

**REKREÁCIÓS EDZÉST VÉGZŐK  
FOGYASZTÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA  
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HASZNÁLATAKOR**

Témavezető:

Dr. Fritz Péter  
főiskolai docens

Készítette:

Perge Zsófia, Takács Tímea  
Sportszervező alapszak

## **I. BEVEZETÉS**

Különféle termék hirdetések árasztanak el minket információval arról, hogy mit kell megvennünk egészségünk érdekében. Az interneten csodát ígérő étrend-kiegészítőket lehet megrendelni, melyeket soha, semmilyen hivatalos felügyeleti szerv nem vizsgált meg. A gond az, hogy ezek a szerek akár az egészséget is károsíthatják. Miért kiemelt fontosságú ez a problémakör? Egy 2009-es reprezentatív kutatás alapján elmondhatjuk, hogy Magyarországon minden negyedik-ötödik család vesz havonta valamilyen étrend-kiegészítőt (Szinapszis, 2009a). 2006-ban Magyarországon 8-10 milliárd Ft-ot költöttek táplálék kiegészítőkre és ez a szám évente, mintegy 10%-kal nő (Pucsok, 2006). Évről-évre egyre több étrend-kiegészítő kerül piacra. Ezekből az adatokból látszik, hogy megkerülhetetlen teendő lett a táplálék- kiegészítőkkal kapcsolatban felmerülő problémák tisztázása, mint például: forgalmazás, adagolás. Számos pozitív hatása van a táplálék-kiegészítőknek: kiegyensúlyozhatja a táplálkozást, segíthet az egészségmegőrzésben, a jobb eredmények elérésében. Ám ezek az előnyök csak akkor jelentkeznek, ha megfelelő mennyiségben és módon szedjük az adott kiegészítőt. Vajon megfelelő-e az emberek tájkozottsága a fogyasztással kapcsolatban?

Kutatásunkban részben ezt a tájkozottságot szeretnénk felmérni rekreációs célú edzőtermi sportokat végzők körében. Szegeden korábban egy hasonló témájú felmérést végeztek, néhány azonos pontot kiemelve összehasonlítást is végzünk az egri és a szegedi szokások között. Szeretnénk visszacsatolást adni a fogyasztók részére és felhívni a figyelmüket a fogyasztási szokásokból adódó veszélyekre.

## **II. IRODALMI ÁTTEKINTÉS**

A következőkben azokat az alapfogalmakat mutatjuk be, amelyekből kiindultunk a kutatás során, majd a felhasznált szakirodalmakat foglaljuk össze.

## **II.1. A rekreáció**

Érdemes elhelyezni a rekreációt a mindennapi tevékenységek körében ahhoz, hogy később egyértelműen meg tudjuk határozni a rekreációs céllal sportolókat.

Az életmódot meghatározza a szabadidő és természetesen az azzal való gazdálkodás. A szabad idő produktív eltöltéséhez a rekreáció számos olyan lehetőséget biztosít, amely kikapcsolódást és szórakozást nyújt. Egyes elméletek szerint a rekreáció nemcsak a szabadidőbe tartozik, hanem a mindennapi tevékenységekhez is kapcsolódhat. Ilyen lehet például, ha a munkakörhöz kapcsolódik valamilyen testedzés (Szabó, 2002 hiv. Fritz és mtsai, 2007). Ezek inkább a munkahelyi egészségfejlesztés témakörébe tartoznak, így mi a szabadidőhöz kötött rekreációs tevékenységekkel foglalkozunk tovább.

„A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőkészség és –képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz és mtsai, 2007). A rekreációnak szellemi illetve mozgásos formája is van. A sport a hobbit és a rekreációs edzést fedi le közvetlenül, melyek a szellemi és mozgásos rekreáció részterületei. A mozgásos rekreáció az egészség megőrzését és –fejlesztését tűzte ki célul. Természetesen a mozgást tervszerűen, az egészség oldaláról közelíti, és kényszer nélkül valósítja meg. Erre a meghatározásra épül a rekreációs céllal végzett sporttevékenység, de kiegészül azzal, hogy meghatározott szabályok szerint kell végrehajtani. Rendkívül fontos megjegyezni, hogy a mozgásos rekreációnak nem szinonimája a rekreációs céllal végzett sporttevékenység, hanem a része (Fritz és mtsai, 2007).

Mivel vizsgálatunkban elkülönítettük a verseny és a rekreációs céllal végzett sportot, ezért szükséges a kettő különbségének ismertetése. Általánosságban elmondható, hogy a mozgásos rekreáció célja a kikapcsolódás, a jó közérzet elérése, mivel az egészségközpontú gondolkodásmód dominál. A fittség határozza meg a kondicionális képességek fejlesztési céljait. Erre alapozva a rekreációs edzésnél nem kell

csúcsteljesítményt nyújtani. Sőt a teljesítmény nem cél csak eszköz, az adott személy edzettségének megítélésére. Heti két- három foglalkozás a jellemző. Az edzés intenzitása a „jólesés” tükrében alakul.

Ezzel szemben a versenysport célja az egyén adottságainak a felső határig történő teljesítmény fokozása, ebből jól tükröződik a teljesítményközpontúság. Az élsportban hosszú évekig tartó kemény munkával, heti három, négy később akár tíz edzéssel törekednek a maximális teljesítmény elérésére. Az edzések intenzitása különböző ciklusoknak megfelelően akár határterhelést is elérheti (Fritz és mtsai, 2007).

## **II.2. Étrend-kiegészítők**

Az Országos Élelmezési és Táplálkozástudományi Intézet megfogalmazásában a következő: „az étrend- kiegészítők a hazánkban is érvényben levő európai uniós szabályozás szerint olyan élelmiszerek, amelyek a hagyományos étrend kiegészítését szolgálják, és koncentrált formában tartalmaznak tápanyagokat, egyenként vagy kombináltan” (www.oeti.hu). Ennek a definíciónak néhány része további magyarázatra szorul. A fogalomból adódik, hogy élelmiszer eredetűeknek kell lennie az étrend-kiegészítőeknek. Ezek lehetnek: ásványi anyagok, vitaminok, természetes antioxidánsok, pre-, probiotikumok, élelmi rostok, bizonyos gyógynövények és biológiailag aktív komponensek. A „koncentrált forma” kikötés miatt a teák és gyógyteák nem tartoznak ebbe a kategóriába. Fontos, hogy ebbe a meghatározásba nem tartozik bele néhány különleges táplálkozási célú élelmiszer, mint például a sportolóknak szánt termékek (turmixok) vagy a csökkentett energiatartalmú készítmények (Horacsek, Lugasi, Martos; 2006).

Körmöczy és munkatársai (2000) által szerkesztett kiadvány alapján táplálék-kiegészítőkkel kapcsolatban még egy meghatározást felhasználunk, melybe a sportteljesítmény fokozók is bele tartoznak.

Az első fogalomból kimaradt, egyéb táplálkozási vagy élettani szempontból fontos anyagokra, vagyis a sportteljesítmény fokozókra hatályos EU szabályozás egyelőre még nem elég kidolgozott (Horacsek, Lugasi, Martos; 2006). Így számos publikációban találkozhatunk ezzel az összevont fogalommal.

### **II.3. Vizsgálatunkkal kapcsolatos más kutatások elemzése**

Jay R. Hoffman és munkatársai 2008-ban egy kb. 3250-es mintát vizsgáltak fiatal felnőttek körében, azzal a céllal, hogy tanulmányozzák a fiatalok táplálék-kiegészítő és anabolikus szteroid fogyasztási szokásait. Eredményeik alapján elmondhatjuk, hogy legalább egy kiegészítő használata, a diákok 71,2%-nál volt jelen. A multivitaminok és az energia italok voltak a legsűrűbben használt termékek. A tömeg- és erőnövelő, valamint a testzsír és testtömeg csökkentő táplálék-kiegészítők használata gyakrabban fordult elő férfiak esetében. A fiatalok 1,6%-a vallotta be, hogy használ anabolikus szteroidot.

Brian M. Reeder és munkatársai (2003) a táplálék- kiegészítők használatát egyetemista diákok körében vizsgálták. 415 kérdőívet dolgoztak fel. A válaszolók 20,4%-a kipróbált az elmúlt 12 hónapban valamilyen táplálék-kiegészítőt. A fogyasztói szokások és a nem között nem találtak összefüggést. A leggyakrabban használt szer a kreatin volt, ehhez hozzá kell tenni, hogy nem vizsgáltak vitamin, szénhidrát és fehérje kiegészítőket. A leggyakoribb indok a fogyasztásra az erőnövelés volt. Leginkább barátok (43,3%) és szülők (18,5%) buzdítására kezdték el használni ezeket a termékeket.

Egy brazil kutatás (Dominiques, Marians; 2007) 19 edzőteremben 200 résztvevőt mért fel. A legszembetűnőbb eredményük, hogy a leggyakrabban használt szerek a kreatin (89%) és az anabolikus szteroid (85%) voltak. Ezen kívül táplálék-kiegészítők használatakor 57% követi a gyártók instrukcióit, 37,5% barát vagy szakember tanácsait fogadják meg.

A Szinapszis piackutató és tanácsadó cég reprezentatív felmérése alapján kiderül, hogy minden negyedik- ötödik család havonta vásárol étrend-kiegészítőt. Érdekes

eredményük, hogy az egészséges emberek sűrűbben használnak táplálék-kiegészítőket, mint a krónikus betegek. A 26- 35 éves korosztály vásárol a leggyakrabban táplálék-kiegészítőket. Az iskolai végzettség, a jövedelem és a település mind-mind befolyásoló tényező e termékek vásárlásánál.

A kutatás során kiderült, mennyi tévhit van lakosság körében az étrend-kiegészítőkkal kapcsolatosan. A megkérdezettek 91%-a szerint engedély kell a táplálék-kiegészítők a forgalomba hozatalához. 64% gondolja, hogy csak garantált minőségű készítmények kerülhetnek a piacra és végül 41% nem hiszi, hogy túl lehet adagolni ezeket a termékeket. Ezen állítások mindegyike hamis, és mégis vizsgált személyek nagy százaléka úgy gondolta, hogy igaz (Szinapszis, 2009a; Szinapszis, 2009b).

Az első 3 kutatás megmutatja, hogy témánk mennyire aktuális. Az utolsó felmérés bebizonyítja, hogy sürgető feladat tisztázni az étrend- kiegészítőkkal kapcsolatos tudnivalókat.

### **III. HIPOTÉZISEK ÉS KÉRDÉSFELTEVÉS**

H0: A súlyzós edzést végző vizsgálati személyek nem az ajánlott mértékben fogyasztják a táplálék-kiegészítőket.

H1: A vizsgálati személyek nincsenek tisztában az általuk fogyasztott táplálék-kiegészítők mellékhatásaival.

H2: A heti edzés szám és a táplálék-kiegészítők heti fogyasztási mennyisége között nincs összefüggés.

H3: A táplálék-kiegészítők fogyasztási a férfiak között elterjedtebb.

H4: A férfiak és a nők más-más motivációs céllal fogyasztják a táplálék-kiegészítőket.

H5: A vizsgálati személyek döntő többsége használ táplálék-kiegészítőket.

H6: Azok, akik táplálék-kiegészítőket használnak, rendszerint többféle terméket is használnak.

H7: A termék kiválasztásakor az ajánlásnak van a legnagyobb szerepe.

#### **IV. A VIZSGÁLAT**

Kutatásunkban a rekreációs edzést végzők étrend-kiegészítő-fogyasztási szokásaira fókuszáltunk. Primer kutatást végeztünk, azaz az adatgyűjtés a saját kutatási céljainknak megfelelően történt. Ezen belül is a kutatás kvantitatív módszert alkalmaz, melynek eredményei számszerűsíthetőek, ez alapján le lehet vonni általános következtetéseket. A kutatás jellege szerint következtető, azon belül is leíró kutatást végeztünk, melynek célja, hogy beszámoljon egy adott helyzetről (Sajtos, Mitev, 2007). Esetünkben ez feltárja a legnépszerűbb étrend-kiegészítő termékeket és étrend-kiegészítőket gyártó cégeket, bemutatja a fogyasztás motivációs hátterét és a piaci potenciált.

##### **IV.1. A kutatás helyszínei**

Olyan rekreációs indoor helyszíneket választottunk ki, ahol súlyzós edzést végeznek a vendégek. Egerben hét intézményre esett a választásunk az Aréna Fitnessre, az Invest Sportcentrumra, az Eszterházy Károly Főiskola fitness termére, a Herkules Fitnessre, Dzsín Gym Fitnessre, a Fit-Life Fitnessre, és a Haj-hász Fitnessre is. A hét helyszínen a tervezett minta 140 fő. Ahogy a bevezetőben említettük, felmérésünkhöz hozzá tartozik, hogy saját mintánkat egy korábban Szegeden végzett hasonló kutatás eredményeinek egyes pontjaival összehasonlíjuk.

A vizsgálati helyszínek vezetőivel együttműködési megállapodást kötöttünk, melynek értelmében a vendégkörben kitölthetjük a kérdőíveket, majd az adatok feldolgozása és elemzése után közzétesszük az eredményeket.

##### **IV.2. A vizsgálati személyek kiválasztása**

A súlyzós edzést végzők közül a 14 és 65 év közötti korosztályt vizsgálunk. Az összehasonlíthatóság érdekében a szakirodalomból átvett korcsoportokat használunk. Azaz a 14 és 18 év közötti serdülők, 18 és 25 év közötti fiatal felnőttek, a 26 évtől 35 éves korosztály, a 36 és 45 év közöttiek, a 46-tól 55 évesekig valamint az 56 év felettiek (Keresztes, Pikó, 2008; Gémes, 2006).

Ahogy az 1. ábrán is látható a vizsgálati személyeket több lépcsőben szűrjük. A vizsgált korcsoport után kizárjuk a versenyszerűen sportolókat, vagyis akik valamilyen sportegyesületnél hivatalos versenyzői engedéllyel rendelkeznek. Kutatásunkban csak a rekreációs céllal sportolókat vizsgáljuk, azok közül is azokat, akik súlyzós edzést végeznek és az adott kutatási helyszínen rendelkeznek bérlettel. Ez garantálja, hogy a vizsgált személy az adott helyszínen rendszeresen űz mozgásos tevékenységet.

#### **IV.3. A kérdőív**

A kutatás eszközeként kérdőíves vizsgálatot választottunk, mely megfelel a vizsgálati populáció attitűdjeinek és orientációinak mérésére. A kérdőíveket saját kezűleg töltöttük ki. Egyaránt tartalmaz olyan kérdéseket, melynél a vizsgált személynek az általunk megadott válaszlehetőségek közül kell választania, és olyanokat is, amire a megkérdezettnek a saját szavaival kell felelnie. A kérdőíveket név nélkül vettük fel, a kitöltő teljes anonimitást élvezett, ezzel növeltük hajlandóságát az őszinte válaszadásra. A kérdőív első fele az összes vizsgálati személyre vonatkozó kérdéseket, míg a második fele feltételes kérdéseket tartalmaz. Azaz az alanynak csak akkor kellett folytatnia a kérdőív kitöltését, ha az utóbbi 6 hónapban fogyasztott valamilyen étrend-kiegészítőt.

#### **V. MÓDSZERTANI HÁTTÉR**

A vizsgált sokaságunk elemszáma ismert, véges és rögzített, azaz nem változó. A sokaságot tehát elemeivel specifikáljuk, aminek fontos következménye, hogy a pontbecslés áll a vizsgálatok középpontjában. A sokaság végességéből következően a mintára vonatkozóan is adódnak sajátosságok. Természetesen a minta is véges számú és elemszámát általában rögzítettnek tekintjük (Hunyadi, 2001).

A statisztikai mintából csak akkor vonható le használható következtetés, ha a mintának lényegében ugyanolyan az összetétele, mint az alapsokaságnak, ezért valószínűségi mintavétellel dolgozunk. Egy minta akkor reprezentálja azt az alapsokaságot, amelyből vették, ha a minta összesített jellemzői jól közelítik az alapsokaság ugyanezen

összesített jellemzőit (Babbie, 2003). Mivel kutatásunkban a vizsgált személyek kiválasztásában fontos szerepet játszik, hogy csak a bérlettel rendelkezők kerülnek a vizsgálati mintába, ez garantálja, hogy a megfigyelni kívánt minta reprezentálja a teljes sokaságot. Fontos kiemelni, hogy nem szükséges, hogy a minta minden tekintetben reprezentatív legyen. Nálunk a felvett minta a nemek szerinti megoszlásban reprezentálja a vizsgálati populációt. A vizsgált alapsokaság bármely egyedének ugyanakkora az esélye, hogy bekerüljön a mintavételbe, vagyis EPSEM mintával (Equal Probability of Selection Method, azaz Egyenlő Kiválasztási Valószínűségű Módszer EVK) dolgozunk. A rekreációs edzést végzők étrend-kiegészítő-fogyasztási szokásait felmérő mérőeszköz alapja egy korábban hasonló vizsgálati céllal kidolgozott, strukturált kérdőív volt, melyet átalakítottunk. A kérdőív legfontosabb tematikus egységei a vizsgálati személyek szocio-demográfiai helyzete, sportolási szokásai, motivációs háttere, táplálkozási attitűdje, étrend-kiegészítőkkal kapcsolatos fogyasztási szokásai, azokról alkotott tapasztalata és az étrend-kiegészítőkkal kapcsolatos információs háttérismeret. A mintába kerülés kritériumairól már az előző fejezetben szóltunk (lásd: V.2. A vizsgálati személyek kiválasztása). Az adatfelvétel 2011. április végétől 2012. május végéig tartott, míg az adatok elemzése októberben zárult. A kutatás eredményeit a házi TDK keretein belül mutattuk be első körben.

## **VI. EREDMÉNYEK**

Keresztmetszeti vizsgálatot alkalmaztunk. Egyszerű, véletlen, ismétlés nélküli mintavételt alkalmaztunk, felmérésünk nem reprezentatív. Összesen 140 kérdőívet vettünk fel, melyből mindegyik értékelhető volt, így a feldolgozás aránya 100,00% lett. Szegeden 154 főt vizsgáltak, és 98 fő felelt meg a lépcsős szűrésnek, míg az általunk vizsgáltak alapján Egerben 140 főből 111-en feleltek meg, ebből 14% nő és 86% férfi (1.táblázat). Eredményeinket tekintve a 19-25 év közötti személyek végeznek legtöbben konditermi edzést (43%). Megfigyelhető, hogy ahogy növekszik az emberek életkora, annál kevésbé végeznek ilyen fajta edzést. A kérdőívünket kitöltők, mindössze 1%-a 56 év feletti (1.diagram). Feltételezésük szerint minél magasabb egy ember iskolai végzettsége, annál nagyobb figyelmet fordít egészségének megőrzésére, testmozgásra. Az alábbi adatok azonban nem ezt mutatják. Legnagyobb arányban a szakközépiskolát végzettek sportolnak legtöbbet konditeremben (37%) viszont őket követik a főiskolát és

egyetemet végzetek (25%) (2. diagram). Egerben 111 személyből a többség (77%) fogyaszt valamilyen táplálék-kiegészítőt (3. diagram). Az általunk vizsgált személyek legnagyobb arányban fehérjekészítményeket fogyasztanak (60%), Szegeden viszont a vitaminkészítmények a legkedveltebbek (56%) (4. diagram). A termékek adagolását tekintve Egerben (48%) is és Szegeden (41%) is a címkén található tájékoztatót veszik elsősorban figyelembe a fogyasztók (5. diagram). Mind a két vizsgálati helyszínen alapvetően megegyeznek a sportolási és a táplálék-kiegészítők szedésének motivációi, azonban más rangsort alkotnak. Megfigyelhető, hogy a sportolás motivációja erősen eltér a termékek szedésének motivációjától (2. táblázat). A nők és a férfiak alapvetően teljesen más motivációs céllal fogyasztják a táplálék-kiegészítőket, azonban érdekes eredmény, hogy mind a két városban a férfiak körében teljesen megegyeznek a motivációs tényezők, rangsor tekintetében is. A nőknél azonban csak egy közös motiváció van és az sem az elsők közt szerepel (3. táblázat). A kutatás végzése során, sajnálatos dolgot állapítottunk meg. A konditeremben edzők többsége úgy véljük, meggondolatlanul szedi ezeket a termékeket, nincs tisztában a mellékhatásaival és többségük alkalmazni sem tudja ezeket „szabályszerűen”. Szeretnénk többek között, hogyha az emberek nagyobb odafigyeléssel és körültekintéssel használnák ezeket a termékeket.

## **VII. ÖSSZEFOGLALÁS**

A szakirodalmi kutatás után világosan kirajzolódott, hogy a célcsoport, melyet vizsgáltunk és a téma, amit választottunk eddig még nem került a tudományos élet érdeklődési körébe. Dolgozatunkat ajánljuk azoknak a hallgatóknak, akik a jövőben sporttal, egészséggel kapcsolatos pályán szeretnének elhelyezkedni; a rekreációs színtereken dolgozó szakembereknek; azon intézményeknek és szervezeteknek, amelyek keretén belül sporttevékenység folyik; azoknak az étrend-kiegészítőket gyártó cégeknek, akik törődnek vásárlóik egészségével; és természetesen mindenkinek, aki érdeklődik az egészséges táplálkozás és az étrend-kiegészítők helyes használata iránt. Távlatosabb céljaink között szerepel a leggyakrabban használt étrend-kiegészítők összetevőinek laboratórium elemzése.

## **VIII. IRODALOMJEGYZÉK**

### **VIII.1. Papír alapú**

1. Babbie, E. (2003): A társadalomtudományi kutatás gyakorlata. Balassi Kiadó, Budapest
2. Dominiques, S.F., Marians, J.C.B. (2007): Use of ergogenic resources and alimentary supplements for muscular activity apprentices in Belo Horizonte / MG. In: Fitness & Performance, 6(4), 218-226
3. Fritz Péter, Schaub Gáborné, Hegedűs Ibolya (2007): Kapcsolat az életmód, szabadidő és rekreáció között. In: Magyar Sporttudományi Szemle 30. sz, 52-56
4. Hoffman, J.R., Faigenbaum, A.D., Ratamess, N.A., Ross, R., Kang, J. and Tenenbaum, G. (2008): Nutritional Supplementation and Anabolic Steroid Use in Adolescents. In: Medicine and Science in Sports and Exercise, 40, 15-24
5. Keresztes Noémi, Pikó Bettina (2008): Fiatalok sportolási és táplálkozási szokásainak összefüggése a Donovan koherencia- elmélet tükrében. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 33, 14-19
6. Körmöczy Tamás, Kürti Gábor, Lepény Éva, Varga Edit (szerk.;2000): Hogyan hatnak a korszerű táplálék kiegészítők?, Milu Kkt, Budapest
7. Molinero, O. and Márquez S. (2009): Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge and behavioural-related factors. In: Nutrición Hospitalaria, 24(2), 128-134
8. Pucsok József (2006): Táplálék- kiegészítők – újdonságok és veszélyek. Magyar Sporttudományi Szemle, 27, 45-47
9. Reeder, B.M., Patel, D.R., Rai, A., Cucos, D. and Smith F. (2003): Nutritional supplements use by high school students: A survey of two high-schools in the United States. In: International Pediatrics, 18, 170-177

### **VIII.2. Elektronikus**

1. Étrend-kiegészítők és hatóanyagaik. Mi az igazság?  
[http://www.oeti.hu/download/etrend-kiegeszitok\\_es\\_hatoanyagaik.pdf](http://www.oeti.hu/download/etrend-kiegeszitok_es_hatoanyagaik.pdf)

2. Horacsek Márta, Lugasi Andrea és Martos Éva (2006): Étrend- kiegészítők.  
<http://www.uj-dieta.hu/index.php?content=479>
3. Kik költenek étrend-kiegészítőkre? 2009a  
<http://www.szinapszis.hu>
4. Miért tájékozatlan a magyar beteg? 2009b  
<http://www.szinapszis.hu>
5. Tihanyi András (2004): Étrend- kiegészítők, pro és kontra.  
<http://www.uj-dieta.hu/index.php?content=293>

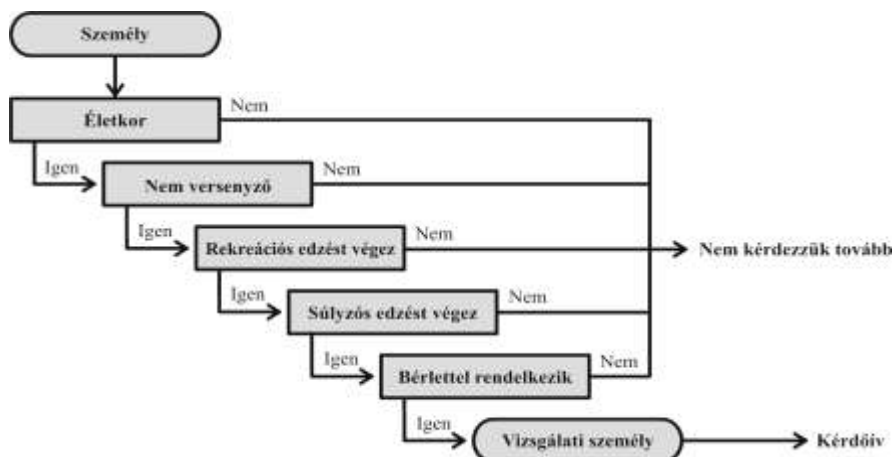
### **VIII.3. Jogszáály**

1. Az étrend-kiegészítőkről szóló 37/2004. (IV. 26.) ESZCSM rendelet

## IX. FÜGGELÉK

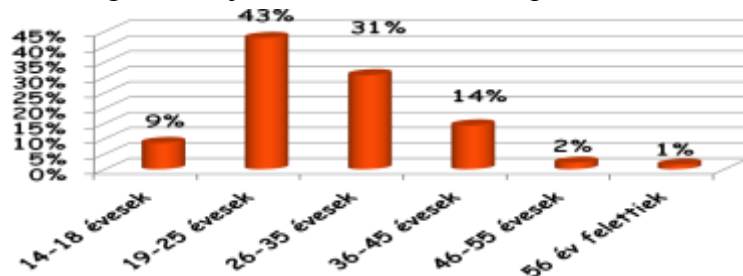
### IX.1. Ábrák

1. ábra: A vizsgált személyek előszűrési rendszere

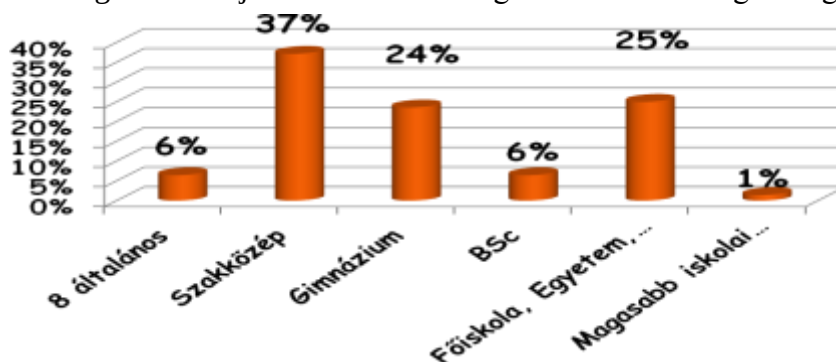


### IX.2. Diagramok

1. diagram: Teljes felvett minta korcsoportos eloszlása



1. diagram: A teljes felvett minta megoszlása iskolai végzettség szerint (140 fő)

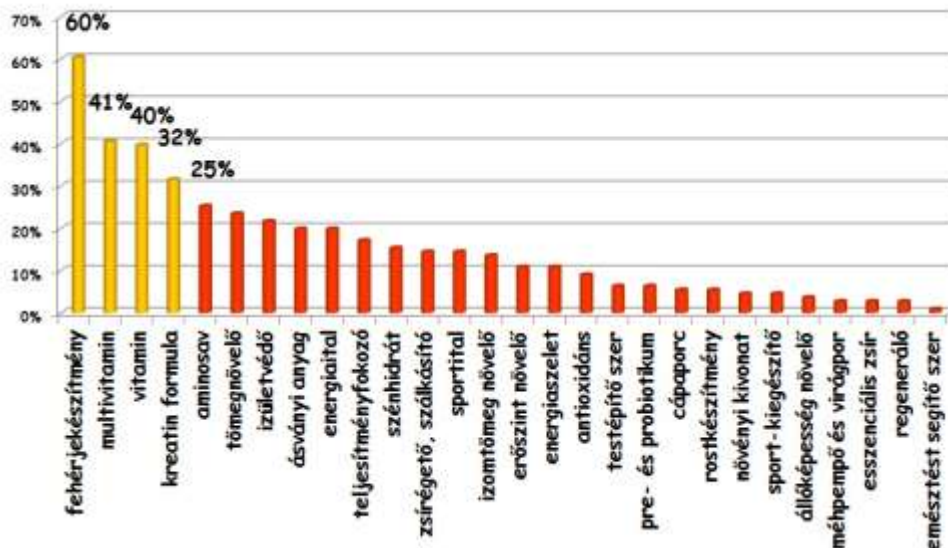


REKREÁCIÓS EDZÉST VÉGZŐK FOGYASZTÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA  
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HASZNÁLATAKOR

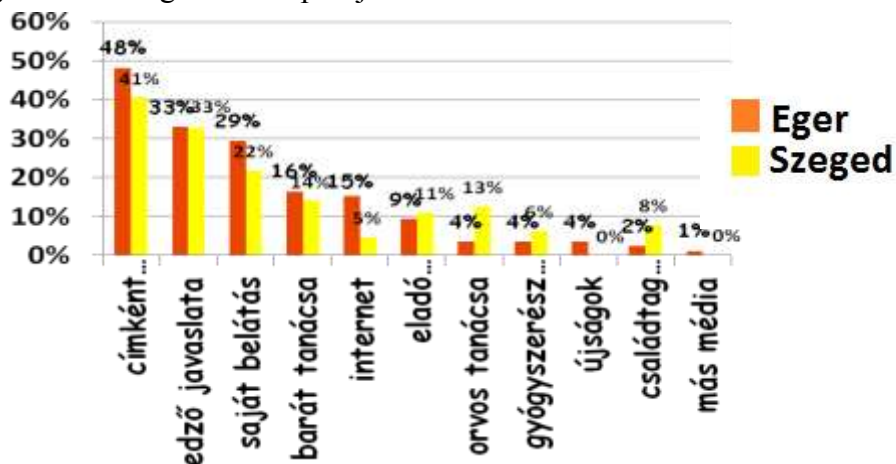
2. diagram: Táplálék- kiegészítőt használók aránya



3. diagram: Termékválasztás súlyozós edzést végzők között



4. diagram: Az adagolás szempontjai



### IX.3. Táblázatok

1. táblázat: Női, illetve Férfi arány a kérdőívet kitöltők tükrében

|       | Összes vizsgált személy<br>(140 Fő) | Lépcsős szűrésen átmenő személy<br>(111 fő) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------------------------|
| NŐ    | 16% (22 Fő)                         | 14% (15 Fő)                                 |
| FÉRFI | 84% (118 Fő)                        | 86% (96 Fő)                                 |

REKREÁCIÓS EDZÉST VÉGZŐK FOGYASZTÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA  
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HASZNÁLATAKOR

2. táblázat: Sportolási és táplálék-kiegészítő szedés motivációi

| motivációs szempont | EGER                  |                                             | SZEGED                |                                             |
|---------------------|-----------------------|---------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------|
|                     | Sportolási motiváció  | Táplálék-kiegészítők szedésének motivációja | Sportolási motiváció  | Táplálék-kiegészítők szedésének motivációja |
| 1.                  | Állóképesség fokozása | Erőnövelés                                  | Esztétikai okok       | Tömegnövelés                                |
| 2.                  | Esztétikai okok       | Tömegnövelés                                | Közérzet javítása     | Egészség megőrzés /helyreállítása           |
| 3.                  | Teljesítménynövelés   | Teljesítménynövelés                         | Stressz-levezetése    | Teljesítménynövelés                         |
| 4.                  | Erőnövelés            | Esztétikai okok                             | Állóképesség fokozása | Erőnövelés                                  |

3. táblázat: Nemek szerinti motivációs megoszlás

| Motivációs szempontok | EGER                |                       | SZEGED              |                              |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|------------------------------|
|                       | Férfiak             | Nők                   | Férfiak             | Nők                          |
| 1.                    | Tömegnövelés        | Zsírégetés            | Tömegnövelés        | Egészségmegőrzés             |
| 2.                    | Erőnövelés          | Esztétikai okok       | Erőnövelés          | Táplálkozás kiegyensúlyozása |
| 3.                    | Teljesítménynövelés | Állóképesség fokozása | Teljesítménynövelés | Tömegnövelés                 |
| 4.                    | Esztétikai okok     | Közérzet javítása     | Esztétikai okok     | Közérzet javítása            |

## **Tartalomjegyzék**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| I. Bevezetés.....                                              | 1  |
| II. Irodalmi áttekintés .....                                  | 1  |
| II.1. A rekreáció .....                                        | 2  |
| II.2. Étrend-kiegészítők.....                                  | 3  |
| II.3. Vizsgálatunkkal kapcsolatos más kutatások elemzése ..... | 4  |
| III. Hipotézisek és kérdésfeltevés .....                       | 5  |
| IV. A vizsgálat.....                                           | 6  |
| IV.1. A kutatás helyszínei .....                               | 6  |
| IV.2. A vizsgálati személyek kiválasztása .....                | 6  |
| IV.3. A kérdőív .....                                          | 7  |
| V. Módszertani háttér .....                                    | 7  |
| VI. Eredmények.....                                            | 8  |
| VII. Összefoglalás .....                                       | 9  |
| VIII. Irodalomjegyzék .....                                    | 10 |
| VIII.1. Papír alapú.....                                       | 10 |
| VIII.2. Elektronikus .....                                     | 10 |
| VIII.3. Jogszabály .....                                       | 11 |
| IX. Függelék .....                                             | 12 |
| IX.1. Ábrák.....                                               | 12 |
| IX.2. Diagramok.....                                           | 12 |
| IX.3. Táblázatok.....                                          | 13 |

