

SPORTOLÁSI SZOKÁSOK A KÜLÖNBÖZŐ ÉLETSZAKASZOKBAN**SPORT HABITS IN DIFFERENT LIFEPHASES***Maklári Eszter, Bartha Éva Judit***ÖSSZEFOGLALÁS**

Az utóbbi időben a fizikailag inaktív életmód negatív következményei világszerte súlyos problémát jelentenek. Az elhízást, valamint az ezzel összefüggésben álló betegségeket országunkban is komoly népegészségügyi kockázatként tartják számon. Magyarországon a nők 32%-a számít túlsúlyosnak, míg a férfiak körében megközelítőleg ez az arány 40% (RURIK et al., 2015). Ennek az egyik oka az, hogy az emberek jelentős része mozgáshiányos életmódot folytat, ami számos betegség kialakulását is eredményezheti. Mindezt elkerülhetjük, ha napirendünkbe beiktatjuk a rendszeres testmozgást.

Kutatásom elsődleges célja bemutatni, milyen fontos szerepet játszik az emberek életében a mozgás. Példákkal alátámasztva ismertetem a fizikai aktivitás előnyeit, a mozgáshiányos életmód hatásait, és ezáltal próbálom felhívni a figyelmet az aktív életvitel kialakításának fontosságára. Szakirodalmak, folyóiratok tanulmányozását követően összegyűjtöttem azokat az információkat, amelyek segítségével igyekeztem bebizonyítani, hogy az emberi élet minden szakaszában nélkülözhetetlen a rendszeres testmozgás. Interjúkat és kérdőíveket készítettem a különböző célcsoportok számára. „2005-ben a betegségek gazdasági terhei folyó áron összesen több mint 2526 milliárd forintot tettek ki, amely az akkori GDP 11,49 százalékára rúgott” (ÁCS et al., 2011, p. 696.). Úgy gondolom, hogy ezek alapján kijelenthetjük, hogy az egészséges életmód folytatása nemcsak egyéni, de társadalmi érdek is hazánkban.

Kulcsszavak: életmód, kockázat, betegség, fizikai aktivitás

ABSTRACT

Recently, the negative consequences of physically inactive lifestyle cause serious problems worldwide. Obesity and related diseases are recognized as a serious public health risk in our country as well. In Hungary, 32% of women are overweight, compared to 40% of men (RURIK et al., 2015). One reason for this is that a significant number of these people lead a sedentary lifestyle, which can lead to the development of many diseases. This can be avoided by incorporating regular physical activity into our agenda.

The primary purpose of my research is to show how important movement is in people's lives. I present the benefits of physical activities as well as the effects of sedentary lifestyle with the help of examples. The reason for this is to take an attempt to highlight the importance of developing an active lifestyle. After studying specialized literature and magazines I conducted interviews and questionnaires with various target groups. I used the collected information to prove that regular physical activity is essential at every stage of human life. „In 2005, the economic burden resulting from disease amounted to more than HUF 2,526 billion at current prices, which amounted to 11.49% of GDP at that time” (ÁCS et al., 2011, p. 696). Therefore, my evidence based conclusion is that healthy lifestyle is not only self-interest but also collective interest in our society.

Keywords: lifestyle, risk, diseases, physical activity

BEVEZETÉS

A Magyar Értelmező Kéziszótár (1987) megfogalmazása szerint „Az egészség az életműködés zavartalansága, a szervezet, illetve a szervek betegség nélküli állapota”. Ennek fenntartásához a megfelelő táplálkozás mellett a rendszeres fizikai tevékenység végzésére is szükség van.

A nemzetközi sporttudományi szakirodalom szerint meg kell különböztetnünk a fizikai aktivitás és a testmozgás fogalmát (MAGYAR ÉLETMÓD ORVOSTANI TÁRSASÁG, 2019). A fizikai aktivitás fogalmát többféleképpen definiálhatjuk. Kijelenthetjük, hogy „az emberi léttel összefüggő minden fizikai tevékenység fizikai aktivitással jár” (CSÁNYI, 2010, p. 115). Az Egészségügyi Világszervezet megfogalmazása szerint fizikai aktivitásnak nevezhetünk „minden olyan mozgást, amelyet a vázizomzat hoz létre, és energiafelhasználás kíséri” (CSÁNYI, 2010).

A napjainkban világszerte jellemző mozgásszegény életmód, valamint annak következményei hatalmas problémát jelenthetnek a jövő generációira nézve. Magyarországon a lakosság mindössze 20%-a sportol rendszeresen (PAVLIK, 2015) annak ellenére, hogy az inaktivitás egészségre gyakorolt káros hatásai már széles körökben ismertek, „a fizikai inaktivitás a globális halálozás negyedik vezető kockázati tényezője (PFAU et al., 2018, p. 33.).

A mozgáshiányos életmód hozzájárul többek között a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség és a vastagbél-daganat kialakulásához (PFAU et al., 2018).

Emellett a fizikailag aktív életmód az ember mentális egészségének a fenntartásához is nélkülözhetetlen. A fizikai aktivitás javítja a reakcióképességet, az alvás minőségét. Bebizonyították, hogy a fizikai aktivitás segíti a felnőttek tanulási, ítélkező és előadó képességének a fejlődését, valamint idősebb korban csökkenti a demencia kialakulásának kockázatát (DÁVID, 2015).

Annak ellenére, hogy a mozgáshiányos életmód számos negatív következményt von maga után, Magyarországon 2010-ben a lakosság több mint háromnegyede sportmentes életmódot folytatott. Az Európai Lakossági Egészségfelmérés (ELEF) 2014-es vizsgálata során kiderült, hogy a WHO által közzétett fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlásoknak országunkban minden 8. ember tesz eleget. A felmérés eredményei igazolják, hogy Magyarországon több férfi él fizikailag aktív életet, mint a lakosság női tagjai. A régió szerinti megfigyelések eredményei azt mutatják, hogy a legkevesbé aktívak a Nyugat-Dunántúlon élők. A kutatás során kiderítették, hogy a WHO által ajánlott testmozgásmennyiségeknek leginkább a közép-dunántúli nők és a közép-magyarországi férfiak tesznek eleget (PFAU et al., 2018).

Lényegesnek tartom, hogy a különböző korosztályok tagjai megfelelő tájékoztatást kapjanak az életkoruknak megfelelő fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlásokról, megismerjék a rendszeres testmozgás jótékony hatásait.

A legfőbb célom, hogy eredményeim motivációt nyújtsanak annak érdekében, hogy minél többen hagyjanak fel a sportmentes életmóddal, s a lehetőségeket kihasználva minél többet mozogjanak.

ANYAG ÉS MÓDSZERTAN

Dolgozatom elkészítése során szekunder és primer kutatást is alkalmaztam. A szekunder adatgyűjtés során a célom az volt, hogy minél több releváns nemzetközi és hazai szakirodalmat összegyűjtsek, melyek segítségével megalapozhatom vizsgálatom elméleti hátterét.

Kutatómunkám során a primer kutatási eljárások közül a kérdőíves megkérdezést alkalmaztam. A kérdőíveket papír alapon, illetve a digitális technika segítségével juttattam el a válaszadóknak. Kérdőíveket hat célcsoport számára készítettem el. Az óvodás, az általános iskolás, a középiskolás gyermekek esetében a szüleiknek készítettem kérdőívet, hiszen ide többségében a 18 év alatti korosztály tartozik. A kérdőíves megkérdezettek listáján szerepelnek az egyetemisták, a 25-65 év közötti munkaképes korosztály és a nyugdíjas korosztály tagjai is. A kérdőívek demográfiai kérdésekkel indulnak. A kérdőívek nyílt és zárt kérdéseket egyaránt tartalmaztak.

Kutatásom során a véletlen mintavételt alkalmaztam, így „a populáció minden egyede egyforma valószínűséggel került a mintába” (LENGYELNÉ, 2013, 142.o.). A 6 kérdőívre összesen 552 megkérdezettől érkezett válasz. 43 óvodás, 87 általános iskolás, 106 középiskolás gyermek

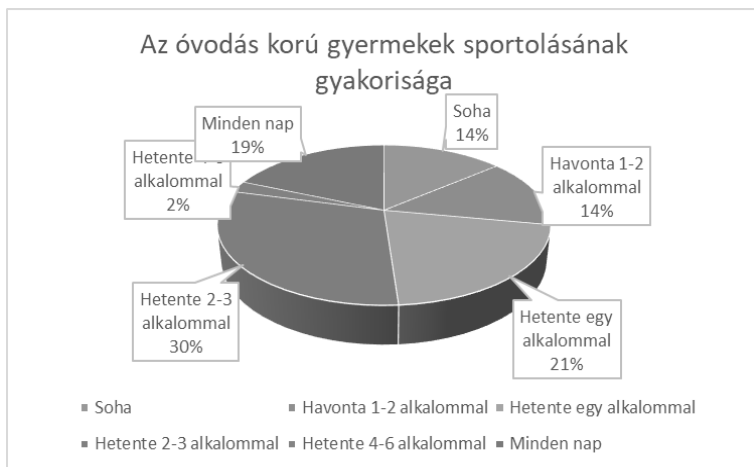
édesanyjától és édesapjától kaptam választ. Ezenkívül 146 egyetemista, 131 25-65 év közötti felnőtt és 39 nyugdíjas töltötte ki a kérdőíveket.

EREDMÉNYEK ÉS AZOK ÉRTÉKELÉSE

Óvodás gyermekek sportolási szokásai

Elsőként az óvodás korú gyermekek sportolási szokásait vizsgáltam meg. Ennél a korosztálynál nagy szerepet játszik a szülő testmozgásról alkotott véleménye, hiszen a gyermekeknek csak édesanyjuk és édesapjuk közbenjárásával van lehetőségük a fizikailag aktív életmód kialakítására. Emiatt fontosnak tartottam a kérdőíves felmérés során megkérdezni a szülőket arról, mennyire tartják fontosnak a rendszeres testmozgást.

A válaszadók közül mindenki úgy gondolta, hogy a rendszeres testmozgás szükséges az egészséges életmód fenntartásához, amit meg is indokolt. Akadtak olyan szülők, akik a gyermekük testi és szellemi fejlődéséhez nélkülözhetetlennek tartják a sportot. Érkezett olyan válasz is, ami arra utal, hogy a gyermekek kitartásra, rendszerességre neveléséhez elengedhetetlen a testmozgás, olyan azonban nem volt a megkérdezettek között, aki ne lett volna tisztában a sport jelentőségével, senki nem választotta azt a válaszlehetőséget, hogy nem tartja fontosnak a sportolást. Ez feltehetően az egészséges életmód népszerűsödésének, az egészségtudatosság napjainkban megfigyelhető térhódításának is köszönhető.



1. ábra: Az óvodás korú gyermekek sportolásának gyakorisága

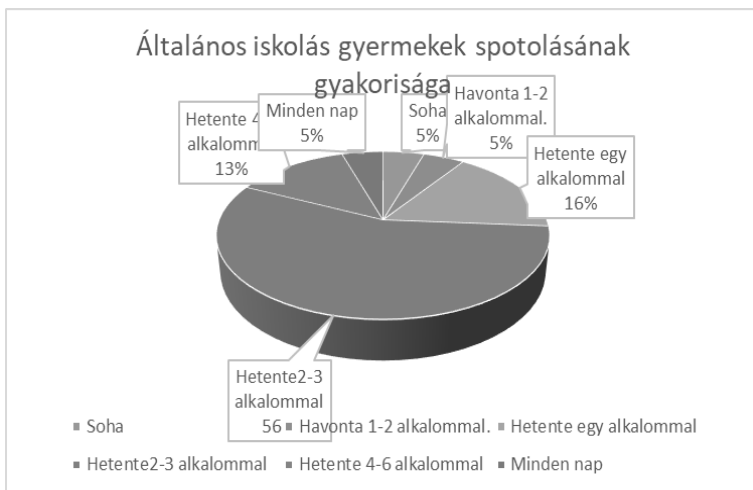
Forrás: Saját vizsgálat, 2019 (N=43)

A válaszadó szülőknek azonban csupán 7%-a sportol napi rendszerességgel, míg a gyermekek 18,6%-a végez testmozgást napi szinten az óvodai tornafoglalkozásokon túl (1. ábra). Meg kell jegyezni, hogy mind a szülők, mind a gyerekek között 51% volt azoknak az aránya, akik hetente legalább két alkalommal sportolnak.

Az óvodások többsége édesanyjával és édesapjával közösen végez rendszeres testmozgást. Ezenkívül a megkérdezett szülők negyede azt válaszolta, hogy gyermeke egyesületnél sportol. A legtöbb óvodás korú gyermek leginkább a labdajátékokat kedveli (60,5%). Emellett sokan szeretnek úszni (32,6%) és táncolni (37,2%) is.

Általános iskolás gyermekek sportolási szokásai

Az általános iskolás gyermeket nevelő szülők több mint háromnegyede nagyon fontosnak tartja, hogy gyermeke fizikailag aktív életmódot alakítson ki. 96,4%-uk ösztönzi gyermekét a rendszeres testmozgásra. A szülők ezt az egészség megőrzésén túl azzal indokolták, hogy a fizikai aktivitás nélkülözhetetlen a kiegyensúlyozottság, a megfelelő állóképesség, fizikai erőnlét fenntartásához. A tanulók több mint fele az iskolai testnevelésórakon kívül hetente 2-3 alkalommal sportol. Mindössze 4,8%-uk nem sportol soha szabadidejében (2. ábra). A legtöbben (53,6%) egyesületnél sportolnak, de sokan járnak más helyszínen privát edzésekre (17,9%) is, és akadnak olyanok is, akik a szüleikkel közösen mozognak (20,2%).

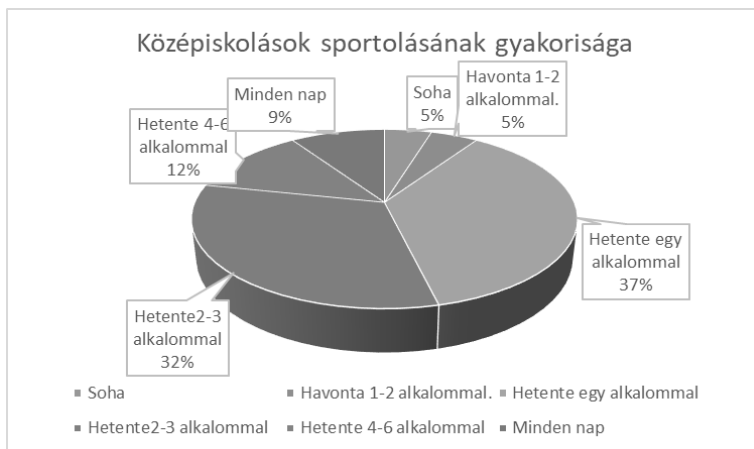


2. ábra: Általános iskolás gyermekek sportolásának gyakorisága

Forrás: Saját vizsgálat, 2019 (N=87)

Középiskolás gyermekek sportolási szokásai

Megfigyelhetjük, hogy a középiskolás korosztálynak sajnos csak 9,4%-a sportol naponta az iskolai testnevelés órán kívül.



3. ábra: A középiskolás diákok sportolásának gyakorisága

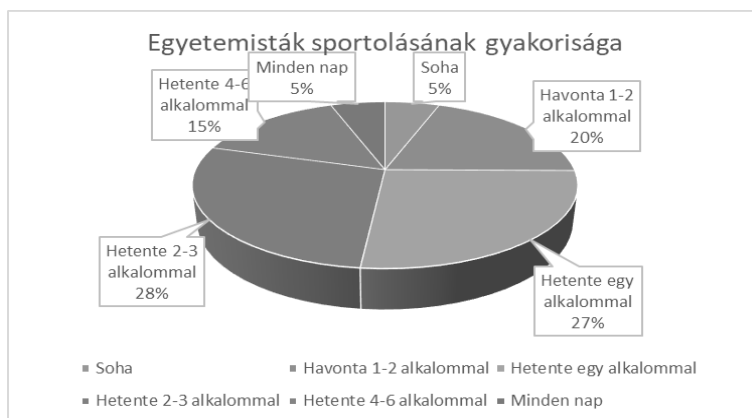
Forrás: Saját vizsgálat, 2019 (N=106)

A legtöbb tanuló csupán heti egy alkalommal végez rendszeres testmozgást. Megállapíthatjuk, hogy az életkor előrehaladtával a diákok átlagosan egyre kevesebbet mozognak, hiszen az általános iskolások többsége heti 2-3 alkalommal sportol, a középiskolásoknál ez a szám heti 1 alkalomra csökkent (3. ábra).

A középiskolás tanulók több mint fele azért végez rendszeres testmozgást, mert szeret sportolni (53,8%). A diákok nagy részének szórakozást, kikapcsolódást jelent a mozgás (49,1%). És természetesen sokan tudatosan az egészségük megőrzése érdekében folytatnak fizikailag aktív életmódot (47,2%). A középiskolás tanulóknál az addig közkedvelt labdajáték háttérbe szorul (31,1%). Előtérbe kerül az úszás (20,8%), az atlétika (16%), illetve az edzőtermi mozgásformák is hatalmas szerepet játszanak, hiszen legtöbbször (34%) a fitnesztermeket jelölték meg sportolásuk helyszínéneként.

Egyetemisták sportolási szokásai

Az egyetemisták 58,2%-a nagyon fontosnak tartja a rendszeres testmozgást. Ennek ellenére a megkérdezettek csupán 5,5%-a sportol naponta. A legtöbb egyetemista heti egy alkalommal végez rendszeres testmozgást. 5,5%-uk nem sportol (4. ábra).



4. ábra: Az egyetemisták sportolásának gyakorisága

Forrás: Saját vizsgálat, 2019 (N=146)

A legtöbb egyetemista időhiány miatt nem sportol. A hallgatók 39%-ának a tanulás, 16,4%-nak a diákmunka vállalása miatt nem jut elegendő ideje a sportra. Az egyetemi testnevelés órakon kívül a tanulók többsége fitneszterembe jár (40,1%), de népszerű az egyesületnél történő sportolás (17,7%) is.

25-65 éves korosztály sportolási szokásai

Az egyetemi hallgatók után a 25-65 éves személyek sportolási szokásait vizsgáltam. A válaszadók több mint 60%-a nagyon fontosnak tartja a fizikailag aktív életmód kialakítását, a megkérdezettek túlnyomó része heti 2-3 alkalommal végez testmozgást. Naponta mindössze 4,6% sportol (5. ábra).

A legtöbb 25-65 év közötti személy az egészségének a megőrzése érdekében folytat fizikailag aktív életmódot (67,2%), sokan stresszlevezetés céljából (36,6%). 63,8%-uk nagyon fontosnak tartja a rendszeres testmozgást.

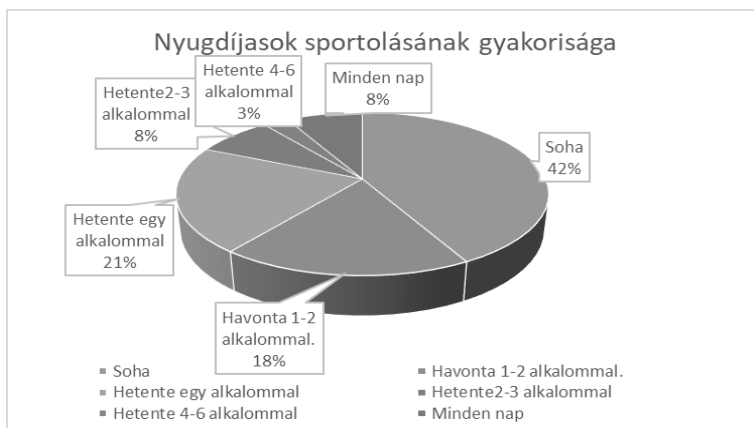


5. ábra: 25-65 évesek sportolásának gyakorisága

Forrás: Saját vizsgálat, 2019 (N=131)

Nyugdíjasok sportolási szokásai

A nyugdíjas korosztály 50%-a fontosnak tartja a fizikailag aktív életmód kialakítását, míg 2,6%-uk úgy gondolja, a testmozgás egyáltalán nem fontos. A nyugdíjas megkérdezettek 42,1%-a nem sportol (6. ábra). Ennek oka lehet egészségi állapotuk is, hiszen a válaszadók 60,5%-nak van egészségügyi problémája.



6. ábra: Nyugdíjasok sportolásának gyakorisága

Forrás: Saját vizsgálat, 2019 (N=39)

A legtöbb (42,1%) fizikailag aktív nyugdíjas az egészségének és a fizikai képességének a megőrzése, fejlesztése érdekében mozog. A nyugdíjasok közül sokan sétálnak, túráznak. Megfigyelhető tehát, hogy sportolási szokásaik inkább az egészség megőrzésére irányulnak, aktivitásuk már kevésbé a teljesítményhez, mint inkább az egészségfejlesztéshez, a jó közérzet megteremtéséhez kapcsolódik.

A különböző korosztályú tanulók sportolásának helyszíne

Végül eredményeim alapján összehasonlítottam azt, hogy a különböző korosztályokba tartozó tanulók mely helyszíneket részesítik előnyben a sportoláshoz, a sportegyesületeket vagy az üzleti alapon működő szolgáltató cégeket, a fitnesztermeket. A válaszok azt tükrözik, hogy az életkor előrehaladtával az egyesületek helyét egyre inkább átveszik a nagy szabadidősport szolgáltató cégek, a fitneszközpontok. Ez magyarázható azzal, hogy az egyetemisták időbeosztása-

hoz jobban alkalmazkodnak ezek a sportlétesítmények, hiszen viszonylag tág nyitvatartási időben, társasággal vagy egyedül, önállóan vagy edzői segítséggel is ki lehet használni a fitness-termek nyújtotta sportolási lehetőségeket.

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Munkám során elsőként az óvodás korú gyermekek sportolási szokásait vizsgáltam. A kérdőíves megkérdezés során kiderítettem, hogy a gyermekeknek csupán 14%-a nem sportol. Az óvodások majdnem fele a szülővel közösen végez rendszeres sporttevékenységet, ami felhívja a figyelmet arra, hogy a személyes példamutatás ösztönzőleg hat a gyermekek sportolási szokásainak kialakítására.

Ezt követően az általános iskolás diákok sporthoz fűződő viszonyát mértem fel. Ennél a korosztálynál az óvodásokhoz képest csökkent a mozgásszegény életmódot folytatók aránya, és nőtt a heti 2-3 alkalommal sportolók száma. A pozitív fejlődéssel ellentétben a napi rendszerességgel testmozgást végzők száma csökkent. Úgy gondolom, hogy a sportegyesületeknek többféle programot kellene szervezniük a diákok számára. A sportszervezetek a versenysportot helyezik előtérbe, és kevés olyan közösséget alakítanak ki, ahol a gyermekek hobbiszerűen kosarazhatnak, futballozhatnak, röplabdázhatnak. Ha a sportegyesületek biztosítanának ilyen jellegű programokat is a diákok számára, akkor talán növekedne a napi rendszerességgel sporttevékenységet végzők száma. Fontos, hogy olyan edzéseket szervezzenek az erre felelős szervezetek, amelyekre a diákok szívesen járnak, hiszen azok a diákok, akik gyermekkorukban megszeretik a mozgást, felnőttként is törekednek majd az aktív életmód kialakítására.

A következő célcsoportba a középiskolás korú tanulók tartoznak. Ennek a korosztálynak a 70%-a sportol. A legtöbb diák fitnessterembe jár, de sokan sportolnak egyesületnél is. Úgy gondolom, a középiskolásoknak a lehetőségek tárháza adott, hiszen az egyesületi, a fitnesstermi testmozgás végzése mellett az iskolai sportlehetőségeken is részt vehetnek.

Az egyetemisták körében már csökken a naponta testmozgást végzők száma a középiskolásokhoz képest, és valamennyivel nő a rendszeresen sporttevékenységet végzők aránya. A legtöbben 2-3 alkalommal sportolnak, de nagy az arányuk a heti egy alkalommal testmozgást végző diákoknak is. A nem sportoló fiataloknak jellemzően a tanulás és a diákmunka miatt nem jut elegendő idejük a testmozgásra. Az egyetemi testnevelésórák sokféle sportág kipróbálását lehetővé teszik, így mindenki megtalálhatja a számára megfelelő intenzitású edzést.

A következő célcsoport a 25-65 éves, jellemzően dolgozó korosztály volt. Az ő életmódjuk különbözik a diákokétól, így sportolási szokásaik is eltérnek a tanulókétól. A legtöbben heti 2-3 alkalommal végeznek testmozgást. A naponta sportolók aránya nem éri el az 5%-ot. Jó ötletnek tartom a munkahelyi sportlehetőségek bevezetését, hiszen a nyugodt dolgozói légkör megteremtése nemcsak az alkalmazottak, hanem a munkavállaló érdeke is. Bizonyára többen sportolnának, ha a munkaidő lejárta után helyben lehetőségük lenne testmozgás végzésére, például a munkahelyen kialakított edzőterem, vagy a helyszínen megszervezett csoportos órák biztosításával.

Végül a nyugdíjas korosztály sportolási szokásait igyekeztem felmérni. A megkérdezettek túlnyomó része fontosnak tartja a rendszeres testmozgást, azonban a válaszadók 42,1%-a nem sportol. Pedig ennek a korosztálynak kifejezetten ajánlott az egészségügyi állapotnak megfelelő sporttevékenység végzése. A nyugdíjasok nagy része nehezen közlekedik, ezért fontos lenne, hogy számukra a lakóhelyükön biztosítsanak ilyen lehetőségeket. A nyugdíjas klubok, önkormányzatok, egyházak által szervezett túrákat, közös sétákat kitűnő kezdeményezéseknek tartom, hiszen ezeken a programokon a 65 év felettiek is bátran részt vehetnek, hogyha egészségi állapotuk ezt engedi. Az idősek számára egyre több fitnessterem szervez csoportos foglalkozásokat, amely szintén segíthet ennek a csoportnak az aktivitizálásában.

A kutatási eredmények azt mutatják, hogy a hetente legalább 2 alkalommal sporttevékenységet végzők aránya az általános iskolás gyermekek csoportjában a legmagasabb. Őket követik sorrendben a középiskolás diákok, az óvodás gyermekek, az egyetemisták, a 25-65 év közötti korosztály és a nyugdíjas korosztály tagjai. Ez alapján azt feltételezhetjük, hogy a sporttevékenység végzésére a legtöbb motivációval rendelkező korosztály az általános iskolás tanulók csoportja, míg a legkevésbé motivált korosztály tagjai a nyugdíjasok. Úgy gondolom, hogy éppen ezért hazánkban az idősebb korosztály körében lenne érdemes minél szélesebb körű motivációs vizsgálatokat végezni, és ezek eredményei alapján ösztönözni a nyugdíjasokat, valamint lehetőséget biztosítani számukra a rendszeres sporttevékenység végzésére.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- (1) ÁCS P. – HÉCZ R. – PAÁR D. – STOCKER M. (2011): A fitness mértéke. Közgazdasági Szemle. LVIII. évf. 2011. július-augusztus pp. 689-708. (2) CSÁNYI T. (2010): A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. Új Pedagógiai Szemle, 128 p. (3) DÁVID ZS. (2015): Életmód Orvoslás- A fizikai aktivitás gyógyító hatásai. Mosoly Patikák Kft., Jánoshalma, 22 p. (4) JUHÁSZ J. – SZŐKE I. – O. NAGY G. – KOVALOVSKY M. (1987): Magyar Értelmező Kéziszótár. Akadémiai Kiadó, Budapest, 874 p. (5) LENGYELNÉ T. (2013): Kutatástervezés. Eszterházy Károly Főiskola, Eger, 2013, 168 p. (6) MAGYAR ÉLETMÓD ORVOSTANI TÁRSASÁG (2019): <http://www.emot.hu/fizikai-aktivitas> (letöltve: 2019. 10.19.) (7) PAVLIK G. (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. Egészségtudomány. 59. évf. 2. szám, pp. (8) PFAU C. – PETŐ K. – BÁCSNÉ É. (2018): A fizikai aktivitás mint egészségbefektetés. Egészségfejlesztés. LX. évf. 2019. 1. sz. pp. 32-44. (9) RURIK I. – UNGVÁRI T. – SZIDOR J. – TORZSA P. – MÓCZÁR CS. – JANCSÓ Z. – SÁNDOR J. (2015): Elhízó Magyarország. A túlsúly és az elhízás trendje és prevalenciája Magyarországon. Orvosi Hetilap. 157. évf. 31. sz. pp. 1248-1255.

SZERZŐK:

Maklári Eszter

pénzügy és számvitel BSc szakos hallgató
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar
eszter.maklari@gmail.com

Dr. Bartha Éva Judit

tudományos segédmunkatárs
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar
bartha.eva.judit@econ.unideb.hu

*A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú
Debrecen Venture Catapult Program. c. projekt támogatta. A projekt az Európai Unió
támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.*