

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



SZTE JGYPK TSTI TDK Rendezvény 2012. 05. 30.

Rendszeres testedzés hatása az egészségmagatartásra

Dr. Bóka Ferenc



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



Tudományágak

- Természettudományok
- Műszaki tudományok
- Orvostudományok
- Agrártudományok
- Társadalomtudományok

Testnevelés és sporttudomány

- Interdiszciplináris
- Az egészséges ember teljesítmény-összetevőit vizsgálja (adottságok, képességek, készségeit, erkölcsi-akarati tulajdonságait stb.)
- Más tudományágak (pedagógia, pszichológia, szociológia, antropológia, fiziológia stb.)

Tudományos kutatás

- **Alapkutatás:** új tudományos, az alkalmazott tudományoknak alapul szolgáló ismeretek megszerzésére irányuló törekvés.
- **Alkalmazott kutatás:** valamely elméleti tudomány eredményeinek gyakorlati alkalmazását jelenti.
- **Fejlesztő kutatás:** az alkalmazott kutatás eredményeinek továbbfejlesztését jelenti.

A tudományos kutatás módszerei

Feltáró módszerek:

- Megfigyelés
- Vizsgálat
 - *Beszélgetés* (exploráció)
 - *Felmérés* (mérés, megállapítás , becslés)
 - *Teszt:* Tárgyilagosság (objektivitás)
Megbízhatóság (reliabilitás)
Érvényesség (validitás)
- Kísérlet

Feldolgozó módszerek:

- Minőségileg (qualitative)
- Mennyiségileg (quantitative)

A kutatómunka menete

- Témaválasztás
- Szakirodalom tanulmányozása
- Kutatási terv készítése
- Kutatás
- Kutatási eredmények gyakorlati hasznosítása

Tanulmányok megírásának szabályai

- Bevezetés (*probléma felvetése, vizsgálat célja, tárgya*)
- Irodalmi áttekintés
- Kérdésfelvetés
- Hipotézis
- Anyag és módszer (*vizsgált személyek és módszerek*)
- Eredmények
- Diskusszió, megvitatás
- Következtetések (*eredmények gyakorlati felhasználása*)
- Összefoglalás
- Irodalomjegyzék

Rendszeres testedzés hatása az egészségmagatartásra

- „Ha egyszer egy magatartásforma társadalmilag elfogadott lesz, akkor az adott helyzet fenntartása nem igényel külön erőfeszítést az egyén részéről. Így az egyén megváltoztatását célul kitűző egészségnevelésre remélhetőleg csak átmenetileg van szükség, addig, amíg a társadalmi normákban bekövetkező változások nem általánosan elfogadottak.”

Geoffrey Rose, angol epidemiológus

Rendszeres testedzés hatása az egészségmagatartásra

WHO definíciója szerint az egészség a teljes fizikai és szellemi és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség és nyomorékság hiánya.

Az egészség, a jó közérzet kialakulását meghatározó tényezők:

- **életmód**
- **mozgásos aktivitás, edzettség**
- **helyes táplálkozás**
- **munka, pihenés optimális aránya**
- **szórakozásra, kikapcsolódásra fordított idő**
- **személyi higiéné**
- **társas kapcsolatok**
- **világnézet, vallás**

Rendszeres testedzés hatása az egészségmagatartásra

- **Sporttudományi kutatások:**
 - **a sport magatartásformáló szerepe**
 - **nemzetközi szinten eredményes sportolók testméreteinek, testi felépítésének, testösszetételének és élettani teljesítőkéességének vizsgálata stb.**
 - **sportág specifikusság**
az adott sportágra jellemző testi felépítés,
kondicionális tulajdonságok – természetes
szelekció, öröklött tulajdonságok, edzés, stb.

Rendszeres testedzés hatása az egészségmagatartásra

- **Célkitűzés:**
- **Különböző fizikai aktivitású és korú népesség egészségi állapotának, egészségmagatartásának, antropometriai jellemzőinek és fizikai teljesítőképességének felmérése, ezek összefüggéseinek elemzése stb.**
- **A sport magatartásformáló szerepe**
- **Rekreáció és egészségfejlesztés szerepe**
- **Stb.**