



elte | ppk

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**



Magyar serdülőkorúak egészségmagatartása és egészsége

A legújabb eredmények és trendek a XXI. században

Németh Ágnes¹, Sebestyén Edit¹, Várnai Dóra^{1,2}

¹ ELTE PPK Pszichológiai Intézet

² Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet, Módszertani Igazgatóság



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

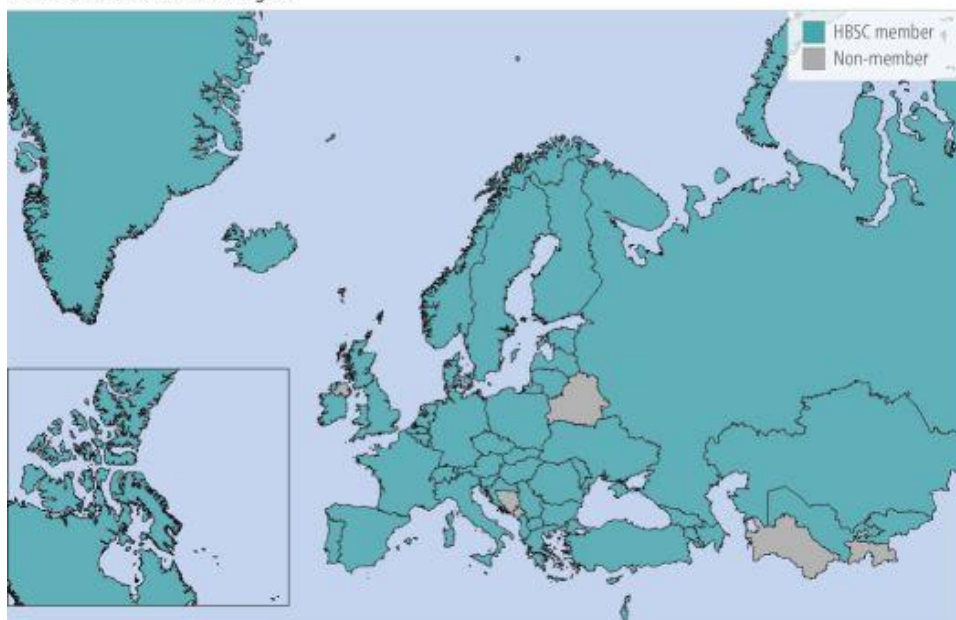


Health Behaviour in School-aged Children

Nemzetközi kutatás (WHO)

- 50 tagország
- Magyarországon közel 40 éve
- 4 évenként országosan reprezentatív felmérések
- Célcsoport: 11, 13, 15 (17) évesek
- Adatfelvétel iskolai környezetben
- Kérdőíves módszer
- Célok: monitorozás, idői trendek, összefüggések vizsgálata, eredmények felhasználása az egészségfejlesztésben

HBSC member countries and regions





elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



Vizsgált témakörök

- **EGÉSZSÉGMAGATARTÁS:** dohányzás, alkoholfogyasztás, illegális és visszaélészerű legális szerhasználat, **fizikai aktivitás, szabadidős tevékenységek**, szexuális magatartás, **étkezési minták** és szájhygiéné, **alvási szokások**
- **EGÉSZSÉG és EGÉSZSÉG-PERCEPCIÓ:** egészséggel és élettel való elégedettség, testi-lelki panaszok és tünetek, **testkép, testalkat**, krónikus egészségi problémák, hangulat, mentális egészség
- **HÁTTÉRTÉNYEZŐK**
 - **DEMOGRÁFIAI:** kor, nem, család összetétele, szülők foglalkozása, iskolázottsága, anyagi háttér
 - **EGYÉNI ÉS TÁRSAS ERŐFORRÁSOK:** önértékelés, biológiai érés, családi kapcsolatok és támogatás, kortárskapcsolatok és támogatás, iskola percepciója



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



Adatfelvétel

- **Magyarországi adatfelvételek 1985-től (10 országosan reprezentatív felmérés)**
- **Előkészítés: etikai jóváhagyás, iskolák, szülők, tanulók felkérése**
- **Kitöltés lebonyolítása: kérdezőbiztosok, anonimitás, bizalmas légkör biztosítása**
- **Az 5., 7., 9. és 11. évfolyamok reprezentatív mintája**
- **Önkitöltős, önkéntes, név nélküli kérdőívek (45 perc)**
- **2022-ig papír alapú, 2022-ben online kitöltési mód**
- **2021/22 tanévi felmérés: Magyarországon 2022. április-június, 197 iskola, 331 osztály**
- **Jelentős változások a kötelező témák és kérdések körében – fiatalok mentális egészsége, COVID-hatások**



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



Jelen előadás témái

- **A legutóbbi felmérés adatai a serdülőkorúak táplálkozási szokásaiban, tápláltsági állapotában, fizikai aktivitásában és alvási szokásaiban**
- **Hogyan változott a diákok egészségmagatartása a fenti területeken 2002 és 2022 között Magyarországon?**



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



Minta

| Vizsgálati év | Hazai elemzés | | |
|---------------|---------------|----------|------------|
| | Össz. (N) | Fiúk (N) | Lányok (N) |
| 2001/2002 | 5958 | 2730 | 3228 |
| 2005/2006 | 5450 | 2815 | 2635 |
| 2009/2010 | 8096 | 4174 | 3922 |
| 2013/2014 | 6153 | 2958 | 3194 |
| 2017/2018 | 6003 | 2949 | 3049 |
| 2021/2022 | 6291 | 3064 | 3227 |



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



hbcs

Vizsgált mutatók, elemzés

Egészségmagatartás:

- reggelizés, zöldség- és édességfogyasztás
- fogyókúrázás
- fizikai aktivitás, ülő életmód
- alvási szokások

Tápláltsági állapot, testkép

Csoportosító változók: - nem, évfolyam, vizsgálati év

Statisztikai elemzés: százalékos arányszámok, 95%-os CI,
 χ^2 próba ($p=0,01$)

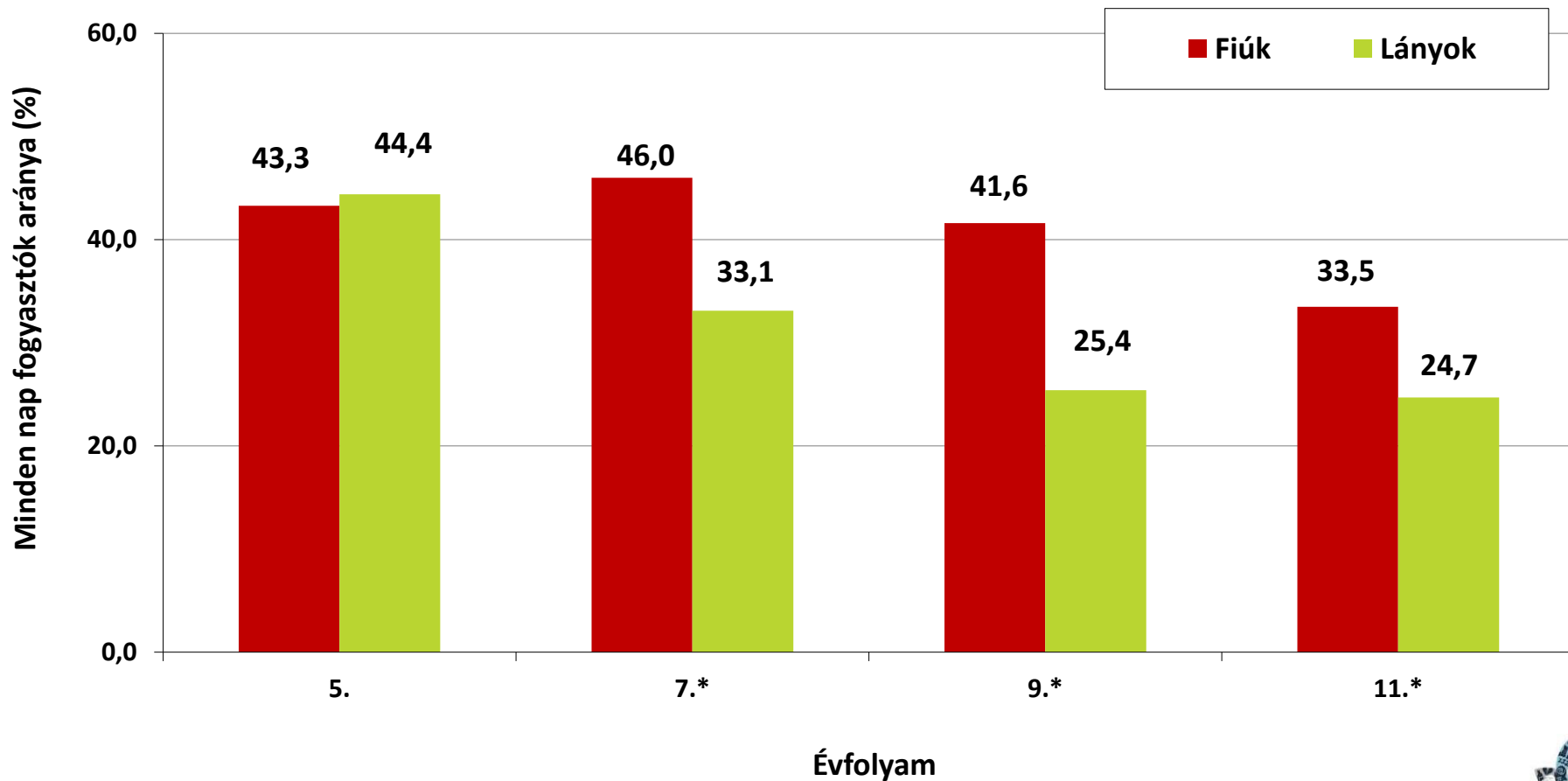


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

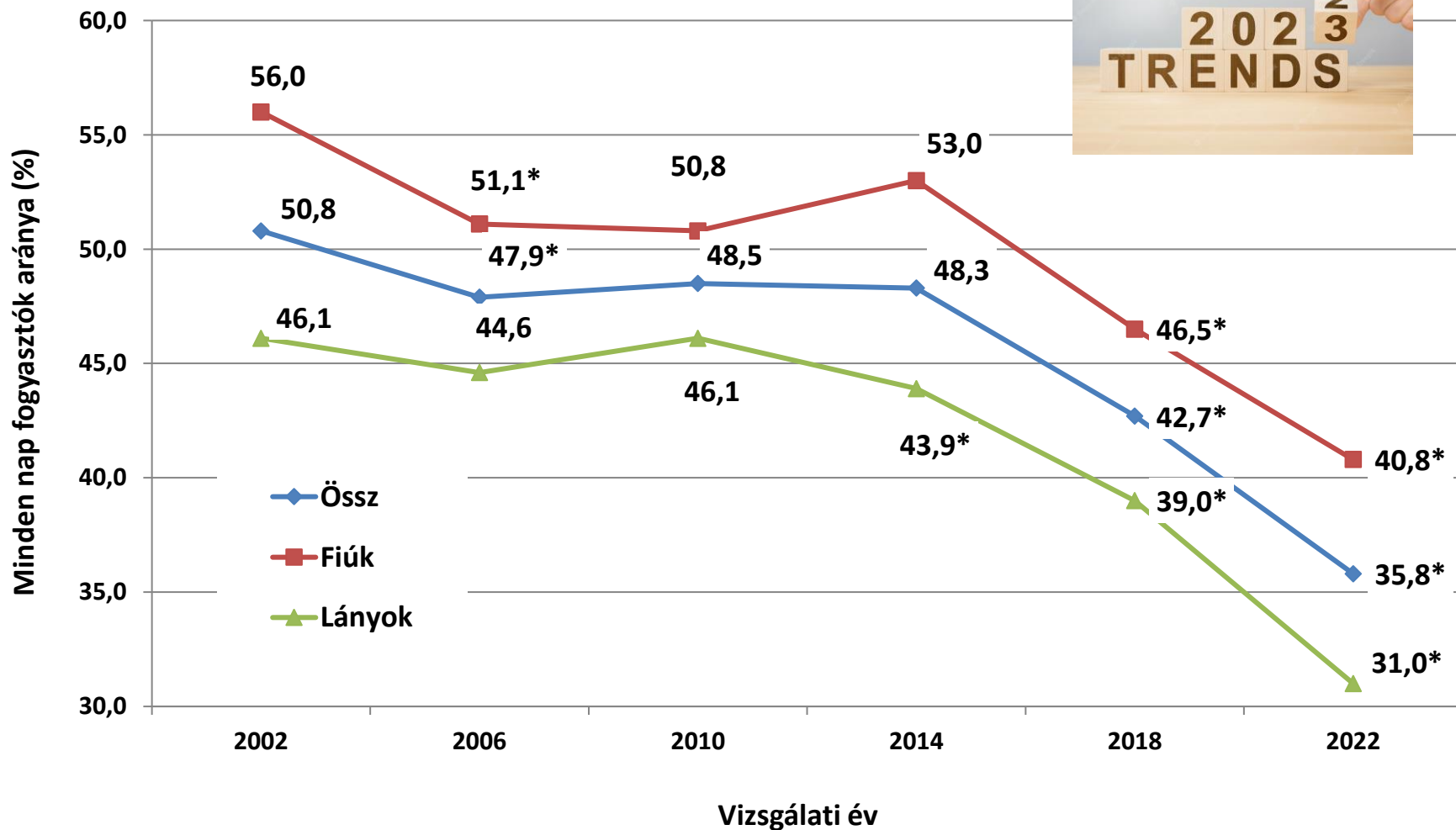


Minden tanítási napon reggelizők 2022





Minden tanítási napon reggelizők



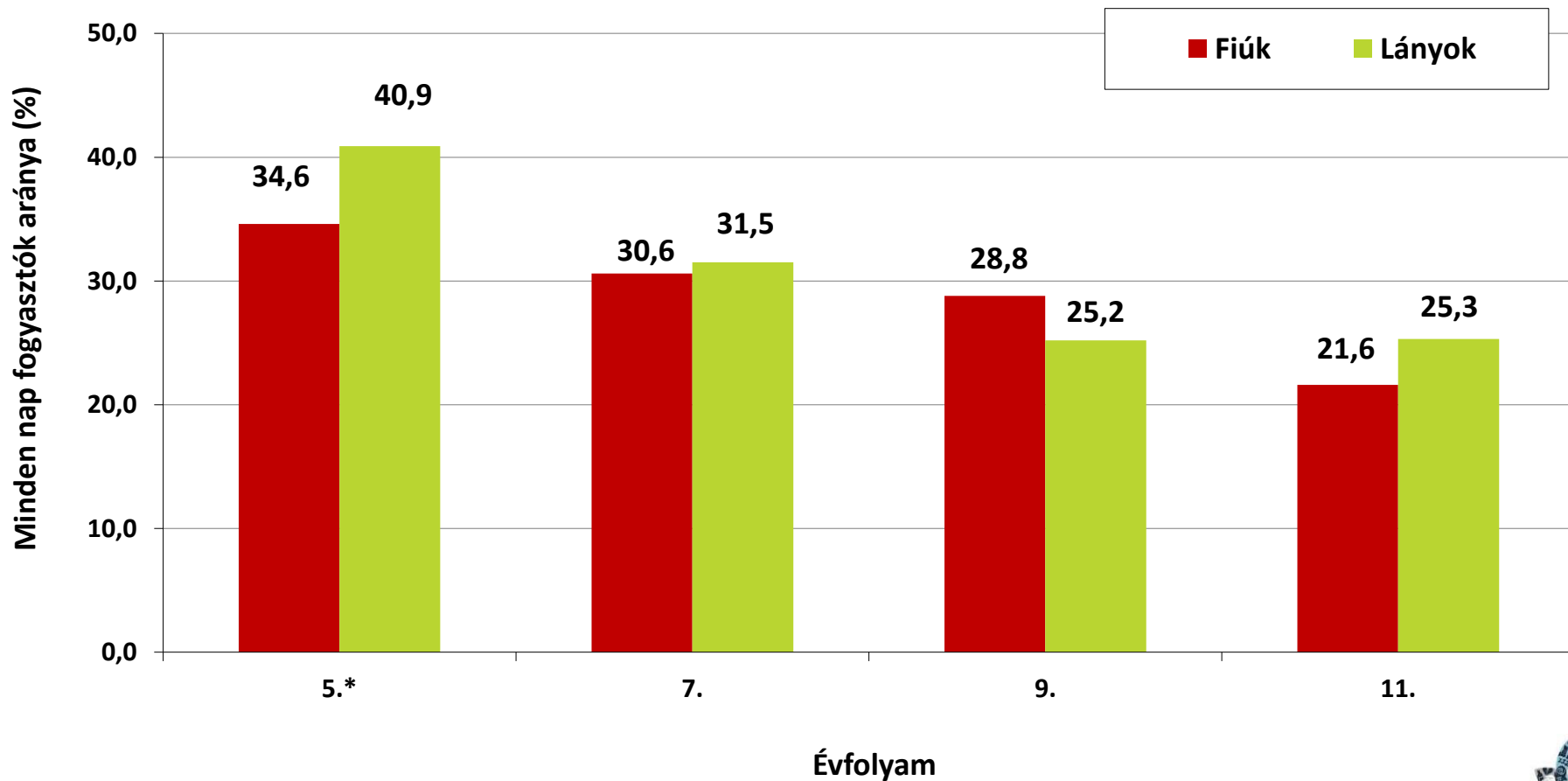


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

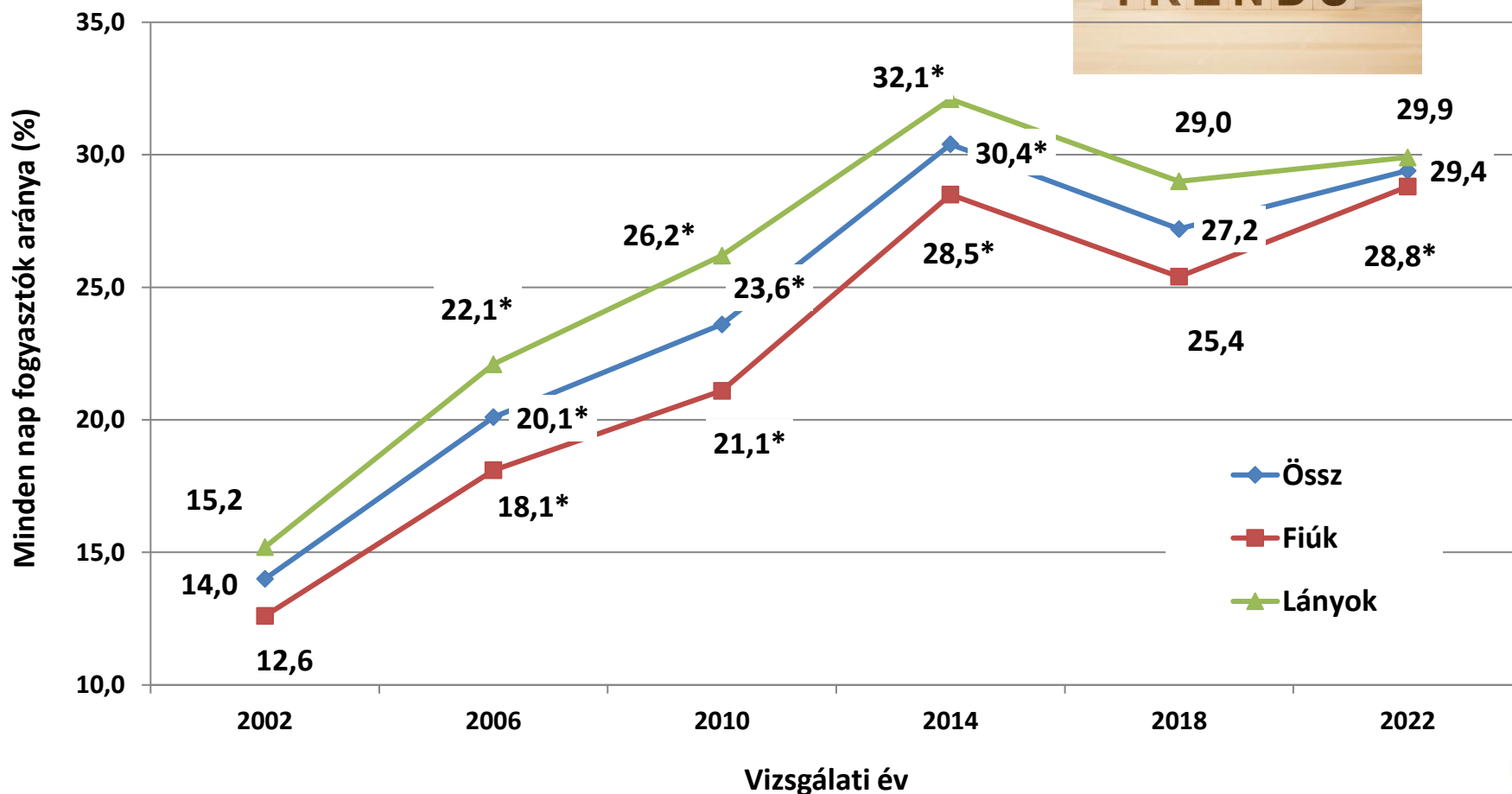


Zöldségféléket naponta fogyasztók 2022





Zöldségféléket naponta fogyasztók



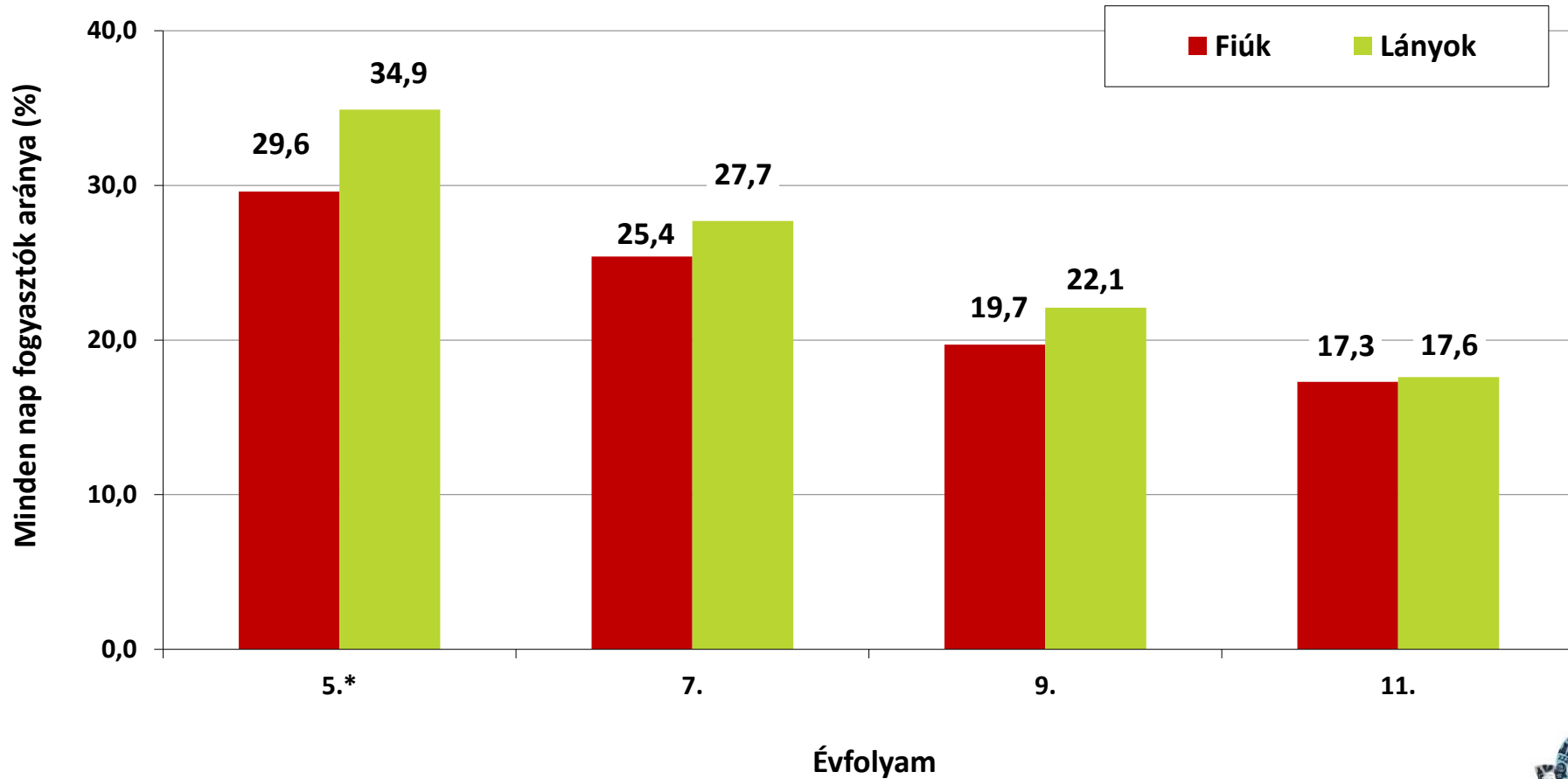


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

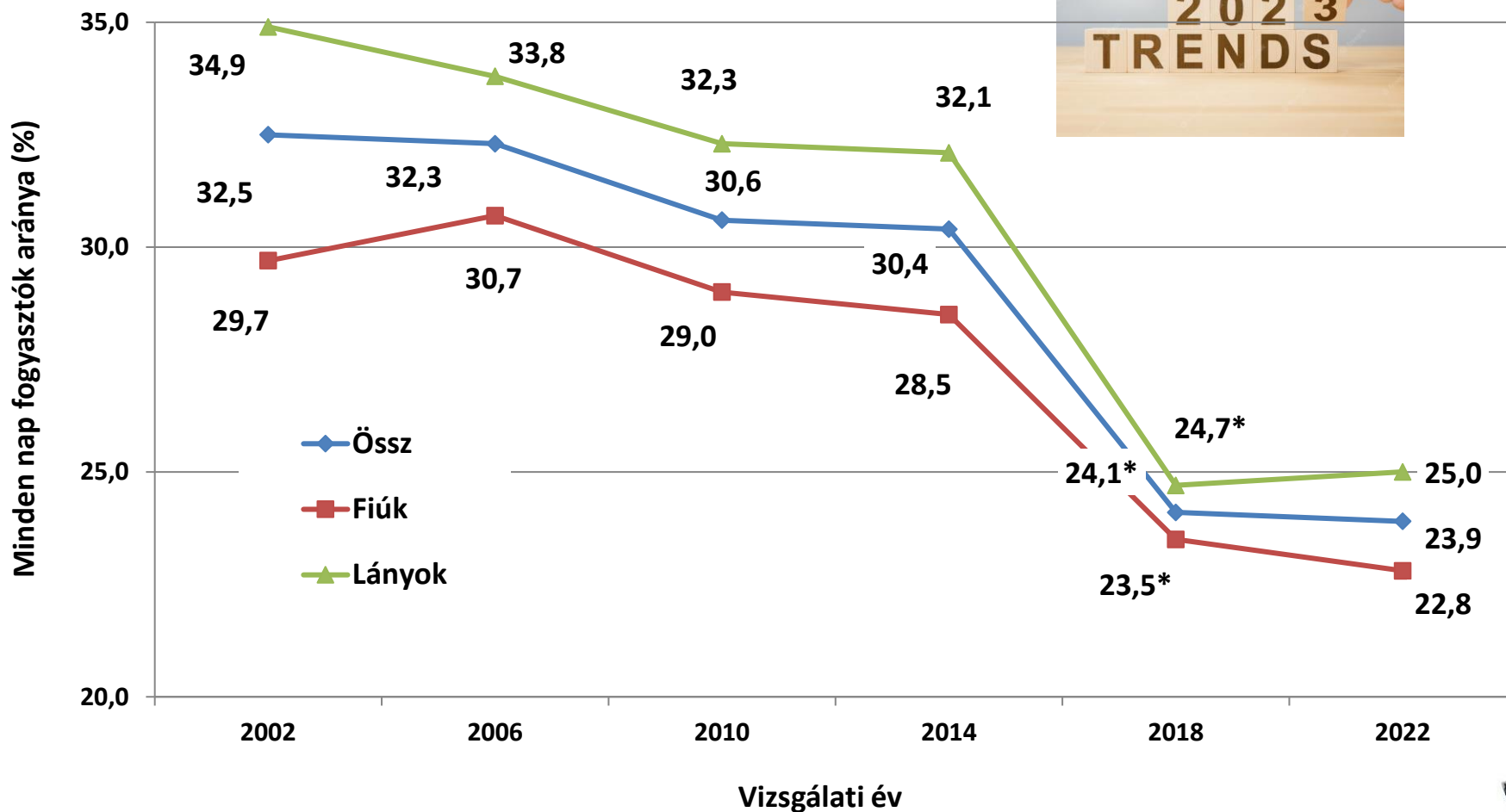


Édességeket naponta fogyasztók 2022





Édességeket naponta fogyasztók



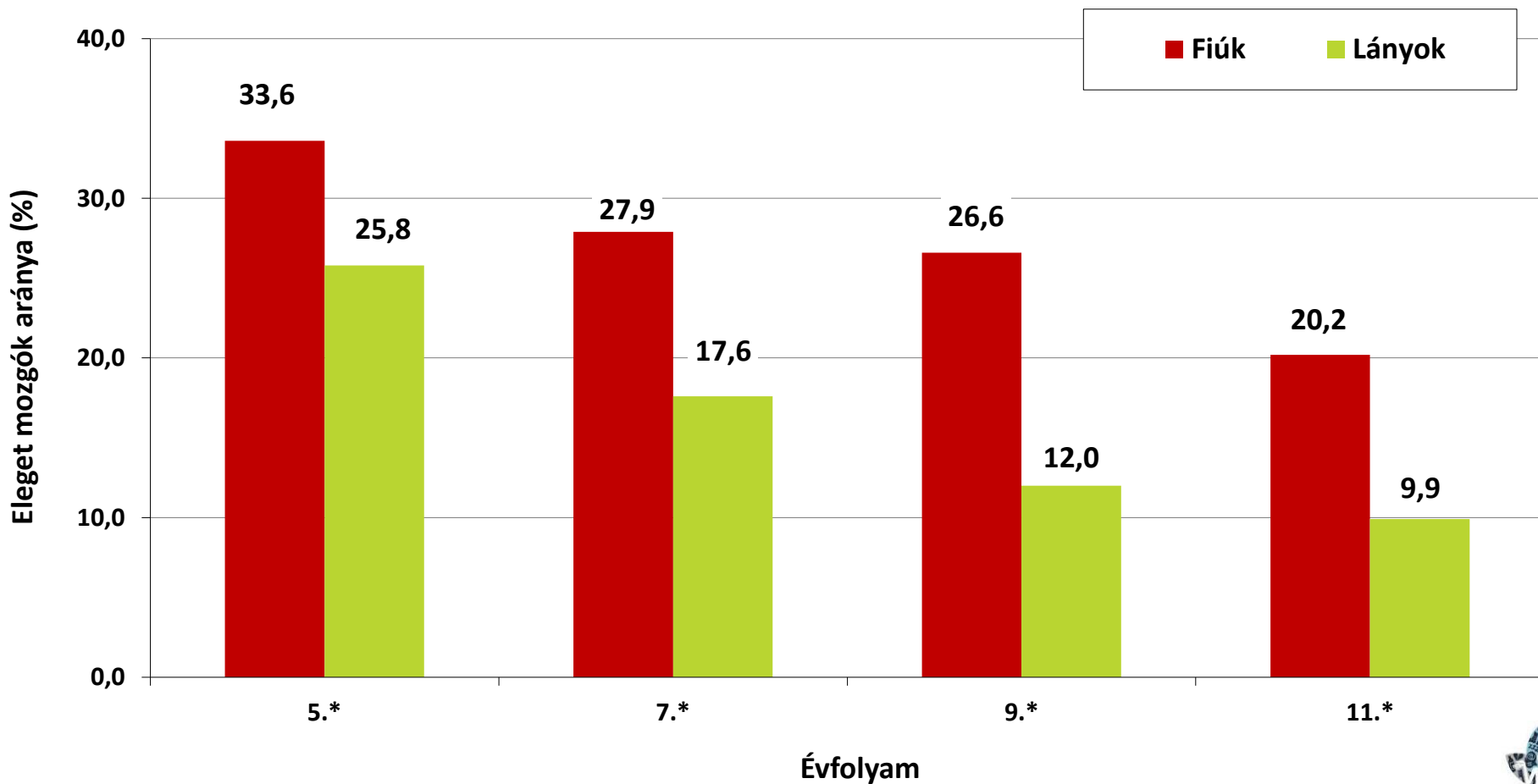


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

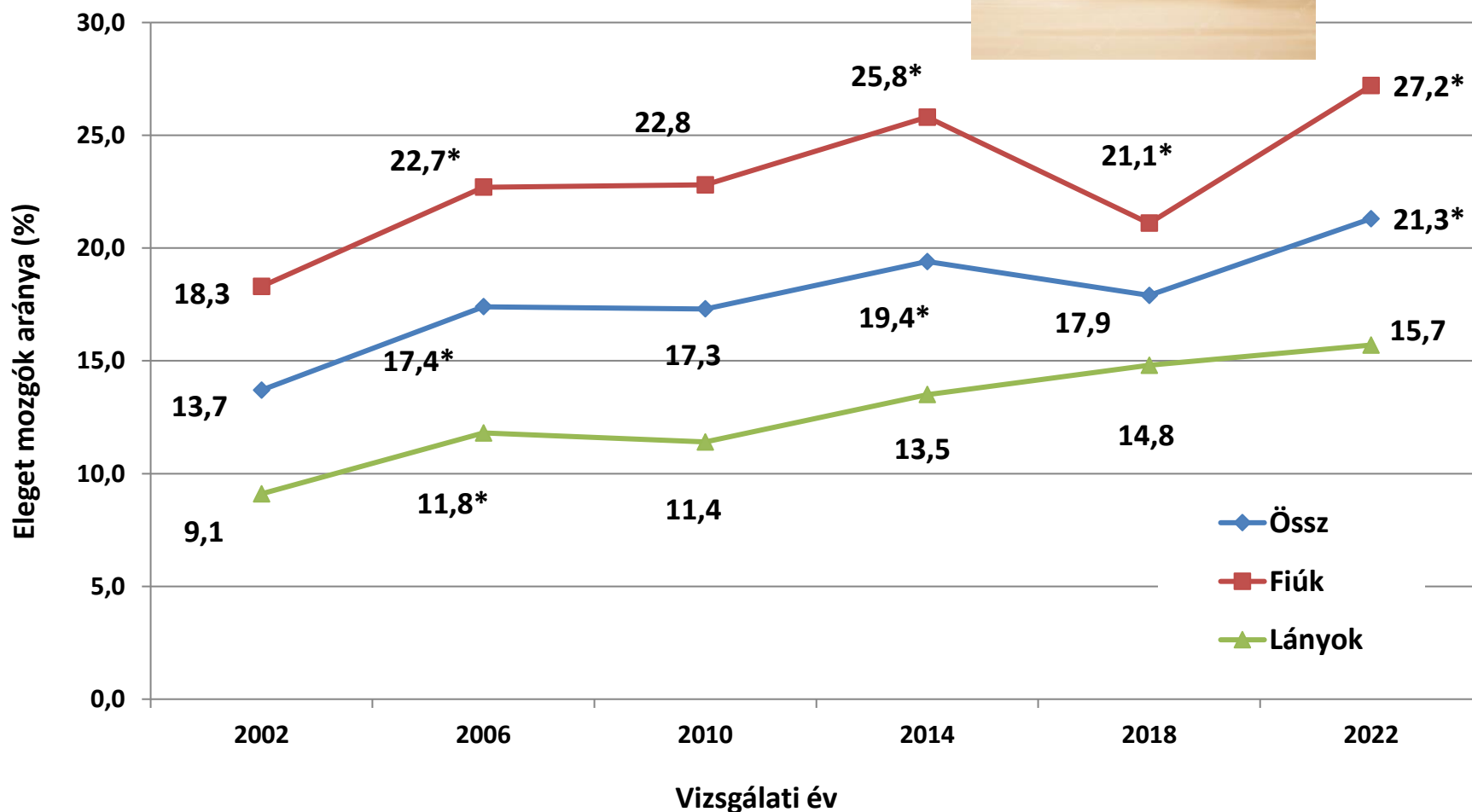


Megfelelő fizikai aktivitásúak 2022





Megfelelő fizikai aktivitásúak



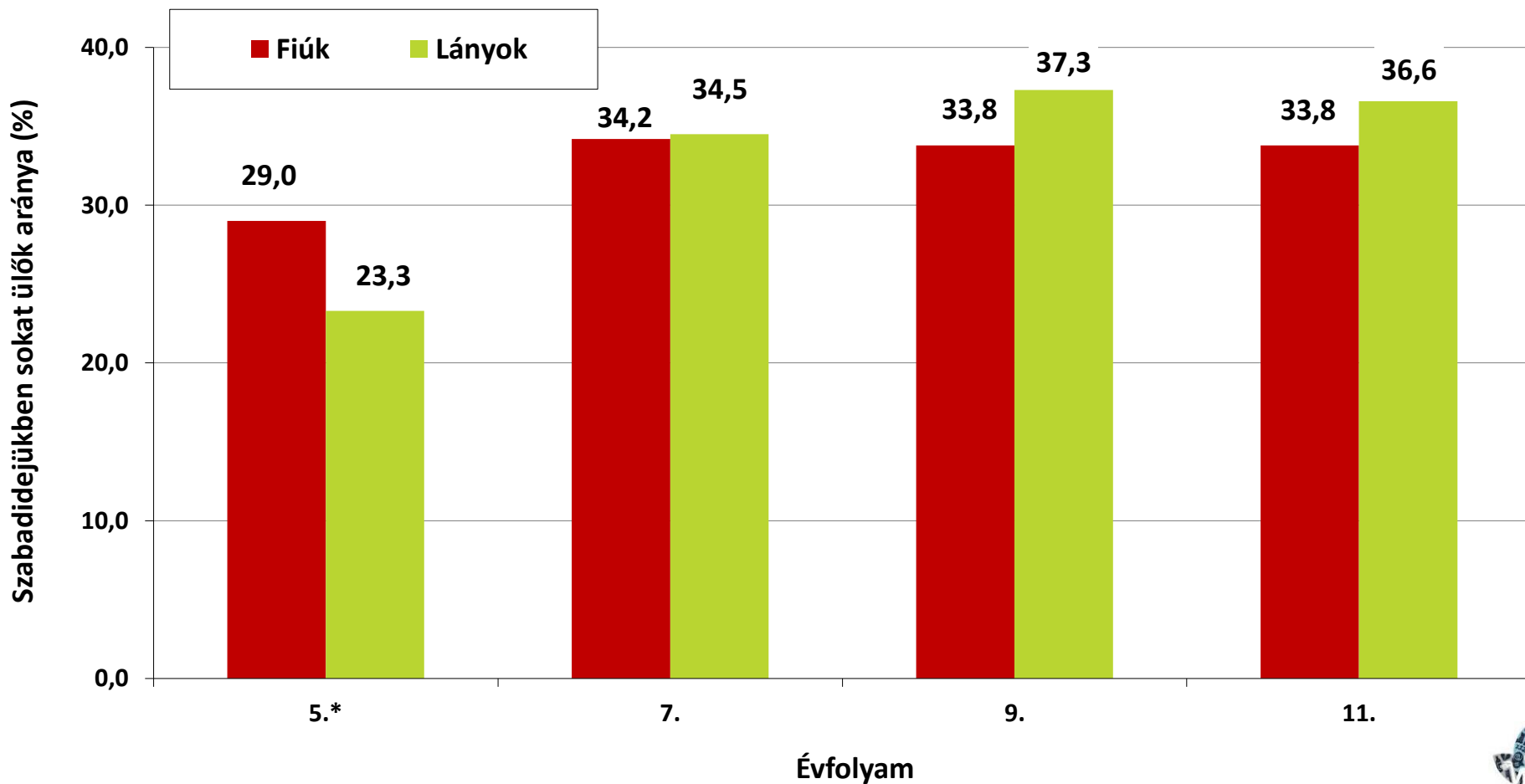


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



Szabadidejük túlnyomó részét ülve töltők 2022



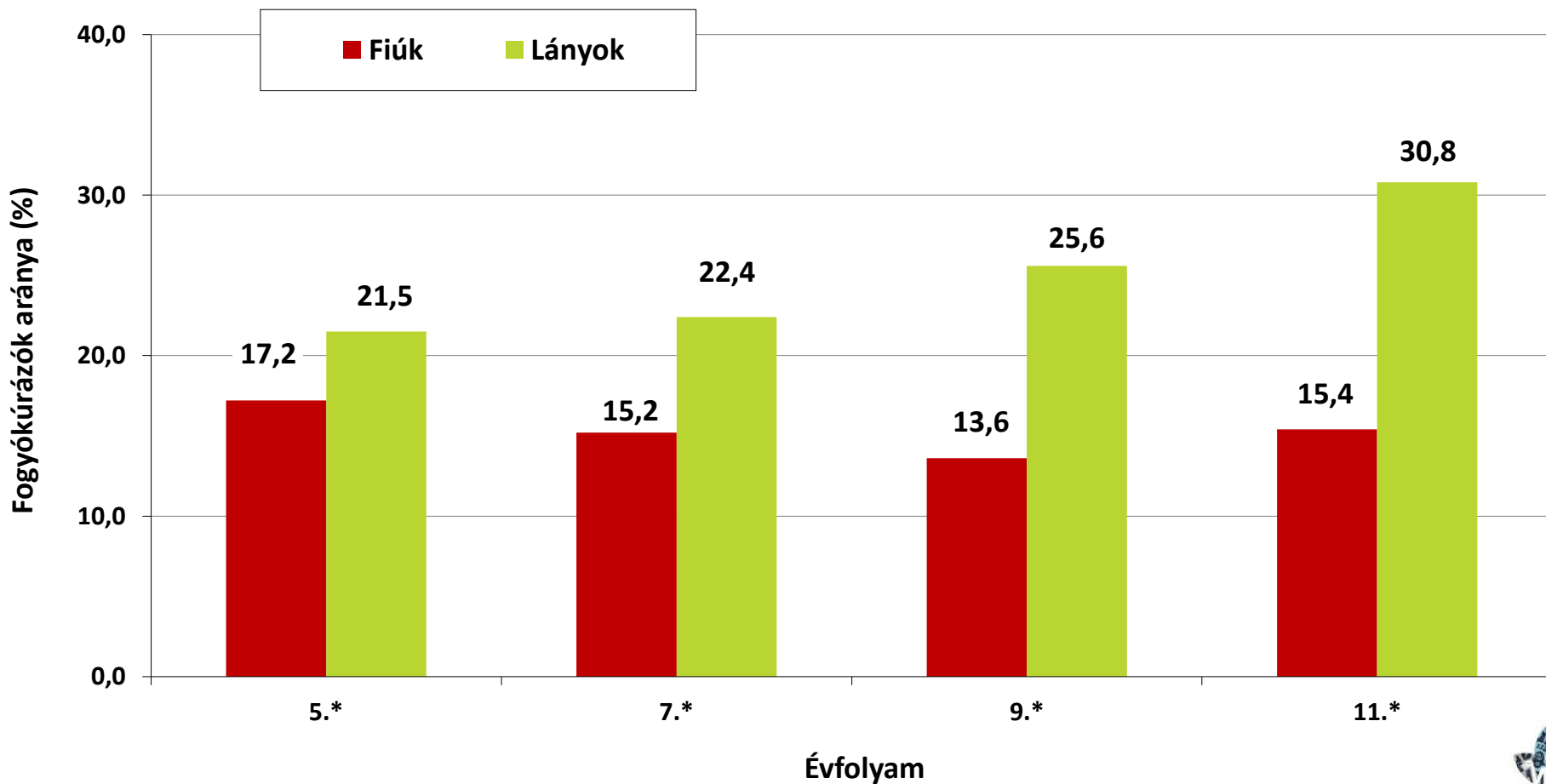


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

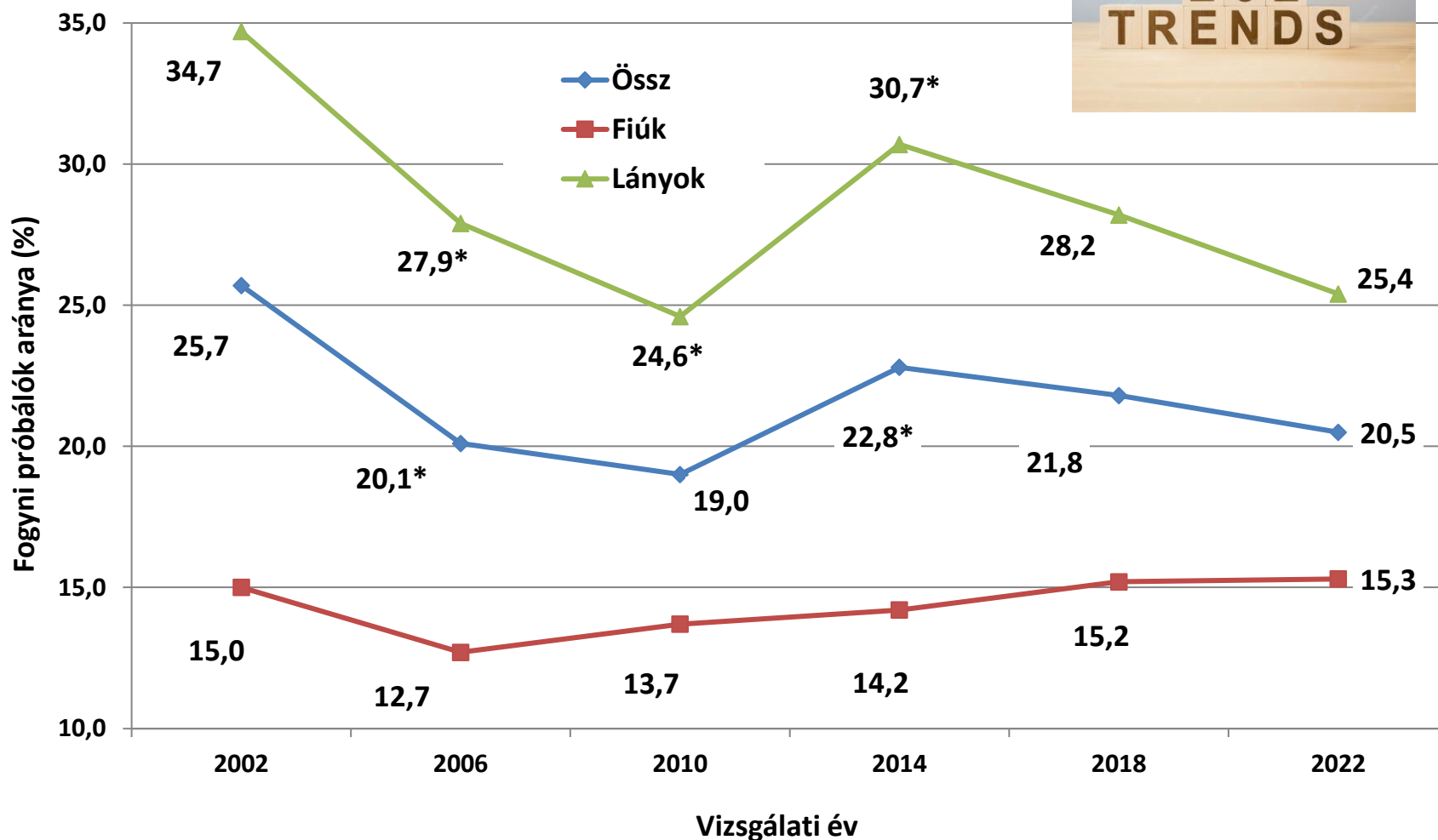


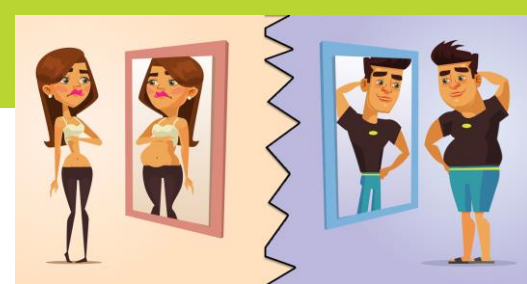
Testtömegüket csökkenteni próbálók 2022



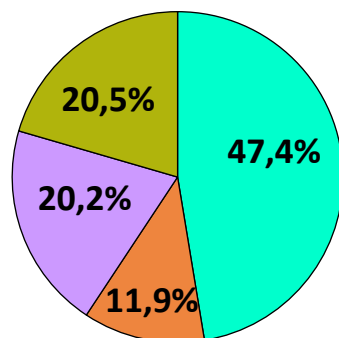
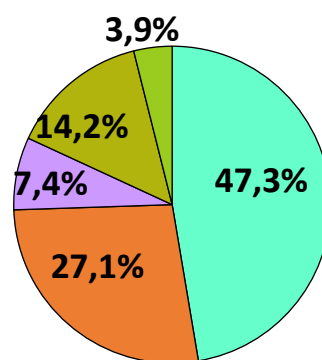
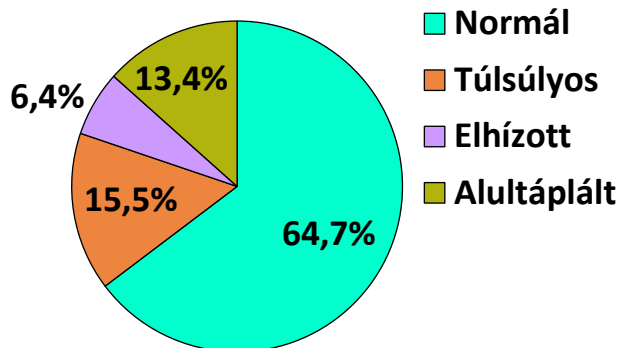


Testtömegüket csökkenteni próbálók





Tápláltsági állapot, testkép, testtömeg-kontroll 2022



- Kb. megfelelőnek tartja magát
- Kicsit kövérnek tartja magát
- Túl kövérnek tartja magát
- Kicsit soványnak tartja magát
- Túl soványnak tartja magát
- Nem fogyókúrázik, mert rendben van a súlya
- Nem fogyókúrázik, mert híznia kellene
- Nem fogyókúrázik, bár fogynia kellene
- Fogyókúrázik

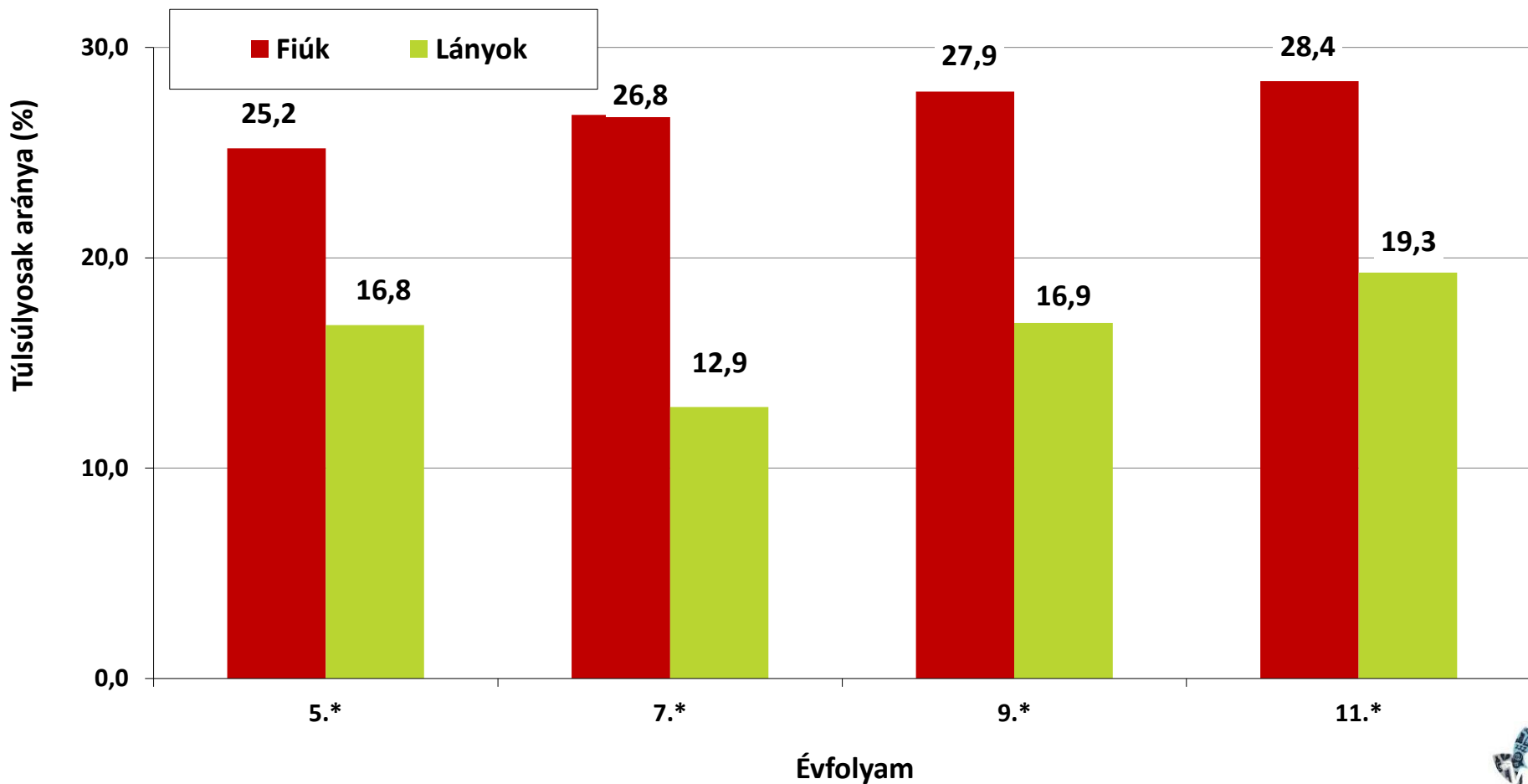


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

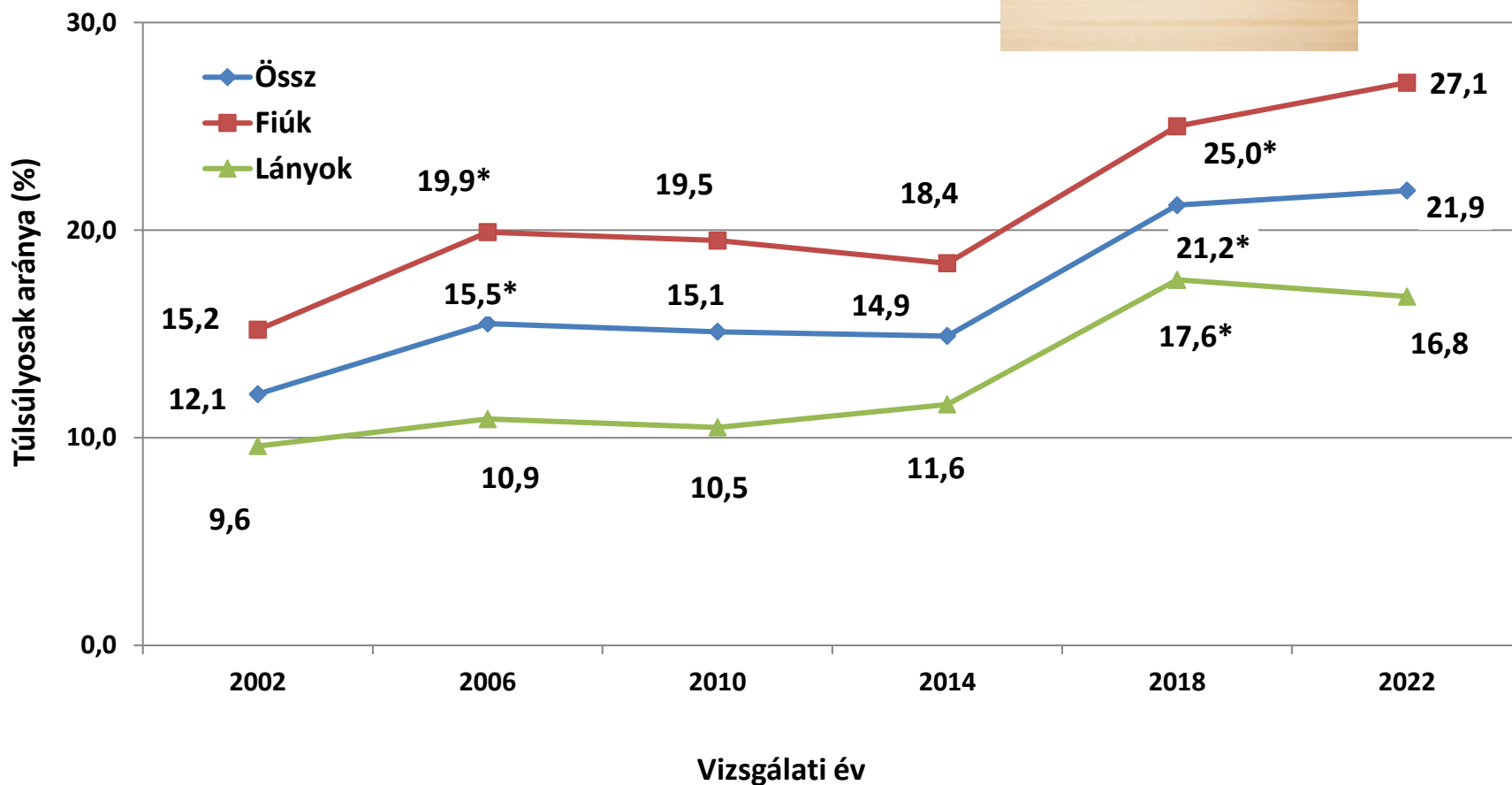


Enyhén túlsúlyosak és elhízottak 2022





Enyhén túlsúlyosak és elhízottak



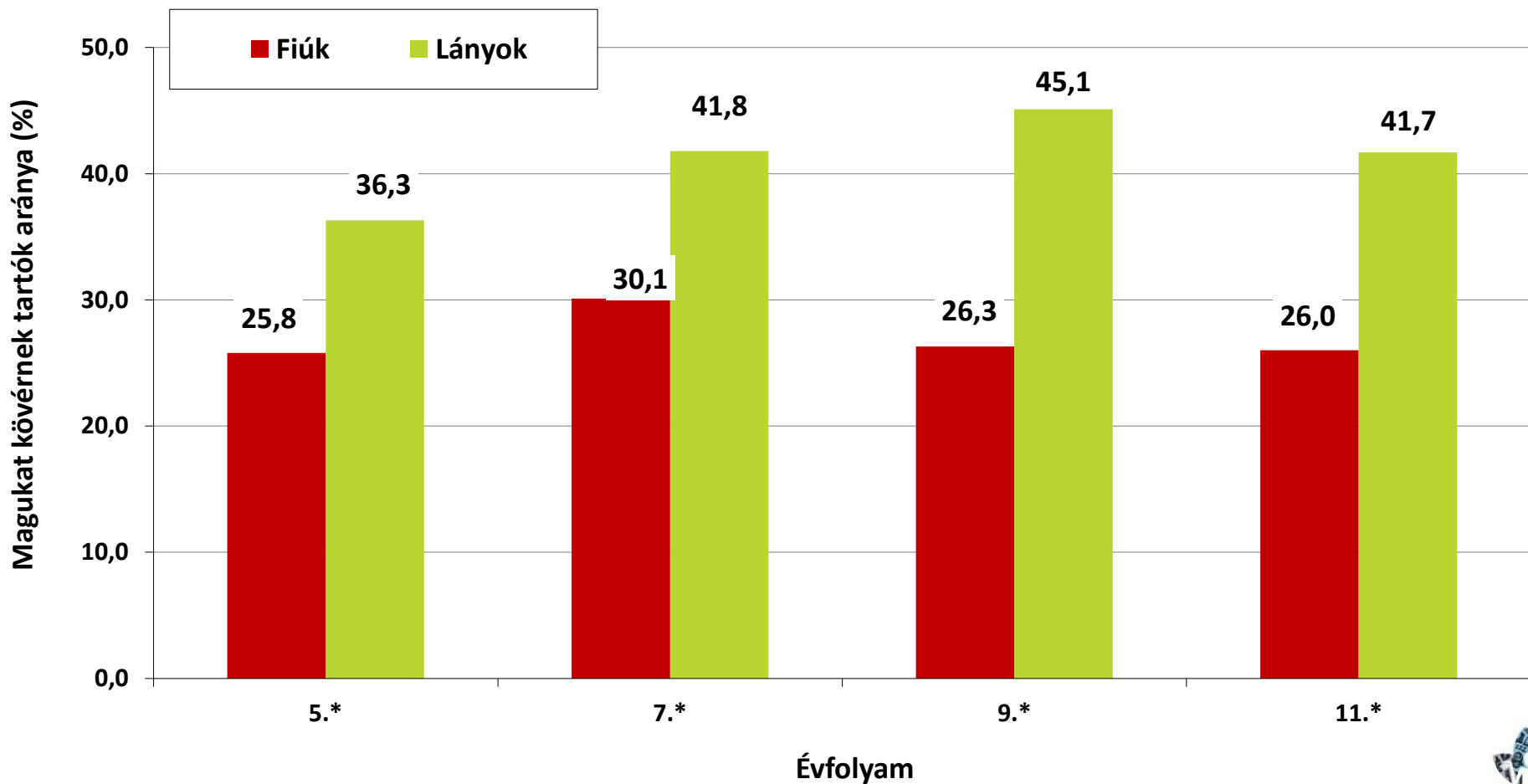


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

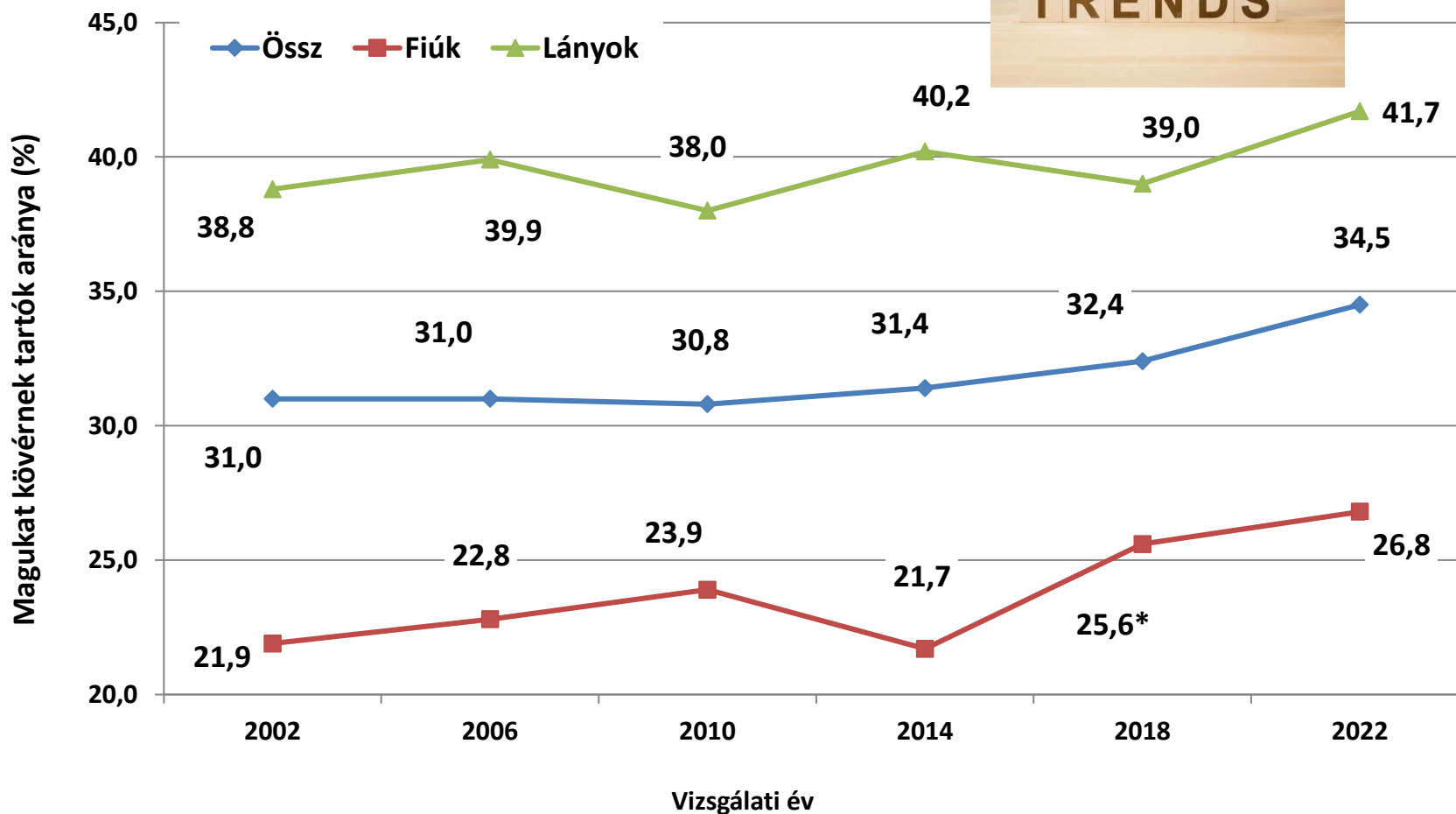


Magukat kövérnek tartók 2022





Magukat kövérnek tartók



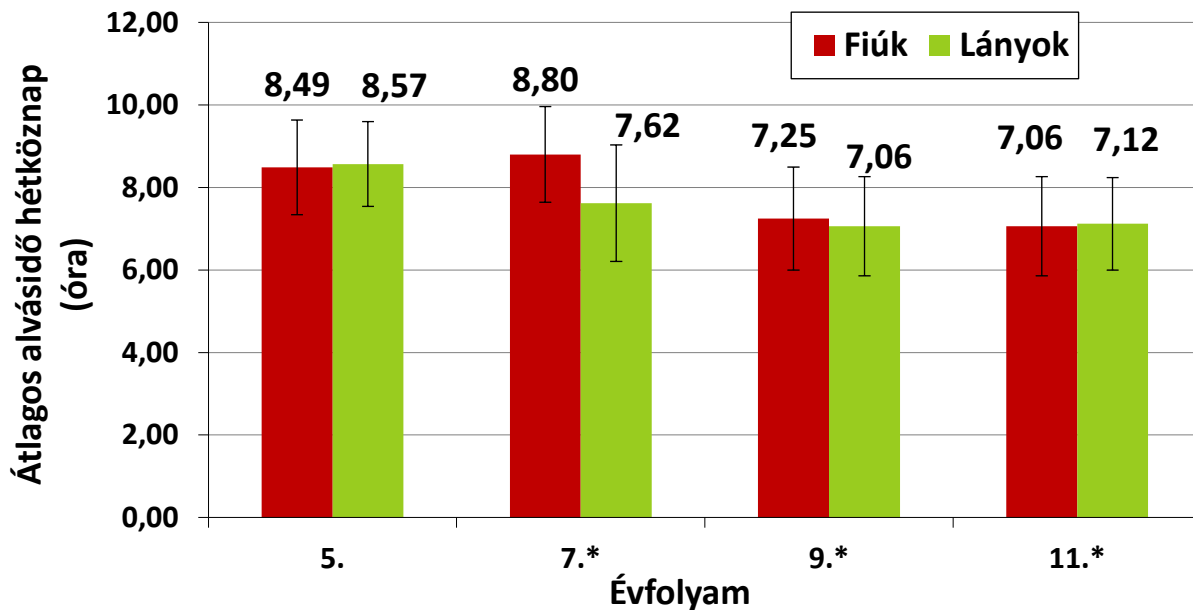


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



Alvásidő, elalvási időpont hétköznapokon 2022



Átlag

- 2014: **7,99 óra**
- 2018: **7,93 óra**
- 2022: **7,59 óra**

| | 5. évfolyam* | 7. évfolyam* | 9. évfolyam | 11. évfolyam* |
|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Fiúk | 21:57 | 22:20 | 22:56 | 23:13 |
| Lányok | 21:48 | 22:40 | 22:54 | 22:58 |



Összefoglalás

Táplálkozás

- a nagy többség étkezési szokásai az ajánlásoknak nem felelnek meg
- kedvező és kedvezőtlen tendenciák

Fizikai aktivitás

- az ajánlott mozgásmennyiséget csak minden ötödik fiatal teljesíti
- kedvező, de nagyon lassú változások a fentiekben
- magas a szabadidejüket főként ülve töltők aránya

Tápláltsági állapot, testkép

- magas túlsúly arányok, nem elhanyagolható alultápláltsági arányok
- kedvezőtlen tendencia a tápláltságban
- tápláltsági állapothoz képest magas a testtömegükkel elégedetlenek és fogyni próbálók aránya

Alvás

- kevés alvásidő és igen késői lefekvéses időpontok hétköznapokon
- Kedvezőtlen tendenciák



elte | ppk

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**



Köszönöm a figyelmet!

ppk.elte.hu

nemeth.agnes@ppk.elte.hu