



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020



VII. Népegészségügyi Konferencia Megnyitó 2016.

VI. Sikeresen Teljesült Évad

/ 2010 - 2011 - 2012 - 2013 - 2014 - 2015 /

A fizikai aktivitási szint felmérésének bemutatása

Dr. Szóts Gábor

Magyar Sporttudományi Társaság





„Minden ami sport elveszett idő”

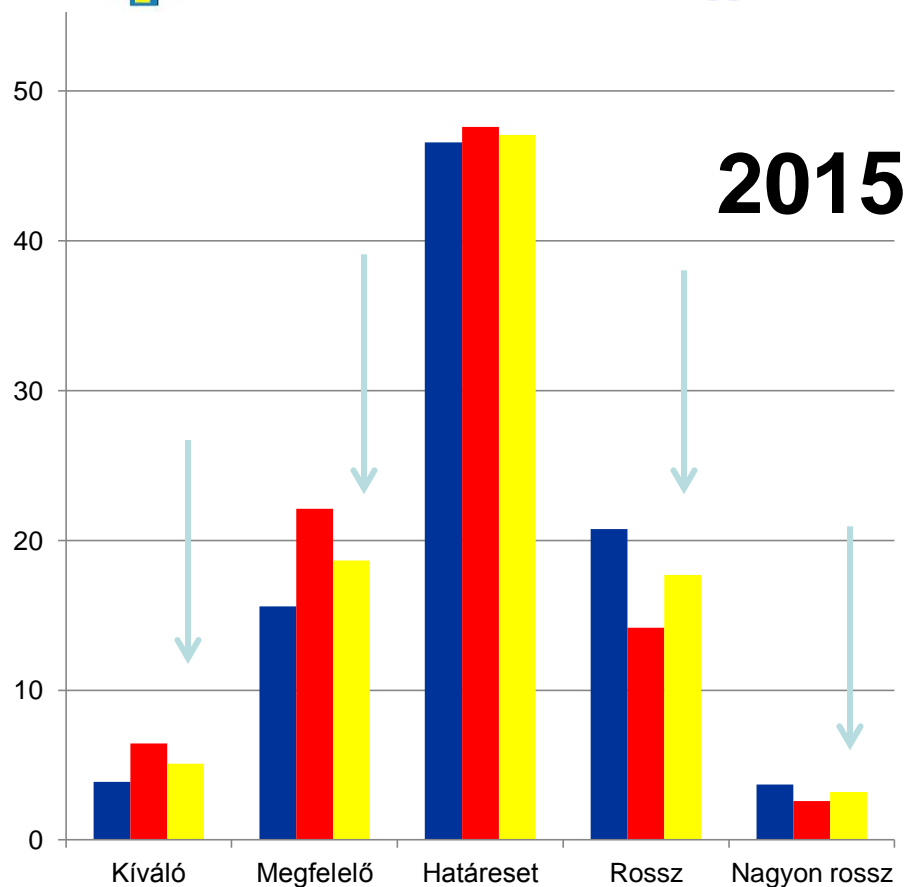
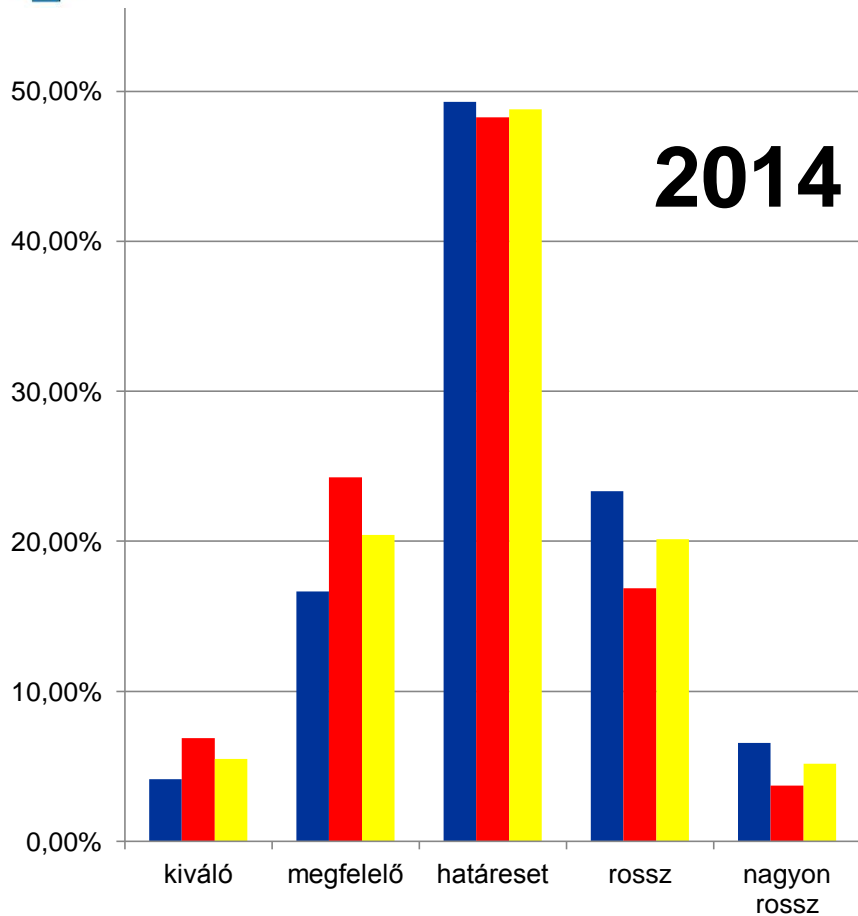
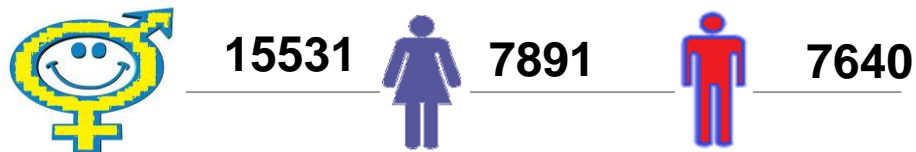
Winston Spencer Churchill
(1874-1965)



Ha lenne egy olyan **gyógyszer**, amely közel annyira jótékony hatású lenne, mint ahogy a **rendszeres állóképességi edzés** hat a szív-keringési rendszerre, azt valószínűleg kevesen tudnák megfizetni!" (Jürgen Weineck)



Fizikai aktivitást mérő kérdőív értékelése és megoszlása nemek és évek szerint



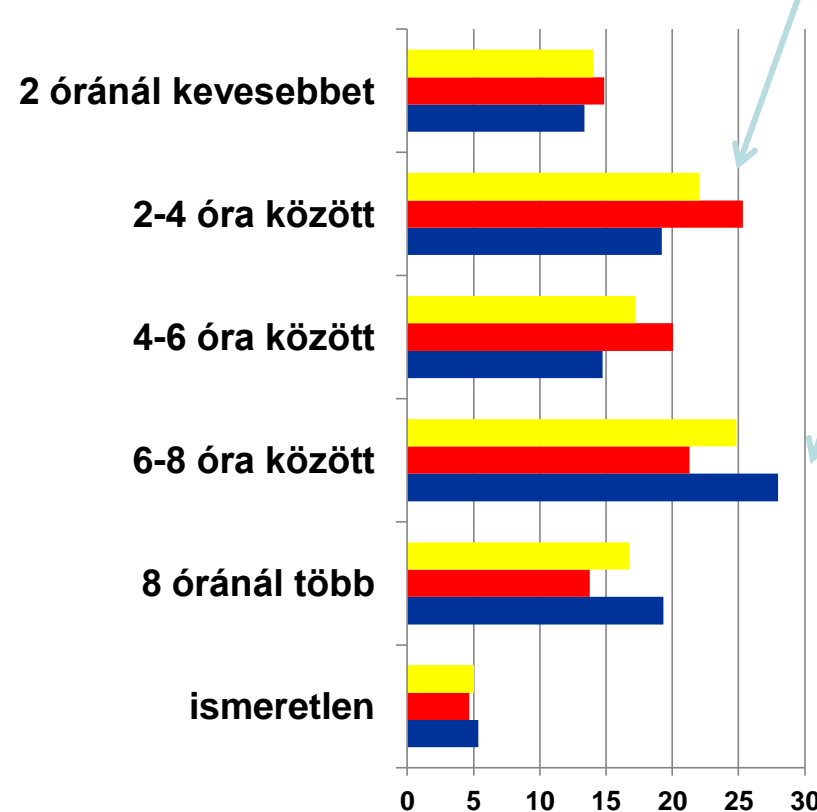
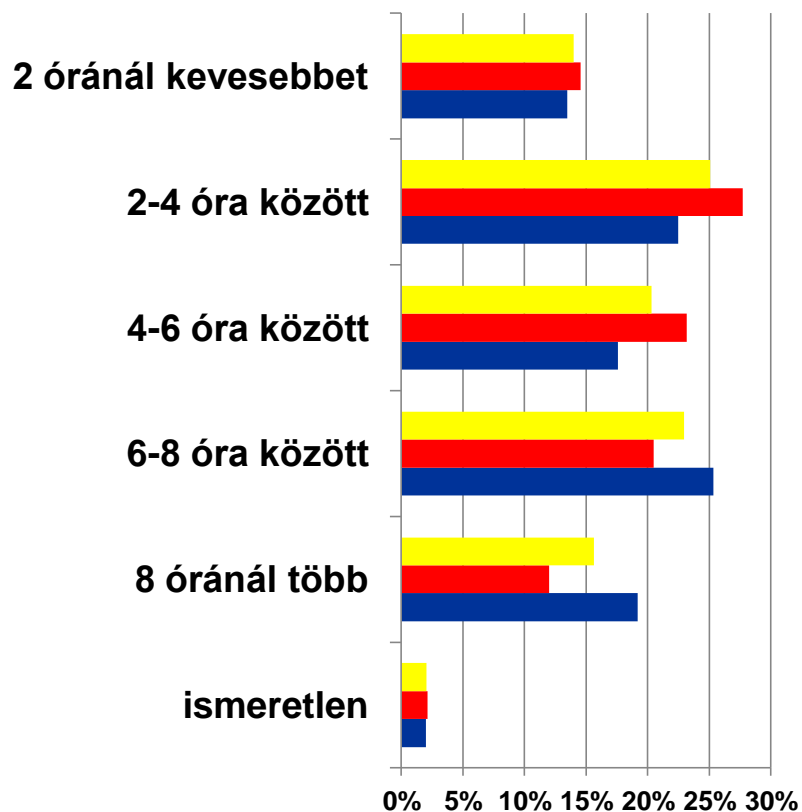
„ÜLÉS AZ ÚJ DOHÁNYZÁS” EIEIM KONGRESSZUS BUDAPEST 2014



2014



2015



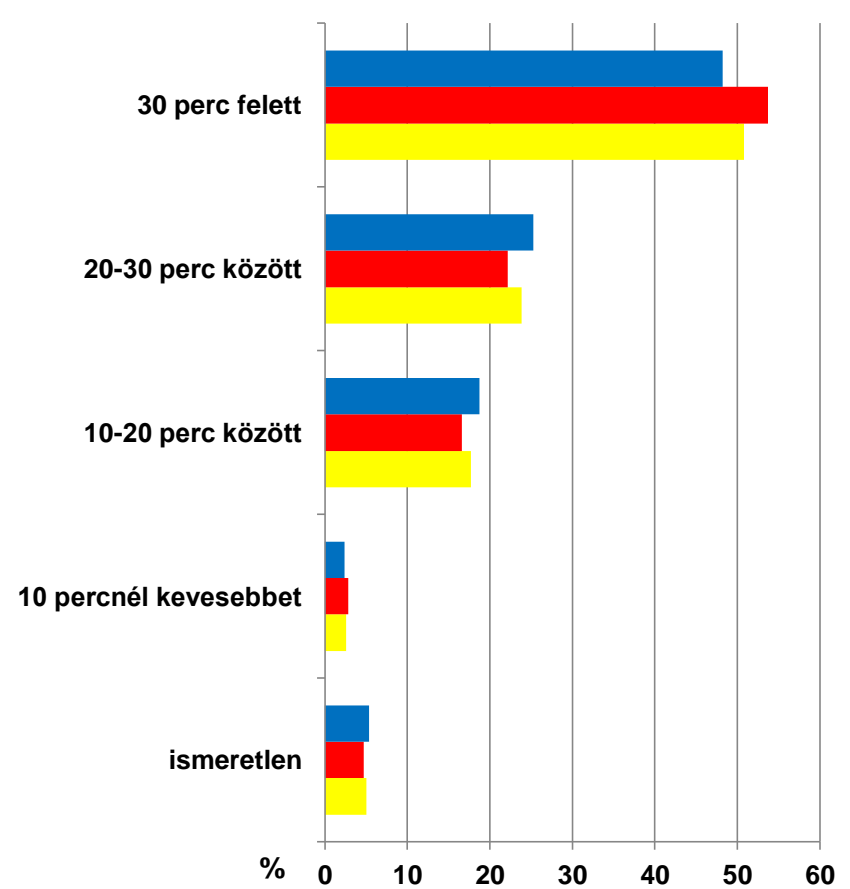
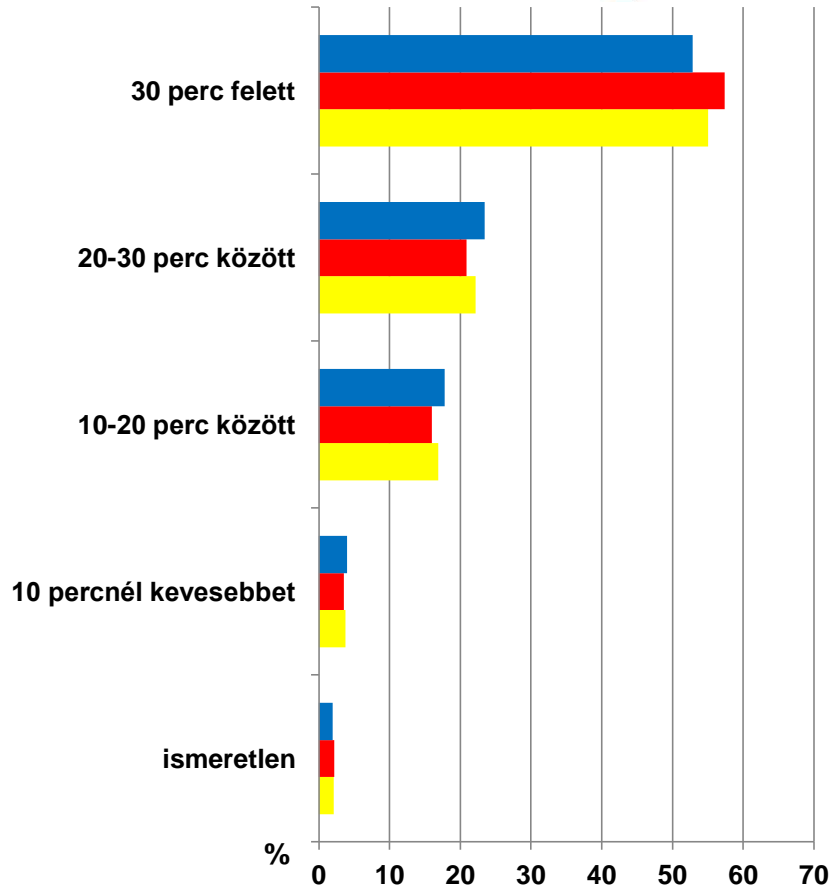
A sétával töltött idő megoszlása nemek és évek szerint



2014



2015



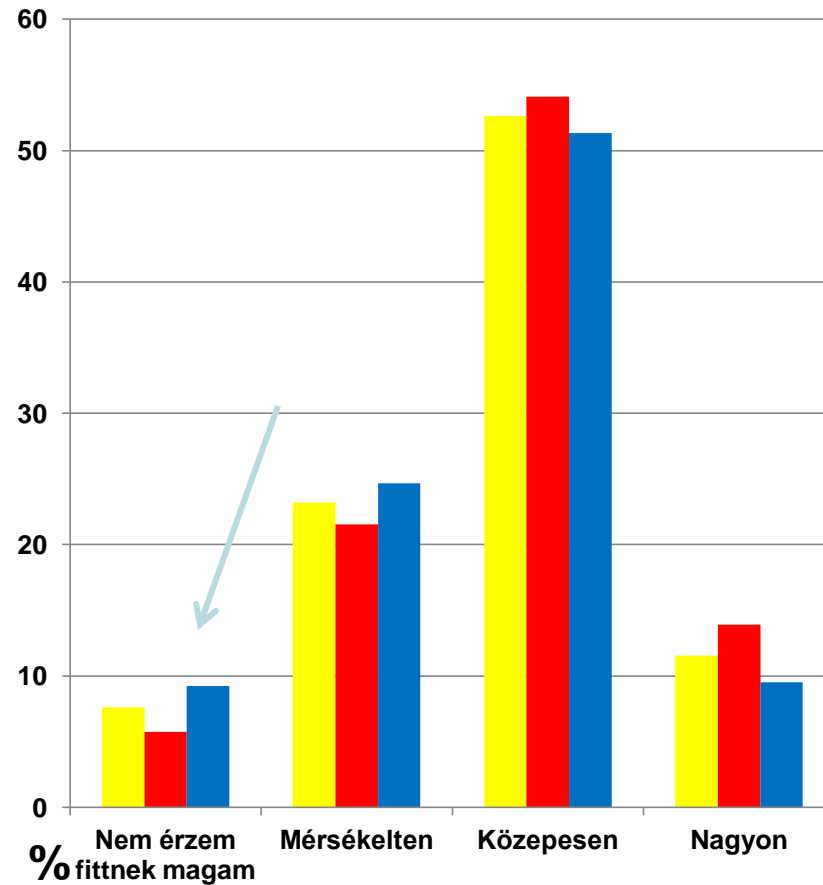
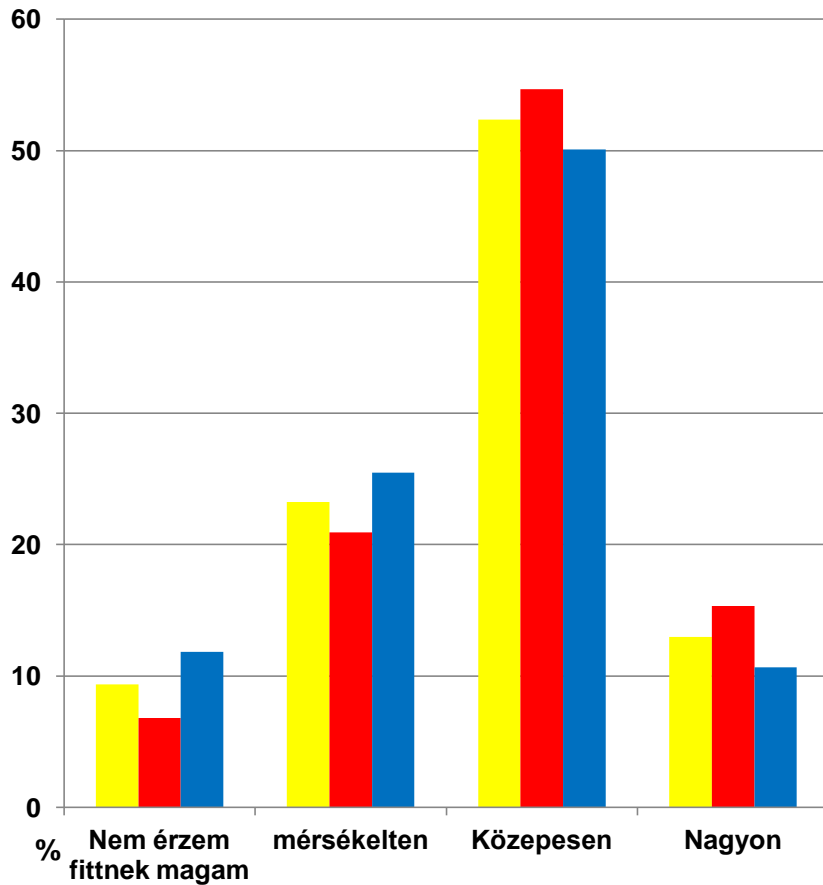
A fitnessz szubjektív megítélése nemenként és évente



2014



2015



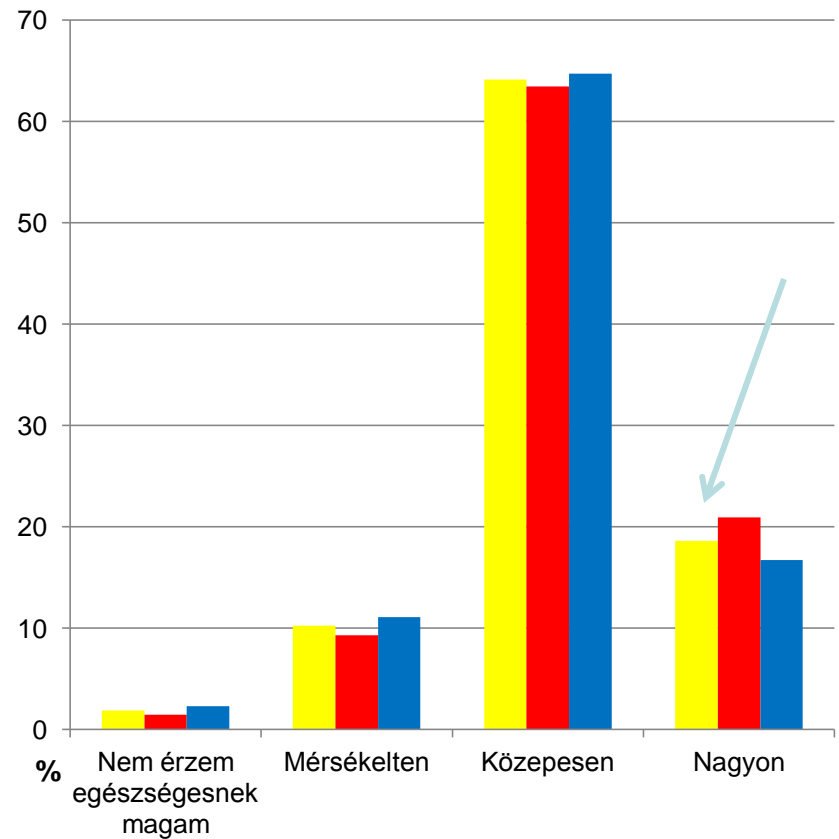
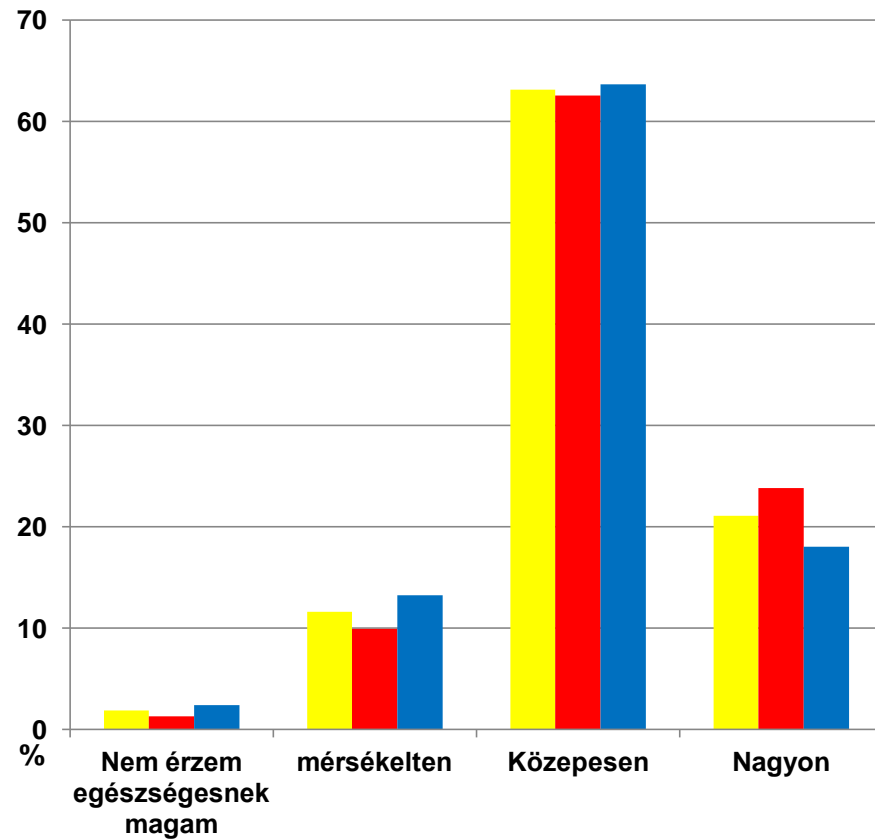
A szubjektív egészség megítélés nemenként és évente



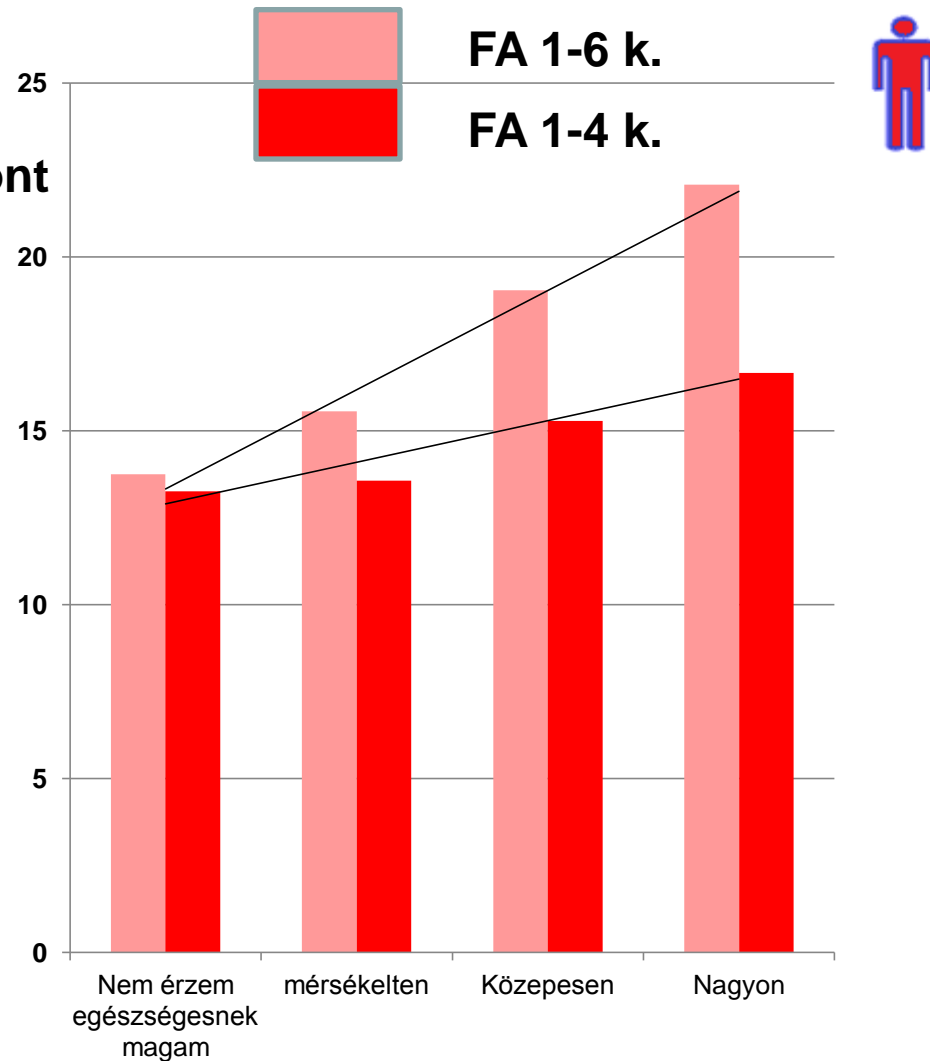
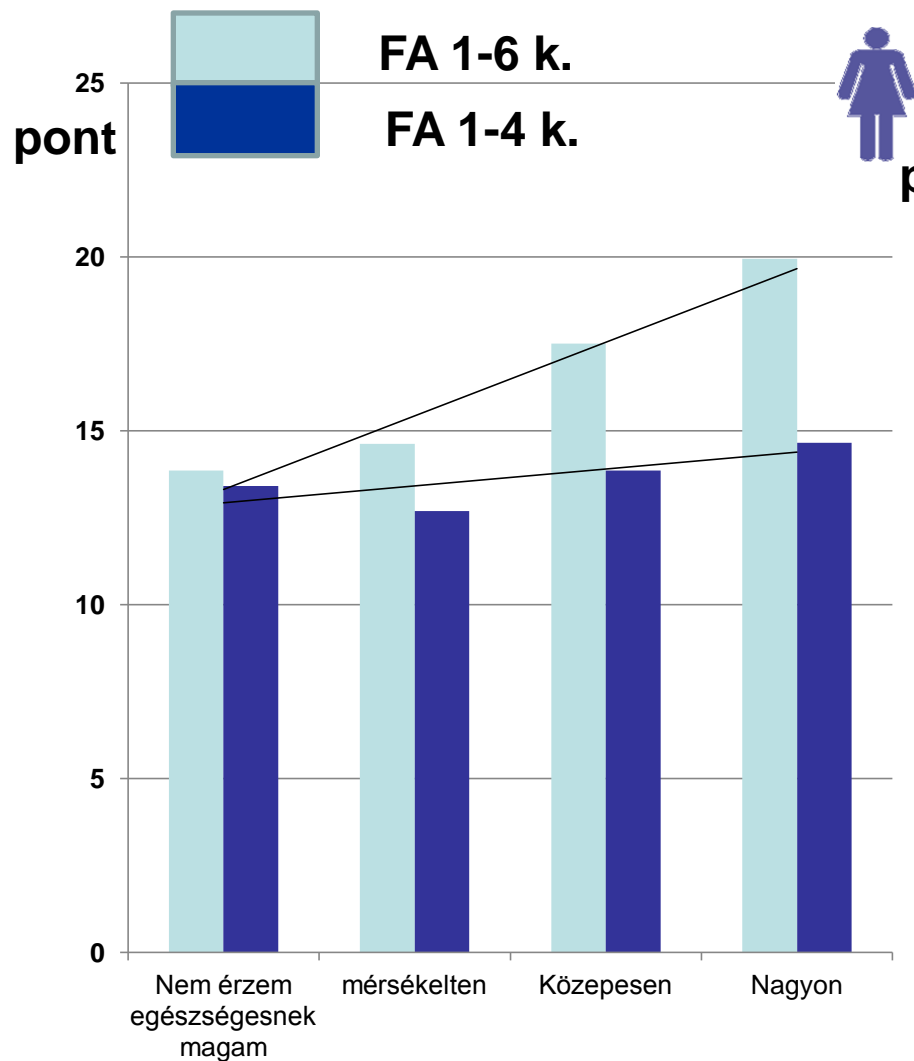
2014



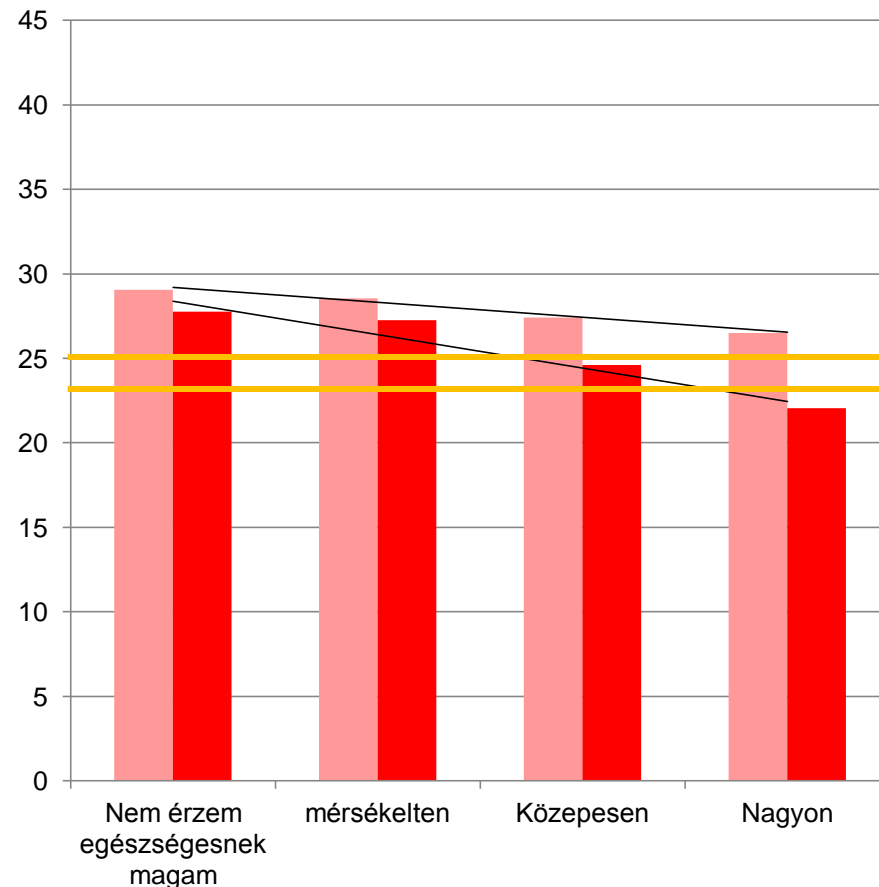
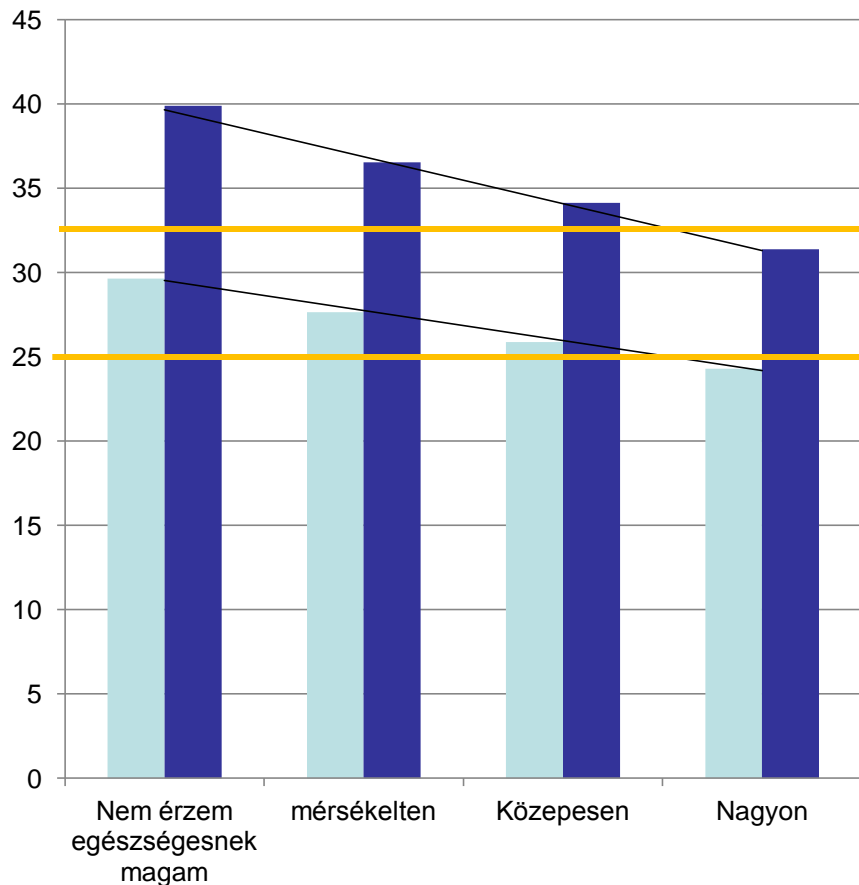
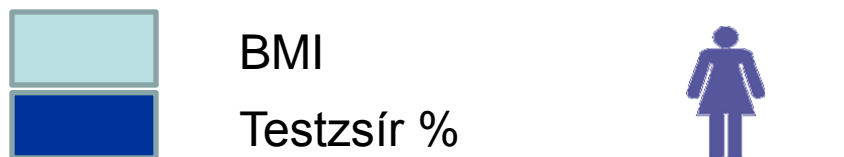
2015



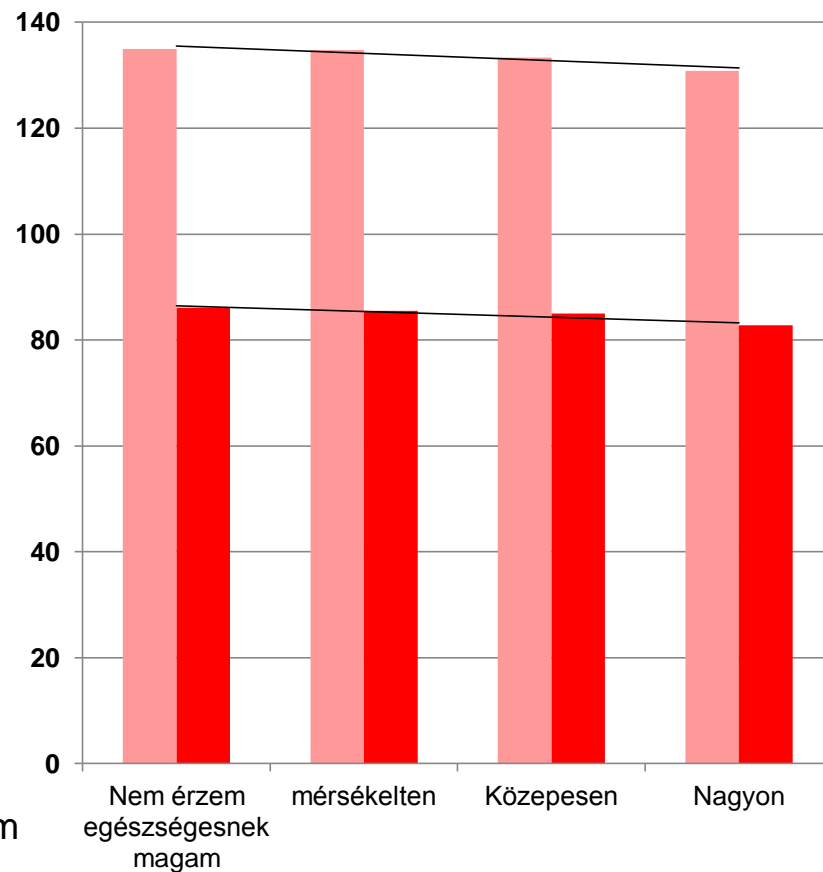
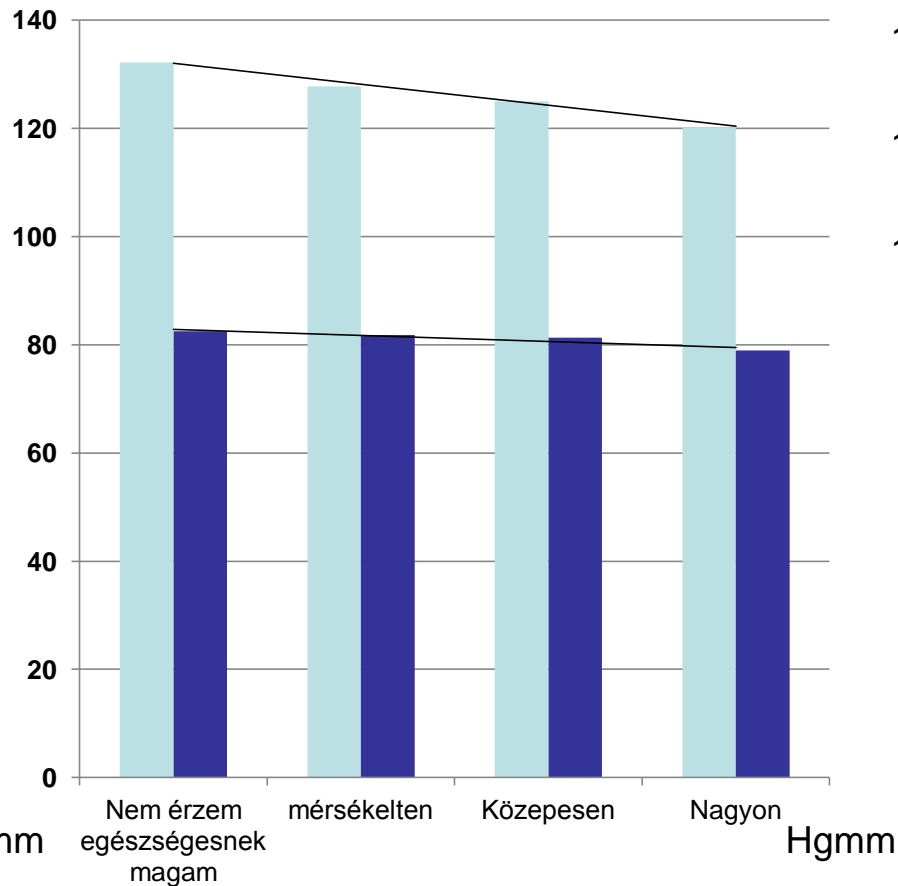
A fizikai aktivitás és a szubjektív egészség megítélés nemenként 2015-ben



A BMI és a TESTZSÍR% és a szubjektív egészség megítélése, nemenként 2015-ben



Az szubjektív egészség megítélés és a vérnyomás értékek nemenként 2015-ben



A fittség szubjektív megítélése és az egyes paraméterek alakulása 2015



| | Nem érzem fittnek magam | Mérsékelten | Közepesen | Nagyon |
|---|-------------------------------|-------------|-----------|--------|
| Fizikai aktivitás kérdőív számított összpontszáma | 12,5 | 14,9 | 18,7 | 22,4 |
| Fizikai aktivitás kérdőív 1-4 kérdések össz pontja | 11,2 | 12,1 | 14,6 | 16,9 |
| Vérnyomás systole Hgmm | 126,4 | 125,6 | 124,2 | 122,8 |
| Vérnyomás diastole Hgmm | 83,2 | 81,2 | 80,8 | 79,6 |
| Pulzus ütés/perc | 80,3 | 78,4 | 78,1 | 77,1 |
| BMI kg/m ² | *28,2 | *26,9 | *25,3 | 24,1 |
| Testzsír% * túlsúlyos | *37,5 | *36,0 | *33,2 | 30,1 |



A fittség szubjektív megítélése és az egyes paraméterek alakulása 2015



| | Nem érzem fittnek magam | Mérsékelten | Közepesen | Nagyon |
|---|-------------------------------|-------------|-----------|--------|
| Fizikai aktivitás kérdőív számított összpontszáma | 13,4 | 15,6 | 20,1 | 24,1 |
| Fizikai aktivitás kérdőív 1-4 kérdések össz pontja | 12,1 | 12,8 | 16,0 | 18,4 |
| Vérnyomás systole Hgmm | 133,5 | 132,8 | 133,2 | 131,9 |
| Vérnyomás diastole Hgmm | 86,0 | 85,4 | 84,7 | 81,8 |
| Pulzus ütés/perc | 78,4 | 77,5 | 76,9 | 74,2 |
| BMI kg/m² | *28,6 | *28,3 | *27,2 | *26,1 |
| Testzsír% * túlsúlyos | *26,4 | *26,7 | *24,1 | 20,8 |



FIZIKAI AKTIVITÁS vs. BETEGSÉGEK



| NEM | PARAMÉTEREK | KORRELÁCIÓ | SZIGNIFIKANCIA |
|-----------------------------------|-------------|------------|----------------|
| FÉRFIAK 5758 | TESTZSÍR% | - | + |
| | BMI | - | - |
| | SYS | + | + |
| | DIAS | - | - |
| | PULZUS | - | + |
| NŐK 6412 | TESTZSÍR% | - | + |
| | BMI | - | - |
| | SYS | + | + |
| | DIAS | + | - |
| | PULZUS | - | + |





Testmozgás receptre

Mozgás =
Egészség

www.mozgasgyogyszer.hu

