

# MOVE THE MIND TUDÁSBÁZISÁT

ANNAK TUDATOSÍTÁSA ÉS MEGÉRTÉSE, HOGY A SPORT MILYEN MÉRTÉKBEN  
JÁRULHAT HOZZÁ A MENTÁLIS EGÉSZSÉGHEZ ÉS A MENTÁLIS JÓLÉTHEZ

ÖSSZEFOGLALÓ



A TELJES SZÖVEG A KÖVETKEZŐ CÍMEN OLVASHATÓ:

[WWW.MOVE-THE-MIND.EU](http://WWW.MOVE-THE-MIND.EU)

© MOVE THE MIND 2021.

**KIZÁRÓLAG:** Az Európai Bizottság által e kiadvány elkészítéséhez nyújtott támogatás nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért. *Kérjük, hivatkozásokhoz csak a teljes szövegeket használja.*

## ÖSSZEFOGLALÓ

A Move The Mind tudásbázis a Move the Mind projekt keretében vizsgálja a sport és a mentális jólét kapcsolódási pontjait. A projektet az Európai Unió társfinanszírozza, és a sport és a mentális jólét közötti szinergiát igyekszik kihasználni. A projekt célja, hogy a sportedzőket és a munkaképes korú felnőtteket támogassa abban, hogy jobban kiaknázhassák a sport jó közérzetre gyakorolt előnyeit, miközben elismeri az ezzel kapcsolatos összetettséget.

A tudásbázis alapelveként és kiindulópontjaként az Egészségügyi Világszervezet mentális egészségre vonatkozó definíciója szolgál, amely a jólétet és az élet kihívásaival való megbirkózásra való képességet hangsúlyozza. Ezután kiemeli a mentális jólétet megzavaró különböző szempontokat a különböző népességcsoportokban. Bemutatja azokat a bizonyítékokat, amelyek szerint a világ népességének egynegyedét valamikor az élet egy pontján érinti valamilyen mentális zavar. És hogy a mentális egészséggel kapcsolatos kihívások a szív- és érrendszeri betegségek és a rák után a harmadik helyen állnak az európai betegségterhek tekintetében.

A tudásbázis szerint a COVID-19 világvárvány megjelenése felerősítette a mentális jóléttel kapcsolatos kihívásokat Európában és világszerte: Kiemelte az egyének fizikai és mentális egészségének sebezhetőségét. A világvárvány által kiváltott betegségtől, veszteségektől és gazdasági instabilitástól való félelem fokozta a mentális jólét kezelésének fontosságát. És még a világvárvány megszűnése után is várható, hogy ezek a mentális jólétre gyakorolt hatások fennmaradnak, sőt még tovább is terjednek.

E körülmények között a tudásbázis azt mutatja, hogy a sportolás és a fizikai tevékenységek gyakorlásának potenciális mentális jóléti előnyei elismerést nyertek, és széles körben támogatják a mentális jólét erősítését. Ugyanakkor világossá teszi, hogy e bonyolult tematikus terepen való eligazodás strukturált megközelítést igényel.

Ehhez a Tudásbázis olyan munka- és kutatási modellt nyújt az olvasóknak, amely elismeri, hogy a sport és a mentális jólét témakörei szélesek, és szintek, perspektívák és célcsoportok szerint különböznek egymástól. Tisztázza, hogy a különböző szempontok közötti összefüggések összetettek, és különböző külső tényezők befolyásolják őket. Ezek közé tartoznak a modern társadalomban rejlő általános kihívások, amelyek magukban foglalják a társadalmi időszerkezetet vagy a közösségi média hatását. De kiterjed a mentális zavarok konkrét okaira vagy kiváltó okaira is, mint például a traumák (bántalmazás, balesetek, harc) vagy az orvosi okok, mint például az agysérülések, amelyek súlyosabb mentális zavarokhoz vezetnek. Holott a társadalmi válságok mindezen tényezőket felerősíthetik.

A sportot és a testmozgást ezután olyan független változóként azonosítják, amelyek mind megelőző, mind terápiás intézkedésként pozitívan befolyásolhatják a mentális jólétet. A tudásbázis és a projekt hatóköre azonban csak a megelőzésre irányuló szempontokra összpontosít. Az irányadó kérdések keretbe foglalják a sport és a mentális jólét sajátos dinamikájának feltárását, és a kihívásokkal, igényekkel és kompetenciákkal foglalkoznak.

Ezután négy kulcsfontosságú - szociológiai, pszichológiai, fiziológiai és pedagógiai - perspektívát azonosítunk, amelyek a Move The Mind tanulási kurzusok kialakításához szükségesek. Ehhez a fizikai aktivitás stresszre, szorongásra és depresszióra gyakorolt pozitív hatását magyarázzák, hangsúlyozva a sportedzői beavatkozások megfelelőségének és minőségének fontosságát.

© Move the Mind Konzorcium 2021-2023. Ezt a projektet az Erasmus+ program társfinanszírozza a sport területén megvalósuló együttműködési partnerség keretében. Az Európai Bizottság támogatása e kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért. Kérjük, hogy hivatkozásokhoz csak a teljes szöveget használja.