

DR. FRITZ PÉTER<sup>1</sup> – SZIGETI KATALIN<sup>2</sup> – TÓTH LEA ÉVA<sup>2</sup>

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

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

# Rekreációs sport- motiváció-kutatás Szegeden



## Recreational Sportmotivation Research in Szeged

10.21486/recreation.2011.1.1.5

### BEVEZETÉS

Napjaink egyik központi témája az egészség. Diskurzusok folynak az egészség megőrzéséről, fejlesztéséről mind a tudományos, mind pedig a hétköznapi életben. Minden nap hallhatunk, olvashatunk róla különböző médiumokban. Reklámok tömkelegében hallhatunk az „állítólag” egészséges termékekről. Ezek mind azt bizonyítják, hogy egyre több embert foglalkoztat az egészség. Ahhoz, hogy megértsük, miért lett ilyen fontos az egészség vissza kell tekintenünk a rég múltba.

Az elmúlt 350 évben három nagy, a civilizációs fejlődést befolyásoló fordulat érhető tetten.

Ezek voltak: az ipari forradalom (1750–1780), a tudományos-technikai forradalom (1900-as évek fordulója), illetve az információs forradalom (1975–). Ezek együttes eredményeképp mára gyökeresen megváltozott az életmódunk, melyet hívhatunk ülő életmódnak (homo sitting) is (Kovács, 2007). A változás egyik bizonyítéka, hogy míg régen a vezető morbiditási illetve mortalitási okok között első helyen a fertőző betegségek szerepeltek, mára ez eltolódott a nem fertőző, krónikus betegségek felé. A statisztikai adatok alapján legjellemzőbbek például a szív- és érrendszeri, illetve a daganatos

betegségek. Ezek egyik kiváltó oka a biológiai tényezőkön túl az egészségtelen életmód, köztük a fizikai inaktivitás.

A betegségek – így a krónikus, nem fertőző és az ülő életmódból származó betegségek – egyénre gyakorolt fizikai és pszichés hatásán túlmenően számottevő társadalmi hatásaival is számolni kell. Az Európai Unió egyik kiadványa megfogalmazza az összefüggést az egészség és a gazdasági jólét között: „Az egészség nemcsak az egyének és a társadalom jóléte szempontjából fontos: az egészséges népesség a gazdasági jólét és termelékenység előfeltétele.” (Fehér könyv –

### ÖSSZEFOGLALÁS

Korunk modern társadalmára jellemző a mozgásszegény életmód. A Hungarostudy felmérés 2002-es eredményei alapján a felnőtt lakosság 75%-a nem végez rendszeres sporttevékenységet Magyarországon. Így rendkívül fontos, hogy feltérképezzük a sportolási motivációkat, és ezáltal hatékonyan ösztönözzük a népességet az aktív sportolásra.

Kutatásunkban a rekreációs motivációkra fókuszálunk. Korábbi kutatások beszámolnak róla, hogy a férfiak sportolási hajlandósága átlagosan nagyobb, mint a nőké. Ezt a nemek közötti különbséget mi is tapasztaltuk. Azonban eredményeink rávilágítottak arra, hogy az élet-

kor meghatározóbb a sportmotívumok sorrendjében, mint a nemi hovatartozás. Azt tapasztaltuk, hogy a fiataloknak a legerősebb motiváció az érzelmi hatás, ami a kor előre haladtával egyre inkább háttérbe szorul, és mindinkább átveszi helyét az egészség. Az életkor csoportok szerinti megoszlás és az első helyen megjelölt motiváció közötti kapcsolat szignifikáns ( $p < 0,0001$  Pearson khi-teszt).

Kutatási célunk árnyaltabb képet adni a szegedi sporttevékenység motivációjáról. Úgy gondoljuk, kutatásunk eredményei alapot adhatnak későbbi átfogó sportmotivációs vizsgálatoknak.

**Kulcsszavak:** rekreáció, sport, motiváció, egészség, érzelem



Együtt az egészségért: Stratégiai megközelítés az EU számára 2008–2013, 2007)

A fizikai aktivitás és az egészség korrelációját támasztja alá egy másik Európa Unió kiadvány, mely kiemeli, hogy a fizikai aktivitás védőfaktor mind a nem fertőző, krónikus betegségek kialakulásával, mind pedig az elhízással, túlsúllyal szemben. A Fehér könyv a sportról című 2007-ben napvilágot látott kiadvány ezt a következőképpen foglalja össze: „A fizikai aktivitás hiánya növeli a túlsúly, elhízás, valamint számos krónikus betegség, például a szív- és érrendszeri megbetegedések és cukorbetegség előfordulásának esélyét, amelyek, csökkentik az életminőséget, veszélyeztetik az egyén életét valamint az egészségügyi költségvetés és a gazdaság számára is terhet jelentenek.”

Célunk a fizikai aktivitás magyarországi helyzetének bemutatása a Szegedre fókuszáló sportolási motivációkkal kapcsolatos kutatásunk eredményén keresztül. Úgy gondoljuk, hogy a motivációs felmérésünkkel egy lépéssel közelebb juthatunk ahhoz, hogy a mozgást, és ezen keresztül az egészséget az emberek életének természetes részévé tegyük. A kutatások többsége azt bizonyítja, hogy az ország 15 éven felüli lakosságának

72,5%-a soha nem sportol, bár az ország fizikai aktivitásával kapcsolatos kutatások eredményei eltérnek egymástól. Ezért mi azt vizsgáltuk meg, hogy akik rendszeresen sportolnak, miért teszik ezt, mi motiválja őket. Úgy gondoltuk, ezekből az eredményekből nem csak arról kaphatunk képet, hogy a rendszeresen sportolókat mi motiválja, hanem arról is, hogy az inaktív embereket mivel lehetne ösztönözni arra, hogy a fizikai aktivitás hétköznapijaik szerves részévé váljon.

Felmérésünk része az Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelés és Sporttudományi Intézet, valamint az Eötvös Lóránd

Tudományegyetem közös kutatási projektjének, melynek címe: „A rekreációs edzés szerepe és jelentősége az egészséges életmódban – különös tekintettel a motoros és lelki fitsségre”. Ezt a nagyszabású kutatást az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkársága kezdeményezte és kiemelten támogatja a Hálózati Kutatási Projekt keretében. Bár kutatásunk nem reprezentatív, eredményei mindenképp jelzés értékűek, és egy Szegedre fókuszáló vagy az egész országra kiterjedő átfogóbb kutatás alapjául szolgálhatnak.

## IRODALMI ÁTTEKINTÉS

### Rekreáció

Érdemes elhelyezni a rekreációt a mindennapi tevékenységek körében, ahhoz, hogy később részletesen körbe tudjuk járni a rekreációs sporttevékenységet.

„A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és -képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz és mtsai, 2007). Erre a meghatározásra épül a rekreációs céllal vég-

zett sporttevékenység, de kiegészül azzal, hogy meghatározott szabályok szerint kell végrehajtani. Fontos megjegyezni, hogy a mozgásos rekreációnak nem szinonimája a rekreációs céllal végzett sporttevékenység, hanem a része (Fritz és mtsai, 2007).

Fontos jellemezni a rekreációs céllal végzett sportot. Általánosságban elmondható, hogy a mozgásos rekreáció célja a kikapcsolódás, a jó közérzet elérése, mivel az egészségközpontú gondolkodásmód dominál. A fittség határozza meg a kondicionális képességek fejlesztési céljait. Erre alapozva a rekreációs edzésnél nem kell csúcsteljesítményt nyújtani. Heti két-három foglalkozás a jellemző. Az edzés intenzitása a „jólesés” tükrében alakul (Fritz és mtsai, 2007).

### A fizikai aktivitás magyarországi helyzete

Általánosságban elmondhatjuk (az Eurobarometer 2004. novemberi felmérése alapján), hogy az Európai Unió polgárainak körülbelül 60%-a rendszeresen végez valamilyen sporttevékenységet (Fehér Könyv, 2007b). Ettől a magyarországi adatok messze elmaradnak, bár a fizikai aktivitásra vonatkozó kutatási eredményeket kellő kritikussággal kell kezelni, mivel azok jelentősen eltérnek egymástól. A Hungarostudy felmérés 2002-es eredményei alapján a felnőtt lakosság 75%-a nem végez rendszeres sporttevékenységet Magyarországon (Gémes, 2006). Egy másik önbevallásos módszer alapján kapott eredmények szerint a tanuló fiatalok 15-20%-a, a felnőtt lakosság 9-12%-a sportol. Reális becslést adhatunk el a Gazdaságfejlesztési Kutatóintézet 2007-es eredményeit, melyek szerint a 15 éven felüli lakosság 72,5%-a soha nem sportol, és mindössze a népesség 8%-a sportol rendszeresen hetente többször ([www.hupe.hu](http://www.hupe.hu)).

### Sportmotivációk

Markland és Hardy (1992) egy 249 fős mintán vizsgálták a sportolási motivációkat és a vá-

## ABSTRACT

The lack of exercise and sedentary life-style is a characteristic of the contemporary modern society. According to the survey of Hungarostudy conducted in 2002 75% of the adults do not go in for sport regularly in Hungary. So it is extremely important to explore the motivations of doing sport, and with the help of the results we can effectively inspire the population to go in for some sport.

In our research we would like to focus on recreational motivations. The results prove that on the average the sport inclination of the men is higher than women's. We also experienced this difference between men and women, but our results show that the age is

more determinative than sex. In our experiences we noticed that the most significant motivation for young people is the emotional effect, which is gradually replaced by the health with the advance in age. This relationship between the dominant motivations and repartition regarding age groups is significant (Pearson's chi-square test:  $p < 0,0001$ ).

The target of our research was to represent a more sophisticated view about the sport motivations. In our opinion our results can be a basis of further comprehensive searches about sport motivations.

**Keywords:** recreation, sport, motivation, health, emotion.

laszok alapján 12 tényezőt különítettek el. Ezek a stresszhatások kezelése, súlykontroll, rekreáció, társadalmi elismertség, élvezet, megjelenés, személyes fejlődés, kapcsolattartás, betegség-megelőzés, verseny, fitness és az egészség megőrzése.

Egy magyarországi kutatásban négy különböző sportmotivációs faktort különböztettek meg. Ezek a következők: „győzelem- és versenyorientált”, „fizikai erőnlét, egészség és sportolói attitűd”, „külső megfelelés” és a „hedonisztikus” motivációs faktor. (Pikó, Pluhár és Keresztes, 2004)

Ezeket a motivációs kutatásokat vettük alapul saját sportmotivációs kategóriáink kialakításánál. Kategóriáink legtöbbje megegyezik a fentiekben leírt sportmotivációkkal, de vannak eltérések is, mert úgy gondoltuk árnyaltabb és pontosabb eredményeket kapunk, ha 10 motivációs kategóriát különítünk el.

## HIPOTÉZISEK

1. Az egészségre való törekvés első helyen szerepel az indokok között
2. A rekreációs céllal sportolóknak fontos a megjelenés
3. Az életkor befolyásolja a sportolási motivációkat és azok közötti prioritást

## MÓDSZEREK

Felmérésünket Szegeden végeztük, a város különböző sportlétesítményeiben, sportegyesületeiben és olyan közterületeken, ahol jellemző, hogy sporttevékenységet végeznek. Összesen 8 helyszínen végeztünk adatgyűjtést. Minden helyszínen több napon keresztül, különböző időpontokban kérdőíveztünk.

A vizsgálati populáció, azon személyek köre, akik valamilyen sporttevékenységet végeznek. Keresztmetszeti vizsgálatot folytattunk. Egyszerű, véletlen, ismétlés nélküli mintavételt alkalmaztunk, felmérésünk nem reprezentatív. 280 kérdőívből 276 volt értékelhető, így a feldolgozás aránya 98,57% lett. A válaszadók 41,30%-a nő (114 fő), 58,70%-a férfi (162 fő) volt. Az életkorukat tekintve szélsőséges ingadozás jellemzi a sokaságot.

A vizsgálati személyeket négy korcsoportra osztottuk. A 14 éven aluliak a sokaság 10%-át teszik ki, a 14 és 21 év közöttiek a teljes minta 39%-a, a 22 és 35 év közöttiek a megkérdezettek 37%-a, valamint a 35 év felettiek a vizsgált személyek 14%-a.

A kutatás módszere írásos kikérdezés, azon belül egyéni kérdőíves vizsgálat. Önkitöltéses

Dr. Fritz Péter  
főiskolai docens  
Eszterházy Károly Főiskola  
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

e-mail: peter@egeszsegfejlesztohaz.hu

Fő kutatási témái közé tartozik a sportolási motívumok kutatása, fogyasztási szokások rekreációs edzést végzők körében, a rekreáció rendszertani felépítése multidiszciplináris megközelítésben, a rekreáció jelentősége és lehetőségei az Európai Unióban, rekreációs edzéstervek és egészségtervek hatékonyságának vizsgálata, az egészségfejlesztés lehetőségeinek és hatékonyságának vizsgálata, az egészségfejlesztés lehetőségei a munkahelyeken, az egészségi állapot komplexitása és mérési lehetőségei a munkahelyeken.

Hobbija a mozgás (röplabda, kosárlabda, úszás), a gitározás, zenehallgatás és a horgászat.



kérdőívet alkalmaztunk, az adatszolgáltatás önkéntes volt. Nagyon fontos szempont volt számunkra, hogy a sporttevékenységet ne zavarjuk, illetve ha elkerülhetetlen, akkor minél kevesebb ideig zavarjuk a sportolót. Éppen ezért a kérdőív kitöltése kb. 5 percet vett igénybe.

A kérdőív 3 részből állt. Az első részben klasszikus demográfiai kérdéseken – nem, életkor – kívül megkérdeztük a válaszadó nevét, és hogy mióta sportol. Bár a nevet sem az adatfeldolgozóknak, sem a későbbiekben nem használtuk fel, úgy gondoltuk, hogy nagyobb felelősséget éreznek válaszaikért az egyes személyek, ha már előzetesen megadták a nevüket. Fakultatív jelleggel megadhatták elérhetőségüket is, ha azt kívánták, hogy értesítsük őket az eredményekről. Meglepőde tapasztaltuk, hogy a teljes mintát tekintve egyetlen személyt kivéve mindenki készségesen megadta a nevét. Sőt, a kitöltők 47,83%-a megadta elérhetőségét is, ami az emberek segítőkészségén túl bizonyítja, hogy nem közömbösek a téma iránt.

A kérdőív második része zárt kérdéseket tartalmaz, mely a sporttevékenység jellegére kérdez rá. Feleletválasztós kérdéseken keresztül arra voltunk kíváncsiak, hogy a vizsgált személyek egyéni vagy csapatsportot űznek, szervezett vagy kötetlen körülmények között folytatnak sporttevékenységet, illetve versenyszerűen vagy szabadidejükben sportolnak. Fontosnak tartottuk a felsorolt kategóriák szétválasztását, mivel ezen körülmények befolyásolják az emberek sportolási motívumait.

A harmadik részben nyitott kérdés segítségével mértük, hogy kit mi motivál a sportolásra. Így a válaszadóknak lehetősége nyílt arra, hogy szabadon, megkötés nélkül írassák le sportolási motivációikat, és ne az általunk kialakított

kategóriákon keresztül mutassák be azokat. Ezáltal sokkal pontosabb és részletesebb képet alkothattunk sportolási motívumaikról. Továbbá megkértük a válaszolókat arra is, hogy motivációikat rangsorolják, a legfontosabb indokot az első helyen jelöljék meg.

Az adatgyűjtés után feldolgoztuk az adatokat. A torzítási lehetőségek elkerülése végett ugyanaz a személy dolgozta fel a kérdőíveket, előre megbeszélte a szempontok alapján. A demográfiai és a zárt kérdéseket kódoltuk. A nyitott kérdéskor összeítettük a válaszokat, és 10 tartalmi kategóriát alakítottunk ki, amelyek alapján kódoltuk a motivációs indokokat. Ezek: társas kapcsolatok, érzelmi hatás, egészség, személyiségre gyakorolt hatás, megjelenés, szabadidő eltöltése, kondíció, az életmód része, stresszkezelés és hogy a munkájának a része.

## EREDMÉNYEK

A vizsgált személyek 56%-a üz szervezett kerekék között sporttevékenységet, ami jelen vizsgálatban azt jelenti, hogy fizet érte. 26%-a kötetlen formában sportol, vagyis nem fizet érte. És 18%-a mindkét csoportba beletartozik.

A megkérdezettek 62%-a egyéni sportoló, 19%-a játszik csapatban és ugyancsak 19%-a tartozik mindkét kategóriába.

A válaszolók döntő többsége, 70%-a szabadidejében sportol, 21%-a versenyszerűen, azaz leigazolt játékos. Míg összesen 9%-a mondta, hogy mindkét formában sportol.

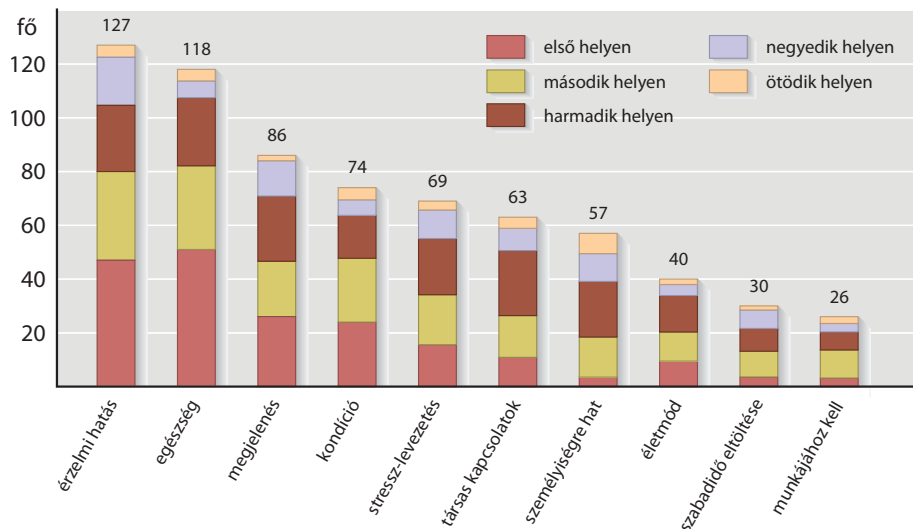
Mivel kutatásunk céljai elsősorban a rekreációs céllal sportolóira irányulnak, ezért a kutatás további részében velük foglalkozunk. A vizsgálati populációban 192 fő volt, akik tisztán szabadidejükben, rekreációs jelleggel űznek sporttevékenységet. Nemi megoszlásban ez annyit jelent, hogy a megkérdezettek közül

a nők 85,96%-a, a férfiak 58,02%-a, korcsoportos megoszlás szerint pedig a 0–13 évesek 53,57%-a, a 14–21 évesek 61,68%-a, a 22–35 évesek 81,37%-a, a 36–60 évesek 7,79%-a rekreációs céllal űz sportot.

Legfőbb feltevésünk az volt, hogy a legfontosabb motiváció, ami sportra ösztönzi az embereket az egészségre való törekvés. Ám ez a hipotézisünk csak részben igazolódott be. Az egész mintát tekintve a legerősebb motivációnak az érzelmi hatás bizonyult, a teljes populáció tekintetében és a nemi hovatartozás alapján is. Egyedüli kivétel ez alól a 22–35 évesek és a 36–60 évesek csoportja, akik az egészséget jelölték meg legfontosabb motívumként (lásd 1. és 2. táblázat).

Ahogy az 1. ábrán is láthatjuk, a rekreációs céllal sportolók motivációi között az érzelmi hatás áll az első helyen. Második helyen pedig az egészség áll, mint motiváció. Ezen két erős motiváció után nagy törés után harmadik helyen a megjelenés áll.

Azonban, ha a rekreációs céllal sportolóknak csupán az első helyen megjelölt motíváci-



1. ábra • A szabadidejükben sportolók motivációi  
1. figure • Motivations for recreation

óját vesszük figyelembe, jól látható, hogy a két legerősebb motiváció helyet cserél egymással. Legerősebb az egészségre való törekvés, míg az érzelmi hatás csupán a második. A megjelenés, mint motivációs tényező, továbbra is a harmadik helyen szerepel (lásd 2. ábra).

Második hipotézisünk, miszerint a rekreációs céllal sportolók körében fontos a megjelenés, mint motiváció, igaznak tekintjük. A két legdominánsabb indok (érzelmi hatás, egészség) után mind a legfontosabb, mind az összes indokot tekintve harmadik helyen fordult elő (lásd 1. és 2. ábra).

Érdekesnek találtuk a két legerősebb motiváció ezen változását, ezért ezen tényezőket megvizsgáltuk korcsoportos bontásban is. Az eredmények alapján azt tapasztaltuk, hogy az egészség, mint domináns indok a kor előre haladtával válik egyre fontosabbá. Azonban ahogy az egészség egyre erősebb, az érzelmi hatás egyre gyengébb motivációs erő az egyes korcsoportokban (lásd 3. ábra). Az életkor csoportok szerinti megoszlás és az első helyen megjelölt motiváció közötti ezen kapcsolatot statisztikailag elemeztük, ami kimutatta, hogy az összefüggés szignifikáns ( $p < 0,0001$  Pearson khi-teszt).

Figyelembe véve az összes megjelölt indokot, a motívumok kor szerinti megoszlása igen változatos mintát mutat (lásd 2. táblázat). A 0–13 évesek első helyen az érzelmi hatást jelölték meg. Azt követi a társas kapcsolatok és személyiségre gyakorolt pozitív hatás, majd a szabadidő eltöltése. A 14–21 évesek között a legerősebb motiváció a személyiségre gyakorolt hatás. Utána jön az érzelmi hatás, a társas kapcsolatok és az egészség. A 22–35 év közöttiekre igaz, hogy a legfontosabb számukra az egészségre való törekvés. Ezt követi az érzelmi hatás, a stressz-levezetés és a megjelenés. A 36–60 évesekre jellemző, hogy első helyen az egészséget jelölték meg. Majd az érzelmi hatást, személyiségre gyakorolt

	első helyen		nem első helyen		összesen	
	fő	%	fő	%	fő	%
társas kapcsolatok	11	1,59	52	7,54	63	9,13
érzelmi hatás	47	6,81	80	11,59	127	18,41
egészség	51	7,39	67	9,71	118	17,10
személyiségre hat	3	0,43	54	7,83	57	8,26
megjelenés	26	3,77	60	8,70	86	12,46
szabadidő eltöltése	3	0,43	27	3,91	30	4,35
kondíció	24	3,48	50	7,25	74	10,72
életmód	9	1,30	31	4,49	40	5,80
stressz-levezetés	15	2,17	54	7,83	69	10,00
munkájához kell	3	0,43	23	3,33	26	3,77
<b>összesen</b>	<b>192</b>	<b>27,83</b>	<b>498</b>	<b>72,17</b>	<b>690</b>	<b>100,00</b>

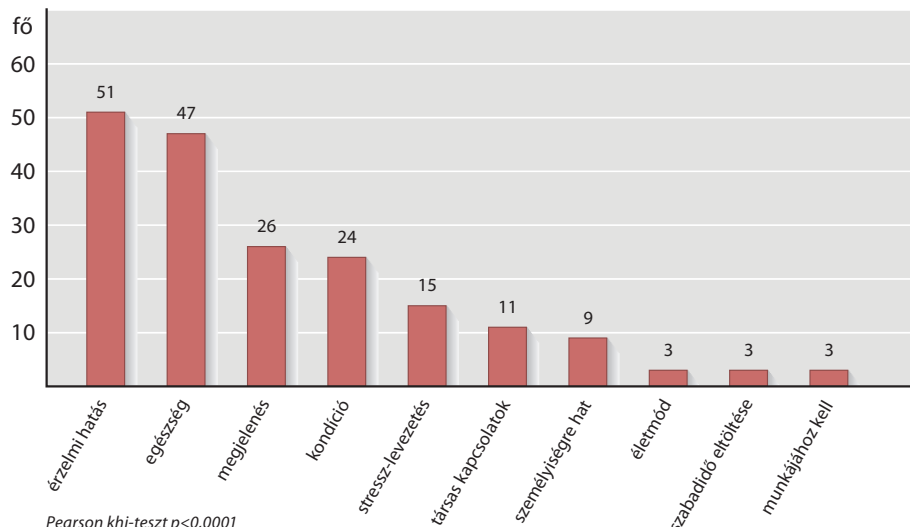
1. táblázat • Motivációs tényezők előfordulása a szabadidejükben sportolók körében

1. table • Occurrence of motivations for recreation

	0–13 év		14–21 év		22–35 év		36–60 év	
	fő	%	fő	%	fő	%	fő	%
társas kapcsolatok	2	7,14	7	6,54	2	1,96	0	0,00
érzelmi hatás	12	42,86	35	32,71	23	22,55	7	17,95
egészség	1	3,57	15	14,02	35	34,31	18	46,15
személyiségre hat	1	3,57	6	5,61	2	1,96	1	2,56
megjelenés	1	3,57	10	9,35	17	16,67	4	10,26
szabadidő eltöltése	2	7,14	1	0,93	3	2,94	0	0,00
kondíció	2	7,14	17	15,89	6	5,88	1	2,56
életmód	0	0,00	10	9,35	6	5,88	5	12,82
stressz-levezetés	7	25,00	4	3,74	5	4,90	3	7,69
munkájához kell	0	0,00	2	1,87	3	2,94	0	0,00
<b>összesen</b>	<b>28</b>	<b>100,00</b>	<b>107</b>	<b>100,00</b>	<b>102</b>	<b>100,00</b>	<b>39</b>	<b>100,00</b>

2. táblázat • Az első helyen megjelölt motívumok korcsoportok szerinti megoszlása

2. table • First place motivations in the different age groups



Pearson khi-teszt  $p < 0,0001$

2. ábra • A szabadidejükben sportolók első helyen megjelölt motivációja  
2. figure • First place motivations for recreation

hatást és a társas kapcsolatokat. A fentiekből is kiderül, hogy az érzelmi hatás, a személyiségre gyakorolt hatás és a társas kapcsolatok több korcsoport számára is nagy jelentőséggel bír. Míg más motivációs indokokat eltérő mértékben tartanak fontosnak.

## KÖVETKEZTETÉS

A kutatási eredmények azt támasztják alá, hogy a sportaktivitás és a nemi hovatartozás között szoros kapcsolat van a serdülőkortól kezdve. Átlagosan a férfiak sportolási hajlandósága nagyobb, mint a nőké. Ezt a nemek közötti különbséget az eredményekben mi is tapasztaltuk.

A megkérdezettek nagyobb része egyéni sporttevékenységet folytat, ami jól mutatja az önálló sportgyakorlás felé mutató eltolódás tendenciáját (Fehér Könyv, 2007 b). A csapatsportok visszaszorulása mögött társadalmi és gazdasági okok állnak (Fritz, 2008).

A kor és a nem mennyiben befolyásolja a sportolási motivációkat? Kutatásunk rávilágított arra, hogy az életkor meghatározóbb a sportmotívumok sorrendjében, mint a nemi hovatartozás. Köztudott, hogy a gyermekkorban kialakult viselkedésminták felnőtt korban is nagy eséllyel megmaradnak, ezért rendkívül fontos, hogy a mozgást minél hamarabb megszerettessük a fiatalokkal. Kutatásunkból kiderül, hogy számukra elsődleges motiváció az érzelmi hatás, szemben a társadalom által közvetített egészségkultusszal. Az egészség, mint motivációs erő csupán a kor előre haladtával válik fontossá.

Mind Szegeden, mind pedig a dél-alföldi régióban készültek a fiatalok sportaktivitását, és azt befolyásoló tényezőket felmérő tanulmá-

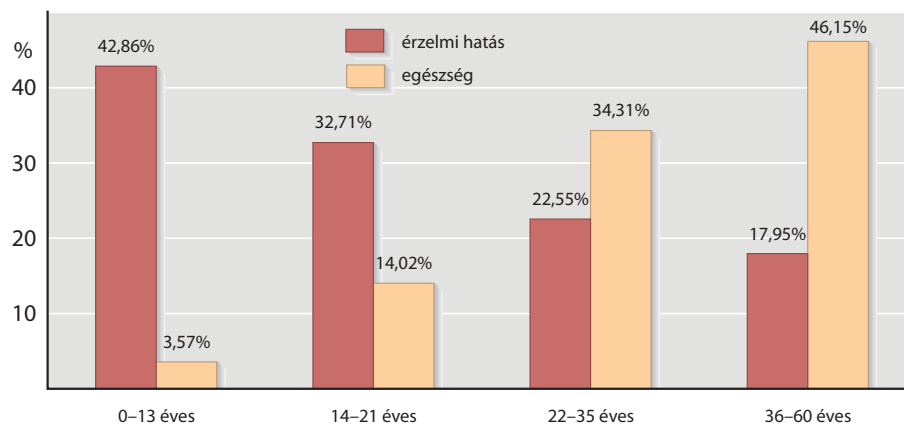
nyok. Ezeket figyelembe vettük, mikor a sportmotivációs háttérét vizsgáltuk mind a nemi hovatartozás, mind pedig az életkorok tekintetében. Kutatási célunk volt árnyaltabb képet adni a szegedi sporttevékenységek motivációjáról. Úgy gondoljuk, kutatásunk eredményei alapot adhatnak későbbi átfogó sportmotivációs vizsgálatoknak. Bevonhatóak lennének más városok, hogy elemezhető legyen az azok közötti hasonlóság és különbség. A vizsgálat kiterjeszhető olyan változókkal, mint például az iskolai végzettség vagy a társadalmi státusz.

Dolgozatunkat ajánljuk azoknak a hallgatóknak, akik a jövőben sporttal, egészséggel kapcsolatos pályán szeretnének elhelyezkedni; azoknak a szakembereknek, akik a sporttal és egészséggel foglalkoznak, illetve akik a sport minél szélesebb körben való elterjesztéséért küzdenek; azon intézményeknek és szerveze-

teknek, amelyek keretén belül sporttevékenység folyik; és mindenkinek, aki érdeklődik a fizikai aktivitás motivációs háttérére iránt.

## IRODALOMJEGYZÉK

1. Fehér Könyv- Együtt az egészségért: Stratégiai megközelítés az EU számára 2008–2013, (2007 a)
2. Fehér könyv a sportról (2007 b)
3. Fritz Péter és Tóth Lea Éva (2009): A divat szerepe a mozgásos életmód alakulásában. Magyar Sporttudományi Szemle, 2009/ 3-4. sz. 26–27.
4. Fritz Péter, Schaub Gáborné, Hegedűs Ibolya (2007): Kapcsolat az életmód, szabadidő és rekreáció között. In: Magyar Sporttudományi Szemle 30. sz, 52–56.
5. Gémes Katalin: Sport és életminőség. In: Kopp Mária, Kovács Mónika Erika (szerk., 2006): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó, Budapest.
6. Kovács Tamás Attila (2007): A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 30, 3–12.
7. <http://www.hupe.hu/kapcs/mttoe/dl/munk07.pdf>
8. Markland, David and Hardy, Lew (1993): The exercise motivation inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals reason for participation in regular physical exercise. In: Personality and Individual Differences, 15. sz, 289–296.
9. Píkó Bettina, Pluhár Zsuzsanna, Keresztes Noémi (2004): Külső kényszer vagy belső hajtóerő? Gyermekek és serdülők fizikai aktivitásának motivációs tényezői. Alkalmazott Pszichológia, 6, 40–54.



Pearson khi-teszt  $p < 0,0001$

3. ábra • Domináns motivációk az egyes életkor csoportokban  
3. figure • Dominant motivations in the different age groups