

Az egészséges életvitel és helyes életmód kialakításával foglalkozó szakemberek attitűdje egy vizsgálat eredményeinek függvényében

Katona Máté<sup>1,2</sup>, Eigner Eszter<sup>1,2</sup>, Tóvári Ferenc<sup>1</sup>, Prisztóka Gyöngyvér<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet

<sup>2</sup> Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola

## Aktualitás

- Az egészséges életmód kialakításának folyamata általános probléma Magyarországon. Az erre irányuló kutatások aktualitását semmi nem bizonyítja jobban, mint hogy a helytelen életmódból adódó betegségek magas száma egyre fiatalabb korban és egyre növekvő számban jelentkezik (pl. elhízás, dohányzás, alkohol és drog okozta betegségek, depresszió).
- A kistérségi problémákra hívja fel a figyelmet a Bükkösd Jövőjéért Alapítvánnyal közösen végzett kutatás, amely az EFOP-5.2.2-17-2017-00022 pályázat keretén belül valósult meg. Célja, módszertani ajánlásokat adni az egészségmegőrzésben dolgozó szakemberek számára, a munkájuk hatékonyabbá tétele érdekében. Jelenlegi előadásunk csupán egy kis szelete a nagyobb szabású, kiterjedt munkának.

## Hipotézisek

Felmerült bennünk a kérdés, hogy az egészségmegőréssel foglalkozó szakemberek saját egészségi állapotukra milyen mértékben figyelnek oda?

- Hipotézis 1: Az egészségmegőréssel foglalkozó szakemberek saját egészségük megtartására fokozott figyelmet fordítanak.

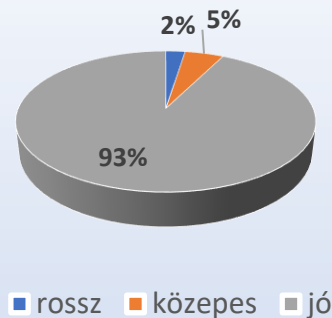
A második kérdésünk, milyen lehetőségeik vannak az érintetteknek szakmai tudásuk átadására?

- Hipotézis 2: Szakemberként az egészséges életmóddal kapcsolatos ismereteik átadása (sportnapok szervezése) lehetőségeik miatt akadályokba ütközik.

# Anyag és módszer

- Vizsgálatunkban kérdőíveinket 303 egészségmegőréssel foglalkozó szakember töltötte ki. ( Védőnő, Szociális munkás, masször, gyógytornász, rekreációs szakember )
- A kérdőív három kérdéscsoportot tartalmazott a szociodemográfiai adatok mellett:
  - Prevenció, egészségmegőrés
  - Táplálkozási, életviteli szokások
  - Testmozgással és rendszeres sportolással kapcsolatos attitűdjük
- A kiértékelés egyszerű matematikai-statisztikai módszerekkel (százalékszámítás, átlag, stb.) zajlott, Excel program segítségével.

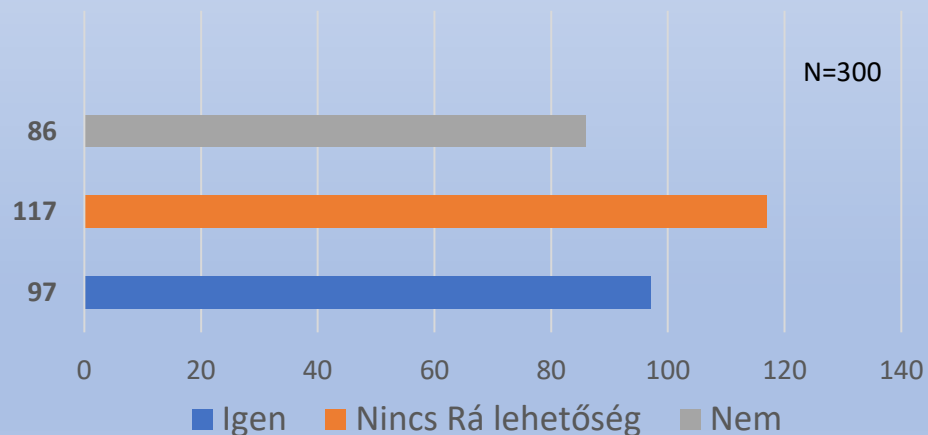
### Általános egészségügyi állapota önbevallás alapján



N=302

**Megállapítás:** A kitöltők túlnyomó többségének saját bevallása szerint jó az egészségi állapota.

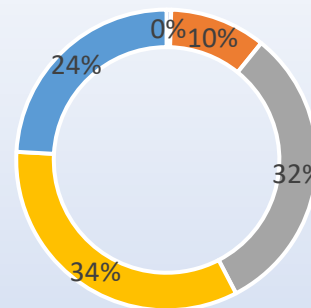
### Egészségmegőréssel kapcsolatos rendezvény szervezésre mutatott hajlandóság



N=300

**Megállapítás:** A kitöltők túlnyomó többsége nem mutat hajlandóságot ilyen jellegű események szervezésére, vagy nincs rá lehetősége.

### A fizikai aktivitás szabadidő alatti rendszeressége

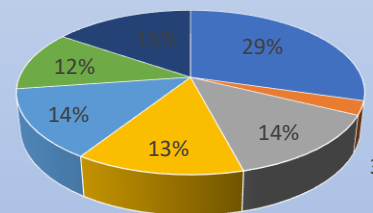


N=303

1-es értékelés 2-es értékelés 3-as értékelés 4-es értékelés 5-ös értékelés

**Megállapítás:** Az 1,-es és 2-es értékelések alacsony aránya, és a 4-5-ös értékelések magas aránya alapján arra következtethetünk, hogy az egészségmegőréssel foglalkozó szakemberek nagy hangsúlyt fektetnek szabadidejükben a fizikai aktivitásra.

### Leggyakoribb egészségügyi problémák



N=303

mozgásszervi eredetűek keringési rendszer betegségei  
súlyproblémák belgyógyászati eredetűek  
neurologiai eredetűek vérnyomás problémák  
egyéb

**Megállapítás:** A mozgásszervi eredetű panaszok a leggyakoribb egészségügyi problémák a vizsgált populáció körében.

# Összegzés

Az első kérdésünkből származó hipotézis, mely az egészségmegőrzés területén dolgozó szakemberek saját egészségük megőrzése érdekében tett törekvéseikre irányul, beigazolódott, hiszen az adatok elemzéséből jól látszik, hogy szabadidejében megkérdezettek többsége végez fizikai aktivitást (sporttevékenységet) egészségéért.

- Hipotézis 1: Az egészségmegőrzéssel foglalkozó szakemberek saját egészségük megtartására fokozott figyelmet fordítanak. ✓

Második hipotézisünk, amely a szaktudás munkahelyen kívüli közvetítésére irányult, szintén beigazolódott, hiszen a válaszokból kiderült, hogy a megkérdezettek nagy százaléka nem érez motivációt, és döntő többségük ezzel kapcsolatos törekvései lehetőségek hiányában elmarad.

- Hipotézis 2: Szakemberként az egészséges életmóddal kapcsolatos ismereteik átadásának munkahelyen kívüli lehetősége (pl. sportnapok szervezése) akadályokba ütközik. ✓

## Következtetések

- A kutatás fő tanulsága, hogy meg kell találnunk azokat a tényezőket, amelyek motivációt válthatnak ki a szakemberekben a tudásuk átadására szervezett programokon keresztül; valamint megismerni, hogy milyen nehézségekbe ütköznek azok az egészségtudatossággal foglalkozó szakemberek, akik érznek magukban megfelelő motivációt, de valamely külső tényező miatt nincs lehetőségük ehhez kapcsolódó programokat szervezni.
- Rendkívül fontos lenne, hogy a szakemberek tudása - vonzó, általuk szervezett szabadidős programokon keresztül - minél szélesebb körű hallgatóságához eljusson, ezáltal még több ember attitűdjének formálására nyílna lehetőség az egészséges életmóddal kapcsolatban.