

AKTIVITÁS, SZABADIDŐSPORT

Szerzők:

Kinczel Antonia
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Müller Anetta (PhD.)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Első szerző e-mail címe:
antokincz@gmail.com

Lektorok:

Bíró Melinda (PhD.)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Gabnai Zoltán (PhD.)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Kinczel, A.; Müller A. (2020). Aktivitás, szabadidősport. *Különleges Bánásmód*, 6. (2). 49-58.
DOI [10.18458/KB.2020.2.49](https://doi.org/10.18458/KB.2020.2.49)

Absztrakt

Háttér: Jelenlegi életünkben a mozgásszegény, ülő életmód egyre inkább előtérbe kerül. Szabadidőnkben egyaránt megjelennek a passzív és aktív rekreációs trendek és tevékenységek. Az aktív mozgás és a prevenció szempontjából a szabadidős sportnak a szerepe egyre inkább felértékelődik az egészségtudatos fogyasztók körében. Több kutatás is bizonyította, hogy a rendszeres szabadidős sport projektív tényezőt képez számos életmódfüggő betegséggel szemben, így a prevenció egyik kiváló eszköze. Módszer: Vizsgálatunk kérdőívvel vizsgálta a romániai és magyarországi lakosok szabadidős szokásait, a sportban való aktivitásukat, az aktív rekreációs tevékenységekhez való hozzáállásukat, az új módszerekhez való nyitottságukat. A kapott eredményeket SPSS szoftver segítségével elemeztük. Eredmények: Az eredmények azt támasztják alá, hogy a passzív szabadidős tevékenységek (Tv nézés, zenehallgatás, olvasás, internetezés) népszerűek az emberek életében, és a legtöbben ülő életmódot élnek. Azok az emberek, akik szabadidejükben sportolnak több pozitív hatást is észrevettek már magukon. A válaszadók 80-90%-a nyitott lenne az új módszerekre, szívesen venne részt a munkahelyen/iskolában/egyetemen sportos rendezvényeken.

Kulcsszavak: aktív életmód, szabadidősport, prevenció

Diszciplína: gazdaságtudomány, szociológia

Abstract

ACTIVITY, LEISURE SPORTS

Nowadays sedentary lifestyle is at the forefront. In our spare time, both passive and active recreational trends and activities appear. The role of leisure sports is getting more and more appreciated among health-conscious consumers. Several studies proved that regular sports activities are projective factors against lifestyle-dependent diseases, so they are excellent means of prevention. Methods: Our study examined the leisure habits of Romanian and Hungarian residents, their activity in sport, their attitude towards active recreation activities, and their openness to new methods. The results were analyzed by using SPSS software. Results: The results underline that passive leisure activities (watching television, listening to music, reading, surfing the internet) are popular in people's lives, although most people live a sedentary lifestyle. People, who exercise in their free time have noticed a number of positive effects on themselves. 80-90% of respondents interested in new methods and would like to take part in sports events at work, at school, or at university.

Keywords: active lifestyle, leisure sports, prevention

Disciplines: economics, sociology

Olyan világban élünk, ahol az emberek életét a teljesítmény és munkakényszer jellemzi (Dajnoki és Héder, 2017; Dajnoki et al, 2018; Héder et al., 2018). Már fiatal korban számos olyan betegség figyelhető meg, mint például a stressz, a szorongás, az obesitas vagy különböző tartáshibák és deformitások, amelyeket a szabadidősport növelésével csökkenteni tudnánk. A szabadidősportnak rengeteg pozitív tulajdonsága van, amelyet már több hazai (Juhász et. al., 2015, Müller és Bácsné, 2018, Simon et. al., 2018; Lenéné et. al., 2018) és nemzetközi (Dobay et. al., 2017, Bendíková et. al., 2018) szakirodalom is igazolt. A sport rengeteg dologra megtanít, mint például a kitartás, az önfeledlőség, a sikerek és kudarcélmények feldolgozása, a fáradtságtűrés, a reális önértékelés, és a tolerancia ugyanakkor fejleszti az akaraterőt, a szocializációt, a társas kapcsolatok alakulását, a bátorságot. Aktív testmozgással csökkenteni lehetne számos betegség későbbi kialakulását (Biró, 2018). Sokan halnak meg szív- és érrendszeri megbetegedésekben, daganatos megbetegedésekben, korai koszorúér megbetegedésben, öngyilkosságban. A sport által megelőzhető lennének a daganatos betegségek kialakulása, továbbá jellemzően kevesebben dohányoznak azok közül akik sportolnak, így a dohányosok száma is csökkenthető lenne. Gyermekkorban elősegíti a szellemi és testi fejlődést. Ha kialakul a sport iránti szeretet, akkor felnőttkorban is sportolni fog a felnőtt gyermek, így egy sokkal egészségesebb életmódot fog élni.

Az emberek tisztában vannak a sport pozitív hatásaival, mégis inkább szabadidejüket a passzív rekreációs tevékenységekre fordítják (Horkai et al., 2018a). Mivel az emberek többsége nagyon leterhelt, így jellemzően már nincs kedve, motivációja az embernek egy hosszú, nehéz nap után a sportra. A sportolási szokásokat Fenyves et al. (2019a,b) vizsgálta egyetemi hallgatók körében. A gyermekek körében a telefon, internet világa egy idő után annyira leláncolja őket, hogy egyre kevesebb időt töltenek a szabadban, kevesebbet mozognak, amellyel párhuzamosan a személyiségük is negatív irányba változhat. A szabadidő eltöltési szokásokat vizsgáló kutatások felhívják a figyelmet azokra a trendekre, melyek a szabadidős fogyasztást befolyásolják (Gödény et al., 2018, Horkai et al., 2018b; Fenyves et al, 2018; Bácsné et al, 2018a).

A rekreációban még mindig erősen dominálnak a passzív szabadidős (Tv nézés, olvasás, internetezés, zenehallgatás) tevékenységek (Murányi, 2010), melyet a kutatásunk is megerősít.

Ha növelni tudjuk az emberek aktív testmozgását, illetve annak szintjét, akkor számos megbetegedés megelőzhető lenne. Nagy gond az egészségnevelésben, hogy a betegséget vagy netán a komoly egészségkárosodás (Dajnoki, 2012, 2014a, 2014b) veszélyét, az emberek nem veszik észre, nem törődnek vele, amikor még leginkább tehetnének valamit, amikor még nem késő életmódot változtatni (Buda, 1994). Olyan társadalmat kell kialakítanunk, amely tudatosan sportol, és odafigyel az egészségére.

Anyag és módszer

A szabadidő eltöltés vizsgálatára kérdőíves kutatást terveztünk, amelyben a vizsgálatban részt vevő személyek szabadidős preferencia-rendszerére voltunk kíváncsiak. A rekreációs szokások területén az aktív és passzív tevékenységi formák gyakoriságát is vizsgáltuk, továbbá azt, hogy milyen pozitív változást éreztek sport után, milyen témában szeretnének fejlődni. Rákérdeztünk arra is, hogyan viszonyulnának ha a munkahelyen/iskolában/egyetemen több lenne a sportolási lehetőség.

A kitöltők közül 344 fő (67,6%) nő és 165 fő (32,%) férfi válaszadó volt. Lakóhely szerint két csoportba oszthatók a válaszadók: 63,1%-uk Magyarországon él (321 fő), 36,9%-uk pedig Romániai lakos (188 fő). Mindkét országban lévő kitöltők közül 203 fő (39,9%) városban, 161 fő (31,6%) faluban, 126 fő (24,8%) megyeszékhelyen és 19 fő (3,7%) fővárosban él (1. táblázat).

A válaszadókat életkori kategória szerint az alábbi főbb csoportba sorolhatjuk: 72,9%-uk (371 fő) 19-25 év közötti, 13,8%-uk (70 fő) 18 év alatti a többi kitöltő pedig 26- év feletti (168 fő). Az egy főre eső nettó jövedelem alapján két csoportra bontottuk az alanyokat, annak függvényében, hogy melyik országban élnek. Magyarországon az egy főre jutó nettó havi jövedelem kapcsán a leggyakoribb válasz a 101 000-150 000 ezer Ft közötti összeg volt (129 fő, (25,3%), kicsivel lemaradva a 151 000- 250 000 Ft közötti

kategória (94 fő, 18,5%), majd ezeket követve a 100 000 Ft alatti (58 fő, 11,4%), és a 250 000 Ft feletti (44 fő, 8,6%).

Romániában az egy főre jutó nettó havi jövedelem kapcsán a leggyakoribb válasz a 800-1400 lej, 58 fő (11,4%), míg 1500-1900 lej között 47 fő (9,2%), 2000-2400 lej között 35 fő (6,9%), 2500 lej felett 31 fő (6,1%) és 800 lej alatt pedig 13 fő (2,6%) keresett.

1. táblázat. A minta település típusa és ország szerinti megoszlása (Forrás: a Szerzők)

Település típusa	Melyik országban él?		Total
	Magyarország fő (%)	Románia fő (%)	
Falu	63 (19,6)	98 (52,1)	161 (31,6)
Főváros	19 (5,9)	0 (-)	19 (3,7)
Megyeszékhely	112 (34,9)	14 (7,4)	126 (24,8)
Város	127 (39,6)	76 (40,4)	203 (39,9)
Total	321 (100)	188 (100)	509 (100)

Eredmények

A kitöltők 67,2%-a (342 fő) végez testnevelés órán kívüli tevékenységet, melynek hossza minimum fél óra (2. táblázat).

2. táblázat. A válaszadók sportolási szokásai a megkérdezés alapján. (Forrás: a Szerzők)

Sportol-e? (Igen= testnevelés órán kívüli tevékenység, egy alkalom hossza: minimum fél óra)	Melyik országban él?	
	Magyarország fő (%)	Románia fő (%)
Igen	227 (70,7)	115 (61,2)
Nem	94 (29,3)	73 (38,8)
Total	321 (100)	188 (100)

Ez az érték jobb, mint amit a hazai mért adatokról korábban publikált az Eurobarométer 2018-as tanulmánya, mely szerint az Európai Unióban a lakosoknak csupán 7%-a sportolt heti 5 vagy annál többször, 33%-uk heti 1-4 alkalommal, míg az ennél ritkábban sportolók aránya 14% volt. 46%-os volt azoknak a felnőtteknek az aránya, akik soha nem végeznek rendszeres sporttevékenységet (Eurobarometer, 2018).

Amennyiben összehasonlítjuk a romániai és a magyar válaszadók eredményeit, úgy megállapíthatjuk, hogy a románok szignifikánsan kevesebbet sportolnak szabadidejükben, mint a magyar válaszadók. A magyarok 70,7%-a, míg a román válaszadók csupán 61,2%-a sportol ($\chi^2=4,901$, $df=1$, $p=0,018$) szabadidejében (3. táblázat).

3. táblázat. Mennyi időt tölt átlagosan egy héten sportolással kérdésre adott válaszokból. (Forrás: a Szerzők)

Heti sportolási gyakoriság	Magyarország fő (%)	Románia fő (%)	Total fő (%)
2-3 óra	95 (29,6)	40 (21,3)	135 (26,5)
3-5 óra	70 (21,8)	28 (14,9)	98 (19,3)
5-8 óra	43 (13,4)	31 (16,5)	74 (14,5)
8-10 óra	29 (9)	18 (9,6)	47 (9,2)
Több mint 10 óra	19 (5,9)	10 (5,3)	29 (5,7)
Nem sportol	65 (20,2)	61 (32,4)	126 (24,8)

Figyelembe véve azt is, hogy mennyit sétálnak, kocognak, kerékpároznak, a válaszadók 5,7%-a (29 fő) sportol több, mint 10 órát hetente, 9,2%-a (47 fő) 8-10 órát, 14,5%-a 5-8 órát (74 fő), 19,3%-a (98 fő) 3-5 órát, 26,5%-a (135 fő) pedig 2-3 órát sportol hetente. 24,8%-uk (126 fő) azt válaszolta, hogy nem sportol, néha sétál, kerékpározik hetente, vagyis maximum 1 órát tölt el egy héten sportolással.

Amennyiben megnézzük a román és a magyar válaszadók sportolási gyakoriságát a χ^2 próba alapján eltérnek a válaszok ($\chi^2=14,05$, $df=5$, $P=0,015$), a románok közül többen bizonyultak, akik inaktívnak (3. táblázat.).

A szabadidejüket az emberek leginkább passzív szabadidős tevékenységekkel töltik. Nagyon népszerű a média világa, amit bizonyít a kutatásunk is, hiszen a válaszadók 68%-a a szabadidejét internetezéssel (számítógép, mobil, tablet) tölti.

A második legnépszerűbb időtöltés is a passzív pihenés kategóriájába tartozik, hiszen 63,3%-uk Tv-nézéssel vagy zenehallgatással próbálja kipihenni a fáradalmakat és próbál újra feltöltődni. 51,7%-a az embereknek szereti passzív pihenéssel, lustálkodással az ágyban eltölteni az idejét. A kutatás egybevág más hazai kutatási eredményekkel, ahol a fiatal felnőttek

mintájában szintén a passzív szabadidős tevékenységek domináltak (Müller et al., 2011, Mosonyi et al., 2013, Boda et al., 2015, Boda et al., 2019, Laoues et al., 2019). Ezek után következik az aktív szabadidő eltöltés, a válaszadók 47,42%-a szabadidejükben sportol. Népszerű szabadidő eltöltés még az olvasás vagy meditáció 41,5%, a házimunka (takarítás, főzés, mosás, kukaürítés, kertészkedés stb.) 37,1%, háziállattal való sétálás, játszás 32,8%, a tanulás 26,9%, a vásárlás 22,8%, míg kevésbé népszerű a sporteseményeken való részvétel szurkolóként 20,2%, a vallásos tevékenységek (templomba járás, egyházmegyei programokon való részvétel, hittanóra stb.) 16,5%; egészségmegőrzés (szauna, fürdő) 13,4%; muzsikálás 9,4%; horgászat 4,9%; vadászat 1%. A meditáció és spiritualitás felértékelődését és keresletének növekedését erősíti meg több kutatás (Lengyel, 2016, 2019).

A válaszadók nem minden esetben ugyanazokat a szabadidős tevékenységeket végzik, több választ is jelölhettek, így jöttek ki ezek a százalékos arányok. Ezekből a számadatokból elmondható, hogy bár az emberek 94,9%-a ülő munkát végez vagy mindkettőt (ülő és fizikai munkát is), mégis kevés időt töltenek aktívabb szabadidős tevékenységekkel. Érthető, hogy aki fizikai munkát végez, az szabadidejében inkább olvas, pihen vagy zenét hallgat.

Hol sportol?

Románok között kevesebben vannak, akik fitness-wellness központban sportolnak (12,8%) és hajlandóak fizetni szolgáltatásért, mint a magyar válaszadók (22,7%), melyet a chi2 próba igazolt ($\chi^2=11,2$, $df=5$, $p=0,046$) (4. táblázat). A válaszadók 90,4%-a (460 fő) tisztában van a környezetében található sportolási lehetőségekkel (egyesület, kondipark, edzőterem, stb.), mégis kevesen járnak el ilyen helyekre. A legnépszerűbb sportok, amelyeket manapság az emberek szívesen űznek az a fitness (Gödény et al., 2018, Müller et al., 2019b), a futás, az úszás, a zumba, az aerobik, a futball (Bácsné et al., 2018b; Balogh et al., 2019) míg kevésbé népszerűek a kosárlabda, a tenisz, a kézilabda. Ezeket az állításokat támasztja alá az elvégzett kutatásunk is. Az emberek közül a legtöbben inkább gyalognak, túráznak, nordic-walkingoznak, futnak, kerékpároznak vagy fitness edzésekre járnak. Legkevésbé népszerű sport a kitöltők között a jégkorong, a golf, a sakk, az íjászat, a tenisz, a vívás. Észrevehető, hogy azok a sportok népszerűbbek, amelyeket az emberek a természetben, szabad levegőn vagy éppen iskolába/egyetemre/munkába menet végezhetnek. A természeti sportok szintén fontos szerepet játszanak a képességfejlesztésben és a stressz oldásban is (Borbély és Müller, 2015).

4. táblázat. A szabadidő eltöltésének formái. (Forrás: a Szerzők)

Mivel tölti legszívesebben a szabadidejét?	Fő	Százalék (%)
Passzív pihenés, lustálkodás az, ágyban	263	51,7
Tv nézés vagy zenehallgatás	322	63,3
Olvasás vagy meditáció	211	41,5
Egészségmegőrzés (szauna, fürdő)	68	13,4
Vásárlás	116	22,8
Horgászat	25	4,9
Vadászat	5	1
Valamilyen sportolás, mint például kerékpározás, úszás, futás vagy egyéb	240	47,2
Tanulás	137	26,9
Muzsikálás	48	9,4
Internetezés (számítógép, telefon stb.)	346	68
Házimunka (takarítás, főzés, mosás, kukaürítés stb.)	189	37,1
Vallásos tevékenység (templomba járás, egyházmegyei programokon való részvétel, hittanóra stb.)	84	16,5
Sporteseményen való részvétel szurkolóként	103	20,2
Háziállattal való sétálás, játszás	167	32,8
Egyéb	51	10

A válaszadók 20%-a otthon szokott sportolni, bizonyára, mivel nem szeretnek kimozdulni, emellett ez költséghatékony módszer is egyben. 19,8%-a a kitöltőknek a szabadban parkokban szereti elvégezni a testmozgást. Ők ilyenkor átadhatják magukat a természetnek és jobban kikapcsolódnak. Mivel a népszerű sportágak közé tartozik a fitness, így egyértelmű, hogy sokan a fitness-wellness közpon-tokban sportolnak. Több személy azért nem sportol, mert nincs rá szabadideje, ennél fogva sokan iskolába/munkába/egyetemre menet sportolnak. Egyesületben az emberek 14,5%-a sportol.

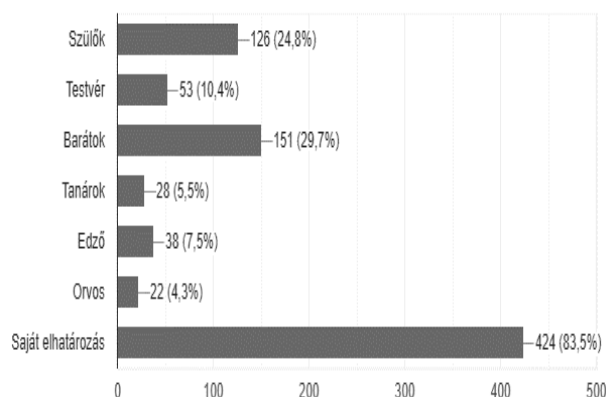
A válaszadók leginkább abból a célból szoktak sportolni, hogy fenntartsák az egészségüket és a jó közérzetüket (231 fő), ugyanakkor a sport boldoggá teszi őket (197 fő), továbbá azért, hogy fogyjanak, javítsanak a külső megjelenésükön (189 fő), de az izgalmas, szórakoztató jelleget is sokan jelölték (148 fő). A külső tényezők, vagyis, azért mert mások elvárják tőlük, nagyon kevesen sportolnak (15 fő).

Nagyon fontos a sporthoz a megfelelő motiváció jelenléte (Fyodorov et al. 2019, Bendíková-Dobay 2017). Sokan motivátlanság miatt nem sportolnak. Megkérdeztük a válaszadókat, hogy őket ki motiválta arra, hogy elkezdjenek sportolni. 424 fő (83,5%) saját elhatározásából kezdett el sportolni. A barátok 151 főt (29,7%) buzdítottak a sportra, míg a szülők 126 főt (24,8%). Testvér, tanár, edző, orvos kevés embert motiváltak a sportra (1. ábra).

Meglátásunk szerint mindenképpen ösztönözni növelni kellene azt, hogy a szülők motiválják a gyerekeket a sportra, hiszen a család vagy szülő meghatározó szerepéről több kutatás ír (Laoues 2017, Mező és Mező 2017, Herpainé 2018, König-Görögh 2019). Véleményünk szerint minél több szülő végezne aktív testmozgást, annál több gyermek kapcsolódna be a sport világába. Mivel a kitöltők döntő része (97,1%-a) tisztában vannak a sport pozitív hatásaival (97,1%-uk), bizonyára emiatt válaszolták azt, hogy ha van vagy majd ha lesz gyermekük, akkor támogatni fogja abban, hogy

sportoljon (99,4%-uk). 379 fő azt állítja, hogy van lehetősége arra, hogy azt sportolja, amit szeret. 101 fő pedig azt, hogy lenne lehetősége, de nincs elég szabadideje az aktív testmozgás elvégzésére. 51 személyt pedig az anyagi javai nem engedik, hogy olyan sportot űzzön, amit szeretne. A válaszadók többsége egyedül szeret sportolni (323 fő, 63,6%). Barát/barátnóval 250 fő, (49,2%), csapatban 214 fő (42,1%) végzi szívesebben az aktív testmozgást. Egyesületben, edzővel relatíve kevesen szeretnek együtt sportolni. Ez bizonyára abból adódhat, mivel több edzőnek még nem sikerült szoros kapcsolatot kialakítania a versenyzőivel.

1. ábra. A sport iránti motivációt befolyásoló személy. (Forrás: a Szerzők)



Jól vitatható téma, hogy az ember egyedül vagy csoportban sportoljon. Mindkettőnek vannak előnyei és hátrányai is. Akik egyedül szeretnek sportolni azok, szeretnek kiszakadni a sport által a mindennapokból, elmerülnek saját gondolataikban. Ezek az emberek saját maguknak állítják össze az edzéstervüket, azokat a gyakorlatokat végzik, amelyeket ők jobban szeretnek, nem kell alkalmazkodjanak más emberekhez. Az egyedül sportoló

embereket nincs aki ösztönözze az edzésre, így náluk észrevehető, hogy néha elmarad az edzés lustaságból, motivátlanságból. A társas emberek jobban szeretnek csoportosan edzeni. Az egyik előnye a csoportos sportnak, hogy csökkentheti a stressz-szintet. Együtt izzadni, együtt fáradni, együtt leküzdeni az edzés nehézségeit mégis csak valahogy könnyebb, mint egyedül. Motiválhatjuk a másikat, vagy motiválhatnak minket is arra, hogy jobban hajtsunk, ha észrevesszük, hogy valaki gyorsabb, ügyesebb, mint mi és nem szeretnénk lemaradni a másiktól. Egy jó társaságban jobban repül az idő, szinte észre sem vesszük, hogy már egy órája sportolunk, vagy akár két óra is elrepülhet úgy, hogy fel sem tűnik. Vannak olyan esetek, amikor bizonyos személyek csak az edzésen találkoznak, előtte, utána beszélgethetnek, így egy ilyen rendszer az életünkben áldásos lehet, mivel tudjuk, hogy egy héten egyszer-kétszer ott találkozhatunk a számunkra fontos személlyel. Az edzés alatt két személy sokkal szorosabbra fűzheti a kapcsolatát, mivel látják egymást erőlködni, küzdeni, bíztathatják, támogat-hatják egymást.

A motiváció a sportban elengedhetetlen, hiszen minden olyan tényezőre hatással van, amely befolyásolja a teljesítményt: fizikai erőnlét, technikai és taktikai edzés, mentális felkészülés, valamint a mindennapi életstílus is ide tartozik.

A fontosságának oka pedig nem más, mint hogy ez az egyetlen olyan tényező, amelyet saját magunk kontrollálni tudunk. Magas motiváció esetén időt és energiát fektetünk a sportolásba, hogy még magasabb szintekre emelhessük az edzettségi fokunkat vagy a játék színvonalát. Viszont vannak napok, amikor a legkevésbé sincsen kedvünk edzőterembe, futni vagy a már előre megbeszélt edzésre menni. Ilyenkor jó, ha van egy edzőtársunk, aki segít kilépni a komfortzónánkból, és rá tud minket venni a mozgásra. Hátrányként felsorolható, hogy a csoportos edzés nem egyénre szabott, nem igazodik a saját ritmusunkhoz, edzettségi szintünkhöz, éppen ezért kevésbé lehet eredményes. Ilyenkor

alkalmazkodni kell más személyekhez, időponthoz stb. Néhány esetben negatív hatással lehetnek ránk mások, miattuk mi sem edzünk hosszabb ideig, nem figyelünk oda a gyakorlatok helyes elvégzésére stb., ezért fontos, hogy olyan csoporttal eddzünk, akik pozitívan hatnak ránk az edzés során.

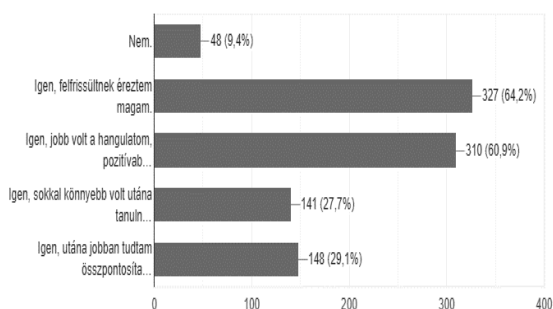
Mindenki el kell, hogy döntse saját magában, hogy ő hogyan szeretne jobban sportolni. Ha egyedül, akkor fontos, hogy legyen elég motivációja, kitartása az edzésekhez. Ha csoportosan, akkor pedig meg kell találni a megfelelő személyeket a közös edzéshez, akik pozitív hatással lesznek ránk. Az emberek többsége megtalálta azt a személyt, akivel szívesen edzene együtt, mivel 78,2%-uk a válaszadóknak azt a választ adta, hogy van olyan személy a környezetében, aki megkérhetne, hogy motiválja őt a sportra, vagy ha elhívná sportolni, akkor szívesen társulna hozzá. A fennmaradó 21,8%-uk számára a csoportos edzések hozhatnának változást. Ha részt vennének valamilyen csoportos edzésen, akkor biztosan lenne ott más olyan személy, akivel összebarátkozna, később pedig motiválhatnák egymást. Ha mégsem lenne ilyen személy, akkor pedig az ottani edzővel lehet kialakítani ilyen kapcsolatot és ő az edzéseken motiváló szerepet fog betölteni az egyén életében. Elsősorban azért nem sportolnak az emberek, mivel nincs elég szabadidejük. Többen azt állítják, hogy többet sportolnának, ha lenne olyan személy, aki motiválja őket, ha találna egy olyan egyesületet, közösséget, ahol jól érzi magát.

Ha az egyetem/iskola/munkahely rendezne különböző sportnapokat, akkor az emberek 78,6%-a részt venne rajta. Szerintük ezek a rendezvények jó szórakozási lehetőségek lennének, erősítené a kapcsolatokat, segítene a kikapcsolódásban, jobbá válna a közösség, egészségesebbek lennének az emberek, felöltődnének. Hatásos módszer lenne, hogy a különböző vállalatok minél több sportnapot tartanának, ahol megmozgatnák az alkalmazottakat, mellyel pozitív hatást érnének el, mivel az emberek sokkal aktívabban végeznék a munkájukat

ugyanannyi idő alatt (Hidvégi et al., 2017). Az emberek 89%-a szerint jobb lenne az emberek teljesítménye a munkahelyen /iskolában/ egyetemen, ha a munka, tanulás közben lenne valamilyen sporttal kapcsolatos tevékenység is (mint például, a 8 óra munkából 30 perc vagy 1 óra állna rendelkezésükre, hogy részt vegyenek egy tornán, ritmikus gimnasztikán, valamilyen mozgásos tevékenységen vagy az iskolában/egyetemen is lenne olyan 30 perc, amikor többet mozoghatnak). Meglátásunk szerint azért válaszolhatták ezt a megkérdezettek, mivel akik sportoltak már azok sportolás után felfrissültebbnek érezték magukat, jobb volt a hangulatuk, pozitívabban gondolkodtak, sport után sokkal hatékonyabb volt a tanulás, jobban tudtak összpontosítani az előttük álló feladatokra (2. ábra).

2. ábra. Pozitív változás sport után. (Forrás: a Szerzők)

509 válasz



Továbbá a válaszadók szerint azok akik sportolnak egészségesebbek, jobb hangulatúak, csinosabbak, összeszedettek, jobban tudnak teljesíteni a munkájukban és jobban be tudják osztani az idejüket.

Szintén kíváncsiak voltunk arra, hogy szoktak-e követni valamilyen sportot a televízióban, interneten, rádióban vagy élőben a kitöltők, továbbá, hogy hozzájárultak-e ezek ahhoz, hogy elkezdjenek sportolni vagy motiválják-e őket ezek. A válaszadók 39,7%-a nem követ semmilyen sportot, sportese-

ményt. 33,2%-uk számára motiválók ezek az események és nagy figyelemmel követik őket. 28,1%-uk pedig követi ezeket az eseményeket, de nem buzdította őket a sportra.

Konklúziók

A nemzetközi és hazai tanulmányokhoz hasonlóan kutatásunk is megerősítette, hogy az emberek többsége ülő munkát végez, melyhez arányosan kevesebb sporttal és fizikai aktivitással eltöltött idő társul. A vizsgált magyar és román minta alapján a megkérdezettek szabadidejüket jellemzően olyan tevékenységekkel töltik, melyek passzív szabadidős tevékenységek. Ezeknek az embereknek több időt kellene szánni az aktív szabadidős tevékenységekre (Bíró-Müller, 2017). A fizikai aktivitás és sportolás ösztönzése a munkahelyeken is fontos, mivel egészségesebb és teherbíróbb munkaerőt jelentve a termelékenység növekedéséhez is képes hozzájárulni. A testnevelési és sportprogramok ösztönzését (Hidvégi et al., 2017) emeli ki több szerző, mivel a sport elősegíti a kikapcsolódást, a felfrissülést, a jobb közérzetet biztosít ezért segít javítani az emberek közérzetén, csökkenti a stressz szintet és prevencióes eszközként funkcionál számos életmódfüggő betegség esetében.

Támogató

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

Irodalom

Bácsné Bába, É., Fenyves, V., Dajnoki K., Szabados, Gy. (2018a): Sportszolgáltatások kínálatának elemzése szervezeti szempontok alapján. *International Journal of Engineering and Management*

- Sciences / Műszaki és Menedzsment Tudományi Közlemények* 3.: 4.465-474.
- Bácsné Bába, É., Fenyves, V., Szabados, Gy., Pető, K., Bács, Z., Dajnoki, K. (2018b): Sport Involvement Analysis in Hungary, in the North Great Plain Region. *Sustainability* 10:(5) DOI:[10.3390/su10051629](https://doi.org/10.3390/su10051629)
- Balogh, R., Dajnoki, K., Bácsné, Bába É. (2019): Miért beteg a magyar futball még mindig? – a magyar labdarúgás játékos piacának jellemzése. *Jelenkori Társadalmi és Gazdasági Folyamatok* 13 : 3-4. 105-117.
- Bendíková E., Dobay B. (2017): Physical and sport education as a tool for development of a positive attitude toward health and physical activity in adulthood. *European Journal of Contemporary Education*, 6 (1), 14-21
- Bendíková, E., Marko, M. Müller A., Bába É. Bácsné (2018): Effect of Applied Health-Oriented Exercises in Physical and Sport Education on Musculoskeletal System of Female Students. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae* 58: 2 . 84-96.
- Bíró M. (2018): *Bevezetés a sportpedagógiába* In: Münnich, Ákos (szerk.) *Fejezetek a Sportpszichodiagnosztika és Tanácsadás témaköreiből*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet.
- Bíró, M., Müller, A. (2017): Aktív pihenés, rekreáció = Active relaxation, recreation. In: Dobos, Anna; Mika, János (szerk.) *Természeti és kultúr-történeti értékek Eger térségében = Natural and cultural heritage in the Eger Region*. Eger, Líceum Kiadó, 128-130.
- Boda, E., Honfí, L., Bíró, M., Révész, L., Müller, A. (2015): A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységek vizsgálata egri lakosok körében *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: sectio sport.* 49-62.
- Boda, E. J., Bácsné, Bába É., Laoues-Czibalmos, N., Müller, A. (2019). Rekreációs fogyasztói szokások vizsgálata magyar fiatal felnőttek körében, *Különleges Bánásmód* 5 : 4 33-44.
- Borbély, A., Müller, A. (2015): *Sport és turizmus*, Debrecen, Magyarország: Campus Kiadó.
- Buda B. (1994): A sportmentálhigiéné koncepciója. *Mentálhigiéné. Tanulmánygyűjtemény*. Animula Budapest 257-284.
- Dajnoki, K., Héder, M. (2017): „Új szelek fújnak” – a HR válasza a globalizáció és a változás kihívásaira. *Hadtudomány*, 27: E-szám. 84-93.
- Dajnoki, K., Szabados, Gy. N., Bácsné, Bába É. (2018): A Case Study on Human Resource Management Practice of a Sport Organization. *International Journal of Engineering and Management Sciences* 3: 4 . 410-425.
- Dajnoki, K. (2012): Esélyegyenlőség és diszkrimináció – Fogycékos és megváltozott munkaképességű személyek a munka világában. *Közép-Európai Közlemények* V. évf.: 1. sz. 145-156.
- Dajnoki, K. (2014a): "Aki keres az talál" – Fogycékos emberek által betöltött munkakörök feltárása. *Acta Scientiarum Socialium* 40.101-110.
- Dajnoki, K. (2014b): HR sajátosságok feltárása vezetői mélyinterjúk alapján megváltozott munkaképességű személyeket foglalkoztató szervezeteknél. *Közép-Európai Közlemények*. VII. évf.: 26-27.. 185-195.
- Dobay B., Müller A., E. Bendíková (2017): Adult Health in Terms of Selected Lifestyle Factor. *Disputationes Scientifícae Universitatis Chatholicae In Ruzomberok* 17: 4. 32-39.
- Eurobarometer, 2018 Special Eurobarometer 472, *Sport and physical activity*, https://www.loketgezondleven.nl/sites/default/files/201812/Eurobarometer_472_PhysActivS_ports2018.pdf
- Fenyves, V., Dajnoki, K., Bácsné, Bába É. (2018): *Assessment of sport activities among higher education students in Eastern Europe. Sea: Practical Application of Science VI*: 3 . 347-353.
- Fenyves, V., Dajnoki, K., Bácsné, Bába É. (2019b): Sportolási szokások vizsgálata a Campus Sport-

- fesztivál tapasztalatai alapján. *Acta Carolus Robertus* 9: 2. 27-40.
- Fenyves, V., Dajnoki, K., Kerecsi, D., Bácsné, Bába É. (2019a): *Analysis of Sport Motivation Factors amongst Eastern European Higher Education Students. European Journal Of Contemporary Education* 8: 4. 761-778.
- Fyodorov, A. I., Erlikh, V. V., Khafizova, A., Bendikova, E. (2019): Young students' health attitudes. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 2512-2517.
- Gódné N., Bíró M., Lenténé P. A., Lente L. & Müller A. (2018): A fogyasztói szokások és trendek változásának vizsgálata a fitness területén. In Balogh, László (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrec. 9-18.
- Héder, M., Szabó, Sz., Dajnoki, K. (2018): Effect of Labour Market Changes on HR Functions. *Anali Ekonomske Fakulteta U Subotici / The Annals of the Faculty of Economics Subotica* 54: 39. 123-138.
- Herpainé L, J. (2018): Three generation research concerning sport and value. In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) *Sport science in motion: proceedings from the scientific conference*. Komárno, Szlovákia : Univerzita J. Selyeho, 274-280.
- Hidvégi, P., Bíró, M., Müller, A., Váci, P. (2017): Testnevelési program a munkahelyi egészségfejlesztésben, *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 44. 115-138.
- Horkay B., Lenténé- - Puskás A., Bíró M. (2018a): *The supply elements and the recreational possibilities in the city and in the countryside* In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) *Sport science in motion: proceedings from the scientific conference*. Komárno, Szlovákia: Univerzita J. Selyeho. 330-339.
- Horkay B., Lenténé-, Puskás A., Bíró M. (2018b): *A város és vidék kínálati elemeinek és szabadidős lehetőségeinek összehasonlítása egy vizsgálat tükrében*. In: Balogh, László (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrec. 9-18.
- Balogh, László (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, 94-105.
- Juhász I., Kopkáné Plachy J. Kiszela K., Bíró M., Müller A., & Révész L. (2015): Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre. *Magyar Sporttudományi Szemle* 16: 63. 4-8.
- Kőnig-Görög, D., Szerdahelyi, Z., Czibalmos-Laoues, N., Olvasztóné, Balogh Zs. (2019): 4-6 éves korú magyar óvodások testi fejlődésének és motorikus szintjének összehasonlító elemzése. In: Pálfi, Sándor (szerk.) *Kora gyermekkori nevelés, család és közösségek = Early childhood education, families and communities*. Debrecen, Didakt Kft., 95-107.
- Laoues-, Czibalmos N., Dobay, B., Müller, A., Examination of the Leisure Time-Related Consumption Habits of Young People With Disabilities with Special Emphasis on Sports, *Selye E-Studies* 10 : 2. 34-45.
- Lengyel, A. (2016): Tourism, meditation, sustainability. *Abstract - Applied Studies in Agribusiness and Commerce* 10: 1. 81-92.
- Lengyel, A. (2019): A mindfulness és liminalitás felértékelődése: spirituális elvonulási központok, a fenntartható jövő desztinációi? *Turizmus Bulletin* 19: 1. 14-24.
- Lenténé-, Puskás A., Bíró M., Dobay B., Pucskó J. M. (2018): *A szabadidő sportolás kínálati elemeinek, és szolgáltatásainak vizsgálata Magyarország Észak-alföldi régiójának szállodáiban*. *Selye e-studies* 9:1. 13-21.
- Mező, F., Mező, K. (2017): A szülők nevelési stílusa és hatásuk a gyermekek magatartására: a családból való kimenekülés pedagógiai okai. In: Vargáné, Nagy Anikó (szerk.) *Családi nevelés* 2. Debrecen, Magyarország: Didakt Kft., 50-66.
- Mosonyi, A., Könyves, E., Fodor, I., Müller, A., Leisure activities and travel habits of College students in the light of a survey. *Abstract - Applied Studies in Agribusiness and Commerce* 10: 1. 81-92.

- lied Studies in agribusiness and Commerce* 7 : 1. 57-61.
- Murányi I. (2010): Egyetemisták szabadidős tevékenysége és mentális sátusa. *Educatio* 2010/203-213.
- Müller A., Bácsné Bába É. (2018): *Az egészséges életmód és a sport kapcsolata*. Létavértes, Magyarország: Létavértes SC '97 Egyesület.
- Müller A., Lengyel A., Koroknay Zs., & Molnár A. (2019b): Népszerű fitness mozgásformák. In: Bácsné Bába É., & Müller A. (szerk.) *"Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében : Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet* = Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, 106-112.
- Müller, A., Kerényi, E., Könyves, E. (2011): Effect of climate therapy and rehabilitation in Mátra Medical Institute Applied Studies in Agribusiness and Commerce, Abstract - Applied Studies In *Agribusiness and Commerce* 5: 3-4 39-42.
- Simon I. Á., Kajtár G., Herpainé Lakó J., & Müller A. (2018): A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében. *Képzés és Gyakorlat: Training And Practice* 16: 1. 25-36.