

A SZABADIDŐSPORT HATÁSAI A DEBRECENI EGYETEMISTÁK SZEMÉLYISÉGÉRE ÉS EGÉSZSÉGTUDATOSSÁGÁRA

THE EFFECTS OF RECREATIONAL SPORT ON THE PERSONALITY AND HEALTH AWARENESS OF UNIVERSITY STUDENTS OF DEBRECEN

Mészáros János, Pfau Christa Sára

ÖSSZEFOGLALÁS

A mai modern világunk egyik súlyos problémája a fizikai inaktivitás, melyhez számos betegség és negatív következmény fűződik. Ez a probléma, mely az ember egészségi állapotára is hatást gyakorol, egyértelműen orvoslást igényel. Ennek az egyik lehetséges megoldása a szabadidőben üzött rendszeres fizikai aktivitás lehet, azon belül is a szabadidősport, mely a fizikai aktivitás egyik alappillére.

A szabadidősport hatásainak vizsgálata nagyon fontos, hiszen ez által megismerhetővé válnak az egyének sportolási szokásai, motivációi, illetve a sport egyére gyakorolt hatásai mind fizikai, mind pszichikai értelemben. Kutatásunk ezt felismerve igyekszik megfigyelni a Debreceni egyetemisták egészségtudatosságát, sportolási szokásait, szabadidős tevékenységeit, motivációs hátterüket, illetve a sport személyiségre gyakorolt hatásait.

Vizsgált célcsoportnak a Debreceni egyetem hallgatóit választottuk, hiszen egyrészt ez az a közösség, melynek tagjai a jövő generáció értelmiségi rétegét fogják képezni, ezáltal hatást gyakorolva a jövő nemzedék értékrendjére, gondolkodásmódjára (példamutatásra, magas döntéshozói pozíciók betöltésére). Másrészt, ha sikerül jobban megismerni a fiatalabb korosztályokat, akkor könnyebb megoldásokat találni a felmerülő problémára. Ezért is vizsgáltuk, hogy az egyetemisták miként gondolkodnak saját egészségükről, sportolási szokásaikról, illetve miként látják a sport pozitív, fejlesztő hatásait saját életükre vonatkoztatva.

Kulcsszavak: szabadidősport, egyetemi hallgatók, sportolási szokások, egészségtudatosság, személyiségi vonások

ABSTRACT

One of the serious problems of our modern world is physical inactivity, which has many diseases and negative consequences. This problem, which also affects a person's health, clearly needs to be remedied. One possible solution to this could be regular physical activity in leisure time, including leisure sports, which is one of the cornerstones of physical activity.

The study of the effects of recreational sports is very important, as it makes it possible to get to know the sports habits and motivations of individuals, as well as the effects of sports on the individual, both physically and mentally. Our research tries to observe the health awareness, sports habits, leisure activities, motivational backgrounds and the effects of sports on the personality of the students of Debrecen.

The students of the University of Debrecen were selected as our target group, whose members will form the intellectual layer of the next generation, thus influencing the values and way of thinking of the next generation. On the other hand, if you get to know the younger age groups better, it will be easier to find solutions to the problem that arises. This is why we interested in how students think about their own health, their sports habits, and how they see the positive, developmental effects of sport on their own lives.

Keywords: recreational sport, university students, sports habits, health awareness, personality traits

BEVEZETÉS

Napjainkban széles körben kutatják a fizikai aktivitás hatásait különböző szak- és tudományterületek, a sportolás valamennyi szintjén (élsport, versenysport, szabadidősport) és formájában (mozgástípus, terjedelem, intenzitás). A szabadidősport – mely a fizikai aktivitás egyik alappillére – fontosságát jól mutatja az a tény, hogy a Világ Egészségügyi Szervezet a fizikai inaktivitást a globális mortalitás rizikófaktora közé sorolja. Olyan tényezők mellett, mint a dohányzás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség vagy az elhízás (WHO, 2010).

A történelem folyamán megváltozott ember hozzáállása, felfogása mind a munka, mind az egészség tekintetében tapasztalható. Hiszen a régi idők emberének a munka főleg fizikai aktivitást igénylő tevékenységet jelentett, míg a mai ember számára ez a fajta megközelítés átbillent a szellemi munka irányába, ami ugyancsak megterhelő, viszont látványosan kevesebb fizikai aktivitást igényel. Viszont az a mozgásmennyiség, ami a fizikai munkához párosult jelentősen lecsökkent (ülő-életmód), ezt az embernek más úton kell biztosítania. Ezzel párhuzamosan az egészség megtartása és visszaállítása felértékelődött (főleg a mozgásszegény életmód következményeként elveszített testi jóllét), hiszen mit ér az anyagi jólét, ha nem párosul hozzá egészség. Így egyre többen döbbennek rá, hogy az egyik legdrágábban megszerezhető és megtartható érték az egészség, melynek megtartásában az egyik leghatékonyabb eszköz lehet a sport. „Azt mondhatjuk, hogy napjainkra a sport kevesek kedvteléséből sokak szükségletévé vált”, melynek kielégítésére a szabadidősport tökéletesen megfelel (BORBÉLY – MÜLLER, 2008 p.4.).

Az alábbiak tartoznak a kutatás célkitűzései közé:

- Az egyetemi hallgatók sportolási szokásaik megismerése, melyeket szabadidejükben végeznek.
- A hallgatók egészségtudatos viselkedésének feltérképezése, kiemelve a sportot, mint lehetőséget szabadidejük eltöltésére.
- A szabadidősport, sportolási szokások és a hallgatók személyisége közötti kapcsolat vizsgálata.

ANYAG ÉS MÓDSZER

Kutatásunk egyaránt tartalmaz primer és szekunder kutatást, melynek célja a témában való alaposabb információszerzés és adatgyűjtés volt. A szekunder kutatás részeként a témával foglalkozó szakirodalmi művek megismerése, elemzése, rövid összegzése volt az elsődleges cél, mely legfőképp nyomtatott forrásokból tevődik össze. A primer vizsgálatot a Debreceni Egyetemisták körében végeztük, legfőképp Hajdú-Bihar és Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei hallgatók megkérdezésére került sor. A primer kutatás alapját kérdőíves megkérdezés adta, mely online felületen történt. Az adatok felvételezése 2019 októbere és 2019 decembere között zajlott. Az eredményeket összehasonlítottuk a témában folytatott kutatásokkal.

A témában megvalósított empirikus kutatás célja egyrészt az volt, hogy felmérje a Debreceni Egyetem hallgatóinak véleményét (saját egészségi állapotukról, sportolási szokásaikról, motivációjukról, sportról alkotott véleményükről) a szabadidőhöz kapcsolódóan, másrészt, hogy megvizsgálja, mit gondolnak a sport személyiségfejlesztő, egészségfejlesztő hatásairól.

A válaszadók 1-től 4-ig vagy 7-ig (1 – egyáltalán nem, 4/7 – teljes mértékben) terjedő skálán értékelték az egyes sportolási szokásaikat, motivációs hátterüket, szabadidejük felhasználást, illetve a sport személyiségre gyakorolt hatásait célzó kérdéseket. A kutatás alapsokaságát 178 egyéni vizsgálat teszi ki, melyet a kérdéssor lezárása után Microsoft Excel program segítségével összesítettük.

EREDMÉNYEK

Vizsgált személyek

A primer kutatásban összesen 178-an vettek részt, melyre a következők a jellemzők. Nemi bontás tekintetében közel azonos számú nő (52,2%) töltötte ki a kérdőívet, mint férfi (47,8%). Közel 8-szor annyi 17-24 év közötti személy (88,2%) vett részt a kutatásban, mint a másik kettő 25-30 év közötti (7,3%) és 30 év feletti (4,5%) kategóriákban összesen, amit a 1. táblázat is jól mutat.

1. táblázat: A kitöltők bemutatása (%) (N=178)

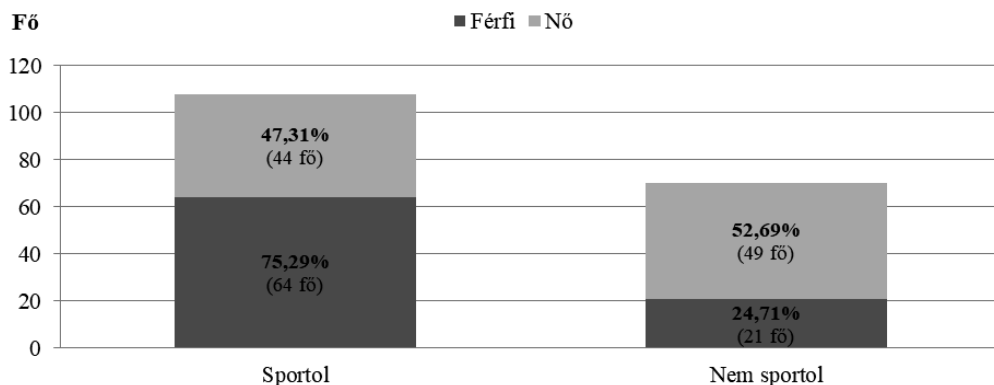
Nem (%)	Kor (%)	Állandó lakhely (%)	Képzési forma (%)	Munkarend (%)
Férfi 47,8	17-24 év közöttiek 88,2	Főváros 2,8	Bsc/BA 78,1	Nappali 94,9
Nő 52,2	25-30 év közöttiek 7,3	Megyeszékhely 43,8	Msc/MA 7,3	Levelezős 5,1
-	30 év felettek 4,5	Város 39,9	Osztatlan 14,6	-
-	-	Község, falu, tanya 13,5	-	-

Forrás: Saját kutatás, 2020

A vizsgált személyek állandó lakhelyét tekintve legfőképp a megyeszékhelyen (43,8%) és a városban (39,9%) lakók teszik ki, hiszen a fővárosból csupán 5 fő (2,8%), kisebb községekből, falvakból 24 fő (13,5%) töltötte ki a kérdőívet. Az utolsó két szempont alapján megállapítható, hogy jelentősen kiugró arányban szerepelnek a mintában alapszakos hallgatók (78,1%) képzési forma szerint, illetve nappali tagozatos hallgatók (94,9%) munkarend tekintetében. Ezek alapján megállapítható, hogy a megkérdezettek jelentős része 17-24 év közötti, alapszakos nappali tagozatos egyetemista. Azoknak a száma, akire ez a 3 állítás egyszerre teljesül 126 fő, azaz a minta több mint 2/3-ára igaz ez a kijelentés.

A minta bontása sportolókra és nem sportolókra

A kutatás fő mozgatórugója a szabadidejében sportoló és nem sportoló hallgatók vizsgálata volt, melynek következtében össze lehet hasonlítani a két célcsoportot és így észlelhetővé válnak az egymástól való eltérések. Először is ehhez szét kell választani a megkérdezetteket sportolókra és nem sportolóra. Ezt a megoszlást az 1. ábra szemlélteti.



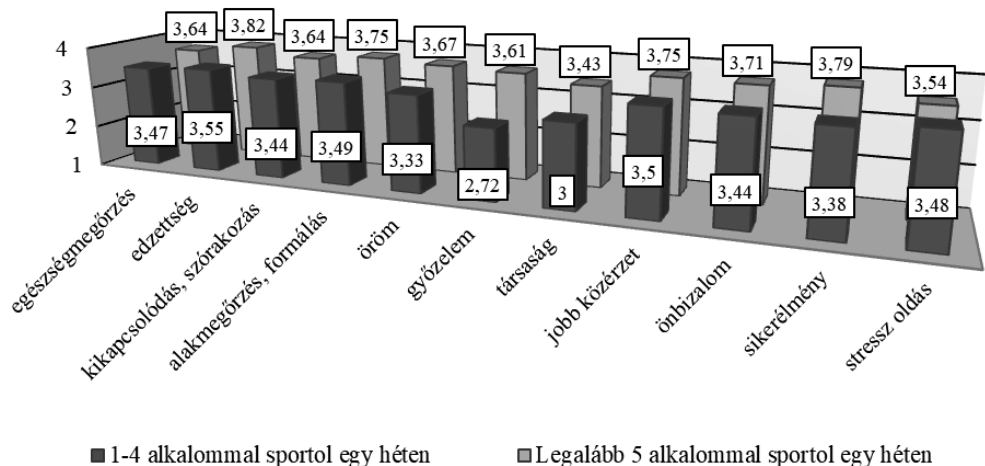
1. ábra: Sportol-e rendszeresen szabadidejében? (%) (N=178)

Forrás: Saját kutatás, 2020

Azok a kitöltők, akik szabadidejükben rendszeresen sportolnak, másfélszer többen vannak, mint a szabadidejükben nem sportolók. Az előbbi a megkérdezettek mintegy 61%-a (108 fő), az utóbbi azonban csak 70 fő, azaz a megkérdezettek 39%-a. Ezek az arányok jelentősen eltérnek az EUROBAROMETER (2018) adataitól, mely a teljes magyar lakosságot vizsgálja (a lakosság 53%-a soha, 14%-a csak néha sportol), viszont NEULINGER (2007) megállapítása érvényes, miszerint jelentősen nagyobb a sportolók aránya a fiatalok körében. Az eredmények hasonló százalékos arányt mutatnak felsőoktatásban végzett kutatásokkal (SZABÓ 2006, 2013; PFAU, 2017). Ezt még inkább alátámasztja PLUHÁR et al. (2003) szegedi vizsgálata (N=600), melyben fény derült, hogy a középiskolások 69,4%-a rendszeresen, 27,1%-a alkalmanként sportol, és csupán 3,5%-a nem sportol soha. Ellentétben egy másik Debreceni Egyetem hallgatói körében végzett kutatással, ahol a megkérdezetteknek jóval kisebb százaléka sportol szabadidejében (KOVÁCS, 2011).

Szabadidejükben rendszeresen sportolók

Azoknak az egyetemistáknak, akik rendszeresen sportolnak szabadidejükben, rendelkezniük kell egyfajta motivációval, ami segít leküzdeni azokat a rossz szokásokat (halogatás, lustaság stb.), amelyek akadályt jelentenének szabadidejük sportolással való eltöltésében. Gondolunk itt olyan indítékokra, mint az egészségmegőrzés, edzettség, kikapcsolódás stb. Ezeket a 2. ábra szemlélteti, melynek eredményeit egy négyfokú Likert-skála segítségével kaptuk.



2. ábra: Mennyire befolyásolják az Ön sportolási szokásait az alábbiak? (N=108)

Forrás: Saját kutatás, 2020

Kutatás során fontos szempont a sportolók összehasonlítása a nem sportolókkal szemben, viszont ebben a részben csak sportolók eredményeit ismertetjük. Ennek ellenére nagyon is kitűnik az eredményekből, hogy a rendszeres sportolás keretein belül is nagy eltérések fedezhetőek fel, hiszen a sport heti rendszerességgel való gyakorlásának intenzitására is hatással van az egyén motivációs hátterére. A vizsgálat rámutat, hogy a hetente legalább 5 alkalommal sportolók körében mind a 11 felsorolt tényező magasabb átlagértékelést kapott, mint 1-4 alkalommal sportolók körében. Ez is jól mutatja, hogy a motiváció nagysága és a sportolás gyakorisága összefüggésben állnak. A legmagasabb értéket az edzettség érte el mindkét oldalon (3,55; 3,82), viszont a második és harmadik helyeken más tényezők domináltak. A minimum 5 alkalommal sportolók körében a második jelentős tényező a sikerélmény volt ezután következett a vállvetve az alakformálás és a jobb közérzet. A heti 1-4 alkalommal sportolóknál az edzettséget, az alakformálás és

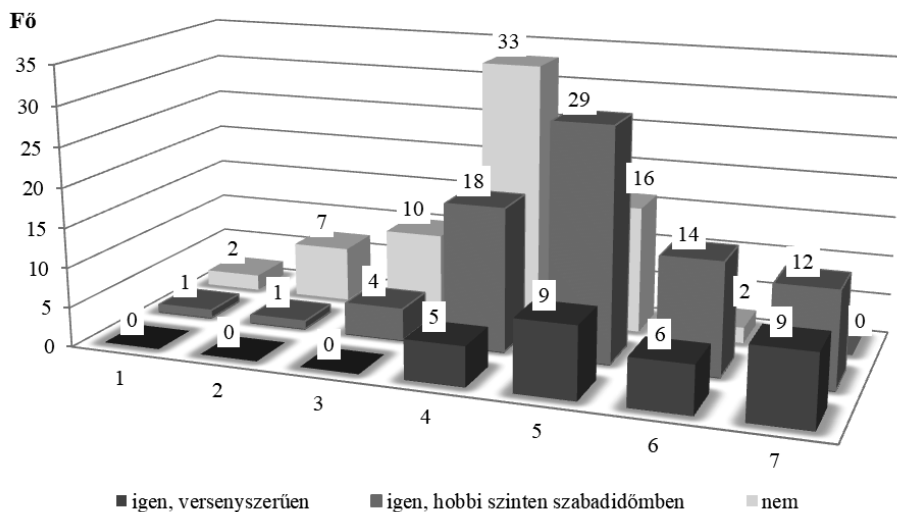
a stressz oldás követett szorosan. Ami érdekes, hogy az egészségmegőrzés a 6. helyen végzett (3,47; 3,64), melyet az előbb felsoroltakon kívül még az önbizalom is megelőzött. Az utolsó előtti helyen végzett a társaság nem sokkal hagyva maga mögött a győzelmet (2,72; 3,61).

Összehasonlítva a MAGYAR IFJÚSÁG KUTATÁS (2017) eredményeivel, ahol is 15-29 év közöttieket vizsgáltak (N=702), a testmozgás motivációi közül az egészségmegőrzés és az edzettség domináltak (kitöltők 75-75%-a fontosnak vélte), majd követte őket az örömszerzés, jobb közérzet és a jó fizikai megjelenés, utolsó helyeken pedig a társaság és az alakformálás zártak. Eltérést a sport egészségmegőrző jellegénél tapasztaltunk, ugyanis sokkal alacsonyabb arányban tartották fontosnak a vizsgált mintában, viszont más tényezőknél jelentős hasonlóságokat tapasztaltunk (pl.: edzettség, jobb közérzet, alakformálás, társaság).

Sportolók és nem sportolók összehasonlítása

Ebben a fejezetben a sportoló és nem sportoló válaszadók összehasonlítását fogjuk elvégezni, melyet először is mindkét csoport saját fizikai állapotának értékelésével szeretnénk kezdeni. A fizikai állapot sok mindent elárul az egyénről, hiszen ez nagymértékben befolyásolja az emberben lejátszódó folyamatokat, magatartást, viselkedést. Habár most csak szubjektív adatok kerültek vizsgálat alá, hiszen minden hallgató a saját érték-előítélete alapján határozta meg saját fizikai állapotát, mégis számos következtetést sikerült levonni ezen értékek alapján.

A hallgatók egy hétfokozatú Likert-skálán jelölték be elégedetlentől (1) elégedettig (7), hogy mennyire elégedettek a jelenlegi fizikai állapotukkal. A vizsgálatnak az eredményei jól rámutatnak egy fontos dologra, ami már a sport és motiváció kapcsolatánál is kimutatható volt, hogy mennyire meghatározza az egyént a sportolás gyakorisága. Ahogyan a 4. ábrán is jól látszik, máshogy látják magukat a sportoló és nem sportoló személyek, és az ezeken belül alkotott csoportok (versenyszerűen sportolók, hobbisportolók) eredményei is eltérőek egymástól.



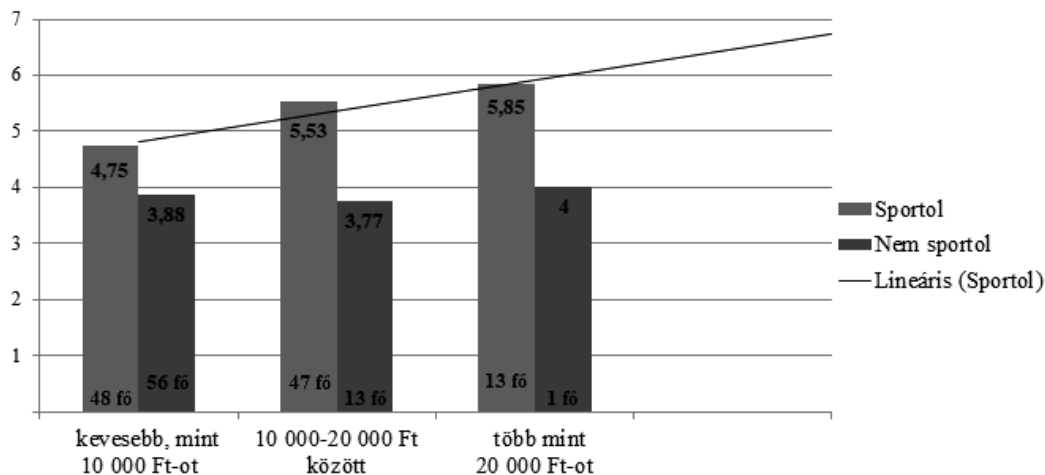
4. ábra: Mennyire elégedett a saját fizikai állapotával? (N=178)

Forrás: Saját kutatás, 2020

Jól megmutatkozik az a fajta két véglet, ahol a versenyszerűen sportolók, nem hogy 1-est, hanem 4-esnél rosszabbra sem értékelik saját állapotukat, szemben a nem sportolókkal, ahol nincs 7-es értékelés és 6-os is csak alig. Ez az eredmény nagyon hasonlít PFAU (2017) egyete-

misták körében végzett kutatásához, melyben többek között a hallgatók saját fizikai állapotának elégedettségével is foglalkozott.

Ezen kívül célunk volt a hallgatók egészségükre való költségének vizsgálata is. Melyet egy ábrán jelenítünk meg a megkérdezettek agyagi és saját fizikai állapot értékelésével, ugyanis a vizsgálat rámutat arra az eredményre is, miszerint befolyással van az egyén önértékelésére (fizikai állapot szempontjából) az a tényező, hogy alapvetően mennyit költ a saját egészségére (5. ábra).



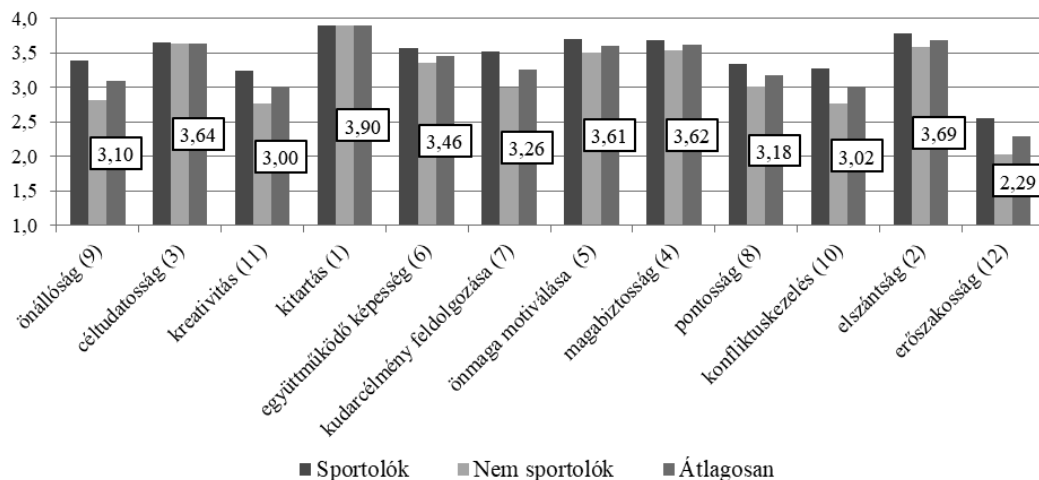
5. ábra: Átlagosan havonta mennyit költ az egészségére? Mennyire elégedett a saját fizikai állapotával? (N=175)

Forrás: Saját kutatás, 2020

Az 5. ábrán megjelenített lineáris vonallal szeretnénk volna szemléltetni azt a tendenciát, ami mutatja, hogy a vizsgált sportolók saját fizikai állapotának átlagértékelése egyenesen arányos az egészségükre való költségük nagyságával. Azaz minél magasabb az az összeg, amit a saját egészségükre költenek, annál magasabba értékeli önmaguk fizikai állapotát. Szemben a nem sportolókkal, akiknél ez a tendencia nem jellemző, ugyanis hullámzik. Az adatokból megállapíthatóvá vált, hogy a sportoló hallgatók, többet költenek saját egészségükre, mint a szabadidejükben kevésbé vagy egyáltalán nem sportoló társaik. Emellett fény derült arra, hogy nem csak többet költenek, de emellett még a fizikai állapotukat is jobbnak érzik.

A kérdőívben vizsgáltuk a sport személyiségfejlesztő hatásai is. Vizsgáltuk, hogy a sport a kitöltők szerint mely tulajdonságokra van pozitív hatással, ezért rákérdeztünk, hogy számukra milyen mértékben fejleszti a sport az adott tulajdonságokat. Elemeztük, majd összehasonlítottuk, hogy a két csoport mely tulajdonságokat értékelt a sport által leginkább fejleszhetőnek, és melyeket kevésbé. Ennek keretében a válaszadók 1-4-es skálán értékelték saját véleményüket a sport személyiségfejlesztő hatásaival kapcsolatba.

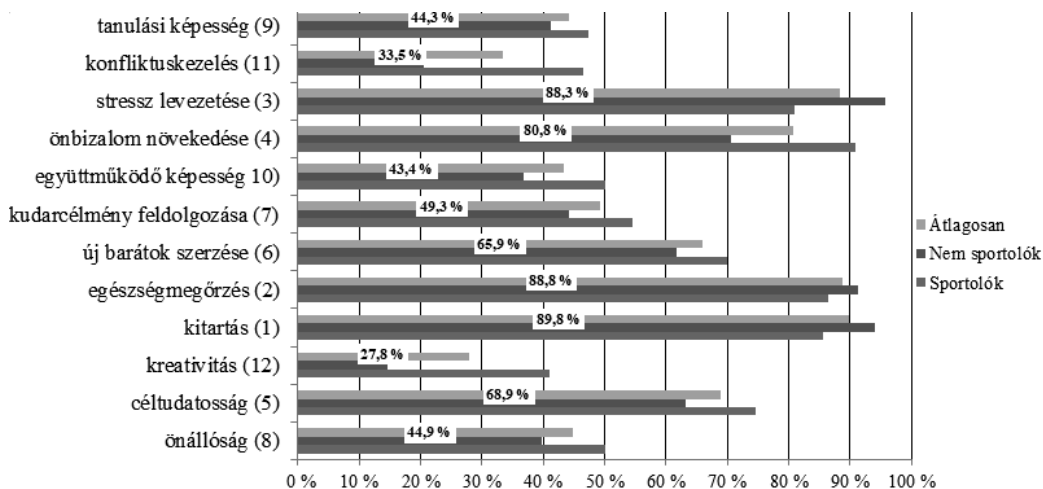
A 6. ábra jól mutatja, hogy az erőszakosság kivételével (ami szükséges lehet adott személyiség bizonytalanság, féltékenység érzésének leküzdésében, illetve az ember önmagáért való kiállás kialakításában) minden más tulajdonság minimum a 3-mas átlagértéket kapott vagy jóval túlszárnyalta azt. Például a kitarás (3,9), elszántság (3,69), céltudatosság (3,64), vagy akár a magabiztosság is (3,62). A felsorolt személyiségjegyeket követő zárójeles szám mutatja meg az adott tényezők átlagos fontossági sorrendjét.



6. ábra: **Ön szerint milyen mértékben fejleszti a sport az alábbi tulajdonságokat? (N=178)**
 Forrás: Saját kutatás, 2020

Bebizonyosodott, hogy a sport személyiségre gyakorolt hatásait magasabbra értékelik a sportoló hallgatók. Ugyanis az ábrán jól látszik, hogy a sportolók minden esetben legalább azonos vagy magasabb átlagértékkel zártak a nem sportolókkal szemben. Több helyen is tapasztalhatóak nagyobb eltérések (0,5-0,6) a két csoport között, ilyen például a kreativitás, kudarcélmény feldolgozás, önállóság vagy az erőszakosság. Ami még jól kivehető, hogy a kitartás és a céltudatosság, mindkét csoportban dobogós helyen végeztek teljesen azonos aránnyal. A legnagyobb és legkisebb átlagot elérő tulajdonságok, mindkét csoport számára megegyeztek, első helyen a kitartás végzett. Eltérő átlaggal ugyan, de utolsó helyen pedig az erőszakosság zárt. Ugyan a kitartás kimagaslik az élelményből (3,9), de a 2-5. helyen záró tulajdonságok szorosan követték egymást, elszántság (3,69), céltudatosság (3,64), magabiztosság (3,62) és önmaga motiválása (3,61).

Ezen kívül vizsgáltuk, hogy a sport miben nyújthat segítséget az egyén számára, erre több válasz megadása is lehetséges volt. A 7. ábra szemlélteti az eredményeket. A felsorolt hatásokat követő zárójeles szám mutatja meg az adott tényezők átlagos fontossági sorrendjét, a teljes mintát figyelembe véve. Kiténik a kitartás (mely itt is első helyen végzett), az egészségmegőrzés és stressz levezetés, mint három legértékesebb funkció. Viszont ezek sorrendje a sportolók és nem sportolók bontásában megváltozik, hiszen a nem sportolók elsőként a sport stressz levezető képességét jelölték meg, majd a kitartást és az egészségmegőrzést. Ezzel ellentétben a sportolók az önbizalomra tett hatásait értékelték legpozitívabban, majd az egészségmegőrzést kicsivel maga mögött hagyva a kitartást. Ezekből az adatokból is kivehető, hogy hiába a sport egészségmegőrző tulajdonsága, amit napjainkban is leginkább hangsúlyoznak, mégis megelőzik különböző bontásokban, olyan pozitív hatások, mint a kitartás, a stressz levezetés vagy akár az önbizalom növekedése is. Ami nagyon érdekes, hogy mind a három kimagasló tényezőt, amikben a hallgatók szerint leginkább segítséget nyújthat a sport, a nem sportolók értékelték magasabbra. Viszont ennél is érdekesebb, hogy csak ezeknél a tényezőknél volt megfigyelhető a nem sportolók magasabb százalékaránya.



7. ábra: **Ön szerint miben nyújthat segítséget a sportolás? (többszörös választás, %) (N=178)**

Forrás: Saját kutatás, 2020

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

A magasabbra értékelt fizikai állapot és motivációs háttér teljes egészében a megkérdezett sportoló egyetemisták felé billen. Továbbá sikerült rámutatni arra, hogy azok a hallgatók, akik szabadidejükben rendszeresen sportolnak, többet költenek az egészségükre, illetve fordítva is teljesen igaznak bizonyult ez a tendencia. Ugyanis minél magasabb az az összeg, amit a saját egészségükre költenek, annál magasabbra értékelik önmaguk fizikai állapotát, szemben a nem sportolókkal, ahol ez nem volt tapasztalható. A sport személyiségre gyakorolt hatásainál minden felsorolt tulajdonság, képesség, azonos vagy magasabb átlagértékelést kapott a sportolók körében, azaz kijelenthető, hogy nagyobb mértékben érzik a sport személyiségfejlesztő hatásait a rendszeresen sportolók, mint a megkérdezett nem sportoló hallgatók.

Kutatás során fontos szempont volt a sportolók összehasonlítása a nem sportolókkal szemben. A vizsgálat többször is kiemeli, azt az egyenes arányosságot, ami megjelenik a rendszeres sportolás és az egyén saját fizikai állapot értékelése között. Azaz, ha kevesebbet sportol a hallgató, akkor rosszabb fizikai állapotban érzi magát. Ennek a megállapításnak a fontossága nem csak a nem sportolók körében fontos, hanem a rendszeresen sportolók körében is, hiszen a sportolók közt is kimutatható volt ez a tendencia. Ugyanis az a hallgató, aki többször végez sporttevékenységet egy héten, ő magasabbra értékeli saját fizikai állapotát. Tehát a sportolás gyakorisága, intenzitása nagymértékben befolyásolja az egyén önmaga fizikai és egészségi állapotáról alkotott véleményét. De a kutatás során másra is fény derült. A rendszeres sportolás ugyanis nem csak az egyének önmagukról alkotott véleményüket befolyásolja, hanem az egyéni motivációjuk nagyságát és a sport személyiségfejlesztő hatásainak magasabb érzékelését is. Az eredmények rámutattak, hogy a sportolás gyakorisága egyenes arányban befolyással van mindezen területek magasabb értékelésére.

Ha az egyetemisták motivációs háttérét vizsgáljuk nemek tekintetében eltérés figyelhető meg. A nők körében talán több alakformáló sporttevékenység biztosítása lehetne egyfajta fogódzó pont, és a sport ezen tulajdonságának kiemelésével talán magasabb érdeklődést lehetne elérni a különböző (fitnesz, aerobic és más alakformáló, frissítő) sportmozgások iránt. Ugyanis a vizsgálat során arányait tekintve a nők emelkedtek ki magasabb százalékkal a szabadidejükben nem sportolók közül. Persze ez nem jelenti, hogy a férfiaknak nem lehet már hova fejlődniük.

Ugyanúgy a férfiaknál az izomnövelő jelleg, és az ilyen tevékenységek (pl.: kondi) végzéséhez megfelelő feltételek biztosítása, kedvezőbbé tétele egyaránt fontos tényező lehet.

Az eredményekből kivehető, hogy hiába a sport egészségmegőrző tulajdonsága, amit napjainkban is leginkább kihangsúlyoznak, mégis az egyetemisták körében megelőzik különböző bontásokban, olyan pozitív hatások, mint a kitartás, a stressz levezetés vagy akár az önbizalom növekedése is. Azt a következtetést vontam le, hogy a hallgatók körében sokan nem a sport egészségmegőrző jellege miatt sportolnak, sokkal inkább előtérbe kerülnek az élet egyéb területein érvényesülő hatások.

A kutatás rámutat további vizsgálatok elvégzésének fontosságára, ugyanis a nem sportolók válaszaiból kiderül, hogy tisztában vannak a sport pozitív hatásaival és az egészség is fontos szerepet tölt be az értékrendjükben, mégsem sportolnak. Ennek az ellentmondásnak tisztázása fontos lenne, hogy tisztább képet kaphassunk a nem sportolókról. Hiába tudják, érzik, hogy a sport jelentősen megkönnyíti, megkönnyíthetné a mindennapokat, rengeteg tulajdonságot, készséget fejleszt, illetve fejleszthetne, a szabadidejükben végzett sportolás mégis elmarad.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- (1) BORBÉLY A. – MÜLLER A. (2008): A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok. 211 p. ISBN: 9789630665377 (2) EUROBAROMETER (2018): Special Eurobarometer 472. Sport and physical activity. <https://ec.europa.eu/comfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164>, (letöltve: 2019.10.18.) (3) KOVÁCS K. (2011): Egyetemisták szabadidős tevékenysége és mentális státusa. In: Iskolakultúra, 2011/10-11, pp. 147-162. (4) MAGYAR IFJÚSÁG KUTATÁS (2017): SZÉKELY L. – SZABÓ A. (szerk.) Magyar Ifjúság Kutatás 2016. Új Nemzedék Központ, Budapest. 52 p. ISBN 9789631279658 (5) NEULINGER Á. (2007): Társas környezet és sportfogyasztás. A folyamatos megerősítést igénylő tanult fogyasztás. Ph.D értekezés. Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest. 221 p. (6) PFAU C.S. (2017): A szabadidősport szervezési sajátosságai a felsőoktatásban. Doktori értekezés, Debreceni Egyetem, Debrecen. 159 p. (7) PLUHÁR ZS. – KERESZTES N. – PIKÓ B. (2003): "Ép testben ép lélek". Középiszolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. Magyar Sporttudományi Szemle. 2003/2. 29-33. pp. (8) SZABÓ Á. (2006): Egyetemisták szabadidősport-(szolgáltatás) fogyasztása. In: Budapest Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet Műhelytanulmányok. 76.sz. Mű helytanulmány. 30 p. HU ISSN 1786-3031 (9) SZABÓ Á. (2013): Szabadidősport-piacok Magyarországon. Vezetés Tudomány. XLIV évfolyam.2013.4. szám, pp. 18-28. ISSN0133-0179 (10) WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) (2010): World Health Statistics 2010. 177 p. ISBN 9789241563987.

SZERZŐK:

Mészáros János

Sport és rekreációs szervezős Bsc-hallgató
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar
kismeszaros11@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.*

