

Fogyasztói motivációs vizsgálatok fitnessz szolgáltatást igénybe vevők körében

Studies on Consumer Motivation Among Users Of Fitness Services

É. BARTHA¹, É. BÁCSNÉ BÁBA²

¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági és –Menedzsment Tanszék, bartha.eva.judit@econ.unideb.hu

²Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági és –Menedzsment Tanszék, bacsne.baba.eva@econ.unideb.hu

Absztrakt. A világszerte jellemző inaktivitás számos egészségügyi probléma előidézője. A lakosság mozgásszegény életmódja komoly terheket jelent egy nemzetgazdaság számára. Magyarországon az egészségügyi mutatók rosszabbak az európai átlagnál, nemcsak a fizikai aktivitás, hanem a dohányzás, táplálkozás és alkoholfogyasztás tekintetében is [1]. 2013-ban hazánkban a lakosság mindössze 38%-a sportolt rendszeresen, 62% soha vagy ritkán [2]. Az inaktivitás következtében kialakuló betegségek több költséget jelentenek a gazdaságnak, mint amivel a fizikai aktivitás növelése járna [3]. A korábbi kutatások szerint a szabadidő-sportolók számára hazánkban a legfontosabb rendszeres testmozgásra ösztönző erő az egészség megőrzése, a fizikai teljesítőképesség növelése, a pihenés és kikapcsolódási lehetőség, a testmozgás szeretete valamint a stressz levezetése jelenti [4; 5]. A fitnessz szektor széles rétegek számára elérhető sportlétesítményei, a fitnesszklubok a rendszeres sportolásba való bekapcsolódásra nyújtanak lehetőséget, ezért szükséges vizsgálni, hogy milyen tényezők motiválják a fitnessz-szolgáltatásokat igénybe vevő sportolók edzéseken való részvételét. A sportolók céljai és a sportolásra ösztönző motivációk vizsgálatával számos kutatás foglalkozott már, amelyek arra az eredményre jutottak, hogy a fitnessztermi vagy otthoni kondicionáló edzések inkább az extrinzik, míg a többi sportban való részvétel az intrinzik motivációs tényezőkkel állnak kapcsolatban [6; 7]. Vizsgálatom középpontjában a fitnessztermek által nyújtott szolgáltatásokat igénybe vevő szabadidő-sportolók (753 fő) álltak, akik esetében az edzéseken való részvételt befolyásoló motivációs tényezőket mértem fel. Eredményeim alátámasztják azt, hogy a fitnessz-szolgáltatások fogyasztóinak motivációi hasonló sorrendet mutatnak a többi szabadidő-sportolóéhoz, legtöbben az egészség megőrzése, a fizikai állóképesség fejlesztése, valamint a kikapcsolódás érdekében járnak fitnesszedzésekre, ugyanakkor a válaszadók számára a külső megjelenés javításának célja szintén fontos szerepet tölt be.

Abstract. The rate of inactivity experienced world-wide is the cause of numerous health problems. The sedentary lifestyle of the population represents a great burden to a nation's economy. The health indicators of Hungary are below the European average, not only those concerning physical activity, but also with respect to smoking, nutrition, and alcohol consumption [1]. In 2013, only 38% of the Hungarian population exercised regularly, while 62% rarely or never [2]. The diseases associated with inactivity represent a higher burden to the economy than the costs of raising the level of activity would be [3]. Based on previous studies, the motivating factors for leisure athletes in Hungary are the preservation of health, to increase physical strength, relaxation, recreation, the love of exercising,

and stress management [4; 5]. The sports facilities available to a wide range of people, the fitness clubs offer the possibility to join regular sports activities, which is why it is necessary to examine the motivation behind the participation of athletes taking part in the trainings provided by fitness facilities. Many previous studies examined the goals of athletes and the motivational factors behind exercising, and came to the conclusion that trainings held in fitness rooms and at home are related to intrinsic motivational factors, while taking part in other sports activities are related to intrinsic motivational factors [6; 7]. The focus of my study are leisure athletes using the services provided by fitness clubs (753 people), of whom I evaluated the motivational factors behind taking part in trainings. The results show that the motivational factors driving consumers of fitness services show a ranking that is identical to those of other leisure athletes, with most of them taking part in fitness trainings in order to preserve their health, to improve physical strength, and for recreational purposes, while the improvement of physical appearance also plays an important role.

Bevezetés

A magyarok fizikai aktivitás mutatói elmaradnak az európai átlagtól. Míg Európa lakosságának 41%-a végez legalább hetente egy alkalommal valamilyen sporttevékenységet vagy edzést, hazánkban ez az arány mindössze 38%. Ez 2009-hez képest enyhe javulást jelent, 2013-ra 9%-kal csökkent a soha nem sportolók aránya, amely ekkor 44% volt [2]. A fizikai aktivitásban, testmozgásban való részvétel növekedésével egyre inkább előtérbe kerültek a társadalom széles rétegei számára sportolási lehetőséget nyújtó fitneszközpontok. A sporttevékenységet keresők körében megfigyelhető tendencia, hogy a sportegyesületekkel szemben egyre népszerűbbek az üzleti alapon működő fitneszklubok [8]. Az IHRSA globális beszámolója alapján 2014-ben a fitnesz ágazat jelentős, nyereségének 4%-os növekedése volt megfigyelhető [9]. Az EUROBAROMETER szerint 2014-ben Európában enyhe emelkedés volt jellemző a fitnesz klubok tagjainak számában, az európai lakosság 11%-a nyilatkozott arról, hogy tagja valamilyen egészség- vagy fitneszközpontnak, ami a 2009-es 9%-os arányhoz képest 2%-os növekedést jelent [2]. Magyarországon a fitnesz szektorra az utóbbi évekig kevés kutatás irányult. A fitnesztermek, a fogyasztók és a foglalkoztatottak számáról nincsenek pontos, naprakész adatok. Magyarországon 2013-ban a lakosság mindössze 6%-a választotta sportolásának helyszínéül a fitnesztermeket, és 4%-a volt valamely fitnesz központ regisztrált tagja [2].

1. Anyag és módszer

Kutatásom a fitnesztermek edző által irányított sportszolgáltatásait, a csoportos edzéseket igénybevevő fogyasztókra irányult. Strukturált kérdőív segítségével mértem fel, melyek a legfőbb motiváló tényezők, amelyek a fogyasztókat a fitnesztermi edzéseken való részvételre ösztönzik. A kérdőíveket online és papíralapú formában juttattam el a fitnesz fogyasztókhoz. Ötfokozatú Likert - skálán jelölték meg, hogy a felsorolt szempontok közül, melyik egyáltalán nem fontos (1) és melyik nagyon fontos (5) cél számukra, amely miatt fitnesztermi edzésekre járnak. A felsorolt célok a következők voltak: alak javítása fogyással; alak javítása izomépítéssel, tömegnöveléssel; jobb megjelenés, esztétikusabb külső; testi panasz kezelése; erő növelése; rugalmasság növelése; gyorsaság növelése; kitartás, fizikai állóképesség növelése; egészség védelme; szellemi kikapcsolódás; társaság; szórakozás, időtöltés; kötelesség: munkahely, kollégák elvárják; kötelesség: szülők,

közeli rokonok elvárják; kötelesség: barátok, ismerősök elvárják; kihívás, önmaga legyőzése; versengés másokkal; feltöltődés; elismerésért, megmutatni, képes; stressz levezetése és egyéb. A kérdőívekből nyert kvantitatív adatokat elemzése az SPSS statisztikai módszer alkalmazásával történt.

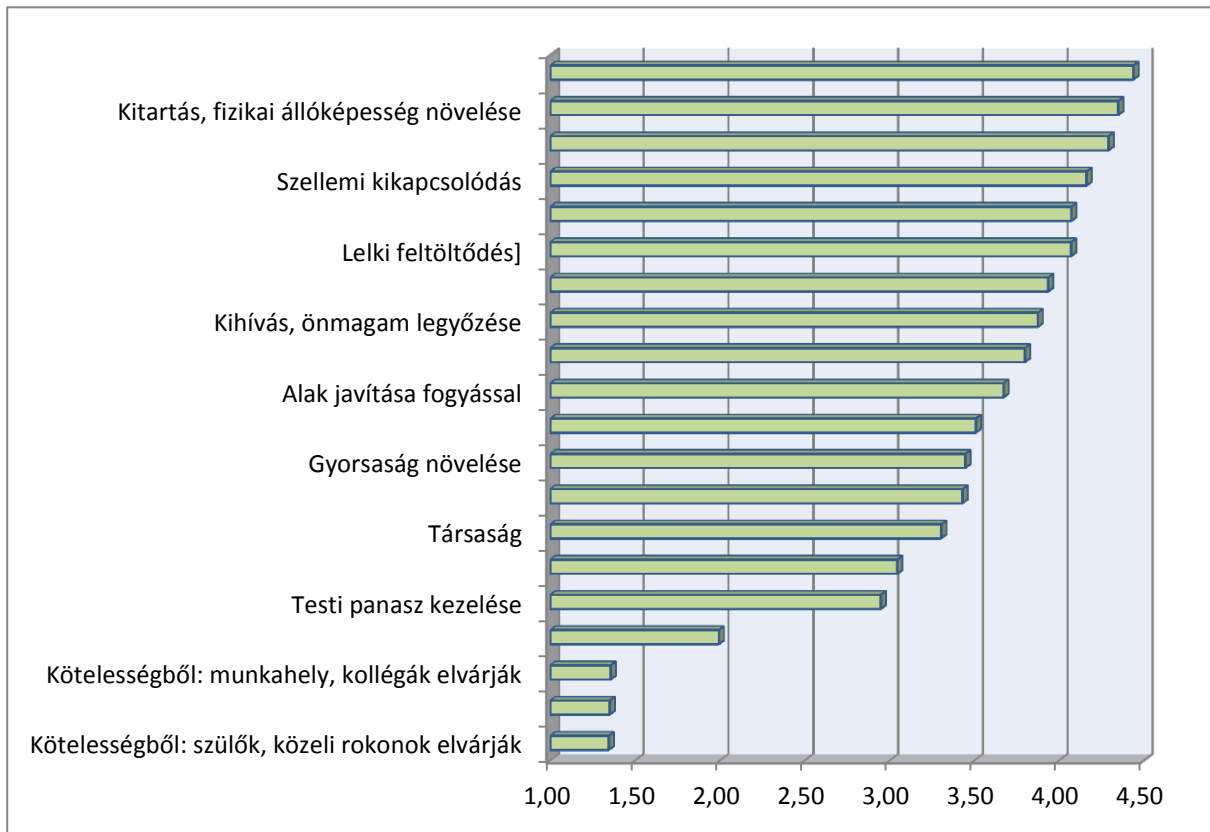
A fitnessterembe járó vendégek közül összesen 753 fő töltötte ki a kérdőívet. Ebből 500 nő (66%) és 253 férfi (34%). A minta 86%-a (647 fő) 18 és 65 év közötti, legtöbben (252 fő) a 18 és 25 év közötti korosztályba tartoznak. Legkevesebb (mindössze nyolc) kitöltés a 65 év felettiektől érkezett, míg a 18 év alatti korosztályból 98 fő szerepel a mintában. A kérdőívet kitöltők 43%-a (320 fő) főiskolai vagy egyetemi diplomával rendelkezik, ezt követi a minimum érettségivel rendelkezők száma (225 fő). A válaszadók nagy része (359 fő) szellemi munkát folytat, vagy tanuló (292 fő). A minta nagy része (94%) tartja anyagi helyzetét átlagosnak, vagy annál jobbnak. Összesen 359 fő válaszolt úgy, hogy anyagi helyzete átlagos, 280 fő úgy, hogy az átlagostól kicsit jobb és további 70 fő úgy, hogy sokkal jobb. A mintából szinte teljesen kimaradnak a saját helyzetüket az átlagnál rosszabbnak tartók, mindössze 44 fő választotta ezt a válaszlehetőséget.

2. Eredmények

2.1. Fitnessz fogyasztók motivációs vizsgálata

A fitnessz fogyasztókat motiváló legfőbb célokat elsőként a minta egészében vizsgáltam, a kapott átlagértékek (1-egyáltalán nem fontos, 5-nagyon fontos) alapján rangsoroltam ezeket (1.ábra). A motiváló tényezőket hét kategóriába soroltam.

A *külső megjelenéshez* kapcsolódó motivációk közé került a jobb megjelenés, esztétikusabb külső iránti vágy, az alak javítása fogyással és az alak javítása izomépítéssel. A *fizikai képességekhez* fűződő motivációk az erő, állóképesség, gyorsaság és rugalmasság fejlesztése. Az *egészség megőrzésével és javításával* összefüggő motiváció az egészség védelme valamint a testi panasz kezelése. A *mentális egészséghez kapcsolódik* a szellemi kikapcsolódás, a stresszlevezetés és a lelki feltöltődés. *Sikerélménnyel* kapcsolatos ösztönző erőt jelent a kihívás, a versengés másokkal, valamint az elismerés. *Szociális tényezőnek* számít a társaság, valamint a szórakozási, kikapcsolódási lehetőség. A sportolást érezhetik a fitnessz fogyasztók *kötelességnek* is, amely származhat a munkahely [10,11], a család és a barátok elvárásaiból is.



1. ábra: A fitness fogyasztók legfőbb motivációi az edzéseken való részvételre

Figure 1: The main motivations of fitness consumers to participate in the training sessions

Forrás: Saját szerkesztés, 2017

A legfontosabb motivációs tényezők közé sorolom azokat a célokat, amelyek 4 fölötti átlagot értek el a mintán belül. Ide tartozik az egészség megőrzése (4,44), a fizikai állóképesség növelése (4,36), a jobb megjelenés, esztétikusabb külső (4,29), a szellemi kikapcsolódás (4,16), a stressz levezetése (4,07) és a lelki feltöltődés (4,07). A fitness edzéseken való részvételre ösztönző legfontosabb motiváció az egészség megőrzése, a jó fizikai állóképesség, valamint a vonzó külső iránti igény.

A kapott átlagok alapján közepesen fontos a mintában szereplő fitness fogyasztók számára az erő növelése (3,93), a kihívás (3,87), a rugalmasság növelése (3,80), az alak javítása fogyással (3,67), az alak javítása izomépítéssel (3,51), a gyorsaság növelése (3,44), a szórakozás, időtöltés (3,43), a társaság (3,30) valamint az elismerés (3,04).

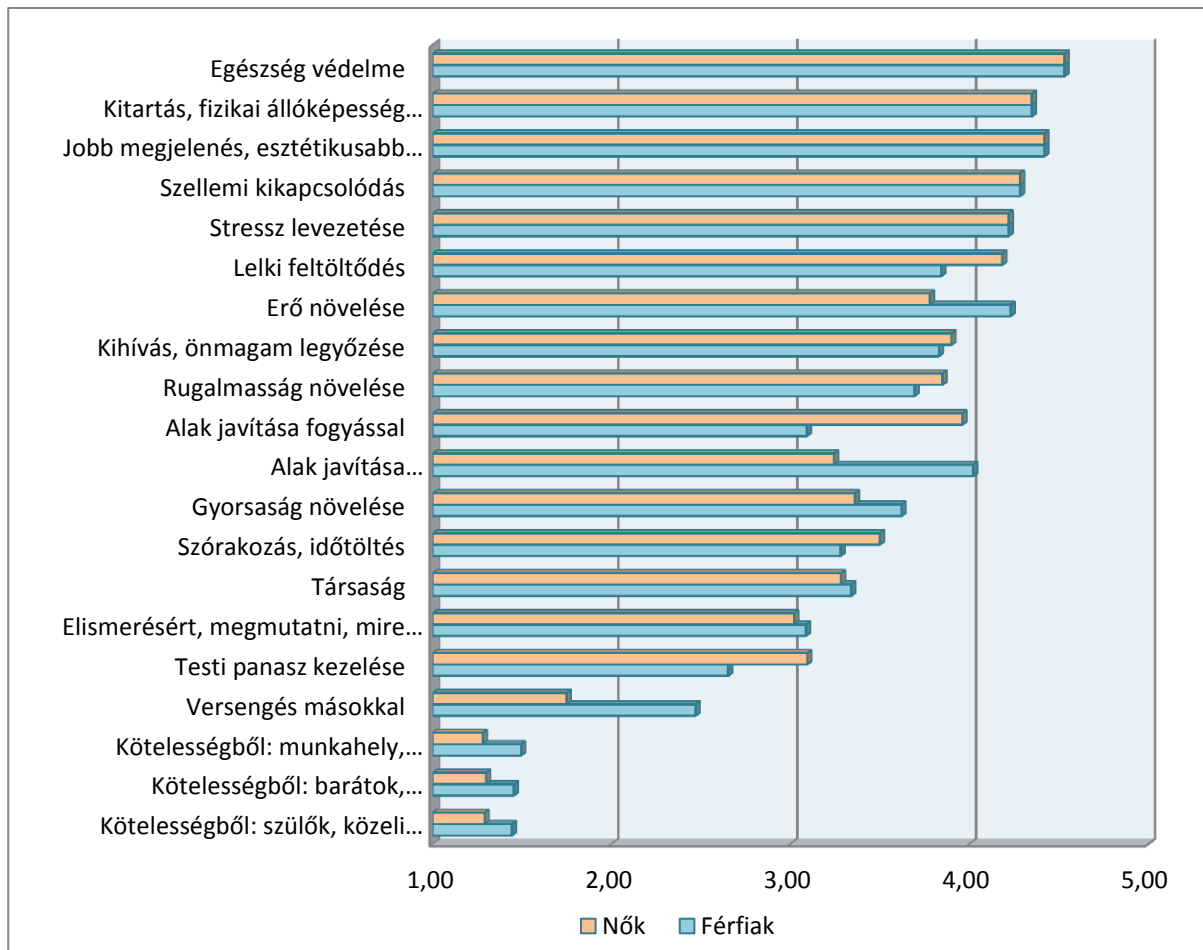
Végül a legkevésbé fontos ösztönző erőknek tartom azokat, amelyekre adott értékek átlaga nem éri el a 3-at. Ebbe a csoportba került a testi panasz kezelésének szándéka (2,95), a másokkal való versengés (1,99), valamint a kötelességből való sportolás, a munkahely (1,36), barátok (1,35) és rokonok (1,34) elvárásai miatt.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy hasonlóan Kilpatrick et al. (2010) kondicionáló edzésekkel kapcsolatos kutatásához, a fitness fogyasztók legfőbb motivációi az egészséghez és a külső megjelenéshez kapcsolódnak. Szükséges azonban kiemelni, hogy eredményeink szerint rendkívül nagy jelentősége van a mentális egészséghez kapcsolódó tényezőknek a fitness edzéseken való részvétel

szempontjából, hiszen ebből a csoportból mindhárom motiváló faktor több, mint 4-es átlagot ért el. Ez Frederick - Ryan (1993) eredményeihez képest is eltérést jelent, hiszen a fitness jellegű edzések fő ösztönző tényezőinek ők kifejezetten a testhez kapcsolódó motivációkat tartották.

2.2. Nemek közötti különbségek

Vizsgáltam a nemek közötti különbségeket is a motivációs faktorokban (2. ábra).



2. ábra: A fitness fogyasztók legfőbb motivációi az edzéseken való részvételre (nemek közti különbségek)
 Figure 2: The main motivations of fitness consumers to participate in the training sessions (gender differences)
 Forrás: Saját szerkesztés, 2017

A motivációk fontossági sorrendjében a nők körében is az egészség megőrzése került az első helyre (4,53), azonban ezt második helyen a vonzó külső megjelenés (4,42) követte, és ezután következett a fizikai állóképesség növelése (4,35). Ez a tényező férfiaknál az első helyre került, megelőzve az egészség megőrzésére irányuló motivációt (4,25). A férfiak között a jó megjelenés a negyedik helyre szorult (4,04). A nőknél magas értékeket kapott mindhárom mentális egészséggel kapcsolatos motiváció (stressz levezetés: 4,22; szellemi kikapcsolódás: 4,28; lelki feltöltődés: 4,18). Ezzel szemben a férfiaknál az erő növelése (4,23) valamint az alak javítása izomépítéssel (4,02) került be a 4-es átlag feletti kategóriába.

A közepes fontosságú kategórián belül a nők körében magas értéket kapott az alak javítása fogyással (3,96), míg a férfiaknál ez a kategória alsó értékei közé került (3,09). A közepesen fontos tényezők közé tartozik a kondicionális képességek (gyorsaság, rugalmasság) fejlesztésének szándéka, valamint a szociális tényezők. Mindkét nem képviselői közepesen értékelték a kihívás és elismerés jelentőségét, valamint a nőknél hasonló értéket kapott a testi panasz kezelése is.

Ez a férfiaknál a kevésbé fontosnak értékelt tényezők közé került, ahová mindkét csoport válaszai alapján a versengés másokkal, és a kötelezettség, mint ösztönző erő tartozik.

Molanorouzi (2015) és KILPATRICK ET AL. (2010) kutatásához hasonlóan, a mintát alkotó fitness fogyasztók közül a nők számára szignifikánsan fontosabb motiváló tényezőnek számít az alak javítása fogyással, a jobb megjelenés és esztétikusabb külső elérése, valamint az egészség védelme. Vizsgálatom emellett más tényezőkre is kiterjedt, amelyek közül a nőket inkább készítette sportolásra testi panasz kezelésének szándéka, a szellemi kikapcsolódás, a lelki feltöltődés és a stressz levezetése, mint a férfiakat.

Ezzel szemben a férfiak számára jelentősen nagyobb ösztönző erőt jelent az alak javítása izomépítéssel, az erő és gyorsaság növelése, valamint a másokkal való versengés. Ez szintén megfelel a KILPATRICK ET AL. (2010) által kapott eredményeknek, azzal a különbséggel, hogy mintánkban a férfiak és nők között nem volt szignifikáns különbség a fizikai állóképesség fontosságával kapcsolatban, mindkét nem egyformán értékelték azt. Érdekes, hogy a férfiak körében szignifikánsan magasabb értékeket kapott a köteleesség, mint fitnesszedzéseken való részvételre motiváló hajtóerő, akár munkahelyi, akár a barátok, ismerősök részéről érkező elvárások miatt alakul ki.

GÁL (2014) és NEULINGER (2007) kutatásától eltérően mintánkban nem a férfiak értékelték többre a szórakozást és kikapcsolódást, mint motivációs tényezőt, hanem a nők. A nemek közötti vizsgálat eredményei arra mutatnak rá, hogy hazánkban a szabadidősportban és a fitness szektorban a sportolásra ösztönző motivációk egy része egyezik, azonban különbségek is megfigyelhetők.

2.2. Életkor szerinti különbségek

A fitnesszedzéseken való részvételt motiváló tényezőket megvizsgáltam a különböző életkorok szerint is. Több tényezővel kapcsolatban figyelhető meg szignifikáns különbség a fiatalabb és idősebb korosztályok között.

A külső megjelenéshez kapcsolódó motivációk közül mindhárom esetben befolyásolta a kapott értékeket a válaszadók életkora.

Az alak javítása fogyással az eredmények szerint a 36-45 év közöttieknek a legfontosabb motiváció, mindegyik korosztálytól magasabb az értéke, azonban szignifikánsan ($p < 0,05$) csak a 18-25 év közöttiektől tér el, akiknél ez a tényező a legalacsonyabb értékeket kapta (Khi-négyzet:10,389; szf.: 4; $p < 0,05$).

Szintén szignifikáns eltérés van kor alapján abban, hogy mennyire motiválja a válaszadókat az alak javítása izomépítéssel. Ez a motiváció úgy tűnik, 25 éves korban változik meg, hiszen a szignifikáns eltérések a 25 év alatti és feletti korosztályok között jelentkeztek. Jelentős eltérés volt a 18-25 és 26-

35 éves ($p < 0,005$), a 18-25 és 36-45 éves ($p < 0,001$), valamint a 18-25 évesek és 46 felettiak ($p < 0,001$) között (Khi – négyzet: 45, 316; szf.: 4; $p < 0,001$).

A következő vizsgált tényező a jobb megjelenés, esztétikusabb külső volt, aminek az értékelése szintén eltér életkor alapján. Ez az eredmények szerint leginkább a 18-25 év közöttieknek számít (rangátlag: 440,45), és legkevésbé a 46 év felettieknek (rangátlag: 306,93), a két csoport között szignifikáns különbség ($p < 0,05$) volt (Khi – négyzet: 10,038; szf.: 4; $p < 0,05$).

Az egészség megőrzéséhez és javításához kapcsolódó motivációk a mintán belül az idősebb korosztálynak bizonyultak fontosabbnak. A rangátlagokat és az eltérések szignifikancia-szintjét az 1. táblázatban tüntetem fel.

A testi panasz kezelése, mint fitneszedzésekre ösztönző erő, változó jelentőséggel szerepel az eltérő korosztályok fontossági sorrendjében. Minden egyes életkori csoport számára fontosabb volt ez a tényező, mint a tőlük fiatalabbaknak (Khi – négyzet: 81,420; szf.:4 ; $p < 0,001$).

Életkor	Testi panasz kezelése		Egészség védelme	
	Rangátlagok	Szignifikanciaszint	Rangátlagok	Szignifikanciaszint
18 év alattiak - 26-35 évesek	292,56 - 387,28	0,004**	297,12 - 396,23	0,000***
18 év alattiak - 36-45 évesek	292,56 - 451,74	0,000***	297,12 - 416,50	0,000***
18 év alattiak - 46 év felettiak	292,56 - 495,24	0,000***	297,12 - 463,85	0,000***
18-25 évesek - 26-35 évesek	318,07 - 387,28	0,008*	340,18 - 396,23	0,019
18-25 évesek - 36-45 évesek	318,07 - 451,74	0,000***	340,18 - 416,50	0,002**
18-25 évesek - 46 év felettiak	318,07 - 495,24	0,000***	340,18 - 463,85	0,000***
26-35 évesek - 46 év felettiak	387,28 - 495,24	0,000***	396,23 - 463,85	0,032

*: $p < 0,05$; **: $p < 0,005$; ***: $p < 0,001$

1. táblázat: Életkor szerinti különbségek a különböző motiváló tényezők fontosságának értékelésében (egészség megőrzése és fejlesztése)

Table1: Age differences in the assessment of the importance of various motivating factors (health protection and development)

Forrás: saját szerkesztés, 2018

Az egészség védelme kiemelt helyen szerepel a motivációk sorrendjében, összességében ez lett a legfontosabb hajtóerő a mintában. Életkor szerint azonban ennél a tényezőnél is hasonló tendencia figyelhető meg. Szerepe a testi panaszok kezeléséhez hasonlóan az kor előrehaladtával együtt növekszik (Khi – négyzet: 57,705; szf.:4 ; $p < 0,001$).

Hasonlóak lettek az eredmények a mentális egészség megőrzésével, fejlesztésével kapcsolatos motivációk terén is. A szellemi kikapcsolódás fontosabb az idősebb életkorban lévők számára, mint a fiatalabbaknak. A 18 év alattiaktól és a 18-25 évesektől alacsonyabb értékeket kapott, mint a náluk idősebbektől, a rangátlagok változása főként 25 éves kor alatt és felett figyelhető meg. A szignifikáns különbségeket a 2. táblázat szemlélteti. A többi korosztály között nem volt számottevő eltérés (Khi – négyzet: 25,570; szf.:4 ; $p < 0,001$).

Életkor	Szellemi kikapcsolódás	
	Rangátlagok	Szignifikanciaszint
18 év alattiak - 26-35 évesek	320,31 - 407,07	0,005**
18 év alattiak - 36-45 évesek	320,31 - 403,79	0,022*
18 év alattiak - 46 év felettiak	320,31 - 422,78	0,003 **
18-25 évesek - 26-35 évesek	346,07 - 407,07	0,017*
18-25 évesek - 46 év felettiak	346,07 - 422,78	0,010*
*:p<0,05; **:p<0,005; ***:p<0,001		

2. táblázat: Életkor szerinti különbségek a különböző motiváló tényezők fontosságának értékelésében (szellemi kikapcsolódás)

Table2: Age differences in the assessment of the importance of various motivating factors (mental relaxation)

Forrás: saját szerkesztés, 2018

A lelki feltöltődés, mint motiváló tényező legkevésbé fontos a 18-25 év közöttiek számára volt, akik szignifikánsan alacsonyabbra értékelték jelentőségét, mint a 26-35 év ($p<0,05$), a 36-45 év közöttiek ($p<0,05$), és a 46 év felettiak ($p<0,05$) azonban a többi korcsoport között nem volt számottevő eltérés. Ez az előbbiekhöz hasonlóan a tendenciák szerint fontosabbnak számít az idősebb korosztály körében, mint a fiataloknál (Khi – négyzet: 20,570; szf.:4 ; $p<0,001$).

A stressz levezetésének értékelésében nem volt különbség az életkor alapján alkotott csoportok között.

A kondicionális képességekkel kapcsolatban, mint az erő, rugalmasság, gyorsaság és állóképesség növelése, sem volt szignifikáns eltérés, minden korosztályban ugyanolyan jelentőséggel bírnak a fitness edzéseken való részvétel szempontjából.

A szociális tényezők, mint a társaság, valamint a szórakozás, időtöltés szerepe szintén hasonló értékeket kapott mindegyik életkorban, nem volt számottevő differencia.

Az, hogy a fitness fogyasztó a kihívás, önmaga legyőzése kedvéért vesz részt az edzéseken, ugyancsak mindegyik korcsoportban hasonló értékeket kapott, nem volt különbség életkor alapján abban, hogy mennyire fontos ez a faktor a válaszadóknak.

A másokkal való versengés azonban már mutatott eltéréseket (3. táblázat). A mintából ez a 18-25 év közöttiek számára bizonyult a legfontosabbnak (rangkorreláció: 433,50). Megállapíthatjuk, hogy a másokkal való versengés ösztönző ereje a magasabb életkorban lévőkénél alacsonyabb, mint a fiatalabbaknál (Khi – négyzet: 43,295; szf.:4; $p<0,001$).

Életkor	Másokkal való versengés	
	Rangátlagok	Szignifikanciaszint
18 év alattiak - 36-45 évesek	393,04 - 306,61	0,014*
18-25 évesek - 26-35 évesek	433,50 - 357,19	0,001***
18-25 évesek - 36-45 évesek	433,50 - 306,61	0,000***
18-25 évesek - 46 év felettiak	433,50 - 330,95	0,000***
*:p<0,05; **:p<0,005; ***:p<0,001		

3. táblázat: Életkor szerinti különbségek a különböző motiváló tényezők fontosságának értékelésében (másokkal való versengés)

Table3: Age differences in the assessment of the importance of various motivating factors (competing with others)
Forrás: saját szerkesztés, 2018

Hasonlóan alakul egy másik, sikerélményhez kapcsolódó motiváció, az elismerés, a bizonyítás vágya („megmutatni, mire vagyok képes”). Ez a 18 év alattiak körében kapta a legmagasabb értékelést (rangátlag: 434,17), és az idősebb korcsoportoktól egyre alacsonyabbat (rangátlag: 18-25 éveseknél 414,22; 26-35 éveseknél 355,11; 36-45 éveseknél 325,92; 46 év felettiéknél 320,35). A különbség szignifikáns a 18 év alattiak és 25 év felettiak, valamint a 18-25 évesek és a tőlük idősebbek között (4. táblázat). Az idősebb korosztályban tehát a kívülről érkező elismerés is kisebb szerepet játszik, mint fiatalabb korban (Khi – négyzet:30,878; szf.:4 ; p < 0,001).

Életkor	Elismerés	
	Rangátlagok	Szignifikanciaszint
18 év alattiak - 26-35 évesek	434,17 - 355,11	0,029*
18 év alattiak - 36-45 évesek	434,17 - 325,92	0,002**
18 év alattiak - 46 év felettiak	434,17 - 320,35	0,002**
18-25 évesek - 26-35 évesek	414,22 - 355,11	0,042*
18-25 évesek - 36-45 évesek	414,22 - 325,92	0,002**
18-25 évesek - 46 év felettiak	414,22 - 320,35	0,002**
*:p<0,05; **:p<0,005; ***:p<0,001		

4. táblázat: Életkor szerinti különbségek a különböző motiváló tényezők fontosságának értékelésében (elismerés)
Table4: Age differences in the assessment of the importance of various motivating factors (honourable mention)
Forrás: saját szerkesztés, 2018

Abban, hogy milyen korú válaszadók érzik kötelességüknek a fitneszedzéseket a különböző elvárások miatt, mindegyik esetben volt differencia. Az első, a munkahelyi elvárásoknak való megfelelés kényszere a 18-25 év közötti korosztályban volt a legerősebb. Körükben ez a kötelességérzés szignifikánsan nagyobb értékeket kapott, mint a 26-35 éveseknél (p<0,01), a 36-45 éveseknél (p<0,001) és a 46 év felettiéknél (p<0,05). A többi életkor szerinti csoport között nem volt jelentős eltérés (Khi – négyzet: 23,146; szf.:4 ; p < 0,001).

A szülők, rokonok irányából érkező elvárások miatti kötelességérzés szintén a fiatalabb korosztályt érinti erősebben (Khi – négyzet: 36,514; szf.:4 ; p < 0,001). A 25 évtől idősebbek között nem volt nagy különbség ennek a motiváló tényezőnek az értékelésében (5. táblázat).

Életkor	Szülők, rokonok elvárásai	
	Rangátlagok	Szignifikanciaszint
18 év alattiak - 26-35 évesek	424,23 - 358,32	0,004**
18 év alattiak - 36-45 évesek	424,23 - 332,19	0,000***
18 év alattiak - 46 év felettiak	424,23 - 358,32	0,001***
18-25 évesek - 26-35 évesek	402,92 - 358,32	0,018*
18-25 évesek - 36-45 évesek	402,92 - 332,19	0,000***
18-25 évesek - 46 év felettiak	402,92 - 345,00	0,008*
*:p<0,05; **:p<0,005; ***:p<0,001		

5. táblázat: Életkor szerinti különbségek a különböző motiváló tényezők fontosságának értékelésében (szülők, rokonok elvárásai)

Table5: Age differences in the assessment of the importance of various motivating factors (expectations of parents, relatives)

Forrás: saját szerkesztés, 2018

A barátok, ismerősök elvárásai miatt érzett kötelesség kor alapján szintén eltérő jelentőséggel rendelkezik. Ez a 18-25 évesek számára a legfontosabb a különböző korosztályok között (rangátlag: 409,21). Szignifikánsan magasabb értékeket kaptunk náluk, mint a 26-35 év közöttieknél ($p < 0,01$), a 36-45 év közöttieknél ($p < 0,001$) és a 46 év felettiéknél ($p < 0,05$). Ez a tényező legkevésbé a 36-45 év közöttieket motiválja (rangátlag: 334,56) (Khi – négyzet: 26,801; szf.:4; $p < 0,001$).

3. Következtetések, javaslatok

A teljes minta elemzésének eredményei azt mutatják, hogy a vizsgált hét kategóriából négy, a külső megjelenés, a fizikai képességek fejlesztése, az egészség megőrzése és javítása és a mentális egészség területe a legnagyobb motiváló erőként működik. A sikerélmény szerzése, a szociális tényezők és a kötelességek kategóriái kevésbé voltak fontosak a válaszolók számára.

Érdekes, hogy a mentális egészség kategóriájának valamennyi eleme fontos motivációs erő a teljes mintában, annak ellenére, hogy a korosztályok szerinti megítélésben nem kap azonos szerepet, csak a stressz levezetése. A lelki feltöltődés és a szellemi kikapcsolódás jelentősebb az idősebb korosztályoknál, az ő választásaik biztosítják a kategória jó pozícióját a rangsorban. Valószínű, hogy 25 év alatti korosztályba tartozók a szellemi kikapcsolódást és lelki feltöltődést más területen, baráti vagy párkapcsolataikban igyekeznek megvalósítani.

A fizikai képességek javítása szintén kiemelt kategória, valamennyi korosztály fontosnak tartja, bár a nemek közötti megítélésben vannak eltérések. A kategóriába tartozó tényezők más-más megközelítésből lehetnek motiváló erők a különböző korosztályok, valamint a nők és férfiak esetében.

Ezt alátámaszthatják a külső megjelenéshez fűződő tényezők értékelései. A fiatalabb korosztályoknál a külső megjelenéshez kapcsolódó motivációk, az esztétikusabb külső iránti vágy szignifikánsan nagyobb, mint az idősebb korosztálynál. A jó külső, a kisportolt test korunkban mind a férfi- mind a női ideál alapja, ez jelenik meg a médiában, az interneten, a különböző közösségi fórumokon. Ehhez hozzátartoznak a kiváló fizikai képességek is.

A negyedik kiemelten fontos kategória az egészség megőrzése és javítása. Ebbe két motiváló tényezőt soroltam, amelyek eltérő értékelést kaptak. Az egészség megőrzése nemtől és kortól függetlenül a legfontosabb ösztönző erők közé tartozik a válaszadók körében. A preventív megközelítés a fiataloknál is megjelenik, bár a fontossága a kor növekedésével együtt nő. Az egészség, mint érték minden korcsoportban egyre elfogadottabb, és összhangban van a fentiekben, az ideálok kapcsolatban leírtakkal. A kategória másik tényezője, a testi panasz kezelése természetesen az idősebb korosztályokban jelentősebb, de ott sem tartozik az erős motiváló tényezők közé. A fitnesztermekben a rehabilitációs csoportos edzések kevésbé vannak jelen, és az azok célközönségének számító idősebb korosztály kisebb létszámú a mintában.

A fentiekben idéztem több kutatás eredményét, amelyek szerint a vizsgálatom tárgyát képező fitnesztermekben sportolókra jellemzőek az extrinzik motiváció lényeges jegyei [6; 7]. Az eredmények ismeretében arra következtethetünk - főként a korosztályok szerinti eltérések alapján - hogy sokkal árnyaltabb a kép. A szignifikáns különbségek jól érzékelhetőek a vizsgált fiatalabb korosztály és az idősebbek között. Míg a valamilyen jól megfogalmazható cél elérésében (extrinzik motiváció) nagyobb értékeket ért el a fiatalabb korosztály, addig a lelki feltöltődés minden idősebb korosztályban szignifikánsan jelentősebb volt a fiatalabbakénál. Az, hogy a sportolók az edzésekben a kellemes élményeket, érzések megélését is fontosnak tartják, és az, hogy ezek önjutalmazó erejűek, már az intrinzik motiváció tényezőinek megjelenését mutatja.

Gazdasági szempontból jobban lefordíthatók az extrinzik motiváció tényezői, valamint növelésének eszközei, de hosszú távon, azért, hogy a fiatalabb korosztályok bent maradjanak a rendszerben, az intrinzik motiváció kialakításának lehetőségeit is érdemes lenne felmérni.

Összefoglalás

A fitnesz fogyasztók körében végzett vizsgálat eredményei alapján megállapítható, hogy a fitnesztermi edzéseken résztvevő vendégek sportra ösztönző legfőbb motivációi hasonlítanak a szabadidősport más területeibe való bekapcsolódást vizsgáló kutatások során kapott eredményekhez. Nemtől és kortól függetlenül a fitnesz szektorban sporttevékenységet végzők számára is legfontosabb célok az egészség megőrzése, a kitartás, állóképesség fejlesztése, valamint a vonzó, esztétikus külső megjelenés elérése. A korábbi kutatásokkal szemben azonban az eredmények azt mutatják, hogy a fitnesz szektor fogyasztói körében kiemelkedő helyet kaptak a mentális egészséghez fűződő motivációk. Az, hogy régebbi kutatásoktól eltérően ma már nem a külső megjelenés az elsődleges célja a fitneszedzések résztvevőinek, hanem a kitűnő fizikai állapot és az egészség fejlesztése is, feltételezhetően a növekvő egészség-tudatosságnak köszönhető. Ennek következménye lehet a mentális tényezők szerepének növekedése is, azonban ez még mindig inkább az idősebb korosztályban figyelhető meg. Célszerű lenne a fiatalabb korosztály figyelmét is felhívni a szellemi kikapcsolódás és stressz levezetésének jelentőségére, valamint az ehhez kapcsolódó fitnesz szektorban megtalálható lehetőségekre.

A publikáció elkészítését a GINOP-2.3.2-15-2016-00005 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg.

Hivatkozások

- [1] World Health Organisation (2010) *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO Press, ISBN 978 92 4 159 997 9.
- [2] Special Eurobarometer (2014) *Sport and physical activity*. http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf. 2017.10.18.
- [3] P. Apor (2010) *Az egészség ára. A gazdaságosság kérdései életmód-változtatás és gyógyítás terén*. Orvosi Hetilap, 19. pp. 788–794.
- [4] Á. Neulinger (2007) *Társas környezet és sportfogyasztás – A folyamatos megerősítést igénylő tanult fogyasztás*. Ph.D. értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest.
- [5] A. Gál (2014) *Innovatív és kreatív kommunikációs, média- és marketing tartalmak az egészségfejlesztést szolgáló fizikai aktivitás fokozásának szolgálatában*. TÁMOP tanulmány, Budapest.
- [6] C. M. Frederick – R. M. Ryan (1993) *Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health*. Journal of Sport Behavior, 16(3) pp. 124-146.
- [7] M. Kilpatrick – E. Hebert – J. Bartholomew (2010) *College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise*. Journal of American College Health. 54(2) pp. 87-94.
- [8] Á. Szabó (2012) *A magyar szabadidősport működésének vizsgálata – Piacok, értékteremtés, feladatok a szabadidősportban*. Ph.D. értekezés, Corvinus Egyetem, Budapest.
- [9] International Health, Racquet & Sportsclub Association (2015) *The 2015 IHRSA Global Report: The State of the Health Club Industry*. <https://www.ihrsa.org/publications/the-2015-ihrsa-global-report/pdf>. 2016.04.22.
- [10] É. Bácsné Bába – Gy. N. Szabados – T. Madarász (2017) *Munkavállalók fizikai állapot felmérésének tapasztalatai a kkv szektorban*. Taylor: Gazdálkodás- és Szervezéstudományi Folyóirat: A Virtuális Intézet Közép-Kelet-Európa Kutatására Közleményei, 9 (2 (28)) pp. 179-187.
- [11] T. Madarász – É. Bácsné Bába (2016) *Survey on the Employees' Fitness Condition and the Employers' Health Preservation Possibilities in Case of Small and Medium-sized Enterprises*. SEA: Practical Application of Science, 4 (2 (11)) pp. 205-212.