

## Simkó Georgina

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

Rekreáció és Aktív Életmód Tanszék

Tanársegéd, doktorandusz

## Végzettségek, tudományos fokozatok

### *Felsőfokú végzettségek*

- Okleveles rekreáció irányító Msc - Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Rekreáció és Aktív Életmód Tanszék
- Dietetikus Bsc – Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar
- Humánmenedzsment szakértő Bsc - Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar
- Szociálpedagógus Bsc - Debreceni Egyetem Pedagógia Kar

### *Tudományos fokozatok, címek*

- Sporttudományok Doktora Phd folyamatban

## Szakmai életút

### *Korábbi és jelenlegi munkahelyek, munkakörök és beosztások*

- 2024. 08. – Tanársegéd, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Rekreáció és Aktív Életmód Tanszék
- 2024. 02 – 2024. 06: Külső óraadó - Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék
- 2018 – Operatív vezető - Magyar Levegősportok Szövetsége

- 2016 - Sportszakmai vezető - Hétköznapi Fitnesz Hősök Sport Egyesület
- 2010 – 2016: Sportoktató, személyi edző, csoportos óravezető, életmódprogramvezető

## Nyelvismeret

- angol középfok
- német alapfok

## Kutatás, szakértői tevékenység

### *Fontosabb, oktatott tárgyak, témakörök*

- Életmódtanácsadás gyakorlata
- Sportág ismeretek - Erőnlét és fitnesz
- Rekreációs mozgásformák
- Vízi rekreáció

### *Tudományterület és tudományág*

- Élettan
- Rekreáció

### *Jelenlegi kutatási témák*

- Életmód intervenciók
- Nők fizikai aktivitása
- Fittség
- Egészséges táplálkozás
- Rekreációs fizikai aktivitás
- Obezitás
- Kettes típusú diabetes mellitus
- Mobil Egészség (mHealth), applikációk
- Fitnesz, edzőtermi és funkcionális edzés
- Innovatív sportágak

### *Fontosabb kutatások*

- Digitális életmódintervenciók a metabolikus egészség javításában: mHealth programok értékelése
- Rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás hatása a testösszetételre és az egészséggel kapcsolatos életminőségre

*Tagság tudományos vagy szakmai szervezetben, testületben*

2016 - Magyar Edzők Társasága

2018 – Magyar Levegősportok Szövetsége - Alapító

2019 - Magyar Sporttudományi Társaság

2020 - Magyar Dietetikusok Országos Szövetség

2024 - HunActive Szövetség – Elnökségi tag

2025 - Magyar Aktív Életmód Szövetség - Társelnök

## Publikációk

A Magyar Tudományos Művek Tárában (MTMT) található publikációim:

<https://m2.mtmt.hu/gui2/?type=authors&mode=browse&sel=10075111>

• Simkó, G.; Uvacsek, M. The effect of the „Smart Weight Loss” intervention on the risk factors of type 2 diabetes (T2D) among overweight women. In: Marcora, S.; Narici, M.; Paoli, A.; De Vito, G.; Tsolakidis, E.; Thompson, J.L.; Ferrauti, A.; Piacentini, M.F. (szerk.) 30th Annual Congress of the European College of Sport Science. Cologne, Németország : European College of Sport Science (2025) 1,295 p. pp. 1148-1149.

• Simkó, G.; Uvacsek, M. Az életminőség és fizikai aktivitás kapcsolata a testösszetétellel egy életmódbeli intervenció hatására. Magyar Sporttudományi Szemle. 26 : 2 (114) pp. 95-95. , 1 p. (2025)

• Simkó, Georgina ; Lacza, Gyöngyvér ; Uvacsek, Martina. Recreational physical activity and its associations with body composition and quality of life in overweight women

In: 18th World leisure congress. (2025) 288 p. pp. 242-242. , 1 p.

• Simkó, G.; Uvacsek, M. Effect of weight loss intervention on diabetes risk and subjective quality of life. In: Davison, R.C.R.; Tsolakidis, E.; Thompson, J.L.; Ferrauti, A.; Piacentini, M.F. (szerk.) 29th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, Köln, Németország: European College of Sport Science (2024) 954 p. pp. 509-

510., 2 p.

- Simkó, Georgina; Uvacsek, Martina. Mhealth intervenció hatása a testösszetételre, a cukorbetegség kockázati tényezőire és az életminőségre túlsúlyos nők körében. In: IX. SPORTTUDOMÁNYI PHD SZIMPÓZIUM: PROGRAM- ÉS ABSZTRAKTFÜZET (2024) 76 p. pp. 58-59., 2 p.
- Simkó, Georgina: Effects of a weight loss intervention on type 2 diabetes risk and subjective quality of life. In: Anon (szerk.) 24TH INTERNATIONAL STUDENT SCIENCE CONFERENCE (2024) 90 p. pp. 36-37., 2 p.
- Simkó, Georgina; Uvacsek, Martina; Csajbókné, Csobod Éva; Lichthammer, Adrienn. Mobilapplikáció-felhasználók preferenciái a táplálkozást követő alkalmazások tükrében. ÚJ DIÉTA: A MAGYAR DIETETIKUSOK LAPJA (2001-) 33: 2 pp. 10-16., 7 p. (2024)
- Simkó, Georgina; Uvacsek, Martina. Mobil alkalmazással végzett intervenció hatása a fizikai aktivitásra nők körében. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 25: 2 (108) pp. 98-99., 2 p. (2024)
- Uvacsek, Martina; Wágner, Bernadett; Simkó, Georgina. Sport and Physical Activity Participation by Weight Groups in School-Aged Hungarian Children. APPLIED SCIENCES-BASEL 14: 15 Paper: 6575 (2024)
- Georgina, Simkó; Martina, Uvacsek. Changes in body composition and diabetes risk factors due to an mHealth-based intervention in overweight women. In: CECOM 2023 BOOK OF ABSTRACTS: 9th Central European Congress on Obesity 13–14 October 2023 | Prague, Czech Republic, (2023) 106 p. p. 89
- Simkó, Georgina; Uvacsek, Martina. The effectiveness of an mHealth intervention on diabetes risk factors and body composition. PHYSIOLOGY INTERNATIONAL 110: 4 pp. 342-355., 14 p. (2023).
- Simkó, Georgina; Uvacsek, Martina. Mhealth intervenció hatása a testösszetételre és a cukorbetegség kockázati tényezőire túlsúlyos

nők körében. In: VIII. Sporttudományi PhD Szimpózium: PROGRAM- ÉS ABSZTRAKTFÜZET. Budapest, Magyarország: Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (2023) 64 p. pp. 46-46., 1 p.

- Simkó, Georgina; Uvacsek, Martina. mHealth intervenció hatása a testösszetételre és a cukorbetegség kockázati tényezőire túlsúlyos nők körében, MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 24: 2(102) pp. 102-102., 1 p. (2023)

- Simkó, Georgina; Uvacsek, Martina. Testsúlycsökkentő intervenció hatása a cukorbetegség kockázatára és az életminőség szubjektív megítélésére. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 23:2 (96) pp. 83-84., 2 p. (2022)

- Uvacsek, Martina; Simkó, Georgina; Boda-Ujlaky, Judit; Kneffel, Zsuzsanna. Frequency of Breakfast Eating and Obesity Prevalence in Primary School Teachers. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH 19:9 Paper: 5331 (2022)

- Simkó, Georgina. Okos fogyás - perszonalizált mhealth intervenció a testsúlyoptimalizálás érdekében felnőtt nők körében. In: VI. SPORTTUDOMÁNYI PHD SZIMPÓZIUM PROGRAM- ÉS ABSZTRAKTFÜZET, Budapest, Magyarország: Testnevelési Egyetem (2021) 60 p. pp. 53-53., 1 p.

- Simkó, Georgina; Uvacsek, Martina. Fizikai aktivitás kérdőíves felmérése női egyetemi hallgatók körében. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 22:91 (3) pp. 102-103., 2 p. (2021)

- Simkó, Georgina; Uvacsek, Martina. Fizikai aktivitás és táplálkozás vizsgálata női egyetemi hallgatók körében szorgalmi és vizsgaidőszakban. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 22:89 (1) pp. 44-49., 6 p. (2021)

- Simkó, Georgina. Testnevelési Egyetem levelezős hallgatóinak fizikai

aktivitási és táplálkozási szokásai szorgalmi és vizsgaidőszakban. In:  
Testnevelési Egyetem. 2020/2021. TANÉVI TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI  
KONFERENCIA. Absztraktfüzet. (2020) pp. 42-43., 2 p.

- Simkó, Georgina; Uvacsek, Martina. Egyetemi hallgatók energiabevitele és fizikai aktivitása szorgalmi és vizsgaidőszakban. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 21:85 (3) pp. 83-84., 2 p. (2020)

- Simkó, Georgina. Az optimális testsúly és a túlsúlycsökkentés nem konvencionális elméletei (2019), 34 OTDK, Testnevelés- és Sporttudományi Szekció, Egészségtudomány II. Tagozat.,

- Simkó, Georgina. Az optimális testsúly és a túlsúlycsökkentés nem konvencionális elméletei, In: Testnevelési Egyetem. 2018/2019. TANÉVI TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA. Absztraktfüzet (2018) pp. 38-39., 2 p.

## Elérhetőségek

*Egyetemi tartózkodási hely*

- Épület: K2
- Szobaszám: II/12
- Telefonszám(ok): +36 1 488 3018
- E-mail cím: [simko.georgina@tf.hu](mailto:simko.georgina@tf.hu)

## Egyéb szakmai profilok

- MTMT:

<https://m2.mtmt.hu/gui2/?type=authors&mode=browse&sel=10075111>