

Az egészségtudatos magatartás vizsgálata egyetemi hallgatók körében

Széplaki Ildikó¹ – Révész László²

¹ Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet,
Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport szeplaki.ildiko@uni-eszterhazy.hu,
ORCID: 0009-0007-8908-3111

² Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet,
Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport revesz.laszlo@uni-eszterhazy.hu,
ORCID: 0000-0001-8821-3155

Szakirodalmi kutatások alapján elmondható, hogy az elsőéves egyetemisták pszichés nehézségekkel küzdenek, és mozgásszegény életet élnek. Jelen tanulmányban azt vizsgáltuk, hogy a hallgatók mennyire vannak tisztában az egészségtudatos magatartás dimenzióival. Ennek érdekében fókuszcsoportos interjút készítettünk 12 női hallgatóval, megfigyelve azt, hogy a kötelező testnevelés tantárgy mennyit tehet az egészségtudatos életmód kialakításáért esetükben. Eredményként elmondható, hogy a hallgatók tisztában vannak az egészségtudatos magatartás alapvető dimenzióival, de ennek életmódként történő adaptálását még csak részben valósítják meg.

Kulcsszavak: egészségtudatos magatartás, fókuszcsoportos interjú, életmód, elsőéves egyetemisták, egészségtudatos magatartás dimenziói

DOI: 10.37205/TEL-hun.2024.1.04

Bevezetés

Több definíció olvasható a szakirodalomban (Bagdy, 2010; Gochmann, 1997; Kincsesné, 2014; Kontor-Szakály, Soós & Kiss, 2016; Libiczki & Tim, 2020; Urbán, 2001) az egészségmagatartás, az egészségtudatosság és az egészségtudatos magatartás témakörökben, sokszor szinonimaként használva a három szót. Egyetértés van abban, hogy az egészségmagatartás az egészség fenntartását, helyreállítását és javítását szolgálja, de ellentétes nézőpontok vannak ennek módját illetően. Az egészségmagatartás Kincsesné (2014) és Gochmann (1997) szerint passzív dolog, és azon személyes tulajdonságok összessége, amelyek lehetőséget adnak az egyén számára, hogy megőrizze, helyreállítsa vagy javítsa az egészségét (Gochmann, 1997; Kincsesné, 2014). Ezzel szemben, az egészségmagatartást több kutató cselekvésnek tartja, amelyet az egyén az egészsége védelme, javítása vagy fenntartása érdekében folytat (Freyer et al., 2019; Harris & Guten, 1979). Libiczkinék és mun-

katársainak az az álláspontja, hogy az egyén nagymértékben képes kontrollálni saját egészségi állapotát és fenntartani saját harmonikus testi-lelki egyensúlyát úgy, hogy mindeközben érvényesülnek saját életvezetési elvei és értékei (Libiczki & Tim, 2020). Több kutatás megállapítása szerint akkor mondható valakire, hogy egészségtudatos, ha aktívan tesz a saját egészségéért, vállalja a felelősséget az egészsége alakulásáért, és érvényesíti az egészségről tanultakat önmaga és a környezete érdekében (Keresztes et al., 2005; Bagdy, 2010). Kontor és kutatótársai (2016) is azt a következtetést vonták le, hogy nem elegendő csupán megfelelő ismeretekkel rendelkezni az egészséggel kapcsolatban, ahhoz, hogy mindez életmódban is megjelenjen, szükség van ezek gyakorlására (Kontor et al., 2016) és arra, hogy az egészségérték az egyén domináns értékrendjében foglaljon helyet (Meleg, 2002). Cselik és szerzőtársai szerint fontos a képesség és a készség megléte, valamint az ok, amiért az egészségünkkel kapcsolatban cselekszünk (Cselik et al., 2021). Hogy mik az egészségtudatos magatartás dimenziói? Ezzel kapcsolatban például Simon (Simon et al., 2007), Harris és Guten (1979), Freyer (2019) és Urbán (2001) csoportosításai adnak útmutatást. Mindannyian – bár kissé eltérő megnevezést használva – egyetértenek abban, hogy az egészségmagatartás egy olyan komplex rendszer (Huszkai, 2013), amelyben fontos a mentális és a lelki egészség, a rendszeres testmozgás, a káros szenvedélyek kerülése, a szűrővizsgálatokon való rendszeres részvétel, a tudatos táplálkozás és a pihenés.

Az egészségtudatos magatartás szempontjából az egyetemi hallgatói élet egy speciálisnak mondható életszakasz, amelyet a szakirodalom készülődő felnőttkorának (emerging adulthood) is nevez (Lisznyai et al., 2010; Arnett, 2015). Ebben az életfázisban a fiatalok hajlamosabbak inaktívabbá válni, a sporttevékenység helyett másfajta kikapcsolódást választani. A szülői háztól való elszakadás gyakran életmódbeli változást is jelent, és az ezzel együtt járó feladatok és élethelyzetek számos kihívás elé állítják őket, miközben a gyakori szórakozás megnövelheti a szerfogyasztás esélyét, és megváltozhatnak a táplálkozási szokások (Jay, 2012; Moreno-Gómez et al., 2012; Stone et al., 2012; Lukács-Márton et al., 2020).

A fiatalok körében kirívóan magas a pszichoszomatikus tünetek (például a depresszió, a szorongás, az önértékelési problémák) előfordulási aránya ebben az életszakaszban (Ströhle, 2009; Martinez et al., 2020; Chaturvedi et al., 2021; Lubani et al., 2021). A WHO 2018-ban nyolc országban végzett kutatást, melyben felmérte az egyetemi hallgatók mentális állapotát. Arra az eredményre jutottak,

hogy a vizsgált populáció esetében a hallgatók egyharmadánál már előfordult valamilyen mentális probléma (Auerbach et al., 2018).

A rendszeres testmozgás bizonyítottan pozitív hatással van minden korosztályban a testre és a pszichére (Petrika, 2012). A WHO 2020-as ajánlásának útmutatója a 18–64 év közötti felnőtt korosztály számára átlagosan a heti 300 percet meghaladó mértékű közepesen erős, illetve heti 150 percet meghaladó időtartamú erős intenzitású fizikai aktivitást javasol. A rendszeres testmozgás egészséget befolyásoló jótékony hatását több kutatás is alátámasztja (Penedo & Dahn, 2005; Warburton & Bredin, 2017), fontos szerepet játszik az ún. civilizációs betegségek (Lee et al., 2012) megelőzésében, és pozitív hatással van a mentális állapotra. Az egyre inkább elterjedőben lévő inaktív életmód a fiatalok körében (Ács et al., 2011; Bartha & Perényi, 2015) az egyén érdekein túlmutatva gazdasági, társadalmi és népességügyi probléma is egyben (Koroknay & Pfau, 2019), hiszen a munkáltató számára termelékenység-csökkenést és jövedelemkiesést, az állam számára a társadalmi kiadások növekedését és kevesebb adót jelent (Varga-Hantos & Karner, 2008). A 2018-as Eurobarométer felmérés alapján, az európai lakosság 46%-a soha nem sportol vagy végez bármiféle testgyakorlást, míg a magyar lakosság 53%-a nem mozog soha. Ha ehhez hozzávesszük a ritkán sportolókat, akkor azt az eredményt kapjuk, hogy hazánk lakosainak 67%-a inaktív életmódot folytat. Egy 2004-es kanadai felmérés szerint a hallgatók fizikai aktivitásszintje az első egyetemi éveknek már az első 8 hetében a harmadára csökkent, és magyar kutatások is azt támasztják alá, hogy a középiskolából kikerülve a felsőoktatásban csökken a hallgatók sportolási hajlandósága (Kaj, et al., 2015; Kaj, 2017; Simkó & Uvacsek, 2021).

A mozgásszegény életmód mellett az egészségtelen táplálkozás vált napjainkban a Föld összlakosságát tekintve a legjelentősebb egészséget veszélyeztető rizikófaktorrá, és bizonyított, hogy a táplálkozásnak közvetlen szerepe van egészségünk megőrzésében és helyreállításában (Popkin, 2006; WHO, 2006). Ezért ez a terület a nemzetközi kutatásokban is kiemelt helyet foglal el (Lim et al., 2012). Az egészséges táplálkozást illetően az európai és az amerikai kormány a fizikai aktivitáshoz hasonlóan táplálkozási útmutatót állított össze, amely iránymutatást ad a táplálkozási és a testmozgási szokások javításával kapcsolatban (Dietary Guidelines, 2015; WHO, 2003). Az ajánlás alapján fontos a friss és természetes ételek: zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék, tejtermékek, fehérjében gazdag ételek és olajok fogyasztása. Továbbá az egészséges táplálkozás magában foglalja az étkezési szokásokat és viselkedéseket, amelyek a fizikai és a pszichikai egészség fenntar-

tásával és javításával összhangban állnak (Polivy & Herman, 2005). Bíró és munkatársai 2005-ös kutatása során azonban arra az eredményre jutottak, hogy kiengesúlyozatlan az egyetemi hallgatók táplálkozása (Bíró et al., 2005).

Jelen kutatásban arra keressük a választ, hogy az elsőéves nem sportszakos egyetemista fiataloknak milyen érzéseik vannak az egyetemi lét kezdetén; mennyire vannak tisztában az egészségtudatos magatartás dimenzióival; ezen belül mennyire figyelnek az egészséges táplálkozásra; egyáltalán tudják-e, hogy mit foglal ez magában; a testmozgást milyen formában építik be a mindennapjaikba; és mennyire érzik felelősnek magukat saját egészségükért.

Minta és módszer

A szóbeli kikérdezésre az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézetében a 2022/23-as tanév őszén, az Kötelező testnevelés című tantárgy keretein belül, a pilates mozgásformát választó, elsőéves nem sportszakos hallgatók körében került sor. A Kötelező testnevelés tantárgy felvétele két féléven keresztül kötelező minden nem sportszakos hallgatónak, akik a tantárgy keretein belül kiválaszthatják az érdeklődési körüknek megfelelő mozgásformát. A Pilates kurzusra jelentkező 12 egyetemistával előzetes fókuszcsoportos interjú készült a szemeszter elején és a szemeszter végén 6-6 fős csoportokra bontva a későbbi interjú kérdéseinek, illetve a kérdőív tesztelésének céljából. A mintába bekerült hallgatókra jellemző, hogy 18–22 év közötti (átlag 19,07 év, szórás 1,41 év) elsőéves egyetemisták (12 nő), akik korábban nem ismerték egymást, és egymástól eltérő szakokra járnak. A megkérdezettek közül négy egyetemista lakik albérletben, öt fő kollégiumban, két hallgató pedig napi szinten ingázik a szülői ház és az egyetem között, és csupán egy tanuló lakik az egyetemmel megegyező városban, senki sem versenysportoló, szabadidejükben, rekreációs céllal mozognak. A hallgatók 13 héten keresztül legalább 10 alkalommal vettek részt a foglalkozáson heti egyszer 60 perc erejéig.

A félig strukturált fókuszcsoportos interjú az alábbi szempontok, tartalmak mentén zajlott:

- Milyen érzéseket hoz számukra az egyetemi lét kezdete, illetve hogyan változik ez a szemeszter végére?
- Az egészségtudatos magatartás dimenzióinak ismerete, ezen belül milyen az egészségtudatos táplálkozáshoz és a fizikai aktivitásukhoz való hozzáállásuk?

- Mennyire érzik felelősnek magukat saját testalkatuk és egészségi állapotuk alakulásáért?

A kérdések az interjú során nem ebben a sorrendben hangzottak el. Jelen vizsgálat célja az elsőéves egyetemisták egészségtudatos magatartáshoz kapcsolódó attitűdjének feltárása volt, melyhez a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:

H1. Az elsőéves egyetemisták tisztában vannak az egészségtudatos magatartás dimenzióival.

H2. A szemeszter végére csökken a fizikai aktivitás, és gyakoribbá válik a gyorsételek fogyasztása.

Eredmények

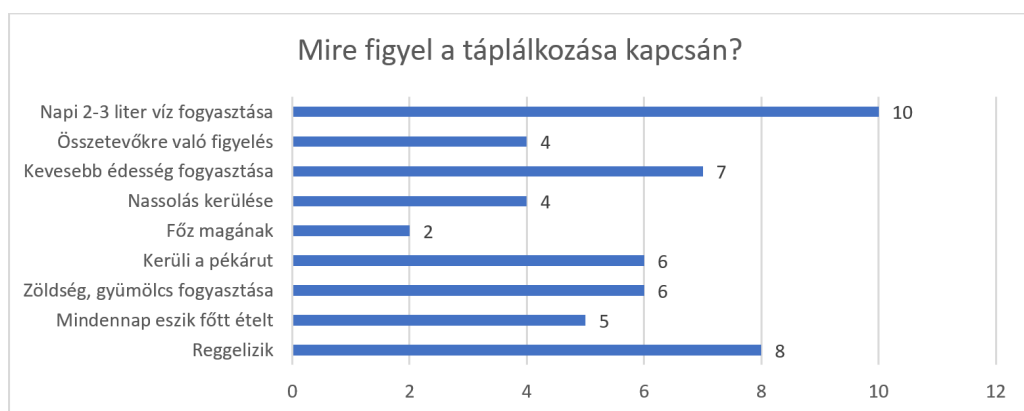
A hallgatók válaszaikban az egészséges életmód kialakítása érdekében a testmozgást, a megfelelő pihenést, a szűrővizsgálatokon való részvételt, a káros szenvedélyek kerülését, a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztást és a tudatos táplálkozást – melynek kapcsán egy hallgató megemlítette a közoktatásban megtanulta az okostányér-jelképet is – tartják fontosnak. Ezek közül a továbbiakban a táplálkozást, a fizikai aktivitást és a pszichés fogylétüket részleteztük, mert a célcsoport erről a témáról beszélt nyíltan és őszintén – szemben a káros szenvedélyekkel és a szexualitással.

A pszichés állapotukkal kapcsolatban megkérdeztük őket, hogy milyen érzésekkel tölti el őket az egyetemi élet kezdete. A megkérdezettek válaszaik alapján elmondható, hogy az egyetem a többség számára (10 fő) örömmel várt élethelyzet, és a legvonzóbb számukra, hogy most végre azt tanulhatják, ami érdekli őket, illetve a 12-ből 10-en említették pozitívként az új emberekkel való találkozás lehetőségét, a baráti kapcsolatok kiépítését és a „*buli az egyetem*” mondás is elhangzott. A válaszadók 16,7%-a inkább szorongással telinek éli meg az új közösségbe való illeszkedést: „*sok a bizonytalanság, azt sem tudom, hogy mikor hová kell mennem*” érzik gyakran, ezért napközben többször is felhívják a szülőket tanácsért. Az önállósodás kapcsán jól érezhető a különbség azok között a fiatalok között, akik már középiskolás korukban is kollégisták voltak és azok között, akik az érettségi után kerültek el a szülői háztól. A középiskolásként is kollégista három hallgató egyáltalán nem érzett szorongást az egyetem kezdetén, ellentétben azokkal a társaikkal, akik most, életükben először kerültek távolabb a szüleiktől.

A „*Mi az a dolog, amit a legkevésbé tud megszokni?*” kérdésre negatívumként egyöntetű válaszként a tanórák hosszát, az épületek közötti szaladgálást, a „*sok-*

szor azt sem tudom, hogy hol vagyok” érzését és a Neptun-rendszerrel kapcsolatban a beiratkozáskor és a tárgyak felvétele kapcsán tapasztalt nehézségeket említették.

Az *Oda szokott figyelni arra tudatosan, hogy egészségesen táplálkozzon?* kérdésre négy hallgató kivételével igen volt a válasz. Tovább vizsgálva ezt témakört a *„Mire figyel a táplálkozása kapcsán?”* kérdésre a következő válaszokat kaptuk: *„...Mindig reggelizek, és igyekszem ezt nem a pékségben megtenni, hanem készítek valami zabos dolgot vagy tojást...”*, továbbá: *„...Főzök, ha időm engedi, próbálok főtt ételt enni naponta legalább egyszer.”* A hallgatók válaszainak típusait az 1. ábra mutatja be.



1. ábra: A hallgatók táplálkozási szokásaival kapcsolatos eredmények (fő)

Többen említették a megfelelő mennyiségű folyadék, a víz fogyasztását, és a válaszokból azt is megtudtuk, hogy tisztában vannak azzal, hogy nem egészséges cukros, szénsavas üdítőket, energiitalokat fogyasztani. Akadt, aki a fogyasztott táplálék összetevőit válogatja meg, igyekszik minél kevésbé feldolgozott, tartósítószermentes ételt fogyasztani. A beszélgetés során kiderült, hogy az a négy személy, akik azt állították, hogy nem figyelnek oda tudatosan az egészséges táplálkozásra, szintén tisztában vannak az előbb említett szokások fontosságának a meglétével, és közülük is ketten odafigyelnek arra, hogy napi 2-3 liter vizet megigyanak. Azt tapasztaltuk, hogy lényeges különbség van a kollégisták, az albérletben lakók és az ingázók vagy a szülői háznál maradt hallgatók között. A kollégisták és az albérletben lakók, bár hoznak ételt otthonról, vacsorájuk nehéz étel, például pizza, hamburger, gyros, míg a szülői házhoz mindennap hazajáró fiatalok napközben szendvicset, vacsorára főtt ételt esznek.

Az étkezési szokások után a fizikai aktivitás feltárása következett. Kértük, hogy mondjanak pár mozgásformát, ami szerepel a napi rutinjukban, esetleg olyat is, amit heti többször rendszeresen végeznek (1. táblázat).

	Nyáron	Szemeszter elején (szeptemberben)	Vágyott állapot	Szemeszter végén (december elején)
Napi teendők miatti séta	12	12	12	12
Otthoni torna	3	2	8	2 fő korábban is tornázott+5 (10–15 perc Pilates)
Kerékpározás	2	0	2	0
Lovaglás	1	1, csak hétfévégén	1, heti 3 alkalom	1, csak hétfévégén
Futás	4	2	5	0
Kötelező test- nevelés	0	0	12	12
Intenzív séta	0	0	8	6

1. táblázat: A hallgatók fizikai aktivitásának jellemzői (fő)

Kivétel nélkül mindenki említette az egyetem épületei, a lakhely és az egyetem közötti lihegést okozó tempós sétát, ami az órák közti szünetekben valósul meg, viszonylag rövid idő alatt. 12-ből 10 fő szeptemberig végzett aktív sporttevékenységet: két válaszadó biciklizett, egy hallgató lovagolt, négy heti 3-4 alkalommal járt futni még az egyetem megkezdése előtt, és három egyetemista napi szinten tornázott otthon. A szemeszter kezdetén két fő kivételével a sok és sokáig tartó órák miatt a mozgást még nem sikerült visszailleszteni a napi rutinba. A 12 résztvevő közül nyolc fő szeretne visszatérni a korábbi fizikai aktivitási rutinjához, további két hallgató jelenleg úgy érzi, hogy elég számára a napi séta. A reggeli nyújtás egy hallgató napkezdésének a része, amit gyógytornász nővére hatására, hátfájásának csökkentése érdekében végez.

A mozgás tekintetében sikerként könyvelhető el, hogy öt interjúalany vélekedett úgy, hogy a sok ülés miatti hátfájdalmak csökkentése érdekében elvégezte a pilatesórán tanult gerincmobilizáló, törzsizomerősítő, farizom aktivizációs, comb- és csípőhajlító izmok nyújtását célzó feladatokat napi 10-15 perc erejéig heti négy-öt alkalommal, és érezte annak a testi és a mentális jólétre gyakorolt pozitív hatását. A mindennapi életben könnyen kivitelezhető aktív állás, aktív járás és a lépcsőn menetelkor a farizom aktivizációs gyakorlatok alkalmazása is a csoport több mint a felének eszébe jutott, még ha csak ritkán végezték is el azokat. A fiatalok fele végzett ezen kívül mozgást, akár csak intenzív sétát napi szinten, mert

éreztek, hogy ettől jobban érzik magukat. A csoport másik felének testmozgási szokásai nem változtak, és hárman közülük egyáltalán nem mozognak a kötelező testnevelés órát kivéve.

A következő kérdés arra irányult, hogy szerintük vannak-e olyan lelki tényezők, amelyek hozzájárulnak az egészségi állapotuk alakulásához. A stressz mindenkinek eszébe jutott, de annak hatása már ellentmondásos volt:

„Mikor rosszul érzem magam, semmi kedvem megmozdulni, csak lesek ki a fejemből.”

„Nem szeretem magam rosszul érezni, ilyenkor elterelem a gondolataimat, vagy rajzolólok.”

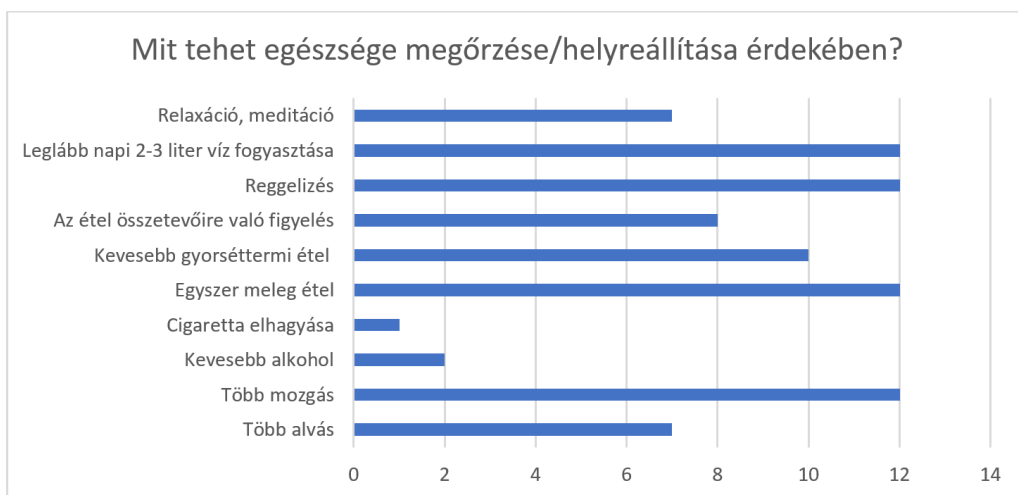
„Erőt veszek magamon, és elmegyek sétálni, mert tudom, hogy utána jobban leszek.”

„Megyek a haverokkal, mindegy, csak ne legyek egyedül.”

A saját magukért vállalt felelősségre irányult az utolsó két kérdés. Arra a kérdésre, hogy *„Szokott tenni azért, hogy a testalkata a saját igényeinek megfeleljen?”* (lásd. 2. táblázat) 10-en igennel feleltek. Komoly vita alakult ki a hallgatók között, amikor megkérdeztük, hogy hogy mit és hogyan tesznek és tehetnének a saját testalkatukért. Ami érdekes, hogy mindenkinek csak a testsúly változtatása (fogyás, hízás) jutott eszébe, a tónusosabb, izmosabb, feszesebb test elérésére nem gondoltak. Elég népszerűnek mondható a kalóriaszámolás, hiszen a számukra megfelelő testsúly eléréséhez ezt a módszert nyolcan is alkalmazzák, amikor szükségét érzik, és közülük hárman emellett több mozgással egészítik ezt ki, de négy fő szerint csak a mozgás elég a vágyott testalkat eléréhez. A fogyás érdekében kilencen kevesebb csokoládét és rágcálnivalót igyekeznek fogyasztani. A szemeszter végére e téren változás figyelhető meg. Az év elején még nem ismerték egymást, de az év végére az új lakóközösségbe került kilenc hallgató számára az édeségről való lemondás nehezebb lett, mert *„...mindenki hoz otthonról valamit, és már vasárnap este mindenki kiteszi a hazai sütitket, csokikat, azoknak nem lehet ellenállni [...] Kiülünk, dumálunk, [...] egy jó csapatépítő program”*. Fontos még megemlíteni, hogy a pilatest otthon is gyakorló egyetemisták észrevették, hogy feszesebb lett a testük.

Végül arra kértük az interjú résztvevőit, hogy mondjanak néhány dolgot, amit megtehetnek azért, hogy változtassanak az egészségmagatartásukon. Itt válaszként felmerült a több pihenés, amit a kollégiumi és az egyetemi lét miatt nehéz

megvalósítani. Egyöntetűen válaszolták a mozgás életvitelszerű beiktatásának fontosságát (2. ábra), még az a két fő is, aki a napi rutin miatt szükséges sétán kívül, mondhatni inaktív életet élt már az egyetemi élet kezdete előtt is. Két fő említette a kevesebb alkohol fogyasztását és egy egyetemista a cigaretta letételét, de ez utóbbinak esélyét sem látja.



2. ábra: Egységük megőrzése érdekében szükséges tevékenységek a hallgatók válaszai alapján (fő)

A hallgatók a rendszeres étkezést, a naponta legalább egyszeri meleg étel fogyasztását, illetve a reggelizést is fontosnak tartják. Egyöntetűen elismerik, hogy fontos a megfelelő minőségű és mennyiségű víz fogyasztása, többen fontosnak tartják a mentális felfrissülést is.

A szemeszter végi interjúból kiderült, hogy az év elején felmerült nehézségeket, mint például a Neptun-rendszer használatát, az épületek közötti közlekedést, a szülői háztól való elszakadást sikerült megoldaniuk, de a sok beadandó, zárthelyi dolgozat és vizsga miatt feszültnek érzik magukat. Az időbeosztás továbbra is problémát jelentett, de törekedtek a változtatásra: „...már elkezdtem esténként vacsira főzni, mert megviseli a gyomromat csak a szendvics és péksüti evése, de ezt ebédre lenne jó beiktatni, ami viszont időbeosztás függvénye.” Néhányan a jelenlegi lakóközösségükben megosztották a főzés terhet, így sikerült naponta legalább egyszer olyan főtt ételt enniük, amelynek pontosan ismerték az összetevőit, és törekedtek arra, hogy kerüljék a feldolgozott élelmiszerek használatát. Nyolcan anyagi okokra is hivatkozva kevesebb gyorséttermi ételt fogyasztanak, ami saját megállapításuk szerint „Nem egyetemistabarát áron van.”, és igyekeznek egyszerű-

en elkészíthető enivalóval, mint például főtt tojással vagy virslivel beérni. Négyen arra panaszkodtak, hogy a szemeszter végére többet nassolnak, amit ők a közösségnek tulajdonítanak: „Hiszen mindig van valami rágcsa, mindig hoz valaki valamint, aminek nem tudok ellenállni.”, és erre egy másik interjú alanytól jött a remek ötlet, hogy helyettesítse ezt olajos magvakkal vagy zöldségekkel. A káros szokások csak az egyik csoportban merültek fel, de ebben nem történt pozitív irányú változás, míg a másik csoportban szóba sem került a káros szenvedély ilyen kontextusban, aminek oka nem ismert.

Összegzés

A szakirodalommal egybehangzóan kihívásokkal telinek élik meg az első éves egyetemisták a felsőoktatásba lépés időszakát, főleg a közeledő vizsgaidőszakot tekintik fő stresszornak (Lukács-Márton et al., 2020). Az is tapasztalható viszont, hogy jól érzik magukat a hallgatói életben, hisz elmondásuk szerint jobban kinyílt számukra a világ, és végre azt tanulhatják, ami érdekli őket.

A korábbi kutatásokhoz hasonló eredményekre jutottunk, miszerint időhiány miatt, és azért, mert a fizikálisan passzív kikapcsolódást választották, a testmozgás ritkább lett ebben a korosztályban (Fábrí 2002; Keresztes & Pikó 2006; Kovács et al., 2015; Perényi, 2013). Elmondásuk szerint a megkérdezettek 70%-a szeretné a fizikai aktivitást beiktatni a mindennapjaiba, ami a szemeszter végére kezdett alakulni, hiszen a hallgatók majd 50%-a legalább a heti egy általános testnevelésen felül elkezdett heti 1-2 alkalommal fizikai aktivitást végezni, illetve 4 hallgató tudatosan elkezdett a napi séta során, a séta intenzitására figyelni Kovács (2013).

A lelki tényezők egészségre gyakorolt hatása kapcsán megkülönböztettek feszült és kiegyensúlyozott lelki állapotot. A feszültség oldására eltérő stratégiákat alkalmaznak a hallgatók, van, aki nem tesz semmit azért, hogy elmúljon a rossz hangulat, páran a hobbijukkal kezdenek el foglalkozni vagy a kortársaik társaságát keresik, és csupán a megkérdezettek töredéke kezd mozogni. Ezzel szemben mikor jó kedvük van, szívesebben mozognak. A szakirodalom is megerősíti, hogy az egyetemi hallgatók mentális egészségére kedvező hatással van a rendszeres testmozgás (VanKim & Nelson, 2013; Bland et al., 2014).

Az első hipotézisünk beigazolódtott, hiszen a fókuszcsoportos interjúk tanúsága szerint világossá vált, hogy a hallgatók tisztában vannak az egészségtudatos magatartás dimenzióival, tudják, hogy mi jó az egészségüknek, mit tehetnek preventív jelleggel annak megőrzéséért, de „míg nincs baj”, addig nem cselekednek,

vagyis az egészséghez kapcsolódó értékek interiorizálása még nem történt meg. A szakirodalom alapján (Simkó & Uvacsek, 2021) azt feltételeztük, hogy a vizsgaidőszak közeledtével csökken a fizikai aktivitás, és nő a gyorséttermi ételek fogyasztása. A második hipotézis jelen kutatás esetén nem igazolódott be, mert a szorgalmi időszak végére a hallgatók már igyekeztek többet mozogni, és figyelni a táplálkozásra, mivel elkezdtek érezni ennek hiányát. Egyértelműen megállapítható, hogy a válaszadók, függetlenül attól, hogy jelenleg végeznek-e fizikai aktivitást, elismerik és elfogadják a mozgás stresszoldó hatását, és a mentális egészségre ható egyik legfontosabb tényezőnek tartják.

Összességében megállapítható, a hallgatók tisztában vannak az egészséges táplálkozás, a fizikai aktivitás és a mentális jóllét fontosságával. Az viszont kérdés, hogy jelenleg mit tesznek, mit tudnak megtenni ezért. A kutatás korlátjaként ki kell emelni, hogy a résztvevők összetétele nem reprezentálja az összes elsőéves nem sportszakos egyetemistát, ezért a jelen kutatás során gyűjtött információk nem használhatók a teljes populáció általános állapotának értékelésére. Az elsőéves egyetemisták támogatása érdekében célszerű intézményi keretek között foglalkozni az egészségtudatos magatartás kérdéskörével. Továbbá fontos volna megvizsgálni, hogy a Pilates mint mozgásforma alkalmas-e a napi aktivitás növelésére. Sikerként könyvelhető el, hogy a 2022-es őszi félévben a Pilatest választó hallgatók közül négy a tavaszi félévben is felvette a tantárgyat.

Irodalom

- Ács, P., Hécz R., Paár D. & Stocker M. (2011). A fittség (m)értéke – a fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*, 58, 689–708.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demeyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C. & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638.
<https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bagdy, E. (2010). Vitalitásgenerátorok. *LAM (Lege Artis Medicinae)*, 20(1), 6–7
- Bartha É. & Perényi, Sz. (2015). A fitneszpar és trendjei. In Perényi, Sz. (Ed.), *A szabadidősport társadalmi és gazdasági kérdései* (pp. 72–94). Campus Kiadó.
- Bíró, L., Rabin, B., Regöly-Mérei, A., Nagy, K., Pintér, B., Beretvás, E., Morava, E. & Antal, M. (2005). Dietary habits of medical and pharmacy students at Semmelweis University, Budapest. *Acta Alimentaria*, 34(4), 463–471.
<https://doi.org/10.1556/AAlim.34.2005.4.13>
- Bland, H. W., Melton, B. F., Bigham, L. E. & Welle, P. D. (2014). Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. *College Student Journal*, 48(4), 559–568.
- Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K. & Singh, N. (2021). COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A survey. *Children and Youth Services Review*, 21, 105866.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105866>
- Cselik, B., Rétsági, E. & Ács, P. (2021). Egészségfejlesztő program hatása általános iskolás diákok egészségmagatartására. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 22(89), 12–18.
- Gochman, D. S. (Ed.) (1997). *Health Behavior Research. Handbook of Health Behavior Research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1760-7>
- Fábri, I. (Ed.) (2002). A sport, mint a fiatal korosztályok életmódjának meghatározó eleme. In Bauer B., Szabó A. & Laki L. (Eds.), *Ifjúság 2000 Tanulmányok I.* (pp. 159–171). Nemzeti Ifjúságkutató Intézet.
- Freyer, T., Horváth, D. & Nagy, Á. (2019). Fogalomtisztázó törekvések az egészség-tudatosság vizsgálatához. (Attempts at clarifying concepts for measuring

- health consciousness). *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 1–2, 39–46.
<https://doi.org/10.21846/TST.2019.1-2.5>
- Harris, D. M. & Guten, S. (1979). Health protecting behaviour: An exploratory study. *Journal of Health and Social Behaviour*, 20(1), 17–29.
<https://doi.org/10.2307/2136475>
- Huszkai, P. (2013). Magyar és osztrák egyetemisták alkoholfogyasztási szokásai. *Egészségfejlesztés*, 54(5–6).
<https://ojs.mtak.hu/index.php/egfejl/article/view/10420>
- Kaj, M., Tékus, É., Juhász, I., Stomp, K. & Wilhelm M. (2015). Changes in physical fitness of Hungarian college students in the last fifteen years, *Acta Biologica Hungarica*, 66(3), 270–281. <https://doi.org/10.1556/018.66.2015.3.3>
- Kaj, M. (2017). *Maximális oxigénfelvevő-képesség becslési módszereinek keresztvaliditási vizsgálata magyar iskoláskorú gyerekeken*. Doktori (PhD) értekezés. Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola.
- Keresztes, N., Pluhár, Zs. & Pikó, B. (2005). Társas hatások szerepe a serdülők fizikai aktivitási magatartásában. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 6(1), 35–51.
<https://doi.org/10.1556/mental.6.2005.1.3>
- Keresztes, N. & Pikó, B. (2006). A dél-alföldi régió ifjúságának fizikai aktivitását meghatározó szociodemográfiai változók. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1, 7–12.
- Kincsesné Vajda, B. (2014). Általános egészséghit skála validálása, valamint szegmentálás annak dimenziói és a koherenciaérzet alapján. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 69(3), 469–493. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.69.2014.3.1>
- Koroknay, Z. & Pfau, C. (2019). Egészségtudatos magatartás vizsgálata a Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar sportszakos hallgatói körében. *International Journal of Engineering and Management Sciences*, 4(3), 165–180.
<https://doi.org/10.21791/IJEMS.2019.3.16>
- Kontor, E., Szakály, Z., Soós, M. & Kiss, M. (2016). Egészségtudatos magatartás a 14–25 év közötti fiatalok körében. In Fehér, A., Kiss, V. Á., Soós, M. & Szakály, Z. (Eds.), *Az Egyesület a Marketing Oktatásért és Kutatásért XXII. Országos Konferenciája – Értékkorientáció és hitelesség a marketingben. Tanulmánykötet* (pp. 640–649). Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar.
- Kovács, K. (2013). Bourdieu, Hradil és Bandura elméleteinek vizsgálata a sportra vonatkozóan. A társadalmi, környezeti és egyéni tényezők hatása a partiumi régió hallgatóinak sportolására. *Társadalomkutatás*, 2, 175–193.
<https://doi.org/10.1556/Tarskut.31.2013.2.7>
- Kovács, K., Kozma T., Kiss, V. Á., Jancsák, Cs. & Kéri, K. (Eds.) (2015). Magyarországi és romániai hallgatók sportolási szokásait meghatározó szocio-kulturális tényezők. *Tanárképzés és oktatáskutatás* (pp. 673–685). Magyar Nevelés- és Oktatáskutatók Egyesülete.

- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9).
- Libicki, É. & Tim, A. (2020). Egészségtudatos magatartás. Az egészségre nevelés, mint a társadalmi felelősségvállalás speciális esete. *Acta Medicina et Sociologica*, 11(30), 44–59. <https://doi.org/10.19055/ams.2020.11/30/5>
- Lim, S. S., Vos, T., Flaxman, A., Danaei, G., Shibuya, K. & Adair-Rohani, H. (2012). Comparative Risk Assessment of Burden of Disease and Injury Attributable to 67 Risk Factors and Risk Factor Clusters in 21 Regions, 1990–2010: A Systematic Analysis for The Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 380(9859), 2224–2260. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61766-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61766-8)
- Lisznyai, S. (2010). Készülődő felnőttég. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In Lisznyai, S. & Puskás-Vajda Zs. (Eds.) *Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok* (pp. 9–24). FETA Könyvek.
- Lubani, P., Karner, A. O. & Demetrovics, Z. (2021). Mental Health Support in the Time of Crisis: Are We Prepared? Experiences With the COVID-19 Counselling Programme in Hungary. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <http://doi.org/10.3389/fpsy.2021.655211>
- Lukács-Márton, R., Sántha, Á., Kiss, J., Majer, R., Mohácsi, B., Kovács, J. & Sárváry, A. (2020). A Sapientia EMTE marosvásárhelyi kar hallgatóinak egészségmagatartása és mentális állapota. *Acta Medicinae Et Sociologica*, 11(31), 26–38. <https://doi.org/10.19055/ams.2020.11/31/3>
- Martínez, L., Valencia, I. & Trofimoff, V. (2020). Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. *Data in brief*, 32(6), 106287. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106287>
- Meleg, Cs. (2002). Iskolai egészségnevelés: a feladat újrafogalmazása. *Magyar Pedagógia*, 102(1), 11–29. <https://doi.org/10.17670/mped.2018.2.133>
- Moreno-Gómez, C., Romaguera-Bosch, D., Tauler-Riera, P., Bennasar-Veny, M., Pericas-Beltran, J., Martinez-Andreu, S. & Aguilo-Pons, A. (2012). Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: The relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. *Public Health Nutrition*, 15(11), 2131–2139. <https://doi.org/10.1017/S136898012000080>
- Penedo, F. J. & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2) 189–193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Perényi, Sz. (Ed.) (2013). Alacsonyán stagnáló mozgástrend: a fizikai inaktivitás újratermelődése. In Székely, L. (Ed.), *Magyar Ifjúság, 2012. Tanulmánykötet* (pp. 229–249). Kutatópont.

- Petrika, E. (2012). Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. Doktori értekezés. Debreceni Egyetem Humán Doktori Iskola.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2005). Mental Health and Eating Behaviours: A Bi-directional Relation. *Canadian Journal of Public Health / Revue Canadienne de Santé Publique*, 96, S43–S46. <http://www.jstor.org/stable/41994472>
- Popkin, B. M. (2006). Global Nutrition Dynamics: The World Is Shifting Rapidly Toward a Diet Linked with Noncommunicable Diseases. *American Society for Clinical Nutrition*, 84(2), 289–298. <https://doi.org/10.1093/ajcn/84.2.289>
- Simkó, G. & Uvacsek, M. (2021). Fizikai aktivitás és táplálkozás vizsgálata női egyetemi hallgatók körében szorgalmi és vizsgaidőszakban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 22(89), 44–49.
- Simon, T., Cser, Zs., Domsits, K., Földiné Nagy, J., Gyurkovics, K., Kiss, I., Marek, P., Molnár, A. & Reichardné Csiszlér, J. (2007). Szülőkorú felnőttek ismeretei az egészséges életmódról 2007 tavaszán. *Egészségfejlesztés*, 48(5–6), 2–6.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116, 777–784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Stone, L. A., Becker L. G., Huber, M. A. & Catalano, F. C. (2012): Review of risk and protective factors of substance use and problem use in emerging adulthood. *Addictive Behaviors*, 37(7), 747–775. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.02.014>
- Urbán, R (2001). Útban a magatartáscsökkentő egészségpszichológia felé: Az egészségmagatartás pszichológiai elemzése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 56(4), 237–250. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.56.2001.4.5>
- Varga-Hantos, K. & Karner, C. (2008). A lakosság egészségi állapotát befolyásoló tényező. *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, 2, 25–33. <https://weborvos.hu/adat/egsz/2008maj/25-33.pdf> (2023. 10. 15.)
- VanKim, N. A. & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7–15. <https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>
- Warburton, D. E. R. & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- World Health Organization (2018). Physical Activity Factsheet, for the 28 European Union member states of the WHO European region. Document number: WHO/EURO:2018-3308-43067-60275. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/EUR-RC71-R14> (2023.10.15.)

World Health Organization: Working together for health. The World Health Report 2006. http://www.who.int/whr/2006/whr06_en.pdf (2023.10.15.)

WHO (2003). Food based dietary guidelines in the WHO European Region, Nutrition and Food Security Programme. 2015-2020 Dietary Guidelines | health.gov (2023.10.15.)

Study of health-conscious behaviour among university students

According to the professional literature, first-year university students have psychological difficulties and live a sedentary lifestyle. In this study, our aim was to explore how aware students are of the dimensions of health-conscious behaviour. To this end, we conducted focus group interviews with 12 female students, focusing on how much the subject 'Compulsory Physical Education' could contribute to the development of a health-conscious lifestyle in their case. We found that the students are aware of the basic elements of health-conscious behaviour, but they are only partially adapting it as a lifestyle.

Keywords: health-conscious behaviour, focus group interview, lifestyle, non-athletic students, first-year undergraduates, dimensions of health-conscious behaviour.