



Jurik Tünde, Balla István,
Baráth László, Viczay Ildikó

Egyetemi hallgatók életmódvizsgálata

Napjainkban az elhízás hazánkban is járványszerűen terjedő népbetegség. Az utóbbi 20 évben a megváltozott életmód következtében az elhízás gyakorisága növekedő tendenciát mutat. Egyre több a túlsúlyos felnőtt és az elhízás növekvő mértéke immár a gyermekeknél is riasztó, ami komoly általános és szociális egészségügyi problémát jelent. Általában elmondható, hogy szinte nincs is olyan betegség, melynek háttérben nem a két legfontosabb befolyásolható életmódtényező: (1) a nem megfelelő táplálkozás és a (2) hipokinetikus (mozgásszegény) életmód áll. Számos bizonyíték van arra vonatkozóan is, hogy a helytelen táplálkozási szokások és a mozgásszegény életmód a test zsír- és izomtömeg egyensúlyának felbomlását vonja maga után. Radák (2007) szerint a fizikailag inaktív emberek maximális oxigénfelvétele alacsonyabb, ami alacsonyabb élettartamot jelent.

Az említett okok erősítették meg azon elhatározásunkat, hogy a nyitrai egyetem Közép-európai Tanulmányok Karán megvizsgáljuk elsőéves óvópedagógus és biológia szakos hallgatóink testalkattípusát és táplálkozási szokásait. Az adatfelvételt a 2012-13-as tanévben végeztük 20 biológia és 20 óvópedagógia szakos női hall-

gató bevonásával. Az antropometriai mutatókat méréses módszerrel vettük fel, és csak az óvópedagógusok csoportjában vizsgáltuk, a táplálkozási szokásokat mindkét csoportban kérdőív segítségével mértük fel, majd összehasonlítottuk és értékeltük. A hallgatók testalkatát Heath-Carter-módszerrel (1975) határoztuk meg, a tápláltsági állapot bemutatására pedig testtömeg indexet számítottunk.

Az öröklött testfelépítés szempontjából háromféle fő testalkat típust különböztetünk meg: 1. endomorf, 2. mezomorf és 3. ektomorf típust, valamint ezek kombinációit. A valóságban azonban tiszta testalkattípus nagyon ritka, szinte mindannyian különböző típusok keverékei vagyunk.

Endomorf, piknikus vagy robusztus alkatnak nevezzük a hízkéony alkatot. Ezek a személyek kerekded formákkal rendelkeznek, zsír- és izomtömegük a testméreteikhez képest magas. Anyagcseréjük lassú, és emiatt hajlamosak nagyobb mennyiségű zsírt raktározni elsősorban derék- és csípőtájon. A testtömegindexük magas, az izomzatot főleg hason, combon, derék-tájon és fenéken zsírpárnák fedik. Csontozatuk vastag és széles, végtagjaik rövidebbek. A kar és a láb felső része általában vastagabb, mint a vég-

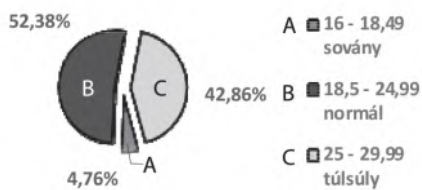
tag alsó része. Mivel könnyebben híznak, az endomorf alkatúak számára különösen fontos a kiegyensúlyozott étrend betartása és a rendszeres intenzív testmozgás. A szénhidrát- és a zsírbevitelt ajánlatos a lehető legnagyobb mértékben csökkenteni. Számukra hetente legalább öt alkalommal ajánlott testmozgást végezni.

A mezomorf vagy atlétikus típus erős, sportos felépítésű, tónusos izomzattal és „jó alkattal” rendelkezik. Alacsony testzsírarány, magas izomtömeg, széles mellkas, karcsú derék, erős karok és lábak jellemzik. Az anyagcseréjük optimális, inkább alacsonyak vagy normális magaságúak. A legtöbb élsportoló ebbe a kategóriába tartozik. Könnyen izmosodnak, ezért az alakformálás az ő esetükben kisebb erőfeszítéssel jár, mint az előző típus esetében. Számukra szinte minden mozgásforma megfelelő, de az egyenletes terhelés szempontjából fontos az aerob és az anaerob mozgásformákat megfelelő arányban tartalmazó mozgásprogram összeállítása. A mezomorf testalkatúak hajlamosak az elhízásra, ezért az étrendjük összeállításánál ügyelniük kell a szénhidrát-zsír-fehérje megfelelő mennyiségű bevitelére.

Az ektomorf típust vékony, nyúlánk, szikár alkat jellemzi, keskeny

mellkassal, hosszú végtagokkal. Mivel az anyagcsereje gyors, testén kevesebb a zsír, ezért a testzsír százaléka és testtömegindexe alacsony. Emiatt jól látható százkás, hosszú, vékony izomzata. Az ektomorf testalkatúak állóképessége gyenge, ezért gyorsan elfáradnak. Számukra a rendszeres állóképességet javító és erősítő jellegű testmozgás ajánlott. A gyors anyagcsere miatt ennek a típusnak sokkal nagyobb a kalóriaigénye, mint más testalkatúaknak. Ezért a fokozottabb mennyiségű kalória bevitele mellett fontos a megfelelő mozgásprogram, mely elősegíti az izomzatuk fejlődését.

A vizsgált személyek tápláltsági állapotát a testtömeg index kiszámítása alapján határoztuk meg (1. ábra). A testtömeg index azonban nem veszi figyelembe az életkort, a testzsírarányt és a nemet, így nem ad mindig objektív képet az egyénről. Értelmezése ezért körültekintést igényel. Nem mindegy ugyanis, hogy zsír vagy izomzat alkotja a testtömeg nagy részét. A testépítők esetében pl. a magas BMI ellenére jóval alacsonyabb a testzsírarány.



1. ábra BMI index

A fenti ábrából látható, hogy az óvopedagógus csoport hallgatóinak 52%-a normál kategóriába, míg 43%-a a túlsúlyos kategóriába sorolható. A sovány kategóriába a hallgatók 4,7% tartozott. A túlsúlyos kategóriába tartozó hallgatók elmondták, hogy néhányan többször próbálkoztak különféle divatos diétával, ezek azonban nem segítettek megtartani a testtömegüket. A kedvezőbb testtömeg elérését sokan nem a mozgás növelésével, hanem a bevitt tápanyagok csökkenésével szerették volna elérni. Az 1. táblázat adatait, valamint az alapadatokat vizsgálva úgy gondoljuk, hogy nem mindegyik normál testtömeg értékkel rendelkező hallgatónak megfelelő a testösszetétele, ami növeli a kardiovaszkuláris, valamint a II. típusú diabetes mellitus kialakulásának kockázatát is. Ezt a tendenci-

át megerősítik a testösszetétel átlagértékei is (1. táblázat)

Index	x	S _x	S \bar{x}
Endomorf komponens	3,70	1,06	0,24
Mezomorf komponens	4,35	1,06	0,24
Ektomorf komponens	2,15	1,41	0,32

1. táblázat: A vizsgált hallgatók szomatotípusának megoszlása

Az 1. táblázat alapján elmondhatjuk, hogy a vizsgált csoport esetében a mezomorfa komponense a domináns, de ugyanakkor jelentős az endomorf komponens súlya is. A vizsgált csoport szomatotípusa a komponensek középértékei alapján tehát az endo-mezomorfa irányába mutat. Az eredményekből látható, hogy a vizsgált csoport hízekonyságra hajlamos. A továbbiakban ezért fokozottan ügyelniük kell a zsírmennyiség, valamint a fehérje- és a szénhidrátbevitelre is. Számukra a napi ötszöri étkezés a legideálisabb a megfelelő mennyiségű mozgás mellett.

Az óvopedagógus és biológia szakos hallgatók táplálkozási szokásait vizsgáló kérdőív segítségével a tejtermékek, gyümölcsök, zöldségfélék, péksütemény valamint a húsfélék fogyasztásának gyakoriságáról tájékozódunk. Több válasz bejelölése is lehetséges volt. Jelen tanulmányban terjedelmi okokból csak a legfontosabb eredményeket foglaljuk össze.

A válaszokból kiderült, hogy különböző zsírtartalmú tejet naponta fogyaszt minden hallgató. Alacsony zsírtartalmú tejet az óvopedagógusok 70%-a és a biológia szakosok 67%-a fogyaszt naponta többször. Kemény és sovány sajtokat a biológia szakos hallgatók 33%-a, az óvopedagógusok 30%-a fogyaszt hetente legalább háromszor, sokan vásárolják azonban a magas zsírtartalmú ömlesztett, kenhető sajtokat is.

Sajnálatos, hogy a vizsgált csoport hallgatói a fehér kenyér fogyasztását részesítik előnyben a teljes kiőrlésű kenyérrel szemben. Fehér kenyeret és péksüteményt naponta a biológia szakosok 58%-a és az óvopedagógusok 40%-a fogyaszt. Barna kenyeret naponta a biológusoknak csak a 17%-a fogyaszt, míg az óvopedagógusok 30%-a naponta és 25%-a hetente leg-

alább háromszor fogyaszt teljes kiőrlésű vagy barna kenyeret.

A gyümölcsfogyasztás gyakoriságát is megvizsgáltuk. Meglepő volt számunkra, hogy a biológusoknak csupán 25%-a fogyaszt naponta gyümölcsöt szemben az óvopedagógusokkal, ahol ez az arány 40%. A biológusok 17%-a nyilatkozott úgy, hogy csak ritkán fogyaszt friss gyümölcsöt. Ezt az arányt magasnak ítéltük. A zöldségfogyasztás gyakoriságát tekintve az óvopedagógusok 30%-a fogyaszt naponta többször friss zöldséget, a biológusoknál ez az arány 17%. Hüvelyeseket hetente legalább egy alkalommal az óvopedagógusok 40%-a és a biológusok 33%-a fogyaszt. A válaszokat elemezve úgy gondoljuk, hogy a hallgatók nem helyeznek elég hangsúlyt a zöldség- és gyümölcsfogyasztásra. A húsfogyasztást illetően negatív jelenség, hogy mindkét csoportban magas a sertés- és a füstölt hús fogyasztásának aránya, szemben a halfélékkel és a soványabb húsokkal. A beszélgetések során a hallgatók elmondták azt is, hogy vásárlásnál gyakran a reklámok hatására döntenek egészségtelen, magas zsír- és cukortartalmú élelmiszerek mellett. Kiderült az is, hogy sokan nassolnak az étkezések között.

Napjaink egyik nagyon fontos trendje az egészségtudatos magatartás jelentőségének növelése. Az egészség megőrzése hazánkban is egyre fontosabbá válik. Véleményünk szerint előkutatásunk eredményei egészségnevelési problémákat, hiányosságokat tükröznek. A kapott eredmények a téma további, mélyebb és részletesebb tanulmányozására ösztönöznek bennünket, hiszen a tanítói, tanári szakmára való felkészítéshez a tudatos egészségformálás is hozzátartozik. További vizsgálatainkban egyrészt a táplálkozási szokások kialakulásának okait vizsgáljuk, másrészt a sportolásra ösztönző külső hatások feltérképezésére is kiterünk. Előtanulmányunk eredményeit új tantárgyak tematikájának kidolgozásához is felhasználjuk.

Bibliográfia

- RADÁK, Zs.: *A fizikai inaktivitás ára*. VI.OSK, Eger: 2007. ISBN 978-963-87701-3-4
 CARTER, J.E.L.: *The Heath - Carter Somatotype Method*. San Diego: San Diego Univ. Syllabus Service, 1975, 16 p.
 CSABA, GY.: *Orvosi biológia*. Budapest: Medicina Kiadó, 1983
 de GARAY, A. L. - LEVINE, L. - CARTER, J. E. L.: *Genetic and antropological studies of Olympic athletes*. New York: Academic Press, 1974, 236 p.