

Egyetemisták sportolási szokásaira ható tényezők vizsgálata Investigation of factors affecting students' sports habits

PFAU C¹, MÉSZÁROS J²

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -Menedzsment Intézet,
pfau.christa@econ.unideb.hu
Debreceni Egyetem, kismeszáros11@gmail.com

Absztrakt.

Napjainkban előtérbe került az egészségtudatos életmód, melynek egyik fontos alkotó eleme a szabadidősport. Kutatásunkban online kérdőív segítségével vizsgáltuk a debreceni egyetemi hallgatók (n=178) sportolási szokásait és azokat befolyásoló tényezőket. Megállapítottuk, hogy a megkérdezettek 61%-a sportol rendszeresen szabadidejében. Négyfokú Likert-skála segítségével vizsgáltuk, hogy mennyire van rájuk befolyással a különböző sportszolgáltatások elérhetősége, minősége. A legmagasabb értékelést a barátságos légkör (3,5) feltétele kapta, majd ezt követte a jó felszereltség (3,45). Elemeztük, hogy mennyit költenek egészségükre, és mennyire hajlandóak többet költeni egészségükre, ha többletbevételhez jutnak. A nem sportoló hallgatók kevésbé elégedettek fizikai állapotukkal és kevesebbet is költenek egészségükre. A nem sportoló hallgatók az időhiányt (3,49) jelölték meg legnagyobb értékben, mint okot a nem sportolásra. Mindkét csoport jelentős százaléka (sportolók 78,18%-a, nem sportolók 86,76%-a) hajlandó lenne többet költeni az egészségére, ha többlet bevételhez jutna.

Kulcsszavak: sportolási szokások, egyetemisták, szabadidősport

Abstract. Nowadays, a health-conscious lifestyle has come to the fore, with one of their important components being leisure sports. In our research, we examined the sporting habits of Debrecen university students (n=178) and factors that may influence these habits, with an online questionnaire. We found out that 61% of respondents exercise regularly in their spare time. With the help of a four-point Likert scale, we examined how much influence the availability and quality of various sports services have on the students. The highest rating was given to having a friendly atmosphere (3.5), which is followed by good equipment and facilities (3.45). We analyzed how much they spend on their health and how willing they are to spend more on their health if they had more money. For non-sporting students, they more likely to be unsatisfied with their physical condition all the while they spend less on their health. Non-sporting students cited lack of time (3.49) as the greatest turn-off when questioned. A significant percentage of both groups (78.18% of sporting, 86.76% of non-sporting) would be willing to spend more on their health if they earned additional cash.

¹ORCID: [0000-0002-2180-3756](https://orcid.org/0000-0002-2180-3756)



Keywords: sporting habits, university students, leisure sport

JEL Kód: I12

Bevezetés

Az elmúlt időszakban egyre szélesebb körben kutatják a szabadidősport hatásait a különböző tudományterületek minden korosztálynál az óvodás korúaktól a nyugdíjas korosztályig (Kinczel, 2020; Szabó, 2013; Pfau és Domonkos, 2016; Szerdahelyi, 2019; Kruger és Sonono, 2016; Haycock és Smith, 2014; Kovács és Nagy, 2017; Csinády, 2019; Zerengok, Guzel és Ozbey, 2018). A szabadidősport – mely a fizikai aktivitás egyik alappillére – kiemelkedő fontosságát mutatja az a tény, hogy a Világ Egészségügyi Szervezete a fizikai inaktivitást a globális mortalitás rizikó faktorai közé sorolja. Olyan tényezők mellett, mint a dohányzás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás vagy az elhízás (WHO, 2010).

Az egyre inkább romló egészségi állapotot, olyan, az emberi életmódot befolyásoló tényezők okozták, melyek a tudományok és technológiák fejlődésével exponenciálisan az emberi egészségre negatív hatást gyakorolnak. Egyik ilyen negatív következmény a mai világban egyre jobban elterjedő „ülő-életmód”, mely súlyos egészségügyi problémákért felel. Régebben a munka többször 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. Ezzel párhuzamosan az egészség megtartása és visszaállítása felértékelődött, napjainkra a sport kevesek kedvteléséből sokak szükségletévé vált (Borbély és Müller, 2008).

Ez a kutatás arra hivatott, hogy vizsgálja az ifjúság egészségtudatosságát, annak sportolási szokásait, illetve az egyéni költési szokásokat. A vizsgált célcsoport a Debreceni egyetem hallgatói, akik tagjai lesznek a jövő generáció értelmiségi rétegének. Ezért fontos megismernünk, hogy miként gondolkodik saját egészségéről, sportolási szokásairól, illetve miként látja a sport pozitív, fejlesztő hatásait saját életére vonatkoztatva.

1. Szakirodalmi áttekintés

A sportolás egészségre gyakorolt hatása talán, ami leginkább kiemelkedik a többi terület közül, persze hatásainak tovagyűrűző mivolta minden más területen pozitív hatást eredményez. A sport és az egészség kapcsolatának vizsgálata nyúlik talán vissza legrégebbre történelmünkben, és pozitív hatása mára már megkérdőjelezhetetlenné vált, ezért is említem külön.

Ahhoz, hogy a szabadidősport egészségre gyakorolt hatásait vizsgálhassuk, fontos tisztában lennünk magával az egészség fogalmával, illetve annak összetevőivel. Ahogy minden fogalom az egészség fogalma is jelentős változáson ment keresztül, a hagyományos megközelítéstől kezdve, ami legfőképp a betegség hiányát emeli ki (az tekinthető egészségesnek, aki nem beteg), a WHO (1948) megfogalmazásáig, ami szerint az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem pusztán a betegség vagy fogyatékoság hiánya.

Az egészséget nem tekinthetjük magától értetődőnek, hiszen számos hatás és tényező (egészségdetermináns) határozza meg az egyén egészségügyi állapotát. Ezen tényezők közt szerepel pl.: a szabadidős tevékenység, értékrend, magatartási jellemzők stb. Az egészségdeterminánsok kedvező befolyásolásával javítható az egyén és a közösség egészségi állapota (Sipos, 2006; Pomohaci és Sopa, 2018; Hutchinson és Brooks, 2011).

A sport számtalan pozitív élettani hatását ismerjük. Ugyanis a sport jelentős segítséget nyújt a kardiovaszkuláris betegségek elleni védekezésben (Howden et al, 2015; Mahdiabad et al., 2013; Pfau et al., 2019), ami pozitívan hat a szív működésére, ami tovább javítja a vérkeringést és a vér oxigén ellátottságát. További biológiai gyógyhatása még, hogy fejleszti az izmokat, erősíti a csontokat, véd a gerinc- és hát bántalmak ellen, illetve segít fenntartani az ízületek és inzalagok mozgékonyosságát is. Ezekon kívül az immunrendszer működésére is előnyösen hat, továbbá a testsúly szabályozhatóságára gyakorolt pozitív egészségügyi hatása is megemlítenedőek (Garber et al., 2011).

Cooper (1990) szerint az egészség alapvető összetevőinek rögzítése és beépítése az életvitelünkbe egyfajta „tökéletes közérzet” létrehozását eredményezi. Szerinte az alábbi tényezők szükségesek az egészséges élet kialakításához:

- mozgásos aktivitás, különös tekintettel az aerob testgyakorlatokra
- egészséges táplálkozás, érzelmi egyensúly
- a munka – terhelés – pihenés megfelelő aránya
- a szórakozás, hobbyk, játékok, rekreációs és lazító gyakorlatok
- életviteli szokások kialakítása
- a család és a társas kapcsolatok rendszeréhez való igazodás
- szervezetünk, egészségünk rendszeres ellenőrzése (orvosi-, szűrővizsgálatok)

Pavlik (2015) szerint a rendszeres fizikai aktivitás nagyon hasznos a különböző zavarok és betegségek megelőzésében, a szervrendszerek nagyobb teljesítményében, illetve a szervezet gazdaságosan összehangolt működésében. Az inaktivitás hatása legfőképpen szervrendszerekben nyilvánul meg.

Az izmok elgyengülésében, melyek fájdalmas tartáshibákhoz vezethetnek, ízületi instabilitást okoznak és súlyosbíthatják a csontritkulást. A legfőbb anyagcserezavarhoz vezet, amely az elhízás, ez további betegségekhez vezet, mint a diszlipidémia, metabolikus szindróma, 2-es típusú diabétesz vagy epekövesség. Az idegrendszer labilissá válik, ami alacsony stressz tűrőképességhez, depresszióhoz, pánikbetegséghez, szenvedélybetegségekhez vezethet, alvászavarok léphetnek fel, a vegetatív szabályozás bizonytalanra válik. A legnagyobb veszélyt, a szív-keringési zavarok jelentik: koszorúsér betegségek, illetve magas vérnyomás.

A rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatásai egyaránt megtapasztalhatóak a munkaképes napok magasabb számában, a hatékonyabb munkavégzésben és a munkában töltött aktív évek meghosszabbodásában is. Ezen kívül a rendszeres fizikai aktivitás javítja a testi és lelki egészséget és jóllétet, illetve a stresszel történő megküzdés képességét is (Gémes, 2008).

És bár jól tudjuk, hogy megfelelő fizikai aktivitás 50%-kal csökkentheti az elhízás valószínűségét, továbbá a testmozgás hozzájárul az erősebb izomzat, inak, szalagok és a sűrűbb csontállomány kialakításához, illetve aktivitás hatására 25- 50%-kal kisebb az esélye az öregkori mozgáskorlátozottság kialakulásának és 30-50%-kal csökken a csípőtörés esélye is (Lampek et al. , 2014). Sajnos a fizikai aktivitás fontossága ellenére is Magyarország helyzete rendkívül kedvezőtlen. Ezt erősíti az Eurobarometer 2018-ban végzett felmérése is, melyből kiderül, hogy az európai lakosság 46%-a soha nem sportol vagy végez bármiféle testgyakorlást. Ezt a 28 ország által alkotott átlagot, sajnos mi magyarok felfelé húzzuk, ugyanis a magyar lakosság 53%-a soha nem mozog. Nem beszélve arról, hogyha ehhez hozzáadjuk a ritkán sportolók (havi 1-3 alkalom) számát (14%), akkor megkapjuk, hogy a magyar lakosság 67%-a inaktív életmódot folytat (Eurobarometer 2018).

Ennek a fizikai inaktivitásnak egyik súlyos egészségügyi következménye az elhízás vagy a túlsúly, aminek kialakulása sok esetben olyan tényezőknek is betudható, amelyeket az egyén nem tud befolyásolni, viszont az egyik leggyakoribb oka az energiaegyensúly felborulása, vagyis a mozgásszegény életmód és a túlzott kalória bevitel kombinációja számít (Pavlik, 2015). Az elhízásnak és a súlyfeleslegnek közvetlen hatása van az egészségre és a várható élettartamra, valamint kapcsolatban áll a szív- és érrendszeri megbetegedések, a cukorbetegség, néhány rákfajta, illetve egyes ízületi rendellenességek kockázatának növekedésével (Halmos és Suba, 2017).

Európában a felnőtt lakosság több mint 50 százaléka legalább túlsúlyos, illetve több mint 20 százaléka elhízott (OECD, 2017). Ezek az arányok különböző becslések szerint 2030-ra jelentősen megnöhetnek. Az OECD (2017) jelentése szerint az elhízottak aránya Európát tekintve hazánkban a legmagasabb, világviszonylatban pedig az USA, Mexikó és Új-Zéland után a 4. helyen állunk. Az elhízást a fizikai inaktivitáson kívül nagyban befolyásolja a táplálkozási szokásunk, melynek javítására különböző egészségtrendek jelentek meg (Koroknay és Pfau, 2020).

A jelenlegi helyzetet hiába tekintjük globálisnak, egyéni szintről induló folyamatok összessége alkotja. Fontos a tudatos erőfeszítések megtétele, legyen szó akár az egészség preventív vagy akár rehabilitációs oldaláról.

Bagdy (2010) szerint az egészségtudatos magatartás az egyén önmaga épségéért vállalt felelősségét jelenti. Mégpedig úgy, hogy saját maga gondoskodik jó közérzetéről, illetve saját testi-lelki és kapcsolati egyensúlyáról. Ugyanis az egészségtudatos viselkedés, illetve az egészségkultúra ismerete

növeli a fizikai aktivitás mennyiségét (Szakály et al., 2016), amely meghatározó lehet az életminőség növelésében és az egészséges megtartásában.

Az egészségtudatos viselkedés kialakításában vagy épp átalakításában számos tényező lehet a segítségünkre, de talán a motiváció az az egy dolog, aminek a legnagyobb pozitív hatása van ránk mind közül. Szabó (2004) szerint a motiváció „az ember cselekvéseinek háttérét és mozgatórugóit jelölő gyűjtőfogalom, mely felelős a viselkedés beindításáért, illetve irányítja és fenntartja azt egészen addig, míg a célirányos viselkedés a motiváció kielégülését nem eredményezi.” A motiváció ezen kívül meghatározza az egyén magatartásának szervezettségét, hatékonyságát, egyben a szervezet aktivitásának mértékét is (Szabó, 2004). Egy fitness fogyasztók körében végzett kutatás eredményei kihangsúlyozzák a motiváció jelentőségét a fizikai aktivitás rendszerességének szempontjából is. Eszerint a fizikai egészség fejlesztése mellett a lelki egészség és a társas közeg is fontos motiváló tényező, amely hatására kitartóbban és gyakrabban járnak edzésekre (Bartha – Bácsné Bába, 2020). Minden teljesítménynek két egymástól jól elhatárolható feltétele van. Az egyik feltétel a cselekvés végrehajtásához szükséges képességek és készségek megléte, a másik feltétel pedig egy ok, amiért a cselekvés megtörténik. Ez az a belső hajtóerőt, amit motivációnak nevezünk, és amely már magában foglalja a későbbi képességek kialakulásának valószínűségét is, viszont valamilyen szinten alkalmazkodik is a már meg lévő képességekhez (Rétsági et al., 2011).

2. Anyag és módszer

A primer vizsgálatot a Debreceni Egyetemisták körében végeztük, legfőképp Hajdú-Bihar és Szabolcs – Szatmár – Bereg megyei hallgatók megkérdezésére került sor. A kutatás alapját kérdőíves megkérdezés adta, mely online felületen volt elérhető. A kutatás alapsokaságát 178 egyéni vizsgálat teszi ki, melyet a kérdéssor lezárása után Microsoft Excel program segítségével összesítettük és értékeltük ki.

A témában megvalósított empirikus kutatás célja az volt, hogy felmérje a Debreceni Egyetem hallgatóinak véleményét (saját egészségi állapotukról, sportolási szokásaikról, egészségre való költés hajlandóságukról) a szabadidőhöz kapcsolódóan. Az adatok felvételezése 2019 októbere – 2019 decembere között történt. Primer kutatás foglalkozik a témában folytatott kutatásokkal is és azok eredményeivel, melyeket összehasonlítunk a kapott eredményekkel. Az adatokat feldolgozásában több változót is használunk. A megkérdezett hallgatókat 2 csoportra osztottuk: sportolókra és nem sportolókra. A sportolók által kapott eredményekben elemezzük a sportolási szokásokat, és hogy a sportolók milyen jellegű sportokat űznek szívesen. Ezek alapján egy átfogóbb képet kaphatunk, a sportolók motivációs háttéréről, sportolási szokásaikról. Vizsgáljuk a hallgatók saját egészségükre való költési hajlandóságukat. Ennek következtében jobb rálátást kaphatunk a két csoport (eltérő) gondolkodásmódjára. A kérdőív tartalmazott többszörös választás és 1-től 4-ig vagy 7-ig (1 - egyáltalán nem, 4/7- teljes mértékben) terjedő skálát, melyen értékelték az egyes sportolási szokásaikat, motivációs háttérüket, szabadidejük felhasználást.

A primer kutatásban összesen 178 fő töltötte ki a kérdőívet. Nemi bontás tekintetében közel azonos számú nő (52,2%) töltötte ki a kérdőívet, mint férfi (47,8%) (1. táblázat).

1. táblázat: A kitöltők bemutatása (%)

Table 1: Presentation of respondents

Kérdőívet kitöltők jellemzői								
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 feletti	4,5 %	Város	39,9 %	Osztatlan	14,6 %		
			Község, falu, tanya	13,5 %				

Forrás: Saját szerkesztés, 2020

N=178

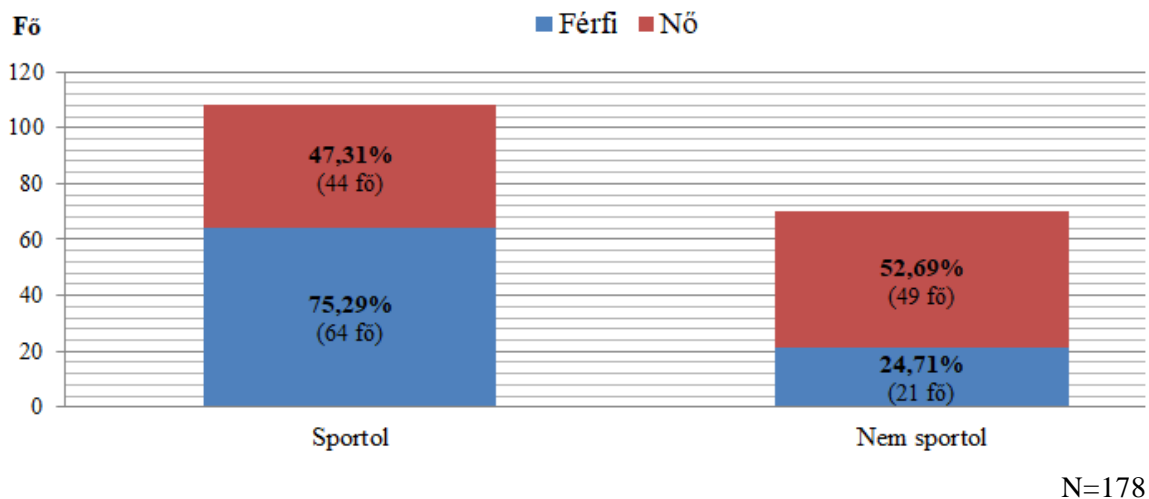
Közel 8-szor annyi 17-24 év közötti személy (88,2%) vett részt a kutatásban, mint a másik kettő 25-30 év közötti (7,3%) és 30 év feletti (4,5%) kategóriákban összesen. A vizsgált személyek állandó lakhelyét tekintve legfőképp a megyeszékhelyen (43,8%) és a városban (39,9%) lakók teszik ki, hiszen a fővárosból 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. Tehát 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 kérdőívvezetés során, sikerült a Debreceni Egyetem (14 karáról) 13 karán hallgatókat elérni, egyedül a Zeneművészeti karon nem volt kitöltő. A megkérdezett egyetemisták legnagyobb százaléka a kollégiumot (67 fő) jelölte meg egyetemi éve alatt lakhatásnak, ami az összes kitöltő 37,64%-át jelenti. Másodikként 24,16%-kal az albérletet (43 fő) jelölték be, míg nem sok különbséggel a saját lakás volt a legnépszerűbb 38 fővel (21,35%). A 178 hallgató csupán 15,17%-a bejárós (27 fő), azaz szüleinél élnek és otthonról meg tudják oldani a bejárásukat az egyetemre. Ezen kívül volt 3 fő (1,69%), akik az egyéb lakhatást választották. Valószínű ez a rokonoknál vagy barátoknál való lakhatást jelenti.

3. Eredmények

A kutatás fő mozgatórugója a szabadidejében sportoló és nem sportoló hallgatók eredményeinek összehasonlítása, melynek következtében észlelhetővé válnak az egymástól való eltérések. Ezt a megoszlást az 1. ábra jól szemlélteti, melyet a „*Sportol-e rendszeresen szabadidejében?*” kérdésre adott válaszok alapján elemeztük.



1. ábra: *Sportol-e rendszeresen szabadidejében?*

Figure 1: *Do you exercise regularly in your free time?*

Forrás: Saját szerkesztés, 2020

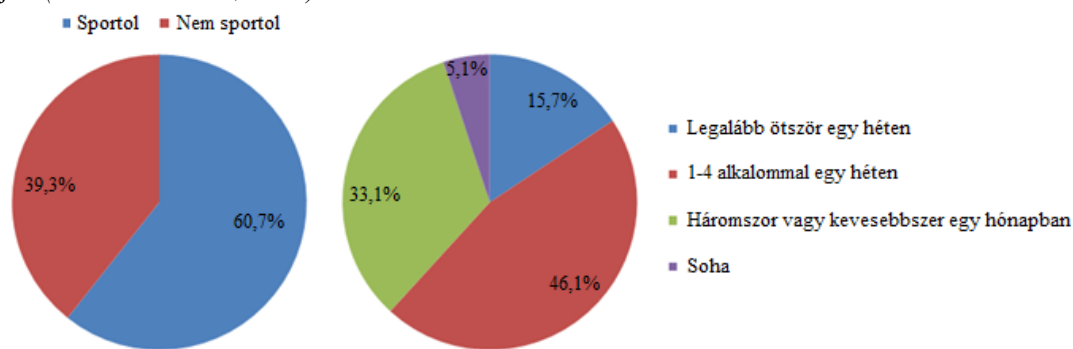
Azok a kitöltők, akik szabadidejükben rendszeresen sportolnak, másfélszer többen vannak, mint a szabadidejükben nem sportolók. Az előbbi a megkérdezettek mintegy 61%-a (108 fő), az utóbbi azonban csak 70 fő, azaz a megkérdezettek 39%-a. Ezek az arányok jelentősen eltérnek a 2017-es Eurobarometer adataitól (*Eurobarometer, 2018*), 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 felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkezők körében. Az

eredmények hasonló százalékos arányt mutatnak felsőoktatásban végzett kutatásokkal (Szabó 2006, 2013; Pfau, 2017; Pfau et al., 2018). Ezt még inkább alátámasztja Pluhár, Keresztes és Pikó (2003) által végzett szegedi vizsgálat ($n=600$), 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).

Ezen kívül még az ábrán jól szemléltethető a nemek aránya, melyből kiderül, hogy hiába kevesebb a férfi kitöltő (85 fő), mégis 75%-a (64 fő) rendszeresen sportol, míg a női kitöltők (93 fő) csupán 47%-a (44 fő) sportol rendszeresen. Ellentétben a nem sportolókkal, ahol ezek az arányok felcserélődnek, hiszen jelentősen kevesebb a nem sportoló férfi (21 fő), mint nő (49 fő). Tehát jól kivehető, hogy a nem sportolók körében jelentősen nagyobb a nők aránya, mint a férfiaké, illetve ennek a tendenciának az ellentéte is megfigyelhető a sportolók körében, ahol magasabb a férfiak aránya a nőkkel szemben (Neulinger, 2007; Pfau, 2017).

A kiértékelésénél megállapítottuk, hogy a sportolók száma (60,7%) nem egyezik meg a legalább ötször (15,7%) és 1-4 alkalommal egy héten (46,1%) sportolók összegével (61,8%) (2. ábra).

A rendszeresen nem sportolók közül a „Milyen gyakran sportol szabadidejében?” kérdésre azt a választ adták, hogy „1-4 alkalommal egy héten”, melyet már rendszeres sportolásnak tekintünk. Illetve ugyanerre a kérdésre 7 hallgató, aki rendszeres sportolónak vallotta magát, azt a választ adta, hogy „háromszor vagy kevesebbszer egy hónapban” sportol, ami már nem tekinthető rendszeres sportolásnak (lásd: 2. ábra). Rendszeres sportolásnak a heti legalább 1-4 alkalommal történő sportolást tekintjük (Eurobarométer, 2018).



N=178

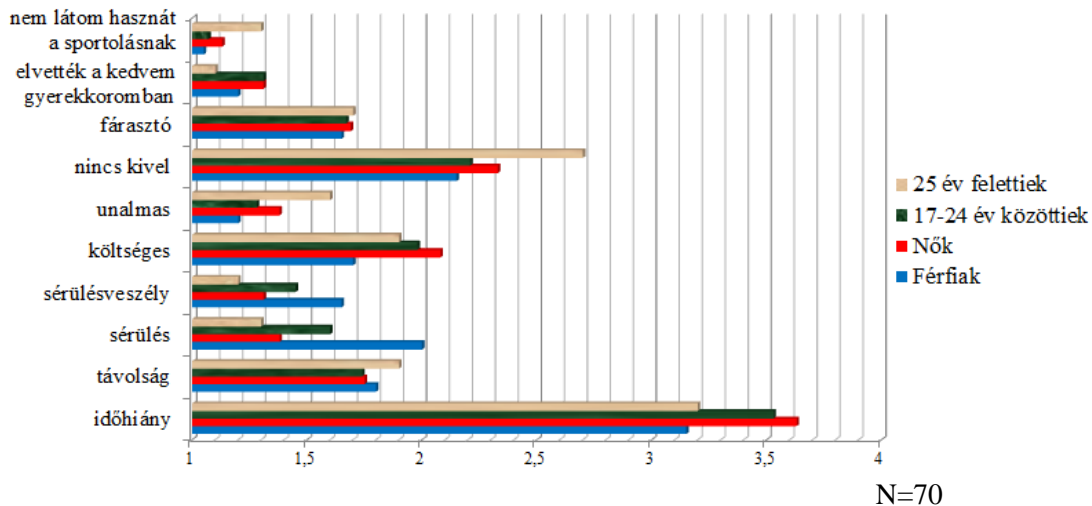
2. ábra: Sportol-e rendszeresen szabadidejében, illetve milyen gyakran sportol szabadidejében? (%)

Figure 2: Do you exercise regularly in your free time and how often do you exercise in your free time? (%)

Forrás: Saját szerkesztés, 2020

Ebből azt a következtetést vonható le, hogy több hallgató (16 fő), azaz a megkérdezettek közel 10%-a nincs tisztában azzal, hogy mi az a gyakoriság, ami rendszeres sportolásnak tekinthető és mi az, ami nem.

Vizsgáltuk a nem sportolók indokait, ami miatt nem tud, vagy nem akar szabadidejében mozogni, sportolni. A kérdőívben 1-4-es Likert-skála segítségével mértük fel (3. ábra), és az eredményeknél a nemi, illetve életkori eltéréseket is elemeztük. Jól láthatjuk, hogy minden tekintetben az idő (3,49) az a tényező, ami egyértelműen kiemelkedik a többi közül. Ez az eredmény számos kutatással mutat párhuzamot, ugyanis több kutatásban is vizsgálták, hogy miért nem sportolnak az emberek, vagy miért hagyták abba addigi sportolásukat. Hiába alkotta a célcsoportot akár a teljes magyar lakosság, vagy akár csak egyetemi hallgatók, az eredmények minden esetben azt mutatták, hogy a nem sportolás legfőbb oka az időhiány (Szabó, 2010; Kovács et al., 2015; Pfau, 2017; Eurobarométer, 2018).

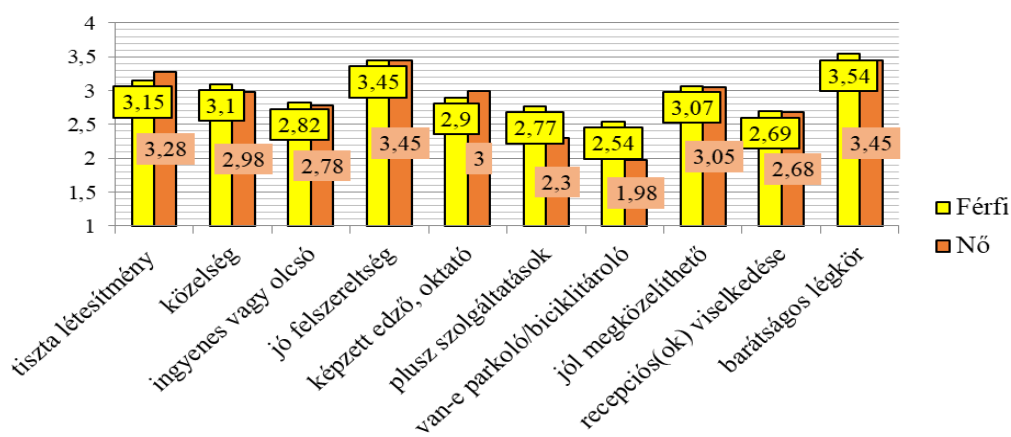


3. ábra: A nem sportolás okai
Figure 3: Reasons for not playing sports

Forrás: Saját szerkesztés, 2020

Második kiemelkedő indok volt a *nincs kívül*, de már ez is, ha az átlagértékelést nézzük (2,35), akkor közepes alatti értéket vesz fel (2,5), azaz már ez sem tekinthető a nem sportolás nyomós indokai közé. Viszont figyelemre méltó, hogy a *nincs kívül* tényező 2,7-es értékelést kapott a 25 év feletti körében, amiből következik, hogy az idősebb korosztálynak nagyon is fontos a társak a szabadidős sporttevékenységekhez. Ezt még inkább alátámasztja, hogy az időhiány kevésbé játszik szerepet a 20 év feletti nem sportolás indokai között, mint fiatalabb társaiknál. A felsorolt többi ok, ahogy már nem igazán tartozik a nyomós indokok közé, de közülük is ki tudunk emelni három magasabb átlagértéket kapó okot, ami miatt a nem sportolók nem sportolnak. Ilyenek voltak a sport költséges (1,97), távolság (1,75) és fárasztó (1,68) mivoltára utaló indokok. A legkisebb átlagértéket a „nem látom hasznát a sportolásnak” kapta (1,1), ami nagyon pozitívnak tekinthető. Viszont elgondolkodtató, ha így tekintenek a sportra a nem sportolók, akkor mégis miért nem sportolnak? Talán a vele járó haszon nem éri meg a ráfordított időt (ár-érték arány)?

Szintén egy négyfokú Likert-skála segítségével vizsgáltuk a sportoló fiatalok sportolási szokásait. Elemeztük, hogy mennyire van rájuk befolyással a különböző sportszolgáltatások elérhetősége, minősége, azaz milyen jelentőséggel bírnak sportolási szokásaikban a 4. ábrán felsorolt tényezők.



N=108

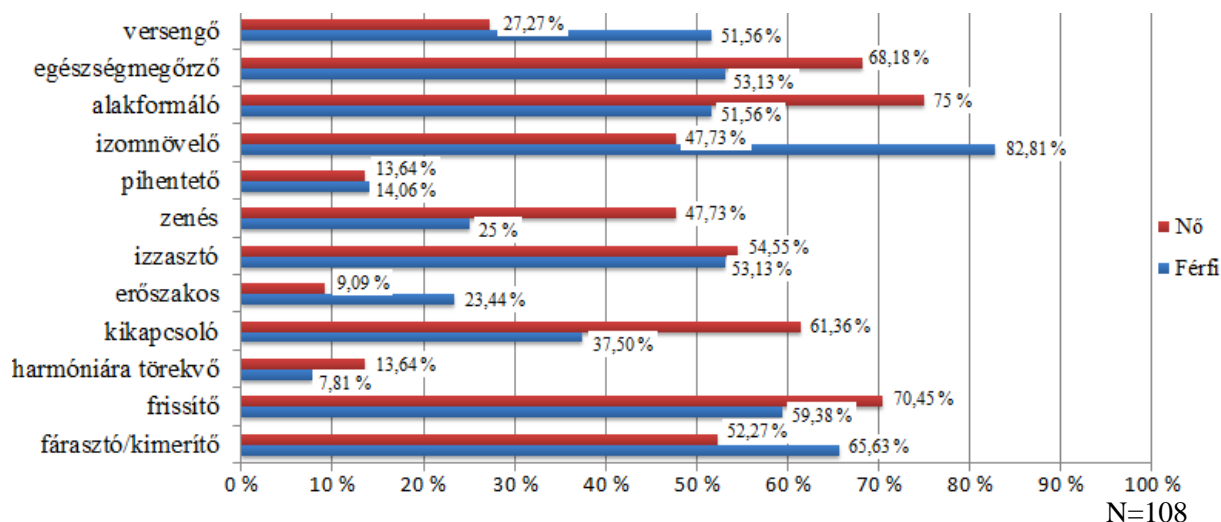
4. ábra: A sportolási szokásokat befolyásoló tényezők
Figure 4: Factors influencing sports habits

Forrás: Saját szerkesztés, 2020

A tíz tényezőtől két helyen volt tapasztalható a női dominancia, olyan igényeknél, mint a tiszta létesítmény vagy képzett oktató. A többi esetben inkább a férfiaknak volt közel azonos vagy kiugróan magasabb elvárási szintjük, a nőkhöz képest. A legmagasabb értékelést a barátságos légkör (3,5) feltétele kapta, majd ezt követte a jó felszereltség (3,45). Harmadik negyedik helyen a tiszta létesítmény (3,22) és a jól megközelíthetőség (3,06) zárt. Utolsó előtti helyet a pluszszolgáltatások (2,54) érte el, megelőzve a biciklitárolók/parkolóhelyek meglétét (2,26).

Ha jobban megfigyeljük az ábrát, akkor kitűnik, hogy a legelső három tényező, ami leginkább befolyással van a sportolókra, alapvetően mind a sportlétesítmény légkörével, minőségével, igényével vagy ezek megítélésével hozható kapcsolatba. Ez megegyezik Bartha 2019-es eredményeivel, amelyek szerint a fitness szektor sportlétesítményeivel kapcsolatban is a legfontosabb elvárások közé az edzőterem, valamint a létesítmény más helységeinek (öltözők, mosdók) a tisztaságát sorolják a látogatók (Bartha, 2019). Tehát megállapítható, hogy a sportolók egyik nagyon fontos elvárása, hogy tiszta, igényes, minőségi és baráti légkörű sportlétesítményben végezhesse sporttevékenységeit. Ezt a következtetést Kovács és társai (2015) által végzett kutatás is alátámasztja, melyet a magyar lakosság körében végeztek (n=1200). Ugyanis megállapította, hogy bár a rendelkezésre álló sportolási lehetőségek minőségét jóra értékelték a válaszadók, a sportlétesítmények általános állagával kevésbé voltak megelégedve (még ha a felszereltségüket a jobbak közé is sorolták).

Tovább elemezve a megkérdezett sportolókat vizsgáltuk, hogy vajon mi határozza meg a sportágválasztásukat. Mit keresnek a sportban, milyen tulajdonságai miatt választják az adott mozgásformát. Hiszen fontos megérteni a sport által nyújtott előnyöket, melyek akár kapcsolódási pontként is szolgálhatnak egy sportolni vágyó személynek. Az 5. ábra jól mutatja a különböző százalékos arányokat nemek tekintetében.



5. ábra: Milyen jellegű sportágakat szeret üzni szabadidejében? (Többszörös választás, %)

Figure 5: What kind of sports do you like to do in your free time? (Multiple Choice, %)

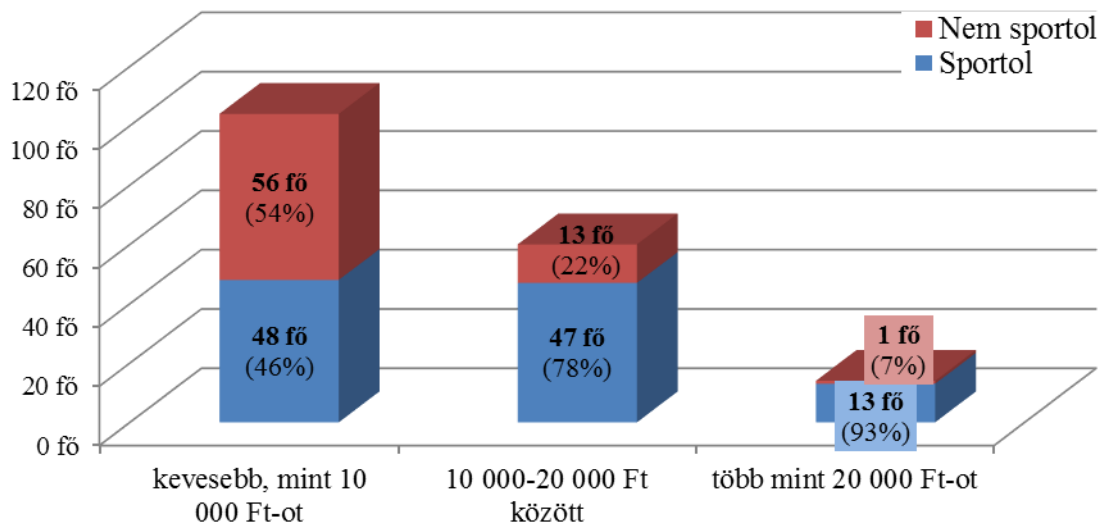
Forrás: Saját szerkesztés, 2020

Az első, ami talán a legszembetűnőbb, hogy milyen mértékben kiemelkedik a sport izomnövelő jellege (amit a megkérdezett sportoló férfiak 82,81%-a kedvel), és az alakformáló jelleg nőknél, amit sportoló nők 75%-a szeret üzni szabadidejében. Ebben az esetben Neulinger (2007) megállapítását véltük felfedezni, miszerint a nők sportolásának elsődleges motivációja az alakmegőrzés. Vizsgálatunkban a nőknél a már említett alakformálás (75%) végzett az élen, megelőzve a frissítő (70,45%) és az egészségmegőrző (68,18%) jellegeket. Ezeket követte a kikapcsoló (61,36%), az izzasztó (54,55%) és a fárasztó/kimerítő (52,27%) tulajdonságú sportok kedvelése. Férfiaknál az (izomnövelést követően) a fárasztó/kimerítő (65,63%) és a frissítő (59,38%) tulajdonságú sportágak kedvelése volt a jellemző. Ezeket követte az egészségmegőrző és izzasztó tulajdonság (53,13-53,13%), picivel hagyva a versenyő és alakformáló funkciókat (51,56-51,26%).

Ha összességében elemezzük az ábrát, akkor a már említett győztes izomnövelő (74 fő), frissítő (69 fő) és alakformáló (66 fő) tulajdonságok fontossága volt tapasztalható a megkérdezettek körében. A

megkérdezettek nemtől függetlenül sem keresik a harmóniára törekvő, a frissítő és erőszakos jellegű sportágakat a hallgatók.

A kérdőív tartalmazott, olyan kérdéseket melyek a hallgatók költési hajlandóságára irányultak. Az első kérdés arra irányult, hogy átlagosan havonta mennyit költenek a hallgatók a saját egészségükre (mint például a saját sportolásukra, vitaminokra, táplálék kiegészítőkre, kondi és fitness bérletekre, stb.). A válaszlehetőségek közt három kategóriát jelöltünk meg, ezeket a 6. ábra szemlélteti.



N=178

6. ábra: Átlagosan mennyit költ az egészségére havonta

Figure 6: On average, how much do you spend on your health per month

Forrás: Saját szerkesztés, 2020

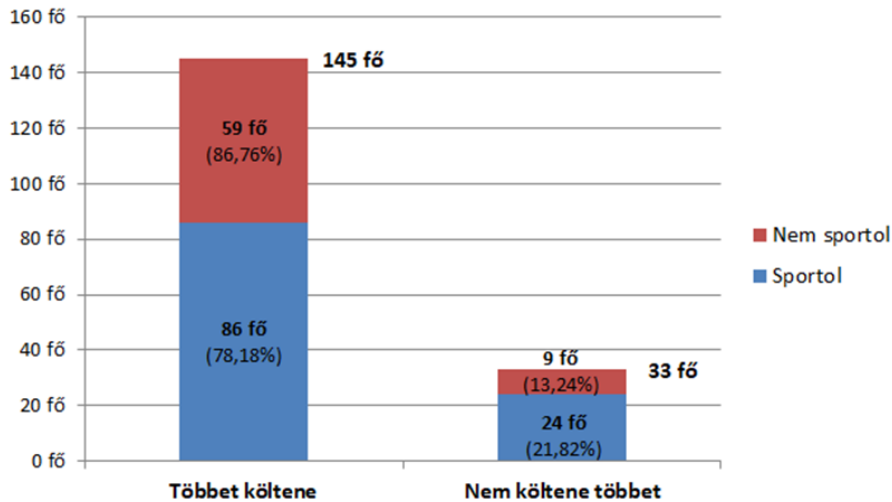
Az ábráról leolvasható, hogy egyre kevesebb azoknak a száma, akik 10.000 Ft-nál magasabb összeget költenek az egészségükre. Azonban ha a sportolók és nem sportolók válaszait hasonlítjuk össze, egyértelműen megállapítható, hogy a rendszeresen sportolók száma és egyben aránya is növekvő tendenciát mutat a magasabb összegtartományokban. Ezzel szemben a nem sportolóknál ennek a tendenciának a fordítottja a jellemző, hiszen egyre kevesebb hallgató költ havonta 10.000 Ft-nál magasabb összeget saját egészségére.

Az arányok is jól mutatják, hogy a magasabb összegeknél jelentős a sportolók magas aránya, szemben a 10.000 Ft alatt költsékezőkkel, ahol 8 százalékkal, de magasabb a nem sportolók aránya.

Az adatokból megállapíthatóvá vált, hogy a sportoló hallgatók, többet költenek saját egészségükre, mint a szabadidejükben kevésbé vagy egyáltalán nem sportoló társaik.

Az eredményekből kiderült, hogy a megkérdezettek jelentős része (145 fő) hajlandó lenne többet költeni és csupán 33 személy válaszolt nemmel.

Ezen adatokból jól kivehető, hogy mindkét csoport jelentős százaléka (sportolók 78,18%-a, nem sportolók 86,76%-a) hajlandó lenne többet költeni az egészségére. Ami talán érthető is lehet számunkra, hogy miért a sportolók költenének kevesebb százalékban (78,18) az egészségükre, hiszen a rendszeres sportolásnak köszönhetően megfelelőnek érezhetik saját egészségi állapotukat. Vizsgáltuk, ha többletbevételhez jutna az illető, akkor vajon többet költene az egészségére, vagy sem (7. ábra)



N=178

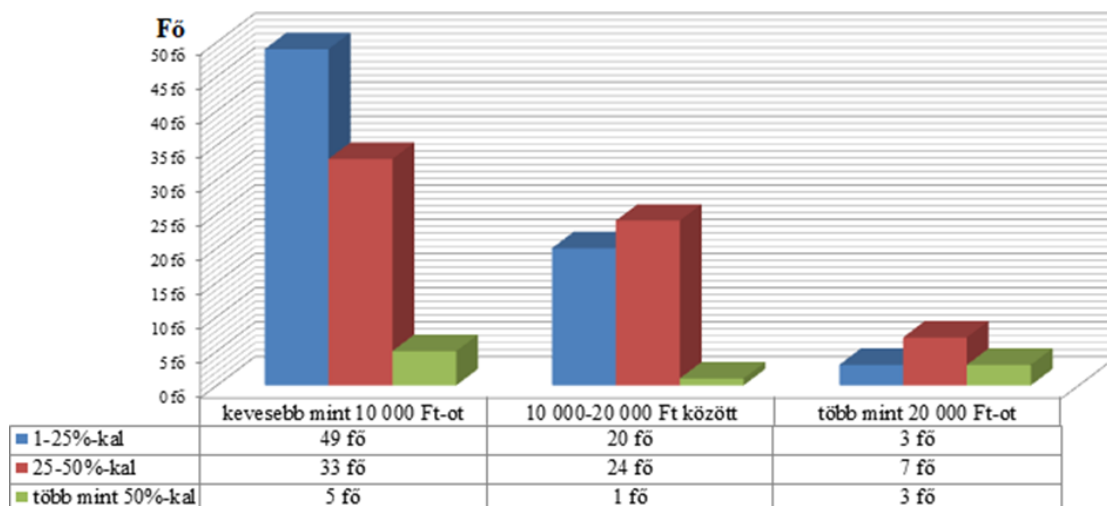
7. ábra: Ha többletbevételhez jutna, többet költene-e az egészségére?

Figure 7: If you made more money, would you spend more on your health?

Forrás: Saját szerkesztés, 2020

Vizsgáltuk, hogy azok, akik költenének a fiktív jövedelem-többletükéből saját egészségükre, alapvetően mennyit költenek és a feltételezett költési hajlandóságuk milyen mértékű (8. ábra).

A potenciálisan többet költőket alapköltekezéseik szerint három csoportra bonthatók, aszerint, hogy az adott illető átlagosan havonta mennyit költ az egészségére. Jól kivehető, hogy a kevesebb, mint 10.000 Ft-tól a több mint 20.000 Ft-ig egyre csökkenő létszámot mutatnak a csoportok (87; 45; 13 fő), viszont a bontott csoportok költési hajlandóság tekintve már megfigyelhetőek eltérések. A kevesebb, mint 10.000 Ft-ot költők oszlopa és a 1-25% - 25-50%-kal (akik potenciálisan többet költenének) sorai a tendenciának megfelelően egyre csökkenő sorrendet mutatnak (49-33-5, 49-20-3, 33-24-7).



N=145

8. ábra: Átlagosan havonta mennyit költ az egészségére? A többletbevétel hány százalékával költene többet az egészségére?

Figure 8: On average, how much do you spend on your health per month? What percentage of the extra income would you spend more on your health?

Forrás: Saját szerkesztés, 2020

Viszont a 10.000 Ft-nál többet költők mindkét csoportjának oszlopában és a több mint 50%-kal (akik potenciálisan többet költenének) sorában hullámzó tendencia figyelhető meg (20-24-1,3-7-3,5-1-3). Ebből megállapítható, hogy az átlagosan havi 10.000 Ft-nál többet költők, nagyobb százalékkal költenének többet a saját egészségükre.

Összefoglalás

Az egyetemi hallgatók körében vizsgáltuk a sportolási szokásaikat, egészségre való költési hajlandóságukat. Összességében megállapítottuk, hogy a megkérdezett egyetemisták közel kétszer annyian mozognak rendszeresen (61%), mint az átlag felnőtt lakosság (33%) (Eurobarometer, 2018). Az eredmények hasonlóak, más kutatók által végzett tanulmányokkal (Pfau, 2017; Szabó, 2010). A sportágak választásánál a férfiaknál az izomnövelés, a nőknél pedig az alakformálás volt az elsődleges szempont, amelyből arra lehet következtetni, hogy a sport individualizálódik, a csapatsportok vesztek népszerűségükből. Megállapítottuk, hogy a sportoló hallgatók, többet költenek saját egészségükre, mint a szabadidejükben kevésbé vagy egyáltalán nem sportoló társaik, pedig az egészség megőrzés nemcsak a sportra terjed ki.

Négyfokú Likert-skála segítségével vizsgáltuk, hogy mennyire van rájuk befolyással a különböző sportszolgáltatások elérhetősége, minősége. A legmagasabb értékelést a barátságos légkör (3,5) feltétele kapta, majd ezt követte a jó felszereltség (3,45). A nem sportoló hallgatók az időhiányt (3,49) jelölték meg legnagyobb értékben, mint okot a nem sportolásra. Mindkét csoport jelentős százaléka (sportolók 78,18%-a, nem sportolók 86,76%-a) hajlandó lenne többet költeni az egészségére, ha többlet bevételhez jutna. A felsőoktatásba járó hallgatók fizikai aktivitása és költési hajlandósága is pozitívabb eredményeket mutat, mint az átlag felnőtt lakosság, de még.

A publikáció elkészítését a GINOP-2.3.2-15- 2016-00062 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

Irodalomjegyzék

- Bagdy, E. (2010): *Hogyan lehetnének boldogabbak?* Budapest: Kulcslyuk Kiadó Kft.
- Bartha, É. (2019): Fitness vendégek sportfogyasztási szokásai. Közép-Európai Közlemények. Vol.12. No. 45. pp. 149–161.
- Bartha É., Bácsné Bába É. (2020): A fizikai aktivitási szokások vizsgálata a Myers-Briggs-féle személyiség preferenciák tükrében. ACTA MEDICINAE ET SOCIOLOGICA. 11 : 20 pp. 101-114.
- Borbély, A., Müller, A. (2008). *A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana*. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István), 211.
- Cooper, K. H. (1990): *A tökéletes közérzet programja*. Budapest: Sport Kiadó.
- Csinády, A. (2019). *Gerontofitness–A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére*. Magyar Gerontológia, 11(37-38), 53-64.
- Eurobarometer (2018). *Special Eurobarometer 472. Sport and physical activity*. <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164>, (Letöltve: 2019. 10. 18.)
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M. D., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011): *Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise*. Medicine & Science in Sports & Exercise: July 2011 Vol. 43. Issue 7. pp. 1334-1359.
- Gémes K. (2008): *Sport, mint esély*. In: Kopp M. (szerk.) Magyar lelkiállapot. Semmelweis Kiadó, Budapest, pp. 529-537.
- Hutchinson, S. L., Brooks, E. (2011): *Physical activity, recreation, leisure, and sport: Essential pieces of the mental health and well-being puzzle*. Report prepared for: Recreation nova scotia and nova scotia department of health and wellness physical activity, sport and recreation responsibility centre.

- Halmos T., Suba I. (2017): Az elhízás kórélettana és klinikai következményei. Magyar Tudomány, 2013/7. pp. 785-792.
- Haycock, D., Smith, A. (2014): *A family affair? Exploring the influence of childhood sport socialisation on young adults' leisure-sport careers in north-west England.* Leisure studies, 33(3), 285-304.
- Howden EJ, Perhonen M., Peshock RM, et al. (2015): Females have a blunted cardiovascular response to one year of intensive supervised endurance training. Journal of Applied Physiology, 2015; 119(1):37-46. doi: 10.1152/jappphysiol.00092.2015
- Kinczel, A., Müller, A. (2020): *Aktivítás, szabadidősport.* Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat, 6(2), 49-58.
- Koroknay, Z., Pfau, C. (2020). Egészséges táplálkozással kapcsolatos szokások egyetemi hallgatók körében. *Acta Medicinæ et Sociologica*, 11, 18-29.
- Kovács A. Paár D. Elbert G. Welker Zs. Stocker M.-Ács P. (2015): *A magyar háztartások sportfogyasztási szokásainak felmérése.* Pécsi Tudományegyetem, Pécs, 84 p.
- Kovács, K. E., Nagy, B. E. (2017): *Egészségtudatos magatartás alakulása a sport függvényében.* Educatio, 26(4), 649-656.
- Kovács, K. (2011): *Egyetemisták szabadidős tevékenysége és mentális státusa.* Iskolakultúra. 2011/10-11, pp. 147-162.
- Kruger, S., Sonono, E. (2016): *"Black gold" grade12-learners: relationship between leisure/sport and satisfaction with life.* South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 38(2), 113-127.
- Lampek, K., Kivés, Zs., Töröcsik M. (2014): *Férfi egészség.* Pécsi Tudományegyetem, Pécs, 99 p.
- Neulinger, Á. (2007): *Társas környezet és sportfogyasztás. A folyamatos megerősítést igénylő tanult fogyasztás.* Ph.D értekezés. Budapest: Budapesti Corvinus Egyetem.
- OECD (2017): *Obesity Update 2017*, OECD Publishing, Paris, 16 p. <http://www.oecd.org/health/health-systems/Obesity-Update-2017.pdf>, (Letöltve: 2019.11.20.)
- Mahdiabad IJ, Gaeini, AA, Kazemi, T, et al: (2013) The effect of aerobic continuous and interval training on left ventricular structure and function in male non-athletes. *Biology of Sport*. 2013; 30(3):207-211. doi: 10.5604/20831862.1059302
- Pavlik, G. (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. *Egészségtudomány*, LIX. évf., 2. szám, pp. 11-26.
- Pfau, C., (2017): *A szabadidősport szervezési sajátosságai a felsőoktatásban.* Doktori értekezés, Debrecen: Debreceni Egyetem,
- Pfau, C., Domonkos, S. (2016): *Szabadidősport a felsőoktatásban= Leisure sport activities in universities.* Taylor, 8(2), 111-117.
- Pfau, C., Bács, Z., Fenyves, V., Bába, É. B. (2018): *Szabadidősport szolgáltatások értékelési lehetőségei–Felsőoktatási környezetbe adaptálva.* International Journal of Engineering and Management Sciences, 3(4), 150-164.
- Pfau, C.; Pető K.; Bácsné B. É. (2019): A fizikai aktivitás, mint egészségbefektetés. *Egészségfejlesztés* Evf. 60., Szám 1 (2019), 31-44.
- Pluhár, Zs., Keresztes, N. Pikó, B. (2003): *"Ép testben ép lélek". Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében.* Magyar Sporttudományi Szemle. 2003/2. 29-33. pp.
- Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2018): *Leisure Sport Activities and their Importance in Living a Healthy Physical and Psycho-social Lifestyle.* Scientific Bulletin, 23(1), 36-42.
- Rétsági, E. H., Ekler J., Nádori, L., Woth, P., Gáspár, M., Gáldi, G. Szegerné D. H. (2011): *Sportelméleti ismeretek.* Budapest: Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.
- Sipos, K. (2006): *Mi az egészség?* In: Sipos K.(ed.) *Egészségpszichológia szöveggyűjtemény.* Főv. XVII. ker. Önk. Eü. Szolg. Egészségnevelés, Budapest, pp. 192–198.
- Szabó, Á. (2006): *Egyetemisták szabadidősport-(szolgáltatás) fogyasztása.* In: Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet Műhelytanulmányok. 76.sz. Műhelytanulmány, Budapest.
- Szabó, Á. (2010): *Mi történt 2004 és 2010 között a budapesti egyetemisták szabadidősport-fogyasztásában.* Budapest: Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet, 154.
- Szabó, Á. (2013): *Szabadidősport-piacok Magyarországon* (Leisure sport markets in Hungary). *Vezetéstudomány-Budapest Management Review*, 44(4), 18-28.

- Szabó, M. (2004). *Motiváció* In: Kollár N. K. – Szabó É. (szerk.): *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest, pp. 169-191.
- Szakály, Zs., Liskai, Zs., Lengvári, B., Jankov, I., Bognár, J., Fügedi, B. (2016): *Physique, Body Composition and Aerobic Performance of Male Teacher Education Students*. *Studia Universitatis Babes-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae* 61:(2, June) pp. 59-71.
- Szerdahelyi, Z. (2019): *Fizikai aktivitást befolyásoló tényezők elemzése a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógynevelési Karának hallgatói körében*. *Köztes-Európa*, 11(2), 117-130.
- World Health Organization (1948): Preamble to the constitution of the world health organization as adopted by the international health conference. New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.
- World Health Organization (WHO) (2010). *World Health Statistics 2010*. 177 p.
- Zerengok, D., Guzel, P., Ozbey, S. (2018). *The impact of leisure participation on social adaptation of international students*. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 1