

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

Egészségfejlesztő fizikai aktivitás a számok tükrében

Dr. habil. Győri Ferenc József

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

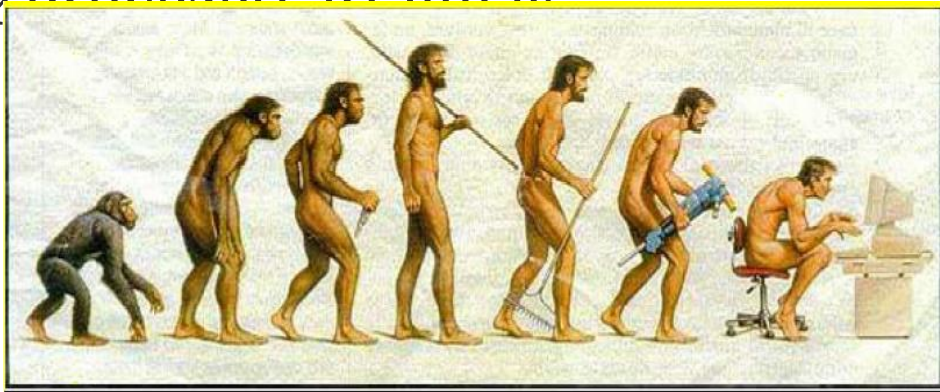


BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Ülő életmód....

Informatikai forradalom (20. sz. végétől)

- Számítógép, internet
- Ülő életmód, fizikai aktivitás csökkenése
- Túlfogyasztás - túlsúly, elhízás,
- Keringési és mozgatórendszer megbetegedései
- Stressz okozta megbetegedések
- Káros szenvedélyek
- Környezeti ártalmak



Valami megváltozott...(1)



Valami megváltozott (2)

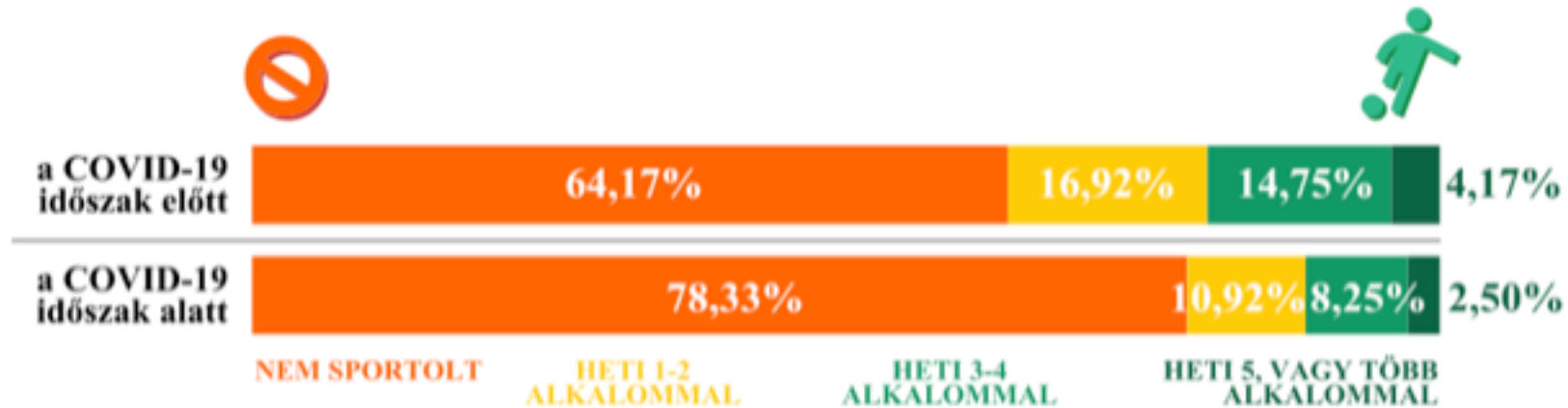


Úton az iskolába egykor...



...és ma...

Fizikai aktivitás a COVID-19 idején (2020)



A sportolás mértékének változása a COVID-19 kijárási korlátozások alatt



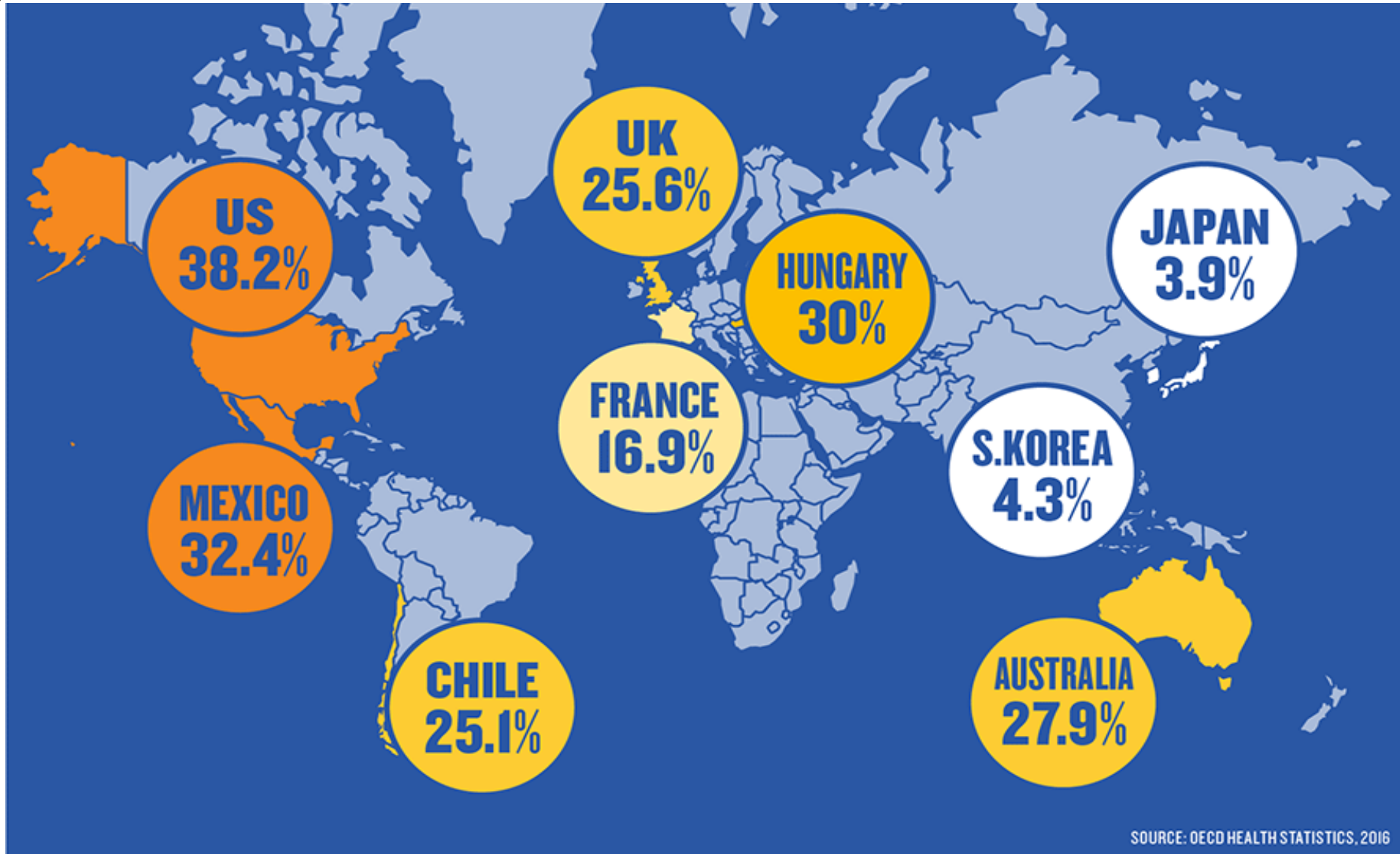
A fizikai aktivitás változása a kijárási korlátozások előtt, alatt
intenzitás szerint (N=1200)
Forrás: Ács és Intsai, 2020

1.2. A növekvő fizikai inaktivitás mint a civilizációs betegségek rizikófaktor

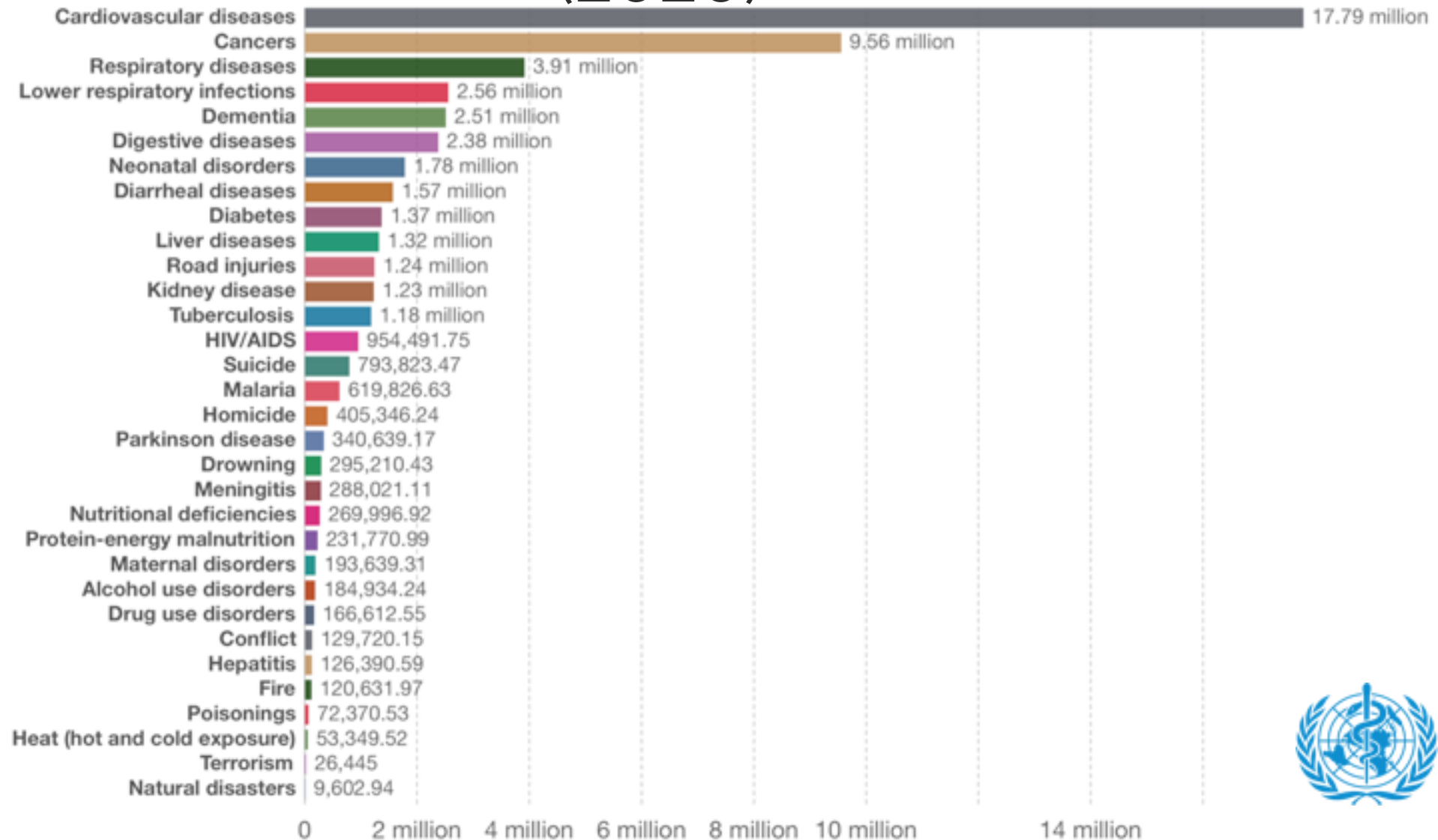


$$\text{BMI} = \frac{\text{testtömeg [kg]}}{\text{testmagasság}^2 [\text{m}^2]}$$

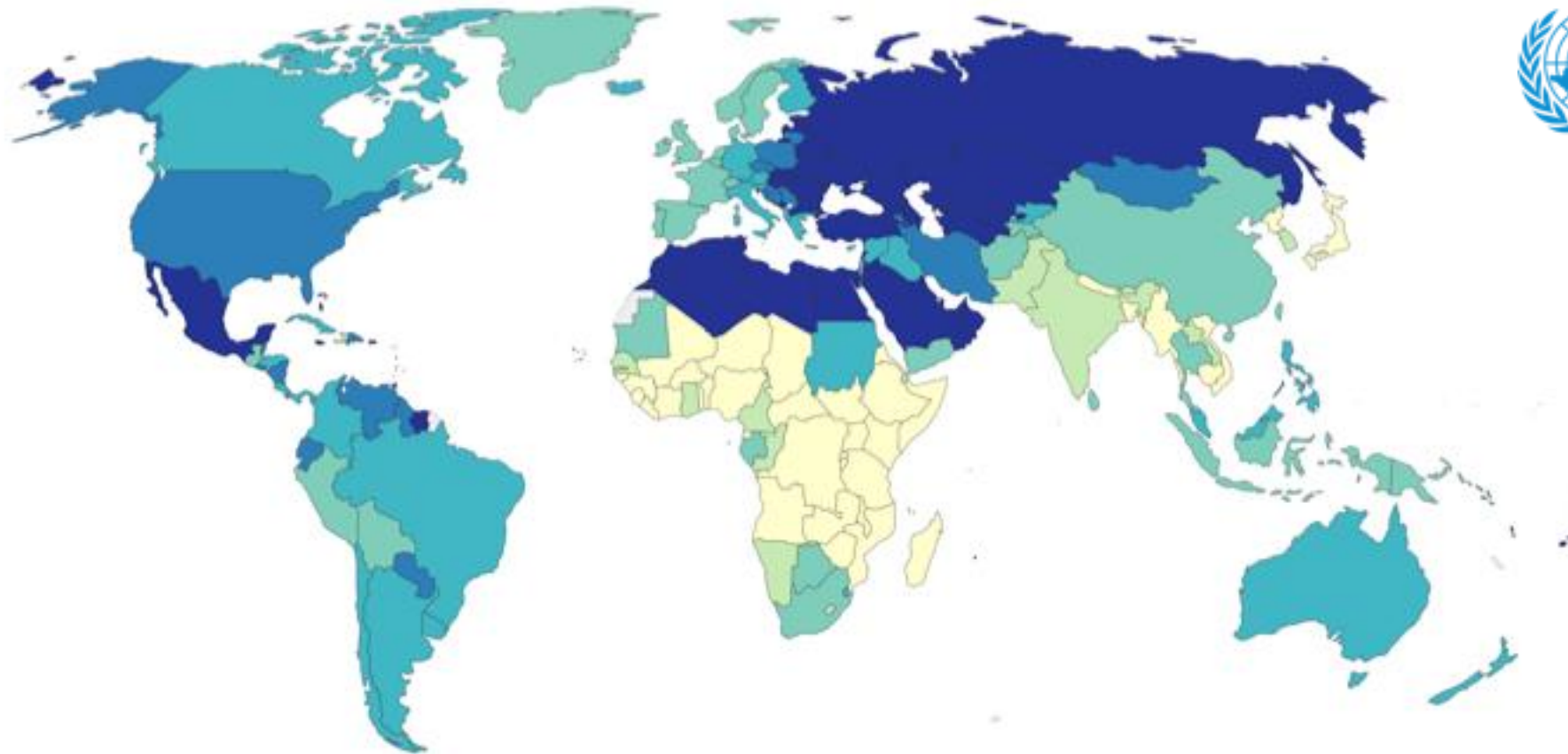
Az elhízottak aránya Föld néhány országában (2017)



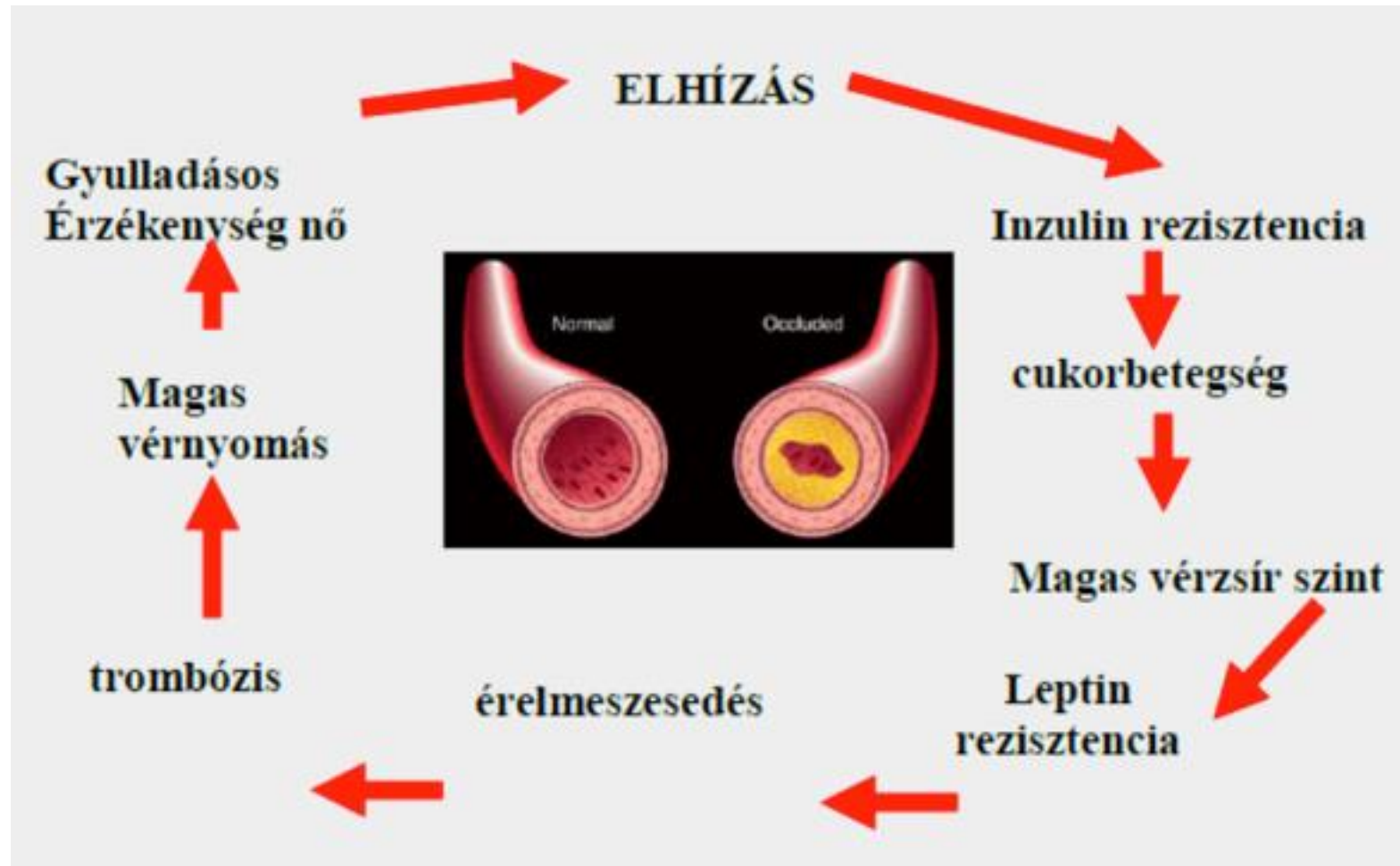
Vezető halálokok a WHO adatai szerint (millió fő) (2020)



Az elhízásnak tulajdonított halálesetek aránya (2017)

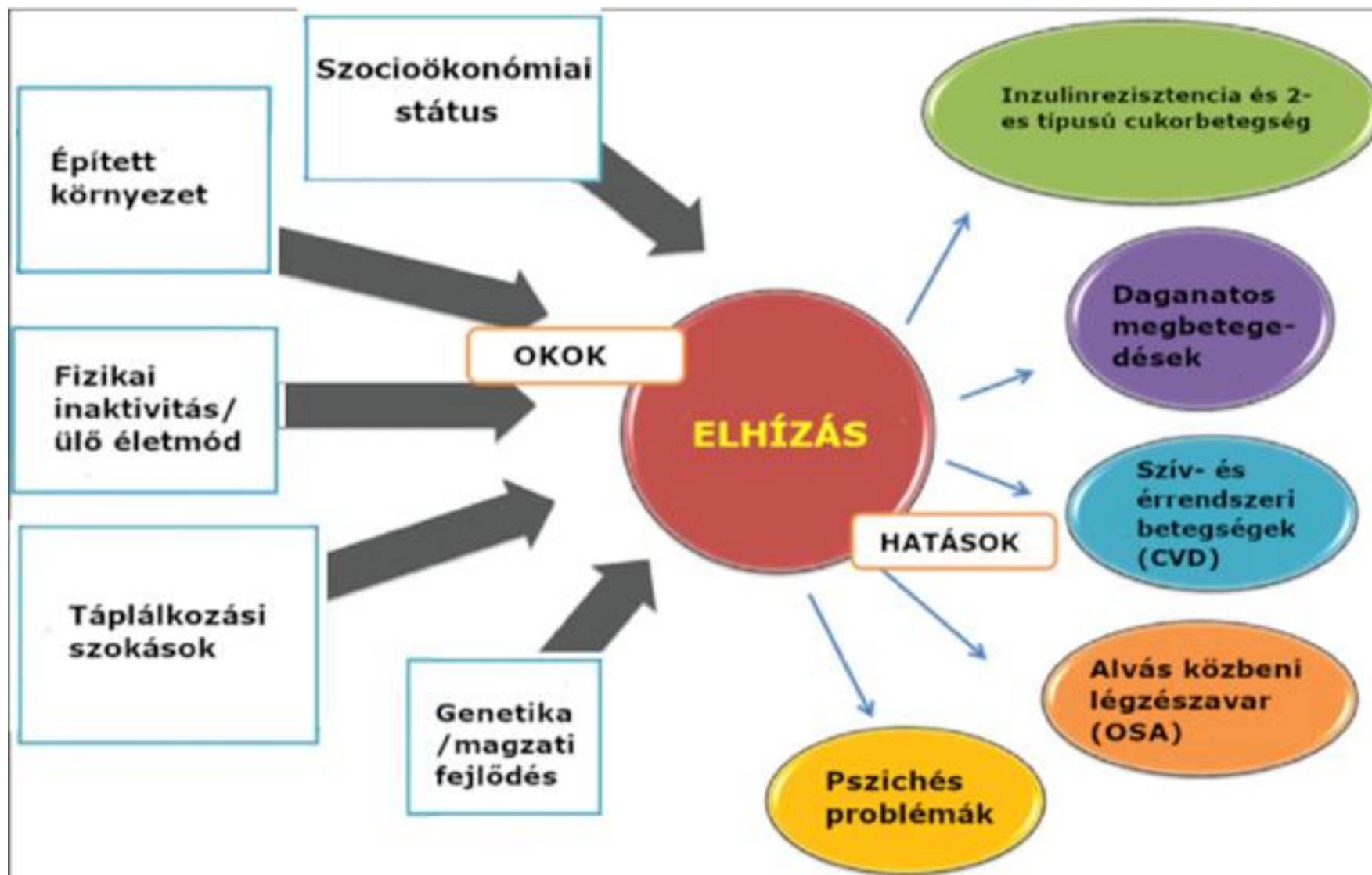


A metabolikus kaszkád

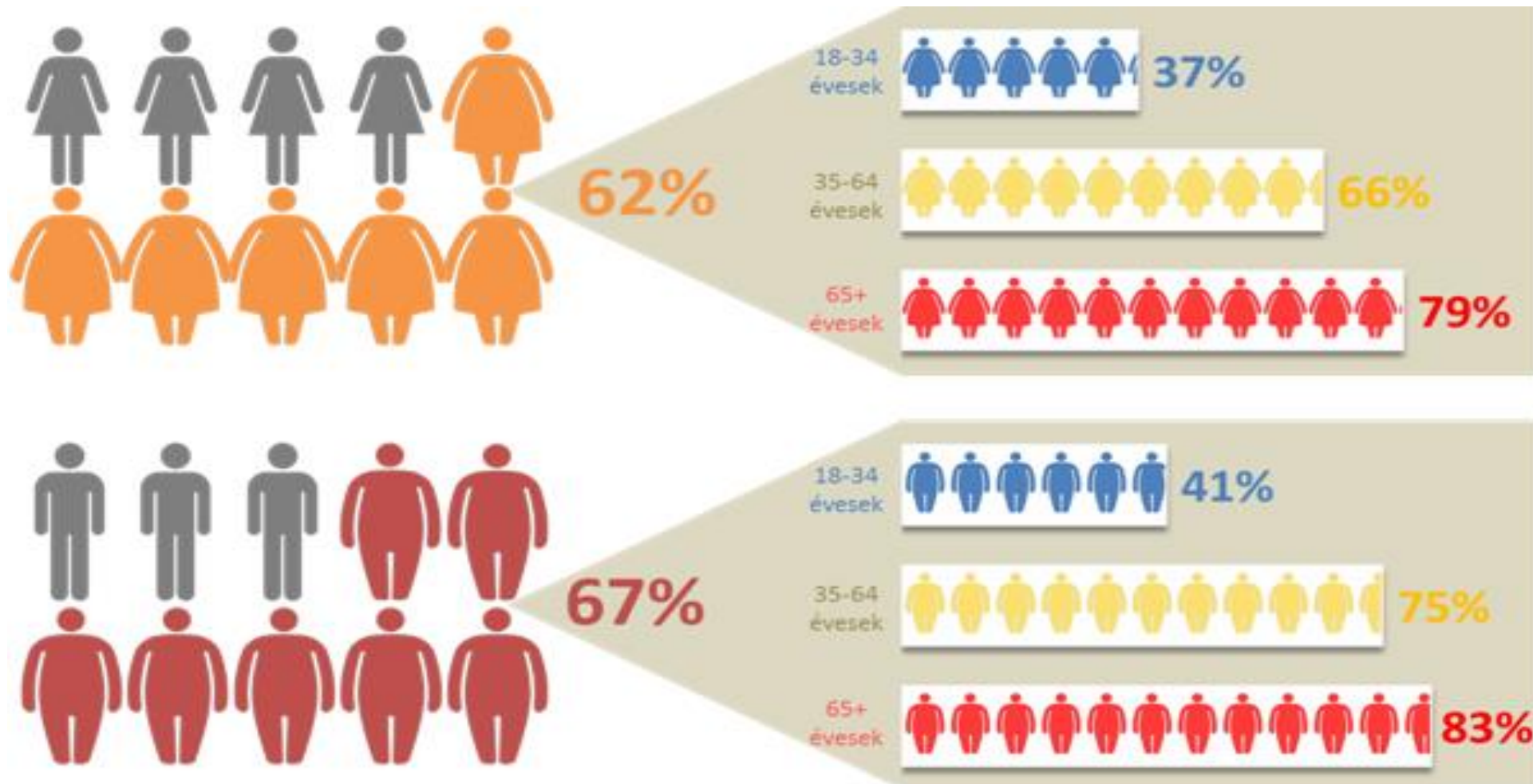


Forrás: Varga, 2015

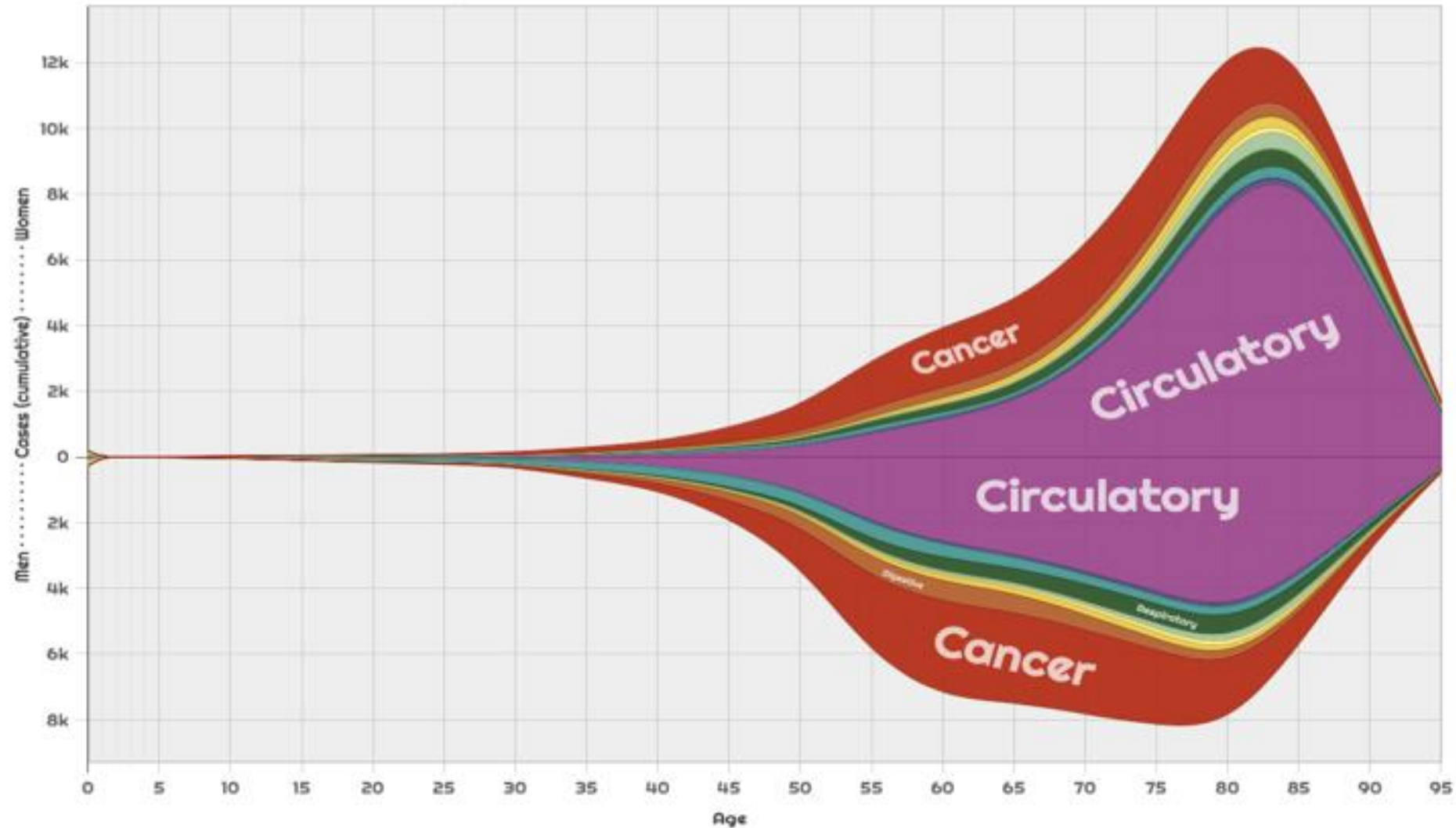
Az elhízás főbb okai és következményei



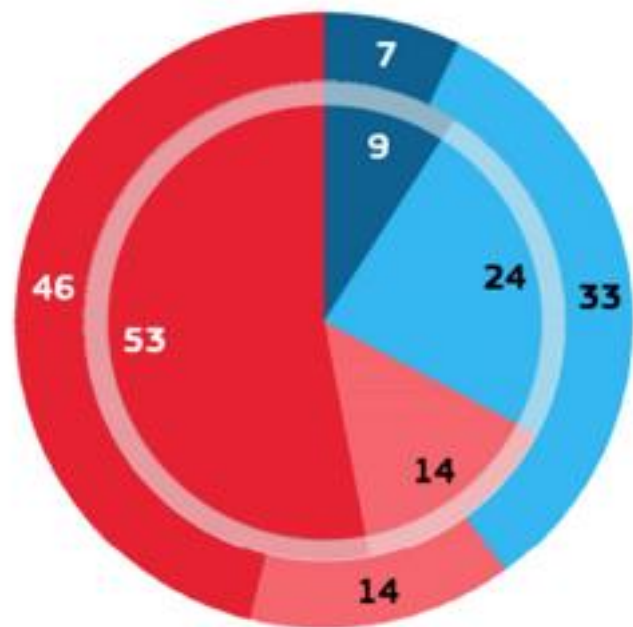
A túlsúlyosak és elhízottak együttes aránya korcsoportonként Magyarországon (2017)



A különböző betegségek kialakulásának kockázata Magyarországon (2017)



QB1 How often do you exercise or play sport?
(%)



EU28  Outer pie

HU  Inner pie

-  Regularly
-  With some regularity
-  Seldom
-  Never
-  Don't know

EU28		HU	
EB88.4	EB88.4-EB80.2	EB88.4	EB88.4-EB80.2
7	- 1	9	- 6
33	=	24	+ 1
14	- 3	14	- 4
46	+ 4	53	+ 9
0	=	0	=

Evolution 12/2017 (EB88.4) - 11-12/2013 (EB80.2)

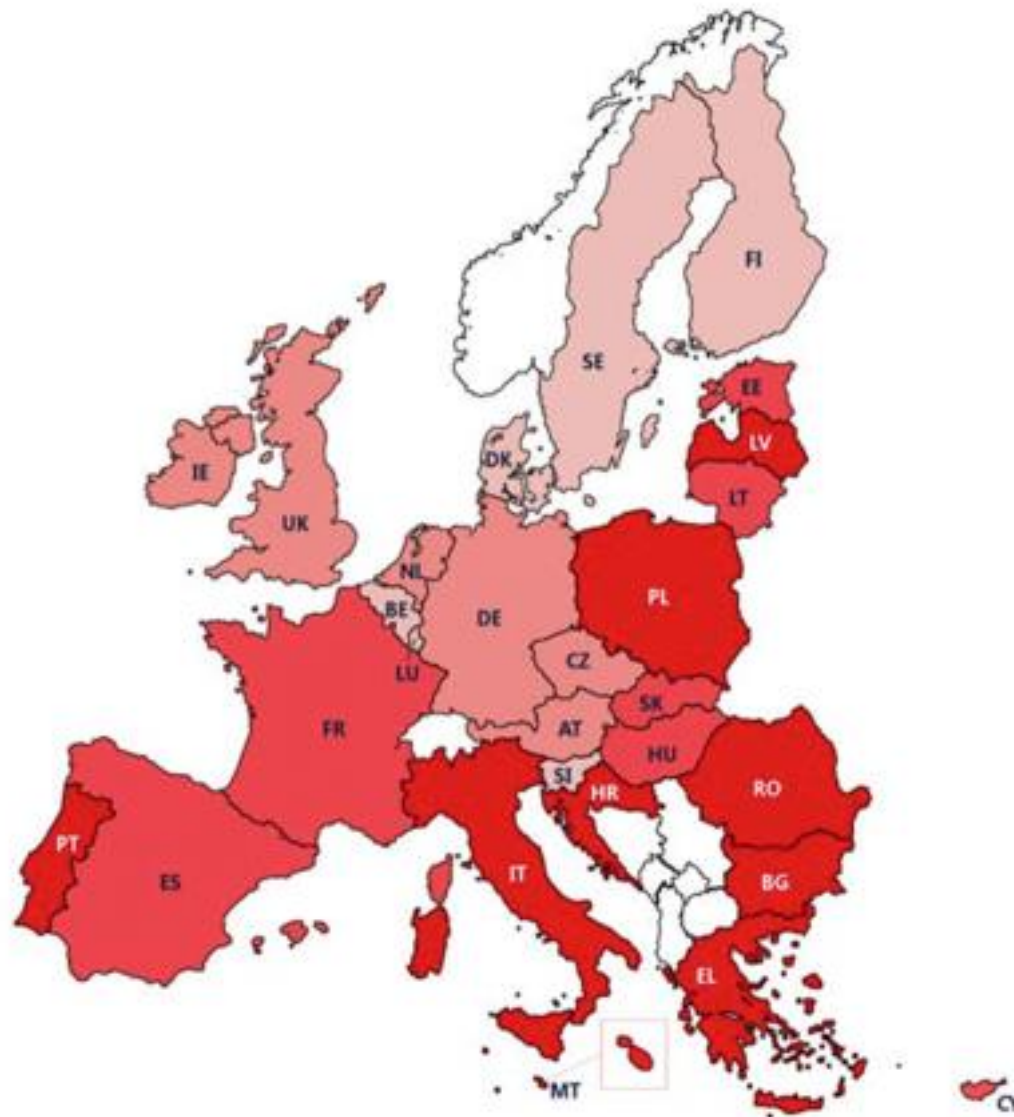
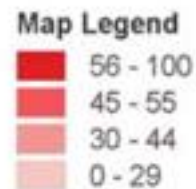
Az EU(28) tagországok és Magyarország lakóinak sportolási gyakorisága az Special Eurobarometer 472 adatai alapján (2017)
($N^{EU}=128031$, $N^{HU}=1038$)



<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2164>

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

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

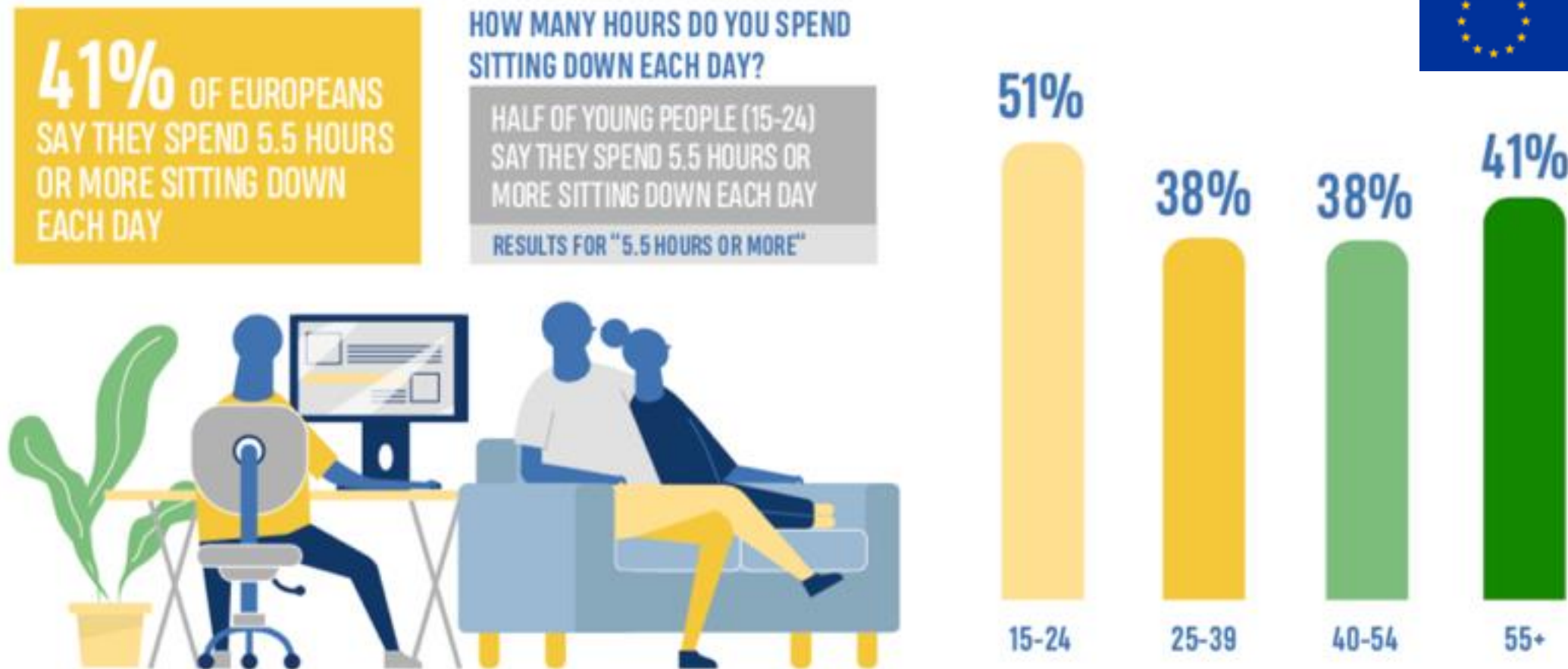


A testmozgást
sohasem végzők
aránya az Európai
Unióban (2017)



Source: Special Eurobarometer 47

Az európaiak 41%-a átlagosan napi legalább napi 5,5 órát ül (2017)!



Forrás: Eurobarométer 472

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlásai



- Az egészségre és elhízás elleni küzdelemre;
- A testmozgásra;
- A helyes táplálkozásra vonatkozóan

World Health Organization (Geneva, 2004): Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.

World Health Organization (WHO/Europe, Copenhagen, 2006.): Physical activity and health in Europe: evidence for action.

World Health Organization (Genf, 2007): A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity. Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.

WHO (Geneva, 2010) Global recommendations on physical activity for health. 2010,

WHO/EUROPE (Copenhagen, 2015) Physical activity strategy for the WHO European Region 2016– 2025.



A WHO egészségfejlesztő testmozgásra vonatkozó ajánlása (2020)

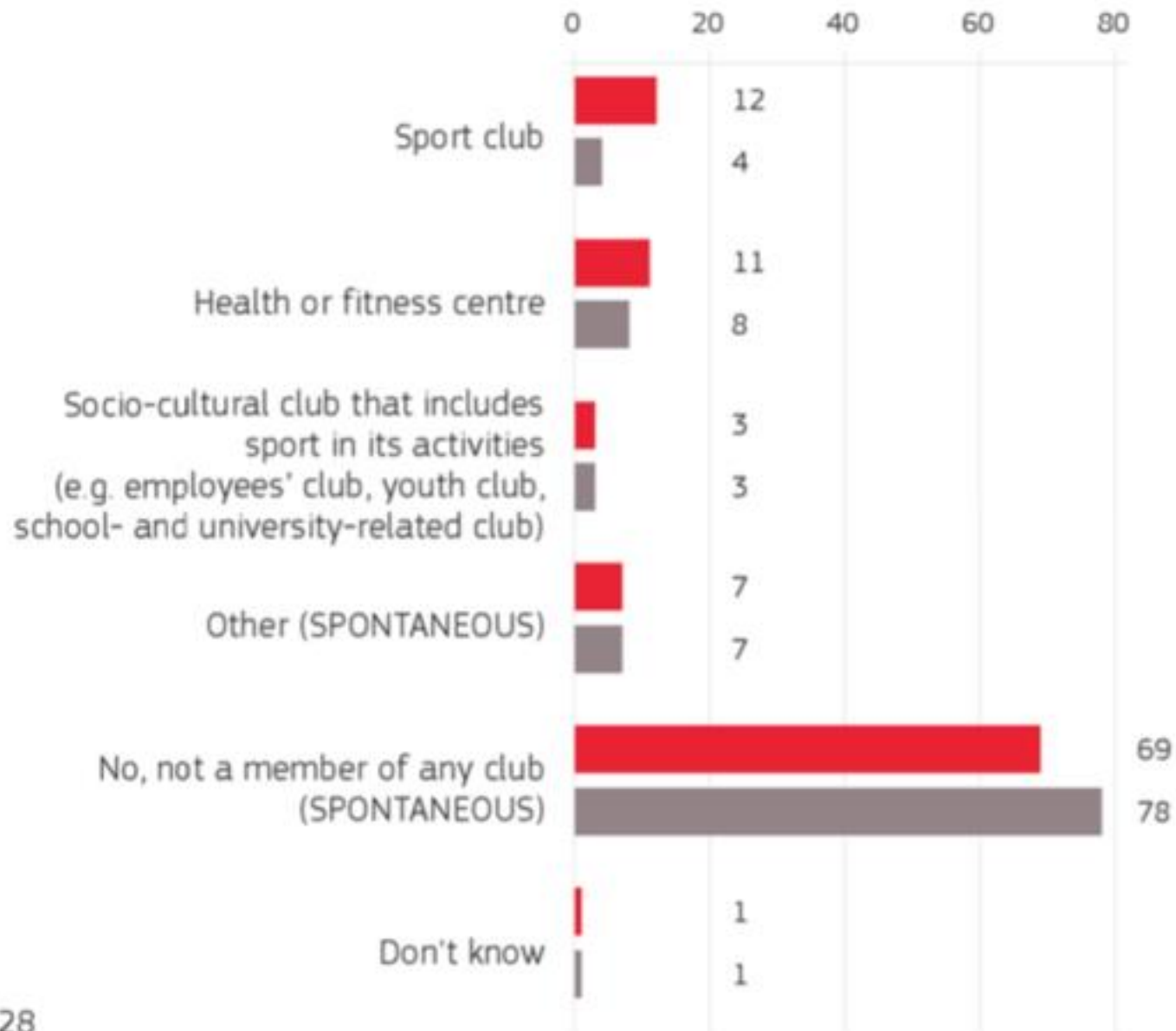


tehetsz érte

POPULÁCIÓ	FIZIKAI AKTIVITÁS				ÜLŐIDŐ
	Gyakoriság	Terjedelem	Intenzitás	Jelleg	
Gyermekek és serdülők (5-17 éves)	naponta	60 perc	közepes-erős	aerob	csökkentés
	heti 3x	n.a.	magas	erőedzés	
Felnőttek (18-64 éves)	n.a.	150-300 perc <	közepes	aerob	csökkentés
	n.a.	75-150 perc <	magas	“intenzív”	
	heti 2x	n.a.	közepes-erős	erőedzés	
Idősek (65 év felett)	megegyezik a felnőttekre vonatkozó ajánlásokkal				csökken- tés
	heti 3x	n.a.	n.a.	funkcionális erőedzés egyensúlyfejlesztésre	
Várandós és gyermekágyas nők	n.a.	150 perc	közepes		korlátozás
	Kerülendő: fizikai kontaktusl, fokozott elesési kockázat, oxigenizáltság csökkenése				
	Ajánlott: egészségügyi szakemberrel konzultálni				

(%)

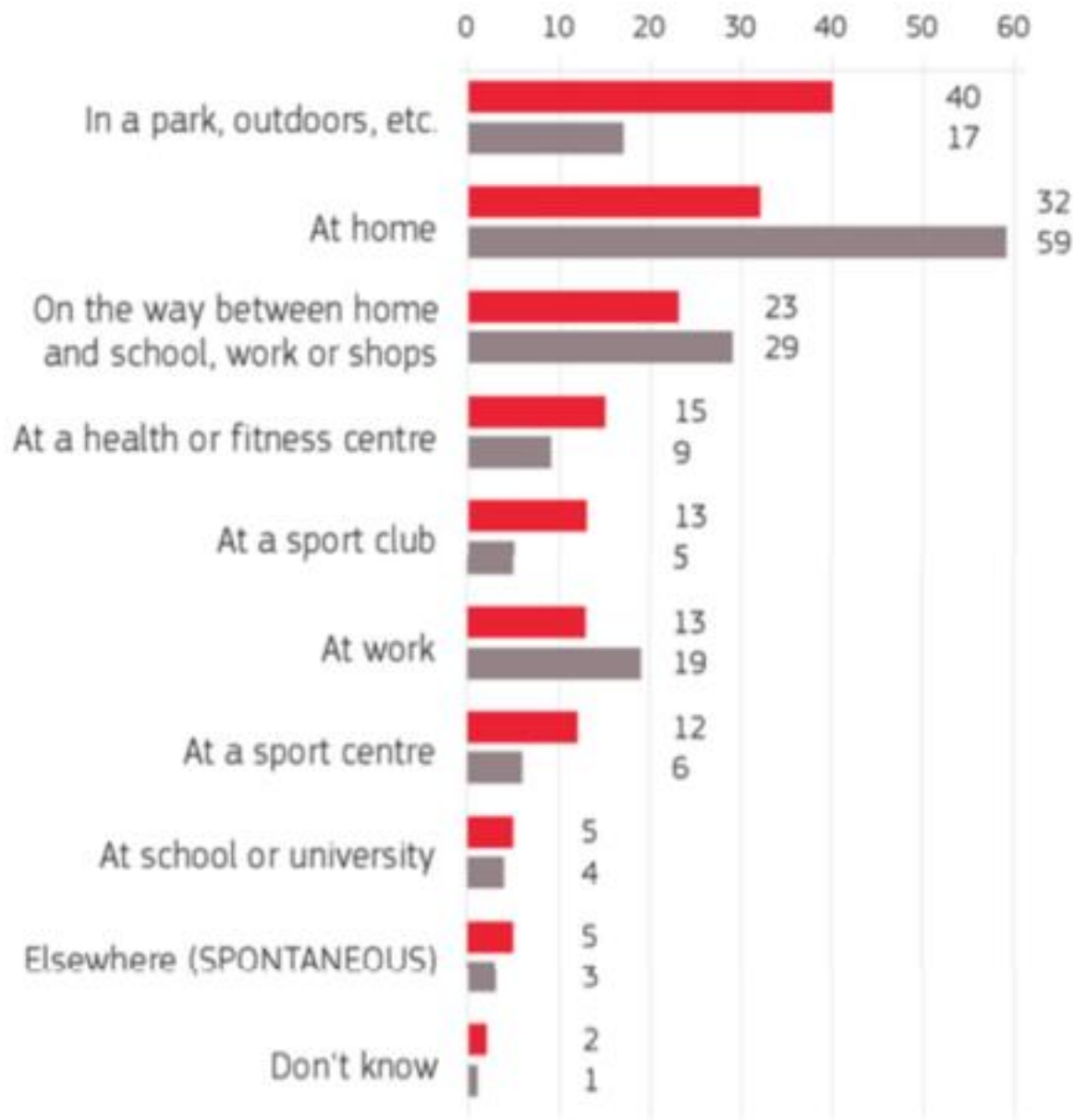
Szervezeti kérdések



EU28

 HU

(%)



Sportolási helyszínek az EU átlagában és Magyarországon



tehetsz érte



EU28

HU

Amikor az aktív közlekedés igazi kihívás...



<https://player.hu/napunk/kormendi-bicikliut/>

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