TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK ÉS PSZICHOSZOCIÁLIS EGÉSZSÉG VIZSGÁLATA ÖNKÉNTESEK MINTÁJA ALAPJÁN

Rázsó Zsófia
testnevelő-edző
III. évfolyam

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Témavezetők: Dr. Tari-Keresztes Noémi, Szilágyi Nóra
Szeged, 2011

TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK

„BÁRMI IS A BETEGSÉG APJA, A HELYTELEN TÁPLÁLKOZÁS AZ ANYJA.”
(GEORGE 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!

TÁMOP

- **TAMOP 4.2.2./08/1 - 2008-0006 project**

- **A projekt címe:**
  Nemzetközi innovatív kutatói team a környezet egészségtudatos testmozgásos életmód tényalapú tesztrendszerei kialakítására

- **A projekt célja:**
  A Szegedi Tudományegyetem jelen projektjének célja egy mozgásprogram csomag kidolgozása, amelynek hosszú távú és közvetlen céljai úgy a képzés-, mint a szolgáltatásfejleszt

CÉLKITŰZÉSEK

Vizsgálat önkéntesek mintája alapján:
- Életmódi tényezők
- Pszichoszociális egészség

Vizsgálatom hipotézisei:

1. A kutatásban résztvevők társadalmi-gazdasági helyzete befolyásolja a táplálkozási szokásokat.
2. Az egészségesebben táplálkozók kevesebb édességet és több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztanak, mint az egészségtelenebbül táplálkozók.
3. A kutatásban résztvevők testtömegindexét (BMI) befolyásolja a szülők testsúlya.
4. Akik önmagukkal és az életükkel elégedettebbek, egészségesebben táplálkoznak, mint az elégedetlenebbek.

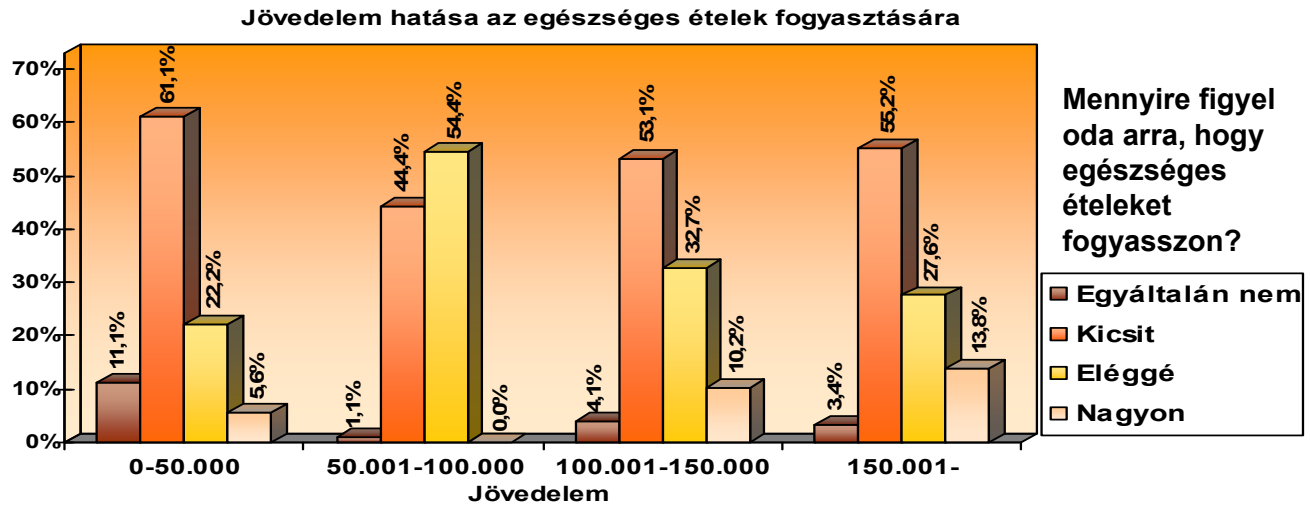
MINTA, MÓDSZER, MÉRŐESZKÖZÖK

- Fogyi Klub, „Közösen könnyebb”, Női torna
- Kérdőíves módszer (n=187)
- 82,9% nő, 17,1% férfi
- átlagéletkor 43.5 év
- SPSS 13.0
- Chi-négyzet próba, variancia analízis (ANOVA), gyakoriság elemzés

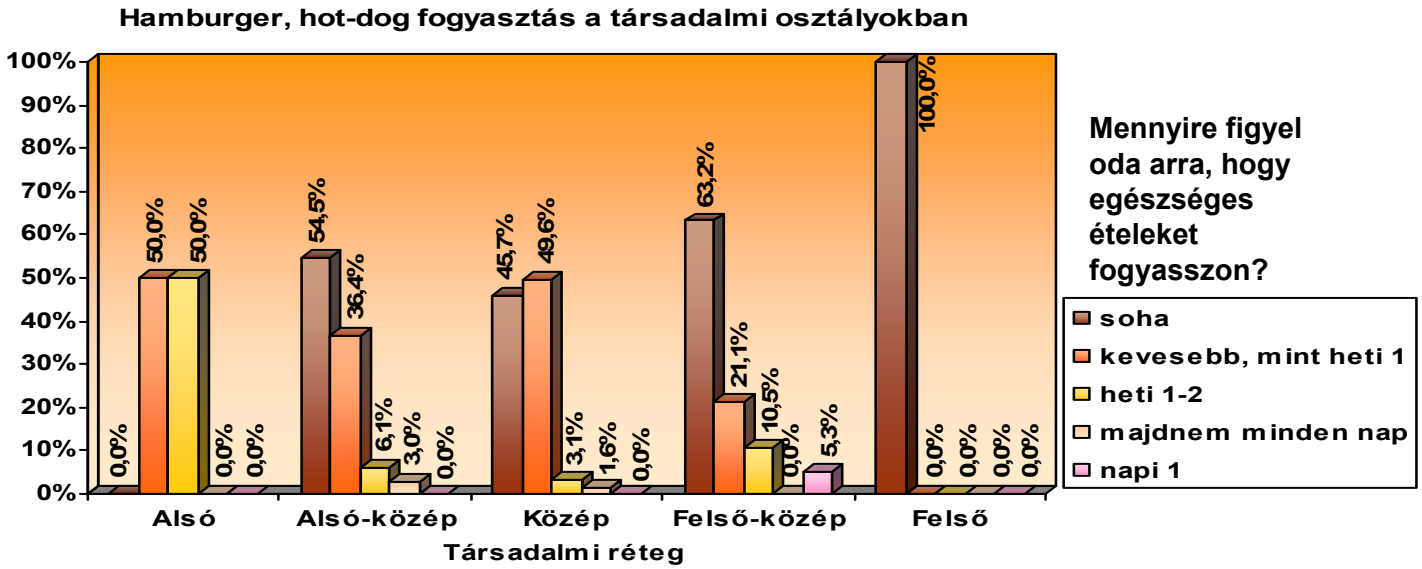
<u>Vizsgáltam:</u>

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

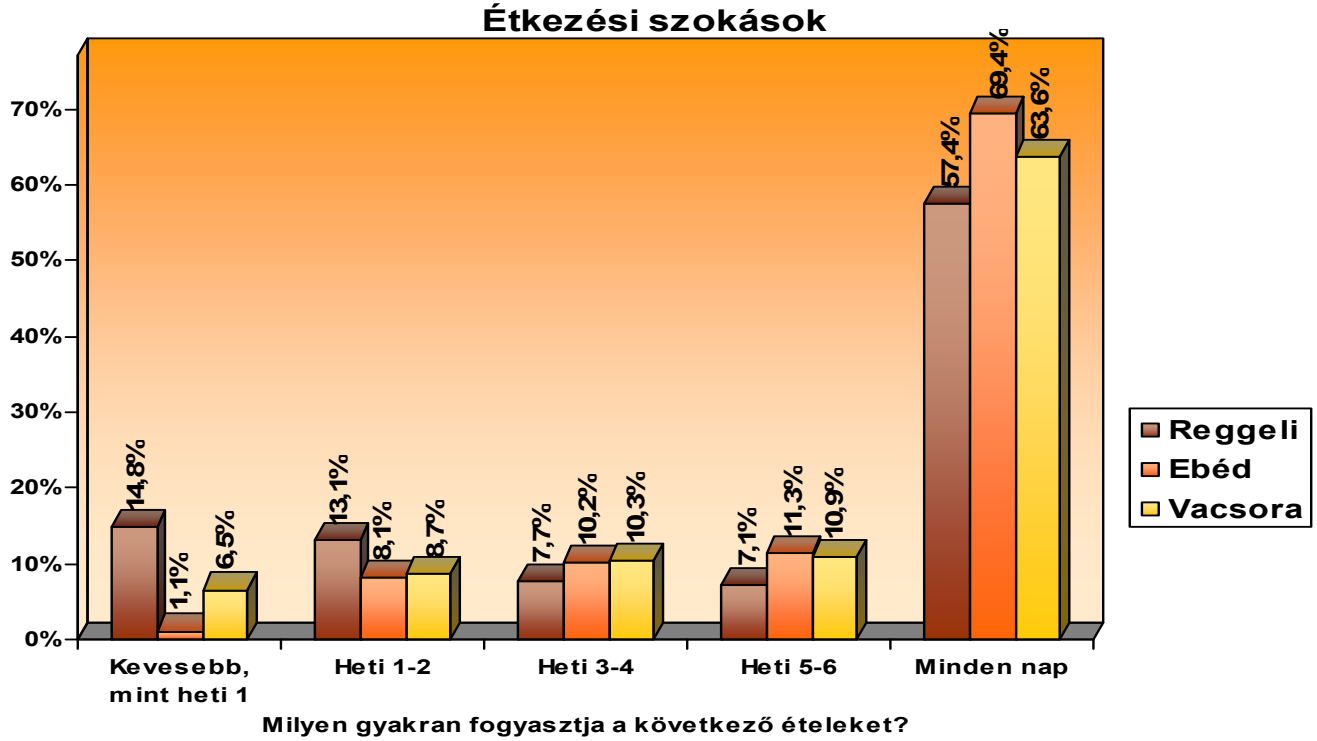
EREDMÉNYEK

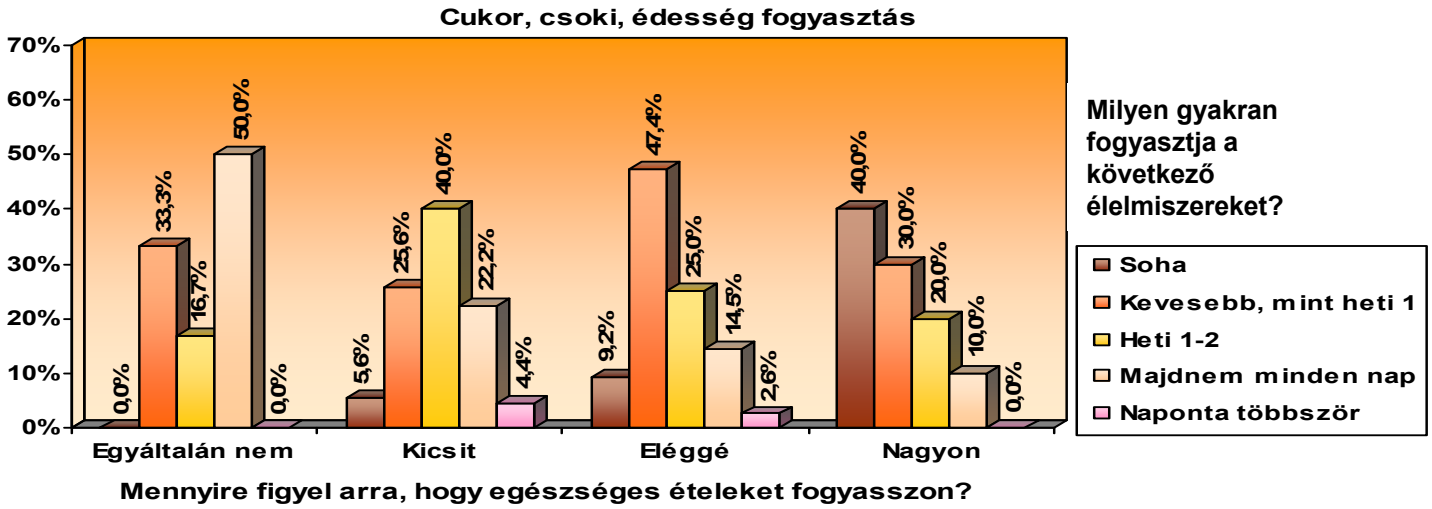


* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptam p<0,05

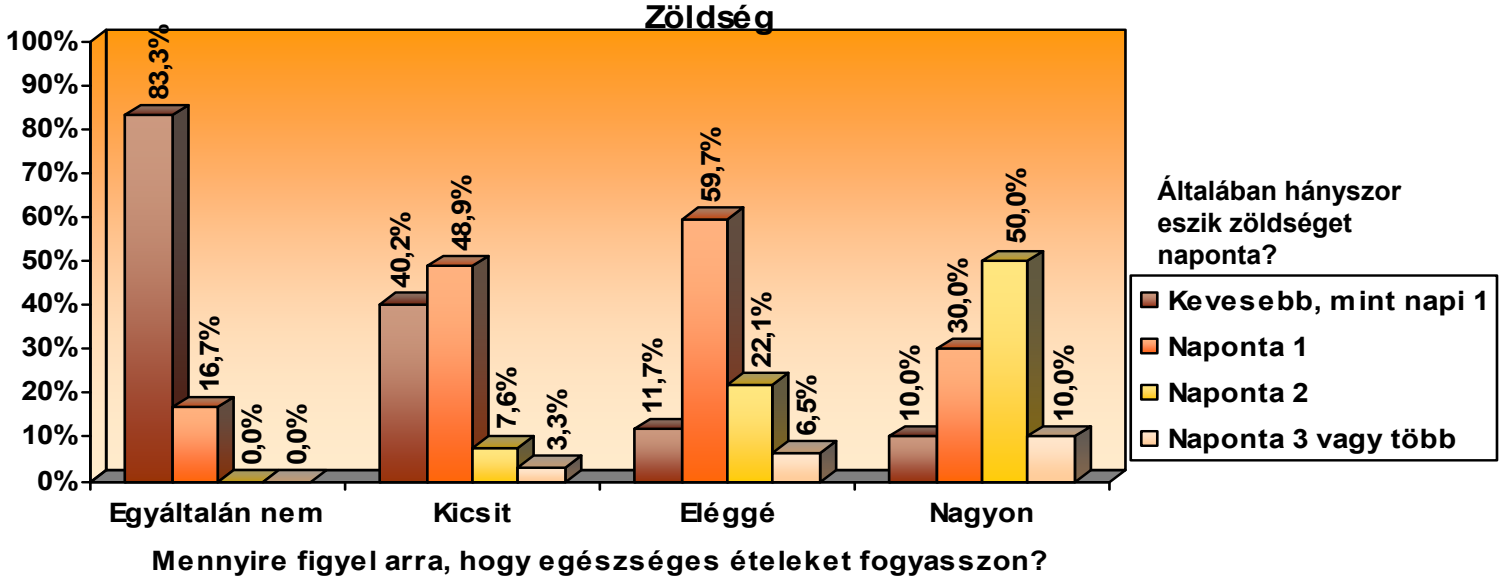


* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptam p<0,05

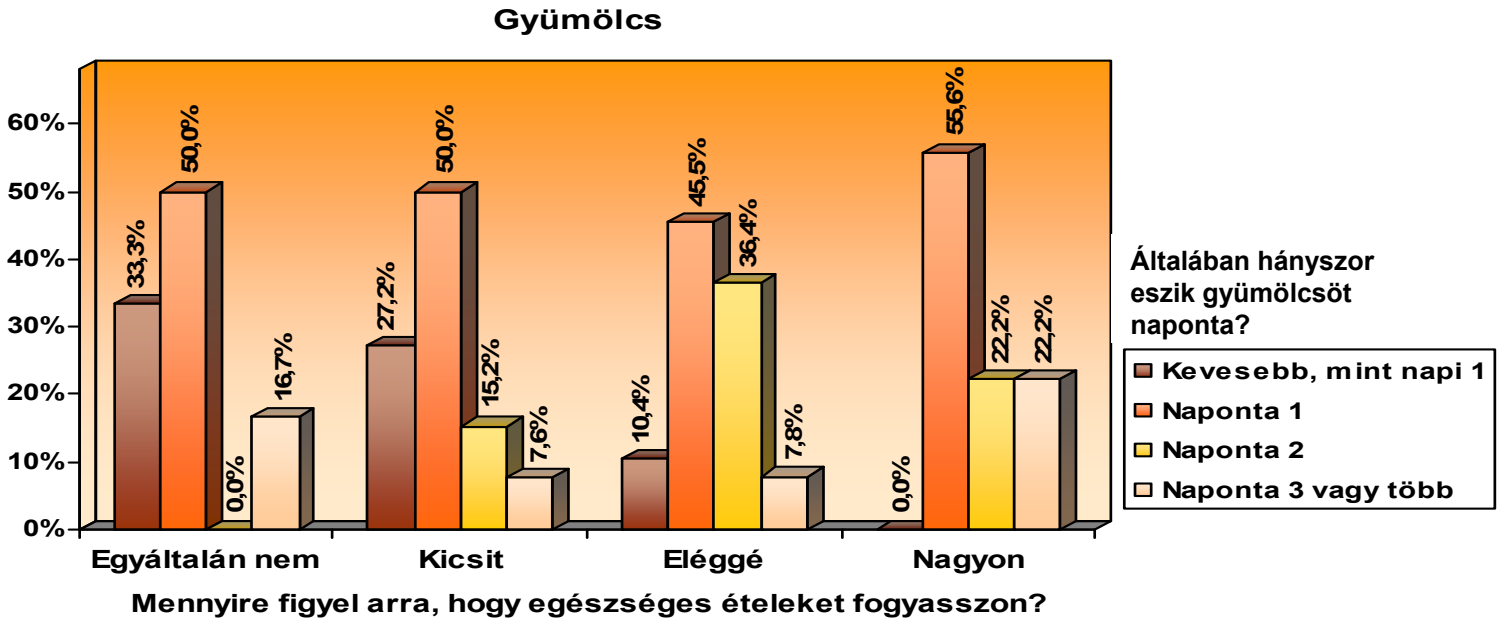




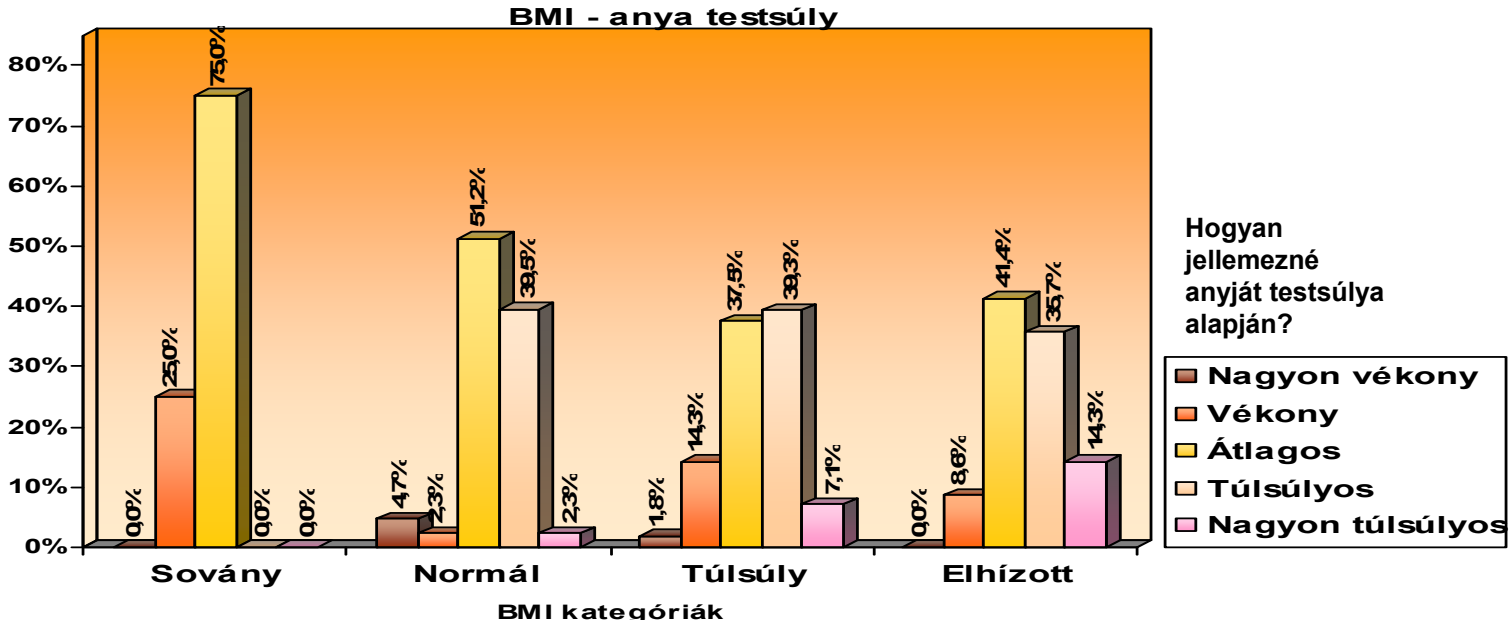
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptam $p<0,05$



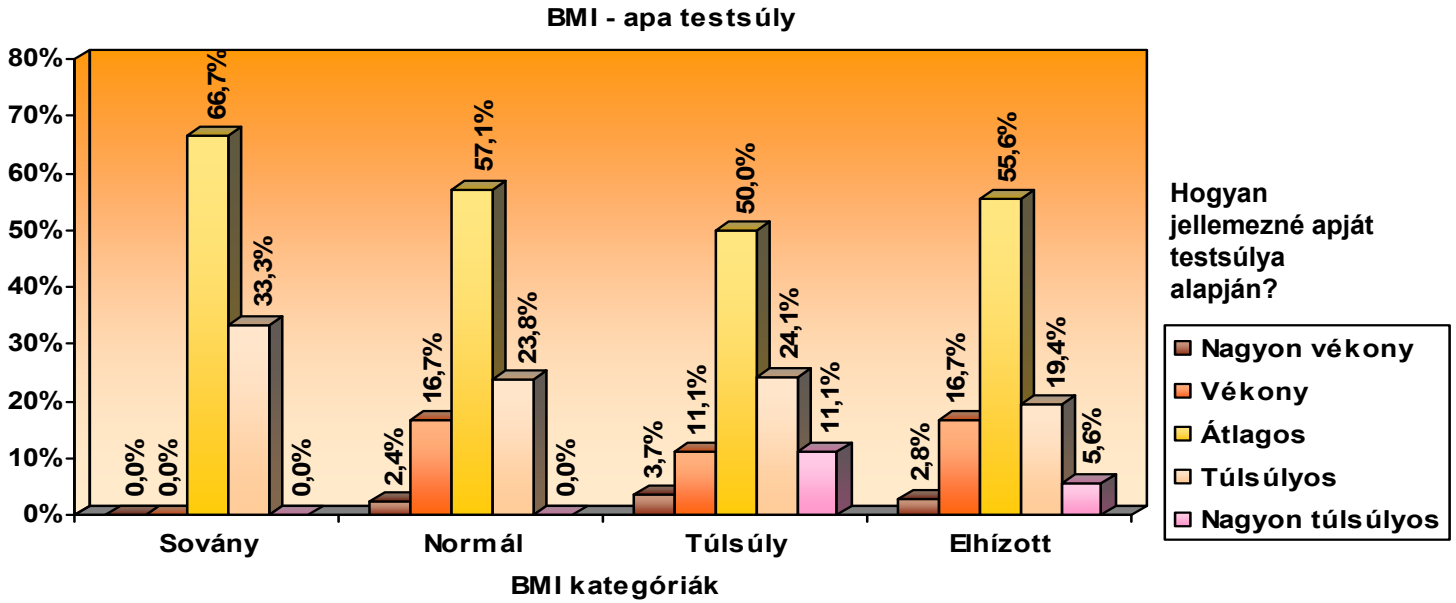
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptam p<0,001



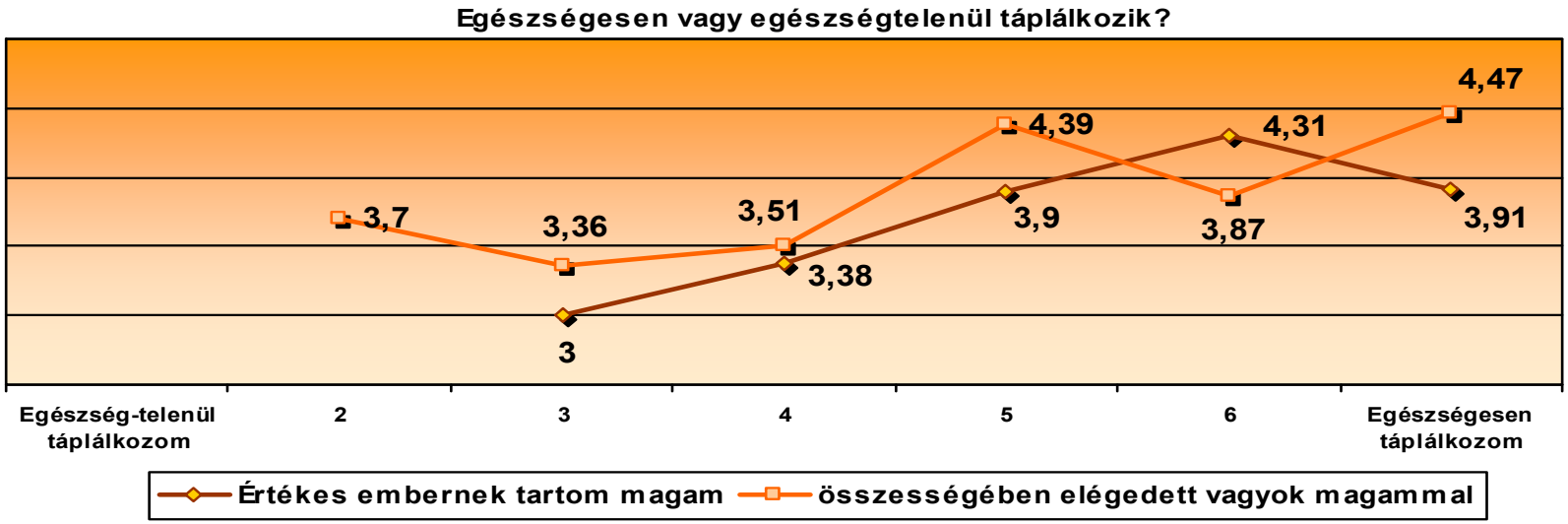
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptam p<0,05



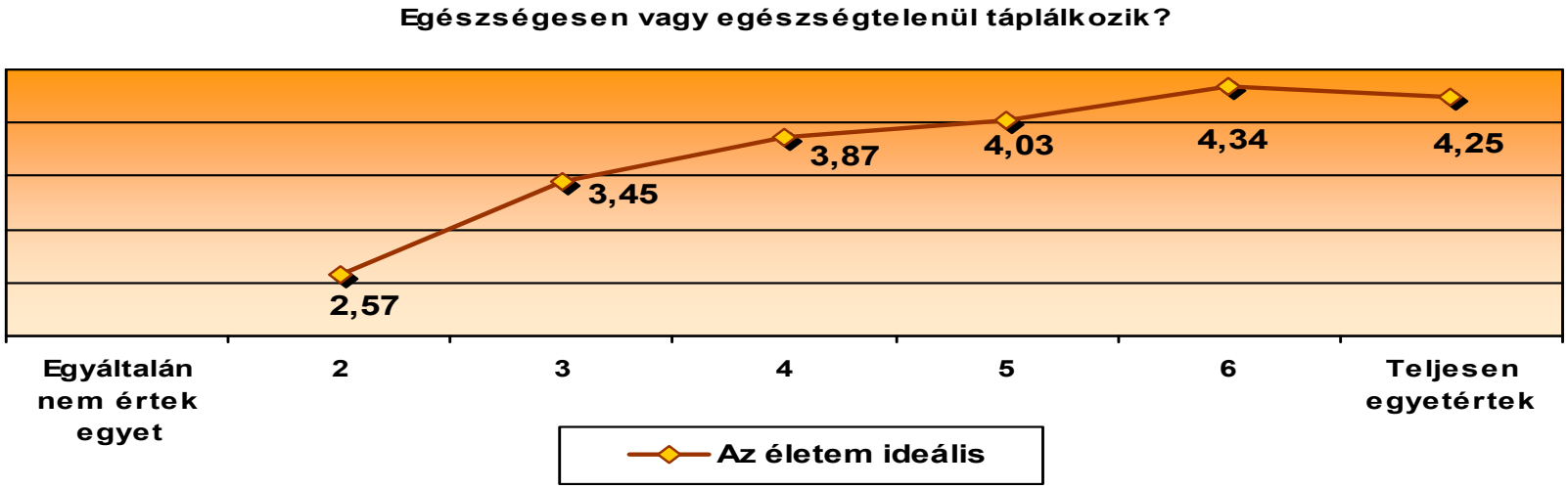
* Megjegyzés: Chi-négyzet próba alapján nem szignifikáns eredményt kaptam p>0,05



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



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



* Megjegyzés: Variancia-analízis (ANOVA) alapján szignifikáns eredményt kaptam 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!

KÖSZÖNÖM A MEGTISZTELŐ FIGYELMET!