

# A kutyatartás mint életmódot befolyásoló tényező vizsgálata

## Investigation of dog ownership as a factor in lifestyle



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A XXI. században tapasztalható túlsúly és elhízás jelensége komoly népegészségügyi probléma. Megelőzése és kezelése is lehetséges, olyan életmódbeli faktorok változtatásával, mint fizikai aktivitás növelése és kiegyensúlyozott táplálkozás követése. Kutatások abba az irányba mutatnak, hogy a testmozgás kérdésében a kutyatartás egy serkentő tényező. Felmérésünk az előbbi kérdés, a táplálkozással és táplálással kapcsolatos ismeretek szintjének vizsgálatára vonatkozik. Kérdőíves módszert alkalmaztunk: a magyar, nagykorú kutyatartók (n=95) körében. Összességében a gazdák 79%-a legalább heti egyszer végez testmozgást. A négy lábú

kedvenc, az egy hétre eső fizikai aktivitások 70%-ában játszik közre. Megállapítható, hogy a sport- és munka-kutyatartók táplálással kapcsolatos ismeretei szignifikánsan jobbak, szemben a hobbi-kutyatartókkal. A táplálkozás kérdésében nem sikerült hasonló kapcsolatot bizonyítani. A kutyatartás és testmozgás között összefüggés állapítható meg. Ennek pozitív hatása a BMI értékekben is megmutatkozik. A táplálás és táplálkozás kérdésében további kutatások szükségesek. Azonban, a kutyatartás nagy jelentőséggel bír az életmódbeli faktorok kedvező irányú befolyásolásának szempontjából.

**Kulcsszavak: életmód, elhízás, kutyatartás, fizikai aktivitás, étrend**



Szerző:  
**VÉKONY BLANKA**  
Semmelweis Egyetem  
Egészségtudományi Kar Dietetikai  
és Táplálkozástudományi Tanszék  
Székesfehérvár,  
Zsombolyai utca 63.  
vekony.blanka@se-etk.hu  
se.vekonyblanka@gmail.com  
Tudományos tevékenysége:  
Tanársegéd, PhD – hallgató  
Főbb kutatás területei:  
divatdiéták, táplálék-allergiák és  
-intoleranciák, kisállattáplálás,  
sportdiétetika, dietetikai  
lehetőségek a nőgyógyászat  
területén



Szerző:  
**DR. MÁK ERZSÉBET**  
főiskolai docens  
Semmelweis Egyetem  
Egészségtudományi Kar  
make@se-etk.hu



Rovatvezető:  
**FÓNAGY ORSOLYA ERZSÉBET**  
Munkahely: író;  
TKBF hallgatója  
fonagy.orsy@gmail.com  
Főbb kutatási területei:  
természetgyógyászat,  
sport, pszichológia



### ABSTRACT:

In 21st century overweight and obesity are serious public health problems. Prevention and management is possible via lifestyle changes such as increasing physical activity or following a balanced diet. Researches suggest that dog husbandry is a stimulating factor in physical activity. Our survey investigates the former question and the level of knowledge related to nutrition and feeding. A questionnaire method was used among Hungarian adult dog keepers (n = 95). Generally 79% of owners exercise at least once a week. The dogs contributes

70% of all physical activities in a week. It can be stated that the knowledge of sports- and working dog keepers regarding feeding is significantly better compared to hobby owners. The issue of nutrition has not been proven in a similar way. The relationship between dog keeping and physical activity can be determined. This has a positive effect on BMI values. Further research is needed in question of nutrition and feeding. However, dog keeping has a great importance in positively influencing lifestyle factors.

**Keywords: lifestyle, obesity, dog ownership, physical activity, diet**

### BEVEZETÉS

Közismert tény, hogy a túlsúly és elhízás prevalenciája világszerte növekszik. Tekintve napjainkat, a felnőtt populáció legalább egyharmada előbbi kategóriák valamelyikébe sorolható (Chooi – Ding – Magkos, 2019). Egyre terjedelmesebb népegészségügyi problémával találkozunk, melynek megelőzése és kezelése lehetséges lenne (Erdei et al., 2017).

A komplex szemlélet középpontjában azok az életmódbeli tényezők állnak, melyek módosításával preventív jellegű megoldások is rendelkezésre állnak.

Ilyen elemek a kiegyensúlyozott egészséges táplálkozás támogatása és a fizikai aktivitás nö-

velése (Lanigan, 2018). A hazai lakosság esetében a testmozgás kérdésében is egy kedvezőtlen tendencia tapasztalható. 2013-ban a felnőtt magyar populáció közel 68%-a számított inaktívnak, a WHO elvárásaihoz mérten (Pfau et al., 2018). Az ELEF 2016-os adatai is hasonlóan, negatív irányt mutatnak.

A heti testmozgás szempontjából ideálisnak számító (150 perc/hét) mennyiséget teljesítő száma egyik korcsoportban sem éri el a 30%-ot. Ez az arány az életévek számának növekedésével még inkább csökken (NEFI, 2017).

Vitathatatlan, hogy az ideális testsúly fenntartásához elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű testmozgás (Thompson et al., 2007). Azonban, az egyik legnagyobb kihívás, hogy

mivel és hogyan lehetne a társadalmat fizikai aktivitásra ösztönözni. Néhány kutatás ilyen motiváló tényezőként kezdte el a kutyát, és magát a kutyatartást vizsgálni (Engelberg et al., 2016; Mičková et al., 2019).

A felmérések arra engednek következtetni, hogy a kutyatartás pozitív hatással van az egyén fizikai aktivitására (Westgarth et al., 2014). Kellemes sétára ösztökéli a gazdát, ami nem elhanyagolható a testmozgás kérdésében.

Az ebtartó felnőttek 12%-a nagyobb aktivitást mutat, mint korosztályuk többi tagja (Feng et al., 2014). További adatok szerint számos egyéb előnnyel járhat az, ha valaki kutyát tart.

Az ischaemiás szívbetegség körében, legtöbb halállal összefüggésbe hozható rizikótényezők csökkentése és a mentális egészség fenntartásában is már kimutatták a négylábú kedvencek jelentőségét (Dunn et al., 2018; Kramer – Mahmood – Suen, 2019; Cui et al., 2019). Kutatásunkkal kísérletet tettünk a fizikai aktivitás és kutyatartással összefüggésbe hozható egyes területek részletes vizsgálatára.

## MÓDSZER

A kutatás megvalósításához saját szerkesztésű kérdőív került felhasználásra, melynek kitöltése önálló és anonim volt. Összeségében 37, nyitott és zárt típusú kérdést fogalmaztunk meg, lehetőséget adva az önálló véleményalkotásra is.

A kérdőív az alábbi témaköröket foglalta magában: szociodemográfiai adatok, egészségi állapot, egészséges táplálkozás, életmód, kutya általános adatai (életkor, fajta), kutya táplálása, fizikai aktivitás. Célcsoportot a Magyarországon élő 18. életévüket betöltött kutyatartók alkották. Ennek értelmében, a 18 évesnél fiatalabb, ebet nem tartó személyek kizárásra kerültek a felmérésből.

A minta 95 főt foglalt magában. A kitöltést követően 2 fő csoport került meghatározásra, sport- és munka-, hobbi-kutya és egyéb (tenyésztőállat, show kutya) ebtartók kategóriákban. Ez megalapozta a kutatás további, részletesebb kiértékelését. Leíró statisztika keretein belül gyakoriság, középérték, szóródás, korrelációs számítást végeztünk. A statisztikai eljárások közül khi-négyzet

próba került elvégzésre. Előbbiek kivitelezésére SPSS programot használtunk.

## EREDMÉNY

### A minta általános jellemzői

A kérdőívet 78 nő és 17 férfi töltötte ki. Tekintve, hogy a felmérésben csak 18. életévüket betöltött személyek vehettek részt, a legfiatalabb válaszadó 18, míg a legidősebb 62 éves volt. A megkérdezettek átlag életkora 34 év volt.

A minta összesen 47 olyan személyt foglalt magába, aki otthona címeként Pest megyétől, illetve Budapeستől eltérő helyszínt jelölt meg. A fővárost és környékét Fejér megye követte (22 fő). A megadható legalsó iskolai végzettség a 8 általános volt. A kitöltők jelentős többségének, 94 fő, válasza ettől eltért. A megkérdezettek több mint fele rendelkezett legalább érettségivel.

### Az ideális testsúly kérdésének vizsgálata

A kapott testmagasság (cm) és testsúly (kg) értékei önbevalláson alapultak. Ez a két adat lehetővé tette a kitöltők BMI (Body Mass In-



dex) értékeinek megállapítását. Kiszámításához a szokott képletet alkalmaztuk; így testtömeg (*kg*) osztva testmagasság (*m*) négyzetén. Az ismert kategóriák mentén, a válaszadók többsége, a normál, esetleg sovány csoportba tartozott. A túlsúlyosak száma, a másik két osztályhoz viszonyítva, elenyésző volt. Együttesen: 54 fő normál, 34 fő enyhén sovány, és 7 túlsúlyos válaszadó került a mintába. A kitöltők BMI-értékének átlaga 20.

Továbbiakban, a gazdák házi kedvencük aktuális kondícióját ítélték meg. Öt kategória közül választhattak. A döntés meghozatalát ehhez társított ábrák is segítették. A gazdák többsége, 88% normál, 1% sovány, 8% enyhén sovány, míg 2% túlsúlyos csoportba sorolta négylábú kedvencét.

**Fizikai aktivitás**

Fizikai aktivitásnak tekintettünk minden, legalább 15-20 percet meghaladó kutyasétáltatással töltött alkalmat. Ezenfelül az ebbel vagy nélküle megvalósított mérsékelt, intenzív edzések, így például futás gyakoriságával is kalkuláltunk. Előbbiek tükrében a kitöltők jelentős többsége legalább heti egyszer végez valamilyen testmozgást.

A 95 főből ez 75 személyt jelent, ami igen kedvező arálynak tekinthető. Meglepő adatnak számít, hogy válaszadó kutyatulajdonosok körében is van 20 személy, aki egyáltalán nem végez fizikai aktivitást, tehát kutyasétáltatásban sem vesz részt, egy hét alatt. Az alábbi diagram a kérdésre kapott válaszok százalékos megoszlását szemlélteti.

A válaszadók 79%-a hetente egy alkalommal biztosan végez valamilyen fizikai aktivitást. Előbbi adatot tovább részletezve; az összes kitöltő 12,6%-a ezt mindennap, 43,2%-uk heti 2-3 esetben, míg 23,2%-uk hetente 1x teszi. Ellenben, a megkérdezettek 21%-a úgy nyilatkozott, hogy egy hét folyamán egyáltalán nem végez testmozgást.

Egy következő kérdés vonatkozott arra, hogy a kitöltők ezeket a testmozgásokat kedvencükkel együtt, vagy anélkül végzik. A 74 főből (az összes kitöltő 79%-a) 44,6% úgy nyilatkozott, hogy ezek az alkalmak mind a kutyával történő sétának tudhatók be. Továbbá a megkérdezettek 52,7%-a válaszolta, hogy a jelzett alkalmak még a négylábú gondozásához szorosan kapcsolódó mozgáson túli tevékenység-

get jelentenek. A fennmaradó 2,7% a társállat egészségi állapotából fakadóan, állata nélkül végez sporttevékenységet.

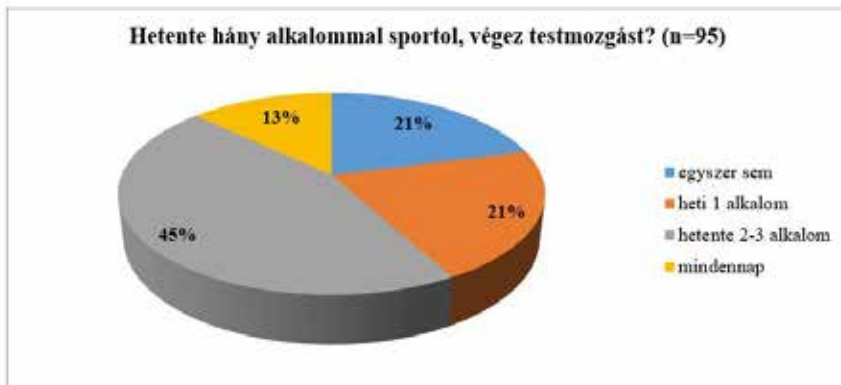
A mintába került ebek 37%-a sport- és munka-kutya, 58%-uk hobbi, míg 8%-uk egyéb besorolást kapott. Feltételeztük, hogy a sport- és munka-kutyát tartók többsége legalább heti két alkalommal sportol, mozog, szemben a hobbi- és egyéb-kutyásokkal.

A khi-négyzet próba segítségével értékeltük a kapott adatokat. Eredményként,  $p=0,013$  értéket kaptunk.

Következésképpen, szignifikáns különbség van a sport- és munkakutyát tartók, és hobbi- és egyéb-kutyások sportolási gyakorisága között. A vonatkozó adatokat az alábbi diagram szemlélteti.



Ábra 2. Kutyatartók csoportjainak megoszlása a sportolási gyakoriság szerint  
Groups of dog keepers based on the frequency of their exercise



Ábra 1. Hetente hány alkalommal sportol, végez testmozgást?  
Weekly how often do you do any exercise?

**Táplálkozás és táplálással kapcsolatos ismeretek szintje**

A gazdákat igyekeztünk mind a kiegyensúlyozott táplálkozási ismeretek, mind az ideális táplálással kapcsolatos tudás mentén is felmérni. Az ellenőrző kérdéseket (minden esetben 3 kérdés) megelőzően, saját tudásszintjüket kellett megítélniük. Egy ötlépcsős Likert-skálán, ahol az 1-es egyáltalán nem, míg az 5-ös teljes mértékben követi az egészséges táplálkozási nézeteket, kellett saját ismereteik szintjét kategorizálni.

A kitöltők legnagyobb arányban, 48,4%-ban a részben választ jelölték meg. 4,2% az egyáltalán nem, 10,5% a kevéssé, 2,2% a teljes mértékben és 34,7% a többnyire besorolást választotta. Az egyéni tudásszint megítélése, a kutya táplálási irányelveit illetően már más-hogy alakult. A gazdák többsége, 53,7% a megfelelő, 30,5% a részleges, 10,5% a kifogástalan és 5,3% a hiányos kategóriát jelölte meg.

Az ellenőrző kérdések segítségével megvizsgáltuk, hogy valóban lehetséges-e táplálkozási ismeretekben pozitív, szignifikáns eltérés a sport- és munka-kutyát tartók részére. A kérdések összesített vizsgálatánál  $p=0,81$  eredmény született. Így az állítás nem nyert igazolást. Hasonlóan jártunk el a táplálás témakörében is.

A kérdésekre kapott helyes válaszok függvényében  $p=0,029$  eredményt kaptunk. A jelzett érték tekintetében megállapítható, hogy a sport- és munkakutyát tartók táplálási ismeretei helytállóbbak, mint az átlag kutyatartóké.

## KÖVETKEZTETÉS

A vizsgálatban részt vett gazdák BMI-értékei kedvezően alakultak. Átlagolt adataik eredménye 20, mely ideálisnak mondható. Részleteiben tekintve is kedvező az eredmény, hiszen a 95 kitöltő közül összesen 7 fő sorolható a túlsúlyos kategóriába. Az optimálisabban alakuló BMI-értékek nagy valószínűséggel a mutatott fizikai aktivitásnak is köszönhetőek (Tittlbach et al., 2017; Kolovos et al., 2019).

Tekintve, hogy a felmérés kutyatartók körében készült, a testmozgás gyakoriságának kérdésében is pozitív eredményeket kaptunk.

A hetente testmozgást végző válaszadók 44,6%-a minden esetben a házi kedvencével sportol. Összességében, a gazdák 75,8%-nak az egy hétre eső

fizikai aktivitás megvalósításában a kutya egy nélkülözhetetlen tényező.

Így a négy lábú kedvenc ösztönző jellegét érdemes tehát számításba venni. Számos kutatás hasonló következtetéseket fogalmazott meg az eb, mint testmozgást, sportolást szorgalmazó elem szempontjából (Machová et al., 2019; Bartges et al., 2017).

Az eb szemszögéből vizsgálva ez szintén egy előnyös kapcsolatot. Felmérések igazolják, hogy a túlsúly és elhízás problémája már nem kizárólag az embert, hanem annak társállatait is érinti (Bartges et al., 2017; Chandler et al., 2017). Kutatásunkban szereplő ebek átlagkondícióra vonatkozó értéke a normál tartományba esett.

Ez is jól szemlélteti a két résztvevő egymásra gyakorolt pozitív hatását. Ez a folyamat még kedvezőbb szintre tud emelkedni, ha a kutya és gazdája fizikai aktivitással szorosan összefüggő tevékenységnek hódol.

Az elvégzett statisztikai próbák szempontjából egy kifejezetten érdekes kérdés körvonalazódik. Az adatok azt mutatják, hogy a sport- és munka-kutyát tartók táplálási ismeretei helytállóbbak, mint az átlag kutyatartóké. Ezzel ellentétben, a táplálkozással kapcsolatos tudás szintjében nem mutatkozott a két csoport között szignifikáns különbség.

Tekintve, hogy a mintában kisebb elemszámmal képviselték magukat a sport- és munka-kutyatartók, érdemes lenne egy újabb, ilyen típusú felmérés kivitelezése. Egy következő kutatás talán arra is választ adhat, hogy a kutyatulajdonosok és nem tulajdonosok életmódjában felfedezhető különbségek mekkora részben tulajdoníthatók a társállatnak.

Továbbá érdemes lenne részletesebben megvizsgálni az eb-tartás esetleges táplálkozási ismeretek szintjére gyakorolt hatását.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Bartges, J. – Kushner, F.R. – Michel, E.K. – Sallis, R. – Day, J.M. (2017): One Health Solutions to Obesity in People and Their Pets. *Journal of Comparative Pathology*. 156. 4. 326–333. doi: 10.1016/j.jcpa.2017.03.008.
- Chandler, M. – Cunningham, S. – Lund, M.E. – Khanna, C. – Naramore, R. – Patel, A. – Day, J.M. (2017): Obesity and Associated Comorbidities in People and Companion Animals: A One Health Perspective. *Journal of Comparative Pathology*. 156. 4. 296–309. doi: 10.1016/j.jcpa.2017.03.006.
- Chooi, C.Y. – Ding, C. – Magkos, F. (2019): The epidemiology of obesity. *Metabolism Clinical and Experimental*. 92. 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.09.005>
- Cui, Y. – Russell, M. – Davern, M. – Christian, H. (2019): Longitudinal evidence of the impact of dog ownership and dog walking on mental health. *Journal of Public Health*. DOI: 10.1093/pubmed/fdz094
- Dunn, L.S. – Sit, M. – DeVon, A.H. – Makidon, D. – Tintle, L.N. (2018): Dog Ownership and Dog Walking: The Relationship With Exercise, Depression, and Hopelessness in Patients With Ischemic Heart Disease. *The Journal of Cardiovascular Nursing*. 33. 2. 7–14. doi: 10.1097/JCN.0000000000000418
- Engelberg, K.J. – Carlson, A.J. – Conway, L.T. – Cain, L.K. – Saelens, E.B. – Glanz, K. – Frank, D.L. – Sallis, F.J. (2016): Dog Walking among Adolescents: Correlates and Contribution to Physical Activity. *Preventive Medicine*. 82. 65–72. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.11.011.
- Erdei, G. – Kovács, V.A. – Bakacs, M. – Martos, É. (2017): Országos Táplálkozás és Tápláltsági Vizsgálat 2014 – I. A magyar felnőtt lakosság tápláltsági állapota. *Orvosi Hetilap*. 158. 14. 533–540. o. DOI: 10.1556/650.2017.30700
- Feng, Z. – Dibben, C. – Witham, D.M. – Donnan, T.P. – Vadielloo, T. – Sniehotta, F. – Crombie, K.I. – McMurdo, T.E.M. (2014): Dog ownership and physical activity in later life: a cross-sectional observational study. *Preventive Medicine*. 66. 101–106. DOI: 10.1016/j.ypmed.2014.06.004
- Kolovos, S. – Jimenez-Moreno, C.A. – Pinedo-Villanueva, R. – Cassidy, S. – Zavala, A.G. (2019): Association of sleep, screen time and physical activity with overweight and obesity in Mexico. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. DOI: 10.1007/s40519-019-00841-2
- Kramer, K.C. – Mehmood, S. – Suen, S.R. (2019): Dog Ownership and Survival: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*. 12. 10. DOI: 10.1161/CIRCOUTCOMES.119.005554
- Lanigan, J. (2018): Prevention of overweight and obesity in early life. *Proceedings of the Nutrition Society*. 77. 247–256. doi:10.1017/S0029665118000411
- Machová, K. – Daďová, K. – Chaloupková, H. – Svobodová, I. (2019): Does having a pet influence the physical activity of their young female owners?. *BMC Public Health*. 19. 1672. 1–7. doi: 10.1186/s12889-019-7962-z.
- Míčková, E. – Machová, K. – Daďová, K. – Svobodová, I. (2019): Does Dog Ownership Affect Physical Activity, Sleep, and Self-Reported Health in Older Adults?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16. 3355. 1–11. doi:10.3390/ijerph16183355
- NEFI (2017) Egészségjelentés 2016. From: <https://docplayer.hu/94460202-Egeszsegjelentenes-2016.html>
- Pfau, C. – Müller, A. – Bács, Z. – Bácsné, Bába, É. (2018): Az egészséges táplálkozás szerepe és jelentősége. *Táplálkozásmarketing*. 5. 1. 49–63. o.
- Thompson, G.W. – Cook, A.D. – Clark, M.M. – Bardia, A. – Levine, A. J. (2007): Treatment of obesity. *Mayo Clinic Proceedings*. 82. 1. 93–112. DOI: 10.4065/82.1.93
- Tittlbach, A.S. – Jekauc, D. – Schmidt, E.C.S. – Woll, A. – Bös, K. (2017): The relationship between physical activity, fitness, physical complaints and BMI in German adults – results of a longitudinal study. *European Journal of Sport Science*. 17. 8. 1090–1099. doi:10.1080/17461391.2017.1347963.
- Westgarth, C. – Christley, M.R. – Christian, E.H. (2014): How might we increase physical activity through dog walking? A comprehensive review of dog walking correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 11. 83. 1–14. DOI: 10.1186/1479-5868-11-83