



HÁZI TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

2022. NOVEMBER 23.
BUDAPEST

Bizottság

Elnök: Prof. emeritus Dr. Bárdos György

Tagok: Dr. Kassay Lili, Szűcs Attila

ESI TDK Programja

14:30 -14:45

Skribanek Dorottya: A versenyszerűen esztétikai sportágat űző nők és az alakformálás céljából sportolónők evési attitűdje, valamint az Instagram lehetséges hatásai a testképre

Témavezető: Patakiné Dr. Bősze Júlia

14:45 – 15:00

Matócsi Fanni: Gyógynövény-fogyasztási szokások a stresszel való megküzdés kapcsán

Témavezető: Dr. Dömötör Zsuzsanna

15:00 – 15:15

Horváth Zsófia Anna: Fenntarthatóság és rendezvények, a Szélrózsa Találkozó környezetvédelmi intézkedései

Témavezető: Dr. Dömötör Zsuzsanna

15:15 – 15:30

Monostori Gergely Márk: A lóversenyekre vonatkozó illegális sportfogadások és bevált megelőző gyakorlataik

Témavezető: Dr. Gósi Zsuzsanna

A versenyszerűen esztétikai sportágat űző nők és az alakformálás céljából sportolónők evési attitűdje, valamint az Instagram lehetséges hatásai a testképre

Szerző: Skribanek Dorottya

Témavezető: Patakiné Dr. Bősze Júlia

BEVEZETÉS: Az egészséges életmód nagy népszerűségnek örvend, aminek egyik oka a social média térnövekedése lehet. A fiatalokat nagy mértékben befolyásoló Instagram applikáción rengeteg fals fotó és videó található olyan ideális alakokról, amelyekre sokan vágyakoznak és ez által is kialakul a fiatalok fejében egy „ideális” kép arról, hogy mi az elvárt külső, valamint nagyban befolyásoló tényező az a tévhit, hogy minél vékonyabbak, annál sikeresebbek lehetnek. Úgy gondolom, ez egy aktuális téma, ugyanis napjainkban nagyon sokan küzdenek ilyen problémákkal. A sportolók teljesítményének fejlődéséhez, a már elért eredményeik megtartásához és céljaik eléréséhez a megfelelő táplálkozás nagyban hozzájárul. Az evészavarok megelőzésére irányuló erőfeszítéseket a sportolókra, az edzőkre, a szülőkre és a sportolókkal foglalkozó szakemberekre kell irányítani, és az egészséges táplálkozás ismereteinek egységes kiterjesztésére kell összpontosítani a sportteljesítmény és az egészség támogatása érdekében.

CÉLKITŰZÉS: Dolgozatomban az esztétikai sportágakban élsportoló nők és szabadidős aktivitásként alakformálást végző nők evési attitűdjét fogom megvizsgálni, és azt, hogy van-e különbség a két vizsgálati csoport között. Céloom vizsgálni továbbá azt is, hogy a social média, azon belül is az Instagram mennyire van negatív befolyással a testképre és mennyire járulhat hozzá az étkezési zavarok kialakulásához. Céloom bebizonyítani azt, hogy napjainkban hatalmas problémát jelent a megfelelési kényszer, és hogy az élsportolók úgy vélik, hogy jobb teljesítményt tudnak elérni, ha minél vékonyabbak vagy izmosabbak, és ennek érdekében drasztikus módszerekhez folyamodnak.

HIPOTÉZISEK: Feltételezem, hogy az étkezési zavarok gyakoribbak a versenyszerűen esztétikai sportágakat űzők körében, mint az alakformálás és fogyási célból testmozgást végző nők körében. Feltételezem, hogy a közösségi média, főleg az Instagram használata kockázati tényező, az étkezési zavarok kialakulásának szempontjából.

ANYAGOK ÉS MÓDSZEREK: Kérdőíves kutatást tervezünk online felületeken keresztül. Saját kérdéseink mellett felhasználjuk az „Evési attitűdök tesztje – rövidített változatot” (Eating Attitudes Test, EAT-26, Gamer, D. M., Garfinkel, P. E., 1979; ford.: Szabó P. és Túry F.). Az eredmények részben alapstatisztikai mutatókkal írjuk le a felvett minta eredményeit, kiegészítve táblázatokkal és ábrákkal. A hipotézisek bizonyításához összehasonlító statisztikai módszereket fogunk végezni.

Gyógynövény-fogyasztási szokások a stresszel való megküzdés kapcsán

Szerző: Matócsi Fanni

Témavezető: Dr. Dömötör Zsuzsanna

Elméleti háttér: A XXI. század civilizációs ártalmi közé sorolhatjuk a stresszt, mely a globalizáció és a felgyorsult világunk egyik hozadéka. A stressz kezelésére számos gyógynövény a komplementer medicina részeként segítséget nyújthat. Dolgozatomban bemutatom, hogy a stressz és néhány pszichiátriai betegség milyen hatással lehet a szervezetre. Továbbá az említett problémákra alternatív, illetve kiegészítő gyógymódokról lehet olvasni. Cél: Jelen kutatás célja az volt, hogy felmérjük a gyógynövény-fogyasztási szokásokat a jelenlegi és a korábbi stresszel való megküzdés kapcsán hazai mintán. Módszer: Az online kérdőív első felében általános szocioökonómiai és demográfiai kérdéseket tettünk fel, majd a kitöltők stressz szintjét a Stauder és Konkoly Thege (2006) által kidolgozott Észlelt Stressz Kérdőív (Perceived Stress Questionnaire (PSS)) segítségével vizsgáltuk. Továbbá, a holisztikus egészség szemlélettel és természetgyógyászattal kapcsolatos attitűdök vizsgálatához a Holisztikus Természetgyógyászati Kérdőív magyar változatát használtuk (Köteles, 2014). Továbbá saját szerkesztésű kérdéseken keresztül mértük fel a kitöltők fizikai (testi) és mentális (lelki) állapotát, valamint gyógynövény-fogyasztási szokásait. Eredmények és konklúzió: Összesen 462 ember vett részt a kutatásban, 388 nő és 74 férfi. A nők 92,24%-a és a férfiak 7,76%-a használ gyógynövényeket. Eredményeink alapján a nők, a magasabb életkorral rendelkezők, a magasabb végzettségűek, valamint a magasabb stressz-szinttel rendelkező egyének nagyobb arányban használnak/fogyasztanak gyógynövényeket, csak úgy, mint a Holisztikus Természetgyógyászati Kérdőíven magasabb pontszámot elért kitöltők. A későbbiekben lehetőség van a felvett adatok más részének elemzésére, ami további megfigyeléseket tesz lehetővé. Érdeemes lenne további kutatást végezni a stresszel való megküzdés és a speciális gyógynövényfajtákkal kapcsolatban.

Kulcsszavak: stressz, szorongás, álmatlanság, depresszió, gyógynövények, komplementer és alternatív medicina

Fenntarthatóság és rendezvények, a Szélrózsa Találkozó környezetvédelmi intézkedései

Szerző: Horváth Zsófia Anna

Témavezető: Dr. Dömötör Zsuzsanna

A környezetünk védelme és fenntarthatósága manapság egy központban lévő témakör, hiszen a jelentős szerepe van a mindennapi életünkben. Közös érdekünk, hogy javítsuk és megőrizzük a Föld rendszereinek épségét, minden lehetséges szintéren. A beadott pályaműben ismertetem a globális környezeti problémákat és hatásukat a jelenre és jövőre tekintettel, illetve a ismeretem a rendezvények szerepét és felelősségeit a témában. Továbbá bemutatásra kerül, egy olyan környezetvédelmi szempontból kiemelkedő rendezvény, a Szélrózsa Találkozó, amit projektként megvalósítottunk 2022 nyarán. Ennek a struktúrája és szervezési módszerei alapul szolgálhatnak más hasonló eseményekhez is, így csökkentve az ökológiai lábnyomát a magyar rendezvénypiacnak. A találkozó alatt és után a résztvevők kitöltöttek egy kérdőívet, ami a megvalósítás sikerességét volt hivatott felmérni a vendégek szempontjából. Ennek a vizsgálatáról és belőle fakadó következtetésekről lehet olvasni a pályamunkában.

A lóversenyekre vonatkozó illegális sportfogadások és bevált megelőző gyakorlatok

Szerző: Monostori Gergely Márk

Témavezető: Dr. Gósi Zsuzsanna

Napjainkra a sportok és így a sportfogadások világa is megváltozott. Modernizált környezet következtében a kommunikációs csatornák és a „trükközések” is megváltoztak. Így, ez elől az egyik legrégebbi sportág sem menekülhetett el, a lóversenyek világa. Írásomban bemutatóm a lóverseny fajtáit és azok közül a vizsgált típus átalakulását az elmúlt évtizedek folyamán. Bemutatom, hogy miért is lett olyan népszerű ez a sportág, mely kezdetekben oly kevés ember számára volt elérhető és mi az, ami megváltoztatta ezt. A sportfogadás megjelenésével kis idő eltelté után, hogy és miért is került célkeresztbe a lóversenyek világa. Miért nem megoldatlan ez a probléma, és hogy valójában mekkora is ez a probléma a sportágra és a nézőkre egyaránt. A legális sportfogadók miben találják a gyönyört és miképpen vezet függőséghez, valamint a sportág szeretetéhez a lovak versenye. Valamint, hogy ezt az illegális sportfogadás hogyan teszi tönkre. Számos probléma feltárása folyamán a megoldáshoz vezető utat és azok praktikáit is bemutatom, még hozzá egy olyan forrásból, amire sokan nem számítottak, hogy valaha születhet. Ezen forrásom, az egyik alapja dolgozatomnak, melyet nem más, mint az Interpol (Bűnügyi Rendőrség Nemzetközi Szervezete) tett közzé nemrégiben. Milyen alkalmazott módszerek révén ismerik fel az illegális versenyeket, vagy azokat, akik ennek elkövetésére készülnek vagy esetleg meg is valósították őket. Hogyan lehet ezt a jövőben elhárítani és a sportágot megtisztítani attól a nem is olyan újkeletű fertőtől, mely napjainkra meglehetősen besározta eddigi pozitív hírnevét.