



# Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020



## IX. Népegészségügyi Konferencia, Megnyitó 2018.

2014-2017. évi eredmények A FIZIKAI AKTIVITÁSI szintek felmérése

SZŐTS GÁBOR  
Magyar Sporttudományi Társaság



# FIZIKAI AKTIVITÁSI SZINT FELMÉRÉSÉNEK EREDMÉNYEI 2014-2017

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja  
2010 – 2020

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓN MAGYARORSZÁGON

HELYSZÍN  
**1000**  
2010-2015

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja  
2010 – 2020

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓN MAGYARORSZÁGON

VIZSGÁLAT  
**5 MILLIÓ**  
2010-2016

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja  
2010 – 2020

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓN MAGYARORSZÁGON

HELYSZÍN  
**1500**  
2010-2017

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja  
2010 – 2020

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓN MAGYARORSZÁGON

**MEGELŐZÉS ÉVE**  
74 SZAKMAI SZERVEZET  
ÖSSZEFOGÁSA  
2018-2019





**11 év, 4 földrész, 1 300 000 embert érintő 80 epidemiológiai tanulmány meta-analízise szerint:**

- *Az európaiak csupán az 1/3-a él a WHO általi fizikai aktivitási ajánlásoknak megfelelően*
- *A heti 10 080'-ből már 150' mozgással töltött idő csökkenti a halálozási arányt*
- *A sport és a szabadidős fizikai aktivitás előnyösebb, mint az egyéb más mozgásforma*
- *DE bármilyen mozgásforma jobb, mint a semmi, és annál hatásosabb, minél több*



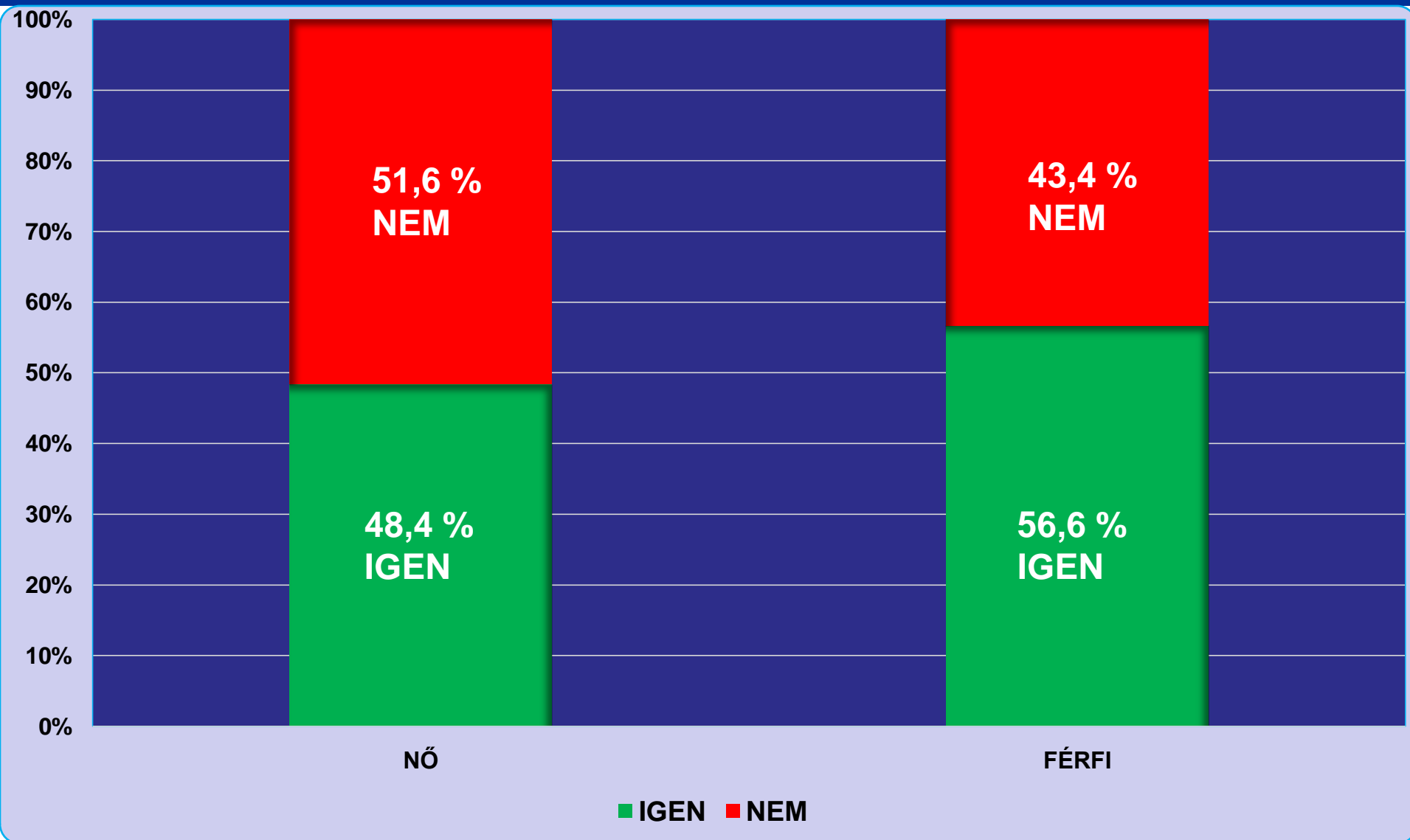
- Minden mérsékelt aktivitással töltött óra **4%-al** redukáta a halálozási arányt
- Az intenzív tevékenység/óra már **6%-al**
- Az állóképességi edzés/óra már **9%-al**
- A WHO ajánlás szerinti heti 150' már **10%-al**
- Heti öt óra könnyű aktivitás **19%-al**
- Verejtékezéssel végzett mozgásformák **22%-al**
- Heti öt órasi sport, pedig **39%-al**
- A nők többet profitálnak a testmozgásból, mint a férfiak



Mind férfiaknál, mind nőknél, akiknél nem megfelelő mértékű a napi fizikai aktivitás mértéke, azoknál:

- *Nagyobb a testzsír %*
- *Magasabbak a vérnyomás értékek*
- *Emelkedettebb a koleszterinszint*
- *Nagyobb a BMI értéke*
- *Gyakrabban fordul elő vesebetegség*
- *Nagyobb a has-körfogat mértéke*
- *Hajlamosabbak a depresszióra*
- *Rövidebb a kromoszómák telomerjeinek hossza*

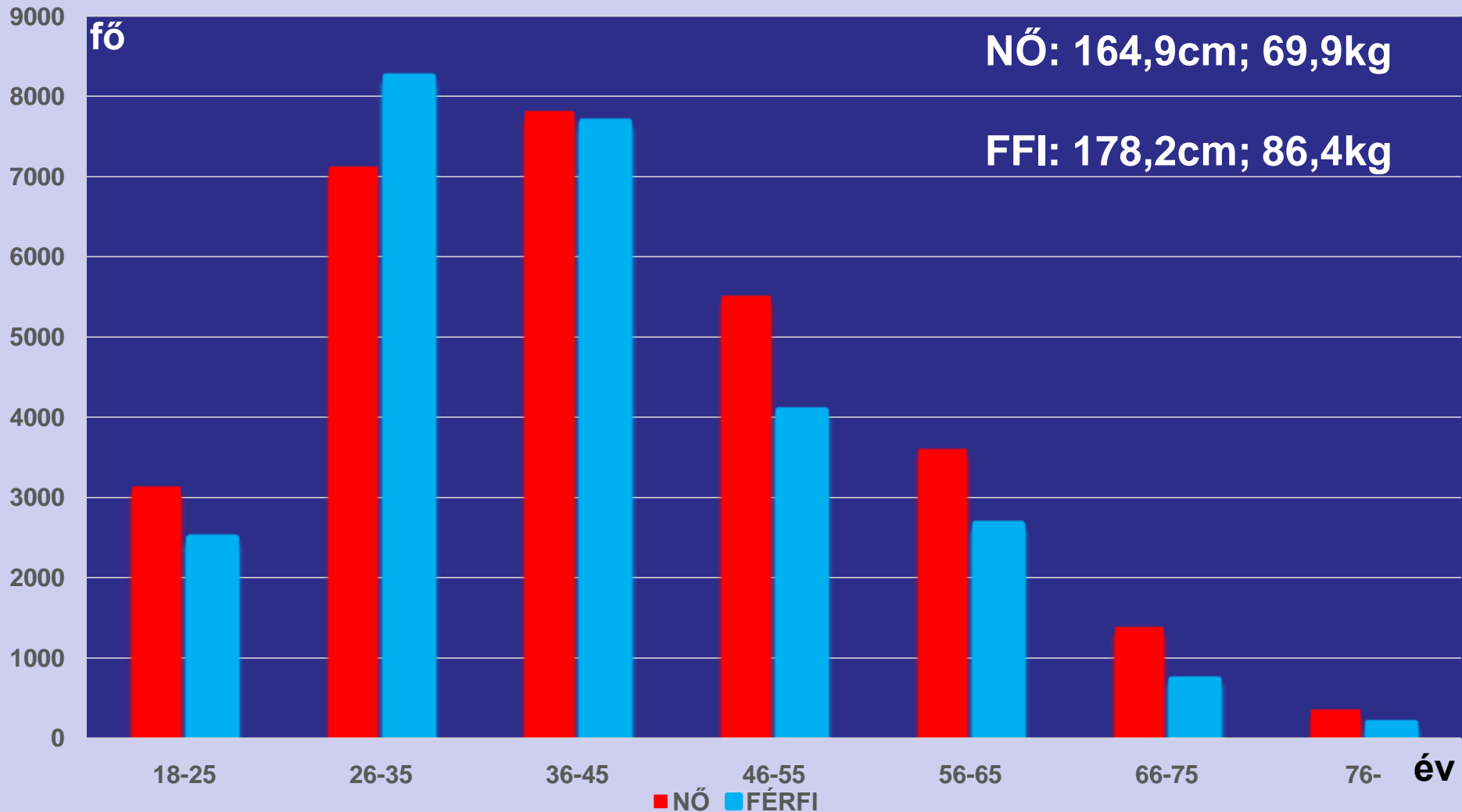
# A felmérték napi ritmusában van-e rendszeres mozgás, sport? 2014-2017 (N=50 441 fő), ÖNBEVALLÁS!!!!





# A felmérték életkora, TTM-a, TTS-a nemenként

## N=54 726, 28 739 nő és 25 987 férfi





# ÉS AKKOR NÉZZÜNK BELE A TÜKÖRBE!



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja  
2010 – 2020



# ÉS MIT LÁTUNK?

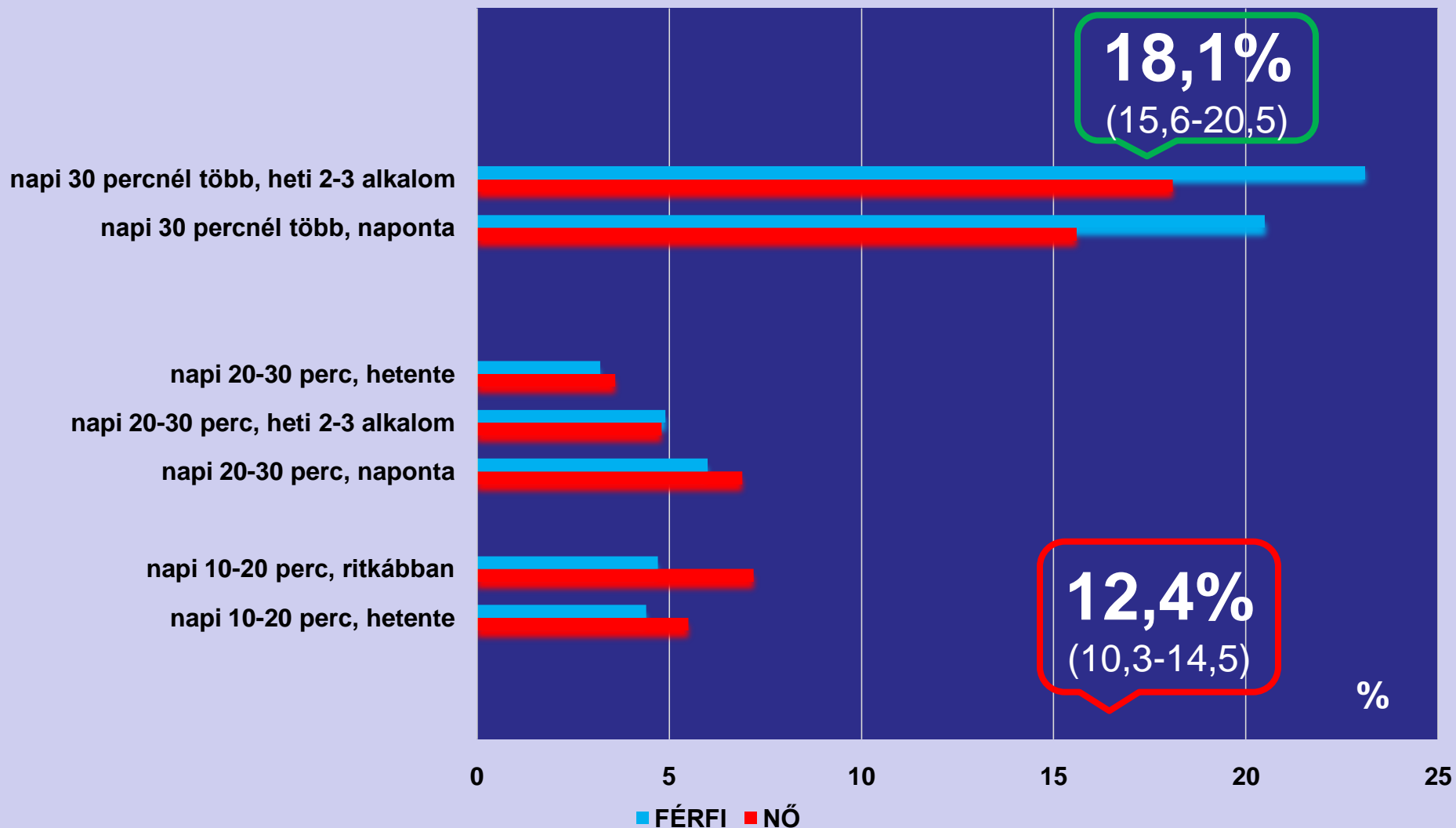


# Mennyi időt tölt naponta ülő helyzetben? 2014-2017

N=51 688,  $\text{Khi}^2$  próba,  $p < 0,001$

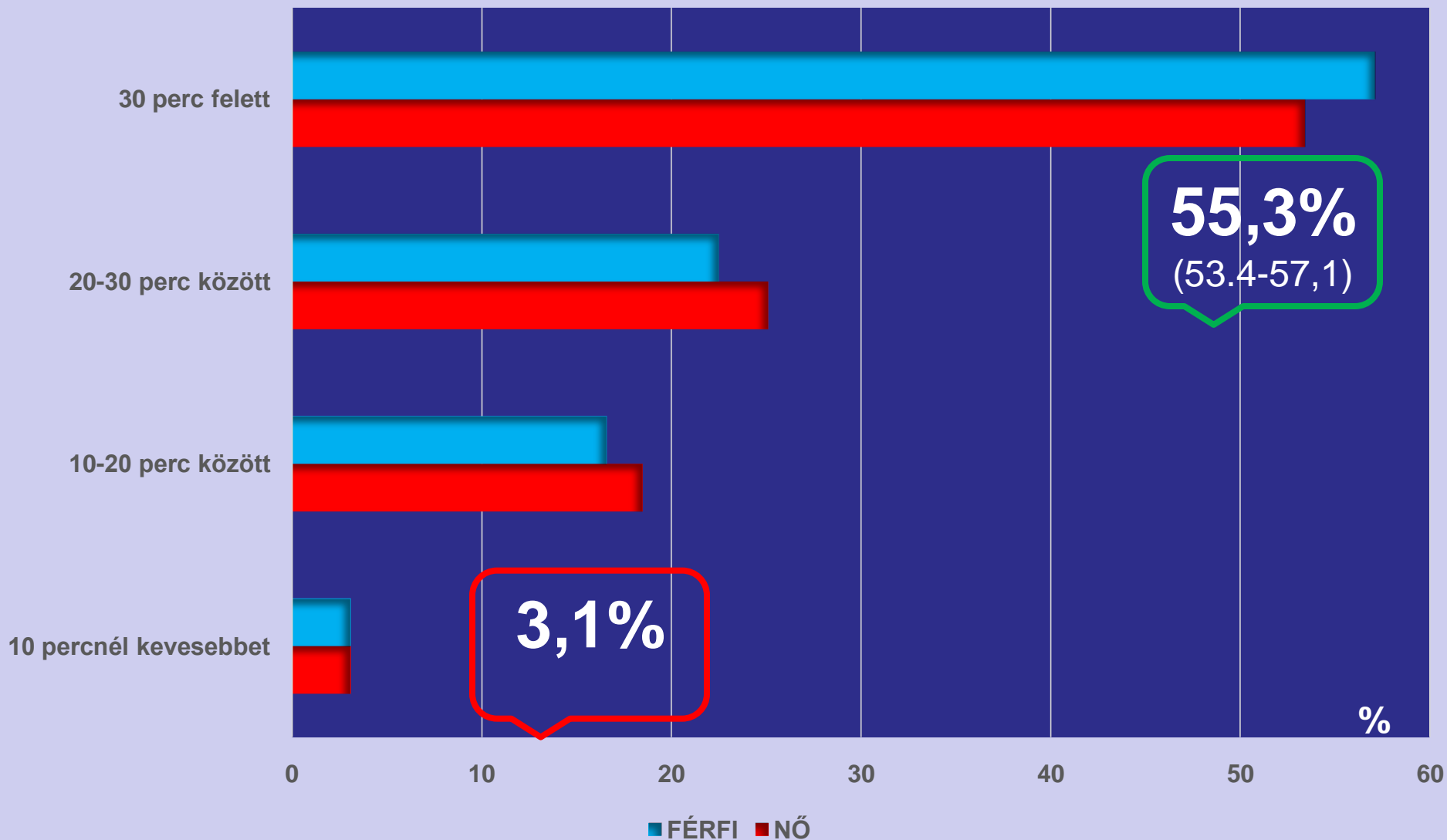


# Milyen rendszerességgel végez megerősítő mozgást? 2014-2017, N=51 676, Khi<sup>2</sup> próba, p<0,001

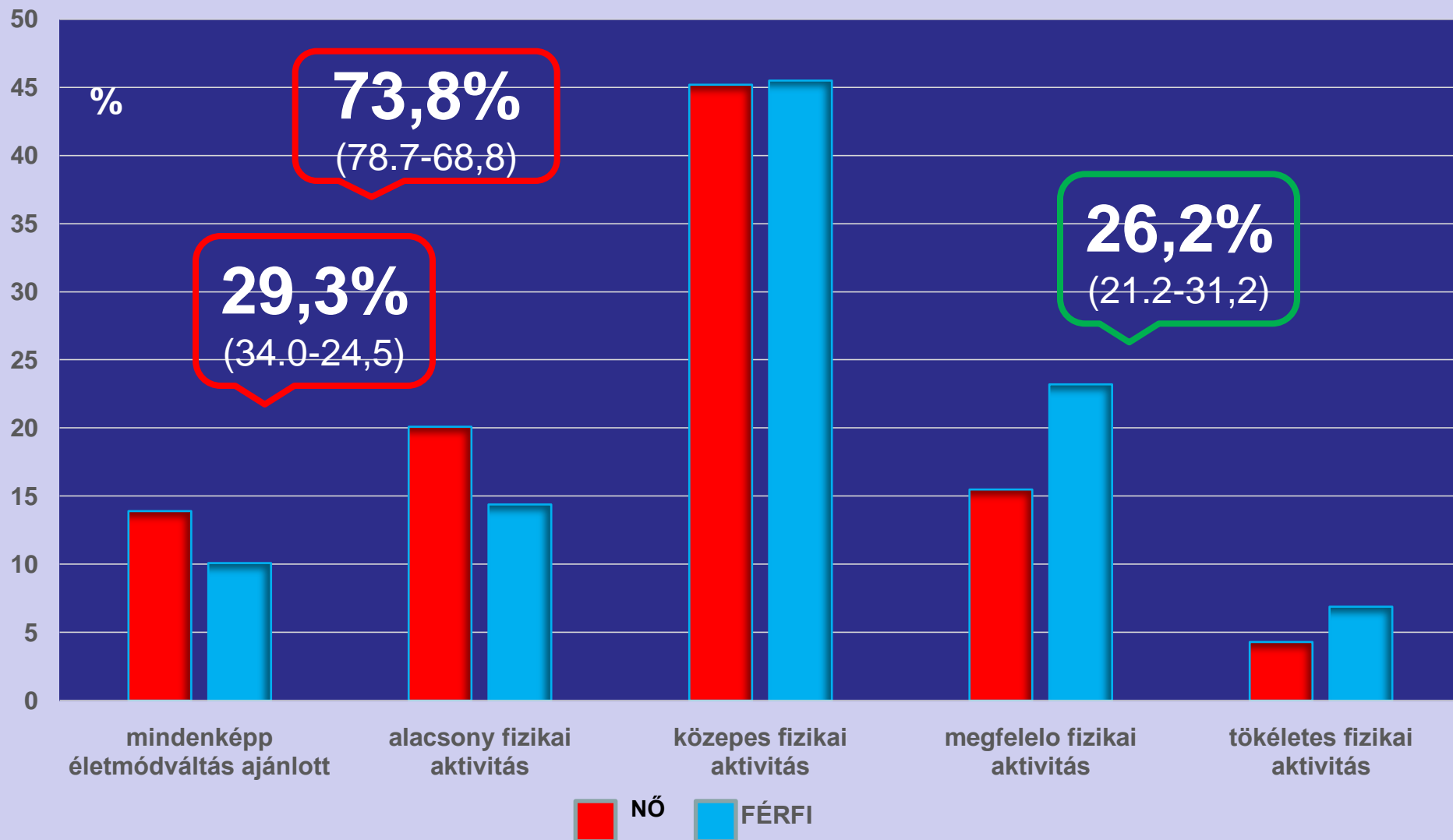


# Naponta hány percet tölt el járással, sétával?

2014-2017, N=51 702, Khi<sup>2</sup> próba, p<0,001



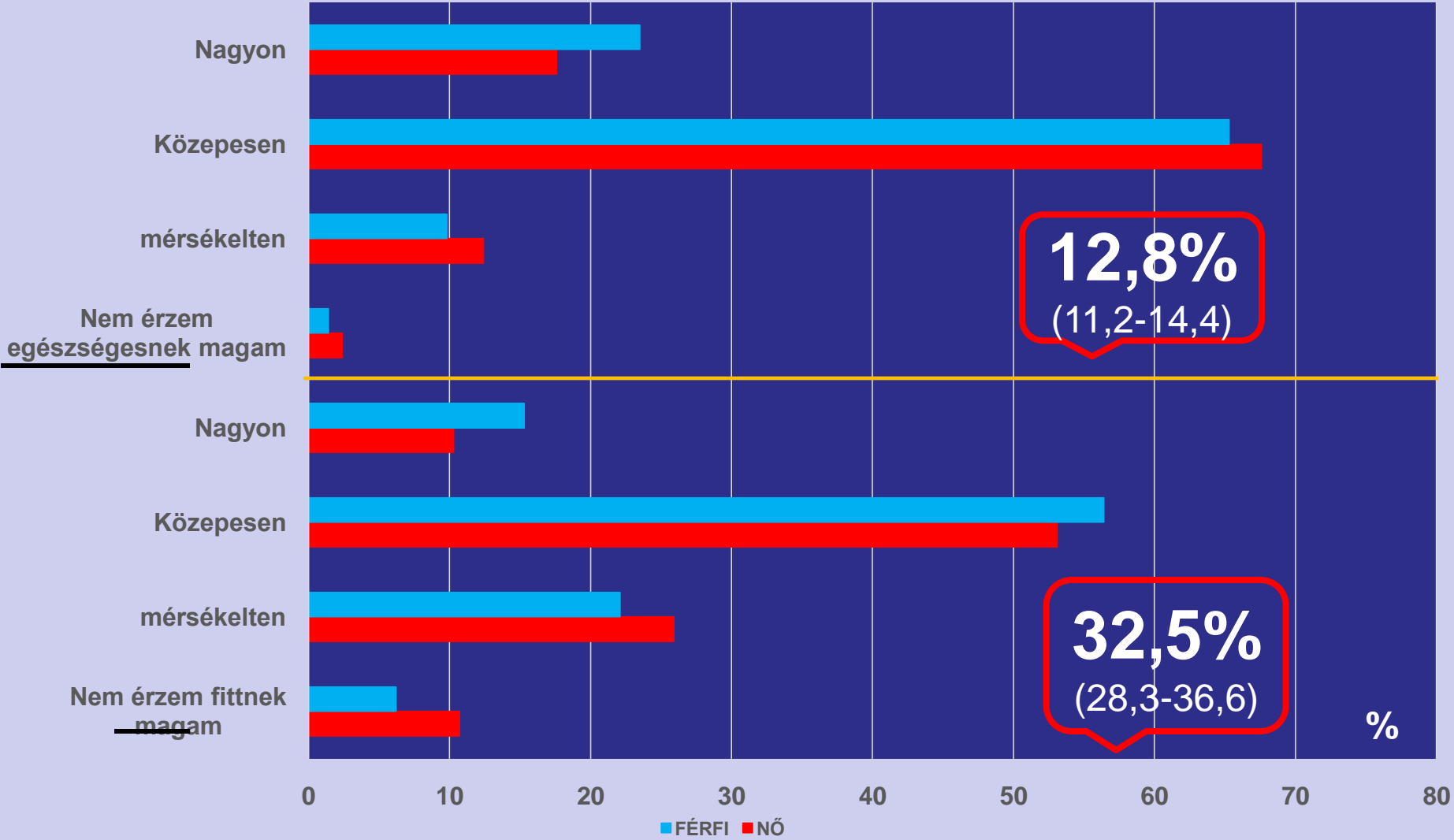
# Fizikai aktivitás szintfelmérő kérdőív kiértékelése 2014-2017, N=53 801, Khi<sup>2</sup> próba, p<0,001





# Mennyire érzi magát egészségesnek, fittnek?

N=51 660,  $\text{Khi}^2$  próba,  $p < 0,001$





*Európában évente  
több, mint  
1 200 000*

*ember hal meg a mozgásszegény  
életmód következményeként.*



# Korunk kihívása az ülő életmód?



A fizikai hipoaktivitás és az ülés az új dohányzás?

**IGEN!**

Az ülés egy öngyilkos tevékenység!



# Megoldás?



**Olcsó, hisz pénzbe nem kerül:  
30 perc közepesen aktív mozgás naponta,**

**mert, napi 20' mozgás,  
6 évvel  
hosszabbítja meg  
az életet!**

**Vagyis:**  
**Felvilágosítás**  
**Tanácsadás**  
**Tájékoztatás**  
**Tudatformálás**





Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja  
2010 – 2020

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON

# MEGELŐZÉS ÉVE

74 SZAKMAI SZERVEZET  
ÖSSZEFOGÁSA  
2018-2019

