

ÁLTALÁNOS- ÉS KÖZÉPISKOLAI PEDAGÓGUSOK
EGÉSZSÉGMAGATARTÁSÁNAK VIZSGÁLATA

Cseh Kristóf

Sportmenedzser II. évfolyam

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Témavezető: dr. Cselik Bence

adjunktus - Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar FSI

Bevezetés

A fizikailag aktív életmód meghosszabbíthatja a krónikus betegségek nélkül eltöltött éveket, és szorosan összefügg a jó szellemi és fizikai egészséggel. Az Eurobarometer 2010-es reprezentatív kutatása szerint a magyar népesség 77 százaléka mozgásszegény, fizikailag inaktív életet él. (Eurobarometer 2010) Témaválasztás során olyan területet kerestünk, melynek aktualitása megoldás keresésére sarkall, a téma jelenléte adott, azonban negatív következményeinek megelőzési fontosságára nem fordítódik megfelelő hangsúly. A kutatás jelentőségét és hasznát abban találtuk, hogy a magyar köznevelés minősége azon is múlik, hogy milyen a magyar oktatás ellátórendszerében dolgozók fizikai egészsége, milyen támogatást tudnak kapni munkájuk minőségi ellátásához. A humán erőforrás szakmai és pszichés állapota befolyással lehet a felnövekvő generációkra, ezért fontosak azok a kutatások, amelyek e terület, az iskola, az oktatás, nevelés világának jobb megismeréséhez járulnak hozzá. A kutatás eredményei segíthetik az érintetteket, érdekelteket, a döntéshozókat abban, hogy tényekkel, kutatással alátámasztott érveket állítsanak a pedagógusoknak nyújtandó támogatás mellé az iskolán belül és kívül, a képzésben, továbbképzésben. Szeretnénk disszertációnkkal az intézmények figyelmét felhívni a sportolás, fizikai rekreáció fontosságára, a vezetőséget továbbképző tréningek szervezésére sarkallni.

Célkitűzések

Európában napjainkat jellemző ülő életmód miatt általánosan nőnek az egészségügyi ellátórendszerek terhei és csökken a munkahelyi teljesítőképesség. Kutatni kezdtük a fizikai aktivitással kapcsolatos támogatórendszereket, de sajnálattal tapasztaltuk, hogy az országban az oktatásügyi vezetőség és az alkalmazottak nem tudnak sem támogató rendszerről, mely e célt szolgálná, illetve határozottan e célra megelőzési, kezelési, ezzel kapcsolatos felvilágosító, továbbképző kezdeményezések sem születtek. Mindezen tények indokot és célt szolgáltatnak számunkra a kutatás létrehozásához, annak reményében, hogy ez által előrelépés történik e területen. A nyolcórás tanítási munkaidőn kívül sok időt felemészt a dolgozatok kijavítása és a tanórákra való felkészülés. Családos embereket tekintve a maradék idejüket is kitölti a gyermekekkel történő foglalkozás és a háztartás vezetése. Ezáltal a tanároknak nem marad idejük önmagukra, a kiegyensúlyozott életmódra, ezen belül pedig a sportolásra. Ez a probléma könnyen hatást gyakorolhat a köznevelésben tanuló gyerekekre, akik nem látnak jó példát az iskolában. Disszertációnk kezdetén szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy a pedagógusok nem rendelkeznek olyan egészségmagatartással, mely példát mutatna az oktatásban résztvevő fiatalok számára. Célunk kutatás által bizonyítani ezt a problémát, illetve bemutatni a vizsgált csoport egészségmagatartási jellemzőit, mint például fizikai aktivitásukat, káros szenvedélyeiket, illetve felmérni, hogy milyen módon képesek összeegyeztetni a munkát, a helyes egészségmagatartást és a rendszeres testmozgást. Szeretnénk bebizonyítani kutatás által, hogy a pedagógusok munkájuk során kevés időt töltenek üléssel, az országos átlaghoz képest alacsony lesz sportolási hajlandóságuk. A tanulók számára már bevezették a mindennapos testnevelést, ezt a kezdeményezést a pedagógusok számára is lehetővé kellene tenni, biztosítani számukra lehetőséget a mozgásra. Ez történik sok multinacionális vállalatnál is, ahol már elérhető konditerem, szauna és helyenként egyéb wellness szolgáltatások is. Egyre több munkahelyen tartanak szakemberek reggeli tornát, jogát a munkavállalóknak. Feltételezzük, hogy a tanárok által oktatott tantárgyak és sportolási hajlandóságuk között szignifikáns összefüggés fog mutatkozni. Úgy véljük, hogy a dohányzás mértéke magasabb lesz az országos átlaghoz viszonyítva. Szeretnénk az intézmények figyelmét olyan továbbképzések megszervezésére felhívni, melyek kizárólag az egészségmagatartási tényezők romlásának prevenciójára és kezelésére hívnák fel a figyelmet, esetleg egyéni tanácsadással segítenék az általános- és középiskolai tanárokat. Mindemellett nem csak az iskolákat, hanem a pedagógusokat is ösztönöznénk a rendszeres mozgásra, sportolásra elsősorban egészségük megőrzése céljából.

Hipotézisek

- Feltételezzük, hogy a pedagógusok munkájuk során kevés időt töltenek ülésel.
- Feltételezzük, hogy szignifikáns összefüggés lesz az oktatók sportolási hajlandósága és az oktatott tárgy között.
- Feltételezzük, hogy az országos átlaghoz képest alacsony lesz a pedagógusok sportolási hajlandósága.
- Káros szenvedélyek tekintetében a magyar országos átlaghoz képest magas lesz a dohányzás mértéke a vizsgált alanyok tekintetében.

Anyag és módszer

Kutatás helye és ideje

Pécs, 2020. szeptember-2021. január

Székesfehérvár, 2020. szeptember-2021. január

Online kérdőív formájában a Google Űrlapok weboldalon keresztül.

Célcsoport meghatározása

Azon pedagógusok, akik pécsi vagy székesfehérvári általános-, illetve középiskolában dolgoznak.

Mintavételi eljárás

Mintavétel módja, folyamata

Nonrandom, célirányos, kényelmi mintavétel

Várható mintanagyság

A várható minta nagysága $n=120$ fő.

[DCB1] megjegyzést írt: nem egységes a behúzás

Alkalmazott módszertan és eljárás részletei

[DCB2] megjegyzést írt: ez alkalmazott módszerek, hiszen már megtörtént a dolog, nem kell jövő időt használni

A kérdőíves vizsgálat során *Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív – Hosszú verzió (IPAQ-HM – International Physical Activity Questionnaire – long version)* kérdőívet, illetve általunk megfogalmazott, összeállított kérdéssorozattal vizsgáljuk a kritériumnak megfelelő személyeket. A napi fizikai aktivitás felmérésére hasznos eszköz a fizikai aktivitást mérő nemzetközi IPAQ-kérdőív (International Physical Activity Questionnaire), amely a metabolikus egyenértéket” (MET) használja az egyén fizikai aktivitásának felmérésére. A MET az energiaforgalom mértékét fejezi ki, és segítségével szokták meghatározni kinek mennyi testmozgásra van szüksége. Az IPAQ-kérdőív az elmúlt hét nappal kapcsolatos kérdéseket tartalmaz. A közepes intenzitású és erőteljes testmozgásra, valamint a gyaloglással és üléssel töltött időre kérdez rá. Előnye, hogy nem csak a sporttal és szabadidős tevékenységgel töltött időt veszi figyelembe, hanem egyéb tevékenységeket is, mint például a takarítás, kertészkedés stb.

Alkalmazott statisztikai módszerek, változók

Az adatok elemzésére az alapvető leíró matematikai mellett különféle, (a Microsoft Office Excel és SPSS Statistics v26 program segítségével) a kari követelményeknek megfelelő statisztikai módszerekkel történik, mint a Khi-négyzet próba, Mann-Whitney U teszt, kétmintás T-próba.

Eredmények

Demográfiai adatok

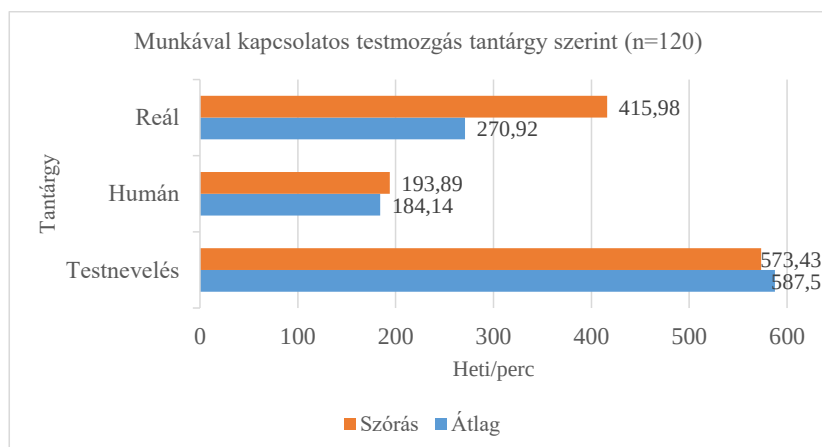
A kutatásban (n=120) 90 nő, ami a teljes minta 75%-a és 30 férfi vett részt, ami pedig a kitöltők 25%-át teszi ki. A válaszadók átlagéletkora 43,23 év (szórás=9,12), a leggyakrabban megadott életkor a 46 év. A 30 év alattiak mindössze a válaszadók 12,5%-át teszik ki, míg az 50 év felettiek a 26,7%-ot jelentik. Általánosságban elmondható, hogy a pedagógusi pályát a fiatalok kevésbé alkotják, illetve az általános- és középiskolában dolgozó tanárok jellemzően nő neműek. A férfi pedagógusokat leíró statisztikával vizsgáltuk tantárgyak szerint: 20% kizárólag testnevelést, 3,3% reál tárgyat és testnevelést, szintén 3,3% testnevelést és humánt egyaránt. 30% mindössze humán, 33,3% csak reál és 10% humán és reál tantárgyat tanít. A női oktatókat

ugyanazzal a módszerrel vizsgálva azt az eredményt kaptuk, hogy a válaszadók 12,22%-a csupán testnevelést, 27,78%-a csak reál és 45,56% mindössze humán tárgyat oktat. 10% humán és reál tárgyakat, valamint 4,44% testnevelést és reált egyaránt. Lakóhely szerinti eloszlást tekintve, a kitöltők 57,5%-a pécsi, 42,5%-a székesfehérvári lakos. A mintavétel során 16 pedagógus tanít csak testnevelést, 8 fő testnevelés mellett humán vagy reál tantárgyat, ezenkívül 36 alany reál, 50 személy humán, illetve 10-en oktatnak humán és reál tantárgyat egyaránt.

Munkával kapcsolatos testmozgások

A pedagógusok munkájuk közben átlagosan 115,75 percet (szórás=189,3) töltenek hetente sétálással. Ez a relatív alacsony szám betudható annak, hogy a tanároknak lehetősége van a tanórát ülve tartani, illetve a 120 fős mintából csupán 24-en tanítanak testnevelést, ami pedig folyamatos állást követel az órákon. Ezáltal az oktatott tárgy és a munkában történő sétálás eredményei között szignifikáns összefüggés mutatkozott a testnevelést oktatók javára ($p=0,024$), tehát elmondható, hogy a testnevelők az órák során aktívak, bemutatják a gyakorlatokat, esetleg be is szállnak egy-egy játékba. A sétával eltöltött időt befolyásolhatja az iskola mérete, kialakítása. Egy kisebb intézményben értelemszerűen rövidebb idő alatt teszi meg az osztálytermek közötti távolságot, mint egy többemeletes, nagyobb épületben. Az egyént tekintve függhet a séta mennyisége attól is, hogy az iskola rendelkezik-e sportpályával. Amennyiben igen, az nem csak a diákoknak, hanem az ott tanító pedagógusoknak is kedvezhet. Szünetekben sétálásra, munkaidő után pedig sportolásra is alkalmas lehet a pálya az arra vágó tanerőnek. A munkával kapcsolatos testmozgások, tehát az intenzív, és a mérsékelt aktivitással, valamint a sétával töltött mozgás összesítése során jelentős különbség mutatkozik a különböző tantárgyakat oktatók között. Az átlagokat tekintve a legtöbbet a testnevelést tanító tanárok produkálnak, ez 587,5 perc (szórás=573,43), ezután következnek a reál tárgyat oktatók 270,92 perccel (szórás=415,98). A humán tárgyakért felelős pedagógusoknál volt a legkevesebb, hetente átlagosan 184,14 perc (szórás=193,89).

1. ábra: Munkával kapcsolatos testmozgások



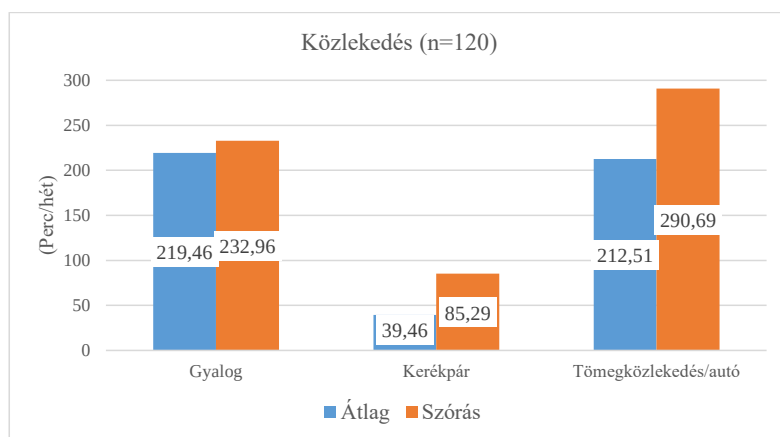
Forrás: saját kutatás

Közlekedés során végzett testmozgás

A közlekedéssel kapcsolatos testmozgásnál az IPAQ kérdőív gyaloglást, biciklizést és egyéb közlekedési eszközzel történő utazást különböztet meg, mint például személygépkocsi, vonat, autóbusz. A legalacsonyabb értéket a kerékpár használatánál találtuk. A kitöltők egy héten átlagosan 39,46 percet (szórás=85,29) utaznak biciklivel, ami betudható annak, hogy a felmérés télen történik, ilyenkor az egész társadalmat tekintve kevesebben használják ezt a közlekedési formát. Lakóhely szerint összehasonlítva, a székesfehérváriak többet használják kerékpárjukat. Ennek egyik oka az lehet, hogy a belváros egész területén kiépített kerékpárút van, illetve a település demográfiai helyzete is kedvezőbb a biciklisták számára. A másik ok, hogy a pécsi pedagógusok kevesebbet használják kerékpárjukat, a tömegközlekedés. Mindkét városban csak autóbuszok közlekednek a helyi járatokat tekintve, azonban azok száma és sűrűsége jelentősen eltér egymástól. Székesfehérvárott a legtöbb járatból óránként kettő, míg Pécsen a forgalmasabb buszútvonalakon körülbelül 10 percenként érkezik busz. A sétálást vizsgálva azt az eredményt kaptuk, hogy a pedagógusok heti szinten átlagosan 219,46 percet (szórás=232,96) közlekednek gyalogolva. Előfordulhat, hogy a járványhelyzet miatt, akik korábban busszal utaztak a városban, inkább a sétát választják a tömeg elkerülése érdekében, ezzel óvakodva a

megfertőződéstől. Az autót és a tömegközlekedést átlagosan 212,51 percig (szórás=290,69) használják a pedagógusok. Télen az emberek, akik jó időben a kerékpárt választják, ilyenkor szívesebben ülnek autóbá vagy buszra. Nagyban befolyásolhatja a pedagógusok közlekedését, hogy milyen messze laknak az iskolától. Aki a város szélén lakik, de munkahelye a városközpontban van, szívesebben választja az autót, mint a kerékpárt. Pécs és Székesfehérvár belvárosában is megannyi tanintézmény fellelhető, így a centrumban vagy ahhoz közel élők számára az utazási lehetőségek bővebbek.

2. ábra: Közlekedés során végzett testmozgások



[DCB3] megjegyzést írt: mértékegység legyen zárójelben, hogy per/hét. Az n=120 vagy minden ábrára tegye rá, vagy egyikre se

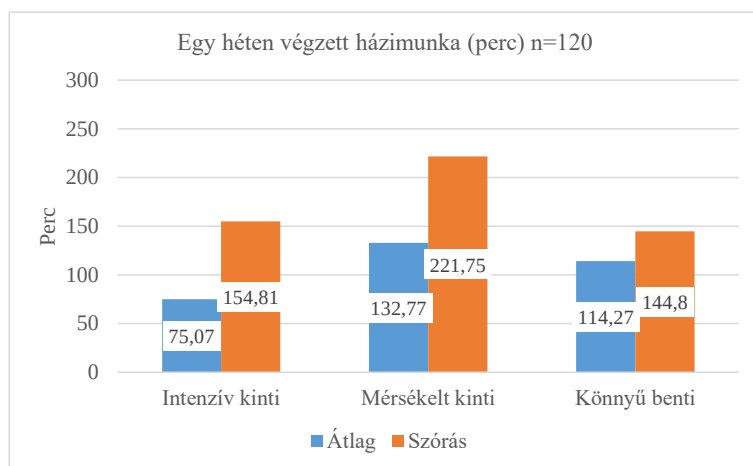
Forrás: saját kutatás

Házimunka, háztartás, családról való gondoskodás

A kérdőív során vizsgáltuk a kitöltők által elvégzett házimunkát is, az IPAQ ennek három fajtáját különbözteti meg, melyek a nehéz és mérsékelt nehéz kerti, ház körüli munkák és a benti könnyű fizikai munkák. Az átlagokat vizsgálva azt kaptuk, hogy a pedagógusok egy héten 75,07 percet (szórás=154,81) töltenek intenzív kinti házimunkával, mint például hólapátolás, ásás, faaprítás és egyéb nehéz dolgok emelése. A mérsékelt jellegű ház körüli teendők ellátását tekintve a tanárok 132,77 percet (szórás=221,75) végeznek olyan fizikai munkát, mint a söprés, gereblyezés, ablakmosás vagy éppen könnyű dolgok emelése. Benti házimunkát egy héten 114,27 percig (szórás=144,8) folytatnak, ide tartozik a söprés, porszívózás és minden egyéb háztartásbeli feladat. A benti házimunka teendőinek elvégzését összehasonlítottam férfiak és nők között. Szignifikáns különbséget nem találtunk ($p=0,069$), de az intenzív, a mérsékelt kinti és benti feladatok átlagait nézve elmondható, hogy a nők (átlag=63,82 perc) többet töltenek

házimunkával, mint a férfiak (átlag=50,55). Ez a különbség nem jelentős, hiszen manapság már a férfiak is beszállnak a házimunka elvégzésében, igaz, továbbra sem végzik olyan mennyiségben, mint a nők. Az Európai Unió tagállamaiban végzett felmérés szerint, a nők 79%-a napi szinten főzött és/vagy végzett házimunkát, míg a férfiaknál ez a mutató 34% volt (Eurostat, 2016). A magyarországi felnőtt lakosságot tekintve (KSH, 2018), a nők 56%-ára, a férfiak 14%-ára vonatkozik a mindennapi házimunka.

3. ábra: Házimunka során végzett testmozgások



Forrás: saját kutatás

Rekreáció, sport, szabadidős tevékenység, káros szenvedélyek

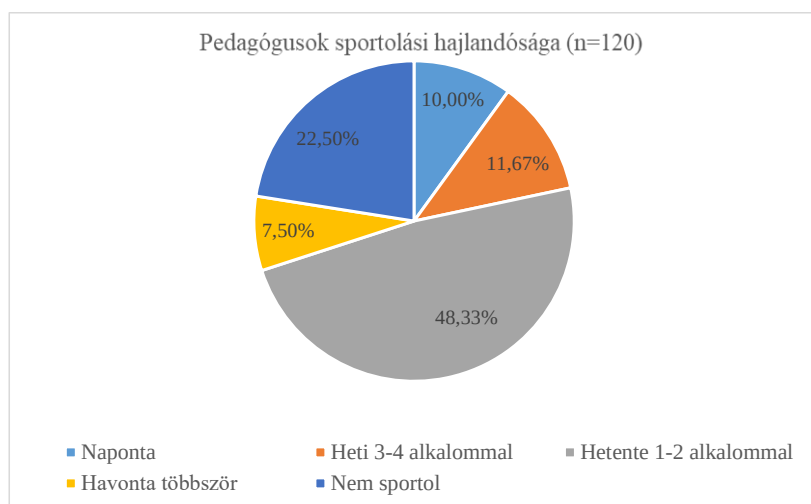
A WHO elfogadott egy ajánlást, miszerint minden embernek hetente legalább 150 percig kellene testmozgást végeznie (WHO, 2020), azonban érdekesebb ennél naponta 45-60 percet mozogni. Hazánk lakosságát tekintve, a teljes férfi népesség 33,1%-a, a teljes női népesség 24,7%-a éri el a heti 150 percet vagy többet a nem munkához köthető fizikai tevékenységeket tekintve (KSH, 2018). A kitöltő pedagógusok hetente átlagosan 194,325 (szórás=150) percet sportolnak, ami meghaladja az Egészségügyi Világszervezet által megszabott minimumot. Ez a szám átlagosan egy héten 3 és ¼ óra testmozgást jelent, ami körülbelül 3 db 60 perces edzésnek felel meg. A férfiak egy héten átlagosan 204,83 percet (szórás=222,41), míg a nők 190,82 percet (szórás=208,07), szignifikáns különbség a nemek tekintetében nem mutatkozott

a rekreációs tevékenységeket vizsgálva ($p > 0,05$). A feltételezésünk, hogy a pedagógusok sportolási hajlandóságukat tekintve nem haladják meg az országos átlagot, nem igazolódott be, mivel a vizsgált oktatók 58,3%-a minden nap vagy heti rendszerességgel sportol, míg az országos átlag csupán 35,32% az Eurobarometer 2017-es dokumentuma alapján.

A sportolási szokások kor alapján nem mutattak szignifikáns különbséget ($p = 0,32$). A mérsékelt intenzív jellegű rekreációt tekintve, mely magába foglalja többek között az úszást vagy a közepes tempójú biciklizést, a válaszadók átlagosan 42,64 percet (szórás=83,41) töltenek effajta mozgással. Szignifikáns különbség a nemek között nem mutatkozott. ($p = 0,51$)

A feltevés, miszerint az oktatott tárgy és a sportolási hajlandóság között szignifikáns különbség lesz, beigazolódott ($p = 0,038$). Meglepő eredményként azonban azt kaptuk, hogy a testnevelést oktató pedagógusok kevesebbet sportolnak, mint egyéb tárgyat oktató kollégáik. Ennek magyarázata az lehet, hogy a nem testnevelést tanítók több időt töltenek ülésel, így a munkaidő végén jobban igénylik a sportolást. Elképzelhető, hogy a testnevelők megelégszenek az óráikon való mozgással, elfáradnak, így a nap végén kevesebb motivációjuk van a fizikai aktivitásra. A vizsgált alanyok 22,5%-a nem sportol rendszeresen, havonta 1-2 alkalommal a válaszadók 7,5%-a, hetente 1-2 alkalommal pedig 11,67%-a a teljes mintának. A hajlandóságot tekintve a legtöbb válasz a hetente 3-4 alkalommal történő edzésre érkezett, a pedagógusok 48,33%-a jelezte. Napi szinten a kérdőívben résztvevők 10%-a végez testedzést.

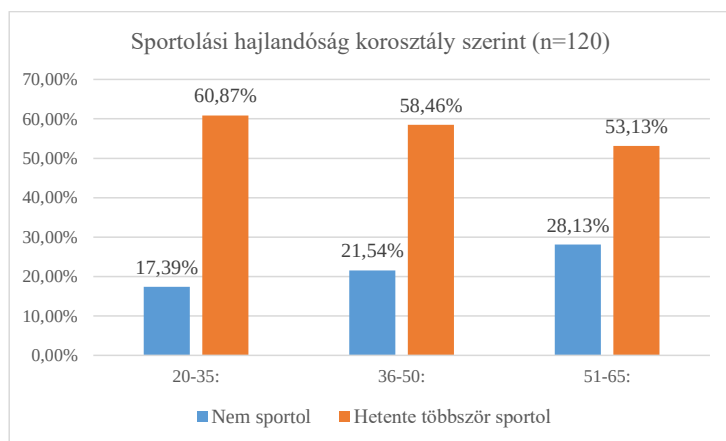
4. ábra: Pedagógusok sportolási hajlandósága



Forrás: saját kutatás

A pedagógusok sportolási hajlandóságát korosztályok alapján is vizsgáltuk. A heti szintű sportolásnál, melybe tartozik a heti 2-3, illetve heti 4-5 alkalommal történő edzés, jelentős különbség nem figyelhető meg, a kor előrehaladtával azonban csökkenő tendenciát mutat. A legtöbben (60,87%) a 20-34 év közöttiek sportolnak, míg a legkevésbé a legidősebbek (51-65 év), 53,13%-a, ami viszont szintén magasnak számít. A nem sportolók között nagyobb különbség mutatkozik meg. A magasabb korral növekszik a nem sportolók száma is. A legfiatalabbak 17,39%-a, a 35-50 év közöttiek 21,54%-a és a legidősebb korosztály 28,13%-a jelezte, hogy nem végez fizikai aktivitást. Ennek oka lehet, hogy a fiatal generációnak még nincsen családja, több idejük van egyedül, valamint barátokkal edzeni, mozogni. A középkoriaknál tényezőnek számíthatnak a gyerekek, akiknek felügyeletét meg kell oldani, ez pedig könnyen a sportolás rovására mehet. Az idősebbek könnyebben fáradnak egy-egy nehéz nap után, többen szentelik napjuk további részét pihenésnek, illetve gyakori a krónikus betegséggel rendelkezők száma is, akiknél korlátozottabbak a fizikai aktivitással kapcsolatos lehetőségek. Szerencsére azonban, a rendszeresen sportolók száma jelentősen magasabb.

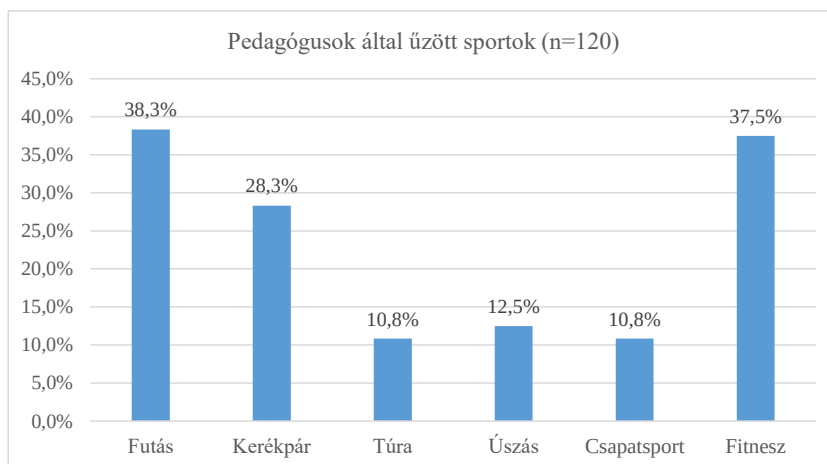
5. ábra: Sportolási hajlandóság korosztály szerint



Forrás: saját kutatás

A kérdőívben megkérdeztük, hogy mely sportokat űzik szívesen rendszeresen vagy alkalmanként a kitöltők. Itt több válaszlehetőséget is meg lehetett adni, így előfordulhat, hogy egy alany több csoportba is bekerül. A legkevesebb válasz a küzdősportokra és az ütősportokra érkezett, előbbi 2,5%, utóbbit pedig 3,3% jelezte. Csapatsportot a megkérdezettek 10,8%-a űz, mint a labdarúgás, kosárlabda, röplabda, ugyanennyien választják kikapcsolódásként a túrázást. Úszást a kitöltő pedagógusok 12,5%-a űz. Amennyiben a felmérés nyáron készülne, valószínűsíthető, hogy ez a szám magasabb lenne. A kerékpár, mint közlekedési eszköz és rekreációs sport tavasztól-őszig egyaránt közkedvelt, a válaszadók 28,3%-a használja rendszeresen. Nagyságrendileg ezután következnek a fitnesz jellegű edzések, mely az egész világon jelentős népszerűségnek örvend. Az általunk vizsgált tanárok 37,5%-a jelölte, hogy valamilyen fitnesz szolgáltatást igénybe vesz. Ezek közül a leggyakoribb az aerobics, a zumba, jóga, a trx és a spinning voltak. A legtöbben, a 120 fős minta 38,3%-a írta a futást, ami mind szabadúton, mint futópádon végezhető. Egyre több városban vannak kialakítva parkokban futópályák hobbi futók számára. A kitöltők 12,5%-a nem adott meg semmilyen sportágat, amelyet ismétlődően űzne.

6. ábra: Pedagógusok által űzött sportok

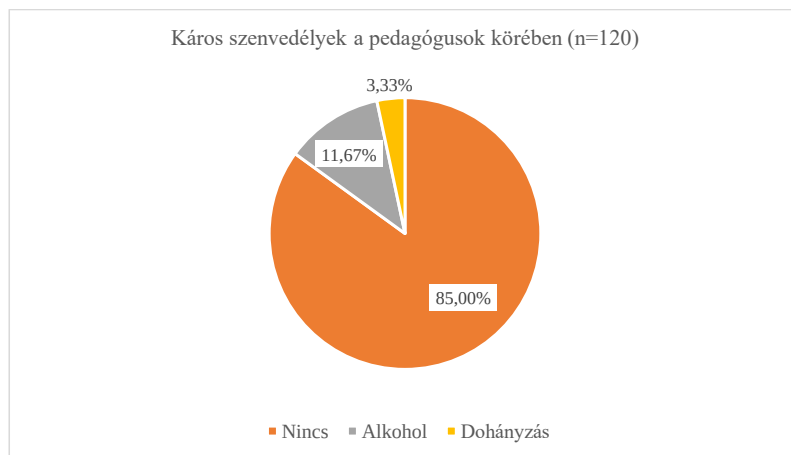


Forrás: saját kutatás

Tombor és mtsai (2011) a magyar lakosságot vizsgálták reprezentatív kutatásukban. 2710-en vettek részt a 18-64 közötti korosztályból. A válaszadók 29,9% napi szinten, ezek közül a férfiak 34,6%-a, a nők 25,3%-a rendszeresen szív cigarettát. A hipotézis, mi szerint a vizsgált 120 pedagógus körében a dohányzás aránya magas lesz, nem igazolódott be, mivel a kutatásunk

eredménye alapján az országos átlagot nem éri el, csupán 11,67% szív cigarettát. A kérdőívben megkérdezett tanárok közül a férfiak 23,3%-a, míg a nők csupán 7,8%-a dohányzik rendszeresen. Cselkó és mtsai (2018) a dohányzás helyzetét vizsgálják Magyarországon 2003 és 2014 között. Eredményeikben megfigyelhető, hogy hazánkban dohányzók száma csökkent, az évezred elején a válaszadók 34%-a, 2014-ben pedig már csak a 28%-a szív cigarettát naponta. A KSH számolt be, hogy a magyar felnőtt férfiak 32%-a, a felnőtt nők 21%-a dohányzik (KSH 2018). Ennek egyik oka lehet a prevenció, mely arra mutat rá, hogy a rendszeres dohányzásnak milyen káros hatásai vannak az egészségre. A leszokással megelőzhetőek légzőszervi, szív- és érrendszeri megbetegedések is. A másik oka lehet a csökkenő tendenciának a cigaretta folyamatos drágulása. A publikációk kimutatták, hogy a magasabb végzettséggel rendelkezők között kevesebb a rendszeres dohányzó. Az KSH vizsgálta a 18 éves és idősebb heti rendszerességgel, de nem naponta alkoholt fogyasztó férfiak és nők arányát. Magyarországon ez a férfiak 26,5%-ára, a nők 8,3%-ára jellemző. A vizsgált pedagógusok közül a férfiak 10%-a jelezte, hogy rendszeresen fogyaszt alkoholt, így a hazai átlagot nem haladják meg a tanárok. (KSH 2018)

7. ábra: Káros szenvedélyek a pedagógusok körében



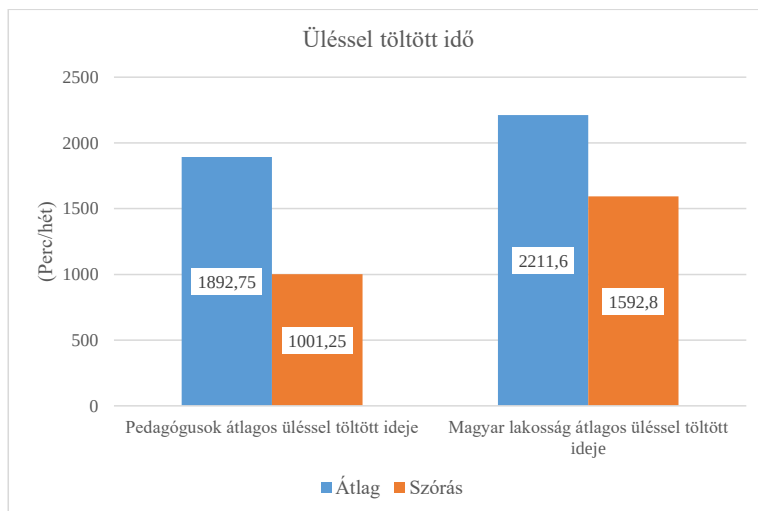
Forrás: saját kutatás

Üléssel töltött idő

Az a feltételezésünk, hogy a pedagógusok kevés időt töltenek ülésel, beigazolódott, mivel egy átlagos hétköznap 301,75 (szórás=171,7) percet, hétvégén pedig 192 (szórás=202,63) percet

ülnek a vizsgált alanyok. Amennyiben egy heti időintervallumot vizsgálunk, akkor az eredmények alapján elmondható, hogy egy héten a vizsgált alanyok átlagosan 1892,75 (szórás=1001,25) percet töltenek ülással, ami egy nap körülbelül 4,5 órát jelent. Megvizsgáltuk, hogy a nemek között mutatkozik-e szignifikáns kapcsolat, de nem találtunk összefüggést a vizsgált területen ($p=0,28$). Más hazai kutatásokkal összehasonlítva az alábbi megállapításokat tehetjük: Ács és munkatársai (2020) felmérésében 633 felnőtt személy fizikai aktivitását vizsgálták, mely szerint a kitöltők átlagosan egy héten 2211,6 (szórás=1592,8) percet, egy nap átlagosan 315,9 (szórás=227,6) percet töltenek ülással. A vizsgálatnál szintén az IPAQ kérdőívet használták. Ezek alapján elmondhatjuk, hogy a saját mintánkban kedvezőbben alakulnak ezek az értékek. Mivel pedagógusokról van szó (akik közül vannak testnevelők is), ezért valószínűsíthető, hogy ez a munkakör több állást, sétálást igényel (pl.: egyik tanteremből a másikba eljutás vagy az órák alatti sétálás, állás), mint más jellegű, esetleg irodai munkakörökben.

8. ábra: Ülással töltött idő



Forrás: saját kutatás

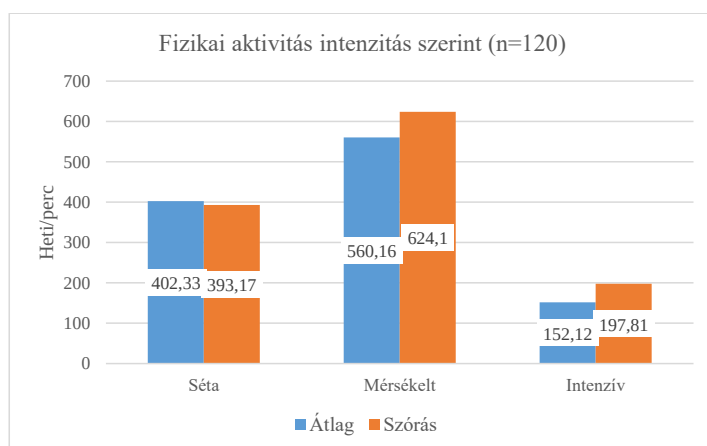
A teljes aktivitási mutató a fizikai aktivitás négy dimenziójából adódik össze, melyek a munka, közlekedés, házimunka és szabadidős tevékenységek során végzett testmozgások.

A válaszadók átlagosan 402,33 percet (szórás=393,172) töltenek sétálással, mely magába foglalja a szabadidőben és a munkahelyen való gyaloglást, illetve a közlekedés során sétával

eltöltött időt is. A nemek között nem mutatkozott szignifikáns különbség ($p=0,42$). A mérsékelt intenzitást összesítve azt az eredményt kaptuk, hogy a kitöltők átlagosan 560,16 percet (szórás=624,1) töltenek egy héten enyhén megerőltető tevékenységekkel. Ide tartozik a mérsékelt intenzitású munka, kültéri és beltéri házimunkák, valamint a biciklivel történő közlekedés. Az intenzív aktivitások összesítése után kiszámoltam, hogy a pedagógusok átlagosan 152,12 percet (szórás=197,81) töltenek munkában és szabadidejükben intenzív erejű mozgással. Szignifikáns különbség a nemek között sem a mérsékelt ($p=0,129$, sem az intenzív ($p=0,15$) fizikai aktivitásnál nem mutatkozott. A mérsékelt és az intenzív fizikai aktivitás összehasonlításra került Ács és mtsai (2020) publikációjával, melyben a magyar lakosságot vizsgálták. Az eredményeiket tekintve a kitöltők 257,14 percet (szórás=274,48) intenzív, 348,95 percet (szórás=330,6) mérsékelt intenzitású aktivitással töltenek. A pedagógusok az intenzív mozgást tekintve alulmaradnak, a mérsékeltet tekintve pedig meghaladják a magyar lakosságot. Kiss-Tóth (2015) kutatásában a magyar gyermekek és felnőttek táplálkozási szokásait vizsgálja, azonban kitér fizikai aktivitásukra is. A kisiskolások a játék és a testnevelés órák következtében rendszeresen mozognak, de a serdülőkorú fiataloknál már romlanak az adatok, mindössze egyharmaduk sportol rendszeresen. Ennek a mutatóknak a javításában nagy szerepe lehet a tanároknak, hiszen rendszeres fizikai aktivitással ugyanerre buzdíthatják a diákokat, illetve a testnevelőknek fontos lenne megszerettetni egy-egy sportágat a tanulókkal.

9. ábra: Fizikai aktivitás intenzitás szerint

[DCB4] megjegyzést írt: mértékegység



Forrás: saját kutatás

Összefoglalás

A fizikai aktivitás részletes elemzése elengedhetetlen ahhoz, hogy felmérjük az általános- és középiskolai pedagógusok egészségmagatartását. A kutatás online kérdőíves formája lehetőséget biztosít arra, hogy költséges eszközök nélkül eredményeket kapjunk a tanárok fizikai aktivitásáról, sportolási szokásairól. Többek között emiatt választottuk ezt a formát, illetve a vírushelyzet miatt nem akartuk kockáztatni a résztvevők egészségét. Az információkat az IPAQ-HM kérdőív segítségével kaptuk meg a 120 fős oktatói mintából.

A hipotéziseink és célkitűzéseink a statisztikai módszerek elvégzése után a következőképpen alakultak:

- A pedagógusok egészségmagatartásával kapcsolatos feltételezésem nem állt helyt, hiszen a pedagógusok több, mint fele heti rendszerességgel sportol, ami meghaladja az országos átlagot, emellett a WHO általi heti minimumnál is jobban teljesítenek. A gyakori mozgás oka lehet a kikapcsolódás, a tudatos egészségmegőrzés, illetve a sportolás szeretete, hétköznapi problémák elfelejtése, a stressz levezetése. Az indok, amiért nem sportolnak a tanárok, lehet a kimerültség, a munkaidőn túlmutató órákra való készülés, a dolgozatok javítása. Ezek olyan tényezők, melyek csökkenthetik a fizikai aktivitásra való hajlandóságot.
- A hipotézis, mely szerint a pedagógusok kevés időt töltenek ülőhelyzetben, hiszen átlagosan egy hétköznapi körülbelül 5 órát töltenek ülőhelyzetben. Ennek magyarázata, hogy a tanárok nagy része az interaktív oktatásban hisz, melyhez elengedhetetlen a teremben való állás, a táblára való írás, valamint így a diákok jobban is figyelnek tanáraikra. Felméréseknél, teszteknél gyakori, hogy az oktatók sétálnak a dolgozatírók között, mert így könnyebb észrevenni a puskázókat. A testnevelők számára lehetőség van a gyakorlatok bemutatására, esetleg becsatlakozni egy-egy játékba. Állva vagy sétálva a tornateremben könnyebben nyomon követhetik a feladatok helyes végrehajtását.
- Feltételeztük, hogy az oktatott tárgy és a sportolási hajlandóság között szignifikáns különbség fog mutatkozni. Az elméletem beigazolódott, azonban meglepetésre nem a testnevelők sportolnak többet, hanem a reál és humán tantárgyakat oktatók. (p= Ennek oka az lehet, hogy a testnevelők eleget mozognak az órákon, így a munka utáni testedzésre kevesebb időt fordítanak. Az egyéb tárgyakért felelős pedagógusok jobban igénylik a sportolást, mivel az állás és a sétálás az órákon nem fedezi a napi szükséges testmozgást.
- A káros szenvedélyekkel kapcsolatban feltételeztük, hogy a kérdőívet kitöltők körében magas lesz a hajlandóság az országos átlaghoz képest. Az eredmények kiértékelése után

bebizonyosodott, hogy a hipotézis nem igazolódott be, az általunk vizsgált pedagógusok közül kevesen dohányoznak vagy fogyasztanak rendszeresen alkoholt. Ennek oka lehet az egyén helyes egészségmagatartásra való törekvése, illetve az iskola által meghozott szabály, hogy az intézmény területén a dohányzás tilos. Ebből adódóan a diákok és a tantestület számára sincs lehetőség iskolaidőben cigarettázni.

Úgy véljük, hogy a kutatás egésze bizonyíték lehet arra, hogy az intézmények tantestületei példamutatóak a diákság számára az egészségmagatartási tényezők szempontjából, továbbá a tanári kar számára is biztosítani kell a sportolási lehetőséget az iskola területén belül, annak ellenére, hogy az oktatók több, mint fele heti rendszerességgel sportol. Az egészséges életre való nevelés nem csak a szülő, a pedagógusok felelőssége, ezért továbbképzések megszervezését javasoljuk a tanintézetek számára.

7. Irodalomjegyzék

Ács, P., Betlehem, J., Oláh, A., Bergier, J., Melczer, Cs., Prémusz, V., Makai, A., (2020) Measurement of public health benefits of physical activity: validity and reliability study of the international physical activity questionnaire in Hungary. [BMC Public Health](#) 20, 1198

Ács, P., Salga, P., Rocha, P., Veress, R., Derkács, E., Dóczy, T., Prémusz, V., Makai, A., (2020) EUPASMOS: európai fizikai aktivitás és sport monitorozó rendszer Magyarországon. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 21(85), old. 34.

Cselik, B. (2017) *Egészségfejlesztő program hatása általános iskolás diákok egészségmagatartására* Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, (Hivatkozás ideje: 2021. január 10.) http://ltsp.etk.pte.hu/portal/wp/File/Doktoriiskola/Teziszfuzetek/Cselik_Bence_ertekezes.pdf

Cselkó, B., Kovács, G., Horváth, I., (2018) *The smoking situation in Hungary*. National Korányi Institute of Pulmonology. 16(265), (Hivatkozás ideje: 2021. március 2.) <http://www.tobaccoinduceddiseases.org/The-smoking-situation-in-Hungary,84120,0,2.html>

Eurobarometer, (2014) *Sport and physical activity report*. European Commission, Directorate-General for Education and Culture. Special Eurobarometer 412. Brussels

Hivatkozás ideje: 2020. február 20. https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf

[DCB5] megjegyzést írt: ne legyen félkövér

Eurobarometer. (2010) Sport and physical activity. *European Commission* [Online] (Hivatkozás ideje: 2021. február 8.) http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_fact_hu_en.pdf.

[DCB6] megjegyzést írt: ide jöjjön a dátum (2010)

Eurobarometer. (2017) Standart Eurobarometer 88. *European Commission* [Online] Hivatkozás ideje: 2021. március 10. <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/Survey/getSurveyDetail/instruments/STANDARD/surveyKy/2143>

[DCB7] megjegyzést írt: ide jöjjön a dátum

Eurostat. Childcare and housework. *The life of women and men in Europe – a statistical portrait* *European Commission* [Online] 2016. Hivatkozás ideje: 2021. március 24. <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/womenmen/bloc-3d.html>

Fináncz, J., Csima, M. (2019). A kora gyermekkori nevelésben dolgozók egészségi állapotának és egészségmagatartásának mutatói. *Képzés és gyakorlat* 2019. 17. évfolyam 1. szám old. 25-40.

Glanz, K., Rimer, B., Vishwanath, K. (2015) *Health Behavior - Theory, Research and Practice*. 5th edition. Jossey-Bass, San Francisco

H. Ekler, J., Nagyvárad, K., Csányi, T., Kiss-Geosits, B. (2013). Szenior tanárok fizikai aktivitása – összefüggések napi rutintevékenységeik és egészségi állapotuk között. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 14. évf., 55. szám, 2013/3, old. 23-26

Kiss-Tóth, B. (2015) A magyar gyermekek és felnőttek táplálkozási szokásainak összefüggései a felmérések tükrében. *Új diéta* 2015/5

Központi Statisztikai Hivatal. Nők és férfiak élete Európában – statisztikai portré. *Európai Unió* [Online] 2018. Hivatkozás ideje: 2021. március 23. https://www.ksh.hu/interaktiv/eurostat/womenmen2018/images/pdf/WomenMenEurope-DigitalPublication-2018_hu.pdf?lang=hu

Laczkó, T., Melczer, Cs. (2015) Az egészségsport alapjai, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs. Hivatkozás ideje: 2021. január 9.

https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/Egeszsegsport_J.pdf

Lever, N., Mathis, E., Mayworm, A. (2017). School Mental Health Is Not Just for Students: Why Teacher and School Staff Wellness Matters. *Rep Emot Behav Disord Youth*. 17(1), old. 6–12.

Makai, A. (2016). *A felnőtt lakosság fizikai aktivitásának szocio-demográfiai jellemzőinek összefüggései kvantitatív vizsgálatok és egy egészségprogram tükrében*, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola, (Hivatkozás ideje: 2020. szeptember 24.) <https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/23461/makai-alexandra-phd.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Makai, A., Füge, K., Breitenbach, Z., Betlehem, J., Ács, P., Lampek, K., Figler, M., (2020) The effect of a community-based e-health program to promote the role of physical activity among healthy adults in Hungary. *BMC Public Health*, 20(1), old. 1-10.

Rétsági, E., H. Ekler, J., Nádori, L., Woth, P., Gáspár, M., Gáldi, G., Szegerné Dancs, H., (2011) Sportelméleti Ismeretek. *Dialóg Campus Kiadó*

Németh Á., Költő A. (2011) *Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja*, Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest

Országos Egészségfejlesztési Intézet (2004) *Egészségfejlesztés a színtereken*, OEFI, Budapest, old. 13-27.

Pinczés, T., & Pikó, B., (2017). Társas háló és a társas támogatás szerepe leendő pedagógusok sportolási szokásaiban. *Testnevelés, sport, tudomány*, 2(1), old. 91-96.

Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., Peralta, L., (2017). Physical activity and health in teachers. *Medicina General Integral*. 52(196). old.159-166.

Szűcs, E. (2010) Egészségiránytű Szakértői anyagok, *Országos Egészségfejlesztési Intézet*. (Hivatkozás ideje: 2021. február 15.) http://hungarikumok.blogspot.com/2010_08_01_archive.html

World Health Organization. (2001) Constitution of the World Health Organization, Geneva, 1946. (Hivatkozás ideje: 2021. március 11.) https://web.archive.org/web/20080227024941/http://www.searo.who.int/LinkFiles/On-going_projects_Indo_MHP-2001.pdf#

World Health Organization. The Ottawa Charter for Health Promotion, [Online] 1986. Hivatkozás ideje: 2020. december 5. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>

8. Ábrajegyzék

1. ábra: Munkával kapcsolatos testmozgások	9
2. ábra: Közlekedés során végzett testmozgások	10
3. ábra: Házimunka során végzett testmozgások.....	11
4. ábra: Pedagógusok sportolási hajlandósága	12
5. ábra: Sportolási hajlandóság korosztály szerint	13
6. ábra: Pedagógusok által üzemeltetett sportok.....	14
7. ábra: Káros szenvedélyek a pedagógusok körében	15
8. ábra: Ülőssel töltött idő	16
9. ábra: Fizikai aktivitás intenzitása szerint	17