

CZABAI VERONIKA, BÍRÓ MELINDA, HAJDU PÁL

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

**AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA HALLGATÓINAK
ÉLETMÓDJA, SPORTOLÁSI SZOKÁSAI
THE ESZTERHÁZY KÁROLY COLLEGE'S STUDENTS'
LIFESTYLE AND THEIR HABITS OF PHYSICAL
ACTIVITIES**

Összefoglaló

A tanulmány a felsőoktatásban tanuló hallgatók egészségi állapotával, életmódjával és sportolási szokásaival foglalkozik. A felmérésben az Eszterházy Károly Főiskolán (EKF) tanuló hallgatók (n=100) vettek részt, (nő 59, férfi 41). A vizsgálathoz kérdőíves módszert alkalmaztunk. Eredményeinkből kiderült, hogy hallgatóink sportolási attitűdjei pozitívak, ennek ellenére a fizikai aktivitást tekintve negatív az eredmény.

Kulcsszavak: *életmód, fizikai aktivitás, egészséges életmód.*

Abstract

The aim of this research was to investigate the university students' lifestyle and their physical activity and their sporting habits. Hundred students (N=100) of the Eszterházy Károly Collage (41 males and 59 females) were participated in this study. They were interviewed by questionnaire, in the second semester of 2004/2005. The study results emphasized the positive attitude towards physical activity, but in the other hand the inactive lifestyle and poor health condition.

Keywords: *lifestyle, physical activity, healthy lifestyle.*

Bevezetés

Az utóbbi évtizedekben egyre több tanulmány foglalkozik ifjúságunk szomatikus állapotával. Számos vizsgálatot végeztek a felsőoktatási intézmények hallgatóinak életmódjáról, sportolási szokásairól. Az eredmények egybehangzóan azt jelzik, hogy a helyzet kedvezőtlen és fokozatosan romlik. A civilizációs ártalmak, az urbanizáció, a számítógépek elterjedése elősegíti a mozgásszegény életmód kialakulását. A rendszeres fizikai aktivitásban, a testmozgásban részt vevők száma egyre csökken. (*European Health for all Database 2006*). Hatását

érzékeli a mortalitási statisztikákon, a szabadidős szokások drasztikus megváltozásán és a népegészségügyi adatokon. (*Center for Health Statistics 2006, European Health for all Database 2006, Morbiditási adattár 2003*). A mozgászegény életmód számos veszélyt rejt: a csökkenő munkavégző képesség, az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, tartáshibák, anyagcserezavarok, neurózis és még sorolhatnánk a különféle ártalmakat. (*Online Hungarian Health Database 2006, IMEA 2006, Egészségügyi Statisztikai Évkönyv 2004*).

Magyarország népességére mindez fokozottan érvényes, hiszen nemzetünk egészségi állapota lényegesen rosszabb, mint azt az ország gazdasága, társadalmi fejlettsége indokolná. Hazánkban a lakosság rossz egészségi állapotáért döntően felelős betegségek – szív és érrendszeri, valamint a rosszindulatú daganatos betegségek (*European Health for all Database 2006, Népegészségügyi Jelentés 2004, OLEF 2003*) – többnyire megelőzhetőek lennének a kornak és fizikai állapotnak megfelelő rendszeres testmozgással. (*Földesiné 1993, Földesiné és Hamza 1998, Murray és mtsai 1994*).

Életmód (terminológiai kérdések)

Az életmód vizsgálata ma az egyik legdivatosabb, de nem új keletű téma. A problémakör jelentős múltra tekint vissza, de ennek ellenére még napjainkra sem alakult ki egységes elnevezése a szociológiában. A magyar szaknyelvben megtalálhatjuk az életmód, életstílus, életvitel és az életvilág fogalmát is. Az angol szakirodalomban a „way of life” és „lifestyle”, a német szaknyelvben a „Lebensstyl”, „Milieu” és „Lebenswelt”, míg a francia szociológiai irodalomban a „genre de vie” kifejezés fordul elő leggyakrabban.

Definiálva, az *életmód* az emberek olyan tevékenységi, magatartási rendszerre, amelyet szükségleteik kielégítésére szerveznek, szabadon választva a szükségletei kielégítéséhez vezető utak között, illetve a rendelkezésre álló javak felhasználási módjairól.

Az életmód összetevői közé tartoznak a szabadidő-eltöltés egyik domináns részét képező testkulturális szokások, valamint a *sport*, a *szabad mozgás*, és a *testedzés* is.

A főiskolai hallgatók életmódja, sportolási szokásai

Viszonylag kevés tudományosan megalapozott információ áll rendelkezésre a felsőfokú intézményekben folyó testnevelésről és az egyetemi, főiskolai sport egészéről. Az egyetemi, főiskolai hallgatók körében folytatott szabadidő-, életmód-, attitűd- és értékvizsgálatok kitértek egyes felsőfokú oktatási intézmények testnevelésére, sportjára is (*Arday 1973, Bakó, Kránitz és Várnagy 1979, Reigl 1980, Fehérné Mérey 1981, Gál 1983, 1989, Walter 1984, Erkelné 1985, Kissné Bársony 1985, Falvai és Siska 1987, Balogh 1989, Prisztóka és Kissné Bársony*

1989, Köbölkúti és Kékesi 1990, Falvai és Simonné 1993). Az eredmények arról számolnak be, hogy a mai ifjúság egyre kevesebbet mozog, a sportolási attitűd negatív, motiválatlanok, fizikai terhelhetőségük csökken, ezzel egyenes arányban pedig a szellemi terhelhetőségük is korlátozódik. Ezt egy országos felsőoktatási intézményeire kiterjedő felmérés is alátámasztotta, vagyis hogy a hallgatók 36%-a soha nem sportolt (Aszmann és mtsai 1997), pedig az egyoldalú szellemi tevékenység kompenzálásához nagy szükség volna testmozgásra. Ezek az adatok évről évre romló tendenciát mutatnak. 2004-ben az Eszterházy Károly Főiskolán végzett vizsgálatok is bizonyítják, hogy a campuson élők 73%-a nem sportol szabadidejében. Ennek ellenére 89%-uk elismerte, hogy jobb lenne a közérzetük, ha sportolnának. 98%-uk fontosnak ill. nagyon fontosnak tartja a sportolást, a testmozgást, de ezek az eredmények a fizikai aktivitásban nem mutatkoznak meg (Czabai 2004). A hazai felmérések legalább 15–20 éve jelzik, hogy fiataljaink fizikai állapota nem megfelelő (Arday 1971, Köbölkúti és Hajdú 1981, 1992). A hiányosságok főleg az egészség szempontjából leglényegesebb erő és állóképesség területén tapasztalhatók (Maros és Nádori 1981, Pápai 1997). A fiatalok fizikai fejlettsége, erőnléte és egészsége megmutatja egy ország társadalmi, szociális viszonyait, és annak fejlettségi szintjét (Tanner 1990, Eiben 1988). Ha a társadalom értékrendjében az egészség háttérbe szorul, és a fiatalok általában elmaradnak a tőlük joggal várható teljesítményszinttől. (Pápai és Lóczi 2001).

Tény, hogy a diákság egy számottevő része szintén „munkacentrikus” életmódot folytat. Időmérleg-vizsgálatok bizonyítják, hogy mind a közép-, mind a felsőfokú iskolákban tanuló diákok jelentős hányada napi 9–10 órát vagy még többet tölt el iskolai tevékenységekkel. Sokuk számára a napi kötelező órák magas száma, a másnapi órákra, szemináriumokra és zárthelyikre való felkészülés, a felsőfokú oktatás preszelekcója miatti hajtás, olyan „időnyomást” jelent, melynek a sport is – mint a szabadidőben végzett szabadon választható tevékenység – áldozatul esik. A Budapesti és a falusi fiatalok egy további csoportja – sorrendben 14% és 15%-a – sportolási inaktivitását azzal indokolta, hogy a testedzést „nem tartja fontosnak, nem érzi szükségét”. Ismerve a falusi szakmunkástanulók alacsony sportolási aktivitását, nem meglepő, hogy köztük magas az ekként vélekedők aránya (Laki és Nyerges 1999).

Az oktatási intézményrendszerekben az általános iskolától a felsőoktatási intézményeken át a szellemi képzés, a lexikális tudás a domináns. Az ifjúság egyre kevesebbet mozog, sportolási attitűdjeik negatívak, motiválatlanok, fizikai terhelhetőségük csökken, ezzel egyenes arányban a szellemi terhelhetőségük is korlátozódik. A testnevelés órák száma folyamatosan csökken, főiskolákon, egyetemeken pedig meg is szűnik. Kevés iskola képes egészséges, kiegyensúlyozott, a személyiség sokoldalúan foglalkoztató, a szellemi, az intellektuális, az érzelmi és a testi fejlődését egyaránt szem előtt tartó életmódot biztosítani diákjainak. Olyat, amelynek a rendszeres testedzés és sportolás is integráns része, és amely képes mintául szolgálni a felnőttkori egészséges életmód megszervezésé-

hez és kialakításához. A magyar fiatalok döntő többsége 17–18 éves koráig tanul. Ez egyre inkább kitolódni látszik 21–23 éves korig, így elmondható, hogy a fiatalok élete, létformája és életvitele meglehetősen hosszú időn keresztül az iskola és a tanulás köré szerveződik. Ez a létforma a diákéletmód, amelynek kereteit és tartalmát az oktatási és képzési rendszerben folyó tevékenységek és formák sajátosságai határozzák meg.

Az 1990-es években a felsőoktatási intézmények 76%-ban, legmagasabb arányban a tanárképző főiskolákon (90%), legalacsonyabb arányban az egészségügyi szakképesítést nyújtó karokon (41%) volt kötelező testnevelés. Az egeri főiskolán sem volt másként egészen 1995-ig. A felsőoktatási intézményekben 1995 óta a hallgatók részére a testnevelés óra nem kötelező. Minden felsőoktatási intézmény maga dönthette el, hogy biztosítja-e továbbra is hallgatóinak a lehetőséget, vagy sem. Sajnálatos módon az Eszterházy Károly Tanárképző Főiskola vezetése úgy döntött – anyagi okokra hivatkozva – hogy a szervezett keretek között megtartott testnevelés órákat átmenetileg szünetelti. A hallgatóknak jelenleg is lehetőségük van úszni, a főiskola kondi termében kedvezményesen edzeni, illetve aerobikozni. Emellett „kampány jellegű” házi versenyeken vehetnek részt, amelyről tudjuk, hogy csak tüneti kezelése lehet a problémának.

Komoly erőfeszítésre lenne szükség az általános testnevelési órák fokozatos visszaállítása érdekében. Mi sem bizonyítja jobban ennek fontosságát, mint a sportnak, az emberi szervezetre gyakorolt számos jótékony hatás és a pszichikumra kifejtett pozitív változás. Tanulmányunkban ennek fontosságát hangsúlyozva kívánjuk bemutatni hallgatóink sportolási szokásait, attitűdjüket.

A vizsgálat célja

Vizsgálódásunk alapjául a Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség (MEFS) 1990-es években végzett kutatása motivált, amely az akkori felsőoktatásban tanuló hallgatók egészségi állapotát, életmódját és sportolási szokásait vizsgálta. Tíz év távlatából kíváncsiak voltunk, milyen változás történt azóta a campuson élők életmódjában, egészségi állapotában és fizikai aktivitásában, továbbá, hogy alkalmas-e a jövőendő értelmiségi réteg a pozitív mintaadásra, azaz az egészséges életmód- és életvitel tudatosítására, a testmozgás megszerettetésére, a preventív szemléletmód kialakítására.

Kutatási hipotézisek

1. Úgy véljük, hogy a mozgásszegény, stresszes életmód következtében a főiskolai hallgatók körében az egészségügyi panaszokkal, pszichoszomatikus zavarokkal küzdők aránya magas.
2. Véleményünk szerint a főiskolások fizikai aktivitása nem elegendő, fizikai erőnlétük gyenge, sportolási attitűdjeik negatívak.

3. Jelentős különbségeket feltételezünk a női és férfi hallgatók életvitelében, érdeklődési körükben, sportolási szokásaikban.
4. Feltételezzük továbbá, hogy korábbi országos vizsgálati eredményekhez viszonyítva az 1990-es évek közepétől a főiskolások egészségi állapota romlott, fizikai aktivitásuk csökkent.

A vizsgálati minta, módszer

Vizsgálatunkat 2004 őszén végeztük, az Eszterházy Károly Főiskolán (EKF) Egerben. A főiskola hallgatóinak zöme tanári képesítést adó szakra jár, habár jelentős részük nem szeretne pedagógusi állást betölteni. Ennek ellenére természetesen, mint leendő szülők mintaadó szerepet fognak betölteni, életstílusuk, egészséget befolyásoló magatartásuk és életmódjuk által. A minta kiválasztása véletlenszerűen történt. A minta összetétele kollégiumi lakhely, nemenkénti megoszlás, kar, évfolyam és szak szempontjából is reprezentálják az alapsokaságot. A felmérésben a főiskola három karáról kerültek ki hallgatók, Bölcsész Tudományi Kar (BTK) -27%, Gazdaság Tudományi Kar (GTK) – 32% és a Természet Tudományi Kar (TTK) – 41%. A mintába tartozó személyek (n=100) csoportosítását több változó szerint is elvégeztük (évfolyamonként: I. 33%, II. 21%, III. 21%, IV. 25% hallgató; nemek szerint: nő 59%, férfi 41%). A minta 20%-át testnevelés szakos tanárjelöltek, 80%-át pedig a főiskolán, más szakon tanuló diákok alkotják.

A vizsgálathoz kérdőíves módszert alkalmaztunk, a kérdőívek feldolgozásához és az eredmények kiértékeléséhez pedig a Microsoft Excel 2000-es táblázatkezelő programot.

Az eredmények bemutatása, értékelése

A *fiatalok közérzetével* kapcsolatos vizsgálataink azt mutatták, hogy hallgatóink 44%-a boldog, 5%-a nem, 55%-ának változó a hangulata. A nők 10%-kal kevesebben jelölték meg, hogy boldogok, mint a férfiak. A MEFS kapott eredményeivel összevetve (69,7% nagyon boldog/boldog; a férfi hallgatók 66,8%-a, a női hallgatók 71,7%-a, 29,7% nem nagyon boldog, 2,9% egyáltalán nem boldog) a különbség nem jelentős. 10 év elteltével a tendencia ugyanaz, az eredmény nem változott.

A válaszadók 89%-a szerint viszont jobb lenne a közérzetük, ha sportolnának. A túlnyomó többség tudatában van a sportolás előnyös hatásainak akár egészségügyi, akár pszichés hatásra gondolunk.

Az *egészségi állapot önminősítésére és a pszichoszomatikus tünetek előfordulásának gyakoriságára* vonatkozó eredményeink azt mutatták, hogy a hallgatók 9%-a nagyon jónak, 82%-a jónak, 9%-a rossznak tartja saját egészségi állapotát. A férfiak 15%-a, a nők 5%-a tartja kiválónak egészségi állapotát. A MEFS vizs-

gálatában az értékek kedvezőbben alakultak. A hallgatók 13,4%-a nagyon jónak, 74,3%-a jónak, 11,9%-a nem tartja jónak egészségi állapotát.

A mai fiatalok túlterheltek. Terhelhetőségük is csökken mind fizikailag és mind szellemileg is. A fáradtság gyakoriságának előfordulása: soha, illetve ritkán 26%, gyakran illetve nagyon gyakran fáradt a hallgatók 74%-a. Amíg a férfiak 66%-a gyakran fáradt, addig ugyanez a női hallgatóknál 80%. Közel 20%-kal több mint a férfiak esetében. Ritkán/soha a nők 20%, a férfiak 34%-a.

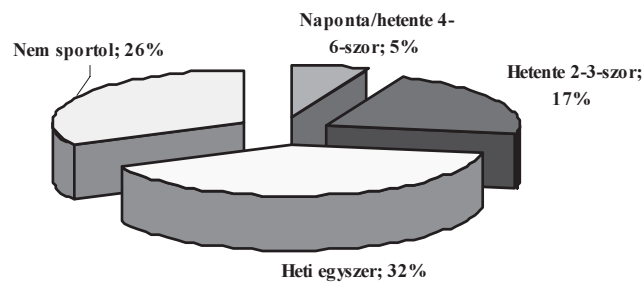
A vizsgálat eredménye a MEFS adataival összevetve azt mutatja, hogy a hallgatók nagyon magas hányada panaszkodik fáradtságra. A nemek közti különbségek tekintetében erősen romló tendenciát találtunk.

A pszichoszomatikus tünetek, hangulati problémák előfordulása a férfiaknál ritkább (36%), mint a nőknél (59%). A MEFS-vizsgálatban férfiaknál ez az érték 41,8%, míg nőknél 50%.

Szomatikus panaszok – az irodalom szerint magas hányadban pszichés eredetűek – kapcsán a nők és férfiak közötti különbség jelentősnek mondható. A férfiak 22%-a gyakran, vagy nagyon gyakran érez fej-, gyomor-, hátfájást. A nőknél ez az arány igen magas, 56%. (*Hátfájás nők 24,8%, férfiak 17,2%. Gyomorfájás nők 17,8%, férfiak 9,4%. Fejfájás nők 32,2%, férfiak 14,7%*). Mindkét kutatás eredményei alátámasztják, hogy a női hallgatók kevésbé tudják feldolgozni az őket ért mindennapi stresszt, mint a férfiak.

A hallgatók válaszai alapján azt mondhatjuk, hogy 16%-uk hetente, ill. havonta beteg, 56%-uk pedig fél évente. A hallgatók 72%-a betegesnek vallotta magát, ami ebben a korban nagyon magas aránynak számít.

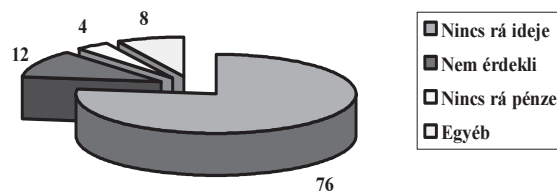
Vizsgáltuk, hogy a nem testnevelés szakos hallgatók (n=80) a *szabadidejükben mennyi időt fordítanak sportolásra*. Hallgatóink 5%-a naponta ill. hetente 4-6 alkalommal is sportol, míg 17%-uk csak hetente 2-3 alkalommal. A vizsgálati személyek 32%-ának heti egyszer nyílik ere lehetőség. A főiskolások 26%-a egyáltalán nem végez semmilyen sporttevékenységet (**1. diagram/Diagram 1**).



1. diagram/Diagram 1: Az Eszterházy Károly Főiskola (EKF) nem testnevelés szakos hallgatóinak szabadidősporra fordított tevékenységének gyakorisági adatai (n=100) /

Frequencies of the free time sport activity of the the Eszterházy Károly Collage (EKF) students (not PE, n=100)

A nemek közti különbségeket vizsgálva azt mondhatjuk, hogy (naponta ill. hetente 4-6-szor sportol, a férfiak 12%, a nők 2%-a, hetente 2-3-szor sportol, a férfiak 27%, a nők 17%-a, heti egyszer, ill. nem sportol, a férfiak 61%, a nők 81%-a) a női hallgatók inaktívabbak. Az országos eredménnyel összevetve azt találtuk, hogy a különbség nagy. Tíz év alatt a szabadidejükben sportoló hallgatók aránya drasztikusan csökkent.



2. diagram /Diagram 2: Az egyáltalán nem sportoló hallgatók (n=26) válaszainak százalékos megoszlása a szerint, hogy miért nem sportolnak / Not sporty students reasons (n=26) for the inactive life

Az egyáltalán nem sportoló hallgatók (n=26) válaszaiból az derült ki, hogy 20%-ának nincs ideje a sportra, 3%-át pedig nem is érdekli. 1%-uknak nem tudja finanszírozni, 2% pedig egyéb okokra hivatkozva indokolta, hogy *miért nem sportol*.

Sportolásra ösztönző tényezőket is vizsgáltuk. A vizsgálati minta 53%-a saját igénye miatt sportol, 10%-át a barátai ösztönzik, 4%-át az edzője, 3-3%-át a szülő, ill. a testnevelő tanár ösztönzi sportolásra, 1%-át a testvér motiválja, 0-0% pedagógus ill. orvos. Jó eredménynek mondható, hogy a hallgatók több mint fele (53%) saját igény miatt sportol, így nagyobb az esély arra, hogy élete végéig megtartsa ezt a szokását.

A hallgatók saját fizikai erőnlétüket is minősítették, amely szerint 7%-uk nagyon jónak, (férfiak és nők 7-7%), 35%-a jónak, (férfiak 39%, nők 32%), 46%-a átlagosnak (férfiak 39%, nők 51%), 12%-a gyengének minősíti a fizikai erőnlétét (férfiak 15%, 10%).

A MEFS ezzel kapcsolatos eredményei a következőképp alakultak: 5,6% nagyon jónak, (férfiak 8,9%, nők 3,2%), 35,3%-a jónak (férfiak 41,2%, nők 31,1%) tartja fizikai erőnlétét.

Kíváncsiak voltunk a nem testnevelés szakos hallgatók véleményére a főiskolai testnevelés órák megtartásáról. A hallgatók 68%-a most is szívesen mozogná órai keretek között (férfiak 55%-a, a nők 64%-a), míg 32%-uk válaszolta, hogy nem.

Következtetés

A megkérdezett hallgatók gyakran szenvednek különféle betegségekben, a pszichoszomatikus zavarokkal küzdők aránya magas, stresszes életmódot folytatnak. *A női és a férfi hallgatók között jelentős különbségeket figyelhetünk meg.* A női hallgatók egészségileg, mentálisan veszélyeztetettebbek, mint férfi társaik. A női hallgatók kevésbé aktívak, a többség szeretne ugyan sportolni, de az aktivitásig már nem jut el.

Meglepetésünkre *az EKF hallgatóinak sportolási attitűdjei pozitívak*, ennek ellenére az eredmény mégis kettősnek mondható, hiszen pozitív hozzáállás tapasztalható, *de fizikai aktivitást tekintve viszont negatív az eredmény.* A MEFS kutatási vizsgálataival összehasonlítva elmondható, hogy *a főiskolások egészségi állapota romlott, fizikai aktivitásuk jelentős mértékben csökkent.*

Feltételezésünk – a fizikai aktivitással kapcsolatban – amely szerint a jövő értelmisége elhanyagolja a testmozgást, beigazolódott. Saját egészségük megtartása veszélybe kerül, a betegségre való hajlam rizikófaktora megnő. A hallgatók zömétől, a leendő tanároktól nem várhatjuk el a követendő minta statuálását.

Úgy véljük, hipotézisünk, amely szerint a mozgásszegény, stresszes életmód következtében a főiskola hallgatói betegesek, a pszichoszomatikus zavarokkal küzdők aránya magas, sajnos beigazolódott. A nők és férfiak közötti különbségek jelentősek. A női hallgatók mentális állapota nagyon kedvezőtlen képet mutat.

A feltételezésünk a fizikai aktivitással kapcsolatban is beigazolódott. A jövő értelmisége elhanyagolja a testmozgást. Ezáltal saját egészségük megtartása is veszélybe kerül, a betegségre való hajlam rizikófaktora pedig megnő.

A férfiak és nők közötti különbségek kimutathatók. A nők egészségileg, mentálisan veszélyeztetettebbek, mint a férfiak. A férfiak aktívabbak a női hallgatókhoz képest.

Az egyetemi és főiskolai testnevelés sajnálatos módon már nem kötelező a hallgatók számára, így teljesen a személy beállítódásától függ saját testüknek, és ezáltal szellemüknek fejlesztése, illetve szinten tartása. Össztársadalmi szinten azonban ez nem csak az egyén magánügye, hiszen nem mindegy a nemzetnek sem, hogy milyen állampolgárok alkotják. A még fiatal, de beteges, fizikai és szellemi aktivitásra szinte képtelen állampolgárokkal a magyar társadalom termelési hatékonysága csökken, működésképtelenné válhat. A jövő értelmiségének ezt idejében fel kell ismernie, és saját életvitelével példát kell mutatnia.

Úgy véljük, hogy a jelenleg működő sportolási lehetőségeket kéne bővíteni, illetve gyakoribbá kellene tenni. Igény a hallgatók részéről van rá.

A Bologna-típusú felsőoktatás bevezetésével az intézményeknek harcolniuk kell a minél jobb képességű hallgatókért. Jelenleg a tendencia szerint még az iskola neve, híre szerint választanak iskolát a jelentkezők, de a jövőben egyik szempontként fog szerepelni a kiválasztásánál, hogy milyen szolgáltatásokat tud

nyújtani az adott iskola a jövőbeni hallgatói részére. Ezen szempontok egyike a sportolási és rekreációs lehetőségek lesznek.

Jelen helyzetben első lépcsőben jó megoldásnak tűnne, ha nem kötelezővé tennék az órát, hanem kreditpontot kapnának érte a hallgatók. Ez a megoldás más főiskolákon már bevált gyakorlat. Így mielőbb jelzést kaphatnánk az érdeklődés mértékéről, és át lehetne gondolni a további lépéseket. Miután a jelenleg érvényes jogszabályok (Felsőoktatási Törvény) az intézmények felelősségi körébe utalják a hallgatók egészséges életkörülményeinek megteremtési kötelezettségét, a fentiek végrehajtása nem főiskolai autonómia kérdése, hanem törvényi előírás.

Bizakodásra adhat okot mind a kari, mind pedig a főiskolai felső vezetésnek, továbbá az Főiskolai Hallgatói Önkormányzatnak pozitív hozzáállása, megnyilvánulásai az ügygel kapcsolatban.

Hasonlóképpen örömteli módon jelentősen javultak a főiskola tárgyi feltételei. A 2007-ben átadott új létesítményekben közös célkitűzéseink gyakorlati megvalósítása is biztosítottnak látszik. Ne felejtjük, el a felsőoktatás lehet azon életterületek egyike, ahol jelentős, a jövőt illetően meghatározó fontosságú társadalmi csoportok megnyerhetők az egészséges életmódnak, a mentális- és testkultúrának.

Irodalomjegyzék

- Andorka R. (2003): Bevezetés a szociológiába. Osiris Kiadó. Budapest.
- Aszmann A, Frenkl R, Kaposvári A, Szabó T. (1997): Felsőoktatás Értelmiség Egészség. Som Ferenc (szerk.), Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest.
- Bánszky I. (2003): Középiskolai tanulók életmód vizsgálata a sportolás szempontjából. TF. (Szakdolgozat).
- Egészségügyi Statisztikai Évkönyv 2004: KSH, (Központi Statisztikai Hivatal) Budapest.
- European Health for all Database: Retrieved June 8, 2006, from <http://www.euro.who.int/hfadb>
- Földesiné SzGy, Hamza I. (1998): Helping people learn sport for all: Making the inactive active. Paper presented at the 7th World Sport For All Congress, Barcelona.
- Földesiné Sz.Gy. (1993): The transformation of sport in Eastern Europe: The Hungarian case. Journal of Comparative Physical education and sport, 15: 5–21.
- Gárdos É. (1997): A gyermek- és ifjúkorúak egészségi állapota. Ifjúság és társadalom (Ifjúságstatisztikai közlemények). A gyermekek és az ifjúság helyzete. Tanulmányok. Budapest, 3. sz. pp. 47–52.
- Hamar P. (1998): A testnevelés tartalmi korszerűsítésének nemzetközi trendjei a közoktatásban. Új Pedagógiai Szemle április, pp. 48–56.
- Hamar P. (2005): A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében. Új Pedagógiai Szemle október, pp. 68–75.
- IMEA, Internetes Magyar Egészségügyi Adattár (2006): www.oek.hu, www.eski.hu

- Keresztes N, Pluhár Zs, Vass I, Pikó B (2005): Sportolási szokások, motivációs tényezők 10–15 éves szegedi és székelyudvarhelyi általános iskolások körében. *Egészségfejlesztés*, XLVI. Évfolyam, 1–2. szám, pp. 11–18.
- Kozma T. (2004): Ké az egyetem? A felsőoktatás nevelésszociológiája. Új Mandátum Kiadó, Budapest, p. 117.
- Kreisz A. (2004): Középiskolai tanulók életmód vizsgálata saját véleményük alapján. TF. (Szakdolgozat)
- Laki L, Nyerges M. (1999): A fiatalok sportolási szokásai. *Társadalomkutatás* 3-4, pp. 224–243.
- Morbiditási adattár 2003 (2004): Központi Statisztikai Hivatal, Budapest.
- Murray DM, Hannan PJ, Jacobs DR, McGovern PJ, Schmid L, Baker WL, Gray C. (1994): Assessing intervention effects in the Minnesota Heart Health Program. *Am J Epidemiol*, 139 (1): 91–103.
- Nádori L. (1993): Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Népegészségügyi Jelentés 2004 (2004): Országos epidemiológiai Központ, Budapest.
- OLEF (2003): Országos lakossági egészségfelmérés.
- Online Hungarian Health Database (n.d.). Retrieved June 15, 2006, from http://www.eski.hu/index_en.html
- Online Hungarian Health Database (2006): www.oek.hu, www.eski.hu
- Pál K, Császár J, Huszár A, Bognár J. (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, június, pp. 25–32.
- Papp G, Vass M, Soós I. (1995): *Sportszociológia Szöveggyűjtemény I–II. kötet*; Janus Pannonius Tudományegyetem, Pécs.
- Soósné Faragó Magdolna (2005): Az idő és az egészség. *Új Pedagógiai Szemle*, június, 9–24.
- Tóth L. (2005): *Pszichológia a tanításban*. Pedellus Tankönyvkiadó, pp. 55–57.
- Vajda Zs. (2001): *A gyermek pszichológiai fejlődése*. Helikon Kiadó.
- Vastaghné M. Cs. (1991): Egészségérték és intézményes befolyásolás. *Társadalomkutatás*. 2-3, pp. 81–87.