

**Széplaki Ildikó**

---

## **Az általános testnevelés mint eszköz az elsőéves egyetemi hallgatók egészségtudatos attitűdjének megerősítésében**

A fiatal felnőttek egészség-magatartásának vizsgálata, az egészségtudatos nemzedék kinevelése az egyéni érdekeken túlmutatva társadalmi és gazdasági hozadékkal is szolgál. Az egyetem első éve több szempontból is érzékeny korszak, ekkor kezdődik az önállósodás, számos kihívás, stressz, káros szenvedélyekre való rászokás éri a fiatalokat, de talán ez az az időszak, amikor lehetőség van intézményes kereteken belül az egészség-magatartáshoz való hozzáállásukat javítani és útravalóként egy LLL (Lifelong learning) -konceptiót átadva nekik a fizikai aktivitás terén. Ennek érdekében 78 elsőéves egyetemi hallgató longitudinális vizsgálatát végeztük el, illetve egy részükkel fókuszcsoportos interjú készült, hogy elmondhassák, hogyan élik meg a készülődő felnőttkor ezen szakaszát. A fiataloknak, ha még nem is statisztikailag egyértelműen mutatható ki, elmondásuk alapján igényük van a jobb életminőségre, és felelősséget vállalnak ennek kialakításáért.

### **Bevezetés**

Az egészségtudatos ember egy nemzet jövőjét jelenti. Az egészségtudatos életvitel és egészség-magatartás szerves része a fizikai aktivitás, ennek testre és lélekre gyakorolt hatása, személyiségfejlesztő hatása több tanulmány által kutatott és bizonyított (Dajnoki et al., 2020; Balogh és Bácsné, 2020). Az élethosszig tartó egészségtudatos életvitel (Fintor, 2017) az egyéni érdekeken túlmutatóan társadalmi, gazdasági érdekeket is szolgál (Vörös et al., 2019, Szabó et al., 2019). Nefiodow már 1996-ban felismerte, hogy a humán erőforrás, a testileg-lelkileg egészséges ember lesz a hatodik Kondratyev-ciklus legfőbb mozgatórugója. A fizikai aktivitás fejlesztő hatással van a kognitív, az affektív és a pszichomotoros doménra is (Csányi et al., 2021). A mozgás személyiségfejlesztő hatása segíti az inter- és intrapeszonális kapcsolatok kialakulását (Kovács, 2020, Kovács et al., 2019), ami a fiatal felnőttkorban különösen fontos. A jövő generáció egészségfejlesztésére és személyiségfejlesztésére intézményi keretek között a közoktatásban és a felsőoktatásban van lehetőség. Ennek biztosított törvényi hátteret a kormány azzal, hogy 2012-ben a közoktatásban bevezette a mindennapos

testnevelést (Révész és Csányi, 2015), és erre alapozva, szintén 2012-ben lépett hatályba a felsőoktatási törvény azon paragrafusa, mely kötelezi a felsőoktatási intézményeket, hogy rendszeres sportolási lehetőséget biztosítsanak a hallgatók számára. Ez utóbbit szolgálja a MEFS által közzétett Hajós Alfréd-terv, ami az egyetemi sport 2013–2020-as időszakára vonatkozó sportszakmai program; a versenysport támogatása mellett célul tűzte ki az egyetemi tömegsport élénkítését és a fizikai aktivitást elősegítő infrastruktúra fejlesztését (Pfau, 2014).

A KSH 2015-ös adatai szerint a felnőtt lakosság 67%-a egyáltalán nem végez fizikai aktivitást, és a középiskolát elhagyva a fiatal felnőttek esetében ugrásszerű változás következik be ezen a területen, aminek következtében megnő a túlsúlyosok aránya a 18–34 év közötti korosztályban (KSH, 2015). Ezt támasztja alá az a négyévente elvégzett „Ifjúság” nagymintás kutatás (Székely és mtsai., 2013) is, mely szerint a 2012. évi vizsgálat eredményei szerint a fiatalok csupán 35%-a vallotta azt magáról, hogy a kötelező iskolai testnevelési órán kívül rendszeresen sportol.

Az egyetemista életvitel adaptálása kritikus pont a hallgatók számára (Simkó, 2021): a szülőkről való leválás, az önállósodás, számos addig nem tapasztalt kihívás nehézséget, stresszt okoz számukra (Szlamka et al., 2021, Chaturvedi et al., 2021), ami akár pszichés problémákhoz és életvezetési nehézségekhez is vezethet. A WHO 2018-ban végzett nyolc országot átívelő kutatást, és ebből kiderül, hogy az egyetemista populáció mintegy egyharmadánál fordult már elő valamilyen mentális zavar (Auerbach et al., 2018). Az inaktivitás terén megfigyelhető negatív trend csak erősödni látszik, és ez együtt jár olyan egészségtelen életviteli szokásokkal, mint az alkohol, a dohányzás, a kevés vízivás és a rendszertelen táplálkozás (Antal et al., 2003; Konczos et al., 2012). Az ülő életmód sajnos egyre gyakoribb a fejlett országokban, és az egyetemisták esetében az ülve töltött órák száma magasabb a fiatal felnőttekhez képest (Castro et al., 2020). Mindezek figyelembevételével különösen fontos a hallgatók egészség-magatartásának a megfelelő irányba való terelése. Az egészségtudatos magatartás fontos feltétele lehet a tájékozottság, tudni kell, mik az egészséges életmód feltételei. Harris és Guten (1979) az egészségtudatos magatartásnak az alábbi nyolc dimenzióját különíti el:

1. Tudatos táplálkozás,
2. Személyi higiéné,
3. Rendszeres egészségügyi önellenőrzés,
4. Szerrel való visszaélés elkerülése,
5. Kiegyensúlyozott lelki élet,
6. Pihenés higiénája,
7. Szűrővizsgálatok igénybevétele,
8. Fizikai aktivitás.

Ezt Freyer (2019) további két dimenzióval, a megfelelő mennyiségű alvással és az elegendő folyadékfogyasztással bővítette ki. A tanulmány arra keresi a választ, hogy mennyire sikerül formálni még a fiatalok attitűdjét az egészséggel, a fizikai aktivitással kapcsolatban.

## Anyag és módszer

Ennek érdekében az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem nem sportszakos elsőéves hallgatói körében történt fókuszcsoportos interjú és kérdőív kitölttetése. A longitudinális vizsgálat során 78 hallgató töltötte ki a kérdőívet a szorgalmi időszak elején és végén, illetve közülük 24 fővel készült fókuszcsoportos interjú. A kérdőívben szubjektív, 7-fokú intenzitáskálán kérdeztünk rá arra, hogy mennyire érzik jól magukat a saját bőrükben, mennyire elégedettek az életükkel, mennyire érzi stresszesnek a mindennapjaikat, milyenek a táplálkozási szokásaik, a fizikai aktivitásuk és ennek kapcsán a testükkel való elégedettségük. A félig strukturált interjú során a kérdőív kérdéseit beszéltek meg, illetve elmondták saját véleményüket azzal kapcsolatban, hogy mit jelentett számukra az egyetemen az egészség, az egészségtudatos magatartás, és ehhez az egyetem által biztosított testnevelés miben járul hozzá.

A szóbeli, illetve az írásbeli kikérdezés során az egészség-magatartás alábbi dimenzióira tértem ki: a lelki kiegyensúlyozottságra a validált WHO Jól-lét kérdőívvel kérdeztem rá, továbbá a táplálkozásra, folyadékfogyasztásra, a káros szenvedélyekre, a testtartásukra, fittségi állapotukra és a fizikai aktivitásukra voltam kíváncsi. Ez utóbbi fogalom tisztázása kapcsán megbeszéltük, hogy a „fizikai aktivitás” mint fogalom olyan mozgásokra is vonatkozik, mint például a gyors gyaloglás, takarítás, kertészkedés vagy tánc, de a legalapvetőbb mindennapos tevékenységeket is, például sétálás, lépcsőzés stb. is ide sorolhatjuk.

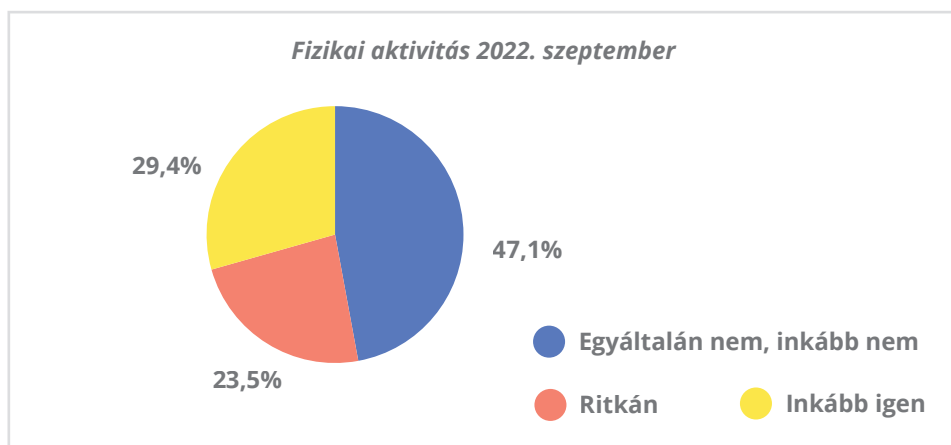
Hipotézisként azt fogalmaztam meg, hogy a hallgatók egészségtudatos magatartása az általános testnevelés keretein belül némileg formálható.

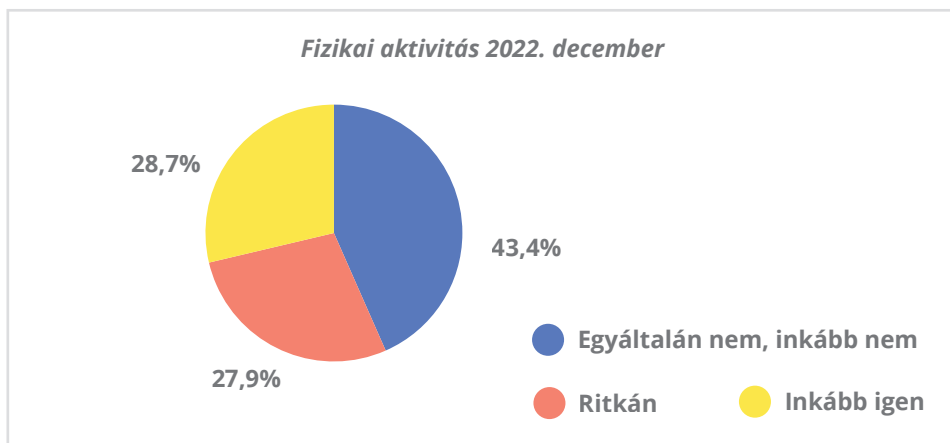
## Eredmény

A kapott eredmények alapján elmondható, hogy a jóllét tekintetében nem tapasztalható szignifikáns különbség a szorgalmi időszak elején és a végén végzett felmérés között, viszont a reziliencia tekintetében megosztott lett a társaság. A megkérdezettek közül 16 hallgató (20,5%) érzi azt, hogy könnyebben túl tudja tenni magát a nehézségeken, míg a hallgatók egyharmada (26 fő) stresszesebbnek éli meg az év végét a szemeszter elejéhez képest. Az interjún erre azt a választ adták, hogy az év végén felhalmozódott sok feladat, házi dolgozat írása, közelgő zárthelyi dolgozat stb. miatt állandó időszükében

vannak. Azért azt is hozzátették, hogy a jobb időgazdálkodás ezt megelőzhető volna. A táplálkozásukra fordított figyelem a szemeszter végére a többség esetében romlott, ami viszont egyértelműen korrelál ( $p = 0,001$ ,  $r = 0,78$ ) azzal, hogy stresszesebbnek élik meg ezt az időszakot. A megkérdezett hallgatók 90%-a szüleihez megy haza hétvégén, ekkor a családi mintát elfogadva étkeznek, viszont hétköznap a társaság 2/3-a inkább „csak bekap valamit”, kisebb részük főz akár a lakótársakkal együtt, vagy étkezik kintinban. A folyadékfogyasztás alatt értik, hogy egészségüket a vízfogyasztás szolgálja, amiből a napi ajánlott 2-3 liter mennyiséget igyekeznek elfogyasztani, ami a 85,9%-nak sikerül is. Káros szenvedélye (dohányzás, alkoholfogyasztás) a hallgatók 17%-ának van, ami a félév során minimálisan, 1,5%-kal fokozódott. Erre a magyarázat a bulizás és a barátokkal való több együtt „lógás” volt. Hétköznapokon az ülve töltött órák száma 18%-kal több a hétvégéhez képest, ami a már korábban említett felhalmozódott feladatoknak köszönhető. Testtartásukat, fittségüket meglepő módon a résztvevők 16%-a jobbnak tartja a visszamérést követően, ami közepesen erős ( $p = 0,056$ ,  $r = 0,047$ ) összefüggést mutat a heti egy testnevelésórával. Elmondásuk alapján érzik a fizikai aktivitás adta jótékony hatást mind testi, mind lelki szinten, és „a lustaság legyőzése után, csinálni is fogják”. Az általános testnevelésen belül választott fizikai aktivitási formát szeptemberben még a hallgatók több mint fele (14 fő) tekintette „csak egy kötelezően teljesítendő tantárgynak”, ami decemberben megváltozott, és szinte ugyanennyi hallgató nyilatkozott úgy, hogy a pozitív élmények miatt szívesen folytatná órai kereteken kívül is a sportot. A másik véglet, a megkérdezettek 10% -a teljesen mozgásellenes, úgy vélik, hogy az egyetem épületei közti mozgás számukra megterhelő, de ennek ellenére a táplálkozásra, a vízfogyasztásra tudatosan figyelnek. Egyöntetűen „igen” választ kaptam arra a kérdésre, hogy „Kaptatok hasznos információt az egészséges életvezetéssel, egészségtudatos magatartással kapcsolatban?”.

Fizikai aktivitásuk alakulását a szemeszter eleje és vége között az 1. ábra szemlélteti.





1. ábra: Saját szerkesztés

Ezt az eredményt némileg módosítják az interjú során elhangzottak, hiszen többségük az állandó ingázás és az önálló étellel járó bevásárlást, takarítást a kérdőív kitöltése során nem tekintette fizikai aktivitásnak.

## Megbeszélés, következtetés

A hallgatók mindannyian észrevették, hogy az oktatók egyértelműen az élményszerzésre törekedtek, és igyekeztek az egészséges életmódra nevelés bizonyos elemeit, pl. folyadékfogyasztás, fizikai aktivitás, pihenés, személyi higiénia, káros szenvedélyek kerülése foglalkozásokba emelni, habár ennek statisztikai számokban kifejezhető hatása nem is volt, elmondásuk alapján értik és tudják, hogy ez egy életmód, amit életük végéig lenne az igazi folytatni.

A hallgatók tisztában vannak vele a szemeszter végére, hogy az egészségmagatartás minden olyan tevékenységet magába foglal, ami befolyásolja az egyén egészségi állapotát, értve ezalatt például az egészséges táplálkozást, fizikai aktivitás, mentális-pszichés jóllétet, a megfelelő mennyiségű pihenést stb. Célja valamennyiüknek egy jobb időbeosztást megvalósítani a jövőben, és egészségtudatosabban élni. Ezek alapján igazoltnak látom a hipotézist, miszerint az általános testnevelés keretein belül lehet tenni a hallgatók élethosszig tartó egészségtudatos magatartásának a kialakításában. További kutatást igényel annak kiderítése, hogy lehet az intrinzik motivációt még inkább felébreszteni bennük az életminőségük javítása érdekében. A jövő generációjának az egészségre nevelés szempontjából ez az utolsó lehetősége formális keretek között, önálló életük megkezdése előtt, ezért ennek eredményesebbé tételéhez érdemes tudatosan kidolgozni egy egységes módszert, hasonlóan a közoktatásban kidolgozott minőségi testnevelés módszertanához.

## Irodalomjegyzék

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demeyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators (2018, September 13). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*. Advance online publication. (5) (PDF) The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/324532491\\_The\\_WHO\\_World\\_Mental\\_Health\\_Surveys\\_International\\_College\\_Student\\_Project\\_Prevalence\\_and\\_Distribution\\_of\\_Mental\\_Disorders](https://www.researchgate.net/publication/324532491_The_WHO_World_Mental_Health_Surveys_International_College_Student_Project_Prevalence_and_Distribution_of_Mental_Disorders) [accessed Feb 21 2023]. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Castro O, Bennie J, Vergeer I, Bosselut G, Biddle SJH. How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prev Sci* 2020 Apr; 21(3):332-343. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01093-8>
- Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K., & Singh, N. (2021): COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A survey. *Children and youth services review*, 121, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105866>
- Csányi Tamás – Révész László, (2021): A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana-középpontban a tanulás, Magyar Diáksport Szövetség, ISBN 978-615-5518-17-1
- Fintor Gábor (2017): A mindennapos testnevelés vizsgálata diákszemmel az Észak-alföldi általános iskolákban. In: Mrázik Julianna (szerk.): A tanulás új útjai. Magyar Nevelés- és Oktatókutatók Egyesülete, Budapest. 91–101.
- Freyer Tamás, Horváth Dániel, Nagy Ádám (2019): Fogalomtisztázó törekvések az egészségtudatosság vizsgálatához, *TST/PSS* 2019;1-2:39-46, 4. évfolyam, 1-2. szám 2019. <https://doi.org/10.21846/TST.2019.1-2.5>
- Konczos, Csaba, Bognár, József, Szakály, Zsolt, Barthalos, István, Simon, István and Oláh, Zsolt. „Health awareness, motor performance and physical activity of female university students” *Biomedical Human Kinetics*, vol.4, no.2012, 2012, pp.12-17. <https://doi.org/10.2478/v10101-012-0003-3>
- Kovács Karolina Eszter (2020), Egészség és tanulás a köznevelési típusú sportiskolákban (7–12. o., 46–48. o.) <https://doi.org/10.19055/ams.2021.05/31/7>
- Kovács Klára, Moravec Marianna, Nagy Ágoston (2019): Vélemények a mindennapos testnevelésről a felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből, *Új Pedagógiai Szemle*, 2019/3-4, 87–100 o.
- Pfau, Christa, (2014): „Szabadidősport és a Sportinfrastruktúra összehasonlító elemzése

- a Kutató Egyetemeken”. Taylor 6 (1-2):413–22. <https://www.iskolakultura.hu/index.php/taylor/article/view/12829>.
- Révész László és Csányi Tamás (2015): Tudományos alapok a testnevelés tanításához-Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből, Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok, Magyar Diáksport Szövetség kiadványa, ISBN 978-615-5518-03-4
- Simkó Georgina, Uvacsek Martina (2021): Fizikai aktivitás és táplálkozás vizsgálata női egyetemi hallgatók körében szorgalmi és vizsgaidőszakban.
- Szabó Ágnes, Juhász Péter (2019): Munkahelyi egészségprogramok értékteremtésének mérési lehetőségei, Vezetéstudomány, Budapest Management review L. évf. 2019. 2. szám/ ISSN 0133- 0179 DOI: 10.14267/ VEZTUD.2019.02.05
- Székely Levente szerkesztette (2012): Magyar ifjúság 2012, tanulmánykötet, ISBN 978-963-08-7372-7
- Szlamka, Z., Kiss, M., Bernáth, S., Kámán, P., Lubani, A., Karner, O., & Demetrovics, Z. (2021): Mental Health Support in the Time of Crisis: Are We Prepared? Experiences With the COVID-19 Counselling Programme in Hungary. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.655211>
- Vörös Tünde, Szörényiné Kukorelli Irén (2019): A sport lehetséges szerepe a társadalmi tőke létrehozásában, *Tér gazdaság ember*, 2019/2-3, 7, 231–255.