A néptáncosok fizikai aktivitása, mentális és társas egészsége

Kulcsár Kinga[1], Morvay-Sey Kata[2], Deutsch Krisztina[3]

[1]Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Sport- és rekreációszervezés Alapszak
[2]Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet
[3]Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet

Összefoglalás

Célkitűzés: A fizikai aktivitás, továbbá a mentális egészség vizsgálata, különös tekintettel az önértékelt egészségre, társas támogatásra, önértékelésre, depresszióra valamint a dohányzási és alkoholfogyasztási szokásokra, a magyarországi néptáncosok körében.
Módszerek: Online kérdőíves adatfelvétel, amely tartalmaz saját szerkesztésű kérdéseket, valamint az ELEF 2014 és a HBSC 2014 egyes kérdéscsoportjait, a Rosenberg Önértékelési Skálát, és a BECK depresszió skála rövidített változatát.
Eredmények: A kutatásban 290 fő vett részt, melyből 32 fő 4 évnél kevesebb, 258 fő 4 évnél több ideje táncol. A néptáncban eltöltött évek száma és az önértékelés között pozitív, de gyenge szignifikáns kapcsolat (p=0,003) van. A probléma megbeszélés lehetősége és a néptánccsoport támogató szerepe között a kapcsolat szignifikáns (p=0,000). A vizsgálatban résztvevők önértékelt egészsége jobb, mint az ELEF 2014-es kutatásban részt vevő 14 év feletti magyar populáció körében, továbbá a néptáncos férfiak körében a depresszió előfordulása alacsonyabb, míg a nők körében a súlyos forma gyakorisága jóval alacsonyabb (2,5%), mint az átlagnépességben (4,3%). A rendszeres és alkalmi dohányzás közel azonos arányú a két kutatásban (26,2%-27,5%), míg a heti (32,1%-14,9%) és havi alkoholfogyasztás (40,3%-22,4%) gyakorisága a néptáncosok körében magasabb, a napi szintű fogyasztás viszont alacsonyabb.
Következtetések: Igazolódott a néptánc pozitív hatása mind a mentális, mind a fizikai egészségre. A néptánc és a csoporthoz tartozás az önértékelést, társas támogatást és szubjektív egészségérzetet növelte, a depressziót pedig csökkentette. A dohányzás gyakorisága azonban csak kevéssel alacsonyabb a vizsgált mintában, mint az átlagnépességben, az alkoholfogyasztás esetén pedig csak a napi szintű fogyasztás esetében protektív tényező. Más kutatásokkal egybecseng, hogy a nők a rizikómagatartások vonatkozásában felzárkóznak a férfiakhoz a fiatal populációban.

Kulcsszavak: néptánc, depresszió, önértékelés, társas támogatottság.

Physical activity, mental health and social support amongst Hungarian folk dancers

Summary

Objective: To study physical activity and mental health amongst Hungarian folk dancers with special regard to perceived health status, social support, self-esteem, depression and smoking and alcohol consumption habits.
Methods: Online survey, which includes self-edited questions as well as individual question groups from ELEF 2014 and HBSC 2014, the Rosenberg Self-Assessment Scale, and the BECK Depression Scale.
Results: 290 people took part in the research, of which 32 people have been dancing for less than 4 years and 258 people for more than 4 years. There is a positive but weak significant relationship (p=0,003) between the number of years spent in folk dance and self-esteem. The relationship between the possibility of discussing problems and the supporting role of the folk dance group is significant (p=0,000). The self-rated health status of the study participants is better than that of the ELEF 2014 survey participants, and the incidence of depression is lower among dancing men, while the incidence of severe form is much lower among women (2,5%), than in the average population (4,3%). Regular and occasional smoking have almost the same proportion in the two studies (26,2% -27,5%), while weekly (32,1% -14,9%) and monthly alcohol consumption (40,3% -22,4%) is higher among folk dancers, while daily consumption is lower.
Conclusions: Folk dance and belonging to a group increases self-esteem, social support, and subjective feelings of health, and reduces depression. However, the frequency of smoking is only slightly lower in the study sample than in the average population, and in the case of alcohol consumption it is a protective factor only in the case of daily consumption. It is consistent with other research that showed that women are catching up with men in the young population in terms of risk behaviors.

Keywords: folk dance, depression, self-esteem, social support.

Irodalom

1. Laczkó T., Melczer Cs., Cselik B., Kovácsné Bobály V., Kiss G.: Egészségsport alapjai. Pécs: felelős kiadó: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, **2015**; 21-36.
2. Kovács H.: Mire való a néptánc? A néptánc funkciójának antropológiai vizsgálata. V. Tánctudományi Konferencia a Magyar Táncművészeti Főiskolán. Budapest - Magyar Táncművészeti Főiskola **2016**; 119-128.
3. Vass A., Szalay P.: Sport? Kultúra? Életmód? – Amit a néptánc adhat nekünk - **2018.** [Online] 2018. április 06. [Hivatkozva: 2020. november 18.]
4. Balogh Á.: Népi gyermekjáték és néptánc fejlesztő hatása. Eger - **2017**.
5. Fritz P.: Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I. rész. Szeged - Bába Kiadó **2011**; 241-248.
6. Tóth A.: A néptánc az önkifejezés egyik eszköze. Új köznevelés, Pedagógiai folyóiratok 69. évfolyam 6-7. szám, **2013**; 18-20.
7. Révész L., Müller A., Herpainé Lakó J., Boda E. és mtsa.: A rekreáció kialakulása, története. A rekreáció felosztása. A rekreáció elmélete és módszertana 1. Eszterházy Károly Főiskola - EKF Líceum Kiadó, Eger - **2015**; 64-67.
8. Kun K.: Alapkészségek fejlesztési lehetősége a népi játékok és a néptánc tanításával. Tudásmenedzsment XIII. évfolyam 1. szám **2012**; 88-98.
9. Mikonya Gy.: A tánctanulás motivációs rendszerének vázlata. Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest - **2013**.
10. Honfi L., Szalay G., Váczi P.: A sport beépülése a mindennapokba. Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger - **2009**.
11. Németh Á., Arnold P., Kökönyei Gy., Költő A. és mtsai.: Egészség és egészségmagatartás iskoláskorban. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Kiadja: Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest - **2014**.
12. M. Connor. Recreational folk dance: A multicultural exercise component in healthy ageing. **2001**.
13. S. Douka, V. I. Zilidou, O. Lilou, V. Manou.: Traditional Dance Improves the Physical Fitness and Well-Being of the Elderly - **2019**.
14. Boros J., Györke J., Pásztorné Stokker E., Szabó Zs. K.: A 2014-ben végrehajtott Európai lakossági egészségfelmérés eredményei. ELEF Műhelytanulmány I. Kiadta: Központi Statisztikai Hivatal - **2018**.
15. Bíró É., Cselkó Zs., Demjén T., Elekes Zs. és mtsai.: Európai lakossági egészségfelmérés, 2014. Összefoglaló adatok. ELEF Műhelytanulmányok 2. Kiadta: Központi Statisztikai Hivatal - **2018**.
16. Vargra G.: BECK - depresszió skála rövidített változata. [Hivatkozva: 2020. november 15.]
    http://www.gvmd.hu/pdf/beck2.pdf