

AZ EGÉSZSÉGTUDATOS ÉLETMÓD TÉNYEZŐINEK VIZSGÁLATA AZ AMATŐR FÉRFISPORTOLÓK KÖRÉBEN



INVESTIGATING THE FACTORS OF A HEALTHY LIFESTYLE
AMONG AMATEUR SPORTSMEN



MARKOS, ATTILA
KISS, VIRÁG ÁGNES



Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és Kereskedelem Intézet
(University of Debrecen, Faculty of Economics and Business, Institute of Marketing and Commerce)
H-4032 Debrecen, Böszörményi út 138.
e-mail: markos.attila97@gmail.com

A Worldwide, there is a growing demand for health-conscious lifestyles and, according to GfK's surveys, this trend is becoming increasingly prevalent in Hungary. In this study, middle-aged hobby sportmen were asked about their attitudes towards a health-conscious lifestyle with particular emphasis on eating and consuming functional foods. This research is based on in-depth interviews with four amateur athletes on the topics above. When preparing the interviews, great emphasis was put on the spontaneous responses and reactions of the subjects. According to our results, amateur athletes who take part in a training session several times a week, pay special attention to healthy eating and the appropriate exercise activities, which are complementary to training. They eat and maintain the functional foods required for a given workout, and they have serious professional knowledge. However, their main sources of information are typically not personal consultations with professionals but information available on the Internet.

KULCSSZAVAK: egészség, táplálkozás, funkcionális élelmiszerek, sport, rekreáció

KEYWORDS: health, nutrition, functional foods, sports, recreation

JEL-KÓDOK (JEL CODES): I12, M31

DOI: <https://doi.org/10.20494/TM/6/2/6>

1. BEVEZETÉS – INTRODUCTION

A gazdaság növekedésével, az életszínvonal fejlődésével egyre több fogyasztó választja az egészséges életmódot, egészségtudatos táplálkozást, s méreti meg magát különböző sportrendezvényeken (MÜLLER és BÁCSNÉ, 2018).

Vizsgálódásunk célcsoportja azon sportolóból került ki, akik életében jelentős szerepet töltenek be a különböző mozgásformák. A cél feltárni döntéseik motivációját, sporttal való kapcsolatukat, táplálkozási szokásaikat és információszerzési módjukat. A verseny vagy szabadidős sportolók táplálkozásának egyik

főbb jellemzője, hogy a magas intenzitású edzésből kifolyólag nagyobb az energiaszükségletük, melyhez az energianyeréshez szükséges további tápanyagokat (vitaminok, ásványi anyagok) is biztosítani kell (GÁBOR, 2008). Több kutatás beszámol az élsportolók táplálkozásának vizsgálatáról (PUCSOK és TÉGLÁSSY, 1996; VOLPE, 2007; LEBLANC et al., 2002).

A téma aktualitását bizonyítja, hogy az elmúlt években robbanásszerű növekedés következett be az egészségpiac sporttal foglalkozó területén. Szabó Tünde a sportért felelős államtitkár nyilatkozata alapján a 2011-es adatokhoz

képest a látvány csapatsportágak népszerűsége kapcsán 72 százalékkal, a 16 kiemelt sportág 31 százalékkal, a 20 felzárkóztatási sportág 16 százalékkal, valamint egyéb sportágak tekintetében 87 százalékos a növekedés (KORMANY, 2018).

A sport és a táplálkozás kéz a kézben jár egymással, ezért fontos együtt vizsgálni ezeket. A helyes étrend és az adott sportban elért eredmény, legyen az egyéni vagy különböző versenyeken elért helyezések, között szoros kapcsolat van (PUCSOK és TÉGLÁSSY, 1996). A célcsoport tagjai számára a sport nemcsak kötelező testmozgás, napi rutin, hanem életforma.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS – LITERATURE REVIEW

A szakirodalmi áttekintésben röviden azon fogalmak kerülnek bemutatásra, melyek a primer kutatás alapját adják.

2.1. Egészség – Health

Az Egészségügyi Világszervezet szerint az egészség egy olyan, a betegségen vagy fogyatékoságon túlmutató kívánatos állapot, amely során szociális és mentális szükségleteink is ki vannak elégítve (KISHEGYESI és MAKARA, 2004).

2.2. Táplálkozás – Nutrition

A táplálkozás alapvető életszükséglet, amely során az egyén a test felépítéséhez, működésének fenntartásához szükséges tápanyagokat juttat a szervezetébe (RODLER, 2008). Ahhoz, hogy szervezetünk egészségesen és megfelelő határfokkal működjön a tápanyagok megfelelő mennyiségére van szükségünk, ugyanakkor arra is figyelniünk kell, hogy az elfogyasztott élelmiszerek élettani követelményeink szerint megfelelő arányban legyenek. A táplálkozásban nem érvényes az az axióma, hogy ami előnyös az minden mennyiségben az. Ebben az esetben inkább az „ami sok az egészségtelen”

elv érvényesül (BÍRÓ, 2002).

TIHANYI (2016) szerint étrendünknek egészségi állapotunkhoz, tápláltsági állapotunkhoz és fizikai aktivitásunkhoz kell igazodnia. Tápláltsági állapotunk meghatározásához célszerű a BMI index meghatározása, olyan más adatok mellett, mint a részletes testösszetétel elemzés, felkar-körfogat, fizikális vizsgálatok és biokémiai mutatók.

2.3. Funkcionális élelmiszerek – Functional Food

A tudományos szakirodalom nem rendelkezik egységes definícióval a funkcionális élelmiszerekről. A különböző felfogások azonban többnyire elfogadják a fogalmat, amelynek értelmében a funkcionális élelmiszerek azon termékek gyűjtőneve, amelyek pozitív hatással vannak szervezetünkre, közérzetünkre (PISKÓTI et al., 2006).

2.4. Sport és rekreáció – Sport and Recreation

A sportolás, mint tevékenység definiálása társadalmanként, sőt személyenként eltérő. (SZABÓ, 2009). NAGY (1996) szerint a sport szabadidős tevékenység, fizikai tevékenység, testmozgás, fizikai erőfejlesztés lehet (SZABÓ, 2009).

TIHANYI (2016) úgy véli, hogy az Európai Sport Charta alapján meghatározott definíció a legkézenfekvőbb a sport mai jelentésének leírására, amely értelmében: „Sport minden olyan fizikai tevékenység, amelynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok teremtése, vagy különböző szintű versenyeken eredmény elérése” (EURÓPA TANÁCS, 2011).

A rekreáció latin „recreatio” szóból származik, melynek eredeti jelentése: üdülés, pihenés, felfrissülés (RÉVÉSZ et al., 2015).

Gyakorlatiasabb megközelítés szerint: önként végzett szabadidős tevékenység, szórakozás, elsősorban fizikai mozgás, tevékeny pihenés stb. (SZABÓ, 2002).

3. ANYAG ÉS MÓDSZERTAN – MATERIAL AND METHOD

A vizsgálat során a marketingkutató két alapvető módszerét alkalmaztuk.

A szekunder kutatásunk során a témához szorosan kapcsolódó releváns szakirodalmat dolgoztunk fel, amelyekből későbbi primer vizsgálatainkat alátámasztó adatokat és információkat gyűjtöttünk.

Majd a szekunder források eredményét felhasználva egy rugalmas interjúvázlatot állítottunk össze, figyelembe véve nemzetközileg elfogadott modelleket. A mélyinterjú során ragaszkodtunk LEHOTA (2001:24) meghatározásához, amelynek értelmében: „A mélyinterjú négy szemközt készülő kvalitatív eljárás, amelynek – amiként a neve is jelzi – a fogyasztó legmélyebb motivációinak, tudattalan (nem tudatos) indítékainak megismerése a célja.” A vizsgálat a miértekre és a hogyanokra keresi a válaszokat. Célunk volt a vizsgált személy csoportbefolyástól mentes, egyedi piaci szemléletéből adódó véleményének, tapasztalatának megismerése.

Az interjú során az alábbi témakörökre tértünk ki kérdéseinkkel: demográfiai adatok, életmód, egészséges életmódhoz való hozzáállás, aktív sport szerepe a mindennapokban, funkcionális élelmiszerek fogyasztása, illetve árérzékenység ezen termékek esetében. A kérdéseknél minden esetben a válaszadók spontán említéseit összegeztük, törekedtünk rá, hogy ne adjunk túl sok példát számukra, hogy az elsődleges asszociációik kerüljenek kiemelésre.

A kutatásunk során összeállított interjúvázlatunk segítségével feltártuk az amatőr sportolók mozgáshoz, táplálkozáshoz való hozzáállását. Az interjúalanyokat egyenként hallgattuk meg, a megkérdezés egészére kötetlen hangulat volt a jellemző. Az interjúban résztvevő személyek sportágtól függetlenül olyan 27 és 39 közötti férfiak, akik heti legalább 4 alkalommal végeznek testedzést. A válaszadók kényelmi mintavétel alapján lettek kiválasztva.

A válaszok értelmezését segítő demográfiai adatok a következők (1. táblázat).

1. TÁBLÁZAT

TABLE 1

**A megkérdezettek főbb demográfiai háttérváltozói
(Demographical Background of the Respondents)**

	Dénes	Ádám	Tamás	Levente
Nem (Sex)	Férfi (Male)	Férfi (Male)	Férfi (Male)	Férfi (Male)
Életkor (év) (Age)	39	33	32	27
Végzettség (Education)	Felsőfokú (Master Degree)	Felsőfokú (Master Degree)	Felsőfokú (Master Degree)	Középfokú (Medium)
Családi állapot (Family status)	Házas (Married)	Élettársi kapcsolat (Relationship)	Élettársi kapcsolat (Relationship)	Egyedülálló (Single)
Jövedelem (Income)	Kiemelkedő (High)	Megfelelő (Medium)	Megfelelő (Medium)	Elégséges (Low)
Sportág (Sport)	Ju Jitsu/Judo	Labdarúgás/testépítés (Football/Body Building)	Testépítés (Body Building)	Kyokushin karate

Forrás (Source): Saját szerkesztés (Own compilation)

4. EREDMÉNYEK – RESULTS

4.1. A megkérdezettek sporthoz fűződő kapcsolata – Respondents' Attitudes to Sport

A kérdések első csoportja a megkérdezettek sporthoz fűződő emocionális és racionális kapcsolatát vizsgálta.

Vajon mi a tetteik mozgatórugója? A kérdésre a választ gyerekkorban gyökerezik. A válaszadók egyetértettek abban, hogy fiatalon, legkésőbb tinédzser korban kezdték el a testmozgást, s akkori lendületük a mai napig kitart. Szülők, testvérek, barátok, vagyis szociális környezetük alapvetően meghatározta és egyben kijelölte érdeklődési körüket.

4.1.1. A sportolás célja, a sportolás elkezdésének ideje és motivációja – Aims of Their Sport Habits and Theirs Motivations

Sok kutatás foglalkozik a sport és fizikai aktivitás motivációival (FEHÉR et al., 2019a,b), mely a mi kutatásunkban is kiemelt kérdés volt. Dénes (39) egészsége, fittsége megőrzése érdekében sportol. Szülői ösztönzésre már kisgyermek kora óta végez különféle mozgásformákat. Ádám (33) szórakozás, kikapcsolódás céljából sportol. Gyerekkori környezete hatására kezdte el a labdarúgást. Tamás (32) egészségmegőrzés- és javítás, izomtömeg növelés, testkompozíció fejlesztése céljából sportol. 18 éves korában kezdett ismerkedni a súlyzós edzéssel, baráti, környezeti indíttatásra. Levente (27) versenyzés céljából sportol, későbbiekben szeretne profivá válni, majd saját egyesületében edzői tevékenységet folytatni. Szülői motivációra kezdte el a karatét, amelynek célja az önvédelem volt.

Többnyire fittségük, egészségük megőrzése érdekében sportolnak, mely több hazai kutatás esetében is fő motivációs tényezőnek bizonyult (KOVÁCS, 2011; MOSONYI et al., 2013; BOCSI és KOVÁCS, 2018; LAOUES-CZIMBALMOS et al., 2019), de nem elhanyagolható a verseny szerepe sem a sportmotivációban. Az interjúalanyok zömével gyermek, illetve, fiatal felnőtt korban ismerkedett meg a testmozgással, szülői, baráti ösztönzésre. Hazai kutatások is megerősítik a család és a kortárs csoport sze-

repét a sportolás elkezdésében és üzésében (KERESZTES et al., 2005; HERPAINÉ LAKÓ et al., 2017).

4.1.2. A szociális közeg hatása a sporttal és az egészséges táplálkozással kapcsolatos attitűdökre – The Impact of Society on Attitudes Towards Sport and Healthy Eating

Dénes (39) úgy véli, szűk környezetében mindenki számára fontos a rendszeres mozgás és az egészséges táplálkozás. Igyekszik egész családjá számára jó példával szolgálni és ösztönözni őket a helyes étkezés és sportolás felé. Ádám (33) véleménye szerint családjában fontos a sport és egészséges táplálkozás. Tágabb családjára ez nem jellemző, de megemlítette, hogy vannak próbálkozások az egészségtudatos étkezésre. Tamás (32) hasonlóan Déneshez és Ádámmal szűk környezetében fontos szerepet tölt be a sport és egészséges táplálkozás, tágabb családjában viszont nem élvez prioritást. Levente (27) környezetében kiemelkedően fontos a sport és az egészséges táplálkozásra is próbálnak tudatosan figyelni.

A válaszadók szűk környezetében hangsúlyos a sport és az egészséges táplálkozás. Igyekszik jó példával szolgálni és családtagjaikat az egészségtudatos életmód felé terelni.

Az első két kérdésre adott válaszokat összegezve látszik, hogy a szociális közeg nagyon erős hatással van mind a sportolás megkezdésére, mind annak hosszú távú fenntartására, ahogyan az egészséges táplálkozás iránti elköteleződésre is.

4.1.3. A sport és a rekreáció jelentősége a mindennapokban – The Importance of Sport and Recreation in Everyday Life

Mivel csak a heti rendszerességgel vagy annál sűrűbben sportoló alanyokat kérdeztünk meg, így egyértelmű volt, hogy minden alanyuk kiemelt szerepet tölt be a sport a mindennapjaikban a munkájuk mellett.

Dénes (39) véleménye szerint a sport az ember teljes személyiségét meghatározza, hozzájárul a mindennapi állóképességhez, kitartáshoz, koncentrációhoz. Ádám (33) és Tamás (32) is ugyanígy fogalmazott. Továbbá kiemel-

ték, hogy mindennapi gondolataik, döntéseik egy nagyobb részét ez tölti ki. Levente (27) mindennapjaiban a sport az élen jár, elmondása szerint gondolatai 70%-át teszi ki a testmozgás.

A rekreáció fontossága kapcsán is nagy volt az egyetértés, de az egyes rekreációs lehetőségek használata eltért.

Dénes (39) elmondása szerint, lehetőségeihez mérten minden rekreációs tevékenységet kipróbált már. Nagyon érdeklik a hagyományos és az alternatív rekreációs lehetőségek is. Jelenleg heti kétszer kriosaunás (hidegterápiás) kezeléssel vesz részt és heti rendszerességgel jár fasciális jógaterápiára. Az előbbieken túl megemlítette még a kineziológiai tapaszt. Ádám (33) rekreáció szempontjából mindent jónak tart, ami a sporttal kapcsolatos. Megemlítette a masszázst, tangenteros kezelést, súlyfürdőt. Továbbá idesorolta még különböző sportelőadások látogatását ismeretei bővítésének céljából. Tamás (32) kétheti rendszerességgel hátmasszázst vesz. Rendszeresen látogatja a helyi termálfürdőt, ahol igénybe veszi a fürdő által kínált gyógyvíz és szauna szolgáltatást. Továbbá szellemi rekreáció gyanánt megemlítette a mozit. Levente (27) heti rendszerességgel jár masszázssra, Tamáshoz (32) hasonlóan szívesen látogatja a helyi termálfürdőt. Szellemi rekreáció gyanánt megemlítette az olvasást, filmnézést és mozit. A kutatásunk igazolja, hogy a rekreációban az egészségmegőrzéssel kapcsolatos wellness kínálati elemek, mint a masszázs, balneoterápiás kezelések és fürdő szolgáltatások is markánsan beépülnek, melyet többkorábbi hazai kutatás is megerősít (KERÉNYI et al., 2009; MÜLLER et al., 2016; BÍRÓ et al., 2019; HIDVÉGI et al., 2019).

A válaszadók közül mindenki fontosnak tartja a rekreáció valamilyen formáját, szívesen próbálják ki a környezetükben fellelhető lehetőségeket. Ez azt mutatja, hogy a munkájuk melletti rendszeres sporton túl még további rekreációs tevékenységeken vesznek részt, melyek sok esetben pont a sportoláshoz kapcsolódó szolgáltatások. Azaz maga a sportolás motiválja a további rekreációs tevékenységek igénybevételét.

4.2. Táplálkozási ismeretek – *Knowledge of Nutrition*

Az interjú második felében a kiválasztott személyek táplálkozási ismereteire voltunk kíváncsiak. Vajon hogyan étkeznek? Mit tartanak egészségesnek?

4.2.1. Napi étkezés rendszeressége – Daily Eating Habits

A válaszadóknak egészen eltérő szokásaik vannak táplálkozásukat érintően. Dénes (39) 2 alkalommal étkezik egy nap, viszont ezt szakemberrel való konzultáció alapján teszi. Testsúlyának csökkentése céljából tartja a napi kétféle étkezést. Ádám (33) napi 4-5 alkalommal étkezik. Tamás (32) napi 5-6 alkalommal étkezik. Levente (27) lehetőségeihez mérten 3-5 alkalommal étkezik egy nap.

Az interjúalanyok ismerik az ajánlásokat, melyek a napi többszöri étkezést javasolják, így lehetőségeik szerint igyekeznek legalább három alkalommal étkezni, kivéve Dénes, aki szakemberrel történő konzultáció alapján eszik kevesebb alkalommal.

4.2.2. Egészségesnek vélt élelmiszerek és tulajdonságaik a megkérdezettek véleménye alapján – Healthy Foods and Their Properties Based on The Opinion of The Respondents

Dénes (39) véleménye szerint bármit lehet enni, a lényeg, hogy tudjuk a mértéket, és amit fogyasztunk, illetve az legyen jó minőségű. Ádám (33) úgy véli a húsfélék, azon belül szárnyasok, hal, marha, továbbá növényi eredetű tejek, gabonafélék (zab, bulgur, köles) és szezonális zöldség-gyümölcs az egészséges étrend alapjai. Tamás (32) Ádámhoz hasonlóan egészséges élelmiszernek tartja a sovány húsokat (szárnyasok, halak, marha), olajos magvakat, zöldségeket, gyümölcsöket, valamint az összetett szénhidrátok, úgymint rizs, zab, bulgur, hajdina, köles, édesburgonya. Levente (27) a többiekkel ellentétben szkeptikusan ítéli meg az adott élelmiszer egészséges mivoltát. Igyekszik minél több káros anyagot kiszűrni

étrendjéből. Véleménye szerint elsődlegesen a zöldség- és gyümölcsféléket, zab és ellenőrzött körülmények között nevelt állatokból származó soványhúsok (pl.: csirkemell) tartoznak az egészséges élelmiszerek közé.

Az interjúban részt vevő személyek a sovány húsokat, zöldség- és gyümölcsféléket, valamint az összetett szénhidrátforrásokat tartják egészségesnek. Minden, ami jó minőségű, az egészséges. Továbbá a sportolási környezetükből is rengeteg információt kapnak ehhez kapcsolódóan.

4.2.3. Funkcionális élelmiszerekkel kapcsolatos hozzáállás – Attitude Towards Functional Foods

Dénes (39) olyan táplálékkiegészítőket fogyaszt, amelyek a regenerációban segítik. Ezen belül megemlítette az amiosavakat, proteint, MSM (Metil-szulfonil metán) és különböző ízületivédőket (pl.: kollagén). Ádám (33) étkezésének jelentős részét, csaknem 50%-át adják a funkcionális élelmiszerek. Különböző fehérjekészítményeket, ásványi anyagokat, vitaminokat fogyaszt. Tamás (32) napi szinten fogyaszt táplálékkiegészítőket, leginkább tejsavó fehérjét, illetve vitaminokat, ásványi anyagokat. Levente (27) a többi interjúalanyhoz hasonlóan használ táplálékkiegészítőket. Megemlítette a fehérjét, BCAA-t, vitaminokat, ásványi anyagokat.

A vizsgált amatőr sportolók körében a funkcionális élelmiszerek kiemelt szerepet töltenek be. Nagyon tájékozottak, önmaguktól számos funkcionális élelmiszer alapanyagot tudtak megnevezni, és ezeknek élettani hatásait is ismerték. Állításuk szerint jövedelmi helyzetük nem befolyásolja a funkcionális élelmiszerekre költött pénzüsségeket, mert elengedhetetlennek tartják azokat a jó fizikum és az egészségük megőrzésében. Hazai kutatások ezzel szemben arról számolnak be, hogy a nem sportoló alanyok nem ismerik a funkcionális élelmiszerek fogalmát, hiányos ismeretekkel rendelkeznek ezen termékekkel kapcsolatban (KISS et al., 2016). Az USA-ban 1000 fős mintán végzett kutatásban olyan nagyfokú hiányosságot bizonyítottak a táplálkozással kapcsolatos ismeretekben, hogy a válaszadók 47%-a még azzal sem volt tisztában, hogy mennyi a számára szükséges energiabevitel. Akik azt nyilatkozták, hogy tudják, azok egy része pedig helytelenül válaszolt (20%). Az amerikai nem sportoló emberek 94%-a pedig egyáltalán nincs tisztában azzal, hogy az élelmiszereken feltüntetett címkék adatai mit jelentenek (IFIC, 2007).

rettekben, hogy a válaszadók 47%-a még azzal sem volt tisztában, hogy mennyi a számára szükséges energiabevitel. Akik azt nyilatkozták, hogy tudják, azok egy része pedig helytelenül válaszolt (20%). Az amerikai nem sportoló emberek 94%-a pedig egyáltalán nincs tisztában azzal, hogy az élelmiszereken feltüntetett címkék adatai mit jelentenek (IFIC, 2007).

4.3. Információgyűjtési szokások – Routines of Information Collecting About Health and Sport

4.3.1. Sporttal, étkezéssel kapcsolatos információik forrása – Their Sources About Sport and Nutrition

Dénes (39) túlnyomó részben környezetéből gyűjti ismeretét. Edzőpartnerektől, edzőktől, de volt rá példa, hogy dietetikus tanácsát is kikérte. Nála elsősorban személyes és szakértői vélemények a meghatározók életmódját illetően. Ádám (33) sporttal és a sport-étkezéssel kapcsolatos információinak jelentős részét, legalább 90%-át az internetről, különböző sporthoz kapcsolódó blogok, oldalak, tanulmányok olvasásával szerzi. Tamás (32) szinte kizárólag internetről, azon belül többnyire egy weboldalt látogat (body.builder.hu), valamint különböző Facebook linkek alapján olvas olyan cikkeket, amelyek felkeltették az érdeklődését. Levente (27) többnyire internetről szerzi étkezéssel, sporttal kapcsolatos információinak jelentős részét, amelyekre általában konkrétan rákeres.

A vizsgált négy személy az internetről szerzi sporttal, étkezéssel kapcsolatos információikat, de nem elhanyagolható, a másodlagos forrásként is kiemelhető edző vagy edzőpartner szerepe sem. Ebből is látszik, hogy a szakemberek véleményét bár nagyra tartják, hárman mégis a kényelmes internetes keresések képezik legtöbbször az életmód irányelvek alapját. Több kutatás igazolja, hogy napjainkban a hagyományos marketingkommunikációs eszközök háttérbe szorúlnak és helyette az online-marketing erősödik, hiszen a termékekkel-szolgáltatásokkal kapcsolatos információkat leginkább onnét szerezzük (RÁTHONYI, 2013; RÁTHONYI et al., 2016; MÜLLER, 2018).

4.3.2. Információforrás hitelességének kritériumai – Criteria for The Credibility of Information Source

Dénes (39) fontosnak tartja, hogy az a személy, akitől az információ származik látható szakértelemmel rendelkezzen. Legyen szó lexikális tudásból, vagy empirikusan szerzett ismeretről. Megemlítette a professzionális és sikeres sportolókat, illetve az egészségügyi speciális területekhez értő szakembereket. Ádám (33) azokat az információkat tartja hitelesnek, akik tudásukat képesek reprezentálni, vagy olyan sportmúlttal, eredményekkel rendelkeznek, amelyek alátámasztják a tőlük származó információkat. Tamás (32) az információforrásokat az eredményei, illetve kommunikációjának minőségéből, szintjéből ítéli hitelesnek. Levente (27) az információforrást elért eredményei alapján tartja hitelesnek.

Fontosnak tartják, hogy az információforrás eredményei, fizikuma alátámassza a tőle származó ismereteket. Nem elhanyagolható a kommunikációjának minősége sem.

Azaz a hitelességet nem annyira a professzionizmus vagy a szakmai kvalifikáció, hanem inkább a látható eredmények adják.

5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK – CONCLUSIONS AND PROPOSALS

Kutatásunk során igazolást nyert az a feltevésünk, habár a vizsgálat négy alanya nem hivatásos sportoló, heti több órát töltenek testmozgással. Sportolói tevékenységük nem merül ki az edzésben, ugyanis gondolataik jelentős részét, akár 70%-át is a napi edzés megszervezése, lebonyolítása, új módszerek, technikák kialakítása teszi ki. Az interjú során megbizonyosodtunk a rekreáció után felmerülő igény nagyságáról, amely két akadályba ütközik a vizsgált személyek körében, ez pedig az idő és a pénz. Továbbá kiderült, hogy a vizsgált sportolók nagy hatással vannak környezetükre. Minden bizonnyal, ez jó hír az egészségpiaci vállalati szereplőinek, mert biztos vevőkört je-

lentenek, sőt egyes sportoló – személyiségétől függően – nagy szerepet tölthet be a vevőreemtés folyamatában.

A négy vizsgált sportoló a kívánt eredmény elérésében jelentős szerepet tulajdonít az egészséges táplálkozásnak. Rendszerint tudatosan étkeznek, rövidtávú céljaiknak megfelelően és szeretnek tisztában lenni az élelmiszerek élet-tani hatásával. A vélemények megegyeznek abban, hogy mértékkel jó minőségű élelmiszereket fogyasztanak. Étrendjük összeállításában törekednek a magas fehérjebevitel mellett, kevés szénhidrátot és zsírt fogyasztani. A vizsgált alanyok étkezésében kiemelkedő szerep jut a funkcionális élelmiszereknek. Választott sport, életkor és testkompozíció függvényében fogyasztanak különböző táplálékkiegészítőket. A funkcionális élelmiszerek piaca egy folyamatosan bővülő szegmens, amely által kínált termékekre a fogyasztó jövedelmétől függetlenül szívesen áldozna, amennyiben az árucikk minősége, összetétele indokolja. Továbbá a kutatásban részt vevő személyek szabadidejük kapcsán jellemzően igyekeznek minden főbb ehhez kapcsolódó magatartási tényezővel is tisztában lenni, így a táplálkozási ajánlásokat is szívesen veszik.

A vizsgált alanyok legtöbbször internetről szerzik sporttal, táplálkozással kapcsolatos információikat. Másodlagos forrás lehet az edző, esetleg edzőpartner. A vélemények megegyeztek abban, hogy azokat az információforrásokat tartják hitelesnek: amelyek szakmaisággal alá vannak támasztva, valamint a szerző vagy forrás releváns sportmúlttal és eredményekkel rendelkezik, vagy jelenlegi fizikuma, eredményei alátámasztják a tőle származó információkat.

Az eredmények alapján kijelenthetjük, hogy míg a vizsgálatban részt vevő két személy, aki testépítést, súlyzós edzést végez, táplálkozással, sporttal kapcsolatos információforrásokban bővelkednek, addig a vizsgált két küzdősportolónak be kell érniük saját és közvetlen környezetük tapasztalataiból származó információkkal. Valós piaci igény van egy sportág specifikus szakportálra, ahol hiteles információkhoz juthatnak táplálkozás témakörében az amatőr sportolók.

6. ÖSSZEZÉS – SUMMARY

A tanulmány célja egy olyan feltáró jellegű kutatás elvégzése volt, amelynek segítségével közelebbi képet kaphatunk a vizsgált négy amatőr sportoló, mint egészségpiaci szereplők sporthoz, táplálkozáshoz való hozzáállásáról.

A tanulmány első felében szekunder kutatás került bemutatásra, olyan releváns szakkönyvek, szakfolyóiratok feldolgozása végett, amelyek alátámasztják primer kutatásunkat. A primerkutatás alapja mélyinterjúk megkérdezés volt. A cél az alanyok befolyásolástól mentes véleményének megismerése volt, így megkérdezésükkor igyekeztünk számukra komfortos légkört biztosítani.

Az interjú végeztével világossá vált, hogy milyen jelentős szerepet tölt be a mozgás a kutatásban szereplő amatőr sportolók körében, és mekkora hatással vannak közvetlen környezetükre, illetve, hogy kiemelten fontosnak tartják az egészséges táplálkozást. Ehhez minden információt igyekeznek összegyűjteni.

A megkérdezett személyek heti legalább négy alkalommal vesznek részt edzésen, de a sport, életükben nem merül ki ennyiben: gondolataikat, döntéseiket, egész személyiségüket meghatározza. A vizsgált négy amatőr sportoló nagy hatással van szűk környezetükre, példájukat gyakran követik a velük egy háztartásban élő egyének is. Itt továbbá érdemes megemlíteni, hogy középkorú alanyaink egészséges életmódjához környezetük is támogatóan hat, ami segíti ezen életmód fenntartását. Igyekeznek napi legalább három alkalommal étkezni, de kívánatosnak a napi ötszöri étkezést említették. Törekednek táplálkozásuk során egészséges, jó minőségű élelmiszer fogyasztására, valamint nagy szerepet töltenek be étrendjükben a funkcionális élelmiszerek is a megfelelő ajánlások mentén.

Összegzésképpen fontos kiemelni, hogy az internet nagyon lényeges számukra, így az ajánlások és vásárlásukat befolyásoló személyek véleményét is innen nyerik a legjellemzőbben. Fontos lehet tehát a cégeknek megjelenni az interneten minél érthetőbb, átláthatóbb és szakmailag megalapozott ismeretekkel, hogyha ezt a szegmenst célozzák meg, illetve megnyerni maguknak azokat a sport-influenszereket,

akiket hitelesnek tartanak és elismernek ezen sportolók. Náluk a saját információgyűjtés jóval dominánsabb, mint a professzionális sportolók körében, ahol a klub vagy egyesület biztosítja számukra a megfelelő szakembereket, információforrásokat.

Az előbb elhangzott információkon túl mégis javasoljuk a további sportágankénti selektálást az amatőr sportolók szükségleteinek feltérképezésére, igényeinek kielégítésére és a vizsgálat nagyobb mintán történő lefolytatását.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS – ACKNOWLEDGEMENT

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK – REFERENCES

- Bíró, Gy.:** A táplálkozás társadalmi jelentősége. Semmelweis Egyetem. Budapest, 2002.
- Bocsi, V. – Kovács, K.:** A szabadidő mintázatai a középiskolákban. *Metszetek - Társadalomtudományi Folyóirat*. 2018. 7 (3) 64–78. DOI: <https://doi.org/10.18392/metsz/2018/3/3>
- Bíró, M. – Molnár, A. – Hídvégi, P. – Mikhárdi, S. – Pucskok, J. M. – Lenténé Puskás, A.:** The Role of Massage in Tourism, and the Hotels Offerings in Hungary. In: Šimonek, J. – Dobay, B. (szerk.): *Sport Science in Motion: Proceedings from the Scientific Conference Zborník Vedeckých a Odborných Prác z Vedeckej Konferencie = Válogatott tanulmánykötet: Válogatott tanulmányok a tudományos konferenciáról*. Komárno, Szlovákia, Komárno, Szlovákia: Univerzita J. Selyeho V Komárne, 2019. 27–36.
- Európa Tanács:** Európai sport charta és sport etikai kódexe. Európa Tanács IDK, Budapest. 2001. 16.

- Fehér, A. – Bácsné, B. É. – Müller, A. – Szakály, Z.:** MPAM-R modellekkel kapcsolatos kutatások rendszerezése – Szakirodalmi áttekintés. In: Fehér, A. – Szakály, Z. (szerk.): Egészségügyi kutatások. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, 2019a. 173–183.
- Fehér, A. – Bácsné, B. É. – Müller, A. – Szakály, Z.:** Fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos modellek rendszerezése II. – Szakirodalmi áttekintés. In: Fehér, A. – Szakály, Z. (szerk.): Egészségügyi kutatások. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, 2019b. 164–172.
- Gábor, A.:** A táplálkozás sport-specifikus aspektusai – a táplálkozás, mint teljesítményoptimalizáló tényező. Phd disszertáció. Semmelweis Egyetem. Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola. Budapest, 2008. 124.
- Herpainé Lakó, J. – Simon, I. Á. – Nábrádi, Zs. – Müller, A.:** Családok sportolási szo-kásainak szocioökonómiai hátterére. Képzés és Gyakorlat: Training And Practice 2017. 15 (4) 37–52.
- Hidvégi, P. – Biró, M. – Lenténé Puskás, A. – Pucskó, J. M. – Tatár, A. – Bárdos, K.:** Wellness szolgáltatást igénybevevők felmérése az Észak-alföldi régióban. In: Balogh, L. (szerk.): Sokoldalú sporttudomány. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, 2019. 1–8.
- IFIC:** International Food Information Council Foundation: Food & Health Survey, Consumer attitudes toward Food, Nutrition & Health. A Benchmark Survey, 2007. <http://ific.org> (Letöltés dátuma: 2018.02.23.)
- Keresztes, N. – Pluhár, Z. – Pikó, B.:** Társas hatások szerepe a serdülők fizikai aktivitási magatartásában. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika. 2005. 6 (1) 35–51. DOI: <https://doi.org/10.1556/Mental.6.2005.1.3>
- Kerényi, E – Müller, A – Szabó, R – Mosonyi, A.:** Analysis of Agárd, Komárom and Papa's Thermal and Experiences Bath According to the Guest's Satisfaction. In: Kerényi, E. (szerk.): Egészségügyi marketing és telekommunikáció. Mátraháza, Magyarország, 2009. 56–67.
- Kiss, M. – Szakály, Z. – Soós, M. – Kontor, E.:** Az egészségtudatosság megjelenése a magyar lakosság táplálkozási szokásaiban korecsoportonként. Magyar Táplálkozástudományi Társaság XVI. Vándorgyűlése, Esztergom, 2016.
- Kishegyesi, J. – Makara, P.:** Az egészségfejlesztés alapelvei. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest, 2004. 53.
- Kormány.hu (2018):** Több, mint félmillió sportoló Magyarországon. <http://www.kormany.hu/hu/emberi-eroforrasok-miniszteriuma/sportert-felelos-allamtitkarsag/hirek/tobb-mint-felmillio-sportolo-magyarorszagon>. (Letöltés dátuma: 2018.09.12.)
- Kovács, K.:** Szabadidő és Sport a Debreceni Egyetemen. Iskolakultúra. 2011. (10-11) 147–162.
- Laoues-Czimbalmos, N. – Bácsné, B. É. – Szerdahelyi, Z. – Müller, A.:** Sportmotivációs tényezők vizsgálata a 8-18 éves fogyatékossgal élő korosztály körében. Acta Carolus Robertus. 2019. 9 (1) 121–132. DOI: <https://doi.org/10.33032/acr.2019.9.1.121>
- Leblanc, JCh. – Le Gall, F. – Grandjean, V. – Verger, P.:** Nutritional Intake of French Soccer Players at the Clairefontaine Training Center. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2002. 13 (3) 268–280. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsnem.12.3.268>
- Lehota, J.:** Marketingkutatás az agrárgazdaságban. Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2001.

- Mosonyi, A. – Könyves, E. – Fodor, I. – Müller, A.:** Leisure Activities and Travel Habits of College Students in the Light of a Survey. *Apstract*. 2013. 7 (1) 57–61. DOI: <https://doi.org/10.19041/Apstract/2013/1/10>
- Müller, A. – Bácsné, B. É.:** Az egészséges életmód és a sport kapcsolata. Létavértes, Magyarország, Létavértes SC '97 Egyesület, 2018. 96.
- Müller, A. – Barcsák, B. – Boda, E. J.:** Health Tourism the Cavebath of Miskolctapolca. In: Juhász, Gy. – Korcsmáros, E. – Huszárik, E. (szerk.): *Korszerű szemlélet a tudományban és az oktatásban. Gazdaságtudományi szekció: Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho – 2016 „Súčasné aspekty vedy a vzdelávania”.* Sekcie ekonomických vied. Komárno, Szlovákia, Selye János Egyetem, 2016. 233–245.
- Müller, A.:** Health Tourism in Hungary. In: Šimonek, J. – Dobay, B. (szerk.): *Sport Science in Motion: Proceedings from the Scientific Conference. Športová Veda V Pohybe: Recenzovaný Zborník Vedeckých a Odborných Prác z Konferencie. Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról.* 2018. Komárno, Szlovákia, Univerzita J. Selyeho, 2018. 8–15.
- Nagy, P.:** A sport és a rekreáció közgazdaságtana. Oktatási segédanyag, BKE, 1996.
- Rodler, I.:** Élelmezés- és táplálkozás egészségstan. Medicina Könyvkiadó Zrt, Budapest, 2008.
- Piskóti, I. – Nagy, Sz. – Kovács, A. T.:** Fogyasztói magatartás a funkcionális élelmiszerek piacán. *Marketing Kaleidoszkóp.* Gazdász Elasztik Kft., Miskolc, 2006. 117–127.
- Pucsok, J. – Téglássy, Gy.:** Sportolók táplálkozása. In: *Sportorvosi ismeretek.* OSEI, (Interpress) Budapest, 1996. 13.
- Ráthonyi, G. – Ráthonyi-Odor, K. – Várallyai, L. – Botos, Sz.:** Influence of Social Media on Holiday Travel Planning. *Journal of Ecoagritourism*. 2016. 12 (1) 57–62.
- Ráthonyi, G.:** Influence of Social Media on Tourism – Especially Among Students of the University of Debrecen. *Apstract*. 2013. 7 (1) 105–112. DOI: <https://doi.org/10.19041/Apstract/2013/1/18>
- Révész, L. – Müller, A. – Herpainé Lakó, J. – Boda, E. – Bíró, M.:** A rekreáció elmélete és módszertana. EKF Líceum Kiadó, Eger, 2015.
- Rodler, I.:** Élelmezés- és táplálkozás egészségstan. Medicina Könyvkiadó Zrt, Budapest, 2008.
- Szabó, Á.:** A szabadidő sport alapfogalmai és kutatott területei. 115. Műhelytanulmány. Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest, 2009.
- Szabó, J.:** Rekreáció: az elmélet és gyakorlat alapjai. JGYF Kiadó, Szeged, 2002.
- Tihanyi, A.:** Sportágspecifikus sporttáplálkozás. Krea-Fitt Kft, Budapest, 2016.
- Volpe, S. L.:** Micronutrient Requirements for Athletes. *Clinics in Sports Medicine*. 2007. 26 (1) 119–130.

JEGYZETEK ✪ NOTES