

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A fizikai aktivitás helyzete napjainkban

Dr. Berki Tamás László

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

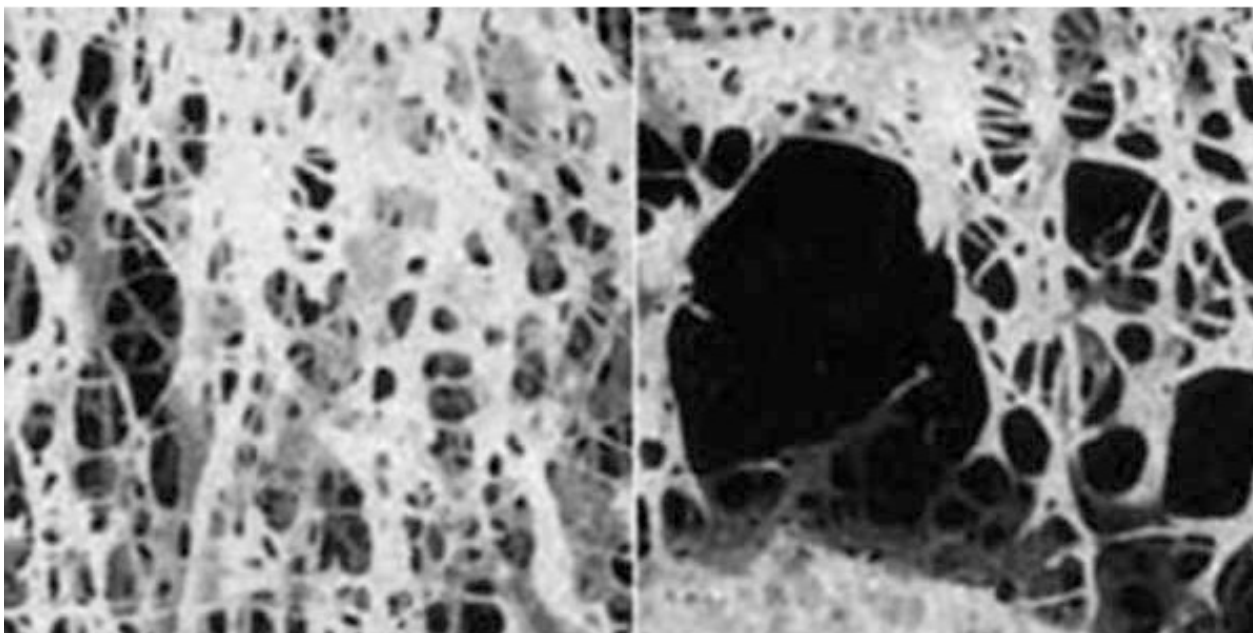
Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A fizikai aktivitás hatásai

- **Egészségre gyakorolt pozitívumok:**
 - Szív és érrendszeri megbetegedések megelőzése (*Ignarro és mtsai, 2007*).
 - Magasvérnyomás és cukorbetegség megelőzése (*Somhegyi és Nanszakné, 2006*).
 - Különböző rák típusok megelőzése (*Warburton és mtsai, 2010*)
 - Csontritkulás súlyos formáinak megelőzése (*Fritz, 2009*).



Forrás: <https://sportorvos.hu/csontritkulas-es-testmozgas/>

A fizikai aktivitás hatásai

- **Pszichére gyakorolt pozitívumok:**

- Stressz, depresszió, szorongás (*Pikó, Barabás és Markos, 1996*).
- Szubjektív jóllét (*Pikó 2000*).
- Élet célok (*Williams és mtsai 2000*).
- Jövőorientáció (*Brassai és Pikó, 2007*).



A fizikai aktivitás fogalma

Fizikai aktivitásnak tekinthető *„minden olyan mozgás, amelyet a vázizomzat hoz létre, és energia-felhasználás kísér.”*



Mennyit is mozogjunk? (WHO 2020)

-  Gyerekek és serdülők számára átlagosan napi 60 perc közepes-erős intenzitású, túlnyomórészt aerob mozgás, de hetente 3 alkalommal erős intenzitású és izomerősítő mozgást is be kell iktatni.
-  Átlagosan heti 150-300 perc időtartamú, közepes intenzitású vagy heti 75-150 perc erős intenzitású fizikai aktivitás vagy ezek egyenértékű kombinációja ajánlott.

Mennyit is mozogjunk? (WHO 2020)

-  • Hetente legalább háromszor ajánlott összetett, kiemelten a **funkcionális egyensúly fejlesztését célzó és izomerősítő** gyakorlatokból álló testmozgást végezni a funkcionális kapacitás fejlesztése és az elesés megelőzése érdekében.
-  • Átlagosan heti 150 perc időtartamú, közepes intenzitású fizikai aktivitás vagy ajánlott. Az aerob mozgást érdemes kiegészíteni izomerősítő gyakorlatokkal és finom nyújtással.

Fizikai aktivitás Magyarországon

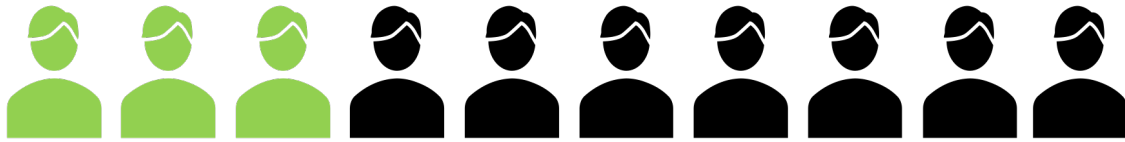
- Fizikai inaktivitás: 16%-kal csökkent az elmúlt években (Ács, 2017)
- Új sport pályák épülnek
- Sportolásra biztató kampányok
 - “Sportolni jó”
 - “Sport mindenkié”
 - “Mindennapos testnevelés”



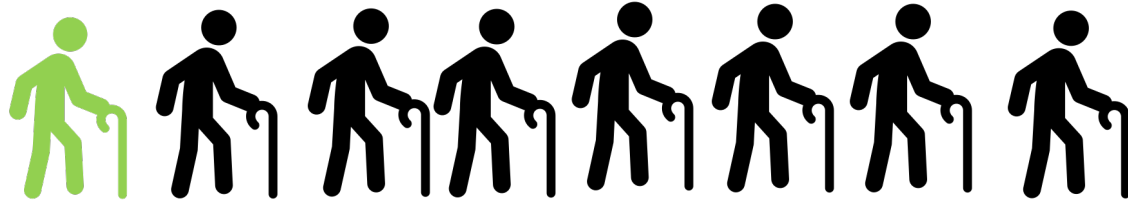
Fizikai aktivitás Magyarországon



42%



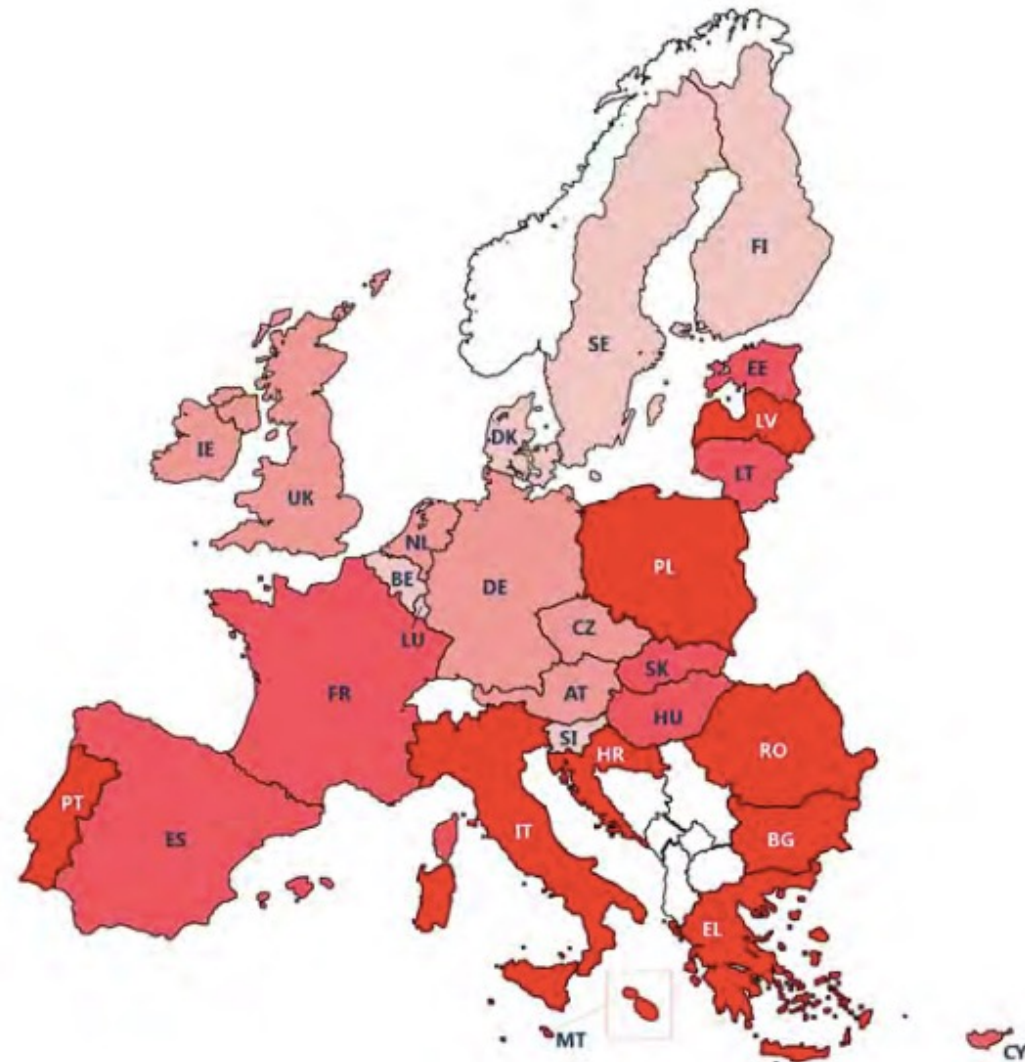
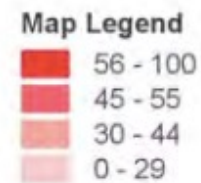
31%



12%

BG		68
EL		68
PT		68
RO		63
IT		62
LV		56
MT		56
PL		56
HR		56
HU		53
LT		51
SK		49
EE		48
ES		46
FR		46
CY		46
EU28		46
CZ		41
AT		40
DE		38
UK		37
IE		34
NL		31
BE		29
LU		27
SI		24
DK		20
SE		15
FI		13

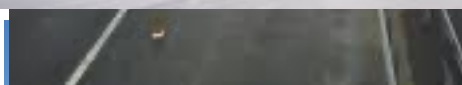
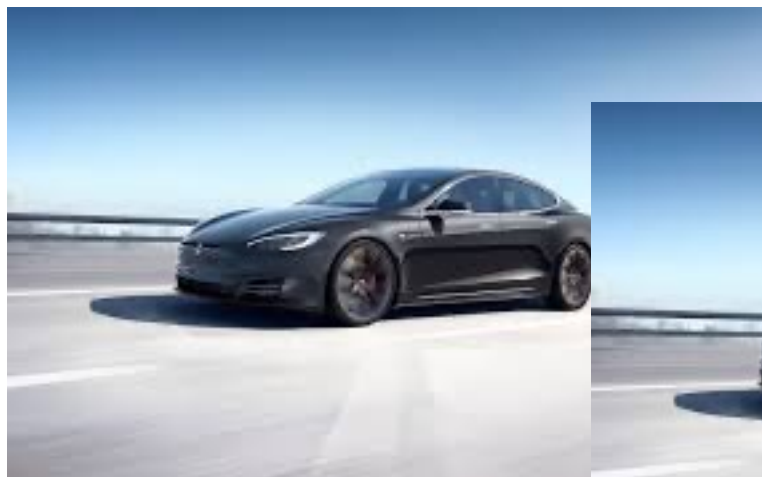
QB1 How often do you exercise or play sport?
(% - NEVER)

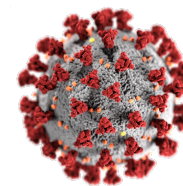


Base: All respondents (N=28,031)

Gazdasági hatásai

- Világszinten a fizikai inaktivitás egészségügyi költségei: 53,8 milliárd dollár. *(Ding és mtsai, 2016)*
- Magyarországon a fizikai inaktivitáshoz kapcsolható betegségcsoportok az állami költségvetést 230 – 286 milliárd forinttal terheli évente! *(Ács és mtsai, 2020)*
- Relatív kockázati ráta fizikai aktivitásra számolva: 55–74 milliárd forint *(Ács és mtsai, 2020)*

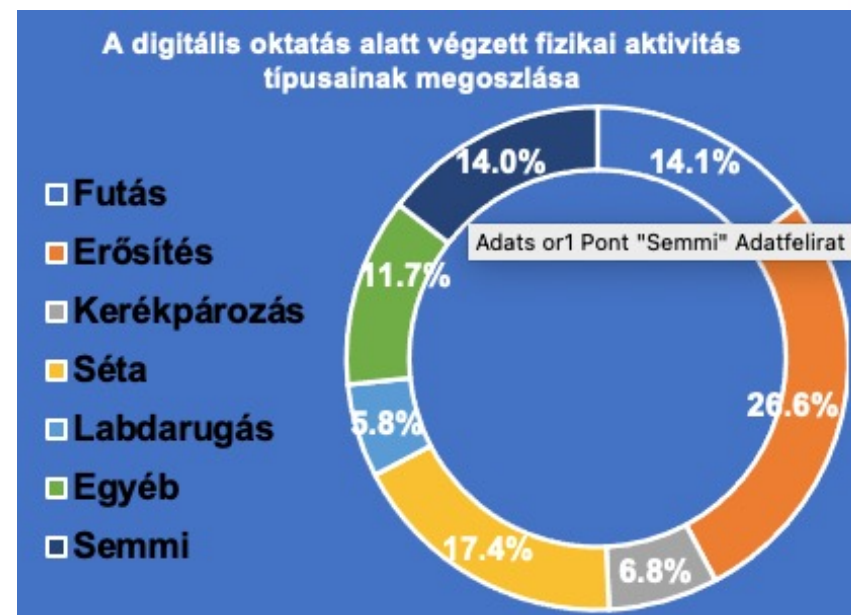
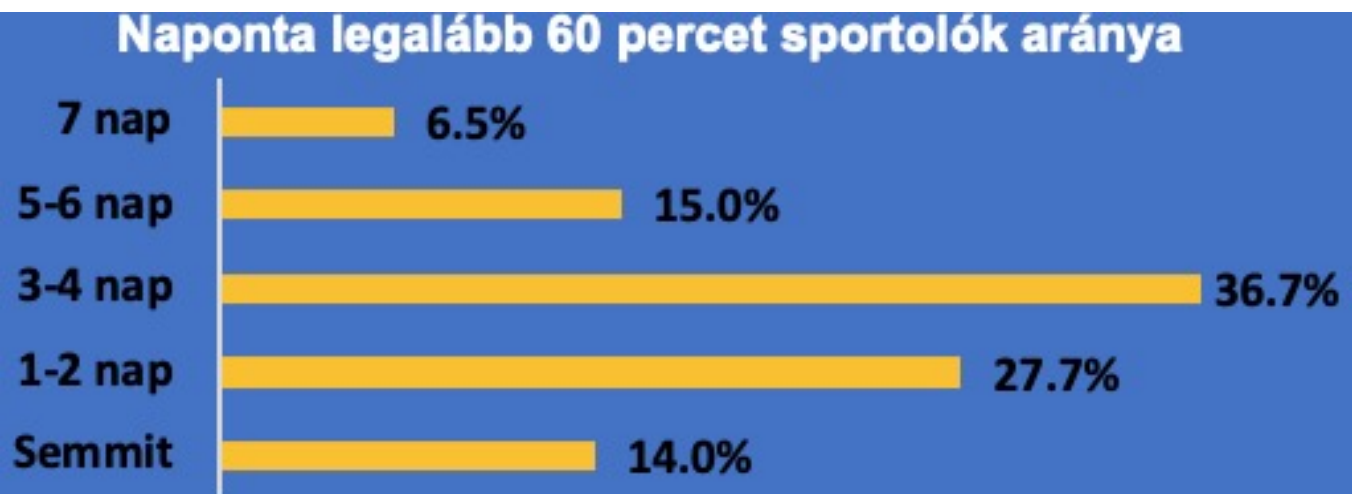




Covid-19 és a fizikai aktivitás

A fizikai aktivitás nagymértékben csökkent!

Saját kutatásunk:



Fizikai aktivitás, Sport, Motiváció



Fizikai aktivitás, Sport, Motiváció

Mozgásélmény

Győzelem

Barátok, család támogatása

Lehetőségek



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE