

# Szülőkorú felnőttek ismeretei az egészséges életmódról 2007 tavaszán

Prof. Dr. Simon Tamás<sup>1</sup>, Cser Zsolt<sup>2</sup>, Domsits Károly<sup>2</sup>,  
Földiné Nagy Judit<sup>2</sup>, Gyurkovics Krisztina<sup>2</sup>, Kiss Ildikó<sup>2</sup>,  
Marek Péter<sup>2</sup>, Molnár Annamária<sup>1</sup>, Reichardné Csiszlér Judit<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Semmelweis Egyetem, ÁOK, Közegészségtani Intézet, Társadalomorvosi Csoport

<sup>2</sup> Nyugat-Magyarországi Egyetem, Apáczai Csere János Pedagógiai Főiskola, egészségtan-tanár levelező szak, 2006–2007-es tanév

A magyar népesség meglehetősen rossz egészségügyi mutatóiért nagy részben a lakosság egészségtelen életmódja felelős. A szerzők munkacsoportjának egyes tagjai évek óta tanulmányozzák, mennyit tud a lakosság az egészséges életmódról, s hogy ez a tudás mennyiben felel meg korunk elvárásainak. A *Prof. Dr. Simon Tamás* által összeállított *Egészséges életmód 12 pontját* 1993 óta használják indikátorként. E pontok ismereteiről már végeztek vizsgálatokat – 1999-ben és

2000-ben iskolások között (5), 2006 tavaszán pedig pedagógusok között (4). Az előző két vizsgálatot jelen felmérés egészíti ki, amelyben szülőkorú felnőttek ismereteit mértük fel és vetettük össze az *Egészséges életmód 12 pontjával*.

## A módszer

A Nyugat-Magyarországi Egyetem, Apáczai Csere János Pedagógiai Főiskola, egészségtan-tanár levelező

szakán a 2006–2007-es tanévre beiratkozott másodéves hallgatók azt a feladatot kapták, hogy az általuk kiválasztott 50–50 felnőttet kérjék meg arra, fogalmazzák meg, mit jelent az egészséges életmód. Az adatszolgáltatóknak ezen kívül meg kellett adniuk nemüket, életkorukat, lakóhelyüket és iskolai végzettségüket. Az összegyűjtött kérdőívek adatait részben a felmérést végző hallgatók csoportosították, s *Prof. Dr. Simon Tamás* ellenőrizte és véglegesítette aszerint, hogy az

### 1. táblázat

Életkor % (N 398)

	Férfi	Nő	Együtt
35 év alatt	10,8	25,1	35,9
35–50 év	16,6	26,6	43,2
51–60 év	7,3	9	16,3
61–70 év	2,3	2	4,3
71–	0	0,3	0,3
Összesen	37	63	100

### 2. táblázat

Lakóhely típusa % (N 398 = 100%)

Város	Falu	Főváros
79,6	15,1	5,3

### 3. táblázat

Iskolai végzettség % (N 400)

	Férfi	Nő	Együtt
Általános iskola	1	2,25	3,25
Szakmunkás	5	5,5	10,5
Érettségi	11,5	23,5	35
Főiskola	10	13,75	23,75
Egyetem	7,75	12,5	20,25
Főiskola vagy egyetem	1,75	5,5	7,25
Összesen	37	63	100

## 4. táblázat

Az egyes összetevők említése pedagógusoknál, nemenként (%)

	Nők	Férfiak
Egészséges táplálkozás	98	89
Több mozgás	97	86
Stressztűrés	61	57
Nem-dohányzás	65	62
Kevesebb alkohol	58	64
Drogtagadás	38	27
A környezet tisztelete	23	25
Időben történő orvoshoz fordulás	13	11
Az egészségüggyel való együttműködés	15	2
Kiegyensúlyozott szexualitás	21	21
Személyi higiéné	20	13
Balesetmegelőzés	8	2

adatközlők az *Egészséges életmód 12 pontja* közül melyeket említették.

## Az eredmények

500 kérdőívet kaptunk, de részletesen értékelni csak 354-et tudunk, ugyanis a válaszadók nem mindegyike felelt az életkort, lakóhelyet és iskolai végzettséget firtató kérdésekre. Az 1., 2. és 3.

táblázaton bemutatjuk, hogy a mintasokaságba kerültek életkor szerinti, lakóhely szerinti és iskolai végzettség szerinti megoszlása hogyan alakul. A 4. táblázaton és az 1. ábrán azt mutatjuk be, hogy a válaszadó férfiak és nők hány százaléka említette az *Egészséges életmód 12 pontjának* egyes elemeit. Látható, hogy túlnyomó többségük az *egészséges táplálkozást* és a *több*

*mozgást* emelte ki, 50 százaléknál gyakrabban említették a *stressztűrés*t, a *nem-dohányzást* és a *kevesebb alkoholfogyasztást*. Amíg a *drogtagadás*, a *környezet tisztelete*, illetve a *kiegyensúlyozott szexualitás* említése elérte, illetve meghaladta a 20 százalékot, addig az *időben történő orvoshoz fordulás*, az *egészségüggyel való együttműködés* és a *balesetmegelőzés* említési gyako-

## 5. táblázat

Az egészséges életmód 12 pontja említési gyakoriságának összehasonlítása (%)

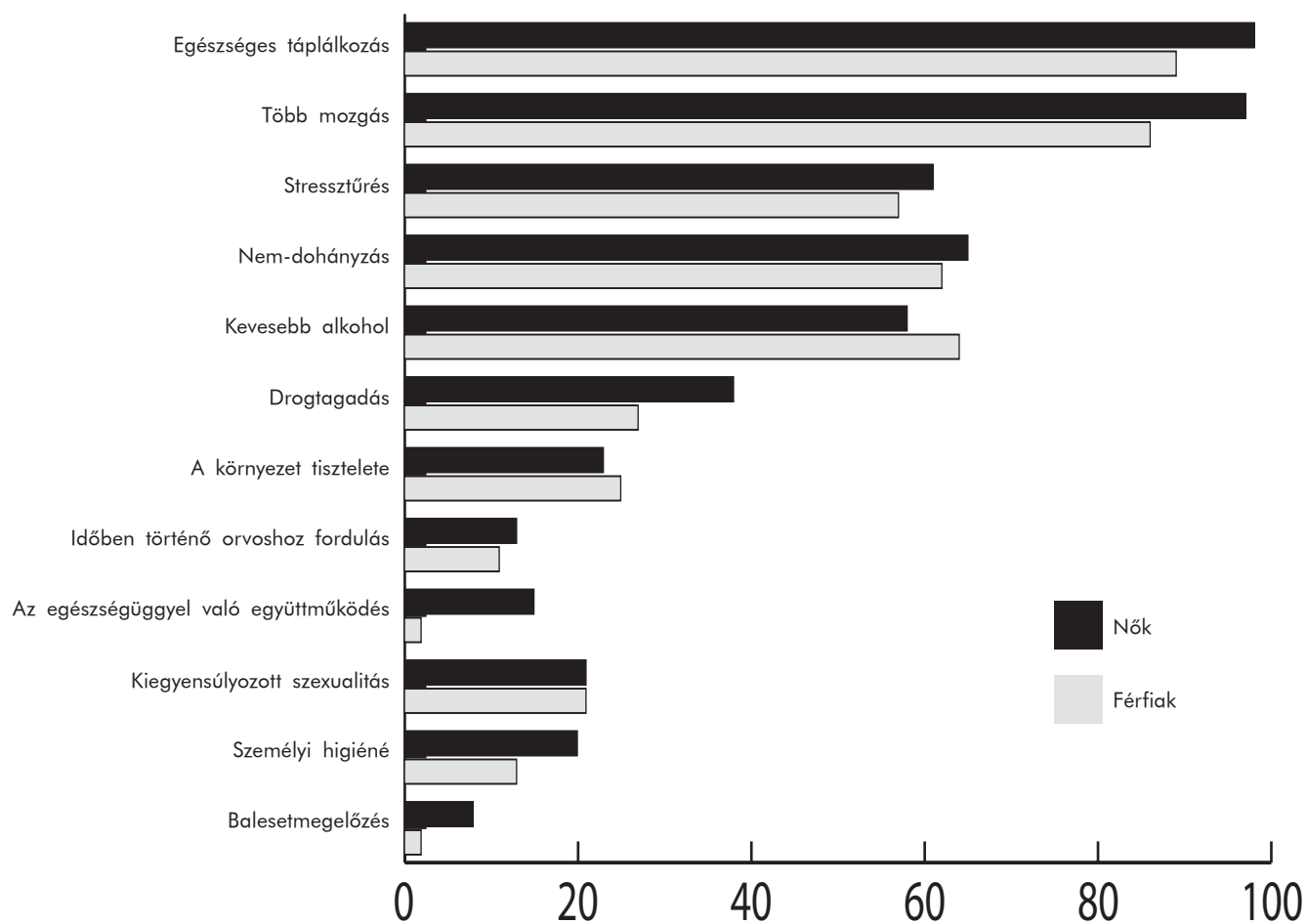
	Középiskolások (N 300)	Pedagógusok (N 268)	Felnőttek (354)
Egészséges táplálkozás	78,3	96	94,1
Több mozgás	57	95	91,8
Stressztűrés	32,7	60	50,3
Nem-dohányzás	53,7	64	44,4
Kevesebb alkohol	60,3	60	41,2
Drogtagadás	54,7	35	20
A környezet tisztelete	17,7	22	19,8
Időben történő orvoshoz fordulás	10,7	12	10,8
Az egészségüggyel való együttműködés	6	12	8,2
Kiegyensúlyozott szexualitás	18	21	12
Személyi higiéné	33	18	8,2
Balesetmegelőzés	1,3	6	1,7

6. táblázat

	Diákok tudásváltozása (%)	
	Ismeretek az akció előtt	Ismeretek az akció után
Egészséges táplálkozás	78,3	80,3
Több mozgás	57	65,7
Stressztűrés	32,7	68
Nem-dohányzás	53,7	69
Kevesebb alkohol	60,3	73
Drogtagadás	54,7	77,7
A környezet tisztelete	17,7	32,3
Időben történő orvoshoz fordulás	10,7	47,3
Az egészségüggyel való együttműködés	6	26
Kiegyensúlyozott szexualitás	18	50
Személyi higiéné	33	68
Balesetmegelőzés	1,3	34,3

1. ábra

Az egyes összetevők említése pedagógusoknál, nemenként (%)



risága még a 20 százalékot sem érte el. Eredményeinket összehasonlítottuk a pedagógusok és a diákok körében végzett hasonló felmérés eredményeivel, ezt mutatja be az 5. táblázat és a 2. ábra. Látható, hogy leggyakrabban a pedagógusok említették az egészséges életmód egyes elemeit, utánuk a diákok következnek, s a szülőkorú felnőttek ismeretei az esetek többségében a leghiányosabbak.

### Értékelés

Ha azt akarjuk, hogy az emberek kövessék az egészséges életmód szabályait, alapvető követelmény, hogy ismerjék azokat. Az elvégzett felmérés eredményei azt mutatják, hogy mind a lakosság (a szülőkorú felnőttek), mind a diákok, mind a pedagógusok ismeretei

hiányosak ezen a téren, bár biztató, hogy a pedagógusok és a diákok gyakrabban s több elemet említenek, mint a szülőkorú felnőttek. A cél, hogy mindhárom közösség tagjai legalább olyan gyakran említsék az egészséges életmód mind a 12 összetevőjét, mint amilyen gyakran az egészséges táplálkozást és a több mozgást. Az ismeretváltozásra, ismeretgazdagodásra pedagógusok esetében a megfelelő továbbképző programok, diákok esetében a célzott egészségnevelés alkalmasak. A szülőkorú felnőttek ismereteit megfelelő médiaprogramokkal, internet-elérhetőséggel, valamint iskolai szülői értekezleteken is lehetne gazdagítani. Annak bizonyítására, hogy van értelme tudásváltoztató programokat bevezetni, bemutatjuk a 6. táblázatot és a 3. ábrát, amelyek azt mutatják,

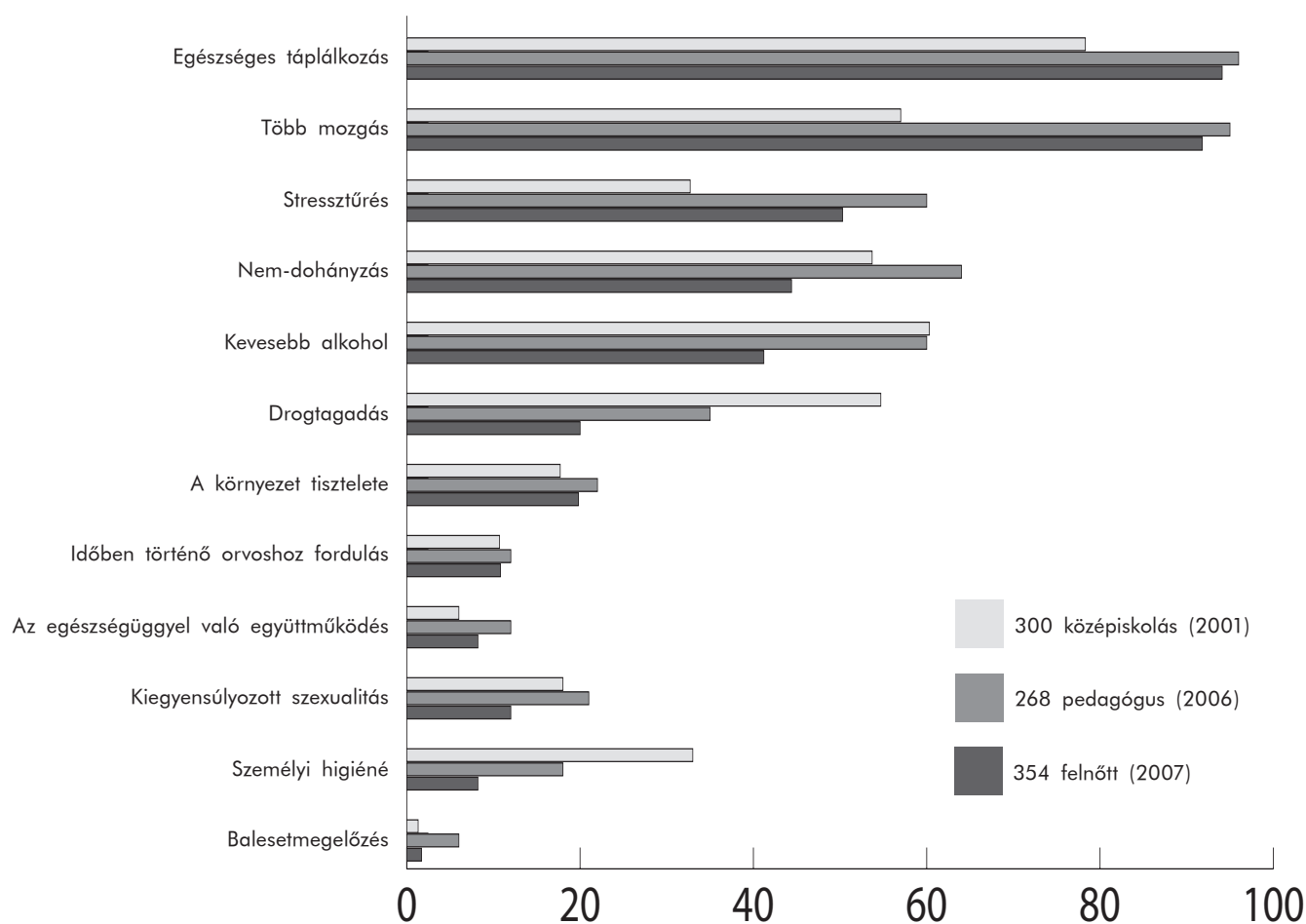
hogy annál a 300 középiskolásnál, akik a felmérésben szerepeltek – egy célzott egészségnevelési program után három héttel – az újra megismételt felmérés milyen tudásváltozást ért el. Látható, hogy jelentősen emelkedett a kiindulási értékekhez képest az egyes összetevők említése, tehát van értelme az ilyen aktivitásoknak.

### Összefoglalás

A szerzők 354 szülőkorú felnőtt ismereteit mérték fel az egészséges életmódról és vetették össze az *Egészséges életmód 12 pontjával*. Megállapították, hogy a 12 pont közül elsősorban az *egészséges táplálkozást* és a *több mozgást* említik, elfogadható még a *stressztűrés*, a *nem-dohányzás* és a *kevesebb alkoholfogyasztás* említése,

2. ábra

**Az egészséges életmód 12 pontja említési gyakoriságának összehasonlítása (%)**



míg a drogtagadás, a környezet tisztelése és a kiegyensúlyozott szexualitás említése épp csak meghaladja a 20 százalékot. Az időben történő orvoshoz fordulás, az egészségüggyel való együttműködés és a balesetmegelőzés említése a fentieknél is alacsonyabb gyakoriságú. Az eredményeket összehasonlították középiskolások és pedagógusok ismereteivel, s megállapították, hogy a szülőkorú felnőttek ismerik a legkevésbé az egészséges életmód kritériumait. A tudás és ismeret gyarapítására a nagyobb médiakampányt, az internet igénybevételét és a célzott szülői értekezleteket javasolják.

### Irodalom

1. Aszmann A.: „A magyar serdülők egészséget befolyásoló magatartásának változása 1986–1997 között.” *Egészségnevelés*, 40. 1999. 123–132.
2. Pikó B.–Burg K.: „A felmérések jelentősége egy középiskola egészségfejlesztési stratégiájának kialakításában.” *Egészségnevelés*, 42. 2001. 101–105.
3. Rác J.: *Prevenációs programok értékelése*. Budapest, ISM, 2001.
4. Schnelbach E. és munkatársai: „Pedagógusok ismeretei az egészséges életmód 12 pontjáról.” *Egészségfejlesztés*, 48. 2007. 32–38.
5. Simon T. és munkatársai: „Hogyan változott az iskolások ismerete az egészséges életmód összetevőiről egy tanítási kísérlet után néhány hazai általános és középiskolában?” *Egészség és gazdagság Európa fiatal generációjának – EUSUHM Nemzetközi Konferencia*. Budapest, 2001. 113–118.

3. ábra

Diákok tudásváltozása (%)

