

**AZ AKTÍV SPORTFOGYASZTÁSI SZOKÁSOK VIZSGÁLATA A  
DEBRECENI EGYETEM GAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR  
HALLGATÓI KÖRÉBEN**



INVESTIGATION OF ACTIVE SPORT CONSUMPTION AROUND THE STUDENTS OF  
FACULTY OF ECONOMICS, UNIVERSITY OF DEBRECEN



*OLÁH, BETTINA  
SZŰCS, ISTVÁN  
MIHÁLY-KARNAI, LAURA*



Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Gazdálkodástudományi Intézet  
(University of Debrecen, Faculty of Economics and Business, Institute of Applied Economics Sciences)  
H-4032 Debrecen, Böszörményi út 138.  
E-mail: olahbettina99@gmail.com

**A** Physical activity and maintaining health are becoming increasingly important to people around the world today. The growth of physical activity in the last ten years can be detected both at the domestic and European Union level. People today spend more and more time on active and passive sports activities. This is especially true for the younger generation, who are increasingly engaging in active physical activity in their spare time, with the main goals of maintaining and maintaining health, achieving a balanced lifestyle, developing well-being and relieving stress. To achieve all this, in addition to physical activity, increased attention must be paid to nutrition as well. During our research, we examined the active sports consumption habits of university students. Various statistical methods were used to process the data, such as mean, median, mode, standard deviation, distribution, Chi<sup>2</sup> independence test, principal component analysis, factor analysis, and variance analysis. It can be stated that it is important for students to maintain their physical health. An active, health-conscious lifestyle plays a significant role in maintaining physical and mental health, which was supported by our results.

**KULCSSZAVAK:** aktív sportfogyasztás, fogyasztói szokások, sportfogyasztás, egészség

**KEYWORDS:** active sport consumption, consumer behavior, sport consumption, health

**JEL-KÓDOK (JEL CODES):** I10, I12, I19

**DOI:** <https://doi.org/10.20494/TM/9/2/4>



## 1. BEVEZETÉS – INTRODUCTION

Napjainkban a fiatalok egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek az egészségmegőrzésre, melynek egyformán része a tudatos táplálkozás és a rendszeres aktív testmozgás (BÁCSNÉ BÁBA et al., 2018). MULLIN és szerzőtársai (2014) megállapították, hogy a fiatal korosztály számára a sportolás lehetséges motivációi közül a legfontosabbak az egészségmegőrzés, az eredményesség elérése, a saját fizikai képességek fejlesztése, a szórakozás, a közösséghez való tartozás, illetve a stresszlevezetés.

Az aktív sportfogyasztás piaca szerte a világon, és hazánkban is dinamikus növekedést mutat az elmúlt évtized tekintetében. Mára kiemelten fontossá vált az egészségmegőrzés, különböző egyéni célokkal társulva, mint például a fogyás, izomtömegnövelés és annak szinten tartása, a szép külső elérése és a szórakozás és a kikapcsolódás lehetősége (SZERDAHELYI, 2020).

A téma részletes tanulmányozása és a nemzetközi, valamint a hazai szakirodalmak alapján a következő hipotézist fogalmaztuk meg: „Azok a kitöltők, akik BMI-index érték alapján a normál súlyú kategóriába tartoznak, rendszeresen végeznek valamilyen sportot.” Hipotézisünket a kapott eredmények függvényében igazoltuk vagy elvetettük.

## 2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS – LITERATURE REVIEW

A testünk egészségének egyik alappilléret képezi a mentális egészség. Mára több kutatás is megállapította (LACZKÓ és RÉTSÁGI, 2015; DAJNOKI et al., 2018; SHAIKH, 2019; PFAU és KANYÓ, 2020), hogy a testmozgás nem csak a fizikai, de a szellemi és lelki egészségünk megőrzésében is fontos szerepet játszik. A fizikai inaktivitás pedig hosszútávon akár súlyos, visszafordíthatatlan károkat is okozhat a szervezetünkben. Több kutatás az aktív életmód hiányát teszi felelőssé a daganatos megbetegedések 10%-áért, valamint a csontritkulásért, a 2-es típusú cukorbetegségért, a koszorúérmebetegedésekért, illetve egyes esetekben a depressziós tünetekért is (GRIERA et al., 2007;

CHAPUT et al., 2013; BISWAS et al., 2015).

Mindazonáltal kijelenthető, hogy a motiváció a legnagyobb húzóerő az egészségtudatos életmódra való törekvés és annak megtartása, valamint a rendszeres fizikai aktivitás tekintetében is. Ezt a kijelentést BARTHA és BÁCSNÉ BÁBA (2020) is alátámasztották, egy fitness fogyasztók körében végzett felmérés eredményei által. Fontos motiváló tényező lehet még a fizikai mellett a lelki egészség is, valamint egy olyan motiváló közeg, amely hatására az egyének kitartóbbá válnak és gyakrabban vesznek részt edzéseken (DAJNOKI et al., 2018).

Egy 2018-as kutatás eredményei alapján a magyar lakosság 53%-a soha nem sportol és semmi féle fizikai aktivitást sem végez. Azok aránya, akik rendszeresen sportolnak, 20%-ot tesz ki, a többiek életvitelében pedig ritkán, de valamilyen szinten jelen van a fizikai aktivitás (ÁCS et al., 2018). A PeakShop.hu 2021 júliusában készült reprezentatív felméréséből kiderült, hogy Magyarországon tízből hat ember elhízott. Ezt pedig tovább fokozta a 2019-ben megjelenő koronavírus járvány miatti pandémia (VILÁGGAZDASÁG, 2018). A pandémia alatt az emberi kapcsolatok korlátozása miatti bezártság következtében 7%-kal növekedett a felnőtt lakosság körében a túlsúlyosak aránya. Átlagosan nézve, nemek szerinti bontásban, a karantén alatt a nők négy, míg a férfiak három kilogramm súllyal gyarapodtak, a 2019–2021 közötti években (MEDICA ONLINE, 2021).

A sportfogyasztást korábban STEWART és szerzőtársai (2003) három területre osztották fel. Ennek első része az aktív sportfogyasztás, amikor az egyén saját maga végzi a sporttevékenységet, aktív részvétel által, közben pedig az idejét, energiáját és pénzét áldozza erre. A második terület a passzív sportfogyasztás, azaz a passzív részvétel, mely során az egyén a sportolási tevékenységnek csupán nézőként válik részévé. A harmadik elem a különböző sporttermékek és eszközök, sportszolgáltatások formájában jelenik meg (CSÓKA és TÖRŐCSIK, 2018).

A téma tekintetében fontos megemlíteni, a koronavírus járványt, mely a 2019-es év végén jelent meg Kínában, Vuhan városában, majd nem sokkal később, 2020 tavaszán Európában is felütötte fejét és először fokozatosan, majd nagy sebességgel terjedni kezdett. Az érintett

országok különböző korlátozó intézkedéseket vezettek be a vírus visszaszorítása érdekében (DÁNIEL et al., 2021). A pandémia több szempontból is befolyásolta a sportfogyasztást, melynek főként negatív hatásai mutathatók ki az iparágra vetítve. A különféle sportesemények és versenyek a világ minden táján elmaradtak a rendkívüli intézkedések következtében. A járvány megfékezése miatti korlátozások tekintetében az emberi személyes kapcsolatok minimalizálására volt szükség, mely következtében számos sportolási lehetőség, ideiglenesen elérhetetlenné vált a fogyasztók számára. Az edzőtermek, uszodák bezártak, valamint a beltéri csoportos sporttevékenységek szünetelni kényszerültek. Sokan az otthon végezhető edzésekre tértek rá, mely következtében megnőtt a kereslet az otthon is könnyen használható sporteszközökre, például kézi súlyzókra, jógamatracokra, ugrálóköttelekre és egyéb fitnessgépekre. A személyi edzők is az online térben kényszerültek megtartani foglalkozásaikat az ügyfeleikkel (TOPÁNKA, 2020).

### **3. ANYAG ÉS MÓDSZER – MATERIAL AND METHOD**

Kutatómunkák első lépése a szekunder adat- és információgyűjtés volt, mely tevékenység során a témához szorosan kapcsolódó szakirodalmak összegyűjtését és feldolgozását, valamint azok rendszerezését végeztük el. A kutatási téma aktualitása érdekében a kutatáshoz legjobban illeszkedő, legfrissebb, releváns forrásokat igyekeztünk felkutatni, s ennek során több hazai és nemzetközi modellt és korábbi kutatási eredményt is tanulmányoztunk.

Második lépésben egy primer kutatást végeztünk, melynek alapja egy kvantitatív felmérés volt, mely során kérdőíves megkérdezést alkalmaztunk a Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Karának hallgatói körében. A megkérdezés 2022 márciusában történt. Kiemelt célunk volt, hogy a kapott adatok alapján jól elkülöníthető csoportokat differenciáljunk a hallgatók sportolási, valamint fogyasztási attitűdjeik vizsgálata által. A kapott válaszok ér-

tékeléséhez alapfokú leíró statisztikai módszereket alkalmaztunk, mint például: minimum, maximum, átlag, medián, módusz, szórás, megoszlás. A begyűjtött adatokat az Excel táblázatkezelő program és az SPSS statisztikai szoftver segítségével elemeztük ki.

Hipotézisünk vizsgálatához  $\chi^2$  függetlenség vizsgálatot, főkomponens analízist és faktoranalízist, valamint variancia analízist alkalmaztunk, hogy a szignifikáns eltérést vizsgáljuk a faktorváltozók között.

### **4. EREDMÉNYEK – RESULTS**

A kérdőív lezárásáig összesen 299 értékelhető kitöltés érkezett. A válaszadók 67,56%-a nő, 32,44%-a férfi. Korosztályokat tekintve főként 21 és 23 év közöttiek voltak a megkérdezettek. Ennek oka, hogy a kitöltők a DE GTK hallgatói, legnagyobb arányban pedig az alapszakos hallgatók vannak, akik ebbe a korosztályba tartoznak.

A nem, kor és magasság adatait összesítve kiszámoltuk a kitöltők testtömegindex, azaz BMI-index értékét is, melyet az alábbi 1. táblázat szemléltet a WHO meghatározása szerinti négy csoportra bontva. A kitöltők 6,35%-a került a sovány kategóriába. A hallgatók több mint fele, azaz 63,88%-a normál súlyú csoportba sorolható. A túlsúlyos csoportba került a válaszadók 21,74%-a, míg a maradék 8,03% az elhízottak tartományába esett.

Hazai viszonyítás tekintetében, 2021-es adatok alapján a magyar nők 25%-a elhízott és 33%-a túlsúlyos, ezzel szemben a férfiak 28%-a elhízott, valamint 39%-a túlsúlyos (MEDICA ONLINE, 2021). Az általunk vizsgált minta esetében nemek szerinti bontásban a női kitöltők 4,45%-a elhízott, valamint 14,36% túlsúlyos. A férfiak tekintetében ez az arány 15,46% elhízott és 37,12% túlsúlyos. Bár az általunk elért minta nem reprezentatív a hazai lakosságra viszonyítva, megállapítható, hogy a vizsgált hallgatók jobb értékekkel rendelkeznek, szemben a korábbi hazai lakosságot elemző kutatás alányaival.

A mintasokaság megoszlása BMI-index érték alapján  
(Distribution of the Sample Based on BMI-Index Value)

BMI-érték csoportok (BMI categories)	A minta megoszlása (Distribution of the sample)	
	N	%
sovány (underweight): (BMI<18,5 kg/m <sup>2</sup> )	19	6,35
normál súlyú (healthy weight): (18,5 kg/m <sup>2</sup> =<BMI<25 kg/m <sup>2</sup> )	191	63,88
túlsúlyos (overweight): (25 kg/m <sup>2</sup> =<BMI<30 kg/m <sup>2</sup> )	65	21,74
elhízott (obesity): (30 kg/m <sup>2</sup> =<BMI)	24	8,03

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) és WHO (2021) alapján (Authors' own compilation, 2020; WHO 2021)

Köztudott, hogy az egészség megőrzésében a táplálkozás és a fizikai aktivitás egyformán fontos szerepet játszanak. Következő kérdésünkben arra kerestük a választ, hogy a kitöltők mennyire figyelnek az egészséges táplálkozásra, amire egy 5 fokozatú Likert skálán adhattak választ, ahol az 1 azt jelentette, hogy egyáltalán nem, míg az 5 azt, hogy teljes mértékben. A beérkezett válaszok alapján megállapítottuk, hogy táplálkozás tekintetében a válaszadók átlagosan, saját bevallásuk alapján egy 5-ös skálán 3,5-ös értékben figyelnek az egészségtudatos táplálkozásra, ami közepesnek mondható. Nemek szerinti bontást vizsgálva nem tapasztalható kiugró eltérés az átlagok tekintetében, így kijelenthető, hogy a férfiak és a nők közel azonos szinten vélekednek saját fogyasztásukkal kapcsolatban.

Kérdőívünkben megvizsgáltuk, hogy a kitöltők saját bevallásuk szerint, mennyire tartják magukat fizikailag aktívoknak. Erre egy 0-tól 10-ig terjedő skálán adhattak választ, ahol a 0 azt jelentette, hogy egyáltalán nem aktív, a 10 pedig azt, hogy nagyon intenzív. Kijelenthető, hogy a kitöltők átlagosan egy 10-es skálán 5,8-as szinten tartják magukat aktívoknak, mely egy közepes szintű fizikai aktivitásnak felel meg. Nemek szerinti bontásban, a férfiak esetében átlag feletti (férfi átlag=6,5), azzal szemben a nők tekintetében az átlag alatti (női átlag=5,5) érték figyelhető meg.

Azok a kitöltők, akik nem sportolnak, ezt többségében (92 fő), főként azzal indokolták, hogy nincs idejük rá. További többek (32 fő) által is megjelölt indok az volt, hogy a válaszadók nem szeretnek vagy nincs kedvük mozogni. Illetve néhányan (22 fő), jelölték a társaság hiányát, azaz azt, hogy nincs kivel sportolniuk.

Kevesen voltak, akik azt a válaszlehetőséget adták, hogy egészségügyi (8 fő) vagy anyagi ok (3 fő) áll a sportolás hiányának hátterében.

Azzal kapcsolatban, hogy a hallgatók mennyire tudják összeegyeztetni egyetemi kötelezettségeiket a sportolással, egy 5 fokozatú Likert skálán tudtak választ adni, ahol az 1 azt jelentette, hogy nagyon nehezen, az 5 pedig azt, hogy nagyon könnyen. Ezek alapján, a kitöltők válaszainak átlaga 3,2 volt, mely egy közepes értéknek felel meg. Pozitívnak tekinthető, hogy az 1-es értéket, azaz azt, hogy nagyon nehezen, csupán 23 fő jelölte, míg az 5-ös értéket, azaz azt, hogy nagyon könnyen 49 fő választotta. Azon 92 fő tekintetében, akik az előző kérdésre azt a választ adták, hogy nincs idejük sportolni, megvizsgáltuk, hogy egyetemi kötelezettségeiket milyen mértékben tudják a sportolással összeegyeztetni. Ennek eredményeképpen megállapítottuk, hogy a többség az 5 fokozatú skálán, 3 vagy az alatti szintet jelölt, tehát itt is megjelenik, hogy idő hiányában az egyetemi kötelezettségeikkel valóban nem, vagy kevésbé tudják összehangolni fizikai aktivitásukat.

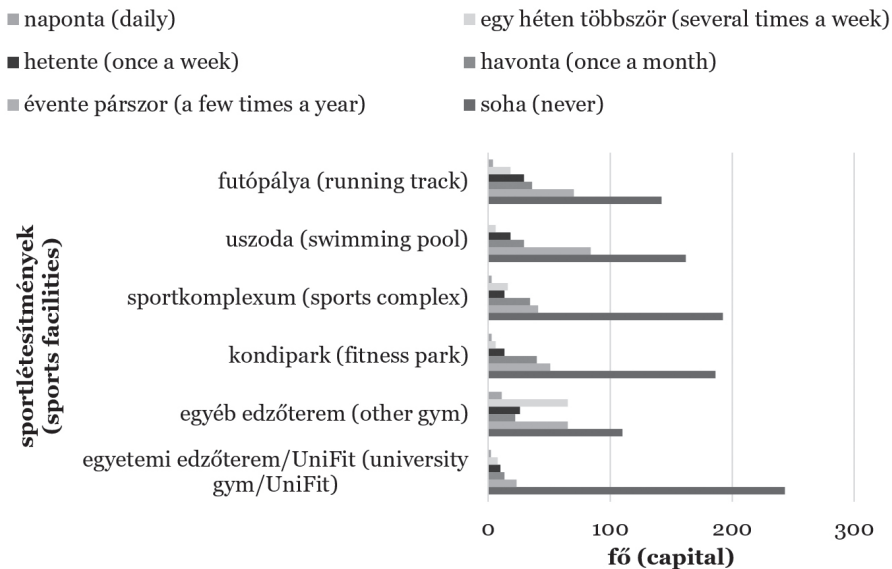
Sporttevékenységek végzése szempontjából, a legtöbbször által rendszeresen végzett sport a futás/gyaloglás, valamint a biciklizés, melyeket a testépítés, a súlyemelés és a túrázás követ. Egyéni válaszlehetőségként többen válaszolták még a lovaglást, a röplabdát és a gerinctornát, melyeket többnyire rendszeresen végeznek. Versenyszerű sporttevékenységek tekintetében a válaszadók csupán 9%-a sportol versenyszerűen, ez 27 főt jelent. Ezek a sportok a labdarúgás, futás, biciklizés, kézilabda, tánc és a tenisz voltak.

A kitöltők által sportolási tevékenység végzése céljából látogatott létesítményekre is ki-

tértünk egyik kérdésünkben, melynek gyakorisági megoszlásait az alábbi 1. ábra szemlélteti. Bár összességében minden sportlétesítmény esetében a soha válaszlehetőség emelkedik ki, a többi gyakoriság esetében elért válaszok érkeztek. Az edzőtermek esetében külön választottuk az egyetemi UniFit edzőtermet az egyéb edzőtermektől, mellyel kapcsolatban azt tapasztaltuk, hogy viszonylag kevesen látogatják az UniFitet, többnyire egyéb edzőtermeket preferálnak a kitöltők. Melynek oka lehet, hogy vagy kiesik nekik a stadion a lakóövezetükből, ezáltal könnyű eljutásuk nem megoldott; vagy már korábban is igénybe vettek edzőtermi szolgáltatásokat, melyekkel meg voltak elégedve, így nem hajlandóak váltani. Mindazonáltal

ezen létesítmények szempontjából összességében az jellemző, hogy a válaszadók közel 25%-a látogatja egy héten többször valamelyik típust.

A kondiparkok esetében, hogy a minta 30%-a havonta vagy évente párszor látogatja ezeket sporttevékenység végzése céljából. Az uszodákat a kitöltők 28%-a évente párszor, míg közel 10%-a havonta keresi fel és igen kevesen vannak, akik hetente vagy ennél gyakrabban teszik ezt. Futópályák tekintetében 23%-os azok aránya, akik évente párszor látogatják, és az uszodákhoz hasonlóan 10%-a havonta választja ezen helyszínt sportolási céllal. Azonban az uszodákkal szemben, magasabb azok aránya, akik hetente vagy annál többször keresik fel a futópályákat aktív testmozgás végzése céljából.



**1. ÁBRA**

**Sportlétesítmények látogatásának gyakorisága, N=299  
(Frequency of Visiting Sports Facilities, N=299)**

**FIG. 1**

Forrás (Source): Saját szerkesztés, 2022 (Authors' own compilation, 2022)

Továbbá, tekintve, hogy a hallgatók számára kimeneti követelmény alapképzésen kettő, mesterképzésen pedig egy fél év egyetemi testnevelési kurzus elvégzése, megvizsgáltuk, hogy ennek keretein belül melyek a legnépszerűb-

bek. Megállapítottuk, hogy a legtöbbször által, egyetemi kötelező testnevelés keretein belül végzett sport az aerobik (28 fő), melyet szorosan követ az úszás (27 fő) és a túrázás (27 fő).

Kérdőívünkben több kijelentés által azt vizsgáltuk, hogy mik jellemzőek az elért mintasokaságra. Ennek eredményeit az alábbi 2. táblázat és a 3. táblázat mutatja be. Az átlagok összesítése után megállapítottuk, hogy a kitöltőkre legjellemzőbb kijelentés az volt, hogy „Az egészségemért sportolok.” (átlag = 4,24); majd ezt követte az, hogy „A sportolás örömet okoz.” (átlag = 4,22). A legkevésbé jellemzőnek az a

kijelentés bizonyult, hogy „Az edzéstől stresszes leszek.” (átlag = 1,37); valamint az, hogy „Azért sportolok, mert a környezetem nyomást gyakorol rám.” (átlag = 1,42). Pozitívumként értékeltük, hogy a hallgatók legfőbb szempontként az egészségükért sportolnak és nem azért, mert a környezetük nyomást gyakorol rájuk ebben a tekintetben.

**2. TÁBLÁZAT**

**TABLE 2**

**A mintasokaságra jellemző sporttal kapcsolatos motivációk és célok vizsgálata, N=299  
(Examination of Sport-related Motivations and Goals of the Sample, N=299)**

Kijelentések (Statements)	Átlag (Mean)	Medián (Median)	Módusz (Mode)	Szórás (Range)
A sportolással célom a súlyvesztés ( <i>My goal with sports is to lose weight</i> )	3,18	3,00	4	1,47
A sportolással célom az izomnövelés, illetve annak szinten tartása ( <i>By doing sport my goal is to build and maintain muscle</i> )	3,56	4,00	5	1,41
A sportolással célom a stressz és a feszültség levezetése ( <i>My goal with sports is to relieve stress and tension</i> )	3,85	4,00	5	1,26
A sportolással célom a mozgásszervi panaszaim enyhítése (pl: derék-, hátfájás) ( <i>My goal with sports is to relieve my musculoskeletal complaints (e.g. waist, back pain)</i> )	2,92	3,00	3	1,44
A győzelem egyáltalán nem fontos számomra a sportolás során ( <i>Winning is not at all important to me in sports</i> )	2,88	3,00	5	1,57
Fontos számomra a győzelem a sportversenyek során ( <i>Winning sports competitions is important to me</i> )	2,63	3,00	1	1,67
Elismerés hiányában csökken a sportolási motivációm ( <i>Lack of recognition reduces my athletic motivation</i> )	2,45	2,00	1	1,42
A sportolás az önfejlesztésem egyik módja ( <i>Playing sports is one way of my self-development</i> )	3,59	4,00	5	1,45
Teher számomra a sportolás ( <i>Doing sport is a burden for me</i> )	1,80	1,00	1	1,23
Azért sportolok, mert a környezetem nyomást gyakorol rám ( <i>I play sports, because people put pressure on me</i> )	1,42	1,00	1	0,93
Az egészségemért sportolok ( <i>I play sports for my health</i> )	<b>4,24</b>	5,00	5	1,03
Csapatjátékosnak érzem magam ( <i>I feel like a team player</i> )	2,96	3,00	3	1,49

Forrás (Source): Saját szerkesztés, 2022 (Authors' own compilation, 2022)

**3. TÁBLÁZAT**

**TABLE 3**

**A mintasokaságra jellemző sporttal kapcsolatos egyéb állítások vizsgálata, N=299  
(Examination of Other Sports-related Statements Typical of the Sample, N=299)**

Kijelentések (Statements)	Átlag (Mean)	Medián (Median)	Módusz (Mode)	Szórás (Range)
A sportolás örömet okoz (Playing sports makes me happy)	4,22	5,00	5	1,15
Szeretem a sportolásban a versenyhelyzeteket (I love racing in sports)	2,85	3,00	1	1,53
A sporttal tudok igazán kikapcsolódni (I can really relax by doing sports)	3,41	4,00	5	1,48
A sportolásban legjobban a társaságot, közösséget szeretem (I like company and community the most in sports)	2,92	3,00	4	1,42
Szeretem a csoportos edzéseket (I love group workouts)	2,95	3,00	5	1,53
Szeretek személyi edzővel edzeni (I like to train with a personal trainer)	2,06	2,00	1	1,54
Az egyéni edzést szeretem (I prefer individual trainings)	3,44	4,00	5	1,56
Szeretek a barátaimmal, csapattársaimmal sportolni (I like to play sports with my friends and teammates)	3,40	4,00	5	1,54
Figyelek az egészséges táplálkozásra és a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre (I pay attention to a healthy diet and the right amount of fluid intake)	3,46	4,00	4	1,28
Nem fordítok különös figyelmet a táplálkozásra és a folyadékbevitel mennyiségére (I don't pay much attention to nutrition and fluid intake)	2,08	2,00	1	1,33
Az edzéstől stresszes leszek (I'm going to be stressful from training)	1,37	1,00	1	0,90
Feszültnék érzem magam, ha arra gondolok, hogy sportolnom kell (I feel tense when I think I have to play sports)	1,59	1,00	1	1,10
Sportolás közben feszélyezve érzem magam (I feel tense while playing sports)	1,58	1,00	1	1,13

Forrás (Source): Saját szerkesztés, 2022 (Authors' own compilation, 2022)

A hipotézisünk esetében a korábban már kiszámolt BMI-index kategóriákat, mint minőségi ismérv, hasonlítottuk össze az egyes sportolási kategóriákkal, amelyek válasza (sportolási rendszerességek), szintén minőségi ismérvek, emiatt a két minőségi ismérv kategóriák közötti kapcsolat. Minden egyes sporttevékenységre megvizsgáltuk, hogy a BMI index-el milyen kapcsolatban áll, valamint azt, hogy az egyes sportolási kategória rendszeressége mennyire jellemző az egyes BMI-index kategóriára. Ezt keresztábra elemzéssel tettük meg, a változók közti összefüggések vizsgálata céljából végzett Chi<sup>2</sup> függetlenség vizsgálat alapján.

A széleskörű sportágak kategóriája miatt szükséges volt csökkenteni azok számát, ezért elvégeztük a sportágak kategóriákba való összevonását főkomponens analízissel és faktoranalízissel, mely alapján az egy logikai kategóriába sorolható sportágakat vontuk össze. Az

összevonás 6 új kategóriát alakított ki, melyek a következők: hosszabb távú nagy intenzitású sport tevékenységek, erőnléti sportok, sportos tánc, labdásportok, szabadtéri erőnléti sportolás és szabadtéri kikapcsolódás. Ezen 6 új faktor kategóriát, mint számértékű mintát, azaz mennyiségi ismérv értékeket hasonlítottuk össze egyenként a BMI-index kategóriákkal, mint minőségi ismérv kategóriákkal. Tekintve, hogy több mint két kategória van, emiatt ezt a variancia analízissel tudtuk végrehajtani, hogy megvizsgáljuk a négy BMI-index kategóriában az új faktorváltozók átlagos várható értékei egyeznek-e vagy mutatnak-e szignifikáns eltérést, azaz, hogy valamelyik BMI kategóriára jellemző-e az adott sportág faktor. Tényleges kapcsolat ott mutatható ki, ahol a Sig értékek 0,05 alattiak. Ez csak a labdasportok esetén lehetett kimutatni, (Sig=0,049) ami azonban önmagában nem ad elegendő információt.

## 5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS

### JAVASLATOK – CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS

Javaslatainkat tekintve megállapítható, hogy továbbra is fontosnak tartjuk hangsúlyozni az aktív, egészségtudatos életmód jelentőségét. Különös jelentősége van ennek a fiatal, egyetemista korosztály számára, hiszen ez a csoport jellemzően még főként úgynevezett ülő életmódot folytat. A koronavírus járvány, valamint az ezzel járó távoktatás, még inkább szükségessé tették, hogy prioritássá váljon az aktív életmód hangsúlyozása.

Bár a minta nem volt reprezentatív, ezáltal nem lehet általánosítani, mégis fontos következtetések vonhatóak le az általam készített tanulmányból. A vizsgálatunk során a kapott válaszok értékelése által, a nem, kor és magasság adatait összesítve, megállapítható, hogy a minta több mint fele megfelelő értékekkel rendelkezik, csupán kevesen vannak azok, akik a sovány kategóriába tartoznak, viszont annál többen, akik túlsúlyosak vagy elhízottak. Felállított hipotézisünkben arra kerestük a választ, hogy van-e kimutatható kapcsolat a testtömeg index és a rendszeres sportolás között, erre vonatkozóan statisztikai eredményeink nem jelentettek meg kimutatható összefüggést, így ezt a hipotézist elvetettük. Mindazonáltal, kijelenthető, hogy a vizsgált hallgatók jobb értékekkel rendelkeznek, szemben a Medica online, 2021-es korábbi hazai lakosságot vizsgáló kutatásának alanyaival.

## 6. ÖSSZEFOGLALÁS – SUMMARY

Az aktuális szakirodalmak felkutatása, valamint a primer kutatásunk során sikerült részletes rálátást szerezni a témára, valamint átlátnunk annak helyzetét. Különböző kutatások sorra azt állapítják meg, hogy a sportfogyasztás iparága növekvő tendenciát mutat már évtizedek óta, ez pedig a jövő tekintetében is növekedni látszik.

A kitöltők többnyire jól össze tudják egyeztetni egyetemi kötelezettségeiket a sportolással és viszonylag kevesen voltak, akik egyáltalán nem sportolnak. Sporttevékenységek végzése

szempontjából, a legtöbbször által rendszeresen végzett sport a futás és a gyaloglás, valamint a biciklizés, melyeket a testépítés, a súlyemelés és a túrázás követ.

Pozitívumnak tekinthető, hogy a hallgatókra az jellemző, hogy a saját egészségükért sportolnak és nem azért, mert a környezetük nyomást gyakorol rájuk ebben a tekintetben. Összességében kijelenthető, hogy a hallgatók többsége aktívan sportol, figyel az egészséges táplálkozásra.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS –

### ACKNOWLEDGEMENT

„Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-21-2 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.”

## IRODALOMJEGYZÉK – REFERENCES

- Ács, P. – Prémusz, V. – Morvay-Sey, K. – Kovács, A. – Makai, A. – Elbert, G.: A sporttal, testmozgással összefüggésben lévő mutatók változása Magyarországon és az Európai Unióban az elmúlt évek eredményeinek nyomán. Sport- és egészségtudományi füzetek. 2018. 2 (1) 61–76.
- Bácsné Bába, É. – Fenyves, V. – Szabados, Gy. – Pető, K. – Bács, Z. – Dajnoki, K.: Sport Involvement Analysis in Hungary, in the North Great Plain Region. Sustainability. 2018. 10 (5) 1629. DOI: <https://doi.org/10.3390/su10051629>
- Bartha, É. – Bácsné Bába, É.: A fizikai aktivitási szokások vizsgálata a Myers-Briggs-féle személyiség preferenciák tükrében. Acta Medicinæ Et Sociologica. 2020. 11 (Különszám) 101–114. DOI: <https://doi.org/10.19055/ams.2020.11/Kulonszam/3>



- Biswas, A. – Oh, P. I. – Faulkner, G. E. – Bajaj, R. R. – Silver, M. A. – Mitchell, M. S. – Alter, D. A.:** Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults. *Annals of Internal Medicine*. 2015. **162** (2) 123–132. DOI: <https://doi.org/10.7326/M14-1651>
- Chaput, J. P. – Saunders, T. J. – Mathieu, M. È. – Henderson, M. – Tremblay, M. S. – O’Loughlin, J. – Tremblay, A.:** Combined Associations Between Moderate to Vigorous Physical Activity and Sedentary Behaviour with Cardiometabolic Risk Factors in Children. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2013. **38** (5) 477–483. DOI: <https://doi.org/10.1139/apnm-2012-0382>
- Csóka, L. – Törőcsik, M.:** Sportfogyasztás. A magyar lakosság sportolással, sportfogyasztással kapcsolatos magatartása, beállítódása – országosan reprezentatív személyes megkérdezés (n=2000) eredményei. Kézirat. EFOP-3.6.2-16-2017-003, Pécs, PTE KTK. 2018.
- Dajnoki, K. – Szabados, Gy. – Bácsné Bába, É.:** A Case Study on Human Resource Management Practice of a Sport Organization. *International Journal of Engineering and Management Sciences / Műszaki és Menedzsment Tudományi Közlemények*. 2018. **3** (4) 410–425. DOI: <https://doi.org/10.21791/IJEMS.2018.4.34>
- Dániel, Z. A. – Molnárné Barna, K. – Molnár, T.:** Koronavírus-járvány a V4-országokban - társadalmi, gazdasági hatások, regionális összefüggések, kormányzati beavatkozások. *Területi Statisztika*. 2021. **61** (5) 555–576. DOI: <https://doi.org/10.15196/TS610501>
- Griera, J. L. – Manzanares, J. M. – Barbany, M. – Contreras, J. – Amigó, P. – Salas-Salvadó, J.:** Physical Activity, Energy Balance and Obesity. *Public Health Nutrition*. 2007. **10** (10A) 1194–1199. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980007000705>
- Laczkó, T. – Rétsági, E.:** A sport társadalmi aspektusai. Pécs, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. 2015.
- Medica online:** A nők meghíztak, a férfiak még inkább elhíztak a pandémia alatt. 2021. [http://medicalonline.hu/tudomany/cikk/a\\_nok\\_meghiztak\\_a\\_ferfiak\\_meg\\_inkabb\\_elhiztak\\_a\\_pandemia\\_alatt](http://medicalonline.hu/tudomany/cikk/a_nok_meghiztak_a_ferfiak_meg_inkabb_elhiztak_a_pandemia_alatt) (Letöltés dátuma: 2022.02.26.)
- Mullin, B. – Hardy, S. – Sutton, W.:** Sport Marketing, 4/e., Champaign, IL: Human Kinetics. 2014.
- Pfau, C. – Kanyó, K. Zs.:** A mentális egészség és a szabadidősport kapcsolata. *Különleges Bánásmód*. 2020. **6** (4) 29–40. DOI: <https://doi.org/10.18458/KB.2020.4.29>
- Shaikh, A.:** Physical Activity for Mental Health and Well being. *Ensemble*. 2019. **1** (1) 18122910N1PSAH
- Stewart, W. F. – Ricci, J. A. – Chee, E. – Hahn, S. R. – Morganstein, D.:** Cost of Lost Productive Work Time Among US Workers With Depression. *Jama*. 2003. **289** (23) 3135–3144. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.289.23.3135>
- Szerdahelyi, Z.:** Egyetemi hallgatók aktív sportfogyasztási szokásainak vizsgálata. *Acta Carolus Robertus*. 2020. **10** (2) 157–169. DOI: <https://doi.org/10.33032/acr.2483>
- Topánka, Zs.:** Sportipar: a rendszer újraindítása. PwC Sport Felmérés. 2020. [https://www.pwc.com/hu/hu/szolgaltatasok/sport/sport\\_felmeres\\_2020.html](https://www.pwc.com/hu/hu/szolgaltatasok/sport/sport_felmeres_2020.html) (Letöltés dátuma: 2022.02.16.)
- Világgazdaság:** Kiderült, mi a magyarok kedvenc sportja. 2018. <https://www.vg.hu/kozelet/2018/11/kiderult-mi-a-magyarok-kedvenc-sportja> (Letöltés dátuma: 2022.02.18.)