

A fizikai aktivitási szokások vizsgálata a Myers-Briggs-féle személyiség preferenciák tükrében

Bartha Éva Judit¹, Bácsné Bába Éva²

¹ Tudományos segédmunkatárs, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -menedzsment Intézet, 4032 Debrecen, Böszörményi út 138.

² Intézetigazgató egyetemi tanár, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -menedzsment Intézet, 4032 Debrecen, Böszörményi út 138.

INFO

Bartha Éva Judit
bartha.eva.judit@econ.unideb.hu

Keywords:

fitness, fitness services,
Myers-Briggs,
personality types

ABSTRACT

Abstract. The key objective of our research is to look into the fitness sector and explore how Myers-Briggs personality types influence the training session attendance-related habits and main motivational factors of fitness consumers. These key driving factors are motivating the fitness sector consumers to attend training session and determine the physical activity of sportspeople. According to the Myers-Briggs Temperament Index, extraverted – sensing – thinking – judging type proved to be the most common within the sample. Based on our results, the period and regularity of training sessions does not depend on the personality of fitness consumers. However, based on their main motivations, significant differences have emerged in different preference dichotomies. We can assume that fitness gym trainings are mostly popular among sportspeople with extraverted – sensing – thinking – judging personality type, so it is worthwhile for fitness providers to consider the motivation and aims of their target group.

Kulcsszavak:

fitnesz, fitneszszolgáltatás, Myers-Briggs, személyiség típusok

Absztrakt: Kutatásunk célja annak felmérése volt, hogy a Myers-Briggs-féle személyiség preferenciák befolyásolják-e a fitneszterembe járók edzési szokásait, valamint különböznek-e legfőbb edzésre ösztönző motivációik egymástól, hiszen ezek a motiváló tényezők és célok meghatározóak lehetnek abban, hogy milyen rendszeres és milyen hosszú távú a testmozgásba való bekapcsolódás. A mintában leggyakrabban előforduló személyiség típus az MBTI alapján az extrovertált – érzékelő – gondolkodó – ítéletalkotó típus volt. Eredményeink azt tükrözik, hogy a sportolásba való bekapcsolódás rendszeressége és időtartama nem függ sze-

mélyiségtől. A minta megoszlása alapján feltételezhetjük, hogy a fitnesztermi edzésekbe leginkább az extrovertált, érzékelő, gondolkodó és megítélő beállítottságú szabadidő-sportolók kapcsolódnak be, így a fitnesz szolgáltatóknak érdemes az erre a típusra jellemző motivációkat és célokat figyelembe véve megszólítani a kívánt célközönseget, valamint megpróbálni kialakítani egy olyan szolgáltatáscsomagot, amellyel a többi Myersi típus mindennapos fizikai aktivitásban való részvételének növekedése is elősegíthető.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg.

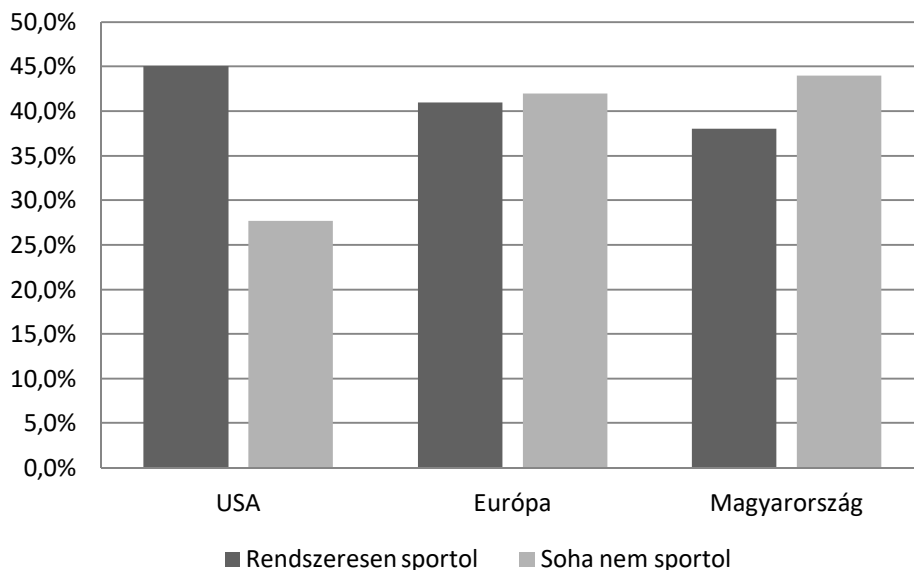
Bevezetés

Napjainkban elfogadott tény, hogy a fizikai aktivitás pozitív hatással van a fizikai- és mentális egészségre is. Aktív életmódról hetente legalább két-három alkalommal végzett testmozgás esetén beszélünk, amely során a szervezetet az egészség megőrzéséhez szükséges terhelés éri. Inaktivitásról ezzel szemben a szükséges testmozgás hiányakor van szó (Ács, Hécz és munkatársai 2011).

Az aktív életmód segít a kardiovaszkuláris rendszer egészségének fenntartásában, a metabolikus rendszer betegségeinek megelőzésében, a mozgatórendszer egészségének megőrzésében, valamint a mentális betegségek elkerülésében is (Oliveira, Da Costa és munkatársai 2014). Korunk legtöbb egészségügyi problémája visszavezethető a mozgásszegény életmódra. A WHO a tíz legfőbb halálok között negyedikként rangsorolja a fizikai inaktivitást, olyan egészségügyi problémák előidézőjeként, mint a túlsúly és az elhízás, az ischaemiás szívbetegség, a stroke, a 2-es típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás, a vér magas koleszterinszintje, a csontritkulás, a csontok törékenysége, a rák egyes fajtái, a mozgatórendszer betegségei, valamint bizonyos mentális rendellenességek (WHO 2010; Pratt, Norris, Lobelo és munkatársai 2014). Janssen (2012) szerint hat krónikus betegség kapcsolható össze közvetlenül a mozgásszegény életvitellel: a stroke, a magas vérnyomás, a 2-es típusú diabétesz mellitusz, a vastagbélrák, a mellrák és a csontritkulás.

A fizikai aktivitás mutatói

Az ajánlások ellenére a világ népességére az inaktivitás jellemző (1. ábra). Világszerte jellemző, hogy a férfiak többen folytatnak aktív életmódot, mint a nők.



Forrás: Saját szerkesztés, Eurobarometer, 2014; Physical Activity Council, 2017 alapján

1. ábra: A rendszeres testmozgás aránya: USA, Európa, Magyarország (2013)

Az Egyesült Államokban 2016-ban a lakosság megközelítőleg egy harmada (31,7%-a) végzett az egészséges szintnek megfelelő mennyiségű testmozgást, míg 27,5% számolt be arról, hogy teljesen inaktív életet él. Mindkét csoport aránya kis mértékben változott 2013-hoz képest, amikor az egészséges szintet elérő vagy meghaladó fizikai aktivitás a népesség 33,5%-ára, az ajánlásokat el nem érő, de aktív életmód 11,6%-ra, az inaktivitás 27,7%-ra volt jellemző (Physical Activity Council, 2017).

Európa lakosságának 41%-a végez legalább hetente egy alkalommal valamilyen sporttevékenységet vagy edzést, 42% azonban soha. Más jellegű fizikai aktivitást az európaiak 48%-a végez, 30%-a azonban egyáltalán nem. A fizikai aktivitásban való részvétel magasabb az északi országokban, a svédek 70, a dánok 68, a finnek 66, a hollandok 58, és a luxemburgiak 54%-a végez legalább heti egy alkalommal mozgásos tevékenységet. Ezzel szemben a déli országokra a nagyarányú inaktivitás a jellemző: Bulgáriában a lakosság 78, Máltán 75, Portugáliában 64, Romániában és Olaszországban 60%-a soha nem sportol vagy folytat más jellegű fizikai aktivitást (Eurobarometer, 2014).

Magyarország az olyan egészségmagatartás mutatók szempontjából, mint a dohányzás, alkoholfogyasztás és fizikai inaktivitás az európai rangsor végén szerepel (WHO, 2010). Az Eurobarometer 2010-es kutatása szerint hazánk népességének 77%-a folytatott inaktív életmódot, ebből 2013-ban a soha nem sportolók aránya 44%. A valamilyen rendszerességgel sportolók aránya hazánkban 38% (Eurobarometer, 2014). A lakosság két harmada nap tíz percnél is kevesebbet sportol. A magyarok mindössze 4,5%-a sportol napi rendszerességgel, 3,2% folytat izomerősítő és állóképességet fejlesztő mozgást naponta, 76% egyáltalán nem végez

ilyen testmozgást (KSH, 2014). A rendszeresen sportolók közé a magyar lakosság nagyjából 20%-a sorolható (Pavlik, 2015).

A fizikai aktivitás növelése jelentősen kevesebb költséggel járna, mint az inaktivitás következtében kialakuló betegségek gyógyszeres kezelése (Apor, 2012).

Az átlagpopuláció rendszeres testmozgásba való bekapcsolódását szolgálja többek között a fitness szektor, és a népesség számára elérhető sportlétesítményei, a fitnessklubok. Vizsgálatunk fő célkitűzése a fitness szektor vizsgálata valamint annak felmérése volt, hogy a Myers-Briggs-féle személyiség preferenciák befolyásolják-e a fitnesssterembe járó szabadidő-sportolók edzési szokásait, órákon való részvételük gyakoriságát és rendszerességét, valamint különböznek-e legfőbb edzésre ösztönző motivációik a személyiség típusok alapján egymástól, hiszen ezek a motiváló tényezők és célok meghatározóak lehetnek abból a szempontból, hogy milyen rendszeres és milyen hosszú távú a testmozgásba való bekapcsolódás.

Anyag és módszer

Kutatásunk során a fitnesssterembe járó szabadidő-sportolókat kerestük meg kérdőív megkérdezéssel, amely a következő területeket mérte fel:

- általános adatok, demográfiai jellemzők
- edzészórák szokásai
- edzéseken való részvételt motiváló tényezők, célok
- szabadidő-sportoló személyisége (*Myers-Briggs Típus Indikátor* kézikönyvének személyiség-leírásai alapján).

A fitnesssterem csoportos óráin résztvevő fitness fogyasztók közötti vizsgálatot online és papíralapú formában is kitölthető kérdőív segítségével végeztük. Ezekhez a szabadidő-sportolókhöz hólabda módszerrel juttattuk el a kérdéseket, melyekre így összesen 753 fitnesssterembe járó vendég válaszolt.

Kutatásunkban törekedtünk arra, hogy olyan módszereket válasszunk, amelyek biztosítják eredményeink hitelességét és lehetővé teszik kutatásunk területének minél több oldalról történő vizsgálatát. A kérdőívekből nyert kvantitatív adatok elemzése az SPSS statisztikai program alkalmazásával történt.

A fitnesssterembe járó vendégek közül összesen 753 fő töltötte ki a kérdőívet. Ebből 500 nő (66%) és 253 férfi (34%). A minta összetétele korosztályok alapján a következőképpen alakult: Legnépesebb számban a 18 és 65 év közötti korúak válaszoltak a kérdésekre (összesen 647-en), ebből 252 válaszadó 18 és 25 év közötti. Legkisebb arányban az idősebb korosztály (összesen 8 fő) és a 18 évnél fiatalabbak (98 fő) töltötték ki a kérdőívet.

A vizsgált minta szocio-demográfiai összetételét az 1. táblázatban tüntettük fel.

MINTA (N=753)		
Nem	Nő	500 fő
	Férfi	253 fő
Életkor	18 év alatti	98 fő
	18 – 25 év közötti	252 fő
	26 – 35 év közötti	182 fő
	36 – 45 év közötti	118 fő
	46 – 65 év közötti	95 fő
	65 év feletti	8 fő

Forrás: Saját vizsgálat, 2017 (N=753)

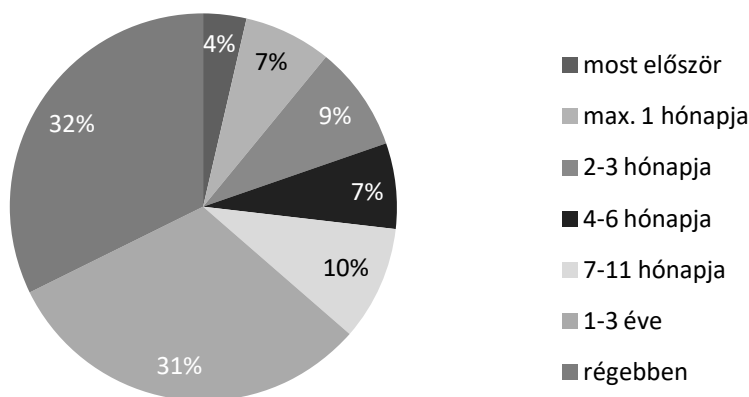
1. táblázat: A vizsgálati minta szocio-demográfiai jellemzői

A minta szocio-demográfiai jellemzőinek áttekintése után megállapítható, hogy a fitnesztermek edzők által nyújtott szolgáltatásait a nők sokkal nagyobb számban veszik igénybe, mint a férfiak, valamint, hogy ezen edzések célközönségének leginkább a fiatal- és középkorú korosztály tekinthető. Mintánk nem tekinthető reprezentatívnak, azonban feltételezhetjük, hogy ezek az adatok tükrözik az edzéstermek látogatóinak összetételét is.

Eredmények

Edzéslátogatási szokások

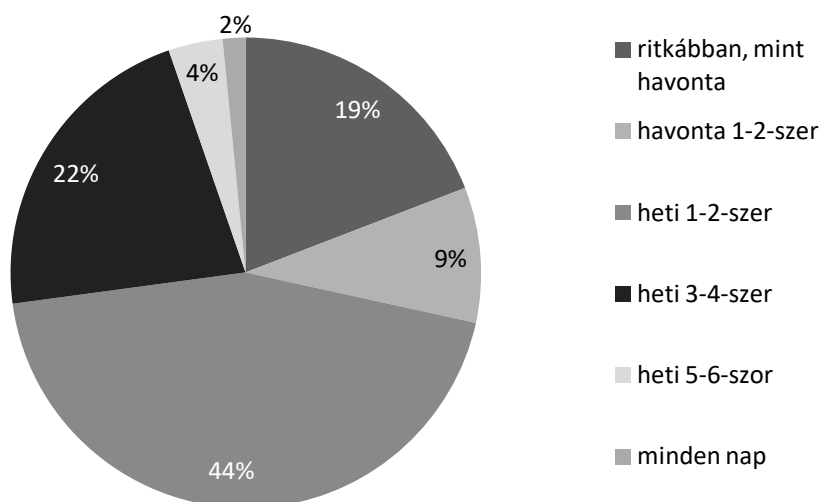
A fitnesztermek fogyasztói körében végzett vizsgálat során kiderült, hogy a fitneszterembe járók 63%-a, azaz a megkérdezett mintából 479 fő, már egy évnél régebben vesz részt fitnesztermi edzéseken, 26%-a két hónap és egy év közötti időszak óta, és mindössze 11% jár az edzésekre egy hónapnál rövidebb ideje (2.ábra).



Forrás: Saját vizsgálat, 2017 (N=753)

2. ábra: A fitnesz fogyasztók edzésre járás időszaka szerinti megoszlása

Az, hogy a válaszadók nagy része egy évnél régebb óta jár edzeni, arra a feltételezésre ad okot, hogy a kérdőívre adott válaszaik hitelesek, valódi tapasztalatokon alapulnak.



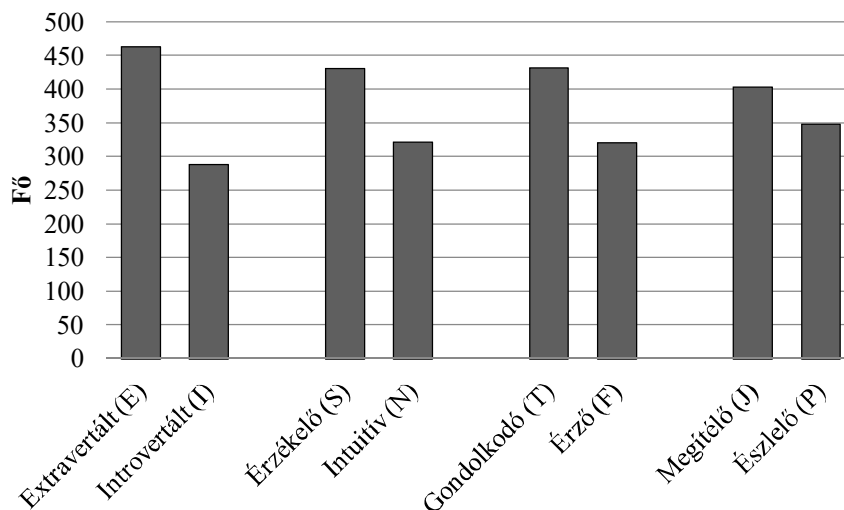
Forrás: Saját vizsgálat, 2017 (N=753)

3. ábra: A sportolói minta edzésre járás gyakorisága szerinti megoszlása

A vizsgált minta legnagyobb részére (44%) az jellemző, hogy heti egy-két alkalommal vesznek részt fitnesztermi edzéseken, 28% ennél is többször, így a válaszadók 72%-áról elmondható, hogy legalább heti rendszerességgel jár fitneszklubokba. A megkérdezett vendégek 9%-a havonta egy-két alkalomról számolt be, míg 19% ennél is ritkábban edz fitneszteremben (3. ábra).

A kérdőívet kitöltő fitnesz fogyasztók nagy része minden héten részt vesz fitnesztermi edzéseken. Ez az átlag lakossághoz képest jelentős eltérés, hiszen az Eurobarometer 2014-es adatai szerint a magyarok 62%-a soha nem sportol, míg 38%-a valamilyen rendszerességgel.

Ezek az arányok nem meglepőek annak tükrében, hogy a minta összetétele, amely fitneszklubok vendégeiből áll, eleve feltételezi a rendszeres fizikai aktivitást, hiszen a lakosság inaktív része valószínűsíthetően nem látogat fitnesztermeket sem. *Emiatt azt feltételezzük, hogy a minta 28%-a, aki havonta egy-két alkalommal, vagy ritkábban jár az edzőterembe, nem minden esetben tekinthető inaktívnak, hanem elképzelhető, hogy a fitneszklubokon kívül más helyszínen is folytat sporttevékenységet.*



Forrás: Saját vizsgálat, 2017 (N=753)

4. ábra: A fitness fogyasztói minta összetétele személyiség típusok alapján

Megvizsgáltuk a minta összetételét a Myers-Briggs-féle személyiségdimenziók szempontjából is, ennek eredményét a 4. ábra mutatja be. A minta személyiség-típusainak elemzése során kiderült, hogy a vizsgált preferenciapárok alapján a vendégek körében az extrovertált, érzékelő, gondolkodó és megítélő beállítottság volt többségen, azonban ezek a különbségek nem voltak jelentősek.

Vizsgálatunk egyik célkitűzése annak feltérképezése volt, hogy a Myers-Briggs-féle személyiségpreferenciák alapján van-e különbség a fitnesssterembe járó szabadidő-sportolók fizikai aktivitásában. Eredményeink azt tükrözik, hogy a mintában a myersi személyiség típusok szerint elkülönített csoportok között nem volt jelentős differencia ezekben a jellemzőkben, tehát sem az edzésre járás rendszerességében, sem a kitartóságban nem találtunk szignifikáns különbséget.

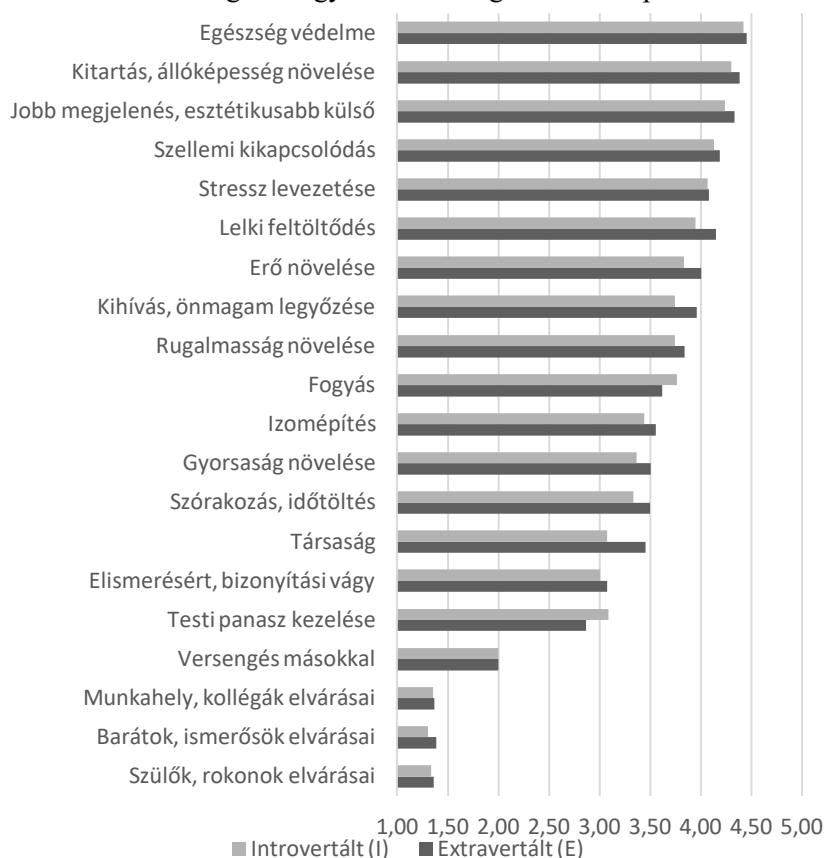
A fizikai aktivitás szintjét nagymértékben befolyásolja, hogy mi a szabadidő-sportoló legfőbb motivációja. Mi ezt a fitnessklubok látogatói között igyekeztünk felmérni. A motivációk vizsgálatát azért tartottuk nélkülözhetetlennek, hiszen ezek ismerete segíthet a népesség minél szélesebb rétegeinek a mindennapos testmozgásba való bevonásában, valamint a motiváltság hosszútávú fenntartásában.

A kérdőív egyik részében megkértük a válaszadókat, hogy ötfokú Likert-skálán határozzák meg, hogy az általunk felsorolt motivációk mennyire számítanak fontosnak számukra az edzésekre való bekapcsolódás szempontjából. Egyessel jelölték azt, amelyiket egyáltalán nem tartották fontosnak, ötös értékkel a számukra nagyon jelentős tényezőket. Ezeket az értékeket később átlagoltuk és rangsoroltuk.

Azokat a szempontokat, amelyeknek átlagértéke négyenél magasabb lett, a legfontosabb ösztönző célokként határoztuk meg. Ezek közé a vizsgált mintában a következő célok kerültek: az egészség megőrzésének szándéka (4,44), az állóképesség javítása (4,36), az esztétikusabb külső megjelenés iránti vágy (4,29), a szellemi kikapcsolódás (4,16), a stresszkezelés (4,07) valamint a lelki feltöltődés igénye (4,07).

A kérdőívet kitöltők számára legkevésbé fontos motiváló tényezők közé azok kerültek, amelyek mindössze három alatti értéket értek el. Ezek voltak a különböző panaszok kezelésének, megszüntetésének a lehetősége (2,95), a versengés szándéka (1,99), valamint a külső elvárásoknak való megfelelés kényszere, amely akár a rokonoktól, a barátoktól, akár a munkatársak irányából érkezett, mindhárom esetben kettő alatti átlagértéket kapott.

KILPATRICK, HEBERT, BARTHOLOMEW (2010) valamint FREDERICK, RYAN (1993) korábbi eredményei azt tükrözték, hogy a fitnesztermekben sportoló vendégek leginkább a testtel kapcsolatos célok, főként az egészségmegőrzés valamint a jobb kinézet vágya miatt sportolnak. A vizsgálatunkban kapott motivációs tényezők közötti rangsor részben megfelel ezeknek a következtetéseknek, azonban fontos eredménynek tekinthető a sportolás mentális egészségre kifejtett pozitív hatásainak felismerése, hiszen mintánkban kiemelt jelentőséget tulajdonítottak a szabadidősportolók ezeknek a céloknak, mind a szellemi kikapcsolódás, mind a feltöltődés valamint a stressz kezelésének lehetősége is négyes feletti átlagértékeket kapott.



Forrás: Saját vizsgálat, 2017 (N=753)

5. ábra: A fitnesz fogyasztók legfőbb motivációi az edzéseken való részvételre (extraverzió – introverzió különbségek)

Vizsgálatunk kiterjedt arra is, hogy befolyásolja-e a személyiség a motivációkat, van-e eltérés a felsorolt tényezők fontosságában Myers-Briggs-féle különböző személyiség-dimenziók alapján. Elsőként az extravertió – introvertió preferenciával rendelkező sportolók motivációs azonosságait és különbségeit elemeztük (5. ábra).

Az értékelések során kapott átlagok szerint megfigyelhető tendenciák alapján fel-tűnik, hogy szinte mindegyik motiváló tényezőnek nagyobb jelentőséget tulajdonítottak az extrovertáltak, mint az introvertáltak. Kizárólag az alak javítása fogyással, valamint a testi panasz kezelésének indoka volt, ami nagyobb értékeket kapott az introvertáltak körében. Valószínű, hogy ebben a csoportban a konkrét célok elérése nagyobb motivációs erővel bír.

A teljes mintához képest volt egy kevés eltérés, amint az ábrán is látható. Az extrovertáltak részéről a lelki feltöltődés (4,15) megelőzte a stresszlevezetést (4,08) mint motivátort, így ez lett fontossági sorrendjükben a negyedik motiváló faktor. Az introvertáltak viszont a fogyás szándékát értékelték magasabbra (3,76), amely így náluk a kihívás keresésénél (3,74) és a rugalmasság fejlesztésénél (3,74) is fontosabb lett. Szintén eltérés volt az ő csoportjukban, hogy a testi panasz kezelésének szándéka (3,08) is nagyobb jelentőséget kapott, így jobban értékelték a társaság (3,07) valamint az elismerés (3,0) szerepénél. Végül a kötelességek közül, mind az extrovertáltak, mind az introvertáltak eltérően rangsorolták a különböző elvárásokat. Az extrovertáltaknak a három irányból érkező elvárások közül a barátok, ismerősök elvárásai (1,38) jelentenek valamennyivel többet, ezt követik a munkahelyi (1,36), majd a családi elvárások (1,35). Introvertáltaknál ez a sorrend a munkahelyi elvárásokkal (1,35) kezdődik, ezt követi a család (1,33), majd végük a barátok és ismerősök (1,30).

	Személyiség-preferencia	Rangátlag	Mann - Whitney U	Szignifikanciaszint
Testi panasz kezelése	extravertált	364,16	61189,000	0,044
	introvertált	396,27		
Erő növelése	extravertált	390,40	60469,500	0,019
	introvertált	354,24		
Társaság	extravertált	399,21	56390,000	p<0,001
	introvertált	340,12		
Kihívás	extravertált	391,02	60180,000	0,015
	introvertált	353,24		
Lelki feltöltődés	extravertált	391,49	59964,500	0,010
	introvertált	352,49		

Forrás: Saját vizsgálat, 2017 (N=753)

2. táblázat: Szignifikáns különbségek személyiség alapján a különböző motiváló tényezők fontosságának értékelésében (extravertió – introvertió)

Szignifikáns eltérés mutatkozott a két csoport között azzal kapcsolatban, hogy mennyire motiválja őket sportolásra a testi panaszok kezelése, az erő növelésének szándéka, a társaság, a kihívások, valamint a lelki feltöltődés (2. táblázat).

Habár a legtöbb motiváció terén nem különbözik egymástól a két csoport, eltérés volt az erő növelésének és a kihívásnak az igényében, amelyek az extrovertáltak

számára jelentettek nagyobb motivációt. Ezek az eredmények megfelelnek az erre a beállítottságra jellemző lendületes, aktív energia attitűdnek. Ehhez hasonlóan az sem meglepő eredmény, hogy a társaság is nagyobb hatással van rájuk, mint az introvertált válaszadókra, hiszen sokkal inkább keresik és értékelik a szociális ingereket náluk. Azt azonban ki kell emelni, hogy az eredmények alapján a lelki feltöltődés szándéka is inkább az extrovertáltakat vezérli a fitnesztermi edzésekre. Ezzel szemben az introvertáltak kizárólag a testi panaszok kezelésére adtak szignifikánsan magasabb értékeket, mint az extrovertált megkérdezettek. Ennek részben lehet az az oka, hogy az introvertáltak hajlamosabbak kerülni az olyan nyüzsgő, társas közegeket, mint amilyen egy edzőterem, hacsak nincsen konkrét ok (például testi panasz) az igénybevételére.

Összességében megállapítható, hogy a válaszoknál található különbségek megfelelnek feltevéseinknek az extrovertált – introvertált preferenciával rendelkező sportolók motivációjával kapcsolatban. Nem meglepő, hogy az extrovertáltak számára a társaság, a kihívások szignifikánsan magasabb motiváló erőt jelentettek, mint az introvertált sportolóknak. Ugyanakkor érdekes a lelki feltöltődés keresésének kiemelt szerepe az extrovertáltaknál, de mivel csoportos, fitnesztermi edzésekről van szó, nyilvánvaló, hogy az extrovertáltak számára jelentős, az introvertáltakra kevésbé jellemző a lelki feltöltődésnek ez a közösségben elérhető formája.

A következő preferencia-dichotómia, amely alapján a motivációk eltéréseit elemeztük, az érzékelés és az intuíció volt. Ebben az esetben kizárólag két motiváló faktor között volt szignifikáns eltérés: a testi panasz kezelésében, valamint az egészség védelmében (3. táblázat). A testi panasz kezelése és az egészség megőrzése is szignifikánsan fontosabb volt az érzékelő csoport számára, mint az intuitívnek. Ez az eredmény jól magyarázható az érzékelő csoportra jellemző realitással, a világ gyakorlatias szempontú megközelítésével.

	Személyiség-preferencia	Rangátlag	Mann - Whitney U	Szignifikanciaszint
Testi panasz kezelése	érezkelő	390,35	63263,500	0,039
	intuitív	350,00		
Egészség védelme	érezkelő	391,93	62957,500	0,011
	intuitív	357,02		

Forrás: Saját vizsgálat, 2017 (N=753)

3. táblázat: Szignifikáns különbségek személyiség alapján a különböző motiváló tényezők fontosságának értékelésében (érezkelés – intuíció)

Megállapítható, hogy az érzékelés és intuíció funkciók alapján elkülönített csoportok között nem volt jelentős különbség a fitneszedzésre járás motivációiban. Míg ebben az esetben kizárólag az egészség védelme és javítása területén volt eltérés, a következő személyiség-dimenzióknál ezen tényezők nem különböztek a két típus között.

A gondolkodó és érző típusú válaszadók között számos eltérésre hívják fel a figyelmet az eredmények. A szignifikáns különbségeket a 4. táblázatban tüntetjük fel. Ezek között a kategóriák között nem volt olyan tendencia megfigyelhető, mint az extravertizáció – introvertizáció esetében, ahol az extrovertáltak a legtöbb tényezőt magasabbra értékelték, mint az introvertáltak. Bizonyos tendenciák jellemzőek voltak a

két csoportra a különböző motivációk értékelésében. Szignifikáns eltérést mutatnak az eredmények a szociális tényezők esetében. Mind a társaság ($p < 0,001$), mind a szórakozás, időtöltés ($p < 0,01$) szignifikánsan többet számít az érző beállítottságú fitnessz fogyasztóknak, mint a gondolkodóknak. Meghatározó számukra a barátok és ismerősök elvárásai miatt érzett kötelességtudat is ($p < 0,05$). Az érző típus ismérvei alapján nem meglepő, hogy a lelki feltöltődés jelentősége nagyobb számukra, mint a gondolkodó típusnak ($p < 0,05$), akik ezzel szemben a másokkal való versengést értékelték motiválóbbszempontnak ($p < 0,05$).

	Személyiség-preferencia	Rangátlag	Mann - Whitney U	Szignifikanciaszint
Társaság	gondolkodó	352,33	58760,000	$p < 0,001$
	érző	408,95		
Szórakozás, időtöltés	gondolkodó	358,78	61539,500	0,008
	érző	400,29		
Másokkal való versengés	gondolkodó	389,65	63078,500	0,028
	érző	357,62		
Lelki feltöltődés	gondolkodó	362,36	63009,500	0,026
	érző	395,60		
Kötelesség: barátok, ismerősök elvárásai	gondolkodó	365,53	64448,500	0,024
	érző	390,10		

Forrás: Saját vizsgálat, 2017 (N=753)

4. táblázat: Szignifikáns különbségek személyiség alapján a különböző motiváló tényezők fontosságának értékelésében (gondolkodó – érző)

Az eredmények azt sugallják, hogy az érző preferenciájú kitöltőknek személyiség-típusuknak megfelelően az emberi szempontok és az érzelmek, nyugalom a hangsúlyosabbak, azaz a társaság, a szórakozás, a barátok és ismerősök elvárásai és a lelki feltöltődés. A gondolkodó típusúak eredmény-orientáltságát tükrözi a versengés nagy szerepe értékelésükben.

Végül a külvilághoz való viszonyulásnak, azaz a megítélés – észlelés dichotómiának a motivációval való összefüggéseit vizsgáltuk. Az ezek alapján elkülönített két csoport között a Mann – Whitney próba szerint mindössze két motivátorral kapcsolatban volt szignifikáns eltérés. Az egyik az alak javítása izomépítéssel, amely az észlelők számára fontosabbnak (rangátlag:399,55) bizonyult, mint a megítélőknek (rangátlag: 356,64) (Mann – Whitney U: 62274,500; $p=0,005$). A másik tényező a kötelességérzés volt, amelyet a szülők és közeli rokonok elvárásai alakítanak ki (Mann - Whitney U:66008,000; $p < 0,05$). Ezt szintén az észlelő típusúak közé tartozó válaszadók értékelték magasabban (rangátlag: 387,82), mint a megítélők csoportja (rangátlag: 365,79). A többi faktorban nem voltak jelentős eltérések, azonban a szociális tényezőkkel kapcsolatban az a tendencia rajzolódott ki a rangátlagok alapján, hogy némileg többre értékeli ezeket az észlelők a megítélőknél.

Összefoglalás

Eredményeink azt tükrözik, hogy a minta egészét tekintve legfontosabb motivációnak a vonzó külső iránti vágy, a kiváló fizikai képességek elérése, az egészség megőrzése és fejlesztése, valamint a mentális egészség megteremtése számít. Ezek részben alátámasztják korábbi kutatások megállapításait, amelyek szerint a fitnessz szektor szabadidősportolóira főként a külső megerősítések, az extrinzik motivációk vannak hatással (Kilpatrick, Hebert, Bartholomew, 2010; Frederick, Ryan, 1993), azonban ezektől eltérően mintánkban komoly jelentőséget tulajdonítanak a válaszadók az intrinzik motivációknak, hiszen sokan belső indíttatásból, magáért a sport szeretetért, a kellemes kikapcsolódás, élmény érdekében járnak fitnessztermi edzésekre. Ezt azért szükséges kihangsúlyozni, mert a fitnessz szolgáltatók az intrinzik motivációkra építve sokkal hosszabb távú és mélyebb elköteleződést tudnak kiépíteni a fitnessz szolgáltatásokat igénybe vevők körében.

Kutatásunk középpontjában annak vizsgálata állt, hogy a fitnesszvendégek edzésre járási szokásait valamint a testmozgásra ösztönző legfőbb motivációit befolyásolják-e myersi személyiség-dimenziók. Eredményeink azt tükrözik, hogy a sportolásba való bekapcsolódás rendszeressége és időtartama nem függ a fitnessz vendégek személyiségétől. A legfőbb motivációik alapján azonban már szignifikáns különbségek jelentkeztek a különböző preferencia-dichotómiákban. A minta megoszlása alapján feltételezhetjük, hogy a fitnessztermi edzésekbe leginkább az extrovertált, érzékelő, gondolkodó és megítélő beállítottságú szabadidő-sportolók kapcsolódnak be, így a fitnessz szolgáltatóknak érdemes lehet az erre a típusra jellemző motivációkat és célokat figyelembe véve megszólítani a kívánt célközönséget.

Irodalomjegyzék

1. Ács Pongrác, Hécz Roland, Paár Dávid, Stocker Miklós (2011): A fittség mértéke. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*. **58** 689-708.
2. Apor Péter (2012): Testedzéssel a megbetegedések ellen. *Magyar Tudomány*. **12** 1470-1477.
3. Frederick, C.M., Ryan, R. M. (1993): Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*. **16** (3) 124-146.
4. Janssen, I. (2012): Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. **37** (4) 803-806. DOI: <https://doi.org/10.1139/h2012-061>
5. Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (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) 87-94. DOI: <https://doi.org/10.3200/jach.54.2.87-94>

6. KSH (2014): Európai lakossági egészségfelmérés. Statisztikai tükör. Központi Statisztikai Hivatal. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/elef14.pdf> (Letöltés ideje: 2017.06.08).
7. Oliveira, M. R., Da Costa I. F. A. F., Lima de Farias C. R., Oliveira da Silva, M., Simões, C., Medeiros, C. C. M., Franklin de Carvalho, D. (2014): Practice of Physical Activity and Its Relationship with Lipid Profile of Adolescents. *Health*. **6** 2356-2363
<http://www.scirp.org/journal/healthhttp://dx.doi.org/10.4236/health.2014.617271>
(Letöltés ideje: 2017.02.18.) DOI: <https://doi.org/10.4236/health.2014.617271>
8. Pavlik Gábor (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. *Egészségtudomány*. **59** (2)
9. Pratt, M., Norris, J., Lobelo, F., Roux, L., Wang, G. (2014): The cost of physical inactivity: moving into the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*. **48** (3) 171–173. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091810>
10. Special Eurobarometer (2014): Sport and physical activity. http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf. (Letöltés dátuma: 2017.10.18.)
11. The Physical Activity Council's annual study tracking sports, fitness and recreation participation in U.S. <http://www.physicalactivitycouncil.com/pdfs/current.pdf> (Letöltés dátuma: 2019.04.26.)
12. World Health Organisation (2010): Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO Press, Switzerland