



# Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja  
2010 – 2020



## VI. Népegészségügyi Konferencia, Megnyitó 2015.

**Jubileumi V. Sikeresen Teljesült Év**

/ 2010 - 2011 - 2012 - 2013 - 2014 /

**A fizikai aktivitási szint felmérésének bemutatása  
Dr. Szóts Gábor, Magyar Sporttudományi Társaság**



„Semmi Sport”  
” Minden ami sport  
elveszett idő”



**Winston Spencer Churchill  
(1874-1965)**



**1. Milyen rendszerességgel végez megerőltető testmozgást?**

**2. Mióta végez megerőltető testmozgást?**

**3. Mennyi időt tölt naponta ülő helyzetben?**

**4. Naponta hány percet tölt járással, sétával?**

**5. Mennyire érzi fittnek magát?**

**6. Mennyire érzi magát egészségesnek?**



# Fizikai aktivitást mérő kérdőív összes pontszám, és megoszlása nemek szerint



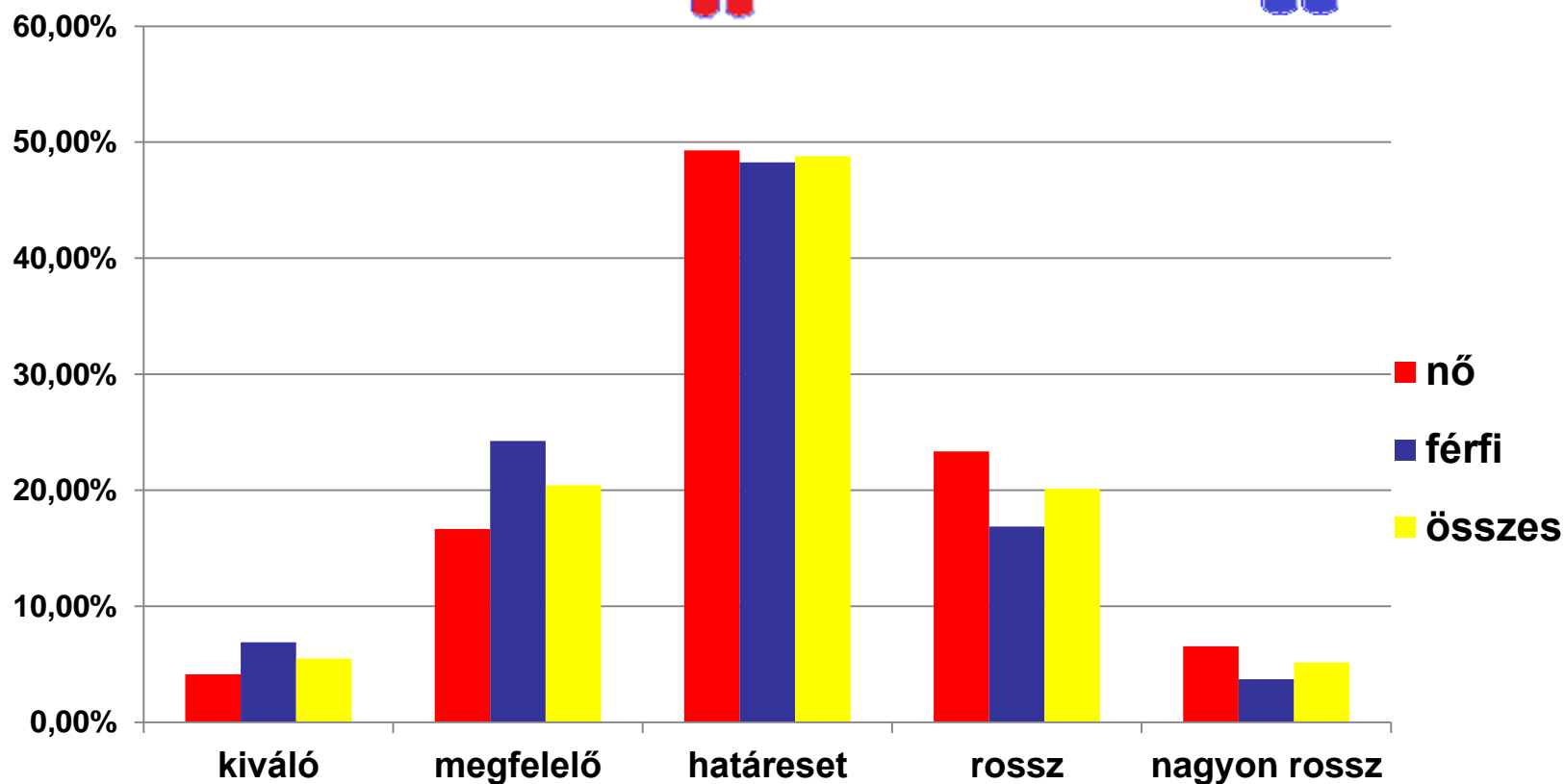
15531



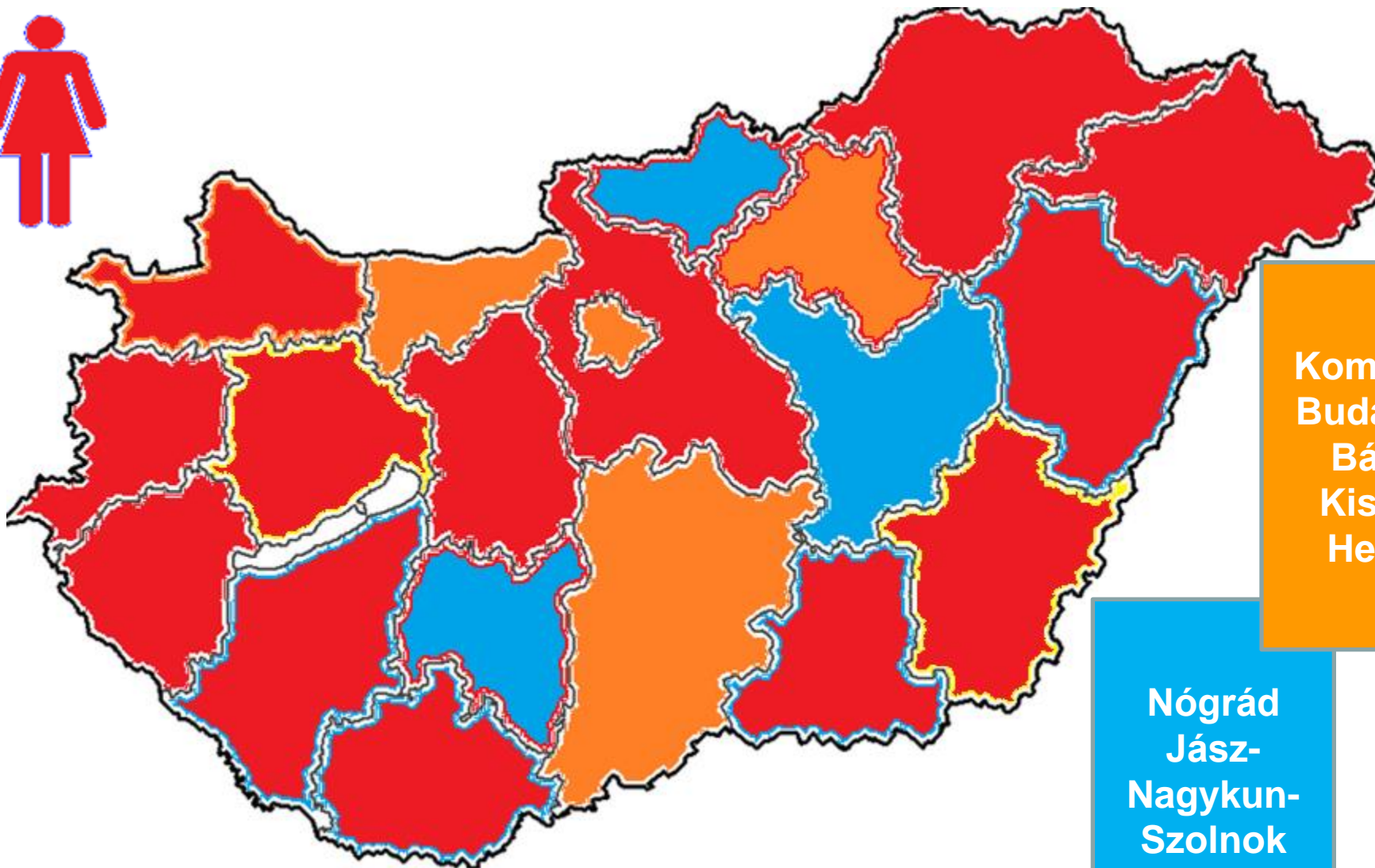
7891



7640



# Összespont megoszlása megyénként

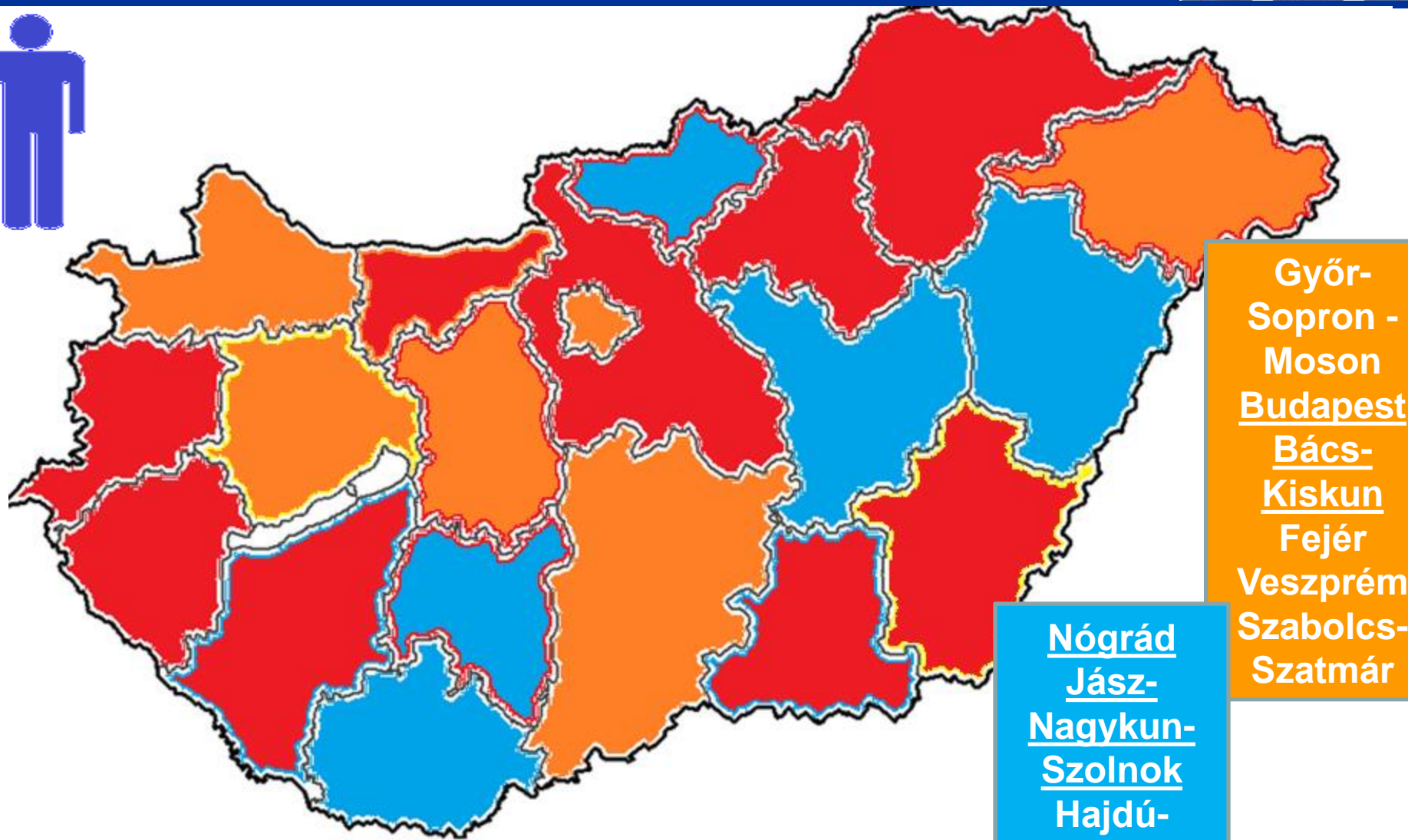


Komárom  
Budapest  
Bács-  
Kiskun  
Heves

Nógrád  
Jász-  
Nagykun-  
Solnok  
Tolna



# Összespont megoszlása megyénként



Győr-  
Sopron -  
Moson  
Budapest  
Bács-  
Kiskun  
Fejér  
Veszprém  
Szabolcs-  
Szatmár

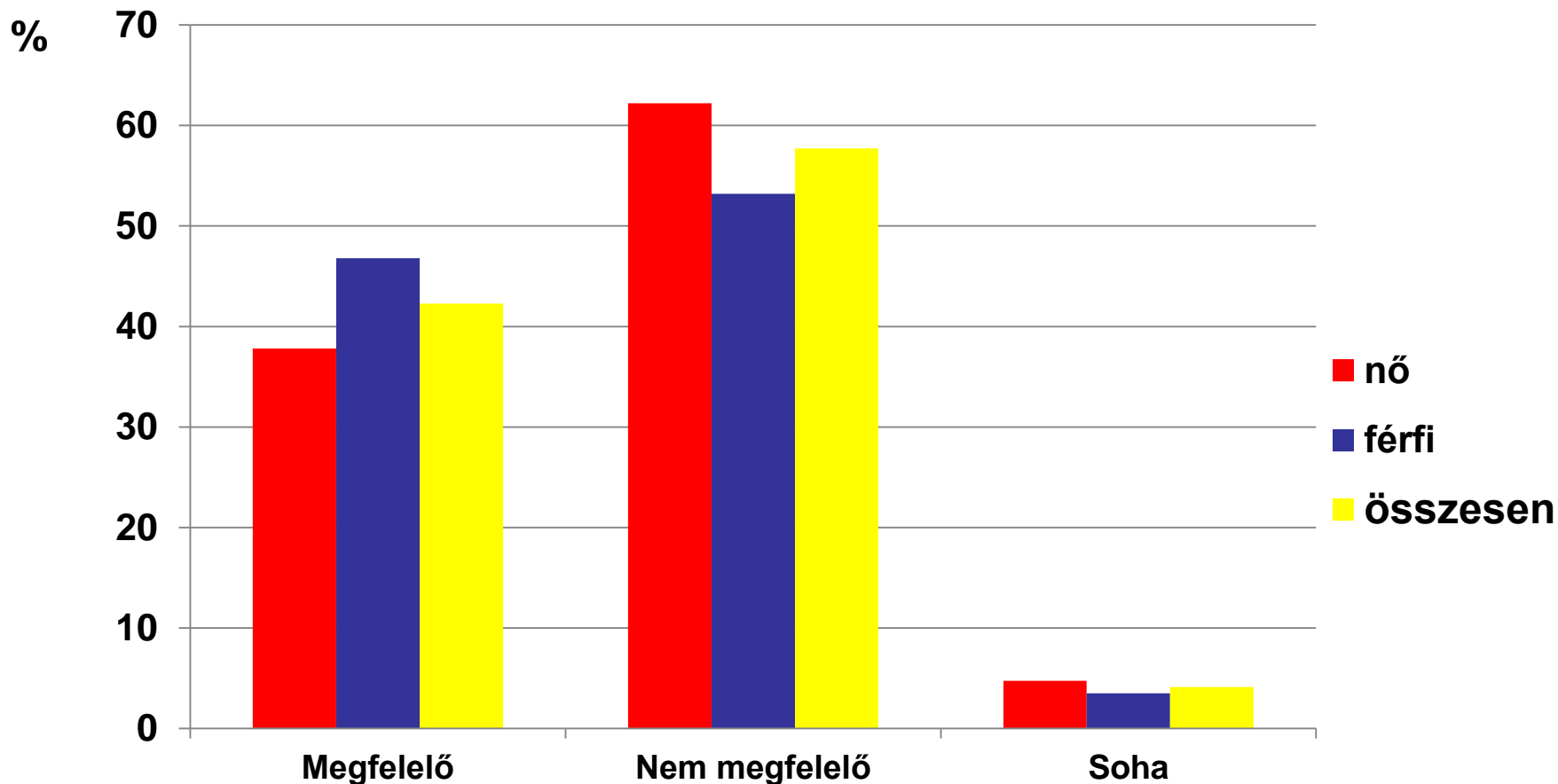
Nógrád  
Jász-  
Nagykun-  
Szolnok  
Hajdú-  
Bihar  
Tolna  
Baranya



# FIZIKAI AKTIVITÁSI SZINT MEGOSZLÁSA



**Megfelelő**=napi 30', heti 2x-3x 30', napi 20'-30'  
**Nem megfelelő**= napi 10-20', ebből soha= nem mozog



# „ÜLÉS AZ ÚJ DOHÁNYZÁS” EIEIM KONGRESSZUS BUDAPEST 2014



2 óránál kevesebbet

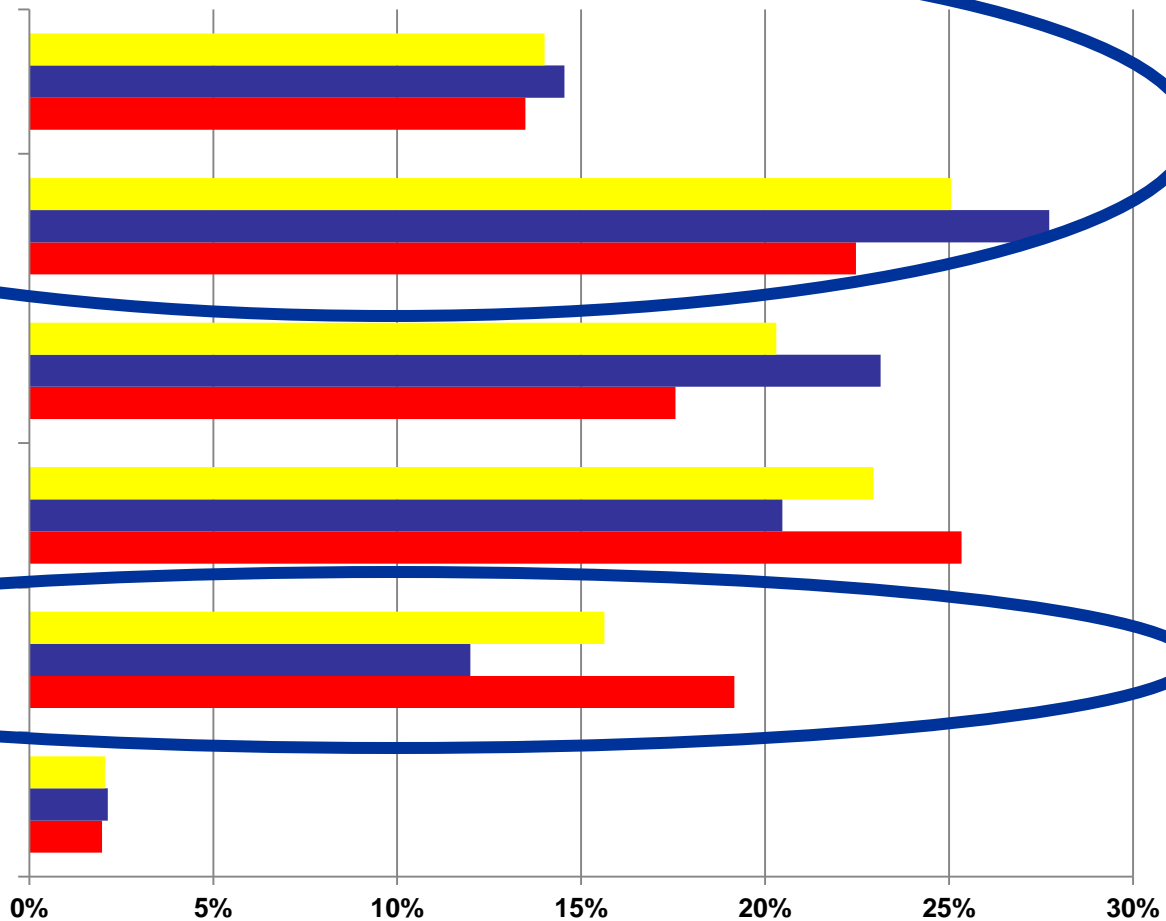
2-4 óra között

4-6 óra között

6-8 óra között

8 óránál több

ismeretlen



összes  
férfi  
nő

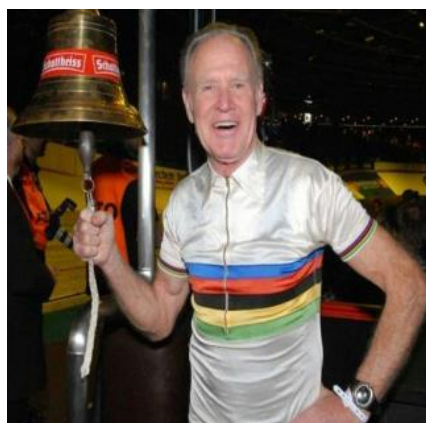




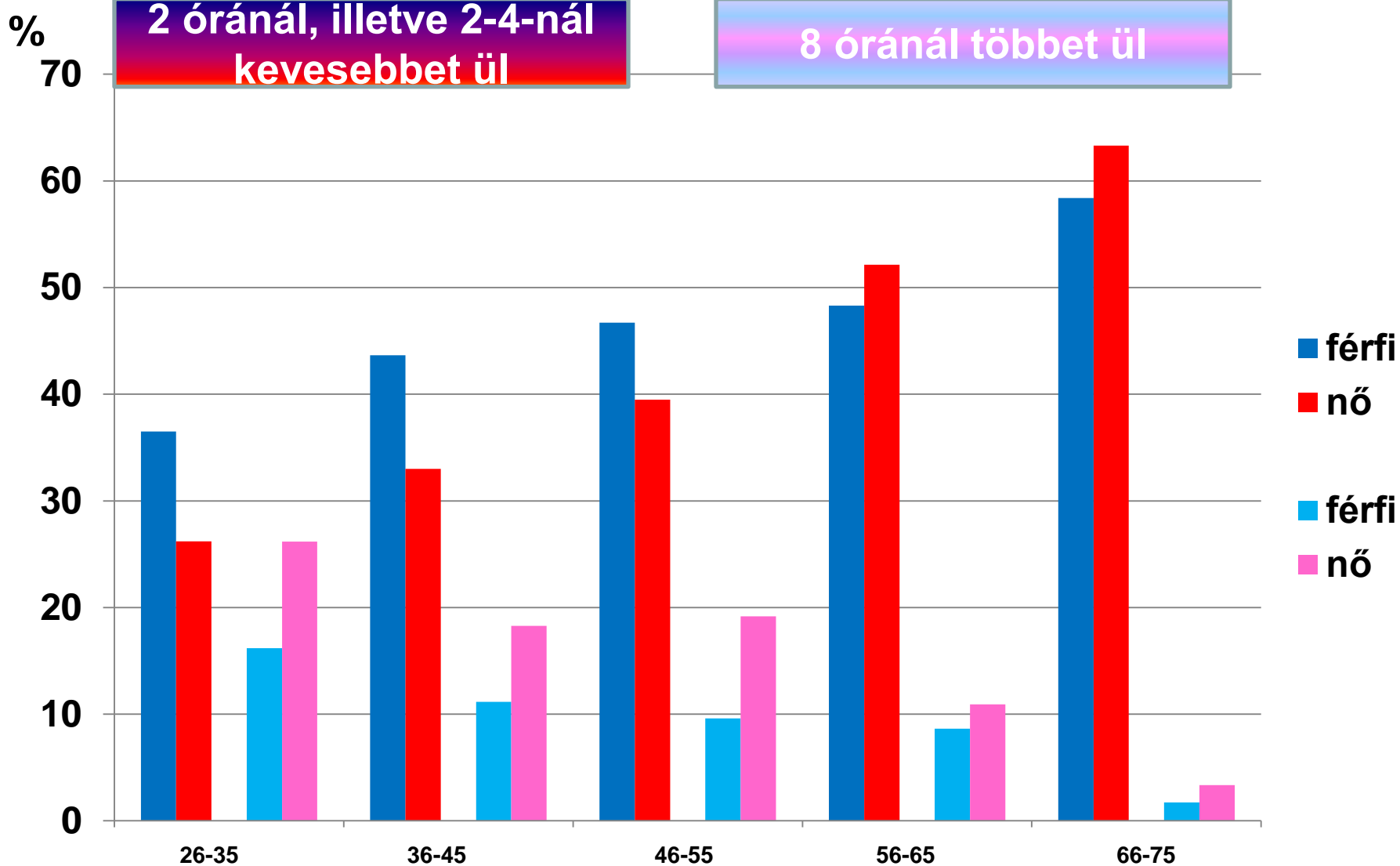


**" Az ember ne mozogjon kevesebbet, csak azért mert megöregedett, viszont attól öregszik, ha keveset mozog. Szóval mozgás mindenkinek felett "**

**(Gustav-Adolf Schur kerékpáros (1936))**



# ÜLÉSEL TÖLTÖTT IDŐ





„A mozgás egy olyan **gyógyszer**, ami egyszerre edzi az izmot és a kardio-respiratorikus rendszert, javítja a szénhidrát és a zsír anyagcserét, erősíti a csontokat, segít a testsúly szabályozásban, hangulatjavító és antidepresszív hatású, és segít integrálódni a társadalomba.....„





(Prof. Dr. med Bernard Marti, 2000)

" 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 AKTIVITÁS vs. BETEGSÉGEK



NEM	PARAMÉTEREK	KORRELÁCIÓ	SZIGNIFIKANCIA
<b>FÉRFIAK</b>  	TESTZSÍR%	-	+
	BMI	-	+
	SYS	+	+
	DIAS	-	+
	PULZUS	-	+
	<b>NŐK</b>  	TESTZSÍR%	-
BMI		-	-
SYS		+	-
DIAS		-	-
PULZUS		-	+





Testmozgás receptre

Mozgás =  
Egészség

[www.mozgasgyogyszer.hu](http://www.mozgasgyogyszer.hu)

