

REKREÁCIÓS EDZÉST VÉGGŐK
FOGYASZTÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HASZNÁLATAKOR

Perge Zsófia

Takács Tímea

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 összehasonlítjuk.

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., Mariani, 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

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>

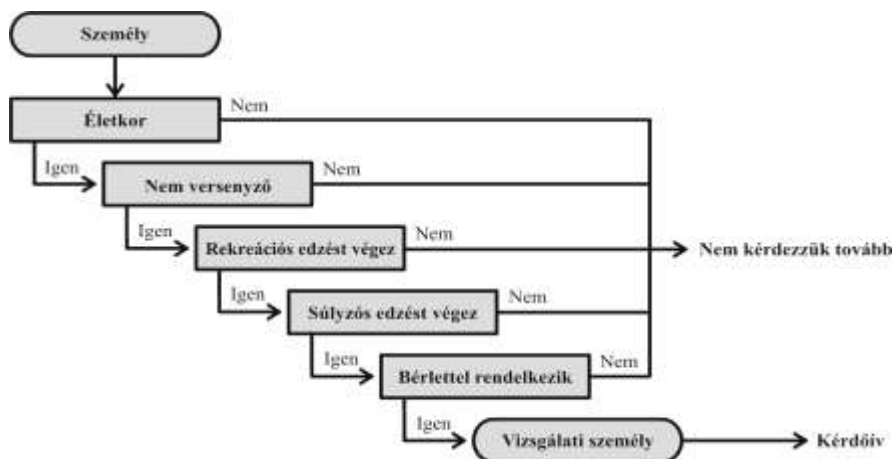
VIII.3. Jogszáály

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

IX. FÜGGELÉK

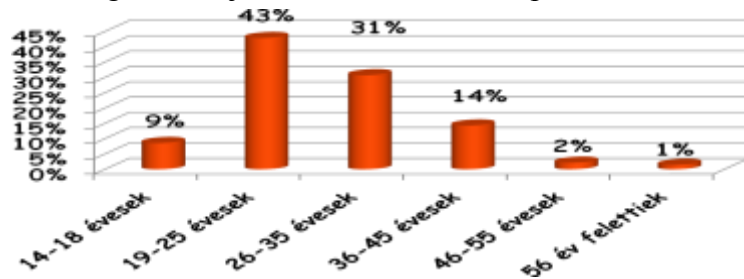
IX.1. Ábrák

1. ábra: A vizsgált személyek előszűrési rendszere

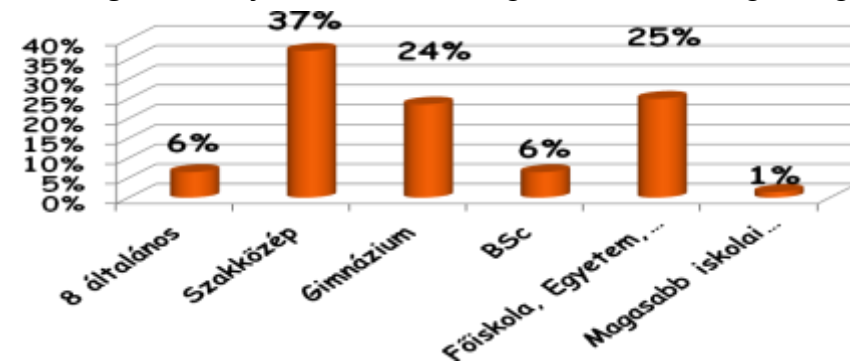


IX.2. Diagramok

1. diagram: Teljes felvett minta korcsoportos eloszlása



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

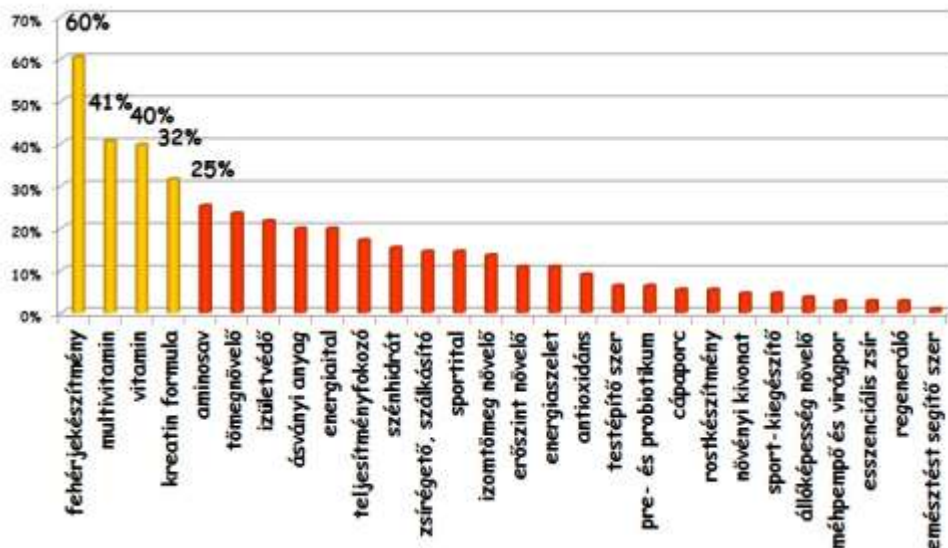


REKREÁCIÓS EDZÉST VÉGZŐK FOGYASZTÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HASZNÁLATAKOR

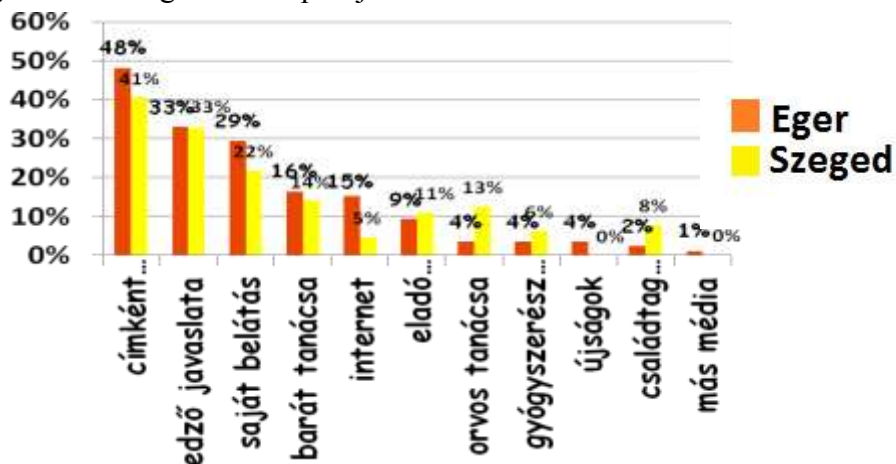
2. diagram: Táplálék- kiegészítőt használók aránya



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 (140 Fő)	Lépcsős szűrésen átmenő személy (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-kiegészítő szedésének motivációja	Sportolási motiváció	Táplálék-kiegészítő 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

