

DR. SZATMÁRI ZOLTÁN<sup>1</sup> – DR. TARI-KERESZTES  
NOÉMI<sup>2</sup> – PÁLINKÁS ANIKÓ<sup>2</sup> – TÓTH ANDREA<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Eszterházy Károly Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Eger

<sup>2</sup> Szegedi Tudományegyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Szeged

# Egyetemisták életmódvizsgálata a mozgásos rekreáció tükrében

University students' lifestyle in the light of their  
recreational sports activity

10.21486/recreation.2011.1.1.1

## BEVEZETÉS

A felgyorsult világ egyre több olyan helyzetet állít a hallgatók elé, amit csak mentálisan és fizikailag egészséges szervezettel, személyiséggel tudnak teljesíteni. Az egészség, a fittség megszerzésének és megőrzésének legfőbb útja pedig olyan életmód követése, melyben a fizikai aktivitás kiemelt helyet foglal el.

A rendszeres fizikai aktivitás szoros kapcsolatot mutat más egészségmagatartási formákkal: azok a fiatalok, akik rendszeresen sportolnak, kevésbé hajlamosak a rizikómagatartások

gyakorlására (Aszmann, 2000; Pate és mtsai, 1996). Az egészségmagatartások ezen összefüggéseit két elméleti modell magyarázza. Az egyik nézet az életmódbeli elemek koherenciáját hangsúlyozza, (Donovan, Jessor és Costa, 1993). A másik pedig azt állítja, hogy mivel a magatartás komplex jelenség, és nem mindig tudatos döntés eredménye, az egyes egészségmagatartási formák más-más motivációt tükröznek (Mechanic, 1979). Így előfordulhat a sportolás és rizikómagatartások összekapcsolódása is, ami az élménykereső motivációt felté-

telezi a tudatos magatartási döntés helyett (Pikó és Keresztes, 2007).

A testi és lelki egészség szorosan összefügg az egészséges életmóddal, amely nem csupán az egészségmagatartást foglalja magában, hanem például az életproblémák hatékony megoldását is, így kihat általában véve az egészséggel kapcsolatos életminőségre is (Vuillemin és mtsai, 2005).

Az egészségmagatartások pszichológiai összefüggései közül a társas környezeti hatások kiemelten fontosak (Sturges és Rogers, 1996), még

## ÖSSZEFOGLALÁS

A sportolási szokásokat befolyásoló társas hatások és a sport pszichoszociális egészségre gyakorolt jótékony hatásának vizsgálata kiemelten fontos. Tanulmányunk egy olyan vizsgálatot mutat be, melyben nem testnevelés szakos egyetemisták ( $n=250$  fő) sportolási szokását, valamint az ehhez kapcsolható életmódbeli elemeket vizsgáltuk. Arra kerestük a választ, hogy a mozgásos rekreáció milyen szerepet játszik életükben, sportolási szokásukra mi jellemző, illetve van-e összefüggés a sportolásuk és pszichoszociális egészségi állapotuk között. Vizsgáltuk továbbá a sportolás és a rizikómagatartások közötti kapcsolatot, valamint a társas környezet hatását a sportágválasztásra. Megállapítottuk, hogy a többség heti rendszerességgel

sportol rekreatív hobbi szinten. A sportolók egészségi állapotukat magasabbnak értékeli. A sportolási gyakoriság ebben a populációban nem mutatott összefüggést az élettel való elégedettséggel és a rizikómagatartásokkal sem.

A sportágválasztásban és a sportolásban a saját döntés kiemelten fontos, úgy ahogy az iskola és a véletlen döntés is. A sportmotivációs tényezők között ebben az életkorban a szülői hatásnak kisebb szerep jut. Motivációik között külső és belső motivációk egyaránt előfordulnak.

**Kulcsszavak:** mozgásos rekreáció, társas hatások, pszichoszociális egészség, egyetemisták



## ABSTRACT

The examination of the social impacts that have influence on sports habits and the examination of the sport's positive effect on psychosocial health are highly important. Our essay presents a survey, in which we analysed the sports habits and its connecting lifestyle elements of non-physical education specialized students. ( $n=250$  people)

We searched the answer for what kind of role the recreational sports activity plays in their lives, what are the characteristics of their sports behavior and is there any coherence between their recreational sport activity and psychosocial health status. In addition, we analysed the the correspondence between doing sport and risk behaviours

and the effect of social environment on choosing sport. We figured out that the majority do sport weekly on recreational hobby level. People who do sport valued their health status higher. In this population the sport frequency neither show connection between contentment with life nor risk behaviors. Selfmade decision is very important in choosing and doing sports, but school and occasional decision are important as well. Among sport motivaton factors the parental influence plays a smaller role in this age. Both external and internal occur in their motivations.

**Keywords:** recreational sports activity, social influences, psychosocial health, university students

az egyéni sportágakban is motiváló erejű, szociális facilitációt jelentenek (Rókuszalvy, 1981).

A sportmotivációk vizsgálatának célja az, hogy megismerjük azokat a tényezőket, melyek az egyéneket arra ösztönzik, hogy sportolónak váljanak. Ennek hátterében összetett tényezők állnak (Nagy, 1973). A serdülő fiatalok sportmotivációinak hátterében a külső és belső motivációk valamennyi formáját megtalálhatjuk (Pikó, Pluhár és Keresztes, 2004). A motivációs struktúra azonban az életkor előrehaladtával jelentősen megváltozik, a belső motivációk kerülnek előtérbe (Ntoumanis, 2001).

A sporttevékenység során eredményesen fejleszthetjük a motivációt, az aktivitást, az önfegyelmet, a kitartást, a bátorságot, az akaratot, a küzdeni tudást, az önbizalmat, a fájdalomtűrést, továbbá reális önértékelést alakíthatunk ki. Az egészségtudatosság azt jelenti, hogy aktívan tenni kell az egészségért (Pikó és mtsai, 2004). A rendszeres sport pedig bizonyos fokú egészségtudatossággal jár együtt (Jákó, 1994).

Jelen vizsgálatunk célja az volt, hogy a korábbi kutatások (Keresztes, 2009) folytatásaként megismerjük az egyetemista populáció életmódját és összefüggéseit sportolási szokásuk tükrében.

## HIPOTÉZISEK

Korábbi vizsgálatok alapján (Keresztes, 2009) feltételeztük, hogy:

- A nem testnevelés szakos hallgatók az iskolai testnevelésen kívül nem végeznek aktív, rendszeres sporttevékenységet.
- A fizikailag aktív hallgatók több szempontból is elégedettebbek az életükkel.
- A rendszeresen sportoló fiatalok jobbra értékelik az egészségi és edzettségi állapotukat az inaktív társaikhoz képest.

- A sportmotivációnál a családnak és a barátoknak, a sportág kiválasztásánál pedig az egyén saját döntésnek van kitüntetett szerepe.

## MÓDSZEREK

### a) Módszer és minta

Jelen kutatásunk egy korábbi doktori értekezésben felhasznált kérdőíves kutatásra épült (Keresztes, 2009). A kérdőív itemei a szociodemográfiai változókon túl kiterjedtek a pszichés és pszichoszociális egészségi állapotra, a szabadidős tevékenységekre, a versengő attitűdre, egészségmagatartási szokásokra és sportolásra, valamint a sportot, sportágválasztást befolyásoló társas és motivációs tényezőkre is.

A) Szociodemográfiai kérdőív: nem, életkor, évfolyam, szak, tanulmányi átlag, szülők legmagasabb iskolai végzettsége és alkalmazási minősége, társadalmi-gazdasági státusz;

B) Egészségi állapot kérdőív: egészségi és edzettségi állapot önminősítése, pszichoszomatikus tünetek, étellel való elégedettség;

C) Egészségmagatartások és szabadidős tevékenységek kérdőív: dohányzás, alkohol-fogyasztás, táplálkozás, sportolási szokások

(gyakoriság, szint, szervezethez) és szabadidős tevékenységek;

D) Társas hatások és motiváció kérdőív: sportot és sportágválasztást befolyásoló társas hatások, motivációs tényezők és versengő attitűd.

Jelen tanulmányunkban a kutatásnak csak egy kisebb részét dolgoztuk fel. Ehhez az SPSS 16.0-as verzióját használtuk, mellyel gyakorisági eloszlásokat, kereszttáblás összefüggéseket és varianciaanalízist végeztünk (Sajtos és Mitev, 2007).

### b) A kutatás helye, ideje, vizsgálati személyek

Az adatgyűjtést 2009. április és május hónapban végeztük el a Szegedi Tudományegyetemen általános testnevelés óráin résztvevő 19–27 év közötti hallgató körében ( $n=251$ , átlagéletkor: 21, 44; S.D.: 5.13; 26,7% fiú, 73,3% lány).

## EREDMÉNYEK

### Pszichés és pszichoszociális egészségi állapot:

Az étellel való elégedettséget összevetettük a fizikai aktivitás gyakoriságával. A variancia-

Dr. Szatmári Zoltán  
egyetemi docens

Eszterházy Károly Főiskola  
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

e-mail: szatmari.zoltan@ektf.hu

Fő kutatási témái közé tartozik a nevelési stílusok, koordinációs képességek és a sporttudományi terminológia.

Hobbija a sport és a fotózás.



Sportolási gyakoriság	Átlag	Szórás	Szignifikancia
Soha	23,75	6,39	$F = 0,891$ $p > 0,05$
Párszor	27,40	18,79	
Havi 2-3	23,96	4,81	
Heti 1-2	24,80	5,28	
Heti 3 vagy több	25,20	4,70	

\* F érték a varianciaanalízisben

1. táblázat • Élettel való elégedettség a sportolás tükrében

1. table • Satisfaction with life in the light of sport

analízis nem mutatott szignifikáns összefüggést a változók között (1. táblázat).

A megkérdezettek önminősített egészségi és edzettségi állapotának vizsgálata chi-négyzet próbával szignifikáns összefüggést mutatott sportolási gyakoriságukkal. A rendszeresen sportoló fiatalok jobbra értékelték egészségi és edzettségi állapotukat, mint inaktív társaik (2. táblázat).

A sportág kiválasztásánál is hasonló tendenciák figyelhetők meg (4. táblázat). Az okok közül első helyen szerepelt az egyedüli döntés (20%), a véletlen döntés (19,6%), a megfelelő sportági adottságok (19,1%). Ezután következett a kihívás érzése (15,3%) és a barátok befolyásoló hatása (13,6%). A szülői befolyás itt is alacsony volt (3,8 %).

A motivációs tényezők közül az egészség (44,5%), a fizikai erőnlét (49,8%), a jó alak

	Sportolási gyakoriság (%)				
	Soha	Párszor	Havi 2-3	Heti 1-2	Heti 3 v több
<b>Egészségi állapot önminősítése (%)***</b>					
Rossz	–	–	3,5	0,8	–
Még éppen elfogadható	16,7	12,5	17,2	13,8	3,8
Jó	66,6	75,0	65,5	63,4	43,4
Kiváló	16,7	12,5	13,8	22,0	52,8
<b>Edzettségi állapot önminősítése (%) ***</b>					
Rossz	25,0	15,6	20,0	4,9	1,9
Még éppen elfogadható	41,7	40,6	36,7	27,6	11,3
Jó	33,3	40,6	40,0	56,9	60,4
Kiváló	–	3,1	3,3	10,6	26,4

Chi-négyzet próba \*\*\*p=0,00

2. táblázat • Sportolási gyakoriság és az egészség/edzettség önminősítésének összefüggése

2. table • Self-perceived health and fitness in the light of sport

#### Társas hatások és motiváció:

Arra a kérdésre, hogy „Miért döntöttél úgy, hogy sportolsz?“, a megkérdezettek 74,5 százaléka válaszolta azt, hogy saját maga döntött így. A gyakoriságok között a következő „indok” az volt, hogy iskola kötelezővé tette a testnevelést, de ennek aránya jóval alacsonyabb volt (11,1%). A szülői és baráti hatás még ennél is kisebb mértékű volt (3. táblázat).

Okok	%
Iskolában kötelező volt	11,1
Szüleim tanácsolták	4,3
Testvér, rokon tanácsolta	0,4
Barátaim	5,5
Magam döntöttem	74,5
Új barátokat akartam	1,3
Vonzott az ismeretlen	3,0

3. táblázat • A sport elkezdésének indoklása

3. table • The justification of sport

(38,9%), az izmos test (27,6%), a test feletti kontroll („ura vagyok testemnek”) (28,3%), a szórakozás (42,1%) és a jó baráti társaság emelkedik ki (28,5%). Az eredményekből az is kiderül, hogy a szülőknek ebben az életkorban már nincs nagy befolyásuk a gyermekük sportolására. (1. ábra).

Okok	%
Szülői tanács	3,8
Testvér tanácsolta	4,3
Testnevelő tanár	3,0
Barátok	13,6
Egyedül választottam	20,1
Véletlen döntés volt	19,7
Adottságaim miatt	19,2
Kihívást láttam benne	15,3
Tv-ben láttam a sportág sikerét	1,3

4. táblázat • A sportágválasztást befolyásoló tényezők

4. table • The factors influencing the sport choice

#### Sportolási szokások:

A sportolás gyakoriságának vizsgálatánál azt tapasztaltuk, hogy a megkérdezettek 70,4% heti rendszerességgel sportol (2. ábra).

A sportolás szervezethez tartozását tekintve azt tapasztaltuk, hogy többség az iskola által nyújtott kereteken belül sportol (31,9%). Alacsony a hivatalos keretek közötti, sport klubban való sportolás (13,4%). A barátokkal együtt történő, és az egyedül való sportolás arányai közel hasonlóak (3. ábra).

„Milyen szinten sportolsz?” kérdésre adott válaszokat a 4. ábra mutatja. Alacsony a versenyszintű sportolók száma, a többség hobbiszinten sportol (41,9%). A szándék tisztázására elküldtünk egy nem versenyzik, de tervezi és egy nem versenyzik, de nem is tervezi kategóriát. Ez utóbbi valójában a hobbiszintű sportolásra utal, melynek aránya szintén nagyon magas (35,4%).

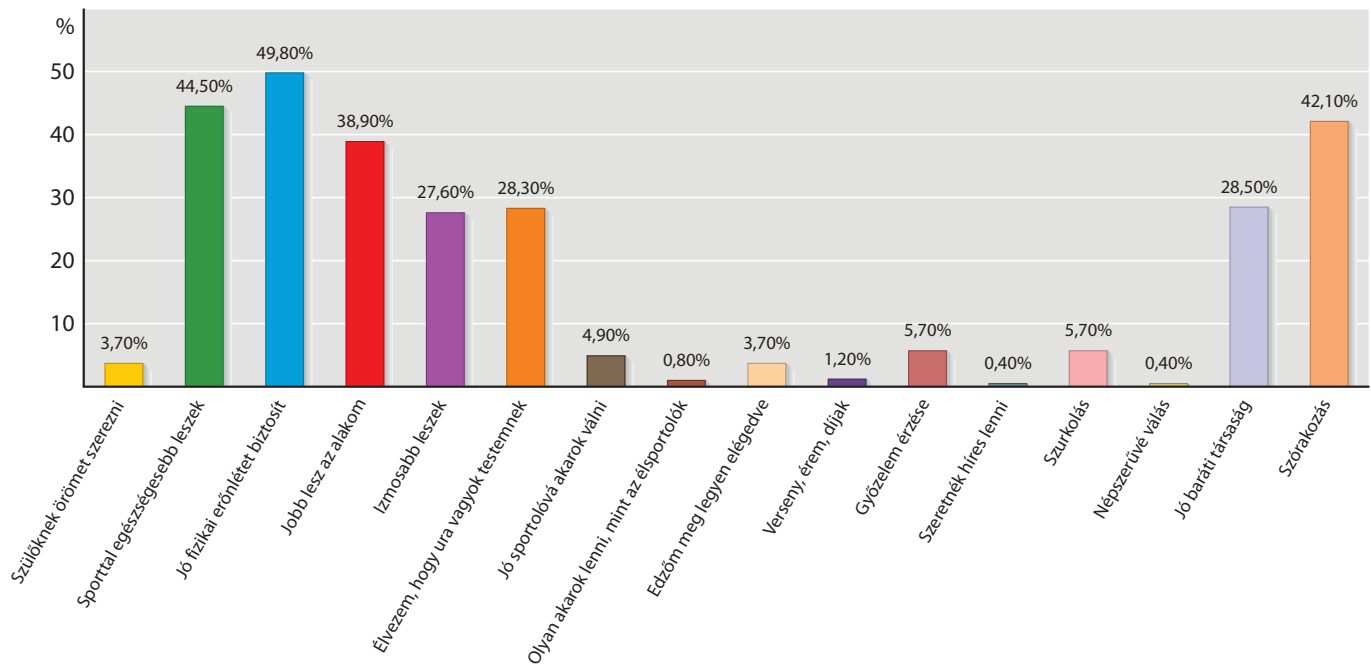
#### Egészségmagatartások

A sportolási szokások és a rizikómagatartások közötti kapcsolatot chi-négyzet próbával elemeztük. Az összefüggés sem a dohányzás gyakorisága, sem az alkoholfogyasztás gyakorisága között nem bizonyult szignifikánsnak. Ugyanezt tapasztaltuk az életprevalenciák esetében is.

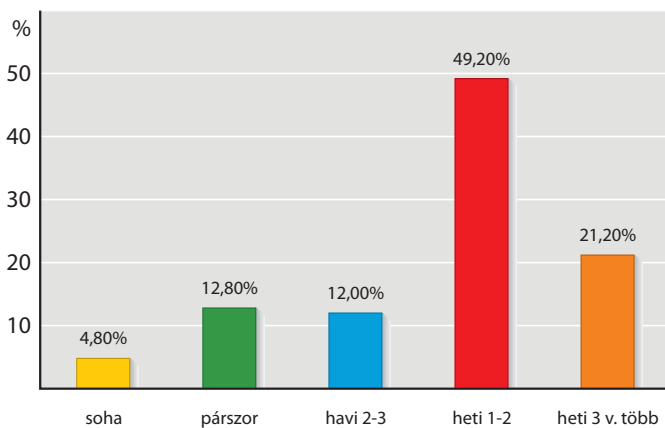
#### KÖVETKEZTETÉS

Vizsgálatunk célja a nem testnevelés szakos szegedi egyetemisták sporttal összefüggő szokásai, életmódjuk, valamint a motivációjuk elemzése és értékelése volt.

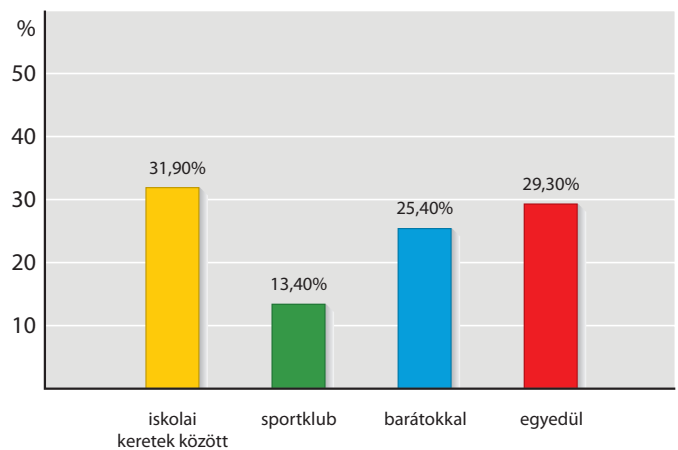
A sportolási szokások vizsgálatánál megállapítottuk, hogy a hallgatók többsége (49,2%) hetente 1-2 alkalommal vesz részt rekreációs sportban. Összességében a heti rendszerességgel sportolók aránya 70,4% volt. Kedvezőnek tekinthetjük ezeket az arányokat, ha összehasonlítjuk őket az általános- és középiskolás adatokkal (Keresztes, Pluhár és Pikó, 2003; Keresztes és Pikó, 2006). Az egyetemista hallgatók kötelező tanórán kívüli, mozgásos rekreációját elősegítheti az is, hogy egyetemünkön a rendelkezésre álló sportlétesítmények jól felszereltek és korszerűek, valamint a választható sportágak száma igen magas. Eredményeink pedig azt mutatják, hogy ezt a lehetőséget a hallgatók többsége ki is használja. Ezt támasztják alá az eredményeink is, miszerint a hallgatók többsége az iskola által nyújtott keretek között sportol. A sport klubos részvétel száma ennél jóval alacsonyabb. Az egyénileg és a barátokkal együtt történő sportolás aránya közel hasonló. Ez kapcsolatban állhat a hallgatók által választott



1. ábra • A sportolást befolyásoló motivációs tényezők gyakorisága  
1. figure • The frequency of the motivational factors influencing sport



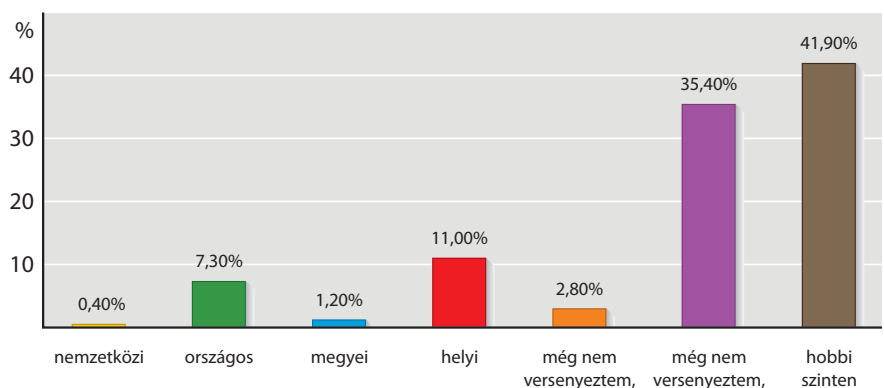
2. ábra • Sportolási gyakoriság  
2. figure • Sport frequency



3. ábra • A sporttevékenység szervezeti kerete  
3. figure • The organization of sport

legkedveltebb sportágakkal (egyéni és csapat sportok), illetve a sportolást befolyásoló motivációs tényezőkkel is (Kiss, 1999; Pikó és mtsai, 2004). A sportolás szintjének vizsgálatánál jól látható, hogy a hallgatók nagy többsége hobbi szinten sportol, eddig sem versenyzett és nem is fog. Ezek az arányok pedig a sport rekreációban betöltött szerepére utalhatnak.

A sportmotivációk vizsgálata azt mutatta, hogy a hallgatók motivációs struktúrájukban külső és belső motivációs tényezők egyaránt előfordulnak, de a motivációk hatásspektruma nem olyan széles, mint például az általános iskolások körében, ahol a motivációs tényezők



4. ábra • A sportolás szintje  
4. figure • Levels of sport



előfordulása sokkal kiegyenlítettebb volt (Keresztes és mtsai, 2005; Pikó és mtsai, 2004). Az egyetemista hallgatók motivációját elsősorban belső motivációs tényezők, a szórakozás, baráti társaság, az egészségmegőrzés, illetve olyan külső tényezők, mint fizikai erőnlét, izmos test, jó alak, befolyásolja. Az egyetemisták eredményeit összehasonlítva a fiatalabb populációval az is szembetűnő különbség, hogy ebben az életkorban a szülőknél és az iskolának a befolyásoló hatása már jóval alacsonyabb, jelentéktlenebb (Pikó és mtsai, 2004). Ezekre a hatásokra inkább a fiatalabb korosztály motivációs struktúrájának kialakításánál lehet építeni.

Hogy miért kezdenek sportolni? Eredményeink alapján azt mondhatjuk, hogy ebben az egyéni döntésnek van a legnagyobb szerepe, ebben pedig a szándéknak lehet döntő szerepe (Ajzen, 1991). Míg általános iskolások körében ennek a tényezőnek a szerepe megkérdőjelezhető, ebben a populációban már kevésbé (Keresztes, Pluhár és Pikó, 2005).

Miért választják az adott sportágat? E tekintetben azt tapasztaltuk, hogy több tényező játszik szerepet: saját döntés, adottságok, véletlen döntés, kihívás és barátok. Ebben a kérdésben is jelentős különbséget tapasztalhatunk, ha összevetjük az eredményeket a fiatalabb populáció eredményeivel (Keresztes és mtsai, 2005), főként a családi hatások tekintetében, aminek az egyetemista populációban a hatása jelentéktelen volt. Amire azonban az egyetemisták körében érdemes odafigyelni, az az, hogy a véletlen döntés száma igen magas volt. A sportszakemberek, edzők, testnevelő tanároknak kiemelt szerepe lehetne abban, hogy elősegítsék a tudatos sportágválasztást még ebben a populációban is, hiszen a hosszú távú pozitív viszonyulásban ez kulcsfontosságú tényező lehet.

A sportolási gyakoriság és a pszichoszociális egészségi állapot közötti összefüggéseket vizsgálva azt tapasztaltuk, hogy a rendszeresen sportoló fiatalok, korábbi kutatásokhoz hasonlóan, magasabbra értékelik egészségi és edzettségi állapotukat (Keresztes és Pikó, 2006). Jelentős különbséget jelent azonban korábbi

tapasztalatinkhoz képest az, hogy nem tapasztaltunk összefüggést a sportolási gyakoriság és az étellel való elégedettség között. Ennek megértéséhez úgy gondoljuk további vizsgálatokra lenne szükség, de a jelenségre magyarázatot adhat az életkori sajátosság. Hiszen a fiatal felnőtt kor olyan életkori szakasz, melyet jelentős változások, életesemények kísérnek (Goldscheider és mtsai 1993).

Vizsgálatunkban nem tapasztaltunk összefüggést a sportolási szokások és a rizikómagatartások között. Ezek az eredmények inkább Mechanic (1979) elméletét tükrözik, mely az egyéni motivációkra helyezi a hangsúlyt, az életmódi elemek koherenciája helyett (Donovan és mtsai, 1993).

## IRODALOMJEGYZÉK

Ajzen I. (1991) The theory of planned behaviour. *Org Behav Hum Dec Proc*, 50: 179–211.

Aszmann A. (2000): Fiatalok egészségi állapota és egészségi magatartása. Országos Tisztifőorvosi Hivatal, Budapest

Donovan J.E., Jessor R., Costa F.M. (1993): Structure of health-enhancing behavior in adolescence: a latent variable approach. *J. Health Soc Behav*, 34: 346–362.

Gorenstein C., Andrade L., Zanolio E., Artes R. (2005) Expression of depressive symptoms in a nonclinical Brazilian adolescent sample. *Can J. Psychiatr*, 3: 129–136.

Jákó (1994): A magyar lakosság fizikai aktivitásának jelenlegi helyzete. *Sportorv. Szemle*, 35: 133–139.

Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B. (2003): A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magy. Sporttud. Szemle*, 4: 43–47.

Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B. (2005) Társas hatások szerepe a serdülők fizikai aktivitási magatartásában. *Mentálhig Pszichoszom*, 1: 35–51.

Keresztes N., Pluhár Zs., Vass I., Pikó B. (2005) Sportolási szokások, motivációs tényezők 10-15 éves szegedi és székelyudvarhelyi általános iskolások körében. *Egészségfej*, 1-2: 11–18.

Keresztes, N., Pikó, B. (2006): A dél-alföldi régió ifjúságának fizikai aktivitását meghatározó szociodemográfiai változók. *Magyar Sporttud. Szemle*, 7: 7–12.

(Tari-)Keresztes N. (2009): Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata, PhD értekezés, Budapest,

From: <http://www.doktori.hu/index.php?menuid=193&vid=3573>

Kiss I. (1999): Drog – deviancia – dopping és sport. *Szenvedélybeteg*, 6: 440–450.

Mechanic D. (1979): The stability of health and illness behavior. Results from 16-year follow-up. *Am J Publ Health*, 69: 1142–1145.

Nagy Gy. (1973): Sport és pszichológia, Sport, Budapest

Ntoumanis N. (2001): A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *Br J Educ Psychol*, 71: 225–242.

Pate R.R., Heath G.W., Dowda M., Trost S.G. (1996): Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *Am J. Publ. Health*, 86: 1577–1781.

Pikó B., Pluhár Zs., Keresztes N. (2004): Külső kényszer vagy belső hajtóerő? Gyermekek és serdülők fizikai aktivitásának motivációs tényezői. *Alkalm Pszichol*, 3: 40–54.

Pikó B., Keresztes N. (2007): Sport, lélek, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest

Sajtos L., Mitev A. (2007): SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyv, Alinea Kiadó

Rókuszfalvy P. (1981): Sportpszichológia. A sporttevékenység pszichológiája. Sport, Budapest, 21. o

Sturges J.W., Rogers R.W. (1996): Preventive health psychology from a developmental perspective: an extension of protection motivation theory. *Health Psychol*, 3: 155–157.

Vuillemin A., Boinin S., Bertrais S., Tessier S., Oppert J.M., Hercberg S., Guillemin F., Briançon S. (2005): Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Prev Med*, 41: 562–569.

[KAPCSOLAT](#)
[TÁRSASÁG](#)
[SZAKLAP](#)
[GALÉRIA](#)
[PARTNEREK](#)
[PÁLYÁZATOK](#)
[ENGLISH](#)

# www.recreationassociation.eu



„Az élmény önmagát írja; az ötletet te írod.”