

Fitnesztermi edzők egészségmagatartásának kérdései – pilot study

Health behavior of coaches (trainers) employed in a fitness gym – pilot study



ÖSSZEFOGLALÁS:

A mozgásszegény életmód egyre jellemzőbb az utóbbi évtizedekben, mellyel párhuzamosan a civilizációs betegségek növekvő aránya is megfigyelhető.

Mindezek okán kiemelt figyelmet kell fordítani az egészségünk megőrzésére, dominánsan a fizikai aktivitás növelésére. Ezek egy része fitnesztermekben zajlik, ahol különböző képzettségű oktatókkal, edzőkkel találkozhatunk.

Kutatásunk célja volt feltárni a fitnesztermek által foglalkoztatott edzők egészségmagatartását, illetve megtudni, hogy a kutatásban részt vevő edzők mennyire gondolják hitelesnek magukat,

valamint felmérni jóllétük önértékelését, illetve ezek összefüggéseit. Az egészségmagatartásra vonatkozó területeket saját kérdőívvel vizsgáltuk, melyet a WHO 5 tételes jóllét kérdőívvel egészítettünk ki.

A 97 értékelhető kitöltő 86%-a nő volt, átlagéletkoruk 36 év. A BMI átlaga 22,4. A válaszadók 77%-a tarthat csoportos órás foglalkozást végzettsége alapján, míg 32%-uk rendelkezik személyi edző végzettséggel (is). Negatívabb várakozásaink ellenére a válaszadók nagyobb része egészséges életmódot folytat, és nem csak a fizikai dimenziókat tartja fontosnak az egészség megítélésében.

Kulcsszavak: egészségmagatartás, fitneszedző, jóllét, végzettség



ABSTRACT:

A sedentary lifestyle has become increasingly common in recent decades. In parallel with this an increasing rate of diseases of civilization can be observed. For all these reasons, special attention must be paid to maintaining our health, predominantly to increase physical activity. Some of these take place in fitness gyms, where you can meet instructors and coaches (trainers) with different qualifications.

The aim of our research was to explore the health behaviors of coaches (trainers) employed by fitness gyms, find out how authentic the coaches (trainers) involved in the research think they are, and to assess their

self-esteem for well-being, and investigate the relationships between these factors. Areas related to health behavior were examined with our own questionnaire, supplemented by the WHO 5-item well-being questionnaire. 86% of the 97 evaluable respondents were women. The average age was 36 years. The average BMI was 22.4. 77% of the respondents can take group fitness task based on their education, while 32% have a Personal Trainer degree (also). Despite our more negative expectations, the majority of respondents lead a healthy lifestyle, and it is not just the physical dimensions that are important for them in judging health.

Keywords: health behavior, fitness trainer, well-being, education

1. BEVEZETÉS

Gyorsuló világunkban az emberiség életmódja igen jelentősen megváltozott az elmúlt évszázadokhoz képest. Társadalmi szinten jellemzővé vált a mozgásszegény életmód, megjelentek az ehhez kötődő civilizációs betegségek. Mindezen tényezők miatt is tudatosan oda kell figyelniünk az egészségünk megőrzésére (Müller *et al.*, 2012). A sporttevékenység végzése ráadásul számos kompetenciát is fejleszt (Gósi – Faragó, 2020), de emellett élvezetet is jelent a résztvevőknek (Berkes *et al.*, 2021).

Az egészséges életmód egyik alappillére a rendszeres fizikai aktivitás, melynek számos formája és fajtája van (Machalikné Hlavács, 2008; Bősze – Fritz, 2011). Az egyik ilyen lehetőség a fitneszszolgáltatások igénybevétele, amely mára már iparággá nőtte ki magát (Ungvári – Fritz, 2014). Ezzel párhuzamosan viszont nőtt a kereslet a fitnesztermek által foglalkoztatott edzők

iránt is, tehát a fitneszinstruktorok és személyi edzők felé. Tanulmányunkban általánosságban csak „edzőként” fogunk hivatkozni a célcsoportra, de közé sorolhatunk minden olyan edzőt, akik fitnesztermek által foglalkoztatott csoportos fitneszinstruktorok, teremedzők vagy személyi edzők közé tartoznak.

Az edző fogalom egy olyan sportszakember, aki segít a (szabadidő)sportolónak elérnie az általa kitűzött célokat. Mint minden más területen, úgy a fitnesz területén is elvárt, hogy magasan kvalifikált szakemberek, edzők dolgozzanak ebben a szektorban is (Müller *et al.*, 2012). Mivel a fitnesztrendek folyamatosan változnak, nem csak a képzésekre, de a továbbképzésekre is nagy hangsúlyt kell fektetni (Bartha, 2016). A hatékony edzői szerep betöltése érdekében nem csak a megfelelő szakmai kompetenciák birtoklása elengedhetetlen, hanem a sikeres vezetői képességek elsajátítása is. Továbbá egy sikeres edzőnek rendelkezni kell pozitív énképpel, értelmi és



Szerző:
TERÉNYI ANIKÓ
okleveles rekreációirányító
Munkahelye: Eötvös Loránd
Tudományegyetem
Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet.
terenyi.aniko@gmail.com
Tudományos tevékenysége
és főbb kutatási területei:
fitnesztermi edzés, fitnesztermi
edzők



Szerző:
PATAKINÉ DR. BŐSZE JÚLIA
adjunktus
Munkahelye: Eötvös Loránd
Tudományegyetem
Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet.
bosze.julia@ppk.elte.hu
Tudományos tevékenysége:
rekreációs irányzatok, a rekreáció
eszközei, egészségtudatosság
Kutatási területek:
életmód, egészségfejlesztés,
szabadidős aktivitások



Rovatvezető:
DR. SZATMÁRI ZOLTÁN
főiskolai tanár
thend.2011@gmail.com
KERT, Tehetség gondozás
programvezető

érzelmi intelligenciával, kreativitással (Tóth, 2010). A szabadidősportban alkalmazott edzők, személyes példamutatásukkal, saját egyéniségükkel és kisugárzásukkal is tudják motiválni vendégeiket (Bartha, 2016). Alapvetően a rekreációs edzők sikerességét és hatékonyságát nehezen lehet mérni, számszerűsíteni. Esetlegesen a fitneszparban akkor mondható egy edző hatékonyak, ha a vendégei száma magas (Bartha – Perényi, 2015), bár ez nem feltétlenül tükrözi az edző szakmai hatékonyságát, inkább csak a népszerűségéről ad visszajelzést.

Ahhoz, hogy valaki edző lehessen a vizsgált területünkön, számos képzési lehetőség közül válogathat. A fitnesztermek által foglalkoztatott edzők végzettségük tekintetében lehetnek például fitneszinstruktorok, csoportos fitneszinstruktorok, sportoktatók – testépítés – fitnesz, aerobic szakágon, személyi edzők a régebbi rendszer szerinti OKJ-szintű képzéseken, vagy hasonló elnevezésekkel a felnőttképzési törvény hatálya alá tartozó fitnesz és sportszakmai képzéseken szerzett oklevéllel.

Emellett elvégezhető akár BA szintű edzői képzés, ebben az esetben például az aerobikedzői lehet releváns választás (Testnevelési Egyetem, é.n.).

Megfogalmazódott bennünk az a kérdés, hogy minőségileg, tehát szakmai tudás, példamutatás és hitelesség területén milyen változatokat lehet megfigyelni a jelenleg dolgozó edzők között. Tanulmányunk célja feltárni a fitnesztermek által foglalkoztatott edzők egészségmagatartását, hiszen ők a rendszeres testmozgás egyik fő képviselői. Átfogó képet szeretnénk adni arról, hogy a kutatásban részt vevő edzők mennyire hitelesek az egészséges életmód területén, ők mennyire folytatnak egészséges életmódot.

Alapvetően egy edzői munka sikeressége a megfelelő szakmai háttérben és a pedagógiai készségek elsajátításában rejlik (Paic, 2019). Amikor ezt a képletet rávetítjük a fitnesz világra, olyan elemek kerülnek előtérbe, miszerint az edzőnek kellő szakmai tudással kell rendelkeznie, és példamutatásával, személyiségének kisugárzásával kell motiválnia a vendégeket (Bartha, 2016). Tehát nagy jelentőséggel bír az, hogy egy edző, aki az egészséges életmód egyik alappillére, a mozgást, a sportolást testesíti meg, milyen életmódot is folytat, tehát

milyen példakép kerül az egészséges életmód iránt érdeklődő vendégek, fogyasztók felé.

A tanulmány motivációját többek között az is adta, hogy az első szerző több éve egy nagy budapesti fitneszteremben dolgozik, rendszeresen vesz részt csoportos órákon is, így munkája okán és „vendégként” is sok megfigyelést tett az edzők egészségmagatartása terén. Egészséges és kevésbé egészséges példákkal is találkozáva felmerült az igény ennek a területnek a tudományos szintű vizsgálatára.

A magyar szakirodalmak áttekintése után nem találtunk kimondottan olyan forrásanyagokat, melyben a fitnesztermekben alkalmazott edzők egészségmagatartását vizsgálták volna. Tanulmányunk szempontjából Bartha és munkatársainak (2021) a csoportos órákat tartó fitneszedzők képzettségét vizsgáló munkája bizonyult leghasznosabbnak.

Az angol nyelvű szakmai anyagokban csak Gjestvang és munkatársai (2021) tanulmánya említhető, mely direkt módon kapcsolódik az edzők egészségmagatartásához. Ők norvég fitneszoktatók körében megjelenő testmozgáskényszeret vizsgálják, illetve azok mentális aspektusait. A kutatásban összesen 270 fitnesz instruktor vett részt. A kérdőívben megtalálható volt a kényszeres testmozgás teszt (CET), a 10 tételes tünetellenőrző lista (SCL-10), a Beck-depresszió skála (BDI) és az étkezési zavarokat felmérő kérdőív, a (EDE-Q). A kutatás eredményei szerint a nők magasabb CET-pontszámmal rendelkeznek, mint a férfiak, és a válaszadók 9%-ának volt a CET-pontszáma a klinikai határérték felett. Ezek a személyek magasabb pontszámot értek el az SCL-10 és a EDE-Q skálán. A CET-eredményei pozitív szignifikánsan összefüggtek a BDI-vel, az SCL-10-zel és az EDE-Q értékeivel.

Az angol nyelvű szakirodalmak közül továbbá indirekt módon kapcsolódik tanulmányunkhoz Forsyth és munkatársainak (2005) cikke, melyben új-zélandi fitneszinstruktorok (N = 10) szakmai tudását, kompetenciáját és hitelességét térképezi fel abból a szempontból, hogyan dolgoznak ki túlsúlyos vendégeik számára sikeres edzésprogramot. Az interjúk kutatás azt állapította meg, hogy egyes instruktorok nem voltak jól felkészülve a túlsúllyal rendelkező vendégekkel való munkára.

Az irodalomkutatás megerősítette elképzelésünket, hogy a fitnesztermi edzők egészségmagatartásával érdemes foglalkozni, direkt módon kevés eredmény kapcsolódik még ide, így kutatásunkat hiánypótlónak tekinthetjük ezen a téren.

2. MÓDSZEREK

A tanulmányban egy online önbevallásos kérdőív eredményeit mutatjuk be, mely „Fitnesztermi edzők egészségmagatartása” címmel az ELTE PPK KEB 2022/92 engedélyszámot kapta. A kitöltésére 2022.02.15-től 2022.03.31-ig volt lehetőség.

Mint önbevallásos, szubjektív kérdőív, itt is meg van annak a kockázata, hogy a kérdőívet kitöltő személyek nem biztos, hogy teljes mértékben a valóságnak megfelelően fogják kitölteni az általam összeállított kérdéssort.

A kérdőív terjesztése háromféle módszerrel történt. 1. Egy budapesti nagyobb fitneszteremben személyes ismeretség által direkt megkeresésen keresztül. 2. E-mail formájában több mint 20 edzőterem megkeresésével (bár feltételezhető, hogy csak kevesebb segítette munkánkat). 3. A kérdőív online platformokon való közzétételével (mely a legsikeresebbnek tekinthető).

Olyan edzők válaszait vártuk, akik személyi edzői, és/vagy csoportos fitneszinstruktori vagy aerobikoktatói végzettséggel rendelkeznek, és legalább már egyéves szakmai tapasztalatuk van, valamint betöltötték a 18. életévüket. 97 fő érvényes kitöltést kaptunk. Az adatok feldolgozása Microsoft Excel és JASP programmal történt.

A kérdőívben nyitott és zárt kérdéseket is alkalmaztunk, ami mellett helyet kapott még a WHO által összeállított öttételes jóllét kérdőív is (Susánszky et al., 2006). A nyitott kérdéseket magunk kategorizáltuk be.

3. EREDMÉNYEK

3.1. Nemi és életkori eloszlás

A kérdőívet kitöltők 85,6%-a (83 fő) volt nő, 14,4% (14 fő) férfi. A válaszadók életkora 20-58 év közötti tartományban mozgott. Az átlagéletkor 36 év, szórása 8,96 volt. A 18-30 év közötti kitöltők 31 főt jelentettek, ami a teljes kitöltői csoport 32%-a. A 31-40 év közötti kitöltők 34 főt jelentettek, ami a teljes kitöltői csoport 35%-a.

A 41-50 év közötti kitöltők 27 főt jelentettek, ami a kitöltők megközelítőleg 28%-a. Az 50 év feletti kitöltők 5 főt jelentettek, ami a kitöltők 5%-a.

3.2. A kitöltők testtömegindexének eloszlása

A legalacsonyabb BMI-érték 17,8 volt, míg a legmagasabb 34,6. Az átlag testtömegindex 22,4. A kutatásban részt vevők BMI-értékei a WHO által meghatározott kategóriák (Boros, 2010) szerint az alábbiakban oszlottak el. A kitöltők 2%-a (2 fő) az enyhe soványság kategóriájába került, megközelítőleg 84%-a (81 fő) normál BMI-értékekkel rendelkezett, 11%-a (11 fő) a túlsúlyos kategóriába esett, és 3%-a (3 fő) az I. fokú elhízás kategóriájába tartozott. Fontos megemlíteni, hogy a testtömegindex nem minden esetben ad objektív képet az egyénről, hiszen nem veszi figyelembe az egyén adottságait, a nemet, az életkort és a testzsírarányt. Sportolók körében gyakran előfordul, hogy testtömegindexük értéke magas, ez viszont nem azt jelenti, hogy túlsúlyosak, csak az izomtömegük nagyobb. Pontos eredmények érdekében érdemes mindig az egyén testzsírarányát is mérni (Boros, 2010).

3.3. Végzettségek

Szakmunkásképző végzettséggel rendelkezők aránya a kitöltők körében 2% (2 fő), szakközépiskolai érettségivel rendelkezők aránya 11% (11 fő), a gimnáziumi érettségivel rendelkezők aránya 11% (11 fő), és a főiskolai vagy egyetemi diplomával rendelkezők aránya a kitöltők közt megközelítőleg 75% (73 fő).

A diplomások 18%-a (13 fő) sporttudományi területen szerzett diplomát, 12%-a (9 fő) közgazdász diplomával, további 8 fő egészségügyi tudományi diplomával rendelkezett. Az egyéb tudományterületen megszerzett diplomával rendelkezők aránya 52% (38 fő).

Az első feltételezésünk az volt, hogy azok az edzők, akik felsőfokú végzettséggel rendelkeznek, fontosabbnak tartják a mentális és szociális jóllétet, az alacsonyabb végzettséggel rendelkező társaiknál. A hipotézis igazolásához független mintás t-tesztet alkalmaztunk. Mivel nem volt normális az eloszlás (diplomával rendelkezők $n=73$; nem diplomával rendelkezők $n=24$), így Mann-Whitney tesztet használtunk. Azok az edzők értékelték kismértékben magasabbra a mentális és szociális jóllét szerepét,

akiknek nem volt felsőfokú végzettségük, de szignifikáns különbséget nem találtunk $p=0,347$.

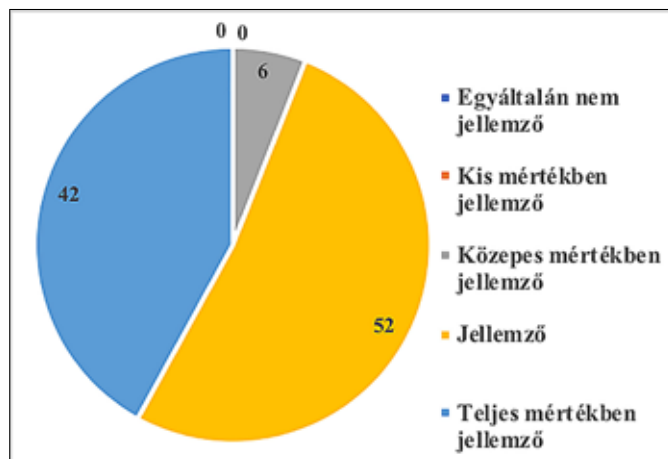
A kérdőívet kitöltők 77%-a (75 fő) tarthat csoportos órás foglalkozást végzettségük alapján, 32%-a (31 fő) rendelkezik személyi edző végzettséggel. Az eredmények alapján is látszik, hogy n edző, aki mindkét végzettséggel rendelkezik.

Második feltételezésünk az volt, hogy azok az edzők, akik személyi edzői végzettséggel rendelkeznek, fontosabbnak tartják az egészséges táplálkozás szerepét az egészség megőrzése kapcsán, mint azok az edzők, akik nem rendelkeznek személyi edzői végzettséggel. Feltételezésünket arra alapoztuk, hogy a személyi edzők képesítésük szerint tehetnek az ügyfeleiknek táplálkozással kapcsolatos ajánlásokat, valamint étrendet is állíthatnak vendégeik számára, ezáltal magasabb pontszámra fogják értékelni az egészséges táplálkozás jelentőségét, illetve képzésük során nagyobb mennyiségű tudásanyagot is kell elsajátítaniuk az egészséges és a sporttáplálkozás kapcsán. A második hipotézis igazolásához is független mintás t-próbát alkalmaztunk. Mivel az eloszlás nem volt normális (személyi edzők $n=31$; nem személyi edzők $n=66$), így Mann-Whitney tesztet alkalmaztunk. Az átlageredmények alapján a személyi edző végzettséggel rendelkező edzők kismértékben fontosabbnak tartják az egészséges táplálkozás szerepét, mint azok az edzők, akik nem rendelkeznek személyi edzői végzettséggel, ám a két eredmény között nincs szignifikáns különbség $p=0,576$, valamint a szórás is nagy.

3.4. A egészség megítélése

A „Véleménye szerint mennyire egészséges?” kérdésre a válaszadók 6%-a (6 fő) a közepes mértékben valással jellemezte önmagát. A kitöltők 52%-a (50 fő) jellemzőnek, míg 42%-a (41 fő) tartotta teljes mértékben jellemzőnek magára vonatkozóan ezt az állítást. (1. ábra)

A válaszadó edzők 2%-a (2 fő) közepesen fontosnak tartja az egészséges életmódot, 20%-a (19 fő) fontosnak, és 78%-a (76 fő) pedig nagyon fontosnak.



1. ábra: A válaszadó edzők véleménye arról, hogy mennyire egészségesek / The opinion of the responding coaches (trainers) about how healthy they are

A válaszadók 11%-a (11 fő) közepes értéket adott arra a kérdésre, hogy „Mennyire folytat egészséges életmódot.” 68%-a (66 fő) jellemzőnek találta, és 21%-a (20 fő) teljes mértékben jellemzőnek tartotta magára nézve.

3.5. Étkezés

A kitöltők 1%-a (1 fő) naponta egyszer étkezik, továbbá 7%-a (7 fő) naponta kétszer, 20%-a (19 fő) naponta háromszor, 49%-a (48 fő) naponta négyszer, 20%-a (19 fő) naponta ötször, és a kitöltők 3%-a (3 fő) naponta hatszor étkezik.

0,5-1 liter közötti folyadékmennyiséget a kitöltők 2%-a (2 fő) fogyaszt naponta. 1-1,5 liter között 12% (12 fő), 1,5-2 liter között 28% (27 fő), 2 liternél több folyadékot fogyaszt a kitöltők 58%-a (56 fő).

Az első táblázatban foglaltuk össze, hogy az elmúlt két hétben a válaszadóink milyen gyakran fogyasztottak a megkérdezett táplálékok közül. (1. táblázat)

A megkérdezettek 62%-a (60 fő) nem folytat semmilyen különleges étrendet, csupán odafigyel a helyes és kiegyensúlyozott táplálkozásra. A maradék 38% (37 fő) kitöltő pedig az alábbi étrendeket, diétákat nevezte meg: 7% (7 fő) böjtöl, 3% (3 fő) folytat ketogén diétát, 3% (3 fő) mediterrán diétát írt, 5% (5 fő) vegetáriánus, 1%-a (1 fő) vegán étrendet követ. A kitöltők 20%-a (19 fő) folytat egyéb diétát, ebből 6%-a (6 fő) ételintolerancia miatt folytatja az adott étrendet.

43-an válaszolták meg, hogy mióta folytatják különleges étrendjüket. 16%-uk (7 fő) fél évnél kevesebb ideje, 14%-uk (6 fő) 0,5-1 év között, 47%-uk (20 fő) 1-5 év között, 23%-uk (10 fő) 5 évnél régebb óta folytatja az adott diétát vagy étrendet.

Kíváncsiak voltunk az edzők szubjektív véleményére az általuk folyta-

Az elmúlt két hétben milyen gyakran fogyasztott ...? (Válaszadók száma /n)	Soha	Hetente 1-2-szer	Hetente 3-4-szer	Hetente 5-6-szor	Naponta 1-szer	1 nap, akár többször is
Gyümölcsöt	5	16	19	12	24	21
Zöldséget	0	4	16	10	20	47
Gabonaféléket	6	16	15	12	26	22
Teljes kiőrlésű, rozsos termékeket	26	19	17	10	14	11
Tejterméket	15	16	14	4	26	22
Gyorséttermi ételeket	72	25	0	0	0	0
Vitaminokat	8	7	6	2	38	36
Egyéb étrend-kiegészítőket	22	13	6	5	33	18
Cukros üdítőket (ice tea, kóla)	75	20	1	0	0	1
Sós rágsálni valókat (chips, ropi)	56	36	4	0	0	1
Édességeket (gumicukor, kóla)	43	37	5	2	7	3

1. táblázat: Különböző élelmiszerek fogyasztásának eloszlása az edzők körében / Distribution of consumption of various foods among coaches (trainers)

tott étrendről vagy diétáról. Itt 45 fő válaszolt. A visszajelzések alapján az alábbi kategóriákat állapítottuk meg: „pozitív vélemény”, „egészségügyi” és „negatív/hatástalan”. Az ezen rész kitöltői közül 82%-nak (37 fő) pozitív véleménye van az általa folytatott diétáról vagy étrendről, 11% (5 fő) ételintolerancia miatt folytatott étrend miatt tapasztalt pozitív változást, így egészségügyileg szükséges is számára, ám 7%-nak (3 fő) van negatív, illetve semleges véleménye az általa folytatott étrendről.

Rákérdeztünk az étrend-kiegészítők és/vagy vitaminok fogyasztására, melyek közül a 10 leggyakoribb választást mutatjuk be tanulmányunkban. A válaszadó edzők 27%-a (26 fő) fogyaszt fehérjét, 18%-a (17 fő) kollagént, 14%-a (14 fő) C-vitamint, 11%-a (11 fő) D-vitamint, 10%-a (10 fő) BCAA-t, szintén 10%-a (10 fő) magnéziumot, 8%-a (8 fő) kreatint, ugyancsak 8%-a (8 fő) multivitaminot, 6%-a (6 fő) glutamint és további 6%-a (6 fő) L-Carnitint. A 97 résztvevő körül 5 fő válaszolta azt, hogy nem fogyaszt semmilyen kiegészítőt vagy plusz vitamint.

3.6. Az edzők által megtartott órák és azok aktivitási szintje

Megkérdeztük, hogy egy adott edző egy héten összesen hány csoportos órát, illetve személyi edzést tart. A válaszok alapján az alábbi kategóriákat állapítottuk meg: 1 és 5 óra közötti óraszámban 28 edző tart edzést (29%), 6 és 10 óra között 21 edző (22%), 11 és 15 óra között 14 fő (14%), 16 és 20 óra között 18 fő (19%), 21 és 25 óra között 9 fő (9%), 26 és 30 óra

között 6 (6%), illetve 30 óra felett 1 személy (1%) tart edzéseket.

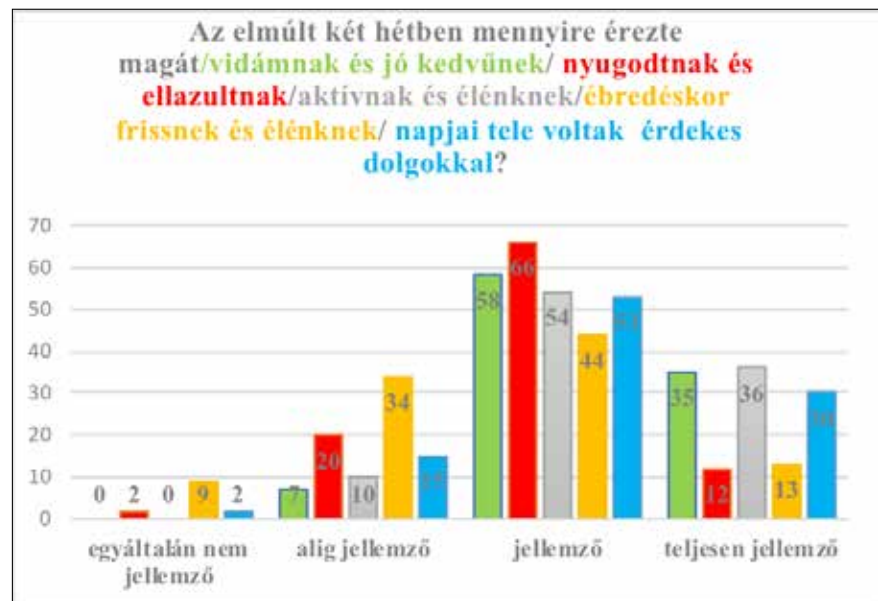
Kértük a válaszadókat megítélni, hogy foglalkozásaiknak megközelítőleg mekkora részét mozogják végig. A kitöltők 28%-a (27 fő) az általa megtartott óráknak 0-25%-át, 10%-a (10 fő) 26-50%-át, 11%-a (11 fő) 51-75%-át,

már leszokott a dohányzásról, 3%-uk (3 fő) elszív egy pár szálát hetente, míg 5%-uk (5 fő) naponta csak egy pár szál cigarettát szív el. A válaszadók között nincs olyan, aki naponta egy vagy több doboz cigarettát elszívna.

Az edzők 21%-a (20 fő) sosem szedett alkoholt fogyasztani, 44%-a (43 fő) néha, különleges alkalmakkor, 22%-a (21 fő) havi rendszerességgel 1-2 alkalommal. Heti rendszerességgel az edzők 10%-a (10 fő) szokott alkoholt fogyasztani, míg napi rendszerességgel kis dózissal alkoholt az edzők 3%-a (3 fő) iszik, de egy edző sem iszik napi rendszerességgel.

3.8. A WHO 5 tételes jólléti kérdőíve

A 2. ábra alapján elmondhatjuk, hogy a legnagyobb arányban a feltett kérdésekre adott válaszok jellemzőek vagy teljesen jellemzőek a megkérdezett edzőkre. Kiseb mértékű problémát az alvás és felébredési frissesség, valamint a kevésbé nyugodtnak megélt napok okoznak a kitöltőknek. (2. ábra)



2. ábra: A WHO 5 tételes jólléti kérdőívire adott válaszok százalékos eloszlása / Percentage distribution of responses to the WHO-5 Well-Being questionnaire

51%-a (49 fő) több mint az órái 75%-át mozogja végig.

A válaszadó edzők 69%-a (67 fő) megfelelő és hiteles példaképnek tartotta magát, míg 31%-a (30 fő) nem volt teljesen biztos az alábbi állításban.

3.7. Egészségkárosító szokások

A megkérdezett edzők 72%-a (70 fő) sosem dohányzott még, 20%-a

Harmadik feltételezésünkkel azt gondoltuk, hogy azok az edzők, akik az óráiknak nagyobb százalékát mozogják végig, a WHO 5 tételes jólléti kérdőíviben magasabb összesített pontszámot érnek el. Ennek kiszámításához a Person's féle korrelációt alkalmaztuk. A teszt eredménye alapján nem állapítható meg összefüggés az órai fizikai aktivitás aránya, valamint a WHO 5 tételes kérdőívének összesített pontszáma között $r = -0.003$.

4. ÖSSZEZÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

Az egészséges életmódot felmérő kérdésekre adott válaszok eredményei azt igazolják, hogy az általunk felmért edzők összességében egészséges életmódot folytatnak, többségük megfelelő és hiteles példaképnek tartja magát.

Valószínűleg ez annak köszönhető, hogy egyéni motivációjuk hasonló, hiszen azért váltak edzővé, mert az egészséges életmód és a sport közel áll hozzájuk, és hivatásukká tudták tenni elképzeléseiket.

Hasonló eredményeik annak is köszönhetőek lehetnek, hogy a különböző képzési rendszerekben mégis sikerül egy egységes tudásbázist elsajátítaniuk az egészségről, az egészséges életmód fogalmáról és elemeiről. Előzetesen kissé negatívabb várakozásaink megdőltek.

Úgy gondoljuk, a jövőben érdemes lenne még szélesebb körben az edzők életmódjával foglalkozni, hiszem most csak 97 főt értünk el, és következtetéseink csak rájuk vonatkozathatók, illetve a különböző életmódelemeket még jobban és részletesebben is fel lehet mérni.

Az általunk bemutatott kutatások és szakirodalmak kiemelten Forsyth és munkatársainak (2005), illetve Bartha és munkatársainak (2021) kutatása arra utalnak, hogy fontos lenne egy olyan egységes ellenőrző rendszert létrehozni, amely felül tudja vizsgálni az edzőket, akár végzettség, szakmai tudás, vagy hitelesség szempontjából.

Továbbá fontos lenne, hogy a nagyobb fitnessztermek vezetői között is olyan egyének legyenek, akik jártasak gyakorlatban is a fitness világában, tehát ellenőrizni tudják azt, hogy mik is azok a szakmai, óravezetési kompetenciák, amelyeket el kéne várni az edzőktől, mennyire képesek megújulni és lépést tartani a fitness trendekkel (Patakiné Bősze, 2019), így tovább növelhető az edzők szerepe az egészséges életmód példaképeként való megfelelésben.

A tanulmányban körvonalazódik, hogy a csoportos órákat tartó edzők az óráknak hány százalékát mozogják végig. Itt még zártalan kérdés merülhet fel ezzel kapcsolatban, hiszen ha egy edző 1 nap 2 óránál többet tart, akkor mennyi is lenne számára az optimális mozgásmennyiség?

Az óráinak hány százalékát lenne érdemes végigmozognia, hogy hosszú távon ne jelentkezzen túledzettség, vagy akár a testedzésfüggőség?

Összegezve úgy gondolom, még számos kutatás tekintetében kiváló célcsoportot jelenthetnek a fitnessztermek által foglalkoztatott edzők. Rengeteg olyan terület van, amivel még mélyebben lehet foglalkozni. Egészségmagatartásuk részeként érdemes lenne vizsgálni például a turisztikai rekreáció, az üdüléseik során történő kikapcsolódási formákat, s összevetni, hogy vajon a pihenés során ők is előnyben részesítik-e a fitnessztermi szolgáltatásokat, mint a többi turista Magyar (2022) kutatása szerint, igénybe veszik-e más szakember, például animátor (Magyar, 2019a) rekreációs szolgáltatásait. Esetleg komplementer pihenési forma gyanánt a nem-mozgás dominanciájú rekreációs szolgáltatások sokszínű palettájáról (Magyar, 2019b) választanak maguknak programot.

IRODALOMJEGYZÉK

Bartha, É. J. (2016): Szakmai kompetenciák és képzettség szerepe az edzői munka hatékonyságában. *Taylor*, 8 (4), 35–44. o.

Bartha, É. – Perényi, S. (2015): Communication of trainers as one of the means for Customer retention in fitness Clubs. *Applied Studies in Agribusiness and Commerce*, 9 (1–2), 35–40.

Bartha, É. – Pfau, C. – Szabóné Szőke, R. – Müller, A. – Bácsné Bába, É. (2021): A csoportos órákat tartó fitnesszedzők képzettségének vizsgálata debreceni fitnessklubokban. *Régiókutatás Szemle*, (2), 15–22. o. DOI: 10.30716/RSZ/21/2/2

Berkes, T. – Patakiné Bősze, J. – Boros, Sz. – Köteles, F. (2021): A mozgás élvezete és annak mérése. A „Fizikai aktivitás élvezet skála” magyar verziójának (PACES-H) pszichometriai vizsgálata és validálása. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 22 (4), 4–11. o.

Bősze, J. – Fritz, P. (2011): A rekreáció mozgásanyaga. In: Fritz, P. *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged. 189–232. o.

Forsyth, G. – Handcock, P. – Rose, E. – Jenkins, C. (2005): Fitness instructors: How does their knowledge on weight loss measure up? *Health Education Journal*, 64 (2), 154–167. DOI 10.1177/001789690506400207

Gjestvang, C. – Bratland-Sanda, S. – Mathisen, T.F. (2021): Compulsive exercise and mental health challenges in fitness instructors; presence and interactions. *Journal of Eating Disorders*, 9 (1), 1–8. DOI 10.1186/s40337-021-00446-0

Gósi, Zs. – Faragó, B. (2020): Kompetencia, sport tanulás a sporttudományi képzésben részt vevő hallgatók nézőpontjából. *Képzés és Gyakorlat*, 18 (1–2), 23–32. DOI 10.17165/TP.2020.1-2.2

Machalíkné Hlavács, I. (2008): A rendszeres fizikai aktivitás hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos beállítódás alakulására, serdülőkorban. Doktori disszertáció. Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

Magyar, M. (2019): Az animáció és az animátor vetületei napjainkban: Az animáció és az animátor fogalma különböző területeken; Az animáció megjelenése különböző területeken. In: Fritz, P. (szerk.) *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III*. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc. 101–124. o.

Magyar, M. (2019): Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezési nemzetközi és hazai környezetben. In: Gósi, Zs. – Boros, Sz. – Patakiné Bősze, J. (szerk.) *Sokszínű rekreáció: Tanulmányok a rekreáció témaköréből*. ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest. 97–122. o.

Magyar, M. (2022): Turisztikai rekreációs preferencia napjainkban – avagy sport- és fitness szolgáltatások a Covid-19 árnyékában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 22 (9), 80–81. o.

Müller, A. – Bíró, M. – Hidvégi, P. – Vácz, P. – Plachy, J. – Juhász, I. – Hajdú, P. – Seres, J. (2012): Fitness trendek a rekreációban. *Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, (40) 25–34. o.

Paic, R. (2019): A sportoló-edző kapcsolat, a motiváció és az észlelt motivációs környezet összefüggéseinek vizsgálata a férfi kézilabdázásban. Doktori értekezés. Pécsi Tudományegyetem Oktatás és Rekreáció Intézet. *Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, (40) 25–34. o.

Patakiné Bősze, J. (2019): Alternatívák a rekreációs módszertanban. In: Gósi, Zs. – Bárdos, Gy. – Magyar, M. (eds.) *II. Sport – Tudomány – Egészség Absztrakt kötet*. ELTE PPK, Budapest. 10. o.

Susánszky, É. – Konkoly Thege, B. – Stauder, A. – Kopp, M. (2006): A WHO Jólét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7 (3), 247–255. o. DOI 10.1556/Ment.l.7.2006.3.8

Testnevelési Egyetem (é.n): BA Edző. From: <https://tf.hu/felvetelizok/felvetelizok-kepzesek/ba-bsc-szakok/ba-edzo>

Tóth, L. (2010): Lélektani és sportlélektani ismeretek. *Önkormányzati Minisztérium*, Budapest

Ungvári, M. – Fritz, P. (2014): A személynél edző szerepe a teljes körű fitness elérésében. *Recreation*, 4 (3), 22–26. o. DOI 10.1556/Ment.l.7.2006.3.8