

A DEBRECENI FIATALOK EGÉSZSÉGÉRE HATÓ TÉNYEZŐK VIZSGÁLATA A SPORTOLÁS TÜKRÉBEN

INVESTIGATION OF THE FACTORS INFLUENCING THE HEALTH OF YOUNG PEOPLE IN DEBRECEN IN CONNECTION WITH SPORT

Kanyó Krisztina Zsófia, Pfau Christa Sára

ÖSSZEFOGLALÁS

Napjainkban az egészséges életmód és a sport elterjedt fogalomként vannak jelen a köztudatban. Ahogy a fizikai egészség meglétéhez, úgy a mentális egészség megőrzéséhez, javításához is elengedhetetlen az emberek életében a fizikai aktivitás, a sport. Jelentős szerepe van a betegségek kialakulásának csökkentésében, s a mentális megbetegedések arányát is képeses csökkenteni (XXI. NEMZETI SPORTSTRATÉGIA, 2007). Manapság, kiemelt tekintettel Magyarországon rengeteg mentális betegséggel küzdő fiatal él (KSH, 2018). Kutatásunk célcsoportja a debreceni fiatal felnőttek népességére terjed ki, azon belül a 17-30 éves korosztályt célozza meg. Vizsgálatunk során a sport, a debreceni fiatal népesség egészségére gyakorolt hatásait elemezzük. Tanulmányunkban a célcsoport általános egészségügyi állapotával, közérzetével, hangulatával kapcsolatos vizsgálatokat mutatjuk be. A kutatásunk primer és szekunder kutatásból épül fel. Az eredmények alapján megállapítottuk, hogy a megkérdezett debreceni fiatal felnőttek fizikai értelemben vett egészségét, közérzetét, hangulatát a sportolói életvitel pozitív irányba befolyásolja. A megkérdezés során a sporttevékenységet nem végző egyének rosszabb arányokat produkáltak, amikor az egészségügyi állapotukkal, hangulatukkal és közérzetükkel kapcsolatos tapasztalataikat vizsgáltuk. A vizsgált célcsoport eredményei alapján megállapítható, hogy a sport pozitív hatással van a mentális egészségre.

Kulcsszavak: sportolási szokások, lelki jólét, fizikai egészség, egészség, sport

ABSTRACT

Nowadays, healthy lifestyles and sports are present in the public consciousness as a widespread concept. Just as physical activity and sport are essential for the existence of physical health, so for the preservation and improvement of mental health in people's lives. It plays a significant role in reducing the development of diseases and can also reduce the rate of mental illness (XXI. NATIONAL SPORT STRATEGY, 2007). Today, with a special focus on Hungary, there are many young people with mental illness (KSH, 2018). The target group of our research covers the population of young adults in Debrecen, within it the 17-30 age group. In our study, we analyze the effects of sport on the health of the young population in Debrecen. In our study, we present studies related to the general health status, well-being and mood of the target group. Our research consists of primary and secondary research. Based on the results, we found that the physical health, well-being and mood of the interviewed young adults in Debrecen are positively influenced by the athlete's lifestyle. In the survey, individuals who did not engage in sports activities produced worse rates when we examined their experiences with their health status, mood, and well-being. Based on the results of the examined target group, it can be stated that sport has a positive effect on mental health.

Keywords: mental health, sport, wellbeing, physical health

BEVEZETÉS

Az egészséges életmód, mint fogalom, az elmúlt években előtérbe került, mely magába foglalja az optimális közérzet, hangulat meglétét is. Több kutatás során is bebizonyosodott a tény, hogy a rendszeres testedzés, a sport pozitívan hat az egyének testi és lelki egészségére. Továbbá

jelentős szerepet játszik a fizikai eredetű megbetegedések kockázatának csökkentésében, és nagymértékben hozzájárul a mentális egészség megőrzéséhez, jobbra tételéhez. Az utóbbi évek statisztikái alapján jelen van a köztudatban, hogy Magyarországon rengeteg mentális betegséggel küzdő fiatal él (KSH, 2018).

Kutatásunk során a jövő nemzedékének mentális egészségét vizsgáljuk. A kérdés, amelyre választ szeretnénk találni, hogy a sportoló egyének valóban jobb egészségügyi állapotnak örvendenek-e, ezen belül mentálisan egészségesebbek-e a sporttevékenységet nem végző társaiknál. A vizsgálat fókuszában a népesség általános egészségügyi állapota, közérzete, hangulata szerepel. A kapott válaszokat vizsgálva, elsősorban a népesség sportolási szokásait állítjuk párhuzamba a mentális tényezőkkel, az összefüggések feltárása érdekében. Amennyiben kutatásunk eredményeinek tekintetében bebizonyosodik, hogy a sportolók egészségesebbek, nyilvánvalóvá válik, hogy a sport pozitívan hat az egészségre, így jobb közérzetűek és hangulatúak a sportoló vizsgált fiatalok.

SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Az egészség fogalmának meghatározása, azért fontos, mert a vizsgálat során több erre irányuló kérdés is fellelhető, valamint foglalkozunk az egészségügyi állapot mértékével a sportolási gyakoriság függvényében. Megítélésünk szerint az egészség fogalmát legjobban az Egészségügyi Világszervezet határozta meg. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által meghatározott definíció szerint: „Az egészség nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya, hanem a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota (AMBRUS – VARSÁNYI, 2011, p.233).”

Az egészség egy másik megközelítése szerint, egyfajta fizikális és mentális egyensúlyt határoz meg, amely segítségével az ember hatékonyan képes eleget tenni azon társadalmi szerepeknek, amelyeket környezete elvár tőle. Az alábbi definíció alapján az egészség egyfajta hozzáállásként értelmezhető, mely magába foglalja az egyén képességeit és törekvéseit a változó körülményekhez való alkalmazkodásban. Másrészt olyan tényezők együttese, melyek hozzájárulnak ahhoz, hogy a személy kihasználhassa maximálisan az energiáját, erejét (PARSONS, 1972; PÁL et al., 2005).

Tringer László is foglalkozott az egészség fogalmának meghatározásával. Véleménye szerint, az egészség egy olyan státusz, melyet a biológiai teljesség, produktivitás, egyéni értékek, többféle társadalmi szerep betöltése, megbetegedés és halál kockázataitól való mentesség, továbbá különböző forrásokból eredő stresszrel való megbirkózás és jólét érzése jellemez (TRINGER, 2002).

A hangulat és a közérzet fogalmát gyakran szinonimaként használják. Míg a hangulat inkább az egyén érzelmi állapotát tükrözi, addig a közérzet fogalmi meghatározásában az egészség is megjelenik, mint befolyásoló tényező. Úgy gondoljuk, a két fogalom szoros kapcsolatban állnak egymással, függenek egymástól. Amikor valaki rosszul érzi magát, gondolhatunk az aktuális lelki, és egyben fizikai állapotára is. Ismert az általam már korábban kifejtett tény, hogy a mentális eredetű problémáknak, számos esetben fizikai állapotunkra kifejtett hatása is van. Ahogy azt említettük, a hangulat inkább lelki (mentális) eredetű, a közérzet pedig inkább a testünk állapotáról ad képet, ebből adódóan a közérzet függ a hangulatunktól, ahogyan ez fordítva is igaznak bizonyul (HUBINA, 2017).

A hangulat fogalmának legátfogóbb értelmezése véleményünk szerint JUHÁSZ és TAKÁCS (2007) megfogalmazásában a legpontosabb. A hangulat, az egyén emocionális közérzetét, általános érzelmi állapotát prezentálja, valamint sokszínűvé teszi az ember viselkedésmódját, attitűdjét, élményeit. Az ember egy bizonyos szintig képes uralkodni kedélyén, képes a külső ingerek szeparálására és belső formálására. A hangulat időtartama hosszú távú, mindent átható, egy olyan változó állapot, mely pillanatoktól napokig eltarthat. Funkcióját tekintve fenntartja, ösztönzi, elősegíti és szabályozza az aktív kapcsolatot a környezettel (JUHÁSZ – TAKÁCS, 2007).

Ábrahám fogalmi meghatározása magába foglalja mindazt, amit tudni kell a közérzetről. A közérzet nem más, mint az egyén belső státuszáról keletkezett érzetek még nem felismert, folyamatosan változó összessége. A megfelelő közérzet megalkotásában az egészségnek és a pozitív társas kapcsolatoknak van a legjelentősebb funkciója. A legalapvetőbb közérzetjavító cselekvésnek a sportolást tartják (ÁBRAHÁM, 2016).

ANYAG ÉS MÓDSZER

A kutatásunk primer és szekunder kutatásból épül fel. A szekunder kutatás során célunk az általunk választott témával összefüggésbe hozható hazai és nemzetközi szakirodalmi művek elemzése, információk gyűjtése, kutatásunkkal egyidejű összegzése.

A vizsgálat során, primer eljárásként, kérdőíves felmérést választottunk, melynek segítségével a kutatás keretén belül a témára fókuszált kérdések segítségével információt gyűjtöttünk, majd következtetéseket vontunk le. A kikérdezést a célcsoport véleményének, tapasztalatainak feltérképezésére, majd összehasonlítására használtuk. A kérdőíves megkérdezés során mind papír alapon, mind online felületen nyújtottunk lehetőséget azok kitöltésére. A papír alapú kikérdezés előnye, hogy felügyelt keretek között történik a kikérdezés, ezáltal biztosítjuk, hogy minden megkérdezett válaszoljon a feltett kérdésekre, viszont személyes jelenléte igényel, mely során kevesebb fiatalhoz tudjuk eljuttatni. Az anonim, önkéntes alapos működő online kérdőívzés előnye, hogy mivel névtelenül történik a megkérdezés, ezért feltételezhető, hogy őszintén válaszolnak a kérdésekre. Negatívuma, hogy a sportban nem érdekelt fiatalok nem feltétlenül töltik ki a kérdőívet, vagy nem fordítanak kellő figyelmet rá. Továbbá az önálló kitöltés során előfordulhat a kérdések félre értelmezése, mely következtében torzul a minta (KONTRA, 2011).

Kérdőívünket összesen 331 debreceni fiatal töltötte ki. Kutatásunk célcsoportja a debreceni fiatal felnőttek népességére terjed ki, azon belül a 17-30 éves korosztályra fókuszál. A célcsoportnak először online felületen tettük elérhetővé az önkéntes kérdőívet, melynek kitöltésére 2019. november 28-tól december 30-ig volt lehetőségük. Ebben az időintervallumban 197 db kitöltés került be a Google Kérdőív rendszerébe.

Annak érdekében, hogy növeljük a válaszok számát, a megkérdezést papír alapon folytattuk, 2020. január 6. és február 21. között, így újabb 134 db válasz érkezett, melyeknek az online felületre való bevitelét is elkészítettük.

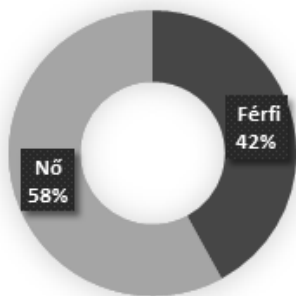
A kérdőívet 4 fő egység alkotta. A megkérdezés során a főbb kategóriák a megkérdezettek demográfiai adataira, sportolási szokásaikra, egészségügyi állapotukra, közérzetüknek, hangulatuknak felmérésre irányultak. A megkérdezés során 4-es és 7-es Likert skálát, valamint feleletválasztós kérdéseket alkalmaztunk.

Az összesen 331 kitöltést először a Google Kérdőív-nél létrehozott diagramokon keresztül vizsgáltuk. A kutatásunk során összegyűjtött adatok elemzése során leíró statisztikát alkalmaztunk. A leíró statisztikai elemzés során a két, leggyakrabban alkalmazott programot használtuk: a Microsoft Excelt és az SPSS-t, ami lehetővé teszi az adatbázisok produktív és gyors alkalmazását (CSALLNER, 2015).

Az SPSS-ben kapott eredményeket Microsoft Excel segítségével kör, oszlop és vonaldiagramokat, valamint táblázatokat hoztunk létre.

EREDMÉNYEK

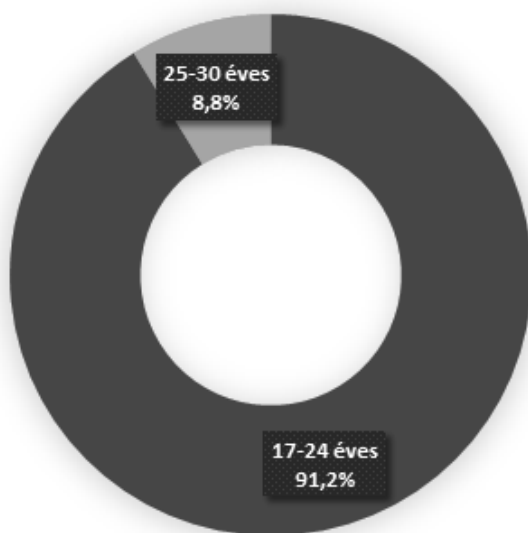
Az első kérdéscsoport, mely a kitöltők demográfiai adataira irányul, a közöttük lévő nemi eloszlást vizsgálja (*I. ábra*). Felmérésben 331 fiatal vett részt, melyből 139 férfi (42%) és 192 női (58%) válaszadó volt, amely azt mutatja, hogy több nő nemű fiatal töltötte ki a kérdőívet, mint férfi.



1. ábra: **Férfi és női kitöltők aránya (%)**

Forrás: Saját számítás a vizsgált célcsoport adatai alapján

Külön kérdésben vizsgáltuk a résztvevők életkorát (2. ábra). A kérdőívet a 17-30 éves korosztályhoz juttattuk el, csak az ő válaszaikat dolgoztuk fel. A vizsgált fiatal korosztályt két csoportra osztottuk, ahol az egyik populáció tagjai a 17-24 évesek, a másiké pedig 25-30 évesek voltak. A többség (91,2%), a fiatalabb kategóriába tartozik, esetükben 302 főt jelent a válaszadók száma. Az idősebb korcsoportot tekintve jelentősebb kisebb arányt (8,8%) prezentál a 2. ábra, hiszen csupán 29 válasz érkezett általuk.



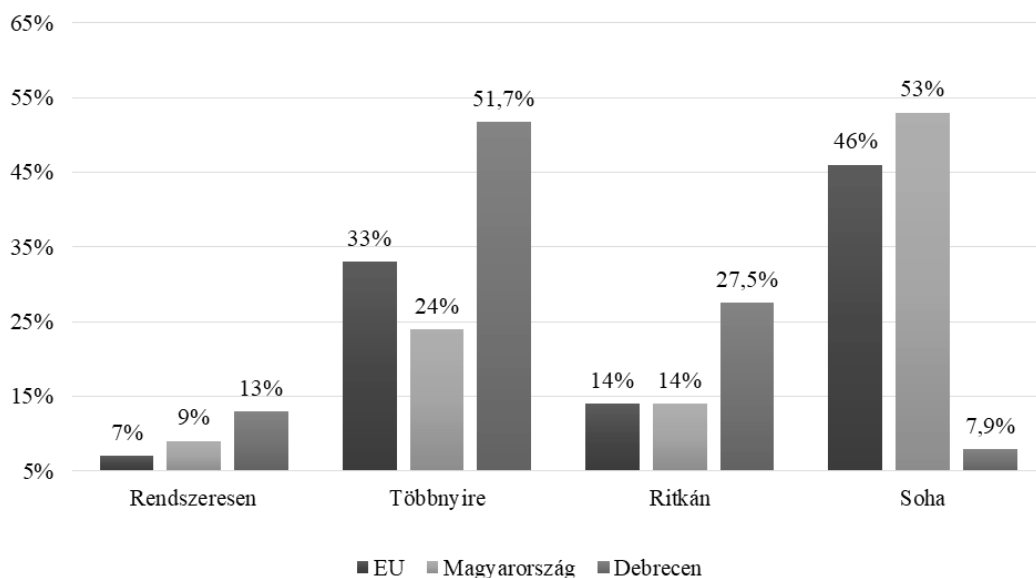
2. ábra: **Korosztály szerinti megoszlás (%)**

Forrás: Saját számítás a vizsgált célcsoport adatai alapján

A következő kérdéscsoportban a sportolási gyakoriságot mértük fel, mely kérdés alapjául az Eurobarometer szolgált, (EUROBAROMETER, 2018) s ennek következtében 4 válaszlehetőséget határoztunk meg: rendszeresen (legalább ötször egy héten), többnyire (1-4 alkalommal egy héten), ritkán (legfeljebb 3, vagy kevesebb alkalommal havonta), soha.

Vizsgálatunkat összehasonlítottuk az Eurobarometer adataival, mivel érdekelt bennünket, hogy a vizsgált fiatalok sportolási szokásai mennyiben térnek el a Magyarországon és Európában élő teljes felnőtt lakossághoz képest. A sporttevékenységet végzők közé soroljuk azokat a személyeket, akik rendszeresen (legalább 5-ször egy héten), vagy többnyire (1-4 alkalommal

hetente) sportolnak. A debreceni fiatalok kiemelkedően sokan sportolnak (64,7%), míg a magyar lakosság csupán 33%-a mondhatja el magáról ugyanezt, amely érték viszont az EU átlag (40%) alatt van.



3. ábra: Sportolási gyakoriság vizsgálata, Európában és Magyarországon a felnőtt, Debrecenben a fiatal felnőtt lakosság tekintetében (%)

Forrás: Saját vizsgálat az Eurobarometer adatok alapján

Azok, akik ritkán (legfeljebb 3, vagy kevesebb alkalommal havonta), vagy soha nem végeznek szervezett keretek között fizikai aktivitást, a nem sportolók csoportjába tartoznak. Ezt a tényezőt figyelembe véve az ábráról leolvasható (3. ábra), hogy a Hajdú Bihar megyeszékhelyének vizsgált fiatal népessége ebben is kimagasló arányt (35,4%) mutat, pozitív értelemben. Az Eurobarometer az Európai Unió tagállamainál vizsgálta, hogy milyen arányban adtak „soha” választ a sportolási gyakoriságra irányuló kérdés során. Az EU-ban ez a középérték 60% (17. hely), melyhez képest sajnos Magyarország 67%-kal a 10. helyen van a megkérdezett 29 országból.

A vizsgálat során külön fókuszáltunk a válaszadók egészségügyi állapot és sportolási gyakoriság közötti összefüggések feltárására.

Összességében megállapítható, (1. táblázat) hogy a vizsgált sportoló fiatalok népességét tekintve, az 5-6-7-es fokozatot 78,9%-os arányban választották, ami arra utal, hogy inkább elégedettek az egészségügyi állapotuk mértékével. A skála ugyanezen fokozatait a nem sportoló fiatalok 47,9%-ban jelölték. Ez alapján kijelenthetjük, hogy azok a debreceni fiatal felnőttek, akik sporttevékenységet végeznek, bevallásuk alapján 31%-kal jobban meg vannak elégedve az általános egészségügyi állapotukkal, mint a soha, vagy ritkán fizikai aktivitást végző populáció tagjai.

Az állítás, miszerint a sport pozitívan befolyásolja az egyén egészségügyi állapotát, széles körben elfogadott tényként van jelen a köztudatban (PAÁR, 2011). Bebizonyosodott, hogy az általunk megkérdezett, sporttevékenységet végző fiataloknak jobb az egészségügyi állapotuk, mint a sporttevékenységet nem végző egyének. Míg a sportolók 78,9%-a addig a sporttevékenységet nem végzők 47,9%-a rendelkezik jó egészségügyi állapottal bevallásuk alapján.

1. táblázat: Egészségügyi állapottal való elégedettség vizsgálata a sportolási gyakoriságot tekintve

	Sportolási gyakoriság (%)				
	Fokozat	Sportol		Nem sportol	
		Legalább ötször egy héten	1-4 alkalommal egy héten	Legfeljebb 3 vagy kevesebb alkalommal havonta	Soha
Egészségügyi állapottal való elégedettség (%)	1	0,0	0,0	0,9	2,6
	2	0,0	1,4	4,3	1,7
	3	0,0	6,5	8,5	4,3
	4	0,5	12,6	22,2	7,7
	5	6,5	29,0	23,1	1,7
	6	9,3	23,4	15,4	1,7
	7	3,7	7,0	3,4	2,6
	Összesen (%)	78,9		47,9	

Forrás: Saját számítás a vizsgált célcsoport adatai alapján

Vizsgáltuk továbbá a kapott válaszokat a sportolási gyakoriság és közérzettel, hangulattal való elégedettség tükrében (2. táblázat). A táblázatban szereplő adatok alapján látható, hogy a sporttevékenységet végző debreceni fiatalok közül (akik a teljes minta 64,7%-át teszik ki), 65%-uk volt megelégedve közérzetükkel és hangulatukkal az elmúlt 2 hónapban, mivel ilyen arányban jelölték az 5-6-7-es fokozatokat a válaszaik során (1-7 skála). A nem sportoló fiatal felnőttek ezzel ellentétbe, 21,5%-kal kevesebben, azaz 43,5%-os arányban választották ezeket a fokozatokat.

2. táblázat: Közérzettel, hangulattal való elégedettség vizsgálata a sportolási gyakoriság alapján

	Sportolási gyakoriság (%)				
	Fokozat	Sportol		Nem sportol	
		Legalább ötször egy héten	1-4 alkalommal egy héten	Legfeljebb 3 vagy kevesebb alkalommal havonta	Soha
Közérzettel, hangulattal való elégedettség az elmúlt 2 hónapban (%)	1	0,0	1,9	4,3	1,7
	2	0,9	3,7	7,7	1,7
	3	1,4	12,1	13,7	5,1
	4	3,3	11,7	17,1	5,1
	5	6,5	24,8	17,1	1,7
	6	4,7	15,0	12,8	3,4
	7	3,3	10,7	5,1	3,4
	Összesen (%)	65,0		43,5	

Forrás: Saját számítás a vizsgált célcsoport adatai alapján

Napjainkban több vizsgálatot végeztek már a közérzet, hangulat vizsgálatával a sportolási gyakoriság tükrében. Ezen kutatások, valamint a saját vizsgálatunk alapján kijelenthető, hogy azon egyének csoportja, akik rendszeresen vagy többnyire rendszeresen sportolnak, jobb közérzetnek és hangulatnak örvendenek, mint a nem sportoló társaik. Ez az állítás széles körben elfogadott manapság (PAÁR, 2011; LACZKÓ, 2015; PETRIKA, 2012; SZÁNTÓ – BODA, 2016; JÓZSEF – ZSOLT, 2014).

Az eredmények fényében bebizonyosodott, hogy a megkérdezett, sporttevékenységet végző fiataloknak jobb közérzettel, hangulattal rendelkeznek, mint a nem sportolók. A sporttevékenységet végző populáció 65%-a, a nem sportolóknak pedig 43,5%-a vallotta be önkéntesen, hogy jó közérzetnek, hangulatnak volt birtokában az elmúlt 2 hónapban.

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Kutatásunk kiértékelése során választ kaptunk számos kérdésre, melyek a debreceni fiatalok egészségére, közérzetére vonatkoznak.

A vizsgálatból kiderült, hogy a megkérdezett sportolók jobb egészségügyi állapottal, közérzettel, hangulattal rendelkeznek, mint a sporttevékenységet nem folytatók. A nemeket tekintve, az eredmények bizonyítják, hogy a Debrecenben élő vizsgált férfiak nagyobb százaléka végez rendszeres vagy többnyire rendszeres jelleggel sporttevékenységet, mint az ott élő nők.

A kutatás eredményeinek tekintetében megállapíthatjuk, hogy a sport a fizikai és mentális egészség megőrzésén, javításán túl egy jobb élethez is hozzáegítheti az embereket. Amennyiben az társadalom tagjai nagyobb arányban végeznének sporttevékenységet, egy fizikai és mentális értelemben is egészségesebb és kiegyensúlyozottabb emberiséggel találánánk szemben magunkat. Ha nemzetünk népessége többet sportolna, csökkenthetnénk a mentális betegségeknek köszönhető fizikai megbetegedéseket, melyek sokszor halálos kimenetelűek.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- (1) AMBRUS Z. – VARSÁNYI T. (2011): Az egészség és az életmód regionális különbségei. Területi statisztika. 51. évf. 3. sz. pp. 227-244. (2) ÁBRAHÁM J. (2016): Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban. Doktori értekezés <http://real-phd.mtak.hu/465/19/%C3%A1brah%C3%A1mj%C3%BAlia.d.pdf>, (letöltve: 2020.04.01.) (3) ÁBRAHÁM J. (2016): Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban. Doktori értekezés <http://real-phd.mtak.hu/465/19/%C3%A1brah%C3%A1mj%C3%BAlia.d.pdf>, letöltés dátuma: 2020.04.01. (4) CSALLNER A. E. (2015): Bevezetés az SPSS statisztikai programcsomag használatába. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szeged, 133 p. <http://eta.bibl.u-szeged.hu/1264/>, (letöltve: 2020.03.01.) (5) JUHÁSZ M. – TAKÁCS I. (2007): Pszichológia. Typotex Kiadó, Budapest, 220 p. ISBN: 978 963 2790 34 3. (6) KONTRA J. (2011): A pedagógiai kutatások módszertana. Kaposvári Egyetem, Kaposvár, 127 p. ISBN: 978 963 982 14 60. (7) KSH (2018): Statisztikai Tükör: Egészségi állapot és egészségmagatartás, 2016-2017 <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/egeszsegallapot1617.pdf>, letöltve: 2020.04.02.) (8) HUBINA E. (2017): A depresszió tünet is lehet. Oxygen Medical – Dr. Hubina Erika, endokrinológus. Webbeteg. <https://www.webbeteg.hu/cikkek/depresszio/15697/amikor-a-betegseg-tunete-a-depresszio> (letöltve: 2020.04.03.) (9) LACZKÓ T. (2015): Az egészségsport fogalma, céljai, keretei. pp. 11-20. In: Az egészségsport alapjai (Szerk. LACZKÓ T. – MELCZER CS.) Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi kar, Pécs, 200 p. ISBN: 978 963 642 96 83. (10) XXI. NEMZETI SPORTSTRATÉGIA, (2007): <http://kobanyasc.hu/docs/07sportstrategia.pdf>, (letöltve: 2020.04.03.) (11) PARSONS, T. (1972): Definitions of health and illness in the light of American values and social structure. In: JACO, E. – GARTLEY, E.: Patients, Physicians and Illness: A Sourcebook in Behavioural Science and Health, Collier-Macmillan, London. (12) PAÁR D. (2011): A sport által egészségfejlesztésgazdasági jelentősége. Egészségfejlesztés. LII. évf. 1-2. sz. (13) PÁL K. – CSÁSZÁR J. – HUSZÁR A – BOGNÁR J. (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. Országos Közoktatási Intézet, Új Pedagógiai Szemle. 55. évf. 6. sz. pp. 25-32. (14) PETRIKA E. (2012): Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata, Egyetemi doktori (PhD) értekezés, Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Dokto-

ri Iskola (14) SPECIAL EUROBAROMETER 472 (2018): Sport and Physical Activity. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf, (letöltve: 2020.03.02.) (15) SZÁNTÓ Á. – BODA E. (2016): Az egészségtudatosság és a sport. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 43. köt.). Tanulmányok a sporttudományok köréből. Vizsgálatok a sporttudomány és az egészségturizmus területén= Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport, 13-23. (16) TRINGER L. (2002): A mentális betegségek megelőzésének és ellátásának korszerű szemlélete. Orvostovábbképző Szemle, 9. sz. pp. 12-21.

SZERZŐK:

Kanyó Krisztina Zsófia

Sport- és rekreációs szervezés BSc-hallgató
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar
kanyozsofi97@gmail.com

Dr. Pfau Christa Sára

adjunktus
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar
pfau.christa@econ.unideb.hu

*A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú,
Debrecen Venture Catapult Program című projekt támogatta. A projekt az Európai Unió
támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.*