

Fejben dől el... !

Egészség-tudatos magatartás-nevelés-képzés

Dr.Zakariás Géza PhD

Intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének javítása érdekében a Széchenyi István Egyetemen

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



A „netgeneráció”

Sportlétesítmény fejlesztések
Közoktatás: mindennapos testnevelés
Szabadidős sport kínálat növekedése

a mérleg két serpenyője."

AZ Y GENERÁCIÓ

Mire húszévesek lesznek, a „netgeneráció” tagjai:

- ***10.000 órát játszanak videojátékokkal,***
- ***200.000 elektronikus levelet küldenek el,***
- ***20.000 órát néznek televíziót,***
- ***10.000 órát mobiloznak.***

[Sports Celebrity Influence on the Behavioral Intentions of Generation Y](#)”2004 Journal of Advertising Research 44 (1), 108–118. o.

KÉRDÉSFELTEVÉSEK, HIPOTÉZISEK 1.

A vizsgált minta kiértékelése alapján tapasztalhatóak –e változások a Magyar felsőoktatási intézmények körében, 1996.-évben végzett országos felmérés adataihoz képest, a testalkat, a testösszetétel, és az állóképességi teljesítmény vonatkozásában?



H1: Feltételeztük, hogy a kormányzati erőfeszítések hatására a 2014-19 között vizsgált minta kedvezőbb eredményeket mutat a vizsgált paraméterek vonatkozásában.

A vizsgált személyek köre és a vizsgálati módszerek 1.

1997 országos felmérés: 4610 lány 3517 fiú

2014-2020 Intézményi kutatás: 797 lány 663 fiú

Vizsgálati módszerek:

- testtömeg, testmagasság mérés
- BMI meghatározás
- testzsír % becslés (Durnin&Wommersley 1986)
- VO_{2max} becslés PWC₁₇₀ kerékpár-ergométeres teszt-protokoll alapján

Testmagasság adatok összehasonlító táblázata (cm)

| <i>Nem</i> | ♀ | | ♂ | |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | <i>Év</i> | <i>Év</i> | <i>Év</i> | <i>Év</i> |
| <i>Átlag</i> | 1997 | 2014 | 1997 | 2014 |
| <i>Szórás</i> | 166,5 | 169 | 179,4 | 179,5 |
| <i>Minimum érték</i> | 6,2 | 5,4 | 6,6 | 8,4 |
| <i>Maximum érték</i> | 144,0 | 149,0 | 150,0 | 153,2 |
| <i>Átlag szórása</i> | 192,0 | 187,5 | 208,0 | 198,0 |
| | 0,09 | 0,08 | 0,14 | 0,1 |

Testtömeg adatok összehasonlító táblázata (kg)

| <i>Nem</i> | ♀ | | ♂ | |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Év | 1997 | 2014 | 1997 | 2014 |
| Átlag | 58,06 | 59,01 | 74,4 | 76,2 |
| Szórás | 7,9 | 7,2 | 8,4 | 6,4 |
| Minimum érték | 32,5 | 43,2 | 45,7 | 53,2 |
| Maximum érték | 112,5 | 90,2 | 125,8 | 108,7 |
| Átlag szórása | 0,12 | 0,08 | 0,15 | 0,1 |

Testzsír % adatok összehasonlító táblázata

| <i>Nem</i> | ♀ | | ♂ | |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 1997 | 2014 | 1997 | 2014 |
| <i>Év</i> | 1997 | 2014 | 1997 | 2014 |
| <i>Átlag</i> | 25,2 | 26,6 | 20,2 | 20,9 |
| <i>Szórás</i> | 5,0 | 7,1 | 4,4 | 5,9 |
| <i>Minimum érték</i> | - | - | - | - |
| <i>Maximum érték</i> | - | - | - | - |
| <i>Átlag szórása</i> | 0,18 | 0,09 | 0,19 | 0,17 |

Relatív maximális O₂ felvétel adatok
összehasonlító táblázata (ml/kg/min)

| <i>Nem</i> | ♀ | | ♂ | |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Év | 1997 | 2014 | 1997 | 2014 |
| <i>Átlag</i> | 36,4 | 29,9 | 47,2 | 38,67 |
| <i>Szórás</i> | 9,0 | 6,5 | 8,4 | 5,9 |
| <i>Minimum érték</i> | 19,1 | 18,2 | 28,4 | 27,5 |
| <i>Maximum érték</i> | 51,9 | 53,0 | 60,4 | 58,9 |
| <i>Átlag szórása</i> | 0,1 | 0,08 | 0,11 | 0,2 |

Hipotézis vizsgálat

Kutatócsoportunk a vizsgált paraméterek összehasonlító elemzése alapján a hipotézist elvetette, mivel a fittséget alapvetően meghatározó értékek kedvezőtlen tendenciát mutatnak.

Megoldási lehetőségek



Az „egészség-paradoxon”

Az emberek csak akkor kezdenek törődni az egészségükkel, amikor már zavar keletkezik benne,



Az egészség-tudatos magatartás kialakítása

Nevelés-
minden
életkorban
!!!!



Az egészség-tudatos magatartás kialakítása

Az egészség-tudatos magatartás kialakításának egyik lehetséges eszköze:

az ismeret-átadás,
képzés



Az egészség-tudatos magatartás kialakítása

A paradoxont segíthet feloldani, ha tudatosítjuk, hogy az egészség tényezői egyben életmódunk elemei, és hogy az egészséges életmód kialakításában az egyénnek kiemelten nagy a felelőssége. Ennek tudatosítása és kialakításának segítése az oktatás minden szintjének fontos feladata. Kiemelt szerepe van a felsőoktatásnak, hiszen az értelmiségnek példát kell mutatniuk.

Az egészség-tudatos magatartás kialakítása

Egy, a közelmúltban befejeződött TÁMOP-program a felsőoktatás és az egészségfejlesztés kapcsolatát járta körül, és javaslatot tett az egészségtudatos felsőoktatás fejlesztésére.

A Széchenyi István Egyetemen elkészült az egészségtudatos magatartással kapcsolatos ismeretek átadását célzó tantárgy tematikája.

A tervezett tantárgy neve:

Táplálkozás-életvitel





**SZÉCHENYI
EGYETEM**
UNIVERSITY OF GYŐR

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE