

Tanulmány

a TÁMOP-6.1.2/A/09/1--2010-0728. számú

„Egészségfejlesztési terv elkészítése és megvalósítása a Soproni Vízilabda Sport Egyesületnél” című pályázatban részt vevők egészségmagatartásának és fizikai teljesítményének fejlődéséről

Készítette: AQUARÁZS Rekreációs Sportegyesület

H-9400 Sopron, Lomb utca 16/a

Bevezetés

A Soproni Vízilabda Sport Egyesület 2006-ban alakult Sopronban, néhány a vízilabda sportágot kedvelő és népszerűsíteni kívánó soproni polgár kezdeményezésével. Az egyesület folyamatosan edzésekkel és néhány baráti edzőmérkőzéssel próbálta az érdeklődő gyermekek figyelmét és erőnlétét ébren tartani. A 2006-os évtől szakemberek bevonásával új lendületet vett a soproni vízilabdaélet. Számos vízilabdát népszerűsítő programot szervezett az egyesület, amelyeken a sportág népszerűsítése mellett célként az gyerekek egészséges életmódra nevelését is fontosnak tartotta. Első lépésként 2007-es évtől kezdődően az iskolai szüneteket kitöltő rendszeres edzőtáboroztatással próbálta az egyesület a gyermekek erőnlétét, technikai tudását növelni, valamint a csapatszellem megerősítését is fontos célként tűzte ki.

A 2010-es évre sikerült megszervezni olyan szervezeti formát kialakítani, amely keretein belül a részt vevő gyerekek megismerkedhettek a vízilabdával, mint sportággal. Fontos, hogy a diákok számára a sport az életük nélkülözhetetlen részévé váljon, mert csak így lehet biztosítani számukra az egészséges és kiegyensúlyozott mindennapokat. Hosszú távon mindenképpen beavatkozásra volt szükség annak érdekében, hogy a felnövekvő nemzedék egészségesebb életet éljen, amely során nem csak az egészséges étkezésre kell kiemeleten figyelni, hanem a rendszeres sportot is az életmód részévé kell tenni. Csak e kettő tevékenység együtt képes megváltoztatni a mindennapokat, s kialakítani az egészségesebb jövőt.

A hatékonyabb munka érdekében a pályázat előkészítéseként kérdőíves felmérést végeztünk a városban lévő iskolák bevonásával. A kérdőívben olyan irányú kérdéseket fogalmaztunk meg, melyek mind az egészségügyi állapotr, a családok mentálhigiénés helyzetére, mind a sportolási szokásaira kiterjedtek. A beérkezett válaszok összesítése után fogalmaztuk meg közösen a jelenlegi állapotot illetve a szükséges irányokat. Megállapításainkat a következőkben összegeztük.

A magyar lakosság kb. 60 százaléka nem megfelelő egészségi állapottal rendelkezik. Egyre több a cukorbeteg, a keringési betegségben szenvedő. Ennek okai a helytelen táplálkozásban és a mozgásszegény életmódban keresendők. A megfelelő táplálkozás sok esetben magas költségeket von maga után, általában az olcsóbb termékek energiatartalma magasabb, és a mostani „gépesített világban” nincs szükség a bevitt magas kalóriatartalomra. A túlzott kalória-bevitel kompenzálható lenne aktív sport tevékenységgel, de a magas energiatartalmú termékek fogyasztása általában alacsony jövedelemmel párosul, így nem jár együtt az alapvetően valamilyen anyagi ráfordítást igénylő sporttevékenységgel. Ha a gyerekek

helyzetét tekintjük, akkor meg kell állapítani, hogy a rossz szociális háttér miatt sok esetben a gyermek nem rendelkezik megfelelő egészségi állapottal (elhízott, gerincferdülése van, allergiás stb.), mely mind visszavezethető a nem megfelelő étkezésre és mozgásszegény életmódra.

Alapvetően az iskolában kellene kialakulnia a helyes életmód, táplálkozás, aktív testmozgás, káros szenvedélyek iránti igénynek. De a legtöbb iskola nem rendelkezik olyan háttérrel, hogy a gyerekek többségével megszerettessen valamilyen sportágat. Az oktatási intézmények csak kevés sportágba tudják bevezetni a diákokat (ez általában foci, kézilabda, kosárlabda), anyagi és természetbeni korlátaikhoz mérten. Nincs megfelelő felszerelés, tornaterem, sportpálya, a testnevelő tanároknak könnyebbséget okoz, ha nem igényel túlzott ráfordítást a testnevelés óra. Az egészséges életmódnak több összetevőjét különböztethetjük meg: vannak testi, lelki és szociális vonatkozásai. Akkor beszélhetünk abszolút egészségről, ha valakinél a testi és lelki elemek egyensúlyban vannak. A kiegyensúlyozottnak alapfeltétele a rendszeres mozgás, a megfelelő táplálékfelvétel. Minél több sporttal ismerkedik meg a gyerek, annál több képesség fejlődik ki benne, hiszen a sportok nagy része más és más adottságokat igényel, és egyben fejleszt is.

A pályázati programunkban kiemelt szerepet szántunk a rendszeres testedzésnek (vízilabda edzés) és a helyes táplálkozási és étkezési szokások kialakításának, mint a megfelelő teljesítmény alapfeltételének. Jelen tanulmányban a pályázat eredményeit mutatjuk be.

Vizsgálat célja

A Soproni Vízilabda Sport Egyesületben folyó egészséges életmódra nevelő programban résztvevő gyerekek fizikai állapot és egészségmagatartás változásának vizsgálata.

Vizsgálati módszerek

A fizikai állapot vizsgálatára fizikális tesztet (5 hossz, 1 hossz illetve 100 m úzás), az egészségmagatartás változás mérésére írásbeli kikérdezést zárt végű kérdéseket tartalmazó kérdőívet használtunk. Az adatok feldolgozásához StatSoft Statistica 9.0 statisztikai programot használtunk.

Eredmények

Egészségmagatartás

Az egészségmagatartás egyik legfontosabb összetevője a rendszeres testedzés. A vízilabda edzésre járó gyermekek rendszeresen hetente három alkalommal vesznek részt edzésen. A

rendszeres testedzés iránti elkötelezettségüket avval tudtuk mérni, hogy az úszóedzésen milyen gyakran vesznek részt. A megkérdezett gyerekek 77,8 %-a rendszeresen részt vett az edzéseken. Megkérdeztük, hogy a sport a gyerekek életében milyen szerepet tölt be? Az öt fokozatú skála alapján $4,31 \pm 0,664$ átlagot mutattak a válaszok, a modulus (a leggyakrabban jelölt érték) 4 volt. Ez pozitív beállítódást jelent. A sporthoz kapcsolódó viszonyukat úgy is mértük, hogy különböző tevékenységeket kellett sorrendbe tenniük a gyerekeknek és a szülőknek is. A 1. táblázatból jól lehet látni, hogy fontosnak tartják az egészség megóvását és a rendszeres sportolást.

	Mean	Std.Dev.	Sorrend
Az egészség megóvása	4,54	0,691	1
A sportolás, testedzés	4,40	0,744	2
Baráti összejövetelek	4,39	0,832	3
Szórakozás	4,22	0,923	4
Tanulás	4,11	0,912	5
Kirándulás, túrázás	3,81	0,988	6
Számítógép	3,65	1,090	7
Olvasás, Újságolvasás	3,50	0,888	8
TV-, videó-, DVD nézés	3,28	0,938	9
Színház-koncert	2,75	1,148	10
Mozi	2,64	1,259	11

1. táblázat Sporthoz való viszony

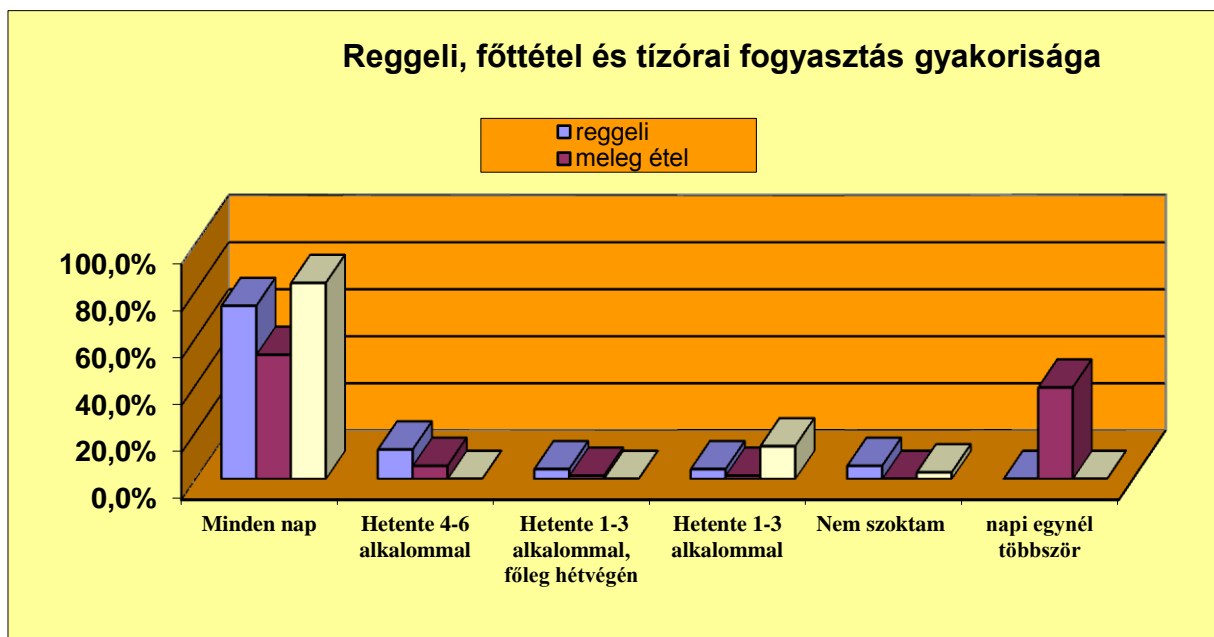
A táplálkozási szokások vizsgálata során 5 fokozatú skálán kérdeztük, hogy milyen ételek fogyasztását tartják fontosnak és melyeket fogyasztják a gyerekek? A leggyakrabban fogyasztott ételek mindkét csoportnál az ásványvíz, a gyümölcs, a tejtermékek, baromfiús. A gyerekek inkább a fehér kenyeret fogyasztják, s nem tartják fontosnak a barna kenyér fogyasztását. A baromfiúst gyakran fogyasztják, s több olyan étellel is találkozunk, amit nem tartanak fontosnak, s mégis gyakran fogyasztanak vagy fontosnak tartják és ritkán fogyasztanak (pl.: édesség, főzelék, feketekávé, cukros üdítő, méz stb.).

	fontosnak tartja				valóban fogyasztja			
	Mean	Mode	Std.Dev.	sorrend	Mean	Medián	Std.Dev.	sorrend
Víz, ásványvíz	4,63	5	0,592	3	4,69	5	0,664	1
Gyümölcsök	4,64	5	0,564	1	4,38	5	0,721	2
Nyers zöldségek	3,94	5	1,005	9	3,44	4	1,047	7
Fehér kenyér	3,31	3	1,109	13	4,07	5	1,142	4
Barna, rozskenyér	3,90	4	0,981	10	3,24	3	1,216	11
Baromfihús, halhús (fehér húсок)	4,29	5	0,830	5	3,69	4	0,799	5
Marhahús, disznóhús	3,35	3	1,128	12	3,06	3	1,149	14
100%-os illetve magas gyümölcstartalmú italokat	4,11	5	0,958	6	3,44	4	1,161	8
Alacsony zsírtartalmú tej	3,35	4	1,224	11	3,29	3	1,368	10
Édesség (pl.:torta, csoki, süti stb.)	2,90	2	1,313	16	3,49	4	1,100	6
Magas zsírtartalmú tej	2,83	3	1,138	17	2,68	1	1,490	16
Hamburger vagy hot-dog	2,18	1	1,248	19	2,18	2	1,130	18
Cola szénsavas üdítő	2,07	1	1,179	20	2,42	2	1,219	17
Méz	4,00	4	0,856	7	3,33	3	1,138	9
Tejtermékeket (sajt, joghurt félék, kefir)	4,31	5	0,898	4	4,32	5	0,976	3
Bio élelmiszer	3,29	3	1,204	14	2,15	1	1,195	19
Főtt étel fogyasztását naponta	4,64	5	0,589	2				
Főzelék fogyasztását min. hetente	4,00	5	1,035	8	3,15	3	0,799	13
Édes péksütemény	3,21	3	1,125	15	3,17	3	1,061	12
Rágcsálnivaló (chips, kukorica stb)	2,50	1	1,300	18	2,83	2	1,126	15
Feketekávé/ feketekávé tejjel	1,89	1	1,145	21	1,69	1	1,194	20

2. táblázat táplálkozási szokások

A gyerekek jónak ítélték meg a táplálkozási szokásaikat. (gyerek $3,76 \pm 0,760$, modus 4, szülő $3,41 \pm 0,759$ modus 4). Ezt erősítette meg az a kérdésünkre adott válasz, hogy milyen gyakran vásárolna édességet zsebpénzükből a gyerekek. A megkérdezettek 48,6%-a egyáltalán nem akart a zsebpénzéből „nas”-t vásárolni, s a naponta (4,2 %) illetve heti többször (5,6%) „nass”-t vásárlók aránya is alacsony volt. A gyermekek étkezési szokásait vizsgálva megállapítható, hogy legnagyobb részük (73,6%) mindennap reggelizik, és 91,7% pedig legalább naponta egyszer eszik meleg ételt és 83,3% mindennap tízóraizik. Az egészséges

táplálkozás szempontjából a napi 4-5 étkezés az elvárható, ennek vizsgálatban részt vevő gyermekek 56,9%-a felelt meg. Nagy részük inkább a napi 3x-i étkezést tartotta be (40,3%) (1 ábra).



1. ábra Táplálkozási szokások

A vizsgálatban részt vevők saját bevallásuk szerint odafigyelnek az egészséges étkezésre, mivel erre a kérdésre az öt fokozatú skálán (1 egyáltalán nem.....5 nagyon odafigyel) a gyerekek átlaga $3,7 \pm 0,760$ volt, s a leggyakrabban a 4-es értéket jelölték be. A gyerekek 94,5%-a nem dohányzik, s a drogokat is hasonló arányban (90,3%) utasítják el. Az alkoholfogyasztás területén ennél kevésbé pozitív képet kaptunk. Igaz a gyerekek 73,6%-a, még nem volt soha részeg, de sajnos 6,9%-a már 10 alkalomnál többször volt részeg.

A környezettudatos magatartás vizsgálatokor 5 fokozatú skálán megkérdeztük, hogy mennyire figyelnek oda az energiatakarékos életvitelre. A kérdésekre adott válaszok átlaga mindig 4,00 fölött volt. Az eredményeket megerősítették a gyakorlati példákra (Pl.:összenyomva dobja –e el a műanyagpalackokat?) adott pozitív válaszok illetve a szelektív hulladékgyűjtés iránti elkötelezettség magas aránya. A gyerekek 56,9%-a teljes mértékig betartanak a szelektív hulladékgyűjtés szabályait.

A vizsgálatban részt vevő gyerekekről elmondhatjuk, hogy fontosnak tartják a rendszeres testedzést, ennek bizonyítéka, hogy rendszeresen részt vesznek az edzéseken. A gyerekek étkezési és táplálkozási szokásai megfelelnek az egészséges táplálkozási és étkezési szokások kritériumainak. Az edzésen részt vevő gyerekek környezettudatos magatartással rendelkeznek és kellemes meglepetésként azt tapasztaltuk, hogy a gyerekek teljes mértékben elutasították a különböző szenvedélybetegségeket. Összességében elmondhatjuk, hogy a vízilabda edzésen

részt vevő gyerekek a pályázat végére megfelelő egészségmagatartással rendelkeznek, ami megfelelő alapot biztosít a felnőttkori egészséges életvitelük kialakításához.

Fizikális változások

A gyerekek fizikai, erőnléti változását fizikális tesztekkel mértük. a soproni Fedett Uszoda medencéjében keresztben kellett úszni 5 illetve 1 hosszt, valamint 100 m-t. A hosszokat ¼-d évente mértük, a 100 m-t két alkalommal, a projekt elején és végén.

Az 5 hossz úszáson a felmért 48 gyermek eredményei folyamatos fejlődést mutattak, amit az eredmények szignifikáns különbsége bizonyít. (3. táblázat)

T-test for Dependent Samples (Szintidok) Marked differences are significant at p < ,05000										
Variable	Mean	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv. Diff.	t	df	p	Confidence -95,000%	Confidence +95,000%
5 hossz 2011/1	1,558542	0,434859								
5 hossz 2011/4	1,489167	0,420171	48	0,069375	0,077196	6,226307	47	0,000000	0,046960	0,091790

3/1. táblázat

T-test for Dependent Samples (Szintidok) Marked differences are significant at p < ,05000										
Variable	Mean	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv. Diff.	t	df	p	Confidence -95,000%	Confidence +95,000%
5 hossz 2011/2	1,514375	0,435250								
5 hossz 2011/4	1,489167	0,420171	48	0,025208	0,038259	4,564845	47	0,000036	0,014099	0,036318

3/2. táblázat

T-test for Dependent Samples (Szintidok) Marked differences are significant at p < ,05000										
Variable	Mean	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv. Diff.	t	df	p	Confidence -95,000%	Confidence +95,000%
5 hossz 2011/3	1,507917	0,438435								
5 hossz 2011/4	1,489167	0,420171	48	0,018750	0,076760	1,692348	47	0,097200	-0,003539	0,041039

3/3. táblázat

Az 1 hossz úszáson is a felmért 48 gyermek eredményei folyamatos fejlődést mutattak, amit az eredmények szignifikáns különbsége bizonyít. (4. táblázat)

T-test for Dependent Samples (Szintidok) Marked differences are significant at p < ,05000										
Variable	Mean	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv. Diff.	t	df	p	Confidence -95,000%	Confidence +95,000%
1 hossz 2011/1	15,79167	3,803461								
1 hossz 2011/4	14,60417	3,412989	48	1,187500	0,641018	12,83465	47	0,000000	1,001368	1,373632

4/1. táblázat

T-test for Dependent Samples (Szintidok) Marked differences are significant at p < ,05000										
Variable	Mean	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv. Diff.	t	df	p	Confidence -95,000%	Confidence +95,000%
1 hossz 2011/2	15,68750	3,731158								
1 hossz 2011/4	14,60417	3,412989	48	1,083333	0,794485	9,447073	47	0,000000	0,852639	1,314028

4/2. táblázat

T-test for Dependent Samples (Szintidok) Marked differences are significant at p < ,05000										
Variable	Mean	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv. Diff.	t	df	p	Confidence -95,000%	Confidence +95,000%
1 hossz 2011/3	14,97917	3,634876								
1 hossz 2011/4	14,60417	3,412989	48	0,375000	0,866025	3,000000	47	0,004309	0,123532	0,626468

4/3. táblázat

A 100 m úszás eredményei is fejlődést mutattak, amit az 5.táblázat mutat.

T-test for Dependent Samples (Szintidok) Marked differences are significant at p < ,05000										
Variable	Mean	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv. Diff.	t	df	p	Confidence -95,000%	Confidence +95,000%
100 m 2011/1	1,362292	0,408866								
100 m 2011/2	1,267292	0,327770	48	0,095000	0,159120	4,136373	47	0,000145	0,048796	0,141204

5. táblázat

Összegésképpen elmondhatjuk, hogy a program ideje alatt a projektben részt vevő gyerekek fizikai teszteredményei pozitív változást mutattak, ami azt bizonyítja, hogy a projekt eredményes volt. A felméréseket továbbra is folytatni fogjuk, s valószínűleg bővülni fog a fizikális tesztek száma.

Összegzés

A projekt eredményességét vizsgálva elmondható, hogy az alkalmi résztvevők száma projekt folyamán folyamatosan nőtt, s a rendszeresen részt vevők száma is 21-ről 48-ra nőtt. Az állandó részt vevők körében elvégzett egészségmagatartás és fizikális fejlődést mérő vizsgálatok pozitív eredményt mutattak. a fejlődést számszerűsíteni tudtuk. Az eredmények azt bizonyítják, hogy érdemes e korosztály számára rendszeres sportolási lehetőségeket biztosítani, és az egészségformáló beszélgetéseket, előadásokat beépítve e tevékenységbe, sikeresen lehet az egészséges életszemléletet átadni számukra. Az elkövetkező évek feladata, hogy a projekt folytatásával növeljük a részt vevők létszámát és erősítsük a projektben már régen bekapcsolódó gyerekek egészséges életszemléletét.