

Fiatal nők és családos nők egészségmagatartásának összehasonlítása a pandémia idején

Abonyi Barbara, Bognár József

Eszterházy Károly Egyetem

2021

Háttér

- A 2020-ban kezdődő pandémia a nők életvitelét több szempontból jelentősen nehezítette a gyermekteleneket és a családanyákat eltérő mértékben érintve (Európai Parlament, 2021).
- A 18-29 évesek között a nem sportolók aránya 46,04%-ról 61,15%-ra nőtt, a 40-49 éveseknél pedig 68,92%-ról 83,11%-ra. (Ács, 2020)

Az egészségmagatartást reprezentáló összetevők a WHO adatai, ajánlásai szerint

- **Fizikai aktivitás** (Minimális: napi 30 perc mérsékelt fizikai aktivitás: a kardiovaszkuláris és anyagcsere folyamatok normális működéséhez elegendő. Ideális: napi 60 perc mérsékelt intenzitású mozgással több betegség kiküszöbölhető.) (WHO, 2003)
- **Táplálkozás** (Az étel tárolásának, feldolgozásának tudatosítása, annak tápanyagát megőrizve.) (WHO, 2004)
- **Vitamin- és táplálékkiegészítők fogyasztása** (Ipari társadalmak öregedése, egészségmegőrzés nagyobb szerepe. A vitaminok optimális bevitele: az egyén tápanyagigényének definiálása, a legjobb fizikai és mentális teljesítménynyújtás érdekében, jó immunitással. (WHO, 2004)

A kutatás célja

A társadalmilag legaktívabb csoport

- egészségmagatartása –ezen belül- fizikai aktivitása a pandémia előtti és kezdete után egy évvel. Mennyien élnek a digitális közösségi torna lehetőségével?
- milyen egészségtudatos (táplálkozási szokások, fizikai aktivitás) példával neveli a következő generációkat?
- két -hasonló külső körülményekkel rendelkező- generációjának egybevetése.



Minta, módszer

84 budapesti, felnőtt nő (34,9 év), Survey-internet

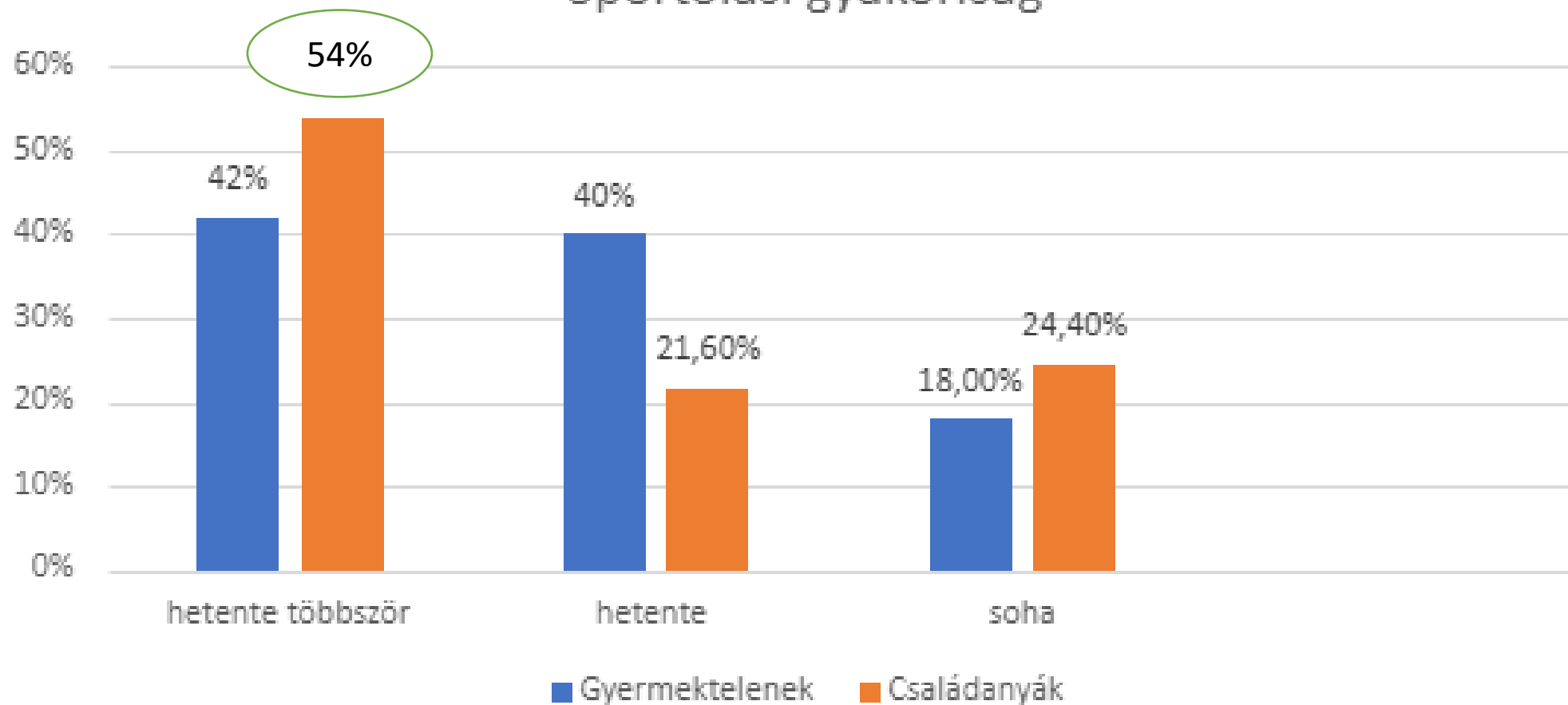
Gyermektelen (47 fő)	Átlagéletkor: 23,29 év	----	BMI: 21,71	Mozgásszervi panasz: 51,1%
Családanyák (37 fő)	Átlagéletkor: 49,64 év	Gyermekek száma: 2,24	BMI: 23,21	Mozgásszervi panasz: 70,3%



A kérdőív szempontjai

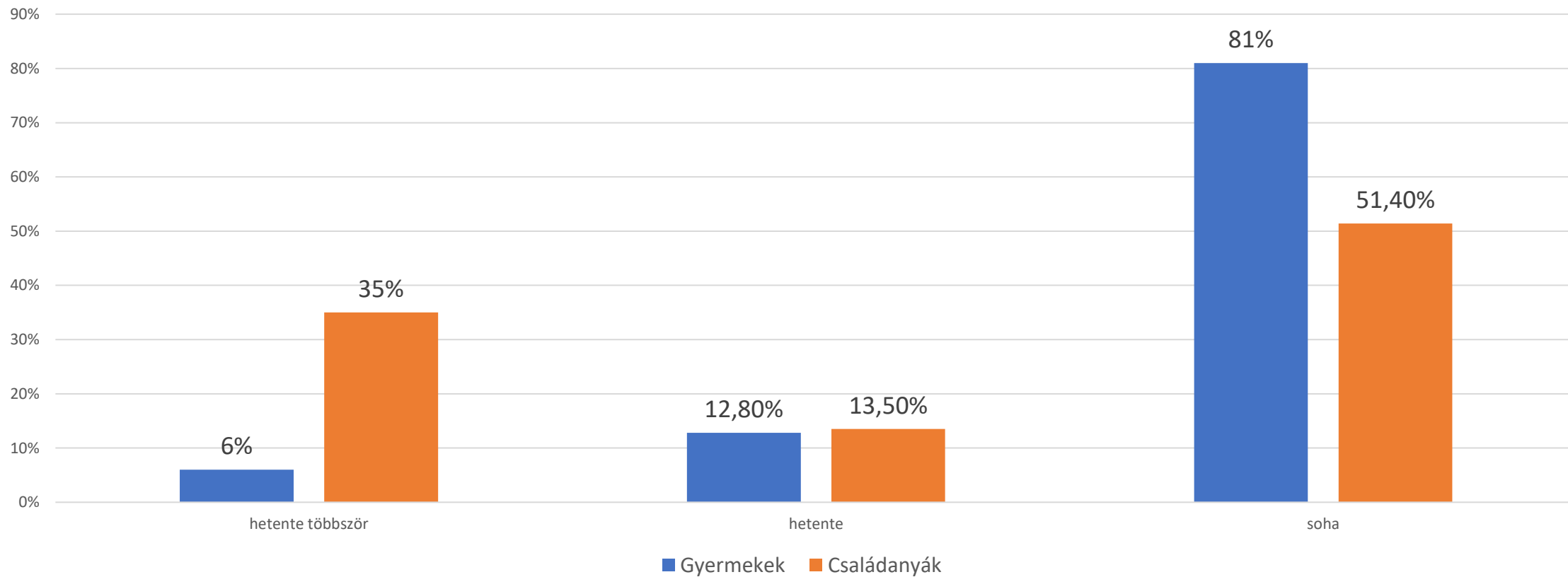
- Tanuló (18 éves kora előtti), a pandémia előtti és a jelenlegi fizikai aktivitás gyakorisága.
- Mozgásszervi-, belgyógyászati panaszok és a fizikai aktivitás ezekre gyakorolt hatása.
- Vitamin- és táplálékkiegészítők fogyasztásának gyakorisága, az élelmiszer vásárlásának tudatossága.
- Dohányzási gyakoriság, alkoholfogyasztási szokások.

Sportolási gyakoriság



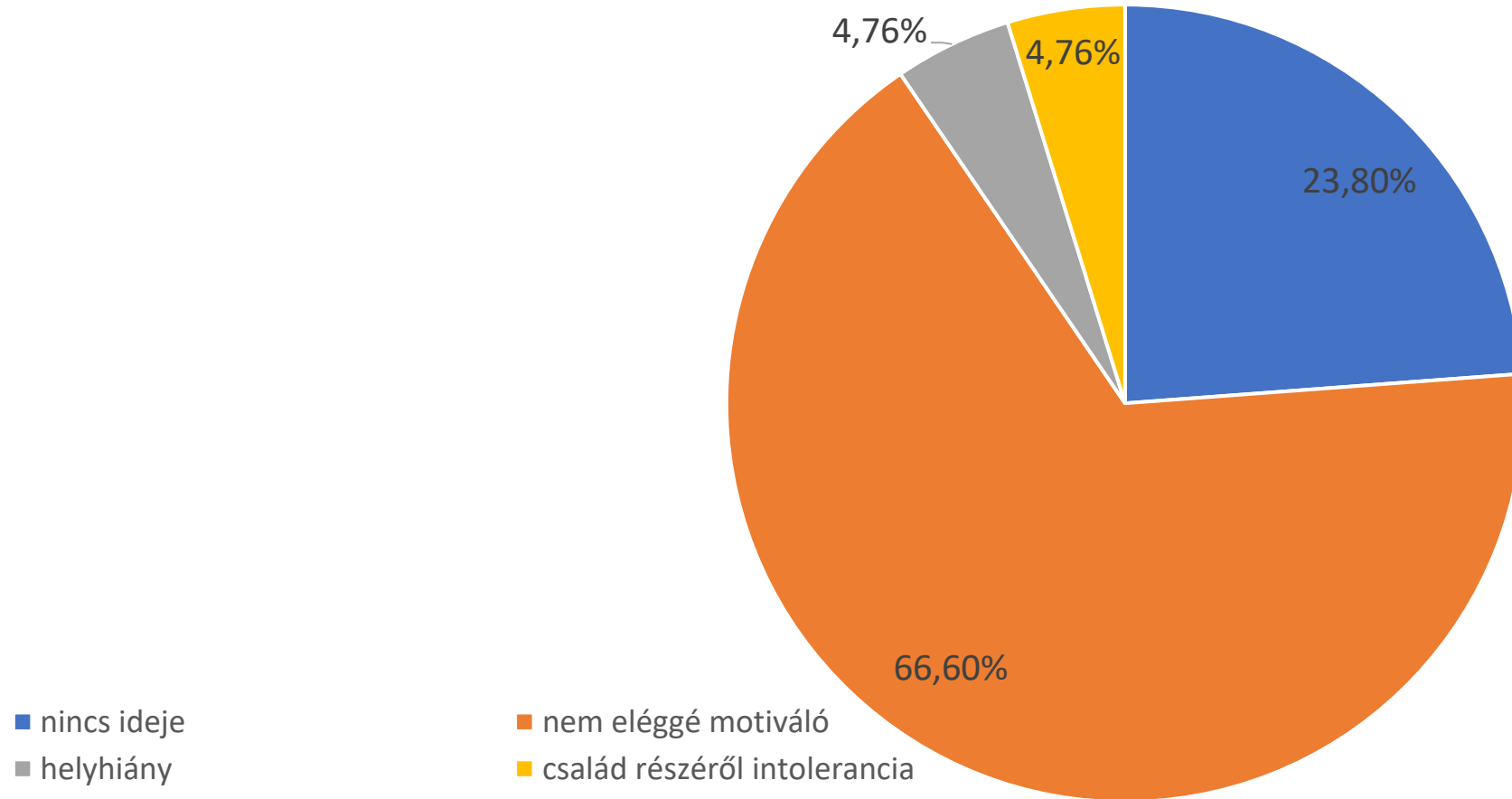
Eredmények - Fizikai aktivitás

Digitális tornán résztvevők aránya



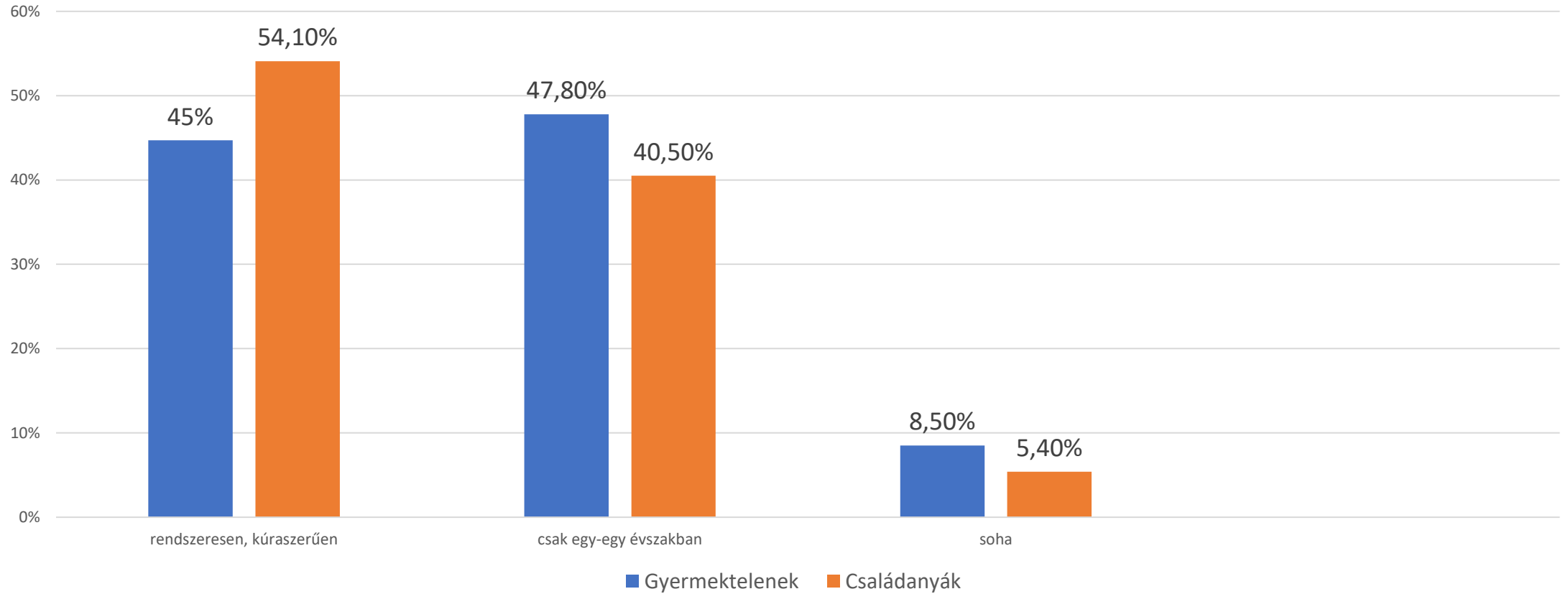
Eredmények - Fizikai aktivitás

Miért nem vesz részt digitális tornán?



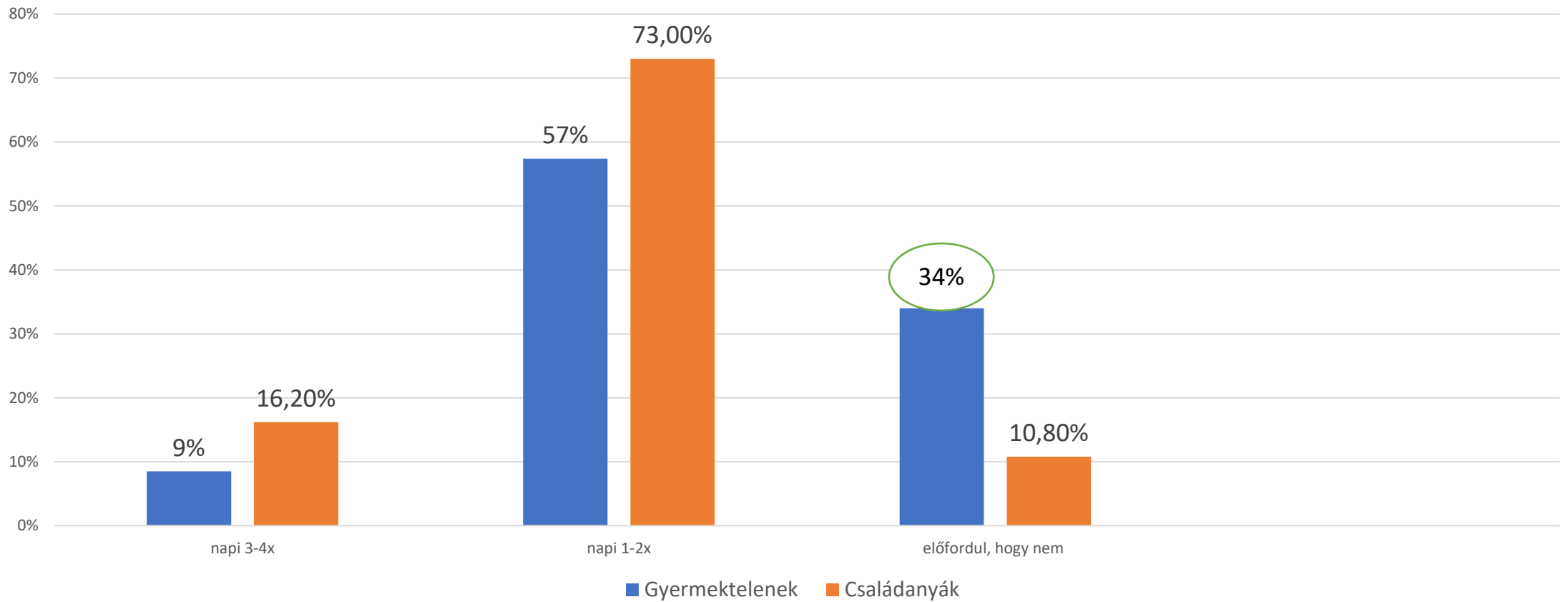
Eredmények - Fizikai aktivitás

Vitaminfogasztás



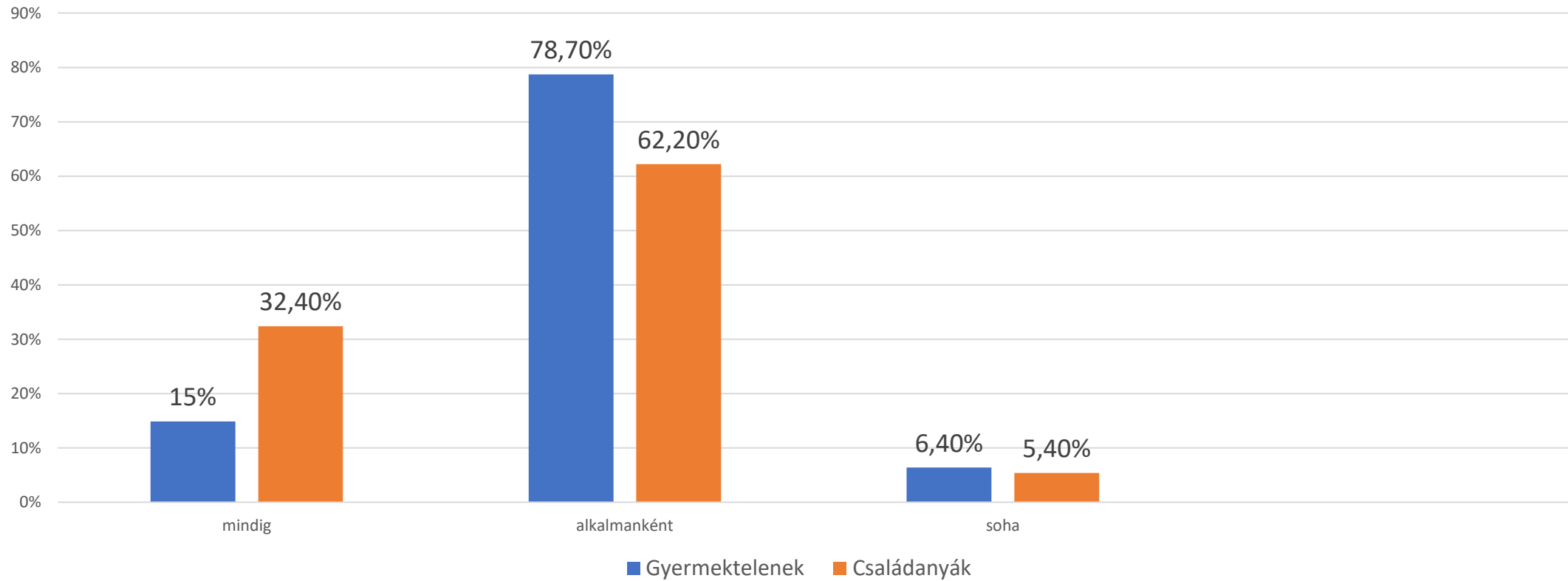
Eredmények - Vitaminfogasztás

Zöldség- és gyümölcsfogyasztás



Eredmények - Táplálkozás

A vásárolt élelmiszer összetevőinek megtekintése



Eredmények - Táplálkozás

Dohányzás, alkoholfogyasztás

		Dohányzás	Alkohol- fogyasztás
Gyermektelen (47 fő)	Soha	76,6%	14,9%
	Alakmanként	17%	48,9%
	Gyakran	5,4%	36,2%
Családanyák (37 fő)	Soha	75,7%	16,2%
	Alakmanként	18,9%	56,8%
	Gyakran	5,4%	27%





Megbeszélés



Fizikai aktivitás: A családanyák (54%) hetente többször végeznek fizikai aktivitást, a gyermektelen nőkhöz képest. (42%)

Digitális tornafoglalkozáson való részvétel: 35, 1% -a vesz részt hetente többször, szemben a gyermektelenek 6%-val.

- Az első adat a másodikból adódik. Akik nem preferálják a digitális fizikai aktivitást, túlnyomó többségben (66,6%) a motiváció hiányára hivatkoznak. Az anyák viszont (akik sokszor a gyermek jelenlétében tornáznak) ezzel is az egészség egyik összetevőjére, a fizikai aktivitásra példa adással nevelnek.



Megbeszélés



Zöldség-gyümölcs fogyasztás: A családanyák (16,2%+73%) naponta legalább 1x, de inkább többször fogyasztanak nyers kosztot, a gyermektelen nőkhöz képest. (9%+57%%).

Elgondolkodtató, hogy utóbbiak 34%-val előfordul, hogy ez teljesen kimarad az étkezésekből.

Vitaminfogyasztás: 54, 1% -a a családanyáknak, gyermektelenek 45%-a rendszeres vitaminfogyasztó.

Csomagolt élelmiszer összetevőinek kontrollja: 32,4%-a a családanyáknak rendszeresen ellenőrzi, szemben a gyermektelenek 15%-val. Alkalmanként 16%-kal több családanya ellenőrzi.

- A legnagyobb különbség a zöldség- gyümölcsfogyasztásban mutatkozik a csoportok között, de figyelemre méltó, hogy a fiatalabb generáció mennyivel kevésbé kontrollálja a bevitt táplálék minőségét.



Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

