

**DOKTORI (PhD) ÉRTEKEZÉS  
TÉZISEI**

**SOÓS MIHÁLY**

**Kaposvári Egyetem  
Gazdaságtudományi Kar**

**2014**

Kaposvári Egyetem  
Gazdaságtudományi Kar  
Marketing és Kereskedelem Tanszék

A doktori iskola vezetője:  
PROF. DR. KERÉKES SÁNDOR  
MTA doktora

Témavezető:  
PROF. DR. SZAKÁLY ZOLTÁN  
egyetemi tanár

Társ-témavezető:  
DR. SZENTE VIKTÓRIA  
egyetemi docens

AZ ÉLELMISZER-FOGYASZTÓI MAGATARTÁS ÉS A  
TESTTÖMEG-MENEDZSELÉS ÖSSZEFÜGGÉSEI

Készítette:  
SOÓS MIHÁLY

KAPOSVÁR

2014

## Tartalomjegyzék

<b>1.A KUTATÁS ELŐZMÉNYEI, CÉLKITŰZÉS .....</b>	<b>2</b>
<b>2. ANYAG ÉS MÓDSZER .....</b>	<b>5</b>
<b>3. EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK.....</b>	<b>8</b>
3.1. A testtömeggel való elégedettség.....	8
3.2. A testtömeg változtatási iránya.....	10
3.3. A Háromfaktoros Evési Kérdőív és a Testi Attitűdök Tesztjének faktorelemzése .....	12
3.4. A Három Faktoros Evési Kérdőív és a Testi Attitűdök Tesztjének klaszteranalízise.....	13
3.5. A testkép megítélésének alakulása.....	17
3.6. Az egészséges táplálkozásra történő áttérés alakulása.....	18
3.7. A rendszeres fizikai aktivitásra történő áttérés alakulása .....	21
3.8. Az egészséges táplálkozással és a rendszeres fizikai aktivitással kapcsolatos információforrások.....	24
3.8.1. <i>Az egészséges ételmiszer-fogyasztással kapcsolatos információforrások ....</i>	<i>24</i>
3.8.2. <i>A rendszeres fizikai aktivitással kapcsolatos információforrások.....</i>	<i>25</i>
<b>4. KÖVETKEZTETÉSEK, JAVASLATOK .....</b>	<b>27</b>
<b>5. ÚJ TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEK.....</b>	<b>32</b>
<b>6. A DISSZERTÁCIÓ TÉMAKÖREIBEN MEGJELENT PUBLIKÁCIÓK.....</b>	<b>33</b>

## **1. A KUTATÁS ELŐZMÉNYEI, CÉLKITŰZÉS**

A magyar lakosság testtömegének alakulása mára nem csupán egyénenkénti felelősség és érdek, hanem komoly szerepet játszik az állami költségvetést terhelő társadalombiztosítási kiadások alakulásában is. Napjaink étel- és ital-fogyasztására jellemző tápanyagbőség mellett megjelenő mozgásszegény életmód és az egyének genetikai adottságainak együttes hatására a társadalom jelentős része a túlsúly problémájával él együtt (TOLNAY és SZABÓ, 2004). A WHO (Egészségügyi Világszervezet) 2008-2013-as stratégiájába – a fő mortalitási rizikófaktorok mérséklése miatt – belefoglalta az élethosszig tartó fizikai aktivitást, mint az egészséget alapvetően meghatározó tényezőt (CSÁNYI, 2010; WHO, 2008). A negatív egészségügyi hatások mellett a túlsúly és az elhízás esztétikai, köz- és önértékelési zavarokat is felvet a lakosság körében (KOCSENYI, TOLNAY és SZABÓ, 2005). A fokozódó népegészségügyi problémákat lehetetlen csupán a Magyar Állam oldaláról (egészségügy) kezelni, szükséges hozzá a személy egyéni motivációja és cselekvési szándéka is.

A téma időszerűségét és aktualitását támasztja alá a közelmúltban indított rekreáció és prevenció kampány is, melyet számos hazai kórház és egészségügyi intézmény koordinál. Fő küldetésük a túlsúly és az elhízás, valamint a szövődmények által kialakuló különböző betegségek megelőzésében gyökerezik.

A lakosságra ható étel- és ital-fogyasztással, tápanyag-összetétellel, testmozgással, életmóddal kapcsolatos és egyéb, a mindennapi életet érintő tudományosan megalapozott tanácsok hatására kialakult hazánkban a testtömeg-menedzselésüket tudatosan végzők csoportja. A népszerű diéták alkalmazása helyett az élelmiszerek táplálkozási ajánlások szerinti rendszeres fogyasztása a fenntartható testtömeg-menedzselés alapja.

A disszertáció témájaként választott testtömeg-menedzselés, egy olyan élethosszon át tartó folyamatként definiálható, amely az elfogyasztott élelmiszerek kiválasztását és a testmozgást foglalja magában az egészséges életmód kialakítása érdekében, oly módon, hogy az energia bevitel és az energia felhasználás egyensúlyban legyen (SHANNON, 1997).

A testtömeg-menedzselés kapcsán kiemelten vizsgáljuk az élelmiszer-fogyasztói magatartás és a testmozgás/fizikai aktivitás tényezők összefüggését.

**A disszertáció alaphipotézise** az előző fejezetekben ismertetettek alapján a következő: *Megjelent hazánkban a testtömeg-menedzselésüket tudatosan végzők csoportja, akiknek élelmiszer-fogyasztási szokásai és fizikai aktivitása ennek alárendelten alakulnak úgy, hogy a cél-testtömegük elérése után is fenntartják módosított szokásaikat.*

A disszertáció célkitűzései:

- **C1:** *Az élelmiszer-fogyasztás és a testtömeg-menedzselés összefüggéseit tárgyaló hazai és nemzetközi szakirodalom rendszerezése.*
- **C2:** *A fogyni és a hízni vágyók arányának meghatározása a hazai lakosság körében.*
- **C3:** *A testképpel kapcsolatos attitűdök vizsgálata.*
- **C4:** *Felmérni a lakosság egészségesnek vélt táplálkozásra és rendszeres fizikai aktivitásra történő áttérésének arányait és vizsgálni e két terület során igénybe vett és hitelesnek vélt információforrásokat.*

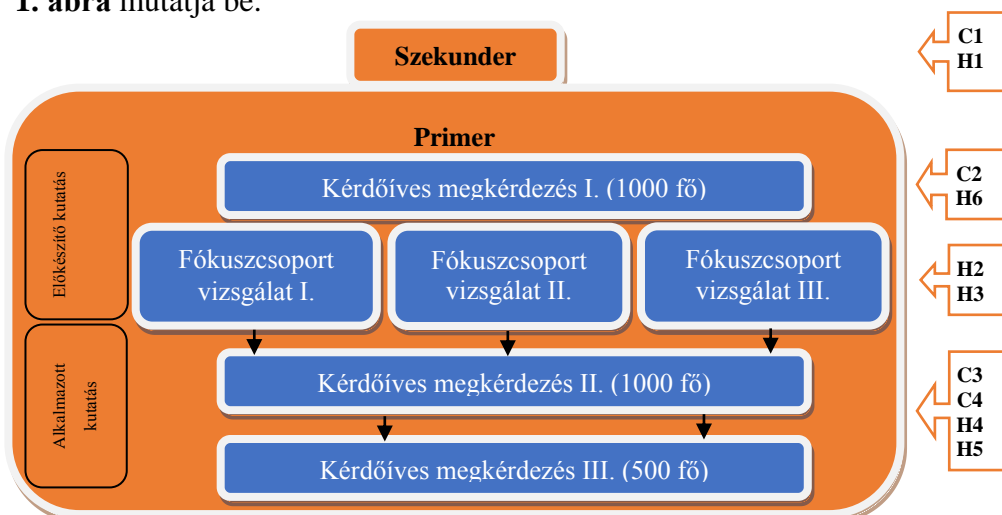
A disszertáció hipotézisei:

- **H1:** *A testtömeg-menedzselésüket tudatosan végzők csoportjának részletes meghatározása még nem történt meg hazánkban.*
- **H2:** *A fogyni vágyók elsősorban önmaguknak és nem a külső környezetüknek akarnak megfelelni.*
- **H3:** *Az egyén számára ideális testkép jellemzően eltér attól, mint amit a környezet gondol az egyénről.*
- **H4:** *Az igénybe vett és a hitelesnek tartott információforrás mind az egészségesnek vélt táplálkozás, mind a rendszeres fizikai aktivitás területén eltér egymástól.*
- **H5:** *A testtömeg-menedzselés során a fenntarthatóság szakaszába jellemzően a fiatal nők jutnak el.*
- **H6:** *A magyar fogyasztók nagyobb arányban elégedetlenek testtömegükkel, mint amit a hazánkban végzett korábbi kutatások mértek.*

## 2. ANYAG ÉS MÓDSZER

A disszertáció elkészítése során primer és szekunder adat- és információgyűjtést egyaránt végeztünk. A választott téma áttekintése és a kutatás megalapozása szekunder információk és adatok összegyűjtésével kezdődött, amelyek során a hazai és a külföldi szakirodalmak segítségével komplex képet kaptunk a témával kapcsolatos előzetes kutatások eredményeiről és a tudomány jelenlegi állásfoglalásairól.

A kutatás menetét, a célkitűzések és a hipotézisek vizsgálatának helyét a **1. ábra** mutatja be.



**1. ábra: A disszertáció kutatási menete**

**Forrás:** Saját szerkesztés, 2014.

A primer kutatás során elsőként, a további kutatások megalapozásául egy 1000 fős kérdőíves megkérdezést hajtottunk végre, majd az eredmények alapján kialakított három csoport (testtömegükkel elégedettek, testtömegüket csökkenteni vágyók és testtömegüket növelni vágyók) esetében fókuszcsoport vizsgálatokat bonyolítottunk le. Az első kérdőíves megkérdezés és a három fókuszcsoport vizsgálat (előkészítő kutatás) után egy újabb 1000 fős kérdőíves megkérdezésben a válaszadók élelmiszer-

fogyasztási és testi attitűdjeit vizsgáltuk. Az étel-miszer-fogyasztási szokások vizsgálata során alkalmazott állítások segítségével faktor- és klaszteranalízis eljárásokkal azonosítottuk a hazai lakosság körében a testtömegüket tudatosan végzők csoportját. A primer kutatást egy 500 fős kérdőíves megkérdezés zárta, amely során az előzetesen azonosított tudatos étel-miszer-fogyasztói csoporton belül vizsgáltuk a testképekkel kapcsolatos attitűdöket, az étel-miszer-fogyasztási és testmozgási viselkedésváltozást, valamint az egészségesnek vélt táplálkozás és a rendszeresnek gondolt fizikai aktivitásra történő többletráfordítás mértékét, mindemellett az két témakör kapcsán használt és hitelesnek tartott információforrásokat.

A kvantitatív kutatások eredményeit az SPSS 22.0 matematikai-statisztikai elemző szoftvercsomag segítségével értékeltük ki. Az adatok rögzítése során metrikus és nem metrikus mérési skálákat egyaránt alkalmaztunk. A kvantitatív kutatás kérdőíves megkérdezései során kapott válaszokat a nominális (névleges), az ordinális (sorrendi), az intervallum (intervallum) és az arány skálákhoz kapcsolódó leró statisztikákkal értékeltük (SAJTOS és MITEV, 2007, MURRAY, 1995).

A fókuszcsoport vizsgálatok során diktafon segítségével hangfelvételt készült, melyek visszahallgatása során, a vizsgálatokon elhangzott beszélgetések és konklúziók kiírása történt meg. A vizsgálatokhoz kapcsolódó hétköznapi és hétvégi táplálkozások számát és idejét tartalmazó táblázat kiértékelése papír alapon kézzel történt.

Az eredmények feldolgozása során mindenekelőtt gyakorisági mutatókat, számtani átlagot és szórást (négyzetes átlageltérés) számítottunk (SAJTOS és MITEV, 2007; MOLNÁR, 2007). Ezen módszerek általánosan ismertek, és alkalmazásuk napi gyakorlat a piackutatási feladatokban, ezért ezek részletes bemutatását nem tartjuk szükségesnek (KÖVES és PÁRNICZKY, 1973). A szignifikáns kapcsolatok számításához a Pearson-



féle  $\text{Chi}^2$  próba, valamint varianciaanalízis statisztikát alkalmaztuk. A háttérváltozókkal kapcsolatos szignifikancia meghatározását (szignifikanciaszint:  $p < 0,05$ ) kereszttáblák segítségével végeztük. A kereszttáblás elemzés kiemelkedő előnye, hogy metrikus és nem metrikus skálán mért változók vizsgálatára egyaránt megfelelően alkalmazható.

Az alkalmazott kutatás (kérdőíves megkérdezés II.) során a faktoranalízist két lépésben végeztük el, először a Három Faktoros Evési attitűdök Tesztjével, majd a Testi Attitűdök Tesztjével. Mindkettő megkezdése előtt KMO és Bartlett's tesztet végeztünk annak érdekében, hogy alkalmasak-e a tényezők a faktoranalízissel történő vizsgálatra. A mind a főkomponens elemzés, mind pedig a Maximum likelihood módszer Varimax rotációjának alkalmazását követően az utóbbi szolgáltatott értékesebb eredményt mindkét esetben. A faktoranalízis során a kiszűrt állítással sikerült növelni a magyarázóértéket, majd az első lépésben három, a második lépésben négy faktor segítségével elsőként Hierarchikus klaszterezéssel (Ward's módszer) vizsgálatot végeztünk az ideális klaszterszám meghatározásához). Ezt követően a K-means klaszterezési eljárással, 10 iteráció beállításával, klaszter kialakítást állítottuk be, amely során az 5 klaszter esetében értünk el a minta elemszám 10%-nál kisebb klaszter elemszámot.

### 3. EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK

Ebben a fejezetben a primer előkészítő kutatás (kérdőíves megkérdezés I.; fókuszcsoport vizsgálat I., II. és III.) és az alkalmazott kutatás (kérdőíves megkérdezés II. és III.) főbb eredményeit, a vizsgálatok elvégzésének időrendje szerinti sorrendben ismertetjük.

#### 3.1. A testtömeggel való elégedettség

A kutatás a testtömeggel való elégedettség vizsgálatára is kiterjedt. A **H6 hipotézisben** (*A magyar fogyasztók nagyobb arányban elégedetlenek testtömegükkel, mint amit a hazánkban végzett korábbi kutatások mértek*) megfogalmazottak vizsgálatára végzett kutatás eredményeit a **1. táblázat** tartalmazza.

1. táblázat

A testtömeggel való elégedettség (N=1000)

Elégedettség mértéke	Fő	%
Teljes mértékben elégedett	369	36,9
Valamennyire elégedett	171	17,1
Elégedett is, meg nem is	163	16,3
Valamennyire nem elégedett	165	16,5
Egyáltalán nem elégedett	132	13,2

*Forrás: Saját szerkesztés, 2014, kérdőíves megkérdezés I. alapján*

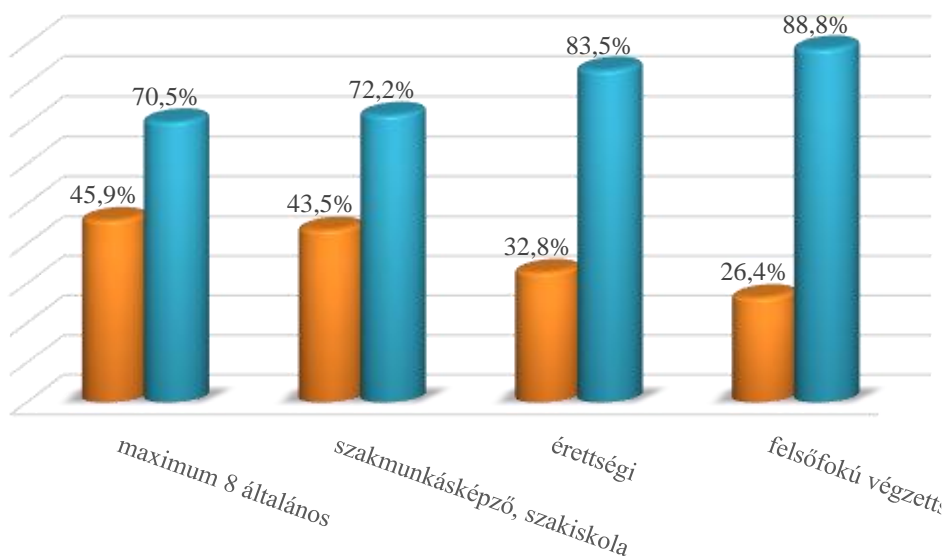
A táblázat adatai alapján jól látható, hogy a válaszadók 36,9%-a teljes mértékben elégedett testtömegével. Ez az arány a GFK Piackutató Intézet 2005-ben mért adatához képest 11,9%-kal alacsonyabb, ezáltal megállapítható, hogy az elmúlt kilenc év során jelentősen nőtt a testtömegükkel elégedetlenek aránya hazánkban.

A férfiak 43,2, a nők 31,1%-a elégedett teljes mértékben testtömegével. A férfi válaszadók felülreprezentált aránya is mutatja, hogy a nők jellemzően kritikusabbak e területen, mint a férfiak. Ezt erősíti az is, hogy a

férfiak nagyon alacsony arányban (8,7%) gondolják úgy, hogy egyáltalán nem elégedettek a testtömegükkel.

A férfiak és a nők elégedettségét a BMI érték szerint vizsgálva jelentős különbség tapasztalható a két nem között. A férfiak esetében az ideális BMI-vel rendelkezők között tapasztalható legnagyobb arányban (63,8%) a testtömeggel való elégedettség, a nőknél viszont az alacsony BMI-vel rendelkezők elégedettek legnagyobb arányban (48,1%) a testtömegükkel.

A testtömeg alakulásának fontossága és a vele való elégedettség között iskolai végzettség szerint pozitív korreláció mutatható ki (corr: 0,211; sig: 0,000). E szerint az iskolai végzettség növekedésével párhuzamosan nő a testtömeg alakulását fontosnak vélők aránya és csökken a vele való elégedetteké. Az eredményeket a **2. ábra** mutatja be.



**2. ábra: A testtömeg alakulásának fontossága (N=369) és a vele való elégedettség (N=790) az iskolai végzettség függvényében**

*Forrás: Saját szerkesztés, 2014, kérdőíves megkérdezés I. alapján*

Amíg a maximum 8 általánost végzettek 70,5%-a, addig az érettségivel rendelkezők 83,5 és a felsőfokú végzettségűek 88,8%-a tartja fontosnak testtömege alakulását. Ellenkező tendenciát mutat a testtömegegél való elégedettség értékelése. A maximum 8 általánost végzettek 45,9%-a elégedett testtömegegél, a szakmunkásképző/szakiskolát végzettek esetében ez az arány 43,5%. Az érettségivel (32,8%) és a felsőfokú végzettséggel (26,4%) rendelkezők esetében még alacsonyabb az elégedettek aránya.

### 3.2. A testtömeg változtatási iránya

A továbbiakban a testtömeg változtatás irányát vizsgáltuk, amelynek eredményeit a **2. táblázat** tartalmazza.

**2. táblázat**

#### **A testtömegegél elégedetlenek testtömeg változtatási irányai (N=631)**

<b>Változtatás iránya</b>	<b>Fő</b>	<b>%</b>
Testtömegegét csökkenteni akarja	546	86,5
Testtömegegét növelni akarja	56	8,9
Nem tudja eldönteni	29	4,6

*Forrás: Saját szerkesztés, 2014, kérdőíves megkérdezés I. alapján*

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a testtömegegél elégedetlenek között legnagyobb arányban (86,5%) az azt csökkenteni vágyók szerepelnek. Testtömegegét növelni a megkérdezettek 8,9%-a szeretne, míg 4,6%-a nem tudja határozottan eldönteni, hogy melyik irányba változtatna testtömegegén. A GfK Piackutató Intézet – 2.2.2. fejezetben bemutatott – 2005-ben készített felméréséhez viszonyítva a testtömegegét csökkenteni vágyók aránya jelentősen eltolódott. A felmérés eredményei alapján a testtömegegél elégedetlenek 37,0%-a csökkenteni, 7,0%-a pedig növelni akarja azt. A testtömegegét növelők aránya 1,9%-kal, a csökkenteni vágyóké pedig csaknem duplájára emelkedett az elégedetlenek között. A testtömeg-növelés legmeghatározóbb oka a válaszadók szerint az, hogy

vékonyak/soványnak érzik magukat (60,7%), ennek következtében nem jó a közérzetük, és nem elég magabiztosak a mindennapi életben.

A háttérváltozókkal végzett vizsgálatok során kapott eredmények bemutatását a testtömegüket csökkenteni, majd ezt követően a testtömegüket növelni vágyókon keresztül mutatjuk be. Az eredmények alapján a nők nagyobb arányban (89,9%) akarják csökkenteni testtömegüket, mint a férfiak (82,1%). A férfiak között az ideális BMI-vel rendelkezők 58,8, az alacsony BMI-vel rendelkezőknek 28,6%-a csökkentené az ideálistól kisebb testtömegét is. A nők esetében ezek az arányok a következőképpen alakulnak. Az ideális BMI-vel rendelkező nők 83,8%-a, az alacsony testtömeg indexszel rendelkezők 63,1%-a szeretné csökkenteni testtömegét. Ezáltal megállapítható, hogy mindkét nem esetében általános vágy a testtömeg csökkentése, függetlenül attól, hogy a szakirodalom szerint túlsúlyosak, vagy éppen ideális, esetleg alacsony BMI-vel rendelkeznek.

A 40-49 éves korcsoport 94,5%-a akar kisebb testtömeget. Az átlagértéknél alacsonyabb arányban szeretnék csökkenteni azt a 30-39 évesek (83,8%), valamint a 18-29 éves korcsoport (79,3%) tagjai.

Az iskolai végzettség függvényében vizsgálva a kérdést, elmondható, hogy a magas iskolai végzettségűek (felsőfokú) között nagyobb arányban (93,1%) szerepelnek a testtömegüket csökkenteni vágyók, mint az alacsony iskolai végzettségű (maximum 8 általános) megkérdezettek körében (81,0%).

Testtömegét növelni a férfi válaszadók 12,0, a nők 6,4%-a, közülük is legnagyobb arányban (16,6%) a 18-29 éves korcsoport akarja.

Az iskolai végzettség háttérváltozó esetében végzett vizsgálat során kiderült, hogy minél magasabb az egyén iskolai végzettsége, annál kevésbé

növelné testtömegét. A maximum 8 általános iskolát végzettek között ez az arány 11,4%, a felsőfokú végzettségűek között pedig csupán 4,6%.

A testtömeget csökkenteni akarókkal ellentétben – mindkét nemnél – az alacsony testtömeg indexszel rendelkezők vágnak testtömegük növelésére. Az ideális BMI-vel rendelkező férfiaknál ez az arány 66,4% és a nőknél pedig 37,0%.

### **3.3. A Háromfaktoros Evési Kérdőív és a Testi Attitűdök Tesztjének faktorelemzése**

Első lépésben a Háromfaktoros Evési Kérdőív tételeivel végeztünk faktoranalízist. A struktúra teljes mértékben tükrözi az eredeti változatot (ezért az eredetivel megegyező elnevezéseket alkalmaztuk), azonban a 21 állításból 9 tételt kizártunk, amivel meglehetősen magas, 70,115%-os magyarázó erővel bíró modellt kaptunk. Az első, legerősebb faktor az Érzelmi evés, amely a variancia 37,019%-át magyarázza, a Kontrollálatlan evés (16,621%), illetve a kognitív korlátozás (16,475%) közel azonos magyarázó erővel bírnak.

Az így kialakított skálák belső konzisztenciájának ellenőrzésére Cronbach alpha értékeket számítottunk, amely mind a Kontrollálatlan evés (Cronbach  $\alpha$ : 0,817) mind a Kognitív korlátozás (Cronbach  $\alpha$ : 0,825) mind az Érzelmi evés (Cronbach  $\alpha$ : 0,955) esetében 0,8 érték felett volt, azaz megbízhatónak tekinthető a mintán folytatott további kutatás lefolytatására. (Módszer: Maximum Likelihood; Rotációs módszer: Varimax with Kaiser Normalization. a. Rotation converged in 5 iterations. KMO=0,918; Bartlett (Approx. Chi Sq.) 9183,963; (Sig) 0,000; Kommunalitások: 0,504-0,862; Magyarázott variancia: 70,115; N=1000.)

Második lépésben a Testi Attitűdök Tesztjének faktorstruktúráját tártuk fel a vizsgálat eredményeképpen két faktort sikerült meghatározni. (Módszer: Maximum Likelihood; Rotációs módszer: Varimax with Kaiser

Normalization. a. Rotation converged in 5 iterations. KMO=0,908; Bartlett (Approx. Chi Sq.) 5653,086; (Sig) 0,000; Kommunalitások: 0,332-0,791; Magyarázott variancia: 63,927; N=1000.)

Az eredeti háromból a „Saját test ismeretének hiányos volta”, illetve „A testméret negatív értékelésének,, tételei alkotják a két faktort, kizárólag „A testméret negatív értékelése,, faktor bővült egy elemmel („Ha megnézem magam a tükörben, elégedetlen vagyok a testemmel,,) amely eredetileg a „Testtel való általános elégedetlenség, a vizsgált mintán nem egységes konstruktként megjelenő faktorhoz tartozott. Ennek lehetséges oka, hogy a testtel való elégedetlenség legfőbb miertje a testméret, amely specifikusabb, ezáltal homogénebb tényező, mint az általános elégedetlenség. A kapott skálák reliabilitásának vizsgálatára ismét Cronbach alpha értékeket számoltunk (A testméret negatív értékelés: Cronbach  $\alpha=0,851$ ; „Saját test ismeretének hiányos volta,,: Cronbach  $\alpha=0,905$ ), és mivel mindkét érték 0,8 felett van, a kapott skálák megbízható eszköznek tekinthetők a testi attitűdök mérésére.

#### **5. 4. A Három Faktoros Evési Kérdőív és a Testi Attitűdök Tesztjének klaszteranalízise**

Az előző alfejezetben ismertetett faktoranalízist követően a két kérdőív elemzéséből származó öt faktossal együttesen klaszteranalízist végeztünk, annak érdekében, hogy megkapjuk a magyar lakosság étkezési és testi attitűdök szerinti szegmentációját. Ennek a folyamatnak az eredményeképpen öt klasztert sikerült elkülönítenünk.

##### **1. Klaszter – Kontrollálatlan érzelmi evők (N=174)**

Az első klaszter legfontosabb jellemzője az érzelmi evés, amely azt jelenti, hogy tagjai hajlamosak a túlzott táplálékbevitelre érzelmileg megterhelő helyzetekben. A kontrollálatlan evés a második legjellemzőbb vonása a

csoportnak, tehát az impulzivitás általánosan jellemzi a klasztert, de ez nem eredményez negatív testi attitűdöt, tehát a „Kontrollálatlan érzelmi evők”, nem korlátozzák magukat, és nincs is lelkiismeret furdalásuk emiatt, örömeiket lelik az étkezésben. A csoportban enyhén felülreprezentáltak a férfiak (55,7%), általában érettségizettek, a megélhetéshez éppen elegendő jövedelemmel rendelkeznek, a klaszterek közül itt a legmagasabb nőtlenség illetve hajadonok aránya, leginkább aktív fizikai dolgozók (39,1%) és a háztartás elsődleges élelmiszer beszerzői (56,3%).

## **2. Klaszter – Feszült elégedetlenek (N=118)**

A klasztert rendkívül negatív testi attitűd jellemzi, gyakran szoronganak, feszültnek érzik magukat testi folyamataik miatt. Legkevesbé sem érzik jól magukat a bőrükben, testméreteikkel pedig teljes mértékben elégedetlenek. Jellemző a csoportra az érzelmi helyzetekben történő túlevés, valószínűleg a táplálékbevitel ez egyik legfőbb módja a feszültségcsökkentésnek az életükben. A klaszterben többségben vannak a nők (57,6%) átlagos, vagy átlag alatti jövedelemmel rendelkezők, a csoportok között itt a legnagyobb az özvegyek aránya (19,5%). A csoport tagjai elsősorban az idősebb korosztályból kerülnek ki, jogi helyzetük alapján nyugdíjasok. A háztartás elsődleges élelmiszer beszerzőjének tekinthetők (68,8%) ennek valószínűleg az az oka, hogy nagy arányban egyszemélyes háztartásban élnek.

## **3. Klaszter - Érdektelenek (N=382)**

Az Érdektelenek testi attitűdje sem negatívként sem pozitívként nem jellemezhető, gyenge hatást mutat az érzelmi evés, az egyetlen faktor, amely igazán jellemző a csoportra, az a kognitív kontroll hiánya. Ez a mintázat arra utal, hogy a csoport tagjait egyáltalán nem érdekli a táplálkozás és testük érzékelése. A klaszter tagjai elsősorban férfiak (59,2%), szakmunkás



végzettséggel vagy érettségivel rendelkeznek, valamivel átlag feletti jövedelem ugyanúgy jellemzi a csoportot, mint az átlag alatti kereset. Egyéb szocio-demográfiai jellemzőben nem mutatható ki összefüggés.

#### **4. Klaszter – Túlsúlyos impulzusevők (N=130)**

A Túlsúlyos impulzusevőket különösen negatív testi attitűdök jellemzik, legkevésbé testméreteikkel elégedettek. Úgy érzik, hogy túl kövérek, és nagyon vágnak arra, hogy vékonyabbak legyenek. Nem tudnak ellenállni az ínycsiklandozó ételek illatának vagy látványának. A klaszter tagjai elsősorban nők (63,8%), jövedelmük elég napi megélhetésükre és gyakran félre is tudnak tenni belőle, partnerrel vagy családban élnek, és a háztartás elsődleges élelmiszer beszerzőjének tekinthetők.

#### **5. Klaszter – Tudatosan táplálkozók (N=196)**

Ez az egyetlen csoport, amelynek elsődleges jellemzője a kognitív korlátozás, amely arra utal, hogy tudatosan tervezik meg táplálékfogyasztásukat, és érzelmileg terhelt szituációban sem inganak meg. A tudatos táplálkozás eredményeképpen általában elégedettek a testükkel, ugyanakkor motiváltak a fogyásban. A fogyasztói csoport tagjai elsősorban nők (64,3%) érettségizett vagy felsőfokú végzettséggel rendelkezők. Az öt csoport közül a Tudatosan táplálkozók jövedelemszintje a legmagasabb, tagjai legnagyobb arányban szellemi munkát végeznek, és a család elsődleges élelmiszer beszerzőjének tekinthetők.

Mindezek tükrében megállapítható, hogy a lakosság 38,2%-a az Érdektelenek csoportjába tartozik, akik teljes mértékben elutasítják a tudatos táplálkozást, és ez nem okoz testi diszkomfort érzetet sem, amely esetleg motiváló hatású lenne, így ezt a csoportot a legnehezebb megszólítani. A

másik nehezen megszólítható csoport a Kontrollálatlan érzelmi evők klasztere (17,4%), akik feszültségcsökkentésként, negatív érzelmi helyzetekben alkalmazzák a táplálékfogyasztást, és ez (a vizsgált változók alapján) kielégítő megküzdési módnak bizonyul, azaz teljes mértékben élvezeti forrásnak tekintik az étkezést. A két, egészségmagatartás szempontjából nehezen elérhető csoport együttes mérete 55,6%, azaz a fogyasztók többsége ebbe a kategóriába sorolható.

A Feszült elégedetlenek csoportja szubjektív érzetük alapján meglehetősen rossz helyzetben van testkép és evési attitűdök szempontjából, azonban ez a megítélés szorongás és elégedetlenség formájában kifejezésre jut, tehát tudatában vannak helyzetüknek, és a feszültségnyomás hatására valószínűleg hajlandóak lennének változtatni, azonban ezt a célcsoportot választó gyártónak hatékony megoldást kell biztosítani a szorongás csökkentésére. A célcsoport jövedelmi helyzete alapján az árképzésben nem a prémium kategóriát érdemes megcélozni, illetve az információs és értékesítési csatornákat az idősebb fogyasztók igényei alapján kell meghatározni. Marketing szempontból nem optimális, egészségtudatos, jó anyagi helyzetben lévő fogyasztókról beszélünk tehát, azonban megfelelő stratégiával jelentős piaci részesedés érhető el, hiszen az ország lakosságának 11,8%-a ebbe a csoportba tartozik.

Nagyobb anyagi potenciállal, és jelentős motivációval könnyebben megszólítható a Túlsúlyos impulzusevők csoportja (13%), azonban lojalitásuk elnyerése érdekében különös figyelmet kell szentelni erre a célcsoportra, impulzusfogyasztásuk miatt. Egyszerre van jelen a testtömeg csökkentése iránti igény, illetve az érzelmi és kontrollálatlan evés, valószínűleg az a fogyasztói szegmens az úgynevezett divatdiéták elsődleges célcsoportja: megvásárolják, kipróbálják, de gyorsan feladják, ha a módszer kitartást, hosszú távú életmódváltást követel. Esetükben tehát a

hangsúlyt nem a csoport megszólítására, hanem megtartására érdemes helyezni.

Közel 20%-nak tekinthető az egészségvédő élelmiszerek elsődleges célcsoportja, a Tudatosan táplálkozók csoportja. A klaszter tagjai valószínűleg régebben változtattak táplálkozási szokásaikon, és hosszabb ideje fenntartják azt, mivel nem jellemző rájuk az érzelmi evés. Anyagi helyzetük alapján megengedhetik maguknak akár a prémium kategóriás termékeket is, és ha meggyőzően hat rájuk, meg is vásárolják, mert ők tekinthetők elsődleges élelmiszer beszerzőnek a háztartásban. Valószínűleg ennek a csoportnak a tagjai reagálnak elsőként az egészség hívószóra, velük találkozhatunk életmód klubokban, fitnesz rendezvényeken, szűrővizsgálatokon. Tudományosan megalapozott érvekkel meggyőzhető, és hosszú távon lojális fogyasztók.

### **3.5. A testkép megítélésének alakulása**

Jelen fejezetben a **H3 hipotézissel** (*Az egyén számára ideális testkép jellemzően eltér attól, mint amit a környezet gondol az egyénről*) kapcsolatban a testkép megítélését vizsgáljuk. A disszertáció 2.2.2. fejezetben ismertetett Fallon Rozin Teszt kilenc emberalakrajzát felhasználva, arra kértük a válaszadókat, hogy saját alakjuk beazonosítása után jelöljék meg a férfiak és a nők esetében ideálisnak vélt alakot a kilenc számozott alak közül, majd az ellenkező nem számára kívánatosnak véltet, ezt követően a legkevésbé vonzó alakot, mind a férfiak, mind a nők esetében.

A férfiak számára az átlaghoz közeli (4,14) alakot részesítik előnyben a válaszadók. Ennél az alaknál teltebb alakot (4,27) tartanak ideálisnak a férfiak saját nemük számára, viszont a nők a vékonyabb alakot (4,01) tartják az ideális férfialaknak. A másik nemnek legvonzóbb alakot a férfi

válaszadók nagyobb testtömegűnek (4,05) jelölték, mint a nők (3,64). Ezáltal megállapítható, hogy a férfiak számára ideális és a nők véleménye alapján legvonzóbb férfialak megegyezik.

A legkevésbé vonzó férfialakot egyformán ítélte meg mindkét nem: a túlsúlyos férfialak visszataszítóbb, mint a sovány. A férfiak 77,6, a nők 83,0%-a tartja a legnagyobb testtömegű férfialakot a legkevésbé vonzónak, ezzel szemben a legkisebb testtömegűt a férfi válaszadók 15,8%-a és a nők 12,0%-a.

Az alacsony BMI-vel rendelkező férfiak 65,0, a túlsúlyosoknak 71,0, az elhízottaknak pedig 45,0%-a a legnagyobb testtömegű nőalakot tartja a legkevésbé vonzónak. Emellett a legsoványabb nőalakot a testtömeg index emelkedésével arányosan tartják vonzónak. Az ideális és az ennél magasabb testtömeg indexű nők is egyaránt magas arányban (79,2% és 80,6%) tartják visszataszítónak az elhízott nőalakot.

### **3.6. Az egészséges táplálkozásra történő áttérés alakulása**

Az 5. hipotézishez kapcsolódóan (**H5**: *A testtömeg-menedzselés során a fenntarthatóság szakaszába jellemzően a fiatal nők jutnak el*) az ételmiszerfogyasztói magatartás változását a Viselkedésváltozás Transzteoretikus Modelljével vizsgálva az egyén által egészségesnek vélt táplálkozásra történő áttéréseken keresztül mutatjuk be. A táblázat állításai a következő öt szakaszt jelentik: bezárkózás, szemlélődés, felkészülés, cselekvés és fenntartás.

Bezárkózás: Az egészséges táplálkozásra történő áttérést nem tervezők 21,6% arányt képviselnek. A változtatást elutasítók közé tartozik a férfi válaszadók 27,0%-a és a nők 16,6%-a, tehát a férfiak tekinthetők passzívabbnak e területen. A bezárkózás az idősebb korcsoport tagjaira jellemző legnagyobb mértékben. A 60 évesnél idősebbek 35,7%-a nem

tervez elmozdulást egy egészségesebbnek vélt táplálkozás irányába. Legkevésbé (12,5%) a 40-49 éves korcsoporton belül tapasztalható bezárkózás. Az alacsony BMI-vel rendelkező férfiak 35,0%-a nem tervez változtatni a következő fél év során étel- és ital-fogyasztási szokásain. Ezzel az aránnyal a férfiak körében ez a csoport minősül a leginkább bezárkózottnak. A nők körében, a férfiakhoz hasonlóan, az alacsony BMI-vel rendelkezők a legbezárkózottabbak (25,0%). A legkevésbé passzívak mindkét nemnél (férfi: 16,5%; nő: 2,8%) a túlsúlyosak. A jövedelem háttérváltozó szerint is szignifikáns a kapcsolat a bezárkózás vonatkozásában. Ebben a szakaszban van azon válaszadók 80%-a, akiknek napi megélhetési gondjaik vannak anyagi helyzetük miatt. Ez az érték bizonyítja azt, hogy az egészségesebbnek vélt táplálkozás a fogyasztók preconcepciója szerint nagyobb anyagi teherrel is jár, amelyet a szerényebb jövedelműek nem képesek megfizetni. Azoknak a válaszadóknak, akik a havi jövedelmükből megélik, de félre keveset tudnak belőle tenni, a 24,0%-a, azoknak a válaszadóknak pedig akik megélik belőle, de félre nem tudnak tenni 23,2%-a semminemű változtatást nem tervez az általa egészségesebbnek vélt táplálkozás irányába.

Szemlélődés: A válaszadók 22,6%-a érez erős késztetést, hogy áttérjen egy általa egészségesebbnek vélt táplálkozásra. Késztetést mindkét nem megegyező mértékben érez, viszont ebben a szakaszban a nők nagyobb arányban (20,5%) vannak jelen. Nagymértékben a 40-49 (37,5%) és az 50-59 éves (47,1%) korcsoportra jellemző ez a szakasz. A szemlélődés állapota legnagyobb arányban (29,6%) az éppen elég, hogy megéljen jövedelméből, de félretenni már nem tud jövedelemkategóriába tartozókra jellemző. Hasonló mértékben (26,9%) vannak jelen a csoporton belül azok, akiknek jövedelme néha arra sem elég, hogy megéljenek belőle. A túlsúlyos férfiakra

(28,9%) és a túlsúlyos nőkre (27,8%) jellemző leginkább a szemlélődés. A férfiak körében az ideális BMI-vel rendelkezőkre (13,4%), a nőknél pedig az alacsony testtömeg-indexűekre jellemző legkevésbé a szemlélődés.

Felkészülés: A megkérdezettek mindössze 17,2%-a sorolható a felkészülés szakaszába. A férfi válaszadók 13,7%-a és a nők 20,5%-a tervezi, hogy a következő fél évben áttér egy általa egészségesebbnek vélt táplálkozásra. Meglepő eredmény, hogy az átlagosnál alacsonyabb jövedelműek 23,1%-a azonosítható a felkészülés szakaszában, és a jövedelem növekedésével arányosan csökken azoknak az aránya, akik a következő hat hónapban változtatni szeretnének táplálkozásukon. Leginkább az elhízott nőkre (30,6%) jellemző a táplálkozás megváltoztatásának tervezése.

Cselekvés: A válaszadók 18,6%-a – közülük is többségben a nők (22,4%) – tért át az elmúlt fél év során valamilyen általa egészségesebbnek vélt táplálkozásra. Megfigyelhető az a tendencia, hogy a 30 évnél idősebb korcsoportok nagyobb arányban vannak jelen az előző három szakaszban, mint a 18-29 éves korcsoport tagjai. A cselekvési szakaszba a fiatal felnőttek (18-29 évesek) 23,2%-a tartozik, a náluk idősebb korcsoportok aránya a 15%-ot sem éri el, 60 év felettiak pedig egyáltalán nincsenek jelen.

A cselekvő szakaszban 26,9% azok aránya, akiknek jövedelme néha arra sem elég, hogy megéljenek belőle. A többi jövedelemkategóriába tartozó válaszadók aránya nem éri el a 20%-ot. A felkészülőkhöz hasonlóan, a cselekvő szakaszban is magasabb arányban vannak jelen a túlsúlyos nők (27,8%), mint a többi BMI kategóriába tartozó válaszadók.

Fenntartás: Az eredmények alapján a válaszadók 20,0%-a, már több mint hat hónapja egy általa egészségesebbnek vélt táplálkozást tart fenn, és

minimálisnak véli az azt megelőző időszakra jellemző élelmiszer-fogyasztási szokásához történő visszatérést. A nők kisebb aránya (17,8%) többek között a kampányszerű fogyókúrás módszerek végeztével az eredeti táplálkozási szokásokhoz történő visszatéréssel is magyarázható. A fenntartás a fiatalabb korcsoportokra jellemzőbb, mint az idősebbekre. A 20-29 évesek 24,4%-a, míg a 30-39 évesek 21,9%-a tartja fenn több, mint fél éve az általa egészségesebbnek vélt táplálkozását. A fenntartási szakasz a jelentősen az átlag feletti jövedelműek 31,4, valamint az ideális BMI-vel rendelkező férfiak 25,6%-ára, míg az alacsony testtömeg indexű nők 19,2%-ára jellemző.

### **3. 7. A rendszeres fizikai aktivitásra történő áttérés alakulása**

A válaszadók által egészségesebbnek vélt élelmiszer-fogyasztásra történő áttérés mellett a rendszeresebbnek vélt fizikai aktivitásra történő áttérés vizsgálatára is kiterjedt a kutatás. Az előző fejezetben bemutatottakhoz hasonlóan a Viselkedésváltozás Transzteoretikus Modelljén keresztül vizsgáljuk a bezárkózás, a szemlélődés, a felkészülés, a cselekvés és a fenntartás szakaszait.

Bezárkózás: A táblázat jól láthatóan szemlélteti, hogy a válaszadóknak csupán 8,0%-a zárkózik el a rendszeresebbnek vélt fizikai aktivitásra történő áttéréstől. Ez az érték az egészségesebbnek vélt élelmiszer-fogyasztástól való elzárkózás értékének harmada, tehát a fizikai aktivitás terén nyitottabbak a válaszadók, mint a táplálkozási szokások változtatása területén. Nagyobb arányban (11,2%) a férfiak zárkóznak el a rendszeresebbnek vélt fizikai aktivitásra történő áttéréstől, a nőknek csupán 5,0%-a nyilatkozott úgy, hogy nem tervez áttérést. Az életkor háttérváltozó esetében végzett vizsgálat során megállapítható, hogy a bezárkózók között legnagyobb arányban (14,3%) a 60 évnél idősebbek szerepelnek. A

csoporton belül a fiatalabb korcsoportok dominálnak (18-29 éves korcsoport 5,9%; a 30-39 és a 40-49 éves korcsoportok 5,9% és 6,2%). Az özvegy családi állapotú válaszadók 66,7%-a nem tervez rendszeres fizikai aktivitásba kezdeni, mellettük az élettársal élők szerepelnek a bezárkózók csoportjában nagy arányban. Legkevésbé bezárkózottnak a nőtlen/hajadon válaszadók tekinthetők (6,4%).

Az egészségesebbnek vélt ételmiszer-fogyasztásra történő áttéréssel ellentétben, ez esetben a valamivel az átlag feletti jövedelműek magasabb arányban (55,0%) szerepelnek a bezárkózók csoportjában, mindemellett mindkét nemnél (férfi: 25,5%; nő: 7,7%) az ideálistól alacsonyabb testtömeg indexű válaszadók között jellemzőbb a passzivitás.

Szemlélődés: A válaszadók 24,2%-a, köztük is a nők 28,6%-a és a férfiak 19,5%-a érez erős késztetést arra, hogy áttérjen egy általa rendszeresebbnek vélt fizikai aktivitásra. Az 50-59 éves (47,1%) és a 40-49 éves (40,6%) korcsoportokon belül alakulnak nagyobb arányban a szemlélődők. A családi állapot vonatkozásában megállapítható, hogy a nőtlen/hajadon válaszadók aránya a legalacsonyabb (18,8%) ebben a szakaszban. A munkanélküli és az aktív fizikai dolgozók 40,0% feletti arányban szerepelnek a szemlélődők között, ám a további szakaszokba (Cselekvés és Fenntartás) jellemzően lépnek már tovább. Az átlagos jövedelműek (32,8%) tekinthetők a szemlélődők legjellemzőbb csoportjának az anyagi helyzet vonatkozásában. A jövedelem függvényében vizsgálva a viselkedésváltozás szakaszait megállapítható, hogy az aktív szakaszig az alacsonyabb jövedelműek nagy arányban jutnak el, azonban a cselekvés és a fenntartás szakaszába jellemzően az átlagosnál magasabb jövedelműek tartoznak, melynek hátterében a fizikai aktivitással járó többletkiadások állnak, amelyet a szerényebb jövedelműek már nem tudnak megengedni maguknak. A szemlélődőket a válaszadók testtömeg indexének



függvényében vizsgálva elmondható, hogy legnagyobb arányban (30,6%) a túlsúlyos nők érznek erős késztetést arra, hogy áttérjenek egy általuk rendszeresebbnek vélt fizikai aktivitásra.

Felkészülés: A megkérdezettek 20,0%-a tesz lépéseket a következő egy hónapban egy általa rendszeresebbnek vélt fizikai aktivitásra történő áttérésben. A férfi válaszadók 17,0%-a, míg a nők 22,8%-a tartozik a felkészülés szakaszába. Bár az eredmények alapján a felkészülés szakaszáig nagy arányban (35,7%) eljutnak a 60 év feletti válaszadók, a cselekvés és a fenntartás nem jellemző rájuk. Velük ellentétben a 30-39 és a 40-49 éves korcsoportok a felkészülést követő szakaszokban egyre nagyobb arányt képviseltek magukat, és közülük kerülnek ki azok is a legnagyobb arányban, akiknek mindennapi életük részévé vált a rendszeres fizikai aktivitás. Kiemelkedően magas arányban (25,0%) vannak jelen a nőtlen/hajadon családi állapotú válaszadók a felkészülők között. A testtömeg alakulásának fontossága is magas arányban alakult e csoport körében, ezáltal megállapítható, hogy nem csupán fontosnak tartják testtömegük alakulását, hanem tesznek is annak érdekében. Mind a nők (27,8%), mind a férfiak (28,9%) esetében a túlsúlyos válaszadók aránya a magasabb.

Cselekvés: A válaszadók 22,0%-a nyilatkozott úgy, hogy az elmúlt hat hónap során áttért egy általa rendszeresebbnek vélt fizikai aktivitásra. A nők 25,1%-a és a férfiak 19,1%-a jutott el ebbe a szakaszba. A 18-29 évesek 23,5%-a, míg a 30-39 évesek 23,0%-a tartozik a cselekvők csoportjába. Az elváltak fele, a házastársuktól külön élők egyharmada (33,3%) végez rendszeresen fizikai aktivitást. Továbbá elmondható, hogy az átlagos (24,8%), valamint a jelentősen az átlag feletti (24,3%) válaszadók aránya a meghatározó a csoportban. A testtömeg index alapján történő vizsgálatok

szerint az elhízott férfiak (25,0%) és a túlsúlyos nők (27,8%) között jellemző leginkább a rendszeres fizikai aktivitás végzése.

Fenntartás: A válaszadók 25,6%-a tartja fenn a testtömeg menedzselése során kialakított rendszeres fizikai aktivitását több mint fél év után is. A férfiak magasabb arányban (62,5%) szerepelnek a fenntartók között, mint a nők (37,5%). Az 50-59 évesek között jellemző legnagyobb arányban (35,3%) a rendszeres fizikai aktivitás, mellettük a 18-29 évesek (57,8%) és a 20-29 évesek (30,5%) megoszlással alakulnak. Családi állapot szerint a házastársuktól külön élőkre (33,3%) és a nőtlenekre/hajadonokra (26,1%) jellemző legnagyobb arányban rendszeres fizikai aktivitás hosszú távú fenntartása. A férfiak között az alacsony (40,1%) és az ideális BMI-vel rendelkezők (39,0%) azok, akik társaikhoz képest nagyobb arányban sorolhatók a fenntartók közé.

### **3.8. Az egészséges táplálkozással és a rendszeres fizikai aktivitással kapcsolatos információforrások**

A fejezetben a **H4 hipotézishez** (*Az igénybe vett és a hitelesnek tartott információforrás mind az egészségesnek vélt táplálkozás, mind a rendszeres fizikai aktivitás területén eltér egymástól*) kapcsolódóan vizsgálatot végeztünk arra vonatkozóan is, hogy a megkérdezettek milyen információforrásokat használnak, és ezek közül melyeket tartják hitelesnek az ételmiszer-fogyasztás és a fizikai aktivitás területén.

#### *3.8.1. Az egészséges ételmiszer-fogyasztással kapcsolatos információforrások*

A fejezetben a **H4 hipotézishez** (*Az igénybe vett és a hitelesnek tartott információforrás mind az egészségesnek vélt táplálkozás, mind a rendszeres fizikai aktivitás területén eltér egymástól*) kapcsolódóan vizsgálatot végeztünk arra vonatkozóan is, hogy a megkérdezettek milyen

információforrásokat használnak, és ezek közül melyeket tartják hitelesnek az étel-miszer-fogyasztás és a fizikai aktivitás területén.

Az étel-miszer-fogyasztással kapcsolatban az internetes keresőoldalak (60,6%), a barátok, ismerősök tanácsát (50,8%) és a családtagok véleményét (40,0%) veszik igénybe leginkább a megkérdezettek. Ezzel szemben a leghitelesebb információforrásnak a dietetikusok/ orvosok (63,8%) és az ismeretterjesztő könyvek (41,6%) minősülnek. A hagyományos kommunikációs csatornák – úgy, mint a televízió, rádió, nyomtatott sajtó – esetében mind az igénybevétel, mind pedig a hitelesség alacsony arányban alakul.

A háttérváltozókkal végzett vizsgálatok eredményei szerint, a felsőfokú végzettséggel rendelkezők 65,4%-a veszi igénybe az internetes keresőoldalak az étel-miszer-fogyasztással kapcsolatos információszerezéshez. A nők 74,1%-a és a férfiak 52,7%-a véli a leghitelesebbnek az orvos/dietetikus személyét. A nők esetében mind az alacsony testtömeg indexű, mind pedig a túlsúlyos válaszadók között szignifikánsan magasabb arányban (67,3% és 69,4%) tartják hitelesnek ezt a forrást, mint az ideális BMI-vel rendelkezők.

#### *5.8.2. A rendszeres fizikai aktivitással kapcsolatos információforrások*

Az alfejezetben válaszadók által a rendszeres fizikai aktivitással kapcsolatban használt és az általuk hitelesnek tartott információforrások alakulását mutatja be.

A rendszeres fizikai aktivitással kapcsolatban igénybe vett információforrások közül leginkább az internetes keresőoldalak (58,4%), a barátok és ismerősök véleményét (58,2%), valamint a közösségi oldalakat (35,0%) veszik igénybe nagy arányban a megkérdezettek, valamint meghatározónak tekinthető a család véleménye is (32,0%). A hitelesnek vélt

információforrások közül első helyen szerepel a személyi edző (53,0%), ezt követően a dietetikus/orvos tanácsát (44,0%) és az ismeretterjesztő könyveket (37,8%) vélik megbízhatónak a megkérdezettek. Az élelmiszerfogyasztással kapcsolatos információszerzési forrásokhoz hasonlóan ez esetben is alacsony arányban alakul a hagyományos marketingkommunikációs források igénybevétele és hitelessége.

A háttérváltozók alapján a végzett vizsgálatok csupán a kor vonatkozásában mutatnak szignifikáns eredményeket, amelyek kapcsán megállapítható, a 30-39 éves férfiak 61,9%-a és a 18-29 éves férfiak 29,5%-a használja az internetes keresőoldalakat.

## 4. KÖVETKEZTETÉSEK, JAVASLATOK

Ebben a fejezetben a disszertáció szekunder és primer kutatások célkitűzéseihöz és hipotéziseihez kapcsolódó főbb megállapításokat, következtetéseket mutatjuk be, valamint javaslatokat teszünk a felmerülő kérdések esetleges megoldására.

Kutatási hipotézis	Igazolva/ elvetve	Új tudományos eredmény	Részletes eredmény
<b>H0:</b> Megjelent hazánkban a testtömegmenedzselésüket tudatosan végzők csoportja, akiknek étel- és ital-fogyasztási szokásai és fizikai aktivitása ennek alárendelten alakulnak úgy, hogy a cél-testtömegük elérése után is fenntartják módosított szokásaikat	Igazolva	T1	5.3. fejezet

*Forrás: Saját szerkesztés, 2014.*

A Viselkedésváltozás Transzteoretikus Modelljének az egészségesebbnek vélt étel- és ital-fogyasztás és rendszeres fizikai aktivitás területekre történő adaptálásával szerzett eredmények alapján jelen lévő „aktív” csoportok, emellett a Háromfaktoros Evési Kérdőív faktoranalízist követően beazonosított „Elgyengülő kontrolláló” faktor jelenléte bizonyítja a tudatos testtömeg-menedzselők lakosságon belüli meglétét. Ez alapján a kutatás **alaphipotézisét** (*Megjelent hazánkban a testtömegmenedzselésüket tudatosan végzők csoportja, akiknek étel- és ital-fogyasztási szokásai és fizikai aktivitása ennek alárendelten alakulnak úgy, hogy a cél-testtömegük elérése után is fenntartják módosított szokásaikat*), bizonyítottuk és **elfogadjuk**.

**C1 célkitűzés:** *Az étel- és ital-fogyasztás és a testtömeg-menedzselés összefüggéseit tárgyaló hazai és nemzetközi szakirodalom rendszerezése.*

Kutatási hipotézis	Igazolva/ elvetve	Új tudományos eredmény	Részletes eredmény
<b>H1:</b> A testtömeg-menedzselésüket tudatosan végzők csoportjának részletes meghatározása még nem történt meg hazánkban	Igazolva	T2	2. fejezet

*Forrás: Saját szerkesztés, 2014.*

A hipotézis vizsgálatát az Irodalmi áttekintés fejezetben (2. fejezet) bemutatottak alapján valósítottuk meg. A téma szakirodalmi feldolgozottsága magas, viszont a testtömegüket tudatosan végzők csoportjának részletes vizsgálatára kis számban találni publikációkat, ezáltal a H1 hipotézist **igazoltuk**.

**C2 célkitűzés:** *A fogyni és a hízni vágyók arányának meghatározása a hazai lakosság körében.*

Kutatási hipotézis	Igazolva/ elvetve	Új tudományos eredmény	Részletes eredmény
<b>H2:</b> A fogyni vágyók elsősorban önmaguknak és nem a külső környezetüknek akarnak megfelelni	Igazolva	T4	5.1.3 fejezet 5.2.2. fejezet

*Forrás: Saját szerkesztés, 2014.*

A testtömeg változtatásával való megfelelés irányát vizsgálva megállapítható, hogy a megkérdezettek 93,8%-a önmaga, és nem külső tényezők miatt csökkentené, vagy növelné azt. A kutatás eredményei alapján a változtatás okai között mindhárom vizsgált csoportban az első három említés között szerepel az egészség, mint változtatási ok. A testtömegüket csökkenteni vágyók esetében a „fitt” érzés az állóképesség után a harmadik helyen áll. Ezáltal a H2 hipotézist, amely szerint *a fogyni*

vágyók elsősorban önmaguknak és nem a külső környezetüknek akarnak megfelelni, **igazoltuk**.

*Javaslat:* A testtömeg változtatással kapcsolatos motivációk további erősítése a fogyasztókban, például a közösségi egészségmarketing eszközeivel.

### **C3 célkitűzés:** *A testképpel kapcsolatos attitűdök vizsgálata*

<b>Kutatási hipotézis</b>	<b>Igazolva/ elvetve</b>	<b>Új tudományos eredmény</b>	<b>Részletes eredmény</b>
<b>H3:</b> Az egyén számára ideális testkép jellemzően eltér attól, mint amit a környezet gondol az egyénről	Igazolva	T4	5.4.1. fejezet

*Forrás:* Saját szerkesztés, 2014.

A Fallon Rozin Teszt és a Testi Attitűdök Tesztje által szerzett eredmények alapján megállapítható, hogy a férfiak által saját nemük számára ideálisnak tartott alak nagyobb testtömeggel rendelkezik, mint a nők által a férfiak számára ideálisnak vélt. A nők számára ideális alaknak a férfiak a teltebb alakot tartják. A nők által vonzónak tartott férfialak az ideálistól alacsonyabb tömegű. A férfiak megítélése szerint a nők számára az ideálistól nagyobb testtömegű alak a legvonzóbb. Összességében megállapítható, hogy mindkét nem esetében eltérés mutatkozik az ideálisnak és a vonzónak vélt alakok között mind a saját, mind pedig a másik nem szemében. Ezáltal a harmadik hipotézist, amely szerint *az egyén számára ideális testkép jellemzően eltér attól, amit a környezet gondol az egyénről*, beigazoltnak vesszük és **elfogadjuk**.

*Javaslat:* A férfiak és a nők számára elkülönített programok szervezése akár az ideális testkép és az egészség témában.

**C4 célkitűzés:** *Felmérni a lakosság egészségesnek vélt táplálkozásra és rendszeres fizikai aktivitásra történő áttérésének arányait és vizsgálni e két terület során igénybe vett és hitelesnek vélt információforrásokat.*

Kutatási hipotézis	Igazolva/ elvetve	Új tudományos eredmény	Részletes eredmény
<b>H4:</b> Az igénybe vett és a hitelesnek tartott információforrás mind az egészségesnek vélt táplálkozás, mind a rendszeres fizikai aktivitás területén eltér egymástól	Igazolva	T4	5.2.5. fejezet
<b>H5:</b> A testtömeg-menedzselés során a fenntarthatóság szakaszába jellemzően a fiatal nők jutnak el	Elvetve	T3	5.4.2. fejezet 5.4.3. fejezet
<b>H6:</b> A magyar fogyasztók nagyobb arányban elégedetlenek testtömegükkel, mint amit a hazánkban végzett korábbi kutatások mértek.	Igazolva	T4	2.2.2. fejezet 5.1.2. fejezet

*Forrás: Saját szerkesztés, 2014.*

Az egészséges étel-miszer-fogyasztással és a rendszeres fizikai aktivitással kapcsolatos információforrások tekintetében együttesen megállapítható, hogy az igénybe vett és hitelesnek tartott források esetében eltérés mutatkozik. Amíg az igénybevettek között első helyen szerepelnek az internetes keresőoldalak, a barátok/ismerősök, addig hitelesnek a személyi edzőt, a dietetikust/orvost és a könyveket vélik a válaszadók. A barátok/ismerősök pozitív tapasztalatait csupán az étel-miszer-fogyasztás területén tartják hitelesnek a megkérdezettek. Mind az igénybe vett, mind pedig a hiteles információforrások esetében háttérbe szorul a hagyományos kommunikációs eszközök (napilap, rádió, televízió) preferálása. Ezáltal a negyedik hipotézist, amely szerint az étel-miszer-fogyasztási és a fizikai aktivitási lehetőségek közül történő választás során a használt és a hitelesnek vélt információforrás nem egyezik meg, **igazoltuk**.



Az egészségesebbnek vélt étel-miszer-fogyasztás és a rendszeres fizikai aktivitásra történő áttérés tekintetében is a szemlélődés szakaszban találjuk legnagyobb arányban a válaszadókat. A felkészülés és a cselekvés szakaszában lévők aránya mindkét területnél növekvő arányt képvisel, emellett azok, akik több, mint fél éve áttértek és minimálisnak tartják a visszaesés esélyét, a rendszeres fizikai aktivitást végzők között szerepelnek nagyobb arányban. A nemek tekintetében a fenntartás szakaszában a férfiak alakulnak nagyobb arányban mind az egészséges étel-miszer-fogyasztás, mind pedig a rendszeres fizikai aktivitás esetében. Ezek alapján az ötödik hipotézist, amely szerint az egészséges étel-miszer-fogyasztásra történő áttérés folyamat során az aktív szakaszban, nagyobb arányban a nők szerepelnek, **elvetettük**.

A disszertáció *2.1.1. fejezetben* tárgyaltak alapján a magyar lakosság 45%-a volt elégedett testtömegével, 37%-a szeretne volna csökkenteni, 7%-a pedig növelni azt 2005-ben (GFK, 2005; SZAKÁLY, 2011). Az *5.1.2. fejezetben* ismertetettek szerint 2013-ban a válaszadók 36,9%-a volt elégedett teljes mértékben testtömegével, tehát az elmúlt évek során jelentősen nőtt az elégedetlenek aránya hazánkban. Ezek alapján a hatodik hipotézist **igazoltuk**.

*Javaslat:* A szakemberek (személyi edző/dietetikus/orvos) oldaláról a közösségi oldalak (Facebook, Twitter) felületén, szervezett hírkampányokkal, célzottan eljuttatott üzenetekre lenne szükség a testtömeg csökkentési lehetőségek területén.

A táplálkozási ajánlások hatékonyabb kommunikálása mellett az egyéni motivációk erősítése a megfelelő tápanyagbevitel eléréséhez.

Egészségnapok és rekreációs programok szervezése, szűrésekkel, életmódtanácsokkal.

## 5. ÚJ TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEK

**T1:** A Három Faktoros Evési Kérdőívvel és a Testi Attitűdök Tesztjével alkalmazásával faktor- és klaszteranalízis során azonosításra került az étel-miszer-fogyasztásukat tudatosan végzők (5. klaszter, *Tudatosan táplálkozók*) csoportja, amely a mintasokaság 19,6%-át teszi ki.

**T2:** Szekunder kutatás során a testtömeg-menedzselés napjainkat jellemző trendjeinek rendszerezése, valamint a fogyasztói attitűdöket és magatartásokat vizsgáló modellek összegyűjtése megtörtént.

**T3:** A Viselkedésváltozás Transzteoretikus Modelljén keresztül meghatározásra kerültek az egészséges étel-miszer-fogyasztásra és a rendszeres fizikai aktivitásra áttértek és magatartásukat fenntartó fogyasztók társadalmon belüli arányai, amelyek alapján a fenntarthatósági szakaszban jellemzően nem a fiatal nők dominálnak, hanem a férfiak.

**T4:** Felmérésre került a hazai lakosság testtömegével kapcsolatos elégedettsége és meghatározása kerültek a testtömegüket változtatni vágyók csoportjain belül a változtatási irányok. Beazonosításra kerültek a testtömeg változtatásának elsődleges okai, a hazai lakosság testképével kapcsolatos attitűdjei, valamint a fogyasztók testtömeg-csökkentő lehetőségekkel kapcsolatban igénybe vett és hitelesnek tartott információforrásai.

## 6. A DISSZERTÁCIÓ TÉMAKÖREIBEN MEGJELENT PUBLIKÁCIÓK

1. Soós Mihály, Szabó Sára, Szakály Zoltán.  
The characteristics of consumer attitudes in the food market in Hungary  
APSTRACT 8:(2-3) (2014) IF: 0,03.
2. Soós Mihály, Szakály Zoltán.  
Testtömeg-menedzselési attitűdök kvalitatív és kvantitatív vizsgálata hazánkban.  
Élelmiszer, táplálkozás és marketing 10:(1-2) pp. 29-32 (2013)
3. Szakály Zoltán, Pető Károly, Soós Mihály, Sente Viktória  
Az életstílus hatása az egészségmagatartás és a funkcionális élelmiszerek fogyasztására  
Élelmiszer, táplálkozás és marketing 9:(1) pp. 3-12. (2013)
4. Szabó Sára, Soós Mihály, Szakály Zoltán  
Alternatív táplálkozási módok fogyasztói megítélése  
Magyar Táplálkozástudományi Társaság XXXVIII. Vándorgyűlése, Eger, 2013. október 3-5. (2013)
5. Soós Mihály, Szakály Zoltán  
Testtömeg-menedzselési attitűdök Magyarországon  
In: Bényi E, Pajor F, Tózsér J (szerk.)  
IV. Gödöllői Állattenyésztési Tudományos Napok: Előadások és poszterek összefoglaló kötete. Konferencia helye, ideje: Gödöllő, Magyarország, 2013.10.24-2013.10.26. Gödöllő: Szent István Egyetem, Egyetemi Kiadó, 2013. p. 122.
6. Soós Mihály, Szakály Zoltán  
Testtömeg-menedzselési attitűdök Magyarországon  
IV. Gödöllői Állattenyésztési Tudományos Napok, Gödöllő, 2013. október 25-26. (2013)
7. Soós Mihály  
Mit eszik a magyar ember?  
ÉLELMISZER: IPAR ÉS KERESKEDELEM 21:(11) pp. 46-47. (2013)

8. Soós Mihály, Szakály Zoltán  
Kiknek és miért fontos a testtömegük alakulása?  
Magyar Táplálkozástudományi Társaság XXXVIII. Vándorgyűlése,  
Eger, 2013. október 3-5. (2013)
9. Soós Mihály, Szakály Zoltán  
Hízni, vagy fogyni vágyik a magyar?  
ÉLELMISZER: IPAR ÉS KERESKEDELEM 21:(4) p. 54. (2013)
10. Soós Mihály, Sente Viktória, Szabó Sára, Szakály Zoltán  
A fogyni vágyók étel-miszer-fogyasztási attitűdjei - Hízoló és nem  
hízoló étel-miszerek és étel-miszer-összetevők  
IX. Nemzetközi Táplálkozásmarketing Konferencia, Debrecen,  
2013. november 21. (2013)
11. Soós Mihály, Sente Viktória, Szabó Sára, Szakály Zoltán  
A fogyni vágyók étel-miszer-fogyasztási attitűdjei - Hízoló és nem  
hízoló étel-miszerek és étel-miszer összetevők [Food consumption  
attitudes of people on a diet - Obesing and non-obesing food and  
ingredients]  
In: Fehér A, Huszka P., Jasák H., Soós M., Szabó S., Szendrő K.  
(szerk.)  
IX. Nemzetközi Táplálkozásmarketing Konferencia Összefoglalók:  
Felelős marketing: hitelesség, bizalom, avagy a fogyasztónak  
mindig igaza van.. Konferencia helye, ideje: Debrecen,  
Magyarország, 2013.11.21 Debrecen: Tóth Könyvkereskedés és  
Kiadó Kft., 2013. p. 25.
12. Soós Mihály, Jasák Helga, Szakály Zoltán  
Az étel-miszer-fogyasztás és testtömeg-menedzselés kapcsolatának  
vizsgálata a hazai felnőtt lakosság körében [Examining connection  
between food consumption and body weight management among  
the hungarian adult population]  
In: Troján Sz, Teschner Gergely (szerk.)  
Hensch Árpád nyomdokain - A Gazdálkodásban publikált PhD  
hallgatók és kutatók III. Országos Tudományos Konferenciája. 83  
p.

Konferencia helye, ideje: Mosonmagyaróvár, Magyarország,  
2013.04.25 (Nyugat-Magyarországi Egyetem)  
Mosonmagyaróvár: Nyugat-magyarországi Egyetem  
Mezőgazdaság- és Élelmiszertudományi Kar, 2013. p. 77.

13. Mihály Soós, Zoltán Szakály

Consumer's Habits on the Body Mass-Managing

In: Szendrő Katalin, Soós Mihály, Nagy Miklós (szerk.)

Abstracts of the 4th International Conference of Economic  
Sciences. 98 p.

Konferencia helye, ideje: Kaposvár, Magyarország, 2013.05.09-  
2013.05.10. Kaposvár: Kaposvár University, 2013. p. 75.

14. Mihály Soós, Zoltán Szakály

Consumer's Habits on the Body Mass-Managing

4th International Conference of Economic Sciences, Kaposvár,  
2013. május 9-10., Poszter (2013)

15. Soós Mihály, Szakály Zoltán

Testtömeg-menedzselési attitűdök vizsgálata a lakosság élelmiszer-  
fogyasztásán és testmozgásán keresztül

In: Soós Mihály, Szakály Zoltán, Szigeti Orsolya, Sente Viktória,  
Polereczki Zsolt, Huszka Péter, Olsovskyné Némedi Andrea, Fehér  
András (szerk.)

Táplálkozástudományi Kutatások II.: Innováció - Táplálkozás -  
Egészség - Marketing : Összefoglalók. 28 p.

Konferencia helye, ideje: Kaposvár, Magyarország, 2012.12.10-  
2012.12.11. Kaposvár: Kaposvári Egyetem, 2012. p. 8.

16. Soós Mihály, Szakály Zoltán

Élelmiszer-fogyasztási és testtömeg-menedzselési attitűdök  
vizsgálata

In: Gilingerne Pankotai Mária, Gelencsér Éva, Lugasi Andrea,  
Horváth Zoltánné (szerk.)

A Magyar Táplálkozástudományi Társaság 37. vándorgyűlése:  
Program, előadás összefoglalók. 35 p.

Konferencia helye, ideje: Balatonőszöd, Magyarország, 2012.10.04-  
2012.10.06. Budapest: Magyar Táplálkozástudományi Társaság,  
2012. p. 28.