

OTDK-dolgozat

2023

**DEBRECENI EGYETEM
GAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR**

TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI DOLGOZAT

**A mozgás népszerűsége napjainkban és a szabadidős
tevékenységek viszonya**

**The popularity of movement in our days and the relationship
between leisure activities**

Szerző: Baba Erika

Konzulens: Prof. Dr. Müller Anetta Éva

DEBRECEN

2022.10.26.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS.....	4
1. TÉMAFELVETÉS.....	4
2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS.....	5
2.1. Fizikai aktivitás egészségre gyakorolt hatása	5
2.2. Fitnesz trendek napjainkban	5
2.3. Rekreációs tevékenységek.....	6
3. ANYAG ÉS MÓDSZERTAN	7
3.1. A kutatás módszertana.....	7
3.2. A kutatás anyaga.....	7
4. EREDMÉNYEK ÉS AZOK ÉRTÉKELÉSE	10
4.1. A mozgás népszerűsége.....	10
4.2. A pandémia hatása az edzés helyszínére	13
4.3. Rekreációs tevékenységek.....	14
5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK	16
ÖSSZESFOGLALÁS.....	18
SZAKIRODALMI JEGYZÉK	19
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	20

BEVEZETÉS

Manapság egyre több időt töltünk ülő életmóddal munkavégzés során. A Covid-19 járvány ezt csak elősegítette, hiszen előtérbe került távoktatás és az otthoni munkavégzés. Mindezt ellensúlyozni kell a szabadidőben. Ilyenkor lehetőleg aktív cselekvéseket kell megpróbálni választani, lehetőleg olyat, ami növeli az állóképességet (Driver és Taylor, 2000). Az egészségre pozitív hatást gyakorol a fizikailag aktív életmód. A passzív tevékenységek nagy mértékben rontják a fittségi állapotot, ezáltal a nő a BMI. Számos tanulmány igazolja többek között, hogy az aerob teljesítmény romlás globálisan megfigyelhető változás (Tomkinson, 2007).

2006 óta az American Collage of Sports Medicine (ACSM) évente világszerte felmérést végez az egészségügyi és fitneszipar trendjeiről. Bár a fitneszipar folyamatos növekedést mutat az egész világon, az inaktivitás és elhízás mégis nagyobb arányban fordul elő napjainkban. A rendszeres fizikai aktivitásnak minden korosztály számára fontosnak kellene lennie (Batrakoulis, 2019). Ezáltal nagymértékben csökkenthető lenne jó néhány betegség, mint például a szív- és érrendszeri problémák és cukorbetegség, valamint a mentális problémákra. Ilyen a szorongás és depresszió (Ferrari e tat., 2015).

Az egészséghez több definíció és megközelítés tartozik. A legtöbbet emlegetett meghatározást az Egészségügyi Világszervezet fogalmazta meg, amely a következő képen hangzik: „Az egészség a teljes fizikai, mentális és társadalmi jóllét állapotát jelenti, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiányát” (WHO, 1948).

1. TÉMAFELVETÉS

A mozgás népszerűsége napjainkban és szabadidős tevékenységek viszonya a kutatásom témája. A felmérésem céljaként megvizsgáltam a sportolási szokásokat, mennyi időt töltenek mozgással és azt, hogy milyen fajta edzést részesítenek előnyben. Az edzőtermekhez kapcsolódóan több kérdést tettem fel, mivel átfogó képet szerettem volna kapni ezek helyzetéről.

Feltérképeztem a pandémia hatását az edzési helyszínekben történt változásról, ami segített megállapítani a járvány előtt és után hol végeztek szívesebben edzést a megkérdezettek. A vírushoz kapcsolódóan vizsgáltam a megváltozott rekreációs szokásokat is. Kíváncsi voltam rá, hogy a karantén helyzet és a bezárások milyen hatással voltak a megszokott elfoglaltságokra.

Az aktív és passzív szabadidős tevékenységekhez kötődően szerettem volna megtudni, hogy milyen tevékenységekkel töltik a válaszadók a mindennapjaikat.

A következő hipotéziseket fogalmaztam meg a vizsgálatom során.

Hipotézisek:

H1: Egyre népszerűbbek manapság a fitness mozgásformák, melyek elsősorban a városi lakosság körében elterjedtebbek.

H2: A Covid-19 járvány befolyásolta az edzések helyszínét. A járvány után ezek a változások állandósultak.

H3: A szellemi és fizikai szabadidős tevékenységek egyaránt jelen vannak a mindennapokban, azonban a szellemi rekreációs tevékenységek dominálnak.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1. Fizikai aktivitás egészségre gyakorolt hatása

A mindennapi életünk során egyre több időt töltünk mozgásszegény életmóddal, az emberek általában kevésbé aktívak, mint korábban. Azonban a testünk szüksége van arra, hogy aktív tevékenységeket végezzünk.

Az ülő életmód miatt nagyobb hajlandóság van arra, hogy idővel betegségek alakuljanak ki. A fizikai aktivitás segíthet a jó egészség megőrzésében. A testmozgás pozitív hatással van a mentális egészségre, csökkenti a stresszt és a depressziót. Megelőzheti a 2-es típusú cukorbetegséget. Jótékony befolyása van a képességek megőrzésére időskorban. Egy jól megalkotott étrenddel társítva a mozgást, akár a túlsúlyt is tudjuk csökkenteni, valamint megelőzhető az elhízás. A szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásában meghatározó szerepet tölt be a testmozgás hiánya. Mindezeket szem előtt tartva a fizikai aktivitás pozitívan hat arra, hogy a népesség nagy részét érintő betegségek és állapotok megelőzését célzó népegészségügyi szemléletek és életmódváltásnak kétségtelenül jelentős szerepe van a mozgásban (Jákó, 2012). A megfelelő mennyiségű és minőségű fizikai aktivitást már kisgyermek korban el kell kezdeni beépíteni az életünkben, hogy aztán természetes cselekvés lenyen életünk végéig (Pavlik, 2015).

A gyakran ismétlődő testmozgás jobb életminőséggel jár és megfelelő közérzetet biztosít. A káros stresszhatások csökkentésével segít az egészségmegőrzésben, az egyensúly fenntartásában és a hatékony regenerációban (Taylor et al., 2004).

2.2. Fitness trendek napjainkban

A fitness trendeket többféle területre lehet bontani, nem csak egyféle megközelítés létezik. Gyorsan változik az is, hogy éppen mi a divat. Ezért folyamatosan figyelni kell és követni az aktuális irányzatokat. A fittségnek két típusa között tudunk különbséget tenni. Az egyik az egészségszempontrú edzés, a másik a teljesítményorientált mozgás (Müller et al., 2013).

Jelen esetben a rekreáció területéhez kapcsolódó egészségközpontú szemlélet került középpontba (Müller et al., 2013). Itt az egészségmegőrzés a fontos, hogy mindennapi tevékenységek során fitten érezzük magunkat.

Az American College of Sports Medicine (ACSM) kutatói a jelenlegi évre is elkészítették a tíz legnépszerűbb fitness irányzatot tartalmazó listát. Az első helyet a viselhető technológia foglalja el. Ezek olyan okos eszközök, mint például az aktivitásmérők és az intelligens órák, alkalmasak a lépések számolására, a pulzus mérésére, kalória kiszámítására és az alvásidő figyelésére. Második helyen az otthon végzett edzések szerepelnek. Ezek az edzéstípusok kevés felszerelést igényelnek. A harmadik a szabadtéri tevékenységek, ami kisebb sétákat, túrákat és biciklizést foglal magába. Időtartamuk lehet rövid vagy akár egész napos elfoglaltság. A negyedik a szabad súlyokkal végzett erősítés, ahol súlyzók, kettlebell vagy medicinlabdával lehet a feladatokat végezni. Az ötödik helyet a fogyás érdekében végzett gyakorlatok foglalják el. A hatodik trend a személyi edzések lettek. Ezen edzések során felmérésre kerül az erőlet és az edzővel közösen kell kidolgozni egy edzéstervet az egyéni igényeknek megfelelően. A nagy intenzitású intervallum edzések, röviden HIIT a hetedik helyen áll. Rövid aktivitási időből áll, amelyet rövid pihenő követ. A nyolcadik irányzat a saját testsúlyos edzések, ami minimális felszerelést igényel. Kilencedik helyen az online élő és lekérhető edzésórák vannak. Itt az edző digitális és streaming technológiát használ csoportos és egyéni edzésprogramok online közvetítésére. Tizedik helyén az egészség/wellness coaching szerepel. Az oktató a viselkedéstudományt integrálja az egészségfejlesztési és életmód-gyógyászati programokba. Az egyéni és kiscsoportos megközelítés támogatják, célmeghatározást és bátorítást nyújt ez az irányzat (Thompson, 2022).

2.3. Rekreációs tevékenységek

A mai rohanó világban a munka mellett egyre kevesebb szabadidőnk van. Ezt a maradék időt el lehet tölteni akár passzív, akár aktív tevékenységekkel is. A rekreációs elfoglaltságok célja, hogy kikapcsolódjunk, időt fordítsunk a pihenésre, megőrizzük az egészségünket és biztosítsuk a munkaképességet (Boda et al., 2019).

Figyelnünk kellene arra is, hogy a rendelkezésre álló időt megfelelő mennyiségű és minőségű tevékenységgel töltsük ki (Boda et al., 2015). A mozgásszegény és ülő életmód miatt a testi és lelki feltöltődés biztosításának érdekében számos fizikai aktivitást lehet végezni (Bíró – Müller, 2017), például kirándulni és túrázni menni egyedül, családdal barátokkal vagy kutyával. A rekreációs tevékenységeket tekintve azonban túlsúlyban vannak a passzív cselekvések (olvasás, zenehallgatás) (Boda et al., 2019).

3. ANYAG ÉS MÓDSZERTAN

3.1. A kutatás módszertana

A kutatásom során egyaránt alkalmaztam primer és szekunder módszereket.

A primer kutatást egy kérdőív segítségével hajtottam végre. A Google Forms online felület használatával készítettem el a kérdéssort. Ezt a közösségi médiában tettem közzé. A kitöltés névtelenül és önkéntes módon történt. Azért az online kérdőíves felmérés mellett döntöttem, mert könnyen elérhető módszer hiszen manapság a legtöbb ember rendelkezik okos eszközzel és internetkapcsolattal, ami nélkül lehetetlen lenne a sikeres válaszadás. Az internetes felmérés előnye továbbá az, hogy költséghatékony. Nem szükséges papírt használni, ezzel is hozzájárulva a környezetvédelemhez. Az eredmények szempontjából könnyebb elemzési lehetőséget ad. Rögtön visszajelzést kaptam az adatokról. Az beérkező válaszokat egy Excel táblázat formájában töltöttem le. Ezeket az adatokat SPSS segítségével értékeltem ki. Lekérdeztem az alapstatisztikát, móduszt, mediánt, χ^2 és t próbát. A pandémiára vonatkozó kérdésnél hasonlítottam össze az adatokat t próba segítségével.

A szekunder kutatás részeként több hazai és nemzetközi tanulmányt vettem alapul. Így szélesebb körű összehasonlítást tudtam végezni.

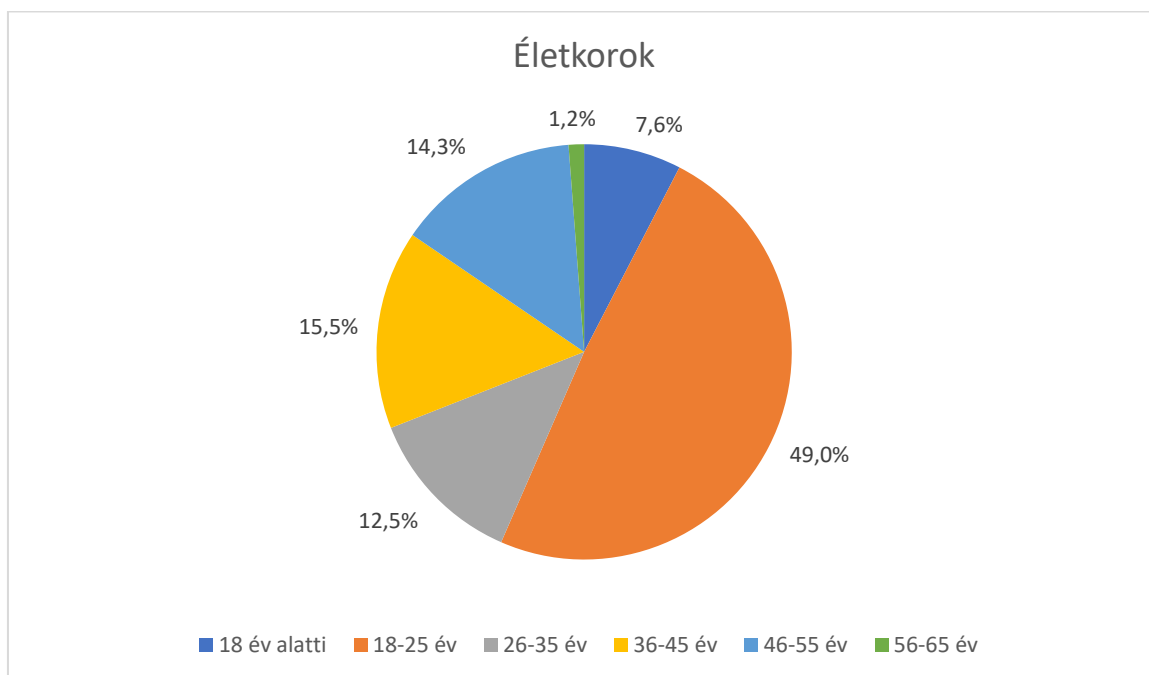
A kérdőív összeállításakor törekedtem arra, hogy minden fontos dologra rákérdezzek. Nyílt és zárt kérdéseket tettem fel. Az első részben demográfiai adatokra vonatkozóan tettem fel kérdést. Szerettem volna megtudni a kitöltők nemét, életkorát, lakóhelyét, iskola végzettségét, fő tevékenységét és anyagi helyzetét. Ezek a kiértékelés során a segítségemre voltak. A következő pár kérdés a sportolási szokásokhoz kötődtek. Megkérdeztem, hogy rendszeresen sportol-e, mennyi időt tölt átlagosan mozgással, milyen típusú edzést részesít előnyben és mi befolyásolja az edzőterem választásakor. Az elmúlt éveket meghatározó járványhoz kapcsolódóan az edzés helyszínére voltam kíváncsi, hogy ez hogyan változott. A kérdőív végén a mindennapi szabadidős tevékenységekhez kapcsolódóan tettem fel kérdést.

A kérdésekhez különböző választípusok voltak megadva. Volt, ahol egyéni szöveges visszajelzést kértem, legördülő listából kellett választani, illetve likert-skálát alkalmaztam.

3.2. A kutatás anyaga

A kérdőívemet leginkább azok az emberek töltötték ki, akik érdeklődnek a sport iránt és szoktak mozogni. Összesen 343 főtől érkezett válasz. A válaszadók többsége nő (247 fő, 72,0%), azonban számos férfi is részt vett a kutatásban. A kitöltők 28%-a (96 fő) volt férfi. Az életkori megoszlást tekintve az derül ki, hogy a válaszadók majdnem fele 18-25 év (49%, 168 fő) közötti, ezt az *1. ábra* szemlélteti. Ez jól mutatja, hogy a fiatal korosztály érdeklődik leginkább

az edzések iránt és szívesen megosztják a szabadidő eltöltési szokásaikat. A válaszadók életkora átlagosan 29,548 év. Szórása: 11,9559.



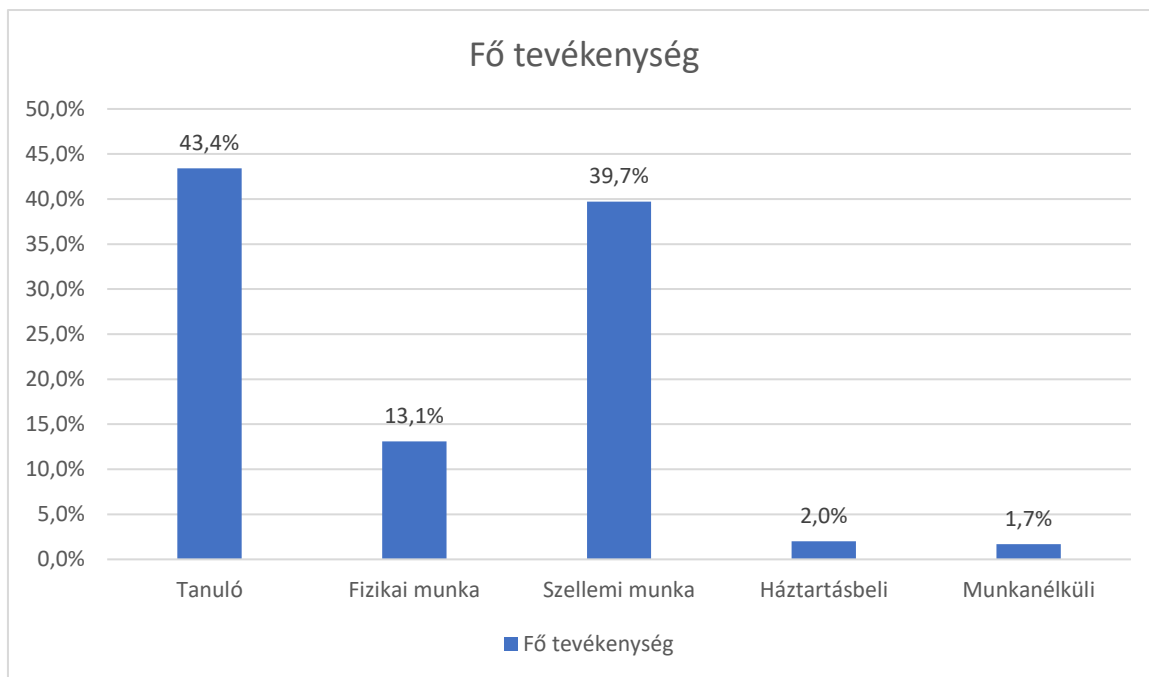
1. ábra: A válaszadók életkor szerinti megoszlása

Forrás: Saját forrás, 2022

A lakóhelyet tekintve 48,4% városban, 22,2% megyeszékhelyen, 19,0% községben vagy faluban és 10,5% a fővárosban éli a mindennapjait.

Kíváncsi voltam a válaszadók legmagasabb iskolai végzettségére is. Ez alapján elmondható, hogy a kitöltők többsége rendelkezik érettségi bizonyítvánnyal (164 fő, 47,8%), vagy főiskolai/egyetemi végzettséggel (136 fő, 39,7%).

Fontosnak tartottam megkérdezni a válaszadók fő tevékenységét, mivel ezáltal hasznos következtetést lehet levonni az edzéseken való részvétellel kapcsolatban. A többség tanuló (149 fő, 43,4%) vagy szellemi munkát (136 fő, 39,7%) végez, ez látható a 2. ábrán. Ezek egyértelműen az kevés fizikai aktivitást igényelnek, így ők a napközbeni mozgásszegény életmódot ellensúlyozni próbálják a mozgással.



2. ábra: Fő tevékenységek százalékos aránya a mintában

Forrás: Saját forrás, 2022

A családi állapotot tekintve közel azonos arányban vannak az egyedülállók (113fő), párkapcsolatban élők (123 fő) és a házas/élettársi kapcsolatban élők (103 fő).

Szerettem volna megtudni a válaszadók anyagi helyzetét, mivel ez egy befolyásoló tényező lehet a csoportos edzéseken való részvételnél. Konkrét összegre nem szerettem volna rákérdezni, mert ez sok embernél érzékeny rész. Ezért egy szöveges megfogalmazást választottam. Ennek ellenére még mindig 23 fő nem kívánt válaszolni a kérdésre. 157 fő (44,9%) válaszolta a következőt: megélek belőle, de keveset tudok félretenni.

A demográfiai adatokhoz kötődően kíváncsi voltam arra, hogy a válaszadók élnek-e káros szenvedéllyel, ha igen akkor mi az. A kitöltők 77%-a (264 fő) káros szenvedélyek nélkül éli az életét. A dohányzás a megkérdezettek körében 14%-ban van jelen, ez 48 főt érint. A cigarettázás befolyásolhatja az életmódunkat a sport területén.

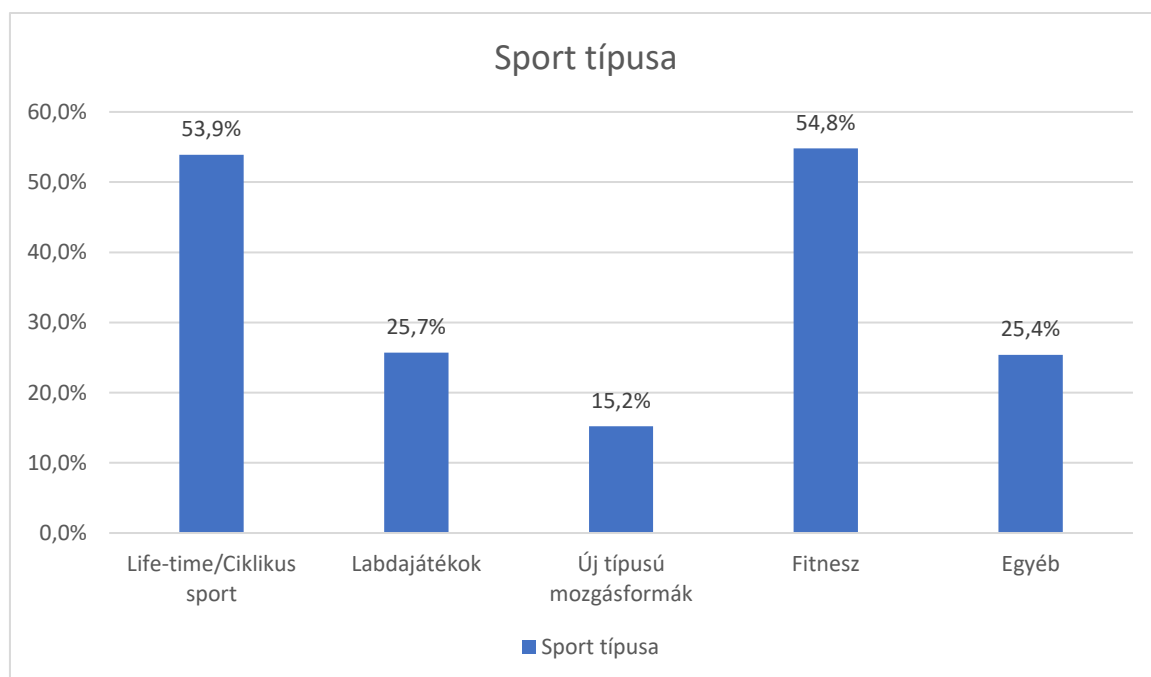
4. EREDMÉNYEK ÉS AZOK ÉRTÉKELÉSE

4.1. A mozgás népszerűsége

Minden ember életének a része kellene lenni az aktív életmódnak, azonban 73 fő jelölte be, hogy heti 3 alkalommal sportol. 54 fő heti 2 alkalommal, 48 fő heti egyszer végez edzést. 34-en jelölték a heti 4 alkalmat és 42-en a heti 5-öt vagy annál többet. A mozgás rendszeressége települések szerinte lebontva a következő. A legtöbben, azaz heti 5 vagy több alkalommal a fővárosban sportolnak. Ez 16 fő (44,4%). A heti 4 alkalommal való mozgást 5 fő választotta. Tehát elmondható, hogy a Budapesten élők nagyrésze hetente minimum 4-szer végez edzést szabadidejében. A falvakban és községekben a heti sportolás száma kevesebb. Ez magyarázható a magasabb fizikai aktivitással. Szignifikáns eltérés figyelhető meg ($\chi^2=64,463$, $df=15$, $p=0,000$).

Mindezek után szerettem volna megtudni, hogy átlagosan mennyi időt töltenek az emberek mozgással. A legtöbb válasz az 1 és 2 óra közötti időpontra érkezett (177 fő, 51,8%). Ez az idő kellő képen tudja fedezni a napi mozgásszükségletet.

A sportolási szokásokhoz hozzátartozik, hogy ki milyen mozgást részesít előnyben. Ez a 3. ábrán látható. Ennél a kérdésnél fontosnak tartottam, hogy több választás megjelölésére is legyen lehetőség. A legnépszerűbb a fitnesz (188 fő, 54,8%) és a life-time/ciklikus sportok (185 fő 53,9%) voltak. Az új típusú mozgásformák a fővárosban (38,9%) vannak leginkább jelen azért, mert ott van kiépített infrastrukturális háttér és nagyobb a kereslet rá. A községekben és falvakban a leginkább hagyományos sportokra van lehetőség.



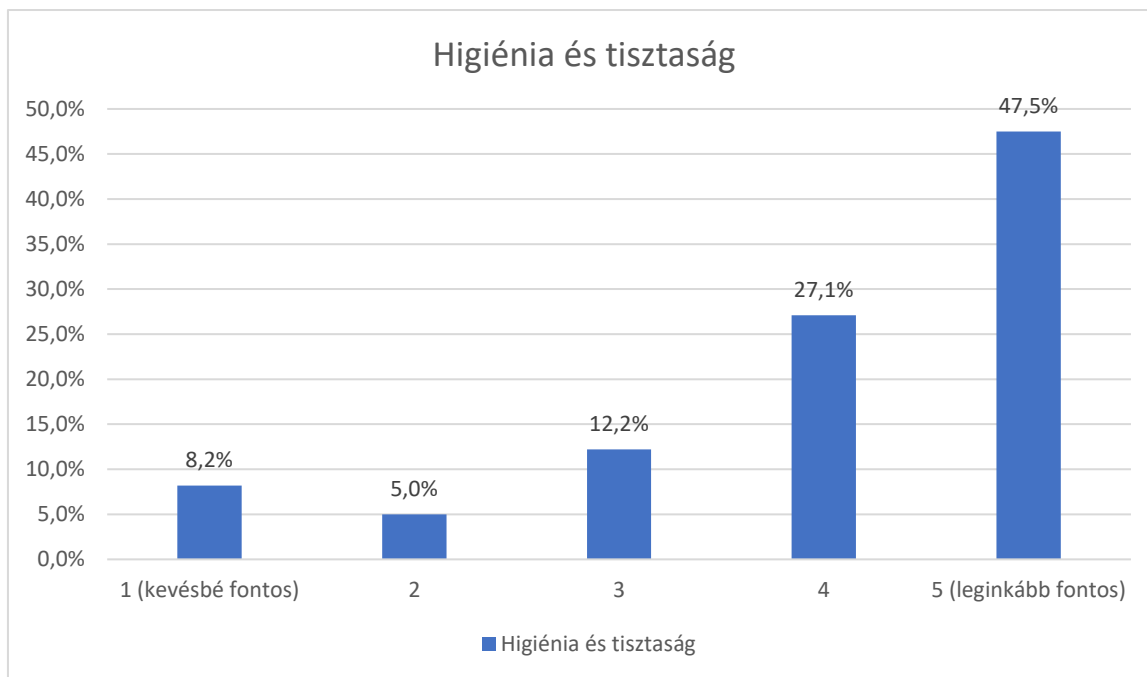
3. ábra: A sportot űzők sporttevékenységeinek alakulása

Forrás: Saját forrás, 2022

225 fő mondta azt, hogy legalább egy csoportos órán már vett részt. Ez a szám lehetett volna magasabb is, azonban nem csak olyanok töltött ki a kérdőívet, akik érdeklődnek az ilyen edzések iránt. Azt tapasztaltam, hogy az edzőteremben megvalósuló csoportos órákat a fővárosiak részesítik előnyben, 83,3% nyilatkozta. A községekben élők 53,8%, a megyeszékhelyen élők 65,8%, a városiak 66,3% vesz részt, amely szignifikáns eltérést mutatott ($\chi^2=9,030$, $p=0,029$). Megkérdeztem az is, hogy ki milyen csoportos órán vett részt. Itt egyéni válasz kellett írni. A legtöbben az aerobik (59 fő, 17,2%) és zumba (59 fő, 17,2%) órát adták meg válaszként. Ezt követte a jóga (48 fő, 14,0%), majd a spinning és köredzés, amit egyaránt 27-27 fő jelölt meg a válaszában. Ezek után is ugyan annyian mondták az alakformáló órát, mint a pilates órákat (25-25 fő). Kicsit kevesebb válasz érkezett a TRX-ra, amit 21-en írtak. A dance és step aerobik is 16-16 fő válaszában szerepelt. Ezt szorosan követte a 15-15 fő, aki a kangoo és a kick-boksz órát írta, majd a 14 fő crossfit kedvelő.

A mozgás mellett kiegészítő lehetőségként igénybe lehet venni különböző szolgáltatásokat. Ez általában plusz költséggel jár. Ezért szerettem volna megtudni, hogy havonta mennyit hajlandóak az emberek erre költeni. A fővárosiak többet költenek havonta edzőtermi szolgáltatásra, mint a falun élők. Ez összefügg azzal, hogy falun az emberek az anyagi helyzetüket rosszabbnak ítélik meg. Havi szinten maximum 10 ezer forintot költ a fővárosban élők 25,0%, még a falun lakók körében ez 12,3%.

Az edzőterem kiválasztása különböző szempontok szerint szokott történni. Ezért különböző lehetőségeket soroltam fel és az 1-től 5-ig terjedő skálán kellett értékelni minden lehetőséget. Az 1-es a legkevésbé és 5-ös a leginkább fontost jelölte. Az edzőterem kiválasztásának az árak figyelembevételkor szignifikáns eltérés nem figyelhető meg. A fővárosban élőket kevésbé befolyásolja a jegyek és bérletek költsége (22,2%). A falun és községekben lakók jobban odafigyelnek arra, hogy a lehető legjobb áron jussanak edzési lehetőséghez (32,3%). A gépeket, felszereltséget tekintve is hasonló a helyzet. 5-ös értékelést 111 fő adott, 4-est pedig 99 fő. Így ez 210 megkérdezett számára fontos. Az edzés helyszín kiválasztása során fontos szempont, hogy milyen a terem minősége, színvonala. A válaszadók több, mint fele adott erre 4-es vagy 5-ös értékelést. 4-esre 34,7%, 5-ösre 34,1% szavazott. Ez 68,8%. Napjainkban egyre nagyobb szerepet kap a higiénia, ez valószínűleg a világjárvány egyik hatása. A takarítás és fertőtlenítés fontossága az edzőtermekben is kiemelt fontosságú, melyet a 4. ábra jól szemléltet. A válaszok is igazolják, hogy kiemelt szerepet kap a tisztaság. 163 fő tartja ezt a leginkább lényeges szempontnak.



4. ábra: A kondicionálóterem választás motivációjának alakulása a higiénia és tisztaság alapján (Likert skálával értékelés, ahol 1= kevésbé fontos, 5= teljes mértékben fontos)

Forrás: Saját forrás, 2022

A szolgáltatások mennyiségére a 4-es pontozás volt a legtöbb (107 fő, 31,2%). A szolgáltatások minősége eltérő lehet az egyes helyek között, ami összefüggésben lehet árakkal. Fontosnak tartottam megtudni, hogy mennyire figyelnek a megkérdezettek a színvonalra. A városiak számára 44,6%-ban lényeges szempont, még a fővárosban 44,4%, községben 38,5%, megyeszékhelyen 31,6% ez a szám. Az edzőteremben lévő kiegészítő szolgáltatásokat kevésbé tartják fontosnak a válaszadók (131 fő, 38,2%). Ezek közé sorolhatjuk például a szauna és büfé igénybevételét. A parkolási lehetőség és megközelíthetőség a fővárosban élőknek meghatározó jelentőségű, amit az 1. táblázat mutat. Közülük 47,2% a legmagasabb helyre sorolta ezt a kritériumot. A többi település típusnál ez a szám körülbelül a fele (város: 26,5%, megyeszékhely: 22,4%, falu: 20,0%), ez az 1. táblázatban látható. Összefüggés figyelhető meg a települések nagyságával, minél nagyobb egy település annál több parkolóhelyre van szükség. Lényeg a tömegközlekedéssel való megközelíthetőség szerepe is.

1. táblázat: **Edzőterem választás megközelíthetőség és parkolás alapján településekre bontva (Likert skálával értékelés, ahol 1= kevésbé fontos, 5= teljes mértékben fontos)**

Edzőterem választás megközelíthetőség és parkolás alapján	Főváros (fő (százalék))	Község, falu (fő (százalék))	Megyeszékhely (fő (százalék))	Város (fő (százalék))	Összesen (fő (százalék))
1	2 (5,6%)	19 (29,2%)	5 (6,6%)	23 (13,9%)	49 (14,3%)
2	5 (13,9%)	7 (10,8%)	15 (19,7%)	18 (10,8%)	45 (13,1%)
3	5 (13,9%)	12 (18,5%)	21 (27,6%)	40 (24,1%)	78 (22,7%)
4	7 (19,4%)	14 (21,5%)	18 (23,7%)	41 (24,7%)	80 (23,3%)
5	17 (47,2%)	13 (20,0%)	17 (22,4%)	44 (26,5%)	91 (26,5%)
Összesen	36 (100,0%)	65 (100,0%)	76 (100,0%)	166 (100,0%)	343 (100,0%)
Eltérés	$\chi^2=29,255$ $df=12$ $p=0,004$				

Forrás: Saját forrás, 2022

Az edzőterem választást a higiénia és tisztaság befolyásolja a legjobban. Itt az átlag 4,009 és a szórás 1,2390. Parkolás és megközelíthetőség szempontjából 1,3719 a szórás, amiből kiderül, hogy a válaszadók fontossági sorrendjében ez különböző helyen áll. A szolgáltatásoknál a mennyiség kevésbé fontos, mint a minőség. A kiegészítő szolgáltatások meglete kevésbé gyakorol hatást a terem kiválasztása során.

4.2. A pandémia hatása az edzés helyszínére

A Covid-19 járvány az élet minden területén változást hozott. A pandémia az edzés helyszínét is megváltoztatta, amelyet a 2. táblázat szemléltet. Az otthoni edzés a járvány előtt gyakoribb volt, de mivel utána jöttek a bezárások, igényelték azt, hogy ne csak otthon tölték az emberek az idejüket. Ezért valószínűleg váltottak. Csökkent az otthoni edzések száma. Bár nem volt szignifikáns, de ez tendenciáját tekintve igaz. Az edzőteremben végzett edzésben szignifikáns eltérés figyelhető meg. A járványt követően többen vették igénybe a kondicionáló termék használatát, mint a pandémia előtt. A vírust követően növekedett az igény arra, hogy kimozduljanak otthonról, így sokan a választották a konditermi edzést. A szabadtéri edzések száma a pandémiát követően is növekedett. Viszont itt már nem figyelhető meg szignifikáns változás.

2. táblázat: Edzés helyszínének változása Covid-19 járvány előtt és után (Likert skálával értékelés, ahol 1= egyáltalán nem jellemző, 2= kismértékben jellemző, 3= közepesen jellemző, 4= jellemző, 5= teljes mértékben jellemző)

		Likert-skála átlag	Likert-skála szórás	N	Sig. (2- tailed)
Otthoni edzés	Covid járvány előtt	3,499	1,5080	343	0,094
	Covid járvány után	3,373	1,4929	343	
Edzőtermi edzés	Covid járvány előtt	2,338	1,6229	343	0,032
	Covid járvány után	2,510	1,6327	343	
Szabadtéri edzés	Covid járvány előtt	3,184	1,4260	343	0,553
	Covid járvány után	3,216	1,4750	343	

Forrás: Saját forrás, 2022

A járvány előtti időszakban az otthoni edzéseket a legtöbb településen kedvelik az emberek, kivéve a fővárosban. Itt 19,4% végez edzést az otthonában. A megyeszékhelyeken 36,8%, városban 37,4%, községben 44,6%. A budapesti lakosok körében ez valószínűleg azért ilyen alacsony, mert kisebb lakásban élnek az emberek és nincsen elég hely az otthoni mozgásra. A Covid-19 járvány hatással volt az edzőterembe járásra. Mielőtt kitört a pandémia a fővárosban élők 47,2%-a járt konditerembe. A megyeszékhelyeken 23,7%, városban 13,9%, faluban 7,7% ($\chi^2=40,207$, $df=12$, $p=0,000$). Szabadban végzett edzést községekben élők kevesebben végeznek (15,4%), mivel itt nagyobb a fizikai aktivitás a mindennapok során. A városokban (28,3%) és a fővárosban (25,0%) nagyobb számban a kinti mozgást választották. Mivel itt többen ülő munkát végeznek, valamint kevesebb időt tölteni a levegőn.

A pandémia után az edzőtermi edzés ugyan úgy a fővárosiakra igaz (47,2%), ők a legtöbben visszatértek a régi edzési szokásaikhoz. A világjárvány után a szabadban történő edzést a városokban élők kedvelték jobban tendenciáját tekintve. Város 27,1%, főváros 27,8%, megyeszékhely 30,3%.

4.3. Rekreatív tevékenységek

A szabadidő vizsgálatát 5 tevékenységben határoztam meg. Az 1-től 5-ig terjedő skálán kellett értékelni a felsorolt aktív és passzív rekreációs szempontokat. Ennek eredményét a 3. táblázat mutatja.

3. táblázat: **Szabadidős tevékenységek megoszlása a mintában (Likert skálával értékelés, ahol 1= egyáltalán nem jellemző, 2= kismértékben jellemző, 3= közepesen jellemző, 4= jellemző, 5= teljes mértékben jellemző)**

Szabadidős tevékenységek	1 (fő (százalék))	2 (fő (százalék))	3 (fő (százalék))	4 (fő (százalék))	5 (fő (százalék))
Olvasás	62 (18,1%)	49 (14,3%)	85 (24,8%)	77 (22,4%)	70 (20,4%)
Tv nézés	67 (19,5%)	54 (15,7%)	78 (22,7%)	66 (19,2%)	78 (22,7%)
Kirándulás	68 (19,8%)	85 (24,8%)	113 (32,9%)	60 (17,5%)	17 (5,0%)
Sportolás	39 (11,4%)	40 (11,7%)	84 (24,5%)	96 (28,0%)	84 (24,5%)
Zenehallgatás	19 (5,5%)	37 (10,8%)	65 (19,0%)	99 (28,9%)	123 (35,9%)

Forrás: Saját forrás, 2022

Az olvasás, mint passzív cselekvés, körülbelül azonos arányban oszlik meg a megkérdezettek körében. 24,5% válasza a harmadik fokozatra esett. Ez azt jelenti, hogy néha olvasnak, de nem rendszeresen. Azonban a negyedik és ötödik szint együtt már 42,8%, ami a jellemző értékelés mutatja. A mai modern világban az olvasás már nem csak nyomtatott könyv formájában tud megvalósulni, hanem okos eszközök segítségével, például ebook olvasó. A Tv nézése volt a következő szempont. Ezt a tevékenység egyre kevesebben választják napjainkban. Ezzel ellentétben a zenehallgatás a legtöbb ember mindennapjaira jellemző. A negyedik és ötödik fokozatot a skálán összesen 222 fő jelölte, azaz a megkérdezett 343 fő 64,8%-a. Dalok számos helyen elérhetőek. Rádióban, telefonon, interneten keresztül. Része a hétköznapijainknak. Akár autóban, akár otthon vagyunk, még a bevásárló központokban is halljuk a zenét. Ezeknek köszönhetően nem meglepő, hogy ennyi ember életének a része.

Az aktív tevékenységek kategóriába soroltam a kirándulást és sportolást. A kirándulás kevésbé kedvelt szabadidő eltöltési forma a megkérdezettek körében. 19,8% egyáltalán nem szokott elutazni pihenésképpen új helyekre. Azonban ez jó hatással van a testre és lélekre, valamint egészségmegőrzés szempontjából is fontos lenne. A sportolás már inkább jellemző volt a kérdőívet kitöltők körében. 52,5% jelölte a négyes és ötös fokozatot. Ebben a kikapcsolódási formában szívesebben vesznek részt az emberek. Véleményem szerint ez azért lehet, mert könnyebben kivitelezhető a hétköznapiak során és egyszerűbb beilleszteni a napi rutinba, mint a kirándulást.

5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Kutatásom célja az volt, hogy felmérjem a sportolási szokásokat és szabadidős tevékenységeket. A kérdőívet 343 fő töltötte ki összesen. Véleményem szerint kellő számú ember töltötte ki. Olyan kérdéseket állítottam össze, amiből átfogó képet kaptam a sportolási szokásokról és szabadidő eltöltésről. Sikeresen elértem ezzel a célkitűzéseimet. Választ kaptam minden olyan kérdésre, ami tükrözi a felmérésem célját. Kimutatások alapján az edzés helyszínében történő változásokat is eredményesen vizsgáltam meg.

Eredményeim alapján elmondható, hogy a kitöltők között nagytöbbségben nők szerepeltek. Ez betudható annak, hogy ők hajlandóbban részt venni a kutatásokban, még a férfiak kevésbé tölti ki a kérdőíveket. A felmérés szerint a kérdőívet kitöltők majdnem fele a 18-25 év közötti korosztályba tartozott. Valószínűleg azért ők vannak nagyobb számban, mert a közösségi médiában osztottam meg a kérdéssort és ez a korcsoport használja a mindennapjai során ezeket a felületeket. Ezt jól mutatja, hogy a válaszadók átlag életkora 29,548 év.

A kimutatásomban leginkább ülő és szellemi munkát végzők jelennek meg. A mozgásszegény életmód következtében ők ezt szabadidejükben próbálják meg pótolni. Fontos, hogy aktív pihenést válasszanak, ezzel egyensúlyt teremtve a megszokott életükben. A fővárosban élők nagyrésze hetente minimum 4 alkalommal végez testmozgást. Köszönhető ez a kiépült kondicionáló termeknek, kültéri parkoknak. Valamint a kertes, udvar nélküli kicsi lakásokban lakók valószínűleg szívesen töltik az idejüket az otthonuktól távol. A kisebb településtípusokon lakók heti sportolási száma kevesebb. Ennek oka az lehet, hogy ők nagyrészt kertes, családi házakban laknak, így több fizikai aktivitást végeznek a mindennapok során.

Elmondható, hogy legtöbb ember átlagosan 1 és 2 óra közötti időt fordít mozgásra. Ez az időintervallum már kellőképpen tudja fedezni a napi mozgásszükségletet. Figyelni kell arra, hogy ezt az időt betartsuk. Így megfelelő fitness állapotot tudunk elérni és az egészségmegőrzéshez is hozzájárulunk. Az eredmény kimutatták, hogy a legkedveltebb sportolási formák a fitness és life-time/ciklikus sportok. Az egész életen keresztül üzhető sportokat, mint például a futás, úszás, minden korosztály tudja végezni. Ezek a mozgások nem igényelnek sok felszerelést és könnyen elérhetően. Nagyon jó közösségépítő szerepe van, ugyanis társaságban is lehet együtt mozogni. Az elhízás és túlsúly csökkentésére tökéletesen alkalmasak. A fitness területe számos csoportos óra lehetőségét nyújtja. A kérdőívet kitöltő 343 fő közül 225 fő vett már részt ilyen órán. A csoportos órákon való részvétel pozitív hatással lehet azokra, akik kevés időt töltenek társaságban. Ugyanis ez ember társas lény és szükségünk van emberi kapcsolatokra. Napjainkban egyre népszerűbbé váltak az aerobik, zumba, jóga és spinning edzések.

A kutatásom alapján elmondható, hogy a fővárosban élők többsége havi szinten költ kiegészítő szolgáltatásokra, például szauna használata sportolás után. Érdekes lenne több ember életébe beiktatni ezt a tevékenységet. Számos pozitív hatása van az egészségre. Többek között stresszoldó hatással bír, elősegíti a pihenést és javítja a közérzetet (Puskás et al., 2021).

A felmérésen alapján elmondható, hogy a tisztaság és higiénia lényeges szempont az edzőterem választásakor. 163 fő véleménye alapján mondható el. Ők a legmagasabb értékelést adták erre. A pandémia hatásaként kiemelt fontosságúvá vált, hogy tiszta környezetben tudjanak az emberek mozogni. A folyamatos fertőtlenítés a mai napig része a legtöbb edzőterem életének. A másik meghatározó szempontnak a parkolás és megközelíthetőség bizonyult. Ez a fővárosban élőkénél szerült magasabb helyre. Összefüggés figyelhető meg azzal, hogy az ő részükre kevesebb szabad parkolóhelyet tudnak kialakítani a város nagyságából adódóan. Fontos, hogy tömegközlekedési vonalak érintsék a termet. Ezzel is több mozogni vágyót tudnak elérni.

A vilájárvány hatással volt az edzések helyszínére. A Covid-19 előtt a főváros kivételével mindenhol jellemző volt az otthoni edzés. Ennek oka az lehet, hogy kevesebb hely van a lakásukban mozogni. Így ők az edzőtermi edzést választották. A szabadban történő edzést pedig a falun és községekben élők választották kevesebben, ez azért van mert ők több fizikai aktivitást végezni egy átlagos napon. A pandémia végével a fővárosiak visszatértek az edzőtermekbe. A városban élők a szabadban történő edzést kedvelték jobban a járvány után.

A t próba eredményéből megállapítható, hogy a korlátozások bevezetésével háttérbe szorult a termembe járás és előtérbe került az otthoni edzés. A szabadtérben történő edzések száma a pandémiát követően is növekedett, viszont nem figyelhető meg szignifikáns változás.

A felmérésből kiderül, hogy a szabadidős tevékenységeket tekintve a passzív cselekvések vannak túlsúlyban. Növelni kellene az aktív tevékenységek számát, ami pozitív hatással van a fittsége és elősegíti az egészségmegőrzést. A passzív tevékenységek közül a zenehallgatás volt a legjellemzőbb. A kitöltők 64,8%-a tette ezt kiemelt helyre. Az aktív elfoglaltságok körébe tartozó edzést jobban kedvelték a megkérdezettek, mint a kirándulást. Azonban az új helyek felfedezése érdekében és új élmények miatt fontos szerepe van az utazásnak. Túrázni egyet a természetben kiváló testi és lelki feltöltődés.

JavaSlataim szerint a mozogni vágyók használjanak okos eszközöket, ezzel is tudják magukat motiválni sportolás közben. Valamint az intelligens eszközökön keresztül végezzenek kihívásokat. Vegyenek rész konditermi challenge-ben. Amiért ajándékot kapnak a résztvevők, ez is tovább tudja motiválni őket.

ÖSSZESFOGLALÁS

A kutatásom célja az volt, hogy felmérjem a mozgás népszerűségét és szabadidős tevékenységek viszonyát. Megszerettem volna vizsgálni, hogy milyen sportolási szokásokkal rendelkeznek a megkérdezettek, valamint milyen aktív és passzív szabadidős tevékenységeket végeznek. Az elmérés során átfogó képet szerettem volna kapni arról, hogy mennyire élnek az emberek sportos életmódot és vesznek részt aktív rekreációs tevékenységekben.

A vizsgálatom során primer és szekunder kutatást alkalmaztam. A primer elemzést kérdőíves módszerrel végeztem. Online felületen hoztam létre a kérdéseket és a közösségi médiában történt megosztással továbbítottam. A kitöltés anonim és önkéntes volt. A felmérésben 343 fő vett részt. 72,0% nő volt, 28,0% férfi. A kitöltők majdnem fele (49,0%) a 18 és 25 év közötti korosztályba tartozik. A válaszadók többsége ülő munkát végez (83,1%), tehát tanuló vagy szellemi munkás. Ennek köszönhetően kevés fizikai aktivitást végeznek, mozgásszegény életmód jellemzi a mindennapjaikat. Az eredményeket egy Excel táblázatban összesítettem és az adatokat SPSS használatával értékeltem ki. Kimutatást végeztem az alapstatisztikáról, módusról, mediánról, χ^2 -ről és a pandémiára vonatkozó kérdésnél t próbát alkalmaztam. Nyílt és zárt kérdéseket álló kérdéssort állítottam össze. A demográfia adatokat vettem alapul a kiértékelés során. Megkérdeztem, hogy mennyi időt töltenek sporttal, milyen típusú edzést végeznek, mi alapján választanak edzőtermet és a járvány hogyan befolyásolta az mozgás helyszínét. Ezt követően a szabadidős tevékenységgel kapcsolatos kérdések következtek. Volt, ahol megadott válaszokból kellett választani, de alkalmaztam egyéni szöveges visszajelzést. A vizsgálatom során a szekunder kutatással tártam fel a hazai és nemzetközi tanulmányok eredményét. Munkám során négy hipotézist fogalmaztam meg. H1: Egyre népszerűbbek manapság a fitnessz mozgásformák. H2: A Covid-19 járvány befolyásolta az edzések helyszínét. A járvány után ezek a változások állandósultak. H3: A szellemi és fizikai szabadidős tevékenységek egyaránt jelen vannak a mindennapokban, azonban a szellemi rekreációs tevékenységek dominálnak.

Eredményeim bemutatása során külön figyelmet fordítottam arra, hogy település típus szerint megkülönböztessem a kérdésekre érkező válaszokat. Hisz eltérés mutatkozott a városban élők és falun, községekben lakók között. Így részletesebb kutatást tudtam végezni.

A válaszokból kiderült, hogy a megkérdezettek többsége heti 3 alkalomnál többször mozog. A fővárosban ez a szám magasabb, heti 4-5 alkalmat jelent. Átlagosan 1 és 2 óra közötti időintervallumot tölteni sportolással. Népszerű mozgásformának mutatkozott a fitnessz és life-time/ciklikus sport. A kérdőívet kitöltő 343 főből 225 fő vett már rész csoportos órán. A legtöbben az aerobik, zumba, jóga és spinning edzéseket kedvelték. Az edzőterem

választásakor két szempont volt kiemelkedően fontos a felmérés alapján. A tisztaság és higiénia első helyen szerepel a listán. Ennek központi szerepét a pandémia változtatta meg valószínűleg. Ezt követte a megközelíthetőség és parkolás választási lehetősége. Itt a fővárosiak és nagyobb településen élők aránya van hangsúlyban. A Covid-19 járványt követően a szabadtéri edzések száma növekedett. A korlátozások feloldásával sokan visszatértek a konditermi mozgáshoz. A szabadidős tevékenységekről összességében elmondható, hogy inkább passzívan töltik az idejüket a megkérdezettek. Az aktív cselekvéseket tekintve a sportolást szeretik jobban, mint a kirándulást. A mozgás azonban jót tesz a fittségnek, segít megőrizni az egészséget, valamint csökkentheti a túlsúlyt és az elhízás mértékét.

Fontos szem előtt tartani a testi és lelki egészséget. A betegségek megelőzésének érdekében növelni kellene a testmozgást, hogy minél nagyobb legyen az egészségben eltöltött évek száma.

SZAKIRODALMI JEGYZÉK

Batrakoulis, A. (2019). European survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 28-35.

Bíró, M., & Müller, A. (2017). Aktív pihenés, rekreáció= Active relaxation, recreation.

Boda, E. J., Bába, É. B., Laoues-Czibalmos, N., & Müller, A. (2019). Rekreációs fogyasztói szokások vizsgálata magyar fiatal felnőttek körében. *Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat*, 5(4), 33-44.

Boda, E., Honfi, L., Bíró, M., Révész, L., & Müller, A. (2015). A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységeknek a vizsgálata egri lakosok körében. *Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 42. köt.)*. Vizsgálatok a sporttudomány és az egészségturizmus területén= *Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, 49-62.

Driver, H. S., & Taylor, S. R. (2000). Exercise and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 4(4), 387–402.

Ferrari, G.L.D.M.; Matsudo, V.K.R.; Fisberg, M. Changes in physical fitness and nutritional status of schoolchildren in a period of 30 years (1980–2010). *Rev. Paul. Pediatr.* 2015, 33, 415–422.

Gábor, P. (2015). A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében The role of the regular physical activity in the prevention of different diseases and in the preservation of health. *A magyar higiénikusok társasága*, 59(2), 11-26.

Müller, A., Bíró, M., Hidvégi, P., Váczi, P., Plachy, J., Juhász, I., ... & Seres, J. (2013). Fitness trendek a rekreációban. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 40. köt.). Tanulmányok a sporttudományok köréből. Testkultúra, sporttudomány= Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport, 25-34.

Péter, J. (2012). Sport, egészség, társadalom. Magyar Tudomány, 9, 1081-89.

Puskás, A. L., Hidvégi, P., Pucsok, J. M., Czeglédi, H. O., & Bíró, M. (2021). Az észak-alföldi régióban működő fitnessszolgáltatók kínálatának elemzése. Acta Carolus Robertus, 11(1), 61-69.

Taylor, W.C., Baranowski, T., Klesges, L.M., Ey, S., Pratt, C., Rochon, J., Zhou, A. (2004) Psychometric properties of optimism and pessimism: Results from the Girls' Health Enrichment Multisite Studies. Preventive Medicine, 38(S1), 69–77.

Thompson, Walter R. Ph.D., FACSM. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. ACSM's Health & Fitness Journal: 1/2 2022 - Volume 26 - Issue 1 - p 11-20 doi: 10.1249/FIT.0000000000000732

Tomkinson, G.R.; Olds, T.S. Secular Changes in Pediatric Aerobic Fitness Test Performance: The Global Picture. Med. Sport Sci. 2007, 50, 46–66.

WHO (1948). Preamble to the Constitution of WHO as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June – 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of WHO, 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönetet szeretnék mondani a családomnak, barátaimnak, akik segítettek a kutatásomban. Külön szeretném megköszönni a rengetek tanácsot és szakmai vezetést a konzulensemnek, aki Prof. Dr. Müller Anetta Éva. A Debreceni Egyetem Tehetséggondozó Program és a Nyírkos István Sporttudományi Szakkollégium aktív tagjaként számos információhoz jutotta, amiért hálás vagyok.