

szubjektív egészség megítélés mérőszámai is. Jelen előadásunkban a szubjektív egészségképet összevetettük az elhízást különböző aspektusból értékelő adatokkal is, nevezetesen a BMI, és a has-körfogat értékeivel.

Az egészség szubjektív megítélése minden kategóriában szoros együttjárást mutatott a testtömegre vonatkozó adatokkal. Szoros összefüggést tapasztaltunk a BMI értékekkel, amilyen mértékben eltért ez az arányszám a „normál” besorolástól, ugyanolyan mértékben romlott a szubjektív egészségérzet megítélése is. A has-körfogat értékek esetében is hasonló összefüggéseket tapasztaltunk. Minél inkább elhízott volt valaki, annál kevésbé érezte magát egészségesnek. Ez fordítva is igaz volt, vagyis aki nem vagy kevésbé érezte magát egészségesnek, annak nagyobb volt a BMI értéke és a has-körfogata is.

Következtetés

Eredményeinkből megállapíthattuk, hogy igazak lehetnek azon jóslatok, amelyek szerint 15-20 év távlatában a magyar népesség legnagyobb egészségügyi kihívása a túlsúllyal és a hozzá kapcsolódó szövődményekkel kapcsolatos egészségügyi problémák lesznek. Ennek megelőzésére már nem elegendők a hangzatos szavak és tervek, most már a cselekvésen a sor. A prevenció legegyszerűbb és leggazdaságosabb eszköze a rendszeres mindennapos testmozgás és az aktív élet. Egy egyszerű, mindenki által használható, jól összeállított kérdőív alkalmas lehet arra, hogy reális képet kapjunk a vizsgált populáció fizikai aktivitásáról és annak az egészségi állapottal való kapcsolatáról.

Kulcsszavak: MSTT Mozgás = Egészség Program, Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja, fizikai aktivitás, szubjektív egészség megítélés, elhízás, BMI, has-körfogat.

Médiafogyasztás és szabadidő a Puskás Akadémián

Takács Bence Ervin

Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
E-mail: ex.t.f.bence@gmail.com

Bevezetés

A fizikai inaktivitás, azaz az egyre fejlettebb technológiai eszközök által kialakult ülő életmód fiatalok esetében általánosságnak mondható. S miközben a fizikailag inaktív fiatalok tevékenységüknek köszönhetően, egyre egészségtelenebbül élnek, aközben kibontakozóban van egy másik generáció, melynek tagjai bár a médiafogyasztást tekintve egyeznek a többiekkel, mégis fizikailag aktívan, rendszeres sportolás mellett teszik ezt. Ez különösen igaz egy olyan oktatási-nevelési intézményre, ahol a tanuláson túl kiemelt helye és napi szerepe van a testedzésnek.

Anyag és módszerek

A mintába bevont akadémisták száma: N = 78 (teljes létszám N = 136, amiből kb. 100 fő akadémista, a többi már profi, vagy fél profi növendék). A mintába kerülés egyenlő eséllyel történt, bár a felfelé járás (NB I) és a válogatott mérkőzések miatt egyikét fő kimaradt a felmérésből. Összesen 63 kérdés szerepelt a kérdőívben, 126 alkérdéssel. A kérdések az alábbiak szerint csoportosíthatók: családi háttérváltozók, közösségi változók, szabadidős tevékenységi körök, médiafogyasztás, fizikai aktivitás, káros szenvedélyek, személyes elégedettség.

Eredmények

Számos ponton mutattak eltérést a mintába bevont akadémisták, az Ifjúságkutatás egyes megállapításaival. Eszerint fontosabb volt számukra a család, a káros szenvedélyektől való tartózkodás, mint kortársaik esetében. Kiemelkedően fontos volt személyes „jól-létük” és fizikai edzettségük, valamint az is, hogy kellő mennyiségű médiumot fogyasszanak szabadidejükben. Megállapítható még, hogy a csapatsport jellegéből adódóan is, a mintába bevontak sokkal inkább közösségi szellemben gondolkodtak a hasonló korú társaikkal ellentétben.

Következtetés

Egy jól felépített akadémiai rendszerben, még fegyelmezettebben és jobban lehet a strukturált és kevésbé strukturált szabadidős tevékenységeket kialakítani, úgy, hogy az egyének elégedettsége magasabb társaik elégedettségi szintjénél. Továbbá, az élsport nem feltétlenül jelenti az egyes szabadidős tevékenységek megvonását, mérsékeltebb fogyasztását. **Kulcsszavak:** médiafogyasztás, szabadidő, labdarúgás, akadémisták

Iskolás gyermekek táplálkozása és fittsége

Takács Hajnalka¹, Martos Éva²

¹Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola Budapest

²Magyar Sportorvos Társaság, Budapest

E-mail: takacs.hajnalka8510@gmail.com

Bevezetés

Hazai és nemzetközi adatok szerint a gyermekek körében az elhízás járványszerűen terjed. A tendencia megállításához a minél fiatalabb korban történő beavatkozásra lenne szükség. Az elmúlt 25 évben az 5 éven aluli gyermekek körében 31 millióról 41 millióra nőtt az elhízottak száma, így a WHO életre hívta a gyermekkori elhízás megszüntésért küzdő bizottságot, amely 2016 januárjában javaslatot tett az ehhez szükséges lépésekre. Hazánkban is számos program, rendeleti beavatkozás történt az elmúlt években, de ezek még nem hozták meg a kívánt eredményt. A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2014/2015. tanévének felmérései szerint a magyar diákok negyede túlsúlyos vagy elhízott és állóképességi szintjük kritikusan gyenge.

Anyag és módszerek

Jelen vizsgálatban 228, 11-13 év korú gyermek vesz részt két, a fővároshoz közeli általános iskolából. A táplálkozási szokások és ismeretek felmérése kérdőíves módszerrel történt, az antropometriai adatok és a fittség vizsgálatához a NETFIT rendszerben alkalmazott eszközök és tesztek kerültek felhasználásra. A vizsgálatba bevont tanulók egy részénél a mindennapos testnevelési óra mellett diétás oktatásra kerül sor, míg a kontrollcsoportban nincs oktatás. A komplex diétás oktatás elméleti és gyakorlati elemekkel, közös ételkészítéssel, szülő illetve nagyszülő bevonásával történő főzőklub és a közösségi média által nyújtott eszközök együttes alkalmazásával valósul meg.

Eredmények

A táplálkozási felmérés eredményei szerint a gyermekek fele tudja csak, hogy az egészséges táplálkozás minden makrotápanyagot tartalmaz. A tanulók egyharmada (32%) naponta egyszer vagy többször is fogyaszt édességet és a gyermekek fele (45%) hetente vagy hetente akár többször is fogyaszt cukrozott üdítőit. A tanulók 40%-a nem reggelizik minden nap. A mért testsúly alapján a leányok egynegyede, a fiúk csaknem egyharmada elhízott vagy túlsúlyos. A Cooper-teszten elért eredményük az éppen elégséges zónában van. Az elhízottak szignifikánsan gyengébben teljesítettek az aerob állóképességi teszteken a többi csoporthoz képest. Az ingafutás felméréséből kiderül, hogy az elhízott tanulók mintegy fele fokozott fejlettségre szorul.

Következtetés

Az eddigi eredmények alapján megállapítható, hogy a vizsgált gyermekek táplálkozási ismeretei hiányosak. A leányok egy-negyede, a fiúk csaknem egyharmada elhízott vagy túlsúlyos. Az elhízott gyermekek állóképessége alacsonyabb. A gyermekkori elhízás leküzdése csak úgy lehet eredményes, ha gyermekek egészséges fejlődésében szerepet játszó lehető legtöbb tényezőt megcélizzuk.

Kulcsszavak: táplálkozás, fittség, elhízás, mindennapos testnevelés