



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020



X. JUBILEUMI Népegészségügyi Konferencia Megnyitó 2019.

A FIZIKAI AKTIVITÁSI szintek felmérése

2014-2018. évi eredmények

SZŐTS GÁBOR

Magyar Sporttudományi Társaság

Mozgás = Egészség



" Nagyobb gonddal ápod tested épségét is, hogy az méltó lakása legyen lelkednek, S könnyebben cselekedhesd a jót. " (Széchenyi Ferenc)



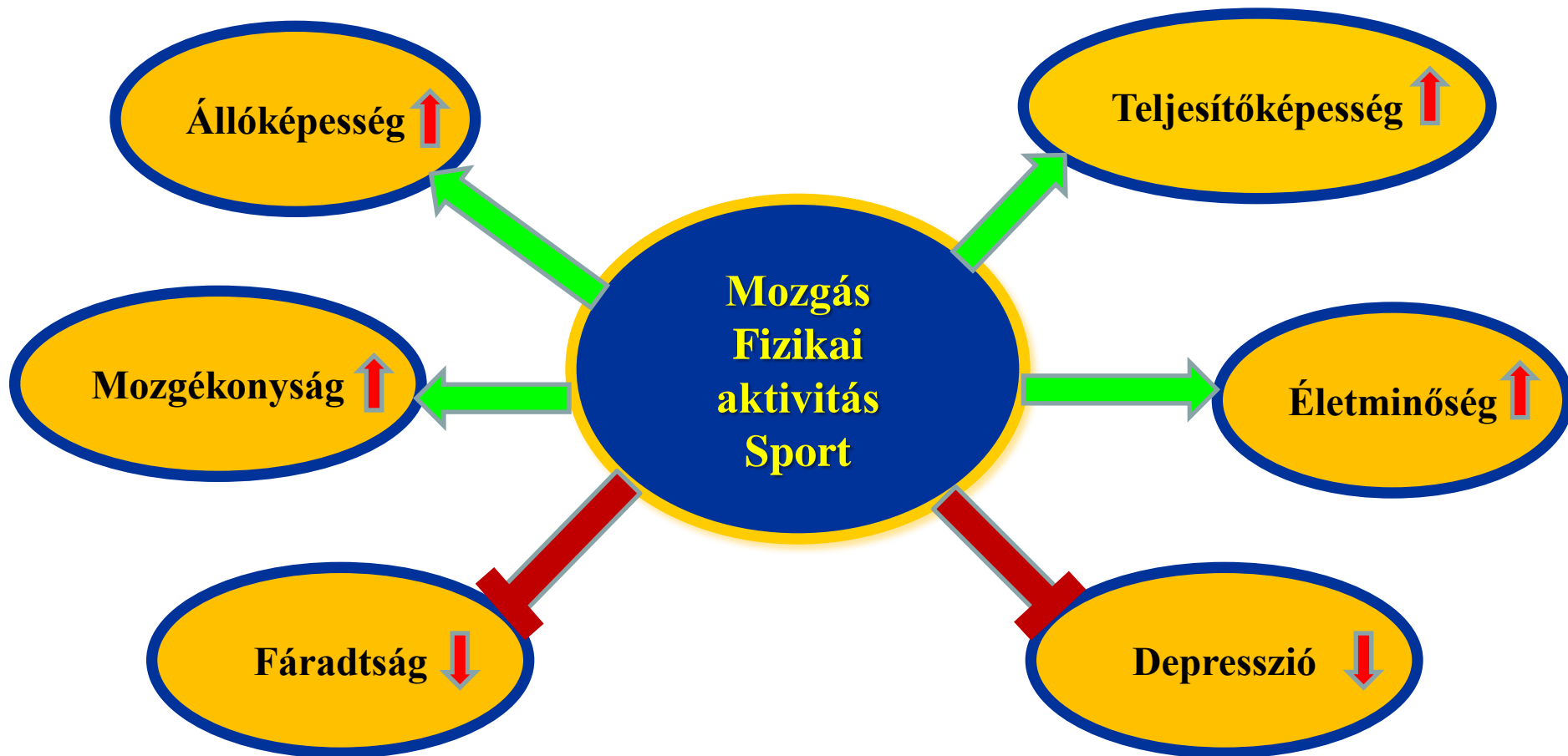
Mozgás = Egészség?



„Semmi Sport”, ” Minden ami sport elveszett idő”
(Winston Spencer Churchill (1874-1965))



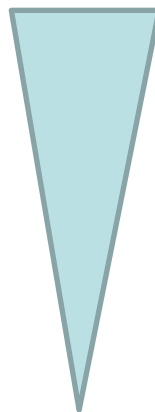
A fizikai aktivitás, sport hatása





*Európában évente
több, mint
1 200 000
a világon
3 400 000
ember hal meg a
mozgásszegény életmód
következményeként.*

Az egészségben megélt magas életkor



Gének

Környezet

Életmód

= < 25 %

~ 20%

> 50 %





- 1. Milyen rendszerességgel végez megerőltető testmozgást? **12 pont**
- 2. Mióta végez megerőltető testmozgást? **3 pont**
- 3. Mennyi időt tölt naponta ülő helyzetben? **8 pont**
- 4. Naponta hány percet tölt járással, sétával? **4 pont**
- 5. Mennyire érzi fittnek magát? **3 pont**
- 6. Mennyire érzi magát egészségesnek? **3 pont**

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 - 2020
www.egeszsegprogram.eu

KÖZPONTI RIZIKÓFELMÉRÉSI KÉRDŐÍV
2014-2018

A kérdőívet úgy töltsse ki, hogy nagy betűvel „X” jelölést a megfelelő válasz mellett, vagy az Ön által választott válaszok mellett sorjában található pontszámokat írja be a sorok végén található négyzetbe, majd a végén ezeket adja össze.

Form: Férfi Nő Éveskor: Munkaviszony-külföldi száma:

Kérdőív a fizikai aktivitási szintjének felméréséhez

1. Milyen rendszerességgel végez megerőltető testmozgást?
(Jelölje X-t, vagy a pontok, illetve körbeírásból, Umm, havi, heti, minden más; körjellel a megfelelő válasz betűt 8 az jelölje)

Havonta	<input type="checkbox"/> 10 pont	<input type="checkbox"/> 16 pont	<input type="checkbox"/> 22 pont	<input type="text"/>
Heti 2-3 alkalommal	<input type="checkbox"/> 12 pont	<input type="checkbox"/> 18 pont	<input type="checkbox"/> 24 pont	
Havonta	<input type="checkbox"/> 8 pont	<input type="checkbox"/> 14 pont	<input type="checkbox"/> 20 pont	
Hétfőnként	<input type="checkbox"/> 6 pont	<input type="checkbox"/> 12 pont	<input type="checkbox"/> 18 pont	
Délután	<input type="checkbox"/> 4 pont	<input type="checkbox"/> 8 pont	<input type="checkbox"/> 12 pont	

2. Milyen rendszerességgel végez megerőltető testmozgást?
(Jelölje X-t, vagy a pontok, illetve körbeírásból, Umm, havi, heti, minden más; körjellel a megfelelő válasz betűt 8 az jelölje)

Havonta	<input type="checkbox"/> 10 pont	<input type="checkbox"/> 16 pont	<input type="checkbox"/> 22 pont	<input type="text"/>
Heti 2-3 alkalommal	<input type="checkbox"/> 12 pont	<input type="checkbox"/> 18 pont	<input type="checkbox"/> 24 pont	
Havonta	<input type="checkbox"/> 8 pont	<input type="checkbox"/> 14 pont	<input type="checkbox"/> 20 pont	
Hétfőnként	<input type="checkbox"/> 6 pont	<input type="checkbox"/> 12 pont	<input type="checkbox"/> 18 pont	
Délután	<input type="checkbox"/> 4 pont	<input type="checkbox"/> 8 pont	<input type="checkbox"/> 12 pont	

3. Milyen rendszerességgel végez megerőltető testmozgást?
(Jelölje X-t, vagy a pontok, illetve körbeírásból, Umm, havi, heti, minden más; körjellel a megfelelő válasz betűt 8 az jelölje)

Havonta	<input type="checkbox"/> 10 pont	<input type="checkbox"/> 16 pont	<input type="checkbox"/> 22 pont	<input type="text"/>
Heti 2-3 alkalommal	<input type="checkbox"/> 12 pont	<input type="checkbox"/> 18 pont	<input type="checkbox"/> 24 pont	
Havonta	<input type="checkbox"/> 8 pont	<input type="checkbox"/> 14 pont	<input type="checkbox"/> 20 pont	
Hétfőnként	<input type="checkbox"/> 6 pont	<input type="checkbox"/> 12 pont	<input type="checkbox"/> 18 pont	
Délután	<input type="checkbox"/> 4 pont	<input type="checkbox"/> 8 pont	<input type="checkbox"/> 12 pont	

4. Naponta hány percet tölt járással, sétával?
(Jelölje X-t, vagy a pontok, illetve körbeírásból, Umm, havi, heti, minden más; körjellel a megfelelő válasz betűt 4 az jelölje)

10 percnél hosszabb ideig	<input type="checkbox"/> 8 pont	<input type="text"/>
10-30 perc között	<input type="checkbox"/> 6 pont	
30-60 perc között	<input type="checkbox"/> 4 pont	
60-90 perc között	<input type="checkbox"/> 2 pont	
90 percnél hosszabb ideig	<input type="checkbox"/> 0 pont	

5. Mennyire érzi fittnek magát?
(Jelölje X-t, vagy a pontok, illetve körbeírásból, Umm, havi, heti, minden más; körjellel a megfelelő válasz betűt 3 az jelölje)

Nagyon	<input type="checkbox"/> 10 pont	<input type="text"/>
Erősen	<input type="checkbox"/> 8 pont	
Mérsékelt	<input type="checkbox"/> 6 pont	
Nem nagyon	<input type="checkbox"/> 4 pont	
Alig	<input type="checkbox"/> 2 pont	

6. Mennyire érzi magát egészségesnek?
(Jelölje X-t, vagy a pontok, illetve körbeírásból, Umm, havi, heti, minden más; körjellel a megfelelő válasz betűt 3 az jelölje)

Nagyon	<input type="checkbox"/> 10 pont	<input type="text"/>
Erősen	<input type="checkbox"/> 8 pont	
Mérsékelt	<input type="checkbox"/> 6 pont	
Nem nagyon	<input type="checkbox"/> 4 pont	
Alig	<input type="checkbox"/> 2 pont	

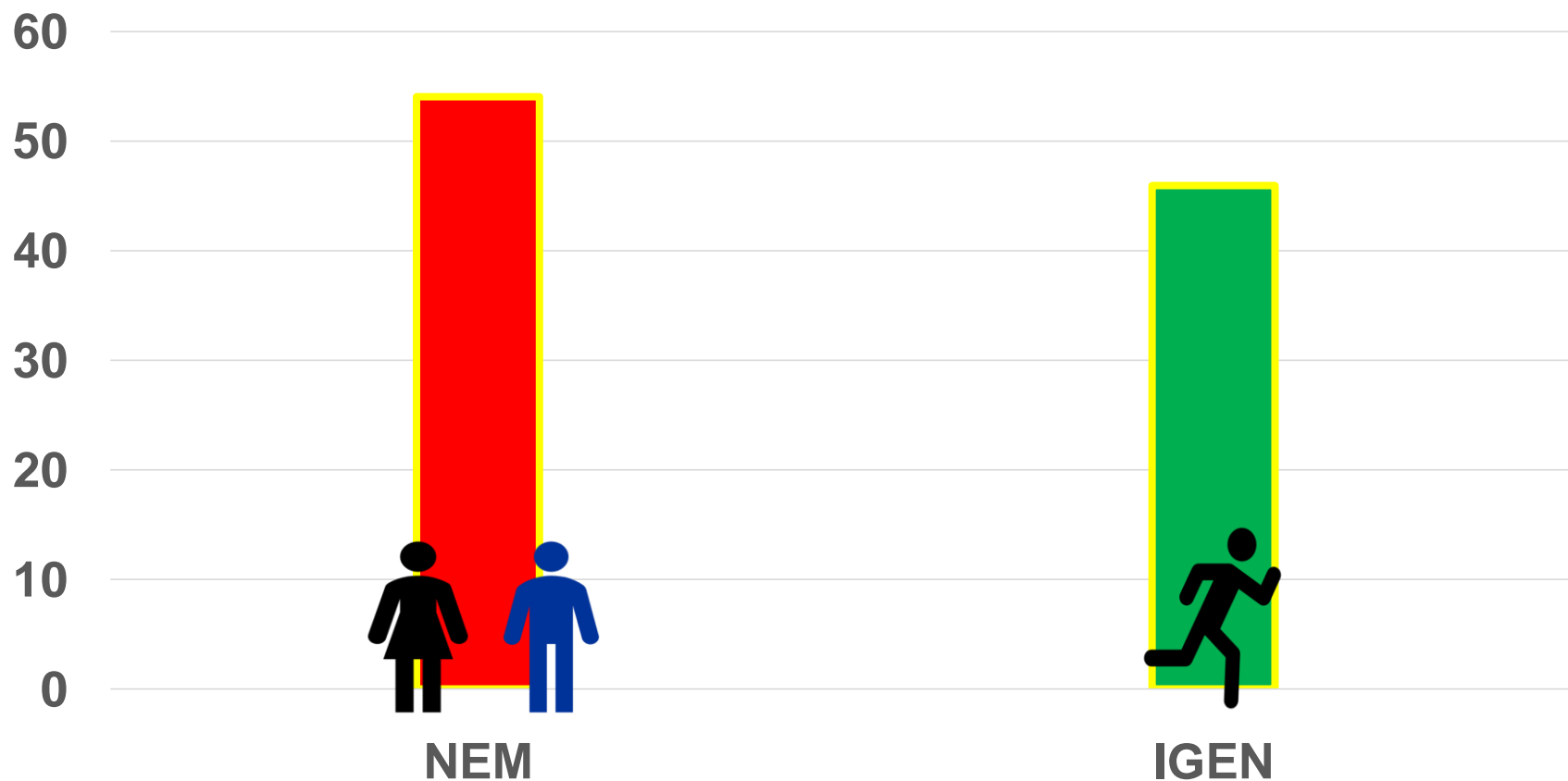
Maximum elérhető: **27-33** pont



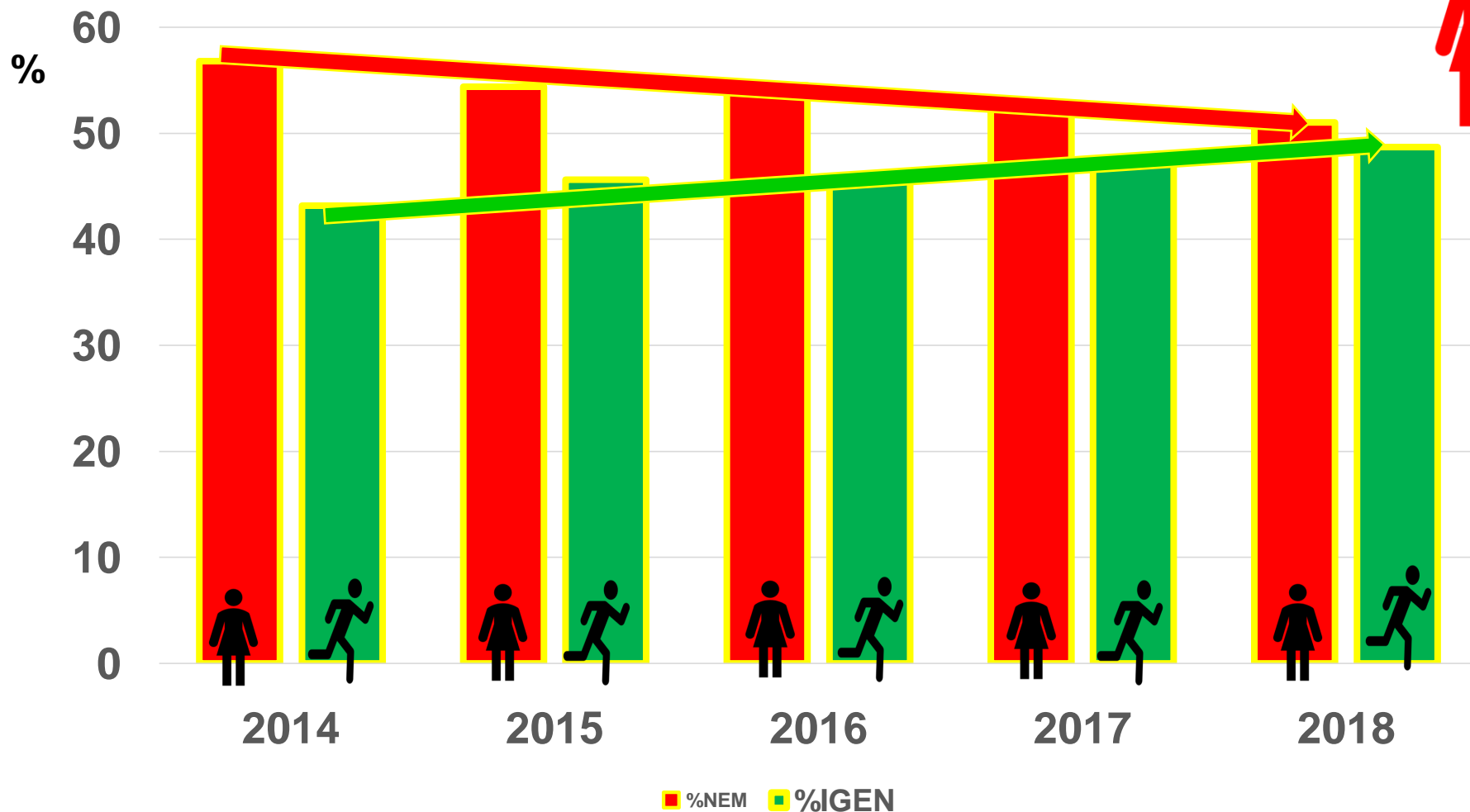
A felmérték napi ritmusában van-e rendszeres mozgás, sport? 2014-2018 (N=64 904 fő), ÖNBEVALLÁS!!!!



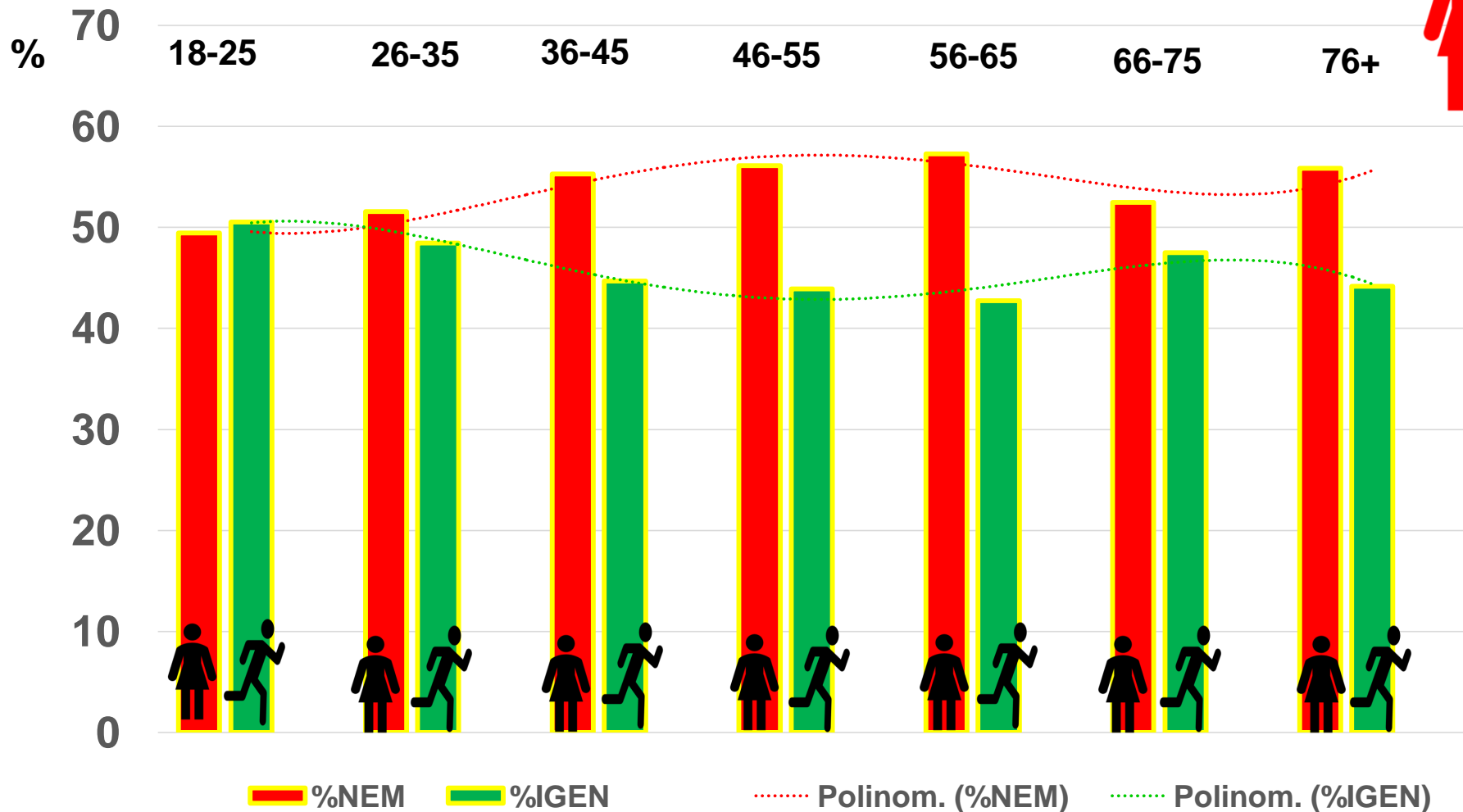
%



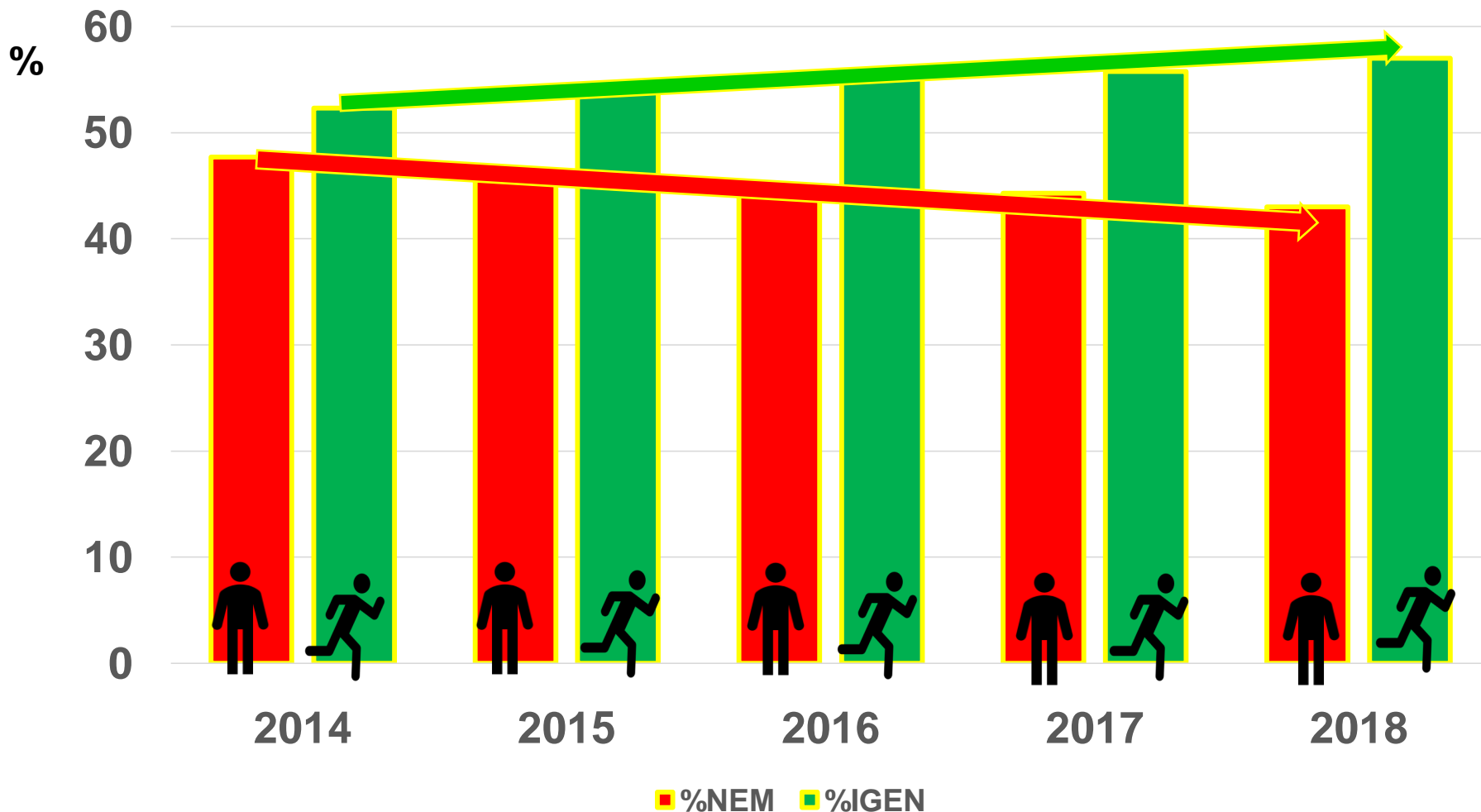
A mozgásmennyiség megfelelőse nőknél az elmúlt öt évben (N=33 901 fő, NEM:54% IGEN:46%)



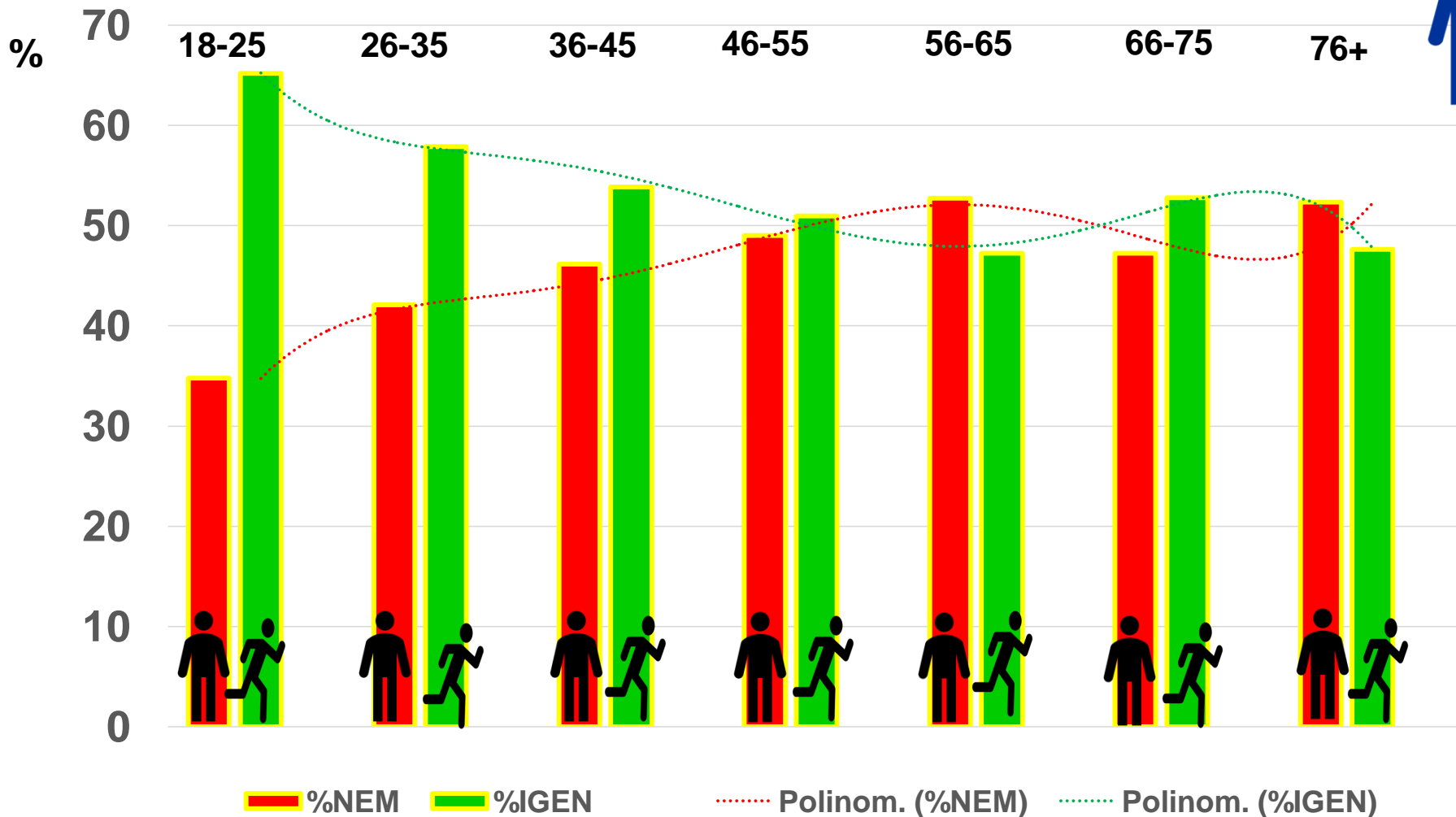
A mozgásmennyiség megfelelősségének megoszlása korosztályonként nőknél (N=33 901 fő)



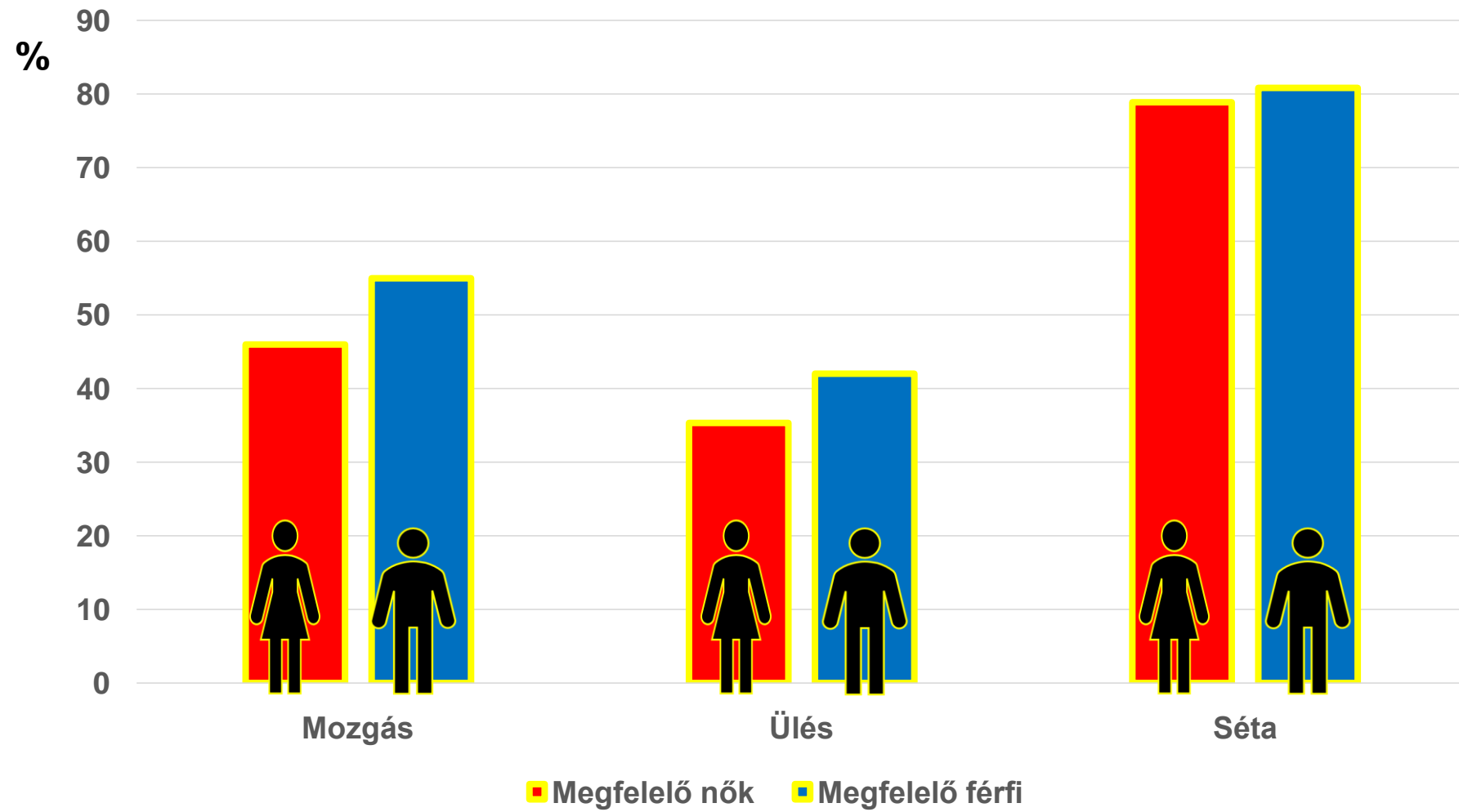
A mozgásmennyiség megfelelőse férfiaknál az elmúlt öt évben (N=31 003 fő, NEM: 45%, IGEN:55%)



A mozgásmennyiség megfelelősségének megoszlása korosztályonként férfiaknál (N=31003 fő)



A fizikai aktivitással kapcsolatos tevékenységek megfelelősége N(64 904)



■ Megfelelő nők ■ Megfelelő férfiak





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'-ból 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!!*

A mai nap üzenet:



„A mozgás egy olyan gyógyszer, ami egyszerre edzi az izmot és a szív-keringési rendszert, javítja a szénhidrát és zsír anyagcserét, erősíti a csontokat, segít a testsúly szabályozásában, hangulatjavító és antidepresszív hatású, segít integrálódni a társadalomba”

(Prof. Bernard Marti 2000)

Mozgás = Egészség





Mozgás Egészség



**„ Ha lenne egy olyan gyógyszer,
amely közel annyira lenne
jótékony hatású, mint a
rendszeres állóképességi edzés
hat a szív-keringési rendszerre,
akkor azt csak kevesen
tudnánk megfizetni”**

(Jürgen Weineck)

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



MEGELŐZÉS ÉVE



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON

MEGELŐZÉS ÉVE 74 SZAKMAI SZERVEZET ÖSSZEFOGÁSA 2018-2019



MAGYARORSZÁGON
CSAK ITT!



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020

