



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 VIZSGÁLÓ KÉRDŐÍV 2015



1. Milyen rendszerességgel végez megerőltető testmozgást? **12p.**

2. Mióta végez megerőltető testmozgást? **3p.**

3. Mennyi időt tölt naponta ülő helyzetben? **8p.**

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

5. Mennyire érzi fittnek magát? **3p.**

6. Mennyire érzi magát egészségesnek? **3p.**

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja

2010 – 2020

www.egeszsegprogram.eu

KÖZPONTI RIZIKÓFELMÉRÉSI KÉRDŐÍV 2015.

A kérdőíveket úgy töltsék ki, hogy vagy tegyen „X” jelölést a megfelelő válasz mellett, vagy az Ön által választott válaszok mellett szűrőfelvétel tanúsítható pontszámot írja be a sorok végén található négyzetbe, majd a végén ezeket adja össze.

Név: M: Éveskor: Meghívószám/telefon szám:

Kérdőív a fizikai aktivitási szintjének felméréséhez

1. Milyen rendszerességgel végez megerőltető testmozgást?
(Jelölje be több opciót is, ideértve a kiegészítő, lényegesen kevesebb, illetve nem végez megerőltető testmozgást is az alábbiak közül.)

| | | | |
|---|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| naponta | <input type="checkbox"/> 0 pont | <input type="checkbox"/> 2 pont | <input type="checkbox"/> 4 pont |
| naponta 2-3 alkalommal | <input type="checkbox"/> 6 pont | <input type="checkbox"/> 8 pont | <input type="checkbox"/> 10 pont |
| havonta | <input type="checkbox"/> 12 pont | <input type="checkbox"/> 14 pont | <input type="checkbox"/> 16 pont |
| havonta kevesebb | <input type="checkbox"/> 18 pont | <input type="checkbox"/> 20 pont | <input type="checkbox"/> 22 pont |
| általában nem végez megerőltető testmozgást | <input type="checkbox"/> 24 pont | <input type="checkbox"/> 26 pont | <input type="checkbox"/> 28 pont |

naponta 10-20 perc naponta 30-40 perc naponta 60 percet több

2. Milyen időt tölt naponta ülő helyzetben?

| | |
|------------------------------|---------------------------------|
| Kisebbség, mint fél óra | <input type="checkbox"/> 0 pont |
| Fél óra 1 óra között | <input type="checkbox"/> 2 pont |
| Több mint egy óra | <input type="checkbox"/> 4 pont |
| általában nem ülő helyzetben | <input type="checkbox"/> 6 pont |

3. Mennyi időt tölt járással, sétával?

| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 2-4 perc között | <input type="checkbox"/> 0 pont |
| 5-10 perc között | <input type="checkbox"/> 2 pont |
| 11-15 perc között | <input type="checkbox"/> 4 pont |
| 16-20 perc között | <input type="checkbox"/> 6 pont |
| 21-30 perc között | <input type="checkbox"/> 8 pont |
| 31-45 perc között | <input type="checkbox"/> 10 pont |
| 46-60 perc között | <input type="checkbox"/> 12 pont |
| 61-75 perc között | <input type="checkbox"/> 14 pont |
| 76-90 perc között | <input type="checkbox"/> 16 pont |
| 91-105 perc között | <input type="checkbox"/> 18 pont |
| 106-120 perc között | <input type="checkbox"/> 20 pont |
| 121-135 perc között | <input type="checkbox"/> 22 pont |
| 136-150 perc között | <input type="checkbox"/> 24 pont |
| 151-165 perc között | <input type="checkbox"/> 26 pont |
| 166-180 perc között | <input type="checkbox"/> 28 pont |
| 181-200 perc között | <input type="checkbox"/> 30 pont |
| 201-240 perc között | <input type="checkbox"/> 32 pont |
| 241-280 perc között | <input type="checkbox"/> 34 pont |
| 281-320 perc között | <input type="checkbox"/> 36 pont |
| 321-360 perc között | <input type="checkbox"/> 38 pont |
| 361-400 perc között | <input type="checkbox"/> 40 pont |
| 401-440 perc között | <input type="checkbox"/> 42 pont |
| 441-480 perc között | <input type="checkbox"/> 44 pont |
| 481-520 perc között | <input type="checkbox"/> 46 pont |
| 521-560 perc között | <input type="checkbox"/> 48 pont |
| 561-600 perc között | <input type="checkbox"/> 50 pont |
| 601-640 perc között | <input type="checkbox"/> 52 pont |
| 641-680 perc között | <input type="checkbox"/> 54 pont |
| 681-720 perc között | <input type="checkbox"/> 56 pont |
| 721-760 perc között | <input type="checkbox"/> 58 pont |
| 761-800 perc között | <input type="checkbox"/> 60 pont |
| 801-840 perc között | <input type="checkbox"/> 62 pont |
| 841-880 perc között | <input type="checkbox"/> 64 pont |
| 881-920 perc között | <input type="checkbox"/> 66 pont |
| 921-960 perc között | <input type="checkbox"/> 68 pont |
| 961-1000 perc között | <input type="checkbox"/> 70 pont |
| 1001-1040 perc között | <input type="checkbox"/> 72 pont |
| 1041-1080 perc között | <input type="checkbox"/> 74 pont |
| 1081-1120 perc között | <input type="checkbox"/> 76 pont |
| 1121-1160 perc között | <input type="checkbox"/> 78 pont |
| 1161-1200 perc között | <input type="checkbox"/> 80 pont |
| 1201-1240 perc között | <input type="checkbox"/> 82 pont |
| 1241-1280 perc között | <input type="checkbox"/> 84 pont |
| 1281-1320 perc között | <input type="checkbox"/> 86 pont |
| 1321-1360 perc között | <input type="checkbox"/> 88 pont |
| 1361-1400 perc között | <input type="checkbox"/> 90 pont |
| 1401-1440 perc között | <input type="checkbox"/> 92 pont |
| 1441-1480 perc között | <input type="checkbox"/> 94 pont |
| 1481-1520 perc között | <input type="checkbox"/> 96 pont |
| 1521-1560 perc között | <input type="checkbox"/> 98 pont |
| 1561-1600 perc között | <input type="checkbox"/> 100 pont |
| 1601-1640 perc között | <input type="checkbox"/> 102 pont |
| 1641-1680 perc között | <input type="checkbox"/> 104 pont |
| 1681-1720 perc között | <input type="checkbox"/> 106 pont |
| 1721-1760 perc között | <input type="checkbox"/> 108 pont |
| 1761-1800 perc között | <input type="checkbox"/> 110 pont |
| 1801-1840 perc között | <input type="checkbox"/> 112 pont |
| 1841-1880 perc között | <input type="checkbox"/> 114 pont |
| 1881-1920 perc között | <input type="checkbox"/> 116 pont |
| 1921-1960 perc között | <input type="checkbox"/> 118 pont |
| 1961-2000 perc között | <input type="checkbox"/> 120 pont |

4. Mennyire érzi magát fittnek?

| | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| Nagyon | <input type="checkbox"/> 0 pont |
| Közepesen | <input type="checkbox"/> 2 pont |
| Mérsékeltül | <input type="checkbox"/> 4 pont |
| Nem igazán fittnek érzem magam | <input type="checkbox"/> 6 pont |

5. Mennyire érzi magát egészségesnek?

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| Nagyon | <input type="checkbox"/> 0 pont |
| Közepesen | <input type="checkbox"/> 2 pont |
| Mérsékeltül | <input type="checkbox"/> 4 pont |
| Nem igazán egészségesnek érzem magam | <input type="checkbox"/> 6 pont |

6. Mennyire érzi magát egészségesnek?

| | |
|----------------------|----------------------------------|
| 20-30 pont között | <input type="checkbox"/> 0 pont |
| 31-40 pont között | <input type="checkbox"/> 1 pont |
| 41-50 pont között | <input type="checkbox"/> 2 pont |
| 51-60 pont között | <input type="checkbox"/> 3 pont |
| 61-70 pont között | <input type="checkbox"/> 4 pont |
| 71-80 pont között | <input type="checkbox"/> 5 pont |
| 81-90 pont között | <input type="checkbox"/> 6 pont |
| 91-100 pont között | <input type="checkbox"/> 7 pont |
| 101-110 pont között | <input type="checkbox"/> 8 pont |
| 111-120 pont között | <input type="checkbox"/> 9 pont |
| 121-130 pont között | <input type="checkbox"/> 10 pont |
| 131-140 pont között | <input type="checkbox"/> 11 pont |
| 141-150 pont között | <input type="checkbox"/> 12 pont |
| 151-160 pont között | <input type="checkbox"/> 13 pont |
| 161-170 pont között | <input type="checkbox"/> 14 pont |
| 171-180 pont között | <input type="checkbox"/> 15 pont |
| 181-190 pont között | <input type="checkbox"/> 16 pont |
| 191-200 pont között | <input type="checkbox"/> 17 pont |
| 201-210 pont között | <input type="checkbox"/> 18 pont |
| 211-220 pont között | <input type="checkbox"/> 19 pont |
| 221-230 pont között | <input type="checkbox"/> 20 pont |
| 231-240 pont között | <input type="checkbox"/> 21 pont |
| 241-250 pont között | <input type="checkbox"/> 22 pont |
| 251-260 pont között | <input type="checkbox"/> 23 pont |
| 261-270 pont között | <input type="checkbox"/> 24 pont |
| 271-280 pont között | <input type="checkbox"/> 25 pont |
| 281-290 pont között | <input type="checkbox"/> 26 pont |
| 291-300 pont között | <input type="checkbox"/> 27 pont |
| 301-310 pont között | <input type="checkbox"/> 28 pont |
| 311-320 pont között | <input type="checkbox"/> 29 pont |
| 321-330 pont között | <input type="checkbox"/> 30 pont |
| 331-340 pont között | <input type="checkbox"/> 31 pont |
| 341-350 pont között | <input type="checkbox"/> 32 pont |
| 351-360 pont között | <input type="checkbox"/> 33 pont |
| 361-370 pont között | <input type="checkbox"/> 34 pont |
| 371-380 pont között | <input type="checkbox"/> 35 pont |
| 381-390 pont között | <input type="checkbox"/> 36 pont |
| 391-400 pont között | <input type="checkbox"/> 37 pont |
| 401-410 pont között | <input type="checkbox"/> 38 pont |
| 411-420 pont között | <input type="checkbox"/> 39 pont |
| 421-430 pont között | <input type="checkbox"/> 40 pont |
| 431-440 pont között | <input type="checkbox"/> 41 pont |
| 441-450 pont között | <input type="checkbox"/> 42 pont |
| 451-460 pont között | <input type="checkbox"/> 43 pont |
| 461-470 pont között | <input type="checkbox"/> 44 pont |
| 471-480 pont között | <input type="checkbox"/> 45 pont |
| 481-490 pont között | <input type="checkbox"/> 46 pont |
| 491-500 pont között | <input type="checkbox"/> 47 pont |
| 501-510 pont között | <input type="checkbox"/> 48 pont |
| 511-520 pont között | <input type="checkbox"/> 49 pont |
| 521-530 pont között | <input type="checkbox"/> 50 pont |
| 531-540 pont között | <input type="checkbox"/> 51 pont |
| 541-550 pont között | <input type="checkbox"/> 52 pont |
| 551-560 pont között | <input type="checkbox"/> 53 pont |
| 561-570 pont között | <input type="checkbox"/> 54 pont |
| 571-580 pont között | <input type="checkbox"/> 55 pont |
| 581-590 pont között | <input type="checkbox"/> 56 pont |
| 591-600 pont között | <input type="checkbox"/> 57 pont |
| 601-610 pont között | <input type="checkbox"/> 58 pont |
| 611-620 pont között | <input type="checkbox"/> 59 pont |
| 621-630 pont között | <input type="checkbox"/> 60 pont |
| 631-640 pont között | <input type="checkbox"/> 61 pont |
| 641-650 pont között | <input type="checkbox"/> 62 pont |
| 651-660 pont között | <input type="checkbox"/> 63 pont |
| 661-670 pont között | <input type="checkbox"/> 64 pont |
| 671-680 pont között | <input type="checkbox"/> 65 pont |
| 681-690 pont között | <input type="checkbox"/> 66 pont |
| 691-700 pont között | <input type="checkbox"/> 67 pont |
| 701-710 pont között | <input type="checkbox"/> 68 pont |
| 711-720 pont között | <input type="checkbox"/> 69 pont |
| 721-730 pont között | <input type="checkbox"/> 70 pont |
| 731-740 pont között | <input type="checkbox"/> 71 pont |
| 741-750 pont között | <input type="checkbox"/> 72 pont |
| 751-760 pont között | <input type="checkbox"/> 73 pont |
| 761-770 pont között | <input type="checkbox"/> 74 pont |
| 771-780 pont között | <input type="checkbox"/> 75 pont |
| 781-790 pont között | <input type="checkbox"/> 76 pont |
| 791-800 pont között | <input type="checkbox"/> 77 pont |
| 801-810 pont között | <input type="checkbox"/> 78 pont |
| 811-820 pont között | <input type="checkbox"/> 79 pont |
| 821-830 pont között | <input type="checkbox"/> 80 pont |
| 831-840 pont között | <input type="checkbox"/> 81 pont |
| 841-850 pont között | <input type="checkbox"/> 82 pont |
| 851-860 pont között | <input type="checkbox"/> 83 pont |
| 861-870 pont között | <input type="checkbox"/> 84 pont |
| 871-880 pont között | <input type="checkbox"/> 85 pont |
| 881-890 pont között | <input type="checkbox"/> 86 pont |
| 891-900 pont között | <input type="checkbox"/> 87 pont |
| 901-910 pont között | <input type="checkbox"/> 88 pont |
| 911-920 pont között | <input type="checkbox"/> 89 pont |
| 921-930 pont között | <input type="checkbox"/> 90 pont |
| 931-940 pont között | <input type="checkbox"/> 91 pont |
| 941-950 pont között | <input type="checkbox"/> 92 pont |
| 951-960 pont között | <input type="checkbox"/> 93 pont |
| 961-970 pont között | <input type="checkbox"/> 94 pont |
| 971-980 pont között | <input type="checkbox"/> 95 pont |
| 981-990 pont között | <input type="checkbox"/> 96 pont |
| 991-1000 pont között | <input type="checkbox"/> 97 pont |

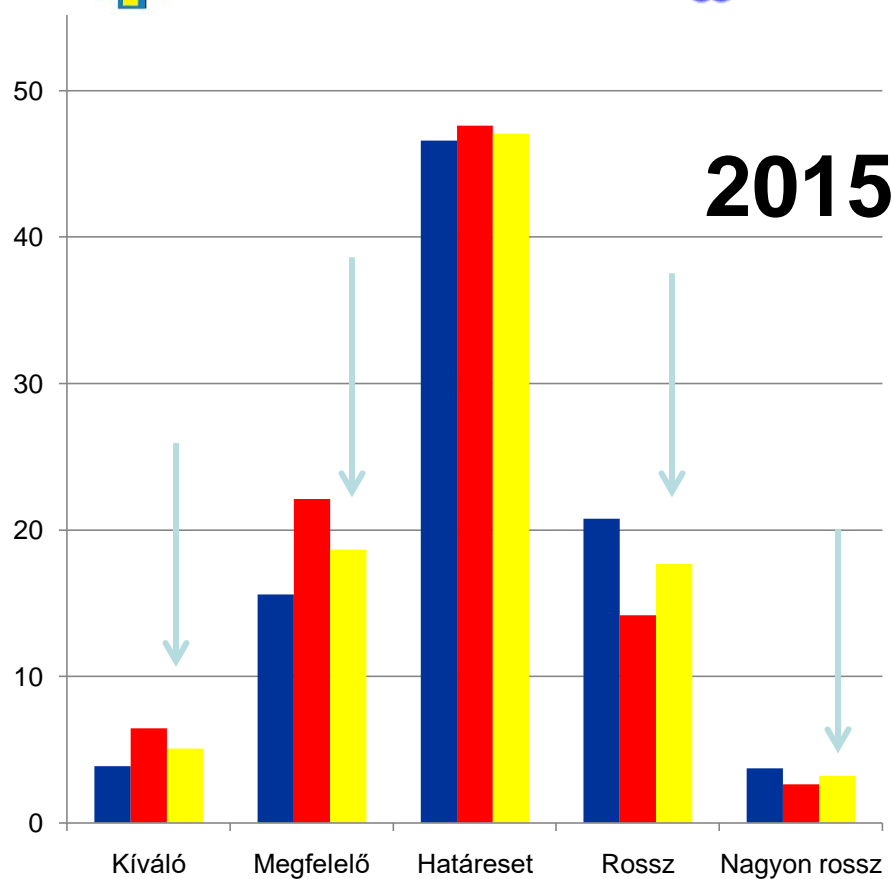
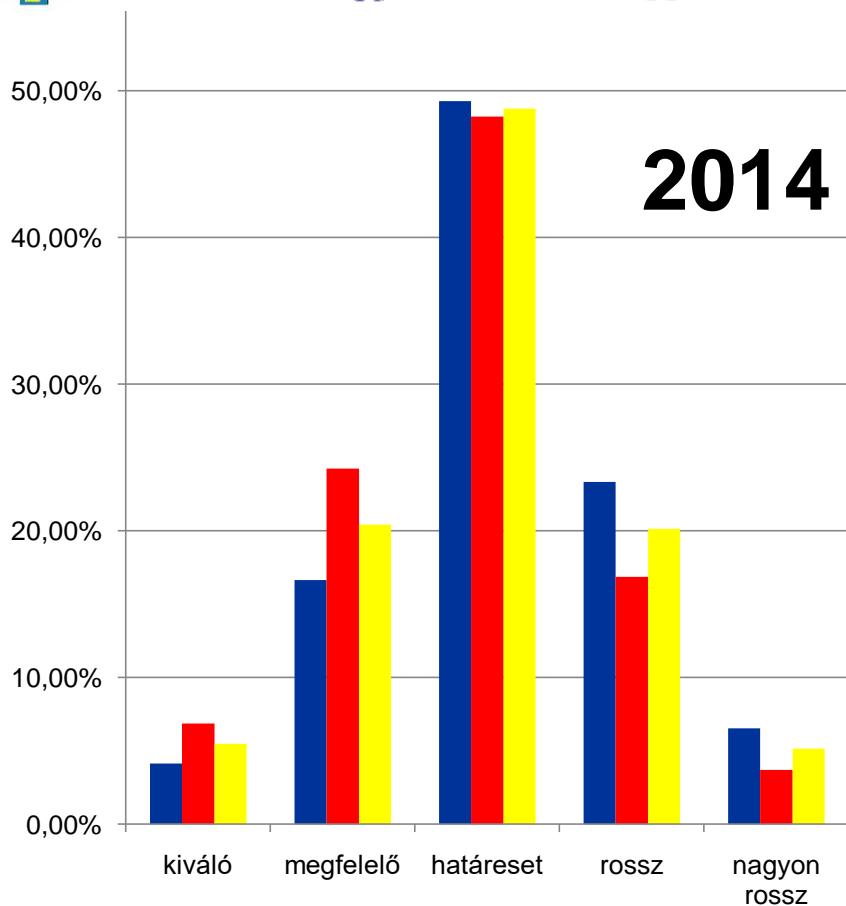
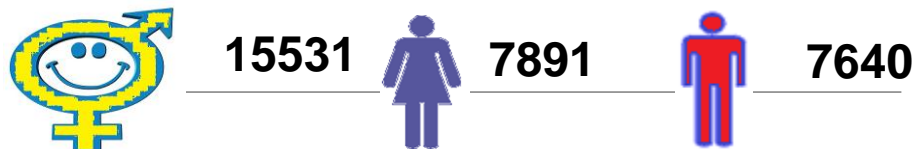
7. Mennyire érzi magát egészségesnek?

| | |
|----------------------|----------------------------------|
| 20-30 pont között | <input type="checkbox"/> 0 pont |
| 31-40 pont között | <input type="checkbox"/> 1 pont |
| 41-50 pont között | <input type="checkbox"/> 2 pont |
| 51-60 pont között | <input type="checkbox"/> 3 pont |
| 61-70 pont között | <input type="checkbox"/> 4 pont |
| 71-80 pont között | <input type="checkbox"/> 5 pont |
| 81-90 pont között | <input type="checkbox"/> 6 pont |
| 91-100 pont között | <input type="checkbox"/> 7 pont |
| 101-110 pont között | <input type="checkbox"/> 8 pont |
| 111-120 pont között | <input type="checkbox"/> 9 pont |
| 121-130 pont között | <input type="checkbox"/> 10 pont |
| 131-140 pont között | <input type="checkbox"/> 11 pont |
| 141-150 pont között | <input type="checkbox"/> 12 pont |
| 151-160 pont között | <input type="checkbox"/> 13 pont |
| 161-170 pont között | <input type="checkbox"/> 14 pont |
| 171-180 pont között | <input type="checkbox"/> 15 pont |
| 181-190 pont között | <input type="checkbox"/> 16 pont |
| 191-200 pont között | <input type="checkbox"/> 17 pont |
| 201-210 pont között | <input type="checkbox"/> 18 pont |
| 211-220 pont között | <input type="checkbox"/> 19 pont |
| 221-230 pont között | <input type="checkbox"/> 20 pont |
| 231-240 pont között | <input type="checkbox"/> 21 pont |
| 241-250 pont között | <input type="checkbox"/> 22 pont |
| 251-260 pont között | <input type="checkbox"/> 23 pont |
| 261-270 pont között | <input type="checkbox"/> 24 pont |
| 271-280 pont között | <input type="checkbox"/> 25 pont |
| 281-290 pont között | <input type="checkbox"/> 26 pont |
| 291-300 pont között | <input type="checkbox"/> 27 pont |
| 301-310 pont között | <input type="checkbox"/> 28 pont |
| 311-320 pont között | <input type="checkbox"/> 29 pont |
| 321-330 pont között | <input type="checkbox"/> 30 pont |
| 331-340 pont között | <input type="checkbox"/> 31 pont |
| 341-350 pont között | <input type="checkbox"/> 32 pont |
| 351-360 pont között | <input type="checkbox"/> 33 pont |
| 361-370 pont között | <input type="checkbox"/> 34 pont |
| 371-380 pont között | <input type="checkbox"/> 35 pont |
| 381-390 pont között | <input type="checkbox"/> 36 pont |
| 391-400 pont között | <input type="checkbox"/> 37 pont |
| 401-410 pont között | <input type="checkbox"/> 38 pont |
| 411-420 pont között | <input type="checkbox"/> 39 pont |
| 421-430 pont között | <input type="checkbox"/> 40 pont |
| 431-440 pont között | <input type="checkbox"/> 41 pont |
| 441-450 pont között | <input type="checkbox"/> 42 pont |
| 451-460 pont között | <input type="checkbox"/> 43 pont |
| 461-470 pont között | <input type="checkbox"/> 44 pont |
| 471-480 pont között | <input type="checkbox"/> 45 pont |
| 481-490 pont között | <input type="checkbox"/> 46 pont |
| 491-500 pont között | <input type="checkbox"/> 47 pont |
| 501-510 pont között | <input type="checkbox"/> 48 pont |
| 511-520 pont között | <input type="checkbox"/> 49 pont |
| 521-530 pont között | <input type="checkbox"/> 50 pont |
| 531-540 pont között | <input type="checkbox"/> 51 pont |
| 541-550 pont között | <input type="checkbox"/> 52 pont |
| 551-560 pont között | <input type="checkbox"/> 53 pont |
| 561-570 pont között | <input type="checkbox"/> 54 pont |
| 571-580 pont között | <input type="checkbox"/> 55 pont |
| 581-590 pont között | <input type="checkbox"/> 56 pont |
| 591-600 pont között | <input type="checkbox"/> 57 pont |
| 601-610 pont között | <input type="checkbox"/> 58 pont |
| 611-620 pont között | <input type="checkbox"/> 59 pont |
| 621-630 pont között | <input type="checkbox"/> 60 pont |
| 631-640 pont között | <input type="checkbox"/> 61 pont |
| 641-650 pont között | <input type="checkbox"/> 62 pont |
| 651-660 pont között | <input type="checkbox"/> 63 pont |
| 661-670 pont között | <input type="checkbox"/> 64 pont |
| 671-680 pont között | <input type="checkbox"/> 65 pont |
| 681-690 pont között | <input type="checkbox"/> 66 pont |
| 691-700 pont között | <input type="checkbox"/> 67 pont |
| 701-710 pont között | <input type="checkbox"/> 68 pont |
| 711-720 pont között | <input type="checkbox"/> 69 pont |
| 721-730 pont között | <input type="checkbox"/> 70 pont |
| 731-740 pont között | <input type="checkbox"/> 71 pont |
| 741-750 pont között | <input type="checkbox"/> 72 pont |
| 751-760 pont között | <input type="checkbox"/> 73 pont |
| 761-770 pont között | <input type="checkbox"/> 74 pont |
| 771-780 pont között | <input type="checkbox"/> 75 pont |
| 781-790 pont között | <input type="checkbox"/> 76 pont |
| 791-800 pont között | <input type="checkbox"/> 77 pont |
| 801-810 pont között | <input type="checkbox"/> 78 pont |
| 811-820 pont között | <input type="checkbox"/> 79 pont |
| 821-830 pont között | <input type="checkbox"/> 80 pont |
| 831-840 pont között | <input type="checkbox"/> 81 pont |
| 841-850 pont között | <input type="checkbox"/> 82 pont |
| 851-860 pont között | <input type="checkbox"/> 83 pont |
| 861-870 pont között | <input type="checkbox"/> 84 pont |
| 871-880 pont között | <input type="checkbox"/> 85 pont |
| 881-890 pont között | <input type="checkbox"/> 86 pont |
| 891-900 pont között | <input type="checkbox"/> 87 pont |
| 901-910 pont között | <input type="checkbox"/> 88 pont |
| 911-920 pont között | <input type="checkbox"/> 89 pont |
| 921-930 pont között | <input type="checkbox"/> 90 pont |
| 931-940 pont között | <input type="checkbox"/> 91 pont |
| 941-950 pont között | <input type="checkbox"/> 92 pont |
| 951-960 pont között | <input type="checkbox"/> 93 pont |
| 961-970 pont között | <input type="checkbox"/> 94 pont |
| 971-980 pont között | <input type="checkbox"/> 95 pont |
| 981-990 pont között | <input type="checkbox"/> 96 pont |
| 991-1000 pont között | <input type="checkbox"/> 97 pont |

8. Mennyire érzi magát egészségesnek?

| | |
|---------------------|----------------------------------|
| 20-30 pont között | <input type="checkbox"/> 0 pont |
| 31-40 pont között | <input type="checkbox"/> 1 pont |
| 41-50 pont között | <input type="checkbox"/> 2 pont |
| 51-60 pont között | <input type="checkbox"/> 3 pont |
| 61-70 pont között | <input type="checkbox"/> 4 pont |
| 71-80 pont között | <input type="checkbox"/> 5 pont |
| 81-90 pont között | <input type="checkbox"/> 6 pont |
| 91-100 pont között | <input type="checkbox"/> 7 pont |
| 101-110 pont között | <input type="checkbox"/> 8 pont |
| 111-120 pont között | <input type="checkbox"/> 9 pont |
| 121-130 pont között | <input type="checkbox"/> 10 pont |
| 131-140 pont között | <input type="checkbox"/> 11 pont |
| 141-150 pont között | <input type="checkbox"/> 12 pont |
| 151-160 pont között | <input type="checkbox"/> 13 pont |
| 161-170 pont között | <input type="checkbox"/> 14 pont |
| 171-180 pont között | <input type="checkbox"/> 15 pont |
| 181-190 pont között | <input type="checkbox"/> 16 pont |
| 191-200 pont között | <input type="checkbox"/> 17 pont |
| 201-210 pont között | <input type="checkbox"/> 18 pont |
| 211-220 pont között | <input type="checkbox"/> 19 pont |
| 221-230 pont között | <input type="checkbox"/> 20 pont |
| 231-240 pont között | <input type="checkbox"/> 21 pont |
| 241-250 pont között | <input type="checkbox"/> 22 pont |
| 251-260 pont között | <input type="checkbox"/> 23 pont |
| 261-270 pont között | <input type="checkbox"/> 24 pont |
| 271-280 pont között | <input type="checkbox"/> 25 pont |
| 281-290 pont között | <input type="checkbox"/> 26 pont |
| 291-300 pont között | <input type="checkbox"/> 27 pont |
| 301-310 pont között | <input type="checkbox"/> 28 pont |
| 311-320 pont között | <input type="checkbox"/> 29 pont |
| 321-330 pont között | <input type="checkbox"/> 30 pont |
| 331-340 pont között | <input type="checkbox"/> 31 pont |
| 341-350 pont között | <input type="checkbox"/> 32 pont |
| 351-360 pont között | <input type="checkbox"/> 33 pont |
| 361-370 pont között | <input type="checkbox"/> 34 pont |
| 371-380 pont között | <input type="checkbox"/> 35 pont |
| 381-390 pont között | <input type="checkbox"/> 36 pont |
| 391-400 pont között | <input type="checkbox"/> 37 pont |
| 401-410 pont között | <input type="checkbox"/> 38 pont |
| 411-420 pont között | <input type="checkbox"/> 39 pont |
| 421-430 pont között | <input type="checkbox"/> 40 pont |
| 431-440 pont között | <input type="checkbox"/> 41 pont |
| 441-450 pont között | <input type="checkbox"/> 42 pont |
| 451-460 pont között | <input type="checkbox"/> 43 pont |
| 461-470 pont között | <input type="checkbox"/> 44 pont |
| 471-480 pont között | <input type="checkbox"/> 45 pont |
| 481-490 pont között | <input type="checkbox"/> 46 pont |
| 491-500 pont között | <input type="checkbox"/> 47 pont |
| 501-510 pont között | <input type="checkbox"/> 48 pont |
| 511-520 pont között | <input type="checkbox"/> 49 pont |
| 521-530 pont között | <input type="checkbox"/> 50 pont |
| 531-540 pont között | <input type="checkbox"/> 51 pont |
| 541-550 pont között | <input type="checkbox"/> 52 pont |
| 551-560 pont között | <input type="checkbox"/> 53 pont |
| 561-570 pont között | <input type="checkbox"/> 54 pont |
| 571-580 pont között | <input type="checkbox"/> 55 pont |
| 581-590 pont között | <input type="checkbox"/> 56 pont |
| 591-600 pont között | <input type="checkbox"/> 57 pont |
| 601-610 pont között | <input type="checkbox"/> 58 pont |
| 611-620 pont között | <input type="checkbox"/> 59 pont |
| 621-630 pont között | <input type="checkbox"/> 60 pont |
| 631-640 pont között | <input type="checkbox"/> 61 pont |
| 641-650 pont között | <input type="checkbox"/> 62 pont |
| 651-660 pont között | <input type="checkbox"/> 63 pont |
| 661-670 pont között | <input type="checkbox"/> 64 pont |
| 671-680 pont között | <input type="checkbox"/> 65 pont |
| 681-690 pont között | <input type="checkbox"/> 66 pont |
| 691-700 pont között | <input type="checkbox"/> 67 pont |
| 701-710 pont között | <input type="checkbox"/> 68 pont |
| 711-720 pont között | <input type="checkbox"/> 69 pont |
| 721-730 pont között | <input type="checkbox"/> 70 pont |
| 731-740 pont között | <input type="checkbox"/> 71 pont |
| 741-750 pont között | <input type="checkbox"/> 72 pont |
| 751-760 pont között | <input type="checkbox"/> 73 pont |
| 761-770 pont között | <input type="checkbox"/> 7 |

Fizikai aktivitást mérő kérdőív értékelése és megoszlása nemek és évek szerint



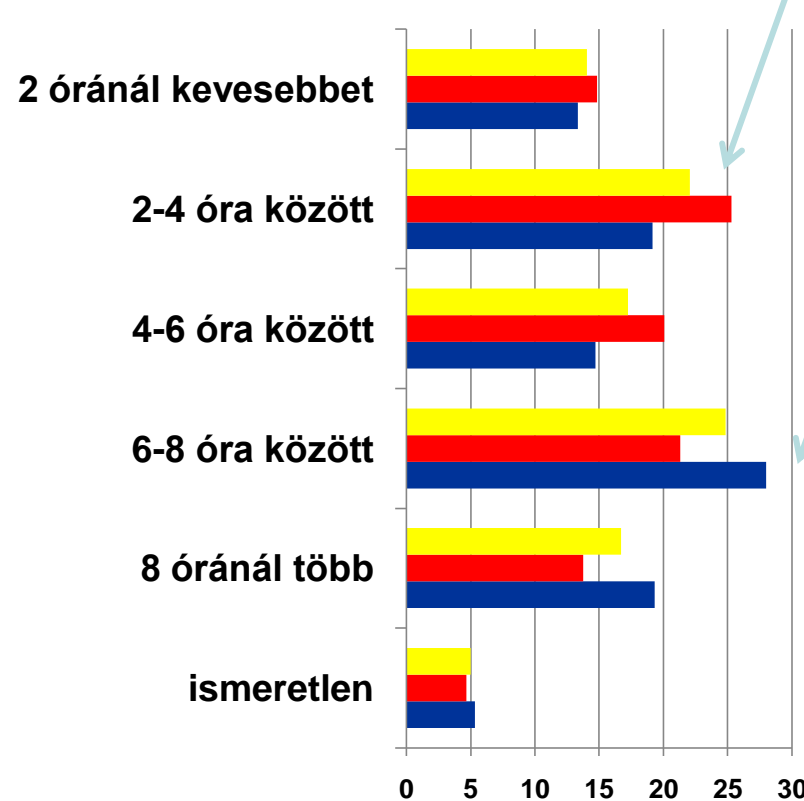
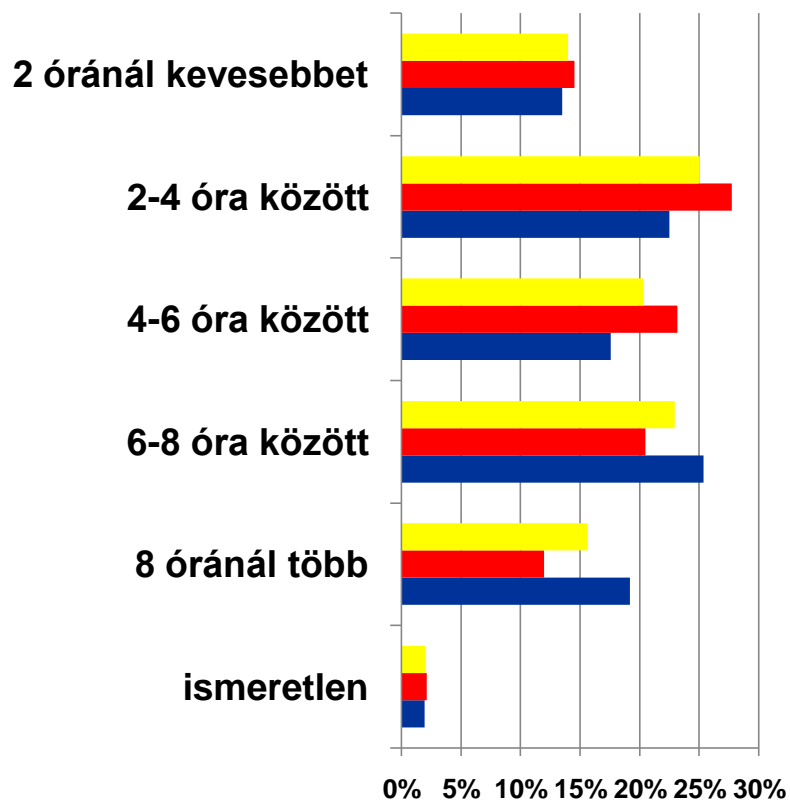
„ÜLÉS AZ ÚJ DOHÁNYZÁS” EIEIM KONGRESSZUS BUDAPEST 2014



2014



2015



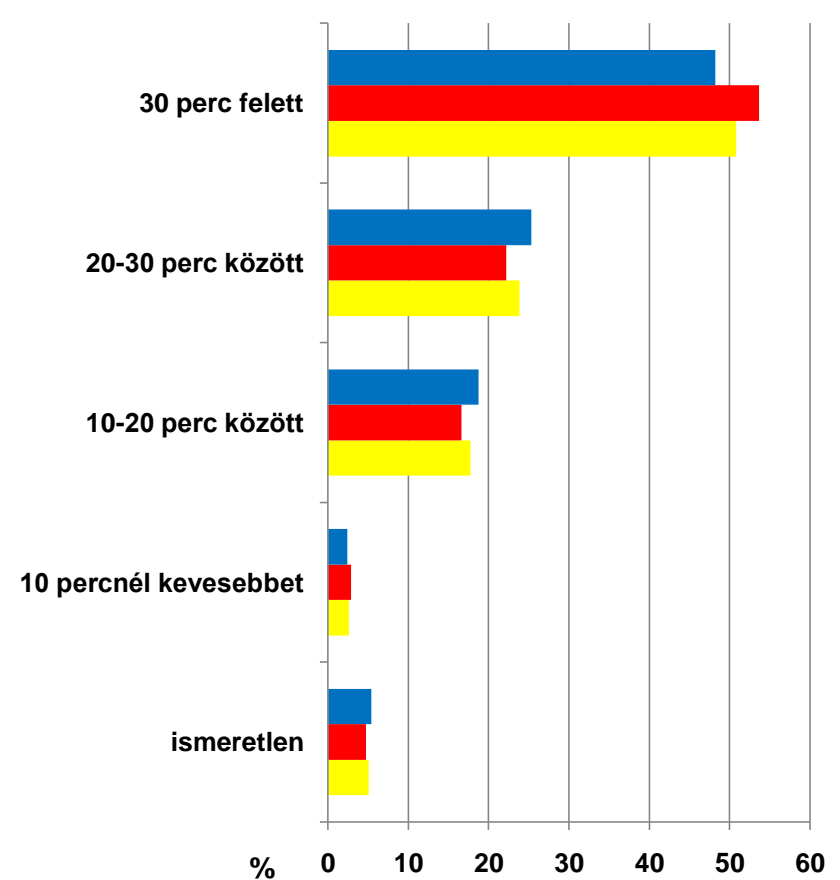
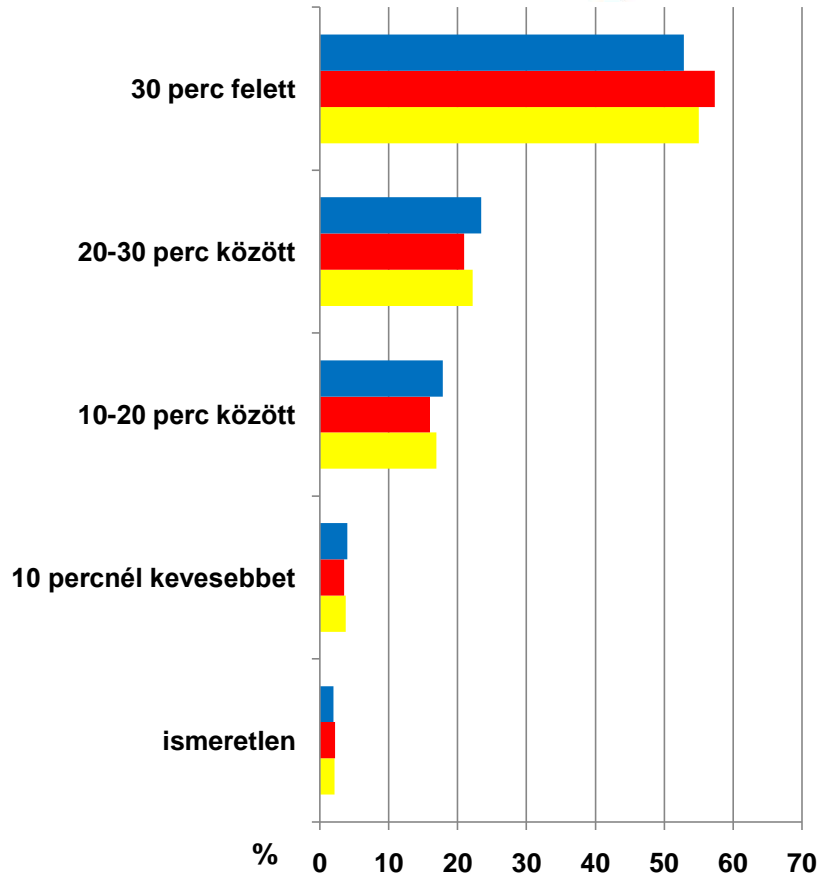
A sétával töltött idő megoszlása nemek és évek szerint



2014



2015



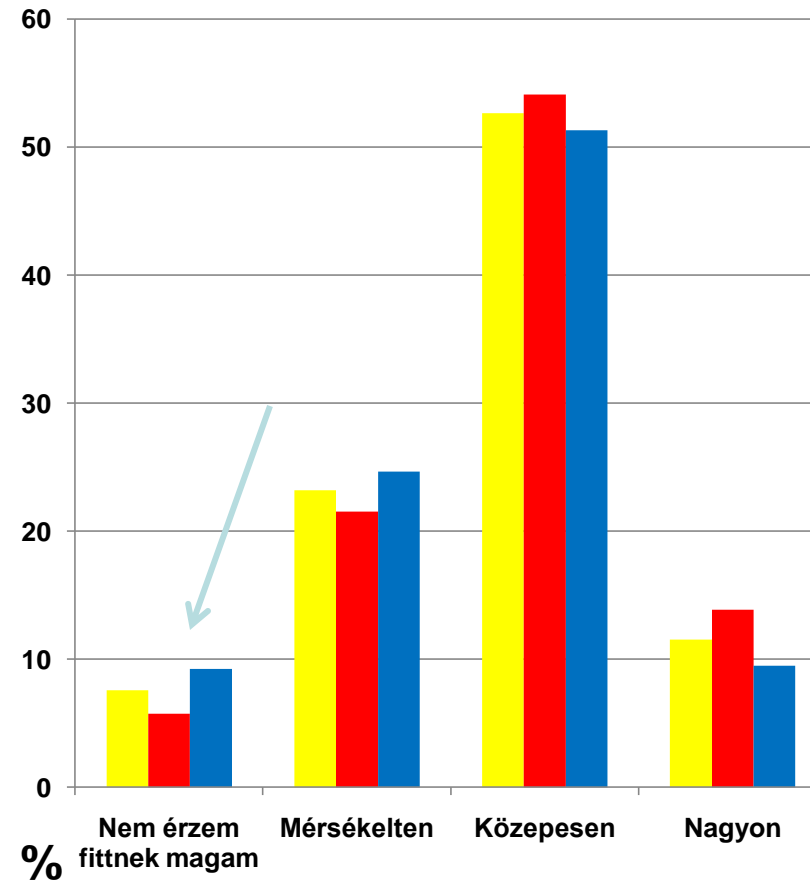
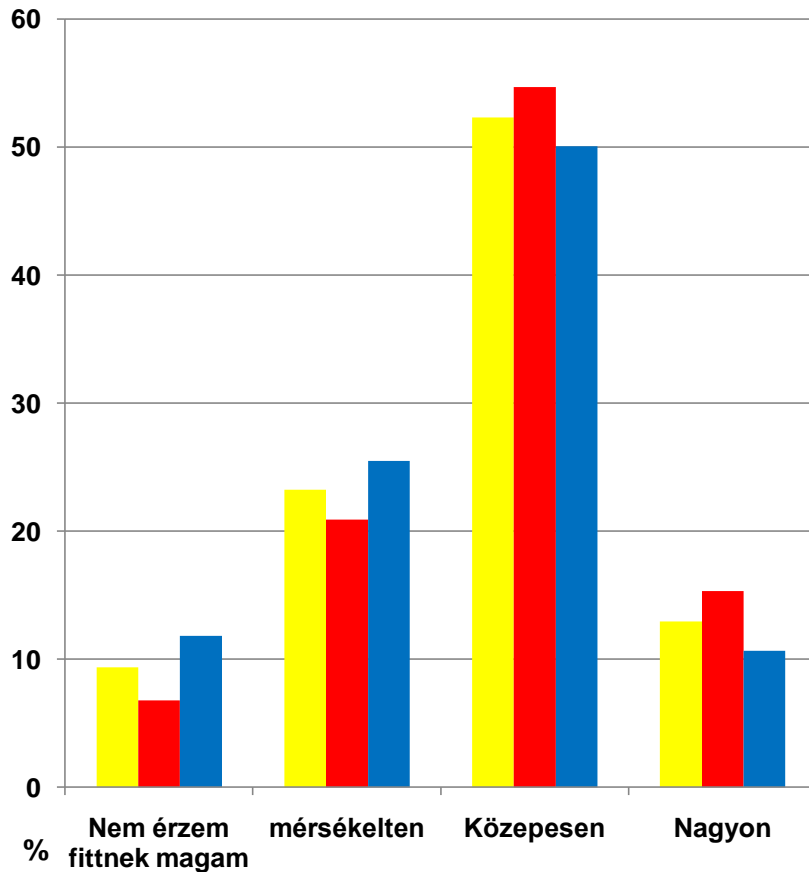
A fitnessz szubjektív megítélése nemenként és évente



2014



2015



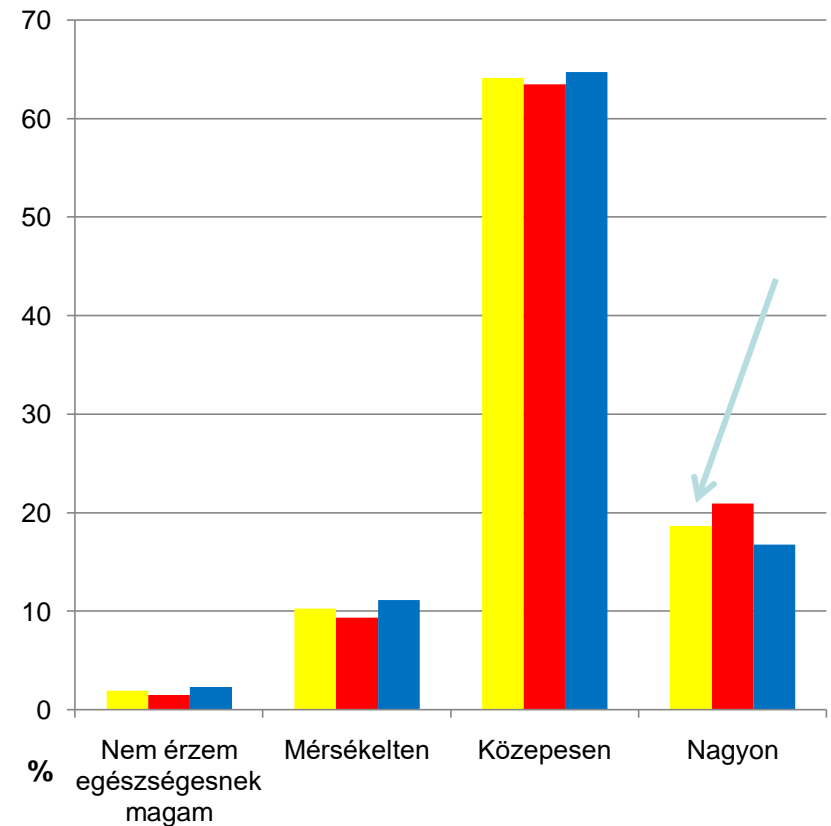
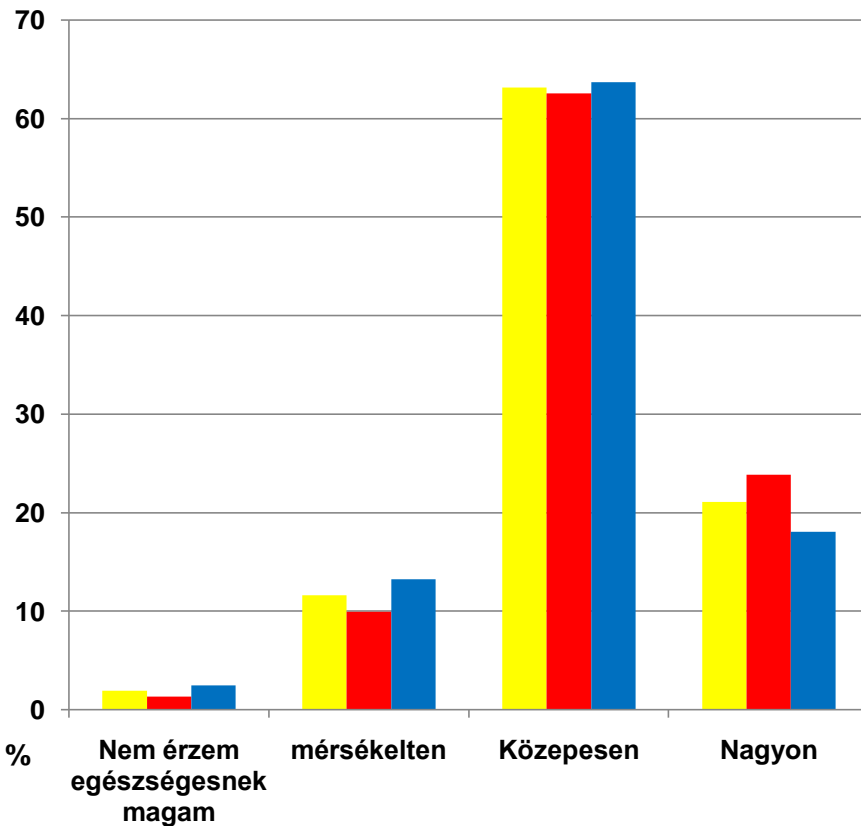
A szubjektív egészség megítélés nemenként és évente



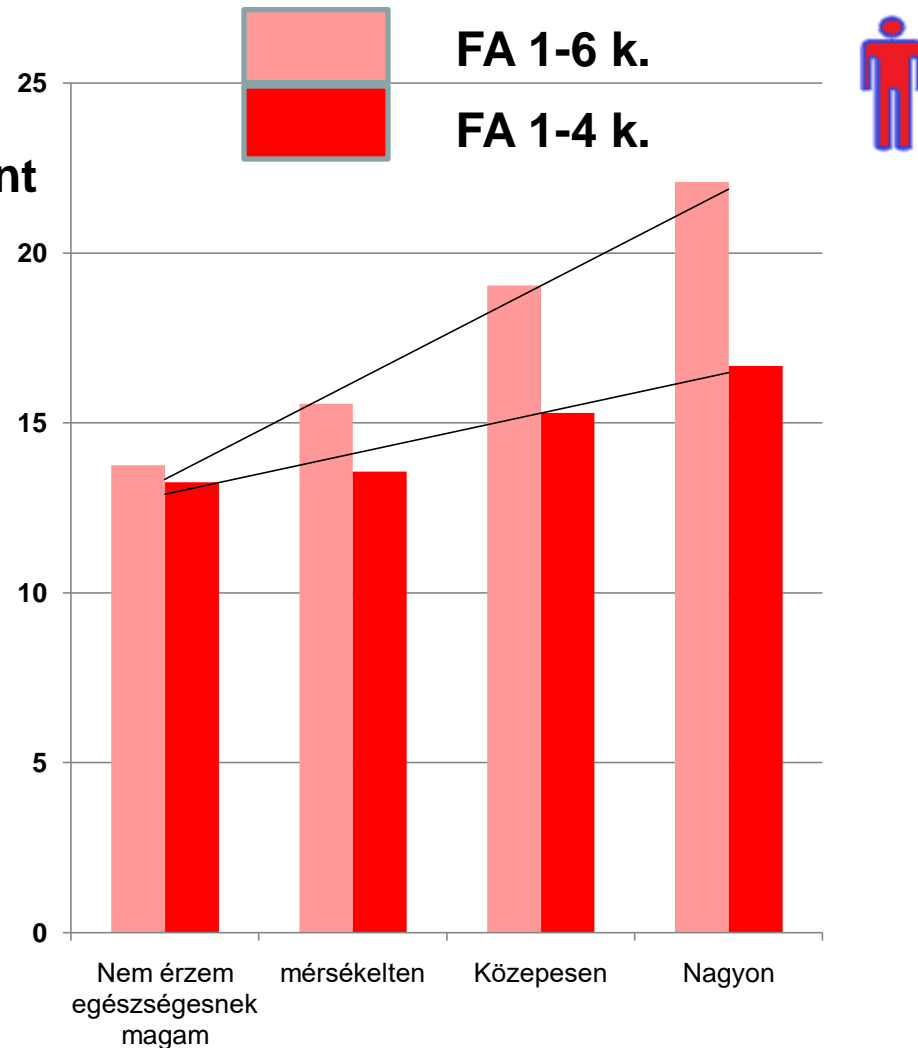
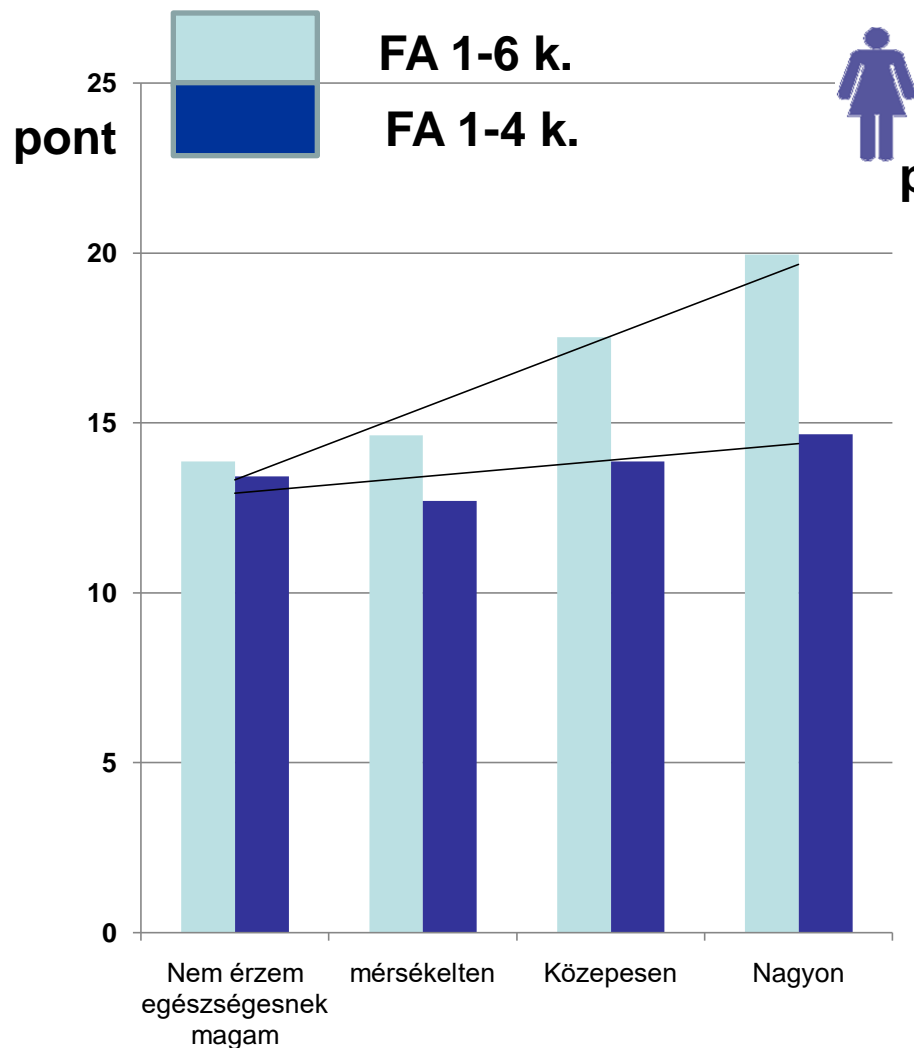
2014



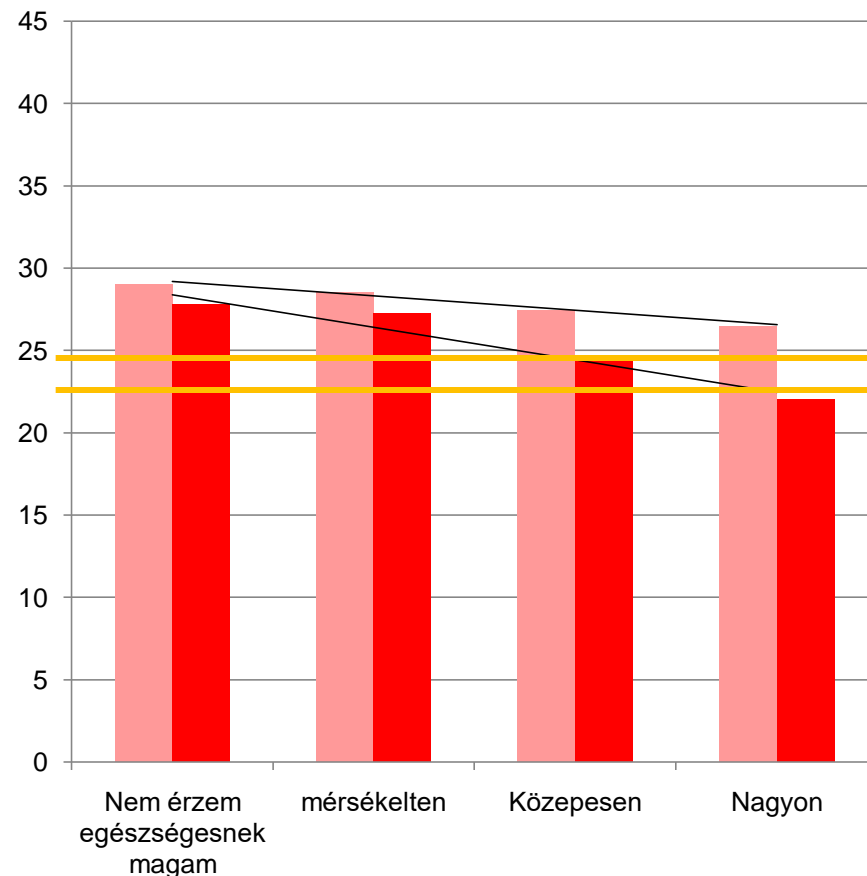
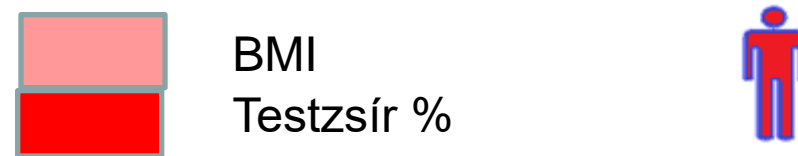
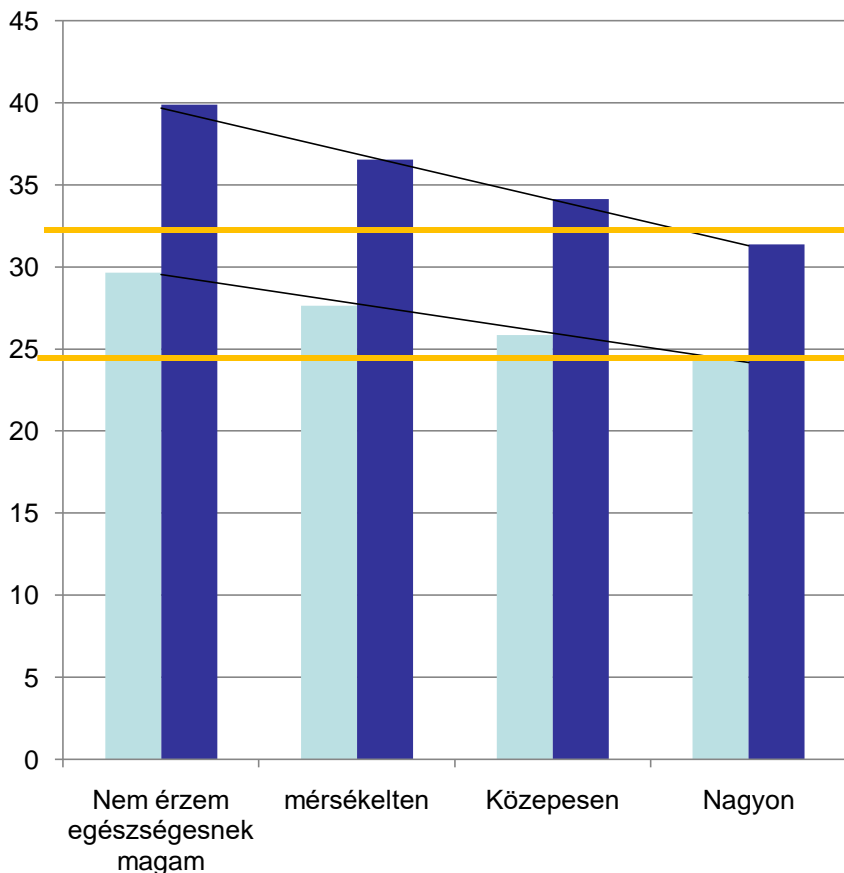
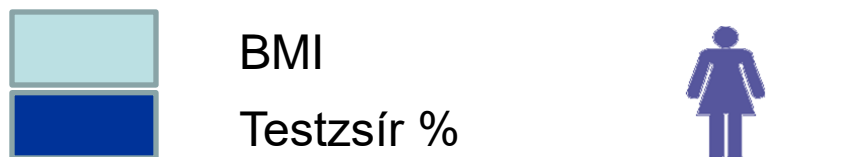
2015



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



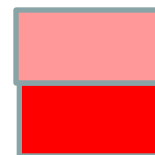
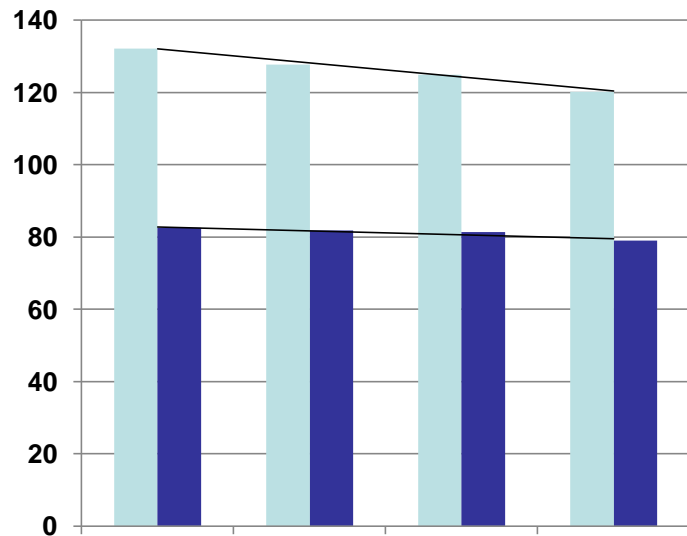
A BMI és a TESTZSÍR% és a szubjektív egészség megítélése, nemenként 2015-ben



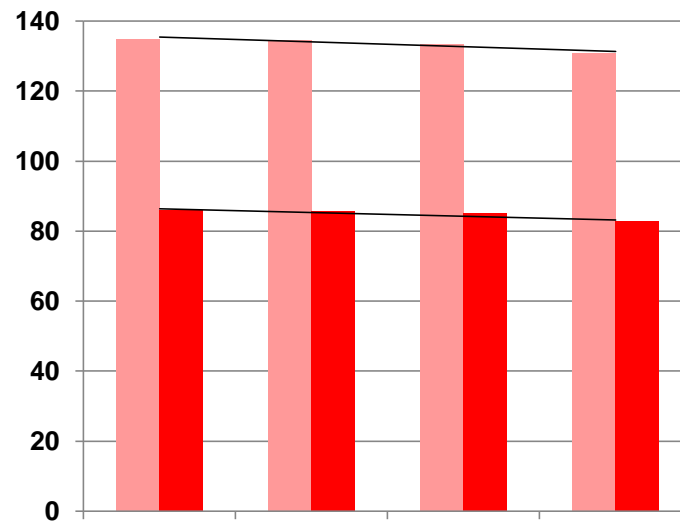
Az szubjektív egészség megítélés és a vérnyomás értékek nemenként 2015-ben



SYS
DIAS



SYS
DIAS



Hgmm

Hgmm



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

