

**Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja**  
2010 – 2020 – 2030

---

---

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON

## **XII. Népegészségügyi Konferencia 2022**

Magyar Tudományos Akadémia Díszterme

Budapest, 2022. október 5.

**SZŐTS GÁBOR**

**Magyar Sporttudományi Társaság**

**COVID járványügyi időszak (2020-2022) értékelése COVID és a mozgásszegény életmód**

**F**ONTOS-E A FIZIKAI AKTIVITÁSRÓL, A MOZGÁSRÓL BESZÉLNÜNK?

**I**NDOKOLT-E A COVID-19 ALATTI IDŐSZAK ÉS A FIZIKAI AKTIVITÁS KAPCSOLATÁRÓL BESZÉLNÜNK?

**L**EHET-E VÁLTOZTATNI A KIALAKULT HELYZETEN?

**É**RDEMES-E A VÁLTOZTATNI A HELYZETEN?

# Fontos, mert

A testmozgás  
mi  
gyógyszer  
or

Mindenkinek  
különböző dózisban  
szükség van

A kiváltott  
hatás alapján  
lehet  
jellemezni,  
ami viszont  
nem mérhető,  
hatás

Célzott és  
általános hatású  
is lehet

**Azonban minden több, mint a semmi!**  
Mindig csak annyit, ami teljesíthető, betartva a  
fokozatosság, a biztonság és a hatásosság elvét.

Konkrétan kell  
lennie:

idő, intenzitás,  
forma,  
gyakoriság

Az  
tartomány  
sok sérülésveszély  
zavart, hörgő görcsöt,  
szint emelkedést, agyi  
működésbeli zavarokat,  
elektrolit rendelleneségeket  
okozhat

Legnagyobb  
ve  
(dózis-  
nincs  
hatás az  
citásban,  
ben,  
sságban,  
nincs igazi terápiás  
hatás

# A legmagasabb „A” szintű bizonyítékok

- Az összesített halandóság kockázatának csökkenése

- A szív- és érrendszeri megbetegedésekből eredő halálozás kockázatának csökkenése

- A daganatos megbetegedésekből eredő halálozás kockázatának csökkenése

- A koronáriás szívbetegség és a stroke megelőzése

- A magas vérnyomás megelőzése és kezelése

- A metabolikus szindróma kockázatának csökkenése

- A hiperlipidémia megelőzése

- A 2. típusú diabétesz megelőzése

- A terhességi diabétesz megelőzése

- A daganatok kockázatának csökkenése

- Jobb, az egészségi állapottal összefüggő edzettség

- A csontritkulás, combnyaktörés megelőzése

- Az asztma kockázatának csökkenése

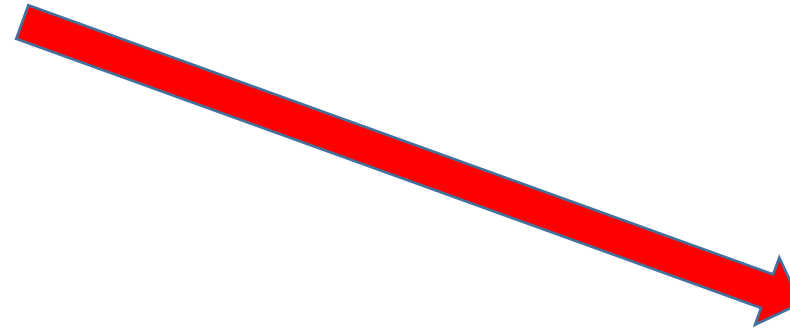
# Felnőttek napi aktivitása és az életmód

Aktivitási szintek	Lépésszám/ nap	Lépésszám/óra
Nagyon aktív	> 12 500 lépés/nap	> 1 000 lépés /óra
Aktív	10 000 – 12 500 lépés/nap	800 – 1 000 lépés/óra
Mérsékeltén aktív	7 500 – 10 000 lépés/nap	600-800 lépés/óra
Kevésbé aktív	5 000 – 7 500 lépés/nap	400-600 lépés/óra
Mozgásszegény ülő életmód	> 5 000 lépés/nap	< 400 lépés/óra

# 14 nap alatti 85%-os lépésszám csökkenés hatása

**10 000  
lépés/nap**

- Izomtömeg csökken
- Teljesítőkéesség – 7%
- Zsírtömeg +7%



**14 nap alatt**

**1 500  
lépés/nap**



# Fontos, mert a

napi lépésszám átlaga

E U

Afrika=5111

É-Amerika=4838, -4%

Ázsia=6072, -30%

Európa=6565, -14%

Óceánia=5881

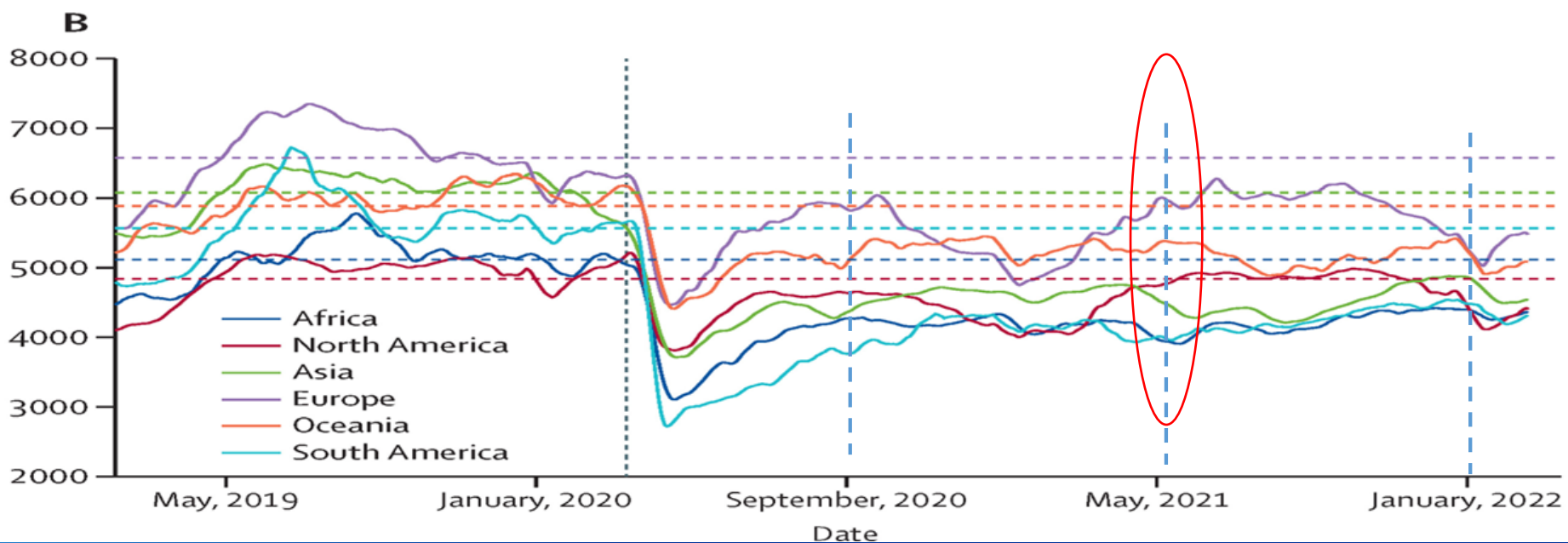
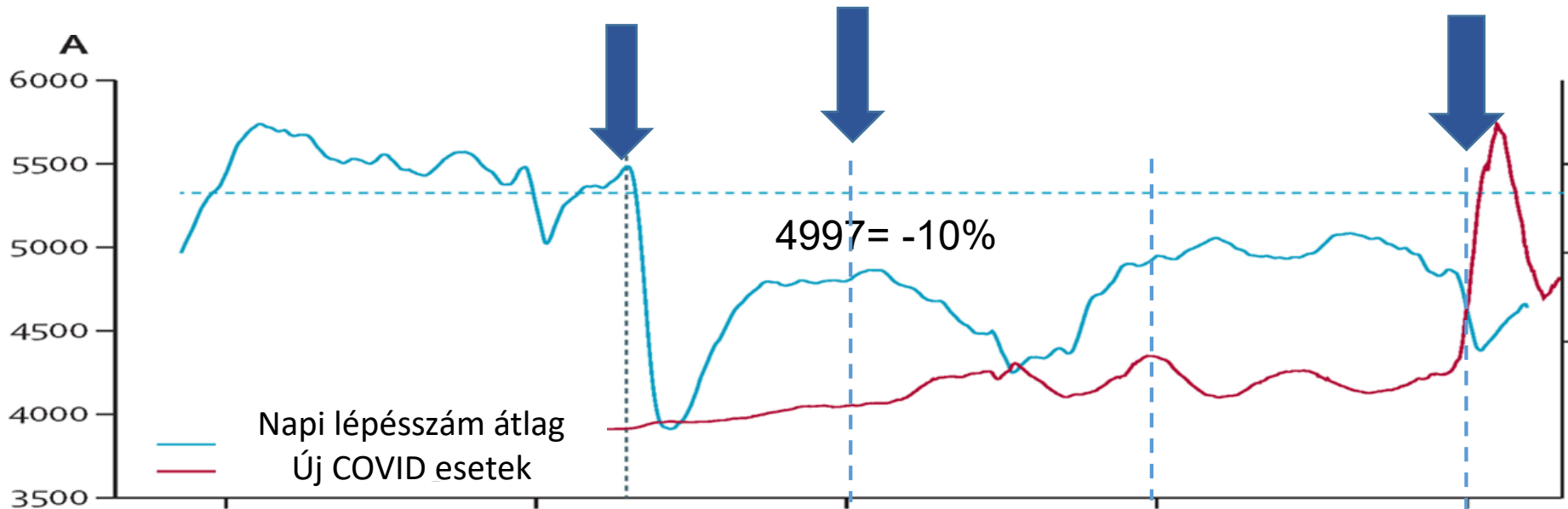
D-Amerika=5563, -29%

*The Lancet Global Health*

Volume 10 Issue 10  
Pages e1381-e1382  
(October 2022)

DOI: 10.1016/S2214-109X(22)00361-8

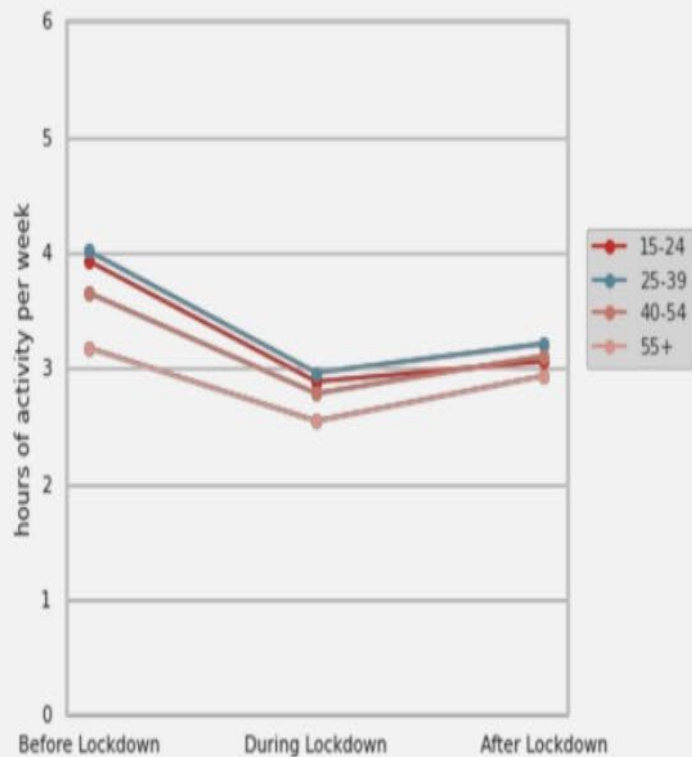
Napi lépésszám átlaga a COVID alatt



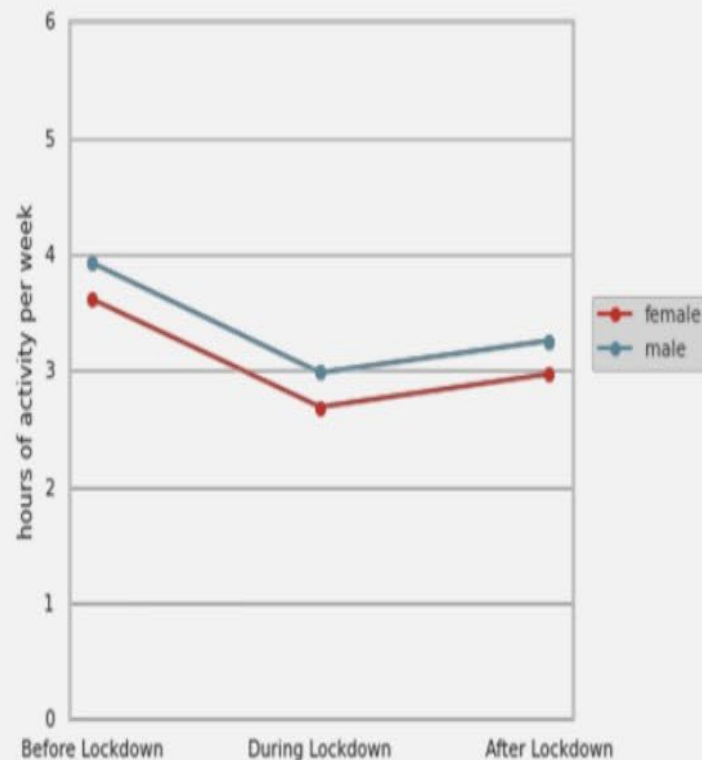
# A fizikai aktivitás változása Európában

(N=14 645 fő, 2019 vs. 2020 április (otthon +43%) vs. 2020 szeptember)

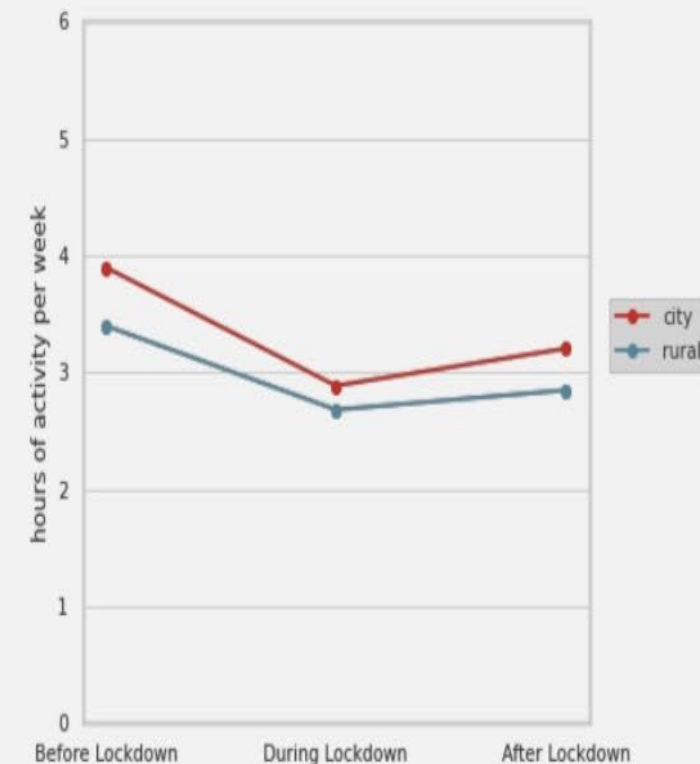
## Korcsoportok



## Férfi vs. nő



## Város vs. vidék

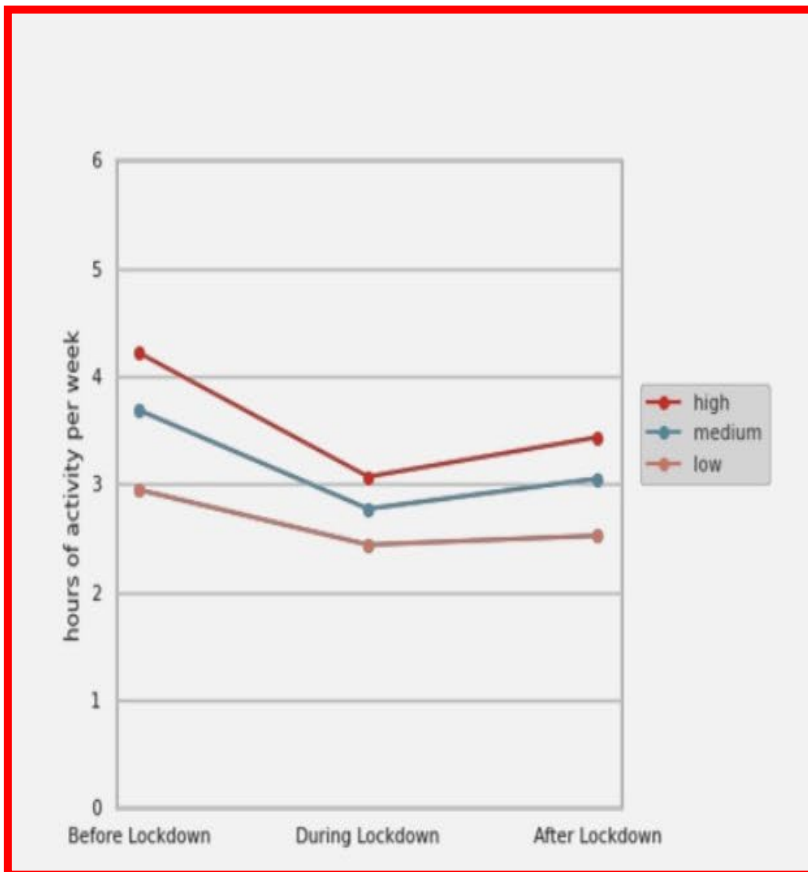


<https://rm.coe.int/presentation-covid-and-physical-activity-2021/1680a2dce9>

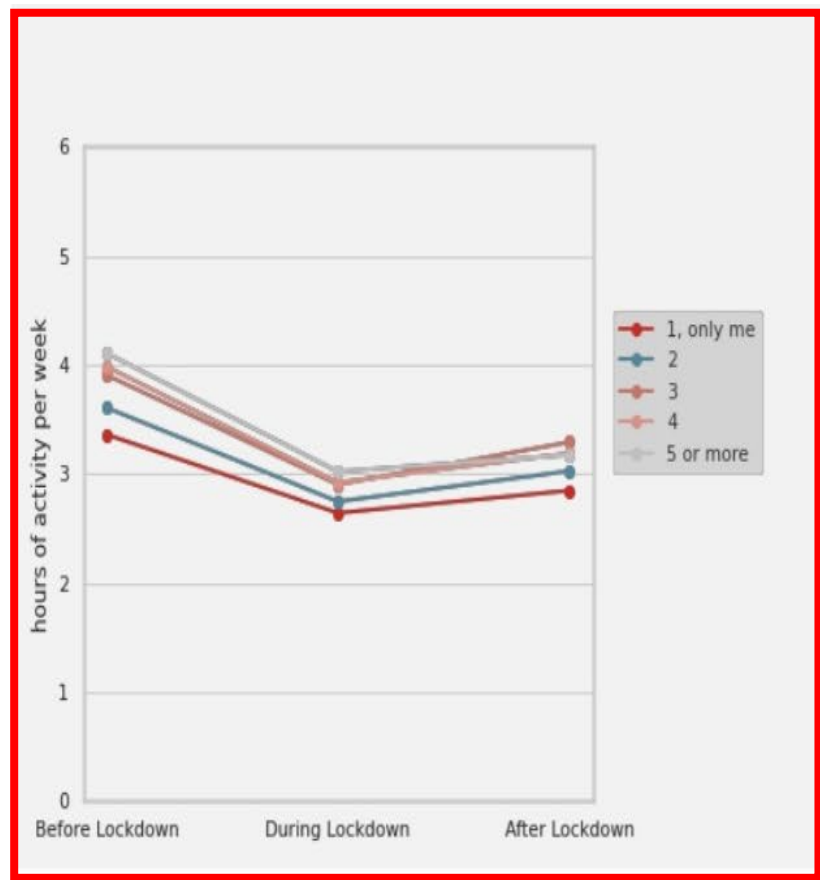


# A fizikai aktivitás a változása a Covid-19 idején Európában

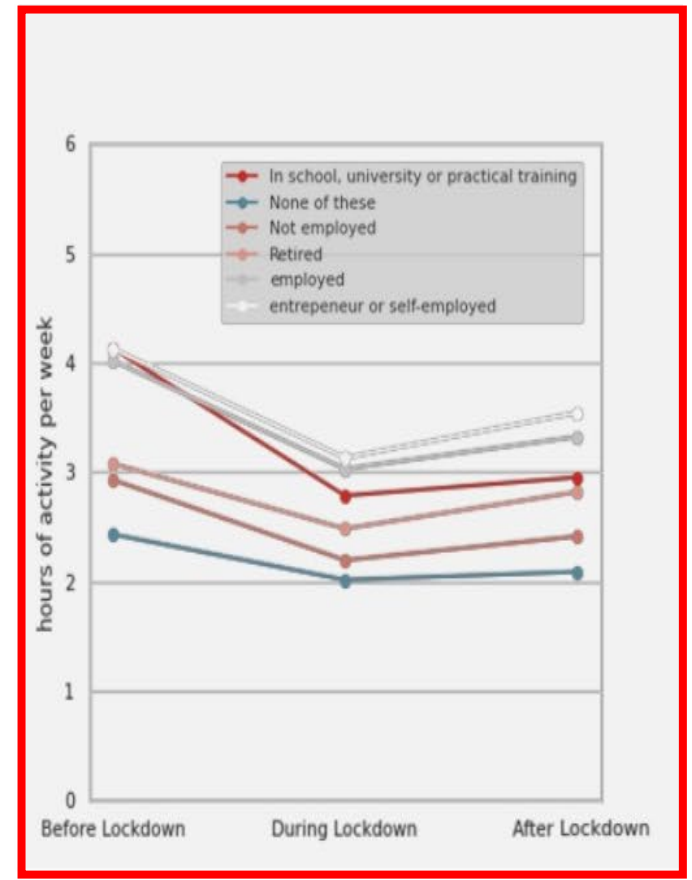
### Iskolázottság



### Család mérete



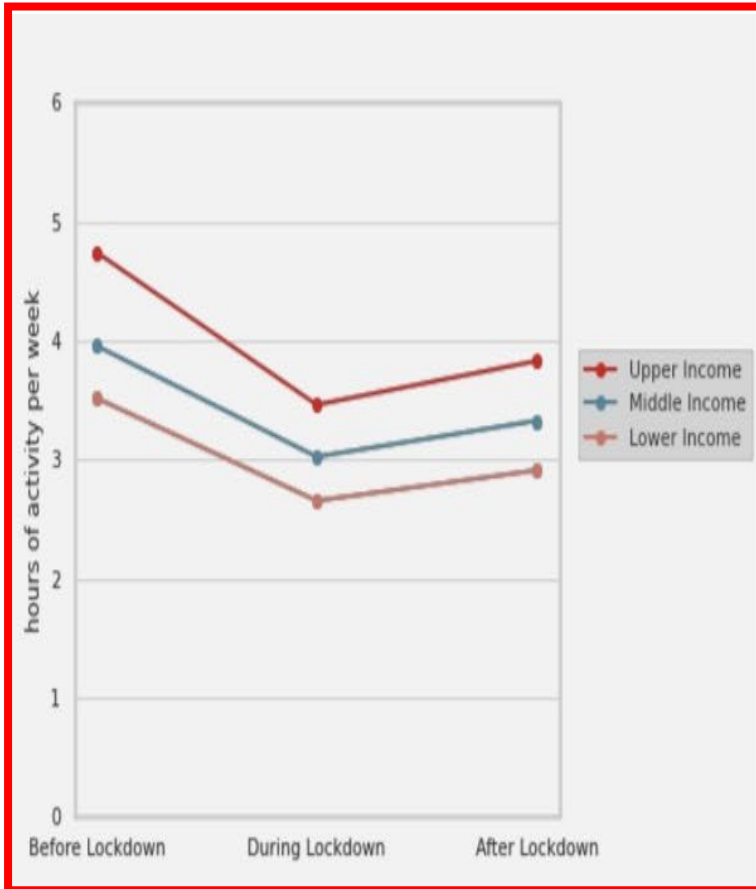
### Foglalkoztatás jellege



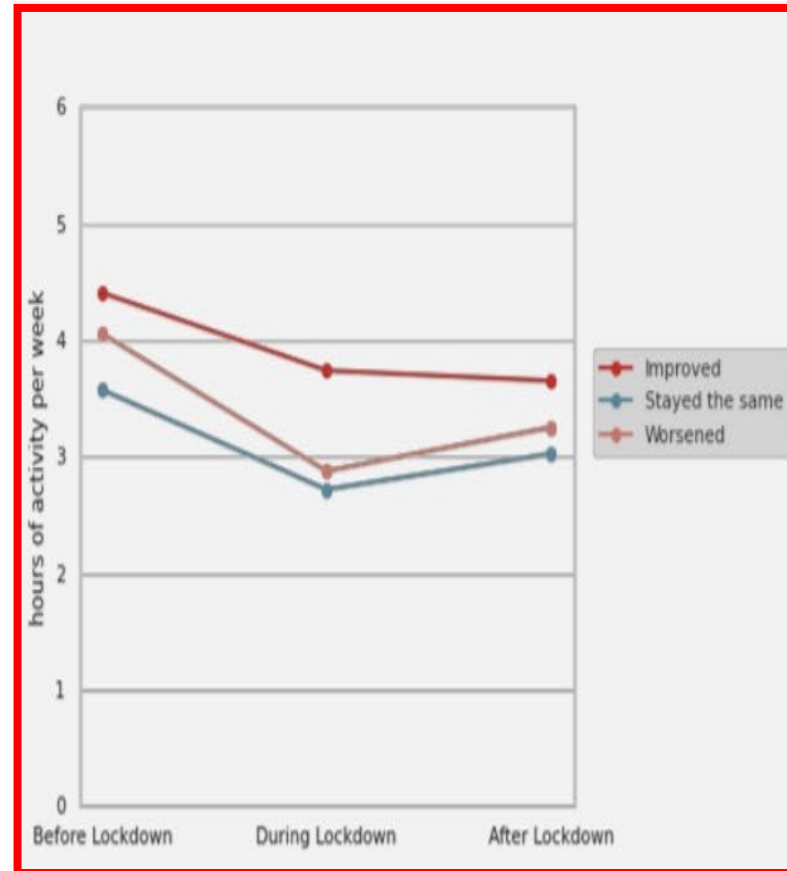
<https://rm.coe.int/presentation-covid-and-physical-activity-2021/1680a2dce9>

# A fizikai aktivitás változása Európában

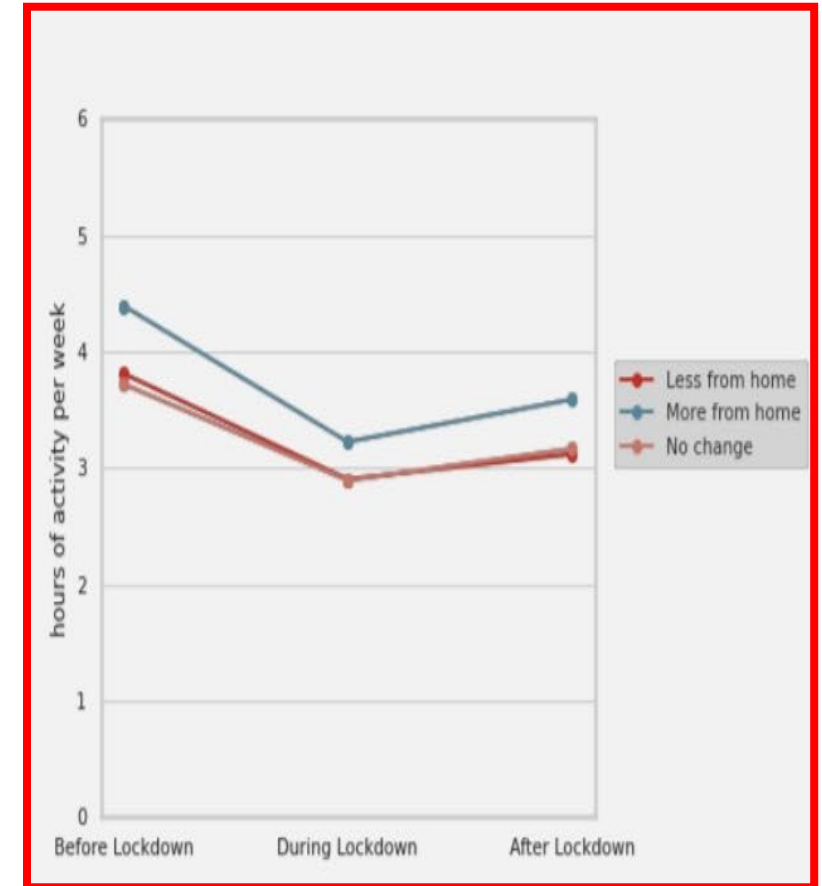
## Jövedelem



## Jövedelem változása a Covid alatt



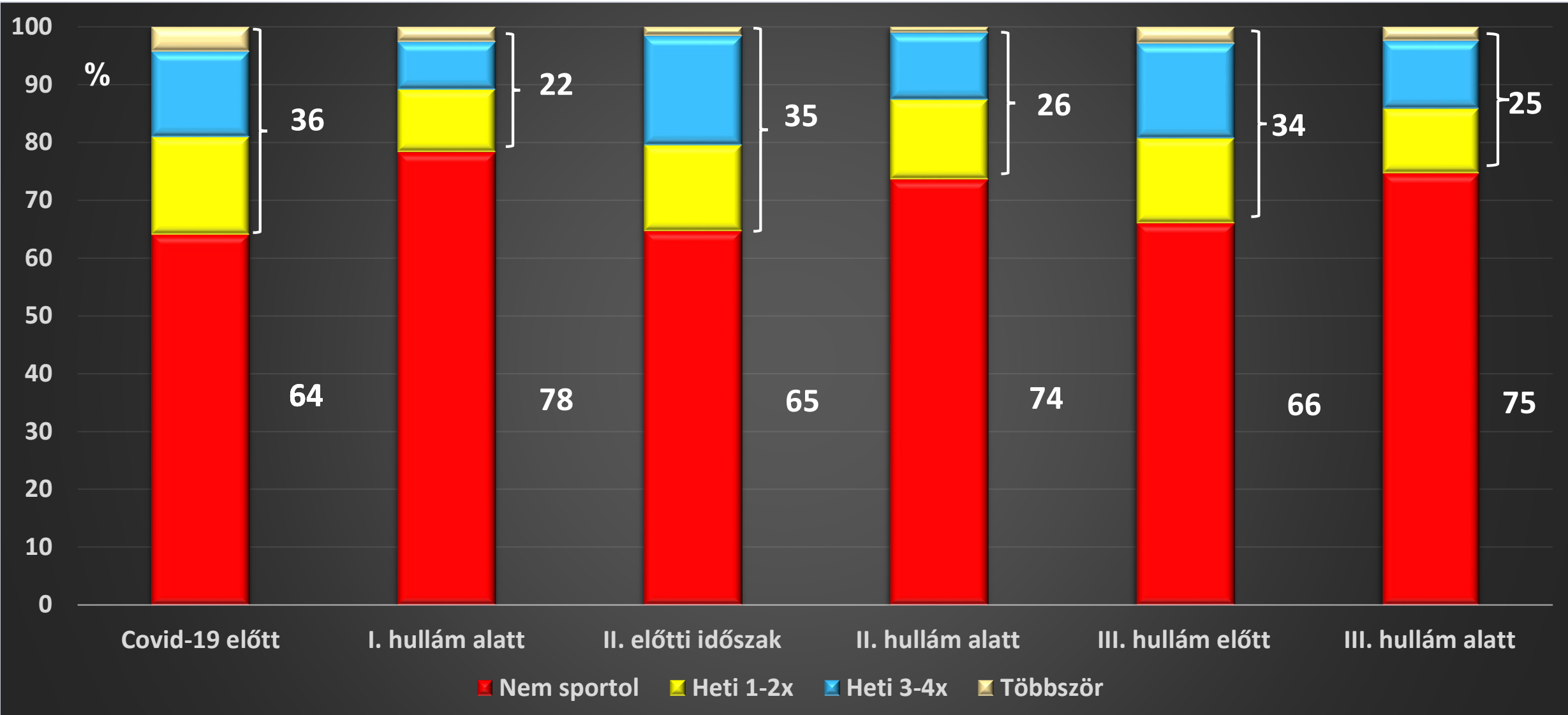
## Foglalkoztatás hatása



<https://rm.coe.int/presentation-covid-and-physical-activity-2021/1680a2dce9>

# A fizikai aktivitás változása Magyarországon a COVID különböző hullámai alatt

(n=1 200 fő, Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar)



**INDOKOLT-E A COVID-19 ALATTI IDŐSZAK  
ÉS A FIZIKAI AKTIVITÁS KAPCSOLATÁRÓL  
BESZÉLNÜNK?**

# A COVID-19-ben szenvedő betegek kórházba, intenzív osztályra történő felvételének korrigált kockázati tényezői (N=48 440)

Robert Sallis et al. Br J Sports Med  
doi:10.1136/bjsports-2021-104080

%

12

10

8

6

4

2

0

■ Következétesen inaktív

■ Ritkán aktív

A fizikai hipoaktivitás volt a legerősebb kockázati tényező, tekintettel arra, hogy a fertőzöttek közül, ki került kórházba, intenzív osztályra beleértve a dohányzást, az elhízást, a cukorbetegséget, a magas vérnyomást, a szív- és érrendszeri betegséget és a daganatos betegségeket is.

Kórházban ápolott (átl.:8,7%)

Intenzív osztályra került  
(átl.:2,5%)

Elhalálozott (átl.:1,6%)

1,0

4

# LEHET-E VÁLTOZTATNI A KIALAKULT HELYZETEN?

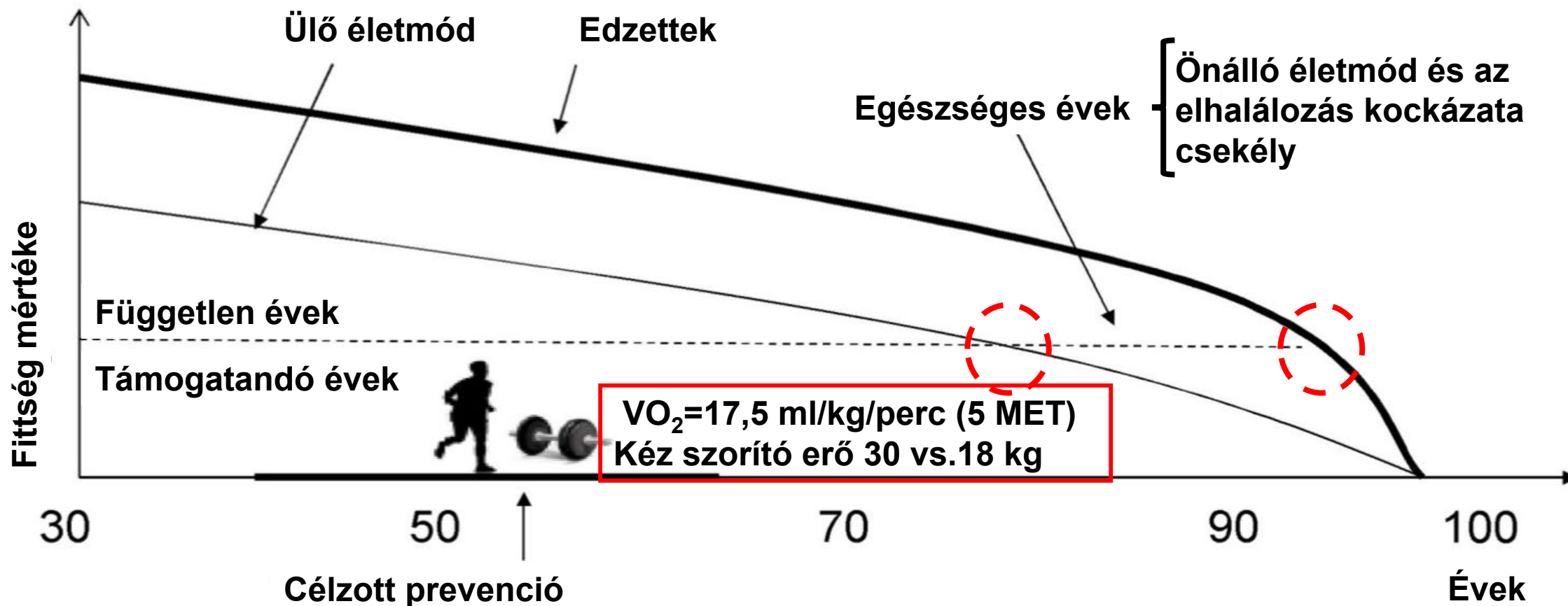


# MOZGÁS RECEPTRE!!

**MOTIVÁCIÓ MIND AZ EGYÉN,  
MIND A TÁRSADALOM  
RÉSZÉRŐL!!**

# ÉRDEMES-E A VÁLTOZTATNI A HELYZETEN?

# A fizikai fittség hatása az egészségben megélt évekre





Testmozgás receptre

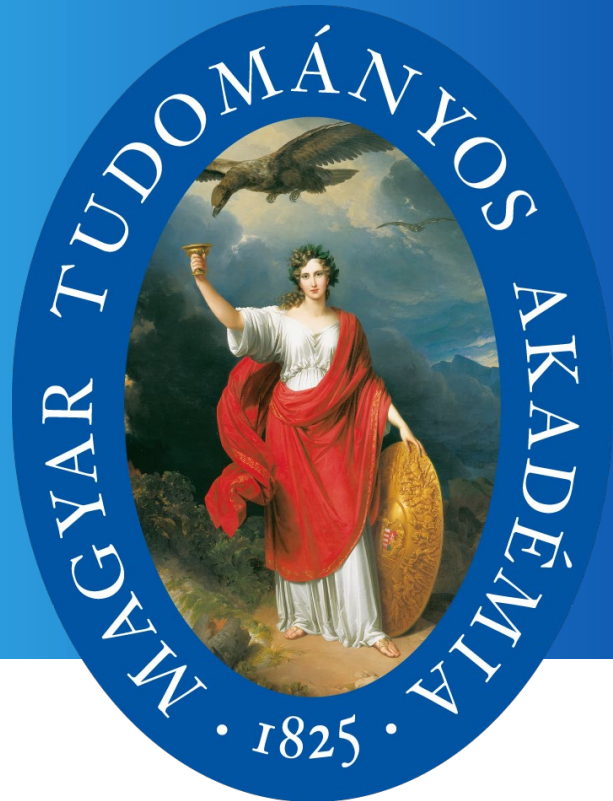
**Mozgás=**  
**Egészség**

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

The central graphic features the slogan "Mozgás= Egészség" (Movement = Health) in large, bold letters. The word "Mozgás" is blue, and "Egészség" is green. A small Hungarian flag is integrated into the letter 'g' of "Mozgás". The text is framed by a blue oval shape. Above the main text, the phrase "Testmozgás receptre" (Recipe for physical activity) is written in a smaller blue font. Below the main text, the website address "www.mozgasgyogyszer.hu" is displayed in a blue font.

---

# KÖSZÖNÖM MEGTISZTELTŐ FIGYELMÜKET



XII. Népegészségügyi Konferencia 2022. Budapest

Magyar Tudományos Akadémia Díszterme

Népegészségügyi Prevenció Magyarországon

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030

**Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja**

**2010 – 2020 – 2030**

---

---

[www.egeszsegprogram.eu](http://www.egeszsegprogram.eu)