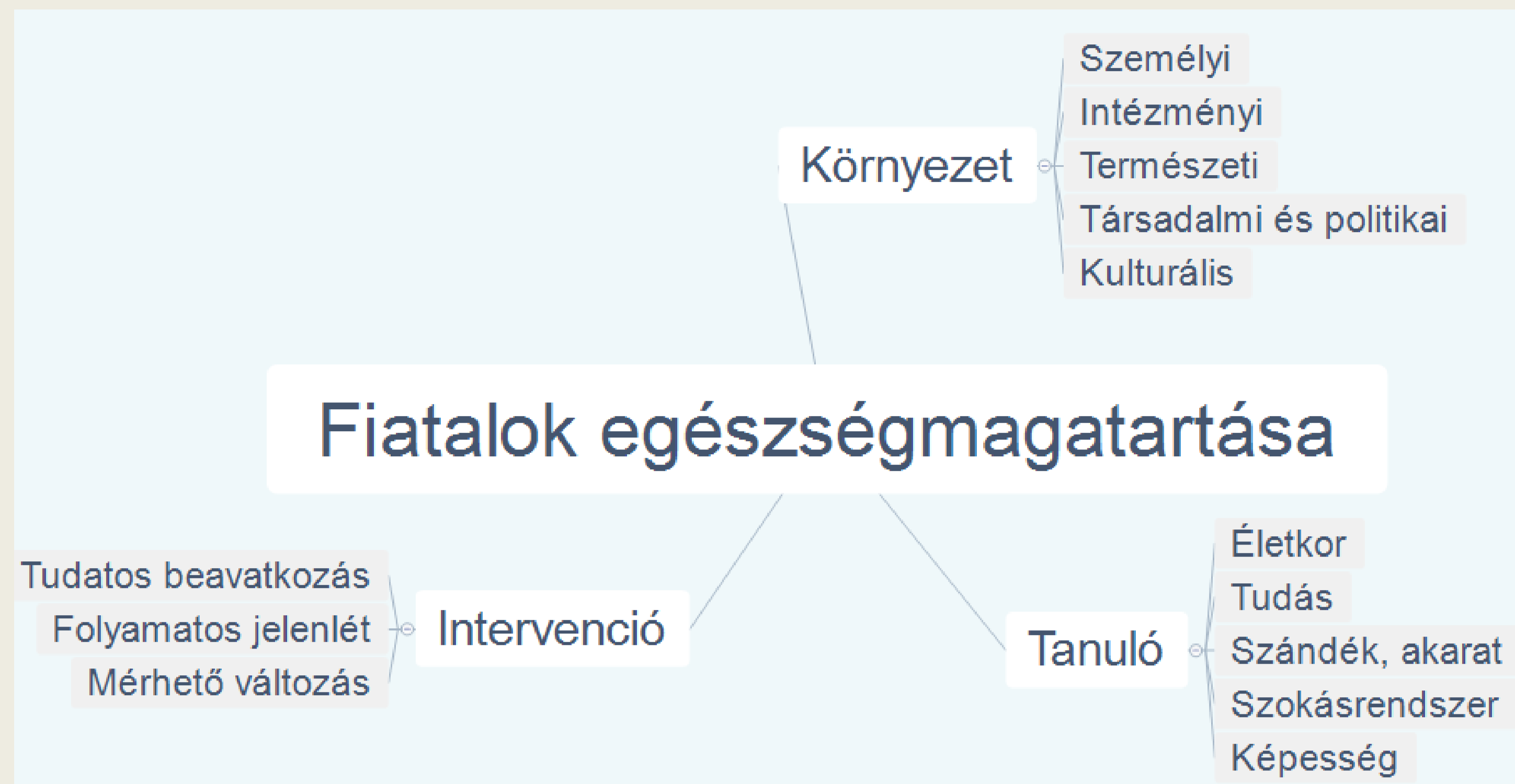


# Sport- és egészségmagatartás szemléleti és gyakorlati változásai: egy általános iskolai tanulókra irányuló 3 hónapos intervenció hatásai

Bognár József  
Eszterházy Károly Egyetem, Eger

Szakály Zsolt  
Széchenyi István Egyetem, Győr

1. ábra: A kutatás elméleti kerete



## Elméleti háttér

A fiatalok egészségmagatartási mutatói aggasztóak – a kutatási eredmények és a különböző programok ellenére sem javulnak.

Az iskoláskorúak egészséges életmódjának megalapozása a fő kulcs az egészségü védelmére és hosszútávú megőrzésére.

A család és az iskola közös feladata az iskoláskorúak a(z)

- egészség elméleti és gyakorlati ismeretanyagának átadása,
- egészségtudatos szemléletének kialakítása,
- az egészségmagatartás gyakorlati megalapozása és fenntartása.

Az intervenció kutatási módszerek jelentős szerepet tölthetnek be a fiatalok egészségmagatartásával kapcsolatos ok-okozati kapcsolatok kimutatására.

A fizikai aktivitás és a tetstösszetétel szerepe kiemelkedő.

**Az előadás célja** egy háromhónapos egészségre, életmódra és fizikai aktivitásra irányuló intervenció hatásainak bemutatása iskoláskorúakra.

## Módszerek

**Minta:** Egy vidéki kisváros iskolájának 3. 5. és 7. évfolyamos tanulói (N=344)

**Adatfelvétel:** kétszer (program kezdetekor és utána).

- Zárt végű kérdőív (1-5) „Szerinted miért fontos a testmozgás....”
- BMI

**Adatelemzés:** leíró statisztika, nemek és évfolyamok közötti különbség kimutatása (t-próba és ANOVA)

**Intervenció:**

- Az elő- és utómérés között heti rendszeres sport és egészségközpontú klubfoglalkozások.
- Kéthetente nagyfoglalkozás (N=9) segítette a szemlélet, valamint a tanulók tudás és a szokásrendszerének fejlesztését.

## Eredmények

**Előmérés:**

Legmagasabb: „A gyerekeknek minden nap legalább egy órát kell mozgással tölteni” (4,7)

Magas értékek: „Szeretnék jól kinézni (3,62).

Többnyire középértékek: „Az egészségem miatt” és „A sportoló példaképen miatt” (2,80-2,97)

Alacsony értékek: „Szeretnék fogyni” „Jobban érzem magam tőle” „Barátaim miatt” (0,67-1,23)

BMI = 16,97

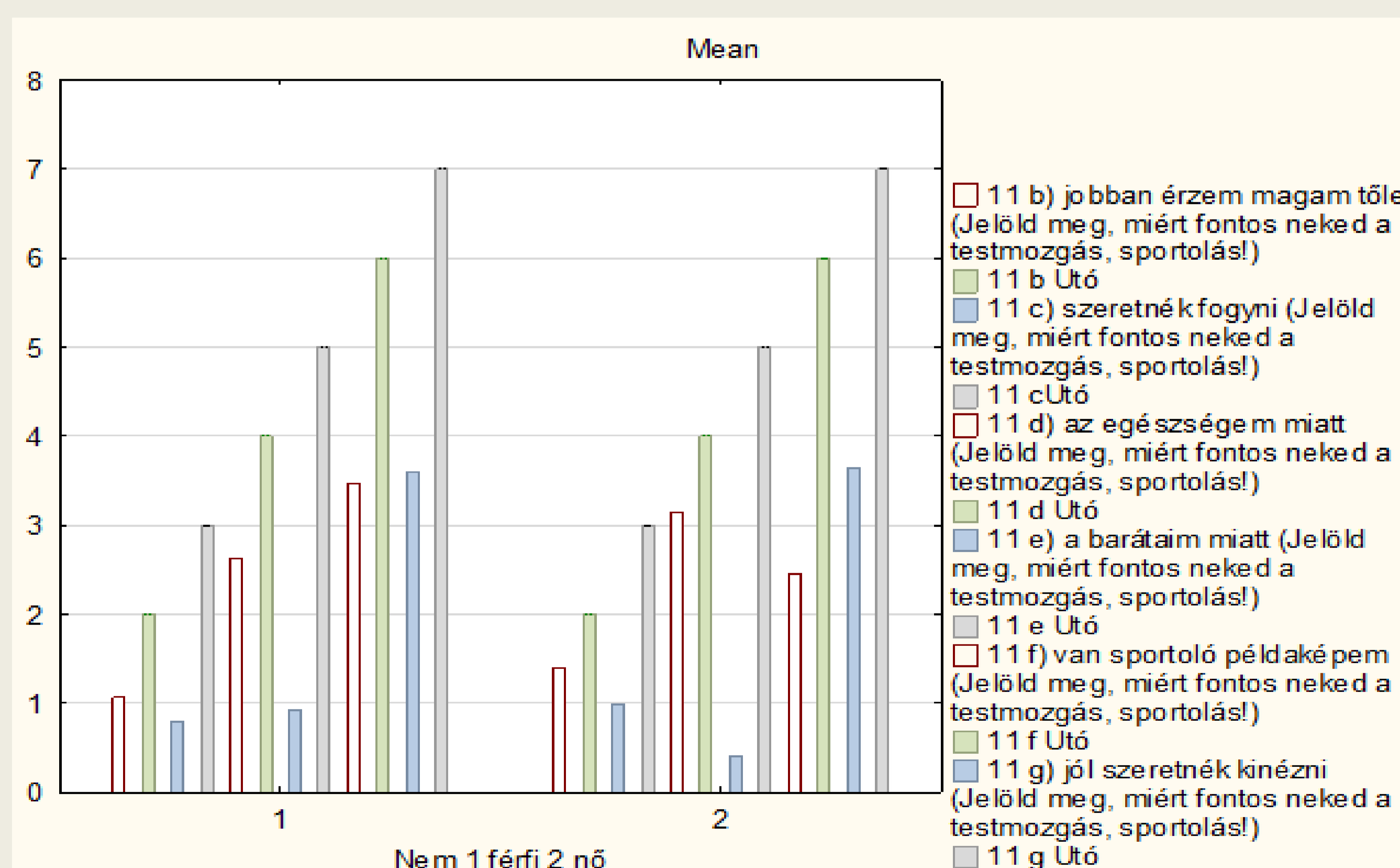
A **fiúk** szignifikánsan többen állították, hogy „Jobban érzem magam tőle”, „Az egészségem miatt” :és „A gyerekeknek minden nap legalább egy órát kell mozgással tölteni (

A **lányok** szignifikánsan többen állították, hogy ” „Barátaim miatt” ”A sportoló példaképen miatt”

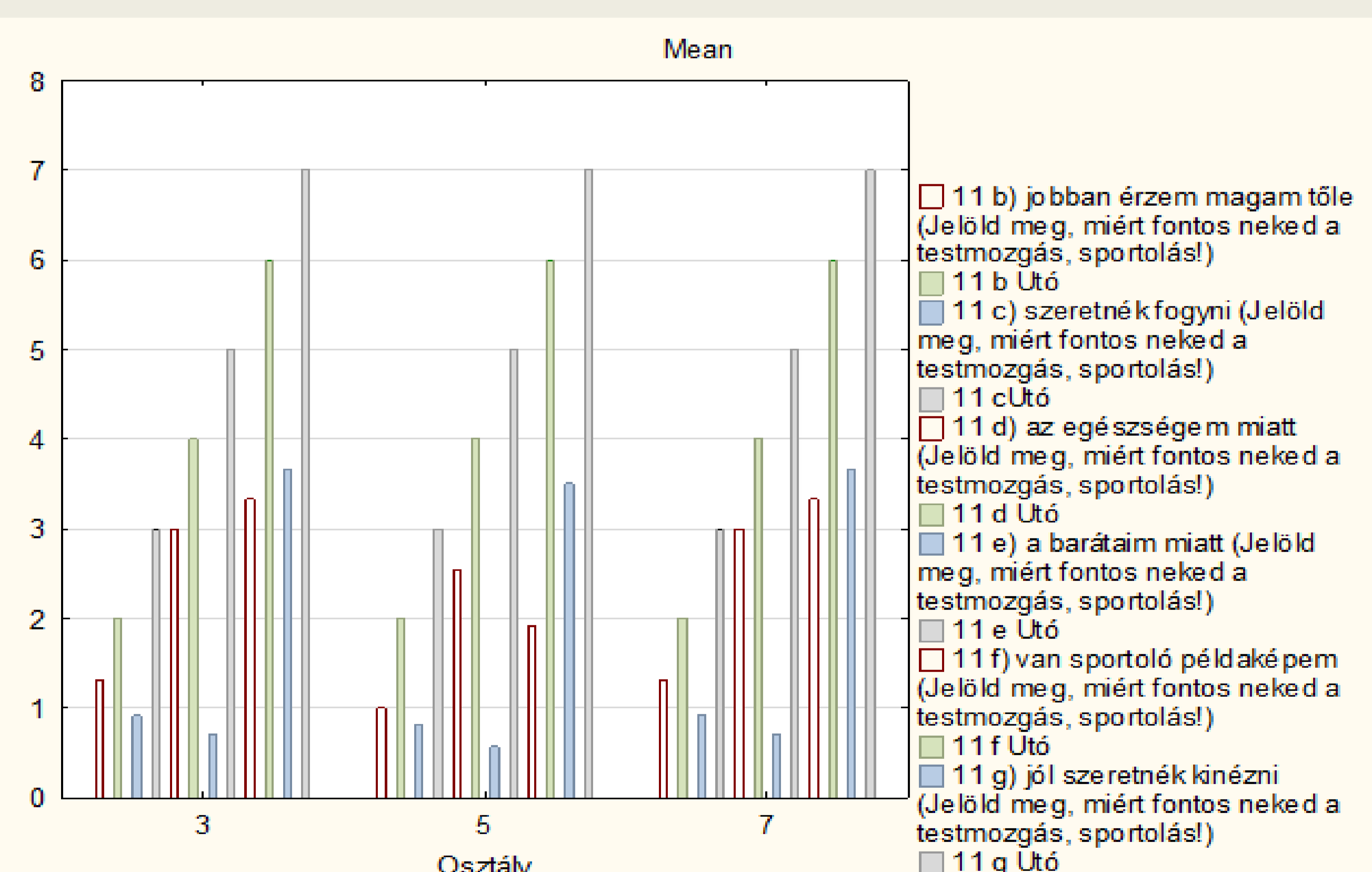
A **korosztályok** között kevesebb és komplexebb különbség mutatható ki – az 5. évfolyam különleges helyzete.

**Utómérés:** Jelentős fejlődés az intervenció hatására a legtöbb változóban mindkét nem és mindhárom korosztály esetében ( $p < 0,05$ ).

2. ábra: A fiúk és lányok különbsége a két mérés között



3. ábra: Az évfolyamok közötti különbségek a két mérés között



## Megbeszélés

- Az első mérés változó értékeket mutat nemtől és évfolyamtól függetlenül.
- A két mérés közötti fejlődés egyértelmű, az intervenció hatásos volt.
- Nemek közötti különbség jelentős, az évfolyamok között a vártnál gyengébb.

**A továbbiakban érdemes lenne**

- Monitorozni, hogy hogyan változik a vélemény és testösszetétel
- Bekapcsolni fittségi méréseket annak érdekében, hogy objektív adatokkal lehessen támogatni a tanulók véleményét és tapasztalatait.
- Az életmód és egészségmagatartásra irányuló programokat nem és életkor specifikusan érdemes tervezni és eredményességüket vizsgálni.