



50 év 5 percben

Prof. Dr. Martos Éva
Magyar Sportorvos Társaság



VII. Népegészségügyi Konferencia
2016. február 24.

Magyar Sportorvos Társaság

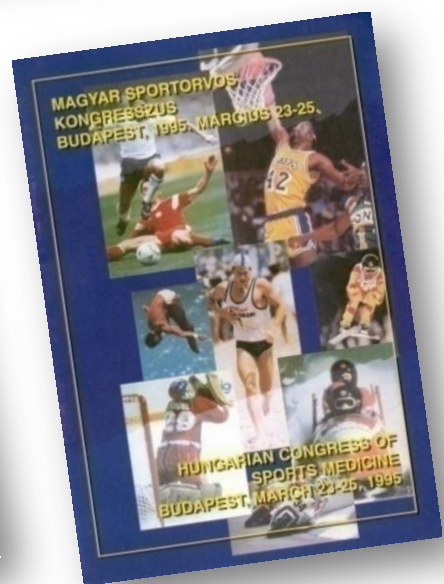
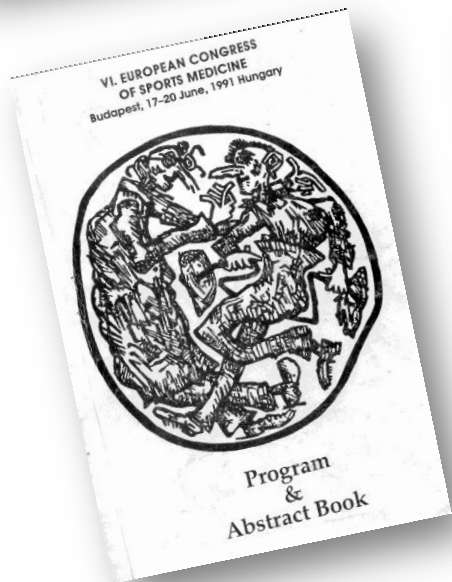
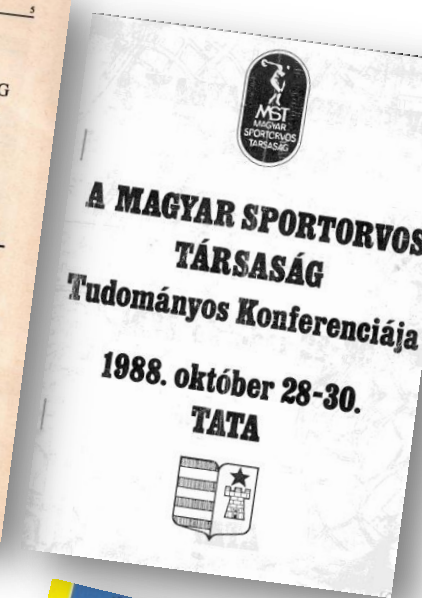
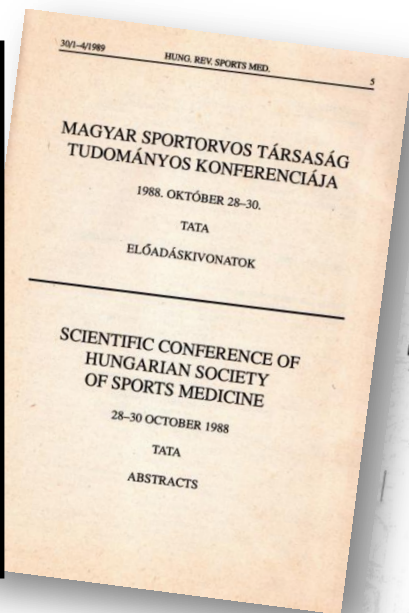
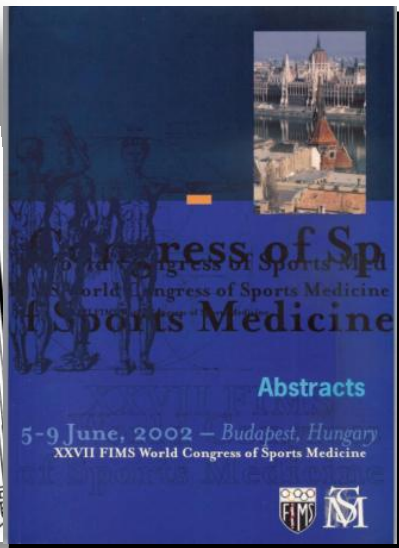
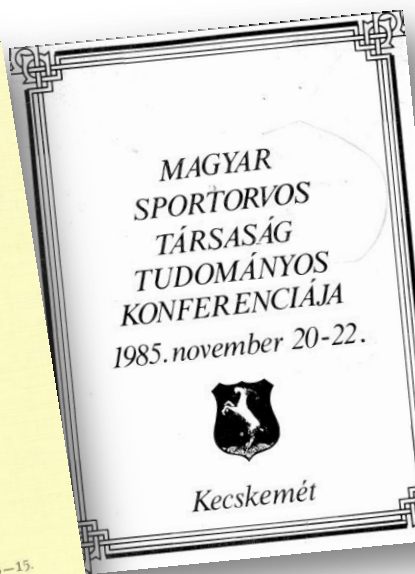
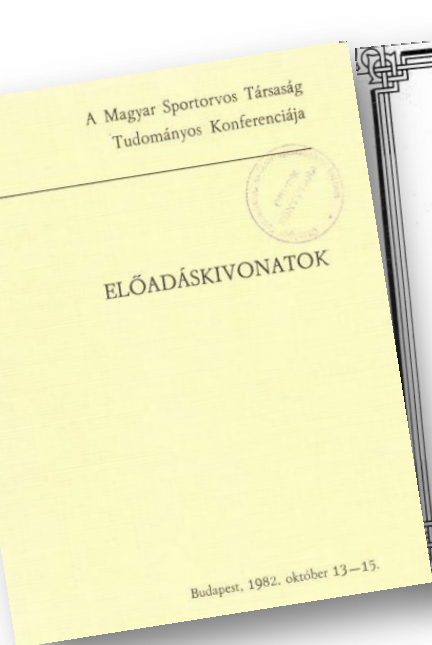
Küldetés



A fizikai aktivitásnak a betegségek megelőzésében, terápiájában és rehabilitációjában betöltött szerepével kapcsolatos naprakész információk terjesztése mind a szakma mind a lakosság körében.

- A sportorvoslás szemléletének terjesztése
- Konszenzus megteremtése a határterületeken
- A tudományág hazai és külföldi eredményeinek megismertetése, azok gyakorlati felhasználásának elősegítése
- Konferenciák
- Sportorvosi Szemle
- A Társaság tagja a Nemzetközi (FIMS) és az Európai Sportorvos Társaságnak (EFSMA).

MST kongresszusok



A fizikai aktivitás szerepe a népbetegségek kezelésében

Interdiszciplináris fórum, 2015. november 30.



**A FIZIKAI AKTIVITÁS TANÁCSADÁS
LEGYEN MINDENNAPOS GYAKORLAT
AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN!**

WHO Fizikai aktivitás stratégia 2016-2025

Sportorvosi Szemle

SPORTORVOSI SZEMLE

HUNGARIAN REVIEW OF SPORTS MEDICINE

50 éves a Sportorvosi Szemle

TARTALOMJEGYZÉK

EREDETI KÖZLEMÉNYEK

VARRÓ Oszkár: A HAZAI SPORTORVOSLÁS HŐSKORA SZEGEDEN ÉS BUDAPESTEN

DOBOS József: A SPORTORVOSI SZEMLE TÖRTÉNETE – 1960 – 1984.

REPRINT CIKKEK

KERESZTY ALFONZ: RÉSZLETEK A MAGYAR SPORTORVOSLÁS TÖRTÉNETÉBŐL 1945-IG

ARATÓ OTTÓ: A MAGYAR SPORTORVOS TÁRSASÁG TÖRTÉNETE 1945–1970 IDŐSZAKBAN

MEGEMLÉKEZÉSEK LAJKÓ PÁL RÓL, PELLE LÁSZLÓ RÓL, CSINÁDY JENŐ RÓL, ARATÓ OTTÓ RÓL, KERESZTY ALFONZ RÓL, GRUBICH VILMOS RÓL

APÓR PÉTER: A MAGYAR ŰSZÖK SPIROERGOMETRIÁS ADATAI 1971–1977 KÖZÖTT

SIK SÁNDOR: A CSUKLÓZÜZLETI DISCUS SPORTSÉRÜLÉSEI

MST HÍREK

MST ÁLTAL RENDEZENDŐ VALAMINT SPORTORVOSLÁST ÉRINTŐ TANFOLYAMOK, TUDOMÁNYOS ÖSSZEJÖVETELEK

MST KITÜNTETÉSEK

Az MST KITÜNTETETTJEI 1968. – 2008. KÖZÖTT

50. ÉVFOLYAM 2. SZÁM (2009/2)



A fizikai aktivitás szerepe



- szív-és érrendszeri betegségek,
- magas vérnyomás,
- elhízás,
- cukorbetegség és
- egyes daganatos betegségek megelőzése
- csontsűrűség növelése,
- a betegségekkel gyakran együtt járó szorongás csökkentése
- a közérzet javulása
- a szellemi képességek megőrzése
- az időskori elesések megelőzése

Meghosszabbítja a minőségi életéveket!

Már 10 perc is számít!

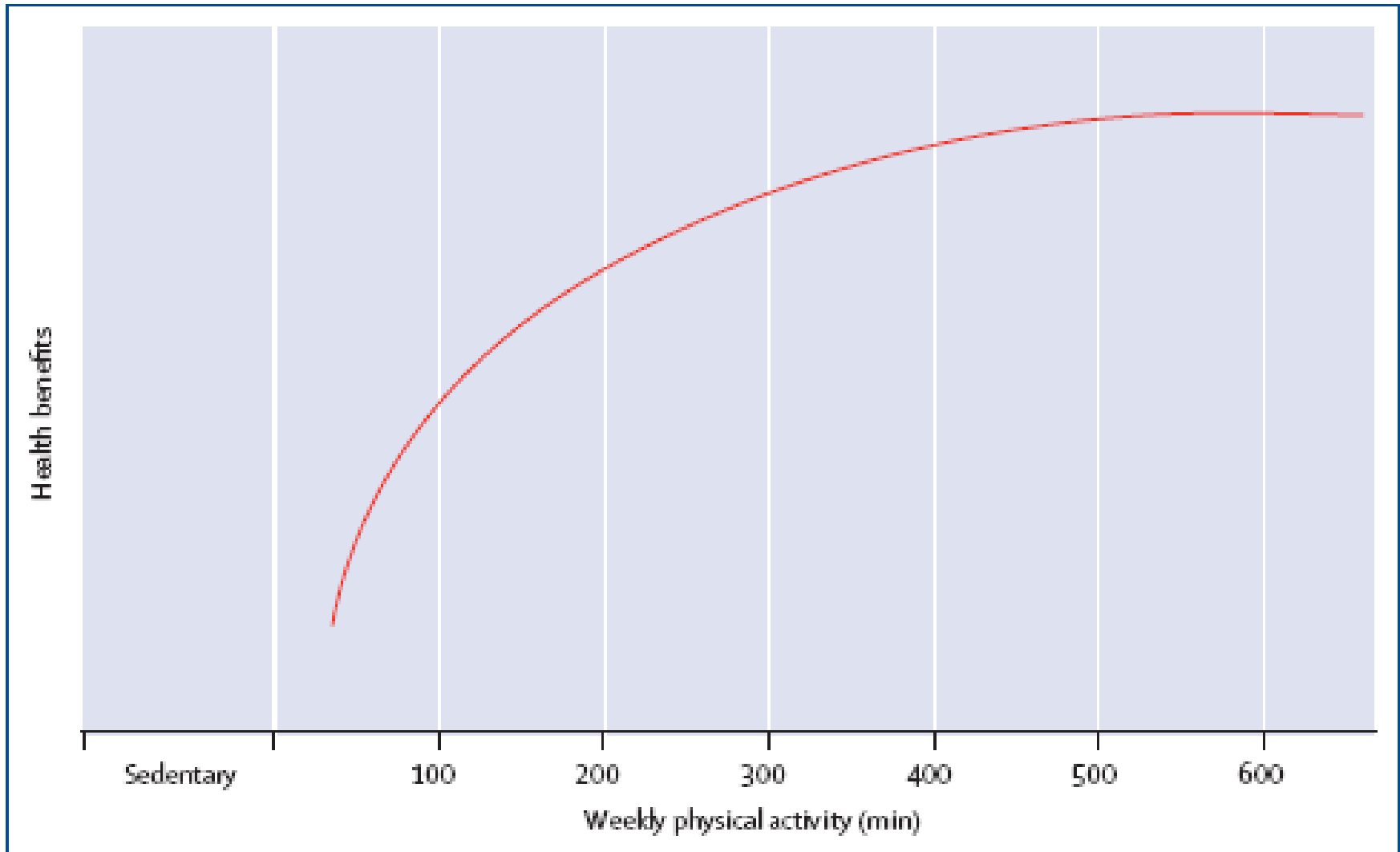
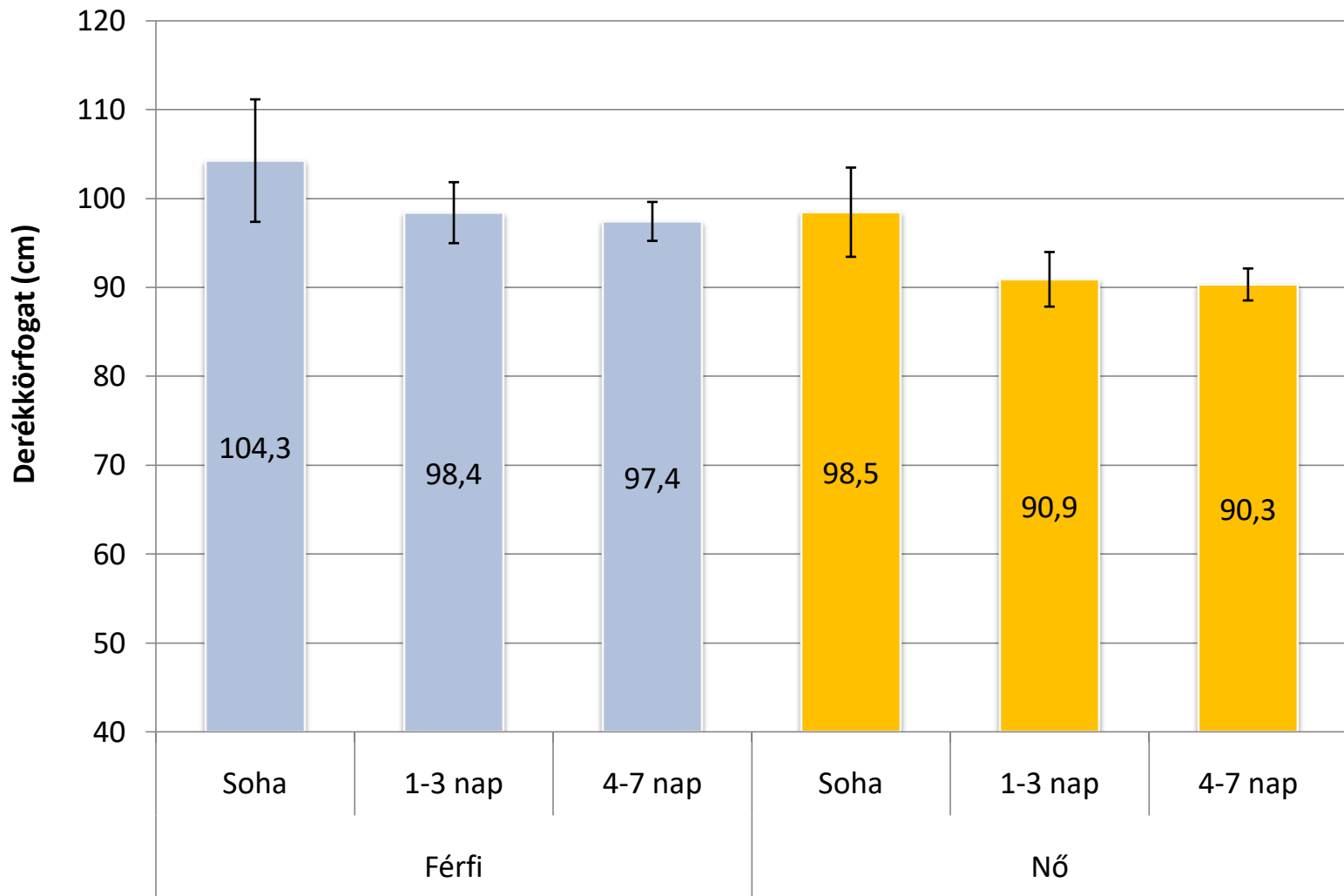


Figure: Relation between health benefits and physical activity

Derékkörfogat átlag nem és a legalább 10 perces gyaloglással töltött napok száma szerint, OTÁP2014



Hogyan legyünk aktívabbak? –Néhány jó tanács

A fizikai aktivitás növelésének legkönnyebb módja, ha a mindennapos tevékenységeinket aktívabban végezzük!

- Lift helyett a lépcsőt használjuk!
- Munkába menet szálljunk le a buszról előbb és sétáljunk egy megállót!
- Ebédrendelés helyett sétáljunk el ebédelni!
- Ahova csak lehet gyalog menjünk!
- Munka közben fél óránként álljunk fel és mozgassuk át tagjainkat!
- A kutyát vigyük sétálni, ahelyett, hogy kiengednénk a házból!
- Egyre több teendőnket végezzünk aktívabban, igyekezzünk egyszerre legalább 10 percet mozogni!
- Törekedjünk a napi 30 perc fizikai aktivitás elérésére!



Olimpia és egészséges nemzet

A Magyar Sportorvos Társaság 50 éves Jubileumi Kongresszusa

2016. június 09-11. | Budapest

É R T E S Í T Ő

FŐ TÉMÁK

A labdajátékok sportorvosi vonatkozásai
A sportorvoslás határterületei
Biomechanika
Gyermekek, időskorúak és nők sportja
Krónikus betegségek és sport
Mindennapos testnevelés
Sport- és életmód applikációk
Sportgenomika

Sportkardiológia
Sportpszichológia
Sportsérülések (diagnosztika, terápia, rehabilitáció)
Táplálkozás és sport
Elhízás
Fizikai aktivitás
Teljesítmény diagnosztika
Egyéb témák



Köszönöm a figyelmet!

www.sportorvostarsasag.hu



VII. Népegészségügyi Konferencia
2016. február 24.