



EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG VIZSGÁLATA BÖLCSÉSZ, MEDIKUS ÉS SPORTSZAKOS HALLGATÓK KÖRÉBEN

SZTE, JGYPK, Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Major Kata

Témavezető: Hézsőné Böröcz Andrea

BEVEZETÉS

Az egészséges életmód fontosságának megítélése párhuzamosan erősödik a betegségek számának és gyakoriságának emelkedésével. Egyre többen ismerik fel az egészséges életmód jelentőségét és a gyógyszeripar csapdáját, ezért remélhetőleg többek számára válik fontossá a megelőzés is. Egy fiatal számos változás ér, amikor egy új helyen megkezdje tanulmányait. Ez minden bizonnyal egészségi állapotát is befolyásolja, de vajon milyen mértékben? A család irányító, tanácsadó szerepe csökken és megkezdődik a szülőkről való leválás folyamata. Ez gyakran kedvezőtlen következményekkel jár. Sajnos többnyire azt látom, hogy a fiatalok természetesnek tartják egészségüket és nem vigyáznak rá. Számos káros szenvedéllyel élnek, nem táplálkoznak tudatosan, keveset alszanak, és mozgásszegény életmódot folytatnak. Úgy gondolom, nagy felelősség van rajtunk sportszakembereken, hogy változtassunk ezen a tendencián és a fiatalabbaknak jó példát mutassunk.

CÉLOK

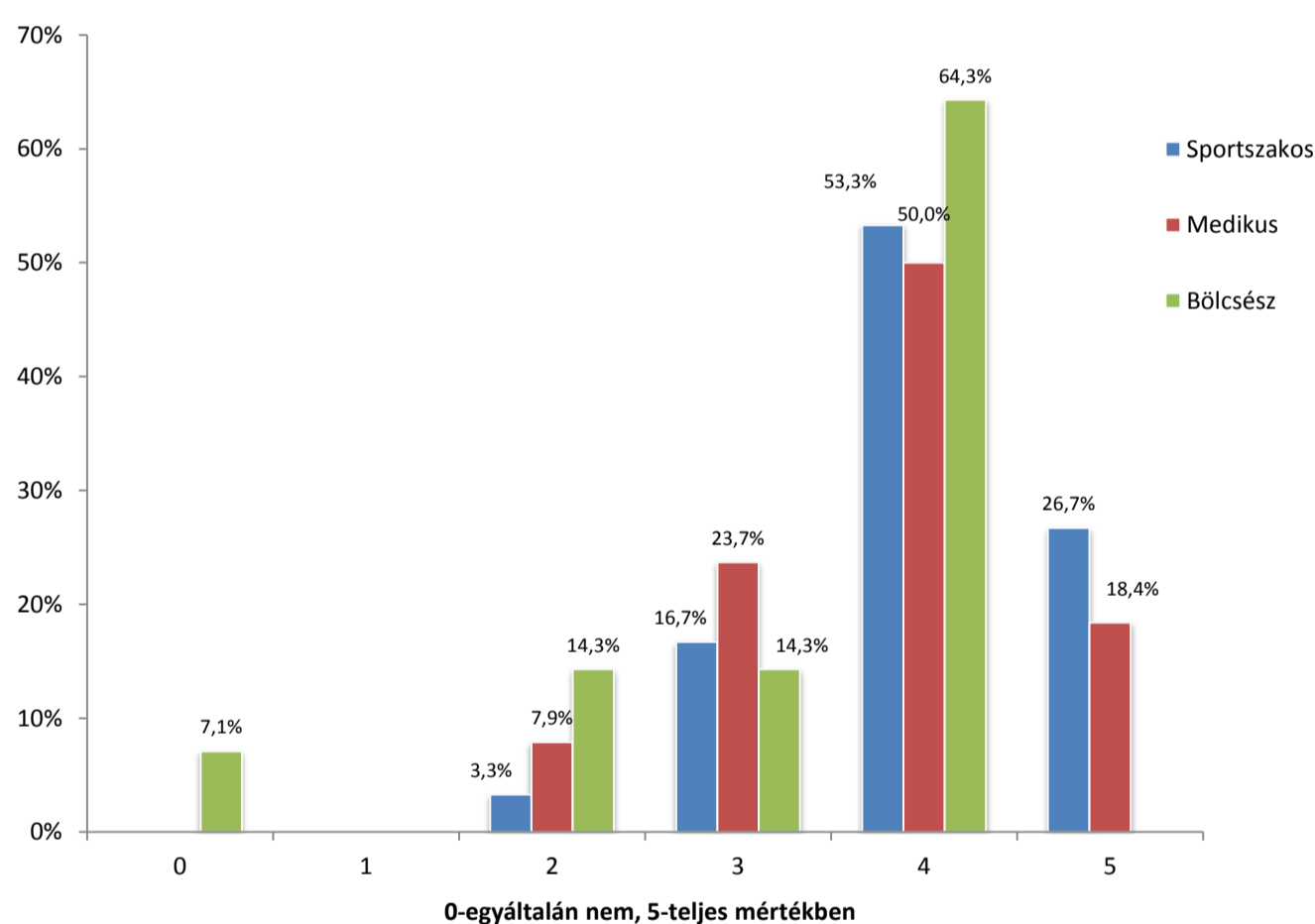
Kutatásom célja az volt, hogy - kérdőívem által - adatot gyűjtsék a mai egyetemisták egészségtudatosságáról, illetve, hogy kiderítsem az egyetemisták elméleti tudásának mekkora része válik gyakorlattá a mindennapjaikban. Kutatásom során az is érdekelt, hogy a különböző karok hallgatói életmódjában van-e különbség.

MÓDSZER

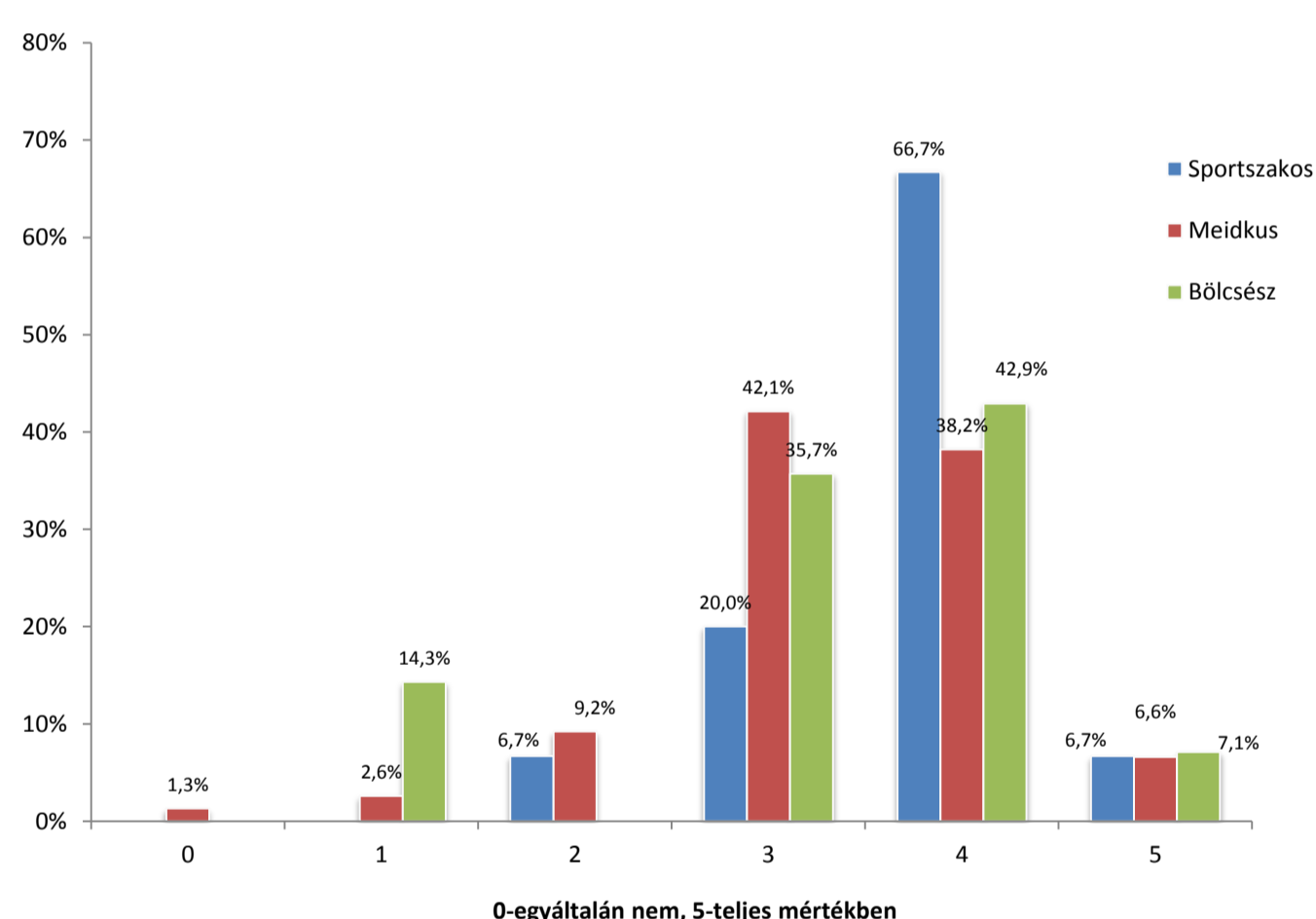
Kutatásom során, bölcsész, orvos és sportszakos hallgatók egészségtudatosságát vizsgáltam. A kérdőívet online felületen töltötték ki az egyetemisták. A kérdőívet személyes kapcsolatokon keresztül próbáltam minél több diákhöz eljuttatni. Összesen 120 válasz érkezett. A beérkezett eredményeket Microsoft Office Excel program segítségével százalékolttam.

EREDMÉNYEK

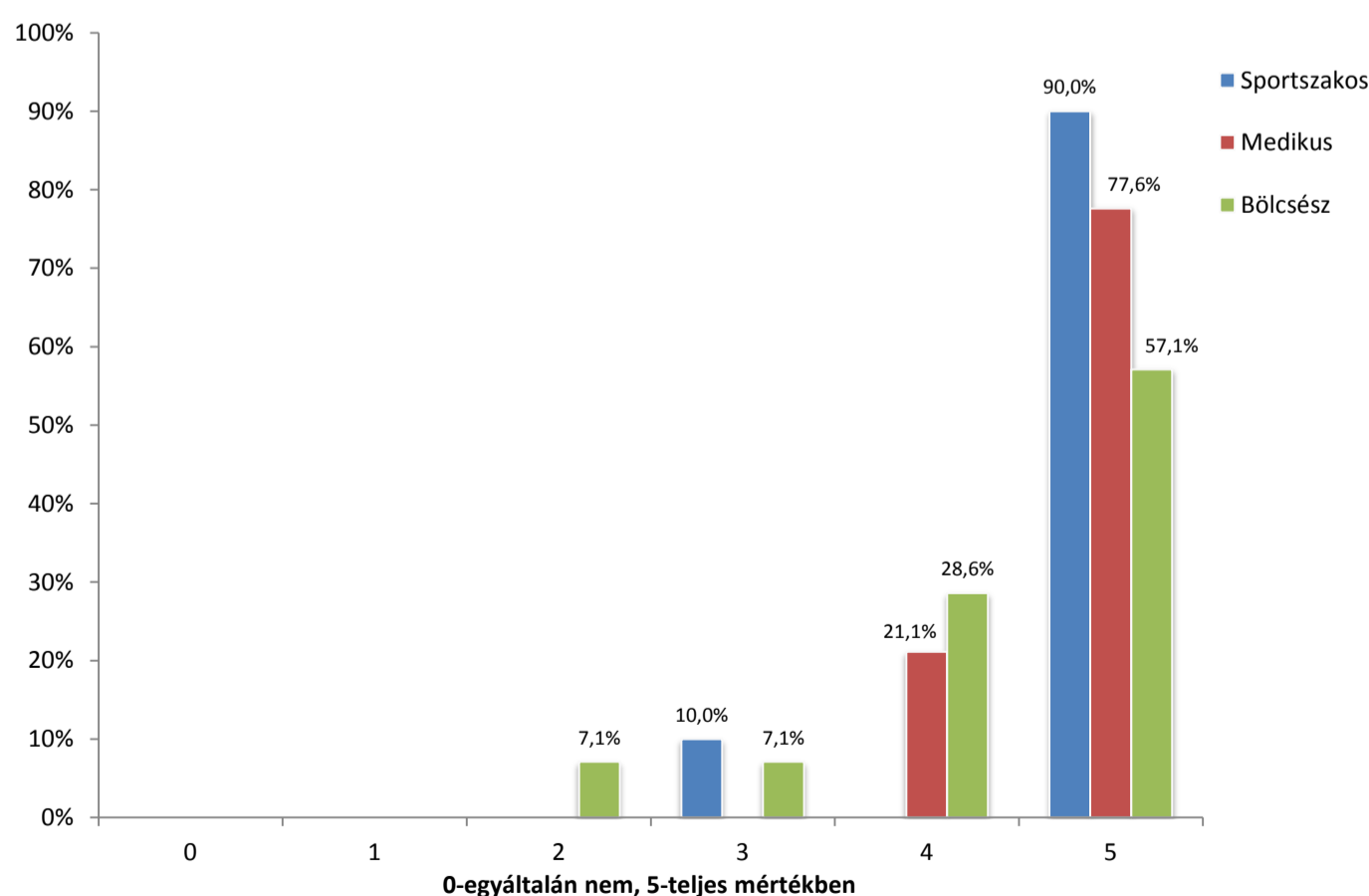
MENNYIRE ÉRZI EGÉSZSÉGESNEK MAGÁT?



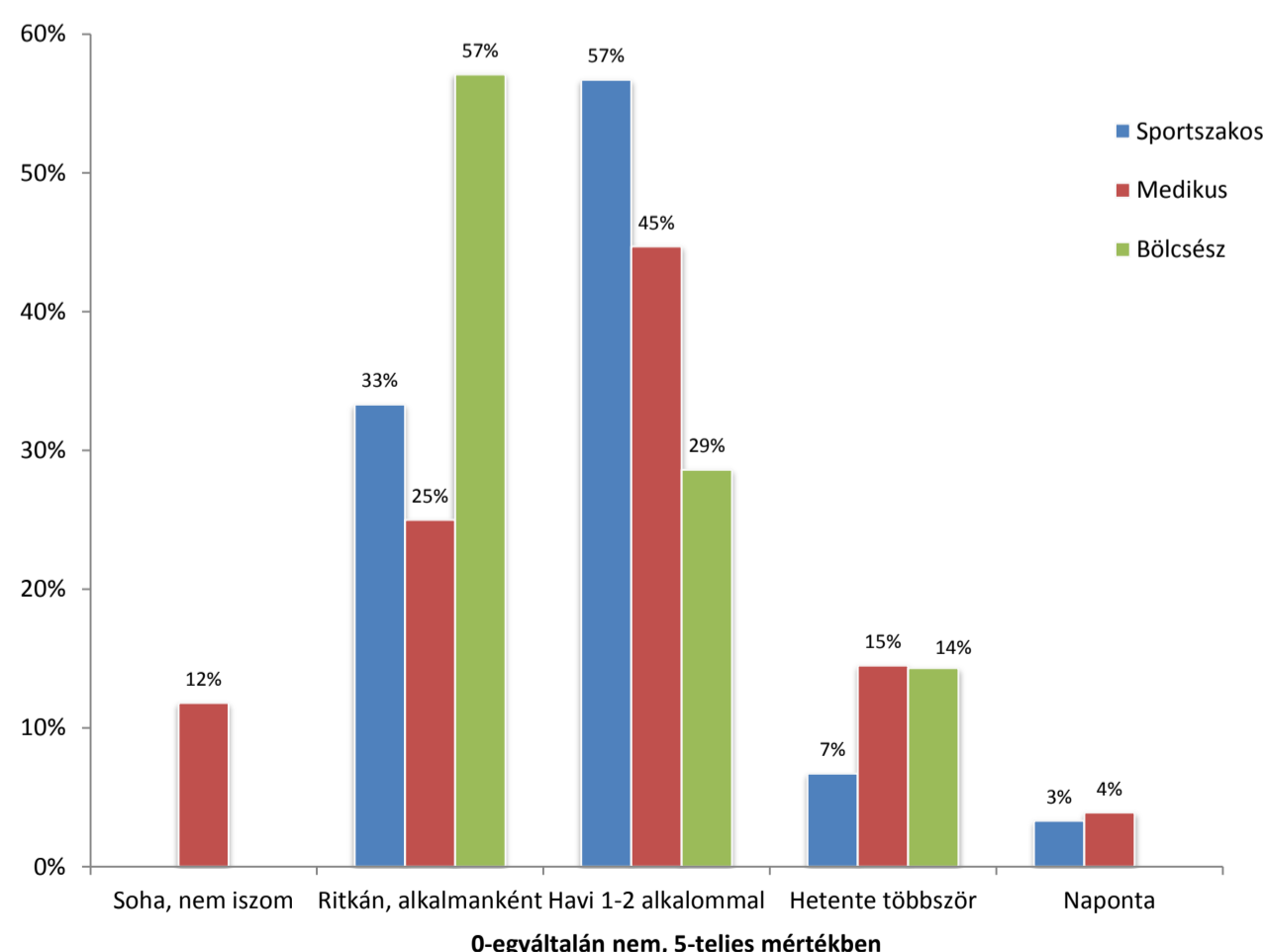
EGÉSZSÉGTUDATOSAN ÉL-E?



MENNYIRE TARTJA FONTOSNAK A MOZGÁS SZEREPÉT EGÉSZSÉGE ÉRDEKÉBEN?



FOGYASZT-E RENDSZERESEN ALKOHOLT?



KONKLÚZIÓ

Dolgozatomban grafikonok segítségével szemléltettem az eredményeket, melyeken keresztül jól látható a válaszadók elméleti tudása és gyakorlati megvalósítása közötti különbség, illetve a vizsgált szakok közötti különbségek is. Az eredmények azt mutatják, hogy az egyetemisták többsége egészségesnek érzi magát, fontosnak tartja egészségi állapotát és tudatosan éli az életét. A gyakorlati megvalósítás és az elméleti tudás között nem találtam olyan nagy különbséget, mint amire számítottam. A kutatásomnak köszönhetően betekintést nyertem az egyetemisták mindennapjaiba és tanulmányozhattam az egészséges életmódról alkotott képüket. Úgy gondolom a vizsgált szakok hallgatói összességében fontosnak tartják egészségüket és próbálnak egészségtudatosan élni.