

SZERDAHELYI Zoltán* - BÁCSNÉ BÁBA Éva**

*Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Hajdúböszörmény

**Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Debrecen

**FIZIKAI AKTIVITÁST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK ELEMZÉSE
A DEBRECENI EGYETEM GYERMEKNEVELÉSI ÉS
GYÓGYPEDAGÓGIAI KARÁNAK HALLGATÓI KÖRÉBEN*****

ANALYSING THE FACTORS INFLUENCING PHYSICAL ACTIVITY OF
UNIVERSITY STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF DEBRECEN, FACULTY OF
EDUCATION FOR CHILDREN AND SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

ABSTRACT

The assessment of physical activity has become a much-researched field of domestic and international scientific life. The drive behind the increase of interest is the emerging negative consequences that physical inactivity cause. In the development of various types of diseases including coronary, tumour, locomotor or psychic disorders, one of the key risk factors is the low level of physical activity. Emphasizing the relation between physical activity and a healthy fitness is a constantly discussed matter among health and sports experts as well as political decision makers. Students of the Faculty of Education for Children and Special Educational Needs at the University of Debrecen are going to work in fields where they will play a key role in educating young children for a healthy way of life – they will become nursery school teachers, infant and child development specialists or special needs teachers. In the process of mapping students' motives concerning physical activity, we can learn not only about the order of motive factors but the analysis of factors influencing the different age groups

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, szabadidősport, egészséges életmód, egyetemi hallgatók, motiváció

Key words: physical activity, pastime sporting, healthy way of life, university students, motivation

* email: szerdahelyi.zoltan@ped.unideb.hu

** PhD; email: bacsne.baba.eva econ.unideb.hu

*** A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.3-VEKOP-16-2017-00007 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

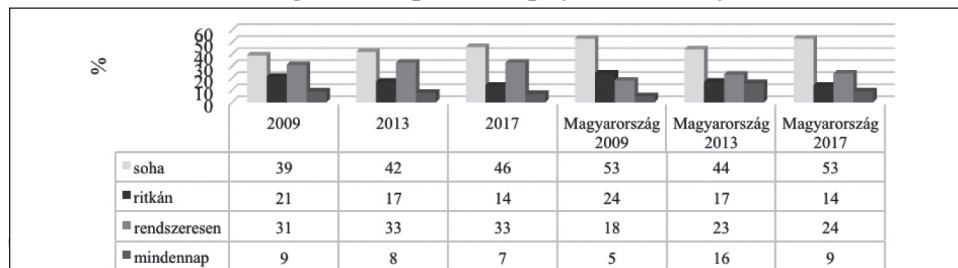
1. Bevezetés

A fizikai aktivitás vizsgálata az elmúlt években a hazai és a nemzetközi tudományos élet egyik sokat kutatott területévé vált¹. Az érdeklődés növekedésének hátterében a fizikai inaktivitás negatív következményeinek felismerése áll². A különböző típusú betegségek (szív- és érrendszeri, daganatos, mozgásszervi, pszichés) kialakulásában az egyik fő kockázati tényező a fizikai aktivitás alacsony szintje³. Az aktivitás növelése, a szabadidősport jelentőségének hangsúlyozása⁴, és az ezzel kapcsolatos állami támogatások rendszerének kibővítése folyamatban van. Az egészséges életmód mind az egyén, mind az állam számára pozitív hasznot hajt⁵. Ez az érdekegyezés hatékonyabbá teheti a politikai döntéshozók, a sportszakemberek (elméleti és gyakorlati), valamint az egyén együttműködését. A vizsgálatom alanyai (Debreceni Egyetem Gyermekevelési és Gyógypedagógiai Karának hallgatói) olyan területeken fognak dolgozni (óvodapedagógusok, csecsemő- és kisgyermeknevelők és gyógypedagógusok), ahol a gyermekek egészséges életmódra nevelése kulcsfontosságú kompetenciákat alakít ki, és erősít meg. A hallgatók fizikai aktivitással⁶ kapcsolatos motívumainak feltérképezése során a motivációs tényezők közti sorrenden kívül a különböző életkori csoportokat befolyásoló tényezők elemzését is megismerhetjük.

2. Európai körkép - magyar körkép

A fizikai aktivitással foglalkozó tudományos munkák⁷ szinte kivétel nélkül arra hívják fel a figyelmet, hogy a „civilizációs betegségek” ellensúlyozása mind az egyén, mind az állam részéről egyre nagyobb erőfeszítéseket kíván. Az elmúlt években ugyan nőtt az inaktivitás negatív következményeit feltáró és ismertető tanulmányok⁸, szakkönyvek⁹, konferenciák, előadások száma, de az egészségügyi mutatók¹⁰ továbbra is lesújtó képet mutatnak. Az egészség megőrzése¹¹ illetve helyreállítása az állam oldalán az egészségügyi kiadások csökkenéséhez, a munkaadói oldalon a teljesértékű munkavégzésre fordítható idő növekedéséhez, munkavállalói oldalon pedig a testi-lelki-szellemi harmónia megteremtéséhez vezethet¹². Az egészség több definíciójával találkozhatunk a szakirodalomban¹³. A legáltalánosabb meghatározás szerint: „Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem pusztán a betegség vagy fogyatékoság hiánya.”¹⁴ A pragmatikus értelmezés szerint az egyén számára elégséges funkcionalitásban rejlik az egészség. A sokféle értelmezés egyik közös nevezője, hogy a mozgás hozzájárul az egészség megőrzéséhez. Bábosik István megállapítása már gazdasági dimenziókat is érint: „A rendszeres mozgás az egészség legfőbb, s egyszersmind a legolcsóbb biztosítéka”¹⁵. Az Európai Unióban már több alkalommal is elvégezték a lakosság sporttal és fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeinek vizsgálatát¹⁶. A legfrissebb adatokból kitűnik, hogy a magyar eredmények elmaradnak az uniós átlagtól, de a rendszeresen és a mindennap sportolók aránya növekedett az elmúlt évtizedben (1. ábra).

1. ábra: Sport és fizikai aktivitás
Diagram 1: Sport and physical activity



Forrás: Eurobarometer 2009, 2013, 2017 alapján saját szerkesztés

Ismert tény, hogy a fizikai aktivitás pozitív hatásai akkor érhetik el a maximumot, ha az gyermekkortól kezdve az életmód részévé válik. Az általam vizsgált egyetemi hallgatókra nagy felelősség hárul munkájuk során, hogy a szülőikkel együttműködve mennyire tudják megerősíteni a gyermekekben az egészséges életmód alappilléreit, így a rendszeres testmozgás igényét.

2. ábra: A motiváció összetevői
Diagram 2: Components of motivation

	HABITUÁLIS (általános érdeklődés)	AKTUÁLIS (egy adott céllal kapcsolatos érdeklődés)
BELSŐ (akaraterő)	időben hosszan fennmarad	periodikusan jellemző
KÜLSŐ (család, edző, társas kapcsolatok)	fenntartható, segítséggel	szórványosan jellemző

Forrás: Nagy 2011 alapján, saját szerkesztés

Ezen a nehéz úton, melyen újabb és újabb akadályokat gördít elénk a „civilizációs betegségek” kimeríthetetlen tárháza, az egyik első lépés a hallgatók és a fizikai aktivitás viszonyának feltérképezése. Az aktivitás motívumainak¹⁷ felismerése, illetve azok egyénre gyakorolt hatásának megismerése pozitív változásokat eredményezhet az inaktivitás visszaszorításáért folytatott küzdelemben¹⁸. Azokat a tényezőket kell megerősíteni, melyek belső késztetésűek, és a hallgatók érdeklődését hosszú távon is fenntartják. A motivációs tényezők rendszerezését¹⁹ könnyíti meg az alábbi mátrix (2. ábra).

3. Minta, módszer

Az adatgyűjtést 2018. április-május hónapban végeztem; a rendelkezésre álló idő rövidege is indokolta az online kérdőívezést. A válaszadók a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógynevelési Karának nappali és levelező tagozatos hallgatói voltak. Mindegyik hallgató aktív státuszú. Az 1318 hallgatóból 357 fő küldte vissza a kitöltött kérdőívet (N=357), ami 27%-os kitöltési arányt jelent. Jellemzően a kiküldés utáni első hétben volt a legmagasabb a kitöltések száma. A félév során általam tartott testnevelés, mozgásfejlesztés, illetve táplálkozás témájú kurzusokon tájékoztattam a hallgatókat a kutatás céljáról, módszereiről. A kutatásomhoz adaptáltam, és a kérdőívembe integráltam a nemzetközileg validált PALMS (Physical Activity and Leisure Motivation Scale) kérdőív itemjeit. A válaszadók életkora 19-53 év (átlag: 31, 5, S.D.= 9,75). A nemek szerinti megoszlást tekintve a válaszadók 96,9%-a nő, a 3,1%-a férfi. Ez az arány az alapsokaságra is jellemző.

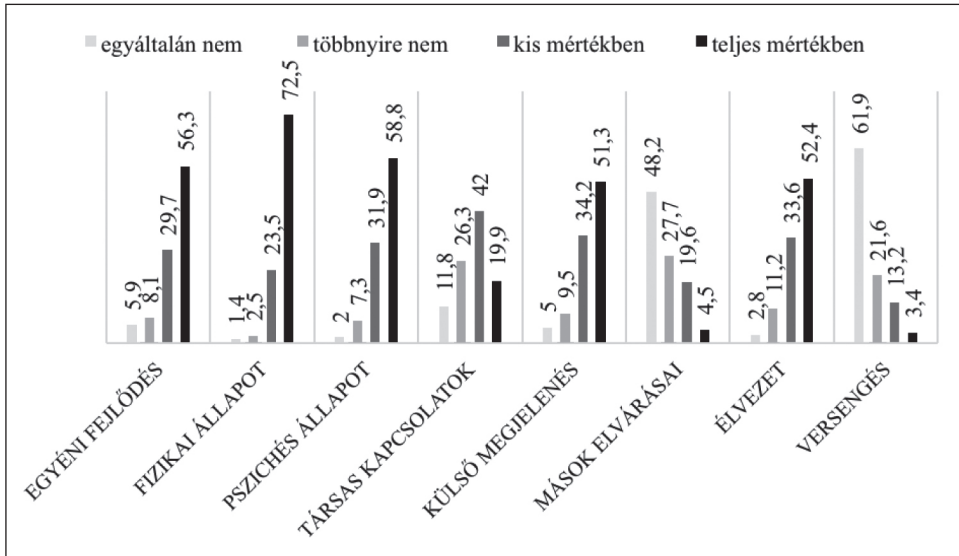
A kérdések a szociodemográfiai adatokon (nem, kor, lakhely, jövedelmi viszonyok) túl vizsgálták az egyén sportmotivációs tényezőit (A PALMS kérdőív alapján meghatározott kategóriák: egyéni fejlődés, fizikai állapot, pszichés állapot, társas kapcsolatok, külső megjelenés, mások elvárásai, élvezet, másokkal való vetélkedés).

A vizsgálat során a leíró statisztikai adatok összehasonlításán alapuló eredményeket használtam fel.

4. Eredmények

A sportmotivációs tényezők esetében megfigyelhető (3. ábra), hogy a fizikai állapot megőrzése és javítása mutatja a legmagasabb értéket (72,5 százalék), de másik négy kategória esetében is (pszichés állapot, egyéni fejlődés, élvezet, külső megjelenés) a megkérdezettek több, mint fele tartotta nagyon fontos motivációs tényezőnek. A társas kapcsolatok (19,9 százalék), a mások elvárásai (4,5 százalék) és a versengés (3,4 százalék) kevésbé játszik fontos szerepet a hallgatók sportmotivációs tényezői között. Meglepő eredményt mutat a legkisebb mértékben motiváló tényezők csoportja. A versengés, a mások elvárásai és a társas kapcsolatok motiválják legkevésbé az egyetemistákat. Mindegyik komponens a külső környezettel mutat szoros kapcsolatot. Érdekes azt látni, hogy azok a hallgatók, akik hivatásul választották az emberekkel való foglalkozást, segítséget, azok a fizikai aktivitás terén alapvetően elzárkóznak a külső kapcsolatoktól.

3. ábra: A fizikai aktivitást befolyásoló tényezők
Diagram 3: Background factors of the physical activity

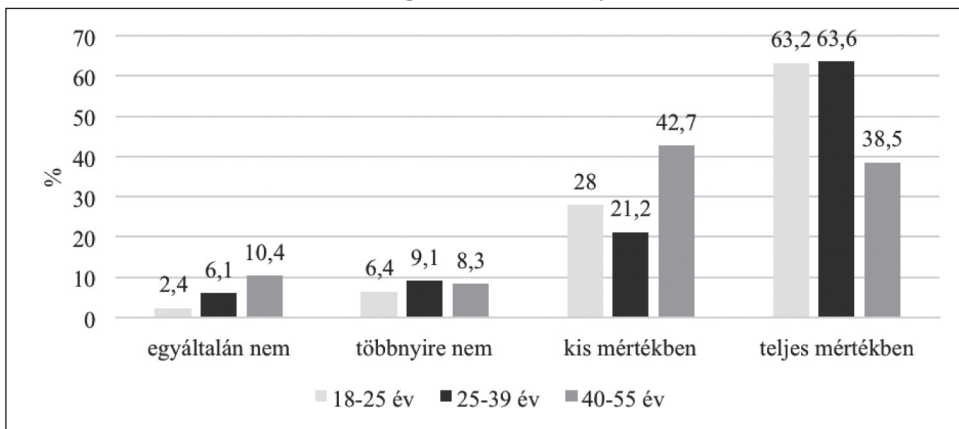


Forrás: saját szerkesztés

Feltételeztem, hogy a vizsgált populáció tagjai között az életkor függvényében eltérés figyelhető meg az egyes motívumok erősségét illetően.

Életkor alapján három csoportot képeztem; az elsőbe a 18-25, a másodikba a 25-39, a harmadikba pedig a 40-55 év közötti hallgató kerültek.

4. ábra: Egyéni fejlődés
Diagram 4: Mastery

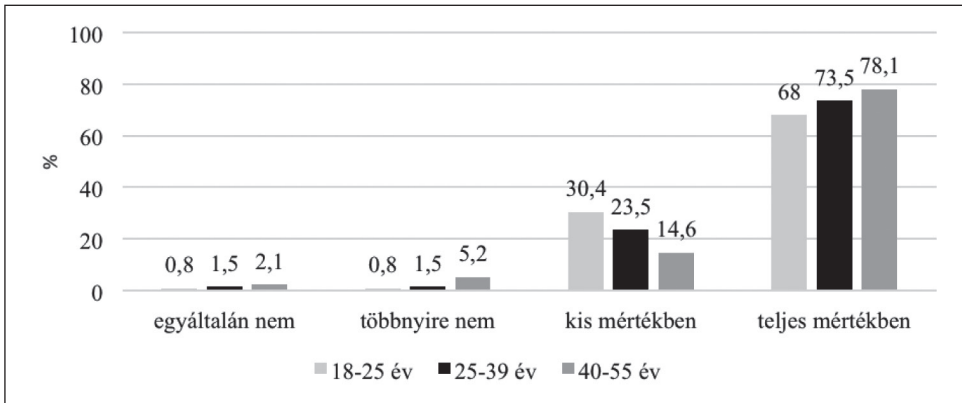


Forrás: saját szerkesztés

A következőkben az itemenkénti összehasonlítás eredményeit mutatom be.

Az egyéni fejlődés alatt a motoros képességek fejlődése iránti igényt, az egyes mozgásformákban való jártasságok és készségek kialakulását értjük. Megfigyelhető (4. ábra), hogy az első (63, 2%) és második (63, 6%) korcsoport esetében milyen magas értéket mutat a „teljes mértékben” kategória, de hasonlóan alakulnak az eredmények, ha az összes pozitív kapcsolatot nézzük (91, 2% és 84, 8%). A harmadik korcsoport esetében is magas a pozitív kapcsolatok aránya, de az erőssége már jelentősen eltér a másik két adatsortól, mivel a „teljes mértékben” kategóriát csupán 38, 5% választotta. A nagy különbséget magyarázhatja, hogy az idősebb korosztály tagjai kevésbé nyitottak az új mozgásformák megismerésére és elsajátítására. Erre utal az „egyáltalán nem” 10, 4%-os eredménye. A fiatalabbak több információhoz jutva, a szabadidőspport új irányzataival is szívesebben ismerkednek.

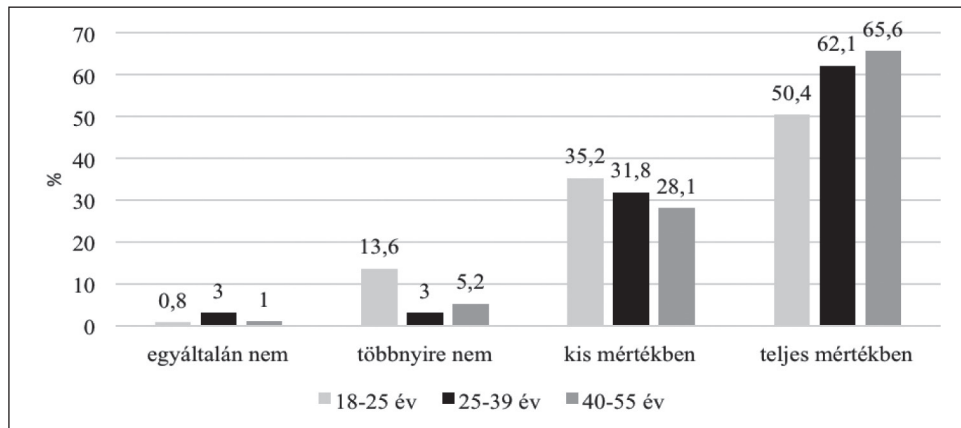
5. ábra: Fizikai állapot
Diagram 5: Physical condition



Forrás: saját szerkesztés

Az előzetes elvárásoknak megfelelően a fizikai állapot javítása és fenntartása a legmotiválóbbr minden korcsoport számára (5. ábra). A pozitív kapcsolatok aránya mindhárom korcsoport esetében 90% fölötti értéket mutat (98, 4%, 97%, 92, 7%). A motoros képességek fejlesztése közül az erő és az állóképesség különböző megnyilvánulási formái kerülhetnek előtérbe. Alapvető elvárása a válaszadóknak, hogy a fizikai aktivitás (különösen a sporttevékenység) pozitív hozadékként az egyén fizikai teljesítőképessége javuljon. A harmadik korcsoport tagjainak 78, 1%-a gondolja úgy, hogy a fizikai állapot javítása/megtartása teljes mértékben motiválja a fizikai aktivitással kapcsolatban. Lehetséges, hogy ebben az életkorban a szervezetben zajló leépítő folyamatok felerősödésével párhuzamosan ismerik fel sokan a mozgás szerepét, ennek a folyamatnak a lassításában. Érdeemes felidézni itt, és a következő diagram esetében a rekreációval kapcsolatos ismereteinket, annak cél- és feltételrendszerével együtt.

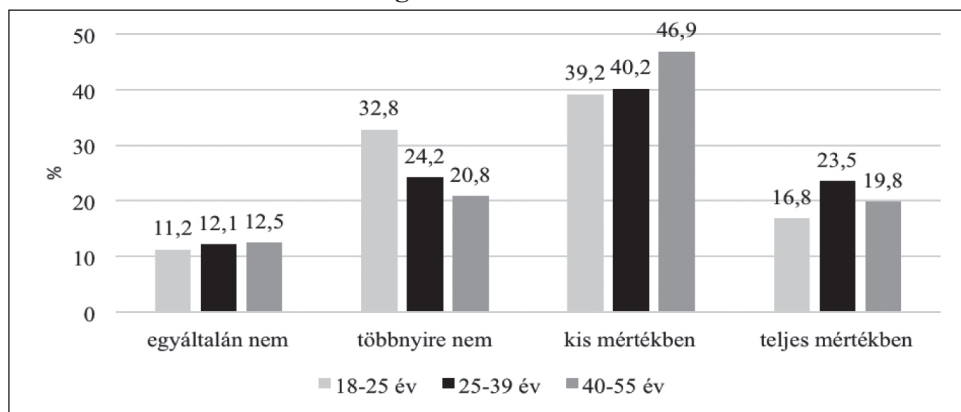
6. ábra: Pszichés állapot
Diagram 6: Psychological condition



Forrás: saját szerkesztés

Ennél a kategóriánál (6. ábra) is magas a pozitív kapcsolatok aránya (85, 6%, 93, 9%, 93, 7%). A második és harmadik korcsoport tagjai hasonlóan fontos tényezőnek tartják a pszichés állapot javítását/megtartását. A két csoport tagjai többnyire aktív munkavállalók, és nagy valószínűséggel önálló családban élnek. Ezek a tényezők is magyarázzák, hogy miért olyan fontos számukra a fizikai aktivitásnak a pszichés állapotra gyakorolt pozitív hatása. A magasabb életkorúak, akik egyben több tapasztalattal rendelkeznek az élet több területén is, nagyobb arányban teszik magukévá az „ép testben, ép lélek” holisztikus szemléletét. Feltűnően magas az első korcsoport tagjainak véleménye, a negatív kapcsolatok magas aránya (14, 4%)

7. ábra: Társas kapcsolatok
Diagram 7: Affiliation

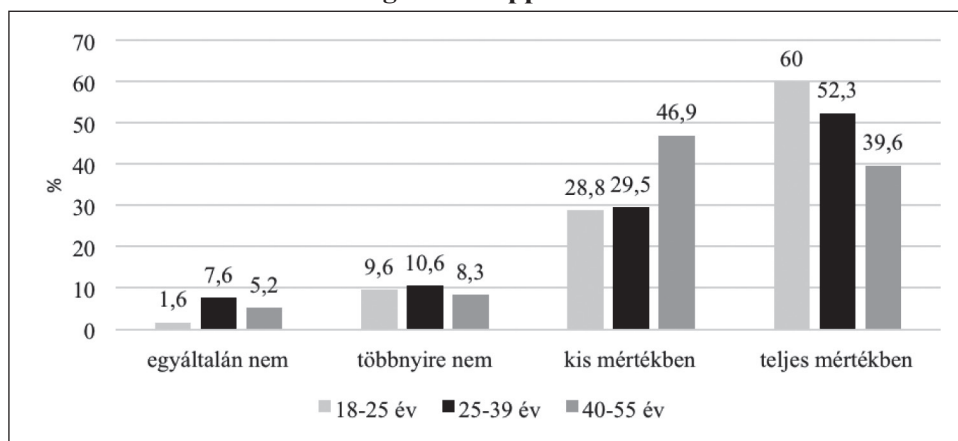


Forrás: saját szerkesztés

Viszonylag kiegyenlített ennek a motivációs tényezőnek (Társas kapcsolatok) a szerepe (7. ábra). A társas kapcsolatok magukban foglalják a meglévő kapcsolatokat (barát, társ), illetve a jövőben létesítendő kapcsolatokat is. A legkevésbé erős a motiváló hatás az első korcsoport esetében, ahol 40% fölötti a negatív kapcsolatok aránya (44%). Pozitív kapcsolatok tekintetében a harmadik korcsoport esetében találjuk a legmagasabb értéket (66, 7%), de a „teljes mértékben” választ a második korcsoport tagjai választották a legtöbben (23, 5%)

8. ábra: Külső megjelenés

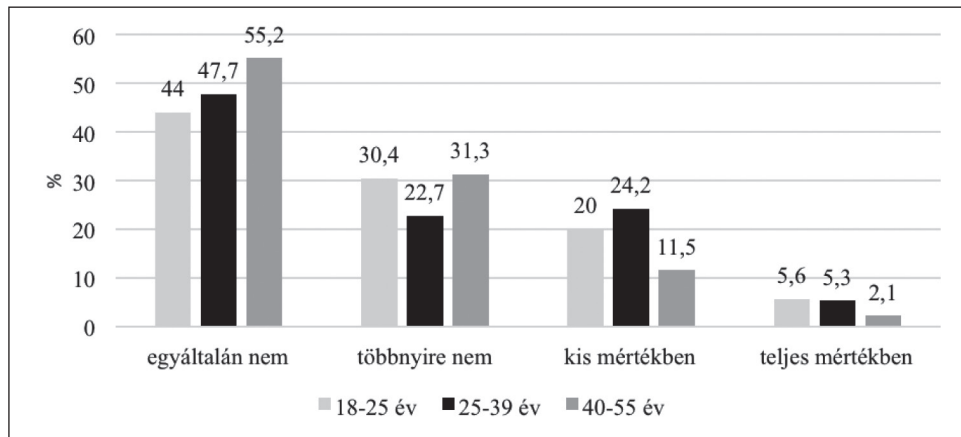
Diagram 8: Appearance



Forrás: saját szerkesztés

A külső megjelenés szerepénél jól látszódik (8. ábra), hogy az életkor növekedésével párhuzamosan ennek a motivációs tényezőnek az ereje csökken (60%, 52, 3%, 39, 6%). Annyira azonban nem csökken a harmadik korcsoport esetében sem, hogy a negatív kapcsolatokat erősítene. Inkább hangsúlyeltolódást figyelhetünk meg a „teljes mértékben” kategóriáról a „kis mértékben” kategóriájára. Az első és második korcsoport tagjainál egyértelmű a külső megjelenés motiváló hatása. Ez az első korcsoport esetében a legszembetűnőbb, ahol a „teljes mértékben” kategóriába 37, 5-ször többen tartoznak, mint az „egyáltalán nem” kategóriába. Ugyanez az adat a második és harmadik korcsoport esetében: 6, 8 és 7, 6). Összességében elmondható, hogy a pozitív kapcsolatok aránya mindhárom korcsoport esetében 80% fölött van (88, 8%, 81, 8%, 86, 5%). Ezekből az adatokból az is kiderül, hogy a fiatalabbak számára fontosabbak azok a mozgásformák, amelyek előnyösen befolyásolják a külső megjelenést, így próbálva előnyösebb helyzetbe kerülni a társadalmi kommunikáció különböző területein (munkahely, magánélet).

9. ábra: Mások elvárásai
Diagram 9: Others' expectations



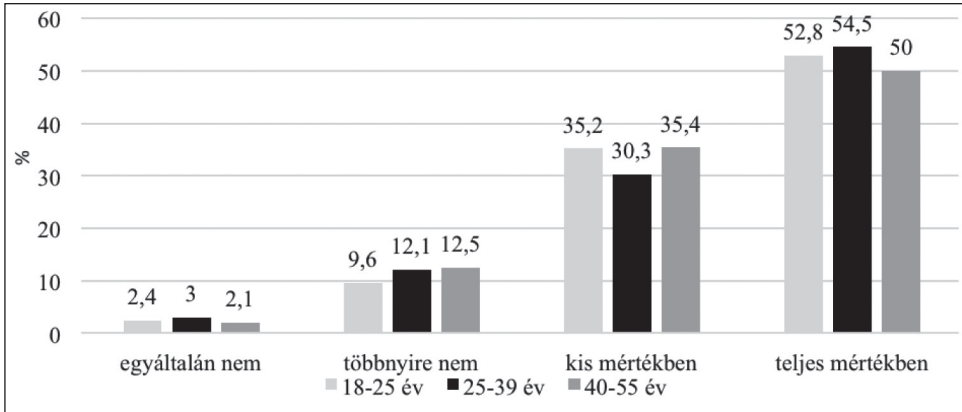
Forrás: saját szerkesztés

Ebből az adatsorból (9. ábra) kiderül, hogy időben minél közelebb helyezkedik el valaki a közoktatáshoz, illetve a szülői házhoz, annál nagyobb a másoknak való megfelelés motiváló ereje. A kötelező testnevelés foglalkozások, illetve a szülők által előírt tanórán kívüli sporttevékenységek hatókörében töltött évek közvetlenül befolyásolják a sportolási szokásainkat. Az első (25,6%) és második korosztály (29,5%) esetében is 20% fölötti értékeket találunk a pozitív kapcsolatokat illetően, míg a harmadik korosztálynál ez jóval alacsonyabb (13,6%). Az azonban egyértelmű, hogy mindegyik korcsoport esetében a negatív kapcsolatok vannak túlsúlyban (74,4%, 70,4%, 86,5%). A harmadik korcsoport esetében a kiugróan magas érték utalhat arra, hogy esetükben a fizikai aktivitás belső készítés eredménye. Az ilyen autonóm cselekvések mind időtartamban, mind hatékonyságukat tekintve hozzájárulhatnak a személyiség kibontakozásához, illetve az egészség tartós megőrzéséhez.

A 10. ábra a fizikai aktivitás által nyújtott élmény motiváló hatásának vizsgálatához szolgáltat adatokat. Az utóbbi években megfigyelhető a hangsúly eltolódása a mozgás teljesítményhez kapcsolódó összetevőiről az élményközpontúság felé (pl. fun sportágak). Természetesen ez nem azt jelenti, hogy a minél jobb teljesítmény elérése nem járul hozzá a mozgás élvezeti értékének növeléséhez. Inkább arról van szó, hogy maga a mozgás végrehajtása (szabadidősport, versenysport) okozza azt az érzést, amikor a motoros cselekvőképességünk megfelel a cselekvési lehetőségeinknek²⁰. Az élményszerűség mellé más motívumok is felsorakoznak, de véleményem szerint a hosszútávú fizikai aktivitás elképzelhetetlen a mozgás örömeinek megélése nélkül. Sokan számoltak be személyes beszélgetések során arról, hogy fiatalkori negatív élmények (testnevelés órák) hogyan gátolták hosszú időn keresztül a fentebb leírt élmény megélését. A diagram adataiból kiderül, hogy mindhárom

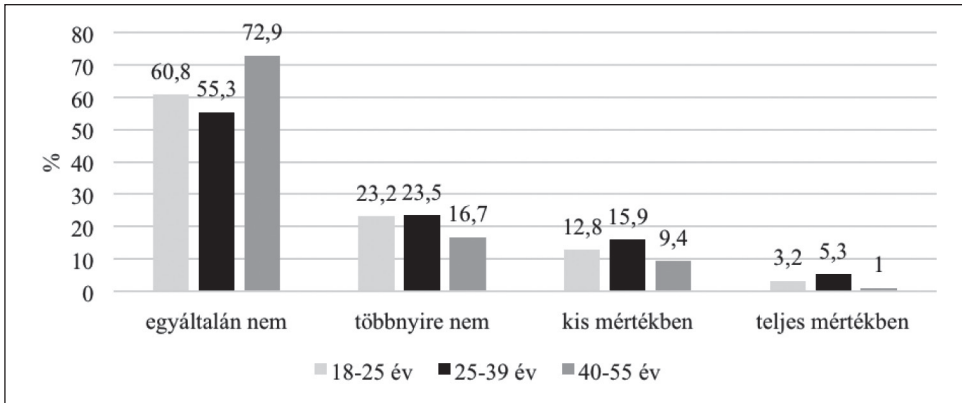
korcsoport számára egyformán fontos a mozgás élményszerűsége, a pozitív kapcsolatok aránya 85-88% körüli. A legmagasabb értéket a 25-39 év közötti korosztálynál figyelhetjük meg. Talán ők rendelkeznek a mozgásos tevékenység feltételei közül a legtöbbel (jövedelem, egészségi állapot, előzetes ismeretek).

10. ábra: Élmény
Diagram 10: Enjoyment



Forrás: saját szerkesztés

11. ábra: Vetélkedés
Diagram 11: Competition



Forrás: saját szerkesztés

A vetélkedés és versengés esetében (11. ábra) a negatív kapcsolatok arányának túlsúlya jellemző. Különösen igaz ez a harmadik korcsoportra, melynek tagjai csaknem 90%-ban elutasítják a kompetitív motívumok szerepét a fizikai aktivitásban. Ez több tényezővel is magyarázható. Ez a korosztály a testnevelés tanításának

abban a klasszikus korszakában részesült a közoktatás valamely intézményében, amikor az uniformizálás, az egyéni különbségek figyelembe vétele nélkül, a teljesítményorientált képzést helyezték a középpontba. Ez a fiatalok egy szűk rétege számára megnyitotta az utat a versenysport és az élsport felé, de a diákság jelentős része számára több évtizednyi elfordulást eredményezett a sportolás világától. Az első és második korcsoport tagjainál is egyértelmű a negatív kapcsolat (78-84%). Érdekes, hogy a második korcsoport esetében 20% fölött van a pozitív kapcsolatok aránya (21,2%), kétszer akkora értéket mutat, mint a harmadik korcsoport (10, 4%). A második korcsoport magas értékei elsősorban az egyén, maga által támasztott követelményeinek való megfelelésre utalhatnak, nem pedig a formális és strukturális versengésre. Az első korcsoport pont a második és harmadik korcsoport között helyezkedik el a pozitív kapcsolatok tekintetében (16%). A második korcsoport adataihoz képest ismét veszít jelentőségéből a versengés szerepe. Ennek legfőbb magyarázatát a testnevelés tanításában bekövetkező paradigmaváltásban találom, melyben a teljesítményorientált szemléletet a fejlődésközpontúság váltotta fel. A vetélkedés háttérbe szorulásának pozitív hatásai mellett azonban ne feledkezzünk meg a versengés személyiségfejlesztő hatásairól sem, hiszen az önismeret, a saját képességeink felmérése/megítélése nagyon nehéz lenne a versenyhelyzetek teljes kiiktatásával.

Következtetés

A legfontosabb következtetésem az, hogy az egyetemi hallgatók jól körülhatárolt motivációs háttérrel rendelkeznek a fizikai aktivitással kapcsolatban. Ezt az elméleti következtetést azonban a gyakorlati munkának kell követnie. A fenti elemzésből is kiderül, hogy nem elég egy egységes egyetemi sportstratégiát megalkotni, hiszen a három korcsoport igényei az egyes motívumok tekintetében jelentős eltérést mutatnak. Példaértékűnek tartom, hogy a Debreceni Egyetem Gyermekevelési és Gyógynevelési Karán, 2019-ben Természetjárás, illetve Nordic walking kurzusokat is meghirdettünk. Nem elég megismerni a motívumokat, hanem az elkövetkező időszakban olyan kari stratégiát kell alkotni, mellyel a hallgatók minél szélesebb körét lehet bevonni az egyetemi sportéletbe, illetve elérni, hogy minél többen keressék meg azokat a sportolási lehetőségeket, melyek az egyén számára hasznosnak bizonyulnak, és élményszerűségével hozzájárul a mindennapi-, illetve az élethosszig tartó mozgás igényének kialakulásához. A téma interdiszciplinaritásából következik, hogy ezen a területen is szükségeszerű a holisztikus szemlélet elsajátítása, az egészséges életmód kialakításának folyamatában.

JEGYZETEK / NOTES

1. Leo A. Nefiodov (2004): Der Gesundheitsmarkt – die Wachstumslokomotive im 21. Jahrhundert. Sitzung des wissenschaftlichen Beirates der Management Akademie b-w. Ärzte Stuttgart 8.11.2004., Laczkó Tamás-Rétsági Erzsébet (2015): A sport társadalmi aspektusai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs, 227 p.
2. Michael Grossman (1972): The Demand for Health: A Theoretical and Empirical Investigation Columbia University Press for the National Bureau of Economic Research, New York. 135.
3. Lampek Andrea –Kívés Zsuzsanna (2014): Egészségmagatartás. In.: Lampek K. (szerk.) Férfi egészség
4. Laczkó Tamás-Rétsági Erzsébet (2015): A sport társadalmi aspektusai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs, 227 p., Neulinger Ágnes (2009): A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon – motivációk. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 9. (37) p. 25-27.
5. Laczkó Tamás-Melczer Csaba (2015): Az egészség sport alapjai. Pécsi TE. Egészségtud. Kar. Pécs, 200 p.
6. Kovács Klára (2015): A sport mint támogató faktor a felsőoktatásban. Debrecen, CHERD-H
7. Ács Pongrác-Hécz Roland-Paár Dávid-Stocker Miklós (2011): A fittség (m)értéke – A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. Közgazdasági Szemle, 58: 7-8. p. 689-708., Laczkó Tamás-Rétsági Erzsébet (2015): A sport társadalmi aspektusai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs, 227 p., Nádori László-Bátonyi Viola (2003): Európai Unió és a sport. Budapest: Dialóg Campus, 200 p.
8. Ács Pongrác-Hécz Roland-Paár Dávid-Stocker Miklós (2011): A fittség (m)értéke – A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. Közgazdasági Szemle, 58: 7-8. p. 689-708.
9. Ács Pongrác (2015): Sport és Gazdaság. Pécsi Tudományegyetem Egészségtud. Kar. Pécs, 593 p
10. World Health Organization (2015): Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en/>, Physical activity. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
11. Palócz Éva (2006): Egészségügy és versenyképesség. (Tanulmány) Budapest: Kopint-Datorg Rt
12. Földesiné Szabó Gyöngyi(2009): Szabadidősport – életmód – sportpolitika. Hazai és nemzetközi tendenciák. In: Salga P. (szerk.) (2009): Útban a sportoló nemzet felé. Elvek és tények a magyar szabadidősportban. Budapest: Nemzeti Szabadidősport Szövetség, p.17-28., Gémes (2008): Sport mint esély.In.:Kopp M. (szerk.) Magyar lelkiállapot 2008, Semmelweis Kiadó, Budapest, 529-537., Gulyás László (2008): A munkakörnyezet kérdésköre. In. Gulyás László szerk. (2008): A humán erőforrás menedzsment alapjai. JATE Press-Szegedi Egyetemi Kiadó.189-206. old.
13. Ádány Róza (2012): Megelőző orvostan és népegészségtan. Budapest, Medicina 726 p.

14. WHO (1948): Constitution of WHO
15. Bábosik István (2004): Nevelésemélet. Budapest, Osiris Kiadó 616 p.
16. Eurobarometer, Sport and Physical Activity Report 2009, 2013, 2017
17. Christina M. Frederick-Richard M. Ryan (1993): Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, p. 124–146., Sima Zach (2012): Measuring motivation for physical activity: An exploratory study of PALMS – the Physical Activity and Leisure Motivation Scale. *Athletic Insight*, Volume 4, Number 2. p. 141-154.
18. Szabó Ágnes (2014): Munkahelyi egészségfejlesztés, munkahelyi sport a gyakorlatban. In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15. (57) p. 46-54.
19. Nagy Márta (2011): Speciális andragógia. Szent István Egyetem
20. Susan A. Jackson-Csíkszentmihályi Mihály (2001): Sport és flow. Vince Kiadó, Budapest, 181 p.

FELHASZNÁLT IRODALOM / REFERENCES

- Ács Pongrác-Hécz Roland-Paár Dávid-Stocker Miklós (2011): A fittség (m)értéke – A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*, 58: 7-8. p. 689-708.
- Ács Pongrác (2015): Sport és Gazdaság. Pécsi Tudományegyetem Egészségtud. Kar. Pécs, 593 p
- Bábosik István (2004): Nevelésemélet. Budapest, Osiris Kiadó 616 p
- Ádány Róza (2012): Megelőző orvostan és népegészségtan. Budapest, Medicina 726 p.
- Eurobarometer (2009, 2013, 2017): Sport and Physical Activity Report
- Földesiné Szabó Gyöngyi(2009): Szabadidősport – életmód – sportpolitika. Hazai és nemzetközi tendenciák. In: Salga P. (szerk.) (2009): Útban a sportoló nemzet felé. Elvek és tények a magyar szabadidősportban. Budapest: Nemzeti Szabadidősport Szövetség, p.17-28. In: Salga P. (szerk.) (2009): Útban a sportoló nemzet felé. Elvek és tények a magyar szabadidősportban. Budapest: Nemzeti Szabadidősport Szövetség, p.17-28.
- Frederick, M. Christina – Ryan, M. Richard (1993): Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, p. 124–146.
- Gémes Katalin (2008): Sport mint esély. In.: Kopp M. (szerk.) *Magyar lelkiállapot 2008*, Semmelweis Kiadó, Budapest, 529-537.
- Grossman, Michael (1972): *The Demand for Health: A Theoretical and Empirical Investigation* Columbia University Press for the National Bureau of Economic Research, New York. 135.
- Gulyás László (2008): A munkakörnyezet kérdésköre. In. Gulyás László szerk. (2008): *A humán erőforrás menedzsment alapjai*. JATE Press-Szegedi Egyetemi Kiadó. 189-206. old.
- Jackson, A. Susan -Csíkszentmihályi Mihály (2001): Sport és flow. Vince Kiadó, Budapest, 181 p.

- Kovács Klára (2015): A sport mint támogató faktor a felsőoktatásban. Debrecen, CHERD-H
- Laczkó Tamás-Rétsági Erzsébet (2015): A sport társadalmi aspektusai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs, 227 p.
- Laczkó Tamás-Melczér Csaba (2015): Az egészség sport alapjai. Pécsi TE. Egészségtud. Kar. Pécs, p. 200
- Lampek Andrea –Kívés Zsuzsanna (2014): Egészségmagatartás. In.: Lampek K. (szerk.) Férfi egészség
- Nádori László-Bátonyi Viola (2003): Európai Unió és a sport. Budapest: Dialóg Campus, 200 p.
- Nagy Márta (2011): Speciális andragógia. Szent István Egyetem
- Nefiodov, A. Leo (2004): Der Gesundheitsmarkt – die Wachstumslokomotive im 21. Jahrhundert. Sitzung des wissenschaftlichen Beirates der Management Akademie b-w. Ärzte Stuttgart 8.11.2004.
- Neulinger Ágnes (2009): A szabadidő sport iránti érdeklődés Magyarországon – motivációk. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 9. (37) p. 25-27.
- Palócz Éva (szerk., 2006): Egészségügy és versenyképesség. (Tanulmány) Budapest: Kopint- Datorg Rt.
- Szabó Ágnes (2014): Munkahelyi egészségfejlesztés, munkahelyi sport a gyakorlatban. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 15. (57) p. 46-54.
- World Health Organization. (2015a). Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns
- WHO. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en/>
- World Health Organization. (2015b). Physical activity. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- Zach, Sima (2012): Measuring motivation for physical activity: An exploratory study of PALMS – the Physical Activity and Leisure Motivation Scale. Athletic Insight, Volume 4, Number 2. p. 141-154.