

2022-es Magyar országjelentés



a gyermekek és fiatalok fizikai aktivitásáról

Ennek a beszámolóknak a célja, hogy bemutassa a Magyar 7-17 éves gyermekek és fiatalok jelenlegi fizikai aktivitását és egészségégét valamint ezek meghatározó tényezőit. Nagy elemszámú Magyar adatgyűjtések eredményeit használtuk fel a betűrend szerinti osztályba soroláskor az alábbi nemzetközi módszer segítségével:

A **A+ 94-100%** **A 87-93%** **A- 80-86%**
A gyermekek és fiatalok nagy többsége teljesíti.

B **B+ 74-79%** **B 67-73%** **B- 60-66%**
A gyermekek és fiatalok jóval több mint fele teljesíti.

C **C+ 54-59%** **C 47-53%** **C- 40-46%**
A gyermekek és fiatalok körülbelül fele teljesíti.

D **D+ 34-39%** **D 27-33%** **D- 20-26%**
A gyermekek és fiatalok kevesebb mint fele teljesíti.

F **F 0-20%**
Nagyon kevés gyermek és fiatal teljesíti.

nc **Nem teljesíthető- Nincs megfelelő vagy elegendő információ a besoroláshoz.**

1. Táblázat. A fizikai aktivitási indikátorokhoz tartozó osztályzatok a 2022-es magyar gyermekek és fiatalok fizikai aktivitására vonatkozó országjelentése alapján.

Indikátor	Fokozat
1. Összes fizikai aktivitás	F
2. Szervezett sport és fizikai aktivitás	C-
3. Aktív játék	C
4. Aktív közlekedés	B-
5. Ülő életmód	D
6. Fizikai fitness	INC
7. Család és kortársak	D+
8. Iskola	A+
9. Közösség és környezet	INC
10. Kormányzat	B-

A fenti osztályozás bemutatja a magyar gyermekek és fiatalok körében a fizikai aktivitás és az ülő életmód szintjét. Ezen beszámoló eredményei betekintést és lehetőséget adnak a döntéshozóknak az új nemzedékek fizikai aktivitásának és egészségi állapotának elősegítésére.



2022-ES MAGYAR ORSZÁGJELENTÉS A GYERMEKEK ÉS FIATALOK FIZIKAI AKTIVITÁSÁRÓL

Következő lépések:

Ez az első alkalom, hogy Magyarország részt vesz a Global matrix által kezdeményezett gyermekek és fiatalok fizikai aktivitására és az ülő életmódjára vonatkozó beszámoló elkészítésében. A kutatócsoportunk tervei között szerepel az adatok megjelentetése egy közös publikációban a V4-es országokkal. A közeljövőben szeretnénk a hiányzó adatokra vonatkozó online kérdőívet megalkotni, hogy a későbbiekben adatainkat összevethessük más országok adataival illetve azért, hogy a nemzetközi viszonyítási alapoknak megfelelő adatokkal rendelkezünk. Szükségünk van anyagi támogatásra és keressük azokat a partnereket (kutatókat illetve szervezeteket) akik segíteni tudják a következő GM5.0-ben való részvételünket. Kérjük lépjen kapcsolatba az Active Healthy Kids Magyar koordinátorával Dr. Soós Istvánnal (soos.istvan@tf.hu).

Beszámoló:

Ez a beszámoló a Pécsi Tudományegyetem (Dr. Karsai István) és a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (Dr. Soós István, Dr. Uvacsek Martina) együttműködésével jött létre.



Fizikai aktivitás és Egészségmagatartás eredmények

1 Összes fizikai aktivitás F



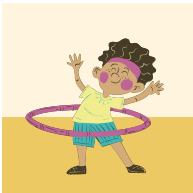
A 11-16 évesek 19,9%-a teljesítette a legalább 60 perces mérsékelt-magas intenzitású napi fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlást egy COVID 19 alatt megvalósult online adatgyűjtés szerint (Kovács et al. 2021).

2 Szervezett sport és fizikai aktivitás C-



A szervezett sportban való részvétel 40%-os volt a 7-17 évesek körében egy keresztmetszeti jellegű önbevalláson alapuló adatgyűjtés alapján (Szmodis et al. 2017).

3 Aktív játék C



A 11-16 évesek 50,4%-a teljesítette a két órás vagy hosszabb kültéri játék napi ajánlását egy online COVID 19 alatt megvalósult adatgyűjtés szerint (Kovács et al. 2021).

4 Aktív közlekedés B-



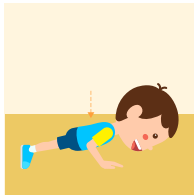
A 12-18 évesek 62,1%-a közlekedett aktív módon (gyalogosan illetve kerékpárral) hogy eljusson valahonnan valahova egy szabadidő eltöltést vizsgáló online kérdőíves adatgyűjtés szerint (Soós et al 2014).

5 Ülő életmód D



A 11-16 évesek 28,9%-a teljesítette a 2 órás vagy rövidebb monitor előtt töltött időre vonatkozó ajánlást hétköznapokon, illetve 32,7%-uk teljesítette ezt hétvégén egy COVID 19 alatt megvalósult online adatgyűjtés szerint (Kovács et al. 2021).

6 Fizikai fittség MC



Nem áll rendelkezésre elegendő adat. Magyarországon a fittség tesztelése a NETFIT-en (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) alapul. Ez nem hasonlítható össze a Tomkinson et al. (2018) normatív értékei szerint

megállapított viszonyítási alappal és annak mérési módszertanával. Magyarországon a nemzetközi standardoktól eltérő teszt batteriákat alkalmaztak a kutatók.

A fizikai aktivitást és egészséget befolyásoló tényezők

7 Család és kortársak D+



A kutatások szerint az anyák 61,1%-a és az apák 51,9%-a inaktív. Az apák 34,1%-a, az anyák 33,8%-a sportol, közülük heti 1-2 alkalommal az apák 19,8%-a, illetve az anyák 23,8%-a, illetve rendszeresen heti 3 alkalommal

vagy többször az apák 14,3%-a, illetve az anyák 10%-a. Átlagosan a szülők 34%-a teljesíti a fizikai aktivitásra és az egészségre vonatkozó globális ajánlást (Herpaine et al. 2017).

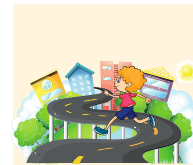
8 Iskola A+



A relatív magas fizikai aktivitás szintet befolyásolhatják a mindennapos iskolai testnevelés órák (heti 5 alkalommal 45 perc). Ezek a kötelező órák egy olyan program részét képezik, amelyet 2012-től fokozatosan vezettek be minden magyar iskolában. A Nemzeti Alaptantervnek a közoktatási törvény részeként tíz területe van.

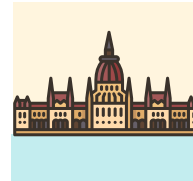
A tíz terület egyike a testnevelés és az egészségfejlesztés támogatása. Ez magában foglalja a tanórán kívüli fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlásokat, valamint az iskolai sportprogramokat is. Magyarországon a közoktatási törvény arra kötelez, hogy az iskolai testnevelést minden nap (5 hétköznap az iskolában) szakképzett testnevelő tanárnak kell tanítani. (Barsiné et al., 2022).

9 Közösség és környezet MC



Nem áll rendelkezésre elegendő tudományosan publikált adat a betűrendi besorolás eldöntéséhez.

10 Kormányzat B-



Az egészségügyi, az oktatási és a sport szektor nagymértékben részt vesz a fizikai aktivitás előmozdítását célzó nemzeti politikában és végrehajtási tervekben. Ezen túlmenően a közlekedés, a környezetvédelem és a városstervezés is érintett az irányelvek kidolgozásában.

Kilenc nemzeti szakpolitikai terv és a kapcsolódó irányelvek hat ágazatban (egészségügy, oktatás, sport, közlekedés, környezetvédelem, városstervezés) foglalkoznak a fizikai aktivitás népszerűsítésével. Ezeknek az irányelveknek az 56%-a az értékelési folyamatokkal és az azt követő hatékonyságvizsgálatokkal együtt készült el (WHO Fizikai aktivitás jelentés Magyarországról, 2021).