

AZ EGÉSZSÉGMAGATARTÁS TÉNYEZŐINEK VÁLTOZÁSA A COVID-19 HATÁSÁRA



CHANGES IN HEALTH BEHAVIOUR FACTORS IN RESPONSE TO COVID-19



PFAU, CHRISTA
KANYÓ, KRISZTINA ZSÓFIA



Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -menedzsment Intézet
(University of Debrecen, Faculty of Economics and Business, Institute of Sports Management)
H-4032 Debrecen, Bószörményi út 142.
E-mail: pfau.christa@econ.unideb.hu

AThe coronavirus pandemic caused profound changes in many aspects of people's lives, especially in the area of health behaviour. The restrictions caused by the pandemic have had negative effects on both the physical and mental health of society, while also transforming the way individuals exercise. The aim of our research was to analyse the changes in health behaviour of Hungarian adults, including their sporting habits as well as their mental health, caused by the COVID-19 pandemic. We also focused on comparing the experiences of a population that regularly participates in sport and a population that rarely or never participates in sport. Results of the survey showed that individuals who regularly participate in sport activities rated their general physical health significantly better than those living a more sedentary life. More than half of the sample stated that they did not experience any particular change in their physical health, but the second highest percentage of respondents reported that their health had been affected negatively by the pandemic period. Results also showed that almost half of respondents said that their sporting habits had not changed as a result of the pandemic, while many reported that their sporting frequency had decreased. Finally, we also analysed the changes in sporting habits with regard to the place of residence, finding that those individuals living in an apartment complex building were most likely to choose a different type of exercise from the one they had previously practised, while a higher proportion of individuals living in a suburban area, or with access to garden reported that they had started to do sports. Our research provided partial confirmation that the pandemic had a negative effect on people's health behaviour, but given the high levels of exercise in the target group, it is not surprising that many did not experience any change in sporting habits or physical health.

KULCSSZAVAK: COVID-19, sportolási szokások, mentális egészség, testi egészség

KEYWORDS: COVID-19, sport habits, mental health, physical health

JEL-KÓD (JEL CODE): I12

DOI: <https://doi.org/10.20494/TM/10/2/2>



1. BEVEZETÉS – INTRODUCTION

Napjainkban az egészségmagatartás jelentősége nagymértékben megnövekedett, melyben a COVID-19 világvárvány is szerepet játszott, s ezzel egyidőben a romló egészségmagatartás egyre nagyobb kihívásként van jelen világszerte (TAKÁCS et al., 2021). Az emberek egészségmagatartása kihat a mindennapi életükre, beleértve a munkájukat, kapcsolataikat, testi és lelki egészségüket, továbbá társadalmi és gazdasági szempontból is kulcsfontosságú szerepet játszik (MELEG, 2002; OECD, 2021).

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS – LITERATURE REVIEW

2.1. Egységmagatartás – *Health Behaviour*

Az egészségmagatartás magába foglal minden olyan aktivitást, amit az egyén tesz azért az egészsége érdekében, illetve hite szerint, hogy megelőzze a betegségeket vagy még tünetmentes szakaszában ismerje fel azokat (KASL és COBB, 1996). Az egészségmagatartás BECKER (1974) szerint nem más, mint olyan cselekvések végrehajtása az egészség érdekében, melyeket befolyásolja a hozzáállás, tudás, gyakorlatok, az adott szituáció, szabályok és a normák. Egy másik megközelítés alapján az egészségmagatartás olyan szokások, cselekvések és magatartási minták, viselkedések összessége, melyek segítenek az egészség fenntartásában és helyreállításában (GOCHMAN, 1997).

A kedvező egészségmagatartás számos betegség kialakulásának kockázatát csökkentheti, ellenkező esetben pedig okozhatja bizonyos betegségek bekövetkezését (NORMAN és CONNER, 1996). A leggyakrabban előforduló megbetegedések és halálzások száma (az ahhoz köthető betegségek kezelésével) redukálható lenne, valamint pozitív hatással bírna az emberek életminőségére, amennyiben tudatosabban, jobb egészségmagatartással élnék az életüket (ALWAN et al., 2010; FISHER et al., 2011). Továbbá alkalmas lehet az egyén viselkedésének, magatartásának szabályozására is (GOCHMAN, 1997).

Az egészség 2020 Index kutatásában sor került az európai lakosság egészségi állapotának vizsgálatára, ahol hazánk a 28. helyen áll a megkérdezett 50 országból (ZUIDBERG et al., 2020).

Az egészségmagatartás meghatározó elemei közé tartozik a rendszeres testmozgás, fizikai aktivitás, a kiegyensúlyozott lelki élet, a szűrővizsgálatok, személyi- és pihenés higiénája, valamint ide soroljuk a rendszeres önelenőrzés mellett a tudatos táplálkozást és a káros szerek használatának kerülését is (HARRIS és GUTEN, 1979).

Kutatásunkban a sportolási szokások és mentális egészség változásaival foglalkoztunk, ezért a szakirodalmi áttekintésben is ezeket a tényezőket emeljük ki.

Számos kutató foglalkozott az évek során az egészségmagatartás egyik kulcselemével, a sporttal, valamint annak az egészségi állapotra gyakorolt jótékony hatásaival. Széles körben elfogadottá vált, hogy a sport fontos szerepet játszik többek között olyan betegségek kockázatának csökkentésében, mint az elhízás, cukorbetegség, szív és érrendszeri, illetve daganatos megbetegedések (LACZKÓ és RÉTSÁGI, 2015). Továbbá hozzájárul a hatékonyabb munkavégzéshez, fokozza az életminőség szintjét, a stresszel való megküzdés képességét, valamint segít a testi és lelki egészség megőrzésében illetve fejlesztésében (GÉMES, 2008). Mindemellett a sporttevékenység végzése jelentős szerepet játszik a mozgás-szervrendszer működésének megőrzésében, s az egyensúly, fittség és rugalmasság növelése mellett javítja a csont- és izomerőt, valamint a motoros képességeket is egyaránt. Idősebb korban hozzájárul a jó funkcionális és mentális képességek megőrzéséhez is, redukálja a demencia és csontritkulás kialakulásának valószínűségét (JÁKÓ, 2012; WHO, 2021b). Az emberek sportolási szokásait számos tényező befolyásolhatja. Felmérések alapján a sporttevékenység végzése nagymértékben függ az egyén nemétől (MARQUES et al., 2016), életkorától (MONIRUZZAMAN et al., 2016), iskola végzettségétől (KSH, 2018), lakóhelyének típusától (BERGIER, 2016) és az anyagi háttérétől is (KOVÁCS, 2016).

Az Eurobarométer 2022-es vizsgálatában foglalkoztak az európai lakosság sportolási szokásainak felmérésével, s az eredményeket

országként rangsorolták. A kutatás rámutatott arra, hogy a sporttevékenységet soha nem végző egyének arányát tekintve hazánk a 10. leginaktívabb ország Európában a maga 53%-val, ami jóval az európai átlag (43%) felett van (EUROBAROMETER, 2022).

Az egészségmagatartás másik fontos eleme a mentális egészség, mely nem más, mint a jólét azon állapota, mely során az ember képes lesz arra, hogy megvalósítsa képességeit, a munkáját hatékonyan végezze, megbirkózzon az élet különböző stresszhelyzeteivel, továbbá a közösségi élet részévé váljon (EURÓPAI KÖZÖSSÉG BIZOTTSÁGA, 2006). A mentális egészség összetevői többfajta szemponton alapulnak: gazdasági, társadalmi, családi és egyéni aspektusokon. Az iskolai végzettség, társadalmi státusz, jövedelem, életkörülmények, a nem, életkor és a társas támogatottság egyaránt meghatározói a mentális egészségnek. Az egyén fizikai állapota és lelki egészsége szorosan összefüggenek egymással, s előbbi sok olyan tényező is befolyásolja, amelyek az emberek mindennapjaiban jelentős szerepet játszanak (NAGY, 2016). A mentális egészség szempontjából a legkockázatosabb tényezőknek a stresszhatásokat, illetve a depresszív tüneteket tartjuk, ezzel szemben a legfontosabb és legelismeretebb védőfaktoroként a sportolás és rendszeres testedzés van jelen a köztudatban (KOPP és SKRABSKI, 1995; PIKÓ, 2005; URBÁN et al., 2005; EURÓPAI KÖZÖSSÉG BIZOTTSÁGA, 2006). A mentális egészség vonatkozásában a sportnak számos, kedvező hatása bizonyított. Oldja a szorongást, a stresszt, jobb közérzetet, hangulatot, örömet és erősödő kontrollérzést eredményez, növeli az önbecsülést, önbizalmat, munkakedvet és hatékonyságot. Továbbá csökkenti a depresszió és a függőségek kialakulásának kockázatát, motivál a kreativitásra és nem utolsó sorban enyhíti a depresszív tüneteket (PAÁR, 2011; PETRIKA, 2012; JÁKÓ, 2012; LACZKÓ és RÉTSÁGI, 2015; WHO, 2021b).

Az Európai Unióban közel 84 millióan küzdenek mentális eredetű betegségekkel, melynek költsége több, mint 600 milliárd euróra tehető. Kitérve Magyarországra, az öngyilkosságok számát tekintve 2019-ben a 8. helyen áll a megkérdezett 38 országok közül, mely az OECD átlag felett van (OECD, 2021).

A koronavírus megjelenésével együtt járó korlátozások azonban nagymértékben befolyásolták az emberek testi és lelki egészségét egyaránt. Sokak számára problémát jelentett a karantén időszakában egy újszerű napi rutin kialakítása, a munka, tanulás és a szabadidős tevékenységek közti egyensúly megtalálása (SZLAMKA et al., 2021). Számos vizsgálat készült a járvány időszakában a sportolási szokások változásáról, s az általunk tanulmányozott kutatások arra a következtetésre jutottak, hogy az emberek sportolási és fizikai aktivitásának gyakorisága is csökkent a pandémia alatt (ANTAL et al., 2020; VIOLANT-HOLZ et al., 2020; KOZMA és MORAVECZ, 2021; ÁCS et al., 2021; TÓTH et al., 2022). Azonban olyan eredmény is született az utóbbi időben, mely arról tesz bizonyosságot, hogy a pandémia előtti időszakhoz képest nem, vagy csak kis mértékben redukálódott az egyének sportolási gyakorisága (SZÁZADVÉG, 2021).

A pandémia alatt tapasztalt csökkenő sportolási gyakoriság és fizikai aktivitás többek között annak köszönhető, hogy a lezárások és további járványügyi intézkedések miatt korlátozottan voltak elérhetőek a különböző sportolási lehetőségek, valamint az otthoni munkavégzés során teljes mértékben átalakult az emberek napi rutinja, s ezáltal megnövekedett az ülő életmód gyakorisága is (VIOLANT-HOLZ et al., 2020; TÓTH et al., 2022; SZLAMKA et al., 2021).

A koronavírus járvány idején számos tényező negatív irányba befolyásolta a lakosság mentális jóllétét. A mentális betegségek, szorongás, depresszió gyakoriságának növekedéséhez (OECD, 2021) hozzájárult többek között az új helyzet miatt kialakult félelem, bizonytalanság, az aggodalom a szeretteik jólléte és munkájuk elvesztése okán, az anyagi bizonytalanság, a napi rutin megváltozása (KIRÁLY et al., 2020; TÚRY és SZÉNYEI, 2020).

Ahogy az korábban említésre került, a sportolás egyik pozitívuma, hogy segítségével redukálható a mentális eredetű betegségek kialakulásának kockázata, illetve a már meglévő problémák javítására is megoldásként szolgálnak. Azonban a járvány időszakában a sporttevékenységekhez való hozzáférés jelentős mértékben szabályozásra került, így a legkézenfekvőbb eszköz nem volt elérhető a lakos-

ság számára (ÁCS et al., 2021). Mindemellett a társadalmi tevékenységek szabályozása mellett a közösségi élettel, szabadidős tevékenységekkel, továbbá a szórakozással összefüggő szolgáltatások korlátozása egyfajta szociális elszigeteltséget okozott az emberek életében, mely nehezítő körülmény volt a lakosság számára a mentális egészségük fenntartása tekintetében (MORENO et al., 2020; FONYÓ, 2021; SZLAMKA et al., 2021). Az előbb felsoroltak tovább fokozták a problémák súlyosbodását, mely következtében egyre több ember életében jelent meg a kilátástalanság, valamint a motiváció- és reményvesztettség is (SZLAMKA et al., 2021; XIE et al., 2022).

Az Egészségügyi Világszervezet kiemelt fontosságúnak tekintette a pandémia időszakában a megváltozott életkörülményekhez való alkalmazkodást, ezért a „Healthy at home” („otthon, egészségesen”) nevű projekt keretében, 5 kulcsfontosságú témát érintve tett ajánlásokat az emberek számára. Céljük az volt, hogy a járványhelyzet okozta, az egyéneket érintő negatív hatásokat enyhítsék vagy csökkentsék a kialakulásuk, súlyosbodásuk kockázatát. Az említett 5 területből az első kettő a lakosság mentális egészségével és fizikai aktivitásával van összefüggésben, ezzel tükrözve a két faktor fontosságát (WHOa, 2021; WHOb, 2021). A fizikai aktivitással összefüggő tanácsok között szerepel többek között az online edzések kipróbálása, zenére táncolás, ugrókötelezés, lépcsőzés és izomerősítő/nyújtó/egyensúlygyakorlatok végzése (WHOb, 2021).

3. ANYAG ÉS MÓDSZER – MATERIAL AND METHOD

A kutatásban a felnőttek életében a COVID-19 járvány okozta lelki egészséggel és sportolási szokásokkal kapcsolatos változások felmérésére került sor.

A válaszadók tapasztalatainak felmérése kérdőíves megkérdezéssel történt, mely kitöltésére online – a Google Kérdőív segítségével – és papír alapon egyaránt volt lehetőség (2022. január 5-től március 8-ig), anonim, önkéntes formában. A kérdőívet 3 fő egység alkotta, mely összesen 18 zárt típusú kérdést tartalmazott. Ebből 6-nál Likert skála, míg 12-nél feleltválasztós kérdések segítségével mértük fel a tapasztalatokat.

A kérdőíves megkérdezés keretében kapott adatok elemzéséhez leíró statisztikát használtunk, mely során Microsoft Excelt és az SPSS-t (Statistical Package for the Social Sciences) alkalmaztuk. Az adatok feldolgozásánál keresztábra elemzést használtuk az egyének lakhelyének típusai és a megváltozott sportolási szokások közötti különbségek, jellemzők megállapítására, valamint annak felmérésére, hogy a válaszadók sportolási gyakorisága hogyan befolyásolta a mentális egészségüket a COVID-19 járvány idején. Ezt követően pedig Cramer's V együtthatóval vizsgáltuk a nominális-nominális és nominális-ordinális változók közötti kapcsolati erősségeket. Végül ahhoz, hogy két, egymástól független csoport átlagait össze tudjuk hasonlítani adott változók vonatkozásában, független mintás T-próbát használtunk- a testi és lelki egészség alakulásának vizsgálatára a sportolási szokások tükrében.

A vizsgálatban 336 fő vett részt, melynek 39%-a férfi, és 61%-a női kitöltő volt. A kitöltők túlnyomó többsége (83%) a 18-29 évesek csoportjába tartozik.

Korcsoportonként vizsgálva a 30-39 éves kategóriából 8%, a 40-49 évesektől 6%-ban érkezett kitöltés. Az 50 évnél idősebb korosztály a minta 2,8%-át tették ki. A lakhely típus szerinti megoszlást tekintve, a megkérdezettek 56,8%-a kertesházban lakik, míg 25%-uk panelben, 18,2%-uk pedig társasházban élnek az életüket a mindennapokban (*1. táblázat*).

1. TÁBLÁZAT

TABLE 1

A minta megoszlása demográfiai adatok szerint
(Distribution of the Sample by Demographics)

Megnevezés (Label)	A minta megoszlása (Sample distribution)	
	Összes megkérdezett (Total number of respondents)	
	Fő (Count)	%
Összesen (Total)	336	100
Nemek (Gender)		
Férfi (Male)	132	39,3
Nő (Female)	204	60,7
Életkor (Age)		
18–29 év (18–29 years)	280	83,3
30–39 év (30–39 years)	27	8,0
40–49 év (40–49 years)	21	6,3
50 év felett (50 years and older)	8	2,4
Lakhely típus (Type of residence)		
Kertes ház (Detached house)	191	56,8
Panelház (Panel house)	84	25,0
Társasház (Condominium)	61	18,2

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Authors' own compilation (2022))

3. EREDMÉNYEK – RESULTS

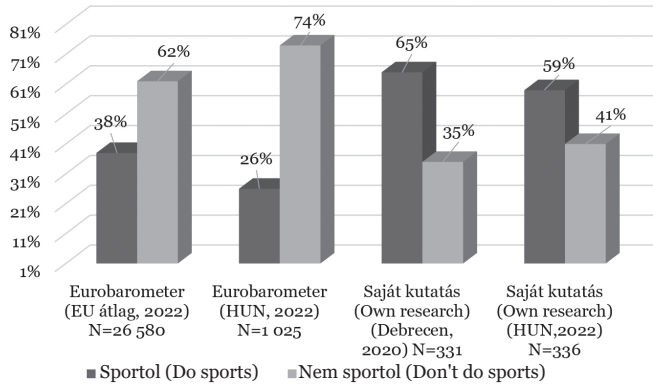
3.1. Sportolási szokások – Sporting Habits

A vizsgálatunk fókuszában a megkérdezettek egészségmagatartásának két tényezője, a mentális egészség és a sportolási szokások felmérése állt.

Az Eurobarométer szerint nem sportolóknak tekintjük azokat az egyéneket, akik maximum három, vagy annál ritkábban sportolnak havonta, illetve akik soha nem végeznek sporttevékenységet. A sportolók csoportjába pedig a hetente legalább egy alkalommal sportolók tar-

toznak (EUROBAROMETER, 2022). Felmérésünkben ehhez igazodva a résztvevők 4 opció közül választhattak a sportolási gyakoriságra irányuló kérdésnél: legalább ötször egy héten, 1-4 alkalommal egy héten, legfeljebb 3 vagy kevesebb alkalommal havonta, illetve soha.

A megkérdezettek sportolási szokásaival kapcsolatos válaszait összevetettük az általunk korábban vizsgált pandémia előtti adatokkal (PFAU és KANYÓ, 2020), valamint az EUROBAROMETER (2022) eredményeivel. Utóbbi során két egységet alkottunk az adatokból, ahol az egyik a megkérdezett uniós országok átlagát, a másik pedig a magyar középértéket tükrözik.



1. ÁBRA

Sportolási szokások összehasonlítása (Comparing Sporting Habits)

FIG. 1

Forrás (Source): Saját szerkesztés az Eurobarométer (2022) alapján (Authors' own compilation based on EUROBAROMETER (2022) alapján)

Az 1. ábrán látható, hogy az Eurobarométer 2022-es felmérésében hazánkban magasabb a nem sportolók aránya (74%), mint az EU átlag (62%). Továbbá elmondható az is, hogy a saját kutatásaink vonatkozásában 2020-ról 2022-re szintén növekedés tapasztalható a sporttevékenységet nem, vagy csak ritkán végző egyéneket tekintve. Megállapítható, hogy a pandémia a sporttevékenységet illetően negatívan befolyásolta a mozgás gyakoriságát, annak ellenére, hogy kutatásunkban a fiatal felnőtt lakosság vett részt.

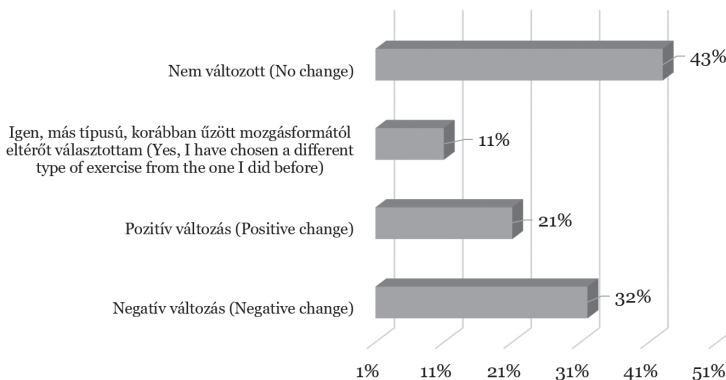
rös választási lehetőséget adó kérdés keretében mértük fel, hogy a válaszadók szerint milyen változás ment végbe a sportolási szokásaikban a pandémia idején (2. ábra).

A válaszokat 4 kategóriába soroltunk, melyek a következők voltak: „nem változott”, „igen, más típusú, korábban űzött mozgásformától eltérőt választottam”, pozitív irányú változás (akik elkezdtek sportolni, vagy többet sportolnak, mint a pandémia előtt), s végül a negatív változás (akik abbahagyták a sportolást, illetve akik kevesebbet sportolnak, mint a járványhelyzet előtt).

3.2. Sportolási szokások változása – Change in Sports Habits

A 2. ábra prezentálja, hogy nagy arányban (43%) számoltak be arról a megkérdezettek, hogy nem történt változás a sportolási szokásaikat tekintve a járvány időszakában, míg 11%-

A kutatás során a későbbiekben egy többszö-



2. ÁBRA

Sportolási szokások változása a pandémia idején (Changes in Sporting Habits During the Pandemic)

FIG. 2

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Authors' own compilation (2022))

uk jelezte, hogy más típusú, korábban űzött mozgásformától eltérőt választott. A minta 32%-a arról tett bizonyosságot, hogy a sportolási gyakorisága negatív irányt vett a járvány idején, míg 11%-a pozitív irányú változást tapasztalt a sportolási szokásait tekintve.

A pandémia hatására bekövetkezett sportolási szokások változásával kapcsolatos kérdést tovább elemeztük. Azon résztvevők tapasztalataira voltunk kíváncsiak, akik más típusú, a korábban űzött mozgásformától eltérőt választottak a COVID-19 járvány eredményeképp. A kapott válaszokat a megkérdezettek lakhelyének típusa (kertesház, panel/társasház)

tükrében vizsgáltuk keresztábra segítségével, annak érdekében, hogy kiderüljön, van-e szignifikáns összefüggés a változók között, s ha igen, akkor milyen erősségű. A 2. táblázat összefoglalja, hogy a megkérdezett közül, azok, akik panel, illetve társasházban élnek (15,3%) többen jelölték az „Igen, más típusú, korábban űzött mozgásformától eltérőt választottam”, mint a kertesházban lakók (8,3%). A Fisher’s exact teszt alapján bebizonyosodott, hogy a sportolási szokások változásának vonatkozásában a különböző lakhelyek típusa között szignifikáns eltérés van ($p=0,035$, $p<0,05$).

2. TÁBLÁZAT

TABLE 2

A más típusú, korábban űzött mozgásformától eltérőt választó népesség vizsgálata a lakhely típus szerinti megoszlásban
(Analysis of the Population Choosing a Different Type of Physical Activity from the One Previously Used, by Type of Residence)

„Igen, más típusú, korábban űzött mozgásformától eltérőt választottam” (“Yes, I chose a different type of exercise from the one I had done before”)	Lakhely típus (Type of residence)			
	Kertesház (Detached house)	Panel/társasház (Panel house/condiminium)	Összesen (Total)	
Jelölte (Selected)	Fő (Count)	16	22	38
	Lakhely típus (%) (Type of residence)	8,3	15,3	11,3
Nem jelölte (Not selected)	Fő (Count)	176	122	298
	Lakhely típus (%) (Type of residence)	91,7	84,7	88,7
Fischer's Exact test	0,035			
Cramer's V	0,109			

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Authors' own compilation (2022))

A Cramer’s V együttható értéke 0,109, ami alapján megállapítható, hogy a sportolási szokások változását tekintve („Igen, más típusú, korábban űzött mozgásformától eltérőt választottam”), a kertés, illetve panel/társasházban élők között gyenge szignifikáns kapcsolat van.

A kutatásunk során keresztábra segítségével vizsgáltuk tovább a sportolási szokásokra irányuló kérdésnél az „igen, elkezdtem sportolni” opciót választó népességet. A csoport válaszait párhuzamba állítottuk a lakhelyük típusával, a kertesházban és panel/társasházban élők közötti összefüggés, illetve szignifikáns eredmény esetén a kapcsolat szorosságának vizsgálatára céljából (3. táblázat).

A kertesházban élő válaszadók nagyobb arányban jelezték (11,5%) a panel vagy társasházban élőkénél (5,6%), hogy a pandémiás időszak miatt változás következett be az életükben a sportolási szokásokat tekintve, mivel elkezdtek sportolni. A Fisher’s Exact teszt segítségével megállapítható, hogy a kertesházban és a társas/panelházban élők között szignifikáns eltérés van a sportolási szokások változásának („Igen, elkezdtem sportolni”) vonatkozásában ($p=0,044$, $p<0,05$).

A Cramer’s V értéke alapján a szignifikáns kapcsolat szorosságáról elmondható, hogy gyenge erősségű (0,102).

3. TÁBLÁZAT

TABLE 3

Az „igen, elkezdtem sportolni” opciót választó népesség vizsgálata a lakhely típus szerinti megoszlásban
(Analysis of the Population Choosing the Option "Yes, I Started Doing Sports" by Type of Residence)

„Igen, elkezdtem sportolni” ("Yes, I started doing sports")	Lakhely típus (Type of residence)			
		Kertesház (Detached house)	Panel/társasház (Panel house/condinium)	Összesen (Total)
Jelölte (Selected)	Fő (Count)	22	8	30
	Lakhely típus (%) (Type of residence)	11,5	5,6	8,9
Nem jelölte (Not selected)	Fő (Count)	170	136	306
	Lakhely típus (%) (Type of residence)	88,5	94,4	91,1
Fischer's Exact test			0,044	
Cramer's V			0,102	

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Authors' own compilation (2022))

3.3. Testi és lelki egészség változása a pandémia idején – Changes in Physical and Mental Health During the Pandemic

A vizsgálat során elemeztük, hogy miként alakult a résztvevők általános testi és lelki egészsége a COVID-19 járvány időszakában, a sportolási gyakoriság függvényében. Az általános testi és lelki egészség szubjektív értékelésénél két kérdésben, 5 fokú Likert skálán (1=elképzelt legrosszabb, 2=rossz, 3=közepes, 4=jó, 5= elképzelt legjobb) volt lehetőségük a megkérdezettnek értékelni az általános testi és lelki állapotukat. A sportolási gyakorisággal kapcsolatos megkérdezésnél 4 opciót adtunk meg (legalább 5-ször egy héten, 1-4 alkalommal hetente, legfeljebb 3, vagy kevesebb alkalommal havonta, soha), majd a válaszokat két kategóriába soroltuk be. A rendszeresen sportolók csoportjában azon egyének tartoznak, akik hetente legalább ötször, illetve 1-4 alkalommal sportolnak hetente. A rendszeresen nem sportolók csoportjába pedig a havonta legfeljebb három, vagy kevesebb alkalommal, illetve a sporttevékenységet soha nem végző egyéneket soroltam.

A két minta összehasonlítására független mintás T-próbát alkalmaztunk (4. táblázat).

A rendszeresen sportolók populációja az általános testi egészségüket átlagosan az 5 fokú Likert skálán inkább jóra értékelték (3,47), míg a rendszeresen nem sportolók közepesnek ítélték meg a vizsgált tényezőt (3,04). A Levene's teszt segítségével kiderült, hogy szignifikáns eltérés van a vizsgált csoportok szórása között ($p=0,017$, $p<0,05$). Tovább elemezve a mintát, a kétoldali t-próba is szignifikáns különbséget mutatott ($p=0,000$, $p<0,05$) az általános testi egészség (korlátozások idején) vonatkozásában, a sportolók és nem sportolók populációja között.

Az általános lelki egészség szubjektív értékelését tekintve elmondható, hogy a mintában szereplő sportolók átlagosan jobbra értékelték (2,95), mint a nem sportolók (2,79). A Levene's teszt által kapott eredmények arra engednek következtetni, hogy a csoportok homogenek a szórás tekintetében ($p=0,217$, $p>0,05$, $F=1,529$). Az elvégzett kétoldali t-próba alapján megállapítható, hogy nincs szignifikáns különbség a megkérdezett rendszeresen sportolók és a rendszeresen nem sportolók csoportja között a tekintetben, hogy milyen az általános lelki egészségük szubjektív megítélése a COVID-19 korlátozások idején ($p=0,174$, $p>0,05$).

A következő megkérdezés arra irányult, hogy a kutatásban résztvevők összességében

hogyan vélekednek a járvány hatásáról a testi egészségük kapcsán, az azt megelőző időszakhoz képest.

A legtöbb megkérdezettek szerint (55%) a járványnak nem volt különösebb hatása a tes-

ti egészségükre (3. ábra). Azok, akik romlást érzektek a testi egészségük kapcsán, a minta 37%-át, míg a testükben végbemenő pozitív változásokat tapasztalók a válaszadók 8%-át teszik ki.

4. TÁBLÁZAT

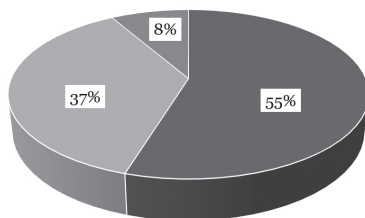
TABLE 4

T-próbás vizsgálat a megkérdezettek COVID-19 korlátozások alatti általános testi és lelki egészségével kapcsolatban, a sportolási gyakoriság tükrében
(T-test on Respondents' General Physical and Mental Health During COVID-19 Restrictions in Relation to Sport Frequency)

Csoport statisztika (Groups statistics)					
Likert skála (5) 1=elképzeltető legrosszabb (worst) 5= elképzeltető legjobb (best)	Sportolási gyakoriság (Frequency of sport)	Fő (Count)	Átlag (Mean)	Szórás (Standard deviation)	Std. Error Mean
Általános testi egészség a COVID-19 korlátozások alatt (General physical health during COVID-19 restrictions)	Rendszeres (Regular)	199	3,47	1,039	0,074
	Nem rendszeres (Not regular)	137	3,04	0,984	0,084
Általános lelki egészség a COVID-19 korlátozások alatt (General mental health during COVID-19 restrictions)	Rendszeres (Regular)	199	2,95	1,067	0,076
	Nem rendszeres (Not regular)	137	2,79	1,067	0,091

T-Test	Independent Samples Test				
	Levene's test for Equality of Variances		T- test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Általános testi egészség a COVID-19 korlátozások alatt (General physical health during COVID-19 restrictions)	5,734	0,017	3,797	334	0,000
Általános lelki egészség a COVID-19 korlátozások alatt (General mental health during COVID-19 restrictions)	1,529	0,217	1,363	334	0,174

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Authors' own compilation (2022))



- Nem volt rá hatással (No impact)
- Összességében romlott, negatív hatása volt (Overall, it had a negative impact)
- Összességében javult, pozitív hatása volt (Overall, it had a positive impact)

3. ÁBRA

A COVID-19 hatása a testi egészségre (Effect of COVID-19 on Physical Health)

FIG. 3

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Authors' own compilation (2022))

4. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS

JAVASLATOK – CONCLUSIONS AND PROPOSALS

A kutatás eredményeinek fényében megállapítható, hogy a válaszadók 59%-a rendszeresen sportol, míg 41%-uk a nem sportolók csoportjába sorolható. A vizsgálat rámutatott arra is, hogy a megkérdezettek többségének sportolási szokásai a pandémia hatására nem változtak (43%), míg a második legnagyobb arányban arról számoltak be a válaszadók, hogy csökkent a sportolási gyakoriságuk (32%). A Századvég 2020-as felmérésében hasonló eredmények születtek: a magyar felnőtt lakosság sportolási szokásaiban jelentős változás nem következett be, csupán minimális csökkenés volt tapasztalható a sportolási gyakoriságot tekintve (SZÁZADVÉG, 2021). Ezzel ellentétben az elmúlt években több olyan kutatás is készült, melyek során arra a következtetésre jutottak, hogy mivel összefüggés van a korlátozások és a sportolási gyakoriság változása között, ezért visszaesés volt tapasztalható a magyar lakosság fizikai aktivitását és sportolási gyakoriságát tekintve (ANTAL et al., 2020; ÁCS et al., 2021; TÓTH et al., 2022). A sportolási gyakorisággal kapcsolatos eredményeink valószínűleg annak is köszönhetőek, hogy magas a célcsoport sportolási gyakorisága, valamint a legnagyobb arányban a fiatal felnőttek válaszoltak a kérdésekre.

A megkérdezett lakhely típus szerinti megoszlásában, a panel/társasházban élőkre jellemzőbb volt (15,3%) hogy más típusú, korábban üzött mozgásformától eltérőt választottak, mint a kertesházban lakók (8,3%). Azon válaszadók, akik kertesházban élnek, nagyobb arányban jelezték (11,5%) a panel vagy társasházban élőkénél (5,6%), hogy elkezdtek sportolni a pandémia idején. A járványügyi intézkedések miatt korlátozottan voltak elérhetőek a különböző sportolási lehetőségek, valamint az otthoni munkavégzés során teljes mértékben átalakult az emberek napi rutinja, s ezáltal megnövekedett az ülő életmód gyakorisága is (VIOLANT-HOLZ et al., 2020; SZLAMKA et al., 2021; TÓTH et al., 2022).

A vizsgálat kiterjedt a COVID-19 járvány, a testi egészségre gyakorolt hatásának felméré-

résére is, ahol a legtöbben (55%) úgy vélték, hogy nem volt rájuk hatással. Azon megkérdezettek, akik szerint romlott a testi egészségük a pandémia hatására, a minta 37%-át tették ki, míg a pozitív változást tapasztalók csupán 8%-os arányban jelezték vissza. Összehasonlítva más kutatásokkal hasonló eredményt kaptunk. Sipos (2021) elemzése szerint a válaszadók 6,4%-a tapasztalt magán pozitív irányú változást a korlátozások hatására, míg a második legnagyobb arány (21,5%) azok körében volt megfigyelhető, akiknek romlott a testi egészségük. Legtöbben itt is a „nem változott” opciót jelölték 72,1 %-ban (SIPOS, 2021). A sportolás tükrében vizsgáltuk a testi és lelki egészség változását. A rendszeresen sportolók az általános testi és lelki egészségüket egyaránt jobbra értékelték, mint a ritkán vagy soha nem sportolók. Tovább elemezve az eredményeket szignifikáns különbséget kaptunk a testi egészség tekintetében. A pandémia mentális egészségre tett hatását más kutatásokkal is bizonyították (TÓTH et al., 2022; SIPOS, 2021), de a sportolás tükrében nem készült ilyen tanulmány.

Hasonló járványidőszak idején, ha szigorú korlátozásokat kell bevezetni, érdemes lenne széles körben biztosítani a sportolással kapcsolatos lehetőségeket. Fontos lehet a lakosság számára az ajánlások biztosítása, amelyek a társadalom minden rétegének megfelelő tanácsot tud adni. Továbbá a webalapú technológiák, virtuális térben elérhető mozgásprogramok népszerűsítése is segíthet a napi fizikai aktivitás rutinjának kialakításához és fenntartásához a korlátozások idején.

5. ÖSSZEFOGLALÁS – SUMMARY

A vilá járványnak köszönhetően bekövetkezett változások miatt az utóbbi időkben nagymértékben felértékelődött az egészségmagatartás témaköre, melyben hazánk több tényező tekintetében az Unió átlag alatt teljesít. A kutatásunkban a felnőttek sportolási szokásait és lelki egészségi állapotát, valamint ezek változását vizsgáltuk a járványhelyzet vonatkozásában. A kérdőíves felmérés során kapott eredmények fényében megállapításra került, hogy a járványhelyzet legtöbb esetben nem okozott változást a válaszadók sportolási szokásaiban,

míg a második legnagyobb arányban arról számoltak be, hogy csökkent a sportolási gyakoriságuk. Továbbá arra is fény derült, hogy a megkérdezett panel és társasházban élő egyének szignifikánsan nagyobb arányban választottak más típusú, korábitól eltérő mozgásformát, mint a kertesházban élők. Megállapításra került az is, hogy azon válaszadókra, akik kertesházban élnek az életüket, szignifikánsan jellemzőbb volt, hogy elkezdtek sportolni, szemben a panel és társasházban lakókkal. Az eredmények alapján elmondható, hogy a rendszeresen sportolók populációja az általános testi egészségüket szignifikánsan jobbra értékelte, mint a nem sportolók csoportja. Továbbá a lelki egészség tükrében is jobb állapotról számolt be a sporttevékenységet végző népesség a sportolás szempontjából inaktívakkal szemben, azonban az elvégzett tesztek ebben az esetben nem mutattak szignifikáns eltérést. Végül a megkérdezettek több, mint fele jelezte, hogy nem volt különösebb változás a testi egészségüket illetően a pandémia hatására, míg a második legnagyobb arányban arról számoltak be, hogy összességében romlott az egészségi állapotuk.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS –

ACKNOWLEDGEMENT

A publikáció megjelenését: „A munkaképesség, a munka- és életminőség egyéni és társadalmi fenntarthatóságában szerepet játszó sport és testedzés kérdéseinek vizsgálata az egészséges és biztonságos társadalomért (multidiszciplináris kutatási er-nyőprogram)” projekt támogatta.

IRODALOMJEGYZÉK – REFERENCES

- Ács, P. – Betlehem, J. – Laczkó, T. – Makai, A. – Morvay-Sey, K. – Pálvölgyi, Á. – Paár, D. – Prémusz, V. – Stocker, M. – Zámbo, A.:** Változások a magyar lakosság élet- és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és a sportfogyasztási szokások vonatkozásában. Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs, 2021. URL: <http://etk.pte.hu/public/upload/files/AcsPongracCovid19KutatasiJelentes2k.pdf> (Letöltés dátuma: 2022.11.24.)
- Alwan, A. – MacLean, D. R. – Riley, L. M. – d'Espaignet, E. T. – Mathers, C. D. – Stevens, G. A. – Bettcher, D.:** Monitoring and Surveillance of Chronic Noncommunicable Diseases: Progress and Capacity in High-burden Countries. *The Lancet*. 2010. 376 (9755) 1861–1868. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61853-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61853-3)
- Antal, E. – Pilling, R. – Szakos, D. – Soós, M. – Kontor, E. – Kasza, Gy. – Szakály, Z.:** Így éltünk a járvány alatt – Hogyan változott életmódunk a karantén időszakában? *Magyar Sporttudományi Szemle*. 2020. 22 (91) 38.
- Becker, M. H.:** The Health Belief Model and Personal Health Behavior. *Health Education Monographs*. 1974. 2 324–508. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/109019817400200407>
- Bergier, J. – Bergier, B. – Tsos, A.:** Place of Residence as a Factor Differentiating Physical Activity in the Life Style of Ukrainian Students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2016. 23 (4) 549–552. DOI: <https://doi.org/10.5604/12321966.1226844>

- Eurobarometer:** Sport and Physical Activity. 2022. URL: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en%5E/ip_22_5573 (Letöltés dátuma: 2022.11.20.)
- Európai Közösség Bizottsága:** Zöld könyv. A lakosság mentális egészségének javítása. Európai Közösség Bizottsága, Budapest, 2006.
- Fisher, E. B. – Fitzgibbon, M. L. – Glasgow, R. E. – Haire-Joshu, D. – Hayman, L. L. – Kaplan, R. M. – Ockene, J. K.:** Behavior Matters. American Journal of Preventive Medicine. 2011. 40 (5) 15–30. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.12.031>
- Fonyó, I.:** A COVID-19-világjárvány hatása a mentális egészségre. Tudományos és Műszaki Tájékoztatás. 2021. 68 (5) 320–322. URL: <https://tmt.omikk.bme.hu/tmt/article/view/13001> (Letöltés dátuma: 2022.12.02.)
- Gémes, K.:** Sport mint esély. Magyar lelkiállapot (Szerk.: Kopp, M.) Semmelweis Kiadó, Budapest, 2008. 529–537.
- Gochman, D. S.:** Handbook of Health Behavior Research. Plenum Press., New York, 1997.
- Harris, D. M. – Guten, S.:** Health Protecting Behaviour: Anexploratory Study. Journal of Health and Social Behaviour. 1979. 20 (1) 17–29. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136475>
- Jákó, P.:** Sport, egészség, társadalom. Magyar Tudomány. 2012. 173 (9) 1081–1089. URL: http://www.epa.hu/00600/00691/00105/pdf/EPA00691_mtud_2012_09_1081-1089.pdf (Letöltés dátuma: 2023.01.02.)
- Kasí, S. V. – Cobb, S.:** Health Behavior, Illness Behavior and Sick Role Behavior. Archives of Environmental Health. 1966. 12 (2) 246–266. DOI: <https://doi.org/10.1080/00039896.1966.10664421>
- Király, O. – Potenza, M. N. – Stein, D. J. – King, D. L. – Hodgins, D. C. – Saunders, J. B. – Griffiths, M. D. – Gjonjeska, B. – Billieux, J. – Brand, M. – Abbott, M. W. – Chamberlain, S. R. – Corazza, O. – Burkauskas, J. – Sales, C. M. D. – Montag, C. – Lochner, C. – Grünblatt, E. – Wegmann, E. – Martinotti, G. – Lee, H. K. – Rumpf, H. J. – Castro-Calvo, J. – Rahimi-Movaghar, A. – Higuchi, S. – Menchon, J. M. – Zohar, J. – Pellegrini, L. – Walitza, S. – Fineberg, N. A. – Demetrovics, Z.:** Preventing Problematic Internet Use During the COVID-19 Pandemic: Consensus Guidance. Comprehensive Psychiatry. 2020. 100 152180. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Kopp, M. – Skrabski, Á.:** Alkalmazott Magatartástudomány. A megbirkózás egyéni és társadalmi stratégiái. (Szerk.: Bencze, L.) Corvinus Kiadó, Budapest, 1995.
- Kovács, K.:** Sport és inklúzió. In: Inkluzív nevelés – inkluzív társadalom. (Szerk.: Semsei, I.– Kovács, K.) Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen, 2016. 294–316.
- Kozma, B. – Moravec, M.:** Szocializációs szinterek szerepe a pedagógushallgatók egészségmagatartásában. Magyar Sporttudományi Szemle. 2021. 22 (93) 23–24.
- KSH:** Magyarország, 2018. 2018. URL: <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mo/mo2018.pdf> (Letöltés dátuma: 2023.01.03.)
- Laczkó, T. – Rétság, E.:** A sport társadalmi aspektusai. Pécs, PTE EK., 2015.
- Marques, A. – Martins, J. – Peralta, M. – Catunda, R. – Nunes L. S.:** European Adults' Physical Activity Socio-demographic Correlates: A Cross-sectional Study from the European Social Survey. PeerJ. 2016. 4 2066–2066. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.2066>

- Meleg, Cs.:** Iskolai egészségnevelés: A feladat újrafogalmazása. Magyar Pedagógia. 2002. 102 (1) 11-29.
- Moniruzzaman, M. – Mostafa Zaman, M. – Islalm, M. S. – Ahasan, H. A. M. N. – Kabir, H. – Yasmin, R.:** Physical Activity Levels in Bangladeshi Adults: Results from STEPS Survey 2010. Public Health. 2016. 137 131–138. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.02.028>
- Moreno, C. – Wykes, T. – Galderisi, S. – Nordentoft, M. – Crossley, N. – Jones, N. et al.:** How Mental Health Care Should Change as a Consequence of the COVID-19 Pandemic. The Lancet Psychiatry. 2020. 7 (9) 813–824. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)
- Nagy, E.:** A testi, lelki, társadalmi és mentális egészséget befolyásoló tényezők. Társadalom, kulturális háttér, gazdaság (Szerk.: Karlovitz, J. T.). 2016. 263–270. DOI: <https://doi.org/10.18427/iri-2016-0031>
- Norman, P. – Conner, M.:** Predicting Health-check Attendance Among Prior Attenders and Nonattenders: The Role of Prior Behavior in the Theory of Planned Behavior. Journal of Applied Social Psychology. 1996. 26 (11) 1010–1026. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1996.tb01122.x>
- OECD:** Health at Glance. 2021. URL: <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/ae3016b9-en/index.html?itemId=/content/publication/ae3016b9-en> (Letöltés dátuma: 2022.12.27.)
- Paár, D.:** A sport által egészségfejlesztésgazdasági jelentősége. Egészségfejlesztés. 2011. 52 (1-2) 31–37.
- Petrika, E.:** Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. 2012. URL: https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/132063/Petrika_Erzsebet_Ertekezes-t.pdf?sequence=5&isAllowed=y (Letöltés dátuma: 2023.01.27.)
- Pfau, C. – Kanyó, K. Zs.:** A mentális egészség és a szabadidőspport kapcsolata. Különleges Bánásmód. 2020. 6 (4) 29–40. DOI: <https://doi.org/10.18458/KB.2020.4.29>
- Pikó, B.:** Lelki egészség a modern társadalomban. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2005.
- Sipos, A.:** Mentális egészség és COVID-19 érintettség. A COVID-19 járványtársadalmi hatásai- Gyorsjelentés. 2021. URL: https://tk.hu/uploads/files/2022/virus_szi.pdf (Letöltés dátuma: 2022.12.15.)
- Századvég:** Sport a pandémia idején. 2021. URL: <https://szazadvig.hu/hu/2021/05/10/sport-pandemia-idejen~n1839> (Letöltés dátuma: 2023.01.04.)
- Szlamka, Zs. – Kiss, M. – Bernáth, S. – Kámán, P. – Lubani, A. – Karner, O. – Demetrovics, Zs.:** Mental Health Support in the Time of Crisis: Are We Prepared? Experiences With the COVID-19 Counselling Programme in Hungary. Frontiers in Psychiatry. 2021. 12 655211. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.655211>
- Takács, P. – Lácay, M. – Szakál, Z. – Varga, L. – Nádasdi, K. Zs. – Paulikné Varga, B. – Tóth, K. – Helmezy, G.:** A magyar lakosok egészségi állapota, egészségmagatartása 2020-as SHARE Corona Survey (COVID-19) adatainak tükrében – Hagyományos statisztikai és rough set alapú elemzés. Magyar Gerontológia. Konferencia Különszám. 2021. (13) 126–129.
- Tóth, M. D. – Bognár, J. – Susánszky, É.:** A fizikai aktivitás összefüggése a mentális egészségmutatókkal a COVID-19 világjárvány idején. Magyar Lelkiállapot 2021. Család-egészség-közösség: Hungarostudy 2021 tanulmányok (Szerk.: Engler, Á. – Purebl, Gy. – Susánszky, É. – Székely, A.). Budapest, 2022. 253–270.

- Túry, F. – Szényei, G.:** A pandémia pszichológiai hatásai. A magyar lakosság életmódja járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek. (Szerk.: Antal, E. – Pilling, R.). Táplálkozás, Életmód és Testmozgás Platform Egyesület, Budapest, 2020. 52–53.
- Urbán, R. – Oláh, A. – Kugler, Gy. – Szilágyi, Zs.:** A pszichológiai egészség, az iskolai végzettség és a dohányzás összefüggései fiatal felnőtt férfiaknál- Keresztmetszeti vizsgálatban. *Pszichológia*. 2005. 25 (1) 71–90.
- Violant-Holz, V. – Gallego-Jiménez, M. G. – González-González, C. S. – Muñoz-Violant, S. – Rodríguez, M. J. – Sansano-Nadal, O. – Guerra-Balic, M.:** Psychological Health and Physical Activity Levels during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. 17 (24) 9419. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17249419>
- WHO:** Healthy at Home – Looking After Our Mental Health. 2021a. URL: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health> (Letöltés dátuma: 2022.12.23.)
- WHO:** Healthy at Home – Physical Activity. 2021b. URL: <https://www.who.int/newsroom/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity> (Letöltés dátuma: 2023.01.02.)
- Xie, Y. – Xu, E. – Al-Aly, Z.:** Risks of Mental Health Outcomes in People with COVID-19: Cohort Study. *BMJ*. 2022. 376:e068993. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-068993>
- Zuidberg, M. R. J. – Shriwise, A. – Boer, L. M. – Johansen, A. S.:** Assessing Progress Under Health 2020 in the European Region of the World Health Organization. *European Journal of Public Health*. 2020. 30 (6) 1072–1077. DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa091>

JEGYZETEK ✨ NOTES