IV. Leisure Tudományos Konferencia

Absztrakt kötet

KERT
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG

KÁROLI GÁSPÁR
I. Móz. 1:3
ANNO 1855
REFORMÁTUS EGYETEM

Felelős kiadó:
Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Felelős szerkesztő:
Dr. habil. Fritz Péter

Tördelő:
Barcsa-Venyige Katalin

Borítóterv:
Barcsa-Venyige Katalin

ISBN 978-615-6637-18-5

Tartalomjegyzék

A BCAA TÁPLÁLKOZÁS-ÉLETTANI HATÁSAI, SZEREPE A SPORTTÁPLÁLKOZÁSBAN ÉS A KLINIKUMBAN **3**

MODERN HEALTHY LIFESTYLE PROGRAM, AVAGY A MODERN KORI EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGE **4**

TÁPLÁLKOZÁSI MINTÁZATOK ÉS A MENSTRUÁCIÓS GÖRCSÖK KAPCSOLATA MAGYAR NŐK KÖRÉBEN **5**

SZABADIDŐ ELTÖLTÉSI SZOKÁSOK A KOMPLEX EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT TÜKRÉBEN **6**

AZ EGÉSZSÉGTURIZMUS MOTIVÁCIÓS ATTITŰDJEINEK VÁLTOZÁSAI **8**

EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS – KÖRNYEZETTUDATOSSÁG - INNOVÁCIÓ **9**

BALATON-ÁTÚSZÁS – AZ ÖRÖK SZERELEM **10**

AZ IDŐSÖDÉS MEGJELENÉSE A NYUGATI ÉS A KELETI ÉLETSZEMLÉLETBEN (FILOZÓFIÁBAN) **11**

AZ ÉLETMÓDVÁLTOZTATÁS TÁMOGATÁSÁNAK BIZONYÍTÉKOKON ALAPULÓ ESZKÖZEI **12**

AZ IDŐMENEDZSMENT ÉS AZ ÉLETMÓD ÖSSZEFÜGGÉSEI **13**

GYÓGYNÖVÉNYEK HASZNÁLATA A KÖZÉPKORBAN ÉS NAPJAINKBAN **15**

A FIZIKAI AKTIVITÁS SZEREPE ÉS JELENTŐSÉGE A VÁRANDÓSSÁG ALATT **16**

A FEL NEM ISMERT HYPOGLYKAEMIA GYAKORISÁGÁNAK VIZSGÁLATA A SPORT SZEREPÉNEK TÜKRÉBEN **18**

A GERINC ÁLLAPOTÁNAK VIZSGÁLATA REKREÁCIÓS CÉLLAL ÚSZÓ GYERMEKEK KÖRÉBEN **20**

A JÓGA, A MEDITÁCIÓ ÉS A RELAXÁCIÓ ELTERJEDTSÉGE EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN **21**

A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS ÉS A TERMÉSZETJÁRÁS SZELLEMI REKREÁCIÓS KIHÍVÁSAI **22**

VALLÁSI TEMATIKUS UTAK SZELLEMI REKREÁCIÓS VETÜLETEI **24**

EDUKÁCIÓ ÉS ENTERTAINMENT A (SPORT)FILMEKBEN **26**

A VIENNA TESZTRENDSZER HASZNÁLATA EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN **28**

FIATAL FELNŐTT NŐK EVÉSI ATTITŰDJE ÉS FIZIKAI AKTIVITÁSI KÉRDÉSEI **30**

ÖNKÉNTES MUNKA, MINT REKREÁCIÓ HATÁSAI AZ ÉLETPROFILRA **32**

A BCAA TÁPLÁLKOZÁS-ÉLETTANI HATÁSAI, SZEREPE A SPORTTÁPLÁLKOZÁSBAN ÉS A KLINIKUMBAN

Dr. habil. Fritz Péter [1]*, Maszlag Annamária[2], Mayer Lívia[2]

[1]*Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar;*

[2]*Superfoods Kft.*

**pfritz@hotmail.hu*

Absztrakt: Az étrend-kiegészítők formájában történő fehérjepótlás szinte nélkülözhetetlen a sportolók körében. A fehérjeporok mellett gyakori a BCAA, azaz elágazó láncú aminosav (leucin, izoleucin, valin) készítmények használata is. Az aminosav kiegészítők szedésének célja, hogy biztosítsák az izmok regenerációját, illetve segítsék az izom épülését a nagy terheléssel járó edzések, versenysorozatok idején (Szabad et al., 2021). A fehérje-kiegészítők közül a BCAA készítmények iránti igény egyre jobban növekszik a fogyasztók körében (Kårlund et al., 2019). Jelen tanulmányban összegezzük a meglévő kutatások eredményeit ezen aminosavak felépítéséről, tulajdonságairól, rövid- és hosszú távú hatásairól nemcsak sportolói körökben, hanem a klinikumban is. Képet kapunk arról, hogy méltán preferált és elterjedt-e ezen étrend-kiegészítők használata.

Kulcsszavak: aminosav, elágazó láncú aminosav (BCAA), étrend-kiegészítés, adagolás, sport, regeneráció, izom, testösszetétel

MODERN HEALTHY LIFESTYLE PROGRAM, AVAGY A MODERN KORI EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGE

Juhász Annamária

Miskolci Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és Turizmus Intézet
annamaria.juhasz@uni-miskolc.hu

Absztrakt: A modern világunk egyre újabb és újabb kihívások elé állít bennünket, amelyek újabb és újabb megoldásokat eredményeznek az életünk minden területén. Az innováció a társadalmi berendezkedésinkben is megjelenik, amely - hasonlóan egy új termék piaci bevezetéséhez-, erőteljes marketing tevékenységet von maga után a siker elérése érdekében. A társadalmi innováció társadalmi marketing iskolával karöltve nagyon hatékony társadalmi változásokat tud előidézni. Jelen tanulmány bemutat egy olyan társadalmi innovációt, amely az egészségfejlesztés terén pilotként szolgálhat. A program 4 helyszínen (Budapest, Miskolc, Szikszó, Szeged) hoz létre egészségfejlesztő központokat, ahol a természetes hatóanyagok és a modern technológiai eszközök személyre szabott primer és szekunder prevenciót, egészségfejlesztési szolgáltatásokat biztosítanak a lakosság számára.

Kulcsszavak: modern kor, holisztika, egészségtudatosság, felelősségvállalás, primer prevenció, egészségfejlesztés, társadalmi innováció, társadalmi marketing

TÁPLÁLKOZÁSI MINTÁZATOK ÉS A MENSTRUÁCIÓS GÖRCSÖK KAPCSOLATA MAGYAR NŐK KÖRÉBEN

Keleti Ágnes Anna[1]*, Dr. Szász András[2]

[1]Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, hallgató, Sport- és rekreációszervezés alapképzési szak, egészségfejlesztés specializáció;
[2]Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet
*agneskeleti3@gmail.com

A vizsgálat célja: A vizsgálat koncepciója elsősorban az, hogy felderítse, lehet-e összefüggés az élelmiszerfogyasztási szokások és a menstruációs ciklussal kapcsolatos problémák, elsősorban a görcsök (dysmenorrhea) között. Célunk, hogy közelebb kerüljünk a nehézségek életmód szintjén történő orvoslásához, és hogy felhívjuk a figyelmet a téma létjogosultságára hazánkban is.

Anyag és módszer: A vizsgálat kérdőíves adatgyűjtéssel, majd statisztikai analízis (khi2, korreláció) használatával nyerte ki eredményeit. A vizsgálati elemszám n=508. A kitöltők életkora 16-61 évig terjed, de zömében huszonéves nők válaszai érkeztek.

Eredmények: A dysmenorrhea negatívan korrelál a rendszeres testmozgással, a zöldség- és folyadékfogyasztással, valamint a diófélékkel is (r= -0,096-0,135). Ezenkívül pozitívan kapcsolható az alkoholfogyasztáshoz (khi2= 4,94-5,38). A rokonokhoz mért táplálkozási hasonlóság pozitívan kapcsolódik a görcsökhöz, és erősségükhöz (khi2= 13,97; r= 0,109).

Következtetések: A táplálkozásnak lehet szoros köze a menstruációs görcsök, nehézségek alakulásához. A válaszokból kinyert szignifikáns eredmények mentén az egészségesebb mintázatok jellemzően kedvezőbb ciklusjellemzőkkel társulnak.

Kulcsszavak: menstruáció, táplálkozás, dysmenorrhea, görcsök

EGÉSZSÉGTURIZMUS

SZABADIDŐ ELTÖLTÉSI SZOKÁSOK A KOMPLEX EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT TÜKRÉBEN

Tömő Zsolt*, Dr. Beke Szilvia

Gál Ferenc Egyetem

*t.zsolt8108@gmail.com

Bevezetés: A XXI. század egyik nagy problematikája, hogy egyre kevesebb időt tud az egyén önmagára, saját rekreációjára fordítani. A fokozott munkatempó, a felgyorsult életvitel akár pszichoszomatikus kórképek indukálását vonhatja maga után. A szabadidő és a munka egyensúlyának felborulása, a szabadidő terhére hosszabb távon hatással lesz a mentális/lelki és ezáltal a komplex egészségi állapotunkra is. Vizsgálatunkban kitérünk a szabadidő és az egészségi állapot közötti összefüggések feltárására, ugyanakkor konklúziót keresünk a szabadidő pszichére kifejtett hatásai, a felhasználási módozatok és a legjellemzőbb szabadidő motívumok hatásai között.

Módszer: A mintánkba több mint 300 fő került bevonásra, ún. hólabda módszerrel online anonim survey-technika segítségével. A vizsgálat feltáró jellegű, a kapott eredmények nem képviselik az alapsokaságot, de lényeges megfigyeléseket és következtetéseket tudunk általa prezentálni. A kiértékelést Excel táblázatkezelő program segítségével végeztük, matematikai-statisztikai számításokat alkalmaztunk.

Eredmények: A kapott eredményeink alapján megállapítottuk, hogy jellemzően a több rendelkezésre álló szabadidő pozitív befolyást gyakorol a mentális/lelki egészségi állapotra, fokozza a boldogságérzetet. A szabadidős tevékenységek hatást gyakorolnak a komplex egészségi állapotra, fokozzák a testi-lelki kiegyensúlyozottságot. Jellemzően viszonylag kevés én-időt iktatnak be a mintában résztvevők, ugyanakkor kevés a rendelkezésükre álló szabadidő is. A szabadidő eltöltését leginkább az időfaktor befolyásolja, de megjelenik a belső motiválatlanság is. Amennyiben inaktív az egyén, több esetben megjelenik a haszontalanság

érzése, mely pszichikai értelemben akár destruktívan hathat a rekreálódási folyamat perspektívájából. Szabadidős elsőrangú motívum a családdal, barátokkal való kapcsolat ápolása, közös programok megvalósítása.

Következtetések: Vizsgálatunk feltáró jellegénél fogva, ugyan mély konklúziókat nem tudunk levonni, de megállapíthatjuk, hogy igen jelentős szerepe van a szabadidőnek, a szabadidőben végzett tevékenységeknek a lelki és komplex egészségi állapot megőrzésében, javításában. Minél több szabadidővel rendelkezünk, annál boldogabbnak, kiegyensúlyozottabbnak érezzük magunkat. A munka-szabadidő egyensúly fenntartásában rendkívül hangsúlyos szerepe van annak, hogyan, milyen módon használjuk ki a rendelkezésünkre álló szabad időkeretet, mennyire vagyunk képesek rekreálódni a szabadidő tevékenységek által.

Kulcsszavak: szabadidő, egészség, feltöltődés, motívum, én-idő

AZ EGÉSZSÉGTURIZMUS MOTIVÁCIÓS ATTITŰDJEINEK VÁLTOZÁSAI

Dr. Olteanu Lucián Liviusz

Gál Ferenc Egyetem, Egészség- és Szociális Tudományi Kar
luciolteanu@gmail.com

Absztrakt: A turizmus pszichológiai hátterének és az életminőség kapcsolatának feltárása mára népszerűbb kutatási területté vált. A turizmus pszichológiájának folyamatelemzése során, a leíró irodalmakban a következő fogalmak rendszeresen előtérbe kerülnek: a döntést megelőző attitűdök, érzések, információfeldolgozási és döntési folyamatok, a kivitelezés, a megelégedettség, a társas interakciók. Mint ahogyan a mindennapi tevékenységünk során, így a turizmus is egy tanult viselkedés, amely a környezet által befolyásolt, illetve igazodik az aktuális divathoz, trendekhez. A vizsgálat célja, hogy feltárja az aktuálisan domináns folyamatokat, a döntést megelőző attitűdöket és a rejtett motivátorokat.

Kulcsszavak: egészségturizmus, turizmus pszichológiája, motiváció, egészségpszichológia, turizmus

EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS – KÖRNYEZETTUDATOSSÁG - INNOVÁCIÓ

dr. Varga Zoltán

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségbiztosítási Intézet
zoltan.varga@etk.pte.hu

Bevezetés: Az egészségmagatartás az emberek olyan viselkedése, amely az egészség megőrzésére irányul, tehát minden olyan cselekvés, amelyet a személy azért végez, hogy megvédje, elősegítse vagy fenntartsa egészségét. A fizikai aktivitás, a tudatos táplálkozás és a pihenés higiéniája hatással van az emberek egészségmagatartására. Mindez maga után vonja azt, hogy a fogyasztók az egészségügyi innovációkkal szemben egyre nyitottabbá válnak.

Módszerek: Empirikus kutatásunk keretében egy 2022 október-novemberben végzett online kérdőíves megkérdezés eredményeit mutatjuk be. A kutatás 585 fő megkérdezésével történt a 20-80 éves magyar lakosság körében. Elemzésünk során arra kerestük a választ, hogy az egészségügyi állapot nyomon követése során törekedne-e utazásaik során a környezettudatosságra és a környezeti lábnyom csökkentésére, előnyben részesítik-e az alternatív termékeket és szolgáltatásokat.

Eredmények: A vizsgált ismérvek között a nemek, a legmagasabb befejezett iskolai végzettség és a jövedelmi helyzet tekintetében szignifikánsak a különbségek. Az ökoturisztikai programokban való részvétel eddig csak szűkebb körre volt jellemző, ugyanakkor a nyitottság a minta nagyobb részében több mint 60%-os. Az utazás során a személygépkocsi-használat helyett környezetkímélőbb utazási módot választana a mintában szereplők 35%-a.

Következtetések: A turisztikai választásokban is alulmaradnak a várakozásokhoz képest a mért magatartási jellemzők. Az általános tájékozottság, illetve az adott hely megismerése általánosan fontos az utazások során a megkérdezettek körében, a környezeti szempontokat azonban már szűkebb kör preferálja a kényelemmel vagy a jó árakkal szemben

Kulcsszavak: környezettudatosság, egészségmegőrzés, ökoturisztika

GERONTOLÓGIA

BALATON-ÁTÚSZÁS – AZ ÖRÖK SZERELEM

50 év feletti szenior úszók sportmotivációja

Dr. habil. Mayer Krisztina

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar Testnevelési Tanszék

Összefoglalás: Jelen tanulmány az ötven év feletti Balaton-átúszáson rendszeresen részt vevő szenior úszók sporttevékenységébe és annak pszichológiai hátterébe enged betekintést, különös tekintettel a motivációra. A vizsgálati mintát 95 fő (44 férfi és 51 nő) alkotta, átlagos életkoruk 57,02 ±6,94 volt. A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a minimum 50 éves életkor és az, hogy az úszó már legalább 5 sikeres Balaton-átúszáson legyen túl.

Célkitűzés: A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a Balaton-átúszás mögött húzódó motívumokat. Ez a megközelítés újszerű és szokatlan, de sokkal több információval szolgál, mint a kvantitatív megközelítés.

Eredmények: Az eredmények arra engednek következtetni, hogy az 50 év feletti úszók belső motivációval rendelkeznek, ideértve a kihívás és kaland keresést, az öröm, a kikapcsolódás és a flow élmény átélését, az egészségmegőrzést, valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozást.

Kulcsszavak: Balaton-átúszás, időskor, mozgásos rekreáció

AZ IDŐSÖDÉS MEGJELENÉSE A NYUGATI ÉS A KELETI ÉLETSZEMLÉLETBEN (FILOZÓFIÁBAN)

Dr. Szalkai Iván

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

Összefoglalás: Az idősödés, az idősödés megélése, elszenvedése talán egyidős az emberiséggel. Az idősödés folyamatának kettős megítélésével találkozunk, egyrészt mint az élet elmúlása, testi, lelki leépülés, szenvedés, értékvesztés, másrészt pedig a szellemi fejlődés egy lépcsőfoka, amikor az egyén átértékeli spirituális létét, összegzi ismereteit, tapasztalatait, közeledik a megvilágosodáshoz. Az egyén szellemi fejlődése során az általa megtett életút tapasztalatai, tudása szintén ezen a folyamaton megy keresztül. Az európai történelem nagy gondolkodói – a görögöktől a középkori vallástudósokon keresztül a modern kori szakemberekig - mind végigmentek ezen az úton. A materiális elmúlás és a tudatfejlődési vélemény, az ember fejlődése egyaránt megjelent minden korban, azonban az ógörög, a kora középkori filozófiákban és a modern filozófiák egy részében (Pythagorasztól Schopenhauerig) az elfogadás dominál, míg napjainkban a saját sorsunk alakítása, így az öregkor pozitív befolyásolása, az aktív és hasznos idősödésre való törekvés jelenik meg. Ez közelebb áll az időskori tapasztalat pozitív értékeléséhez, amely a nagycsaládos keleti társadalmak filozófiáját tükrözi. A keleti filozófiákban (hinduizmus, buddhizmus, taoizmus) az idős ember nem erőforrásként, hanem tapasztalati tőkeként jelenik meg, ezzel biztosítva a hasznosságát, valamint mentális-fizikai fennmaradását.

A környezeti-gazdasági feltételek alakulása, a társadalmi – családi igények és feltételek változása, az individualizmus, mint filozófiai alap megjelenése befolyásolja az idős ember helyzetét, felelősségérzetét, önmegvalósítási igényét.

Kulcsszavak: ayurveda, aktív idősödés, nyugati és keleti filozófiák

AZ ÉLETMÓDVÁLTOZTATÁS TÁMOGATÁSÁNAK BIZONYÍTÉKOKON ALAPULÓ ESZKÖZEI

Dr. Barótfi Szabolcs:

Leadwell Consulting

Összefoglalás: Sokan úgy gondolják, hogy az egészségre, illetve az élettartamra leginkább a genetikánk, illetve az orvostudomány folyamatos fejlődése által az egészségügyi ellátás egyre bővülő lehetőségei vannak hatással, azonban a valóság az, hogy a legfontosabb befolyásoló tényező az életmódunk. Ez különösen fontos Magyarországon annak fényében, hogy nálunk a születéskor várható élettartam majd 5 évvel az EU-s átlag alatt van, és ahol a lakosság nagy része alapvetően mástól várja az egészségének megőrzését és javítását. A legfrissebb statisztikai adatok azt mutatják, hogy hazánkban minden második halálesetért az egészségtelen életmód (táplálkozás, dohányzás, alkoholfogyasztás és mozgásszegény életmód) felelős. Az életmód azonban szokásaink összessége, olyan automatikusan végzett tevékenységeké, amelyeket 10-20 éve rendszeresen végzünk, és amelyek az identitásunk részévé váltak. Ezeken változtatni mindenkinek nagyon nehéz. Előadásomban a szokások megváltoztatásának viselkedéspszichológiai vetületeit mutatom be, és teszek javaslatot olyan technikákra, amelyek növelhetik egy életmódváltoztatás sikerességét.

Kulcsszavak: életmódváltás, viselkedéspszichológia, health coaching

POSZTEREK

AZ IDŐMENEDZSMENT ÉS AZ ÉLETMÓD ÖSSZEFÜGGÉSEI

Kovács Rita Ilona, Patakiné Dr. Bősze Júlia

ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Összefoglalás: A helyes időgazdálkodás fontos szerepet játszik mentális és fizikális egészségünk megőrzésében. Sajnos a mindennapokban számtalan problémával találkozunk, melyek a nem megfelelő időgazdálkodásra utalnak. Prezentációnk témája, hogy körüljárjuk az időgazdálkodás fontosabb részterületeit, illetve hatását az életmódra, majd megoldási javaslatokat adjunk a megfelelő időgazdálkodási szokások, stratégiák kialakítására. Mindeközben természetesen kitérünk a nem megfelelő időgazdálkodás következményeire is.

Célkitűzéseink megvalósításához szakirodalomkutatást végeztünk, melyek eredményeit általánosságban az idő és szabadidőkultúra, a rohanó és túlhajszolt életmód, a helytelen időgazdálkodás jelei, a következményként megfigyelhető lelki és testi tünetek, a FoMO jelenség, a minőségi élet legfontosabb elemei, az időgazdálkodás alaptételei, majd az időgazdálkodást segítő módszerek, technikák témakörökbe csoportosíthatjuk.

A mindennapjainkra kiható felgyorsulás legjelentősebb okai közé tartozik többek között a technikai fejlődés, illetve az ezzel járó információáradat. Emellett sokakat érint a fogyasztói társadalom értékválsága, ahol a pénz és az élvezeti javak hajszolása miatt háttérbe szorulnak a társas kapcsolatok. A média által az emberekre zúduló ingerözön szintén hatást gyakorol életünk gyorsulására. Az egyre növekvő információáradat miatt kialakulhat egyfajta félelem az online tartalmak időbeni érzékelésével, vagy a rájuk adott reakció hiányával kapcsolatban, ez az úgynevezett FoMO jelenség (Fear of missing out). A megfelelő időgazdálkodás hiányában fellépő váratlan helyzetek stresszt, félelmet és bizonytalanságérzést keltenek. Az idősürgetettség és tehetetlenség érzése több negatív pszichológiai és élettani hatást maga után von (például szorongás, depresszió, kiégés, stressz, alváshiány, gyomorfekély, irritábilis bél szindróma).

A hatékony időmenedzsmenthez két fontos alaptétele a cél meghatározása, valamint a megvalósítás módja. Ezekben számos technika segíthet nekünk, például a Promodoro technika, az Eisenhower mátrix, a GDT technika (get things done), a Pareto elemzés, az RPM módszer (rapid planning method), a 168 órás technika, a nemet mondás technikái, valamint a produktivitási zóna megismerése.

A felgyorsult hétköznapok negatív következményei minden embert érintenek, így a tudatos időmenedzsment a „hétköznapi" emberek számára is megoldásokat kínálhatna problémáikra. Véleményünk szerint a helyes időgazdálkodás nagyon fontos összetevője az egészséges és kiegyensúlyozott életnek.

Kulcsszavak: időkultúra, felgyorsult életvitel, stressz, FoMO jelenség, időmenedzsment

GYÓGYNÖVÉNYEK HASZNÁLATA A KÖZÉPKORBAN ÉS NAPJAINKBAN

Kenderes Rebeka

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

Összefoglaló: A kapcsolódó szakdolgozat és a jelenlegi cikk témaválasztásának egyik személyes oka, hogy a tapasztalat alapján a gyógynövények helyes használata nem eléggé elterjedt manapság. Szeretnénk az embereket ösztönözni arra, hogy gyakrabban és több gyógynövényt használjanak megfelelően, bátran kérjék ki fitoterápiás szakember segítségét szükség esetén, és merjék igénybe venni a természetes gyógymódokat.

Jelen cikkben szekunder kutatásunk során bemutatunk néhány érdekességet a középkori és modern gyógynövényhasználathoz kapcsolódóan, valamint a középkorban is használt gyógynövények közül 5 darabot. Primer kutatásunk során pedig 3 fő gyógynövényekkel foglalkozó szakemberrel készítettünk mélyinterjút a hazai és külföldi gyógynövényekkel kapcsolatos helyzetről.

Célunk, hogy szélesebb körben ismertessük meg a középkorban használt gyógynövények egy részét, azok közül is olyanokra koncentrálva, melyeket ma is használunk. Szeretnénk ezen felül ismertetni, milyen jogszabályok vonatkoznak ma a gyógynövények gyűjtésére, termesztésére, felhasználására, valamint mire kell odafigyelnünk ezek feldolgozásakor. Fontosnak tartjuk még, hogy ismertessük, milyen jogszabályok vonatkoznak a fitoterapeuta szakemberekre.

Kulcsszavak: gyógynövények, fitoterápia, komplementer medicina

A FIZIKAI AKTIVITÁS SZEREPE ÉS JELENTŐSÉGE A VÁRANDÓSSÁG ALATT

Máthé Hajnalka*, Kós Katalin

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
*hmathe161@gmail.com

Bevezetés: Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a rendszeres testmozgás szinte minden korosztály tekintetében számos jótékony hatással rendelkezik, beleértve a kismamákat is, noha ezt a célcsoportot nagyon kevés kutatás (Wongchan, Urai, & Songporn, 2008; Mazzarino, Morris, & Kerr, 2021; Catharine, 2011; Lima, és mtsai., 2019; Conolly, és mtsai., 2019) helyezi homlokterébe. Felvetődik a kérdés, hogy milyen arányban végeznek aktív testmozgást a kismamák, illetve, milyen ismeretekkel rendelkeznek a rekreáció kapcsán, valamint milyen hajlandóságot mutatnak a rekreációszervező szakember bevonása tekintetében.

Célmeghatározás: Célkitűzéseink között szerepelt, hogy a kutatásban bemutassuk a rendszeres testmozgás jótékony hatásait, kiemelten a várandósság időszakában, illetve javaslatokat tegyünk terhesség alatti fizikai rekreációs lehetőségekre. További cél volt, hogy pontos képet kapjunk a leendő kismamák szabadidős szokásairól, valamint megválaszoljuk azt a kérdést, hogy a várandós nők igénybe vennék-e rekreációszervező szakember segítségét az életmódváltásban és a szabadidő megfelelő eltöltésében.

Anyag és módszer: Kvantitatív (kérdőíves kutatás állapotos nőkkel) és kvalitatív (strukturált interjú védőnővel) kutatást is végeztünk. A kérdőíves felmérés hólabda módszerrel történt, mely 3 internetes csoportban került megosztásra. Az életkori megoszlás tekintetében a 18-25 év közöttiek alkották a minta (n=99 fő) 23,2%-át, 57,6%-ban képviselték magukat a 25-35 év közöttiek és a 35-45 évesek a minta 19,2%-át alkották. Az első trimeszterben a válaszadó anyukák 25,3%-a; második trimeszterben 34,3%-a; míg a harmadik trimeszterben 40,4%-a volt.

Eredmények: A kutatásban résztvevők 89,9% (90 fő) ismeri a terhesség alatti sport jótékony hatásait, 69% (68 fő) sportolt a terhessége előtt és alatt is, melyből 59% (58 fő) tervezi, hogy szülés után is folytatja. 64%-nak (63 fő) javasolta az orvos a rendszeres fizikai aktivitást. 23% (23 fő) lakóhelyén nincs kismamáknak szóló sportolási lehetőség, 25% (25 fő) nem is tud róla, hogy lenne. 49% (50 fő) nem ismeri a rekreáció fogalmát, 42% (42 fő) igényelné rekreációszervező szakember segítségét az életmódja kapcsán, 58% (57 fő) a szabadidő aktív eltöltésében kérne segítséget. 45% szeretne életmódot váltani, 15% fontolóra venné.

Következtetések: Módszertani preventív javaslatok többsége az úszással, jógával, pilatessel, sétával, mérsékelt kocogással kapcsolatosan áll rendelkezésünkre. Pozitív tendencia mutatkozott a rendszeresen sportoló és nem sportoló anyukák között. A megkérdezett kismamák többsége igényelné a rekreációszervező szakember bevonását az életmód és a szabadidő területén. Fontos megemlíteni, hogy mindenkire más és más hatással lehet ez az állapot, tehát nem beszélhetünk két ugyanolyan emberről vagy terhességről. Ezért a sportnak sem lehetnek ugyanazok a hatásai az anyára vagy a magzatra egyaránt.

Kulcsszavak: kismamák, terhesség, rekreáció

A FEL NEM ISMERT HYPOGLYKAEMIA GYAKORISÁGÁNAK VIZSGÁLATA A SPORT SZEREPÉNEK TÜKRÉBEN

Várkonyi Ákos[1,2], Dr Kupai Krisztina[2], Dr. Várkonyi Tamás[2], Dr. Tokodi Margaréta[1,3]

1 Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet
2 Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert Általános Orvostudományi Kar, Belgyógyászati Klinika
3 Szegedi Tudományegyetem, Sportközpont

Bevezetés: A cukorbetegeknél a hypoglykaemia olyan állapot, amelyben a vér glukózszintje az átlagosnál alacsonyabb, ezáltal veszélyezteti a beteg egészségi állapotát. A rendszeres testmozgás számos, a testösszetételre, vérzsírokra, szív-érrendszerre kifejtett előnyös hatása miatt esszenciális fontosságú a cukorbetegek számára.

Kutatásunk célja a hypoglykaemia gyakoriságának vizsgálata kétféle intenzitású aerob fizikai aktivitás alatt és után, illetve a sport szerepének tisztázása a kóros cukoringadozás kialakulásában, inzulinnal kezelt 1-es típusú cukorbetegségben.

Anyag és módszer: Kutatásunkba négy olyan beteget választottunk ki, akiknek van interstíciális glukózt folyamatosan mérő eszközük, és akik naponta 4-szer adagolnak inzulint, vagy inzulinpumpát használnak. Mért paraméterek: a mozgás előtti, alatti és utáni szövetközti folyadékból mért glukózértékek, azok átlagai, a mozgás kezdetéhez viszonyítva a glukóz változásának statisztikai vizsgálata, a hypoglykaemiás értékek abszolút száma. Az anyagcsere meghatározására folyamatos glukóz monitorizálást (continuous glucose monitoring: CGM) végeztünk a betegeknél a GlucoMen Day eszközzel (gyártó: Menarini Diagnostics, Firenze, Olaszország, forgalmazó: 77 Elektronika Kft, Budapest). A mérés során az erre alkalmas eszközzel apró, flexibilis elektródát helyeztünk a bőr alá. A vizsgálat méréseit átlagértékben adtuk meg és páros T próbával vizsgáltuk a kiindulási értékekhez képest bekövetkező változásokat.

Eredmények: Betegeink glukózértékei - annak ellenére, hogy a séta és a futás egyaránt aerob fizikai aktivitásnak számítanak -, részben egymástól eltérő tendenciával változtak. A 30 perces séták alatt a betegek átlagértékeit tekintve lassú, de folyamatos, töretlen csökkenés volt megfigyelhető. Egy beteg esetében csökkentek csupán az egyes időpontban mért glukózértékek szignifikánsan, hozzátéve, hogy az ő értékei indultak a legmagasabbról. A szignifikáns mértékű csökkenés a séta utáni 50. és 60. percben volt megfigyelhető. A betegek 15 perces futás alatti, majd az azt követő 60 perces megfigyelési idő alatti glukóz átlagértékei szignifikánsan csökkentek a kiindulási értékhez viszonyítva. Egy esetben a cukorértékek átlagai a megfigyelési időszak végére megemelkedtek a kezdeti glukózszintre, a másik 3 betegnél a csökkenés folyamatos volt.

Következtetések: Vizsgálati eredményeink hozzájárulnak ahhoz, hogy a cukor változásának irányát és mértékét megismerjük rekreációs jellegű aerob sporttevékenység mellett fiatal, illetve középkorú 1-es típusú diabeteses betegeknél. A hypoglykaemia alacsony gyakoriságát, mértékét és tünetmentességét is igazoltuk.

Kulcsszavak: 1-es típusú diabetes, aerob mozgás, hypoglykaemia, glukóz variabilitás, folyamatos glukóz monitorizálás

REKREÁCIÓS EDZÉS

A GERINC ÁLLAPOTÁNAK VIZSGÁLATA REKREÁCIÓS CÉLLAL ÚSZÓ GYERMEKEK KÖRÉBEN

Arany Dániel, Biróné dr. Ilics Katalin, Szigethy Mónika, Dr. Nagyváradi Katalin

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet

Absztrakt: A „legegészségesebb” sportágként számontartott úszás során a szárazföldi mozgásvégrehajtások közben tapasztalható törvényszerűségek nem érvényesülnek. Nincsenek hirtelen nagy erőbehatások, ütődések, emiatt az ízületek jelentősen kisebb terhelésnek vannak kitéve. Ez a közeg kulcsszerepet játszik a gyermekkorban jelentkező mozgásszervi elváltozások prevenciójában és esetleges rehabilitációjában is. Mindezek mellett fokozódik az a társadalmi igény, mely szerint legyen ez az első sportág, amit a gyermek megtanul, majd élethosszig űz(het). Kutatásunk célja volt felmérni különböző korosztályokban rendszeresen – rekreációs céllal - úszóedzésre járó gyermekek gerincének fiziológiás állapotát gerincegér (Spinal Mouse) használatával. Vizsgálatunkba két egyesület úszóit vontuk be. Az eredményeink azt mutatják, hogy mintánkban - rendszeres úszás ellenére is - fellelhetők, főként a háti gerinc szakasz középső szegmenseiben, valamint a teljes ágyéki gerincszakaszon gerincmobilitásbéli problémák, a háti gerincszakasz felső szegmensében, valamint a háti gerincszakasz alsó-ágyéki gerincszakasz felső szegmensében mérsékelt tartásbéli gyengeségek.

Az eredmények ismeretében nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a szárazföldi edzések során a tehermentesített helyzetben történő felületes és mélyhátizomzat erősítésére. Valamint célszerű lenne az úszóedzések kiegészítéseként rendszeresen beiktatni szárazföldi mobilizáló és nyújtó gyakorlatokat.

Kulcsszavak: úszás, gerinc, spinal mouse

A JÓGA, A MEDITÁCIÓ ÉS A RELAXÁCIÓ ELTERJEDTSÉGE EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN

Gép Zsuzsanna

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet „Oktatás és Társadalom" Neveléstudományi Doktori Iskola Nevelésszociológia program III. évfolyam

gepzsu@gamma.ttk.pte.hu

Absztrakt: A jóga, meditáció és a relaxáció rendszeres gyakorlásának a fizikai- és mentális állapot javulására gyakorolt kedvező hatását számos hazai és nemzetközi kutatás alátámasztja. Saját empirikus vizsgálatunkban elsődlegesen a jógázás elterjedtségét és bizonyos egészségmagatartásokkal, valamint a szubjektív egészségi állapottal való összefüggéseit kívánjuk igazolni hazai felsőoktatási környezetben. Kérdőíves, keresztmetszeti kutatásunkban 341 fő, különböző képzésben résztvevő hallgató (92 férfi, 249 nő, átlagéletkor: 29,10 év, medián életkor:23 év) szerepelt. A kérdőívcsomag a szocio-demográfiai kérdések mellett, az életmódra, a jóga /relaxáció /meditáció gyakorlására, és a jógához való viszonyulásra vonatkozó kérdéseket tartalmazott. A kapott eredmények feldolgozása a Jamovi, nyílt forráskódú statisztikai szoftver segítségével történt. A hallgatók pozitív attitűdje nyilvánvaló, annak ellenére, hogy a rendszeres jógázók aránya lényegesen alacsonyabb. A vizsgálati személyek válaszaiból az derült ki, hogy összesen 25 olyan személy vett részt a kutatásban, akik mindhárom tevékenységet gyakorolják, azaz rendszeresen relaxálnak, meditálnak és jógáznak. 110 fő teljes mértékben biztos abban, hogy ajánlaná a közeli hozzátartozóinak vagy barátainak a jógázást. A válaszok elemzése alapján megállapítható, hogy a résztvevők inkább pozitív jelzőkkel illetnék a jógázást.

Kulcsszavak: attitűd, jóga, meditáció, relaxáció

A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS ÉS A TERMÉSZETJÁRÁS SZELLEMI REKREÁCIÓS KIHÍVÁSAI

Herpainé dr. Lakó Judit

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet

Bevezetés: A tájékozódási sportok számos előnnyel bírnak napjainkban, hiszen amellett, hogy természetben űzhető aktivitások és egész életen át tartó sportolási lehetőséget biztosítanak, még a kognitív képességeket is fejlesztik. Ahhoz, hogy a tájékozódási feladat sikeres legyen, számos elméleti ismeret birtokában kell lennie az egyénnek, és azt aktívan alkalmazni a cselekvés során. A természetben űzhető tájékozódási sportok tehát a fizikai rekreációs tevékenység mellett szellemi aktivitást és előkészítést is kívánnak. A tájékozódási sportok űzését (pl. tájékozódási futás, természetjárás, tájkerékpározás, sítájfutás stb.) a fizikai rekreációs aktivitások közé sorolja a szakirodalom azzal a kitétellel, hogy az aktivitásnak van szellemi rekreációs vetülete is. Kutatásomban arra kerestem a választ, hogy ki milyen paraméterek mentén érzi dominánsnak a mozgásos cselekvést, vagy éppen a szellemi aktivitást ezen sportok kapcsán, ennek a kérdéskörnek a bemutatásával foglalkozik az előadás.

Anyag és módszerek: Kutatásomban a tájékozódási sportok közül a tájfutás és a természetjárás szellemi rekreációs többletét kívántam feltárni és felhívni a figyelmet arra, hogy milyen egyéni eltérések lehetnek abban, hogy ki mennyire érzi fizikai és szellemi rekreációs tevékenységnek az adott sportok űzését. A vizsgálat során dokumentumelemzést és adatelemzést végeztem, valamint kérdőíves módszerrel vizsgáltam (N=386) a két fentebbi sportot rekreációs céllal űzők véleményét a kérdésről.

Eredmények: A dokumentumelemzések, adatelemzések és a kérdőívek eredményeinek feldolgozása alapján megállapítható, hogy tájfutás és természetjárás közben, illetve a felkészülés során is jelentős kognitív aktivitást végeznek a sportolók, melyek részben szellemi rekreációs tevékenységként is azonosíthatók. Szignifikáns különbség mutatható ki a két sportágat űzők között abban a kérdésben, hogy ki mennyire érzi dominánsnak a kognitív

kihívást. A természetjárók közül nagyobb számban voltak azok, akik 50-50%-os jelentőséget tulajdonítottak a cselekvéseik során a két területnek, mint a tájfutást űzők közül. A tájfutók körében az arányok alakulása nagyban függött attól is, hogy a válaszadó milyen szinten van a tájékozódási ismeretek elsajátításának folyamatában.

Következtetés: A kutatás igazolta, hogy nagy egyéni különbségek lehetnek abban, hogy valaki a cselekvés során a szellemi, vagy a mozgásos rekreációs tevékenységet érzi dominánsabbnak. Az arányok nagyban függenek attól, hogy milyen tájékozódási tudással, ismerettel rendelkezik az egyén.

Kulcsszavak: tájékozódási sportok, szellemi és mozgásos rekreáció, gondolkodás

VALLÁSI TEMATIKUS UTAK SZELLEMI REKREÁCIÓS VETÜLETEI

Dr. Nagy Adrienne[1], Dr. Petykó Csilla[1], Rozgonyiné Dr. Drotár Nikolett[2], Dr. Szalók Zsófia Csilla[1]

[1]Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar;
[2]Nyíregyházi Egyetem, Eötvös József Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium

Bevezetés: A vallás, mint utazási motiváció, több ezer éve jelen van életünkben. Az utóbbi évtizedek folyamatos változásával jelentős átalakulások mutathatók ki a turizmusban, ezen belül a vallási motivációhoz kapcsolódó tematikus útvonalak területen is. Az attrakciók kulturális/tematikus utakká való szervezése növeli azok vonzerejét, s lehetőség nyílik az eddig periférián lévő attrakciók, kegyhelyek, települések, szolgáltatások köztudatba való beemelésére. A tematikus utak, továbbá - szervezéssel és megfelelő anyagi háttérrel - az élményszerű bemutatás színterei tanítva szórakoztathatnak, feltöltenek, rekreációs potenciállal bírnak. Így tehetik attraktív „turisztikai termékké" a vallási örökséget, mint a kultúra részét.

Anyag és módszer: Az utóbbi néhány évtizedben egyre nőtt a kulturális indíttatású utak jelentősége. Egyre több utazó vágyik kulturális élményekre, az otthonitól eltérő körülmények megtapasztalására, elvonulásra vagy vallási elmélyülésre, spirituális útkeresésre. A Turisztikai Világszervezet (UNWTO) adatai szerint évente mintegy 330 millió ember utazik vallási vagy vallási és kognitív célú utazásra, és világszerte fontos zarándokhelyeket keresnek fel (Franciszek, 2021). A vallási utazások és zarándoklatok tanulmányozása az utóbbi években önálló kutatási területté vált. Egy-egy útvonal teljesítése, egy szent hely bejárása fizikai kihívás is, és egyre népszerűbb szabadidős tevékenység, egyes rétegeknél egyben presztízs jelentőséggel bír. Ezen a ponton könnyen értelmezhető a fizikai aktivitás kínálta szellemi felfrissülés, rekreáció. A zarándoklatok bonyolult és dinamikus jelenségek, amelyek a vallási, világi és természeti erők közötti, egymással összefüggő kölcsönhatásokból állnak, amelyek a zarándokhelyen zajlanak (Mróz, 2021). A fenti összefüggésekre szakirodalmi kutatás alapján világítunk rá.

Eredmények: A látogatók motivációjának változásával együtt jár az útvonalak mentén kínált szolgáltatások átalakítása is. Ez jól kimutatható az El Camino zarándokúton az utóbbi 15 év adatainak (oficinadelperegrino.com, 2022) elemzése szerint. A szolgáltatások változásán keresztül könnyebben bemutathatók a szellemi rekreációs vetületek. Erről szól az előadásunk.

Következtetés: Átalakult a zarándoklat szó jelentése, hiszen mindenki zarándoknak vallja magát, aki egy útvonalon végigmegy, holott kevesen vannak, akik valóban vallási céllal indulnak útnak, és ebben a hitben teljesítik a távot. Ez a folyamat felfogható úgy is, hogy a zarándokútvonalak nyitnak a világi turisták felé, szekularizálódnak, a szolgáltatások pedig elüzletiesednek.

Kulcsszavak: tematikus útvonalak, El Camino, motiváció, szellemi rekreáció, szekularizáció

EDUKÁCIÓ ÉS ENTERTAINMENT A (SPORT)FILMEKBEN

Dr. habil. Gősi Zsuzsanna, Dr. Magyar Márton

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Bevezetés: A szellemi rekreáció egyik része lehet a filmek, illetve a dokumentumfilmek megtekintése. Kutatásunkban egyrészt azt vizsgáltuk, hogy a sportfilmeknek milyen hatása van a nézőkre. Másrészt pedig az ELTE sportszakos hallgatói esetében néhány mozifilmet vettünk górcső alá, melyek egy-egy tantárgyhoz kapcsolódnak és egyszerre szórakoztatóak és tanulságosak.

Módszerek: A primer kutatás keretében online kérdőíves felmérés történt a kerdoivem.hu felületen keresztül a magyar lakosság körében. A kényelmi mintavétel eredményeképpen, az adattisztítás után 363 értékelhető válasz alapján történtek az elemzések. Arra kerestük a választ, hogy a lakosság sportol-e, kedveli-e a filmeket és milyent, kedveli-e a sportközvetítéseket (ELTE KEB 2022/383). Nyitott kérdésekkel kerestünk arra választ, hogy milyen tanulsággal szolgálhatnak a sportfilmek. Mellette a hallgatókat szintén kérdőív segítségével kérdeztük meg, hogy a feladatként kapott filmek, milyen tanulsággal szolgálhatnak.

Eredmények: A kérdőívet értékelhető módon 363 fő töltötte ki. A kitöltők 36%-a férfi és 64%-a hölgy, a válaszadók 55%-a rendelkezik felsőfokú végzettséggel. Az adatok alapján visszatükröződik a kényelmi mintavétel sajátossága, mivel felülreprezentáltak a női és felsőfokú végzettséggel rendelkező kitöltők. A sportról szóló filmek a válaszadók közel 80%-a szerint pozitív példát mutatnak, de csak kicsit több, mint 40-%-ot ösztönöznek mozgásra. A dokumentumfilmeket és a játékfilmeket egyaránt kedvelik a válaszadók. A nyitott kérdésekre a válaszokban a következő szavak szerepeltek legtöbbször: motiváló, ösztönző, példamutató. A legtöbb válaszadó külön kiemelte, hogy a sportról szóló filmek legnagyobb hozzáadott értéke, hogy bemutatják a sikerhez vezető út nehézségeit.

A hallgatói kutatásból kiemelkedik szintén néhány ismert és közkedvelt film: Az ördög Pradát visel, a Doktor Szöszi vagy sportfilmek közül a Carter edző. Az ördög Pradát visel című film egy klasszikus példája annak, hogy milyen nehéz megtartani a munka és a magánélet közötti egyensúlyt. A Doktor Szöszi pedig szórakoztató formában állít görbe tükröt a társadalmi előítéletnek. A legtöbb visszajelzés itt arról érkezett, hogy mennyire más a konkrét filmeket elemzési szempontok alapján megtekinteni és figyelni ezekre a mondanivalókra, ahelyett, hogy csak kimondottan szórakozás kedvéért néznék meg őket.

Következtetések: Az első kérdőív esetében válaszadók rendkívül változatos filmcímeket adtak meg, több mint száz film került említésre. A dokumentumfilmek közül a legnézettebbek a streamingszolgáltatók kínálatában megjelenő sorozatok. A sportról és futásról szóló filmek a válaszadók véleménye szerint pozitív példát mutatnak. A hallgatók körében végzett kutatás során többször visszaköszönt az a vélemény, hogy nem is gondolták volna, hogy egyes filmek milyen tanulsággal is szolgálhatnak.

Kulcsszavak: szabadidősport, film, motiváció, szellemi rekreáció

TEHETSÉGGONDOZÁS

A VIENNA TESZTRENDSZER HASZNÁLATA EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN

Hovanyecz Attila Martin, Dr. Bóka Ferenc

Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Bevezetés: A televízió előtt ülve sokszor érdekesnek véltem, hogy aprónak tűnő részletek mennyire nagyban képesek befolyásolni a mérkőzések, versenyek végső eredményeit. A kutatásom célja: hogy a Vienna tesztrendszer (VTS) két tesztjét, a reakcióidő tesztet (RT) és a perifériás észlelés tesztet (PP-R) egyetemi hallgatókon végezzem el, a kapott eredményeket pedig az aktív sportoló és nem sportoló hallgatók viszonyában vizsgáljam.

Vizsgálati anyag és módszer: A méréseket 28 egyetemi hallgatón végeztem el. Őket két csoportba rendeztem. Az aktív sportoló hallgatók (n=14) és a nem sportoló hallgatók csoportjába. (n=14) A méréseket a VTS rendszerében végeztem el, majd az eredményekből a csoportok átlagértékeit hasonlítottam össze.

Eredmények: Az átlagos reakciósebesség az aktív sportoló hallgatók (AS) esetében 350,21 milliszekundum (0,350s), a nem sportoló hallgatók (NS) körében pedig 363,64 milliszekundum (0,364s). A motorikus sebesség tekintetében érdekes módon az NS csoport eredményei voltak jobbak. Az AS csoport átlagos értékei 128,43 milliszekundum (0,128s), míg az NS csoport értékei 124,71 milliszekundum (0,125s). A teljes látótér eredményei alapján az AS hallgatók csaknem 4 fokkal nagyobb látószöggel rendelkeznek, mint az NS hallgatók. (AS: 171,91°; NS: 168,31°) A jobb és bal oldalra lebontott látószögek esetében az aktív sportolóknál a bal oldali látószög (Bal: 86°; Jobb: 85,94°) volt a nagyobb, míg a nem sportolóknál a jobb oldali látószög (Bal: 83,69°; Jobb: 84,61°).

Következtetések: Az eredmények megmutatták, hogy az aktív sportolók csoportja a legtöbb esetben jobb eredményeket produkáltak, egyedül a motorikus sebesség tekintetében mértem rosszabb eredményeket ebben a csoportban. Ezt több tényező is befolyásolhatta. Véleményem szerint a legmeghatározóbb tényező, hogy bizonyos esetekben a két csoport között nem, vagy

csak minimális különbség figyelhető meg az edzések intenzitásában. Valószínűleg, ha élsportolókon végeztem volna a méréseket, a kapott eredményekben nagyobb differenciákat lehetne találni.

Kulcsszavak: VTS, Reakcióidő, Perifériкus látás

FIATAL FELNŐTT NŐK EVÉSI ATTITŰDJE ÉS FIZIKAI AKTIVITÁSI KÉRDÉSEI

Skribanek Dóra, Koncz Ádám, Patakiné Dr. Bősze Júlia

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Összefoglaló: A fiatal nők körében az egészséges életmód növekvő népszerűségének egyik oka a social média térhódítása lehet. Ám a közösségi felületeken számtalan, már „átalakításon keresztülment" fotó és videó is található olyan ideális „alakokról", amelyekre sokan vágyakoznak. Ezáltal megerősödhet az a tévhit, hogy nekik is vékonyabbnak kell lenniük.

Előadásunkban a fizikai aktivitási dimenziók mentén osztottuk öt csoportra a fiatal női válaszadókat. Célunk bemutatni az egyes csoportok jól-létét, valamint kimutatni, hogy a social média mennyire lehet negatív befolyással erre. További célunk feltérképezni, hogy mely csoportnál gyakoribb az étkezési zavarok kialakulása és előfordulása, ezek összefüggéseinek feltárása. Online kérdőíves kutatásunkban az „Evési attitűdök tesztje – rövidített változata" (EAT-26) és a „WHO jól-lét kérdőív" rövidített változata (WHO-5) mellett saját kérdéseinket alkalmaztuk. Az ELTE PPK KEB 2022/583. kutatásetikai engedély alapján 2022 decemberében történt az adatfelvétel 18 és 26 év közötti nők körében. Az összehasonlító vizsgálatokat a JASP program segítségével végeztük. A kitöltők önmagukat sorolták be versenyszerűen sportolóknak, illetve szabadidős, hobbi sportolóknak, vagy szinte soha nem sportolónak. A két sportolói csoporton belül szétválogattuk, hogy kik a dominánsan esztétikai sportolók, illetve kik nem azok.

Összesen 440 értékelhető válaszból 136 fő képviselte a szinte soha nem sportolókat, 47 fő az esztétikai versenysportolókat, 164 fő az esztétikai szabadidő sportolókat, 31 fő a nem esztétikai versenysportolókat és 62 fő a nem esztétikai szabadidő sportolókat. A legalacsonyabb well-being átlagérték a szinte soha nem sportolókhoz (6,5; szórás 2,75), a legmagasabb a versenyszerűen esztétikai sportágat űzőkhöz kötődik (7,78; szórás 2,47). Az étkezési zavarok kialakulásának veszélye a válaszadók 20-23 %-ánál áll fenn, de nem volt szignifikánsan

gyakoribb a versenyszerűen esztétikai sportágakat űző válaszadó nők körében a szabadidős alakformálókhoz képest (Mann-Whitney teszt, W=38459.500, p=0.991). Akik veszélyeztetettek voltak az étkezési zavarok tekintetében, azok szignifikánsan több időt töltöttek el napi szinten az Instagram használatával, mint azok, akik nem voltak veszélyeztetettek (Mann-Whitney teszt, W= 20524, p<0.001). Akik veszélyeztetettek voltak az étkezési zavarok tekintetében, azok szignifikánsan rosszabbul érezték magukat az elmúlt két hétben a WHO jól-léti kérdőíve szerint, mint azok, akik nem voltak veszélyeztetettek (Mann-Whitney teszt, W=13205.000, p= 0.002). Akik szinte soha nem sportoltak, azok szignifikánsan rosszabbul érezték magukat az elmúlt két hétben a WHO jól-léti kérdőíve szerint azokhoz képest, akik szabadidejükben feltehetően alakformálási célból sportolnak (Mann-Whitney teszt, W=13974, p<0.001). Kandell's Tau féle korrelációval alapján (r = -0.111; p = 0.003) nagyon gyenge az összefüggés az Instagramra való feltöltés előtti képszerkesztés és a WHO kérdőív alapján mérhető jól-lét között.

Javaslatként a közösségi médiával, főleg az Instagramon töltött idő csökkentését javasoljuk minden célcsoportnak, valamint az inaktívak között a rendszeres fizikai aktivitásokba való bekapcsolódást.

Kulcsszavak: evési attitűd, jól-lét, közösségi média, fizikai aktivitási szintek

ÖNKÉNTES MUNKA, MINT REKREÁCIÓ HATÁSAI AZ ÉLETPROFILRA

Kertai Bendegúz[1]*, Kerbsz Botond[1], Farah Abu Khadra[2], Prisztóka Gyöngyvér[1], Tóth Ákos Levente[1]

[1]Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet;
[2]Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola
*bendeguz.kertai@gmail.com

Absztrakt: Az önkéntesség társadalomra gyakorolt hatásáról kutatások is foglalkoznak (pl. Czike, Kuti 2006., Hofmeister et al. 2014, Garai-Fodor et al. 2021). Azonban az önkéntes tevékenységet végző személyre gyakorolt hatásáról már kevés tanulmány készült, holott legalább annyira nagy a jelentősége. Vizsgálatunk célja, hogy megismerjük milyen kapcsolat van az egyén egészségpszichológiai állapota és az önkéntes munka vállalása között, illetve milyen hatással van az életprofilra, különös tekintettel a koherencia szintre.

A vizsgálatunkban keresztmetszeti, random mintán (n=792), online kérdőív segítségével gyűjtöttünk adatokat. Négy validált kérdőívet használtunk: SOC-13 (Balajti és mtsai 2007), IPAQ-SF Nemzetközi fizikai aktivitás (Ács és mtsai 2021), a Természettel Való Viszony Skála magyar változata (Köteles 2017) és a BSSS-8 kérdőív – rövidített szenzoros élménykeresés skála (Mayer és mtsai 2012). Az adatok EXCEL-ben kerültek rögzítésre, az adatfeldolgozást és elemzést az SPSS vs.28.0 alkalmazásával végeztük. A leíró statisztikai elemzés mellett (relatív gyakoriságok, átlagok összehasonlítása) a hipotézisvizsgálatra chi négyzet tesztet, független mintás Mann-Whitney és t-teszteket alkalmaztunk, valamint többszörös regressziós modelleket.

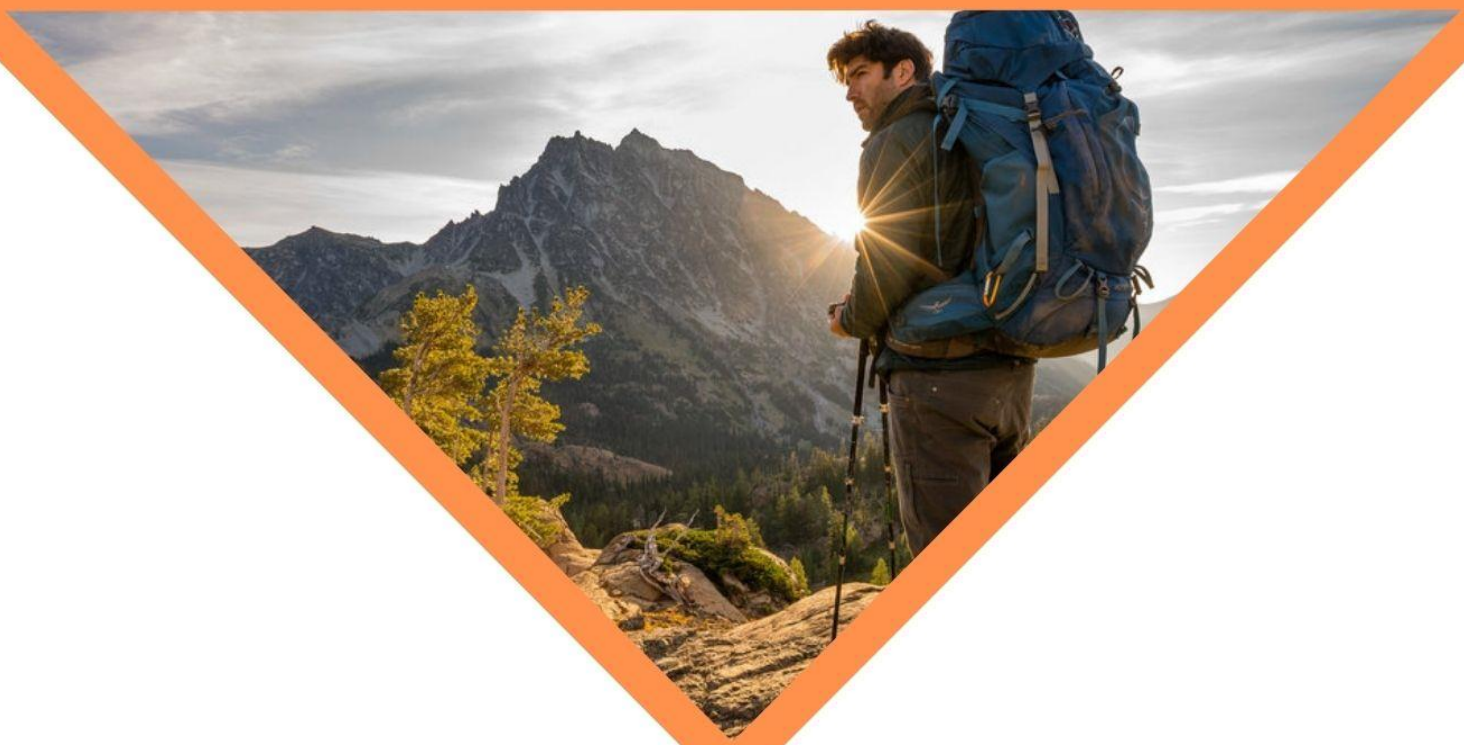
Eredményeink alapján elmondható, hogy a jelenleg önkéntes tevékenységet végző férfiak és nők aránya szignifikánsan eltér ($p< 0,001$). Azok körében, akik korábban végeztek önkéntes munkát abból a szempontból, hogy a jövőben szándékoznak-e ilyen tevékenységet végezni, a férfiak és a nők között nincs szignifikáns különbség. Összehasonlítva az önkéntes munkavállalás egyes kategóriái mentén a SOC átlagértékeit, a varianciaanalízis eredménye

szerint szignifikánsan ($p<0.001$) erősebb a koherenciaérzete azoknak, akik jelenleg, vagy korábban végeztek önkéntes munkát, mint akik jelenleg vagy korábban sem. A négy kategória páronkénti összehasonlítása során a szignifikanciát a Bonferroni korrekció szerint p= 0,017 értéken ítéltük meg ahhoz, hogy a döntési szint a szokásos 0,05 legyen. Eredményeink megerősítik azt is, hogy az egyén koherenciaérzete és az önként munkavégzésre való hajlandóság szignifikáns, interdependes kapcsolatban van egymással.

Megállapíthatjuk, hogy az önkéntes munka nemcsak a társadalom számára hasznos, hanem az önkéntes munkavállaló koherenciaérzetének erősítésén keresztül az egyén életprofiljára, mentális és fizikális egészségére is kedvező hatású. Ezért a rekreáció önkéntes tevékenységen keresztüli megvalósulását fejleszteni szükséges, amelynek egyik lehetősége a sportversenyeken, világversenyeken való önkéntes munkavállalás.

Kulcsszavak: rekreáció, önkéntesség, életprofil, koherenciaérzet

IV. Leisure Konferencia
Budapest, 2023. október 10.



KERT

KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG

KÁROLI GÁSPÁR
I. Móz. 1:3
ANNO 1855
ΑΩ
REFORMÁTUS EGYETEM