

OTDK dolgozat

Egri főiskolai hallgatók
egészségmagatartásának vizsgálata a fizikai
aktivitás tükrében

Készítette: Nagy Petra

Bevezetés

Főiskolai hallgatóként tapasztaltam, hogy hogyan élik napjaikat a mai diákok, gondolok itt azokra, akik rendszertelenül, egészségtelenül élnek, illetve vannak, akik rendszeresen sportolnak, egészségesen próbálnak élni. A felgyorsult világ egyre több olyan helyzetet állít a hallgatók elé, amit csak mentálisan és fizikailag egészséges szervezettel, személyiséggel tudnak teljesíteni, ehhez pedig egy olyan életmód követése szükséges, melyben a fizikai aktivitás kiemelt helyet foglal el. Kíváncsi voltam arra, mennyiben befolyásolja a sportolási szokásaik a főiskolás hallgatók mindennapjait. A testi és lelki egészség szorosan összefügg az egészséges életmóddal, amely nem csupán az egészségmagatartást foglalja magában, hanem például az életproblémák hatékony megoldását is, így kihat az életminőségre is.

Irodalmi előzmények

Az irodalmazás során számtalan a témába illő kutatással találkoztam, ezért a továbbiakban csak a számomra fontosnak ítélt munkákat említem meg. Dolgozatom alapjául *Fritz (2008)* és *Keresztes (2009)* kutatása szolgált. Hasonló vizsgálatot már Szegedi Tudományegyetemen is végeztek (*Szatmári, 2011*) és ilyen tartalmú elemzést az Újvidéki Testnevelési Főiskolán, illetve NyME Savária Egyetemi Központjában jelenleg is folytatnak. Egerben testnevelés szakos, illetve egyéb szakos hallgatók egészségmagatartásával (dohányzás) kapcsolatban is jelent meg komoly publikáció (*Láng, 2011*).

Sok hasznos információt gyűjtöttem a sportolási szokásokkal (*Keresztes, 2003*), a mozgás és a pszichoszomatikus tünetekkel (*Pluhár, 2004*), a fizikai aktivitás társas hatásaival (*Keresztes, 2005/a*), a motoros tevékenység motivációs bázisával (*Pikó, 2004; Keresztes, 2005/b*) foglalkozó tanulmányokból.

A kutatás célja

Kutatásom célkitűzése az, hogy megismerjük az egri főiskola hallgatóinak életmódját és összefüggéseit sportolási szokásaik tükrében.

1. A kutatásom célja sportszakos és egyéb szakos hallgatók egészségmagatartásának, sportolási szokásainak feltérképezésére irányul.

2. Kutatásom célja rávilágítani arra, hogy a hallgatók hogyan értékelik saját testi állapotukat, valamint edzettségi szintjüket a hasonló korúakkal összehasonlítva.
3. Céлом feltárni, hogy milyen gyakorisággal számolnak be pszichoszomatikus tünetekről az egri hallgatók.
4. Célul tűztem ki annak a feltárását, hogy kivel szeretnek a legjobban sportolni a főiskola hallgatói.
5. Céлом rávilágítani, hogy alapvetően milyen jellegű sportágakat szeretnek űzni a hallgatók.
6. Céлом az, hogy a sportolási szokásaikon keresztül minél jobban megértsük egészségével kapcsolatos gondolkodását, érzéseit, problémáit a hallgatóknak.

Kérdésfeltevés

A kutatás célkitűzése, hogy bemutassam az egri főiskola hallgatóinak egészségmagatartását a sportolási szokások tükrében, mely alapján a következő voltam kíváncsi:

- H1. Úgy vélem, hogy a testnevelés szakos hallgatók jobbra értékelik testi állapotukat, illetve edzettségi szintjüket, mint az egyéb szakos hallgatók.
- H2. Feltételezem, hogy a testnevelés szakos hallgatóknál ritkábban fordulnak elő pszichoszomatikus tünetek, mint az egyéb szakos hallgatóknál.
- H3. Véleményem szerint, a hallgatók leginkább barátaikkal, ismerőseikkel szeretnek sportolni.
- H4. Feltételezem, hogy a sportszakos hallgatók alapvetően fárasztó/kondicionáló jellegű sportot szeretnek űzni, velük ellentétben az egyéb szakos hallgatók alakformáló jellegű sportágakat.

A kutatás

Az egri hallgatók egészségmagatartásának vizsgálatára anonim kérdőíves felmérést alkalmaztam, mert ezen a területen ez a vizsgálati módszer a legelfogadottabb.

A kérdéstípusok kiterjedtek a fiatalok egészségi állapotára, pszichoszomatikus státuszára, sportolási, egészségmagatartási szokásaira.

Az eredményeket az *SPSS 14.0 for Windows* statisztikai program kereszttábla-elemzésével dolgoztam fel.

A vizsgálat célcsoportja az egri főiskola sportszakos és egyéb szakos hallgatói voltak. A kérdőíveket főiskolai szakóra keretében, az oktatók engedélyével, illetve egri kollégiumokban (főként a Leányka Úti Kollégiumban) töltettem ki a hallgatókkal. A vizsgálatban 147 hallgató, 71 sportszakos és 70 egyéb szakos hallgató vett részt. 60,5%-a férfi és 39,5%-a nő, 19 és 24 év közötti hallgató. Az vizsgálat során tehát két csoportot vizsgáltam (1. ábra).

Sportszakos hallgatókat:

- Testnevelő-edző
- Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés
- Sportszervező

Egyéb szakos hallgatókat:

- Gazdálkodás és menedzsment
- Logisztikus
- Andragógia
- Csecsemő és gyermekgondozó
- Gyógy- és fűszernövény
- Informatikus könyvtáros
- Szociálpedagógia
- Matematika
- Ifjúságsegítő
- Mozgóképkultúra és médiaismeret
- Földrajz
- Környezettan
- Programtervező informatikus
- Anglisztika
- Idegenforgalmi szakmenedzser
- Germanisztika
- Biológia

Eredmények

Az elemzett egyéb szakos hallgatók – nem meglepő módon - jóval kevesebbet sportolnak heti bontásban a testnevelés szakos társaikhoz képest.

A vizsgálat során keresztábra-elemzést alkalmaztam a nemeknél és a csoportoknál egyaránt. A mért adatok szerint csak a csoportok esetében állapítható meg a legtöbb összefüggés.

Szignifikáns összefüggés a csoport vizsgálat következő területein születt: testi állapot önértékelése (2. ábra, 2. diagram), az edzettségi szint önértékelése (3. ábra, 3. diagram), a sportolás jellege (5. ábra, 5. diagram). A fejfájás vizsgálatánál (6. ábra, 6. diagram), a derékfájás esetében (7. ábra, 7. diagram), az alvási problémáknál (8. ábra, 8. diagram) és a hasmenés tünet esetében (11. ábra, 11. diagram).

Nem mutatható fel szignifikáns összefüggés: a sportolási partner kérdése (4. ábra, 4. diagram), a kimerültség, gyengeség (9. ábra, 9. diagram) és a szabálytalan szívdobogás vizsgálatánál (12. ábra, 12. diagram).

Nemek tekintetében nincs értékelhető összefüggés a vizsgált kérdések tekintetében.

A testi állapot és az edzettségi szint önértékelésénél (2. 3. diagram) a legmagasabb érték a „jó” érték a leggyakoribb. A sportszakosok „rossz” és „kicsit rossz” értékkel egyáltalán nem jellemezték magukat. A sportolási partner vizsgálatánál (4. diagram) megfigyelhető, hogy mindkét csoport a „Barátaimmal, ismerőseimmel” válaszlehetőséget adta a legtöbbször. A sportolás jellegének elemzésénél (5. diagram) látható, hogy a testnevelés szakos hallgatók a „Fárasztó/kimerítő” jellegű sportot jelölték legtöbbször, a más szakos hallgatók az első két helyen, hasonló arányban szintén a „Fárasztó/kimerítő”, illetve a „Pihenő/kikapcsoló” sportágat jelölték legtöbbször.

A pszichoszomatikus tünetek elemzése során a fejfájás, derékfájás, alvási problémák esetében a testnevelés szakos hallgatóknál a legtöbbször a „soha”-, míg egyéb szakos hallgatóknál a „ritkán” válasz jelent meg leggyakrabban. A kimerültség, gyengeség tünet az „időnként”, míg a gyomorégés, gyomorfájás, hasmenés, túl gyors vagy szabálytalan szívdobogás esetében mindkét vizsgált csoportnál a „soha” válaszlehetőség került megjelölésre.

Következtetés

Első hipotézisem beigazolódott, a testnevelés szakos hallgatók valóban jobbra értékelik testi állapotukat és egészségi szintjüket, mint az egyéb szakos hallgatók, feltételezhetően a rendszeres fizikai aktivitás hatására.

Második hipotézisem nem igazolódott be, mivel statisztikailag nem mutatható ki különbség a vizsgált csoportok pszichoszomatikus tünetei között.

Harmadik hipotézisem beigazolódott, miszerint a vizsgált egri hallgatók leginkább barátaikkal, ismerőseikkel sportolnak együtt legszívesebben.

Negyedik hipotézisem csak részben igazolódott be. Az elemzett testnevelés szakos hallgatók ténylegesen fárasztó/kondicionáló jellegű sportágat szeretnek űzni, viszont a feltételezésemmel ellentétben az egyéb szakos hallgatók nem alakformáló, hanem leginkább pihenő/kikapcsoló jellegű sportot szeretnek űzni.

Összefoglalás

Tanulmányom célja az egri főiskolai sportszakos és más szakos hallgatók egészségmagatartásának tudományos igényű összehasonlítása a fizikai aktivitás tükrében.

Ebben a vizsgálatban bizonyítást nyert, hogy azok a hallgatók, akik heti legalább három alkalommal rendszeresen sportolnak, sokkal hatékonyabb az egészségmagatartásuk legyen szó egészségi állapotról, pszichoszomatikus státuszról, egészségmagatartási szokásokról, vagy éppen a sportolást befolyásoló motivációs tényezőkről.

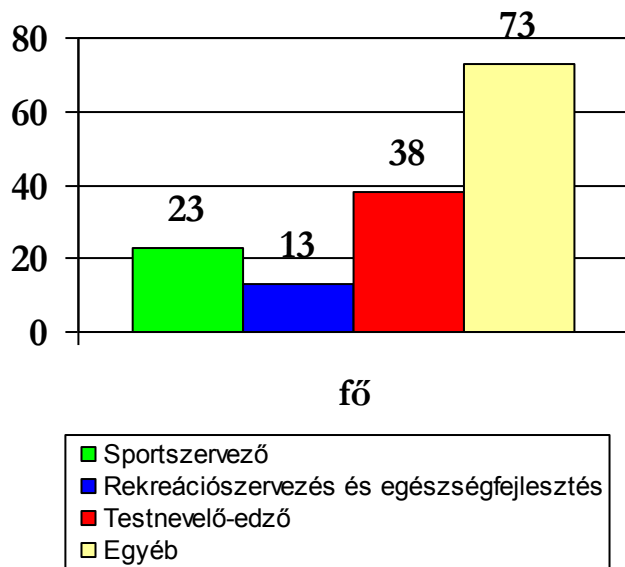
Ami közös mindkét csoportnál az a barátokkal, ismerősökkel történő közös sportolásban rejlő előnyök kihasználása.

Főiskolánkon jól felszerel, korszerű sportlétesítmények találhatók, valamint a választható sportlehetőségek száma is igen magas. Az eredmények mégis azt mutatják, hogy az egyéb szakos hallgatók csak csekély száma él ezekkel a lehetőségekkel, ellentétben a testnevelés szakos hallgatókkal, akik kihasználják ezt a lehetőséget.

Irodalom

- Fritz P. (2008): Az egészségfejlesztés lehetőségeinek és hatékonyságának vizsgálata. Doktori értekezés. SOTE, Patológiai Tudományok Doktori Iskola.
- Keresztes N. (2009): Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola Magatartástudományi Program
- Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B. (2003): A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. Magyar Sporttudomány Szemle, 4:43-47.
- Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B. (2005/a): Társas hatások szerepe a serdülők fizikai aktivitási magatartásában. Mentálhigiéné és pszichoszomatika 6. évf. 1. szám, 35-51.
- Keresztes N., Pluhár Zs., Vass I., Pikó B. (2005/b): Sportolási szokások, motivációs tényezők 10-15 éves szegedi és székelyudvarhelyi általános iskolások körében. Egészségfejlesztés, 1-2:11-18.
- Láng P. (2011): A leendő testkulturális szakemberek dohányzási szokásainak, dohányzással kapcsolatos nézeteinek feltárása. EKF OTDK dolgozat.
- Pikó B., Pluhár Zs., Keresztes N. (2004): Külső kényszer vagy belső hajtóerő? Gyermek és serdülők fizikai aktivitásának motivációs tényezői. Alkalmazott pszichológia, 6. köt. 3. szám 40-54.
- Pluhár és mtsai (2004): A rendszeres fizikai aktivitás és a pszichoszomatikus tünetek kapcsolata általános iskolások körében. Sportorvosi Szemle, 4: 285-300.
- Szatmári Z., Keresztes N., Pálinkás A., Tóth A. (2011): Szegedi egyetemisták életmódjának vizsgálata szabadidős fizikai aktivitásuk tükrében. Rekreáció I/1, 5-10.

Melléklet



1.ábra: A vizsgált hallgatók szakok szerinti eloszlása

2.ábra: Chi-Square Tests, Testi állapot*csoport

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	40,248(a)	4	,000
Likelihood Ratio	46,960	4	,000
Linear-by-Linear Association	37,393	1	,000
N of Valid Cases	147		

3.ábra: Chi-Square Tests, Edzettségi szint*csoport

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	35,082(a)	4	,000
Likelihood Ratio	42,217	4	,000
Linear-by-Linear Association	34,191	1	,000
N of Valid Cases	147		

4.ábra: Chi-Square Tests, Sportolási partner*csoport

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,956(a)	3	,812
Likelihood Ratio	,959	3	,811
Linear-by-Linear Association	,676	1	,411
N of Valid Cases	146		

5.ábra: Chi-Square Tests, Sportolás jellege*csoport

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	26,587(a)	7	,000
Likelihood Ratio	28,398	7	,000
Linear-by-Linear Association	,635	1	,426
N of Valid Cases	147		

6.ábra: Chi-Square Tests, Fejfájás*csop

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14,910(a)	3	,002
Likelihood Ratio	15,832	3	,001
Linear-by-Linear Association	14,577	1	,000
N of Valid Cases	146		

7.ábra: Chi-Square Tests, Derékfájás* csoport

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7,947(a)	3	,047
Likelihood Ratio	8,032	3	,045
Linear-by-Linear Association	,632	1	,427
N of Valid Cases	147		

8.ábra: Chi-Square Tests, Alvási problémák*csop

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13,334(a)	3	,004
Likelihood Ratio	13,711	3	,003
Linear-by-Linear Association	11,393	1	,001
N of Valid Cases	147		

9.ábra: Chi-Square Tests, Kimerültség, gyengeség*csop

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4,706(a)	4	,319
Likelihood Ratio	5,148	4	,272
Linear-by-Linear Association	2,415	1	,120
N of Valid Cases	147		

10.ábra: Chi-Square Tests, Gyomorégés, gyomorfájás*csop

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8,419(a)	3	,038
Likelihood Ratio	8,613	3	,035
Linear-by-Linear Association	8,003	1	,005
N of Valid Cases	147		

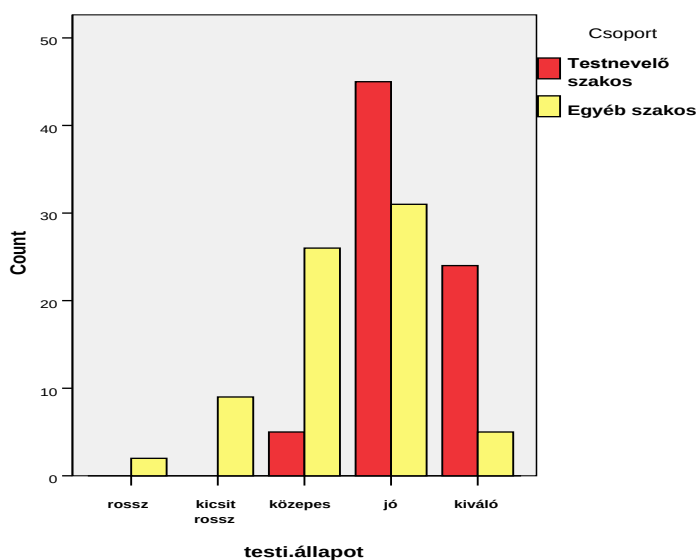
11.ábra: Chi-Square Tests, Hasmenés*csop

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,084(a)	3	,018
Likelihood Ratio	10,735	3	,013
Linear-by-Linear Association	4,796	1	,029
N of Valid Cases	146		

12. ábra: Chi-Square Tests, Szabálytalan szívdobogás-csoport

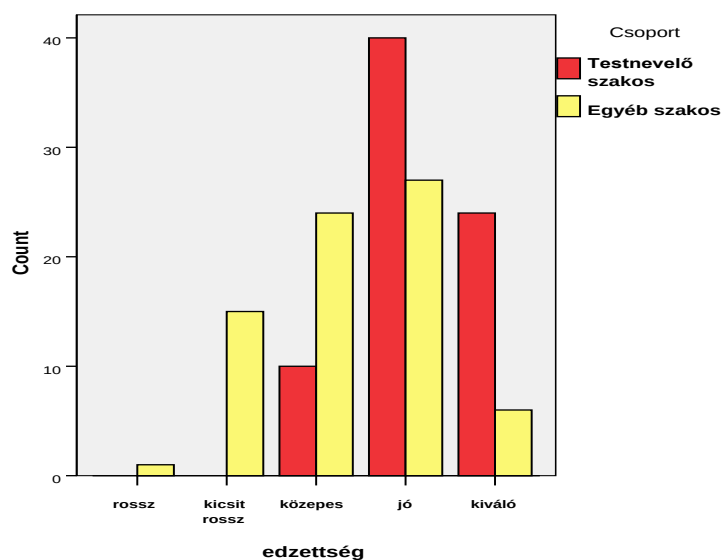
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7,730(a)	3	,052
Likelihood Ratio	8,070	3	,045
Linear-by-Linear Association	7,599	1	,006
N of Valid Cases	147		

Bar Chart

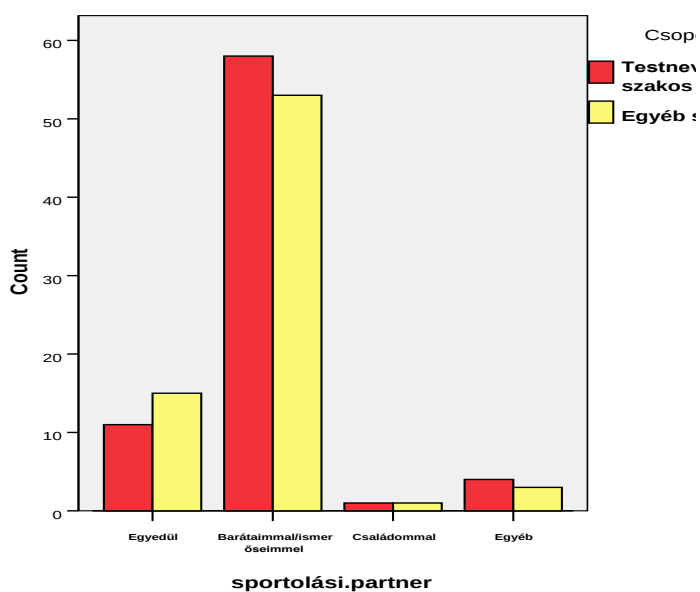


2.diagram: A testi állapot önértékelése és a szak összefüggése (N=147)

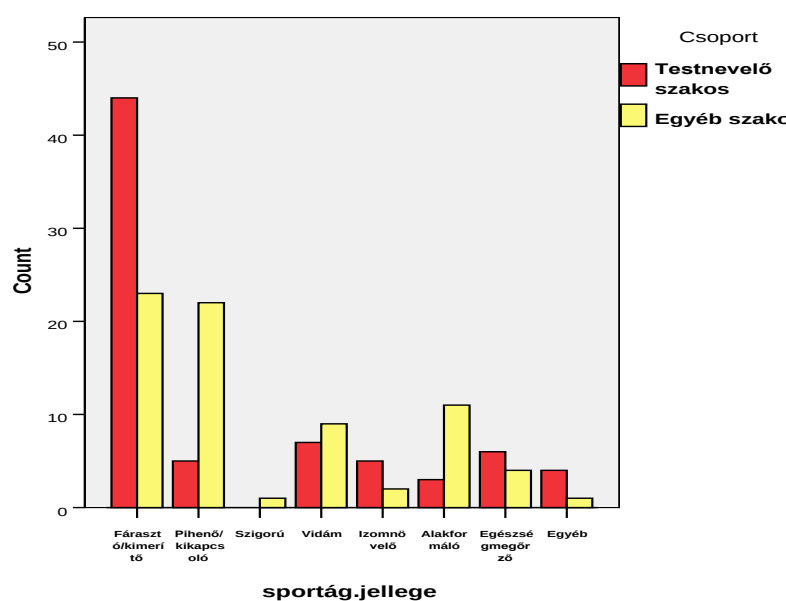
Bar Chart



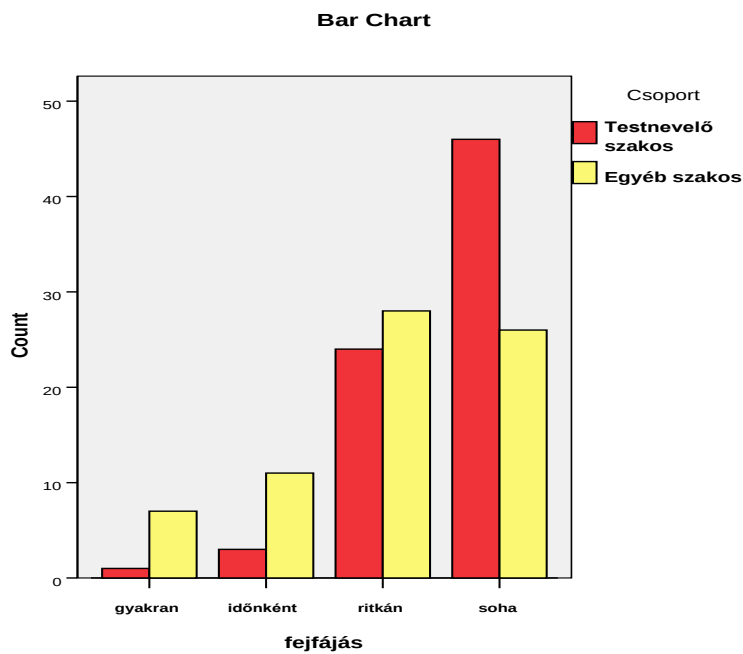
3.diagram: Edzettségi szint önértékelése és a szak összefüggése (N=147)



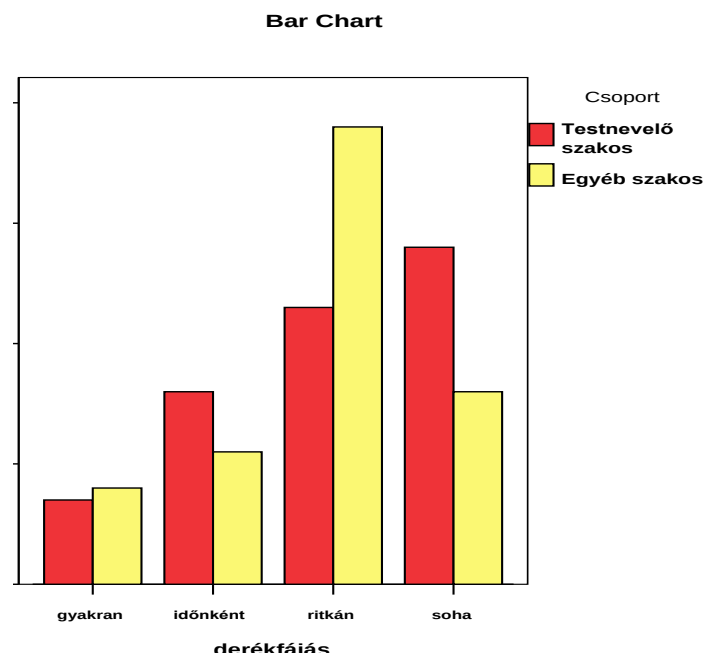
4.diagram: A sportolási partner és a szak összefüggése (N=147)



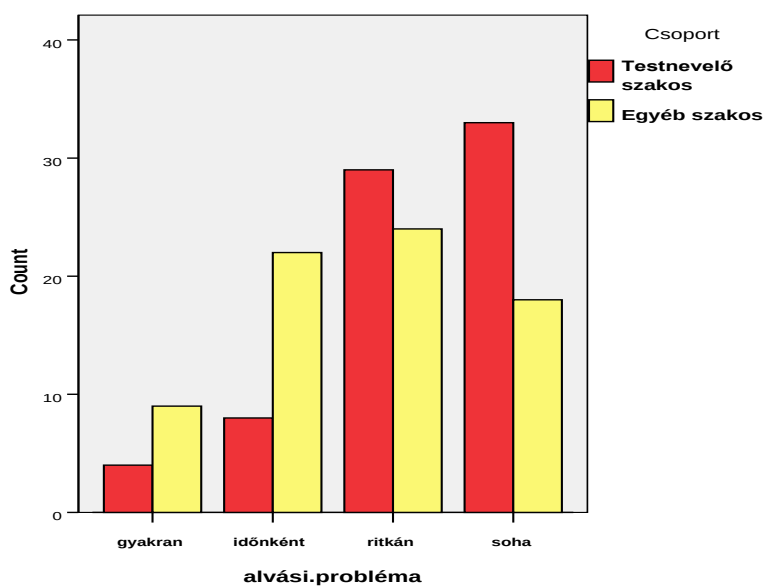
5.diagram: A sportolás jellege és a szak összefüggése (N=147)



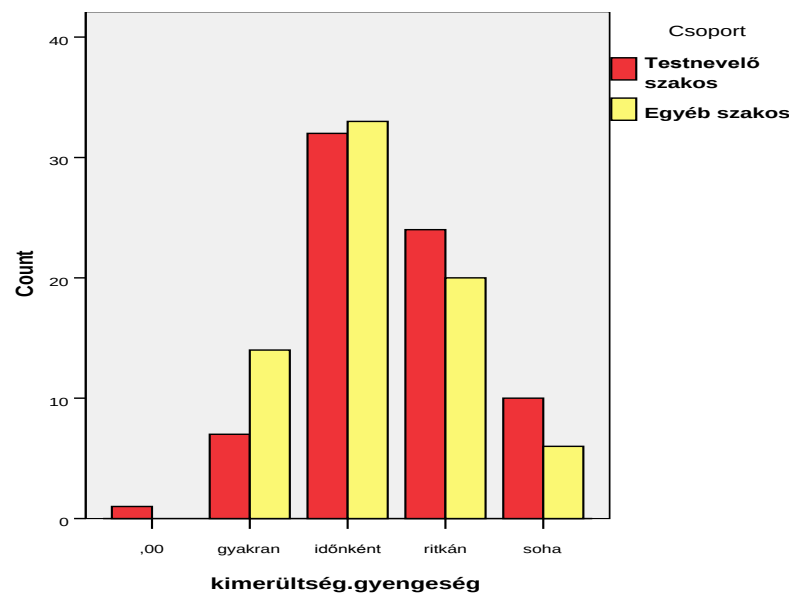
6.diagram: A fejfájás pszichoszomatikus tünet és a szak összefüggése (N=147)



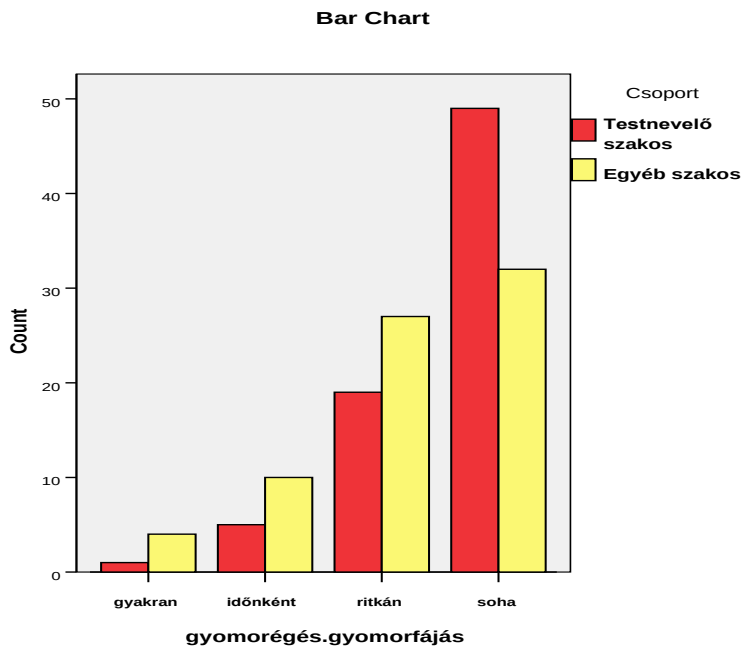
7.diagram: A derékfájás pszichoszomatikus tünet és a szak összefüggése (N=147)



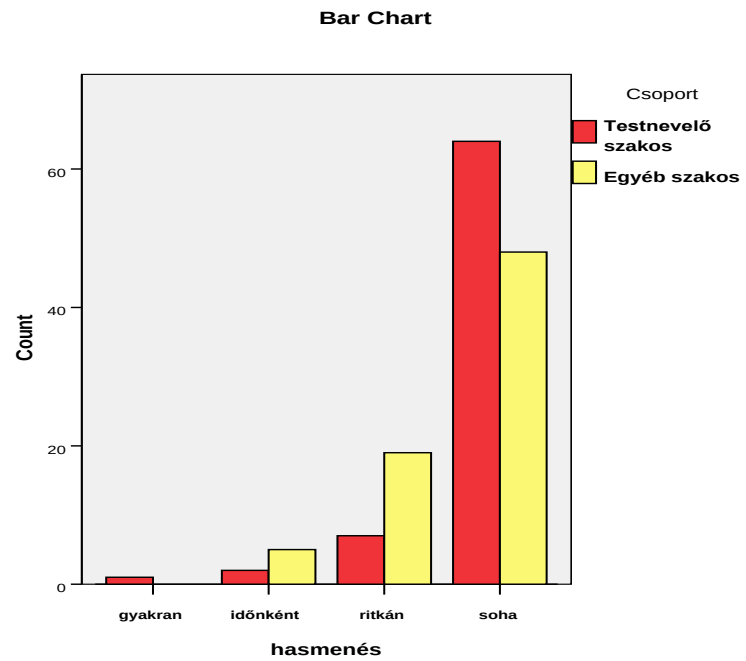
8.diagram: Az alvási problémák és a szak összefüggése (N=147)



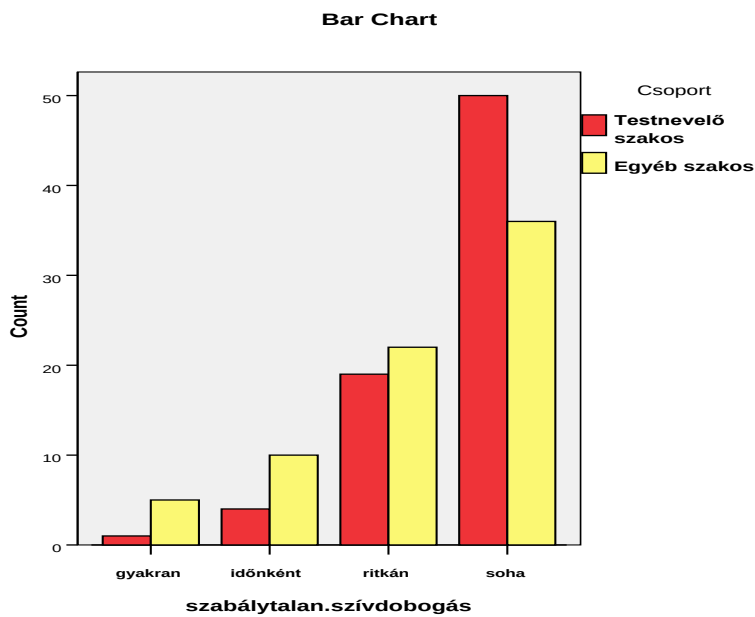
9.diagram: A kimerültség,gyengeség pszichoszomatikus tünet és a szak összefüggése (N=147)



10.diagram: A gyomorégés,gyomorfájás pszichoszomatikus tünet és a szak összefüggése (N=147)



11.diagram: A hasmenés pszichoszomatikus tünet és a szak összefüggése (N=147)



12. diagram: A szabálytalan szívdobogás pszichoszomatikus tünet és a szak összefüggése (N=147)