

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

Katona Máté^{1,2}, Eigner Eszter^{1,2}, Tóvári Ferenc¹, Prisztóka Gyöngyvér¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és
Társadalomtudományi Kar Oktatás és
Társadalom Neveléstudományi
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: katonamate91@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres testmozgásra való nevelés rendkívül nagy szerepet játszik az egészséges életmód kialakításában gyermek- és felnőttkorban egyaránt. Azonban az ehhez szükséges infrastruktúrával és szervezeti keretekkel kevésbé rendelkeznek a kistérségek települései. Itt is lehetőség van ugyan futásra, kerékpározásra, túrázásra, azonban számukra a közösségteremtés szempontjából lényeges elem lenne, hogy a csapatsportágak űzésére is legyen alkalmas helyszín, illetve a vízzel kapcsolatos sportokat is kipróbálhassák, magabiztos úszástudást szerezzenek.

Anyag és módszerek

A kistérségi problémákra és helyzetre kívánta felhívni a figyelmet a Bükkösd Jövőjéért Alapítvány által végzett EFOP-5.2.2-17-2017-00022 pályázat és kutatás, amelynek célja, hogy az életmód területéhez kapcsolódva, azon belül a célcsoport – humán szolgáltatást nyújtó szakemberek – számára releváns hazai és nemzetközi tapasztalatokon és példákön alapuló szakmai, módszertani ajánlásokat fogalmazzon meg, elősegítve a helyi önkormányzat, civil szervezetek és klubok egészségmegőrzéssel és sporttal kapcsolatos feladatellátását, vagy erre irányuló tevékenységeik irányvonalát. Kérdőíves vizsgálatunkban a mintavétel (N=303) az egészségmegőrzésben dolgozó, a humán szolgáltatások területén tevékenykedő, a lakossággal közvetlen kapcsolatban lévő, valamint az egészséges életmód kialakításával jövőben foglalkozni kívánó szakemberek (orvostanhallgatók, sport- és rekreációs-szervező, illetve testnevelő tanár szakos hallgatók) köréből került ki, többlépcsős formában. A főbb kérdéskörök az egészségmegőrzés, prevenció, táplálkozási szokások és a mozgáskultúra, sport iránti attitűdjüket vizsgálta. Az adatok feldolgozása egyszerű matematikai-statisztikai módszerekkel leíró jellegű, amely egy lehetséges iránymutatáshoz szükséges állapotfelmérésként szolgált.

Eredmények

Az eredményekből kiderült, hogy akik az egészségmegőrzéssel foglalkoznak munkájuk során, sokkal nagyobb arányban fordítják szabadidejüket egészségük szinten tartására, mint akik nem ezen a területen végzik mindennapos munkájukat. A teljes mintában az egészséggel összefüggő problémáikat tekintve az első helyen a különböző mozgásszervi megbetegedések (29%), míg a harmadik helyen a testtömeg- és neurológiai problémák állnak (14%), amelyek esetükben is visszavezethetők az inaktív életmód negatív hatásaira. A munkájukhoz kapcsolódó egészségmegőrző rendezvények szervezésével kapcsolatban alulmotiváltak.

Következtetések

A kutatás fő tanulsága, hogy fel kell tárni a szakemberek motivációjának hiányát, ennek okait, és megoldást kell találni arra, hogy az egészséges életmóddal, életvitellel kapcsolatosan az általuk mutatott jó példák, illetve a szakmai ismereteik, tanácsaik és ajánlásaik eljussanak az érintettekhez településtípustól függetlenül. Ehhez szeretnénk támogatást és segítséget nyújtani módszertani ajánlásainkon keresztül.

Kulcsszavak: egészséges életmód, fizikai aktivitás, szabadidő, sport nevelő hatása