

**A MAGYAR ÉS FINN FIATAL FELNŐTTEK SZABADIDŐS
SPORTFOGYASZTÁSÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA (2013-
2014) ÉS EGY ERRE ÉPÜLŐ PREVENTÍV EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ
KÉPZÉSI PROGRAM**

I. Bevezetés.....	4
II. A kutatás elméleti háttere	7
2.1. Szabadidő-eltöltési szokások, fizikai aktivitás, rekreáció	7
2.2. Életmód, egészség, prevenció.....	9
III. A témakör megelőző kutatásai (1999 – 2012).....	10
3.1. Hazai és nemzetközi statisztikák	10
3.2. A kutatások összefoglalása.....	29
IV. Primer kutatásom	30
4.1. A kutatás nehézségei	30
4.2. Alkalmazott mérőeszközök	31
4.2.1. Szociodemográfiai kérdőív	31
4.2.2. Fizikai aktivitással kapcsolatos kérdések	32
4.2.3. Egészségi állapot kérdőív	33
4.2.4. Értékkorientációra vonatkozó kérdőív.....	34
4.3. Eredmények kiértékelése.....	35
V. Képzési Program	43
5.1. Miért nélkülözhetetlen a képzési program?.....	43
5.2. Törvényi szabályozottság	45
5.3. Az engedélyeztetési eljárás.....	46
5.4. A képzés keretei	47
VI. A felnőttképzési program kidolgozásának szabályai, a konkrét programterv .	48
6.1. Életmódvezetés képzési program	48
6.2. A célcsoport.....	50
6.3. A képzési program egységei.....	51
6.3.1. Egészséges táplálkozás modul	51
6.3.2. A stressz kezelésének módszerei	52
6.3.3. Sportolással kapcsolatos ismeretek.....	53

6.3.4. Általános prevenció és a káros magatartásformák megelőzése	55
VII. Összegzés	56
VIII. Felhasznált Irodalom.....	59
IX. Táblázatok és ábrák jegyzéke.....	71

„A sport reményt ad ott, ahol egykoron kétségbeesés uralkodott.

A sport képes megváltoztatni a világot.”

Nelson Mandela

I. Bevezetés

Személyes véleményem, hogy nincs nagyobb kötelességünk annál, mint hogy a legjobbat hozzuk ki saját magunkból. Mindig is hittem, hogy az egészséges életvitel és a mozgás pozitív hatással van életünkre és jövőnkre egyaránt. A sportnak értékteremtő képessége van, amit kötelességünk beépíteni a mindennapokba és ezzel jobbá tenni társadalmunkat. Az egészség mindig, minden korszakban nagyon fontos szeletét jelentette az emberiségnek. Egészség nélkül elképzelhetetlen az élet és a létezés. Nem hogy elképzelhetetlen, hanem lehetetlen is. Véleményem szerint még sem vigyázunk rá olyan mértékben, ahogy szükséges lenne, és nem kap akkora figyelmet, mint amekkora értékteremtő képességgel rendelkezik.

Kutatásom megválasztásakor főként az motivált, hogy mélyebb ismereteket szerezzek arról, ki hogyan vélekedik az egészségről, mit tesz megőrzése érdekében, és hogyan teszi azt. De annál kicsit messzebb mentem, hogy felmérjem országunk helyzetét, egy összehasonlító elemzés keretében Finnországgal vettem össze az érdeklődésem irányítása által felvetődött kérdéseket országunkról. Az idő és a terjedelem-határok szűkössége miatt nem volt lehetőségem egy egész lakosságot felmérő vizsgálatra, ezért a fiatal felnőttek mellett döntöttem, mint egy lehetséges tanulmányozható csoport. Választásomat indokolja, hogy én is e populáció közé tartozom, így könnyebben átlátom ennek a korszaknak a kilátásait és nehézségeit.

Így esett a választásom TDK dolgozat témájául: a finn és a magyar fiatal felnőttek fizikai aktivitásának vizsgálata, valamint a szabadidősport eltöltési szokásainak összehasonlító elemzése, mindez egyetemi hallgatók körében. Ezen belül vizsgáltam - hazánkban és külföldön egyaránt – milyen értékek mozgatják a fiatalokat és milyen értékek felé orientálódnak, valamint életüket végigkísérő döntéseikben, hogyan befolyásolja őket a rendszeres testmozgás, valamint milyen különbségeket és azonosságokat tudunk felfedezni e két ország ifjúsága között.

Milyen módon változik egy sportoló és egy nem sportoló fiatal hozzáállása a mindennapok eseményeihez. Arra is szeretnék választ kapni, mennyire fontos manapság a prevenció, ki, hogyan gondolkodik erről. Hogyan értékelik a fiatalok a rendszeres testmozgást, mint esetleges betegségeket megelőző eszközt, és mennyire igyekeznek hosszútávon megtartani egészségüket.

Egész életemet végigkíséri a sportszeretetem és az egészséges életmódba vetett hitem. Az andragógiával párhuzamosan végeztem szintén a Szegedi Tudományegyetem rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakát, valamint a Budapesti Iwi Oktatási Központ sportoktatói valamint személyi edző végzettségét is rendelkezem. Így egyaránt szakterületemnek tekinthető mindkét ágazat. Ez adott lehetőséget együttes vizsgálatukra, amelynek egyes részterületei egyébként már évek óta a hazai kutatások elsődleges tárgykörébe tartoznak.

A téma melyet választottam, rengeteg olyan problémát felvet, amely mellett - mai szemmel nézve - lehetetlen elsiklani. Országunk elmaradottsága ezen a területen jelentősnek tekinthető az Európai Unió viszonylatokkal összehasonlítva. A jövőnk – társadalmi valamint gazdasági fellendülésünk – nagymértékben függ attól, hogy milyen életet élünk, milyen az egészségi állapotunk. Ennek alakulása egész nemzetünk érdeke, ezért közös összefogásra van szükség nem csak az állami szektor, hanem a társadalmi - és a civil szféra felől egyaránt. Az egészséges életmód valamint az aktív sportolás népszerűsítése egy eredményes akciótervet jelenthetne a cél megvalósítása érdekében. Ennek fontosságát felismerve keresem a lehetséges okokat a két ország között fellelhető nagyarányú különbségekre, valamint javaslatokat – ötleteket szeretnék adni egy fejlett ország példáján keresztül egy e szférákon kevésbé eredményes ország számára: hogyan lehetne változást elérni, milyen koncepciókat lehetne kidolgozni, mely már alkalmazott, jó gyakorlatokat bevezetni; továbbá mely intézkedéseket, projekteket lehetne népszerűsíteni, amely pozitív irányban történő elmozdulást eredményezhetne.

Saját bőrömön is tapasztaltam a sport jótékony hatásait, de számos kutatás is már alátámasztotta, hogy a sport valóban hasznos és egészségmegőrző szerepet tölt be. „*A sport a mai kor emberének egy fajta védőfaktorként tartható számon, amely segít a betegségek megelőzésben valamint fizikai és pszichés egészségünk fenntartásában*”(PIKÓ, 2007:8). Az, hogy mi milyen módon és mivel töltjük a szabadidőnket, saját elhatározás kérdése. Életmódbeli szokásaink annak tekintetében, hogy hasznosnak illetve károsnak tekinthetők, teljes mértékben saját döntéseinken alapul. Viszont egyéni felelősségünk társadalmi méretűvé válik, és nem mindegy, hogy a többség milyen életstílust folytat, hiszen ez meghatározó eleme az életminőségi mutatóknak.

Kutatásom előzményeként az alábbi hipotéziseket állítottam fel:

- A finnek gyakrabban választanak szabadidősporthoz kötődő tevékenységet, szabadidejük eltöltése érdekében.
- Azok a fiatalok, akik sportolnak, elégedettebbek az életükkel és az egészségüket is magasabbra értékelik.
- A finnek többet vesznek részt fél óránál tovább tartó fizikai aktivitásban, mint a magyarok, amely jelentősen csökkenti a betegségek kialakulásának kockázatát.
- A szabadidejükben rendszeres mozgástevékenységet végző finn fiatalok kevésbé választanak maguknak káros magatartásbeli szokásokat, mint a dohányzás valamint alkoholfogyasztás.
- Finnországban a munkahely és az egyetem odafigyel a dolgozók és tanulók egészségére, valamint fizikai teljesítőképességük megőrzésének elősegítésére.
- A finneknél központi szerepet tölt be az egészséges életmód és táplálkozás, a rendszeres mozgás valamint a betegségek megelőzése, azaz a prevenció.
- A finnek inkább aktív tevékenységeket választanak szabadidejük eltöltésére, még a magyaroknál az aktív tevékenységek száma alacsonyabb az inaktív tevékenységek előfordulásának mértékétől.

A kutatásommal keresem továbbá a választ az alább felmerülő kérdésekre:

- Milyen jellemzői vannak az egyetemisták szabadidő-sportolási szokásainak?
- Milyen különbségeket fedezhetünk fel a finnek és a magyarok szabadidő sportszokásaik és fizikai aktivitásuk elemzése során?
- Hogyan befolyásolja a sportolási szokásokat a nem, társadalmi helyzet, földrajzi hely?
- Milyen szerepet játszik a sport a mai társadalmakban?
- Mennyire tartják fontosnak a mai fiatalok a fizikai aktivitást?
- Milyen értékeket tartanak fontosnak a mai fiatalok?
- Milyen különbségeket és azonosságokat fedezhetünk fel a finn és a magyar fiatalok között?
- Mi a motivációja a fiatal felnőtteknek? Milyen intézkedésekkel lehetne őket sportolásra készíteni?

II. A KUTATÁS ELMÉLETI HÁTTERE

2.1. Szabadidő-eltöltési szokások, fizikai aktivitás, rekreáció

A sporttevékenység céljától függően megkülönböztetünk amatőr, rekreációs, szabadidős és professzionális sportot egyaránt. A sporttevékenységet a Sporttörvény úgy határozta meg, hogy: *„Sporttevékenységnek minősül a meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként kötetlenül vagy szervezett formában, illetve versenyszerűen végzett testedzés vagy szellemi sportágban kifejtett tevékenység, amely a fizikai erőnlét és a szellemi teljesítőképeség megtartását, fejlesztését szolgálja.”* (SPORTTÖRVÉNY, 2004). Ettől nem sokban tér el a sport etikai kódexében szereplő leírás, miszerint: *„Sport minden olyan fizikai tevékenység, amely esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja,*

társadalmi kapcsolatok teremtése, vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése céljából.”(SPORT CHARTA, 2001).

A sporthoz szorosan köthető fogalom a rekreáció, amely szintén a mozgásos tevékenységeket foglalja magába (SZABÓ, 2006). Egyértelmű, ha megnézzük a szellemi és a fizikai rekreáció tevékenységekörét: a fizikai területen találunk olyan mozgásos tevékenységeket, amelyek közrejátszhatnak abban, hogy egészségünk javuljon, vagy még jobb, hogy már meglévő egészségünket fenntartsuk. Ehhez bizonyos ideig fizikai terhelés éri testünket, tehát fizikailag aktív munkát végzünk. (SZABÓ, 2006). A fizikai aktivitás fogalmát gyakran összetévesztik a sporttal, egyértelműen tévesen, hiszen az előbbiek közé nem csupán mozgással kapcsolatos tevékenységek tartozhatnak. *„Fizikai aktivitásnak minősül minden olyan testi mozgás, amelyben a vázizmok összehúzódásával, növekednek az energia kiadások”*¹ (WHO, 2011:12)

Sokak számára nagyon nehéz feladatnak bizonyul, hogy egészségükkel foglalkozzanak. Országunkban statisztikai felmérésekből kiderült, hogy másfél millió ember él mély szegénységben, azaz a létminimum alatt vagy annak a peremén (KSH, 2012). Ennek okaként nem áll módjukban javítani az egészségükön vagy megszerezni azt. Épp nagy gondot jelent számukra az, hogyan tartsák fenn magukat saját erőből és teremtsék meg a legszükségesebb létfeltételeket az élhető élethez.

A WHO meghatározása szerint napi, legalább 30 perc közepes intenzitású fizikai aktivitás csökkenti a szív-és érrendszeri betegségek előfordulását, a túlsúly kialakulását, a magas vérnyomást és számos ránk leselkedő veszélyforrás mértékét (WHO, 2006). Az Egészségügyi Világszervezet az egészséget így határozta meg: mint *„a teljes fizikai, mentális és szociális jólétét is jelenti egyben, nem csak a betegség vagy fogyatékoság hiányát”* (WHO, 2006:1). Tehát nem elég az, ha csupán elkerüljük a betegségeket, jól kell éreznünk magunkat a bőrünkben is, akármely aspektusát is nézzük.

¹ További információért lásd:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/147237/e95168.pdf

2.2. Életmód, egészség, prevenció

Napjainkban jelentősnek mondható az inaktivitás mértéke és az ülő életmód (SZABÓ, 2006). A fogyasztó társadalom megjelenésével a sport inkább háttérbe szorult. Ez egy megváltozott életmód-formát követelt az emberektől, amelyben csökkent a szabadidő és az aktivitás mértéke. A felgyorsult életvitel pedig nem várt következményeket hozott magával (PIKÓ, 2007). Az emberek elfordultak a rendszeres sporttól, túlhajszoltakká váltak, ami együtt járt a stressz és a mentális betegségek fokozódásával, valamint egyéb magatartás-károsító tevékenységek növekedésével. Ez a folyamat napjainkban is felfedezhető, aminek hatására a civilizációs megbetegedések növekedésével számolhatunk. A mérleg még sem a sport irányába fordul, pedig *„jelentősen befolyásolja egészségünket, az, hogyan éljük életünket, azaz milyen életmódot folytatunk”* (PIKÓ, 2007:23)

Ezt a folyamatot már csak tetőzte az információs forradalom megjelenése, amelyben kialakult a *„homo sitting”*, azaz ülő életmód (KOVÁCS, 2007:5). Így érkezünk el a mai kor emberéhez a posztmodern társadalomba, ahol a minden téren tapasztalható felgyorsultság, mértéktelen fogyasztás miatt túlzásfoltosság, túlhajszoltság jelenik meg, aminek csökkent szabadidő és megnövekedett munkaidő az eredménye. (PIKÓ, 2007). Nem véletlen születettek meg az egészséget védő programok és intézkedések. Az egészségfejlesztés, mint az – Ottawai Charta értelmezésében *„az a folyamat, amely képessé teszi az embereket az egészségük feletti kontroll megszerzésére és egészségük fejlesztésére. Az egészség pozitív fogalom, amely magába foglalja az egyéni és társas forrásokat is a fizikális erőnlétén túl”* (PIKÓ, 2007:224). Egyre nagyobb kereslet mutatkozik az egészséges életmód irányában. Egyre többet hallunk erről és a médiában is szerepet kapott. Viszont negatívumnak tekinthető, hogy a prevenció propagálásáért vagy a lakosság egészségét sugárzó hirdetésekért nagyon magas díjakat kér el a média. Pedig minden más országban az ezzel kapcsolatos reklámok ingyenesnek minősülnek (JAKABHÁZY, 1996). Ennek ellenére még sem éri el azt a szintet sem a sportolás, sem az egészség, amennyire helyet kap ennek népszerűsítése.

Nem titok és nagyon sokan tisztában vannak vele, hogy az egészség megőrzésének legjobb módszerei: a rendszeres fizikai aktivitás, egészséges életmód, azaz a káros

szenvedélyektől való tartózkodás, egészséges táplálkozás továbbá a preventív életszemlélet (KOVÁCS, 2008). De vajon még is miért elmaradott a szabadidősport? Bizonyos kutatási eredményekből azt is tudjuk, hogy az állami szféra szabadidősportra használt anyagi támogatása jóval kevesebb, mint amennyi lehetne. Hazánkban mindig nagy presztízsnak örvendett az élsport, professzionális sport és támogatottsága még mindig túllépi azt a pénzbeli keretet, amit a szabadidősportra is lehetne fordítani akár (SALGA, 2009). Reálisan csak azokban az országokban fejlett a szabadidő sport, ahol a polgárok megengedhetik maguknak és megtehetik a szabadidő valamennyi hányadát sporttal, aktív mozgással való töltését. Így a munkaerőt megfelelő kondícióban tartja, kisebb a munkából való kiesés, nagyobb a munkahatékonyság. Ott, ahol a megélhetésért folyik a közdelem, 10-12 órás munkaidőben nincs sok értelme a rekreációs testedzési szokások hasznosságáról szólni (SZKATÉNYI, 2009). A sport értékteremtő és értékközvetítő tevékenységünk, amelynek mértéke ország szinten változó és sok tényező befolyásolhatja. Többek között nagy hatást gyakorol rá az ott élők hozzáállása, kultúrája, amely megszabja a fontosságát. Mindezen normák irányítják az emberek magatartását és meghatározzák a viselkedésüket a mindennapi életben. Így válhatnak a kulturális elemek a személyiség részévé és így a társadalmat alkotó folyamattá, amely egyben egy sajátos arculatot kölcsönöz az országunkban (NEULINGER, 2008).

III. A TÉMAKÖR MEGELŐZŐ KUTATÁSAI (1999 – 2012)

3.1. Hazai és nemzetközi statisztikák

Saját primer kutatásom megkezdése előtt, a már elvégzett előző szekunder kutatások közül kiemelhető az Ifjúság 2000, 2004, 2008, valamint 2012-es felmérései a fiatalokról. A Szonda Ipsos Kutatóintézete által végzett felmérés, az Eurobarometer 2010-ben kiadott, európai nemzetekre vonatkozó adatai, valamint mindazok a KSH statisztikák, amelyekből a népesség egészségügyi állapotáról és időfelhasználásáról kaphattam információkat. Kiemelhető még az OLEF 2000 és 2003-ban végzett vizsgálata, ahol adatokat szerezhettem többek között az egészségről valamint a rendszeres testmozgásról, fizikai aktivitásról. Ezt egészíteték ki a 2004-ben végzett Népegészségügyi jelentés és a WHO statisztikai évkönyveinek hasznos információi. Többben is foglalkoztak a fiatalok fizikai aktivitásának a

felmérésével. A Pluhár – Keresztes - Pikó szerzőhármás a szegedi középiskolákban és egyetemen végzett felmérései, és a Laki – Nyerges szerzőpáros műveiből a budapesti és a falusi fiatalok testedzési szokásairól szerezhettünk eredményeket. Perényi Szilvia 2008-ban írt tanulmányából a sportoló és nem sportoló fiatalok értékorientációs különbségeikről és viszonyulásukról kaphattunk képet.

A Kutatóközpont Kft által készített Ifjúság kutatásokat eddig négy alkalommal végezték el Magyarországon. Legutoljára 2012-ben, amelynek során nyolcezer 15 - 29 éves korú fiatalot kérdeztek ki életmódbeli szokásaikról kérdőíves módszer segítségével. Köztük vizsgálták a fiatal korosztály sportolási szokásait nem, iskolai végzettség, életkor és lakóhely szerint. A nyolcezer fős minta 51% -a fiú valamint férfi (4086 fő), 49% -a (3914 fő) lány valamint nő. A válaszadókat három csoportra bontották: a 15 -19 évesek, melyek aránya 31% (2457 fő); a 20 -24 évesek 34% -a (2767 fő); a 25 – 29 évesek, akiknek 35% -a vett részt a felmérésben (2776 fő) (BAUER, 2000; PERÉNYI, 2012).

Az Eurobarometer az Európai Unió egyik legrégebben használt közvélemény kutatása, amely – többek között – az európai lakosság sportolási szokásairól és fizikai aktivitásáról ad információkat. Az Európai Bizottság (European Commission) Oktatási és Kulturális Főigazgatósága által 2009-ben kezdeményezett és 2010-ben kiadott legutóbbi felmérése során összesen 26 788 polgárral készítettek interjút a TNS Opinion és Social hálózat munkatársai 27 Európai Uniós tagállamban. Eredményeiből megtudjuk, hogy az EU polgárok 40% -a hetente legalább egyszer sportol. Jelentős többségük, azaz 65%-uk végez hetente egyszer testgyakorlatokat valamilyen formában. A válaszadók 34%-a nyilatkozta, hogy ritkán vagy sosem végez testmozgást (EUROBAROMETER, 2010).

A 2010-es legutóbbi vizsgálat adataiból tudjuk, hogy az Európai Unió 27 országa között a civilek 40%-a legalább egyszer hetente sportol, 65%-uk hetente egy alkalommal mozog valamilyen formában és 34%-uk válasza alapján ritkán vagy soha nem végeznek testmozgást (EUROBAROMETER, 2010). Továbbá a férfiaknak nagyobb a részvételük a sportban, mint az ellentétes nem képviselőinek, a különbségek főként a 15 – 24 éves korosztályban figyelhetők meg. A ki miért sportol kérdésre a válaszok nagy részében első helyen az egészség fejlesztés állt, melyet követett a fittség

növelése vagy a szórakozás és a kikapcsolódás. Azok a válaszadók, akik nem végeznek sporttevékenységet, főleg az időhiányra hivatkoztak. A válaszadók kétharmada nem tagja semmilyen sportklubnak sem. Szép eredmény, hogy az európaiak 7%-a nyilatkozta azt, hogy önkéntesen támogatna helyi sportegyesületet, ami azt bizonyítja, hogy az emberek számára is érték a sport (EUROBAROMETER, 2010). A legfontosabb kapott eredményeket az alábbi táblázat szemlélteti:

1. táblázat: Sportolási gyakoriság, nem, korcsoport, iskolai végzettség alapján

Sportolás gyakorisága	Rendszeresen	Valamilyen rendszerességgel	Ritkán	Soha
EU27	9%	31%	21%	39%
Férfiak	10%	33%	22%	34%
Nők	9%	28%	20%	43%
15-24	14%	47%	22%	17%
15 -24 férfiak	19%	52%	18%	11%
15 -24 nők	8%	42%	26%	24%
25 - 39	8%	36%	27%	29%
25 – 39 férfi	9%	38%	28%	25%
25 – 39 nő	7%	33%	26%	34%
Iskolai végzettség				
15 alatt befejezte	8%	16%	12%	64%
16-19 között fejezte be	8%	28%	24%	39%
20 felett fejezte be	11%	40%	25%	24%
20 felett is tanul	16%	55%	17%	12%

Forrás: Eurobarometer felmérés alapján saját készítés

Jól kielemezhető, hogy a férfiak 10%-a, még a nők csak 9%-a sportol európai uniós szinten. A legtöbbet a 15 – 24 évesek mozognak, azon belül is a férfiak aránya a legmagasabb. Valamilyen rendszerességgel a férfiak 52%-a mozog és 19%-uk rendszeresen. A nők 5%-kal mozognak kevesebbet bizonyos rendszerességgel és 11%-uk rendszeresen. Ahogy emelkedik az életkor, úgy csökken a sportolásban való

részvétel. Ugyanakkor a különbségek férfi és női részvételi arány között is csökkennek. Az iskolai végzettséget tekintve a legmagasabb iskolai végzettséggel rendelkezők mozognak a legtöbbet, 16%-uk rendszeresen. Aki 20 éves kora alatt fejezte be a tanulmányait, azoknak 11%-a, valamint aki 15 vagy 18 – 19 éves koráig tanult, azok 8%-a csak rendszeresen résztvevő. A soha nem sportolók aránya is meglepő, hiszen a nők 43%-a jelezte, hogy soha nem sportol, a férfiak 34%-val szemben (EUROBAROMETER, 2010).

A KSH 1999/2000-ben valamint 2009/2010-ben végzett időmérleg kutatásban a népesség időfelhasználásának mértékét vizsgálták nemek, életkori csoportok, munkaerő piaci státusz és iskolai végzettség, valamint a lakóhely település típusa szerint. Három csoportot különböztettek meg: a társadalmilag kötött, a fiziológiai szükségletekre, valamint a szabadon felhasználható tevékenységekre fordított időkeretet. Az időmérleg vizsgálata, a Központi Statisztikai Hivatal irányításával ment végbe, 2009 és 2010 között, ami alatt időmérleg felvételt hajtottak végre a magánháztartásokban élő 10- 84 éves népesség körében. Magyarország eddig hat alkalommal végzett ilyen fajta vizsgálatokat, amivel nemzetközi szinten is az élen jár (KSH, 2012).

Több szerző is vizsgálta a fizikai aktivitást, valamint a rendszeres testmozgást. Pluhár – Keresztes és Pikó eredményeiből azt a következtetést lehet levonni, hogy a 600 szegeden tanuló középiskolás fiatal közül a válaszolók 3,5%-a egyáltalán nem sportol, 69,4% rendszeresen aktív a mozgás területén, és 27,1% csak olykor-olykor űz valamilyen sportot. Minél többet van jelen a testedzés az egyén életében, annál többet tartózkodik a barátok társaságában. Az adatok alapján valószínűsíthető továbbá, hogy a sportolóknak jobb jegyeik vannak az iskolában, valamint a sport erős kapcsolatot mutat, a tanulók jövőképevel, az egészség megítélésével, az önbizalommal és a barátok sportszokásaival. Az aktívak és az inaktívak értékrendje között jelentős különbségek fedezhetők fel. Az aktív csoport tagjai többre értékelték a belső értékeket, mint például a becsületesség, a barátság, a család vagy a lelki béke - az inaktív csoporttal ellentétben, akik ezen értékek közül egyiket sem tartották fontosnak. A nagyobb mértékű alkoholfogyasztás is kimutatható volt a sportoló csoportnál, amit az intenzívebb társas élet velejárójaként magyaráztak a szerzők (PLUHÁR és mtsai, 2003).

Laki és Nyerges 1999-ben végzett kutatása, ahol a fővárosban és vidéken élő fiatalokat vizsgálták kiderült, hogy a viselkedésük a sportban bizonyos eltéréseket mutat. A Budapesten élők színesebb mozgáspalettával rendelkeznek, mint a falusiak, akik inkább a labdajátékokat, közülük is a futballt részesítik előnyben a fővárosiakkal szemben, akik szívesen vesznek részt divatosnak vagy újszerűnek mondható sportágak üzésében, mint a fitnesz, testépítés, kerékpározás, úszás, kocogás. A szerző véleménye szerint, bizonyos mozgásformák megválasztásában mindig az egyéni érdekek kapnak nagyobb hangsúlyt, mint a barátok vagy a közösség véleménye, amelyhez az egyén tartozik. (NEULINGER, 2008).

Perényi Szilvia 2008-as kutatásában a sportoló és nem sportoló fiatalok értékorientációjáról kaphattunk képet, amely az Ifjúság 2000, 8000-es mintájának másodelemzéséből állt és kiegészült egy értékpreferenciák jellemzésére alkalmas, 16 értéket felsorakoztató kérdésből. A kérdőív 128 kérdésből tevődött össze és a 15 – 29 éves korosztállyal végeztették el. A minta reprezentatívnak tekinthető nemre, korra, lakhelyre, településtípusra. A kérdezetteknek arra kellett választ adni, hogy mennyire tartják, illetve nem tartják fontosnak a felsorakoztatott értékeket. A tanulmány bizonyítja, hogy a sportoló és nem sportoló fiatalok más értékeket tartanak és helyeznek előtérbe. Az aktív fiatalok az érdekes élet és kreativitás fontosságát helyezték előtérbe, míg a gazdagság - mint érdem - jóval hátrébb szorult. Viszont ez a materiális érték a fizikailag passzívak körében előtérbe helyeződött. Ha nemek szerint vizsgáljuk meg, az eredményt akkor is ezt a képet mutatja. Fontos kiemelni, hogy az iskolai végzettség növekedésével a posztmateriális értékek fontossága növekszik (PERÉNYI, 2008).

2004-ben a Népegészségügyi jelentés az Egészségügyi Szociális és Családügyi Minisztérium megbízásából és az Országos Epidemiológiai Központ vezetésével készült. A teljes lakosságot felmérő vizsgálat a demográfiai adatokra, a várható élettartamra, a halandóságra, megbetegedésekre, valamint az olyan egészségmagatartást befolyásoló szokásokra tér ki, mint a dohányzás, alkoholfogyasztás, testmozgás. A 2008-ban végzett kutatási adatokból is több, számomra fontos adathoz jutottam hozzá. Többek között a születéskor várható élettartamra, alkoholfogyasztás, dohányzási valamint táplálkozási szokásokra. A felmérésekből kiderült, hogy amíg a 18 – 34 éves férfiak 47,3% -a, addig a nők 30, 4% -a rendszeresen dohányzik, továbbá a férfiak 20,6% -a, a nők csupán 6,5% -a

tekinthető nagyivónak. A táplálkozási szokásokat tekintve a válaszadók többsége az egészség megőrzése érdekében táplálkozik helyesen. Ez a nők 32,9% -ra, míg a férfiak 30,6% -ra jellemző a 18 -34 éves korosztályban (BAKACS 2004; BÉNYI 2008).

Ehhez a vizsgálathoz szorosan kapcsolódik a 2000-ben végzett Országos lakossági egészségfelmérés, az OLEF 2000, valamint az OLEF 2003. E kutatások hangsúlyos vizsgálati területe az egészségmagatartási szokásokkal foglalkozott. Statisztikai adatokat szolgáltatott a testmozgás, alkoholfogyasztás, dohányzás, túlsúly és az elhízás mértékéről. Az OLEF vizsgálatok az Egészségügyi Minisztérium megbízásából, az Egészségfejlesztési Kutatóintézet végezte, majd az Országos Epidemiológiai Központban folytatódtak 1999 és 2001 között. A kérdőíves felméréshez mintául a Központi Nyilvántartó és Választási Hivatal nyilvántartásában szereplő hétezer felnőtt szolgált alapul, összesen 440 településen. A mintába került felnőttek 80%-val sikerült felvenni a kapcsolatot. Ez mintegy 5503 főt jelentett. A kérdőív a WHO ajánlásait és fejlett országok kérdőív mintáit követte és egy 220 fős elővizsgálaton esett át. A sokféle szempont közül érdemes kiemelni a felnőtt lakosság egészséghez való hozzáállását, azaz a vélt egészséget. Az egészségét jónak vagy nagyon jónak minősítők a nőknek 40%-a, míg a férfiak 50%-a vallotta. Minden ötödik nő és nyolcadik férfi rossznak vagy nagyon rossznak találta az egészségét. A sportolás gyakoriságát nézve, az OLEF 2003 szerint a magyar lakosság 8%-a nem végez testmozgást: az idős nők 20%-a, az idős férfiaknak pedig 18,7% - a. Akik kevesebbet mozognak az ajánlott heti mennyiségnél, az a nők 8,5%-a és a férfiak 7,9%-a. Az önbevallással végzett felmérés szerint a lakosság 80%-a megfelelő mértékű testmozgást végez (BOROS és mtsi, 2002, 2005).

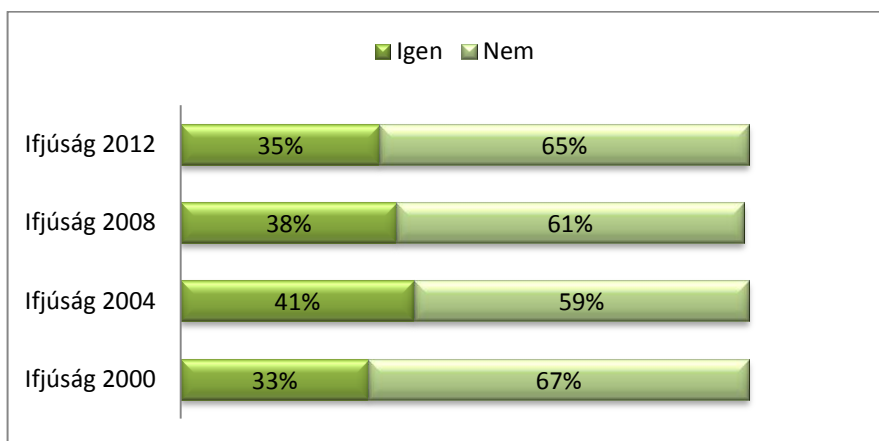
Az OLEF 2000, 2003 valamint a KSH statisztikából kapunk további adatokat arról, hogy a magyarok általában milyennek gondolják egészségi állapotukat. Látszik, hogy a lakosság több mint fele a KSH statisztikái szerint jónak vagy nagyon jónak tartja az egészségét. Valamivel kevesebb, de szintén jelentős réteg gondolja ugyan ezt az OLEF 2000 és 2003-as felmérése során. Rossznak vagy nagyon rossznak tartja állapotát a népesség kevesebb, mint 20%-a (BOROS és mtsai 2002, 2005).

2. Táblázat: Az egészségi állapot önértékelése

Egészségi állapot önértékelése	KSH 2009/2010	OLEF 2000	OLEF 2003
Kiváló, jó	54,2%	43,2%	46,1%
Elfogadható	31,1%	40,7%	36,3%
Rossz, nagyon rossz	14,6%	16,1%	17,6%

Forrás: KSH, OLEF 2000 és 2003 adatai alapján saját készítés

Az Ifjúság 2000, 2004, 2008 valamint 2012 –es kutatási eredményeit összegezve arra a megállapításra juthatunk, hogy a férfiak az összes felmérést tekintve mindig nagyobb arányban vettek részt a sportban, mint a nők. Hasonló tendenciát mutatott az Eurobarometer felmérés is, ahol kiderült, hogy nemzetközi szinten is a nőknek alacsonyabb a részvétele a sportban (EUROBAROMETER, 2010). Továbbá mind a négy felmérés alátámasztotta azt is, hogy a rendszeres testmozgás mértéke változik attól függően, hogy hol él, vagy milyen az iskolai végzettsége valakinek. Az életkor és a munkaerő piaci státusz is jelentős tényező. Az adatokból tudjuk, hogy minél jobb állapotban lévő településen élünk, annál inkább növekszik a sportban való részvétel, ez igaz az iskolai végzettségre is. Minél magasabb típusú oktatási intézménybe jár valaki, annál többször vesz részt sporttevékenységben (FÁBRY 2002; BAUER és mtsai 2004,2008; PERÉNYI 2012).

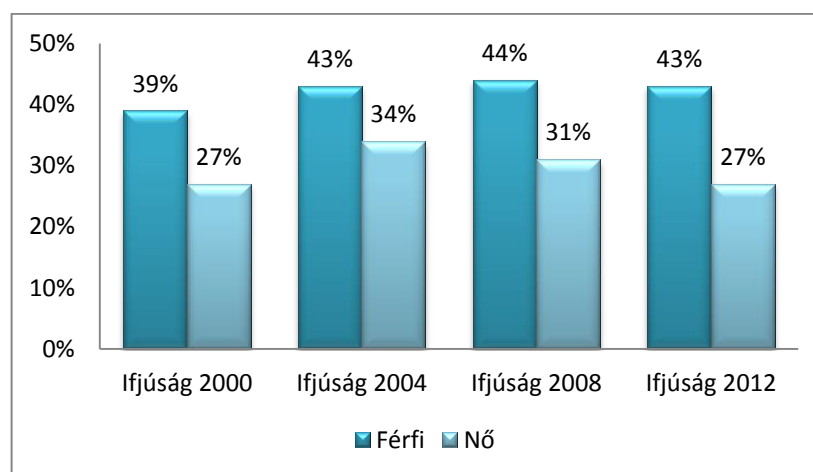


1. Ábra: A rendszeres testmozgás gyakorisága

(Forrás: Az Ifjúság 2000, 2004, 2008, 2012- es adatai szerint saját szerkesztés)

Az Ifjúság 2012-es adataiból jól látszik, hogy a fiatalok 35%-a végez rendszeres testmozgást a kötelezően előírt iskolai testnevelésen kívül. Összehasonlítva az adatokat, az évek során az eltérés több helyen is megfigyelhető. A legutolsó adatokkal összevetve, csak az Ifjúság 2000 kutatás mutatott ki alacsonyabb részvételi arányt. A 2004-es valamint a 2008-as kutatás eredményei magasabbak voltak, mint a legutoljára mért értékek. Tehát a 2004-es adatokhoz képest a rendszeres sportolás gyakorisága fiatalok körében 6%-kal, míg a 2008-as adatokkal összehasonlítva 3 %-kal csökkent (PERÉNYI, 2012).

Amennyiben a kapott eredményeket nemek szerinti bontásban vizsgáljuk meg észrevehető, hogy 2000-ben a részvételi arány a férfiak esetében magasabb volt, mint a nőknél. 2004-re az arány mind a két nem esetében növekedett, valamint az arányok is közelebb került egymáshoz. 2008-ra a férfiak esetében szintén kisebb növekedés volt megfigyelhető, a nők esetében pedig 3% csökkenés következett be. A legutolsó kutatás eredményei alapján pedig mind a két nem esetében egyfajta csökkenés jellemző. Ugyanakkor elmondható, hogy a férfiak sportban való részvételére kevésbé jellemző a változás, míg a nők egyetlen emelkedést követően, fokozatosan csökkenő tendenciát mutatnak. Először 7%-os növekedés volt tapasztalható, majd 3% és 4% csökkenés 2004-ről 2012-re. Ez 7%-os csökkenést eredményezett. Viszont egyik nem képviselői sem éri el legalább az 50%-os részvételi arányt a sportban (PERÉNYI, 2012).



2. Ábra: A rendszeres testmozgás gyakorisága nemek szerint

(Forrás: Az Ifjúság 2000, 2004, 2008, 2012- es adatai alapján saját szerkesztés)

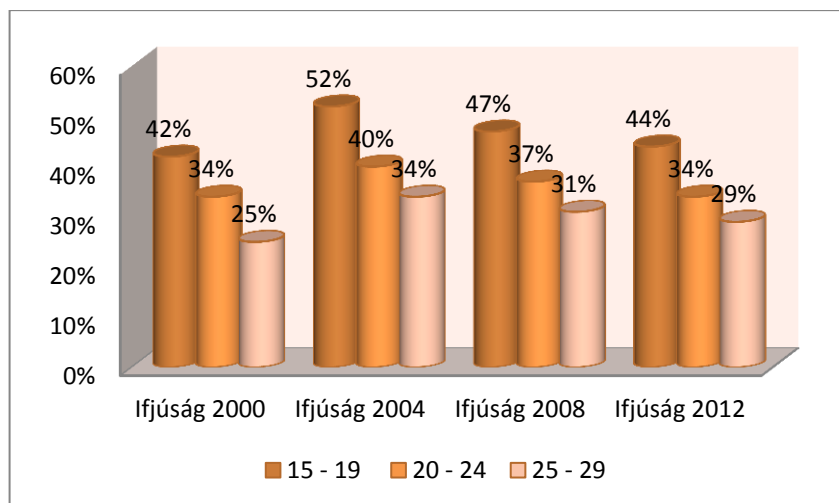
Amennyiben iskolai végzettség alapján vizsgáljuk a részvételt kiderül, hogy a magasabb iskolai végzettséggel rendelkezők többet sportolnak mint azok, akik alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkeznek. Elmondható, ahogy haladunk az alapoktatástól a felsőoktatásig, fokozatosan nő a részvételi arány a sportban. Ahogy a nemek szerinti bontásnál is látszott, itt is a 2000 évi kutatási adatokat egy ugrás követte, 2004-re, majd egy csökkenés volt tapasztalható 2008-ra és ez az arány tovább csökkent 2012-re. A felsőoktatásban tanulók részvétele még nem volt ilyen alacsony, mint a legutoljára mért adatok szerint. Az alap és középfokú oktatásban tanulóknál ilyen nagyarányú csökkenés nem figyelhető meg. Az alapoktatásban tanulók részvétele 1%-kal nőtt, még a középfokú oktatásban tanulóké 3%-kal csökkent. A felsőoktatásban tanulók a 2004-es mért adatoktól 2012-re több mint 10% -ot esett (PERÉNYI, 2012).

3.táblázat: *A sportolásban való részvétel gyakorisága az iskolai végzettség szerint*

Iskolai végzettség és a sport (%)	2000	2004	2008	2012
alap	32	35	32	33
közép	39	45	40	37
felső	43	51	47	42

Forrás: Ifjúság 2012 adatai alapján saját készítés

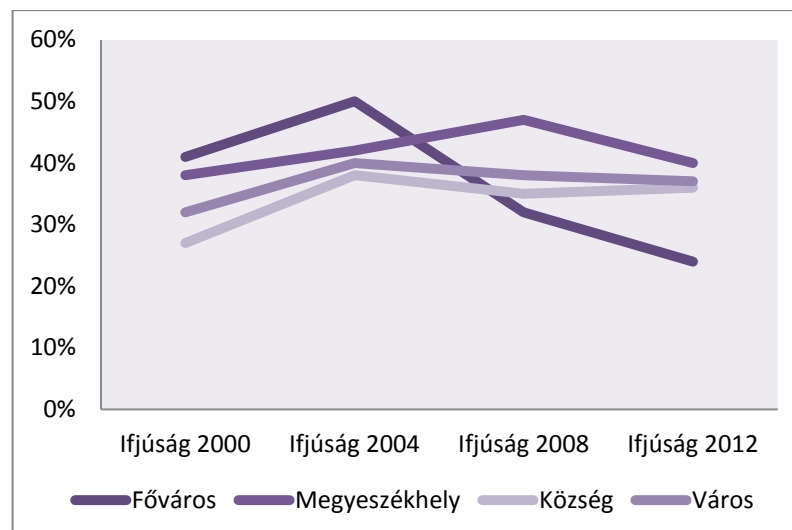
Korcsoport szerinti bontásban is érdekes megfigyelni a változást. Ahogy növekszik az életkor, úgy csökken a sportolásban való részvétel. Ez a négy évre viszonyítva hasonlóképpen ment végbe. Minden esetben a 15 – 19 éves korosztály részvétele a legmagasabb, majd ezt követi a 20 -24 évesek csoportja és legkevésbé pedig a 25 -29 évesek osztálya végez testmozgást. A 20 - 24 éves korosztály tekinthető annak a rétegnek leginkább, akikben biztosak lehetünk: vagy tanulmányait végzi vagy dolgozik, esetleg mindkettőt, amely talán gátolhatja őket a részvétel gyakoriságában. A részvételi arányuk ugyan olyan a 2012-es mért adatok szerint, mint 2000-ben. A 2004-ben mért eredmény alapján 6%-ot esett vissza megjelenésük a sportban. A legidősebbek a legfiatalabbakhoz képest pedig 15%-kal kevesebb alkalommal mozognak (PERÉNYI, 2012)



3. Ábra: A sportolásban való részvétel korcsoportonként

(Forrás: A 2012 – es Ifjúságkutatás alapján saját szerkesztés)

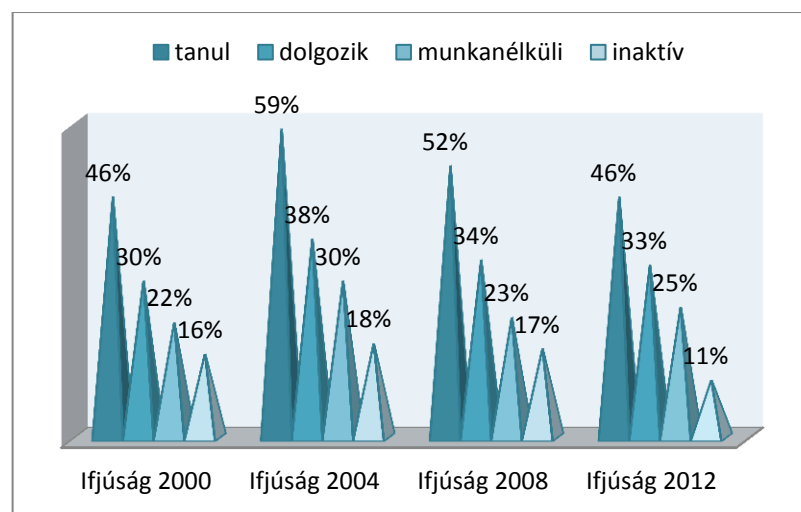
A lakhely is fontos befolyásoló tényező annak függvényében, hogy milyen arányú a sportban való részvétel. Ezt mutatja az alábbi kutatási eredmények összegző táblázata, mely szerint, a fővárosban, azaz Budapesten a legmagasabb a részvételi arány 2000-től 2004-ig. Ez ideig elmondható, hogy a fővárosban és a megyeszékhelyeken a legmagasabb a sportolásban való részvétel, amelyet a városok illetve a községek követnek. Viszont az utóbbi két év eredményei szerint a fővárosban élők részvétele a legkevesebb. Az ifjúság részvétele a sportmozgásokban 17%-kal csökkent a 2000-es adatokhoz képest. A megyeszékhelyen, községben illetve a városban élők mozgásos tevékenységének aránya pedig növekedett.



4. Ábra: Sportolási gyakoriság településtípusok szerint

(Forrás: 2012 –es Ifjúságkutatások alapján saját készítés)

A kutatások során a legnagyobb részvételt a tanulók jelentik a testmozgás területén. Őket követik a dolgozók csoportja, de már jóval alacsonyabb szinten, mint az előbbi csoport. És elmondható az is, hogy a munkanélküliek és inaktívak egyre kevesebb százaléka, szinte évről évre hanyatlik a sportban való részvételt tekintve. A munka és a diákélet is jelentős. Az adatokból kiderül, hogy a diákélet kedvez a sportnak és a munkába való állást követően a részvételi arány csökken. A tanulók esetében a sportban való részvételi arány 40% bármely iskolatípus esetében. Viszont, aki állandó munkával rendelkezőnek tekinthető, ez az arány már csak 30%-os (FÁBRY, 2002). Az itt látható adatok szerint a tanulók majdnem minden esetben elérik az 50%-os részvételt, egy esetben pedig a 60%-ot. A munkanélküliek részvétele már jóval alacsonyabb, a legmagasabb érték a 2004-ben mért 38%-a volt (PERÉNYI, 2012).



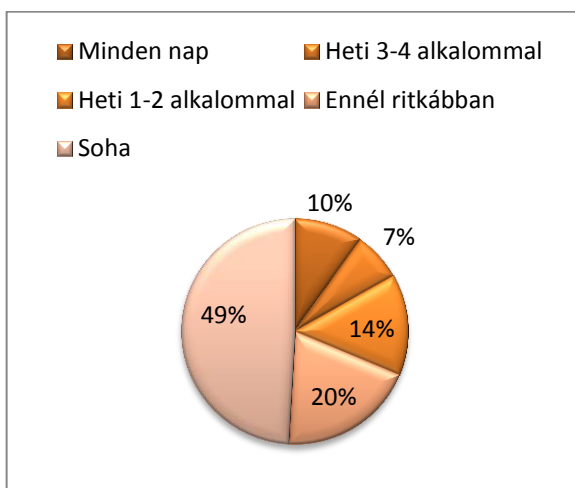
5. Ábra: Sportolási gyakoriság az aktivitási szint szerint

(Forrás: a 2012 –es Ifjúságkutatások alapján saját szerkesztés)

A vizsgálatok függvényében fontosnak tartom elemezni a fiatalok motivációját és mindazt, ami arra ösztönzi őket, hogy sportolni kezdjenek. Több okkal is magyarázható, ha valaki nem sportol rendszeresen vagy egyáltalán semmilyen sporttevékenységet nem folytat. Erre is választ kaphatunk az Ifjúságkutatásokból valamint a Szonda Ipsos eredményeit tekintve is. Az adatokból kiderül, hogy a sportolás elkezdésének fő indokai az „edzettség elérése”, valamint az „egészséges legyek” értékek. A nőknél magas arányban megfigyelhető még, hogy jobb legyen a közérzete és örömet okozzon neki a sport. A férfiak esetében is ez dominált leginkább. A rendszeresen sportolók sportolási indokai a 2008-as felmérés eredménye szerint 60%-ban az „edzettség elérése”, az „egészséges legyek” (67%), a „jó legyen a közérzetem” (45%) valamint, hogy „örömet okozzon” (44%) (BAUER, 2009).

Jelentős kutatási eredménynek tekinthető a Szonda Ipsos kérdőíves adatfelvétele 2003-ban, amelyet a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet megbízásából készítettek a 18 éven felüli lakosság, 1500 fős mintáján. A kutatás eredményei szerint a felnőtt lakosság mindössze 16 -17 %-a sportol. Ellentétben a soha nem sportolókkal, akik 49%-át teszik ki a lakoságnak (KOVÁCS és VELENCZEI, 2009). A Szonda Ipsos által

vizsgált sportmotivációk között hasonló eredmény született, akárcsak az Eurobarometer vagy az Ifjúság kutatások terén. A válaszok zárt kérdőíves formában lettek közölve. A legfontosabb a válaszadók szerint az volt, hogy megőrizték egészségüket, jó legyen a kondíciójuk, a sport kikapcsoljon és pihentessen. Továbbá a harmadik helyen a testmozgás szeretete foglalt helyet, amit követett a teljesítőképesség javítása, a stressz levezetés, és utolsó helyen a jó társaság kialakítása. A leggyakrabban űzött mozgásformák között pedig a kerékpár (17,3%), a labdarúgás (14,3%), otthoni kondicionáló gépek, torna (12,4%), kocogás, futás, tájfutás, jogging (9,2%), konditermi fitnesz (7,8%) és úszás (6,2%) szerepelt (NEULINGER, 2008). A GFK Nemzeti Piackutató Intézet 2004-ben elvégzett kutatásának eredményei nem estek távol a Szonda eredményeitől. A leggyakrabban űzött sportágak a labdarúgás (22%), a kocogás 15%, kerékpározás (12%), aerobic(11%) és az úszás (9%) voltak (KOVÁCS és VELENCZEI 2009).



6. Ábra: Szonda Ipsos kutatása a felnőtt lakosság sportolási gyakoriságáról

(Forrás: A Szonda Ipsos felmérése által saját szerkesztés)

4.táblázat: *A sportolás indokai az Ifjúság 2012 –es kutatása alapján*

A sportolás indokai (%)	teljes populáció	nők	férfiak
edzett legyek	61	52	67
egészséges legyek	48	54	45
fogyni szeretnék	10	17	45
jó legyen a közérzetem	33	37	31
jó társaság kedvéért	25	19	29
szüleim javaslatára	3	3	2
örömet okoz	30	29	31
jól nézzek ki	22	26	30

Forrás: 2012 –es Ifjúságkutatások alapján saját készítés

Az Ifjúság 2000 kutatásaiból a három legjellemzőbb indok, amiért nem sportolnak a 15 – 29 éves korosztályban az időhiánnyal, a „*nincs megfelelő lehetőség*” és „*nincs megfelelő társaság*” indokokkal magyarázható (FÁBRI, 2002:163). Az Ifjúság 2004–es adatai között szintén az időhiány áll az első helyen, 19% magyarázza azzal, hogy nincs kedve hozzá és 8%-uk pedig nem tartja fontosnak. Az Ifjúság 2008–as adatai elsődlegesen időhiányra (52%) hivatkoztak vagy kedvetlenségüket hangsúlyozták (19%), de 8% a sportolás fontosságát is megkérdőjelezte (BAUER, 2004, 2008). A ki, milyen indokkal végez sporttevékenységet kérdésre válaszolók 61%-a az egészségét akarja megőrizni, 41%-uk a fittségüket, 39%-ban a kikapcsolódás és 31%-ban a szórakozás szerepelt. 24%-ot kapott a „javítani a kinézetem”, „javítani a fizikai teljesítményt” és „szabályozni a testsúlyt”.

A továbbiakban Finnországot és Magyarországot szeretném összehasonlítani annak függvényében, ki milyen értékek szerint vesz részt a sportban. Láthatjuk, hogy a finnek és a magyarok esetében is, ugyan azon tényezők állnak az első helyen, csak a válaszadók százalékos eloszlásában láthatunk különbségeket.

5. Táblázat: A sportolásban való részvétel indokai a finnek és a magyarok szerint

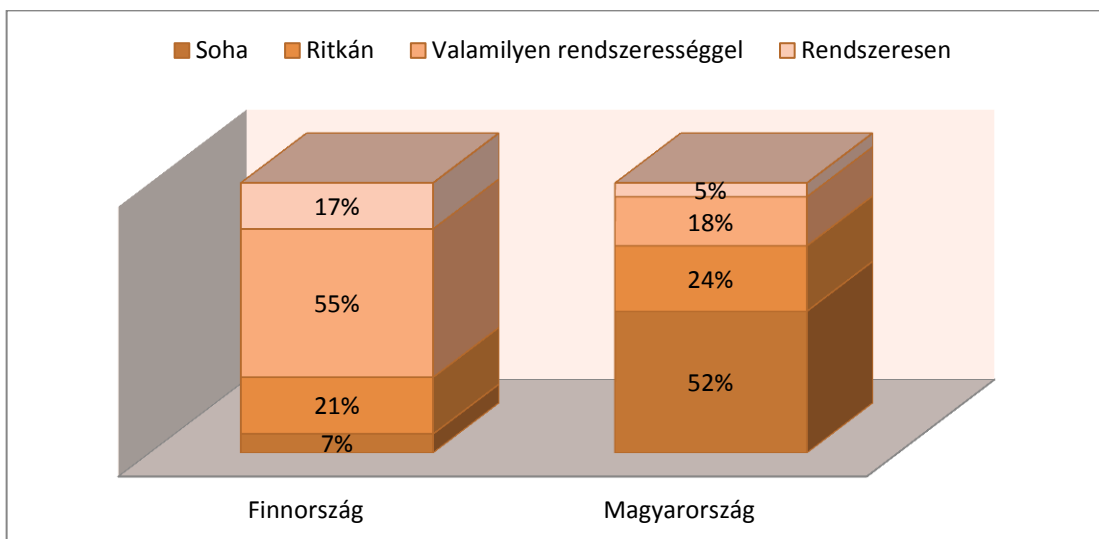
Sportolásban való részvétel indokai	Finnek	Magyarok
Javítani az egészségen	73%	49%
Javítani a fittségen	68 %	36%
Kikapcsolódni	58%	31%
Szórakozni	26%	12%
Javítani a külsőn	29%	23%
Szabályozni a testsúlyt	41%	8%
Barátokkal lenni	34%	14%
Az öregedés hatásainak ellensúlyozása	33%	14%
Önbecsülést javítani	17%	5%

Forrás: Az Eurobarometer felmérés alapján saját szerkesztés

Az Eurobarometer felmérés arra is választ adott, hogy a különböző nemzetek milyen okból nem vesznek részt sporttevékenységben, ami szintén összevethető az Ifjúságkutatásokkal, hiszen az okok szorosan kapcsolódnak egymáshoz. A finnek 33%-a nyilatkozta, hogy nincs idejük a testmozgásra, a magyaroknak 43% válaszolta ugyan ezt. Fontos megjegyezni, hogy magyaroknál a részvételi arányt 20%-ban korlátozza valamilyen fogyatékoság vagy betegség megléte, ez a finneknél 16%-ra tehető. A magyarok harmadik okként a „nem szeretem a testmozgást” jelölték 12%-ban. A finnek még egyéb okokat adtak meg 20%-os eredménnyel. Amennyiben korcsoportos eloszlásban figyeljük meg a kapott adatokat, a 15 -24 éves korosztály 50%-ban időhiánnyal magyarázza, hogy nem mozognak, még a 25 – 39 évesek 62%-a gondolja ugyanezt (EUROBAROMETER, 2010).

A legnagyobb részvételi arány a sportban a skandináv országokat illeti. A svédek és a finnek 72%-ban, a dánok pedig 64%-ban mozognak rendszeresen vagy időközönként. 15 európai ország nyilatkozta azt, körülbelül 50%-a a népességnek, hogy „soha” nem, vagy „kevesebbszer, mint 1 hónap” sportolnak. Az országok közt szerepel Bulgária (82%), Görögország (71%) és Magyarország is az országok közt tudható. Sajnos a magyarok 53%-a nyilatkozta, hogy „soha” nem sportol, még a finneknek csak 7%-a tette ugyan ezt (EUROBAROMETER, 2010). Mivel vizsgálatom a finn és a magyar fiatalokra terjed ki, ezért a kutatás keretében részletesen csak e két ország adatait mutatom be.

A felmérésében megállapításra került, hogy az Európai Unió 27 országának polgárai közül 9% tekinthető rendszeresen sportolónak és 39% soha nem sportol. A magyarok 5% arányban nevezhetők rendszeresen sportolónak. Ellentétben a finnországi eredményekkel, ahol a finnek csupán 7%-a az, aki soha nem sportol és 17% rendszeresen végez valamilyen sporttevékenységet. Az adatokból az is látszik, ha nem is rendszeresen, de valamilyen rendszerességgel sportolók között is nagy különbség van. A finneknél ez 52%-ot jelent, még a magyaroknál csak 24%-ot. A ritkán sportolók között csak 3%-os eltérést figyelhetünk meg a magyarok (24%) és finnek (21%) között (EUROBAROMETER, 2010).



7. Ábra: A finnek és a magyarok sportolási gyakorisága

(Forrás: Az Eurobarometer felmérés alapján saját szerkesztés)

A KSH időmérleg vizsgálataiból megtudhatjuk, hogy mennyi idő áll rendelkezésre a 15-től a 74 éves korú népességnek arra, hogy szabadon eltöltött tevékenységekkel foglalkozzon. A KSH időmérleg kutatásokat áttekintve sajnos 1999/2000-ről 2009/2010-re 19 percről 15 percre csökkent a séta, kirándulás, sport, testedzésre szánt átlagos szabadidő (KSH, 2009). Az adatok szerint a férfiaknak több szabadidejük van, mint a nőknek, viszont a 30 évesnél fiatalabbaknál és az 50 év felettieknél megfigyelhető, hogy több idejük van szabadon végzett tevékenységek eltöltésére. A legkevésbé szabadidővel rendelkezők a 30 és 40 közöttiek, mind férfiakat, mind nőket tekintve.

6. Táblázat: A 10- 84 éves korú népesség időfelhasználása nemek szerint

Életkor	Szabadon végzett tevékenységekre fordított idő (perc)	
	Férfiak	Nők
15 - 19	316	305
20 - 29	305	243
30- 39	246	193
40 - 49	250	201
50 - 59	285	249
60 – 74	367	306

Forrás: A Központi Statisztikai Hivatal felmérése alapján saját szerkesztés

A szabadon választott időkereten belül számos tevékenység létezik, amelyet az egyén végezni tud. Viszont fontos tudni, hogy ebből az időkeretből mennyi idő jut sportolásra, testedzésre. Ezért az adatokból csak azokat a részeket elemzem, amelyek ezzel kapcsolatosak, mint esetemben a sport és a testedzés részfejezet. Az adatok azt mutatják, hogy a férfiak időfelhasználása csak úgy, mint az adott tevékenységre fordított idő magasabb, mint a nők esetében. Tehát a férfiaknak több idő jut a szabadidő eltöltésére, átlagosan 44 perccel. Az adott tevékenységre fordított idő pedig 4 és fél óra, ez nők esetében 40 perccel kevesebb. A szabadidős tevékenységeken belül a csak sportolásra szánt idő az egész időkeretet tekintve 10 perc, nők esetében 3 perc. Ez rendkívül kevésnek mondható. A részvételi arányt

tekintve a férfiak 11%-a, a nők csupán 5%-a vesz részt testmozgásban. A férfiaknak 1 óra 24 perc jut a mozgásra, még a nőknek 1 óra 18 perc, az adatokat tekintve. Ha összevetjük az Ifjúság kutatásokkal, akkor az eredmények hasonlóak, hiszen az Ifjúságkutatások is nagyobb részvételi arányt jeleztek férfiaknál, akárcsak nőknél. A mozgásra fordított idő pedig a korcsoportonként emelkedve csökkent, ahogy a KSH adatai esetében is láthattuk. A férfiak részvétele minden korosztályban jóval magasabb, mint a nőknél (BAUER, 2004 2008; KSH 2010).

7. Táblázat: *A férfiak valamint nők napi átlagos időfelhasználása, tevékenységcsoportok szerint*

Tevékenység csoportok	Napi átlagos időfelhasználás összes főre (perc)		A tevékenységet végzők			
			aránya %		időráfordítás (perc)	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
Összes szabadidős tevékenységre fordított perc	298	254	97,9%	97,9%	304	260
séta, sport, testedzés	10	3	10,9 %	4,6%	94	76

Forrás: A Központi Statisztikai Hivatal felmérése alapján saját szerkesztés

8. Táblázat: *A KSH felmérése a sportolásra szánt idő mértékéről, korcsoportonkénti eloszlásban*

Sportolásban való részvétel korcsoportonként	Férfi (idő/perc + időráfordítás)	Nő idő/ perc+ időráfordítás
15 -19	29/103	6/76
20- 29	13/97	4/79
30- 39	8/88	2/68
40- 49	6/88	5/88
50-59	3/52	2/50
60-74	5/92	1/ 65

Forrás: A Központi Statisztikai Hivatal felmérése alapján saját szerkesztés

A kapott adatok azt tükrözik, hogy bizonyára a 15 – 19 éves korosztály rendelkezik a legtöbb szabadidővel, amelyből telik arra is, hogy testedzésre járjanak. Eltérés itt is mutatkozik, hiszen a férfiaknak 29 perc, még a nőknek csak 6 perc áll rendelkezésükre. Ez fokozatosan csökkenő tendenciát mutat. A 20 -29 éves korosztály esetében már csak 13 perc jut a férfiaknak és 4 perc a nőknek.

9. Táblázat: *A Központi Statisztikai Hivatal felmérése a férfiak valamint nők napi átlagos időfelhasználásáról, iskolai végzettség alapján*

Iskolai végzettség	Napi átlagos időfelhasználás összes főre (perc)		Sporttevékenységet végzők			
			aránya (%)		Időráfordítása (perc/fő)	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
8 ált. v. kevesebb	9	1	10,3%	2,0%	89	76
Szaktanulmány	6	1	6,1%	2,4%	93	53
Érettségi	10	4	10,3%	4,3%	99	77
Felsőfokú	12	5	16,0%	6,7%	77	71

Forrás: A Központi Statisztikai Hivatal felmérése alapján saját szerkesztés

Amennyiben az iskolai végzettség alapján vizsgáljuk az időráfordításokat megállapítható, hogy a 8 általános vagy szaktanulmányt végzettek sportolnak legkevesebbet. A férfiak esetében szépen látszik a növekedés az iskolai végzettség emelkedésével, viszont a nőknél nem mondható el ugyan ez. Vagyis a nők nem azonos ütemben vesznek részt a sporttevékenységben, mint a férfiak. Láthatjuk még férfiak esetében, a felsőfokú végzettségűek 16%-a sportol, még a nők csak 6,7%-a. Az időráfordítások tekintetében nem találunk nagy különbségeket.

3.2. A kutatások összefoglalása

A bemutatott kutatások összevetése alapján elmondható, hogy nemzetközi valamint hazai szinten is nagyon rossz eredményeket értünk el a sportban. Az összes kutatási eredmény alátámasztja (Ifjúságkutatás, Eurobarometer, Perényi, Pluhár, Laki-Nyerges), hogy a sportolásban való részvétel nő az iskolai végzettség emelkedésével, a település típusok nagyságával. Minél fiatalabb valaki, annál többet sportol és ez az arány fokozatosan csökken az életkor előre haladtával. A fiatalok a KSH adatai szerint időhiányban szenvednek, ami csak fokozódik a kor előre haladtával. Az Eurobarometer felméréssel pedig nemzetközi szinten jelezték az Európai Unió országai, hogy a legnagyobb probléma az időhiányban mutatkozik meg, amiért egyáltalán nem, vagy csak részben képesek testmozgást végezni. A WHO meghatározta, hogy a fizikai inaktivitás felelős a negyedik kockázati tényezőként a halálozásokban (WHO, 2008). Ennek ellenére a magyar lakosságra nem mondható jellemzőnek, hogy rendszeres testmozgást végezne. Nagy különbségeket fedezhetünk fel a Sport for All mozgalmak terén Európa szerte. Finnországban a lakosság 80%, még Magyarországon csupán a népesség 12%-a sportol rendszeresen (JAKABHÁZY, 1996). Az okok között szerepelnek: a sportoláshoz szükséges szabadidő, anyagi feltételek valamint a szervezett sportprogram-kínálat hiánya és a tájékozatlanság a sportról (JAKABHÁZY, 1996). Magyarországon a legkisebb a szabadidő-sportolás mértéke az Európai Unió országaihoz képest. (KSH, 2009).

A skandináv országok szó hallatán, sok mindenkinek, - de nem is véletlenül – olyan jelzők és kifejezések jutnak az eszükbe, mint a jólét, fejlettség, egyenrangúság, egészség. Valóban nem tévesek a feltételezések, hiszen a statisztikákban Finnország minden téren előkelő helyet foglal el. Bár nem volt ez mindig így, hiszen még a közeli múltban, Finnország sem volt kivétel azon országok között, ahol magas az öngyilkosságok, az idő előtti elhalálozások száma, valamint a nagymértékű szegénységet okozó munkanélküliség létrejötté (KOVÁCS, 2008). Az országban idő előtt felismerték ezen adatok súlyosságát és sikeresen megbírkóztak a negatív hatásokkal, aminek köszönhetően ma egy virágzó országról beszélhetünk. A kezdeményezések között olyan projektek szerepeltek, - mint a „*Finland on the Move*” vagy a „*Fit for Life*” – melyek felvették a harcot a fizikai inaktivitás ellen és

olyan – főleg az idős korosztályt – társadalmi csoportokat támogattak, akik kevésbé aktívak és veszélyeztetettnek minősülnek² (CAVILL és mtsai, 2006:12).

IV. PRIMER KUTATÁSOM

4.1. A kutatás nehézségei

Eredeti célomhoz híven egy egész lakossági felmérést szándékoztam végezni, de sem a kutatásra kapott idő nem volt erre elegendő, sem a dolgozat terjedelme nem tette volna lehetővé az adatok bővebb elemzését. Ezért egy kisebb csoportra, a fiatal felnőttek vizsgálatára szorítkoztam. Ugyancsak nehezítette a vizsgálatot az a tény, hogy a finn hallgatók elérése jóval nehezebbnek bizonyult, mint a hazai vizsgálatban résztvevőké. A társadalomban aktív szerepet betöltő rétegről van szó, így időszerűnek tekintettem e korosztály felmérését ezen a részterületen. Mint “tanult” réteg, bekapcsolódása a tudományos valamint gazdasági viszonyokba szintén kiemelkedő. Így munkaerő piaci szerepkörben való hosszú távú részvételükre is számítani lehet. Tekinthetjük akár a jövő célcsoportját is ebben a korosztályban, ezért nem mindegy, hogyan, pontosítva milyen egészségügyi mutatókkal kerülnek be a társadalmi munkamegosztás szférájába.

A célcsoportom megválasztásában fontosnak tartottam, hogy a szakirodalom által több ismervvel és más-más egyedi jelenséggel felruházott ún. “fiatal felnőttek” csoportjának széles keresztmetszetét adjam. A szakirodalom többféle meghatározást is használ. A fiatal felnőttek, avagy a posztadoleszcencia elnevezést a 18 – 29 éves korosztályra alkalmazzák (VASKOVICS, 2000).

Finnországban az Oulu – Egyetem mérnöki karát (School of Engineering, Raahe Campus) volt lehetőségem felkérni a vizsgálat elvégzésére. Az elsősorban nyitott és zárt kérdéseket tartalmazó kérdőívek kiosztása több csoportban, két héten keresztül zajlott. Adatközlőim lehetőséget kaptak arra, hogy a kérdőív végén kifejtsék saját gondolataikat bizonyos témák kapcsán, amelytől reméltem, hogy még mélyebb

² További információért lásd: Finland on the Move és Fit for Life programok:
www.publichealthreports.org/issueopen.cfm?articleID=1380

információkat tudhatok meg a tárgykörrel kapcsolatban. Először a finneket, majd a magyarokat mértem fel tükörkérdőívem segítségével. Mivel a magyarországi hallgatók elérése már jóval könnyebbnek bizonyult, lehetőségem nyílt a Szegedi Tudományegyetem, Mérnöki Karának bevonásával, mérnöktan hallgatókat – főleg általános- és élelmiszermérnököket - felkérni a részvételre.

A kérdőív előző kutatásra épült (KERESZTES, 2009). Kutatásom teljes körű mintavételen alapult a szegedi és az oului egyetemen. A strukturált tükörkérdőíves kutatásba 110 18-29 éves fiatal felnőttet vontam be. A kérdőívek kitöltése önkitöltős módszerrel történt, a bennük szereplő kérdések sokasága miatt több mint fél órát vett igénybe. Ügyeltem bizonyos etikai normák betartására, ezért teljes anonimitással folyt le a vizsgálat. Az érdekeltek nyomtatott formában kapták meg az adatlapokat. Sajnos az aránytalanul magas fiú és nagyon alacsony létszámú lány résztvevő miatt azonnal érzékelttem, hogy az eredmények értékelésében bizonyos torzulásokra kell számítanom.

4.2. ALKALMAZOTT MÉRŐESZKÖZÖK

4.2.1. Szociodemográfiai kérdőív

A szociodemográfiai változók közül megvizsgáltam a megkérdezett felnőtt egyetemisták nemét valamint életkorát. Továbbá rákérdeztem a szülők iskolai végzettségére, valamint arra is, hogy milyen társadalmi rétegbe sorolnák be magukat a családi helyzet alapján. Fontosnak tartottam kitérni arra, hogy milyen típusú felsőoktatási intézményben tanulnak, mivel különbségeket találhatunk talán azon egyének között is, akik főiskolai, egyetemi vagy doktori képzést folytatnak, valamint a tagozat megjelölésével – amely lehetett nappali, levelező vagy esti – próbáltam további információkhoz hozzájutni. A demográfiai rész kiegészült továbbá két olyan kérdéssel, amellyel azt akartam kideríteni, hogy az egyetem és - amennyiben dolgozik - a munkahely tesz –e valamit az egyének egészség megőrzése, rendszeres testmozgása érdekében. Valamint kiemelttem, hogy kik sportoltak a válaszadók környezetében. Ebből arra próbáltam következtetni, hogy van –e összefüggés a családtagok sportolási gyakorisága és a kérdőívre reflektálók között. Ezt hat fokozatú

skálán kellett megjelölni, akár több lehetőséget felhasználva. 1= Valamelyik vagy mindkét szülőm most is aktívan sportol, 2= Valamelyik vagy mindkét szülőm régebben sportolt, 3= Testvére(i)m, 4= Más közeli családtagom, 5= Osztálytársaim, 6= Barátaim, 7= Egyéb.

A szociáldemográfiai kérdéscsoportban kapott helyet egy olyan kérdés is, amely a munkahely valamint az egyetem egészségfejlesztésben alkalmazott szerepére derülhetett fény. A kérdés így hangzott: Ha dolgozik akkor az Ön munkahelye, tesz valamit egészsége megőrzése, jobb teljesítőképessége érdekében? 1= Szabadtéri sportprogramokat szervez 2= Sportra alkalmas létesítményt működtet, 3= Ingyenes bérletet vagy kedvezményt ad a dolgozóknak, sportot szolgáltató létesítménybe, 4= Egészséges étkeztetés biztosítása az üzemi étkezdében, egészséges menük összeállítása, dietetikai tanácsadás 5= Céges sportnapok, családi napok szervezése 6= Semmit nem tesz ennek érdekében. A felsőoktatási intézményre szintén az alábbi kérdések vonatkoztak, kivéve a 4 -es pontot, ahol az állítás így hangzott: Az egyetemi oktatáson belül, a tanulók ingyenesen vehetnek részt szabadidősport/ rekreációs kurzusokon.

4.2.2. Fizikai aktivitással kapcsolatos kérdések

Azt, hogy a fiatalok, milyen gyakran sportolnak szabadidejükben, az elmúlt hónapra vonatkozóan igyekeztem kideríteni azzal a kérdéssel, hogy milyen gyakran vett részt legalább fél óráig tartó fizikai aktivitásban. A válaszadóknak 5 fokozatú skála állt rendelkezésükre ennek megválaszolásában. 1 = Egyáltalán nem vettem részt; 2 = Havonta egyszer – kétszer; 3 = Havonta kétszer – háromszor; 4 = Hetente egyszer – kétszer; 5 = Hetente három vagy több alkalommal. Valamint egy olyan 6 fokozatú skálával is kiegészült a kérdéscsoport, hogy alkalmanként átlagosan mennyi időt töltenek sportolással. 1= Kevesebbet, mint fél óra; 2= 30 - 40 perc között; 3= 1 óra; 4= Több mint 1 óra; 5= 2 óra; 6= 2 óránál több. Ez alapján megkülönböztettem azokat, akik rendszeresen sportolnak, hetente egyszer – kétszer, három vagy több alkalommal. Őket besoroltam a magas aktivitású csoportban, még a havonta csak egyszer – kétszer vagy havonta kétszer – háromszor sportolókat az alacsony aktivitásúak közé tettem. Egy külön csoportot alkottak azok, akik egyáltalán nem vettek részt fizikai aktivitásban az elmúlt hónapban.

Fontosnak tartottam kitérni arra is, hogy a nem sportolók kérdésre válaszolók milyen indokokat sorolnak fel ennek magyarázatára. Erre vonatkozott egy 6 fokozatú skála. 1 = Kevés a szabadidőm; 2= Nem szeretek sportolni; 3= Nincs megfelelő társaságom; 4= Nincs rá pénzem; 5= A környezetemben ahol élek, nincs rá lehetőség; 6= Találok számomra hasznosabb elfoglaltságot. A válaszadók továbbá egyéb okot is jelölhettek, amennyiben nem találták a rájuk megfelelő jellemzőt. Azokra a tényezőkre is kíváncsi voltam, amelyek ösztönözték a fiatalokat, hogy elkezdjék a sportolást. A faktorok között szerepelt az egészségmegőrzés, prevenció, család és tanárok hatása, barátok hatása, fittség elérése, fizikai teljesítőképesség javítása, kikapcsolódás, stressz levezetés, formás alak elérése és a testmozgás szeretete. A válaszadók 5 fokozatban jelölhették meg a felsoroltak mértékét a sportolásban. 1= Egyáltalán nem; 2 = Kis mértékben; 3= Megfelelő mértékben; 4= Többnyire; 5= Teljes mértékben.

A fizikai aktivitás kérdéscsoport azt is vizsgálja, hogy mely rekreációs mozgásformákat választják a fiatalok a leggyakrabban, valamint, hogy milyen tényezők játszzák ebben a legnagyobb szerepet. A sportokat szabadban végezhető (outdoor), terem sportokra, extrém és népszerűnek tekinthető csoportokra osztottam. A sportágválasztás szempontjából pedig arra az egy legjellemzőbb tényezőre voltam kíváncsi, amely legtöbbször fordul elő a válaszolók között. Ehhez 8 fokozatú skála állt rendelkezésükre. 1= Közelben van; 2= Könnyen elérhető; 3= Egyedül is lehet végezni; 4= Nem kell hozzá extra felszerelés; 5= Tehetség, adottság megléte; 6= A barátok társasága; 7= Szüleim ezt tanácsolták; 8= A hazámban nagy népszerűségnek örvend.

4.2.3. Egészségi állapot kérdőív

A következő kérdőív csoportban az egészség önértékelését vizsgáltam az alábbi kérdéssel: Milyennek tartja egészségi állapotát a hasonló korúakkal összehasonlítva? 1= Kiváló; 2= Jó; 3= Még éppen elfogadható; 4 = Rossz. Hasonló kérdés vonatkozott az edzettség megítélésére, amelyben szintén ezen négy tényező közül lehetett választani. Majd a közérzetre, itt is 4 fokozatú skálán jelölhettek a válaszadók. 1= Nem túl jól; 2= Közepesen; 3= Jól; 4=Nagyon jól vagy kitűnően. Az alábbiakat egészítette ki egy étellel való elégedettség mérése is, amelyben 7 fokozatú skálán lehetett megjelölni (1 = Egyáltalán nem értek egyet 7= Teljesen egyetértek), hogy

mennyire helyeslik az elégedettségre vonatkozó állításokat. Pszichoszomatikus tünetek előfordulási gyakoriságára is kíváncsi voltam, amelyet 4 fokozatú skálán lehetett megjelölni. 1= Gyakran; 2=Időnként; 3=Ritkán; 4= Soha. Bizonyos betegségek előfordulására is szükségesnek tartottam kitérni, amelyre olyan kérdés vonatkozott, hogy Milyen gyakran érik őket betegségek? 1= Elég gyakran; 2= Meglehetősen gyakran; 3= Néha; 4= Soha; 5= Nem tudom; 6= Egyéb.

A káros magatartásformák használata is szerepet kapott. A válaszadóknak meg kellett adni egy hét fokozatú skála segítségével, hogy dohányoznak –e és mennyit, valamint, hogy fogyasztanak –e alkoholt és milyen mértékben. Szerepet kapott egy 5 fokozatú skála megjelölésének segítségével, mennyire tartja fontosnak az egészséges táplálkozást. (1= Egyáltalán nem fontos, 5= Nagyon fontos). Valamint egy szintén 5 fokozatú skálán a prevenció, azaz megelőzés fontosságát. (1= Egyáltalán nem fontos, 5= Nagyon fontos). A prevencióra vonatkozó kérdés kiegészült egy további kérdéssel arra vonatkozóan, hogy erre mely eszközöket tartja a legalkalmasabbnak. 1 = Rendszeres testmozgás; 2= Egészséges táplálkozás; 3= Rendszeres szűrővizsgálat; 4= Káros szenvedélyektől való tartózkodás; 5= Egyéb.

4.2.4. Értékkorientációra vonatkozó kérdőív

Ebben a kérdéscsoportban arra voltam kíváncsi, mi mozgatja a sportoló fiatalokat, milyen értékeket tartanak fontosnak, illetve kevésbé fontosnak. Ezek között szerepelt az önfelfogadás, fizikai egészség, csoporthoz való tartozás, közösségi érzés, anyagi siker, jó megjelenés és a hírnév. Munkámban előző kutatásban használt Aspirációs Indexet vettem alapul (KERESZTES, 2009). Minden érték tartalmazott bizonyos mennyiségű egységet, amelyet a válaszadóknak 5 fokozatú skálán kellett jelölniük, hogy mennyire értenek vele egyet. 1= Egyáltalán nem fontos; 2= Kevésbé fontos; 3= Nem tudom eldönteni; 4= Többnyire fontos; 5= Nagyon fontos. E kutatási terület részletes elemzésére a dolgozatomban - a terjedelmet figyelembe véve - nincs lehetőségem.

A kérdőív az utolsó részben tartalmazott egy kiegészítő kérdéseket magába foglaló részt is, amellyel további információkat szerettem volna nyerni a témával kapcsolatban. A nyílt kérdések által lehetőség adódott arra, hogy a válaszadók kifejezzék szubjektív véleményüket a témával kapcsolatban. A válaszadás nem volt

kötelező, ennek ellenére több pontos és felhasználható információt kaptam. A kérdések az alábbiak voltak:

- Mit gondol, a sportolás hasznos Önnek? Amennyiben rendszeresen sportol, érzi –e pozitív hatásait?
- Rendelkezésre állnak –e megfelelően képzett rekreációs szakemberek, akikhez fordulhat, ha szüksége van segítségre?
- Az Ön környezete ahol él, alkalmas – e a sportolásra?
- Mit gondol, egészséges táplálkozással valamint sportolással megelőzhetők a betegségek?
- Tud – e olyan sportprogramokat, sportrendezvényeket, amelyeknek legfőbb célja az emberek rendszeres testmozgásának elősegítése? Részt vett – e már Ön ilyen programokban?
- Mi a véleménye hazájában az egészségügyi ellátásról?
- Ha van tapasztalata ebben, akkor mit tud mondani országában a fitnesztermekről?

4.3. Eredmények kiértékelése

A kutatásom elvégzése előtt két előzetes kutatás adataira támaszkodtam. Készült egy kutatás 2009-ben (SZATMÁRI és mtsai, 2009), amely az egyetemisták sportolási szokásait mérte fel és az ezzel szorosan összefüggő életmódjuk összetevőit. Szerepet kaptak a sportolási szokások jellemzői, sportolás és egészség, rizikómagatartások és étellel való elégedettség összefüggése. A kutatás eredményei rámutattak, hogy a fiatalok többsége rendszeresen mozog hobbi szinten. Akik sportolnak, egészségi állapotukat magasabbra értékelik. Az adatgyűjtés 2009-ben a Szegedi Tudományegyetem testnevelési kurzusain zajlott a 19 – 27 éves kor közötti hallgatókkal, amelyben 26,7% fiú és 73,3% lány volt. A mozgás előfordulásának mértéke nem mutatott kapcsolatot az étellel való elégedettséggel és a rizikómagatartásokkal. A megkérdezettek 70,4%-a rendszeresen sportol. A sportolás motivációs tényezői között a fizikai erőnlét szerepelt az első helyen 49,8%-ban, amelyet követett az egészség (44,5%) és harmadik helyen a jó alak elérése volt a legmeghatározóbb tényező (SZATMÁRI és mtsai, 2009).

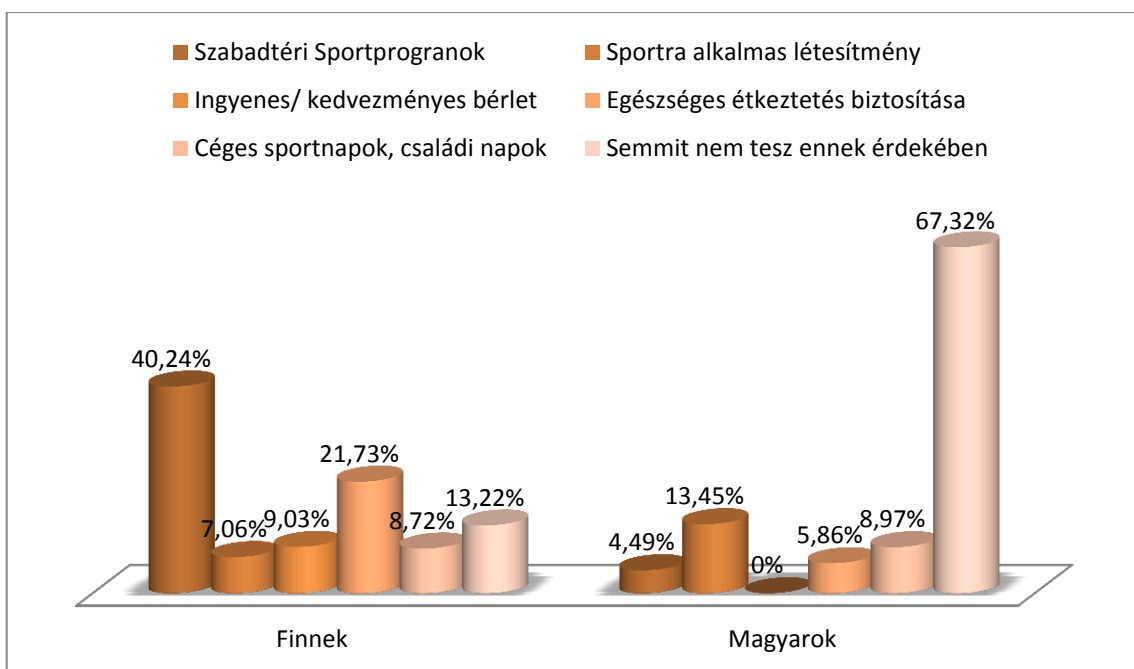
Másik fontos kutatás, melyet szintén figyelembe vettem: Tari – Keresztes Noémi által végzett tanulmány, amelyben a fiatalok fizikai aktivitásának

magatartástudományi vizsgálatát végezte el. A 2009-ben végzett kutatás kitért az általános iskolások sportolási szokásaira, amelyből megtudjuk, hogy 11,8%-uk egyáltalán nem végez testmozgást. Továbbá többségük (26,6%) heti egyszer – kétszer sportol és további 41,5%-uk hetente háromszor – négyszer is edz. Egy külön réteg, az iskolai testnevelés keretein belül sem sportol valamilyen egészségügyi probléma megléte miatt. Az értékorientációk felmérésére is sor került a fizikai aktivitás figyelembe vételével, amely rámutatott, hogy a magasabb fizikai aktivitású csoport a belső értékeket fontosabbnak tartotta (ön-elfogadás, csoporthoz való tartozás, közösségi érzés, fizikai egészség) a külső értékektől (anyagi siker, hírnév, jó megjelenés). Az alacsony aktivitású csoport esetében pedig mind a három külső értéket fontosnak tartotta a jövőjére nézve. Míg a belső értékek és a sportolási gyakoriság között szignifikánsan nem volt kimutatható érték. (KERESZTES, 2009). A kutatási eredményeket alátámasztják Perényi kutatási eredményei is, ahol hasonló eredmények születtek az értékorientációk vonatkozásában (PERÉNYI 2008). A kutatás kitért az élettől való elégedettségre, depresszív tünetek előfordulására és a társas hatásokra. Kiderült, hogy a sportolók kevesebb depresszív tünetről adtak információt és az életükkel is elégedettebbek. A társas hatások elemzésénél pedig fény derült arra, hogy a barátoknak (61,7%), osztálytársaknak (64,2%) van a legnagyobb szerepe abban, hogy az egyén sportol - e. A miért kezdett el sportolni és a sportágválasztás kérdésében a szülőknek (18,7%) és az iskolának (16%) van a legnagyobb jelentősége.

Kutatásom során a 110 magyar kérdőívből 65 férfi és 59 nő volt értékelhető. Az átlagéletkor 20 év. Az előfordulási arány 18-tól 27 éves korig terjedt. A szülők iskolai végzettségét tekintve az apák többsége érettségivel rendelkezik (25,3%), amelyet követi az egyetemi végzettség (21,67%), majd a harmadik helyen a főiskolai végzettséggel rendelkezők hányada áll (20,18%). Az anyák iskolai végzettségénél más eredményeket kaptunk. Az első helyen szerepel a főiskolai végzettség 32,52%-ban, ezt követi a középiskolai végzettség 23,81%-kal, majd kicsit lemaradva az egyetem 16,78%-kal. Az anyagi helyzetet tekintve a magyar fiatalok többsége a középosztályban helyezkedik el (63,99%), mely után az alsó – középosztály következik (20,07%). A legkisebb létszámot az alsó (2,99%) és a felső (2,44%) osztályban lelhetjük fel. Ezen adatok feldolgozásával a későbbiek során szeretnék részletesebben foglalkozni, amellyel fény derülhetne arra, hogy a szülők magasabb

iskolai végzettségének és a magasabb szociális helyzet hatásának eredményeként a fiataloknak magasabb a részvételi aránya a szabadidős sportban. Ezzel összhangban a finneknél az apa iskolai végzettségét tekintve az első helyen áll a főiskolai végzettség (32,96%), majd a középiskolai végzettség 19,05%-kal. Az általános iskolát végzettek aránya 8,94%. Az anyák végzettségében ugyan ez tapasztalható. Ott a főiskolai végzettség 27,43%-os, míg a középiskolai 21,44%. Tehát általánosságban elmondhatjuk, hogy a szülők iskolai végzettségét tekintve mind a két ország hasonló arányban szerepel. A finnek anyagi helyzetét tekintve szintén a közép osztály szerepel a legnagyobb arányban (62,22%), ahogy ez a magyaroknál is látható.

A megkérdezett személyeket tekintve mindenki nappali tagozaton végzi egyetemi tanulmányait. A megkérdezettek a mérnök-hallgatók közül kerültek ki és ezen belül többféle szak is előfordult közöttük, mint élelmiszer, avagy általános mérnöktan hallgatók. Próbáltam összefüggéseket találni annak kapcsán, hogy az egyetemen tanuló diákok tanulmányaik mellett dolgoznak –e, és ha igen, akkor milyen véleménnyel vannak a munkahelyük őket egészségük megőrzése céljából támogató intézkedésekről, programokról. A magyarok 24,45%-nak nyilatkozata szerint végez munkát az iskola mellett, ellenben a többség (75,55%) nem folytat kereső tevékenységet. A finneknél ugyan ez az arány, 27,70% a dolgozók létszáma. Nagyon kevésnek bizonyult azon egyének száma, akiket értékelni tudtam a kérdés kapcsán, viszont a magyar dolgozók nyilatkozata szerint a 48,21%-a, még a finn dolgozók 13,22%-a gondolja úgy, hogy a munkahely semmit nem tesz az egészség valamint a munkavállalók teljesítőképességének megőrzése érdekében. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy Finnországban jóval felkészültebbek a munkahelyi egészségfejlesztésben. De általánosságban elmondhatjuk, hogy a munkahely korántsem fordít akkora figyelmet a dolgozók egészségére Magyarországon, mint az elvárt lenne. Például szabadidő sportprogramok szervezése a finneknél 94,05%, még a magyaroknál ez csak 2,78%-ban jelent meg. Jelentős még az egészséges étkezés biztosítása az üzemi étkezdében, egészséges menük összeállítása, dietetikai tanácsadás, amely a finneknél 19,41%, míg nálunk 3,63%. A válaszadók 8,34%-a gondolja úgy, hogy a munkahely sportra alkalmas létesítményt működtet, például fitnesstermet, de a válaszadók közül senki nem jelölte meg, hogy ingyen bérletet vagy kedvezményt nyújt a munkahely egy sportot szolgáltató létesítménybe. Ellentétben a finnek 7,06%-a jelölte az előbbi, míg az utóbbit 9,03%-a.

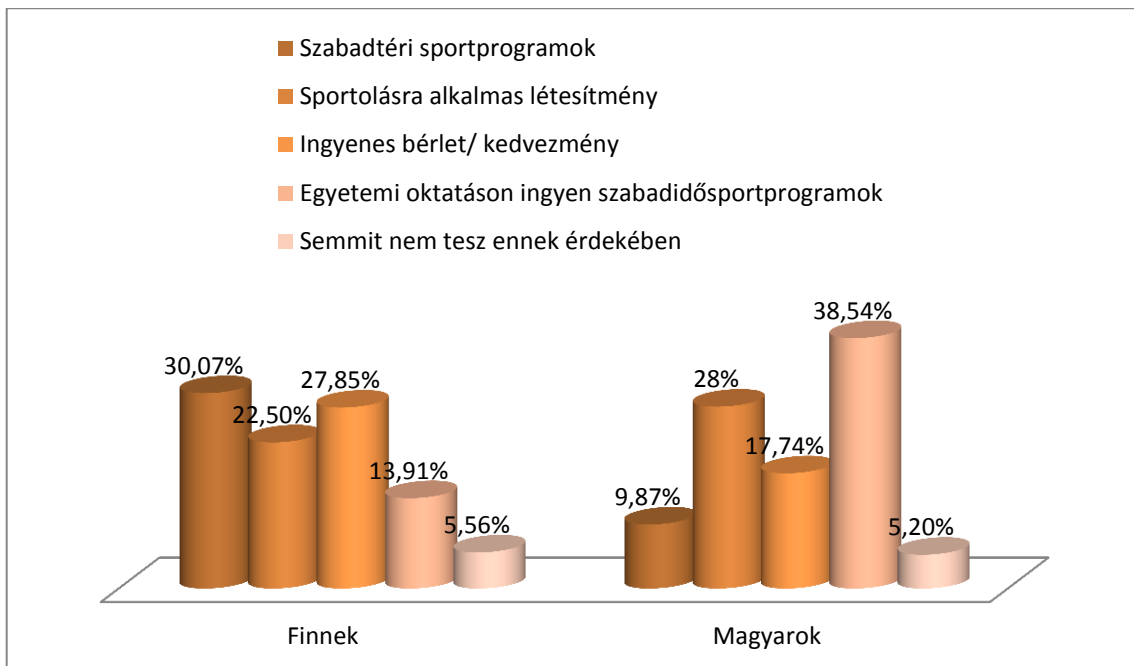


8. Ábra: A munkahelyi egészségfejlesztés feltételeinek megteremtése finn és magyar egyetem mellett dolgozó fiatalok között

(Forrás: saját szerkesztés)

Ugyan ez a kérdés vonatkozott arra a felsőoktatási intézményre, amelyben a hallgatók tanulnak. Ellentétben a munkahellyel, a tanulók többsége úgy gondolja, hogy az egyetem igen is sokat tesz annak érdekében, hogy az egyének sportolni tudjanak és ez által az egészségüket megőrizni képesek legyenek. A magyarok 38,54%-a nyilatkozta, hogy az egyetemi oktatáson belül a tanulók ingyenesen vehetnek részt szabadidős – rekreációs kurzusokon, még 28% szerint sportolásra alkalmas létesítményt is fenntart az egyetem. 17,74% jelölte, hogy ingyen bérletet és kedvezményt biztosítanak a tanulóknak. Nagyon minimális volt azon válaszadók hányada, akik úgy gondolták, hogy az egyetem semmit nem tesz az érdekükben. Összesen a válaszadók egészének az 5,2%-a gondolta így. A finnek esetében: a felsőoktatási intézmény 30,7%-a szerint szabadtéri sportprogramokat szervez, 27,85% szerint ingyenes bérletet vagy kedvezményt nyújt sportot szolgáltató

létesítményben, 22,5% szerint pedig sportra alkalmas létesítményt működtet. A válaszadók 5,56%-a jelölte, hogy nem tesz semmit az egyetem.

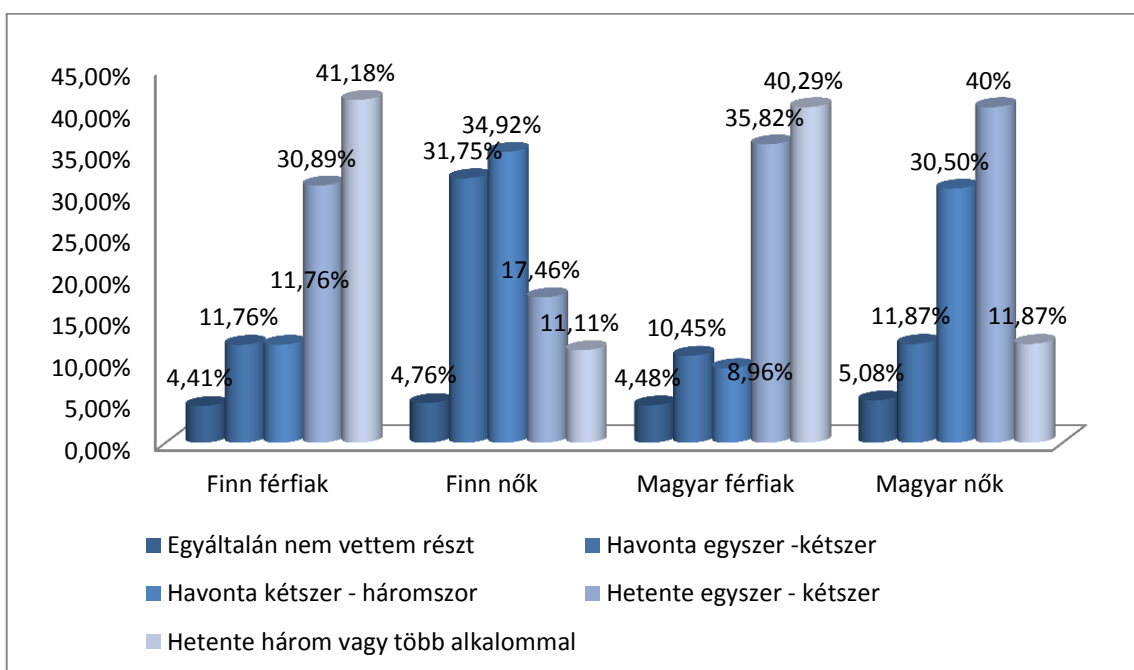


9. Ábra: Az egyetemi egészségfejlesztés feltételeinek megteremtése a finn és magyar egyetemisták között

(Forrás: saját szerkesztés)

A következő kérdéscsoport a fizikai aktivitásra vonatkozott, amelyből csupán a magyarok, 4,78%-a, a finneknek pedig 4,59%-a mondta, hogy egyáltalán nem vesz részt semmilyen sporttevékenységben. A válaszadók többsége pedig hetente három vagy több alkalommal is sportol. Ezek aránya 26,8% a teljes létszámhoz viszonyítva a magyaroknál, még a finneké 26,15%. A magyarok 38,25%-a hetente egyszer – kétszer eljár mozogni legalább fél óráig tartó időintervallumban. Ugyan ezt a finnek 24,18%-a teszi hasonlóképpen. Tehát a válaszokból kiderült, hogy a magyarok harmadrésze (32,17%) mozog csak heti rendszerességgel, még a finnek 25,17%-a. Viszont, ha nemek szerinti bontásban megfigyeljük, akkor a finn fiúk jóval magasabb arányban mozognak hetente (36,4%), míg a lányoknak csupán 14,29%-a. A magyaroknál nem figyelhető meg ekkora aránybeli különbség. A férfiaknál 38,6%, a lányoknál 26,28%. Ezt alátámasztják az Ifjúságkutatás eredményei is, amelyek

szerint a női részvételi arány a sportban minden esetben alul marad a férfiak mögött (BAUER, 2000, 2004, 2008; PERÉNYI, 2012). Havi rendszerességgel a magyar résztvevők 15,45%-a, míg a finnek 23,76%-a mozog. Tehát összegzésképpen elmondható, hogy a finnek és a magyarok fele végzett legalább fél óránál hosszabb ideig tartó sporttevékenységet az elmúlt hónapokban. Ezt kiegészítette egy további erre vonatkozó kérdés, mely arra volt kíváncsi, hogy a tanulók átlagosan mennyi időt szánnak szabadidejükben a mozgásra. A többség a finneknél egy óránál kevesebbet sportol (74,76%), a magyaroknál ez 83,87%. Kíváncsi voltam arra is, hogy a szabadidő eltöltéseként a fiatalok inkább inaktív vagy aktív tevékenységeket választanak, vagy felmerül az is, hogy esetleg mindkettőt. A finn válaszadók jelölése szerint 51,41%-a, még a magyarok 57,69%-a egyaránt választ inaktív tevékenységet, (mint a tévénézés, olvasás, zenehallgatás, számítógépes játékok), mint aktív tevékenységet (mint a biciklizés, táncolás, aktív sport).



10. Ábra: A szabadidő sportolásban való részvétel gyakorisága a finn és magyar férfiak valamint nők összehasonlításában

(Forrás: saját szerkesztés)

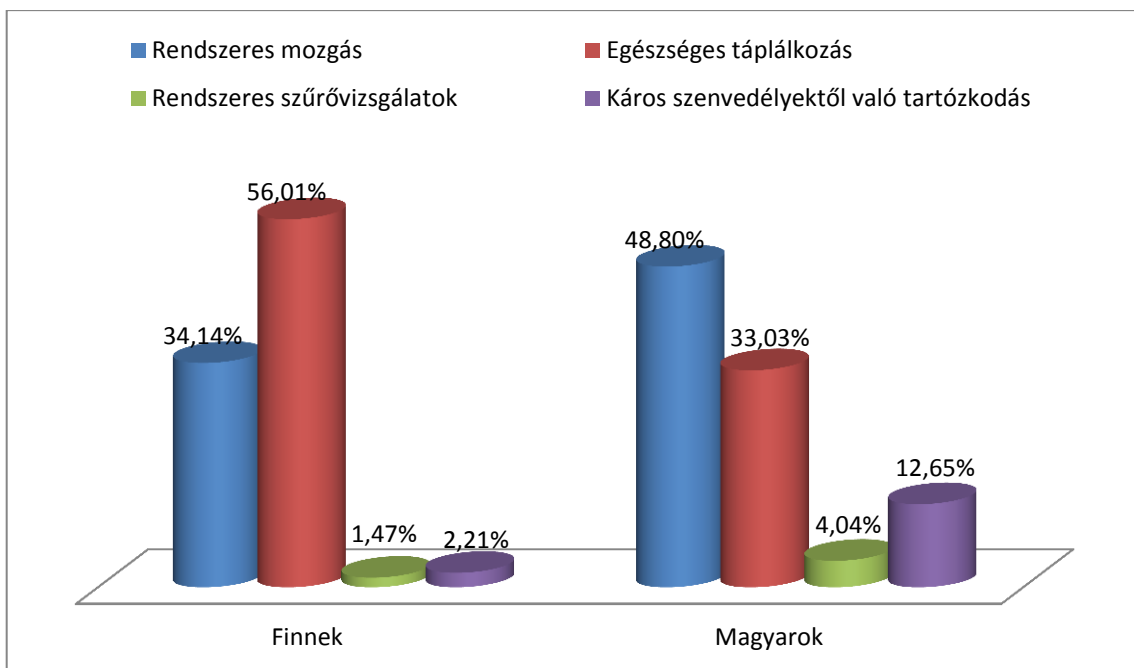
Érdekelt az is, hogy ki milyen sportágakat választ a szabadidő eltöltésére. A fiúk között a legnépszerűbb sportágaknak számított a kondizás - testépítés az első helyen (62,68%), második helyen a kerékpár (61,19%), harmadik helyen a futás (53,73%) valamint negyedik helyen a séta (46,26%) szerepelt, amelytől nem sokkal maradt le a focilabdázás (43,28%). De sokan választották még a küzdősportokat (25,37%), az úszást (32,84%), valamint a túrázást, és kerékpározást (17,91%). A kutatási eredmények alátámasztják a korábbi kutatási tapasztalatokat (Laki – Nyerges, Keresztes, Eurobarometer), miszerint a fiatalok szívesen választanak népszerűnek és divatosnak tekinthető sportágakat. A lányok esetében az aerobik a legnépszerűbb sportág (54,24%), amelyet követ a sétálás (42,37%), a kerékpár (37,29%), a futás (33,90), valamint a torna (27,12%). A jégkorong 30,88%-ban volt népszerű, ez következtetésem szerint az ország viszonylatait tekintve lehet így. 22,06% -ban pedig a stretching szerepelt, ami érdekes adat, hiszen a magyarok ennek nem tulajdonítottak nagy jelentőséget. Azért elmondható, hogy a finnek és a magyarok is hasonló sportágakat kedvelnek a szabadidő eltöltése céljából. Mint korábban is láthattuk a Szonda Ipsos valamint a GfK piackutató Intézet által elvégzett kutatási eredmények is az alábbi sportágakat tekintették a legnagyobb mértékben választhatónak (KOVÁCS és VELENCZEI 2009). A sportágválasztást befolyásoló tényezőkre is kitértem. A legnagyobb eredménnyel a finnek azért választanak bizonyos sportágakat, mert könnyen elérhetők. Ezt 29,32% gondolja így a nyolc választási lehetőség közül. A magyaroknál főként a barátok társasága dominált 23,4% -ban.

Választ akartam kapni, hogyan értékelik egészségi helyzetüket a sportoló fiatalok, valamint edzettségi állapotukat a hasonló korúakkal összehasonlítva. Az önbevallásos egészségi állapotot tekintve a finn fiatalok 51,34%-a, a magyarok 46,26%-a jónak találta az egészségét. Kiváló állapotban 12% finn és 20,31% magyar érzi magát. Az elfogadható kategória mellett, rossz állapotba tartozónak sorolta magát 1,09% finn, 6,69% magyar. A milyennek tartja edzettségi szintjét a hasonló korúakkal összehasonlítva, ebben a finn válaszadók 46,82%-a, a magyarok 45,11% -a jónak vélte. Kiválónak 9,97% finn és 9,56% magyar tartja magát. Elkéserítő tény, hogy rossz edzettségi állapotban van 10,03% finn hallgató és 17,50% magyar fiatal. Viszont elmondható előző kutatási eredményekre támaszkodva, hogy akik sportolnak, magasabbra értékelik egészségi és edzettségi állapotukat a hasonló

korúakkal összehasonlítva, amelyet többek között, saját kutatásom is alátámasztott (KERESZTES 2009). A káros magatartásformák tekintetében a válaszoló fiatalok több mint 50%-a nem dohányzik (finn 57,7%, magyar 51,13%). A társaság másik feléről elmondható, hogy dohányzik, kivéve azokat, akik már leszoktak a dohányzásról (finn 10,03%, magyar 17,22%). Nagy dohányosnak mondható, aki 20 szálnál többet cigarettázik. Ez a finneknél 0,74%, magyaroknál 0. Az alkoholfogyasztás esetében a magyarok alkalmanként isznak többet (53,99%), még a finnek hetente 36,31% -ot. Soha nem iszik alkoholt a finnek 6,62%-a, a magyarok 5, 84% -a. A magyar férfi válaszolók 2,24%-a viszont naponta fogyaszt alkoholt.

Az egészségvédő magatartásformák közül a finnek 32,99%-a, a magyarok 16,8%-a vélte úgy, hogy az egészséges táplálkozás kiemelten fontos a számára. Meglehetősen fontosnak vélik még a finnek 34,7%-a, a magyarok 44,93%-a. Nem foglalkozik az egészséges táplálkozás fontosságával a magyarok 1,60%-a, a finnek 3,06%-a.

A prevenció a finneknél és a magyaroknál is meglehetősen fontos kategóriába tartozik. A finneknél 39,52%, magyaroknál 46,66%. Kiemelkedően fontosnak tartja, 35,46% finn és 24, 89% magyar. Nem véli fontosnak a megelőzést a finnek 3,12%-a, a magyarok 0,75%-a. A válaszadásból arra lehet következtetni, hogy a többség igen is célszerűnek tartja az egészséges táplálkozást valamint a preventív életszemléletet. Az, hogy melyik prevenciós eszközt tartják a legfontosabbak a válaszadók, főként az egészséges táplálkozást és a rendszeres testmozgást jelölték meg. A magyarok a rendszeres mozgást (48,80%) tartják a legfontosabb prevenciós eszköznek, még a finnek az egészséges táplálkozást (56,01%). A kérdéscsoportban szerepelt továbbá a rendszeres szűrővizsgálatok fontossága, és a káros szenvedélyektől való tartózkodás lehetősége is, amelyeket a válaszadók kevésbé ítélték fontosnak a másik két tényező mellett.



11. Ábra: A leginkább választott prevenciós eszközök a finn és a magyar diákok szerint

(Forrás: saját szerkesztés)

V. KÉPZÉSI PROGRAM

5.1. Miért nélkülözhetetlen a képzési program?

Az előző fejezetekben említett szekunder valamint primer kutatási előzményekből tudjuk, hogy a lakosságon belül a nők 81,2%-a, férfiak pedig 66,8%-a nem végez semmilyen sporttevékenységet. Egyéb kutatásokból pedig kiderült, hogy az emberek 75%-a tartotta fontosnak a sporttal és egészséggel kapcsolatos ismeretek bővítését vagy megszerzését. A felmérésben résztvevők között a 12 nélkülözhetetlen kötelezettség között foglalt helyet az egészség és a sport. Az előbbi a 2., míg az utóbbi a 11. helyen. Az adatok arra engednek következtetni, hogy a lakosság igényli a minél szélesebb körben történő részvételt és a megfelelő tudást a két területtel kapcsolatban (TOLDY ,2009). Úgy gondolom, hogy a legnagyobb probléma a lakosság tájékoztatásának hiányában rejlik. Ennek következtében nagyon kevés az információ és a tudás a témával kapcsolatban. Manapság az emberek minél szélesebb

körben való bevonását segítik az egyre nagyobb mértékben terjedő sportprogramok. Ezek mellett különböző stratégiák és tervezetek valamint törvényi szabályozások is kiemelt hangsúlyt fordítanak a sportra, és megfogalmaznak bizonyos célkitűzéseket, amelyeknek kiemelt szerepet tulajdonítanak. Ebből arra lehet következtetni, hogy a sportnak kihangsúlyozott szerepe van, és egyre fontosabbá válik és előtérbe kerül a minden napi élet során.

A különböző szolgáltatások és egészségfejlesztő programok mellett jelentős a témában jártas szakemberképzés népszerűsége is. A minőségi sporttal kapcsolatos felnőttképzési programot folytató kiemelkedőbb intézmények között tarthatjuk számon az IWI Oktatási Központot, a Fitnesz Akadémiát valamint a Fitnesz Company-t. E szervezetek biztosítják a széleskörű oktatási képzésben való részvételt; olyan sportszakemberek képzését teszik lehetővé, akik megfelelő ismeretekkel rendelkeznek ahhoz, hogy segítsék a lakosság rekreációs – szabadidősport-szokásainak kielégítését, valamint információt szolgáltatassanak arra vonatkozóan, hogyan építsük be életmódunkba az egészséget és hogyan legyünk életünk minél hatékonyabb résztvevői. Az emberek nagy részének még is gondot jelent az ehhez hasonló szakemberek felkeresése. Ennek több oka lehet. Az ilyen szakemberek alkalmazásának hiányát a hozzájuk kapcsolódó anyagi vonzat nagysága okozza. Sokan inkább a saját tapasztalataikra bízák, vagy inkább a barátokkal, ismerősökkel folytatnak sporttevékenységet, ahogyan a kutatási eredmények is rámutattak (KERESZTES, 2009).

Úgy gondolom, a legfontosabb azon rétegeket megcélozni és megérinteni, akiknek nincsen lehetőségük valamilyen okból kifolyólag, hogy beépítsék életmódjukba a rendszeres mozgást vagy az egészségtudatos magatartást. Erre megfelelő módszer lehetne egy képzési program kidolgozása olyan emberek számára, akik nem edzőként vagy rekreációs szakemberként szeretnének a munkaerőpiacra beállni, hanem mint átlagembereket segítené a mindennapi életük jobbá tételében és az ehhez szükséges információk átadásában. A képzési programot szükséges lenne valamilyen forrásból támogatni, amely ha a felnőttképzési törvény szabályozása alapján indítjuk, lehet, szakképzési hozzájárulás, európai uniós forrás vagy akár a központi költségvetési támogatás is. Ez esetben, mivel a képzési program támogatottnak minősül, a jelenleg hatályos 2013. évi LXXVII. felnőttképzési törvény előírásai szerint kell eljárni és biztosítani az ezzel kapcsolatos feltételeket. Talán az információk minél szélesebb

körben történő elterjesztésével az emberek jobban odafigyelnének életmódjukra és életvitelükre, ezáltal növelni tudnák társadalmi és gazdasági hasznosságunkat is egyben.

A lakosság egészségi állapota kiemelten fontos a mai közösségekben, hiszen a társadalmi – gazdasági előrehaladásunk fontos tényezője, valamint jelentős hangsúlyt kap az emberi erőforrás fejlesztése is manapság. A Memorandum 2000 egyik célkitűzésében is szerepel, *„hogynövelni kell az emberi erőforrásokba történő befektetés szintjét”*, amellyel egyrészt az alapismeretek és készségek bővítését emelik ki, de az új befektetési formák beépítése is fontos feladatnak tekinthető. (KOMENCZI, 2001). Az életünk legnagyobb részét vagy iskolai keretek között vagy a munkahelyen töltjük el. Ezért e képzési programokat akár kötelezővé is lehetne tenni az iskola vagy a munka mellett, mivel az emberek a kötött tevékenységek után szabadidejükben - a jelentős többséget tekintve-, nem vesznek részt iskolarendszerű vagy iskolarendszeren kívüli tanulási folyamatban. Az életen át tartó sport igényét szükséges kialakítani és legalább akkora hangsúlyt kellene kapnia, mint az egész életen át tartó tanulásnak (TOLDY, 2009).

5.2. Törvényi szabályozottság

A felnőttképzési tevékenység szabályozását a 2013. évi LXXVIII. Felnőttképzési Törvény 1§ (2) bekezdése tartalmazza, amely szerint: *„a felnőttképzési tevékenység a [...] jogalanyoknak [...] természetes személyek iskolarendszeren kívüli képzésére irányuló tevékenysége, amely az (5) (6) bekezdésben foglalt kivételekkel négy tevékenységi körre terjed ki.”*³ Tehát a jelen szabályozás tekintetében a támogatott képzések négy köre közé tartozik az Országos Képzési Jegyzékben szereplő, állam által elismert szakmai képzések, az egyéb támogatott szakmai képzések, az általános nyelvi valamint az egyéb nyelvi és az egyéb támogatott képzések (BERTALAN és RETTEGI, 2014). A törvény csak azokra a képzésekre terjed ki, amelyek valamilyen formában támogatottnak tekinthetők, de a képzést folytató dönthet úgy, hogy a törvényi szabályozás szerint hajtja végre az oktatási folyamatot. Tehát a felnőttképzést folytató intézmények akkor is szervezhetik képzéseiket a jogszabály alapján, ha az nem a törvény 1§ (2) bekezdésében szereplő tevékenységi körökre terjed ki (RETTEGI, 2013). Ezek csak a szakmai képzésekre és egyéb képzésekre

³ További információért lásd: http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1300077.TV

vonatkoznak, mivel „az OKJ-s valamint nyelvi képzések minden esetben a törvény hatálya alá tartoznak” (RETTEGI, 2013:15). A program valamint az intézmény akkreditáció megszűnésével a képzési programok engedélyeztetése vált szükségsszerűvé. A képzési programok szervezését és indítását a megváltozott törvényi keretek szerint kell elvégeznünk. A képzések megkezdésének első szabálya a hatósági engedély megléte, ami nélkül képzési program elindítása nem lehetséges. A Felnőttképzési Törvény 3§ 2. fejezete mondja ki, hogy az engedély határozatlan időre szól, amelyet képzési körönként kell alkalmazni. Továbbá abból a célból tekinthető hasznosnak, hogy lehetővé tegye, hogy magasabb minőségi követelményeknek megfelelően működjön a felnőtt-képző intézmény. Az engedélyeztetési eljárás egyik feltétele egy képzési program kidolgozása és benyújtása, amelyet - bizonyos esetektől eltekintve – előzetesen felnőttképzési szakértővel minősíteni szükséges (PÁSZTOR, 2014).

5.3. Az engedélyeztetési eljárás

Az engedély kiadása előtt szakértő minősíti a képzési programot. A 393/2013. Kormányrendelet az engedélyeztetési eljárásról kimondja, hogy „a képzési program előzetes minősítését olyan felnőttképzési szakértő vagy felnőttképzési programszakértő (a továbbiakban együtt: szakértő) végezheti, aki szerepel az NMH által vezetett ajánlási listán”. A képzési program tartalma attól függően, hogy mely képzési körbe tartozik, a jogszabályok által szabályozottak. Az OKJ-s képzéseket tekintve a szakmai és vizsgakövetelményeknek, valamint ha az iskolarendszerben is indítható képzés, akkor esetében a kerettantervek előírásait is figyelembe kell venni. Egyéb támogatott szakmai képzések esetén a szakmai programkövetelmények szerint kell kidolgozni programunkat. A nyelvi képzések esetén a nyelvi programkövetelmények tekinthetők mérvadónak. Az egyéb képzések esetén nincsen kidolgozott irányító rendszer, viszont a törvény rendelkezéseit ebben az esetben is figyelembe kell venni (BERTALAN és RETTEGI, 2014).

Az engedély kiadása is bizonyos feltételekhez kötött, melyek között szerepel a képzési program mellett a személyi és tárgyi feltételek megléte, szakmai vezető alkalmazása, vagyoni biztosíték, minőségbiztosítási rendszer kidolgozása, felnőttképzési információs rendszer valamint ügyfélszolgálati, panaszkezelő rendszer működtetése. Ez minden képzési körre egyaránt vonatkozik, kivéve az egyéb

támogatott képzéseket, amelyek esetében nem elvárt a minőségbiztosítás illetve a vagyoni biztosíték vezetése továbbá ügyfélszolgálati és panaszkezelési rendszert sem szükséges működtetni (PÁSZTOR, 2014).

Az engedély iránti kérelmet, a Nemzeti Munkaügyi Hivatal honlapjára kell feltöltenünk online módon. A Felnőttképzési Törvény továbbá új elemének tekinthető, hogy lehetőség van a kiadás mellett az engedély módosítására, kiegészítésére valamint bejelentésére is. Kiegészítést abban az esetben kérelmezhetünk, ha már rendelkezünk arra a képzési körre engedéllyel, amelyen belül új szakmacsoportot szeretnénk indítani. Módosítás egy olyan tevékenységi kör beépülésére utal, amely még nem szerepelt az egyes képzési körök között. Bejelentés esetében pedig további egyéb támogatott képzések közé sorolható tanfolyamokat kapcsolhatunk be. Függetlenül attól, hogy az adott képzés a törvény hatálya alá tartozik- e vagy sem, minden képző intézmény köteles statisztikai adatot szolgáltatni az OSAP Statisztikai Felületére. Azon képzések, amelyek nem a Felnőttképzési Törvény szerint szabályozottak, mint szolgáltatási tevékenységek, esetükben a fogyasztóvédelmi törvények a betartandók (RETTEGI, 2013).

5.4. A képzés keretei

A képzéseket indíthatjuk formális, informális vagy non formális keretek között is. A non formális képzésen olyan szervezett oktatási tevékenységet értünk, amely kívül esik a hivatalos oktatási kereteken. Célja lehet ismeretek átadása, személyiség fejlesztése, de ez iskolarendszeren kívül történik, akár tanfolyamokon, szemináriumok foglalkozásokon. De célja lehet a formális oktatás kiegészítése is, esetleg képzőművészeti vagy zenei kurzusok keretében, de még a sportoktatás is ide sorolható. A Felnőttoktatási és – képzési lexikon meghatározása szerint *„nem formális felnőttoktatás általánosabb megjelöléssel az, amely a fiatalok és a felnőttek iskolai illetve felsőoktatási rendszeren kívüli oktatását – képzését foglalja magába. Más értelemben, minden olyan képzés, ami nem ad végzettséget, hanem a szabad tanulás céljait valósítja meg. Tehát a tanulás a közoktatás és felsőoktatás keretein kívüli intézményes szervezésben vagy azon kívül megvalósuló végzettséget nem adó program”* (CSOMA és mtsai, 2002:180).

A Memorandum 2000 a formális tanulásról így nyilatkozik: „*a formális tanulásoktatási és képzési alapintézményekben valósul meg, és elismert oklevéllel, szakképesítéssel zárul*”(KOMENCZI, 2001). A formális tanulás olyan tevékenységek összessége, ahol a képzés célja, tartalma, helyszíne és időpontja részletesen szabályozott. A tanulásban résztvevők korcsoportonkénti eloszlásban, képzett szakember által folytatott tanulási keretek között szerzik meg az ismereteiket. Mind a kettő képzési folyamatra jellemző a szervezettség és az irányítottság ⁴⁵ (ETENIM KFT, 2006). A Magyar Virtuális Enciklopédiában az informális tanulásra ezt a definíciót használják: „*Tanulásra, tudásra, ismeretek szerzésére és alkalmazására irányuló, nem intézményi, szervezeti keretekben megvalósuló tevékenység. A családban és kortárs csoportokban, valamint infokommunikációs eszközök segítségével egyéni módon is megvalósuló informális tanulás a képességek alakításának, a személyiségfejlődésnek (szocializáció) alapvető feltétele, eszköze*”. Az Európai Bizottság Memoranduma ennél jóval szűkebben fogalmaz: „*A mindennapi élet természetes velejárója. A formális és nem formális tanulási formákkal ellentétben az informális tanulás nem feltétlenül tudatos tanulás, és lehet, hogy maguk az egyének sem ismerik fel tudásuk és készségeik bővülését*”. Tehát az informális tanulás nem tartozik szervezeti keretek közé, bármely tevékenységünk elindíthat tanulási folyamatot, függetlenül attól, hogy ez hol történik meg. (KOMENCZI, 2001)

VI. A FELNŐTTKÉPZÉSI PROGRAM KIDOLGOZÁSÁNAK SZABÁLYAI, A KONKRÉT PROGRAMTER

6.1. Életmódvezetés képzési program

A felnőttképzési tevékenységet bemutató egyetlen igazoló dokumentum a képzési program. A képzési programokat három módon hozhatjuk létre. A syllabusz csak

⁴ Formális tanulás: szervezett formában folyó ismeretszerzés, a legtöbb esetben valamilyen bizonyítvány vagy diploma megszerzésével ér véget. Ide tartozik a közoktatás, felsőoktatás, de egy OKJ tanfolyam megszerzésére irányuló szakmai tanfolyam is.

⁵ Nem formális tanulás: Az oktatási rendszeren kívül szervezett, az egyén igényeihez jobban illeszkedő képzések, tanfolyamok tartoznak ide, legtöbbször nem zárulnak bizonyítvány megszerzésével.

További információért lásd:

http://www.szakkepessites.hu/szakiranytu/formalis_nonformalis_informalis.html

azokat a legszükségesebb elemeket foglalja magába, amelyeket a képzéssel kapcsolatban feltétlenül tudni érdemes, a további komponenseket csak felsorolva említi. A program minden lehetséges adatra kiterjed, de azok a stratégiák vagy eljárások, amelyekkel a tartalmakat feldolgozzák, nincsenek kifejtve. Ellenben a curriculum szintű kidolgozással, amely esetében konkrétan meg vannak határozva a legfontosabb tudnivalók és az azzal kapcsolatos személyi és tárgyi eszközök, szisztémák valamint ismereti anyagok (RETTEGI, 2014).

A képzési program létrehozásának és megvalósításának feltételeit és szabályozását a jelenleg hatályban lévő 2013. évi. LXXVII. törvény a Felnőttképzésről szabályozza, amely 2013. szeptember 1-jén lépett hatályba és a 2001 évi CI. törvényt váltotta fel. A Felnőttképzési törvény kimondja, hogy *„a képzési tevékenységet végzők kötelesek képzéseiket az előírt képzési program szerint végezni.”* A törvény 22. modulja szerint *„a képzési program olyan képzési tananyagegysége, amely egy logikailag összetartozó ismeretanyagnak önállóan kezelhető, meghatározott személyi és tárgyi feltételekkel rendelkező, mérhető kimenetelű, önállóan is tanítható része”.* A törvény szabályozza azokat a tartalmi elemeket is egyben, amelyre a felnőttképzést vezető képzési programnak mindenféleképpen ki kell terjednie. A Felnőttképzési törvény 2 § 19. bekezdése szerint *„a szervezeten megvalósuló, célirányos kompetenciaalakítást és kompetenciafejlesztést értjük képzési tevékenység alatt.”* A Felnőttképzési törvény szerinti szabályozást figyelembe véve tehát a képzési program tartalmi elemei közé sorolható a képzés során megszerezhető kompetenciák, a bekapcsolódás és részvétel feltételei, a tervezett képzési idő és a képzés formája. Továbbá tananyagegységeket valamint azok célját, terjedelmét, tartalmát és az ehhez szükséges elméleti valamint gyakorlati órák számát, a maximális csoportlétszámot, a teljesítményértékelő rendszert valamint a végrehajtáshoz szükséges személyi és tárgyi feltételeket és egyéb speciális feltételeket, amelyekre szükség esetén ki kell térni. *„Képzési program függetlenül attól, hogy mely képzési program kör közé tartozik, csak távoktatás, csoportos vagy egyéni képzés rendszerében indítható”* (FARKAS, 2014). OKJ-s képzések esetén a szakmai vizsgakövetelmények mellett a kerettantervek elvárásainak is meg kell felelni, az egyéb szakmai képzéseket a szakmai programkövetelmények szerint szükséges összeállítani, ahogy a nyelvi képzések esetén a nyelvi programkövetelmények követendők, az egyéb támogatott képzéseknél a képző intézmény határozza meg a képzés formáját (FARKAS, 2014).

6.2. A célcsoport

A törvény megfogalmazása szerint fontos kijelölni a képzési célt, valamint a képzésre vonatkozó csoportot. Az általam elkészíteni kívánt program a képzési köröket tekintve az egyéb támogatott képzések közé sorolható, mivel célja nem valamely munkakör vagy munkatevékenység megszerzésére irányuló ismeret bővítése, ahogy az egyéb szakmai képzések esetében elvárt és nem is az Országos Képzési Jegyzékben szereplő államilag támogatott képzések által kívánatos kompetenciák megszerzése. A képzés végeztével az oktatásban való résztvevők képessé válnak olyan, a mindennapi életben hasznosítható ismeretek elsajátítására, ami által életmódjukban könnyebben beépíthetik az egészségtudatos magatartásformákat, az egészséghez nélkülözhetetlennek tekinthető rendszeres mozgás szabályait és lehetséges elvégezhető formáit. Megismerkedhetnek életvezetési és élettervezési tanácsokkal valamint az egészséget károsító hatások kivédésével. A résztvevőknek olyan információ többletet adhat, amely után a közreműködő könnyebben eligazodik a mindennapi életfolyamatokban.

Az egészséges életmód kialakítása mind az egyén, mind a munkáltató, de legfőképpen a társadalom közös érdeke. A képzési program csoportos képzés valamint távoktatás formájában fog zajlani, mivel a programnak vannak olyan részei is, amelyeket a résztvevők egyénileg is el tudnak sajátítani, ezáltal nem ró akkora költséget a program megvalósítása az intézményre (WESZELY, 2014). A Felnőttképzési Törvény 2§ 27. pontja szerint a távoktatás *„az oktatásnak az a formája, ahol a résztvevő a képzési idő több mint felében egyedül, önállóan a távoktatási tananyagba épített iránymutatás mellett tanul, a képzési idő pedig kevesebb, mint felében konzultációs órákon vesz részt.”* A program keretében nagyon sok olyan módszer alkalmazására nyílik lehetőség, amelyek a csoport jelenlétét igénylik, hiszen az adott téma feldolgozása a csoport tagjai között sokkal hatékonyabb tanulási folyamatot eredményez. A tanítási módszerek között egyaránt találunk előadó – központú, kooperatív valamint résztvevő-központú módszereket, amely kombinációk folyamatosan váltakoznak a képzés során. Mivel a képzés célja a kompetenciafejlesztés, szemléletváltozás elérése, motiváció felkeltése, ezért legalkalmasabb módszernek tekinthetők a csoportos és egyéni feldolgozást igénylő

munkastratégiák (DINA, 2003). A tanulási formák között említeném a kis, valamint a nagycsoportban történő közös tevékenységeket és a kooperatív tanulás egyik lehetséges formáját, az esettanulmányok feldolgozását, amely szintén a csoporttagok és a szakoktató együttműködésével zajlik. A tananyag típusát tekintve mind papíralapú, mind E – Learning online tananyagok is alkalmazásra kerülnek. Van, amit csak tanórai keretek között lehet elsajátítani, de több tananyagegység az otthoni tanulásra is alkalmas.

A képzés célcsoportja olyan felnőtt egyénekre terjed ki, akik aktív résztvevőknek tekinthetők a társadalomban, munkájukkal jelentősen hozzájárulnak a társadalmi, szellemi és gazdasági folyamatokhoz egyaránt. Az, hogy ezen egyének hogyan vezetik az életüket, milyen életmódot folytatnak, milyen az életminőségük, fontos mutatója egészségi állapotuknak, az egészségi állapot pedig annak kifejezője, hogy milyen minőségben, mértékben és hogyan vesznek részt az emberek a társadalmi munkamegosztásban. Az aktív lakosság munkaképessége és teljesítőképessége jelentősen korlátozott testi diszfunkciók miatt, ezért a képzés többek között arra is kitér, hogyan lehet megelőzni ezeknek a folyamatoknak az elterjedését (KSH, 2009). A képzés célcsoportja - főleg a már munkaviszonyt folytató vagy - a munkaerőpiacra lépő egyéneknek szól, akik már befejezték az iskolarendszerben zajló tanulási folyamatokat. A képzés olyan ismereteket és információkat nyújt az egyénnek, amivel sikeresen megküzdhet az egészségét károsító folyamatokkal, preventíven megelőzheti az alkalmazott módszerekkel a stresszt. A 2004-es Népegészségügyi Jelentés szerint a lakosság megbetegedései jelentős mértékben enyhíthetők lennének a primer prevenciós módszerek alkalmazásával (TOLDY 2010). A képzésben résztvevőknek képesnek kell lenniük ezen eszközök ismeretére és alkalmazására.

6.3. A képzési program egységei

A képzési programomat öt nagyobb tananyagegységre bontottam, amelyek a következők: Az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek, stresszkezelés és az ahhoz kapcsolódó módszerek, sporttal kapcsolatos ismeretek és azok alkalmazási gyakorlata, valamint primer prevenciós eszközök és káros magatartásformák kivédése. A választásom nem véletlen, hiszen már előző statisztikai adatokból tudjuk, hogy 43%-ban az életmód tényezők játszanak szerepet a betegségek

kialakulásában. Befolyásoló tényezők többek között a fizikai aktivitás, táplálkozási szokások, alkohol és dohányzás mértéke (VARGA és KARNER, 2008). A képzésen elméleti és gyakorlati oktatás is zajlik, ahol az oktatók felsőfokú végzettségét tekintve lehetnek rekreációs mozgásprogram vezetők, dietetikusok, orvosok, pszichológusok, amely elvárta az oktatási program vezetéséhez. Továbbá szakmai végzettséget tekintve személyi edzőkre, sport edzői és oktatói valamint egészségfejlesztő, életmód tanácsadó végzettséget igazoló dokumentumokra van szükség. Bár egyéb támogatott képzések esetén nincs előírva az oktátónak milyen végzettséggel kell rendelkeznie, de a Felnőttképzési Törvény szerint, hogy képes legyen az adott tantárgykor oktatására, szükséges a végzettséget igazoló oklevél felmutatása. Az, hogy a személyi valamint tárgyi feltételek megfelelőek – e, szakmai vezető dönti el helyszíni szemle során. A szakmai vezetőnek is előírt végzettséggel kell rendelkezzen⁶ (DOBOS, 2014).

6.3.1. Egészséges táplálkozás modul

Manapság előtérbe került az egészséges táplálkozás ismerete és beépítése a mindennapok rendszerébe. Az elhízás az első számú népbetegségnek számít Magyarországon. A *Health and Social Service in Hungary* jelentése szerint több mint 1,5 millió embert érint, és további 2,7 millió ember túlsúlyos. Az elhízottak aránya a nők körében növekedett az elmúlt években. A táplálkozási szokásokat jellemzi a túlzott energiabevitel, a sok só, cukor és zsírfogyasztás, valamint igen kevés számban fogyasztunk zöldségeket valamint gyümölcsöket.⁷ A helytelen táplálkozás komoly egészségügyi kockázatokkal jár, ami jelentős kiadásokat mér az egészségügyi ellátórendszerünkre (APOR, 2010). Nagyon fontosnak tartom, hogy a lakosság kellő információkkal rendelkezzen az egészséges táplálkozásról. A képzésben résztvevők megismerkedhetnek ennek alapelveivel, valamint a legfontosabb tápanyagforrásokkal, a vitamin valamint ásványi anyag bevitel fontosságáról és azok betegségek elkerülésében fontos szerepéről. A résztvevők továbbá megtanulják, hogyan készítsenek étrendet és egyénileg megtanulják kiszámítani a szükséges

⁶ Andragógiai, egyetemi vagy főiskolai végzettség. Pedagógiai egyetemi vagy főiskolai végzettség és 3 év felnőttképzési szakmai gyakorlat. Pedagógiai egyetemi vagy főiskolai végzettség és ez mellett a képzés során felnőttképzési ismeretekből legalább 5 kredit teljesítése. (BERTALAN – RETTEGI 2014)

⁷ További információért lásd: <http://www.eum.hu/english/printed-publications/health-and-social>

kalória, szénhidrát, fehérje és zsírbevitel szükséges mennyiségét. Valamint információkat kaphatnak arról is, hogy mely élelmiszerekkel, milyen betegségek megelőzése lehetséges. A képzés célja, hogy a résztvevők elsajátítsák az egészséges táplálkozáshoz szükséges alapismereteket. Legyenek tisztában élelmiszereinket felépítő három nagy alkotóranyagról: fehérjék, szénhidrátok, zsírok. A képzés végeztével, legyenek képesek személyre szabott táplálkozási program összeállítására és kivitelezésére, valamint ehhez kapcsolódóan képesek legyenek kiszámítani saját kalóriaszükségletüket. Legyenek tisztában azzal, hogy melyek az egészséges táplálkozás releváns pontjai és képesek legyenek azok beépítésére a mindennapok rutinjába. Ismerje meg az egészségre jótékonyan ható élelmiszer típusokat és legyenek képesek egyéni céljaiknak megfelelően összeállítani azokat. Nem beszélve arról, hogy ha a felsorolt programokat beépítenénk mindennapjaink közé, úgy csökkenthetnénk, vagy olyan gyakran előforduló betegségeket előzhetnénk meg, mint a csontritkulás, rákos megbetegedések, fogszuvasodás. (VARGA és KARNER, 2008). A legfrissebb Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2009 (OTÁP) során először zajlott országos reprezentatív mintán (1165 fő) antropometriai (testmagasság, testsúly, derék körfogat) méréssel egybekötött táplálkozási felmérés (3 napos táplálkozási napló, kérdőív a táplálkozási szokásokról) a felnőtt lakosság körében. Az eredmények kimutatták, hogy a lakosság 61,8%-a elhízott és 28,1% pedig túlsúlyosnak tekinthető a testtömeg index alapján (OTÁP, 2009).

6.3.2. A stressz kezelésének módszerei

A stressz a mindennapi élet részét képezi és szintén jelentős egészségügyi kockázatokkal jár. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) világméretű járványként kezeli a stresszt (WHO, 2000). A képzés során átadásra kerülnek olyan ismereti anyagok, amelyekkel az egyén könnyebben megküzdhet a stressz káros hatásaival. Ez úgy történik meg, hogy lehetőséget kapnak olyan eszközök és technikák elsajátítására, amiket fokozatosan fejleszthetnek az életük során. De elsősorban megismerkednek a stresszel, mint fogalommal és a különböző fajtáival. Megtanulják a stresszkezelés egyénre szabott módozatait. A résztvevők képessé válnak arra, hogy felismerjék saját stresszoraikat és ennek tudatában képesek legyenek alkalmazni a megelőzési technikákat. Az élethez elengedhetetlen az ismeretlen helyzetekhez való alkalmazkodás képessége. A munkahelyen és a személyes életben is érnek minket

egyaránt stresszes helyzetek, ami nagyon megterheli a szervezetet fizikailag, szellemileg és érzelmileg is. Az, hogy hogyan éljük meg a munkahelyünk mindennapjait, nagyon meghatározó tényező. Nem mindegy hogyan viszonyulunk munkatársainkhoz, főnökönkhez és a minket körülvevő egyénekhez. Ha nem figyelünk egymásra és saját testünk jelzéseire, az komoly pszichés sérülésekkel járhat a későbbiekben (VARGA és KARNER, 2008). Mivel igen nagy számban fordulnak elő a különböző konfliktusok is a mindennapi életben, ezért szükségesnek tartom a képzés részeként, olyan konfliktuskezelési stratégiákat átadni az embereknek, amelyekkel szembenézhetnek a problémáikkal és sikerülne tudatosan kiküszöbölni a konfliktusforrásokat. Továbbá olyan relaxációs technikák ismeretének birtokába jutnak, amelyeket akár otthon is alkalmazva szabadulhatnak meg a stressz kellemetlen tüneteitől. Az Autogén Tréning egy olyan relaxációs technika, amely megtanít a kikapcsolódás elérésére és a testi – lelki nyugalom megszerzésére. Ezzel a napi igénybevételektől, feszültségektől mentesítik szervezetüket, és egyre közelebb kerülnek testük működésének alapvető harmóniájához, egyre inkább megértik saját testük működését, amelynek köszönhetően irányítani képesek az őket érő megrázkódtatásokat. (KORONKAI és mtsai, 1970).

6.3.3. Sportolással kapcsolatos ismeretek

A sport kiemelkedő szerepet kapott manapság. Ezt sugallja a Finnországban megrendezett *Sport for All* világkonferencia jelentése is, amiben kiemelt fontosságot tulajdonítanak többek között a fiatalok bevonására és minél hamarabbi megközelítésére a mindennapi életben szerepet játszó sport, rekreációs sportban való részvétel érdekében (NOB, 2011). A rendszeres testmozgást több stratégia is említi, mint kiemelt jelentőségű területet. A Sport Fehérkönyvében az Európai Bizottság ösztönzi az új célkitűzések kidolgozását a fizikai aktivitás elősegítésére valamint a sport, az oktatási és egészségügyi rendszereket stratégia kidolgozás szempontjából. Fontosnak tartja továbbá, hogy elősegítsék hogy hogyan lehet az aktív életmód eszméjét terjeszteni a nemzeti oktatási és képzési rendszereken keresztül, a tanárképzést is beleértve. A Bizottság kimondja, *hogy a formális és a nem formális oktatásban betöltött szerepe által a sport megerősíti Európa humán tőkéjét. A sport által közvetített értékek hozzájárulnak a tudás, motiváció, készségek fejlesztéséhez,*

valamint a személyes elkötelezettség iránti hajlandóság fokozásához. Az iskolában és egyetemen sporttevékenységgel töltött idő egészségügyi és oktatási előnyökkel jár, amelyeket fokozni kell (FEHÉR KÖNYV, 2007).

A Bizottság a 2004-es „A sporton keresztül történő nevelés európai éve” során szerzett tapasztalatok alapján az oktatás és képzés területén tett különböző politikai kezdeményezéseken keresztül a sport és fizikai aktivitás támogatására bátorít, ideértve a szociális és állampolgári kompetenciák fejlesztését a 2006-os élethosszig tartó tanuláshoz szükséges kulcskompetenciákról szóló ajánlással összhangban. Az Európai Sport Charta 8§ kimondja, *hogy kiemelt fontosságú az olyan oktatási formák fejlesztése, amely a testnevelés vagy sport valamennyi területére kiterjednek, valamint fejleszteni kell az emberek ismereteit a sport és a környezetvédelem közötti kapcsolatáról és gondoskodni kell arról, hogy jobban megértsék a természet működését* (EURÓPAI SPORT CHARTA, 2001). Az Országgyűlés kidolgozta a XXI. Nemzetközi Sportstratégiai programot, amelynek keretében a sport segítségével az emberek életminőségét és az egészségi állapotát kívánják javítani. Ezzel összhangban hangsúlyt fektet a szabadidősporttal kapcsolatos programok kidolgozására valamint a szakemberképzés megújítására.

Az Egészségügy Évtizedének Népegészségügyi Programja hasonlóképpen határozta meg, azt az öt kiemelt területet, amelyet a lakosság egészségi állapotának javítása és az egészséges életmód elősegítése érdekében el kell érni 2010- re. ⁸ A Hajós Alfréd Terv, a főiskolai – egyetemi sport szakmai programja célul tűzte ki, az egyetemi sport infrastruktúra fejlesztését. A stratégia álláspontja szerint minél előbb történik a beavatkozás, annál biztosabban érhetjük el, hogy a munkaerőpiacra kikerülve ezek az emberek is hozzájárulhatnak a sport presztízséhez és az egészséges életmód népszerűsítéséhez. Az Európai Parlament és Tanács határozata a sporton keresztüli nevelés 2004. évi európai program tapasztalatai alapján a fizikai aktivitás és sport erősítésére ösztönöz, és ezzel összhangban pedig a szociális és állampolgári kompetenciák fejlesztését serkentené a 2006-os élethosszig tartó tanuláshoz szükséges kulcskompetenciákról szóló ajánlással összhangban. Az élethosszig tartó tanulás programja hozzájárul a fizikai aktivitás és sport elősegítéséhez.

⁸ További információért lásd: <http://www.oefi.hu/nepeuprg.pdf>

A képzés célja az, hogy a képzésben résztvevő megtanulja a saját igényeihez és állapotához igazodó edzésterv elkészítésének lépéseit. Megismerje a sportmozgások alapjait és annak tömör anatómiai áttekintését, amelynek keretében megismerkedik a különböző testalkattípusokkal, továbbá, hogy tisztában legyen azzal, hogyan, milyen módon zajlik a sportmozgások helyes kivitelezése. Megismerkednek a legnépszerűbb mozgásformákkal és technikáikkal. Mozgásprogram kialakításánál legyen képes figyelembe venni az életkori és a nemi sajátosságokat. Tanulja meg a pulzusméréssel kapcsolatos legfontosabb információkat és ennek a mozgásban használt szerepével is legyen tisztában. A képzés végeztével legyenek birtokában azon ismereteknek, amelyek segítségével képesek lesznek személyre szabott rekreációs mozgásprogram összeállítására. Képes legyen esettanulmányok által összeállítani a mozgástevékenységet. Ismerkedjen meg a különböző mozgásformákkal és azok kivitelezési módjával és tudja alkalmazni őket saját céljainak elérése érdekében. Képes legyen az adott betegségek felismerésére és azok sporttal való kezelési módjára. A képzési program részét képezik fittségi felmérések, tesztek is, amelyek elemzése is megtörténik az órák keretében.

6.3.4. Általános prevenció és a káros magatartásformák megelőzése

Az egészségügyi célú prevenció a betegségek keletkezésének megelőzését, az egészség fenntartását, és a szervezet megerősítését, illetve az állapotromlás megakadályozását is jelenti. A prevenció célja az egészségi állapot és az életminőség javítása, az egészség védelme, a betegségek, sérülések megelőzése. A képzésben résztvevők megismerkednek a prevenció fogalmával, annak lehetséges területeivel, valamint az elsődleges, másodlagos, harmadlagos prevenció közötti különbségekkel. Ismereteket kaphatnak a rendszeres szűrővizsgálatok jelentőségéről és azok alkalmazási módjairól, az életkori csoportonként igénybe vehető megelőzési eljárásokról. A képzésben résztvevő megismerkedik a káros magatartásformákkal, mint az alkoholfogyasztás, dohányzás valamint drogfogyasztás lehetséges területeiről és azok hatásairól a szervezetre. Magyarország a dohányzással összefüggő halálozás tekintetében az unióban Litvánia, Lettország és Románia után a negyedik, a tüdőrák halandóságban az első, míg a dohányzással hasonlóan szorosan összefüggő keringési betegségek okozta halálozásban Románia, Lettország, Litvánia és Szlovákia mögött

az ötödik (KSH, 2008). A WHO becslése szerint a májzsugorodásos betegségek harmadának, a májrákos megbetegedések és az öngyilkosságok negyedének, a szájüregi rákok, a mérgezések, az epilepsziás esetek és a balesetek ötödének hátterében ez a szer áll. Magyarországon becslések szerint nagyívó a társadalom ötöde és alkalmi ivó a fele (KSH, 2008).

VII. ÖSSZEGZÉS

Összegzésképpen elmondható, hogy a magyar és a finn egyetemisták nagy része heti rendszerességgel sportol. Nagyarányú különbségeket nem lehetett felfedezni a két ország rendszeresen mozgó fiataljai között annak ellenére sem, hogy az életminőségi mutatók Finnország javára tolódnak Magyarországgal ellentétben. Egyik hipotézisem, mely úgy hangzott, hogy a finnek gyakrabban választanak szabadidősporthoz kötődő tevékenységet szabadidejük eltöltése érdekében, részben igazolást nyert, de a kutatási eredményekből látszik, hogy mind a két ország fiatalságát tekintve, egyaránt szerepet játszik életükben mind az aktív, mind a passzív cselekvési formák választása. Az is megfogalmazásra került, hogy a szabadidejükben rendszeres mozgástevékenységet végző finn fiatalok kevésbé választanak maguknak káros magatartásbeli szokásokat, mint a dohányzás valamint alkoholfogyasztás, ellentétben a magyarokkal. E kutatási hipotézis beigazolódni látszik, mivel az eredményekből kimutatható, hogy a magyarok gyakrabban élnek a káros szenvedélyekhez köthető magatartás-formákkal. Interjúalanyaim közül többen is beszéltek a sport hasznosságáról, valaki az alábbiak szerint nyilatkozott: *„Nagyon is úgy gondolom, hogy a sport hasznos. Ha nem sportolok, nagyon rosszul érzem magam a bőrömben”. Véleményem szerint nem hiszek a gyógyszerekben. Az egészséges életmód az egy sokkal természetesebb útja annak, hogy megelőzzem a betegségeket. De ez csak az én véleményem”*. Másik tanuló így nyilatkozott: *„A sportolás hasznos, sokkal elégedettebb vagyok magammal, elkerülöm a stresszt általa és tovább tudok lépni. De az is megnyugtató, hogy az egészségügy is olyan fejlett az országban, ha bármi bajom van, nyugodt szívvel rábízom magam a szakértőkre. Ráadásul olcsó is”*. További tanuló az alábbiakat írta: *„Teljes mértékben támogatni tudom a sportot. Ha edzek, újra tele leszek energiával, kevesebb stressz ér és nagyon boldog vagyok”*. A többség hasonló véleménnyel volt a sportról, valamint a finn egészségügyi ellátórendszerről is egyben. Az is kiderült,

hogy több esetben is inkább a sporthoz, valamint az egészséges táplálkozás felé fordulnának a gyógyszerek szedésének mellőzésével.

Továbbá azt is láthatjuk, hogy országos szinteken a munkahely valamint az egyetem kevésbé felkészült az egészségfejlesztési valamint egészségnevelési folyamatok használatára, beépítésére a mindennapok közé. Hipotézisem még is igazolást nyert, miszerint Finnországban a munkahely és az egyetem jobban odafigyel a dolgozók és tanulók egészségére, valamint fizikai teljesítőképességük megőrzésének elősegítésére. Az egyetemek már jóval kiforrottabb programmal rendelkeznek annak érdekében, hogy a tanulók egészségesebben éljenek, valamint hogy biztosítva legyen a rendszeres mozgásuk elősegítése. Az egészség önértékelése, az étellel való elégedettség körülbelül ugyan olyan eredménnyel zárult a finnekénél és a magyaroknál is egyaránt. További kutatási eredményekre lenne szükség ahhoz, hogy okként kiderülhessen, milyen tényezők játszanak ebben szerepet. Sportmotivációk között sem mutatkoznak nagy eltérések, a sportág-választás is hasonlóképpen alakult a két ország között. Akárhogy is, az előzetes kutatási eredmények rendkívül rossz statisztikai átlaggal tüntetnek fel minket, mind a nemzetközi, mind a hazai eredményeket tekintve elmondható, hogy a fiatalok pozitívan vélekednek a sportról valamint az egészségről. A finnekénél központi szerepet tölt be az egészséges életmód, táplálkozás, rendszeres mozgás valamint a betegségek megelőzése, azaz a prevenció hipotézisem is helyesnek bizonyult, de ugyan úgy elmondható a magyar diákokról is egyben. Ellentétet ott találhatunk, hogy a magyarok inkább a rendszeres testmozgást preferálták, ellentétben a finnekkel, akik főleg az egészséges táplálkozás jótékony hatásaira hivatkoztak.

Munkám során megerősödött bennem, a felnőttképzési szakember felelőssége, valamint képzési tervem kidolgozásával közelebb kívántam hozni a két területet egymáshoz. Kutatásom segítségével ráébredtem, hogy nagy jövő rejlik a felnőttképzés valamint a sport kapcsolatában. Arról meg vagyok győződve a primer kutatási eredményeimet tekintve, hogy igen is szükséges a képzési terv kidolgozása, és az ennek során megszerezhető ismeretek átadása, bővítése. Dolgozatom későbbi kibővítése is a céljaim között szerepel. Ennek kapcsán szeretnék teljes lakosságra kiterjedő egészség-felmérési kutatást végezni, amellyel további eredményeket lehetne nyerni arra vonatkozóan, hogy korcsoportonkénti eloszlásban mi mozgatja meg az embereket, milyen okok húzódnak meg a háttérben, amiért elkezdnek

sportolni, továbbá az is kideríthető lenne, hogy milyen okokkal magyarázható a nagyarányú részvétlenség, főleg az idős korosztályra tekintettel. Ezen további tényezők felmérésének segítségével a képzések bővítésére esetlegesen további képzési tervezetek kidolgozására nyílna lehetőség, támaszkodva arra, amiket a civil szféra válaszaiból megtudtunk. A szakértők közül lehetőségem volt az Oulu-i Egyetem (School of Health and Social Care) olyan személyével interjút készíteni, akinek „well – being, azaz a jó közérzettel, valamint a fizikai aktivitással kapcsolatos jelentős kutatásai vannak, ami nem állt messze a választott témámtól. Finnországi interjúalanyom K.O. szerint „*az ország minden évben félretesz 200 eurót a munkavállalók részére fejenként abból a célból, hogy az összeget szabadidősport szokások használatára fordítsa. De ez emberfüggő, hogy ki hogyan gazdálkodik ezzel. De mindenesetre az ország segít megteremteni a feltételeit*”.

VIII. FELHASZNÁLT IRODALOM

1. APOR Péter (2010): *Az egészség ára*. Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kara, Apor-Med Bt, Budapest.

2. BAKACS Márta, VITRAI József. (szerk.) (2004): *Népegészségügyi jelentés*. Országos Epidemiológiai Központ, Budapest.
3. BAUER Béla, SZABÓ Andrea (2005): *Ifjúság 2004. Gyorsjelentés*. Mobilitás Ifjúságkutatási Iroda, Budapest.
4. BAUER Béla, SZABÓ Andrea (2009): *Ifjúság 2008. Gyorsjelentés*. Szociálpolitikai és Munkaügyi Intézet, Budapest.
5. BERTALAN Tamás, RETTEGI Zsolt (2014): *Felnőttképzés, élethosszig tartó tanulás*. In: Bertalan Tamás (szerk.): *Felnőttképzésről képzőknek: Változások és értékek*. euGenius Szakkiadó Kft, Budapest.
6. BÉNYI Márta (szerk.) (2008): *Népegészségügyi Jelentés*. Országos Szakfelügyeleti Módszertani Központ, Budapest.
7. BOROS Júlianna, NÉMETH Renáta – VITRAI József. (szerk.) (2002): *Kutatási jelentés: Országos lakosságfelmérés 2000*. Országos Epidemiológiai Központ, Budapest.
<http://www.oefi.hu/olef/OLEF2000/Jelentesek/Kutatasi_jelentes2000.pdf>
[2014.04.15.]
8. BOROS Júlianna, NÉMETH Renáta & VITRAI József (szerk.) (2005): *Kutatási Jelentés: Országos lakosságfelmérés 2003*. Országos Epidemiológiai Központ, Budapest.

<http://www.oefi.hu/olef/OLEF2003/Jelentesek/EgeszsegmagatartasOLEF2003.pdf>
[2014.04.18.]
9. CAVILL Nick, KAHLMEIER Sonja & RACIOPPI Francesca (2006): *Physical Activity and Health in Europe: Evidence for action*. World Health Organization.
<http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf>
[2014.04.17.]
10. CSOMA Gyula, BERTALAN András & HARANGI László (2002): *Felnőttoktatási és –képzési lexikon*. Magyar Pedagógiai Társaság, Budapest.
11. DINA Miletta (2013): *Útkereszteződés. Hatékony módszerek a felnőttkori tanulás támogatásához*. SZTE – JGYPK, Budapest.

12. DOBOS Gergely (2014): *A képzési tevékenység személyi, tárgyi feltételei, dokumentációja és adminisztrációja, a képzésekhez kapcsolódó adatszolgáltatás*. In: Bertalan Tamás (szerk): *Felnőttképzésről képzőknek: Változások és értékek*. euGenius Szakkiadó Kft, Budapest.
13. ETENIM KFT (2006): *Az informális és nem – formális tanulási keretek között szerzett tudás elismertetése*.
14. EUROPIAN COMISSION (2013): *Special Eurobarometer: Sport and physical Activity. Report*
<http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf> [2014.04.05.]
15. FARKAS Éva (2014): *A felnőttképzés minősége, minőségbiztosítás*. In: Bertalan Tamás (szerk): *Felnőttképzésről képzőknek: Változások és értékek*. euGenius Szakkiadó Kft, Budapest.
16. FÁBRI István (2002): *A sport, mint a fiatal korosztályok életmódjának meghatározó eleme*. In: Szabó Andrea - Bauer Béla - Laki László (szerk.): *Ifjúság 2000 Tanulmányok I. Nemzeti Ifjúságkutató Intézet, Budapest*.
17. JAKABHÁZY László (1996): *Fitt kontroll III*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
18. KOMENCZI Bertalan (2001): *Az Európai Bizottság memoranduma az egész életre kiterjedő tanulásról*. Új Pedagógiai Szemle, 6.
19. KORONKAI Bertalan, SIPOS Kornél & ARATÓ Ottó (1970): *Autogén tréning alkalmazása a sportban*. Sport és testnevelés időszerű kérdései, 2:17-54.
<<http://tf.hu/wp-content/uploads/2009/07/at.pdf>> [2014.04.17.]
20. KOVÁCS Árpád, VELENCZEI Attila (2009): *A sport presztízse*. In: Szatmári László (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
21. KOVÁCS Tamás Attila (2007): *A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok*. Magyar Sporttudományi Szemle, (2): 3-13.
22. KOVÁCS Tamás Attila, SZOLLÁS Erzsébet (2008): *Fitt – tan: Edzéstan Alapok*. Önkormányzati Minisztérium, Sport Szakállamtitkárság, Budapest.

23. NEULINGER Ágnes (2008): *A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon I. A sportolás megítélése és gyakorlata*. Magyar Sporttudományi Szemle, 9 (36): 12-15.
24. PÁSZTOR Tibor (2014): *A felnőttképzési tevékenység engedélyezése, jogi szabályozása*. In: Bertalan Tamás (szerk.): *Felnőttképzésről képzőknek: Változások és értékek*. euGenius Szakkiadó Kft, Budapest.
25. PERÉNYI Szilvia (2008): *Sporttevékenység és az értékorientáció összefüggései fiataloknál*. Új ifjúsági szemle: Ifjúságelméleti folyóirat, 6 (4): 71-84.
26. PERÉNYI Szilvia (2012): *Alacsonyan stagnáló mozgásrend: A fizikai inaktivitás újratermelődése*. In: Székely Levente (szerk.): *Magyar Ifjúság 2012*. Magyar Közlöny Lap és Könyvkiadó, Budapest.
27. PIKÓ Bettina, KERESZTES Noémi (2007): *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
28. PLUHÁR Zsuzsanna, KERESZTES Noémi & PIKÓ Bettina (2003): *“Ép testben ép lélek” Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében*. Magyar Sporttudományi Szemle, 4: 29 – 40.
29. RETTEGI Zsolt (2013): *Paradigmaváltás a Felnőttképzésben: Szak – és Felnőttképzés*, 2 (11)(12): 2 -8.
30. RETTEGI Zsolt (2014): *Felnőttképzési Program*. In: Bertalan Tamás (szerk.): *Felnőttképzésről képzőknek: Változások és értékek*. euGenius Szakkiadó Kft, Budapest.
31. SALGA Péter (2009): *Útban a sportoló nemzet felé. Elvek és tények a magyar szabadidősportban*. In: Földesiné Szabó Gyöngyi (szerk.): *Szabadidősport – életmód – sportpolitika. Hazai és nemzetközi tendenciák*. Nemzeti Szabadidősport Szövetség, Budapest.
32. SZABÓ József (2006): *Rekreáció- Az elmélet és a gyakorlat alapjai*. JGYF Kiadó, Budapest.
33. SZATMÁRI Zoltán, TARI KERESZTES Noémi, PÁLINKÁS Anikó & TÓTH Andrea (2009): *Egyetemisták életmódvizsgálata a mozgásos rekreáció tükrében*. Rekreáció, 1 (1): 8 – 12.

34. SZKATÉNYI György (2009): *Sport – Jólét – Egészség*. In: Gázsó Tibor (szerk.) Társadalom, gazdaság, stratégia, 3 (4): 73 – 80.
35. TARI – KERESZTES Noémi (2009): *Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata*. Szeged
http://phd.semmelweis.hu//mwp/phd_live/vedes/export/keresztesnoemi.d.pdf
 [2014.04.13.]
36. TOLDY Anna (2009): *Felnőttek Sportja*. In: Szatmári Zoltán (szerk.): In: Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest.
37. VARGA – HATOS Katalin – KARNER Cecília (2008): *A lakosság egészségi állapotát befolyásoló tényezők*. Egészségügyi Gazdasági Szemle, (2): 25 -33.
38. VASKOVICS László (2000): *A posztadoleszcencia szociológiai elmélete*. Szociológiai Szemle, 10: 5 -9.
<http://www.szociologia.hu/dynamic/0004vaskovics.htm> [2014.04.12.]
39. WESZELY Orsolya (2014): *Tananyag a felnőttképzésben*. In: Bertalan Tamás (szerk.): Felnőttképzésről képzőknek: Változások és értékek. euGenius Szakkiadó Kft, Budapest.

Törvények, rendeletek, határozatok

40. 2013 évi LXVIII. törvény a felnőttképzésről
41. 2004. évi I. törvény a sportról
42. 393/2013 (XI.12.) Kormányrendelet a felnőttképzési tevékenység folytatásához szükséges engedélyezési eljárásra és követelményrendszerre, a felnőttképzést folytató intézmények nyilvántartásának vezetésére, valamint a felnőttképzést folytató intézmények ellenőrzésére vonatkozó részletes szabályokról
43. 46/2003. (IV. 16.) OGY határozat az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programjáról
44. Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódexe

Internetes források:

45. A mélyszegénységben élők helyzete Magyarország legszegényebb kistérségeiben kutatási beszámoló: A TÁMOP 5.1.3 program hatástanulmánya első adatfelvételének eredményei.

http://autonomia.hu/sites/default/files/files/1306/4051/tamop_513_kutatas_1kor_zarotanutmany.pdf

46. EURÓPAI BIZOTTSÁG (2007): *Fehér könyv a sportról.*
<http://ec.europa.eu/white-papers/index_hu.htm> [2014.04.19.]

47. Központi Statisztikai Hivatal színes online magazinja (2008)
<http://www.ksh.hu/szamlap/hosszuel_drg.html> [2014.04.19.]

48. KÖZPONTI STATISZTIKAI HIVATAL (2009): ELEF: Egészségfelmérés.
<<http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/gyor/jel/jel310021.pdf>>

49. KÖZPONTI STATISZTIKAI HIVATAL (2012): *Időmérlegkutatás 2009 - 2010: Összefoglaló adattár.*
<<http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/idomerleg/idomerleg0910.pdf>>

50. KÖZPONTI STATISZTIKAI HIVATAL (2012): *Statisztikai Tükör: Létminimum.*
<<http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/letmin/letmin12.pdf>> [2014.04.17.]

51. NEMZETKÖZI OLIMPIAI BIZOTTSÁG (2011): *Olimpiai Charta*
<http://www.mob.hu/images/MOB/ol_charta08.pdf> [2014.04.17.]

52. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot vizsgálat (2009)
<<http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=169>> [2014.04.14.]

53. Magyar Virtuális Enciklopédia
<<http://www.enc.hu/1enciklopedia/fogalmi/ped/infotan.htm>> [2014.04.18.]

54. WORLD HEALTH ORGANIZATION (2000): *Air Quality Guidelines for Europe.*
<http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/74732/E71922.pdf>

55. WORLD HEALTH ORGANIZATION (2006): *Presentation: "Designing the road to better health and well-being in Europe" at the 14th European Health Forum Gastein*
<http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dastein_speech_wellbeing_07Oct.pdf> [2014.04.12.]

56. WORLD HEALTH ORGANIZATION (2008): *World Health Statistic*.
<http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS08_Full.pdf
> [2014.04.19.]

57. WORLD HEALTH ORGANIZATION (2011): *Promoting Sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action*.
<http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/147237/e95168.pdf>
[2014.04.17.]

A TÉMA - FELHASZNÁLT, DE NEM HIVATKOZOTT – IRODALMA

1. ÁCS Pongrác, BORSOS Anita & RÉTSÁGI Erzsébet (2011): *Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjéről*. Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság.
2. ÁCS Pongrác, HÉCZ Roland, PAÁR Dávid & STOCKER Miklós (2011): *A fittség mértéke : A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon*. *Közgazdasági Szemle*, 58 (7-8): 689-708.
3. ARON DJ, STORTI KL, ROBERTSON RJ, KRISKA A, & LAPORTE R. (2002): *Longitudinal study of the number and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescence*. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156: 1075-1080.
4. BAJI Petra, ÉRSEK Katalin, GULÁCSI L. Ádám & HUNYADI Edit (2010): *Prevenció és egészséges életmód - kevesebb egészségügyi kiadás? Köz-gazdaság: Tudományos füzetek*, 5 (1): 179-184.
5. BARABÁSNÉ Kárpáti Dóra (2012): *A szabadidő-eltöltési formák hatása a fiatalok kábítószer-fogyasztására*. *Gazdasági és társadalomtudományi közlemények*, 4 (1): 149-156.
6. BOROS Szilvia & KALMÁRNÉ Rimóczi Csilla (2011): *A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai*. *Kalokaghatia*, 49 (2-4): 118-128.
7. BRASSAI L, PIKÓ B, KERESZTES N& UNGER JB. (2006): *Kulturális értékek kulturközi vizsgálata egyetemisták körében*. *Pszichológia*, 26: 265-274.
8. BUCSY Gellértné (2007): *A rekreáció elmélete és gyakorlata*. Sopron: Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Főiskolai Kar.
9. BUKTA Zsuzsanna (2008): *Sport, szabadidő, rekreáció*. *Civil Szemle*, 5 (14-15): 27-38.
10. CSÁNYI Tamás (2010): *A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői*. *Irodalmi áttekintés. Új Pedagógiai szemle*, 3-4: 115-128.
11. COOPER, H. Keneth (1990): *A tökéletes közértzet programja*. Budapest: Sport Kiadó.
12. DOBOZY László & JAKABHÁZY László (1992): *Sportrekreáció*. Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem.
13. DETRE Zoltán (2006): *A sport egészségmegőrző szerepe*. *Hadmérnök*, 1 (1): 3-11.
14. FÁBRI István (2002): *A sport, mint a fiatal korosztályok életmódjának meghatározó eleme*. In: Szabó Andrea, Bauer Béla, Laki László (szerk.): *Ifjúság 2000 Tanulmányok 1*. Budapest: Nemzeti Ifjúságkutató Intézet.

15. FÖLDESINÉ SZABÓ Gy. (1983): *Hol tart ma a sportszociológia?* In: Földesiné Szabó Gy, Schiller J (szerk.): Sportszociológia szöveggyűjtemény – válogatás a hazai empirikus vizsgálatok köréből. Budapest: Tankönyvkiadó. 6-20.
16. FRITZ Péter (2011): *Rekreáció mindenkinek*. Szeged: Bába Kiadó.
17. GÁLDI Gábor (2004): *Szabadidőstruktúra és fizikai rekreáció Magyarországon 1963 és 2000 között, életmód-időmérleg vizsgálatok tükrében*. PhD értekezés, SOTE Doktori Iskola. MS.
18. GÉMES Katalin (2006): *Sport és életminőség*. In: Kopp M., Kovács M.E. (szerk.): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Budapest: Semmelweis Kiadó.
19. HUNYADI Zsuzsa (2005): *Kulturálódási és szabadidőeltöltési szokások, életmód csoportok*. Budapest: Magyar Művelődési Intézet.
20. HUSZÁR A & BOGNÁR J. (2006): *Fiatal felnőttek testkultúrája*. Új Pedagógiai Szemle, 6: 107-114.
21. KIS Jenő (2004): *A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai*. Budapest: Fitness Kft.
22. KISS É. Zs. (2003): *Fizikai aktivitás – Fittség – Prevenció*. Budapesti Népegészségügy, 3: 241-247.
23. KISS Gabriella (2006): *Szabadidő-diskurzusok a XXI. század elején*. SZÍN: Községi Művelődés, 11 (5): 30-32.
24. KISS László (2004): *Egészség és politika: Az egészségügyi prevenció Magyarországon a 20. század első felében*. Korall: Társadalomtörténeti folyóirat. (17): 107-137.
25. KONCZOS Csaba, IHÁSZ F, SZAKÁLY Zsolt & HUSZÁR Anikó (2006): *Az egészségtudatos életvitel is megtanulható?* Magyar Sporttudományi Szemle, (4): 20-23.
26. KONCZOS Csaba & SZAKÁLY Zsolt (2007): *Az ifjúság fizikai aktivitásának jellemzői, az életstílus befolyásolása, a fizikai aktivitás tudatos befolyásolása*. Magyar Sporttudományi Szemle, (2): 39-45.
27. KOVÁCS Klára (2011): *Szabadidő és sport a Debreceni Egyetemen*. Iskolakultúra, 21 (10-11): 147-162.
28. KOVÁCS Tamás Attila (2004): *A rekreáció elmélete és módszertana*. Budapest: Fitness Kft.
29. KÖTELES Gábor (2012): *Szabadidősport: A sport mindenkié*. Egészségfejlesztés= Health Development, 53 (1-2): 38-39.
30. KRYSTOŇ, Miroslav (2011): *A felnőttek szabadidős képzése a nem formális oktatás integrált része*. Tudásmenedzsment, 12 (2): 32-41.
31. LEINRE Károly (2006): *A kompetenciafejlesztés lehetőségei a tanórákon és a szabadidős tevékenységekben*. Új Pedagógiai Szemle, 57 (11): 112-121.
32. LEISURE Education in the Schools (2012): *Promoting Healthy Lifestyles for All Children and Youth: A Position Paper Presented to the American Association for Physical Activity and Recreation Taskforce on Leisure Education in the Schools-Executive Summary*. JOPERD - The Journal of Physical Education, Recreation & Dance. Vol. 83. (1): 50-51.
33. MATISCSÁK Attila (2001): *Értékorientációk és értékváltozások a német fiataloknál*. Educatio, 10 (3): 599-601.
34. MÉSZÁROS Zoltán (2005): *Szakértői szemmel a prevencióról*. Esély: társadalom és szociálpolitikai folyóirat, 16 (6): 64-82.
35. MIHÁLYI Ildikó (2003): *Iskolások, iskolák és a szabadidő*. Új Pedagógiai Szemle, 53 (4): 92-99.

36. MOHÁCSI Gergely (2002): *Szép, erős, egészséges : szabadidő és testkultúra Budapesten a 20. század első felében*. Korall: Társadalomtörténeti folyóirat, (7-8): 34-55.
37. MURÁNYI István (2010): *Egyetemisták szabadidős tevékenysége és mentális státusa*. Educatio, 19 (2): 203-213.
38. NAGYVÁRADI Katalin, BÍRÓNÉ ILICS Katalin, KISS-GEOSITS Beatrix & POLGÁR Tibor (2013): *Young adults' leisure -time habits in the University of Alicante*. Journal of Human Sports & Exercices, Vol. 8, (Proc2) : S85-S92.
39. NASH, JAY B. (1953): *Philosophy of Recreation and Leisure*. St.Louis, MO : Cv. Mosby. <<http://www.questia.com/library/3206397/philosophy-of-recreation-and-leisure>> [2014.03.11.]
40. NEEDHAM, M. B., SCOTT D. & VASKE, J. J. (2013): *Recreation specialization and Related Concept in Leisure Research*. Leisure Sciences, (35): 199-2002.
41. OROSZ Éva (2012): *Tudjuk –e mennyit költünk ma Magyarországon prevencióra?* Egészségügyi Gazdasági Szemle, 50 (1): 32-38.
42. PÁPAI Júlia (szerk.) (2006): *Fejlődés fizikai aktivitás, egészség: az ELTE testnevelés szakos hallgatóinak kutatási tapasztalatai*. Budapest: ELTE.
43. PÁL Katalin, CSÁSZÁR Judit, HUSZÁR Anikó & BOGNÁR József (2005): *A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában*. Új Pedagógiai Szemle, 6: 25-32.
44. PIKÓ Bettina (2005): *Középiskolás fiatalok szabadidő-struktúrája, értékattitűdjei és egészségmagatartása*. Szociológiai Szemle, (2): 88-99.
45. PIKÓ Bettina (2005): *Lelki egészség a modern társadalomban*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
46. PIKÓ Bettina (szerk.) (2007): *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. Budapest: L'Harmattan.
47. PIKÓ Bettina (2007): *Sport, lélek, egészség*. Budapest: Akadémia Kiadó.
48. PIKÓ Bettina (2008): *Serdülők értékorientációja és egészségmagatartása*. Iskolakultúra, 18 (3-4): 62.
49. PIKÓ Bettina, PLUHÁR Zsuzsanna & KERESZTES Noémi (2008): *Külső kényszer vagy belső hajtóerő?:serdülők fizikai aktivitásának motivációs tényezői*. Alkalmazott pszichológia, 6 (3): 40-54.
50. PÓLUSNÉ THIRY Éva (2013): *Élmény vagy gazdagság : Az extrém sportolók értékorientációja*. Magyar Sporttudományi Szemle, 14 (1): 35-39.
51. SZABÓ Ágnes (2005): *A szabadidősport társadalmi jelentősége és az egyetemi hallgatók sportpreferenciái*. Marketing&Management, 39 (2): 39-48.
52. SZABÓ Ágnes (2006): *Egyetemisták szabadidősport – (szolgáltatás) fogyasztása*. Budapest: Vállalatgazdaságtan Intézet.
53. SZABÓ Ágnes (2012): *Szolgáltatásminőség a szabadidősport- szolgáltatónál*. Magyar minőség, 21 (2): 42-53.
54. TARI-KERESZTES Noémi (2009): *Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata*. Phd értekezés, Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola.
55. VARGA Judit (2002): *Testedzés és egészségmagatartás : Védőfaktor-e a sport?* Szakdolgozat. Budapest: ELTE BTK, Pszichológia Szak. MS. <<http://www.opac.elte.hu>> [2014.04.01.]
56. VOKÓ Zoltán & KALÓ Zoltán (2012): *Prevenció- kiadások – hatékonyság*. Egészségügyi Gazdasági Szemle, 50 (1): 6-8.

IX. TÁBLÁZATOK ÉS ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. Táblázat: Sportolási gyakoriság, nem, korcsoport, iskolai végzettség alapján 11.

Forrás: Eurobarometer felmérés alapján saját készítés

2. Táblázat: Az egészségi állapot önértékelése 14.

Forrás: KSH, OLEF 2000 és 2003 adatai alapján saját készítés

3. Táblázat: A sportolásban való részvétel gyakorisága az iskolai végzettség szerint

Forrás: Ifjúság 2012 adatai alapján saját készítés

4. Táblázat: A sportolás indokai az Ifjúság 2012 –es kutatása alapján.21.

Forrás: 2012 –es Ifjúságkutatások alapján saját készítés

5. Táblázat: A sportolásban való részvétel indokai a finnek és a magyarok szerint, az Eurobarometer felmérés szerint.23.

Forrás: Az Eurobarometer felmérés alapján saját szerkesztés

6. Táblázat: A 10- 84 éves korú népesség időfelhasználása nemek szerint. 25.

Forrás: A Központi Statisztikai Hivatal felmérése alapján saját szerkesztés

7. Táblázat: A férfiak valamint nők napi átlagos időfelhasználása, tevékenységcsoportok szerint 26.

Forrás: A Központi Statisztikai Hivatal felmérése alapján saját szerkesztés

8. Táblázat: A KSH felmérése a sportolásra szánt idő mértékéről, korcsoportonkénti eloszlásban.26.

Forrás: A Központi Statisztikai Hivatal felmérése alapján saját szerkesztés

9. Táblázat: A Központi Statisztikai Hivatal felmérése a férfiak valamint nők napi átlagos időfelhasználásáról, iskolai végzettség alapján. 27.

Forrás: A Központi Statisztikai Hivatal felmérése alapján saját szerkesztés

ÁBRÁK:

1. Ábra: A rendszeres testmozgás gyakorisága

Forrás: Az Ifjúság 2000, 2004, 2008, 2012- es adatai szerint saját szerkesztés

2. Ábra: A rendszeres testmozgás gyakorisága nemek szerint

Forrás: Az Ifjúság 2000, 2004, 2008, 2012- es adatai alapján saját szerkesztés

3. Ábra: A sportolásban való részvétel korcsoportonként 18.

Forrás: A 2012 – es Ifjúságkutatás alapján saját szerkesztés

4. Ábra: Sportolási gyakoriság településtípusok szerint

Forrás: 2012 –es Ifjúságkutatások alapján saját készítés

5. Ábra: Sportolási gyakoriság az aktivitási szint szerint 20.

Forrás: a 2012 –es Ifjúságkutatások alapján saját szerkesztés

6. Ábra: Szonda Ipsos kutatása a felnőtt lakosság sportolási gyakoriságáról.21.

Forrás: A Szonda Ipsos felmérése által saját szerkesztés

7. Ábra: A finnek és a magyarok sportolási gyakorisága. 24.

Forrás: Az Eurobarometer felmérés alapján saját szerkesztés

8. Ábra: A munkahelyi egészségfejlesztés feltételeinek megteremtése finn és magyar egyetem mellett dolgozó fiatalok között. 38.

Forrás: saját szerkesztés

9. Ábra: Az egyetemi egészségfejlesztés feltételeinek megteremtése a finn és magyar egyetemisták között

Forrás: saját szerkesztés

10. Ábra: A szabadidő sportolásban való részvétel gyakorisága a finn és magyar férfiak valamint nők összehasonlításában.40.

Forrás: saját szerkesztés

11. Ábra: A leginkább választott prevenciós eszközök a finn és a magyar diákok között. 41.

Forrás: saját szerkesztés

X. MELLÉKLETEK

1. számú melléklet

Életmódvezetés képzési Program

Képzési program megnevezése: Életmódvezetés képzési program a Felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. tv. 12.§ (1) bekezdésének megfelelően.

A képzés céljaA képzés sikeres elvégzésével a résztvevő képessé válik önállóan a gyakorlatban felhasználni az egészséges életmód kivitelezéséhez szükséges megtanult ismereteket. A képzés célja, hogy a résztvevő ismerje meg azokat a szükséges tudnivalókat, amelyek elengedhetetlen az élhető élet megteremtésében. Sajátítsa el azokat a technikákat és módszereket, amelyek segítik őt a további boldogulásban. A képzésben résztvevő megismeri az egészséges táplálkozás alapjait, az egészségre káros hatásokat, a stressz kezelő és relaxációs technikák alkalmazását valamint a különböző életszakaszokban alkalmazott sportmozgásokat is elsajátítja. A hatékony egészségnevelés tehát olyan közösségi (és ezen keresztül az egyéni) magatartás

befolyásolására irányuló tevékenység, melynek célja az életminőség javítása, az egészség megerősítése és a betegségek megelőzése a hiedelmek, a beállítódások és a magatartás befolyásolásán keresztül.

A képzés célcsoportja

A képzés célcsoportja olyan felnőtt egyénekre terjed ki, akik aktív résztvevőknek tekinthetők a társadalomban, munkájukkal jelentősen hozzájárulnak a társadalmi, szellemi és gazdasági folyamataikhoz egyaránt. A képzés célcsoportja kiterjed a már munkaviszonyt folytató vagy a munkaerőpiacra lépő egyénekre

A képzés során megszerezhető kompetenciák

- A résztvevő képessé válik arra, hogy rekreációs tervet készítsen magának és a gyakorlatban hasznosítsa azt.
- Fejleszti az egyén önbizalmát és önismeretét.
- Képes az optimális egyensúly megteremtésére mind a magánéletben, mind a munka világában és a társas környezetben egyaránt.
- Képessé válik a betegségek felismerésére és azok kezelési módjára
- Hatékonyan használja fel az élelmiszereket célja elérése érdekében
- Ismeri a prevenciós eljárásokat és hatékonyan képes alkalmazni a mindennapi életben
- Képes alkalmazni a stresszkezelési technikákat és felismerni saját stresszorait
- Képessé válik önálló életmódvezetésre és az egészséges életvitel beépítésére
- Képessé válik a sportmozgások helyes kivitelezésére és felhasználására

Tartalmi követelmények

A képzés egyes moduljainak teljesítése, valamint az órák minimum 80%-án való részvétel, továbbá az írásbeli, szóbeli valamint gyakorlati vizsga megszerzése a képzés feltétele.

A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

A programba való bekapcsolódás feltételek

Iskolai végzettség	Érettségi bizonyítvány
Szakmai végzettség	

Szakmai gyakorlat	Nem szükséges
Egészségügyi alkalmasság	Orvosi alkalmassági igazolás
Bemeneti kompetenciák, kompetenciaelemek (ismeretek, készségek, attitűdök)	-
Egyéb feltétel(ek)	-

A programban való részvételi feltételek

Részvétel követésének módja	elenléti ív aláírása minden alkalommal, haladási napló vezetése
Megengedett hiányzás	maximum az órák 10%-a
Egyéb feltétel(ek)	-

Tervezett képzési idő

Elméleti órák száma	30
Gyakorlati órák száma	50
Összes óraszám	80

A képzés formája

Csoportos képzés	X
Átvoktatás	X

A képzés elvégzését igazoló irat: Tanúsítvány

A képzés módszerei

Frontális munka, tréneri prezentáció
Kooperatív módszerek: esettanulmányok
Egyéni feladatmegoldások
Otthoni feladatok
Tréning módszerek
Kiscsoportos munka (3 -5 fő)
Magyarázat
Megbeszélés

A tananyag egységei, azok célja, tartalma, terjedelme, a tananyagegységekhez rendelt elméleti és gyakorlati óraszám

A képzési program tananyagegységei

1.	Stressz kezelési módszerek
2.	Egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek
3.	Sporttal kapcsolatos ismeretek
4.	Primer Prevenciós eszközök és káros magatartásformák kivédése

Tananyagegységek részletes bemutatása

Tananyagegység megnevezése:

I. Stressz kezelés

1.1. Tananyagegység célja

A képzésben résztvevő az ismeretek átadásával képessé válik a stresszel való hatékony megküzdésre. Valamint képes fejleszteni azon eszközök széles körét, ami ezt lehetővé teszi. Az élethez elengedhetetlen az ismeretlen helyzetekhez való alkalmazkodás képessége. A munkahelyen és a személyes életben is érnek minket egyaránt stresszes helyzetek, ami nagyon megterheli a szervezetet, fizikailag, szellemileg és érzelmileg is. A képzés célja, hogy a résztvevő birtokában legyen a stresszt elkerülő eszközökkel és technikákkal. Az elméleti oktatásokon megismerkedhetnek a stressz fogalmával és fajtáival, azok tüneteivel és felismerésének valamint kezelésének módjaival.

1.2. Tananyagegységek Tartalma:

1.2.3. Stressz ismeretek

A résztvevők először is megismerkednek a stressz fogalmával, valamint megismerik a különböző stressz formákat és változatokat. Tisztában lesznek a különböző stresszfajták következményivel és hosszú távú hatásival. Megtanulják a stressz kezelés egyénre szabott, személyre szabott módjait. A résztvevők képessé válnak arra, hogy felismerjék saját stresszoraikat és ennek tudatában képesek legyenek alkalmazni a megelőzési technikákat. A képzés további célja, hogy a résztvevők megtanulják

felismerni konfliktusaikat és az alapján konfliktuskezelő stratégiákat alkalmazzanak.

1.2.4. Stressz kezelés Technikái

A résztvevők megismerkedhetnek a különböző stressz kezelési technikákkal valamint gyakorlati órák keretében megtanulják alkalmazni is azokat.

1.2.5. Relaxációs technikák

A képzés során olyan relaxációs technikák ismeretének birtokába jutnak, amelyeket akár otthon is alkalmazva szabadulhatnak meg a stressz kellemetlen tüneteitől. Az autogén Tréning egy olyan relaxációs technika, amely megtanít a kikapcsolódás elérésére és a testi – lelki nyugalom megszerzésére. Ezzel a napi igénybevételektől, feszültségektől mentesítik szervezetüket, és egyre közelebb kerülnek testük működésének alapvető harmóniájához, egyre inkább megértik saját testük üzeneteit.

1.2. Tananyagegység terjedelme (óraszám)

Terjedelme	20 óra
Gyakorlati órák száma	10 óra
Összes óraszám	10 óra

A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

Az igazolás kiadásának feltétele a vizsgák sikeres teljesítése valamint az órákon való részvétel

II. Sportismeretek

2.1. Tananyagegység célja

A képzés célja az, hogy a képzésben résztvevő megtanulja a saját igényeihez és állapotához igazodó edzésterv elkészítésének lépéseit. Megismerje a sportmozgások alapjait és annak tömör anatómiai áttekintését, amelynek keretében megismerkedik a különböző testalkattípusokkal. Továbbá, hogy tisztában legyen azzal, hogyan, milyen módon zajlik a sportmozgások helyes kivitelezése. Megismerkednek a legnépszerűbb mozgásformákkal és technikáikkal. Mozgásprogram kialakításánál legyen képes figyelembe venni az életkori és a nemi sajátosságokat. Tanulja meg a pulzusméréssel

kapcsolatos legfontosabb információkat és a mozgásban használt szerepével is legyen tisztában. A képzés elvégeztével legyenek birtokában azon ismeretek, amelyek segítségével képes lesz személyre szabott rekreációs mozgásprogram összeállítására. Képes legyen esettanulmányok által összeállítani a mozgástevékenységet. Ismerkedjen meg a különböző mozgásformákkal és azok kivitelezési módjával és tudja alkalmazni őket saját céljainak elérése érdekében. Valamint képes legyen az adott betegségek felismerésére és azok sporttal való kezelési módjára. A képzési program részét képezik fittségi felmérések, tesztek is, amelyeket elemzése is megtörténik az órák keretében.

2.2. Sportismeretek

A képzésben résztvevő elméleti óra keretében megismerkedik testünk felépítésével, a mozgásban résztvevő szervek szerepéről és birtokában lesznek a különböző testalkat típusok jellemzőinek. Rövid anatómiai áttekintés keretében képet kapnak a csontok, izmok, ízületek szerepéről.

2.3. Rekreációs mozgásprogram összeállítása

A képzésben résztvevő megismeri a legnépszerűbb mozgásformákat, mint a futás, úszás, kerékpározás, aerobic, konditermi edzés legfontosabb szabályait és helyes kivitelezésének módjait. Megtanulja, mikor és milyen célból alkalmazhatók, valamint akkor is mikor kerülendő az alkalmazásuk. Képesek lesznek az életkoruknak és egyéni szükségleteik által megalkotni a rekreációs mozgásprogramokat. Megismerkednek a különböző célok eléréséhez, hogyan állítsák össze edzéstervüket (pl: fogyás, izomerősítés, hajlékonyság, állóképesség fejlesztése, hízás stb.). Megismerkednek a bemelegítés és nyújtás fontosságával és azok kivitelezésének módjaival és megismerkednek a stretching technikáival is. Tisztában lesznek a vérnyomás valamint a pulzusmérés alapjaival valamint a pulzustartományokkal is, ami szükséges a mozgásban való minél hatékonyabb eredmény eléréséhez.

2.4. Speciális esetek és sérülésfajták

A résztvevők megismerkedhetnek a leggyakrabban előforduló sérülésfajtákkal és azok kezelési módjaival (Pl.: váll, térd, boka stb.). Megismerkedhetnek a gerinc betegségeivel és azok alapján ajánlatos mozgásformák alkalmazása és hatékony kivédésével. Esettanulmányok keretében különböző speciális esetekkel foglalkoznak, mint terhesség, cukorbetegség, magas vérnyomás, szívbetegség és ajánlást kapnak

nely sportmozgások alkalmazása szükséges esetükben és megtanulják azok végrehajtáshoz szükséges gyakorlatát is.

1.2. Tananyagegység terjedelme (óraszám)

Terjedelme	25 óra
Gyakorlati órák száma	20 óra
Elméleti óraszám	5 óra

A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

Az igazolás kiadásának feltétele a vizsgák sikeres teljesítése valamint az órákon való részvétel

III. Egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek

3.1. Tananyagegység célja

A képzés célja, hogy a résztvevők elsajátítsák az egészséges táplálkozáshoz szükséges alapismereteket. Legyenek tisztában élelmiszereinket felépítő három nagy alkotóanyagról: fehérjék, szénhidrátok, zsírok. A képzés végeztével, legyenek képesek személyre szabott táplálkozási program összeállítására és kivitelezésére valamint ehhez kapcsolódóan képes legyen kiszámítani saját kalória, fehérje, szénhidrát és zsír szükségletének mennyiségét. Továbbá legyen tisztában azzal, hogy melyek az egészséges táplálkozás releváns pontjai és képes legyen azok beépítésére a mindennapi életmódjába. Ismerje meg az egészségre jótékonyan ható élelmiszer típusokat és legyen képes egyéni céljainak megfelelően összeállítani azokat.

3.2. Egészséges táplálkozás alapismeretek

Az eredményes és tartalmas életet élő ember személyes eszköztárában szerepelnie kell az egészséges táplálkozásnak. A program célja, hogy a résztvevők megismerjék az egészséges táplálkozás alapjait, valamint azokat a releváns pontokat, amelyek nélkülözhetetlen a mindennapi élet fenntartásában. Elsősorban megismerkednek a Magyarországon jellemző étkezési szokásokkal, azok negatív és pozitív oldalával is egyben. Megismerkednek a szükséges tápanyagokkal; az energiát szolgáltató anyagokkal, mint szénhidrát, fehérje, zsír, valamint az energiát nem szolgáltató

anyagokkal, mint a víz, vitaminok és ásványi sók. Tisztában lesznek vele, hogy mely élelmiszerek által vihetjük be ezeket a forrásokat és milyen mennyiségben. Megtanulják melyek azok az ételek, amelyek nélkülözhetetlenek életműködéseink fenntartásához. Továbbá mire jók a vitaminok és ásványi sók, mikor érdemes használni őket és milyen mértékben ajánlott a fogyasztásuk.

3.3. Táplálkozási Program összeállítása

Az egészséges táplálkozáshoz szükséges ismeretek megszerzése után a képzésben résztvevő megtanulja, egyéni táplálkozási programjának megtervezését. Megtanulja mérni az ételmennyiségeket, megismerkedik azok kalória, szénhidrát, fehérje és zsír tartalmával. Képesé válnak arra, hogyan számítsák ki személyre szabott kalória és egyéb tápanyagforrás szükségletüket, ennek alapján pedig össze tudja állítani a szükséges étrendeket a mindennapi fogyasztás alkalmazásában. Tisztában lesz azzal, hogy bizonyos esetek figyelembevételével, hogyan kell eljárni a táplálkozási program kidolgozásánál. Megtanulja, hogyan készítsen programot céljai elérésében (pl.: fogyás, hízás, izomerősítés, általános kondíció megszerzése). Továbbá megismerkedik a több fajta egészségre káros fogyókúra módszerrel, valamint a hatékony alkalmazásáról is. A képzés végére képes lesz saját ételkombinációk elkészítésére a célok és egyéni igények figyelembevételével.

3.4. Betegségek megelőzése és elkerülése egészséges táplálkozással

A képzésben résztvevők elsősorban megismerkednek az étel allergiák különböző változataival és azok kezelési módszereivel ennek alapján képesek lesznek azok korai felismerésére. Dietetikus segítségével átveszik azokat a módszereket, amelyek bizonyos betegségek elkerülésére, megszüntetésére vagy már megjelenése utáni tünetek enyhítésére szolgál. A manapság egyre gyakoribb betegségek között említhetjük számon a stresszt, depressziót, Chron- betegséget a bulimiát valamint anorexia, amelyek tünetei vagy kialakulásuk csökkenthető vagy elkerülhető lenne a táplálkozási tanácsok betartásával.

1.2. Tananyagegység terjedelme (óraszám)

Terjedelme	20 óra
Gyakorlati órák száma	10 óra
Elméleti óraszám	10 óra

A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

Az igazolás kiadásának feltétele a vizsgák sikeres teljesítése valamint az órákon való részvétel

IV. Prevenció

4.1. Tananyagegység célja

Az egészségügyi célú prevenció a betegségek keletkezésének megelőzését, az egészség fenntartását, és a szervezet megedzését, illetve az állapotromlás megakadályozását is jelenti. A prevenció célja az egészségi állapot és az életminőség avítása, az egészség védelme, a betegségek, sérülések megelőzése. A képzés célja a preventív eljárások ismerete valamint életmód vezetési tanácsokkal segíteni vagy megelőzni, hogy kialakuljanak azok a szokások, amelyekkel a káros magatartásformák beépülnek a mindennapok közé.

4.2. Prevenció

A képzésben résztvevők megismerkednek a Prevenió fogalmával valamint annak lehetséges területeiről. Elsődleges, másodlagos, harmadlagos prevenió közötti különbségekről. Továbbá ismereteket kaphatnak a rendszeres szűrővizsgálatok jelentőségéről és azok alkalmazási módjairól. Továbbá információkat kaphatnak az életkori csoportonként igény bevezethető megelőzési eljárásokról.

4.3. Egészségkárosító magatartásformák és azok szervezetre gyakorolt hatásai

A képzésben résztvevő megismerkedik a káros magatartásformákkal, mint az alkoholfogyasztás, dohányzás valamint drogfogyasztás lehetséges területeiről és azok hatásairól a szervezetre.

1.2. Tananyagegység terjedelme (óraszám)

Terjedelme	20 óra
Gyakorlati órák száma	5 óra
Elméleti óraszám	15 óra

A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

Az igazolás kiadásának feltétele a vizsgák sikeres teljesítése valamint az órákon való részvétel	
Maximális csoportlétszám (fő)	50

A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

Számonkérések formája	Gyakorlati és szóbeli beszámoló
Számonkérések rendszeressége	A képzési napok alkalmával egyszer, a képzés befejezése után szóbeli és gyakorlati vizsga Szóbeli vizsga: modulonként eltérő Gyakorlati vizsga: alkalmazott technikák bemutatása
Számonkérések tartalma	A számonkérésig elhangzott ismeretek alkalmazása. Az oktató felméri, hogy az elhangzott ismereteket a képzésben résztvevők milyen mértékben sajátították el és mennyire váltak képessé azok alkalmazására.
A felnőttek tudásszintjének ellenőrzésére szolgáló módszer(ek)	Rendszeres visszajelzések, nagycsoportos beszélgetések, minden képzés alkalmával az előző anyagból való számonkérés.
Megszerezhető minősítések	Kiválóan megfelelt Megfelelt Nem felelt meg
Megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek	Kiválóan megfelelt: 90% felett Megfelelt: 50% - 90% között Nem felelt meg: 50% alatt

Sikertelen következménye(i)	teljesítés(ek)	Az ismétlés lehetősége
--------------------------------	----------------	------------------------

A képzés zárása

A képzésről szóló igazolás kiadásának feltételei	A megengedettnél nem nagyobb mértékű hiányzás valamint a vizsgák sikeres teljesítése
---	--

A képzés egyes tananyagegységeinek elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

A megengedettnél nem nagyobb hiányzás

A képzési program végrehajtásához szükséges személyi és tárgyi feltételek, valamint a képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek és ezek biztosításának módja

Személyi feltételek

Programban betöltött szerep	Elméleti és Gyakorlati oktatás
Oktatott témakör	Ápplálkozástani ismeretek Sportpedagógia Relaxációs technikák Prevenció Anatómia
Iskolai végzettség	Rekreációs mozgásprogram vezető Dietetikus Orvos Pszichológus
Szakképzettség	Személyi edző Sportedző Sportoktató Életmód Tanácsadó Étrend Tanácsadó
Nyelvismeret	-
Szakmai gyakorlat	min. 1 év szakmai gyakorlat szükséges
Oktatói/felnőttképzési gyakorlat	min. 2 év oktatói gyakorlat
Egyéb feltételek	-

Személyi feltételek biztosításának módja

A képzésen az intézmény főállású alkalmazottja oktat. Amennyiben az intézmény a feladat ellátásához főfoglalkoztatású szakembert nem tud nyújtani, az oktató biztosítása megbízási szerződéssel történik.

Tárgyi feltételek

Képzési helyszín

Férőhelyek száma	100
Képzési helyszín elvárt jellemzői	-
Minimálisan elvárt felszerelés	-
Egyéb felszerelés	-

Képzési eszközök, segédanyagok

Megnevezés	Mennyiség	Jellemzők / specifikáció
projektor, kivetítő	1db	-
számítógép	1db	
asztalok	30 db	-
székek	50db	-
Sportfelszerelések: labdák, fitt ball labda gumikötelek pulzusmérő óra		-
íróeszközök, füzetek		-

Tárgyi feltételek biztosításának módja

Saját vagy bérelt

Speciális feltételek

Sportra alkalmas nagyméretű terem biztosítása

Speciális feltételek biztosításának módja

Szerződéskötés egy erre alkalmas Fitnesz Teremmel, ahol a gyakorlati órák lebonyolíthatóak lennének.

[Keltezés: hely, dátum]

2. számú melléklet
A magyar egyetemistákkal kitöltetett kérdőív

I. Demográfiai adatok

1. Mai dátum:

2. Az Ön neme:

1. Férfi

2.

Nő

(Kérem karikázza be!)

3. Az Ön életkora:

4. Édesapjának legmagasabb iskolai végzettsége:

1 _____ Általános iskola

2 _____ Középiskola

3 _____ Főiskola

4 _____ Egyetem

5 Egyéb: _____

5. Édesanyjának legmagasabb iskolai végzettsége?

1 _____ Általános iskola

2 _____ Középiskola

3 _____ Főiskola

4 _____ Egyetem

5 Egyéb: _____

6. A család anyagi helyzetét tekintve, hova sorolná magát?

1 _____ Felső osztály

2 _____ Felső – közép osztály

3 _____ Középosztály

4 _____ Alsó- közép osztály

5 _____ Alsó osztály

7. Milyen típusú felsőoktatási intézményben tanul?

1 _____ Egyetem

2 _____ Főiskola

3 _____ Phd hallgató vagyok

4 _____ Gyakorlati képzésen veszek részt

5 Egyéb: _____

8. Milyen tagozaton végzi felsőoktatási tanulmányait?

1 _____ Nappali

2 _____ Levelző

3 _____ Esti

4 Egyéb: _____

9. A szak megnevezése: _____

(Kérem, nevezze meg a szakot, amire jár!)

10. Az iskola mellett dolgozik – e?

(Amennyiben a kérdésre nem választ adott, ugorjon a 12- es kérdésre!)

1 _____ Igen

2 _____ Nem

11. Ha dolgozik, akkor az Ön munkahelye, tesz valamit egészsége megőrzése, jobb teljesítőképessége érdekében? (Több válasz is adható!)

1 _____ Szabadtéri sportprogramokat szervez.

2 _____ Sportra alkalmas létesítményt működtet (pl: fitness terem).

3 _____ Ingyen bérletet ad a dolgozóknak egy sportot szolgáltató létesítménybe (pl: fitness terem).

4 _____ Egészséges étkezés biztosítása az üzemi étkezdében, egészséges menük összeállítása, dietetikai tanácsadás.

5 _____ Céges sportnapok, családi napok szervezése.

6 _____ Semmit nem tesz ennek érdekében.

7 Egyéb: _____

12. A felsőoktatási intézmény ahol tanul, tesz valamit egészsége megőrzése, rendszeres testmozgása érdekében? (Több válasz is adható!)

1 _____ Szabadtéri sportprogramokat szervez.

2 _____ Sportolásra alkalmas létesítményt működtet (pl: fitness terem).

3 _____ Ingyenes bérletet vagy kedvezményt biztosít a tanulóknak egy sportot szolgáltató létesítményben (pl: fitness terem).

4 _____ Az egyetemi oktatáson belül, a tanulók ingyenesen részt vehetnek szabadidősport/ rekreációs kurzusokon.

5 _____ Semmit nem tesz ennek érdekében.

6 Egyéb: _____

II. Fizikai aktivitással kapcsolatos kérdések

13. Az elmúlt hónapokban, milyen gyakran vett részt legalább fél óráig tartó fizikai aktivitásban?

(Kérem, karikázza be!)

1 _____ Egyáltalán nem vettem részt

2 _____ Havonta egyszer- kétszer

3 _____ Havonta kétszer – háromszor

4 _____ Hetente egyszer – kétszer

5 _____ Hetente három vagy több alkalommal

14. Ha nem sportol, mi az oka? (Több válasz is lehetséges!)

- 1 _____ Kevés a szabadidőm
2 _____ Nem szeretek sportolni
3 _____ Nincs megfelelő társaságom
4 _____ Nincs rá pénzem
5 _____ A környezetemben ahol élek, nincs rá lehetőség
6 _____ Találok számomra hasznosabb elfoglaltságot is
7Egyéb: _____

15. Milyen mértékben játszottak szerepet az alábbi tényezők abban, hogy elkezdett sportolni? Amennyiben Ön nem sportol rendszeresen, főleg milyen cél vezérelné, ha elkezdené?

(1 = egyáltalán nem 2 = Kis mértékben 3 = Megfelelő mértékben 4= Többnyire 5= Teljes mértékben)

	1	2	3	4	5
Egészség megőrzése					
Prevenció/ megelőzés, betegségek elkerülése					
A családom és tanáraink hatása					
Barátaim hatása					
Fittség, jobb közérzet elérése érdekében					
Fizikai teljesítőképesség javítása					
Kikapcsolódás, pihenés					
Stresszlevezetés					
Szép, formás alak elérése					
Testmozgás szeretete					

16. Általában melyik rekreációs tevékenységet végzi szabadidejében?

(Kérem, karikázzon be EGY lehetséges választ!)

- 1 _____ Általában **inaktív** rekreációs tevékenységet választok (pl: Tv, olvasás, zenehallgatás, számítógépes játékok, stb).
2 _____ Általában **aktív** rekreációs tevékenységeket választok (pl: Biciklizés, táncolás, szabadtéri tevékenységek, aktív sport, stb).
3 _____ **Egyformán** választok aktív és inaktív tevékenységeket is.

17. Mely rekreációs mozgásformákat, szabadidős fizikai aktivitást részesíti előnyben szabadidejének eltöltésére?

(Kérem, tegyen X-et azon sporttevékenységek elé, amelyeket leginkább úgy szabadidejében!)

A szabadban végzett/ outdoor sportok:

- _____ Séta
_____ Futás
_____ Úszás
_____ Evezés
_____ Kerékpár
_____ Kosárlabda

- _____ Röplabda
- _____ Kézilabda
- _____ Focilabda
- _____ Sí
- _____ Snowboard
- _____ Jégkorong
- _____ Görkorcsolya
- _____ Nordic Walking
- _____ Túrázás

Terem sportok:

- _____ Küzdősportok
- _____ Torna
- _____ Tenisz
- _____ Atlétika
- _____ Jóga
- _____ Stretching

Extrém sportok:

- _____ Fallabda / Squash
- _____ Lovaglás
- _____ Falmászás/ Sziklamászás

Népszerű sportok:

- _____ Aerobic
- _____ Kondizás/ Testépítés

Egyéb: _____

(Kérem, sorolja fel az Ön által kedvelt sporttevékenységeket, amennyiben a felsoroltak között nem szerepel!)

18. Miért pont ezt a sportágat/ sportágakat választotta?

(Kérem csak EGY lehetséges választ jelöljön meg!)

- 1 _____ Közelben van
- 2 _____ Könnyen elérhető
- 3 _____ Egyedül is lehet végezni
- 4 _____ Nem kell hozzá extra felszerelés
- 5 _____ Tehetség, adottság megléte
- 6 _____ A barátok társasága
- 7 _____ Szüleim ezt tanácsolták
- 8 _____ A hazámban nagy népszerűségnek örvend

19. Alkalmanként átlagosan mennyi időt tölt sportolással?

- 1 _____ Kevesebb, mint fél óra
- 2 _____ 30- 40 perc között
- 3 _____ 1 óra
- 4 _____ Több mint 1 óra
- 5 _____ 2 óra

6 _____ 2 óránál több

20. Kik sportolnak/sportoltak a környezetében?

(Kérem, minden lehetséges választ jelöljön be!)

- 1 _____ Valamelyik vagy mindkét szülőm most is aktívan sportol
2 _____ Valamelyik vagy mindkét szülőm régebben sportolt
3 _____ Testvére(i)m
4 _____ Más közeli családtagom (pl.: unokatestvér)
5 _____ Osztálytársaim
6 _____ Barátaim
7 Egyéb, éspedig: _____

III. Egészségi állapot kérdőív

21. Milyennek tartja egészségi állapotát a hasonló korúakkal összehasonlítva?

- 1 _____ Kiváló
2 _____ Jó
3 _____ Még éppen elfogadható
4 _____ Rossz

Edzettségi állapot önértékelése

22. Milyennek tartja edzettségi szintjét a hasonló korúakkal összehasonlítva?

- 1 _____ Kiváló
2 _____ Jó
3 _____ Még éppen elfogadható
4 _____ Rossz

23. Hogyan értékelné közérzetét?

- 1 _____ Nem túl jól
2 _____ Közepesen
3 _____ Jól
4 _____ Nagyon jól / Kitűnően

Élettel való elégedettség

24. Az alábbiakban 5 állítást olvashat, jelölje be egy hétfokozatú skálán, mennyire ért egyet velük:

Az életem a legtöbb szempontból közel van az ideálishoz					
Egyáltalán nem értek egyet egyetérték					Teljesen
	1	2	3	4	5
6	7				

Az életkörülményeim kitűnőek	
Egyáltalán nem értek egyet egyetérték	Teljesen

	1	2	3	4	5	
6	7					
Elégedett vagyok az életemmel						
Egyáltalán nem értek egyet egyetérték			Teljesen			
	1	2	3	4	5	
6	7					
Eddig megkaptam az élettől, amit akartam						
Egyáltalán nem értek egyet			Teljesen egyetérték			
1	2	3	4	5	6	7

Ha még egyszer újra élhetném az életemet, szinte semmit nem változtatn						
Egyáltalán nem értek egyet				Teljesen egyetérték		
1	2	3	4	5	6	7

25. Pszichoszomatikus tünetek

Az elmúlt néhány hónap során milyen gyakran..

(Kérem, tegyen X-et a megfelelő helyre!)

	gyakran	időnként	ritkán	soha
volt idegességből eredő fejfájása?				
volt hát vagy derékfájása?				
voltak alvási problémái?				
érezte magát kimerültnek, gyengének?				
volt gyomorégése vagy gyomorfájása?				
volt idegességből eredő hasmenése?				
volt túl gyors vagy szabálytalan szívdobogása?				

26. Kérem, tegyen X-et minden csoportban azon válasz elé, amelyik a legjellemzőbb Önre!

1_____ Néha szomorú vagyok örömet	4_____ Sok dologban találok
2_____ Gyakran szomorú vagyok örömet	5_____ Kevés dologban találok
3_____ Mindig szomorú vagyok örömet	6_____ Nem találok semmiben
7_____ Utálom magam	10_____ Mindig sírnom kell
8_____ Nem szeretem magam	11_____ Gyakran kell írnom
9_____ Szeretem magam	12_____ Csak néha kell sírnom
13_____ Soha nem gondoltam öngyilkosságra	16_____ Nem félek a jövőmtől
14_____ Néha gondolok az öngyilkosságra	17_____ Félek a jövőmtől
15_____ Sokat gondolok az öngyilkosságra jövőtől	18_____ Nem remélek semmi a

27. Változtatott már életmódján, valamilyen egészségügyi problémája miatt? (Ha a kérdésre nem választ adott, akkor ugorjon a 29-os kérdésre!)

- 1_____Igen
2_____Nem

28. Ha a 27-os kérdésre igennel válaszolt, akkor hogyan változtatta meg az életmódját?

29. Előfordultak –e már Önnél az alábbi betegségek ?

- 1_____ Öngyilkossági kísérlet/ gondolat
2_____ Cukorbetegség
3_____ Csontritkulás
4_____ Depresszió
5_____ Túlsúly
6_____ Koleszterin
7_____ Magas vérnyomás
8_____ Emésztőrendszeri probléma
9_____ Szív és érrendszeri probléma
10_____ Allergia
11_____ Vesebetegség
12_____ Nem, egyiksem fordult még elő

30. Dohányzik- e?

- 1_____ Nem dohányzom
2_____ Már leszoktam
3_____ Kevesebb mint 4 szálát naponta
4_____ 3-10 szálát naponta
5_____ 11-19 szál naponta
6_____ Több, mint 20 alkalommal naponta
7_____ Csak alkalmanként

31. Milyen gyakran fogyaszt Ön alkoholt?

- 1_____ Soha nem fogyasztok
2_____ Alkalmanként (pl: események, partik alkalmával)
3_____ Havonta (1-2 alkalom)
4_____ Hetente (1-2 alkalom)
5_____ Naponta

32. Milyen gyakran beteg?

- 1_____ Elég gyakran
2_____ Meglehetősen gyakran
3_____ Néha
4_____ Soha
5_____ Nem tudom
6 Egyéb:_____

33. Mennyire fontos Ön számára az egészséges táplálkozás?

(Kérem, EGY lehetséges választ karikázzon be!)

1.	2.	3.	4.	5.
<i>Egyáltalán</i>				<i>Nagyon fontos</i>

nem fontos

34. Mennyire tartja fontosnak a prevenciót?

(prevenció = betegségek megelőzése)

1 = egyáltalán nem fontos 5 = nagyon fontos

1.

2.

3.

4.

5.

Egyáltalán

nem fontos

Nagyon fontos

35. Melyik prevenciós eszközt tartja a legfontosabbnak, a betegségek megelőzésére? (Kérem, EGY választ lehetőséget karikázzon be!)

1. ☐ Rendszeres testmozgást

2. ☐ Egészsége táplálkozást

3. ☐ Rendszeres szűrővizsgálatot

4. ☐ Káros szenvedélyektől való tartózkodást

5. ☐ Egyéb: _____

III. Értékorientációra vonatkozó kérdőív

A következő kérdések a jövővel kapcsolatos elképzeléseire vonatkoznak! Kérem jelölje X-szel, mennyire tartja fontosnak, hogy a jövőben ezek bekövetkezzenek!

Ön-elfogadás

A jövőben	Egyáltalán nem fontos	Kevésbé fontos	Is-is, nem tudom eldőnteni	Valamennyire fontos	Nagyon fontos
Saját magam fogom irányítani az életem					
Életem végén úgy fogsz visszatekinteni az életedre, mint ami értelmes és teljes volt					
Hatékonyan fogod kezelni az életedben felmerülő problémákat					
Ismerni fogod és elfogadod magad olyannak, amilyen valójában vagy					

Fizikai egészség

A jövőben	Egyáltalán nem fontos	Kevésbé fontos	Is-is, nem tudom eldőnteni	Valamennyire fontos	Nagyon fontos
Testileg egészséges leszel					
Elégedett leszel a fizikai állóképességeddel					
Telve leszel energiával és életkedvvel					
Nem lesz semmilyen komolyabb betegség					

Csoporthoz való tartozás

A jövőben	Egyáltalán nem fontos	Kevésbé fontos	Is-is, nem tudom eldönteni	Valamennyire fontos	Nagyon fontos
Lesznek jó barátaid, akikre számíthatsz					
Megfogod osztani az életed valakivel, akit szeretsz					
Lesznek olyanok körülötted, akik örödnék veled és támogatnak					
Ismerni fogsz olyan embereket, akikkel kapcsolódhatsz					
Lesz néhány olyan közeli barátod, akikkel személyes dolgaidat is megbeszélheted					

Közösségi érzés

A jövőben	Egyáltalán nem fontos	Kevésbé fontos	Is-is, nem tudom eldönteni	Valamennyire fontos	Nagyon fontos
Időt vagy pénzt fogsz áldozni ótékonysági célokra					
A társadalom jobbra tételéért fogsz dolgozni					
Segíteni fogsz másoknak, hogy jobb legyen az életük					
Segíteni fogsz a rászorulókon					

Anyagi siker

A jövőben	Egyáltalán nem fontos	Kevésbé fontos	Is-is, nem tudom eldönteni	Valamennyire fontos	Nagyon fontos
Sok drága holmid lesz					
Jól fizető állásod lesz					
Magas társadalmi rangot jelentő foglalkozásod lesz					
Anyagilag sikeres leszel					

Jó megjelenés

A jövőben	Egyáltalán nem fontos	Kevésbé fontos	Is-is, nem tudom eldönteni	Valamennyire fontos	Nagyon fontos
Sokan megjegyzik majd, milyen vonzó vagyok					
Lépést tartasz a divattal					
Elfogod élni azt a külsőt, amire vágysz					
Sikeresen elfogod rejtetni az öregedés eleit					
Mások megnyerőnek fogják tartani a megjelenésedet					

Hírnév

A jövőben	Egyáltalán nem fontos	Kevésbé fontos	Is-is, nem tudom eldönteni	Valamennyire fontos	Nagyon fontos
Sokan fogják ismerni a nevedet					
Híres leszel					
A neved gyakran megjelenik majd, a médiában					
Olyan valamit fogsz elérni, ami elismertséget hoz					

Kiegészítő kérdések

(Az alábbi kérdések közül válasszon ki hármat, amelyre válaszol, s ezzel elősegíti a még eredményesebb munkámat! A válaszadás, nem kötelező!)

1. Úgy gondolja, hogy a sportolás hasznos Önnek? Amennyiben rendszeresen sportol, érzi-e a pozitív hatásait? Mik a tapasztalatai? (Válaszát kérem fejtse ki!)
2. Rendelkezésre állnak-e az Ön által üzemeltetett sportág esetében, megfelelően képzett rekreációs szakemberek, sportoktatók, személyi edzők? Elégedett-e munkájukkal? Amennyiben személyes tapasztalata nincs, de másoktól értesült róla, kérem azt is fejtse ki!
3. Az Ön környezete (lakóhely, az egyetem, ahol tanul), mennyire alkalmas a szabadidős fizikai aktivitásának kielégítésére? (-vannak-e parkok, bicikliutak, járda, futópálya, szabadidő szolgáltató létesítmények mint: fitnessz terem, egyesületek, sportpályák? Elégedett-e a környezetével? Lát-e valamilyen problémát ezen a téren?
4. Gondolja, hogy az egészséges táplálkozással és a rendszeres sporttal megelőzhetők a betegségek, inkább mint gyógyszerek használatával?
5. Tud-e olyan sporteseményekről, közösségi sportrendezvényekről, amelyek célja, hogy az emberek mozogjanak? Van esetleg olyan, amin már részt is vett? Gondolja, hogy ezen programok népszerűsítése hasznos lehet?
6. Milyen véleménye van hazájában az egészségügyi ellátásról? Elégedett-e vagy nem? Ha igen miért? Ha nem miért?
7. Amennyiben van személyes tapasztalata, mit tud mondani országában a fitnessz termekről? A teremben lévő edzőkről, képzettségükről? Előfordult-e, hogy nem kapott megfelelő segítséget, mint amilyet elvárt? Amennyiben személyes tapasztalata nincs, de hallott róla, kérem fejtse ki!

3. számú melléklet

A finn egyetemistákkal kitöltött angol nyelvű kérdőív

I. Demographics Data's

1. **Today's Date:** _____
2. **Your Gender:** *Male* *Female*
(Please circle)
3. **How old are you?**
4. **Your dad's highest level of education:**
1_____ Primary School

- 2_____ Secondary School
 3_____ College
 4_____ University
 5 Other: _____

5.Your mum's highest level of education:

- 1_____ Primary School
 2_____ Secondary School
 3_____ College
 4_____ University
 5 Other: _____

5.Your family financially in which social strata listed?

- 1_____ Upper Class
 2_____ Upper-middle class
 3_____ Middle Class
 4_____ Lower middle class
 5_____ Lower Class

5. What is your education?

- 1_____ Bachelor's Degree
 2_____ Master's Degree
 3_____ Phd student
 4_____ I am doing my Practical Training
 5 Other: _____

8. What category of students do you fall into?

- 1_____ I am a full – time student
 2_____ I am a part-time student
 3_____ I am in the night School
 4 Others: _____

9. Name of your Major: _____
(Please specify your degree name)

10. Are you working while studying in the university?

*(If your answer is no, please go to the question 12) Please, mark X before the **answer***

- 1_____ Yes
 2_____ No

11. If you are working, does your workplace supports you to have a healthier lifestyle and to have better health performance?

*(Please, mark X before the **answer** / You may answer more than one question)*

- 1_____ Organized outdoor sports activities.
 2_____ Operated Sport facilities which is owned by the Employer. (eg: Company Owned Gym).

- 3 _____ Free pass for employees where has sport facilities. (eg: Discounted Gym passes, etc.).
- 4 _____ Healthy food in the staff canteen, Dietician.
- 5 _____ Sports days for employees, family trips which are provided by the employer.
- 6 _____ My workplace doesn't provide anything as such .
- 7 Others: _____

12. In your current education place, does your education institute supports you to have a healthier lifestyle and to have better health performance?

*(Please, make 'X' before the **answers!**)*

- 1 _____ Organized outdoor sports activities.
- 2 _____ Operated facilities for Sport. (eg: Fitness Centrum)
- 3 _____ Give free pass, sport facilities providers. (eg: Fitness Centrum)
- 4 _____ University provides free sports course for students.
- 5 _____ My university doesn't provide anything as such
- 6 Other: _____

Issues related to physical activity

13. Over the past month, how often have you participated in - at least a half an hour long- physical activity?

(Please, mark "X" before the answer)

- 1 _____ None
- 2 _____ Once or twice a month
- 3 _____ Twice– three times a month
- 4 _____ Once or twice a week
- 5 _____ Three or more times a week

14. If you are not training/attending for any sport activities, what is the reason?

(Please, mark X before the answer / answers, you may use more than one answers)

- 1 _____ I haven't enough free time
- 2 _____ I don't like training
- 3 _____ I haven't suitable company / friends
- 4 _____ I haven't enough money spend it for sport
- 5 _____ In the environment, where I live, there are no possibilities
- 6 _____ I find to myself more useful pursuits
- 7 Other: _____

(Anything else apart from what are listed, please write here)

15. How important was the below factors for you to start doing sports? If you are not doing sports and if you want to start, how important these factors will be?

(1= Not at all 2= Slightly 3= Satisfactory 4= Mostly 5= Entirely)

Your Motivation	1	2	3	4	5
To be healthy					
Prevention from diseases					

Family and teachers influence					
Friends influence					
To be fit and improve well-being					
To improve physical performance					
Recreation and relaxation					
Stress relieving					
To obtain good body shape					
Love to do exercise					

16. Generally which activities do you do in your spare time?

(Please mark "X" before the answer, ONE possible answer)

1 _____ Usually I choose **inactive** activities (eg: TV, reading, listening to music, computer games).

2 _____ Usually I choose **active** activities (eg: biking, dancing, outdoor activities, active sports).

3 _____ I choose both **active** and **inactive** activities.

17. Which form of physical activity/activities do you prefer to do in your free time?

(Please mark "X" in front of the answer, could be more than one or many answers)

Outdoor Sports:

- _____ Walking
- _____ Running
- _____ Swimming
- _____ Rowing
- _____ Bicycle
- _____ Basketball
- _____ Volleyball
- _____ Baseball
- _____ Football
- _____ Ski
- _____ Snowboard
- _____ Ice Hockey
- _____ Skating
- _____ Nordic Walking
- _____ Hiking

Indoor Sports:

- _____ Martial Arts
- _____ Gymnastics
- _____ Tennis
- _____ Athletics
- _____ Yoga
- _____ Stretching

Extreme Sports:

- _____ Squash
- _____ Horse riding

_____ Wall climbing/ Rock climbing

Popular sports:

_____ Aerobic

_____ Fitness training / Bodybuilding

Others: _____

(Anything else apart from what are listed, please write here)

18. Why did you choose this free time sport /sports what is the reason?
(Please mark only **ONE** most suitable reason)

- 1_____ It is nearby
- 2_____ Easily accessible
- 3_____ Can be done alone
- 4_____ Don't need many equipment
- 5_____ Talent, Facilities which are available
- 6_____ I can be with my friends
- 7_____ Parents recommended
- 8_____ Famous in the Country

19. Occasionally how much time do you spend on every single work out?
(Please mark "X" before the answer)

- 1_____ Less than half an hour
- 2_____ 30- 40 min.
- 3_____ 1 hour
- 4_____ More than 1 hour
- 5_____ 2 hours
- 6_____ More than 2 hours

20. Who is doing exercises or who did exercises in your community?
(Please tick all possible answers)

- 1_____ One or both parents are now active in sports
- 2_____ One or both of my parents used to do sports
- 3_____ Brother/s, Sister/s
- 4_____ Other close family member (eg: cousin)
- 5_____ Classmates
- 6_____ Friends
- 7 Others, namely: _____

II. Health Status Questionnaire

21. How do you keep the same state of health compared with the other people?
(Please mark "X" before the answer)

- 1_____ Excellent
- 2_____ Good
- 3_____ Acceptable

4_____Bad

Self- training status

22.How do you keep fitness levels compared with other people?

1_____Excellent

2_____Good

3_____Acceptable

4_____Bad

23. How do you think about level of your well – being?

1_____Not so good

2_____Medium

3_____Well

4_____Very good/ Excellent

Life Satisfaction

24.Below are five statements, select one out of seven, how much you agree with them:

My life is near to perfectness in every aspect

I do not agree

1 2 3 4 5

Fully agree
6

My living surrounding is excellent

I do not agree

1 2 3 4 5

Fully agree
6

I am satisfied with my life

I do not agree

1 2 3 4 5

Fully agree
6

So far I have the life that I wanted

I do not agree

1 2 3 4 5 6

Fully agree
7

If I could live my life again, I would not change almost anything

I do not agree

1 2 3 4 5 6

Fully agree
7

25. Psychosomatic Symptoms

Over the past few months, how often:

(Please mark "X" on the relevant column)

	Often	Sometimes	Rarely	Never
Have you had a headache due to stress/nervous?				
Have you had a back or low back pain?				
Did you have sleeping problems?				

Did you feel tired or weak yourself?				
Did you have a pain in your stomach or felt like burning?				
Did you have a bad stomach due to the stress				
Did you have a too fast or irregular heartbeat?				

Depressive Symptoms

26. Please, mark "X" individually in every group, which is the only sentence that describes you the best in your feeling in the past 2 weeks!

- | | |
|--|---|
| 1 _____ I am rarely sad | 4 _____ I find pleasure in many things |
| 2 _____ I am often sad | 5 _____ I find pleasure in few thing |
| 3 _____ I am always sad anything | 6 _____ I don't find pleasure doing anything |
| 7 _____ I hate myself | 10 _____ I always want to cry |
| 8 _____ I don't like myself | 11 _____ Often I want to cry |
| 9 _____ I love myself | 12 _____ Just rarely I want to cry |
| 13 _____ I never thought about suicide | 16 _____ I am not afraid about my future |
| 14 _____ Sometimes I feel like suicide | 17 _____ I am afraid about my future |
| 15 _____ Always I am thinking about the suicide expectations | 18 _____ I don't have any future expectations |

27. Have you ever changed your lifestyle because of a health problem ?

(If the answer is 'No' Please go to the question 29.)

- 1 _____ Yes
2 _____ No

28. If you answered yes to question 27, how did it change your lifestyle?

29. Has it occurred to you any of the followings which are listed below?

- 1 _____ Suicide attempt/ Thinking about suicide
2 _____ Type Two Diabetes
3 _____ Osteoporosis
4 _____ Depression
5 _____ Overweight
6 _____ Cholesterol
7 _____ High Blood Pressure
8 _____ Gastrointestinal problems
9 _____ Heart and blood vessel problems
10 _____ Allergy
11 _____ Kidney Disease
12 _____ None

1 _____ No, I don't smoke!
2 _____ Already quit
3 _____ Less than 4 times per day
4 _____ 3-10 times per day
5 _____ 11-19 times per day
6 _____ More than 20 times per day
7 _____ Only Occasionally

		Not at all	Less important	I cannot decide	Somewhat important	Very important
I am going to control my life on my own						
At the end of your life you will look back on your life, as it was meaningful and complete						
You will effectively manage problems in your life						
You will know yourself and accept it for who you really are						

Physical Health

	Not at all	Less important	I cannot decide	Somewhat important	Very important
You will be physically healthy					
You will be satisfied with your physical fitness					
You will be full of energy and pleasure of life					
You will not have any serious illness					

Membership for Group

	Not at all	Less important	I cannot decide	Somewhat important	Very important
You will have good friends, and they will help when needed					
You will share your life with someone that you love					
There will be people around you who cares about you and supports					
You will have friends that you can relax with					
There will be a few close friends with whom you can discuss your personal matters					

Sense of Community

	Not at all	Less important	I cannot decide	Somewhat important	Very important
You will sacrifice time or money to charity					
You will be working to make the society as a better place					
You will help others to get better in their lives					
You will help those who really need.					

Financial Success

	Not at all	Less important	I cannot decide	Somewhat important	Very important
You will have a lot of expensive stuff					
You will be having a well-paid job					
Your occupation will be in a higher level in the society					
You will become financially successful					

Good appearance

	Not at all	Less important	I cannot decide	Somewhat important	Very important
Many people will point out, I'm so attractive					
You will be up to date with the latest fashion					
You will accept to achieve the look you desire					
You will hide the signs of aging					
Others will be pleasing for your appearance					

Fame

	Not at all	Less important	I cannot decide	Somewhat important	Very important
Many people will know your name					
You will become famous					
Your name will appear frequently in the media					
You will achieve something that everyone will admire you					

In-depth interview questionnaire (Optional)

1. Do you think doing sports is useful for you? If you are doing sports regularly do you feel better in yourself? What is your experience?
2. Do you have any qualified coach or a trainer who is giving you advises on the sport activities that you are involved in and if so, are you satisfied with their work?
3. Is the environment that you have in your university is suitable for free time physical activities? (Eg: parks, bike paths , sidewalks , running path, leisure service facilities as a fitness center , sport club) And are you satisfied with what you have been provided? If No, what other more facilities that you will need that is not available?
4. Do you think sports and healthy diet could prevent you from the diseases rather than taking medicines?
5. Are there any sport events that anyone could participate annually which are important and famous (Eg: public marathons) If yes, please list them and talk about it briefly and what you think of these programs? And do you personally like it and are they useful?
6. What is your view of the country's health care? Are you Satisfied or not? If so, why? If not why?
7. If you have personal experience with fitness centers what do you think of them?(Eg: are they in a satisfactory level, do you have the equipment's that you need and do you have the personal trainers. are the people around you are helpful)