

**Táncművészeti képzésben résztvevő serdülőkorú női táncosok és hobbi
balett-, kortárs-, moderntáncosok egészségmagatartásának összehasonlítása
nem táncos kortársaikéval**

I. Bevezetés

A tánc az egyik legősibb művészi kifejezőeszközünk, mely személyiségfejlődésre, önkifejezésre, alkotásra ad lehetőséget számunkra. Aki körültekintőbben foglalkozik a művészeti ágak ezen irányával, fontos tudnia: a tánc anyagának a test tekinthető és ezt specifikus módon szükséges kidolgozni, hogy megfeleljen a táncos szakma követelményeinek. Számos lehetőség és szélsőség mutatkozik meg a tánc világában. A megfelelően kidolgozott fizikum biztosítja a test teljes irányítását, a biztonságos mozgást és a sérülés prevenciót. Számos kutatás igazolja a tánc egészségre gyakorolt pozitív hatásait (Alpert 2010), terápiás jellegét (Bradt, Shim, Goodill 2015).

A nyugati szemléletmód szerint a testhez való viszonyra ambivalencia jellemző. Mind a kultúrában, mind a teatralításban megmutatkozik. A test esztétikai szerepe egyre inkább központi szerepet kap hétköznapijainkban, minden kommunikációs csatornán találkozhatunk az ezt körülvevő témákkal, mint például diéta, fogyás, elhízás, fitness.

A test az észlelés kulcseleme, mindemellett a normák kialakításában is szerepet játszik. Nagymértékben befolyásolják a társadalmilag elfogadott normák, a társadalom által idealizált testképek. A test és a környezet között kölcsönhatás figyelhető meg. Ez deviációk létrejöttét indikálja. A művészi testhasználat a kettő határán jelenik meg. A testet használó művészet folytonos kihívásokat állít a normákkal szemben. A táncos színpadi jelenlétét a test fizikai állapotán túl, a pszichikai és lelki jelenlét összességében biztosítja. A test színpadi használatát belső érzékelés segítségével lehet megfelelően alkalmazni (P. Müller 2009).

A táncosok egyedülállóak más sportolókhoz képest. Mozgásuk nem csak esztétikus, hanem meghaladja a normálisnak tekinthető mozgási tartományt.

1.1 Táncművészeti képzés

A professzionális szintű tánc prevalenciát mutat az étkezési-és testképzavarok, önértékelési problémák kialakulásában.

A balett a színpadi tánc alapját képező rendszer. Meghatározott pózok, pozíciók, mozdulatok és motívumok jellemzik (Uhrík 2004).

A kortárs, -moderntánc nem azonosítható a balettel. A balett szigorú határok között mozog, meghatározott technikán alapulva, öt pozícióban kivitelezve. A kortárs, -moderntánc ellentéteken alapul, úgy, mint esés-emelkedés, vagy feszítés és lazítás. Egyetlen fő vonulata, olyan táncok megalkotása, melynek mondanivalója van.

Táncművészeti képzésben a szakmai gyakorlati képzés fő része a klasszikus balett, emellett tanulnak a növendékek modern-kortárs technikát. A táncos pályára készülőknek bizonyos kritériumoknak szükséges megfelelniük, ahhoz, hogy táncművészeti képzésbe felvételt nyerjenek. A táncszakma alapvető követelményei az alkati és fizikai tényezők. Az arányos, vékony testalkat, hosszú végtagok, tónusos izomzat, esztétikus megjelenés, ívelt lábfej, ízületi mozgékonyosság, nyújthatóság. Továbbá az anatómiai adottságokon túl fontos a mozgáskészség, mozgásmemória, koordináció, stílusérzék, koncentrációs képesség, mozgásutánzás, ritmusérzék. A képzések fő gyakorlati színterei a színházak. Az előadói készséget, a rutinszerzést csak a közönség előtti előadások biztosíthatják. Fél évente szakmai és gyakorlati tárgyakból értékelő vizsgán vesznek részt a táncos növendékek. Tánc szakmai helyeken az alkati változások folyamatos külső és önkontrollja van jelen. Az alkalmasság elsődleges kritériumai a balett testtartásának elsajátítása, „en dehors” pozíciók kidolgozása, majd a klasszikus tánc pózainak pontos megformálása. Majd az ugrás technika, illetve a spicc technika helyes kivitelezése. Továbbiakban rúdgyakorlatok, balance helyzetek gyakorlásán van a fókusz. Végezetül pedig a térérzékelés, mozgástanulás időtartama, instrukciók fogadása, feldolgozásának és kivitelezésének módja. Azon táncosok, akiknek a testalkata nem megfelelően változik, képességeik stagnálnak, fizikai adottságaik miatt nem tudják megfelelő módon kivitelezni az adott mozgásanyagot azt a szakmai bizottság alkalmatlanná minősíti (Pécsi Művészeti Gimnázium, Szakgimnázium és Technikum, Táncművészeti képzés Helyi tanterv, Szakmai program 2011).

1.2. Tánc hatása az egészségre

A táncosok fokozott kockázati kategóriába tartoznak a táplálkozás tekintetében. Az étkezési normáktól való eltérés jellemző körükben. Számtalan kutatás bizonyította, hogy a versenysportban magasabb az evés-és testképzavarok kialakulása, mint az átlag népesség körében. A táncművészetben szakmai elvárás az folytonos alacsony testtömeg intenzív terhelés mellett. A testtömeg szabályozás figyelmen kívül hagyása csökkenti a képességek érvényesülését. Ennek sikeressége az alacsony kalóriaértékű étkezés jelenti napi több órás edzésterhelés mellett. Hosszútávú következménye, hogy a zsírtartalékok lecsökkennek, az éhezési anyagcsere működése lép érvénybe.

A karcsúságról alkotott eszménykép étkezési zavarok bekövetkeztéhez vezethet. Az egyik legjelentősebb betegségforma a táplálékfelvételi ösztön elvesztése, a táplálék megtagadása, illetve ennek hatására bekövetkező kóros lesoványodás esetében beszélhetünk anorexia

nervosáról. A másik jellemző betegségforma a bulimia, teltségérzet nélküli túlevési igény, melyet mindig hányási reakció követ.

A táplálkozás, a testsúly és a testkép miatti aggodalmak a balettkörnyezetben eltöltött idővel növekedtek (Dotti, Fioravanti, Balotta, Tozzi, Cannella, Lazzari 2014).

A Budapesti Táncművészeti Egyetemen végzett kutatásban felmért női táncosok 45, 8%-a küzd egészségügyi problémával, 11,6 %-a evészavar tüneteit produkálta. A különböző korcsoportok között eltérések mutathatók k. (Szászi, Szabó 2021).

A szabadidősport előnye, hogy nem szükséges korlátozást kialakítani az étkezésben, ugyanis ez nem tér el az egészséges táplálkozási irányvonalaitól (Neumann 2006). A szabadidő eltöltése az ember saját értékrendjén alapszik. Függ az életkori sajátosságoktól, nagy mértékben befolyásolja a szociális környezet is. A társadalmi, és demográfiai tényezők éppúgy hatást gyakorolnak rá. Például a munka, környezet, társadalmi státusz. A rekreáció feladata az egészségmegőrzés, megfelelő testi, fizikai, szellemi teljesítőképesség megtartása, annak visszaállítása. Napjainkban a fiatal korosztály körében jellemző a szabadidő passzív eltöltése (Németh és mtsai 2011). A mozgásszegény életmód következtében kialakuló civilizációs megbetegedések, például a hipertónia és a magas koleszterinszint előfordulása már serdülőkorban jelentkezik. Ezen betegségek kialakulásának megelőzése érdekében fontos szerepet játszik a rendszeres fizikai aktivitás (Szőnyi, Tuza 2020). Az egészségre nevelés legfontosabb színterei: a táplálkozás, testtartás nevelés, a szabadidő hasznos eltöltése, prevencióra való törekvés. Az egészségfejlesztés célja az életminőség javítása az egészség feletti kontroll elősegítése révén. Ennek legfőbb eszköze az egészségügyi felvilágosítás (Laczkó, Rétsági 2015).

1.3. Serdülőkori változások, hatása a testképre és önértékelésre

Szomato-pszichés fejlődés szempontjából a legszenzitívebb időszak a pubertáskor, melyet hormonális instabilitás, testi változások, pszichés kiegyensúlyozatlanság jellemez, fokozott önfigyelés kíséretében. Felnőttkori önértékelési problémák a serdülőkor komplex rendszerének diszharmonijából erednek. A serdülők fokozott figyelmet fordítanak arra, hogy testformájuk mennyire tér el kortársaikétól (Jakab 2011).

Az intenzív testi fejlődés hatással van a pubertáskori testképre, mely nagyban befolyásolja az önértékelést. (Cole 2003).

A különböző elvárásoknak való megfelelés, a társadalmi szerepek komoly kihívást jelentenek a kamaszkor éveiben. Ha a szenzibilis fejlődési rendszernek bármely komponensében probléma

jelentkezik, például a kíváncsiatól eltérő testi állapot, kedvezőtlenül befolyásolja a mentális, érzelmi és szociális viselkedést egyaránt. Vizsgálatok kimutatták, hogy a túlsúlyos serdülők körében magasabb a negatív testkép (Attie, Brooks-Gunn 1989, Graber, Lewinsohn, Seeley, Brooks-Gunn 1994). Az alacsonyabb testzsírszázalékkal rendelkezők pozitív testképet mutatnak 11-13 éves kor között. Az átlagosnál alacsonyabb body mass index pozitív testképet mutat 14-16 éves korosztályban. A táplálkozás és a testösszetétel hatással van a testhez való viszony kialakításában. Sok esetben soványsággal összekapcsolható ideáloknak kívánnak megfelelni, ebből adódóan a negatívumok nem csupán a testképükben keresendők, sokkal inkább a táplálkozási szokásaikban és a társadalmi környezetükben (Simmons, Burgeson, Carlton-Ford, Blith 1987).

Az Egyesült Királyságban vizsgálták kortárs táncosok önbecsülését, motivációját. A kutatás kimutatta, hogy a tánc javítja a pszichikai jólétet. Nemzetközi tanulmányokban a kortárs táncművészek mentális egészségét vizsgálták. A diákok 96,9%-a számolt be legalább egy testi vagy lelki egészségügyi problémáról. A tanulók 29,2%-a pedig mentális gondokkal küzdött. A stressz és a szorongás volt a legfőbb mentális eredetű probléma. A táncművészeti képzésben résztvevő hallgatók fokozatosan ki vannak téve a mentális egészségügyi megbetegedés veszélyének (Windén, Rogier, Savelsbergh, Oudejans, Stubbe 2020).

Az önértékelésnek az érzelmi stabilitás és alkalmazkodás kulcsfontosságú eleme (Diener 1984). A serdülőknél pozitív önértékelés hiányában gyakori a depresszív viselkedés. Az alacsony önértékelés kedvezőtlen egészségmagatartáshoz, sok esetben pedig étkezési problémák kialakulásához vezet (Csibi 2013). A kamaszok önértékelésének legnagyobb befolyásoló tényezője a testfejlődés és a testalkati változások, amelyek hatnak a szubjektív testkép minőségére (Williams, Currie 2000). Az önértékelés kifejezi azt is, hogy a serdülő milyen mértékben tartja magát megfelelőnek környezete elvárásainak (Csibi 2013).

A testképzavar komplex identitásfejlődési zavar, jellemző tünete, hogy az egyén a saját testét nem képes reálisan érzékelni (Ábrahám, Jambrik, John, Németh, Franczia, Csenki 2017).

A gyermekkori tánc kihatással van a felnőttkori táplálkozási attitűdre és a testhez való viszonyra. Azon felnőttek körében, akik gyermekkorukban táncoltak, magasabb volt a bulimia veszélye, erősebben volt jelen a soványság iránti vágy, alacsonyabb ideális testtömeget jelöltek meg, jelentősebb volt a perfekcionizmus. Szignifikáns különbség jelenik meg az önértékelést illetően a gyermekkorban nem táncoló felnőttek csoportjával szemben (Ackard, Henderson, Wonderlich 2004).

Az Egyesült Államokban több millió táncost vizsgálva kiderült, hogy csak kevesen rendelkeznek tökéletes táncos testalkattal. Professzionális táncosok körében is ritka az ideális

táncos test, ami vékony, mégis erős, és nagymértékben flexibilis (Radell, Adame, Cole, Blumenkehl 2011). Óriási nyomás nehezedik a táncosokra a tőlük elvárt imázs kialakítása végett. Serdülőkorban fokozott veszélynek vannak kitéve, ugyanis az edzések intenzitása ekkor hirtelen megnő, a pubertáskorra jellemző testi változások következtében pedig átalakul a testük, testképük is.

II. Célkitűzés

Úgy gondoljuk elenyésző azon hazai kutatások száma, mely a táncosok orvosi-egészségügyi és pszichológiai kérdéskörére alapul. Az esztétikus, színpadi jelenléthez szükséges test elérése központi szerepet játszik a táncosok életében, melynek célja a megfelelő testsúly beállítása és fenntartása.

Kutatásunk célja felmérni a professzionális táncművészeti képzésben tanuló 14-18 éves női táncosok egészségi állapotát, evészavarok kockázatát, testhez való viszonyukat és önértékelésüket. Továbbá ezt összehasonlítani azon táncososok csoportjával, akik hobbi céllal táncolnak, illetve egy harmadik csoporttal, akik nem folytatnak rendszeres sporttevékenységet.

III. Anyagok és módszerek

A felmérést 2022. 04.01-25. között végeztük. Az 1. csoport tagjai táncművészeti képzésben résztvevő 14-18 éves női táncosok, az ország több területén meglévő alapfokú művészetoktatási intézményekből, illetve az egyik legnevesebb középfokú művészeti iskolából, a Pécsi Művészeti Gimnázium, Szakgimnázium és Technikumból. A 2., 3. csoport tagjai véletlenszerű mintaválasztással, bizonyos kritériumoknak megfelelően kerültek a kutatásba. A kritériumokat a 2. csoport tekintetében úgy határoztuk meg, hogy 14-18 éves nők, hobbi céllal, rendszeresen vesznek részt balett vagy kortárs, -modern tánc órákon. A 3. csoportot tagjai 14-18 éves nők, akik nem végeznek rendszeres sporttevékenységet.

Vizsgálatunkban anonim, zárt kérdéseket tartalmazó online, önkitöltő kérdőívet alkalmaztunk. A felhasznált kérdőíviek standardizált kérdéseket tartalmaznak, saját szerkesztésű kérdésekkel kiegészítve. A kérdőív hat részből áll. Demográfiai, antropometriai adatok, általános egészségre vonatkozó kérdések, Egészségprofil Kérdőív (SF-36) (Czimbalmos, Nagy, Varga, Husztik 1999), Testtel Kapcsolatos Elégedettség Skála (BSQ) (Pikánszky 2018), valamint az Emberalakrajzok Tesztje (HFDT) (Pikánszky 2018), Evési Attitűdök Tesztje (EAT-12) (Túry,

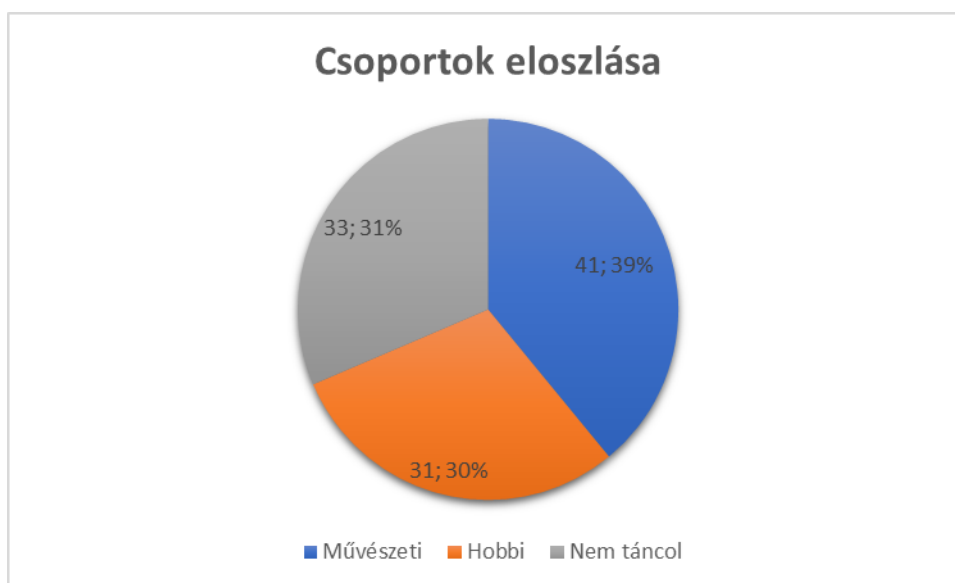
Sáfrán, Wildmann, László 1997), Rosenberg Skálája kerültek be kutatásunkba (R-SES) (Sallay, Martos, Földvári, Szabó, Ittész 2014).

A kérdőívet 109 fő töltötte ki. Hiányos adatbeküldés miatt négy adatlap kizárásra került (n=105). 1. csoport (n=41), 2. csoport (n=31), 3. csoport (n=33). Leíró statisztikát Microsoft Excel programmal készítettünk. További statisztikai elemzésként One-Way ANOVA- és Fisher LSD post hoc analízist végeztünk, az OriginPro 2018 nevű program segítségével. A szignifikancia értékét $p < 0,05$ határoztuk meg.

IV. Eredmények

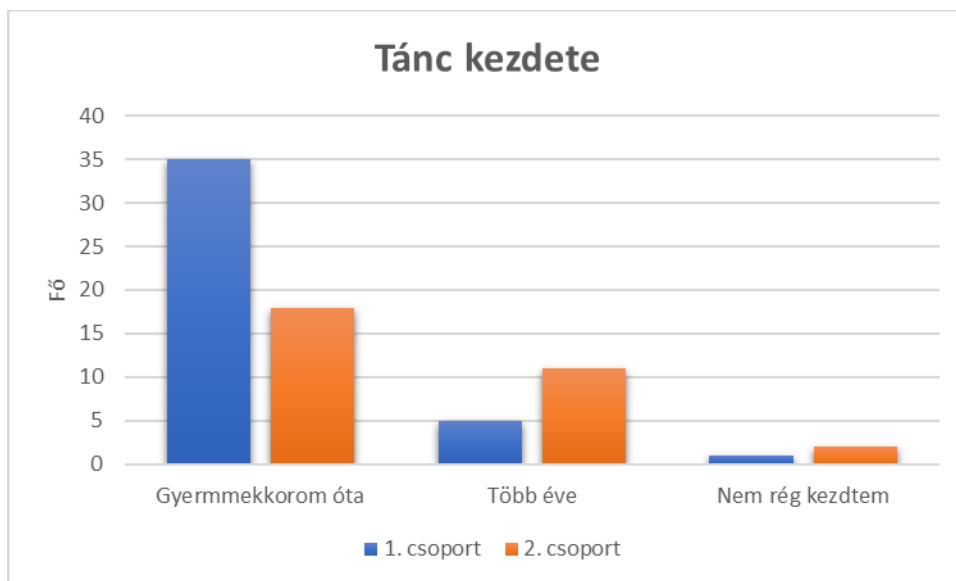
A vizsgált korosztály 14-18 év közötti lány volt (median: 16 év).

A válaszadók 39%-a (n=41) táncművészeti képzésben résztvevő fiatalok, míg 29% (n=31) hobbi szinten foglalkozik kortárs, -modern táncsal, 31 % (n=33) nem végez rendszeres sporttevékenységet (1. ábra).



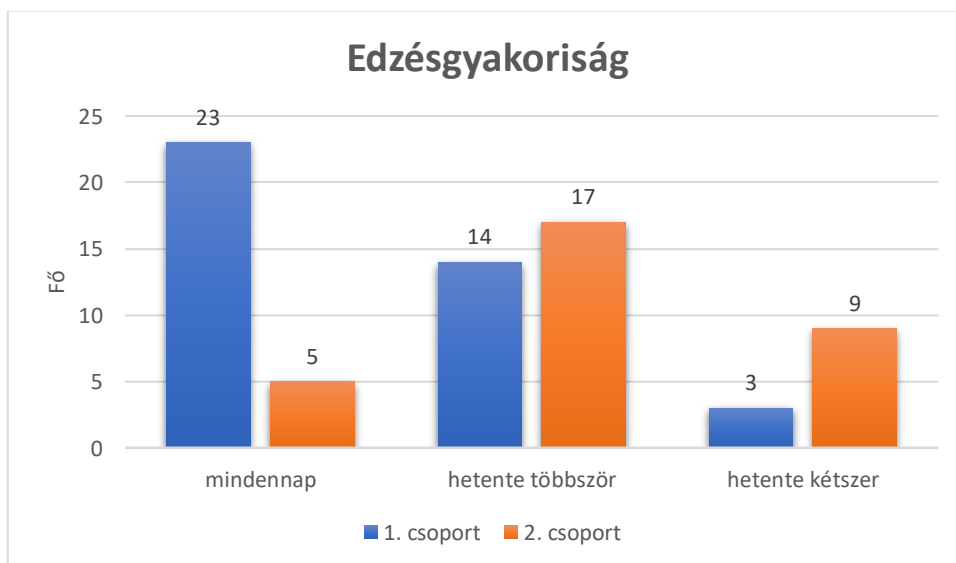
1. ábra: A csoportok eloszlása (n=105)

A táncosok többsége gyermekkorától táncol, emiatt a táncos képzésben résztvevők száma magasabb e tekintetben (2. ábra).



2. ábra: A táncosok mikor kezdték a táncos tevékenységet (n=72)

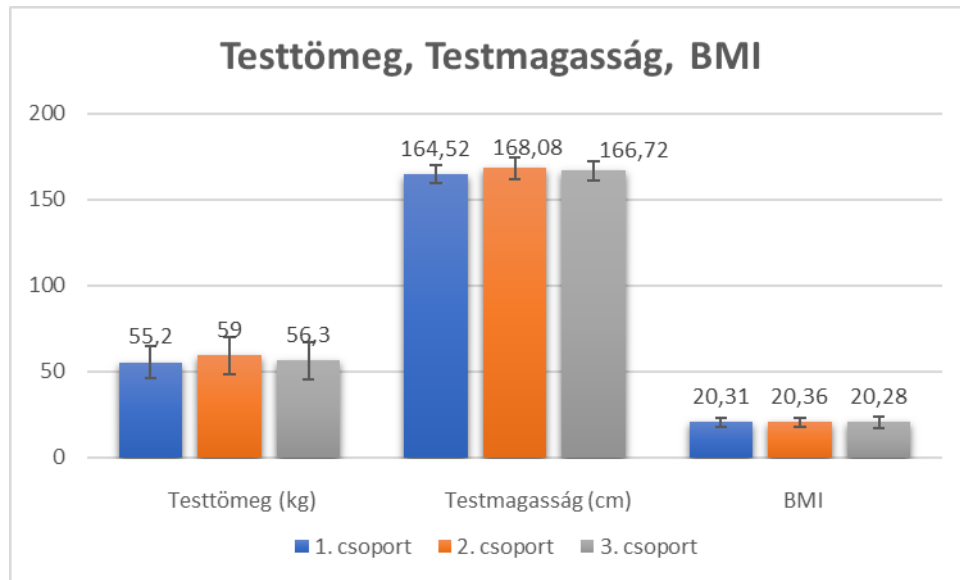
A táncművésztisek csoportjának 56 %-a (n=41) mindennap végez edzést, a hobbi táncosok 16%-a (n=31) végez napi rendszerességgel edzést, 55%-a (n=31) hetente több alkalommal edz (3. ábra). A vizsgált táncosok 99%-a rendszeresen vesz részt fellépéseken, előadásokon, versenyeken.



3. ábra: Edzések gyakorisága a művésztisek és hobbi táncosok körében (n =72)

4.1. Antropometriai eredmények

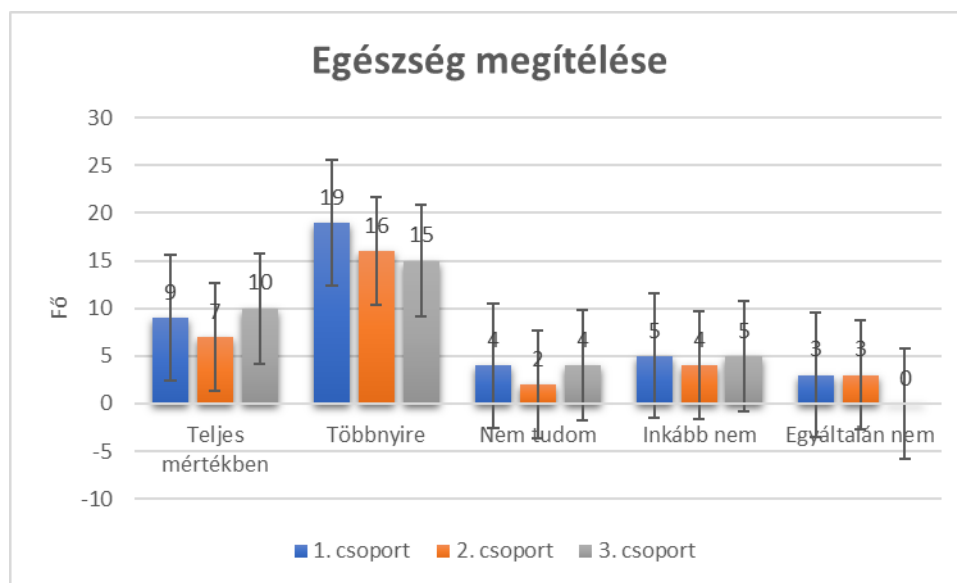
A felmért személyek (n=105) testtömeg és testmagasság alapján a normál tartományba sorolhatóak. A BMI határértékeit tekintve az egészséges kategóriába tartoznak, továbbá számottevő különbség nem mutatkozik meg a csoportok között (4. ábra).



4. ábra: Testtömeg, testmagasság, BMI összehasonlítása a csoportok között (n = 105)

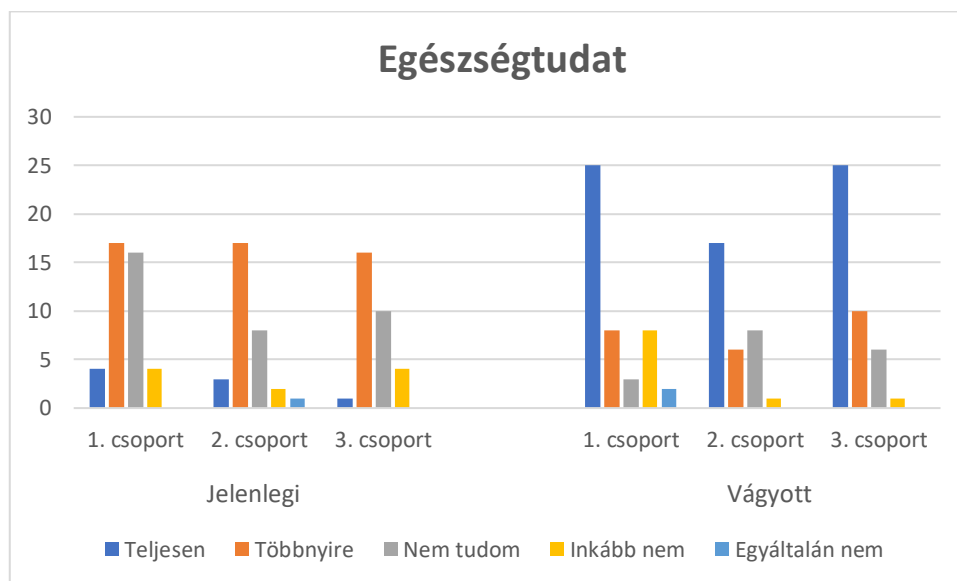
4.2. Egészségre vonatkozó eredmények

A vizsgálatban részt vett személyek (n=105) 76%-a véli úgy, hogy a felmérés ideje alatt teljesen egészséges (5. ábra).



5. ábra: Milyenek ítélik meg az egészségüket a vizsgálat ideje alatt (n = 105)

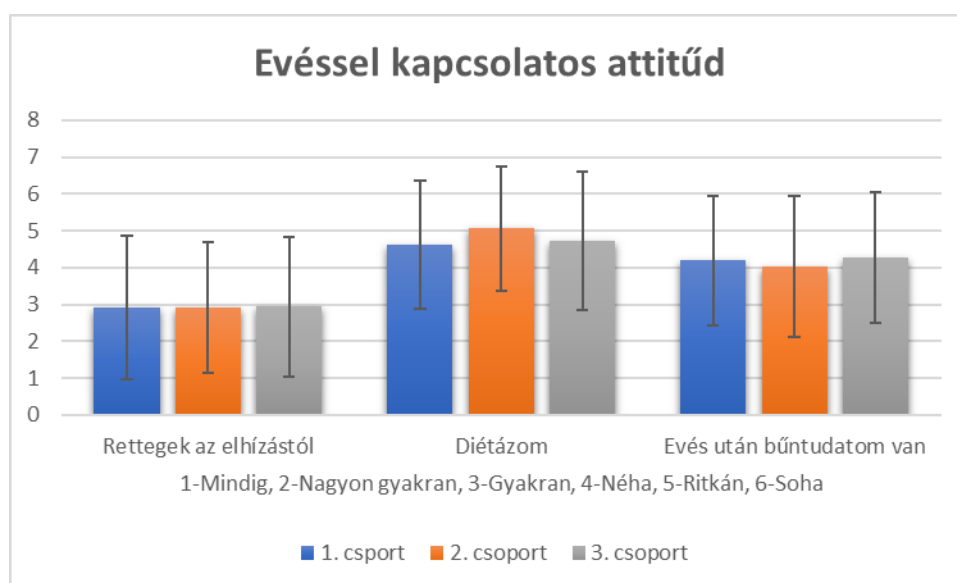
A felmért serdülők (n=105) 55%-a gondolja magát egészségtudatosnak és 77% szeretne jobban odafigyelni egészségére (6. ábra).



6. ábra: Mennyire jellemző az egészségtudat a vizsgált személyek körében (n = 105)

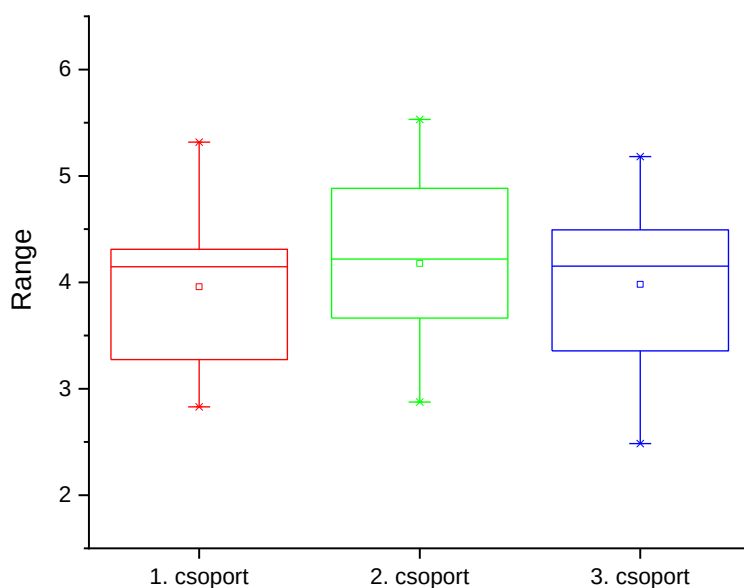
4.2. Táplálkozásra vonatkozó eredmények

A táplálkozással kapcsolatos attitűd tekintetében, a három legfontosabb kérdésre adott válaszok alapján az elhízástól való félelem jellemzőbb, mint a diétázás vagy az evés utáni büntudat. Gyakran tartanak az elhízástól. Az 1. csoport (n=41) 56%-a retteg az elhízástól, a 2. csoport (n=31) 61%-ára igaz az állítás, a 3. csoport (n=33) 66%-a jelölt meg olyan választ mely szerint tart az elhízástól (7. ábra).



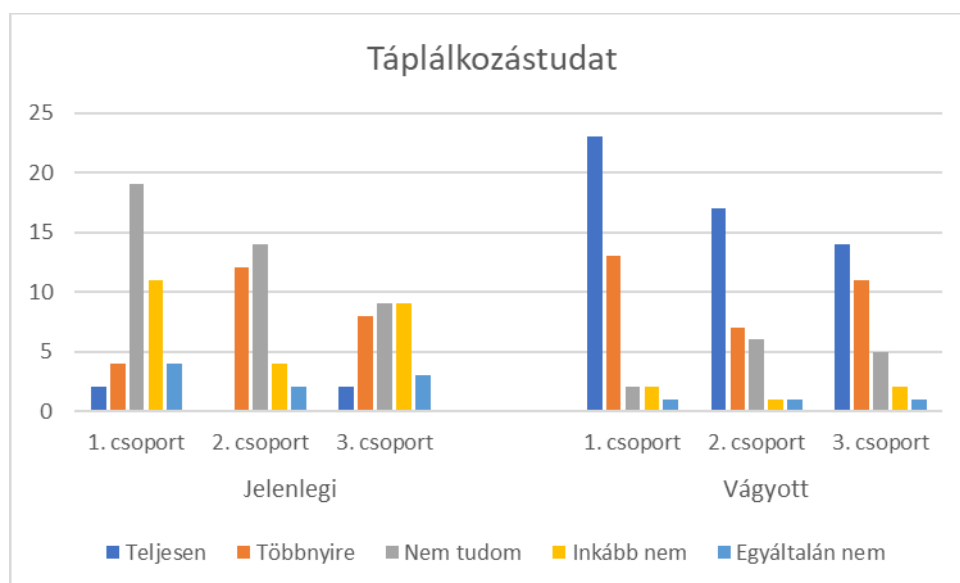
7. ábra: Étkezéssel kapcsolatos szokások (n = 105)

A vizsgált személyek (n=105) táplálkozással kapcsolatos kérdéskörében a csoportok között nincs szignifikáns különbség ($p > 0,66603$) (8. ábra).



8. ábra: Táplálkozás kérdéskörének összehasonlítása a csoportok között (n=105)

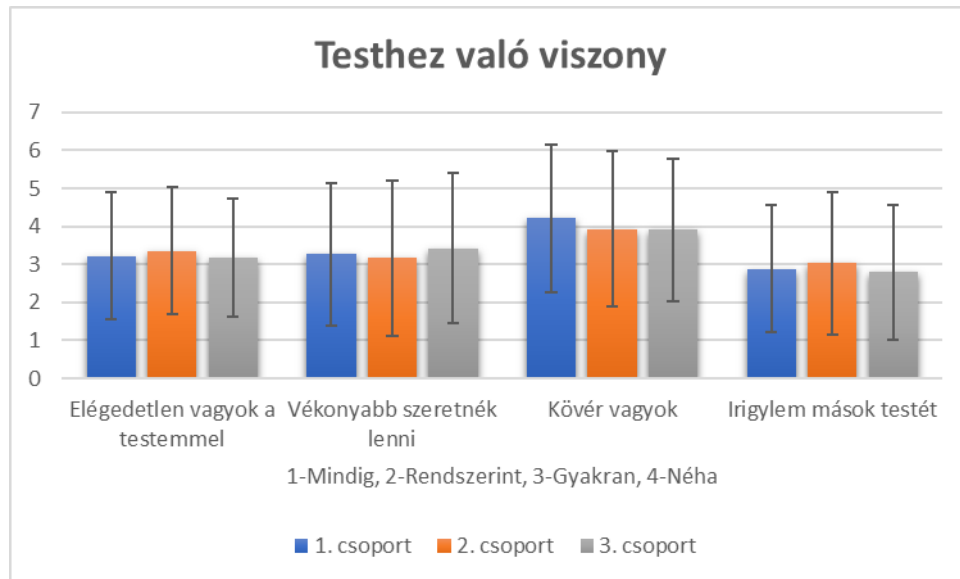
A vizsgált személyek (n=105) 40%-a nem tudja megítélni, hogy jellemzi-e őket a tudatos táplálkozás. A lányok 23%-ára inkább nem jellemző a tudatos táplálkozás, viszont ugyanilyen arányban megjelenik a táplálkozástudat. 51% aki szeretne teljes mértékben tudatosan táplálkozni (9. ábra).



9. ábra: Mennyire jellemző a táplálkozástudat a vizsgált személyek körében (n = 105)

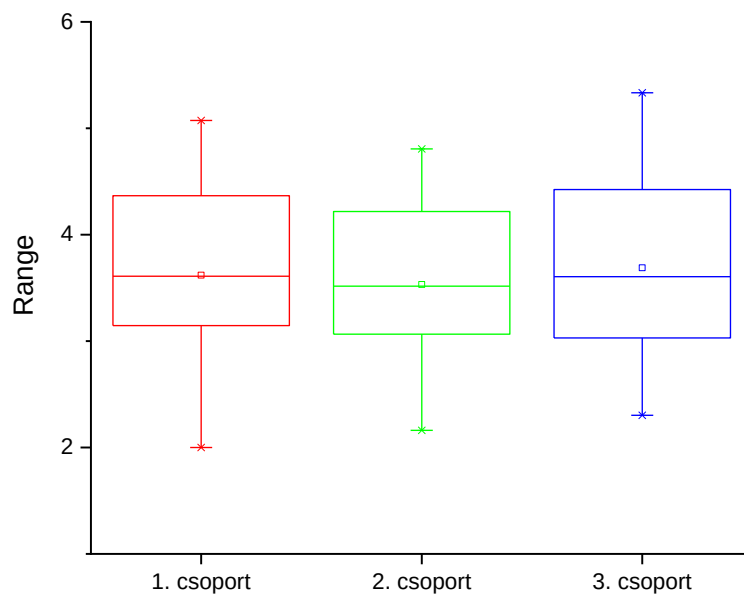
4.3. Testképre vonatkozó eredmények

A felmért személyek (n=105) nincsenek teljes mértékben megelégedve testükkel. Néha kövérnek érzékelik, gyakran érzik úgy, hogy vékonyabbak szeretnének lenni. Az 1. csoport (n=41) 55%-a jellemzően nincs megelégedve a testével, míg a 2. csoport (n=31) 48%-a vélekedett hasonlóan, a 3. csoport (n=33) csupán 39%-a nincs megelégedve a saját testével (10. ábra).



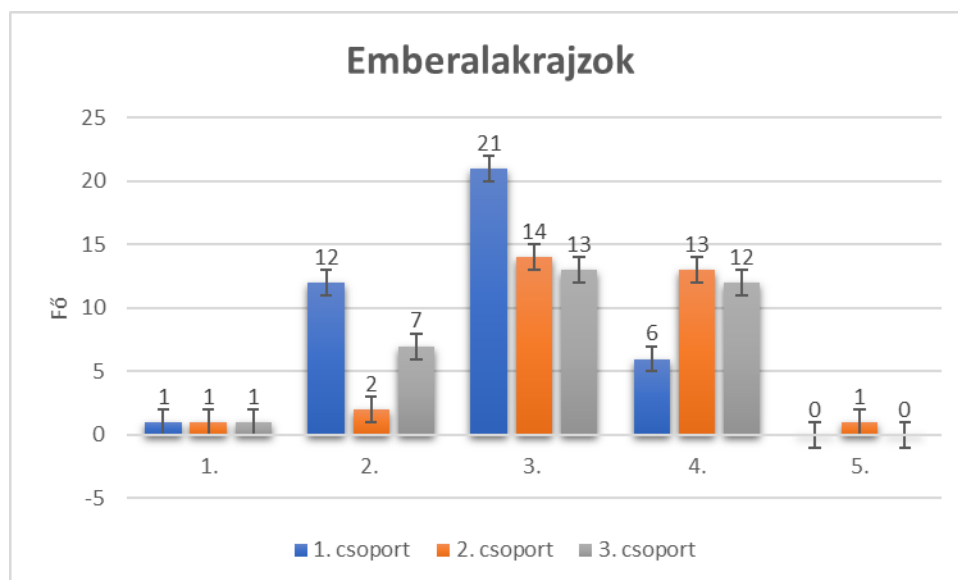
10. ábra: Mennyire elégedettek a testükkel (n=105)

A testképre vonatkozóan szignifikáns különbséget nem találtunk ($p > 0,86705$) a vizsgált személyek körében (n=105) (11. ábra).



11. ábra: Testképpel kapcsolatos kérdéskör értékeinek összehasonlítása (n=105)

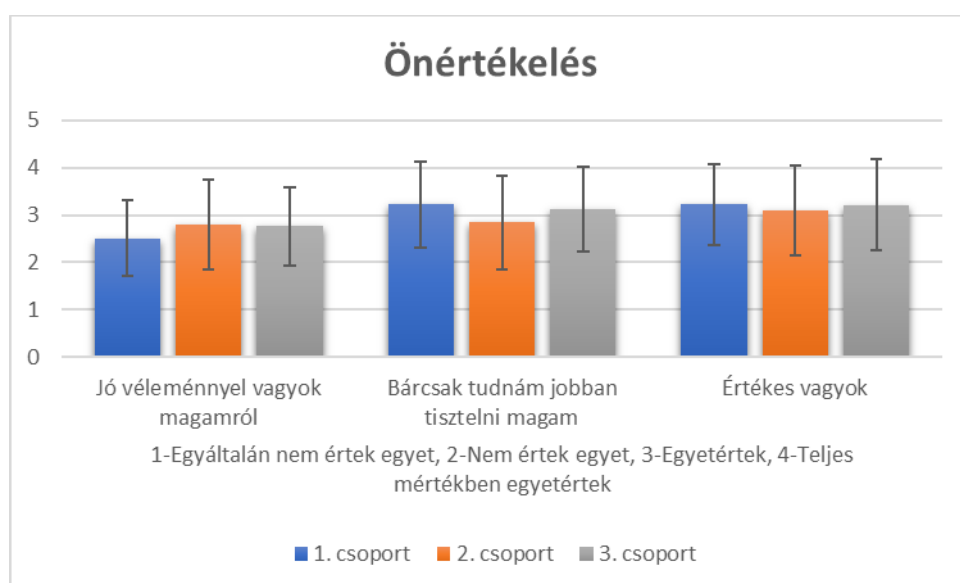
A vizsgálatban részt vevő lányok (n=105) többsége reálisan értékelte a testsémákat, és az egészséges testkép kategóriáit jelölték meg. Az 1. csoport 11%-a sovány testalakot tartja ideálisnak, és mindegyik csoportból egy-egy fő az alultáplált testképet jelölte ideálisnak (12. ábra).



12. ábra: Milyen számukra az ideális testséma (n=105)

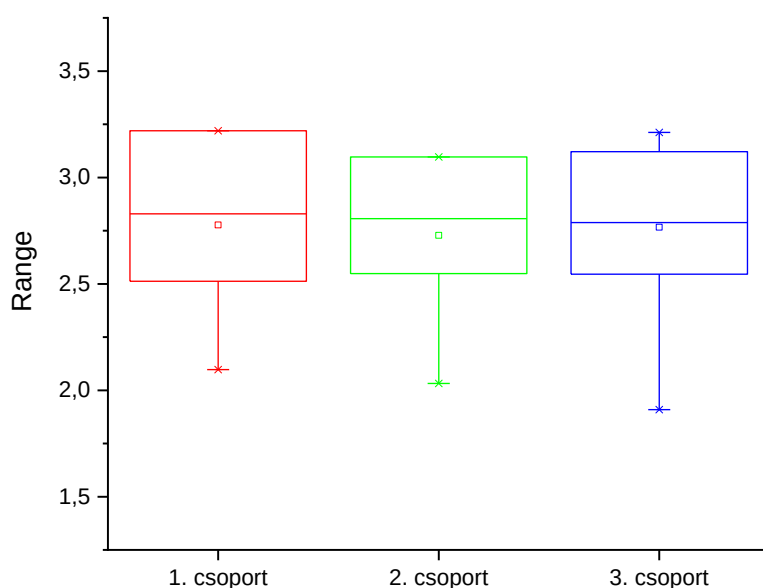
4.5. Önértékelésre vonatkozó eredmények

Az önértékelés kérdéskör fontosabb kérdései szerint a serdülők (n=105) 77%-a szeretné jobban tisztelni önmagát. Az 1. csoport (n=41) 83 %-a érzi úgy, hogy jobban kellene tisztelnie magát, míg a 2. csoport (n=31) 68%-a vélekedik így. A 3. csoport tagjai (n=33) 79%-a válaszolta azt, hogy bárcsak tudná magát jobban tisztelni. Az 1. csoport tagjainak 54%-a jó véleménnyel van önmagáról. A 2. csoport (n=31) 71%-a érez így. A 3. csoport (n=33) 64%-a (13. ábra).



13. ábra: Milyennek értékelik magukat (n=105)

A vizsgált csoportok között az önértékelés kérdéskörben szignifikáns különbséget nem találtunk ($p > 0,97209$) (14. ábra).



14. ábra: Önértékelés összehasonlítása (n=105)

V. Megbeszélés

Az eredmények alapján elmondható, hogy a 14-18 éves táncművészeti képzésben résztvevő serdülő lányok (n=41), illetve a hobbi balett, -kortárs, -moderntáncosok (n=31) és a rendszeres sporttevékenységet nem folytató pubertás korú lányok (n=33) körében az egészség, táplálkozás, testkép és önértékelés kérdéseiben számottevő különbséget nem találtunk. Ellenben Dotti, Fioravanti, Balotta, Tozzi, Cannella, Lazzari 2014-es kutatásának eredményei arra engednek következtetni, hogy a táncosok körében nagyobb az étkezési zavarok kialakulásának kockázata. A vizsgált személyekről (n=105) megtudtuk, hogy a testalkati tényezők tekintetében az egészséges kategóriába sorolhatóak, ám az elhízástól való félelem mindhárom csoport tagjai között jelen van, ami az egészségtudatosság és táplálkozástudatosság hiányában rizikófaktor lehet az étkezés-, és testképzavarok, az önértékelési problémák kialakulásában a táncosok és nem táncosok körében egyaránt, hiszen jelenlegi állapotukban sincsenek teljes mértékben megelégedve saját testükkel. A kis mértékű elhízástól való félelemnek preventív jellege is megjelenhet a későbbi elhízás elkerülésében. A soványság iránti vágy kapcsolatban áll a negatív testképpel. Ez a különbség az életkor és a fizikai, pszichés terhelés hatásának változásakor akár növekedhet, mely rizikófaktor lehet táplálkozási problémák vagy testképzavar kialakulásában.

Az önértékelés kérdéskörét illetően a kapott eredményeink megegyeznek a serdülőkorra való jellemzőkkel.

Következtetésként elmondható, hogy művészetoktatási intézmények elvárásainak a 14-18 éves női táncosok egészségük megtartásával képesek megfelelni. A következő vizsgálatot több, részletesebb kérdőív kitöltésével szükséges bővíteni. A korintervallum kiterjesztése, táncos életpálya alapján fontos szempont a jövőbeni kutatások alkalmával. A táncosokat intenzív változás érheti az aktív pályára állás vagy pályakeresés idején. Ebből adódóan a különböző korcsoportú táncosok összehasonlító elemzése szükséges. A felmért személyek, továbbá alcsoportokra való bontása lényeges szempont lehet, például alapfokú és középfokú táncművészeti képzésben résztvevőkre való szétválasztásra, ehhez azonban több elemszámmal javasolt dolgozni a kutatásban. Valamint szükséges definiálni a professzionális táncos és amatőr táncos kifejezést. Specializációk jelölése, vagyis a vizsgált táncműfajok közül melyik kategóriába tartoznak a vizsgált személyek. A BMI percentilis értékekkel való pontos meghatározása nélkülözhetetlen. Széleskörű antropometriai vizsgálatok segíthetik a jövőbeni munkánkat.

VI. Összefoglalás

A tánc egy igazán kreatív, művészeti kikapcsolódás minden korosztály számára. A rekreatív célzatú táncos mozgásformáknak rendkívül sok jótékony hatásai vannak a testi, lelki, szellemi állapotunkra egyaránt. Preventív alkalmazásán túl, terápiás, valamint rehabilitációs jellege is nagy népszerűségnek örvend. Azonban a professzionális szinten művelt táncművészetnek árnyoldalai is jelen vannak mind fizikai, mind pszichikai téren. Kutatásunkban kérdőíves módszer segítségével mértük fel 14-18 éves táncművészeti képzésben résztvevő női táncosok egészségi állapotát, étkezési szokásaikat, testhez való viszonyukat és önértékelésüket. Összehasonlítottuk hobbi táncosok csoportjával és táncos tevékenységet nem folytatók csoportjával. A tánc veszélyei, a rekreáció által nyújtotta lehetőségekkel, a táncosok egészségről való ismereteinek bővítésével csökkenthetőek, megelőzhetőek lennének. A vizsgált személyek (n=105) testtömeg és testmagasság átlagértékei a normál tartományba esnek. A body mass index (BMI) határértékeit tekintve az egészséges kategóriába sorolhatók. A felmért táncosok körében és nem táncosok körében egyaránt jellemző az elhízástól való félelem. Az 1. csoport (n=41) 56%-a jellemzően retteg az elhízástól, a 2. csoport (n=31) 61%-ára igaz az állítás, a 3. csoport (n=33) 66%-a jelölt meg olyan választ mely szerint tart az elhízástól. Ez

rizikófaktor lehet a későbbiekben táplálkozási problémák vagy testképzavarok kialakulásában. A félelem ilyen mértékű megtapasztalása indikátorként is szolgálhat a későbbi elhízás, túlsúly elkerülésében. A felmért személyek (n=105) nincsenek teljes mértékben megelégedve testükkel, vékonyabbak szeretnének lenni. Az 1. csoport (n=41) 55%-a jellemzően nincs megelégedve a testével, míg a 2. csoport (n=31) 48%-a vélekedett hasonlóan, és a 3. csoport (n=33) csupán 39%-a nincs megelégedve a saját testével. A válaszadók többsége úgy véli nem tiszteli önmagát kellő mértékben.

A kapott eredményeink megegyeznek a serdülőkorra való jellemzőkkel.

Vizsgálatunk alapján elmondhatjuk, hogy felmért 14-18 éves női táncosok a művészetoktatási intézmények elvárásainak egészségük megtartásával képesek megfelelni.

VII. Irodalomjegyzék

1. Ábrahám, I., Jambrik, M., John, B., Németh, A.R., Franczia, N. & Csenki, L. (2017). Testképtől a testképzavarig. *Orvosi Hetilap*, 158 (19), 723-730.
2. Alpert, T. P. (2010). The Health Benefits of Dance. *Home Health Care Management & Practice*, 23 (2), 155-157
3. Attie I. & Brooks-Gunn J. (1989). Development of eating problems in adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 25(1), 70–79.
4. Bradt, V., Shim, M. & Godill, S. (2015). Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients, 1 (1).
5. Burgess, G., Grogan, S. & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 57-67.
6. Cole, M. & Cole, R. S. (2003). Fejlődéslélektan. Budapest, Magyarország: Osiris Kiadó
7. Czibalmos, Á., Nagy, Zs., Varga, Z. & Husztik, P. (1999). Páciens megelégedettségi vizsgálat SF-36 kérdőívvel, a magyarországi normálértékek meghatározása. *Népegészségügy*, 80 (1), 4–19.
8. Csibi, S. & Csibi, M. (2013). Az önértékelés és a megküzdés szerepe a serdülők egészségvédő magatartásában. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 14 (3), 281-295.
9. Diener, E. (1987). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
10. Dotti, A., Fioravanti, M., Balotta, M., Tozzi, F., Cannella, C. & Lazzari, R. (2014). *Eating behavior of ballet dancers. Eat Weight Disord*, 7, 60–67
11. Graber, J.A., Lewinsohn M.P., Seeley R. J. & Brooks-Gunn J. (1997). Is psychopathology associated with the timing of pubertal development? *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36 (12), 1768–1776.
12. Jakab, K. (2011). A pubertáskorú gyermekek szomato – pszichés jellemzői. Budapest, Magyarország.
13. Laczkó, T. & Rétsági, E., (2015). A sport társadalmi aspektusai. Pécs, Magyarország: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar kiadó
14. Németh, Á., Halmai, R., Kökönyei, Gy., Költő, A., Örkényi, Á., Páll, G., Zakariás, I. & Zsiros, E. (2011). Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja 2010. Budapest, Magyarország: Országos Gyermkegészségügyi Intézet
15. Neumann, G. (2006). Sportolók táplálkozása Budapest-Pécs, Magyarország: Dialóg Campus Kiadó.
16. P. Müller, P. (2009). Test és teatralitás. Budapest, Magyarország: Balassi Kiadó
17. Pikánszky, J. (2018). Testképet meghatározó szociokulturális tényezők és kötődési jellemzők vizsgálata egyetemista nők körében. A testtel való elégedetlenség és evészavarok prevenciójának lehetősége az oktatási intézményekben. Pécs, Magyarország: Pécsi

18. Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T. & Ittész, A. (2014). A Rosenberg önértékelés skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15 (3), 259–275.
19. Simmons, G. R., Burgeson, R., Carlton-Ford, S. & Blith, D. A. (1987). The Impact of Cumulative Change in Early Adolescence. *Child Development*, 58 (5), 1220-1234.
20. Szászi, B. & Szabó, P. (2021). A táncos test: egészség, testi elégedettség, testhez való viszony, evési attitűdök és önértékelés vizsgálata táncosok körében. *Tánc és Nevelés*, 2 (1), 4-29.
21. Szőnyi, K. & Tuza, A. (2020). Fiatalok fizikai aktivitásának nemzetközi összehasonlító vizsgálata. *Acta Medicina et Sociologica*, 11 (31), 121-123.
22. Túry F., Sáfrán Zs., Wildmann M. & László Zs. (1997) Az Evési Zavar Kérdőív (Eating Disorder Inventory) hazai adaptációja. *Szenvedélybetegségek* 5, 336-342.
23. Uhrik, D. (2004). Klasszikus balett Képeskönyv. Budapest, Magyarország: ELTE Eötvös Kiadó
24. Uhrik, D. (2011) Pécsi Művészeti Gimnázium, Szakgimnázium és Technikum, Táncművészeti képzés Helyi tanterv. Szakmai program.
25. Williams, M. J. & Currie, C. (2000). Self-Esteem and Physical Development in Early Adolescence: Pubertal Timing and Body Image. *The Journal of Early Adolescence*, 20 (2), 229-149.
26. Winden, D., Rogier M, R., Savelsbergh J, G., Oudejans, R. & Stubbe, J. (2020). Characteristics and Extent of Mental Health Issues in Contemporary Dance Students. *Medical Problems of Performing Artists*, 35(3), 121-129