



Acta Medicinae et Sociologica (2021)

Vol. 12. No. 33. (92-102)

doi:

<https://doi.org/10.19055/ams.2021.11/30/6>

UNIVERSITY OF

DEBRECEN

FACULTY OF

HEALTH

NYÍREGYHÁZA

Magyarországi egyetemek hallgatóinak sportolási szokásai. Áttekintő irodalmi elemzés

Kosztin Nikolett¹, Balatoni Ildikó²

¹ ügyvivő szakértő, Debreceni Egyetem Klinikai Központ, Debrecen, Magyarország; ORCID: 0000-0002-7120-3177

² koordinációs alelnök, Debreceni Egyetem Klinikai Központ, Debrecen, Magyarország; ORCID: 0000-0001-6938-4338

INFO

Dr. Balatoni Ildikó
balatoni@med.unideb.hu

Keywords

university students, sports habits, sports, physical activity, health maintenance

Kulcsszavak

egyetemi hallgatók, sportolási szokások, sport, fizikai aktivitás, egészségmegőrzés

ABSTRACT

Abstract: Previous research has highlighted that the frequency of regular exercise decreases linearly with age. There is, therefore, a need for young people to develop healthy lifestyle habits for themselves. In the course of our research, a literature review of Matarca (Hungarian Periodicals Table of Contents Database), MTMT (Hungarian Scientific Bibliography), and publications in the archives of DEENK (University and National Library of the University of Debrecen) was conducted to find those studies that examine the sports habits of Hungarian university students. A total of 22 studies were identified. The articles concerned 10 universities. The analysis found that although a significant proportion of university students engage in sports, the conscious integration of health education into students' lives is recommended.

Absztrakt: Korábbi kutatások rávilágítottak arra, hogy az életkor előrehaladtával a rendszeres sportolás gyakorisága lineárisan csökken. Szükség van tehát arra, hogy a fiatalok egészséges életmódra vonatkozó szokásokat alakítsanak ki magukban. Kutatásunk során irodalmi áttekintést végeztünk a Matarca (Magyar Folyóiratok Tartalomjegyzékeinek Kereshető Adatbázisa), az MTMT (Magyar Tudományos Művek Tára) és a Debreceni Egyetem Egyetemi és Nemzeti Könyvtár archívumában fellelhető, a magyarországi egyetemek hallgatóinak sportolási szokásait vizsgáló publikációk vonatkozásában. Összesen 22 tanulmány

vizsgálatára került sor. A cikkek 10 egyetemet érintettek. Az elemzés során megállapítható volt, hogy bár az egyetemisták jelentős hányada sportol, az egészségműveltség tudatos beépítése javasolt a hallgatók életébe.

Bevezetés

Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely lehetőséget biztosít számunkra arra, hogy egészségünket kézben tartsuk és tökéletesítsük (Ottawai Egészségfejlesztési Charta 1986). Magyarországon az egészségfejlesztést *Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 37. § (1) – (2) bekezdése* határozza meg.

Az egészségfejlesztéshez kapcsolódóan nem hagyható figyelmen kívül a fogyasztói társadalom világa, ahol az egyének sok energiát, pénzt és időt investálnak szükségleteik kielégítésére. Ennek eredményeként a fogyasztás felszínessé válhat, az életmód felgyorsul, amivel azonosul a mai „*ondemand*” („*ott és akkor, amikor akarom*”) generáció (Tari 2010).

A mai kor emberének életéből a számos kényelmi eszköznek köszönhetően egyre inkább kiszorul a mozgás. A fizikai munkát elvégzik helyettünk a gépek, a közlekedés a gépkocsival történő utazásra szűkül, a szórakozás a TV előtt eltöltött passzív órákat jelenti és már vásárolni is szívesebben vásárolunk online (Pavlik 2015). A 2019-20-as járványügyi helyzet „kiváló ok” volt arra, hogy az emberekkel való találkozást minél minimálisabbra csökkentve, akár már a heti bevásárlásokat is online, kiszállítást kérve intézzük, ezzel is növelve az interneten történő vásárlások számát. Ugyanakkor arra is megfelelő lehetett volna a karantén időszaka, hogy egészségtudatosabban gondolkodjunk. A gyermekek egészségnevelésének is nagyobb szerepe akkor, amikor a tanórák online módon zajlanak. Tudatosan kell a szülőknek abba az irányba terelniük gyermekeiket, hogy a mindennapos webes oktatást követően ne a számítógép előtt ülve töltsék a nap további részét. Különösen nagy jelentősége van egy pandémia idején a szülők pozitív mintájának, ösztönzésének, mellyel elérhetik, hogy a napját a számítógép előtt töltő gyermek is lássa, hogy az egészséges növekedéséhez, fejlődéséhez nélkülözhetetlen a rendszeres fizikai aktivitás. Ezzel nem csupán a testi, szellemi teljesítmény javul, de a későbbiekben esetlegesen kialakuló megbetegedések is elkerülhetővé válnak.

A fiatalkorban rögzült minták alapjaiban véve befolyásolják későbbi viselkedésünket, meghatározhatják további életünket, egészségi állapotunkat (Currie és mtsai 2012; Balatoni és mtsai 2016). Szükség van arra, hogy a fiatalok egészséges életmódra vonatkozó szokásokat lássanak maguk körül és így hasonlókat alakítsanak ki magukban (Kovács 2016; Kovács, Ludescher és Dusa 2018; Gonzáles-Valero és mtsai 2019; Almásy és Fedor 2021). Egészségi állapotunkat, fizikai teljesítő képességünket örökletes és környezeti tényezők is befolyásolják, esetenként

meg is határozzák, azonban életmódunk, azon belül is habituális fizikai aktivitásunk szintje rajtunk múlik (Bartusné 2019).

Külföldön már több évtizede zajlanak iskolai egészségfejlesztő programok, például a skóciai Health and Wellbeing program, ami a skót nemzeti kerettantervben szereplő modern szemléletmódú testi-lelki egészségnevelés országos szakpolitikákba történő beágyazásának példája. (TÁMOP-3.1.15-14-2014-0001 „A testi és lelki egészség fejlesztését célzó jó gyakorlatok rendszerezése és közzététele, valamint komplex program kidolgozása” Elemző tanulmány – külföldi jó gyakorlatok). A magyar kerettantervben jelenleg a mindennapos testnevelés került be, mint a gyermekek testi egészségével foglalkozó program.

Sajnos sok esetben megfigyelhető az a tendencia, hogy az emberek akkor foglalkoznak a legtöbbet az egészségükkel, amikor annak épp nincsenek birtokában. Ezen paradox felfogás lehetséges kiküszöbölésének egyik módja lehet, ha az egészségvédelem és a helyes életmód témaköre az oktatás-nevelés minden szintjén megjelenik: az óvodától a felsőoktatásig. A diplomás populáció számának növekedésével a felsőoktatásban folyó oktató-nevelő munka döntő fontosságú az egészséges szemléletmód kialakítása szempontjából. Megállapíthatjuk, hogy a felsőoktatási intézményeknek kötelességük a jövő társadalmát befolyásoló, leendő értelmiség képzésébe tudatosan beépíteni az egészségműveltségre való törekvést (Bárdos 2018). Az egyetemek egészségmegőrző, egészséges életmódra nevelő szerepe annál is inkább fokozódik, hiszen az egyetemi hallgatók - a heti egy-két esetleges testnevelésórát leszámítva - saját maguk döntenek arról, hogy szabadidejükből mennyit szentelnek a rendszeres sportolásra (Balatoni és mtsai 2019).

Több tanulmány utal arra, hogy az életkor előrehaladtával a rendszeres sportolás gyakorisága lineárisan csökken (Kith és mtsai 2014, Balatoni és mtsai 2018). Amennyiben az egyetemi évek alatt nem válik a mindennapi rutin részévé a rendszeres fizikai aktivitás, félő, hogy később, amikor a hallgató már dolgozni kezd, egyáltalán nem lesz ideje és igénye a sportra, így maga is mozgásszegény, elkényelmesedett életmódot folytató felnőtté válik.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során magyar egyetemek hallgatóinak sportolási szokásaival foglalkozó tudományos folyóirat cikkeket kerestünk.

Ennek során vizsgáltuk a Matarka adatbázist (magyar folyóiratok tartalomjegyzékeinek kereshető adatbázisa) matarka.hu/részletes keresés alatt *"fizikai aktivitás"* kulcsszóra 100 találat jelent meg, *"egyetemi hallgató"* kulcsszóra 20, *"sport"* kifejezésre 1687 találatot kaptunk, ugyanakkor *„fizikai*

aktivitás és egyetemi hallgató” vagy „sport és egyetemi hallgató” kulcsszavak együttes alkalmazása esetén nem volt találat.

Épp ezért további vizsgálataink a Magyar Tudományos Művek Tára adatbázis felhasználásával folytattuk. Az adatbázisban témakör szerint a társadalomtudományi folyóirat cikkek körében „aktivitás” kulcsszóra keresve 3079 számú közleményt találtunk. Ugyanezen adatbázisban „hallgatók, sport” szavakra történő kereséssel 179 számú közlemény felsorolására került sor.

A Magyar Tudományos Művek Tára adatbázisán kívül próbáltunk hasonló kulcsszavakra keresni a Debreceni Egyetem Elektronikus Archívumában is. A „physical activity” kifejezésre történő keresés 5343 számú eredményt hozott, míg ugyanitt a „hallgatók, sport” szóegyüttesre keresve 2486 találat vált láthatóvá. Mindezek közül azon közleményeket válogattuk ki, amelyek magyarországi egyetemek és/vagy főiskolák hallgatóinak sportolási szokásaival, fizikai aktivitásával foglalkoztak. Összeségében 22 darab közlemény került bevonásra vizsgálatunkba (1. táblázat).

Eredmények

1. táblázat: A kutatásba bevont cikkek (szerző, cím, vizsgált intézmény)

| Szerző(k) | Cím | Vizsgált intézmény(ek) |
|---------------------------------|---|---|
| Pápai Júlia és mtsai (2001) | Pedagógusjelöltek sporttal kapcsolatos attitűdjének és néhány pszichikus tulajdonságának vizsgálata | Jászberényi Főiskola |
| Szabó Ágnes (2005) | A szabadidősport társadalmi jelentősége és az egyetemi hallgatók sport sportreferenciái | Corvinus Egyetem, ELTE és Károli Gáspár Református Egyetem BMGE |
| Szabó Ágnes (2006) | Egyetemisták szabadidősport - (szolgáltatás) fogyasztása | Corvinus Egyetem |
| Czabai Veronika és mtsai (2007) | Az Eszterházy Károly Főiskola hallgatóinak életmódja, sportolási szokásai | Eszterházy Károly Főiskola |
| Nagy Ágoston (2009) | A Debreceni Egyetem sportja és életminőségi összefüggései | Debreceni Egyetem |
| Kovács Klára (2011a) | Sportoló egyetemisták A sport helye és szerepe a debreceni egyetemisták életében | Debreceni Egyetem |
| Kovács Klára (2011b) | Szabadidő és sport a Debreceni Egyetemen | Debreceni Egyetem |

| | | |
|------------------------------------|--|---------------------|
| Klára Kovács (2012) | The role and importance of sport in students' lives at the University of Debrecen | Debreceni Egyetem |
| Kovács Klára (2013) | A sportolás hatása a debreceni egyetemisták értékrendjét jövőképre | Debreceni Egyetem |
| Pfau Christa (2014) | Egyetemisták szabadidősport szokásai a Debreceni Egyetem Agrártudományi Központjában | Debreceni Egyetem |
| Ács Pongrác és mtsai (2018) | Nemek közötti különbségek vizsgálata a fizikai aktivitás vonatkozásában a V4 országok egyetemista populációjának körében | V4 országok |
| Christa Pfau (2015a) | Analysis of the leisure sport activities in University of Debrecen | Debreceni Egyetem |
| Christa Pfau (2015b) | Examination of leisure sports alternatives provided by higher education institutions | Debreceni Egyetem |
| Andrea Puskás Lenténé (2015) | The connection between academic and athletic performance among elite university student athletes | Debreceni Egyetem |
| Szerdahelyi Zoltán és mtsai (2018) | Egyetemi hallgatók fizikai aktivitásának vizsgálata a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Karának hallgatói körében | Debreceni Egyetem |
| Szerdahelyi Zoltán és mtsai (2019) | Fizikai aktivitást befolyásoló tényezők elemzése a Debreceni Egyetem gyermeknevelési és gyógypedagógiai Karának | Debreceni Egyetem |
| Ildikó Vajda et al.(2018) | Study on physical activity and health behavior among students at the University of Nyíregyháza | Nyíregyházi Egyetem |
| Ildikó Balatoni et al. (2019) | Sporting habits of University students in Hungary | Debreceni Egyetem |
| Dombrádi Viktor és mtsai (2019) | Az egészségmagatartás összehasonlító vizsgálata orvostanhallgatók és jogász hallgatók körében | Debreceni Egyetem |
| Koroknay Zsuzsa és mtsai (2019) | Egészségtudatos magatartás vizsgálata a Debreceni Egyetem | Debreceni Egyetem |

| | | |
|----------------------------|--|--------------------|
| | gazdaságtudományi kar sportszakos hallgatói körében | |
| Porcs Dániel (2019) | A sport szerepe az egyetemi hallgatók életében | Miskolci Egyetem |
| Vida Júlia és mtsai (2019) | A főiskolai hallgatók életmódja és sporttal kapcsolatos szokásaik | Gál Ferenc Egyetem |

Forrás: Saját szerkesztés

A táblázat adataiból is kitűnik, hogy az egyetemi hallgatók sportolási szokásaival foglalkozó magyarországi tanulmányok jelentős része a Debreceni Egyetem vonatkozásában vizsgálja a kérdéskört. Folytattak kutatásokat a Corvinus Egyetemen, az ELTE-n, a Károli Gáspár Református Egyetemen, de ugyanakkor nem találtunk konkrét adatokat olyan hazai nagy felsőoktatási intézmény vonatkozásában, mint a Semmelweis Egyetem, a Szegedi vagy a Pécsi Tudományegyetem.

A huszonkét cikkből tizenhét tér ki arra, hogy az adott intézményben milyen százalékos arányban sportolnak rendszeresen a hallgatók. A legtöbb tanulmány már a minimálisan heti egyszeri fizikai aktivitást végző hallgatókat is rendszeresen sportolóknak tekintette. Alapjaiban véve elmondható, hogy a szerzők megállapították, az egyetemista hallgató *homo gymnici* azaz sportoló ember (Szabó Ágnes 2006). Négy tanulmánytól eltekintve a legtöbb cikk kimondta, hogy 60% feletti (vagy akár 70% feletti) a sportoló hallgatók aránya a nem sportolókkal szemben. Pápai Júlia és munkatársai (2001) a jászberényi tanítójelölteknél 35-45%-os arányt rögzítettek a megkérdezett, alkalmanként vagy gyakrabban mozgó fiatalok körében. Vida Júlia és munkatársai (2019) azt a megállapítást voltak kénytelenek tenni, hogy a megkérdezettek mindösszesen 21%-a sportol rendszeresen. Pfau Christa (2014) Perényi Szilvia 2011-es tanulmánya alapján megállapította, hogy a 20-24 évesek mindösszesen 34%-a, a 25-29 évesek 29%-a sportol rendszeresen. Kovács Klára (2011b) tudományos cikkében rámutatott arra, hogy a válaszadó egyetemisták szabadidős tevékenységek közül sokkal inkább választják a filmnézést, mint a sportolást (19% sportol hetente többször).

Az összesből hét tanulmány szögezi le külön-külön a sportoló férfi és női hallgatók százalékos arányát. Általánosságban elmondható, hogy a férfiak nagyobb arányban sportolnak a nőkkel szemben.

A huszonkét tanulmányból tizenegy tárgyalja, hogy mi motiválja az egyetemi hallgatókat a sportolásra, mi a legfontosabb szempont számukra, amikor szabadidejüket sportolásra fordítják. Több esetben motiválja a kikapcsolódás, az egészség/egészségmegőrzés/fittség, fizikai állapot, alakformálás/külső megjelenés,

ezek mellett több kutatásban említésre került a barátok társasága, mint motiváló tényező.

A huszonkét tanulmányból hét tér ki arra, hogy a hallgatók miért nem végeznek fizikai aktivitást. Leggyakrabban előforduló okok az időhiány, fáradtság, lustaság, megfelelő társaság hiánya illetve ezek mellett megjelenik az is, hogy nem tehetik meg anyagilag, hogy rendszeresen sportoljanak.

A hallgatók által preferált sportágakra mindösszesen hat cikk tér ki. Néhány tanulmányban sportolást gátló tényezőnek bizonyult a hallgatók szűkös anyagi helyzete. Ennek megfelelően a leggyakrabban említett sportágak között megjelent kettő olyan is, amelyek esetében a költség vonzat meglehetősen minimális. Ilyen volt a futás és a kerékpározás. Ezek mellett hallgatók által preferált sportág még a konditerembe járás, az aerobic, az úszás illetve a különböző csapatjátékok, mint a futball és a kosárlabda.

Azt, hogy melyek azok a sportágak, amelyekkel a hölgyek és melyek azok, amelyekkel az urak szimpatizálnak, csak egy tanulmány tért ki. Ez alapján elmondható, hogy az aerobic, a torna és a kerékpározás az, amit a női hallgatók szívesebben választanak, míg a futball, a konditerembe járás, a küzdősportok, a tenisz, a falmászás, a floorball a férfi hallgatók szívéhez közelebb álló sportágak, az úszást és a kerékpározást mindkét nem szívesen választja.

A versenyszerű sportolást a hallgatók körében 2 cikk is vizsgálta. Pfau Christa (2016) megállapította a Debreceni Egyetem Agrártudományi Központjában megkérdezett egyetemi hallgatók vonatkozásában, hogy azon hallgatók száma, akik az egyetemet megelőzően versenyszerűen sportoltak (63,6%), az egyetemi évek alatt drasztikusan lecsökkent (6,5%).

Összefoglalás

Kutatásunkban azt láttuk, hogy a legtöbb tanulmány úgy ítélte meg, hogy az egyetemista fiatalok nagy százaléka sportol rendszeresen, igaz több tanulmányban már azt is rendszeres fizikai aktivitásnak tekintették, ha az adott hallgató legalább heti egyszer sportol (ez pedig akár jelentheti a heti egy kötelező testnevelést is). Egyértelműen úgy látszik, hogy a versenysport és az egyetemi tanulmányok összeegyeztetése különösen nagy nehézséget okoz a hallgatóknak, így azon hallgatók, akik egyetemi éveik előtt versenyszerűen sportoltak nagy eséllyel felhagynak ezzel az egyetem alatt.

A jobb összehasonlíthatóság érdekében valamint, hogy a jó gyakorlatok megismerhetőek legyenek a többi intézmény számára is, szükségesnek tartanánk más felsőoktatási intézmények körében is hasonló jellegű felmérést.

Érdekes lenne látni a curriculumok összehasonlításával, hogy mely egyetemeken van kötelező testnevelés, mindez hány féléven keresztül kötelező.

Véleményünk szerint mindenképpen hasznos lenne azt is megvizsgálni, hogy a felsőoktatási intézmények rendelkeznek-e megfelelő infrastruktúrával, ami biztosítani tudja a hallgatók számára a szabadidősport lehetőségeket is.

Kimondhatjuk, hogy a felsőoktatási intézmények azok, amelyek képesek a jövő társadalmába, a leendő értelmiség képzésébe tudatosan beépíteni az egészségműveltségre való törekvést, de szükség lenne központi előírásokra, megfelelő infrastrukturális fejlesztésekre és modern, a testmozgás szeretetére nevelő curriculumokra, valamint azokat megvalósító tanárookra.

Irodalomjegyzék

1. Almásy, Cs. - R. Fedor, A. (2021): A fizikai aktivitás és sporttevékenység hatása a tanulók egészségi állapotára és szubjektív egészségérzetére. Életmód és Egészségszociológiai Interdiszciplináris Kutatások II. kötet. Jövőformáló tudomány - Generációk Egymásért. 5-21.
2. Ács, P. – Prémusz, V. – Melczer, Cs. – Bergier, J. – Salonna, F. – Junger, J. – Makai, A. (2018): Nemek közötti különbségek vizsgálata a fizikai aktivitás vonatkozásában a V4 országok egyetemista populációjának körében. Magyar Sporttudományi Szemle, 19. évf. 74, 3-9.
3. Balatoni, I. – Kith, N. – Csernoch, L. (2016): Időskori sportolási szokások vizsgálata Észak-kelet Magyarországon. Magyar Sporttudományi Szemle. 17 (68), 4-8.
4. Balatoni, I. – Kosztin, N. – Csernoch, L. – Papp, Á. – Balla, Gy. (2018): A gyermek- és fiatalkori úszás helyzete Magyarországon. Sportorvosi Szemle. 59 (1), 19-26.
5. Balatoni, I. – Szépné Varga, H. – Müller, A. – Kovács, S. – Kosztin, N. – Csernoch, L. (2019): Sporting habits of University students in Hungary. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2, 27-37.
6. Bárdos, Gy. – Kraiciné Szokoly, M. (2018): Egészség, életmód, egészségfejlesztés a felsőoktatás szemszögéből *Tanulmányok Fókusz*. 2, 5-21.
7. Bartusné Szmodis, M. (2019): A rendszeres fizikai aktivitás morfológiai, fiziológiai és pszichoszomatikus hatásainak átfogó vizsgálata gyermek- és fiatal felnőtt korban. *Habilitációs értekezés*.
8. Currie, C. – Zanotti, A. – Morgan, D. – Currie, M. – deLooze, C. – Roberts, O. – Samdal, O. – Smith, R. F. – Barnekow, V. (2012): Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-aged*

- Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. Health Policy for Children and Adolescents, No. 6.
9. Czabai, V. – Bíró, M. – Hajdu, P. (2007): Az Eszterházy Károly Főiskola hallgatóinak életmódja, sportolási szokásai. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis*. Sectio Sport. 29-38. ISSN 1788-1579.
 10. Dombrádi, V. – Czire, E. – Gáll, T. – Nagy, A. – Bíró, K. (2019): Az egészségmagatartás összehasonlító vizsgálata orvostanhallgatók és jogász hallgatók körében. *Egészségfejlesztés*. 60. (1): 6-19.
 11. González-Valero, G. – Ubago-Jiménez, J. L. – Ramírez-Granizo, I. A. – Puertas-Molero, P. (2019): Association between Motivational Climate, Adherence to Mediterranean Diet, and Levels of Physical Activity in Physical Education Students. *Behavioral Sciences* (9) 4: 37.
 12. Kith, N. – Csernoch, L. – Balatoni, I. (2014): Sport habits in North-Eastern Hungary. *Journal of Health Sciences*. 4 (13), 46-59.
 13. Koroknay, Zs. – Pfau, C. (2019): Egészségtudatos magatartás vizsgálata a Debreceni Egyetem gazdaságtudományi kar sportszakos hallgatói körében. *International Journal of Engineering and Management Science*. 4. (3): 165-180.
 14. Kovács, K. (2011a): Sportoló egyetemisták A sport helye és szerepe a debreceni egyetemisták életében. [The role and importance of sport in students' lives at the University of Debrecen]. *Educatio* 3, 423-431.
 15. Kovács, K. (2011b): Szabadidő és Sport a Debreceni Egyetemen. [Leisure and sport at the University of Debrecen]. *Iskolakultúra*. 10-11, 147-162. Second edition: (2012): In Dusa Ágnes Réka, Kovács Klára, Nyüsti Szilvia, Márkus Zsuzsanna, Sőrés Anett (szerk.): Egyetemi élethelyzetek. Ifjúságszociológiai tanulmányok. II. kötet. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó.
 16. Kovács, K. (2012): The role and importance of sport in students' lives at the University of Debrecen. *Hungarian Educational Research Journal*. 2.(1): 29-39.
 17. Kovács, K. (2013): A sportolás hatása a debreceni egyetemisták értékrendjére és jövőképre. [Effect of sport on the value preferences and aspirations of students at the University of Debrecen]. *Felsőoktatási Műhely*. 3-4, 55-67.
 18. Kovács, K. (2016): Szabadidő-eltöltés és sportolás a nyíregyházi fiatalok körében. *Acta Medicinae et Sociologica*. 7 (20-21). 112-130.
 19. Lenténé Puskás, A. (2015): The connection between academic and athletic performance among elite university student athletes. *APSTRACT*. 9. (3): 19-26.

20. Kovács, K. – Ludescher, G. – Dusa, Á. R. (2018): Globalizáció, lokalizáció és individualizáció nyíregyházi középiskolások körében. *Acta Medicinae et Sociologica*. Vol. 9. No. 26.45-62.
21. Nagy, Á. (2009): A Debreceni Egyetem sport és életminőség összefüggései. *Agrártudományi Közlemények*, 33, 87-96.
22. Ottawai Egészségfejlesztési Charta (1986).
23. Pápai, J. – S. Lóczi, M. (2001): A tanítójelöltek sporttal kapcsolatos attitűdjeinek és néhány pszichikus tulajdonságának vizsgálata. *Kalokagathia*. 39. (1-2): 70-80.
24. Pavlik, G. (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. *Egészségtudomány*. LIX. ÉVFOLYAM 2. szám 11-26.
25. Perényi, Sz. (2011): Sportolási szokások – Sportolási esélyek és változástrendek. In: Arctalan (?) Nemzedék, Ifjúság 2000-2010. Nemzeti Család-és Szociálpolitikai Intézet, Budapest, volume 1, chapter 2, pp.159-184.
26. Pfau, C. (2014): Egyetemisták szabadidősport szokásai a Debreceni Egyetem Agrártudományi Központjában. *Acta Agraria Debrecenensis*. 58, 155-162.
27. Pfau, C. (2015a): Analysis of the leisure sport activities in University of Debrecen. *APSTRACT*. 9. (1-2): 75-80.
28. Pfau, C. (2015b): Examination of leisure sports alternatives provided by higher education institutions. *APSTRACT*. 9. (3): 33-38.
29. Porcs, D. – Molnár, L. (2019): A sport szerepe az egyetemi hallgatók életében. *Ismerjük a vevők? A vásárlás pszichológiája - Az Egyesület a Marketing Oktatásért és Kutatásért XXV. Országos Konferenciájának előadásai. Pannon Egyetem: Veszprém*. ISBN: 978-615-00-58. 304–314.
30. Szabó, Á. (2005): A szabadidősport társadalmi jelentősége és az egyetemi hallgatók sport sportpreferenciái. *Marketing & Menedzsment*. 2005/2, 39-48.
31. Szabó, Á. (2006): Egyetemisták szabadidősport - (szolgáltatás) fogyasztása. 76.sz. Műhelytanulmány, HU ISSN 1786-3031.
32. Szerdahelyi, Z. – Bácsné Bába, É. (2018): Egyetemi hallgatók fizikai aktivitásának vizsgálata a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógynevelési Karának hallgatói körében. *Taylor Gazdálkodás- és Szervezéstudományi Folyóirat*. 34, 91-101.
33. Szerdahelyi, Z. – Bácsné Bába, É. (2019): Fizikai aktivitást befolyásoló tényezők elemzése a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógynevelési Karának hallgatói körében. *Köztes-Európa*. 26, 117-130.

34. TÁMOP-3.1.15-14-2014-0001 „A testi és lelki egészség fejlesztését célzó jó gyakorlatok rendszerezése és közzététele, valamint komplex program kidolgozása” Elemző tanulmány – külföldi jó gyakorlatok. Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet, Budapest, 2015.
35. Tari, A. (2010): Y generáció – Klinikai pszichológiai jelenségek és társadalomlélektani összefüggések azinformációs korban. Budapest: Jaffa Kiadó.
36. Vajda, I. – Major, Zs. – Moravec, M. – Pásztorné Batta, K. – Vajda, T. – Vajda, V.F. – Oláh, D. – Nagy, A. (2018): Study on physical activity and health behavior among students at the University of Nyíregyháza. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 19. évf. 74, 22-26.
37. Vida, J. – Fest, S. (2019): A főiskolai hallgatók életmódja és sporttal kapcsolatos szokásaik. *Különleges Bánásmód*. 5 (2): 19-27.
38. Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény