



Az egészségtudatos életmód összehasonlítása az olasz és magyar fiatalok körében

Készítette: Gyekiczki Adél Témavezető: Meszlényi-Lenhardt Emese

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR
TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI INTÉZET
TESTNEVELŐ-EDZŐ SZAK

BEVEZETÉS

Napjainkban az egészségtudatos életmód elterjedése egyre több mindenkire foglalkoztató téma, amely nem csak koronként, nemeként, de nemzeteként is igen eltérő. Az egészségtudatos életmód számos dologból tevődik össze, ám legmeghatározóbb tényező a rendszeres fizikai aktivitás és az egészséges táplálkozás.

CÉLOK

Magyarország és Olaszország egészségtudatos életmódjának összehasonlítása, valamint a felmerülő azonosságok és különbségek feltárása.

EREDMÉNYEK

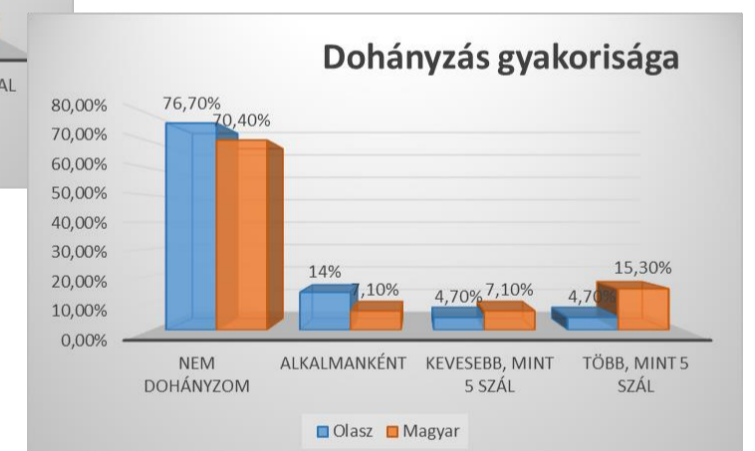
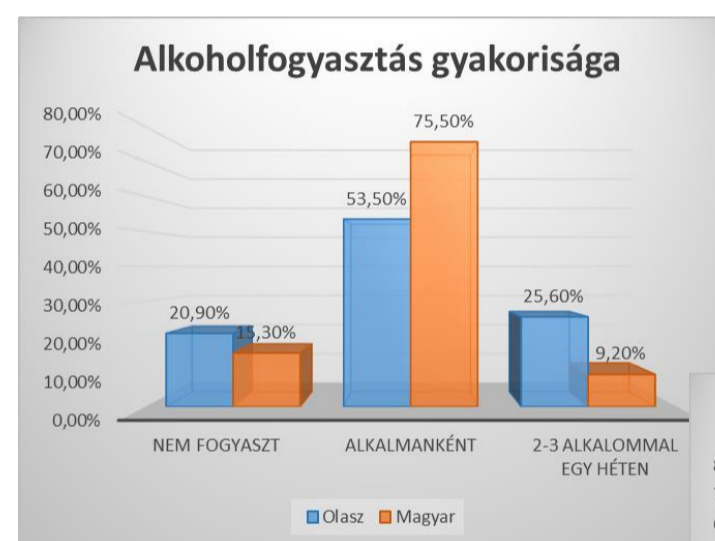
Az olaszok egészségesebben élnek, mert egészségesebb ételeket fogyasztanak

		Soha	Ritkán	Havi 1-2 alkalommal	Hetente pár alkalommal	Naponta	Naponta többször
Fehér kenyér, péksütemény	Olasz	18,7%	11,6%	0,0%	30,2%	39,5%	0,0%
	Magyar	10,2%	29,6%	8,2%	25,5%	21,4%	5,1%
Barna kenyér, egyéb teljes kiőrlésű péksütemény	Olasz	20,9%	23,3%	0,0%	41,9%	11,6%	2,3%
	Magyar	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Múzi	Olasz	32,6%	13,2%	14,7%	27,9%	11,6%	0,0%
	Magyar	16,3%	51,1%	15,3%	12,2%	5,1%	0,0%
Édesség, sütemény, csoki	Olasz	9,3%	15,7%	12,2%	34,9%	27,9%	0,0%
	Magyar	50,0%	18,4%	14,3%	12,2%	5,1%	0,0%
Hús	Olasz	0,0%	6,9%	7,0%	60,5%	23,3%	2,3%
	Magyar	0,0%	0,0%	0,0%	40,8%	44,4%	14,8%
Tésztaételek	Olasz	0,0%	2,0%	4,7%	51,2%	44,2%	0,0%
	Magyar	0,0%	7,4%	29,6%	55,6%	7,4%	0,0%
Hal, tengeri gyümölcsök	Olasz	7,0%	15,0%	12,8%	60,5%	4,7%	0,0%
	Magyar	18,5%	25,9%	33,0%	22,6%	0,0%	0,0%
Zöldség, gyümölcs	Olasz	0,0%	0,0%	0,0%	7,0%	65,1%	27,9%
	Magyar	0,0%	0,0%	0,0%	11,0%	50,0%	39,0%

MÓDSZEREK

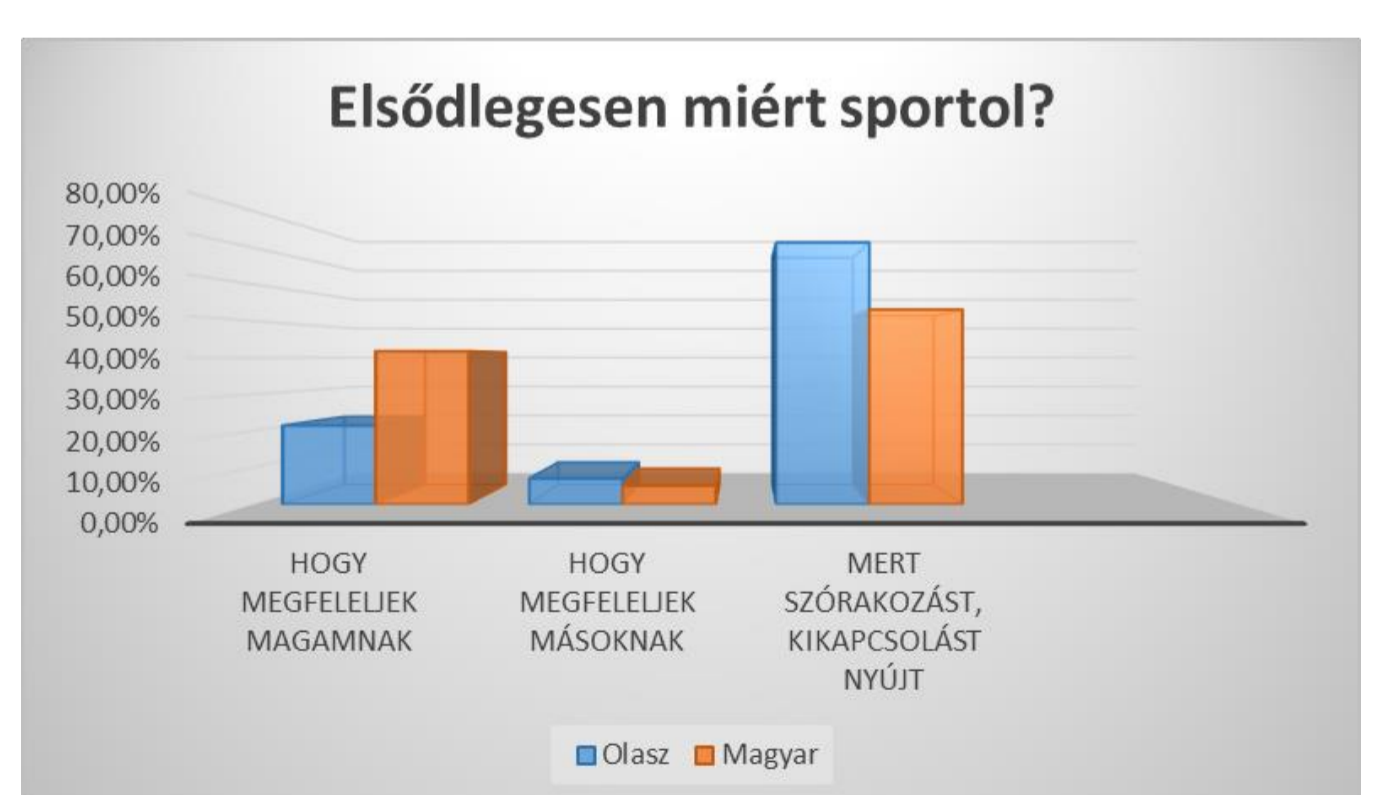
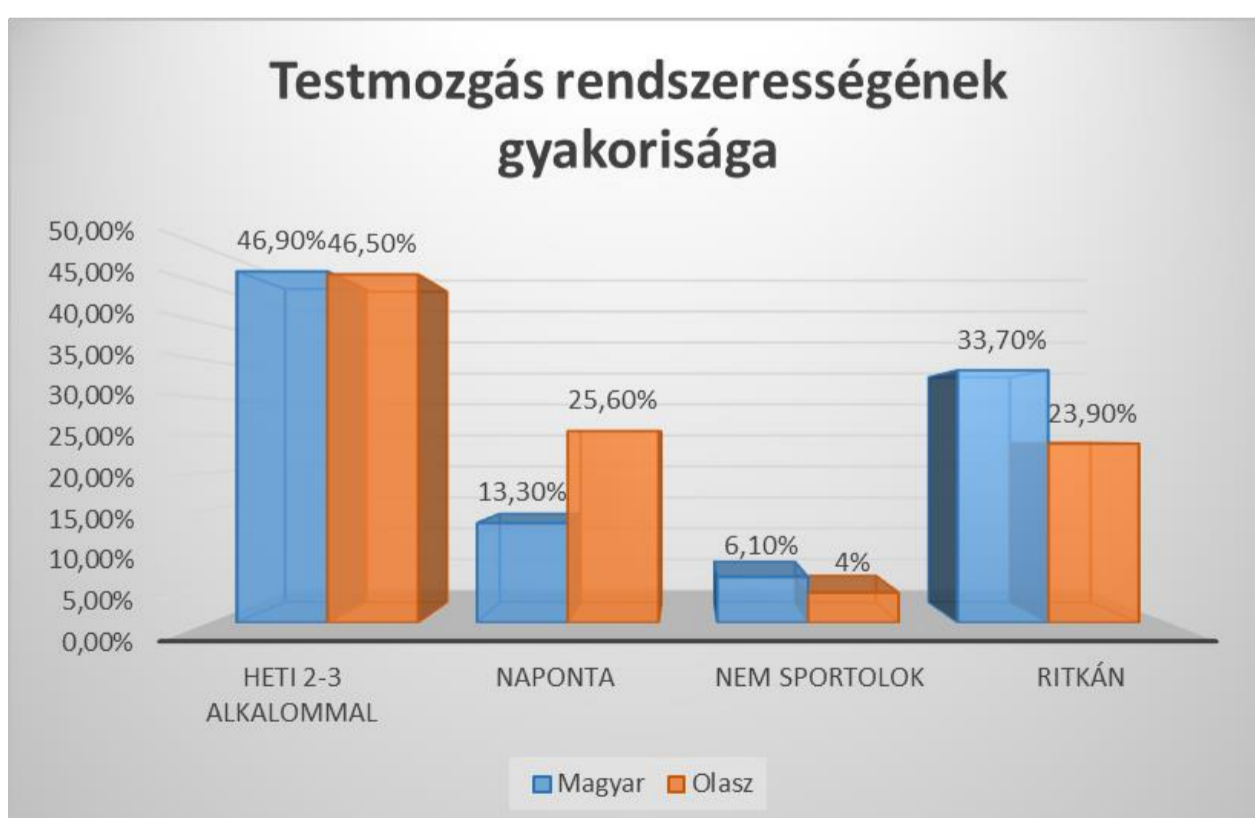
Mélyinterjú, illetve kérdőíves felmérés. 23 kérdés, nem sportszakos hallgatók, nemzeteként (O: 26 év, M: 26,5 év) az átlagkor. Összesen 158 válasz, 60 olasz, 98 magyar, nők aránya: 60% fölött mindkét nemzetnél. Kiértékelés: leíró statisztikai eljárás.

Káros szenvedélyek előfordulása nemzeteként



Szignifikáns különbség van a testmozgás rendszerességében

Az olaszok magasabb %-ban használják, a fizikai aktivitást lelki egyensúlyuk megtartása érdekében



KONKLÚZIÓ

Kutatásom során felmerülő kérdésekre, továbbá ezzel együtt az eredmények mértjére is választ kaptam. Az étkezésben az azonosságok a fokozatosan eltűnő nemzeti jellegű ételek miatt van jelen, azonban a különbségek főként a gazdasági, földrajzi helyzetből adódnak, ami azonban a fizikai aktivitásra nem ad okot. A magas százalékos differencia a napi fizikai aktivitás arányában a magyaroknál a mindennapos testnevelés bevezetésével remélhetőleg csökkenni fog.