

## FIATALOK REKREÁCIÓS TEVÉKENYSÉGEINEK VIZSGÁLATA

Szerzők:

Hőnyi Dorottya  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Kinczel Antonia  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Váczai Péter (Magyarország)

Müller Anetta (PhD)  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Első szerző e-mail címe:  
honyi.dorottya@gmail.com

Lektorok:

Herpainé Dr. Lakó Judit (PhD)  
Eszterházy Károly University (Hungary)

Bíró Melinda (PhD)  
Debreceni Egyetem (Hungary)

...és további két anonim lektor

Hőnyi Dorottya, Kinczel Antonia, Váczai Péter, Müller Anetta (2021). Fiatalok rekreációs tevékenységének vizsgálata. *Különleges Bánásmód*, 7. (2). 105-110. DOI [10.18458/KB.2021.2.105](https://doi.org/10.18458/KB.2021.2.105)

### **Absztrakt**

A tanulmányban a rekreációs tevékenységeket vizsgáltuk, kiemelve a fizikai rekreációs tevékenységek szerepét. Vizsgálatunkhoz online kérdőívet szerkesztettünk, melyet social media használatával töltöttünk ki (N=158). Eredményeink azt igazolták, hogy az emberek fontosnak tartják a rendszeres testmozgást az egészség megőrzésének érdekében (94,30%), azonban szabadidejükben a fizikai rekreációs tevékenységek mellett megjelennek olyan tevékenységek is, amelyek az ülő, mozgásszegény életmódot erősítik. A válaszadók szabadidejükben leginkább a barátokkal találkoznak (69,62%), de sokan sportolnak is ilyenkor (64,56%). Népszerű szabadidőeltöltési szokások még az internetezés, online játékok (55,06%), valamint az olvasás, tanulás is (46,83%). A legnépszerűbb mozgásos tevékenység a válaszadók körében a kerékpározás (66,46%), séta, nordic walking (64,55%) és a futás (60,13%), a legnépszerűbb helyszínek pedig a parkok, sportpályák (55,69%), azonban sokan munkába, iskolába menet (42,41%) végzik ezeket a tevékenységeket.

**Kulcsszavak:** sportmotiváció, sportolás

**Diszciplina:** gazdaságtudomány, szociológia, pedagógia

### **Abstract**

#### RESEARCH OF YOUTH RECREATIONAL ACTIVITIES

In the publication, we examined recreational activities, highlighting the role of physical recreational activities. For our study, we constructed an online questionnaire, which was completed using social media (N = 158). Our results confirmed that people consider regular exercise important to maintain health (94.30%), however, in their free time, in addition to physical recreational activities, there are also activities that strengthen a sedentary, sedentary lifestyle. Our respondents meet their friends the most in their free

time (69.62%), but many also play sports at this time (64.56%). Popular leisure habits are also the internet, playing online games (55.06%), and reading and learning (46.83%). The most popular physical activity among our respondents is cycling (66.46%), walking, Nordic walking (64.55%), and running (60.13%), and the most popular locations are parks and sports fields (55.69%), however, many perform these activities on their way to work and school (42.41%).

**Keywords:** recreation, movement, sport

**Disciplines:** economics, sociology, education

### Bevezetés

A szabadidő életünk egyik meghatározó tényezője, már az ókori görögök értéként tekintettek rá, mint az önkifejezés és fejlesztés egyik meghatározó eszközére. A technika fejlődésével változtak a szabadidő-eltöltési tevékenységek is. Számos olyan rekreációs trend jelent meg, amely az IKT eszközök fejlődésével új lehetőségeket nyit meg (például e-sport, számítógépes játékok stb.) (Molnár, 2019b; Murtaza et al. 2021). Ezeknek az eszközöknek a használata a testnevelés terén is új utakat nyithat meg azáltal, hogy a jövő testnevelő generációja is beépítheti a digitális eszközök egy részét az oktatási módszerei közé. (Varga et al. 2018). A fiatalok a saját érdeklődésük, gazdasági viszonyaik és életmódjuk alapján használják a szabadidős tevékenységeket. Minden tevékenység szabadidős elfoglaltságnak tekintendő, ami rekreációt eredményező, de nem tekinthető rekreációnak minden szabadidős tevékenység (Ábrahám, 2010). Csíkszentmihályi véleménye szerint a szabadidő annál hasznosabb lehet az ember számára, annál inkább tekinthető rekreációnak, minél inkább jellemző rá a fejlesztő szerep (képesség, készség) illetve az új cselekvés kipróbálása (Csíkszentmihályi, 1997).

A szabadidős tevékenységeknél a szabad választás lehetőségét és a közérzetjavító, egészségmegőrző hatást, fejlesztő szerepét tartják meghatározónak a különböző kutatások (Czabai et al., 2007; Győri et al., 2020; Győri, 2020; Laoues, 2021, Mező és Mező, 2020; Bíró, 2011; Lenténé et al., 2019). Az

aktivitás jellege szerint a rekreáció lehet szellemi és fizikai. A fizikai rekreáció értelmezése során azokat a tevékenységeket sorolhatjuk ide, melyeknek az alapja a „mozgás”, vagyis minden aktivitást igénylő fizikai jellegű feltöltődés, amit saját elhatározásból motiváció által vezérelve csinálunk. A fizikai rekreáció esetében ilyen motivációk lehetnek: a mozgás iránti szeretet, azaz maga a tevékenység végzése, tevékenységek végzése iránti igény, ahol a szórakozás, a kikapcsolódás, a társas kapcsolatok kialakítása és erősítése, a természetben való tartózkodás a szabadidő hatékony eltöltése is. Kovács (1999) szerint a fizikai rekreációt alkothatják a tánc és tánc jellegű mozgások, vagy a szabadidőben űzhető mozgásos játékok vagy a rekreációs céllal űzött különböző sportok, vagy akár az állatasszisztált terápiák (Molnár, 2019a).

Azoknál a személyeknél, akiknél a szabadidejükben a fizikai aktivitás magasabban van jelen, észrevehető, hogy jobb testi énképpel rendelkeznek továbbá alacsonyabb a szorongással és depresszióhajlammal társuló betegségek kialakulása is (Boros és Kalmárné, 2011). Több kutatás a sport és fizikai aktivitás pozitív korrelációját igazolja a jóléttel (Dajnoki et al., 2020; Balogh és Bácsné, 2020), más kutatások az egészség holisztikus szemléletét hangsúlyozzák, ahol a testmozgás és sport mellett (Balogh, 2019) a táplálkozás is meghatározó szerepet játszik (Szakály et al., 2019, Kiss et al., 2019) Manapság már rengeteg népbetegségről beszélhetünk, amelyekre a testmozgás egy prevenció

eszköz, egyfajta védő faktor (Petrika, 2012). Megállapítható, hogy a fizikailag inaktív vagy akár a nagy stressz-terheléssel élők számára a sport a legjobb kompenzációs eszköz lehet (Honfi, 2009).

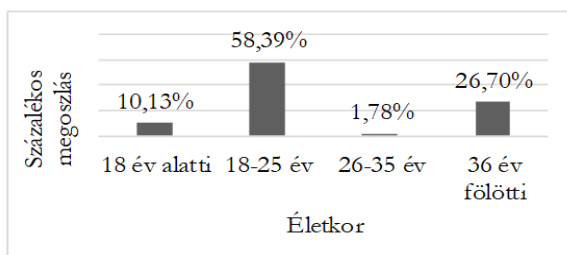
### Módszer

A rekreációs szokások és trendek megismerése érdekében áttekintettük a témával kapcsolatos szakirodalmakat és primer kutatási eszközként kérdőíves kutatást valósítottunk meg, a válaszok beküldésére 2020. 08.26 és 09.26. között, egy hónapig volt lehetőség. A kérdőívet online felületen, hólabda mintavétellel gyűjtöttük össze. Az adatokat Excel program segítségével dolgoztuk fel, amelynek eredményeiből alapstatisztikát és gyakoriságot számítottunk.

### Minta

A vizsgált személyek száma 158 fő. A válaszadók közül, a nők dominánsan jelennek meg a mintában (64,56%), férfi kitöltők 35,44%. Célcsoportunk főleg a fiatal felnőtt korosztály volt: 10,13%-uk 18 év alatti, 58,39%-uk 18-25 év közötti, 4,78%-uk 26-35 év közötti, 26,70%-uk pedig 36 év fölötti (1.ábra). Kérdőívünk válaszadóinak többsége (62,02%) tanuló, 22,15%-a ülő munkát, 10,83%-uk vegyes (ülő és fizikai munka egyaránt), 5,0%-uk pedig fizikai munkát végez. A megkérdezettek 51,90%-a városba, 20,25%-a megyeszékhelyen, 16,46%-a faluban, 11,39%-a pedig fővárosban él.

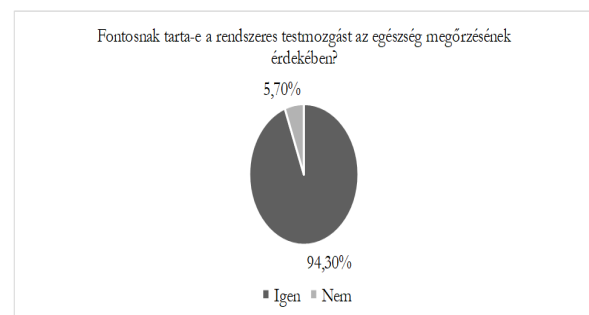
1. ábra. A válaszadók életkor szerinti megoszlása. (Forrás: a Szerzők).



### Eredmények

A kutatásban résztvevő személyeknél rákérdeztünk, hogy fontosnak tartják-e a rendszeres testmozgást az egészség megőrzésének érdekében. A válaszadók 94,30%-a az igen választ adta a feltett kérdéseinkre, mely eredmény azt jelzi, hogy a fiatal felnőttek egészségszemléletében a testmozgás erőteljesen megjelenik.

2. ábra. A testmozgás fontossága a egészség megőrzésének érdekében. (Forrás: a Szerzők)



Kutatásunk a fizikai rekreációs tevékenységek fontosságának kiemelésére irányul. Ahhoz, hogy felmérjük, hogy válaszadóink életében milyen típusú rekreációs tevékenységek kerülnek előtérbe, rákérdeztünk a szabadidős tevékenységeikre. Több rekreációs tevékenységet is megjelölhettek a válaszadók, hiszen egyszerre akár többféle rekreációs aktivitást is űzhet egy személy. Kiemelkedően magas százalékot kapott a barátokkal való szórakozással (69,62%) és a sportolással (64,56%) eltöltött szabadidő. E szabadidős tevékenységek növelik a vizsgált személyek aktivitását, aminek számos pozitív hatása van.

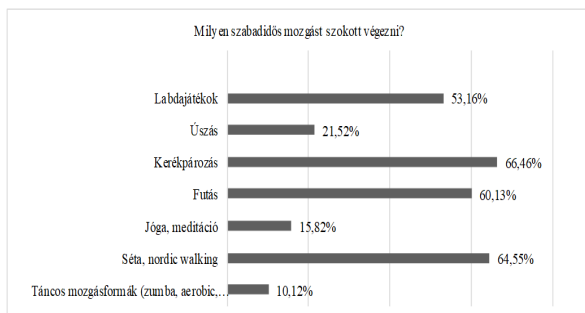
Ezekből az eredményekből jól látható az is, hogy mennyire fontos a szabadidős tevékenységek társasági szerepe. Az 1. táblázatból az is kiderül, hogy népszerű rekreációs tevékenység még az internetezés, online játékok (55,06%), olvasás, tanulás (46,84%), tv nézés, zenehallgatás (43,04%), amelyekkel az űlve töltött időt növelése történik és amelyekhez nem társul testmozgás.

1. táblázat: Keresztábra eredményei a a szabadidő eltöltési szokásokra vonatkozóan. (Forrás: a Szerzők)

| Milyen tevékenységekkel tölti a szabadidejét? | Fő  | Százalék |
|---|-----|----------|
| Barátokkal való találkozás                    | 110 | 69,62    |
| Túrázás, kirándulás                           | 66  | 41,77    |
| Színház, mozi                                 | 36  | 22,78    |
| Sportolás (kerékpározás, futás stb.)          | 102 | 64,56    |
| Internetezés, online játékok                  | 87  | 55,06    |
| Tv nézés, zenehallgatás                       | 68  | 43,04    |
| Olvasás, tanulás                              | 74  | 46,84    |

Annak érdekében, hogy minél pontosabb információkat kapjunk a fizikai rekreációs tevékenységekről, megkérdeztük válaszadóinkat arról, hogy milyen mozgásos rekreációs tevékenységeket szoktak végezni (3. ábra). A legnépszerűbb tevékenység a válaszadóink körében a kerékpározás (66,46%), séta, nordic walking (64,55%) és a futás (60,13%). Szintén kedvelt tevékenységek még a különböző labdajátékok (53,16%). Az úszás (21,52%), jóga, meditáció (15,82%) és a táncos mozgásformák (10,12%) háttérbe szorulnak a megkérdezettek mozgásos tevékenységeinek a listáján.

3. ábra. Szabadidős mozgásos tevékenységek. (Forrás: a Szerzők)

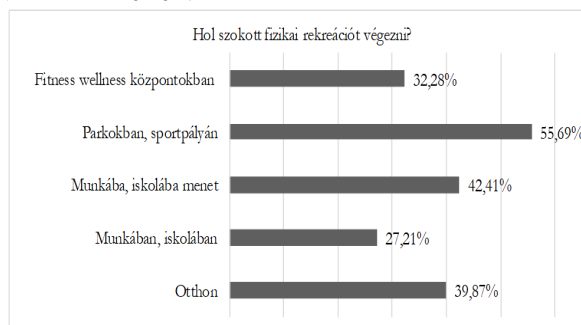


A szabadidős lehetőségek tárházát akár tovább is lehetne bővíteni, hiszen Magyarországon még gyermekcipőben járnak a különféle gördülősportok, ellentétben Nyugat-Európával vagy az Egyesült Államokkal, pedig a futás és dzsoggolás aerob mozgásformájának minden előnyével is bír

például a görkorcsolyázás anélkül, hogy annyira megterhelné az ízületeket, mint a futómozgás. Ezért jó gyakorlat lehetne ezeknek a kiegészítő sportoknak a népszerűsítése is, beépítése a szabadidős lehetőségek közé (Váczi, 2015).

Fizikai rekreáció végzésére különböző helyszíneken van lehetőség. Kíváncsiak voltunk arra, hogy a válaszadók milyen helyszínt választanak a különböző fizikai rekreációs tevékenységek végzésére. Népszerűek a parkokban, sportpályán végzett mozgásos tevékenységek (55,69%), melyek növelik a friss szabad levegőn való tartózkodás idejét és mivel a természet erőivel való edzést is jelentik, így edzik a testet és erősítik az immunrendszert. Sokaknak nincs ideje külön időt szakítani a mozgásra, így munkába, iskolába menet iktatják be a rekreációs testmozgást (42,41%). Otthon is végezhetőek olyan tevékenységek, amelyek a fizikai rekreációs tevékenységek csoportjába tartoznak. Válaszóink 39,87%-ának az otthoni helyszínt e tevékenységek végzéséhez. Fitness wellness központokban (32,28%), munkában, iskolában (27,21%) már kevésbé kerül elő a fizikai rekreációval eltöltött szabadidő (4. ábra).

4. ábra. Fizikai rekreációs tevékenységek megoszlása. (Forrás: a Szerzők)



### Konklúzió

A vizsgált mintában a szabadidős tevékenységek közül kiemelkedően magas említést kapott a barátokkal való szórakozás (69,62%) és a sportolás

(64,56%). Ugyancsak népszerű rekreációs tevékenység még az internetezés, online játékok (55,06%), olvasás, tanulás (46,84%), tv nézés, zenehallgatás (43,04%), amelyek növelik az ülésel eltöltött idő mennyiségét. A fiatalok szívesen töltik idejüket a kortárs csoport társaságában így a közösségi szerepe a rekreációnak vitathatatlan. A sporttal eltöltött időben a legnépszerűbb tevékenység a kerékpározás (66,46%), séta, nordic walking (64,55%) és a futás (60,13%). Magas említést kapott még a labdajátékok (53,16%). Az úszás (21,52%), jóga, meditáció (15,82%) és a táncos mozgásformák (10,12%) is jelölést kaptak a szabadidős sportok körében. A szabadidős sportot a válaszadók leginkább az outdoor parkokban és sportpályákon (55,69%) űzik, melyek növelik a friss szabad levegőn való tartózkodás idejét és mivel a természet erővel való edzést is jelentik, így edzik a testet és erősítik az immunrendszert. A munkába, iskolába menet (42,41%) és az otthon (39,87%) is népszerű sportolási helyszín. Fitness wellnes központokat (32,28%), munkahelyet és az iskolát (27,21%) kevesebb válaszadó preferálja, mint fizikai rekreációval eltöltött szabadidős színteret.

*A publikáció elkészítését „A magyar gazdaság versenyképességének növelése a lakosság egészségi állapotát javító népegészségügyi intervenciók célcsoportjainak és tartalmának azonosítása révén” című GINOP-2.3.2-15-2016-00005 projektszámú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg.*

### Irodalomjegyzék

- Ábrahám, J. (2010): *Rekreációs alapok*. Nemzeti Erőforrás Minisztérium Sportért felelős Államtitkárság, Budapest. 22-23.
- Balogh, R. (2019): A fizikai aktivitás szerepe a munkahelyi egészségfejlesztésben. In: Bácsné, Bába Éva; Müller, Anetta (szerk.) *"Mozgással az egészségért"* A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem. 99-105.
- Balogh, R., Bácsné Bába, Éva (2020): The role of sports and well-being programmes in choosing workplaces in the future. *International review of applied sciences and engineering* 11.(3). 280-286.
- Bíró, M. (2011). A rekreációs úszás története. *Rekreáció, 1(1)*, 13-18.
- Boros, Sz., Kalmárné, R. Cs. (2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia, 49 (2-4)*. 118-128.
- Czabai, V.; Bíró, M.; Hajdu, P. (2007): Az Eszterházy Károly Főiskola hallgatóinak életmódja, sportolási szokásai. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 34. köt.). Vizsgálatok a sporttudomány és az egészségturizmus területét. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Sectio Sport.* 29-38.
- Csikszentmihályi, M. (1997): *Living Well. The psychology of Everyday Life*. Weindenfeld & Nicolson, London.
- Dajnoki, K., Kőmíves, P. M., Szabados Gy. N. és Bácsné Bába É. (2020): Factors influencing well-being at work. *Hadtudomány, 30*: E-szám. 183-197.
- Győri, F. (2020): *Health – Sports – Tourism: with the Prospects of Hungary*. Szeged, Magyarország: Foundation For Youth Activity and Lifestyle.
- Győri, F., Vári, B., Katona, Zs. Z., Alattyányi, I., Varga, Cs. és Katona, Z. (2020): A felnőtt lakosság fizikai aktivitásának jellemzői a Dél-alföldi régióban. In Szász, A., Alattyányi, I., Katona, Z. és Győri, F. (szerk.). *Testmozgás a fittségért és egészségért: Sporttudományi tanulmányok és*

- beszámoló*. Szeged, Magyarország: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány.10-26.
- Honfi, L. (2009): *A sport és a hétköznapok kapcsolata. = Sport, életmód, egészség*. Budapest, Akadémiai Kiadó.
- Kiss, M., Fehér, A. és Kontor, E. (2019): Az integrált viselkedéses modell alkalmazása az egészségmagatartás előrejelzésére és befolyásolására. In Fehér, A., Szakály, Z. (szerk.) *Egészségpiaci kutatások*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar. 22-33.
- Kovács, T. A. (1999): *Rekreáció irányzatai. III. Országos Sporttudományi Kongresszus*, Budapest, 1999. március 5-6. (előadás)
- Laoues-Czimbalmos, N. (2021): Sporting Motivations of Students Who Live with Disabilities, in the Light of a Regional Research. *Különleges Bánásmód* 7 (1). 35-44. doi. [10.18458/KB.2021.1.35](https://doi.org/10.18458/KB.2021.1.35)
- Lenténé, P.A, Hidvégi, P., Pucsok, J. M., Dobay, B., Molnár, A. és Bíró, M. (2019): A szabadidős sport keresleti és kínálati elemek vizsgálata az észak-alföldi régió egészségturizmusában. *Különleges Bánásmód* 5(4). 45-54. doi. [10.18458/KB.2019.4.45](https://doi.org/10.18458/KB.2019.4.45)
- Mező, K., Mező, F.: A múzeumpedagógia és a tehetséggondozás lehetőségei egy virtuális múzeumban. *Különleges Bánásmód* 6 (3). 89-99. doi. [10.18458/KB.2020.3.89](https://doi.org/10.18458/KB.2020.3.89)
- Molnár, E. (2019a) Kutyaával asszisztált óvodai foglalkozások. *Gradus* 6 (3). 27-34.
- Molnár, E. (2019b) Elektronikus médiahasználat óvodáskorban. *Gradus* 6 (3). 16-21.
- Murtaza, S. A., Molnár, E., Szakács, A. (2021): Digital Heroin – The Impact of Digital Gadgets on Developing Minds An Empirical Study on Growing Children of Lahore. *Controller Info* 9 (1). 55-58.
- Petrika, E. (2012): *Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata*. Debreceni Egyetem. Humán Tudományok Doktori Iskola.
- Szakály, Z., Véha, M., Popovics, P. és Fehér, A. (2019): Different aspects of the health behaviour of the Hungarian population. In: Fehér, A., Szakály, Z. (szerk.) *Egészségpiaci kutatások*. Debrecen: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar. 6-21.
- Váczi, P. (2015): *A rekreáció elmélete és módszertana 1.: gördülősportok*. Líceum Kiadó Eger.
- Varga, A., Herpainé, Lakó J., Boda, E. és Váczi, P. (2018): IKT eszközhasználati szokások vizsgálata az Eszterházy Károly Egyetem végzős testnevelés szakos hallgatói körében. *Magyar Sporttudományi Szemle* 19. 75 (3). 93-94.