

# A COVID-19 mennyiben változtatott az egyetemi hallgatók egészség- és rizikómagatartásán, illetve élethelyzetén?

How has COVID-19 changed the health- and risk behaviour and life situation of university students?

Szemes Ágnes<sup>1</sup>, Whitney Davies<sup>2</sup>, Aaron Wayne Johnson<sup>2</sup>, Uvacsek Martina<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

<sup>2</sup>Brigham Young University, Department of Exercise Sciences, USA

<sup>3</sup>Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: szemes.agnes@tf.hu, wayne\_johnson@byu.edu, uvacsek.martina@tf.hu

## Összefoglaló

A COVID-19 2021-ben megemelte a magyarországi halálozást, és jelentős változásokat indukált az életmódunkban a korlátozások alatt. Nemzetközi együttműködésben zajló adatgyűjtésünk során arra kerestük a választ, hogy mennyiben változtatott az egyetemi hallgatók egészség-, illetve rizikómagatartásán és élethelyzetén a járvány. A kérdőívet a Brigham Young University munkatársai állították össze, a magyar nyelvű változat alkalmazását a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem etikai bizottsága engedélyezte (TE-KEB/04/2022). Online kérdőívünket 245 nappali tagozatos (54% nő) egyetemi hallgató (átlagéletkoruk  $21,90 \pm 3,13$  év) töltötte ki 2022 áprilisában. Az adatokat SPSS 25. segítségével elemeztük. Elemzésünkben leíró statisztikát és független mintás *t*-tesztet használtunk. Eredményeink szerint a férfiak 75%-a, míg a nők 84%-a normál tápláltsági Body Mass Index (BMI) kategóriába tartozott. A kitöltők 8,2%-a dohányzott és 60%-a fogyasztott rendszeresen alkoholt. Eredményeink szerint a tanuláshoz és a munkához való hozzáférést és esélyt a COVID-19 nem befolyásolta, ugyanakkor a személyes találkozásai száma 51%-uk szerint csökkent. Közel 65%-uknál a szabadidő eltöltése nem változott, ugyanannyi időt töltöttek a szabadban és zárt térben is, mint a COVID-19 előtti időszakban. A hallgatók 58%-a szerint a fizikai aktivitásuk nem változott, 62% vallotta azt, hogy a rekreációval töltött ideje is hasonló maradt. A dohányzás prevalenciája 1,6%-kal, az alkoholfogyasztás prevalenciája 11,8%-kal emelkedett a pandémia hatására. Jelen tanulmány alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy jelentős változás a fiatal felnőtt korosztály egészség- és rizikómagatartásában nem következett be, élethelyzetük jelentősen nem változott.

**Kulcsszavak:** egészségmagatartás, COVID-19, egyetemi hallgatók, életmód

## Abstract

COVID-19 increased the Hungarian mortality rate in 2021 and induced significant changes in our lifestyle during and following the prescribed countrywide shutdown. In collaboration with international researchers, we wanted to know how university students' health and risk behaviours and their life situations changed due to the pandemic. The Brigham Young University researchers created the questionnaire; the Hungarian version was approved by the Hungarian University of Sports Science ethical committee (TE-KEB/04/2022). Full-time university students completed the online questionnaire in April 2022 (N=245; 54% women; mean age  $21.90 \pm 3.13$  yr). We analyzed the data with SPSS v25 using descriptive statistics and independent *t* tests. According to our results, 75% of males and 84% of females belonged to the normal nutritional status category. Of the students, 8.2% smoked and 60% consumed alcohol regularly. We found that access and opportunity to study and work were not affected by COVID-19, however, according to 51% of respondents, the number of their in-person meetings decreased. About 65% indi-

cated their free time activity did not change: they spent the same time outside and inside as before COVID-19. Responses from 58% of the students indicated their physical activity did not change and 62% said their recreational time remained the same. The prevalence of smoking increased by 1.6% and the prevalence of alcohol consumption increased by 11.6% during and following the pandemic. Based on this study, we conclude there were no significant changes in health and risk behaviours and in life situations among this population.

**Keywords:** health behaviour, COVID-19, university students, lifestyle

## Bevezetés

A COVID-19 következtében a világon 2022 áprilisáig több mint 515 millió ember fertőződött meg és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) hivatalos közlései szerint több mint 6,2 millióan haltak meg (<http://COVID19.who.int/>). A magyar Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a halálozások száma 2021-ben 10%-kal haladta meg az előző évet és 20%-kal múlta felül a COVID-19 járvány előtti utolsó év értékét. A halálozás emelkedése egyértelműen a koronavírus megbetegedéshez és a járulékos következményekhez köthető. A halálozás Magyarországon a második világháború óta nem volt ilyen magas, 2021-ben 155 ezren haltak meg, többségük idősebb nő volt (<https://ksh.hu/>).

A járvány következményei súlyosan hatottak a világ valamennyi országára. Mivel kezdetben a vírus elleni vakcina még nem állt rendelkezésre, ezért a hatóságok számos szabályozást hoztak a terjedés lassítása érdekében. Olyan szokatlan és új intézkedések kerültek széles körben bevezetésre, mint az utazási korlátozások, a szabadidő eltöltésére vonatkozó lehetőségek megváltoztatása, a személyes kontaktusok csökkentése, az oktatáshoz, a munkához és az egészségüghöz való hozzáférés lehetőségének korlátozása, melyek hosszabb-rövidebb időszakokra megváltoztatták az egyének életét. (Magyar Közlöny, 2020 Vol. 40. A Kormány 41/2020. (III. 11.) Korm. rendelete).

A magyar gazdaság teljesítményének csökkenése 13,6 százalékos volt 2020 júniusában (Palócz és Matheika, 2020), a Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat adminisztratív adatai szerint pedig 2020 június végén az egy évvel korábbihoz képest a nyilvántartott álláskeresők létszáma 51,6 százalékkal, 376 ezer főre nőtt. A bevételkiesés a középső életkori csoportokat (40-59 évesek) érintette a legnagyobb mértékben, a munkahelyvesztést pedig a közép-

fokú és annál alacsonyabb iskolai végzettségűek szenvedték el elsősorban (Hunyadi és Molnár, 2020). Az egyetemi hallgatók elvesztették a rész munkaidős állásukat, amelyet a tanulmányaik mellett végeztek (Gautam és Sharma, 2020). A veszélyhelyzet idején az emberek tömegesen karanténba kényszerültek, a kollégiumban élőknek vissza kellett térniük a családi otthonukba. A digitális világ technológiai vívmányai, a széles sávú internethez való hozzáférés szerepe lényegesen felértékelődött. A home office bevezetése munkáltatói és munkavállalói oldalról is új kompetenciák és készségek elsajátítását követelte meg, emellett pedig a családoknak a munka és a magánélet egyensúlyának megteremtése is komoly kihívást jelentett (Pirohov és Kiss, 2020). A fiatalok számára az online tanulás okozott sok nehézséget, vagy mert nem volt elérhető mindenki számára, vagy mert sem ők, sem az oktatók nem kaptak képzést a webalapú oktatási platformok és technológiák használatával kapcsolatban (Daniel, 2020, Olmos-Gómez és mtsai, 2020). Az egyetemistákon így eluralkodott a vizsgákkal, a tanórák elvégzésével, a tanulmányok befejezésével kapcsolatos bizonytalanság érzése (Zhang és mtsai, 2020).

A COVID-19 világjárvány alatt megnőtt az internethasználat, beleértve, de nem kizárólagosan a problémás játék-, szerencsejáték- és pornográfia használatot is (Király és mtsai, 2020, King és mtsai, 2020). Az ülő tevékenység szintén nőtt, míg a fizikai aktivitás gyakorisága és időtartama csökkent a korlátozások hatására (Ammar és mtsai, 2020). A magyar lakosság körében az internetezés a COVID-19 világjárvány következtében elrendelt otthoni munkavégzés és távoktatás ellenére sem növekedett szignifikánsan, évek óta átlagosan hat hét óra hosszúságú (Prieara, 2022). Katona és munkatársai (2022) szerint azonban a fiatalok monitor előtt töltött ideje megnőtt. Ács és munkatársai (2020) eredményei azt mutatják, hogy a megkérdezett magyar lakosság 64,17%-a nem sportolt a kijárási tilalom előtt sem, ez az arány pedig 78,33%-ra emelkedett a korlátozások alatt. A heti 1-4 alkalommal sportolók száma 39,47%-kal csökkent, a heti 4-nél többet sportolók száma pedig 40%-kal esett vissza a járvány hatására. A válaszadók teljes aktivitása csaknem két órával csökkent, ami főként az intenzíven sportolókat és a férfiakat érintette. Az egyetemisták eleve alacsonyabb fizikai aktivitási szintjét a COVID-19 általi bezártság tovább súlyosbította (López-Valenciano és mtsai, 2021). Katona és munkatársai (2022) eredményei szerint a fiatalok körében az aerob jellegű, az izomerősítő és a csapatban végzett fizikai aktivitás gyakorisága is

1. táblázat. Férfi és női kitöltők fizikai jellemzőinek bemutatása  
Table 1. Physical characteristics of male and female students

	Férfi (112 fő)		Nő (133 fő)	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Testmagasság	181,55 cm	6,69 cm	167,75 cm	5,53 cm
Testtömeg	77,79 kg	11,80 kg	60,29 kg	6,71 kg

csökkent, ugyanakkor a szubjektív egészségi állapot megítélése nem változott. Rodríguez Lallard és munkatársai (2021) szerint azonban megfigyelhető, hogy több időt töltöttek nagy intenzitású intervallumos edzéssel (18,2%) és holisztikus tevékenységekkel, például jógázással (80%). A zárt térbe kényszerülés elősegítette a hiperkalóriás táplálkozást is, beleértve a nagyobb étkezési mennyiségeket, a gyorséttermi menük fogyasztását és a nassolást (Ammar és mtsai, 2020), valamint növelte a szorongás és depresszió valószínűségét (Chaturvedi és mtsai, 2020). Az Amerikai Pszichiátriai Társaság (APA) becslései szerint a pandémia által okozott helyzetnek az emberi pszichére gyakorolt negatív hatása a lakosság közel 50%-ánál lesz megfigyelhető, a tünetek pedig még több hónappal a legsúlyosabb korlátozások feloldása után is jelentkezhetnek (Razai és mtsai, 2020). A fokozott stressz hozzájárult a stimulánsok fogyasztásának növekedéséhez, így megnövelte mind az alkoholfogyasztás, mind a dohányzás mértékét (Pollard és mtsai, 2020). Egészségügyi adatok szerint a magyar felnőtt lakosság átlagosan 60%-a túlsúlyos vagy elhízott, a naponta dohányzók aránya elérte a 25%-ot vagy annál is többet, míg a lakosság 14%-a erősen alkoholizáló, 54%-a pedig rendszeres alkoholfogyasztó (Vitrai, 2022). Egyetemi hallgatóknál összefüggést találtak a stressz szint és a nem megfelelő étkezési szokások, valamint a kialakult többlet testtömeg között (Boukrim és mtsai, 2021), náluk nagyobb volt a kockázata az alkoholfogyasztásnak (Liang és mtsai, 2020) és a dohányzásnak is (Tzu-Hsuan, 2020).

Kutatásunk célja, hogy a szigorú intézkedések feloldása után felmérjük a magyar egyetemisták élethelyzetét, vajon a járvány terjedését gátló intézkedések miatt bekövetkezett viselkedésváltozások fennmaradtak-e, illetve befolyásolták-e hosszú távon az egészség- és rizikómagatartásukat. Feltételezzük, hogy mind a szociális és a gazdasági életükre, valamint a szabadidő eltöltési szokásaikra is hatással volt a járvány. Emellett megvizsgáljuk, hogy akadnak-e nemi különbségek az egyes területeken.

## Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 245 sporttudományi képzésben résztvevő, nappali tagozatos egyetemi hallgató vett részt. Közülük 112 férfi (45,7%) és 133 nő (54,3%), átlagéletkoruk  $21,90 \pm 3,13$  év. Testméreteik nemenkénti alakulását

az 1. táblázat mutatja be. A férfiak 75%-a, míg a nők 84%-a normál Body Mass Index (BMI) kategóriába esik (1. és 2. ábra). Továbbá a megkérdezett hallgatók csupán 8,2%-a dohányzik és 60%-a fogyaszt rendszeresen alkoholt.

A kutatás az "Assessment of Individual Worth Perception and Motivation for Physical Activity between Young Adults in Hungary and USA, A 10-year Follow-Up After COVID-19" című, Wayne Johnson által vezetett nemzetközi felmérés része. Az együttműködés keretein belül az amerikai kérdőíveket magyar nyelvre adaptáltuk. Az online kitöltéshez szükséges informatikai háttérrel a Brigham Young University biztosította. A magyar nyelvű kérdőívcsomagban szerepelt néhány szociodemográfiai adatra vonatkozó kérdés (például: nem, életkor), egészség- és rizikómagatartásra vonatkozó kérdés (például: fizikai aktivitás, alkoholfogyasztás, dohányzás), valamint COVID-19 járvány hatásaival kapcsolatos kérdés is (például: változások a személyes találkozások számában, szabadban és zárt térben való időtöltésben, fizikai aktivitásban). Az adatfelvétel a magyar etikai engedély megadását követően (TE-KEB/04/2022), 2022 áprilisában zajlott online kitöltési lehetőséggel. A kitöltést megelőzően részletes tájékoztatásban részesültek a hallgatók, miszerint a részvétel önkéntes és név feltüntetése nélkül zajlik, illetve arról is, hogy a kérdőívcsomag során felvett adatokat zárt számítógépes rendszerben tároljuk, és statisztikai módszerekkel dolgozunk fel kizárólag kutatási célokra. A visszajelzések alapján a kitöltés kb. 20 percet vett igénybe.

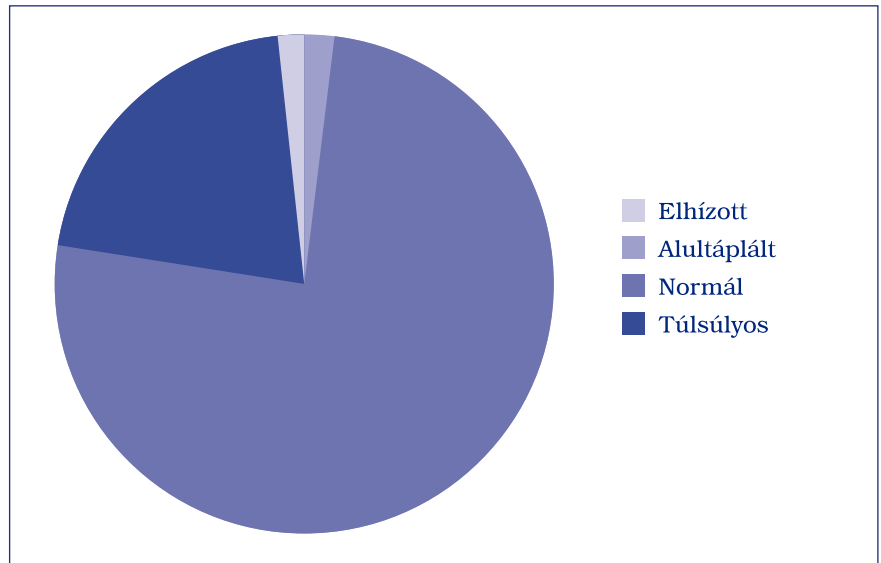
A kapott adatokat SPSS 25. szoftver segítségével elemeztük. A minta jellemzőinek feltérképezéséhez leíró statisztikát, a nemi különbségek feltárásához normalitásvizsgálatot követően független mintás *t*-tesztet végeztünk. Az egyes értékek megállapításához a következő kritériumszinteket használtuk: A *p* értéke 0,05 alatt tekinthető szignifikánsnak, föltötte pedig nem szignifikánsnak (Nagybányai Nagy, 2006).



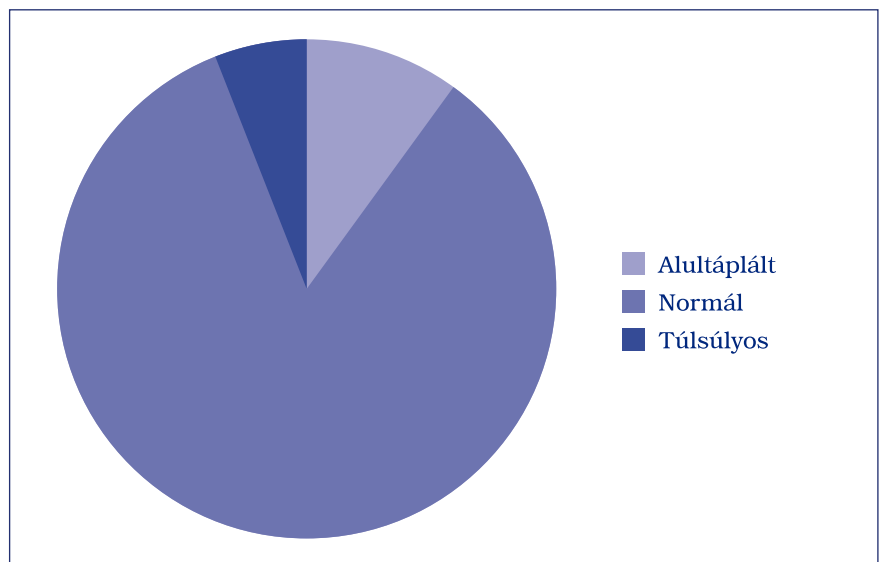
## Eredmények

A COVID-19 hatására a megkérdezett hallgatók többségének nem változott a munkája (csupán a 23,3%-uknak módosult), nem vesztette el a munkáját (9%-ukat küldték el az állásukból), és a tanulmányait is folytatni tudta (3,7%-uknak kellett csak halasztania vagy felfüggesztenie) a járvány alatt. A személyes találkozásai száma 51% szerint csökkent, és egy másik nagyobb csoportnak (41%) nem változott. Veszteségek tekintetében a hallgatók 15,5%-ának sajnos el kellett költöznie, ami komoly változást jelentett, továbbá 10,2%-a elveszítette egy barátját, míg 18,4%-uk valamelyik családtagját a járvány következtében az utóbbi időben. A megkérdezettek közel 65%-a szerint a szabadidő eltöltésük nem változott, ugyanannyi időt töltöttek a szabadban és zárt térben is, mint a COVID-19 előtti időszakban. A válaszadók 58%-a szerint a fizikai aktivitásuk sem változott, míg 62% vallotta azt, hogy a rekreációval töltött ideje is hasonló maradt, mint a járvány előtt. Rizikó-magatartásukat tekintve összesen 11,8%-uknak nőtt a testtömege, 1,6%-uk kezdett el dohányozni, valamint 11,8% fogyasztott több alkoholt a COVID-19 előtti szokásaihoz képest (2. táblázat).

A numerikus mutatók (ferdeségi és csúcossági értékek), valamint a grafikus elemzés (histogram és box plot) is megerősítették, hogy az adatok közel normális eloszlásból származnak és jelentősen kilógó adatokat (outlier) nem tartalmaznak, így használhatunk paraméteres tesztet a nemi különbségek megállapítására. A független mintás *t*-teszt eredményei alapján a férfi hallgatóknak nagyobb arányban nőtt a testtömegük, illetve több alkoholt fogyasztottak a női hallgatókhoz képest. A női hallgatóknak pedig nagyobb számban változott a munkája, több barátot és családtagot veszítettek el, illetve többen kezdtek dohányozni is a férfi hallgatókhoz képest. Emellett a női kitöltők több időt töltöttek a szabadban, többet foglalkoztak fizikai



1. ábra. A férfi hallgatók BMI besorolása  
Figure 1. BMI categorization of male students



2. ábra. A női hallgatók BMI besorolása  
Figure 2. BMI categorization of female students

aktivitással és rekreációval is, mint a COVID-19 előtt (2. táblázat).

## Megbeszélés és következtetések

Az élethelyzetek változásaival kapcsolatban elmondható, hogy a megkérdezett hallgatók 70%-a dolgozott a járvány alatt, közülük csupán 7%-uk vesztette el az állását és 23%-uknak módosult valamelyest a munkája. Emellett a hallgatók többsége megszakítás nélkül tudta folytatni a tanulmányait, 3,7%-nak kellett csak halasztania az egyetemen, illetve felfüggesztenie vagy abbahagynia a tanulmányait a COVID-19 miatt. Ez ellentmond Gautam és

2. táblázat. A férfi és a női kitöltők Covid-19 kérdésekre adott válaszainak összehasonlítása  
Table 2. Comparison of male and female answers for the Covid-19 questionnaire

COVID kérdések	Válasz lehetőségek	Együtt	Férfi	Nő	F	t	sig.
1. Változott-e a munkája a COVID hatására?	igen	57 fő (23,3%)	19 fő (17%)	38 fő (28,6%)	19,89	2,15	<0,00
	nem	188 fő (76,7%)	93 fő (83%)	95 fő (71,4%)			
2. Elvesztette-e a munkáját a COVID időszakban?	igen	17 fő (6,9%)	4 fő (3,6%)	13 fő (9,8%)	0,06	1,58	0,81
	nem	154 fő (62,9%)	71 fő (63,4%)	83 fő (62,4%)			
	nem releváns	74 fő (30,2%)	37 fő (33%)	37 fő (27,8%)			
3. Kellett-e halasztania az egyetemen, illetve felfüggesztenie vagy abbahagynia a tanulmányait a COVID miatt?	igen	9 fő (3,7%)	5 fő (4,5%)	4 fő (3%)	1,45	-0,6	0,23
	nem	236 fő (96,3%)	107 fő (95,5%)	129 fő (97%)			
4. Változott-e a személyes találkozásainak a száma a COVID hatására?	kevesebb lett	125 fő (51%)	55 fő (49,1%)	70 fő (41,4%)	0,86	0,26	0,36
	több lett	19 fő (7,8%)	11 fő (9,8%)	8 fő (6%)			
	ugyanannyi maradt	101 fő (41,2%)	46 fő (41,1%)	55 fő (41,4%)			
5. El kellett-e költöznie a COVID hatására?	igen	38 fő (15,5%)	17 fő (15,2%)	21 fő (15,8%)	0,07	0,13	0,79
	nem	207 fő (84,5%)	95 fő (84,8%)	112 fő (84,2%)			
6. Vesztett-e el barátot a COVID miatt?	igen	25 fő (10,2%)	7 fő (6,2%)	18 fő (13,6%)	15,5	1,9	<0,00
	nem	219 fő (89,8%)	105 fő (93,8%)	114 fő (86,4%)			
7. Vesztett-e el családtagot a COVID miatt?	igen	45 fő (18,4%)	15 fő (13,4%)	30 fő (22,6%)	14,58	1,85	<0,00
	nem	200 fő (81,6%)	97 fő (86,6%)	103 fő (77,4%)			
8. Mennyi időt tölt a szabadban a COVID előtti időszakhoz képest?	kevesebbet	17 fő (6,9%)	6 fő (5,4%)	11 fő (8,3%)	3,88	1,28	0,05
	többet	67 fő (27,3%)	28 fő (25%)	39 fő (29,3%)			
	ugyanannyit	161 fő (65,8%)	78 fő (69,6%)	83 fő (62,4%)			
9. Mennyi időt tölt zárt térben a COVID előtti időszakhoz képest?	kevesebbet	56 fő (22,9%)	23 fő (20,5%)	33 fő (24,8%)	2,11	1,58	0,15
	többet	33 fő (13,5%)	10 fő (8,9%)	23 fő (17,3%)			
	ugyanannyit	156 fő (63,6%)	79 fő (70,6%)	77 fő (57,9%)			
10. A fizikai aktivitással töltött ideje hogyan változott a COVID előtti időszakhoz képest?	csökkent	37 fő (15,2%)	22 fő (19,8%)	15 fő (11,3%)	5,59	-1,09	0,02
	növekedett	66 fő (27%)	26 fő (23,4%)	40 fő (30,1%)			
	ugyanannyi maradt	141 fő (57,8%)	63 fő (56,8%)	78 fő (58,6%)			
11. A rekreációval töltött ideje hogyan változott a COVID előtti időszakhoz képest?	csökkent	31 fő (12,7%)	19 fő (17%)	12 fő (9%)	6,66	-1,42	0,01
	növekedett	63 fő (25,7%)	27 fő (24,1%)	36 fő (27,1%)			
	ugyanannyi maradt	151 fő (61,6%)	66 fő (58,9%)	85 fő (63,9%)			
12. Nőtt-e jelentős mennyiséggel a testtömege a COVID előtti időszakhoz képest?	igen	29 fő (11,8%)	18 fő (16,1%)	11 fő (8,3%)	14,72	-1,89	<0,00
	nem	216 fő (88,2%)	94 fő (83,9%)	122 fő (91,7%)			
13. Elkezdett-e dohányozni vagy többet dohányzik-e a COVID előtti időszakhoz képest?	igen	4 fő (1,6%)	0 fő (0%)	4 fő (3%)	14,67	1,86	<0,00
	nem	241 fő (98,4%)	112 fő (100%)	129 fő (97%)			
14. Elkezdett-e alkoholt fogyasztani vagy több alkoholt fogyaszt-e a COVID előtti időszakhoz képest?	igen	29 fő (11,8%)	16 fő (14,3%)	13 fő (9,8%)	4,75	-1,09	0,03
	nem	216 fő (88, %)	96 fő (85,7%)	120 fő (90,2%)			

Sharma (2020) vizsgálati eredményeinek, azonban hasonló eredményeket kapott Kocsis (2021) is egyetemi hallgatók munkavállalását vizsgálva a jár-

vány idején. Ő arra a következtetésre jutott a kevés munkahelyi változás mögött egyrészt az áll, hogy a hallgatók több mint fele nem a tanulmányainak

megfelelő munkát vállal, továbbá nagy részüket támogatják a szülők, így elkötelezetten tudják a képzésüket folytatni. A lemorzsolódás oka pedig az anyagi kényszer, az egyetemen való csalódás, illetve a végzettség megszerzése nélkül is elegendő jövedelemszerzésből fakad (Kocsis, 2020).

A veszteségeket illetően a hallgatók 10,2%-a elvesztette egy barátját, míg 18,4%-uk valamelyik családtagját a járvány következtében az utóbbi időben. Lakatos és Rucska (2022) észak-magyarországi tanulmányában hasonló arányok olvashatók, minden háztartásban volt fertőzött, 13%-a veszítette el egy barátját, és 17%-uk valamelyik családtagját. További szomorú tény, hogy a hallgatók 15%-ának el kellett költöznie a járvány alatt. Kocsis (2021) eredményeivel összhangban a lakhatási körülmények megváltozása a hallgatók jelentős részét érintette. Sok esetben a kollégiumból kellett kiköltözniük, vagy az albérletet kellett felmondaniuk, és ezáltal hazaköltözni a szüleikhez.

A szabadidős szokásokat tekintve a megkérdezett hallgatók 51%-a szerint a kijárási korlátozás feloldása után csökkent a személyes találkozások száma, míg 40% szerint gyorsan vissza tudtak térni a közösségi élethez és nem érzékelték változást. A koronavírus járvány kitörése után egy évvel készített magyarországi felmérésben is azt találták, hogy a lakosság 70%-a nem számolt be változásról a karantén és a társas távolságtartás időszakában a kapcsolatait illetően (Bíró Nagy és Szászi, 2021), mindazonáltal az 1994 és 2001 között született generáció kapcsolati dinamikáját drasztikusabban érintette a járvány a rájuk jellemző fokozottabb társas aktivitás igény miatt (Dávid és mtsai, 2021). Eredményeink alapján a hallgatók 65%-a szerint a szabadidő eltöltési szokásai nem változtak, ugyanannyi időt töltenek a szabadban és zárt térben is, mint a COVID-19 előtti időszakban. A válaszadók 58%-a szerint a fizikai aktivitásuk sem változott, míg 62% szerint a rekreációval töltött idő is hasonló maradt, mint a járvány előtt. Ez megegyezik Katona és munkatársai (2022) eredményeivel. Egyes hazai kutatások egyértelműen igazolják a magyar lakosság körében az otthoni aktivitások, valamint a természetben egyénileg űzhető mozgások növekedését (Gósi, 2020; Gósi és Magyar, 2020). Továbbá azok, akik a járvány előtt is intenzíven sportoltak könnyen megtalálták a módját a fizikai aktivitás folytatásának (Gallo és mtsai, 2020), illetve az egészségtudományi hallgatók otthoni testmozgásravezető döntését befolyásolhatta az egészséges szokások előmozdítására irányuló képességük is (Romero-Blanco és mtsai, 2020).

Bízató eredmény, hogy a járvány hatására a hallgatók mindössze 12%-ának nőtt a testtömege, 2% kezdett el dohányozni, illetve csak 12% növelte az alkoholfogyasztását a korábbiakhoz képest. Az egészségtelen szokások megjelenése nemcsak a fokozott stresszre adott maladaptív megküzdési móddal, hanem a távolléti oktatás bevezetésével megnövekedett strukturálatlan szabadidővel is magyarázható (Erdős, 2022). Azonban a megkérdezett hallgatók tápláltsági besorolás és dohányzási prevalencia alapján egészségesebbnek bizonyultak, mint egy korábbi 2014-ben publikált adatgyűjtésben, ahol a hallgatók magasabb arányban voltak (nők=11% illetve férfiak=27%-a) túlsúlyosak és elhízottak illetve amelyben 16%-os dohányzási arányt közöltek (Uvacsek és mtsai, 2014). Eredményeink egyértelműen egészségtudatos magatartást tükröznek, a dohányzási arány feleződése és az 5%-kal kevesebb túlsúlyos, illetve elhízott hallgatói arány mindkét nem esetében pozitív változást jelent.

Néhány kérdés esetén szignifikáns nemi különbséget találtunk. Elsőként, hogy a női hallgatóknak nagyobb arányban változott a munkája a férfiakhoz képest. Ennek egy lehetséges magyarázata, hogy a járvány és annak társadalmi követelményei a szolgáltatóiparra gyakorolták a legnagyobb hatást, amelyben a női dolgozók dominálnak (Zamarro és mtsai, 2020). A női kitöltők továbbá több barátot és családtagot veszítettek el a járvány során, mint a férfi társaik, melyre némi magyarázatot adhat a koronavírus okozta halálesetek megoszlása a nemek és korcsoportok szerint (<https://ksh.hu/>). A fentiekén kívül a női hallgatók több időt töltöttek a szabadban, többet foglalkoztak fizikai aktivitással és rekreációval mint a férfiak. A nőkre jellemzőbb sportolást Gallo és munkatársai (2020) eltérő motívációkkal magyarázták, Allender és munkatársai (2006) pedig a generáció sajátos jellemzőivel. A férfiaknál ugyanis inkább a külső tényezők, mint a verseny, társadalmi elismerés dominálnak a sportolás során, melyre kevés lehetőség volt a korlátozások alatt, míg a nőknél többnyire belső tényezők, mint az élvezet, fejlődés. Kiss és munkatársai (2021) eredményei alapján a Z generáció tagjai a pandémia előtt és alatt is ugyanazokat a mozgásformákat űzték, a nőknél ugyanakkor megjelentek a különböző live-streaming edzések, valamint a Youtube-on és az egyéb közösségi média platformokon (például Instagram) közzétett videókra történő testmozgás. Főként bennük alakult ki egy egészség-tudatosabb szemléletmód a pandémia hatására: testi-lelki és mentális egészségük megóvása miatt olyan preventív szabadidős (sport) tevékenységeket kezdtek el űzni, mint a gyógytorna és a rendszeres



kirándulás. Végül azt találtuk, hogy a férfi hallgatóknak nagyobb arányban nőtt a testtömegük, illetve több alkoholt kezdtek fogyasztani a női hallgatókhoz képest, a nők között viszont jobban megnőtt a dohányzók száma. Mikulán (2015) doktori értekezésében dohányzás tekintetében fordított, míg alkoholfogyasztás esetében azonos nemi arányokról számolt be, a sportoló egyetemista férfiak 23,7%-a, míg a nők 16,5%-a dohányzik, míg a férfiak 7,6%-a, a nők 1,9%-a fogyaszt rendszeresen alkoholt egyetemi tanulmányaik során. Fontos azonban megjegyezni, hogy a minta egészéhez képest csekély létszámbeli változásokról van szó. Arnold és munkatársai (2022) eredményeivel összhangban az egészségkárosító magatartások többségében nem változik túlzottan a fogyasztás gyakorisága az egyetemisták körében.

Mivel a minta nem reprezentatív, így az eredményekből nem lehet általános következtetéseket levonni. Saját összeállítású, nem validált kérdőívet használtunk, mely ronthatja a válaszok érvényességét, illetve torzító hatású lehetett az is, hogy önbevallásos módszert alkalmaztunk és a kitöltők tisztában voltak azzal a ténnyel, hogy egy vizsgálatban vesznek részt. Mindazonáltal ki kell emelni, hogy a sporttudományi képzésben résztvevő nappali tagozatos hallgatók 25%-ához sikerült eljutni, és ezáltal felmérni a vélekedésüket a járvánnyal kapcsolatban. Ilyen jellegű kutatás nem lelhető fel a hazai szakirodalomban, egyedülálló a COVID-19 hosszabb távú hatásainak vizsgálatai között. Eredményeink alapján az egyetemisták egészség- és rizikómagatartásában nem következett be jelentős változás, élethelyzetük jelentősen nem változott, mely pozitív képet mutat. Érdeemes lenne a közeljövőben más típusú képzésben résztvevő, valamint levelező képzésben résztvevő hallgatókkal is összehasonlítani az eredményeinket, továbbá elkülöníteni a szabadidőben végzett mozgásformák típusait egymástól és kiegészíteni a kutatást mentális tényező vizsgálatával, hogy szélesebb körű információk álljanak a rendelkezésünkre hazánk egyetemista populációjáról.

### Felhasznált irodalom

Allender, S., Cowburn, G., Foster, S. (2006): Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, **21**: 6. 826–835.

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L. (2020): Effects of COVID-19 home confinement on eating behav-

our and physical activity: Results of the ECLB. *Nutrients*, **12**: 1583.

Arnold P., Gelencsér A., Elekes Zs. (2022): Hogyan változott a hazai egyetemisták drogfogyasztása a COVID idején? *Metszetek*, **11**: 161-177.

Ács P., Betlehem J., Laczkó T., Makai A., Morvay-Sey K., Pálvölgyi Á. (2020): *Változások a magyar lakosság élet- és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és a sportfogyasztási szokások vonatkozásában. Keresztmetszeti reprezentatív kutatás a COVID-19 világjárvány magyarországi második hulláma során.* Kutatási jelentés. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar.

Bíró-Nagy A., Szászi Á. (2021): *Koronavírus és váltságkezelés: A magyarok tapasztalatai egy év után.* Friedrich-Ebert-Stiftung and Policy Solutions, Budapest.

Boukrim, M., Obtel, M., Kasouati, J., Achbani, A., Razine, R. (2021): COVID-19 and confinement: effect on weight load, physical activity and eating behavior of higher education students in Southern Morocco. *Annals of Global Health*. **87** (1):7.1-11.

Chaturvedi, K. Vishwakarma, D.K., Singh, N. (2020): COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A Survey. *Children and Youth Services Review*, **121**: 105866.

Daniel, J. (2020): Education and the COVID-19 pandemic. *Prospects*, **49**: 91-96.

Dávid B., Herke B., Huszti É., Tóth G., Túry-Angyal E., Albert F. (2021): A pandémia hatása a személyes kapcsolathálózati struktúrára. Otthoni munkavégzés: védelem a vírustól vagy társas izoláltság? *Scientia et Securitas*, **2**: 3. 350-357.

Erdős Á. (2022): A COVID-19 járvány első két hullámának hatása a rendészeti hallgatók alkohol és koffeinfogyasztására, valamint dohányzási szokásaira. *Belügyi Szemle*, **70**: 7. 1529-1550.

Gallo, L.A., Gallo, T.F., Young, S.L., Moritz, K.M., Akison, L.K. (2020): The impact of isolation measures due to covid-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. *Nutrients*, **12**: 6. 1865.

Gautam, R. Sharma, M. (2020): 2019-nCoV pandemic: A disruptive and stressful atmosphere for Indian academic fraternity. *Brain, Behavior and Immunity*, **88**: 948-949.

Gósi Zs. (2020): Futunk a járvány elől: Sportolási szokások a tavaszi korlátozások alatt. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **21**: 4. 18-21.

Gósi Zs., Magyar M. (2020): Szellemi és fizikai rekreáció a korlátozások alatt. In: Antal E, Pilling

- R. (eds.): *A magyar lakosság életmódja járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek*. Táplálkozás, Életmód és Testmozgás Platform Egyesület, Budapest, 92-96.
- Hunyadi B., Molnár Cs. (2020): *A koronavírus-járvány gazdasági és társadalmi következményei Józsefvárosban*. Political Capital, Budapest.
- Katona, Zs.B., Takács, J., Kerner, L., Alföldi, Z., Soós, I., Gyömörei, T., Podstawski, R., Ihász, F. (2021): Physical Activity and Screen Time among Hungarian High School Students during the COVID-19 Pandemic Caused Distance Education Period. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **18**: 24 Paper: 13024, 11 p.
- Katona Zs.B., Takács J., Gyömörei T., Soldos P., Ihász F. (2022): A fizikai aktivitás és a szubjektív egészségi állapot értékelése magyar középiskolások körében a COVID-19-pandémia okán elrendelt távoktatási időszakban. *Orvosi Hetilap*, **163**: 17 pp. 655-662., 8 p.
- King, D.L., Delfabbro, P.H., Billieux, J., Potenza, M.N. (2020): Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addiction*, **9**: 184-186.
- Király, O., Potenza, M.N., Stein, D.J., King, D.L., Hodgins, D.C., Saunders, J.B. (2020): Preventing problematic internet use during the COVID19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, **100**: 152180.
- Kiss K., Hegedűs S., Fekete R. (2021): „Maradj szépen otthon!” – Az X-, az Y- és a Z-generáció szabadidősport-fogyasztási szokásai a COVID-19 pandémia tükrében. *Marketing és Menedzsment*, **4**: 51-60.
- Kocsis Zs. (2020): A hallgatói munkavállalás mint a lemorzsolódás egyik lehetséges tényezője. *Educatio*, **29**: 2. 295-304.
- Kocsis Zs. (2021): A járványügyi helyzet hatása a hallgatói munkavállalásra. *Belvedere Meridionale*, **33**: 2. 112-132.
- Központi Statisztikai Hivatal halálozások száma és aránya, csecsemőhalandóság, születéskor várható élettartam, halálozás főbb okok szerint. Retrieved Nov 30, 2022, from [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/nep/hu/nep0009.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0009.html).
- Lakatos Cs., Rucska A. (2022): Észlelt stressz a COVID-19 világjárvány második és harmadik hullámában Észak-Magyarországon. In: Karlovitz J.T. (eds.): *Az ember és gazdagsága egészséges és biztonságos környezetben*. International Research Institute, Komárno, 216-225.
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., Mei, S. (2020): The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatric Quarterly*, **91**: 841-852.
- López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M.A., Ayán, C. (2021): Impact of COVID-19 pandemic on university students' physical activity levels: An early systematic review. *Frontiers in psychology*, **11**: 624567.
- Magyar Közlöny 2020 Vol. 40. A Kormány 41/2020. (III. 11.) Korm. rendelete.
- Mikulán R. (2015): Serdülőkorú versenysportolók egészségének és egészségmagatartásának vizsgálata. PhD. értekezés, Szeged.
- Nagybányai Nagy O. (2006): A pszichológiai tesztek reliabilitása. In: Rózsa S., Nagybányai Nagy O., Oláh A. (eds.): *A pszichológiai mérés alapjai. Szöveggyűjtemény*. Bölcsész Konzorcium, Budapest, 103-115.
- Olmos-Gómez, M.C., Luque-Suárez, M., Mohamed-Mohamed, S., Cuevas-Ricón, J.M. (2020): Validation of the smart city as a sustainable development knowledge tool: The challenges of using technologies in education during COVID-19. *Sustainability*, **12**: 8384.
- Palócz É., Matheika Z. (2020): Dilemmák a COVID-19-válság magyarországi gazdasági hatásairól. In: Kolosi T., Szelényi I., Tóth I.Gy. (eds.): *Társadalmi Riport 2020*. TÁRKI, Budapest, 573-590.
- Pirohov-Tóth B., Kiss Zs. (2020): A munkaerő-piaci szereplők által tapasztalt foglalkoztatási kihívások a koronavírus-járvány idején. *Opus et Educatio*, **7**: 4. 402-409.
- Pollard, M.S., Tucker, J.S., Green, H.D., Jr. (2020): Changes in adult alcohol use and consequences during the COVID-19 pandemic in the US. *JAMA Network Open*, **3**: 9. e2022942.
- Prieara D.K. (2022): Változások a médiahasználatban a COVID idején. *Recreation: A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja*, **12**: 3. 40-44.
- Razai, M.S., Oakeshott, P., Kankam, H., Galea, S., Stokes-Lampard, H. (2020): Mitigating the psychological effects of social isolation during the COVID-19 pandemic. *British Medical Journal*, **369**: m1904.
- Rodríguez-Lallard, A., Mañas, A., Labayen, I., González-Gross, M., Espin, A., Aznar, S. (2021): Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **18**: 2. 369.



- Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M.D., Parra-Fernández, M.L., Prado-Laguna, M.C., Hernández-Martínez, A. (2020): Physical activity and sedentary lifestyle in university students: changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **17**: 6567.
- Tzu-Hsuan, C.D. (2020): The psychosocial impact of the COVID-19 pandemic on changes in smoking behavior: evidence from a nationwide survey in the UK. *Tobacco Prevention & Cessation*, **6**: 59.
- Uvacssek, M., Kneffel, Zs., Tóth, M., Johnson, A.W., Vehrs, P., Myrer, J.W., Hager, R. (2014): Ten-year cardiovascular risk assessment in university students. *Acta Physiologica Hungarica*, **101**: 321-328.
- Vitrai J. (2022): OECD: Egészségpillanatkép 2021. Összefoglaló. *Egészségfejlesztés*, **63**: 32-38.
- World Health Organisation Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Retrieved Nov 18, 2022, from <http://COVID19.who.int/>.
- Zamarro, G., Perez-Arce, F., Prados, M. J. (2020): *Gender differences in the impact of COVID-19. Working Paper*. Center for Economic and Social Research, University of Southern California.
- Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., Di, Q. (2020): Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: A longitudinal study of college students in China. *International Journal of Environmental Research*, **17**: 3722.

