



Középiskolás fiatalok fizikai aktivitása és testsúlymenedzsmentje

2024

Budapest

1. Bevezetés

Napjainkban a középiskolás fiatalok életében kevésbé meghatározó szerepet tölt be a fizikai aktivitással töltött idő. Az elmúlt évtizedekben sajnos világszerte tapasztalható egy aggasztó tendencia, ami azt mutatja ki, hogy a fiatalok egyre kevesebb időt töltenek aktív mozgással, míg ezzel párhuzamosan nő a mozgás szegény életmód és az elhízás előfordulása (Németh, 2024). Tapasztalatom szerint a fiatalok szabad idejének nagy részét elviszi a közösségi média és a számítógépes játékok használata. Ebből kifolyólag kevesebb időt töltenek sportolással, testmozgással, pedig ez az „egészséges életmód” egyik alappillére. Magyarországon a kormány nagy hangsúlyt fektet a sportolás, az aktív mozgás hangsúlyozására. Számos társadalmi, (stadionok fejlesztése) jogi és gazdasági (pl. TAO bevezetése) lépést tett a fejlesztések irányában. Rendeletet hozott annak érdekében, hogy az iskolákban bevezetésre kerüljön a mindennapos testnevelés.

Az ülő életmód és a helytelen táplálkozási szokások sajnos egyre inkább előtérbe kerülnek. Ezek nagyban befolyásolják a fiatalok egészségét. Az elhízás és a túlsúly az egész világon folyamatosan növekvő tendenciát mutat minden korcsoportban. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai alapján jelentősen növekedett a túlsúlyos gyermekek és fiatalok száma is (Chaput és mtsai., 2020).

A fejlett országokban azon belül is a jóléti társadalmakban egyre nagyobb figyelmet kap az egészséges életmód és a fizikai aktivitás, különösen a fiatal korosztály körében. A középiskolás fiatalok esetében kiemelten fontos, hogy megfelelő szokásokat alakítsanak ki ezen a téren, hiszen ez az időszak döntő jelentőségű a későbbi életminőségük szempontjából. Ebben az életkorban alakulnak ki azok a szokások, értékrendek, attitűdök, amik nagyban meghatározzák hosszú távon a fiatalok egészségét, jóllétét. A fizikai aktivitás segít hozzájárulni a mentális, lelki, és érzelmi egyensúly fenntartásához. Kikapcsolódást nyújt a hétköznapi problémák kezelésében, és segít a feszültség levezetésében (Zullig & White, 2011).

A fiatalok fizikai aktivitása nem csak a jelenlegi élethelyzetükben tölt be fontos szerepet, hanem hosszú távon is segíthet megelőzni a krónikus megbetegedéseket, egészségügyi problémákat. Ezért a rendszeres aktív mozgás, valamint a fiatalok táplálkozási szokásrendszere közötti kapcsolat, prevenció szempontból is nagy jelentőséggel bír. A rendszeres testmozgás, valamint a helyes táplálkozás, olyan alapvető tényezők, amelyek nagyban hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez. Az egészséges étrend biztosítja a szervezet számára szükséges tápanyagokat,

amelyek elengedhetetlenek a növekedéshez, fejlődéshez, valamint az energiaellátáshoz (Harsha & Berenson, 1995).

Az optimális táplálkozás hozzájárul a megfelelő testi és mentális fejlődéshez, a jobb koncentrációhoz és tanulmányi teljesítményhez, valamint az erős immunrendszer kialakulásához. A rendszeres zöldség- és gyümölcsfogyasztás elősegíti az egészségi állapot fenntartását, különösen a szív- és érrendszeri betegségek, valamint bizonyos rákos megbetegedések kockázatának csökkentésében játszik fontos szerepet (Rucklidge és mtsai., 2021).

A középiskolás fiataloknak ebben az érzékeny életszakaszban számos biológiai és szociális változással kell megküzdeni. Családi kapcsolatok megváltozása, az iskolai követelményrendszerekben való megfelelés, társas kapcsolatokban való megfelelés, média hatása. Ezek mind hatással vannak az életmódjukra, és nagyban tudják befolyásolni táplálkozási szokásaikat, valamint fizikai aktivitásukat. A fizikai aktivitás számos formában végezhető. Lehet ez bármilyen fizikai munkavégzés, futás, edzés, kirándulás és még a napi rutinhoz kapcsolódó tevékenység (Settersten & Ray, 2010).

Dolgozatom célja, hogy bemutassam a középiskolás fiatalok fizikai aktivitási szokásait és testsúlymenedzsmentjét. Az adatgyűjtés célja egy középiskola diákjainak felmérése volt, mivel kevés a középiskolásokra vonatkozó mért adat ebben a témában.

2. Irodalmi Áttekintés

2.1 Fiatalok fizikai aktivitásának fontossága

A „fizikai aktivitás” fogalma sokkal szélesebb körű, mint amit sokan elsőre gondolnak. Amikor *fizikai aktivitásra* gondolunk a legtöbb embernek egyből a rendszeresen végzett sportolási tevékenység jut eszébe. Azonban ez a fogalom sokkal egyszerűbben definiálható, vagyis az emberi létezés minden mozgásos tevékenysége, fizikai aktivitással jár. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a fizikai aktivitást a következőképpen határozza meg: *„Bármely testmozgás, amelyet a vázizmok végeznek, és amely energiafelhasználást igényel.”* (Chaput és mtsai., 2020). A fizikai aktivitás az egyik legfontosabb dolog, amit az emberek tehetnek fizikai és mentális egészségük javítása érdekében. Segít megelőzni számos betegséget, javítja a kognitív funkciókat, az alvás minőségét, valamint csökkenti a depresszió és szorongás tüneteit.

2.2 Fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlások az érintett korosztályban:

Gyermekek és serdülők (5-17 év) részére

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és más sportorvosi és egészségügyi szervezetek ajánlásai szerint a gyermekek és serdülők számára a következő fizikai aktivitási irányelvek javasoltak:

- **Napi 60 perc közepes vagy erőteljes intenzitású fizikai aktivitás:** A tevékenységek lehetnek mozgásos játékok, sportok, szabadidős tevékenységek vagy iskolai testnevelés. Az aktivitások között szerepeljenek aerob gyakorlatok (pl. futás, kerékpározás) és az izomerősítő tevékenységek (pl. saját testsúlyos gyakorlatok, mászókázás) is.
- **Hetente legalább három alkalommal végezzenek erőteljes intenzitású tevékenységeket:** Olyan tevékenységek, amelyek a szív- és érrendszert, valamint az izmokat és a csontokat terhelik, izzadást váltanak ki, mint például futás, ugrálás, csapatsportok.
- **Hetente legalább három alkalommal végezzenek izomerősítő és csontépítő tevékenységeket:** Például saját testsúlyos gyakorlatok, súlyzós edzések, ugrálások, sportjátékok (Bull és mtsai., 2020).

2.3 Fiatalok testi és mentális egészsége a fizikai aktivitás tükrében

A középiskolás korosztály számára a fizikai aktivitás számos szempontból kulcsfontosságú. A rendszeres testmozgás nemcsak az aktuális egészségi állapotot javítja, hanem hosszú távon pozitív hatásokkal is jár.

2.3.1 Fizikai Egészség

A fizikai aktivitás az életkorral csökken ezért kiemelten fontos annak fenntartása. A fizikai aktivitás közvetlen hatással van a fiatalok testi egészségére (Zullig & White, 2011):

- **Szív- és érrendszer egészsége:** Az egészséges és kiegyensúlyozott étrend betartása, a rendszeres aerob testmozgás, mint például a futás, úszás vagy kerékpározás, erősíti a szívmotort és javítja a vérkeringést. A dohányzás és a túlzott alkohol fogyasztás mellőzése is csökkenti a magas vérnyomás és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. Például heti legalább 150 perc közepes intenzitású testmozgás jelentősen csökkenti a kardiovaszkuláris betegségek előfordulását.
- **Izom- és csontrendszer fejlődése:** A fizikai aktivitás, különösen a súlyzós edzés és a saját testsúlyos gyakorlatok, elősegítik az izomtömeg növekedését és a csontok erősödését.
- **Anyagcsere szabályozás:** A testmozgás serkenti az anyagcserét, ami elengedhetetlen a vércukorszint szabályozásában. Ez különösen fontos a 2-es típusú cukorbetegség megelőzésében, amely egyre gyakoribb a fiatalok körében is az ülő életmód és a helytelen táplálkozás következtében.
- **Súlykontroll:** A fizikai aktivitás segít az energiaegyensúly fenntartásában, mivel növeli a kalóriafelhasználást. Például egy órányi intenzív sporttevékenység, mint a kosárlabda vagy a futball, akár 500-700 kalóriát is elégethet, ami hozzájárul az egészséges testsúly megőrzéséhez.

2.3.2 Mentális Egészség

A rendszeres testmozgás jelentős hatással van a mentális és érzelmi jóllétre (Zullig & White, 2011):

- **Stressz csökkentése:** A fizikai aktivitás csökkenti a stresszhormonok szintjét és növeli a boldogsághormonok (endorfinok) termelését. Például a jóga és a meditációs gyakorlatok segítenek ellazulni és csökkenteni a stresszt.

- **Depresszió és szorongás megelőzése:** Kutatások kimutatták, hogy a rendszeres testmozgás hatékonyan csökkenti a depresszió és a szorongás tüneteit. A középiskolás fiatalok, akik hetente legalább háromszor sportolnak, jelentősen kisebb eséllyel tapasztalnak mentális egészségügyi problémákat.
- **Jobb alvásminőség:** A testmozgás javítja az alvás minőségét és segíti az elalvást. A fizikailag aktív fiatalok általában gyorsabban, mélyebben alszanak és frissebbnek ébrednek. Az alvásminőség javulása pozitív hatással van a napi teljesítményükre és közérzetükre.

2.3.3 Szociális előnyök

A fizikai aktivitás társadalmi szempontból is előnyös (Janssen & LeBlanc, 2010):

- **Csapatmunka és együttműködés:** A csapatsportok, pl. a kosárlabda, a futball vagy a röplabda, fejlesztik a csapatmunka és az együttműködés képességét. A fiatalok megtanulják, hogyan dolgozzanak együtt egy közös cél érdekében, hogyan kommunikáljanak hatékonyan és hogyan támogassák egymást a csapatban. Ezek a készségek nemcsak a sportban, hanem az élet más területein is hasznosak lesznek számukra.
- **Önértékelés és önbizalom:** A fizikai aktivitás és a sportolás javítja a fiatalok önértékelését és önbizalmát. A sportteljesítmények elérése, a versenyekben való részvétel és a fizikai képességek fejlődése pozitívan befolyásolja az önértékelést. Például egy sikeres sportteljesítmény vagy egy elnyert érem növelheti az önbizalmat és az önbecsülést.
- **Közösségi élmény:** A sport és a testmozgás közösségi élményt is nyújthat. A közös sportolás, a csapatversenyek és az edzések során barátságok alakulnak ki, amelyek hosszú távon erősíthetik a társas kapcsolatok hálóját.

2.3.4 Tanulmányi teljesítmény

A fizikai aktivitás pozitív hatással van a tanulmányi teljesítményre is (Janssen & LeBlanc, 2010):

- **Fokozott koncentráció és figyelem:** A testmozgás javítja az agy vérellátását és az idegsejtek közötti kapcsolatok hatékonyságát, ami növeli a koncentrációs képességet és

a figyelmet. A sportban is aktív fiatalok jobban tudnak összpontosítani az órákon és a tanulás során.

- **Jobb memória és kognitív funkciók:** A rendszeres mozgás serkenti az agy működését, javítva a memóriát. Kutatások szerint a fizikailag aktív fiatalok jobb eredményeket érnek el a tanulásban.
- **Stresszkezelés és érzelmi egyensúly:** A fizikai aktivitás segít a stressz kezelésében és az érzelmi egyensúly fenntartásában. Az iskolai stressz és a vizsgaidőszakok során a rendszeres mozgás lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy jobban megbirkózzanak a nyomással és fenntartsák érzelmi egyensúlyukat.

2.4. A fiatalok egészségi állapota Magyarországon

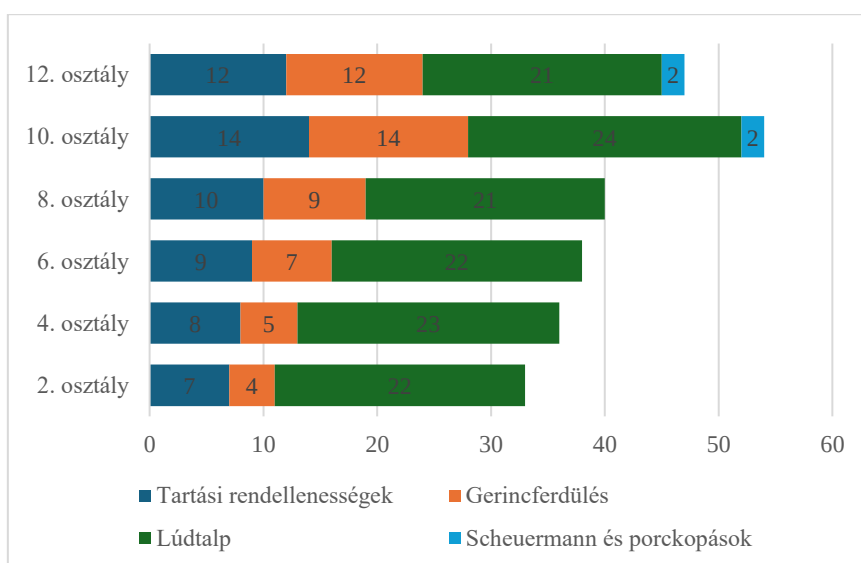
A fiatalok egészségi állapotát leginkább meghatározó tényezők: környezet, táplálkozás, mozgás, ellátás, és lakóhely (Beregi & Bognár, 2023). Az egyik leggyakoribb egészségügyi probléma az aktív mozgáshiány, és a helytelen táplálkozási szokások által létrejött elhízás/túlsúly. Az elhízás (*obezitás*) egy krónikus zsírfelhalmozódás a szervezetben, amely súlyosan károsítja az egészséget. Az elhízást két okra vezethetjük vissza.

1. Az esetek 90%-ban az exogén folyamat érvényesül. Ezt a zsír- szénhidrát dús táplálkozás váltja ki. Továbbiakban a falánkság, folyamatos készlet érzése a táplálkozás iránt. Meghatározó szerepet játszik mellé az ülő életmód, inaktivitás. Az ember a munkája során minimális fizikai aktivitást végez. Ezáltal alacsony energiafelhasználás történik, amely hozzájárul az egészségtelen életmód kialakulásához. Az elmúlt évtizedben az ülő életmód egyre inkább növekedett. Ez részben a technológiai és digitális eszközök fejlődése miatt alakult ki. Az irodai munkák, a járművek kényelmi funkciói, a televíziók megjelenése mind hozzájárulnak ehhez az életvitelhez.
2. Az esetek körülbelül 5-10%-ában az endogén folyamat érvényesül. Ide soroljuk a főként genetikai okokból fakadóan létrejött idegrendszeri, pszichés megbetegedéseket. Ilyen például a neurosis, depresszió.

A túlsúly és az elhízás definíciója és jelentősége eltérő gyermekek esetében. Kiskorúaknál, pontosabban 5-19 éveseknél akkor beszélhetünk túlsúlyról (illetve elhízásról), ha az életkor szerinti testtömeg-index több, mint 1 (illetve 2) szórásnnyival meghaladja a referenciaértéket (Lim és mtsai., 2020). A középiskolás fiatalok elhízási aránya folyamatosan növekvő tendenciát

mutat. A legfrissebb adatok szerint az elhízás és a túlsúly jelentős problémát jelent ebben a korosztályban. Az országos statisztikák alapján a középiskolás fiatalok körében a túlsúly és elhízás aránya folyamatosan növekszik, ami komoly egészségügyi kockázatokat hordoz magában (Lim és mtsai., 2020).

2010-ben Magyarország csatlakozott a WHO gyermekkori elhízás ellen küzdő (WHO COSI, *Childhood Obesity Surveillance Initiative*) programhoz, melynek célja a gyermekek túlsúlyának és elhízásának monitorozása. A vizsgálat kimutatta, hogy minden negyedik 7 éves korú lány és minden ötödik fiú túlsúlyos vagy elhízott. A túlsúly/ elhízás kialakulásában a képernyő előtt töltött idő is kiemelt szerepet játszik, nem véletlen, hogy a gyermekekre vonatkozó fizikai aktivitási ajánlások integráns része a képernyő előtt eltöltött idő csökkentése napi két óra alá (Wijnhoven és mtsai., 2014). Az egészségtelen életmód eredményeképpen folyamatosan növekszik a mozgásszervi elváltozásokkal élő gyermekek száma. A 12. osztály elérésére megduplázódik a tartási rendellenességgel, illetve gerincferdüléssel küzdő diákok száma. (1.ábra) (Wijnhoven és mtsai., 2014)



1. ábra: Az iskolaorvosok vizsgálataival kiszűrt, mozgásszervi rendellenességgel küzdő gyermekek száma 2010/11. tanév

(Wijnhoven és mtsai., 2014 alapján saját szerkesztés)

A WHO COSI felmérése szerint, az OECD országokban a felnőttek több mint fele túlsúlyos vagy elhízott volt. 2021-ben az OECD 32 országának átlaga szerint a felnőtt lakosság 54%-a volt túlsúlyos, és 18% volt elhízott. Sajnos, a magyar lakosok körülbelül 58%-a túlsúlyos, ebből 24%-a elhízott. Ezzel Magyarország a 9. helyen áll a kutatásban résztvevő országok rangsorában. Hazánkról is elmondható, hogy a férfiakra nagyobb arányban vonatkozik a túlsúly/ elhízás, mint a nőkre.

A mért testmagasság- és testsúlyadatok megbízhatóbb mutatók, de csak egy szűkebb országcsoportra állnak rendelkezésre. Azon OECD országok közül, amelyek rendelkeznek mért adatokkal, 2021-ben vagy a legutóbbi elérhető évben a felnőttek 60%-a volt túlsúlyos vagy elhízott és 26%-a elhízott. Ezen országok közül tizenháromban a felnőtt lakosság több mint fele volt túlsúlyos vagy elhízott. Mexikóban, az Egyesült Államokban és Costa Ricában ez az arány meghaladta a 70%-ot. Ezzel szemben Japánban és Koreában a felnőttek kevesebb, mint 40%-a volt túlsúlyos vagy elhízott. A legtöbb országban a férfiak nagyobb valószínűséggel voltak túlsúlyosak vagy elhízottak, kivéve Lettországot, Mexikót és Törökországot.

A serdülők túlsúlyossága és elhízása szintén jelentős népegészségügyi probléma: az OECD 27 országának átlagában a 15 éves serdülők 18,3%-a volt túlsúlyos vagy elhízott 2017-18-ban. Minden országban megfigyelhetők voltak a társadalmi egyenlőtlenségek, és a fiúk mindig nagyobb valószínűséggel voltak túlsúlyosak, mint a lányok. A 15 évesek túlsúlyos vagy elhízott aránya 23-ból 27 országban nőtt 2009-10 óta az Iskoláskorú Gyermekek Egészségmagatartása felmérés alapján (Inchley és mtsai., 2020).

2.5 Korábbi kutatások a gyermekek fizikai aktivitásáról, testsúlyuk megítéléséről és testképükről

A fizikai aktivitás és tápláltsági állapot, valamint a testkép a testi és lelki egészséghez kapcsolódó nemzetközi vizsgálatok részét képezik évtizedek óta. A 2022-es adatok alapján a magyar fiatalok 22%-a túlsúlyos vagy elhízott, a túlsúlyosak aránya az elmúlt húsz évben növekedett és a túlsúly a fiúkra nagyobb arányban jellemző (Németh, 2024). Számos korábbi kutatás született már, amelyek a fiatalok fizikai aktivitását és a testképükkel való elégedettséget, valamint az ezek közötti kapcsolatot mérték (például: Zullig & White, 2011; Inchley és mtsai., 2020; Michael, 2023).

Kutatómunkám második fő része a testsúlymenedzsmenttel kapcsolatos kérdésekre alapult. A munkám egy 2007- be publikált tudományos cikkre épült, melynek magyarra fordított címe: „*A testsúly önértékelése, kezelési módszerek és célok, valamint egyéb testsúlyhoz kapcsolódó tényezők közép- és kelet-európai serdülőknél*”. A kutatást 2566 diákkal végezték el. Összesen 30 középiskolából érkeztek be adatok, amelyek között szerepelt magyar, szlovák, cseh és román intézmény is. A korábbi adatok alapján a fiatalok közel fele vagy kevesebb mint fele volt elégedett a saját testsúlyával, tápláltsági állapotával (Page, 2007; Németh, 2024).

3. Hipotézisek

3.1 Hipotézis I.

Feltételezem, hogy a vizsgált diákok az országos átlaghoz képest nagyobb arányban teljesítik a fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlást, kisebb arányban jelenik meg a túlsúly és elhízás.

3.2 Hipotézis II.

Feltételezem, hogy a diákok többsége reálisan ítéli meg a saját testképét és ennek megfelelő célt tűz ki.

3.3 Hipotézis III.

Feltételezem, hogy a fiúk és a lányok leginkább edzéssel próbálják meg testsúlyukat befolyásolni.

4. Vizsgált személyek és módszerek

A kutatómunkám során kétféle kutatási módszert alkalmaztam. Elsődlegesen konkrét méréseket végeztem középiskolás tanulókon. A méréseket a 2023/2024-es tanév második felében kezdtem meg, a Törökbálinti Bálint Márton Általános Iskola És Gimnáziumban, 9., 10., 11. és 12. évfolyamos diákokon. A méréseket csak azokon a fiatalokon végeztem el, akiknek szülője/ gondviselője hozzájárulását adta, vagy a tanuló 18. életévét betöltötte. A hozzájárulások a mellékletekben megtekinthetők. A mérések során testmagasságot, testsúlyt, illetve testzsírszázalékot mértem a Netfit méréshez kapott Tanita BC-545N készülékkel.

A kutatásom második része kérdőíves módszer volt. Összesen 134 tanulón végeztem el a szükséges méréseket, ők a kérdőívet is sikeresen kitöltötték. A tanulók számára összeállított kérdések folyamán igyekeztem figyelembe venni a különböző kérdéstípusokat. Ezeket igyekeztem funkciójuk alapján csoportosítani.

A kérdőív során a legtöbb kérdésem zártvégű volt, ami azt jelenti, hogy a megadott válaszokból tudtak jelölni a diákok. Voltak azonban nyitott kérdések is, ahol saját szavaikkal kellett megfogalmazniuk a választ. A kérdőívet a Global Matrix 4.0-ben megfogalmazott indikátorok mentén Excel programmal szerkesztettük. Az adatok feldolgozása TIBCO 14.0 Statistica programmal történt.

5. Eredmények és megbeszélés

5.1 Demográfiai adatok

A kérdőívet 134 fiatal töltötte ki. A vizsgált személyeknél (fiúk=18,2±0,9 év, lányok=17,2±1,4 év) közel azonos volt a nemek aránya (68 fiú, 66 lány), valamint az életkor-skála minden csoportjába legalább 11 személy esett. A kutatásban résztvevő diákok csupán 30% volt törökbálinti lakos (40 fő). A 4 budapesti lakos mellett mindenki más (90 fő) az *Egyéb* opciót jelölte, ami a Budapest környéki kisebb településeket jelenti.

A 134 tanuló közül 14-en (10%) estnek a *Sovány*, 28-an (21%) a *Túlsúlyos* és hárman (2%) az *Elhízott* kategóriába. A résztvevők legnagyobb része (67%, 89 fő) pedig *Normális* BMI-vel rendelkezett.

A résztvevők között nemenként megvizsgáltam a különbségeket. Kor, testtömeg, testsúly, BMI, és testzsírszázalék tekintetében is megvizsgáltam, hogy a fiúk és lányok értékei között igazolható-e különbség. A vizsgálatot kétmintás t-próbákkal végeztem. A t-próbák minden egyes változó esetében szignifikáns különbséget jeleztek. A próbastatisztikák p-értékeit a 1. táblázatban feltüntettem.

	Fiú	Lány	p
Kor (év)	18,2 ± 0,9	17,2 ± 1,4	< 0,01
Testtömeg (kg)	78,8 ± 13	59,7 ± 9	< 0,01
Testmagasság (cm)	183,5 ± 6,6	167,6 ± 5,2	< 0,01
BMI	23,3 ± 3,0	21,3 ± 3,0	< 0,01
F%	17,4 ± 6,8	27,7 ± 7,1	< 0,01

1. táblázat: Vizsgáltak antropometriai adatai nemi bontás szerint

Az életkort tekintve a méréseken résztvevő tanulók körében a fiúk átlagosan 1 évvel idősebbek voltak, mint a lányok. Az elvártaknak megfelelően a fiúk nemcsak magasabbnak, de nehezebbnek is bizonyultak a lányoknál. A testzsírszázalék az egyetlen, ahol a lányok magasabb értéket képviselnek, mint a fiúk, azonban ez a tény a biológiai felépítésből fakad.

5.2 Fizikai aktivitás

Kérdőívemben arra voltam kíváncsi, hogy a WHO által javasolt napi 60 perc közepes és/vagy magas intenzitású fizikai aktivitási ajánlást hányan tudják teljesíteni a mindennapok során. Saját bevallásuk alapján a tanulók legnagyobb része heti 5 alkalommal tudja teljesíteni a megadott ajánlást. Ez valószínűleg lefedi a hétköznapiakat, mivel ekkor vannak a sportedzések és a testnevelésórák is. Nagyon biztató, hogy a kitöltők 69%-a azt válaszolta, hogy tudja

teljesíteni a fizikai aktivitási ajánlást. Ez lényegesen jobb eredmény, mint a HBSC 2022-es kutatásában publikált (Németh, 2024).

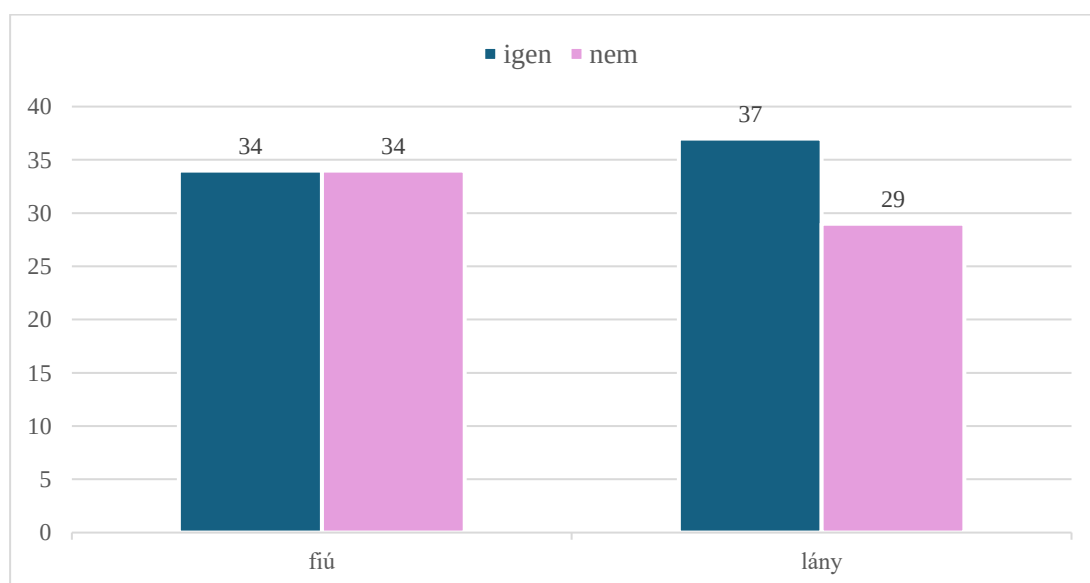
5.3 Sportolási szokások

Kutatásom során kíváncsi voltam arra, hogy a diákok közül hányan sportolnak egyesületi keretek között. Emellett, a nem egyesületben végzett mozgásokat is vizsgáltam. A várakozásoknak megfelelően, magas sportolói arányt mérhettem: a kitöltők 38%-a tagja volt valamilyen sportegyesületnek. Az aktív közlekedés, mint a fizikai aktivitást növelő eszköz is szerepelt a kérdéseink között. Eredményeink szerint a fiatalok 87%-a szokott aktívan közlekedni, ami magasabb arány a korábban publikáltakhoz képest.

5.4 Testsúlymenedzsment

Kutatásomat a testsúlymenedzsmentre vonatkozó kérdéssorozattal zártam. Itt főleg a fiatalok táplálkozási szokásainak vizsgálata volt a fókuszban. Napjainkban egyre inkább előtérbe kerül az étkezés kiemelten fontos szerepe az egészség megőrzésében. Kérdéseimmel azt vizsgáltam, hogy a mai fiatal generáció mennyire tudatos a saját étkezésével és testsúlyával kapcsolatban.

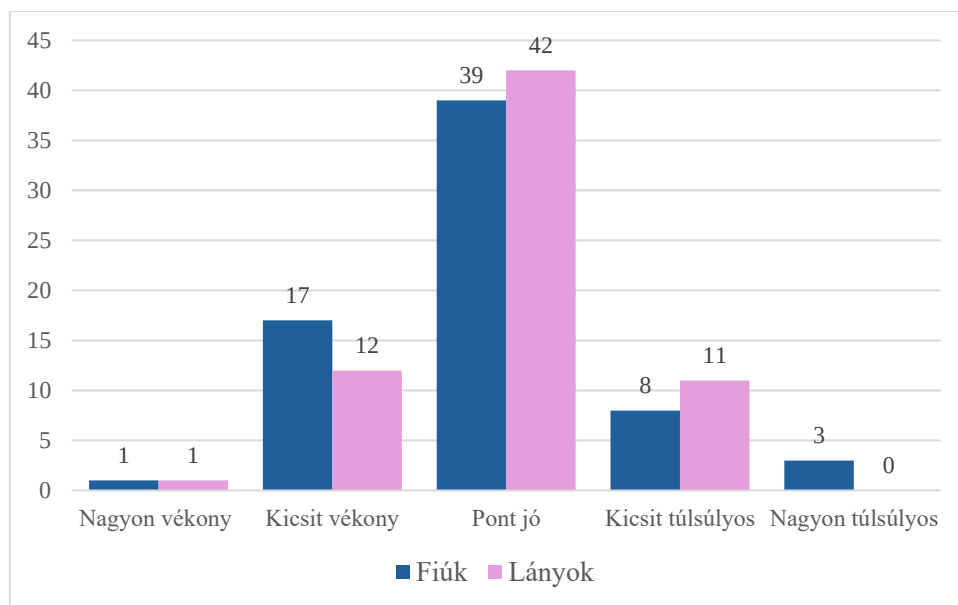
Az eredmények azt mutatták, hogy a válaszadók 53%-a (71 fő) saját bevallásuk szerint tudatosan odafigyel a táplálkozására 2. ábra.



2. ábra: Odafigyelés a tudatos táplálkozásra, nemek szerint

A nemek közötti csoportosítást tekintve a fiúknál teljesen megoszlik, 34-34 válasz érkezett mindkettő lehetőségre. A lányok nagyobb arányban jelölték meg az odafigyelést de e nemek között nem volt szignifikáns különbség.

Az étkezési szokások mellett, arra voltam kíváncsi, hogy a diákok mennyire elégedettek saját magukkal. A tanulók 60%-a (81 fő) testsúlyát pont jónak tartja, ami magasan kiemelkedően jó adat (3. ábra).

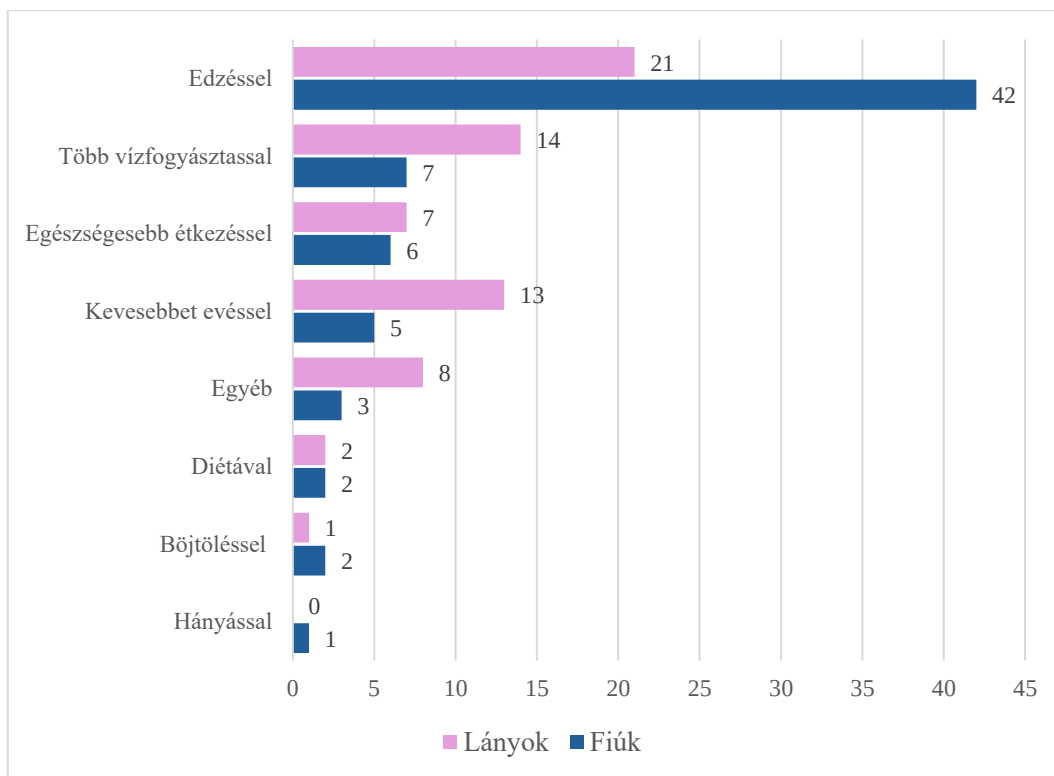


3. ábra: A tanulók saját testképének önértékelése

A tanulók csupán 2%-a gondolja magát nagyon túlsúlyosnak, vagy éppen nagyon vékonynak. Ezt az egyének testtömeg indexe alapján könnyedén igazolhatjuk.

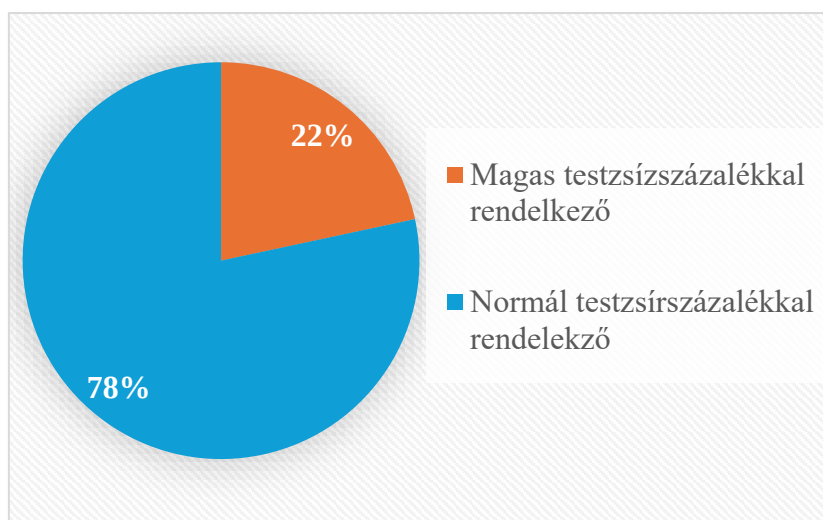
A diagramot megnézve elmondható, hogy a lányok nagyobb arányban gondolják saját testalkatukról, hogy az pont jó, mint a fiúk. Mindkettő nem esetében magasabb mutatók jöttek ki erre vonatkozóan, mint a 2007-ben publikált cikk adatainál, ahol a fiúk 53%-a, a lányok 56%-a gondolta testsúlyát pont jónak. (Page 2007) A korábbi adatok alapján a fiatalok közel fele vagy kevesebb mint fele volt elégedett a saját testsúlyával, tápláltsági állapotával (Page, 2007, Németh, 2024).

A testsúlymenedzsment egyik legfontosabb kérdése, hogy milyen módszerekkel igyekeznek a fiatalok elérni a kívánt eredményt. A 3. hipotézisemben azt feltételeztem, hogy legnagyobb részben edzéssel teszik ezt meg a résztvevők. A 4. ábra mutatja a beérkezett válaszokat. Látványos, hogy mennyire beigazolódott a feltevés, mivel az edzés messzemenően a legnépszerűbb testsúlymenedzsment módszer a diákok között.



4. ábra: Testsúly befolyásolási módszerek az elmúlt 30 napban a két nemi csoport összehasonlítását tekintve

Mindkét nem esetében elmondható, hogy a leginkább edzéssel próbálják befolyásolni testsúlyuknak mértékét. Azonban ez a mutató a fiúknál kétszerese a lányokéhoz képest. A 2007-ben publikált adatokhoz mérten azonos mutató született, ahol szintén mindkét nem esetében az edzéssel próbálták meg befolyásolni leginkább testsúlyuk mértékét. (Page, 2007) A lányok esetében a több vízfogyasztás, valamint a kevesebb étkezés volt még domináns mutató.



2. ábra: Testzsírszázék aránya a kutatásban résztvevő diákok között

A diákok antropometriai adatait elemezve megvizsgáltam, hogy mennyi olyan tanuló volt, akinek a testzsírszázaléka magasabb volt az átlagosnál (5.ábra). Ennek meghatározásához az ACSM (*American College of Sports Medicine*) ajánlását vettem alapul, mi szerint a lányoknál 31% felett, a fiúknál 24% feletti testzsírszázalék minősül magasnak. A kutatásomban résztvevő 134 diák közül 29 tanulónál mértünk magas zsírtartalmat. Ebből 10 fiú és 19 lány. Nemek szerint a fiúk 15%-a, a lányok 28%-a volt érintett. A magas testzsírtartalmú diákok 75%-a a fogyást jelölte meg céljaként, vagyis reálisan ítélte meg önmagát. Továbbá azt is vizsgáltam, hogy a magas testzsírtartalmú diákok milyen stratégiákat választottak a testsúlyuk csökkentése érdekében. Az érintettek 34%-a az edzést választotta fogyási módszerének, emellett a „kevesebbet evéssel”, valamint az „egészséges étkezéssel” válaszlehetőségre érkezett a legnagyobb arányban a válaszadás.

6. Következtetések:

A kutatásom során felállított hipotéziseim a következőképpen alakultak:

Hipotézis I.

Első feltevésém során azt feltételeztem a vizsgált diákok az országos átlaghoz képest nagyobb arányban teljesítik a fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlást, kisebb arányban jelenik meg a túlsúly és elhízás. Ez a feltevés beigazolódott.

Hipotézis II.

Második feltevésém során azt feltételeztem, hogy a diákok többsége reálisan ítéli meg a saját testképét és ennek megfelelő célt tűz ki. Az eredmények azt mutatták, hogy a tanulók 75%-a helyesen látja magát, így ezt a hipotézist is el kell fogadjam.

Hipotézis III.

A fiúk és a lányok leginkább edzéssel próbálják meg testsúlyukat kontrolálni, befolyásolni. Ez a felállított hipotézis is beigazolódott, mivel a legtöbben (47%) ezt az opciót jelölték meg, mint elsődleges testsúlymenedzsment eszközt.

7. Összefoglaló

Kutató munkám során a középiskolás fiatalok fizikai aktivitását, és testsúlyukkal való elégedettségét mértem, vizsgáltam. Azért volt számomra érdekes ez a téma, mert képet szerettem volna kapni arról, hogy a mai középiskolás diákok milyen aktívan mozognak, és hogy milyen stratégiákat alkalmaznak a saját testsúlyuknak befolyásolására.

A szakirodalmi áttekintés részben igyekeztem azokat a meghatározó tényezőket bemutatni, amivel az egészségesebb életmódra való törekvést lehet elősegíteni. Továbbá, hogy milyen jelentősége van a fizikai aktivitásnak a saját testünkre nézve.

Kutatási eredményeim összefoglalása alapján megállapítható, hogy a vizsgált diákcsoport esetében kimagaslóan pozitív eredmények születtek a fizikai aktivitás, sportolási szokások és testkép/tömegkontroll szempontjából.

A testképpel és testsúllyal kapcsolatos kérdések is kedvező eredményeket hoztak, ami jelzi, hogy a diákok többsége tudatosan figyel testi állapotára, elégedett megjelenésével, és fontosnak tartja a testsúlykontrollját. Az eredmények megfeleltek az elvárásaimnak, és megerősítettek abban, hogy az iskola és a környezet nagy hatással van arra, hogy a diákok mennyire figyelnek az egészségükre. A kutatásban résztvevő iskola tornacsarnoka és szertárának felszereltsége szintén kiemelkedő más intézményekhez képest, amikkel eddigi munkám során találkoztam, és ez nagymértékben hozzájárul a diákok motivációjához és rendszeres sportolási lehetőségeik bővítéséhez. A legtöbb sportágban képviseltetik magukat a diákok a diákolimpiákon, ahol átlagosan kiváló eredményeket érnek el.

Emellett figyelemre méltónak tartom a családok szociális és gazdasági helyzetének hozzájárulását az eredményekhez. Az anyagi és szociális stabilitás kedvezően hat a diákok életmódjára, mivel elősegíti az egészséges étkezési és sportolási szokások fenntartását. Ugyancsak kiemelkedő jelentősége van a fejlett iskolai környezetnek és a település infrastrukturális színvonalának, amelyek támogatják a diákok egészséges életmódhoz szükséges lehetőségei

8. Irodalomjegyzék

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: Summary of the evidence. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Erika Beregi, & József Bognár. (2023). Iskolai egészségfejlesztési programok vizsgálata az Észak-Magyarország régióban: Fókuszban a fizikai aktivitás. *Egészségfejlesztés*, 64(1), 1. <https://doi.org/10.24365/ef.8883>
- Harsha, D. W., & Berenson, G. S. (1995). The benefits of physical activity in childhood. *The American journal of the medical sciences*, 310, S109–S113.
- Inchley, J. C., Stevens, G. W. J. M., Samdal, O., & Currie, D. B. (2020). Enhancing Understanding of Adolescent Health and Well-Being: The Health Behaviour in School-aged Children Study. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 66(6S), S3–S5. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.014>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Lim, H. J., Xue, H., & Wang, Y. (2020). Global Trends in Obesity. In H. L. Meiselman (Szerk.), *Handbook of Eating and Drinking: Interdisciplinary Perspectives* (o. 1217–1235). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-14504-0_157

- Michael, S. L. (2023). Dietary and Physical Activity Behaviors in 2021 and Changes from 2019 to 2021 Among High School Students—Youth Risk Behavior Survey, United States, 2021. *MMWR Supplements*, 72. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su7201a9>
- Németh, Á. (2024). *Iskoláskorú gyerekek egészségmagatartása 2022*. L'Harmattan Kiadó.
https://hbnc.ppk.elte.hu/dstore/document/10668/Nemeth_Iskolaskoru_gyermek_egeszsegmagatartasa_0526.pdf
- Page, R. M., Ihász, F., Uvacsek, M., Kalabiska, I., Johnson, E., Hantiu, I., Klarova, R., & Simonek, J. (2007). Self-perception of body weight, weight management practices and goals, and other weight-related factors in central and eastern European adolescents. *International quarterly of community health education*, 27(1), 39–58.
- Rucklidge, J. J., Johnstone, J. M., & Kaplan, B. J. (2021). Nutrition Provides the Essential Foundation for Optimizing Mental Health. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/23794925.2021.1875342>
- Settersten, R. A., & Ray, B. (2010). What's Going on with Young People Today? The Long and Twisting Path to Adulthood. *The Future of Children*, 20(1), 19–41.
- Wijnhoven, T. M., van Raaij, J. M., Spinelli, A., Starc, G., Hassapidou, M., Spiroski, I., Rutter, H., Martos, É., Rito, A. I., Hovengen, R., & others. (2014). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: Body mass index and level of overweight among 6–9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. *BMC public health*, 14, 1–16.
- Zullig, K. J., & White, R. J. (2011). Physical Activity, Life Satisfaction, and Self-Rated Health of Middle School Students. *Applied Research in Quality of Life*, 6(3), 277–289.
<https://doi.org/10.1007/s11482-010-9129-z>