Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Two countries, one goal, joint success!

Egyetemi hallgatók egészségmagatartásának vizsgálata

Hungary-Romania
Cross-Border Co-operation
Programme 2007-2013

Szilágyi Nóra

Bevezetés I.

- A testmozgásnak számos egészségmegőrző és –fejlesztő funkciója létezik.
- Azok a fiatalok, akik rendszeresen sportolnak, kevésbé hajlamosak a rizikómagatartásokra, mint az inaktív társaik (Pate RR és mtsai, 1996).
- A fiatalok egészségi állapotának egyik fontos mutatója a pszichoszomatikus tünetek gyakorisága (Pikó B, 1999).
- Az egészségi- és edzettségi állapot önminősítése az egészségi állapot kiemelt pszichés indikátorai közé tartozik (Keresztes N, 2009).

Bevezetés II.

- A sportolói magatartás, hasonlóan más egészségmagatartási formákhoz, kora gyermekkori mintákhoz kötődik (Bognár és mtsai, 2003; Bognár és mtsai, 2005; Pikó B. 2002).
- Más vizsgálatok megerősítik, hogy a gyermekkorban elkezdett és folyamatos sportolás növeli a felnőttkori fizikai aktivitás valószínűségét (Telama és mtsai, 1997).

Célkitűzések

Az alábbi kérdésekre kerestük a választ:

- Összefüggések keresése a sportolás, a pszichoszociális egészség tényezők és más egészségmagatartások között.
- Hogyan értékelik saját egészségi- és edzettségi állapotukat a hallgatók?
- Milyen gyakorisággal számolnak be rizikómagatartásról, valamint pszichoszomatikus tünetekről?

Hipotézisek

Korábbi kutatások és szakirodalmak alapján feltételezzük;

H1: Testnevelés szakos hallgatóknál ritkábban fordulnak elő pszichoszomatikus tünetek, ellentétben a nem testnevelés szakos hallgatókkal.

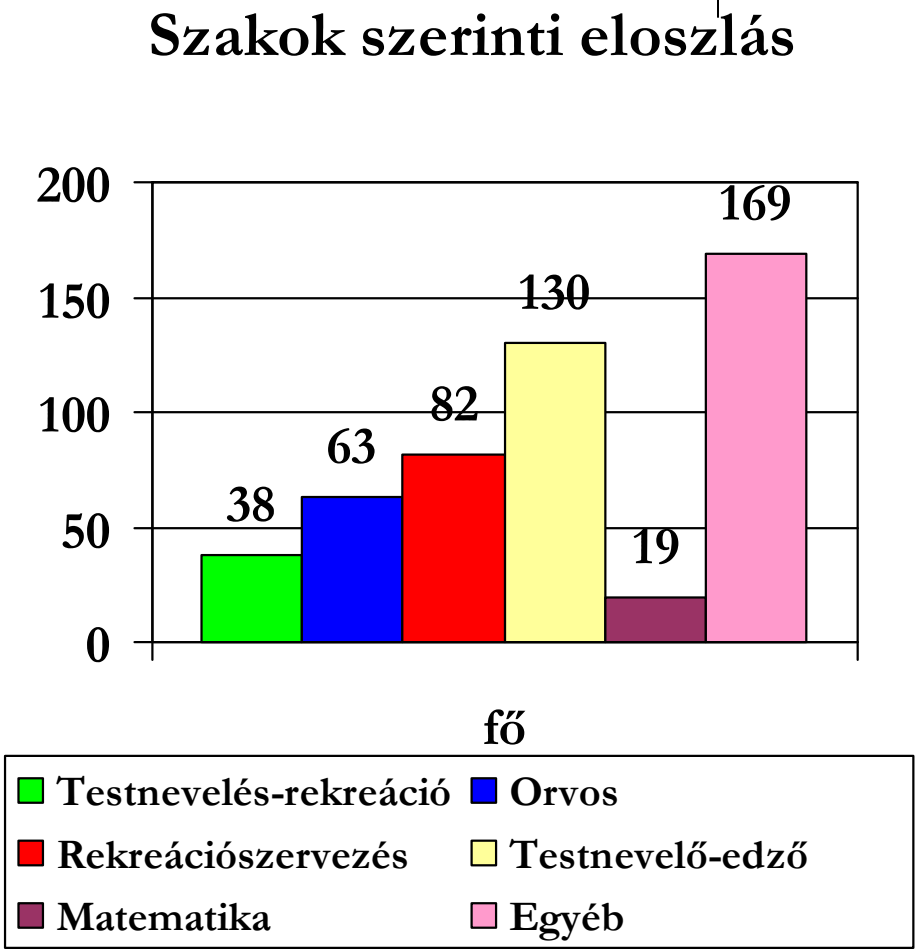
H2: Testnevelés szakos hallgatóknál is gyakran előfordul a sportolás és a dohányzás együttes előfordulása.

H3: Testnevelés szakos hallgatók jobbra értékelik az egészségi és edzettségi állapotukat a rendszeres fizikai aktivitás hatására.

Two countries, one goal, joint success!

Módszerek

- Kérdőíves vizsgálat (n=501)
- 2009 április – SZTE
- 213 férfi és 288 női, 19 és 27 év közötti egyetemi hallgató (átlag: 21 év)
- SPSS 16.0
- Kereszttábla-elemzés, ANOVA, faktoranalízis, t-próba, gyakoriság-elemzés.



Kérdőívek I.

- Egészségi/edzettségi állapot önminősítése:

  „Milyennek tartod egészségi/edzettségi állapotodat a hasonló korúakkal összehasonlítva?”

  (Kiváló – Jó – Még éppen elfogadható – Rossz)

- Rizikómagatartások:

  „Dohányoztál-e már valaha?”

  „Fogyasztottál-e már valaha alkoholt?”

  „Az elmúlt hónapban hányszor ittál alkoholt?”

  „Az elmúlt hónapban kb. mennyit dohányoztál?”

Kérdőívek II.

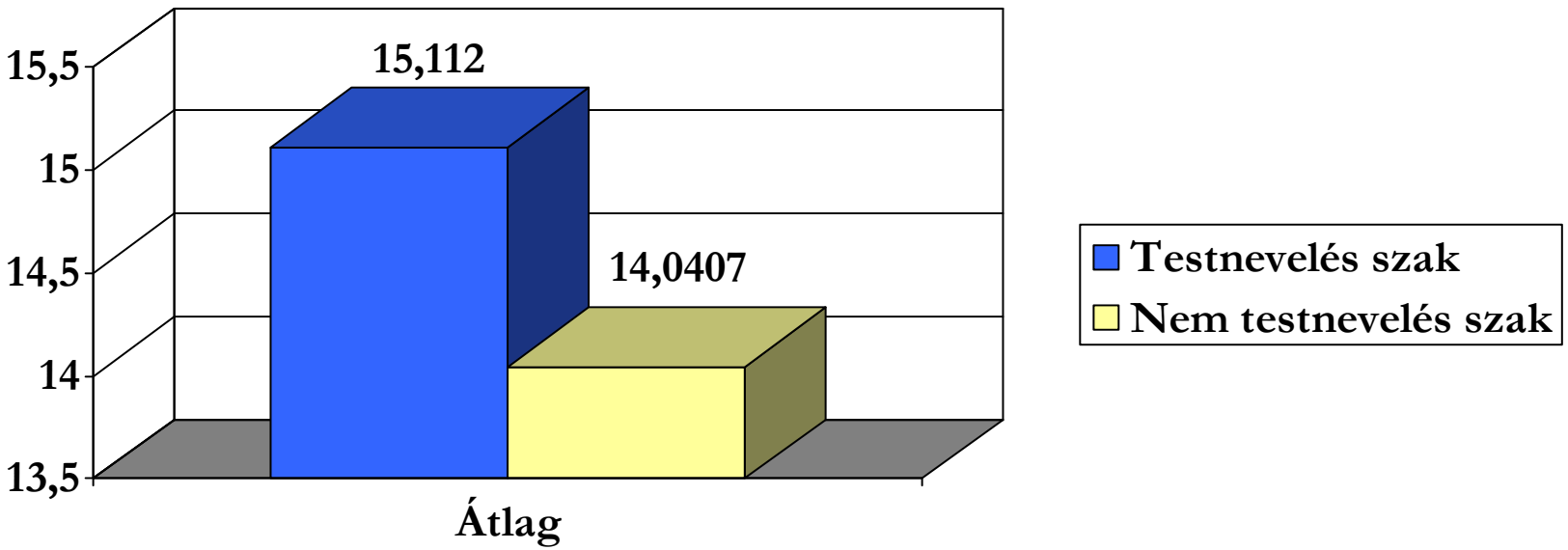
- Pszichoszomatikus tünetek:

  „Az elmúlt néhány hónap során milyen gyakran…
  - *Volt idegességből eredő fejfájásod?*
  - *Volt hát- vagy derékfájásod?*
  - *Voltak alvási problémáid?*
  - *Érezted magad kimerültnek, gyengének?*
  - *Volt gyomorégésed vagy gyomorfájásod?*
  - *Volt idegességből eredő hasmenésed?*
  - *Volt túl gyors vagy szabálytalan szívdobogásod?”*

    (Gyakran – Időnként – Ritkán – Soha)

Eredmények I.

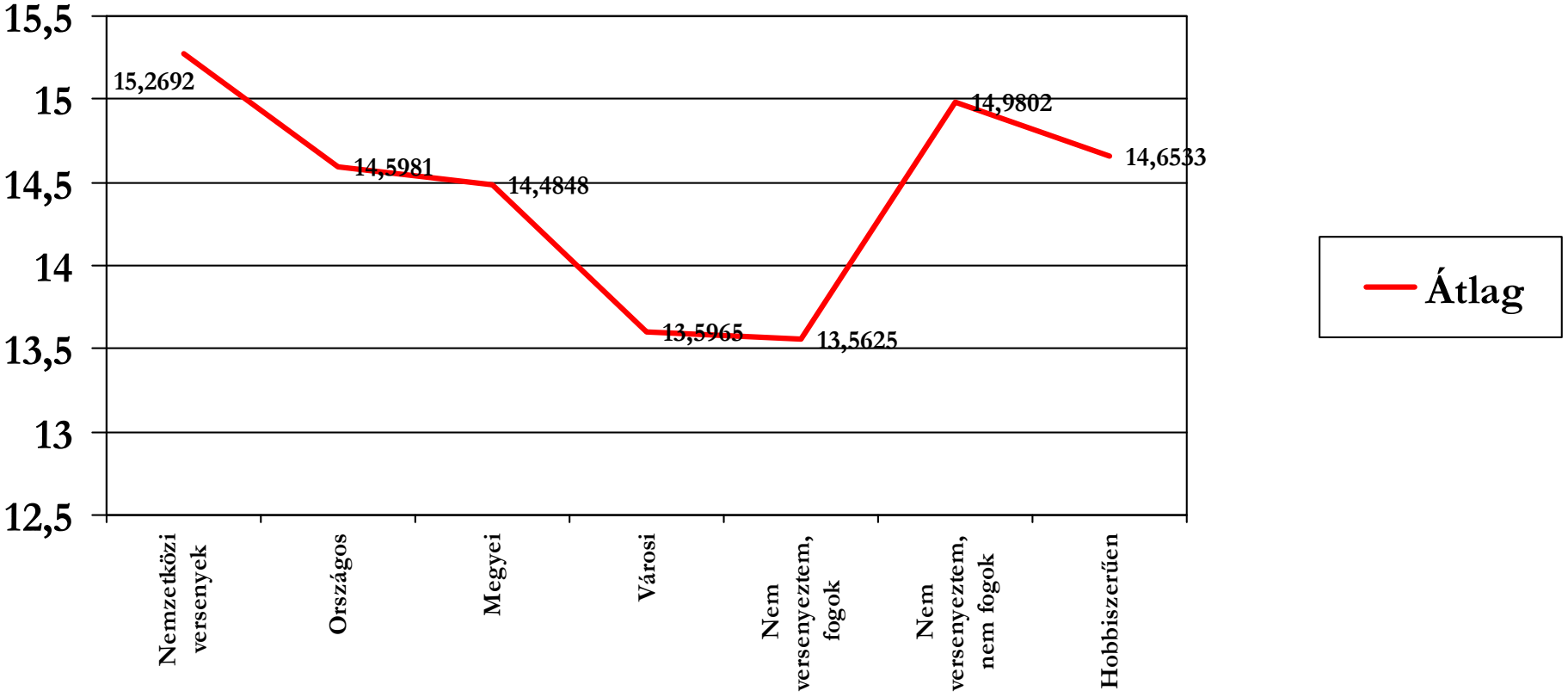
Pszichoszomatikus tünetek előfordulása testnevelés és nem testnevelés szakos hallgatóknál (n=496)
t-próba p<0,001



Eredmények II.

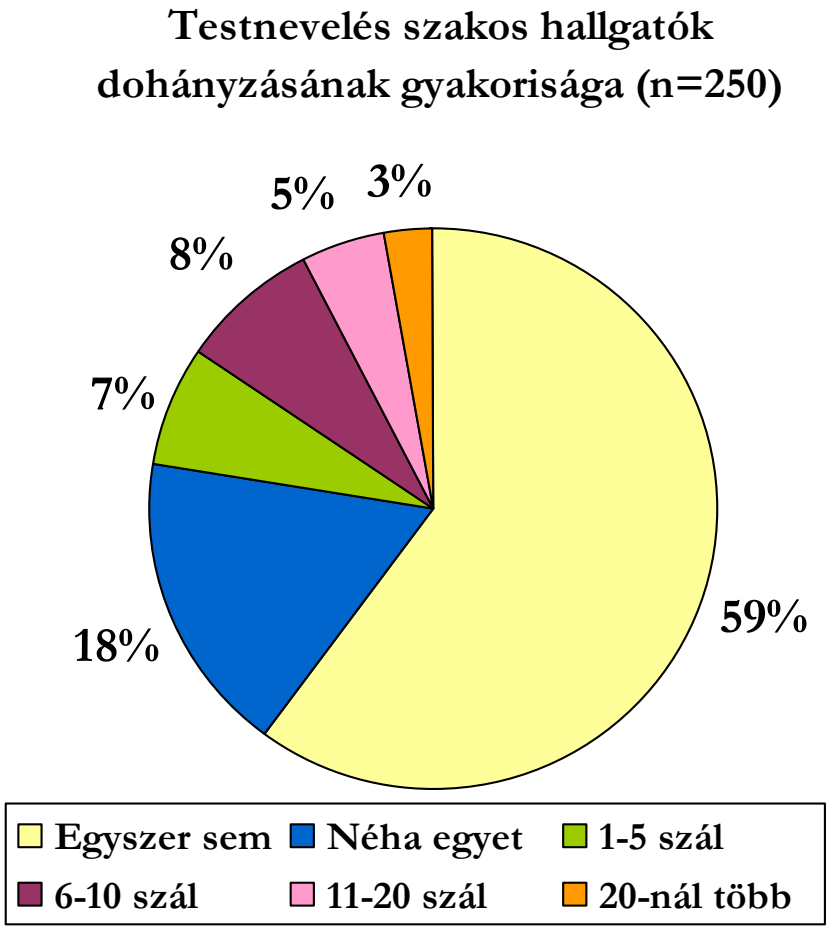
Two countries, one goal, joint success!

A sportolás szintjének és a pszichoszomatikus tünetek gyakoriságának összefüggései (n=490)
ANOVA p>0,05



Eredmények III.

- Dohányzás, alkoholfogyasztás és a szak (testnevelés és nem testnevelés szak)
- Kereszttábla-elemzés
- Chi^2 – próba
- Dohányzás – szak: $p>0,05$
- Alkoholfogyasztás – szak: $p>0,05$
- Nem szignifikáns

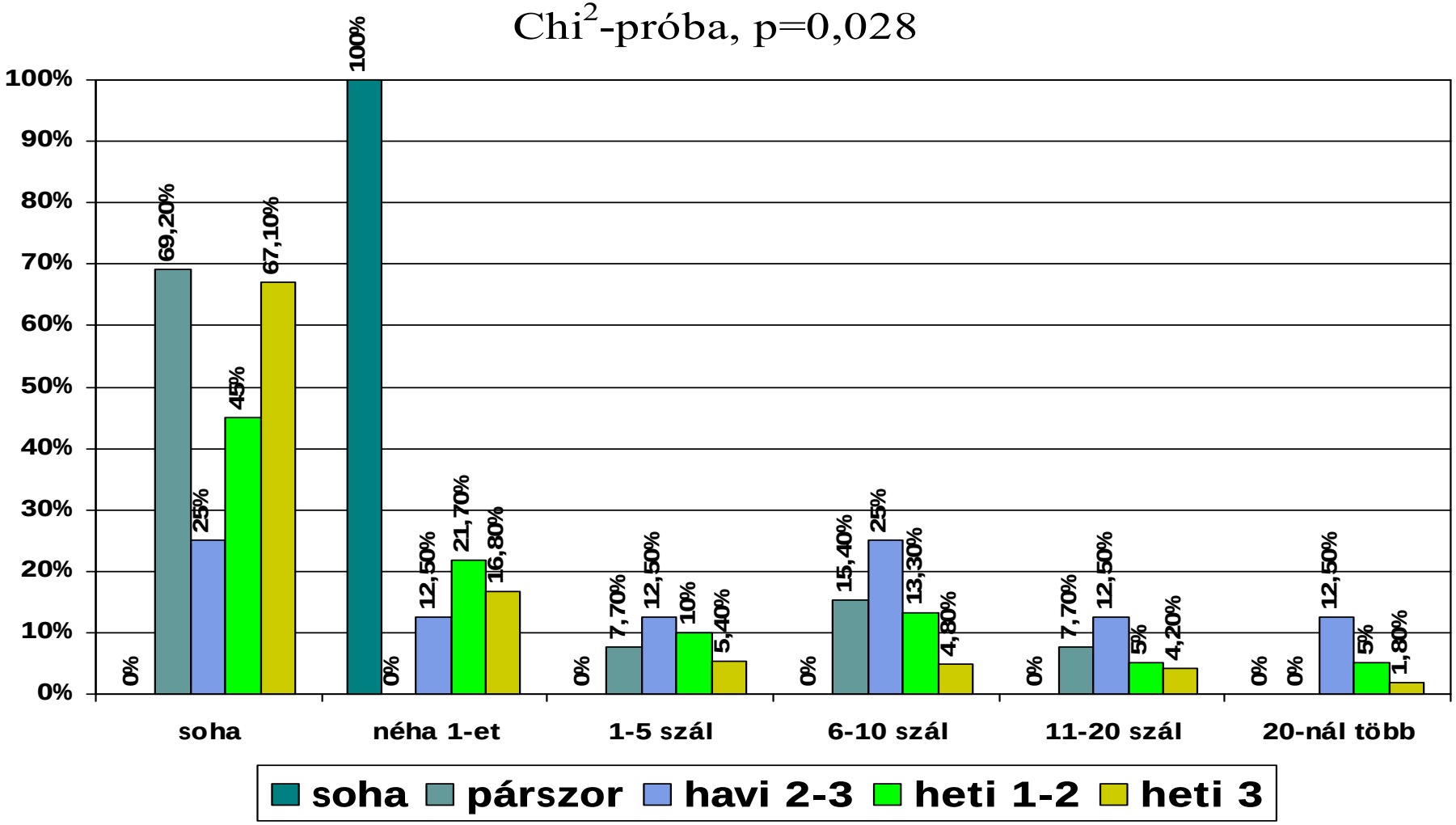


Eredmények IV.

Two countries, one goal, joint success!

Dohányzás és a fizikai aktivitás összefüggése a testnevelés szakos hallgatóknál (n=250)

Chi^2-próba, p=0,028

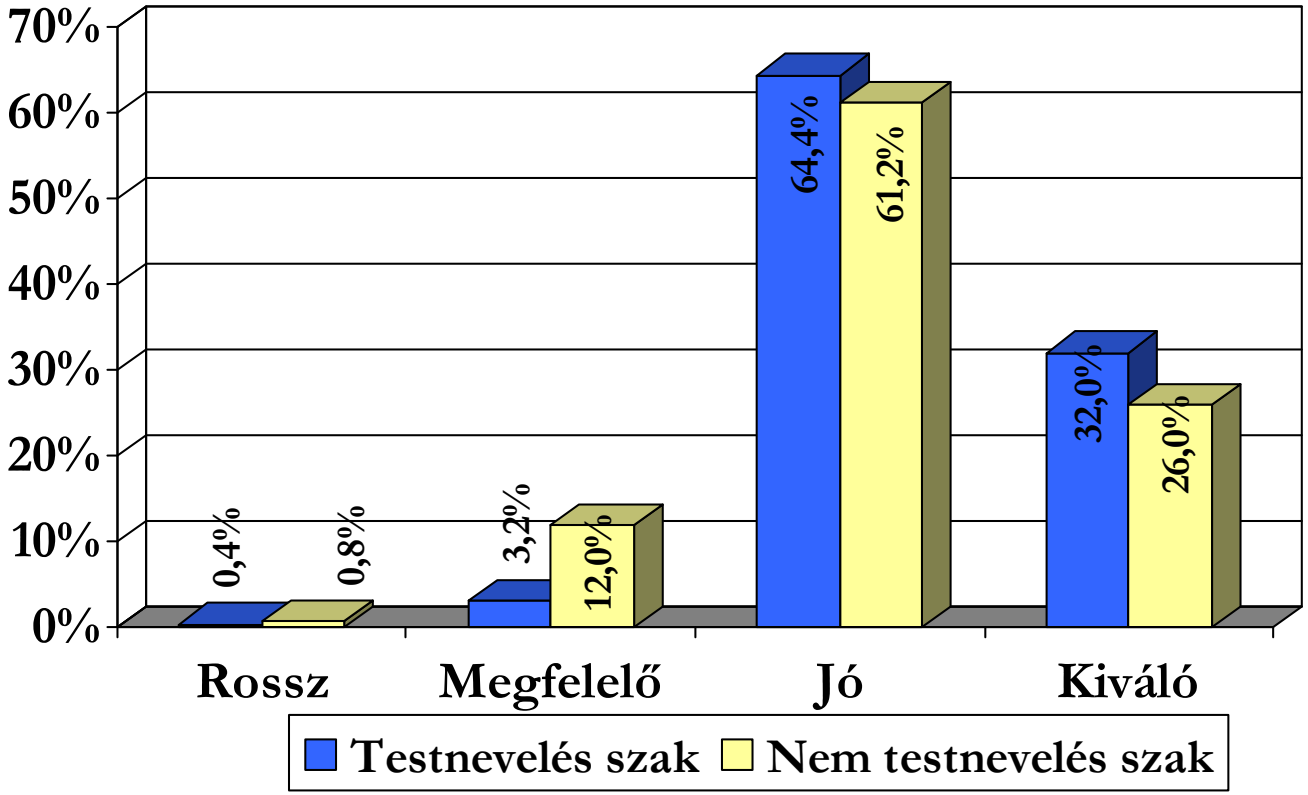


Eredmények V.

Egészségi állapot önértékelése és a szak összefüggése (n=500)

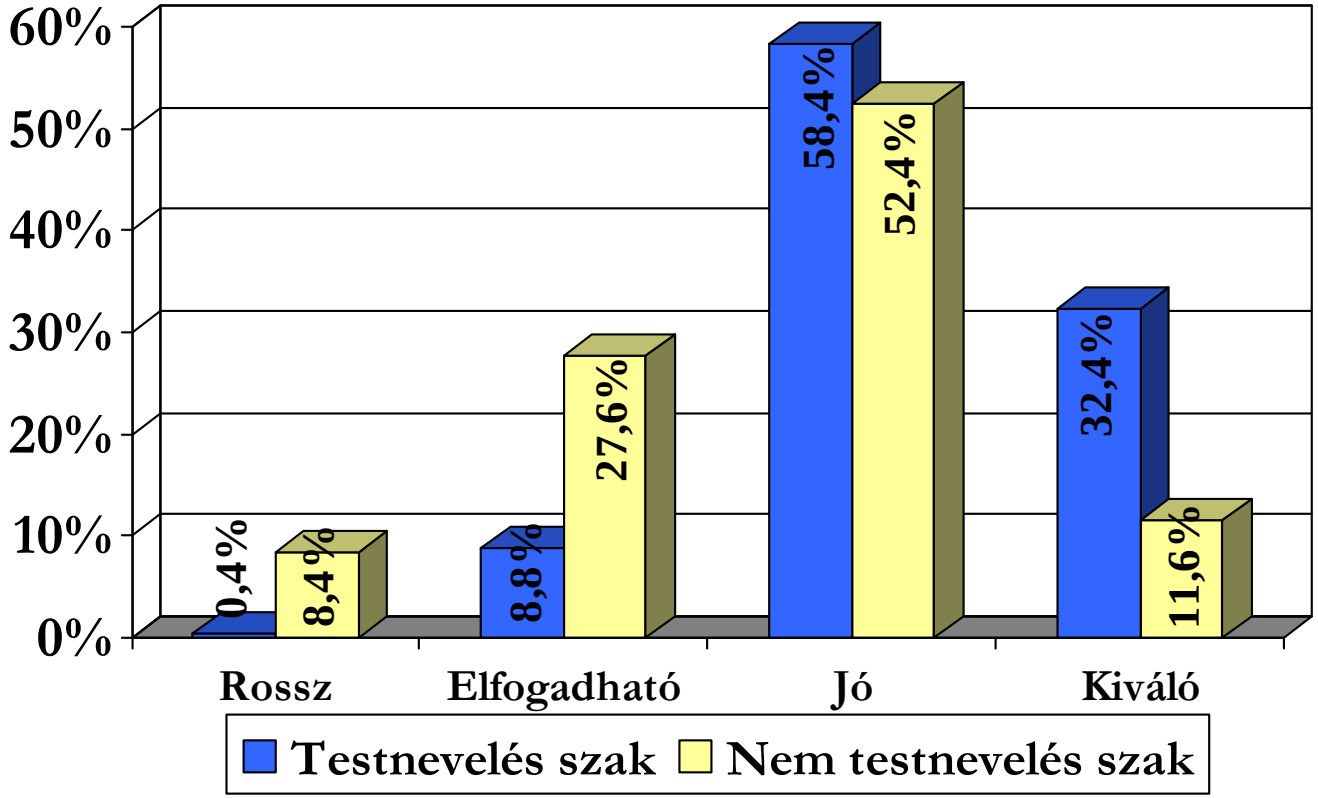
Kereszttábla-elemzés, Chi^2 - próba

$p<0,05$



Eredmények VI.

Edzettségi állapot önértékelése és szak összefüggése (n=500)
Kereszttábla-elemzés, Chi^2-próba
p<0,001



Összefoglalás

Two countries, one goal, joint success!

1. Hipotézisünk nem bizonyosodott be
   - Szignifikáns összefüggést kaptunk; a testnevelés szakos hallgatók több tünetről számoltak be.
2. Második hipotézisünk helyesnek bizonyult; a testnevelés szakos hallgatóknál is gyakran előfordul a rizikómagatartások és sportolás együttes megjelenése.
   - Mechanic elmélete

   A heti rendszerességgel sportoló, testnevelés szakos hallgató kevesebbet dohányzik
3. A hipotézisünk bebizonyosodott; egészségi- és edzettségi állapot önértékelése és a szak összefüggése
   - Szignifikáns eredményeket kaptunk.

Two countries, one goal, joint success!

A rekreatív csoportos mozgásprogramra jelentkezettek táplálkozási szokásainak jellemzője és összefüggése a pszichoszociális egészséggel

Táplálkozási szokások

„Bármi is a betegség apja, a helytelen táplálkozás az anyja.”
(Georg Herbert; XI. század)

Az elhízás és a túlsúly népbetegség: a magyar lakosság 60 százalékát közvetlenül érinti.

Oka igen sokrétű:

- táplálkozási szokások megváltozása
- rohanó, stresszes életmód
- mozgáshiány

A halálesetek 70 százaléka négy fő betegségtípusra vezethető vissza:

- Szívbetegségek
- Daganatos megbetegedések
- Agyvérzés
- Légzőszervi megbetegedések

Mivel megoszlásuk országonként, régióként és osztályonként eltérő, nyilvánvaló, hogy a táplálkozással és az életstílussal vannak összefüggésben (Giddens, 1993).

Pszichoszociális tényezők

***„A test és a lélek szoros egységet alkot.”* (Dinya Z.)**

A kövérség összetett probléma, amely a következő tényezőket is magába foglalhatja:

- genetikai tényezők
- anyagcsere folyamatok
- táplálkozási szokások
- pszichológia
- szociológia
- környezeti hatások (Atkinson és mtsai, 1999.)

A testsúlyunk a lelki egyensúlyunkat is meghatározza. Minden súlyprobléma idővel lelki problémává válik. A társadalom sokszor negatív személyiségvonásokat tulajdonít ezen problémákkal küszködőknek, ami a meg nem felelés érzését válthatja ki az adott személyből (Atkinson és mtsai, 1999).

Életmódváltás!

Minta és módszer

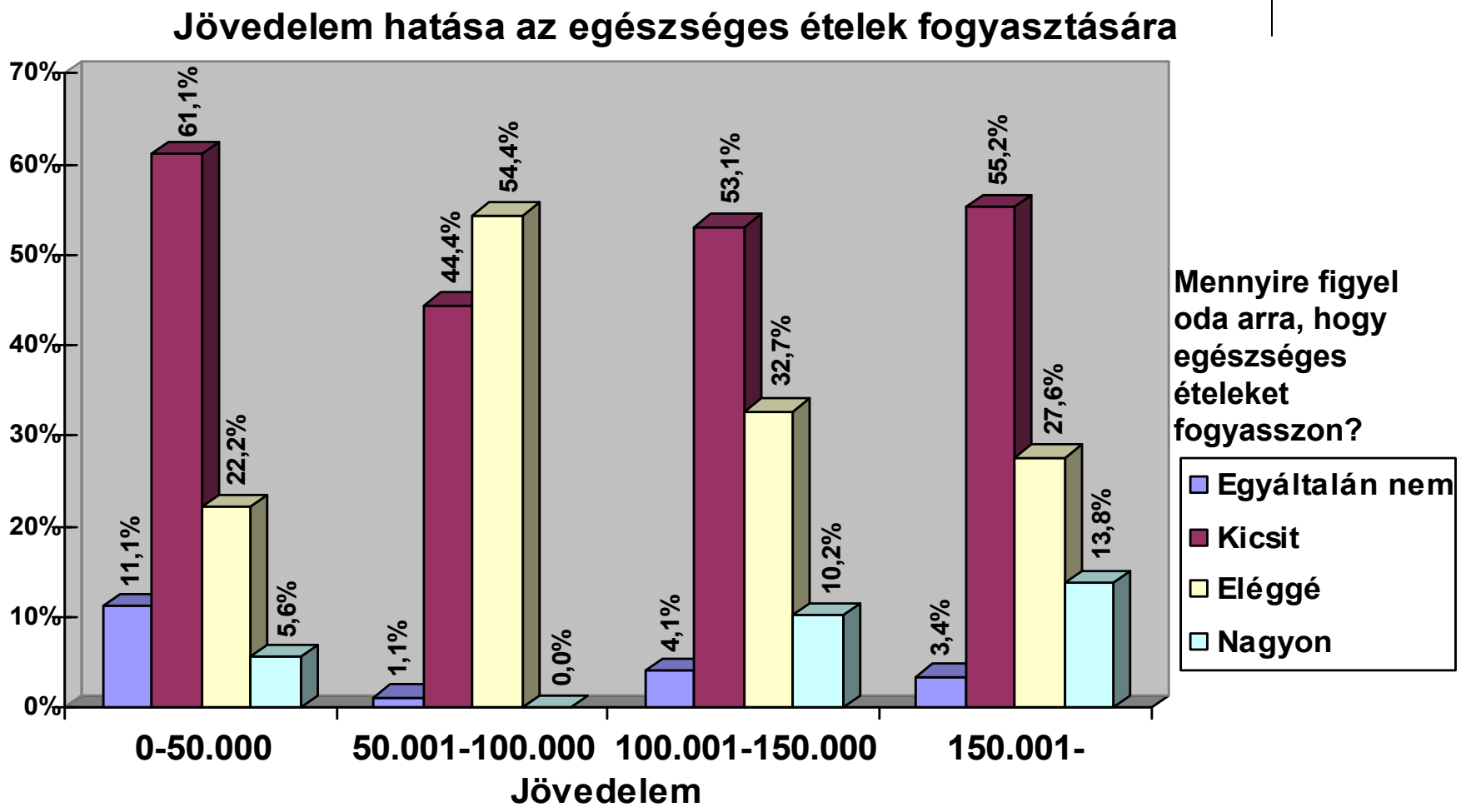
- Fogyi Klub, „Közösen könnyebb”, Női torna
- Kérdőíves módszer (n=185)
- 82,9% nő, 17,1% férfi
- átlagéletkor 43.5 év
- SPSS 13.0
- Chi-négyzet próba, variancia analízis (ANOVA), gyakoriság elemzés

Mérőeszközök

Vizsgáltuk:

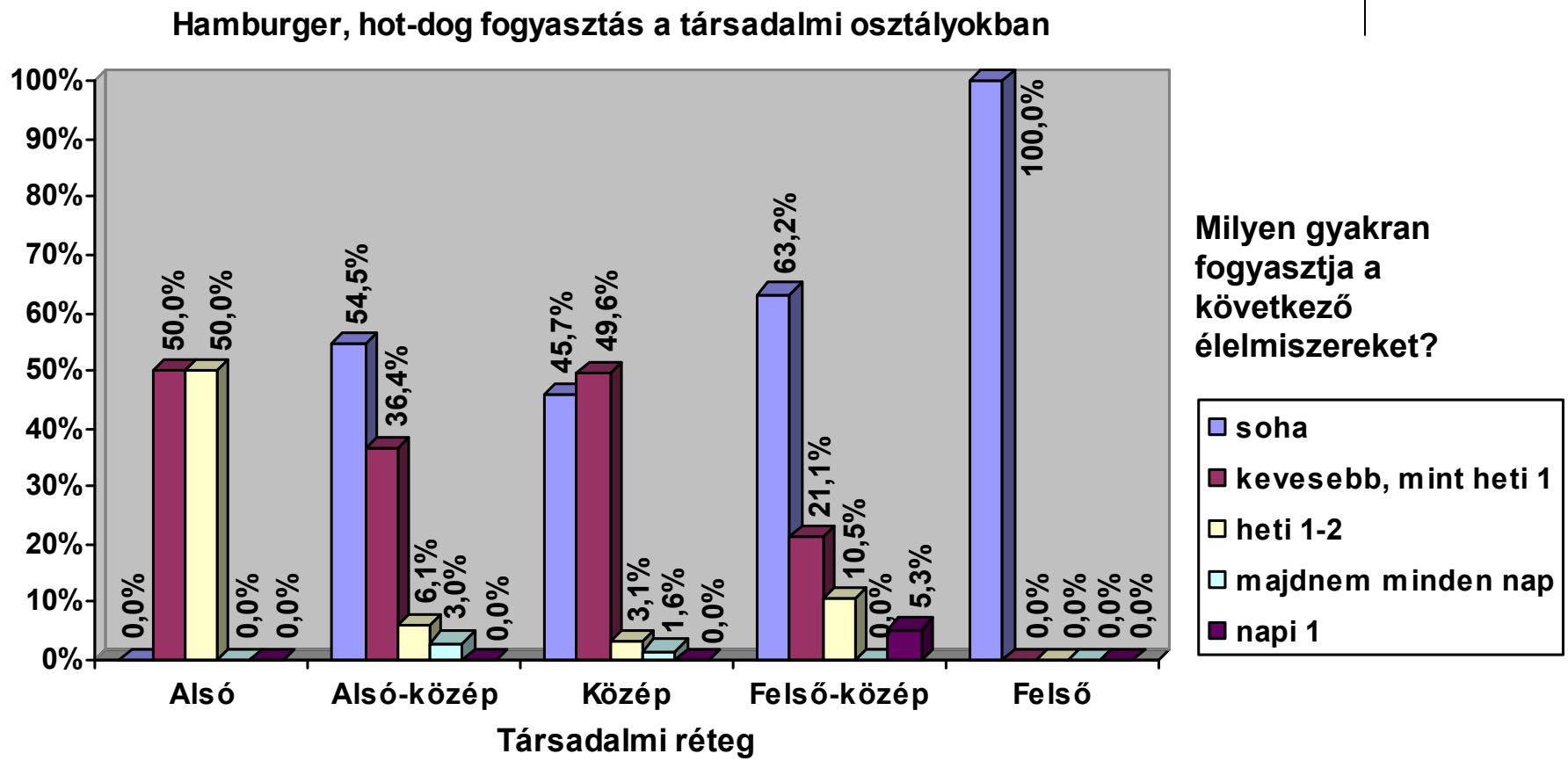
- A táplálkozás gyakoriságát
- A szociodemográfiai faktorok összefüggését a táplálkozással
- A pszichoszociális egészség összefüggését a táplálkozással
- A szülők testsúlya mennyire befolyásolja a kutatásban résztvevők testsúlyát

Eredmények - A kutatásban résztvevők társadalmi-gazdasági helyzete befolyásolja a táplálkozási szokásokat.



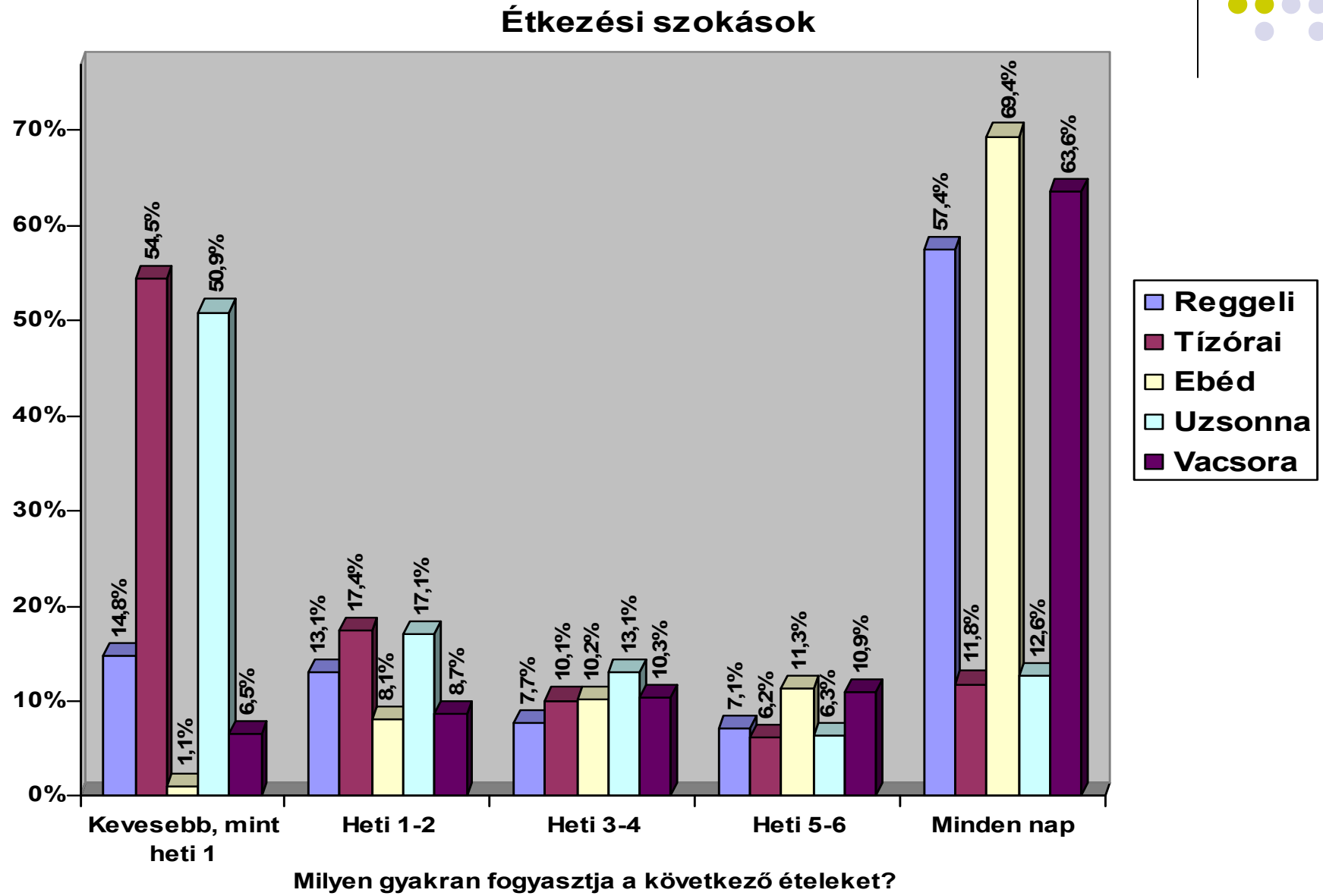
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptunk $p<0,05$

Eredmények - A kutatásban résztvevők társadalmi-gazdasági helyzete befolyásolja a táplálkozási szokásokat.

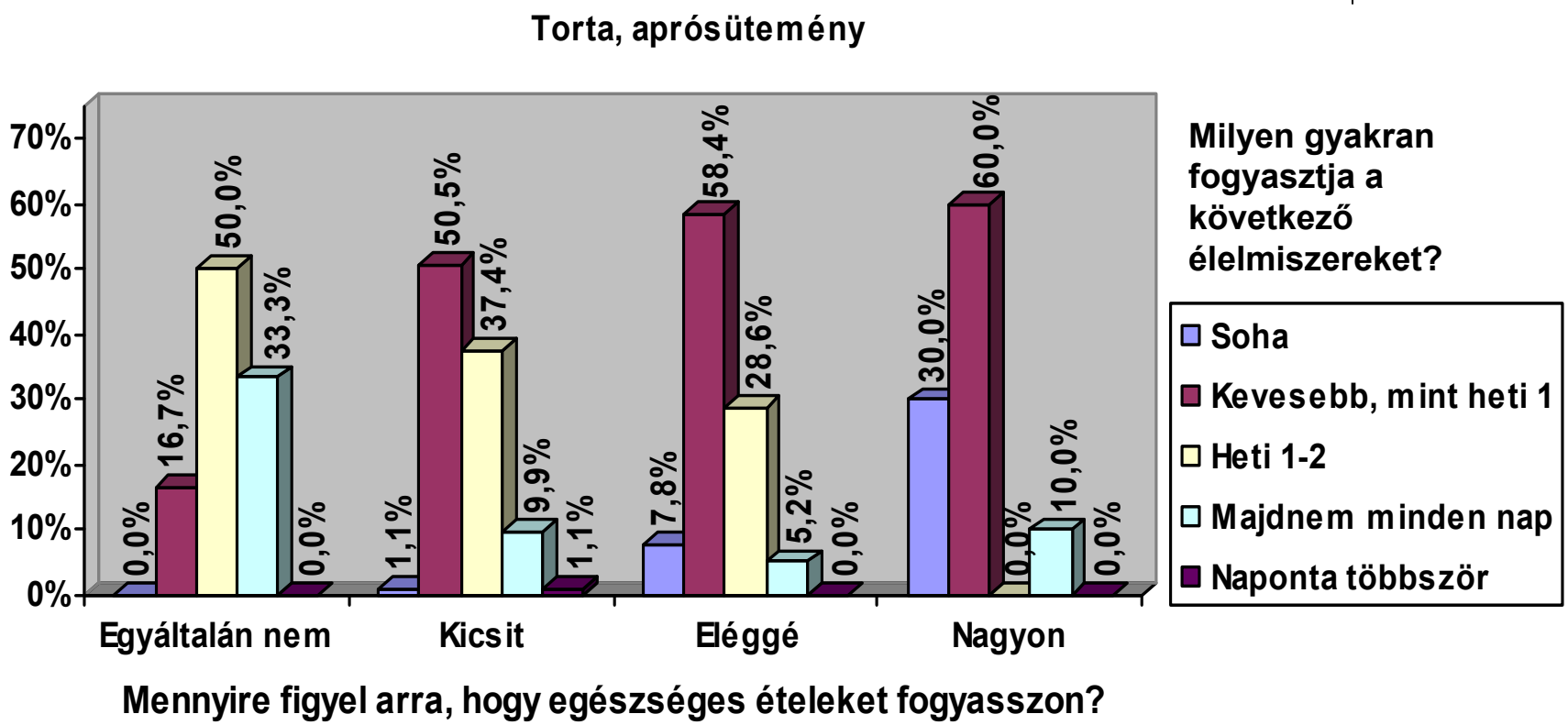


* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptunk $p<0,05$

Eredmények - A kutatásban résztvevők társadalmi-gazdasági helyzete befolyásolja a táplálkozási szokásokat.

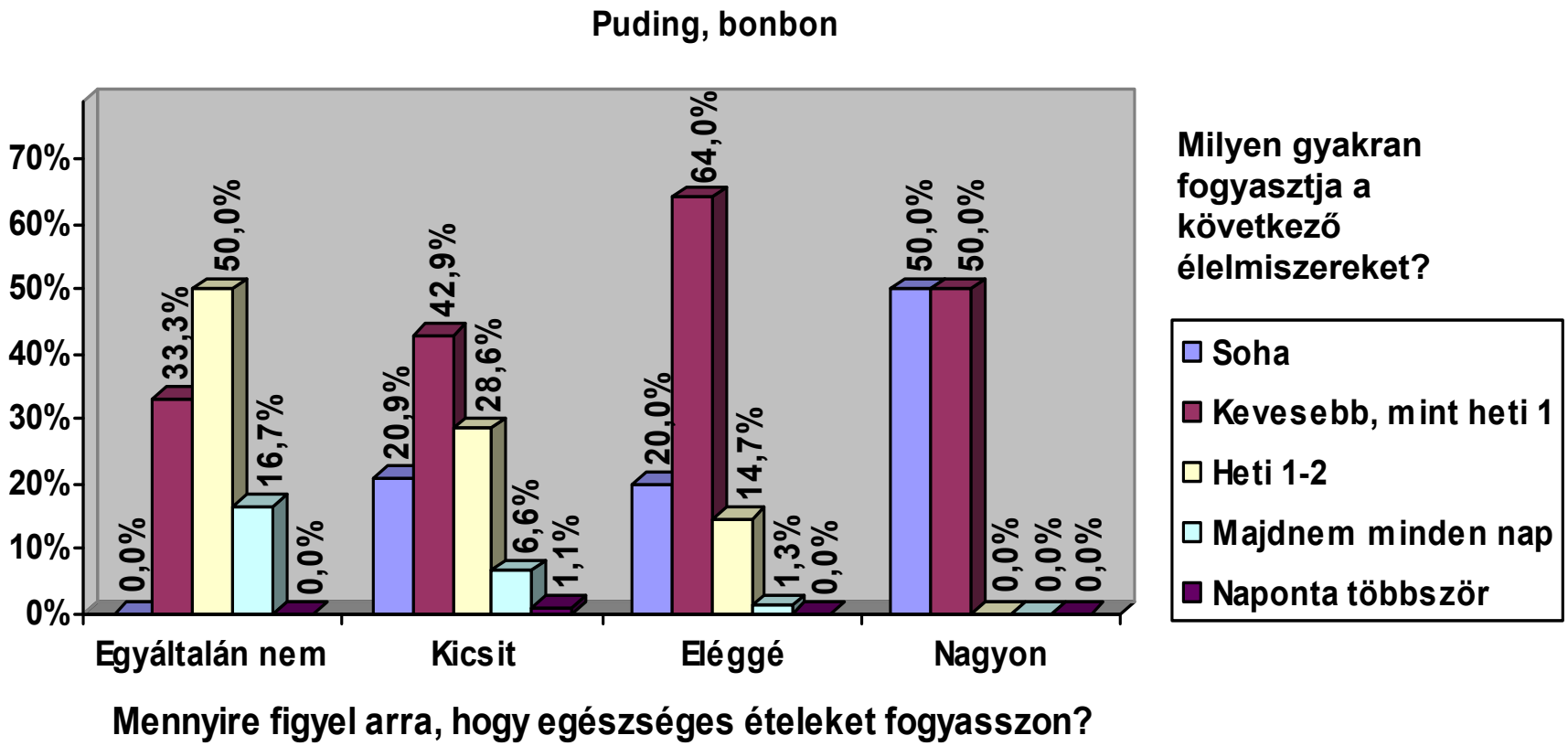


Eredmények - Az egészségesebben táplálkozók kevesebb édességet és több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztanak, mint az egészségtelenebbül táplálkozók.



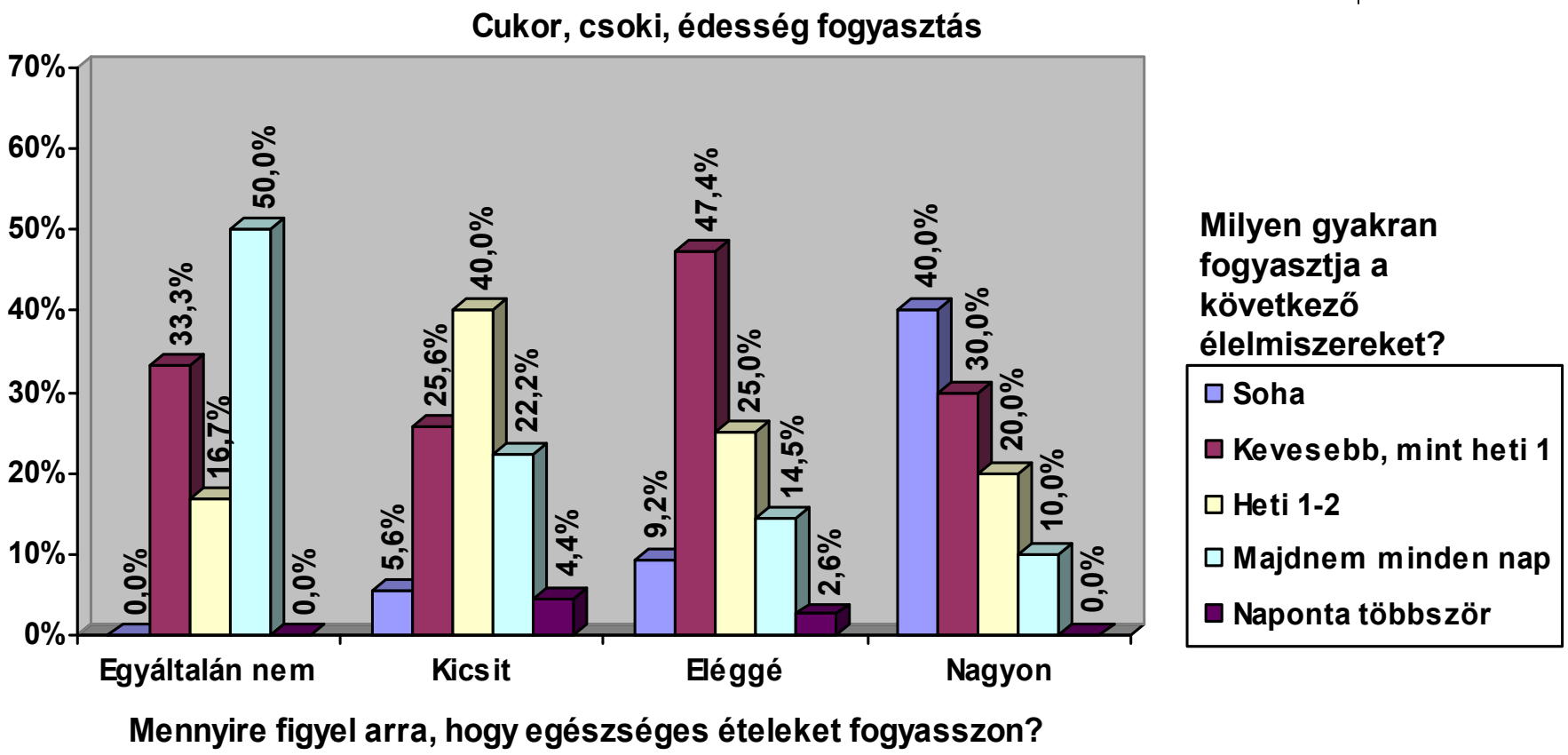
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptunk $p<0,05$

Eredmények - Az egészségesebben táplálkozók kevesebb édességet és több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztanak, mint az egészségtelenebbül táplálkozók.



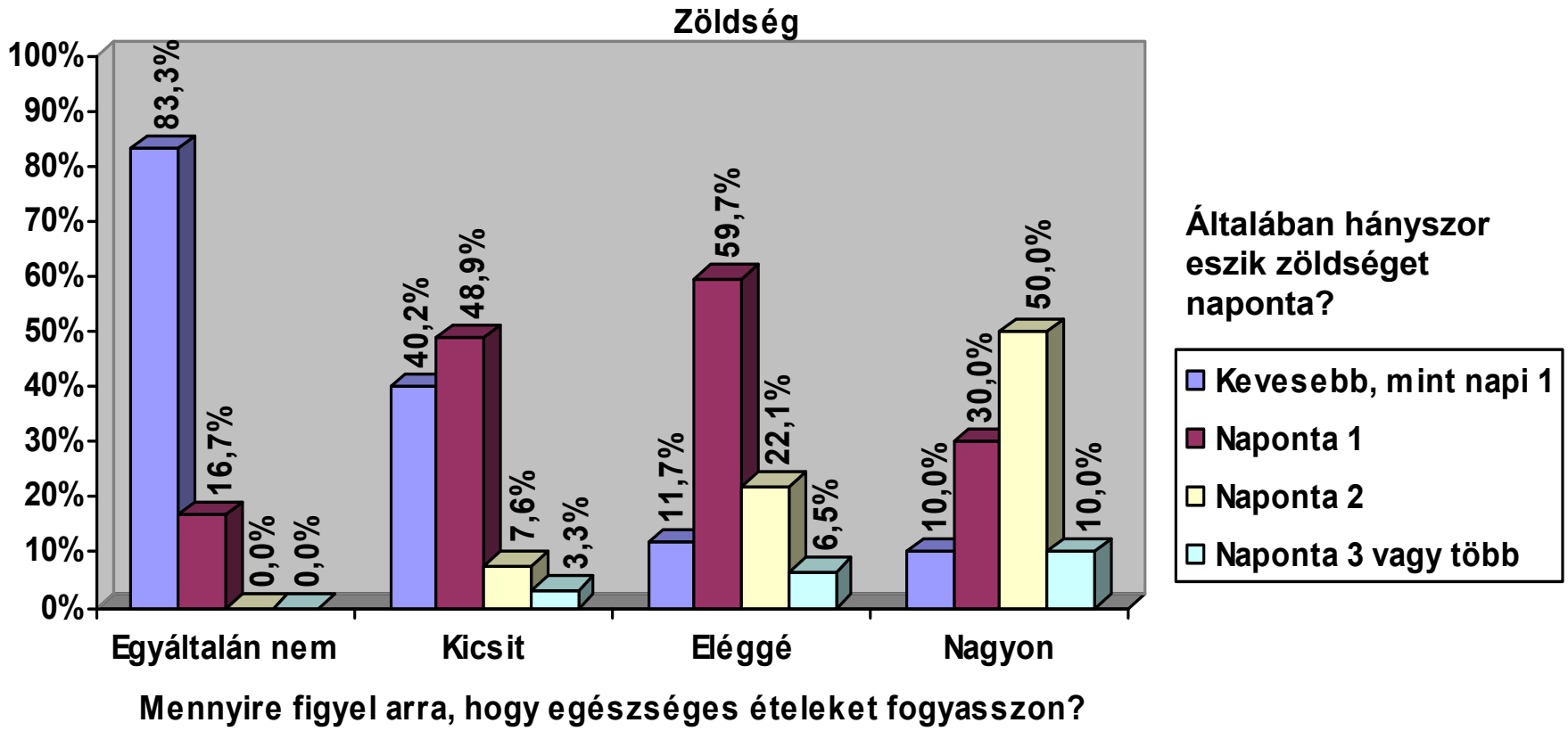
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptunk $p<0,05$

Eredmények - Az egészségesebben táplálkozók kevesebb édességet és több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztanak, mint az egészségtelenebbül táplálkozók.



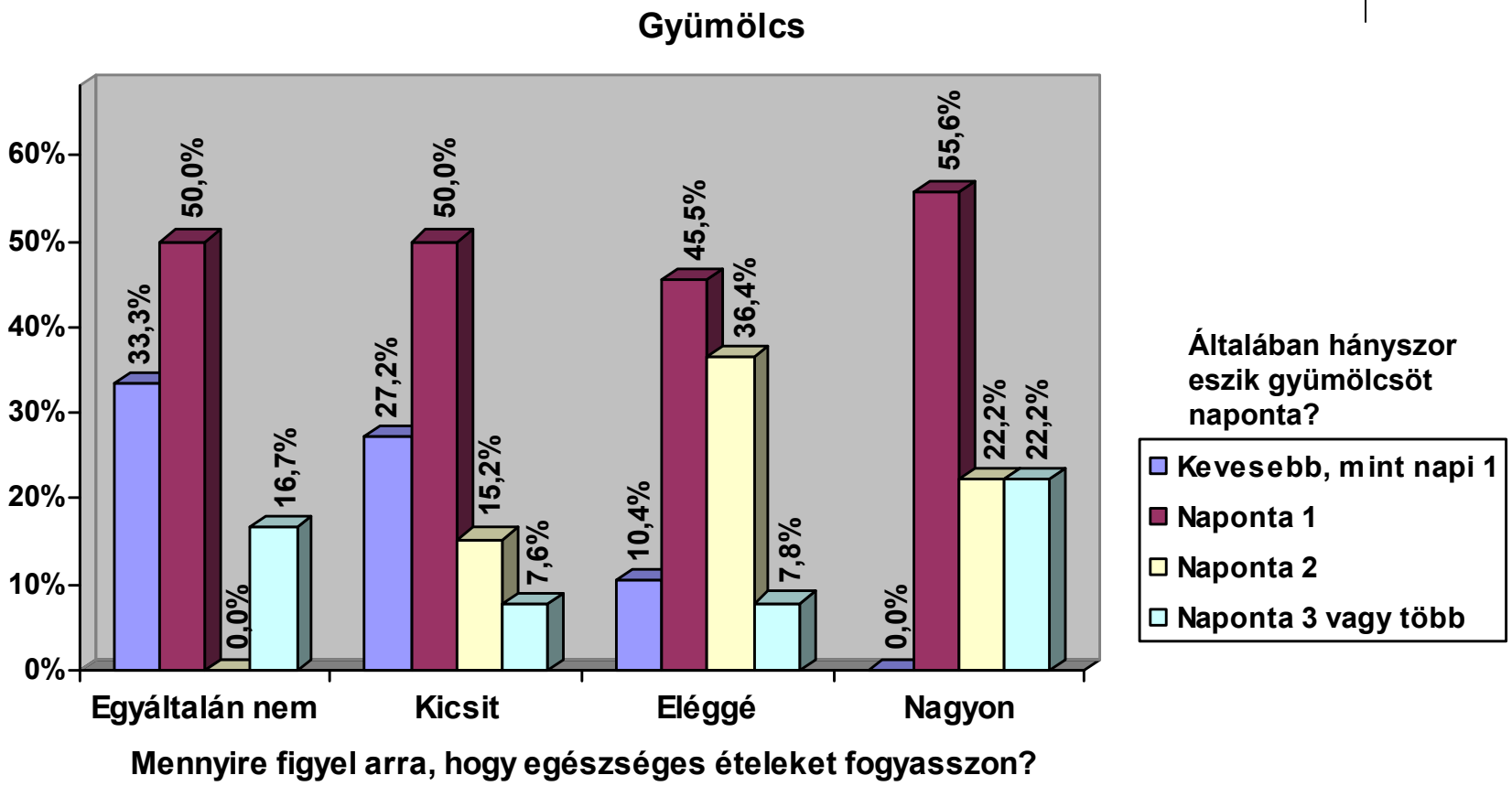
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptunk $p<0,05$

Eredmények - Az egészségesebben táplálkozók kevesebb édességet és több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztanak, mint az egészségtelenebbül táplálkozók.



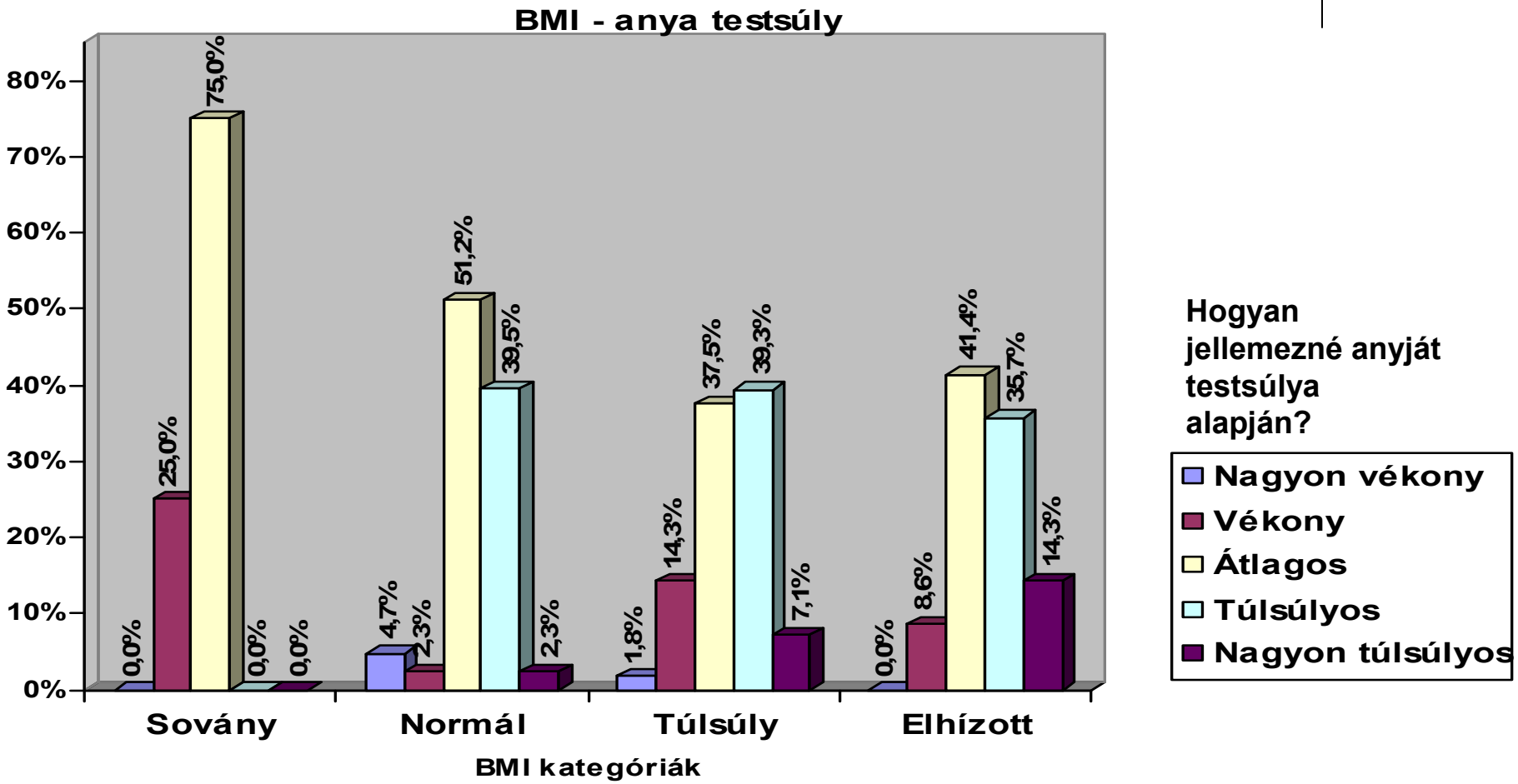
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptunk $p<0,001$

Eredmények - Az egészségesebben táplálkozók kevesebb édességet és több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztanak, mint az egészségtelenebbül táplálkozók.



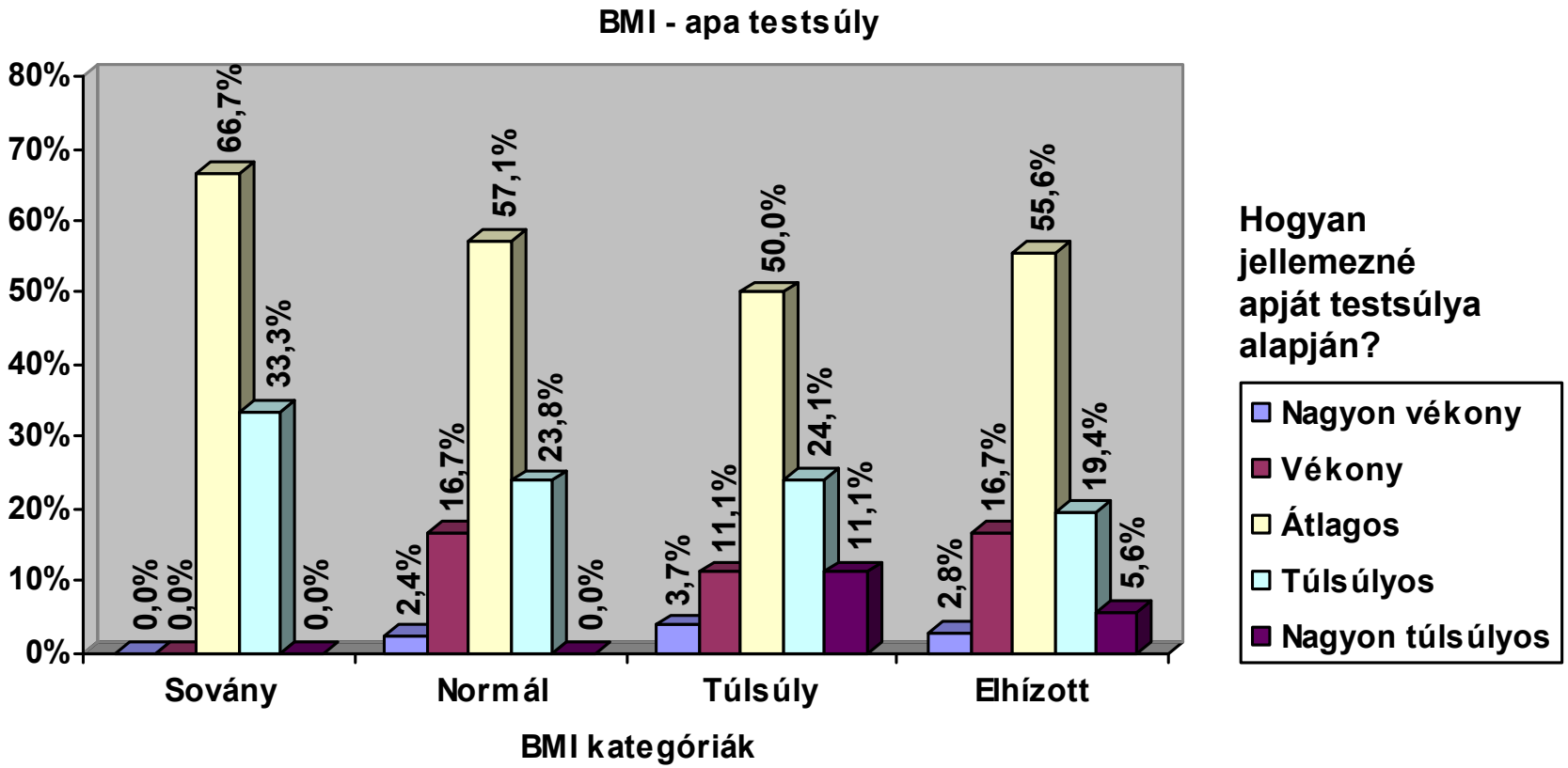
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptunk $p<0,05$

Eredmények - A kutatásban résztvevők testtömegindexét (BMI) befolyásolja a szülők testsúlya.



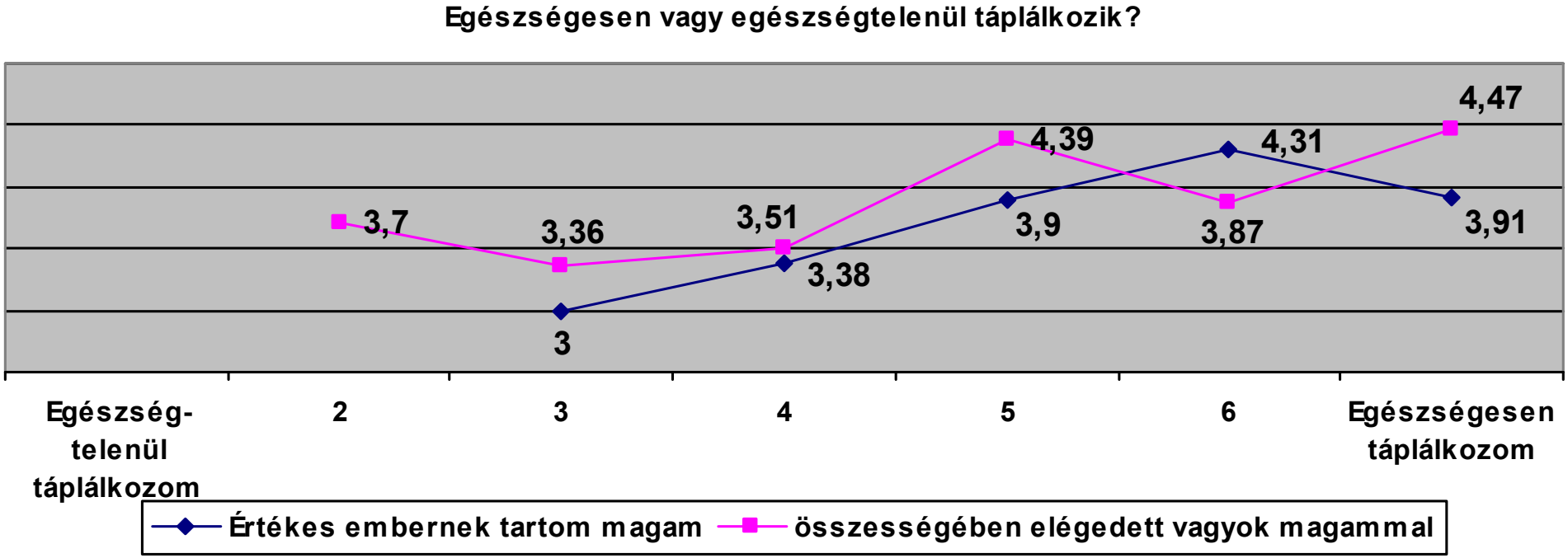
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján nem szignifikáns eredményt kaptunk p>0,05

Eredmények - A kutatásban résztvevők testtömegindexét (BMI) befolyásolja a szülők testsúlya.



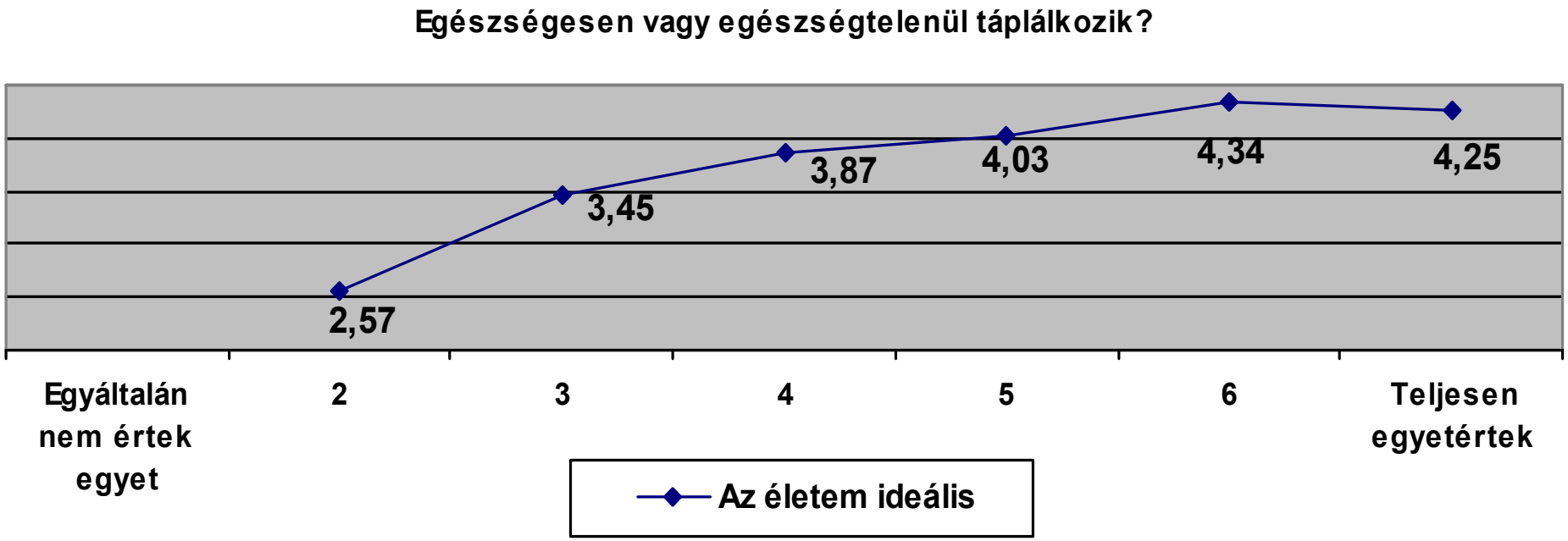
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján nem szignifikáns eredményt kaptunk p>0,05

Eredmények - Akik önmagukkal és az életükkel elégedettebbek, egészségesebben táplálkoznak, mint az elégedetlenebbek.



* Megjegyzés: Variancia-analízis (ANOVA) alapján szignifikáns eredményt kaptunk $p<0,05$

Eredmények - Akik önmagukkal és az életükkel elégedettebbek, egészségesebben táplálkoznak, mint az elégedetlenebbek.



* Megjegyzés: Variancia-analízis (ANOVA) alapján szignifikáns eredményt kaptunk $p<0,05$

Összefoglalás

1. Az alacsonyabb jövedelemmel rendelkezők kevésbé, a magasabb jövedelemmel rendelkezők jobban odafigyelnek az egészséges ételek fogyasztására.

2. Az egészséges ételeket fogyasztók hanyagolják az egészségre ártalmas ételeket és előtérbe helyezik a napi friss zöldség, gyümölcs fogyasztását.

3. A mozgásprogramra jelentkezettek körében az életmódnak kiemelt szerepe van a túlsúly kialakulásában.

4. A kutatásban résztvevők amennyiben odafigyelnek az egészséges táplálkozásukra, önmagukat és életüket is értékesebbnek ítélik meg, mint akik kevésbé figyelnek arra, hogy mit esznek.

Következtetés

A táplálkozási problémák szoros kapcsolatban állnak az egyének pszichoszociális egészségével.

Túlsúly, elhízás → kövérség

- Veszélyezteti az egészséget (cukorbetegség, magas vérnyomás, szívbetegségek)
- Társadalmi bélyeg (gyengeség, akaraterő-hiány)

(Atkinson és mtsai, 1999)

Saját egészségi állapotunk értékelése (egészséges táplálkozás):

- Pszichikai állapot
- Stressz
- Kor
- Nem
- Társadalmi-gazdasági helyzet

(Pikó, 2002)

Figyelnünk kell a táplálkozásunkra, hiszen saját életünkről döntünk!

Köszönjük a megtisztelő figyelmet!