

Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



Kutatás-módszertani szeminárium

A sport szerepe az életmód minőségében

Szilágyi Nóra

2012. április 26.



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



- Túlsúly – népbetegség
- Felnőttkori fizikai aktivitás szerepe
- Sport jelentősége
- Életmódváltozás



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



KÉRDŐÍVES VIZSGÁLAT

- ✓ szociodemográfiai változókat
- ✓ felnőttek egészségi állapotát
- ✓ egészségmagatartását
- ✓ sportolási szokását
- ✓ társas hatások hálóját
- ✓ szabadidős tevékenységeket
- ✓ a sportmotivációt
- ✓ táplálkozási szokásokat
- ✓ testösszetétel változások



A KÉRDŐÍV

- Gyors, nagy minta mérésére van lehetőség
- Megbízható, könnyen feldolgozható és empirikus adatokat kapunk belőle
- Populáció szinten használjuk



MINTA ÉS MÓDSZER

- Felmérésünk első hulláma 2010. január-februárjában kezdtük el.
- Utánkövetéses felmérés folyamatos - (3 hónap ill. 1 év).
- Önkéntesek jelentkeztek a szervezett formában meghirdetett életmódprogramra.
- Kérdőíves vizsgálatunkat (n=185) különböző mozgásos, főképp a
- testsúlycsökkentésre fókuszáló alprogramjaiban végeztük el .
- A kérdőívet képzett hallgatók vették fel és rögzítették.
- A válaszadók 82,9% nő, 17,1 % férfi volt, az átlagéletkor pedig 43.48 év.
- A feldolgozás az SPSS rendszerrel történt.



Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



„Fogyi Klub”,
„Női torna”
„Közösen könnyebb”
n (185)

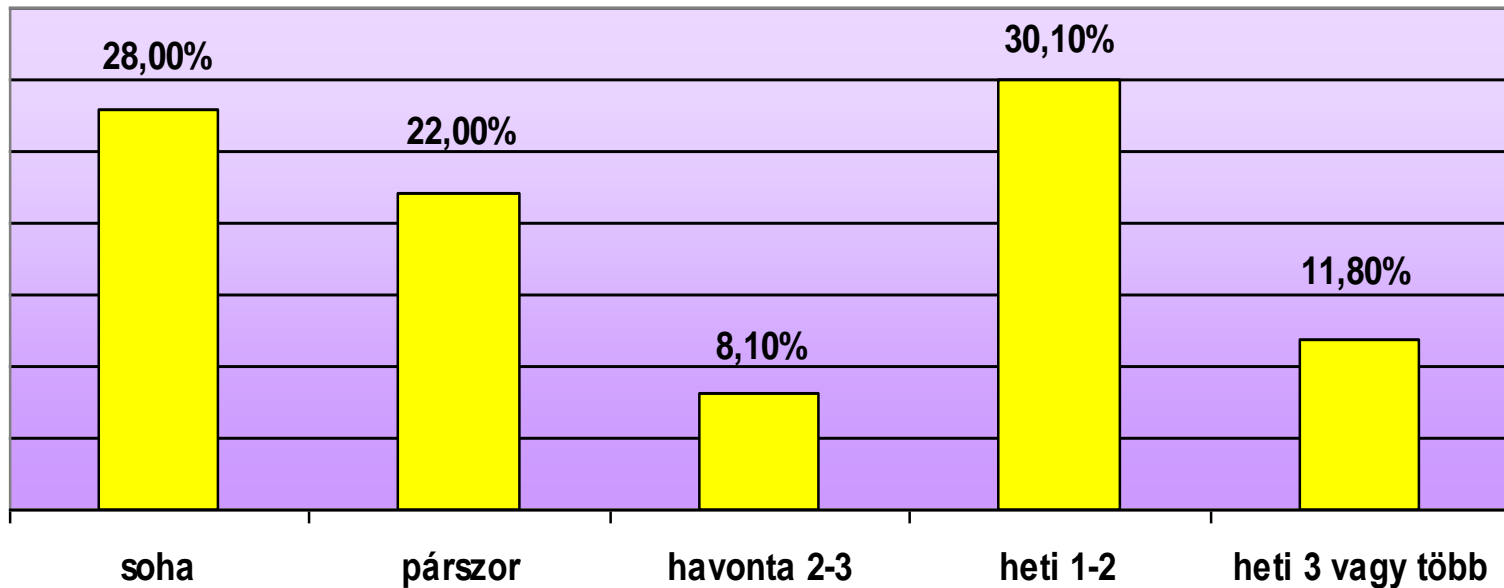


TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



EREDMÉNYEK

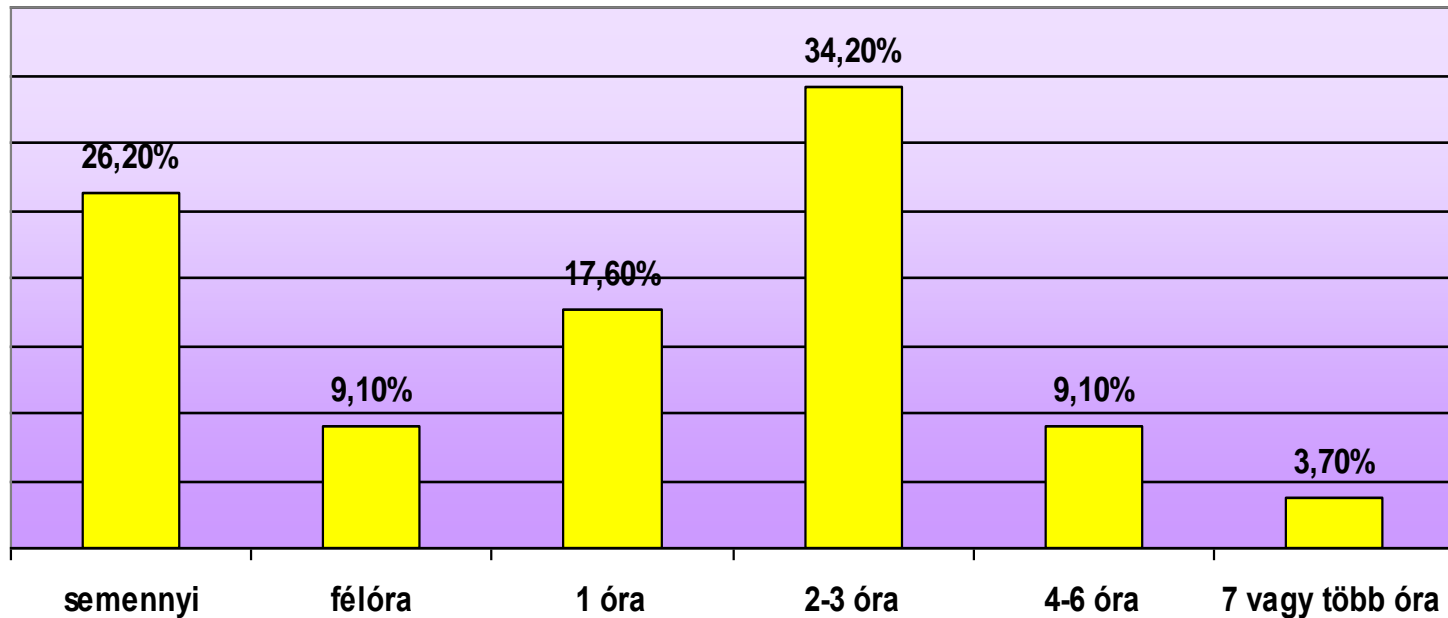
Sportolási gyakoriság



Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



Sportolásra fordított idő



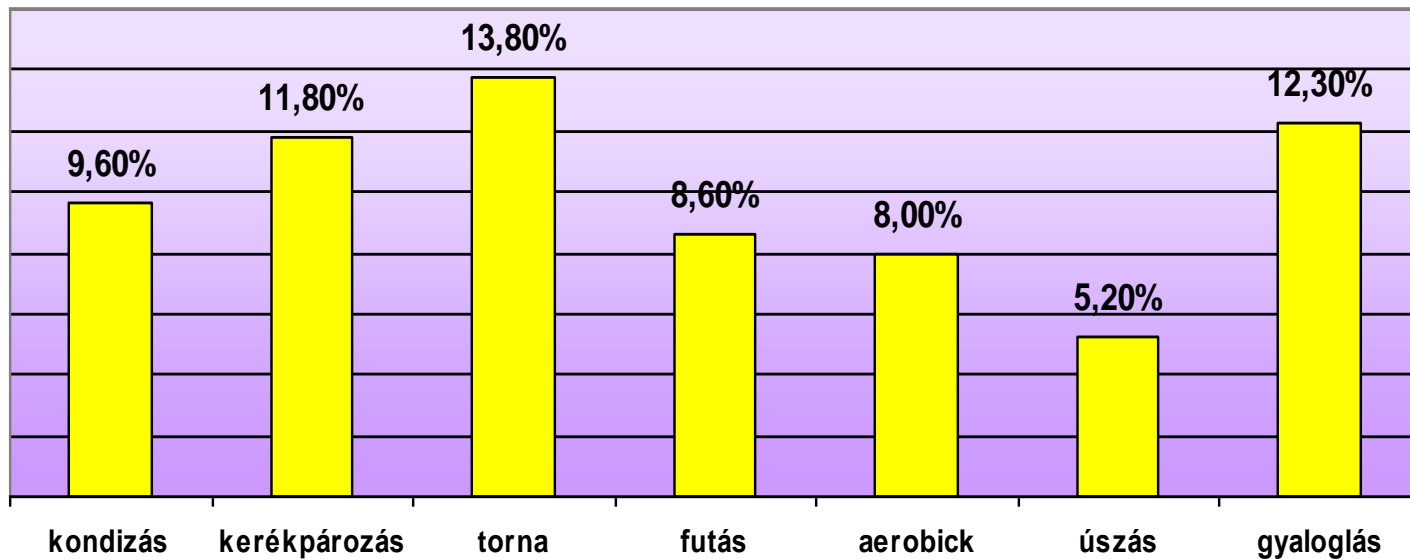
TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



Legkedveltebb sportágak

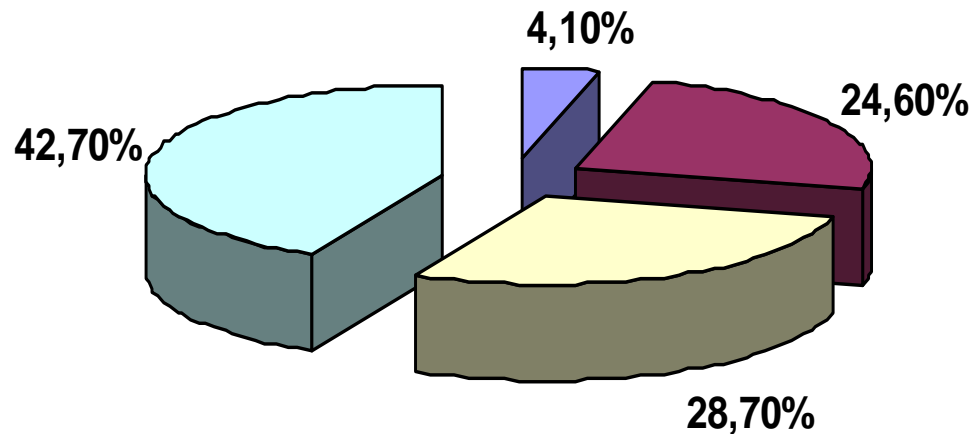


TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”

Sportolás szervezettsége

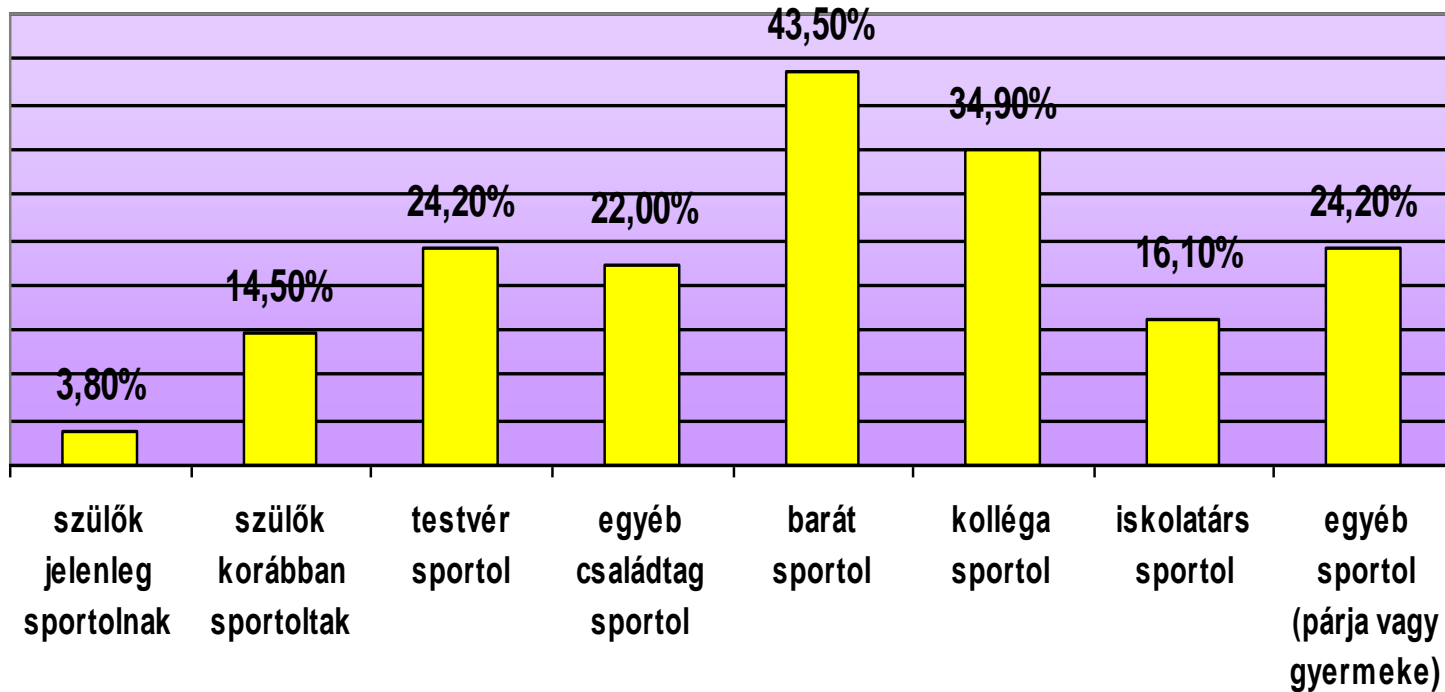


■ iskolai keretek között ■ szervezett keretek között ■ barátokkal együtt ■ egyedül

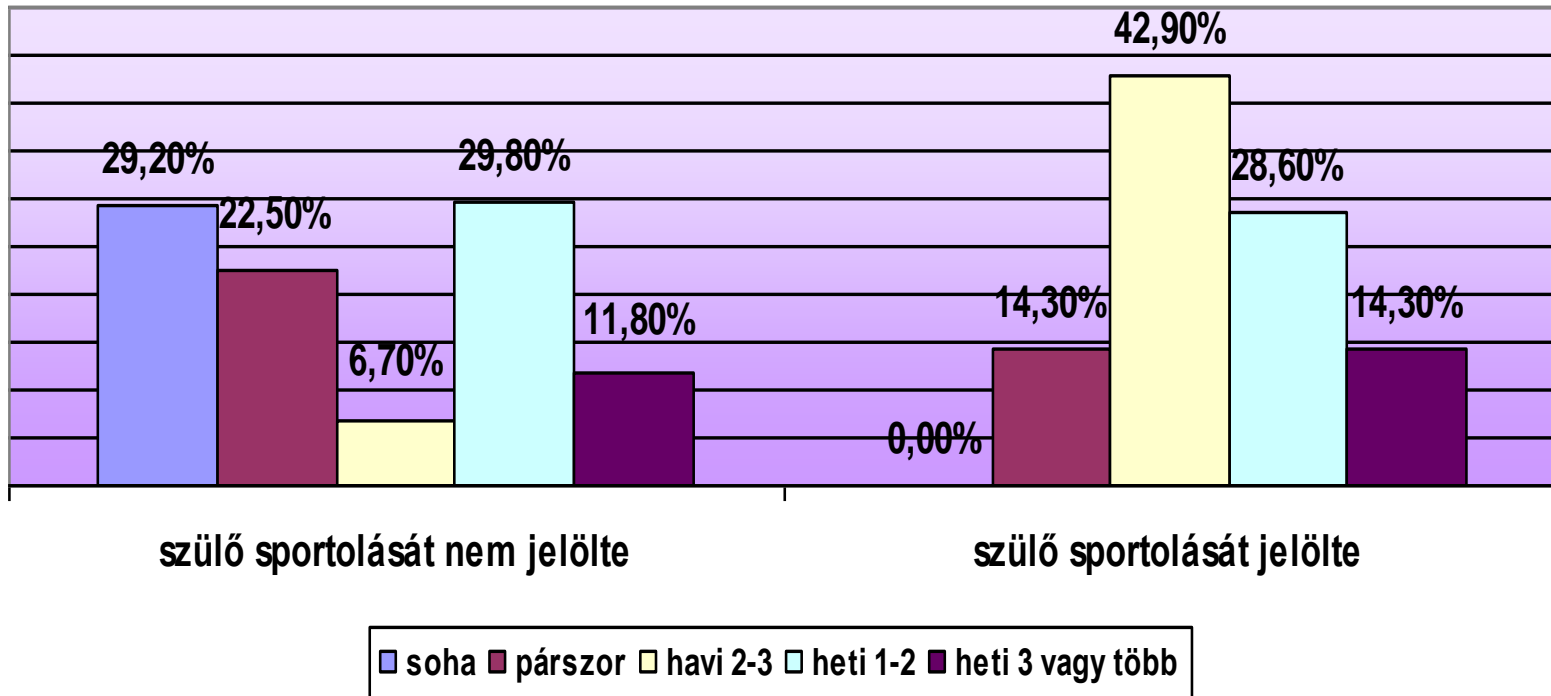
Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



Sportoló egyének a társas környezetben



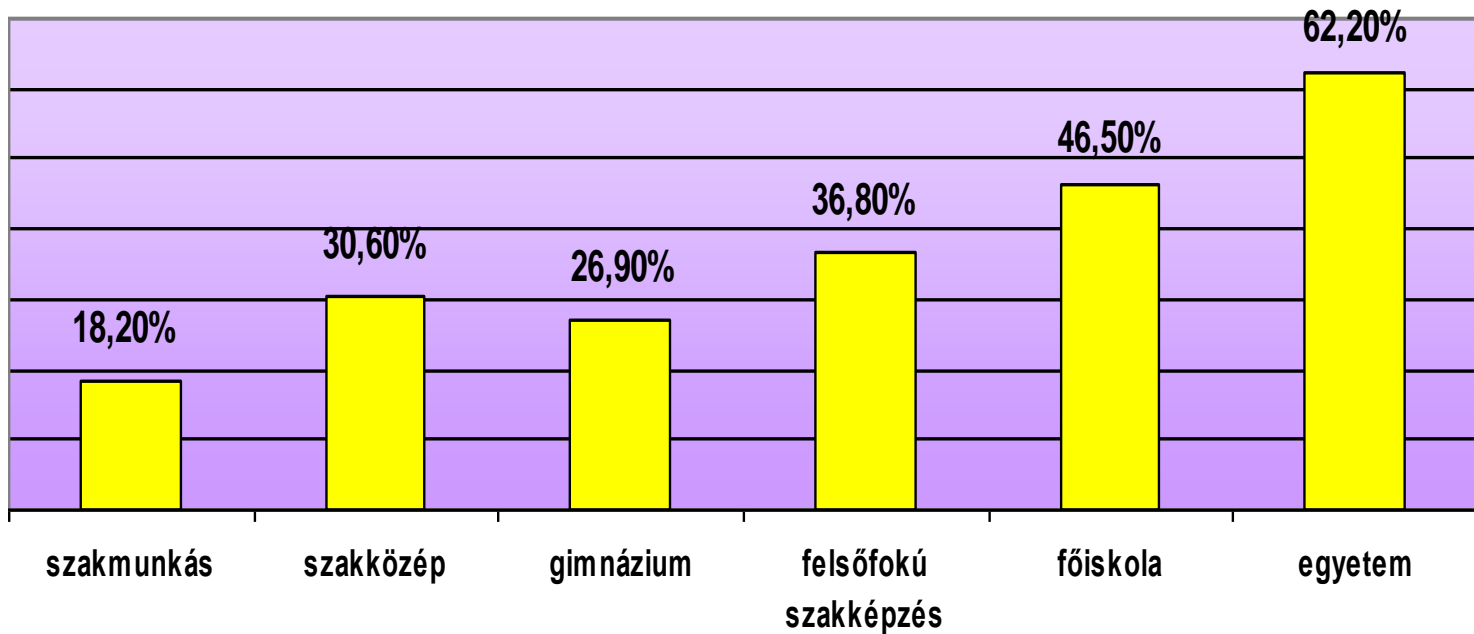
Szülő sportolása és sportolási gyakoriság



Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



Rendszeres sportolási gyakoriság eloszlása iskolai végzettség szerint



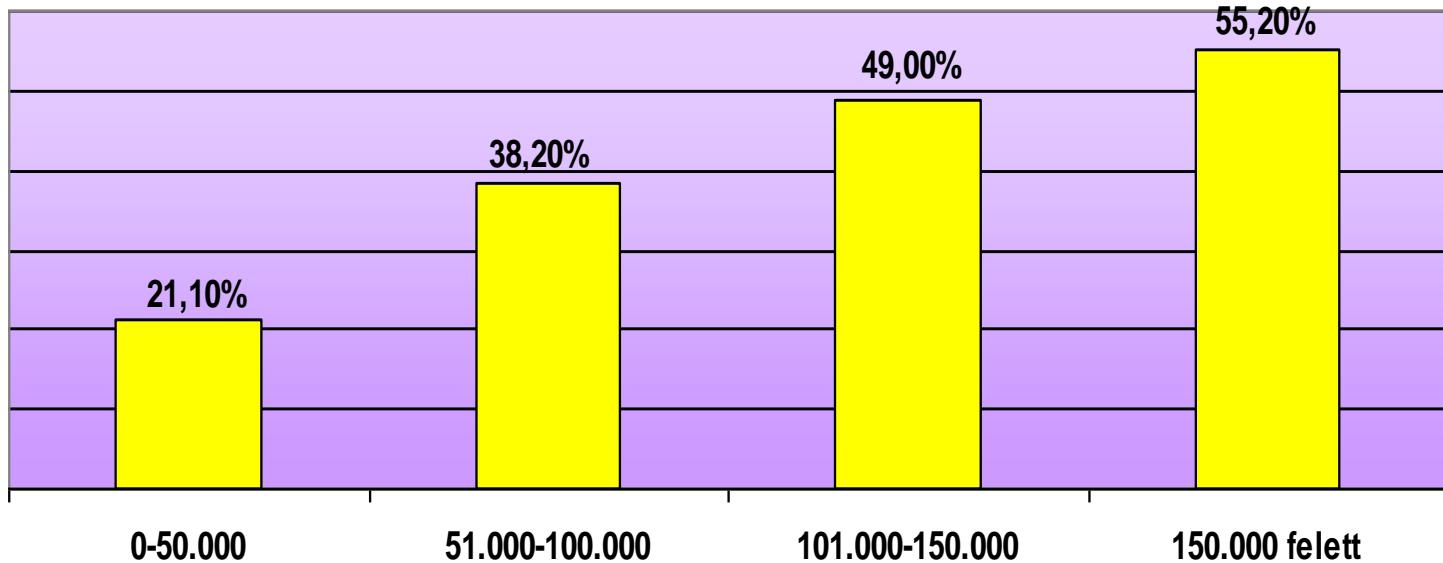
TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



Rendszeres sportolási gyakoriság eloszlása az egy főre eső jövedelem szerint



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



KÖVETKEZTETÉS

A programra jelentkezett speciális populációban a sportolási szokásokat a társas hatások kevésbé befolyásolják, ez pedig arra enged következtetni, hogy nálunk a sportmotiváció megismerése kulcsfontosságú lehet. Eredményeink segíthetik a további hasonló formában megszervezett életmódprogramokat is.

Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK ÉS TESTÖSSZETÉTEL VÁLTOZÁSÁNAK VIZSGÁLATA

„Bármi is a betegség apja, a helytelen
táplálkozás a betegség anyja”



TÁM



Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



Étkezési szokásaikban mekkora szerepet kap a
zöldség és gyümölcsfogyasztás

Milyen gyakran fogyasztják a következő ételeket:

***burgonyaszirom, sült krumpli, keksz-sütemény,
cukor- csokoládé- édesség, hamburger, hot-dog, pizza***

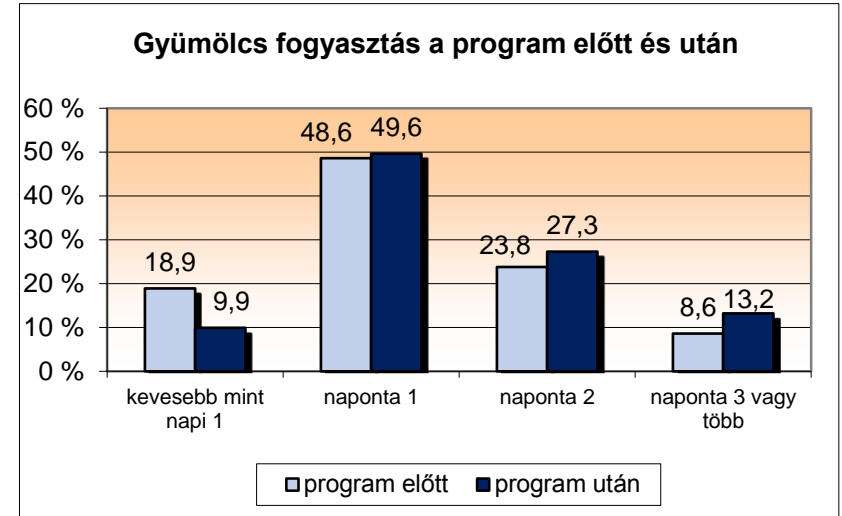
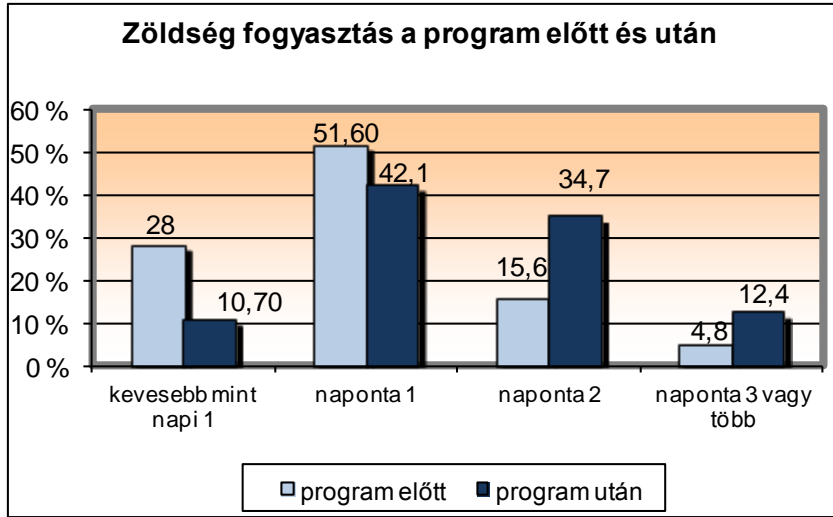
Megkérdeztük napi étkezési szokásaikat

reggeli, tízórai, ebéd, vacsora, pótvacsora

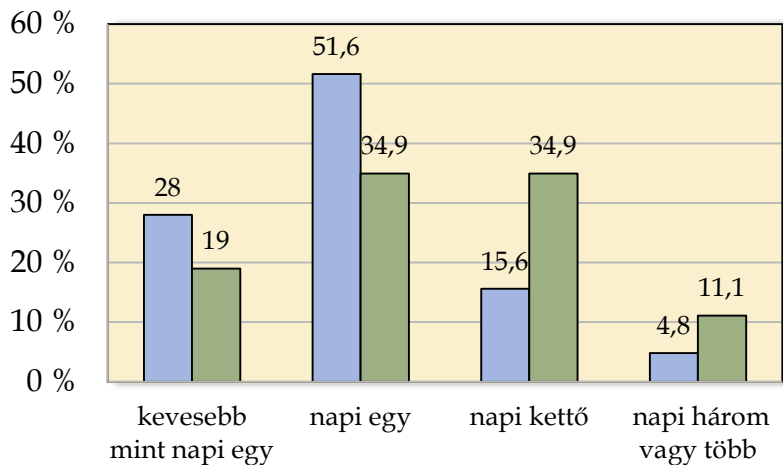
Önminősítés kérdéskörében megkérdeztük

- ***mennyire táplálkozik egészségesen***
- ***mennyire figyelnek oda hogy egészsége ételeket fogyasszanak***
- ***súlygyarapodásuk miatt aggódnak-e***



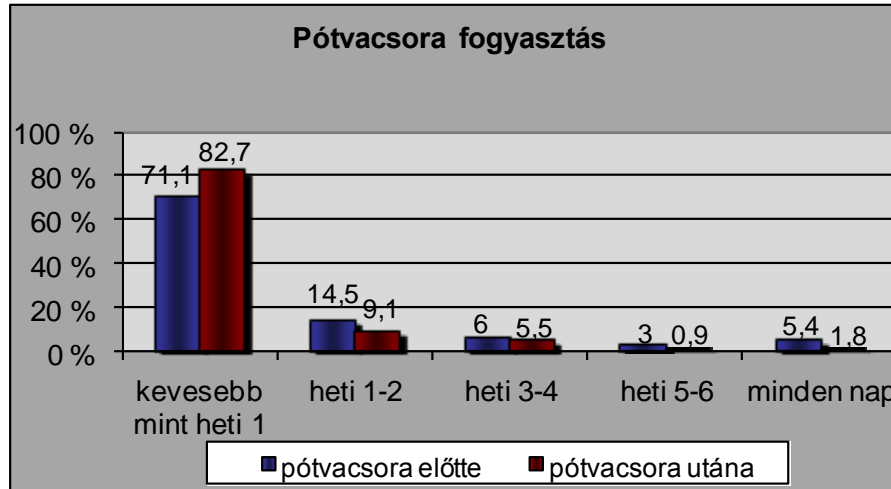


Utánkövetés - zöldségfogyasztás



Kérdésköreink:

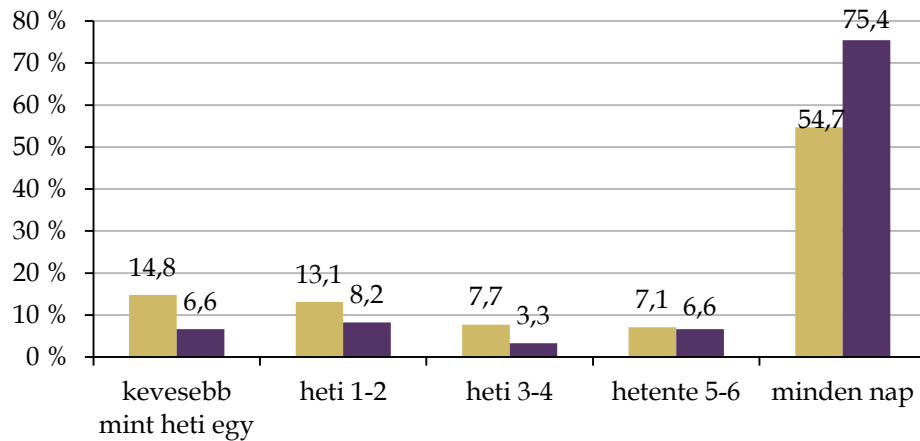
- Zöldség –gyümölcs ételek,
- Hús ill.gyorséttermi ételek,
- Sütemények, édességek,
- Nassoláshoz alkalmas ételek fogyasztása



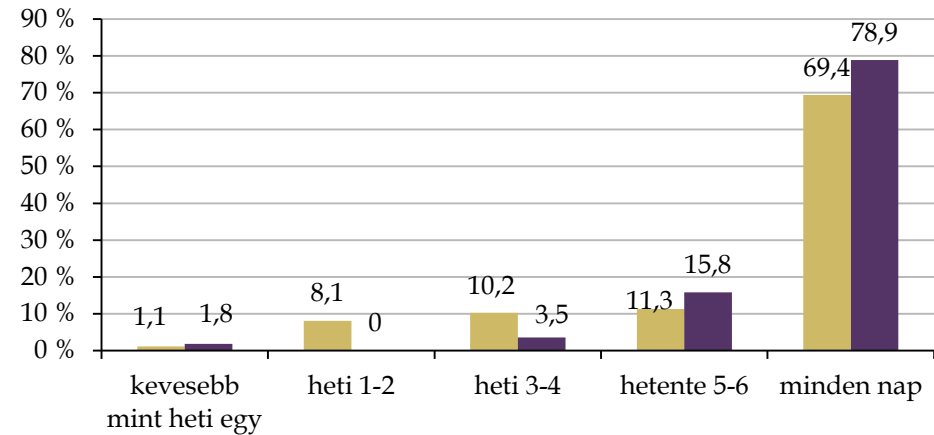
KÉRDÉSKÖREINK:

napi ötszöri étkezés
pótvacsora

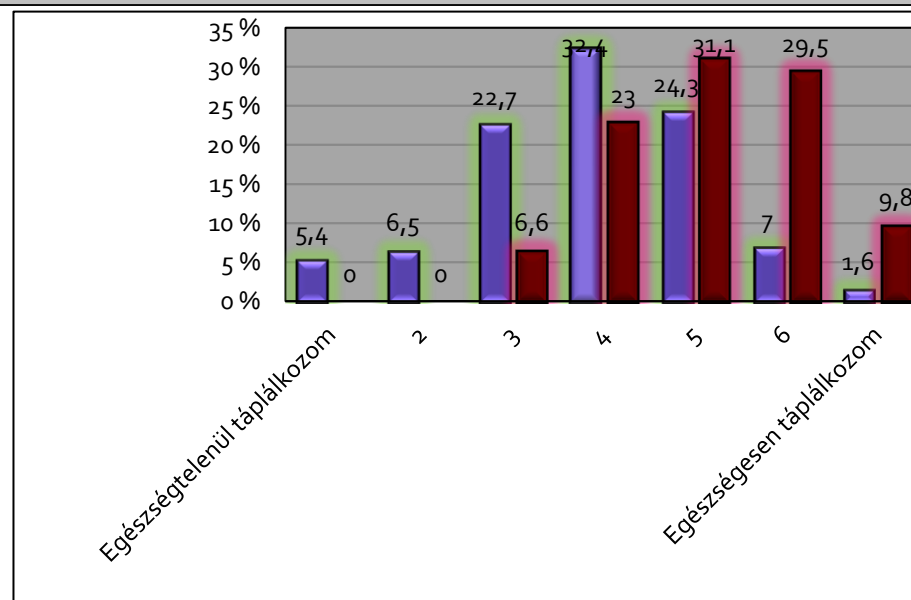
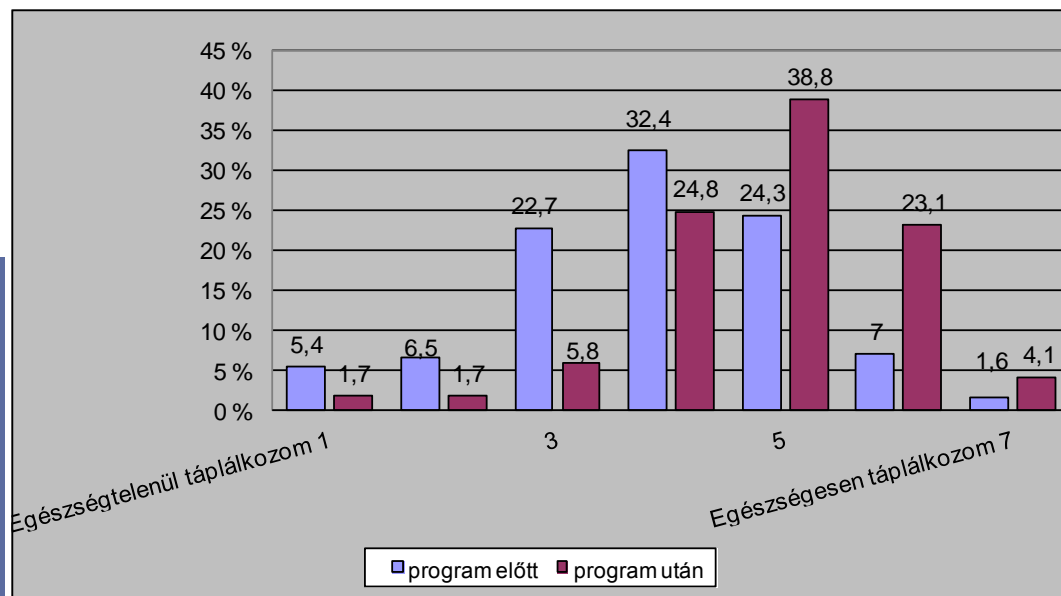
Reggeli fogyasztás - utánkövetés



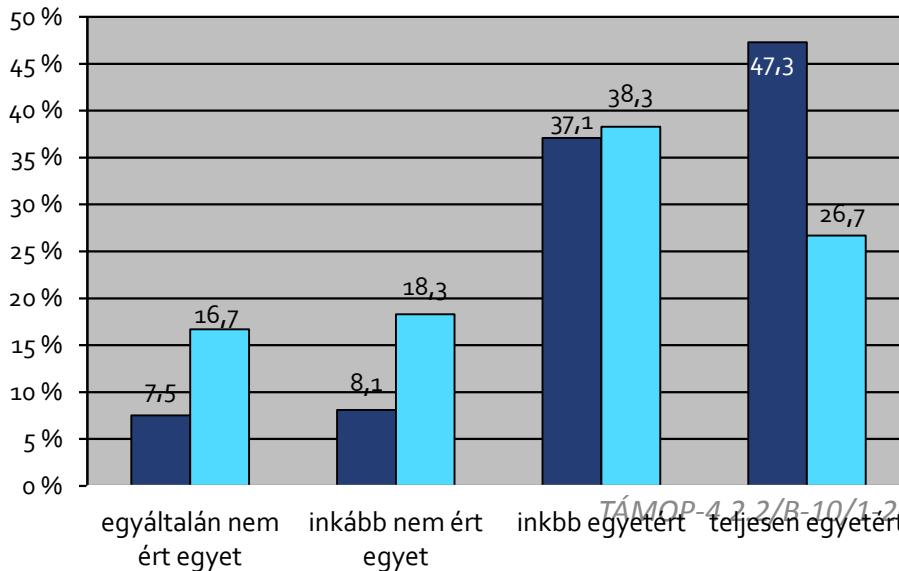
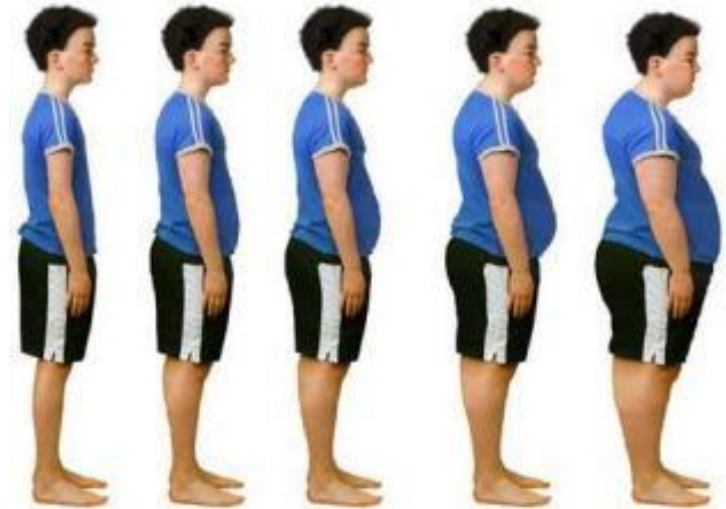
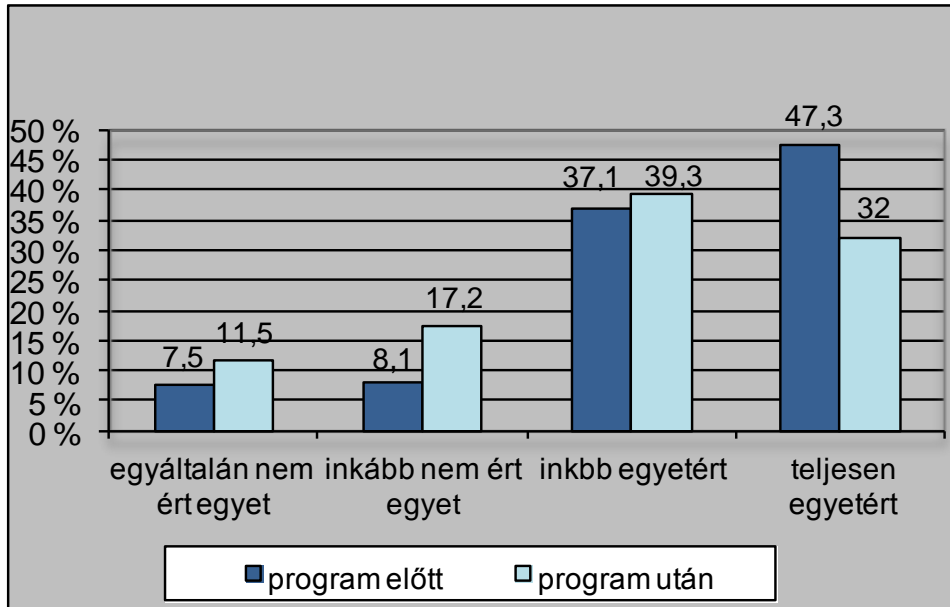
Ebéd fogyasztás - utánkövetés



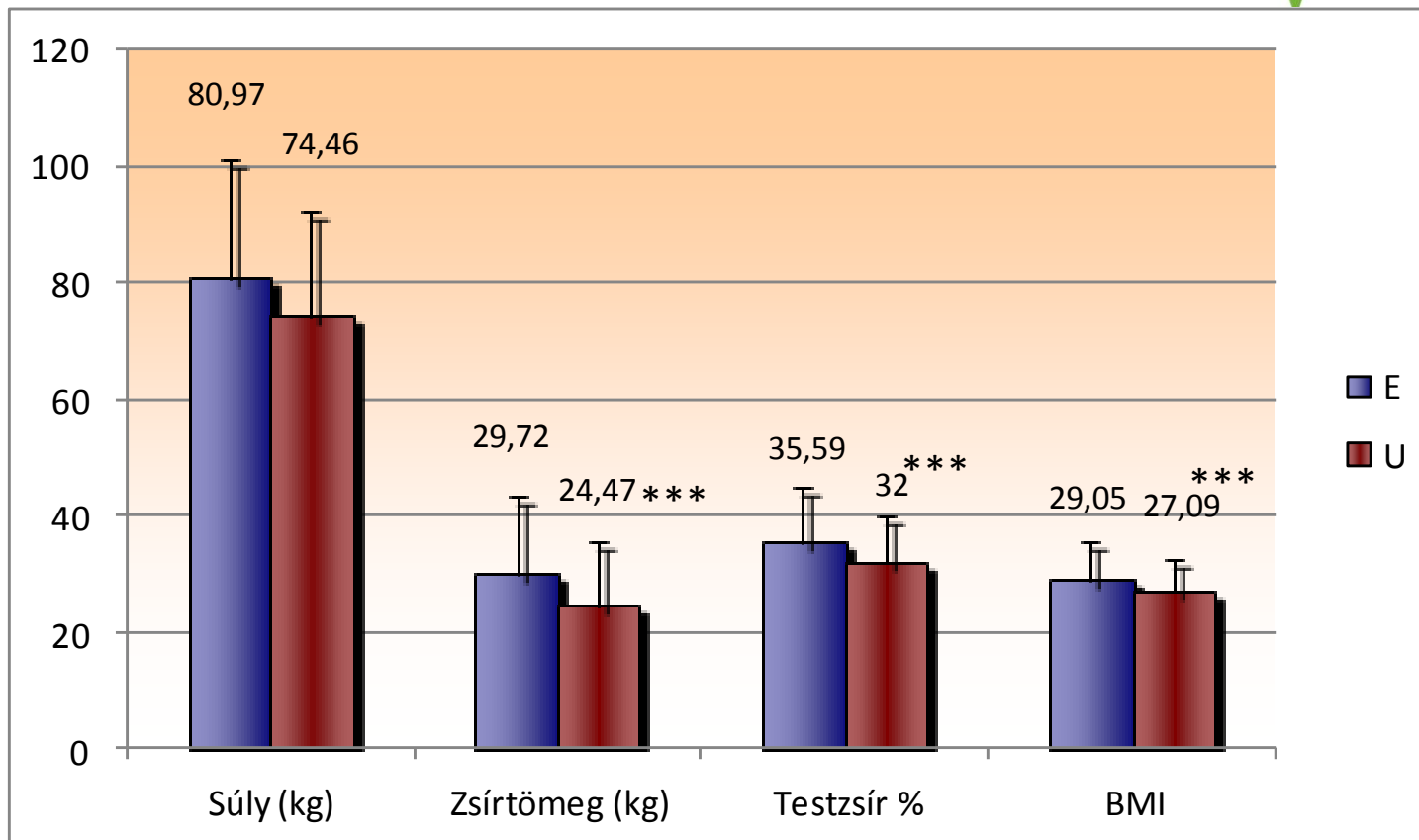
Egészséges táplálkozás kontroll



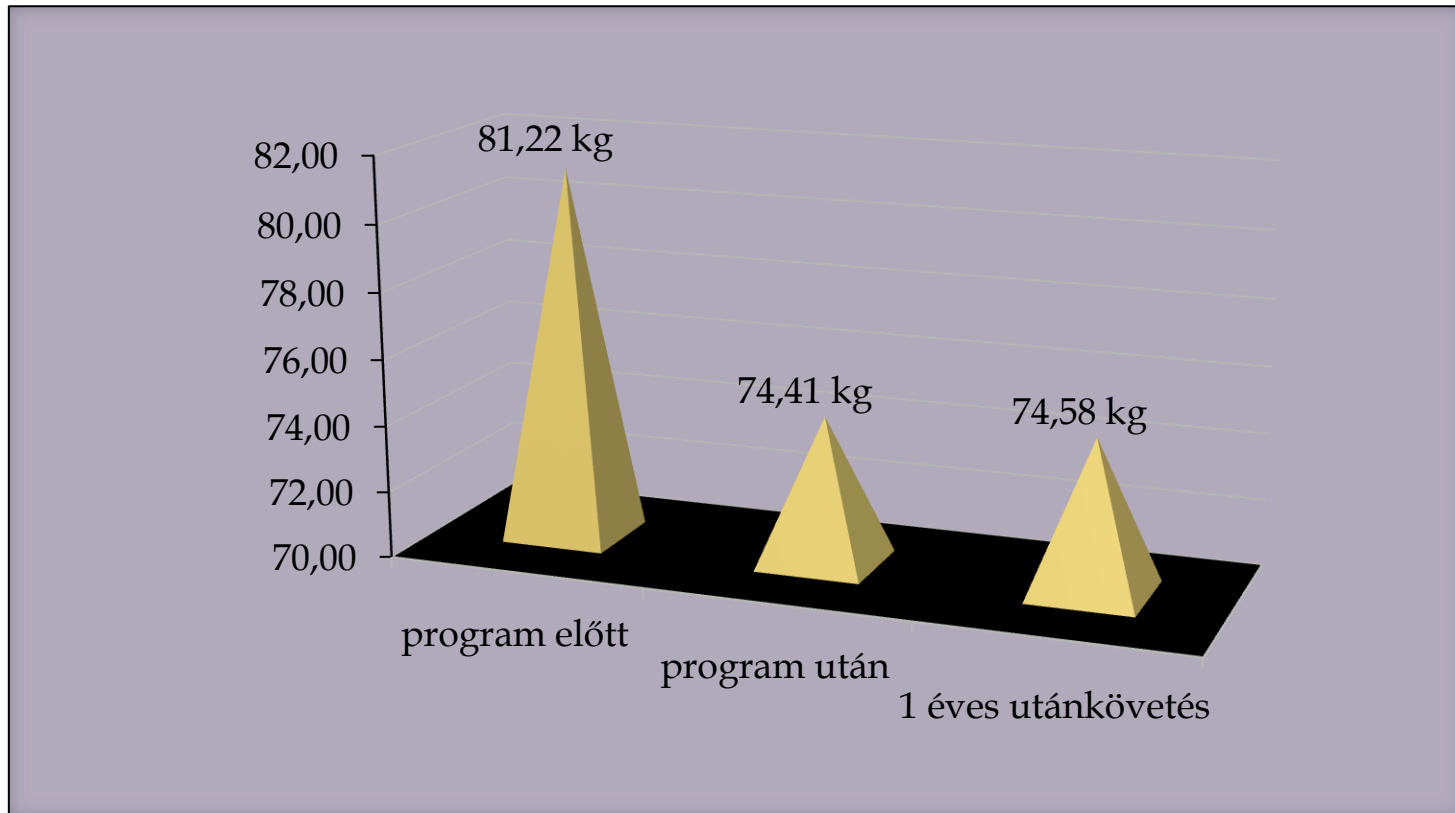
SÚLYGYARAPODÁS MIATTI AGGÓDÁS



TESTÖSSZETÉTEL VÁLTOZÁS A PROGRAM ALATT



TESTSÚLYVÁLTOZÁS A PROGRAM ALATT



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



KÖVETKEZTETÉS



A testsúly csökkenése a sportolási szokások mellett a táplálkozási szokások változásával állhat összefüggésben.

A programban részt vevők úgy látják, táplálkozási szokásaikban változás jött létre illetve egészségesen ételeket fogyasztanak illetve kevésbé aggódnak a súlyuk miatt.

A program befejeztével a mozgásprogram hatására kialakult súlycsökkenés megmaradt.

Programzárást követően ezt a súlyukat tudták tartani.



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



TDK OTDK

- Lehetőségük van hallgatóknak is bekapcsolódni az adatfeldolgozásba ill. mérésekbe.
- Szakdolgozathoz
- TDK, OTDK
- InBody, atropometriai mérések, tesztek