

Szocio-demográfiai tényezők, okoseszköz-használat és fizikai aktivitás kapcsolata Hajdú-Bihar és Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében

Tóth Kitti^{1, 2}, Takács Péter², Balatoni Ildikó³

¹ Debreceni Egyetem, Gazdálkodás és Szervezéstudományok Doktori Iskola
e-mail: toth.kitti@etk.unideb.hu

² Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Nyíregyháza
e-mail: takacs.peter@etk.unideb.hu

³ Debreceni Egyetem, Klinikai Központ
e-mail: balatoni@med.unideb.hu

Összefoglaló:

A fizikai aktivitás meghatározó tényezője az egészségi állapot megőrzésének, ezáltal a humán tőke fejlesztésének is. (Hafner 2020; Gao 2025) Korábbi kutatások szerint az okoseszközök – különösen a mozgáskövető funkcióval rendelkező eszközök – befolyásolhatják a fizikai aktivitás szintjét. (Tang 2020; Brickwood 2019; Ferguson 2022; Au 2024; Li 2025) Vizsgálatunk célja az okoseszköz-használat, a fizikai aktivitás és a szocio-demográfiai jellemzők kapcsolatának feltárása volt a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Karának hallgatói körében.

A kérdőíves adatfelvétel (fizikai aktivitásról szóló (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ), szocio-demográfiai és okoseszköz-használati kérdések) során 354 válasz érkezett, melyek közül 32,8% Hajdú-Bihar, 35,6% Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyéből származott. Az adatok elemzéséhez Khi-négyzet és Mann–Whitney próbákat alkalmaztunk. A Hajdú-Bihar vármegyei hallgatók szignifikánsan kedvezőbb anyagi helyzetről számoltak be saját megítélésük szerint ($p = 0,001$, $r = 0,21$), míg az okoseszköz-birtoklás, a krónikus betegségek, a rendszeres sportolás és az eszközhasználat intenzitása tekintetében nem volt kimutatható szignifikáns különbség.

Eredményeink szerint a két vármegye hallgatói között nem mutathatók ki érdemi regionális eltérések sem az okoseszköz-használat, sem a fizikai aktivitás terén. A mozgásösztönzés hatékonyabbá tétele inkább az egyéni attitűdök és motivációk fejlesztésén keresztül valósítható meg.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, okoseszköz, viselhető eszköz, sport

Hivatkozások:

- Brickwood Katie-Jane et al. (2019). Consumer-based wearable activity trackers increase physical activity participation: Systematic review and meta-analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(4), e11819. <https://mhealth.jmir.org/2019/4/e11819/>
- Ferguson, Ty et al (2022). Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet Digital Health*, 4(8), e615–e626. [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(22\)00111-X](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(22)00111-X)
- Gao, Zhendong, et al. (2025). Social capital and physical activity: a literature review up to March 2024. *Frontiers in Public Health*, 13, 1467571. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1467571>
- Hafner, Marco, et al. (2020). Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020–2050). *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1482–1487. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7719903/>
- Tang, M. S. Sun, et al. (2020). Effectiveness of wearable trackers on physical activity in healthy adults: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(7), e15576. <https://doi.org/10.2196/15576>
- Li, Ran, et al. (2025). Wearable activity tracker-based interventions for physical activity, body composition, and physical function among community-dwelling older adults: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Medical Internet Research*, 27(1), e59507. <https://doi.org/10.2196/59507>
- Au, Whitney, et al. (2024). Effect of wearable activity trackers on physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Digital Health*, 6(9), e625–e639. [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(24\)00139-0](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(24)00139-0)