

KÓS KATALIN^{1,2}, HERPAINÉ LAKÓ JUDIT^{1,2}, SIMON ISTVÁN ÁGOSTON^{2,3}

REKREÁCIÓSZERVEZŐ EGYETEMISTÁK MOZGÁSOS REKREÁCIÓS SZOKÁSAIVAL KAPCSOLATOS HELYZETKÉP AZ ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEMEN

AN ANALYTICAL OVERVIEW OF THE PHYSICAL RECREATION HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS IN RECREATION STUDIES AT ESZTERHÁZY KÁROLY CATHOLIC UNIVERSITY

1 Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

2 Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport és Egészségtudományi kutatócsoport, Eger

3 Soproni Egyetem, Benedek Elek Pedagógiai Kar, Sopron

Absztrakt

A sport és az egészség kapcsolata napjaink egyik legkiemelkedőbb területe az egészség-magatartással kapcsolatos vizsgálatok terén, hiszen a rendszeres fizikai aktivitás tovaggyűrűzve pozitívan hat az egészség többi dimenziójára is (Pfau–Mészáros, 2021). Az egyetemista hallgatók életmódja és életritmusa eltérést mutat a társadalom egészéhez viszonyítva (Bocsi, 2008), szabadidő-felhasználásukat pedig a nagyfokú változatosság jellemzi (Vitányi, 1995). Bocsi (2008) kutatása szerint az egyetemista hallgatók szabadon végzett tevékenységének összesített, átlagolt értéke (329 perc) magasabb értéket mutat, mint a 15–74 év közötti magyar populációé, és hasonló rajzolat fedezhető fel, mint a 15–19 évesek esetében.

A kutatás célja időmérleg-vizsgálat segítségével bemutatni a hallgatók időfelhasználásának sajátosságait, továbbá megvizsgálni, hogy a képzés értékrendszere és normái milyen módon jelennek meg a hallgatók életmódjában, életvitelében.

A kutatás alapsokaságát az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem (továbbiakban EKKE) rekreáció szakos hallgatói adták. A lekérdezésen alapuló időmérleg-vizsgálatot önreflexióval egészítettük ki, amelyben a résztvevők szakmai meglátását és életmódjukkal kapcsolatos elégedettségét mértük meg.

Az eredményekből megállapítható, hogy a hallgatók több figyelmet fordítanak a testedzésre, mint az országos átlag (vö. KSH, 2012; Domokos és mtsai., 2020), valamint

jobb szubjektív életminőségről számolnak be. Többségük ($n = 51$ fő) elégedett, és nem változtatna jelenlegi életmódján. A harmadéves hallgatóknak jelentősen több a társadalmilag kötött idejük, melyben fontos szerepet tölt be a munkavégzésre fordított időkeret. A másodévesek átlagosan 6 órával több időt fordítanak egyetemen kívüli tanfolyamok elvégzésével, és mintegy 4,5 órával kevesebbet passzív szabadidős tevékenységek végzésével. Jelentős eltérések csak a nappali és levelező tagozat között fedezhetők fel a társadalmilag kötött idő tekintetében, mivel a másodéves levelező tagozatosok csaknem átlagosan 20 órával több munkát vállalnak, mint a nappalisok, míg ez az arány harmadévre már felére csökken.

Kulcsszavak: *időmérleg, rekreáció és életmód szak, fizikai rekreáció, szubjektív életminőség*

Abstract

The connection between sports and health is one of the most prominent areas in health behavior research today, as regular physical activity has a ripple effect, positively influencing other dimensions of health (Pfau & Mészáros, 2021). University students' lifestyles and daily rhythms differ significantly from those of the general population (Bocsi, 2008), and their leisure time usage is characterized by a high degree of variability (Vitányi, 1995). According to Bocsi's (2008) research, the total average time spent on freely chosen activities by university students (329 minutes) is higher than that of the Hungarian population aged 15-74 and follows a pattern similar to that observed in the 15-19 age group.

The aim of this research is to examine the specificities of students' time allocation through a time-budget study and to explore how the values and norms of their academic training manifest in their lifestyle and daily routines. The study is based on a survey conducted among recreation studies students at Eszterházy Károly Catholic University (hereinafter EKCÚ) and aims to provide insight into their sports-related habits. The time-budget study was complemented by a self-reflective assessment, in which students' professional insights and satisfaction with their lifestyle were evaluated.

The findings indicate that students devote more attention to physical exercise than the national average (cf. KSH, 2012; Domokos et al., 2020) and report a higher subjective quality of life. The majority ($n = 51$) expressed satisfaction with their current lifestyle and would not opt for any changes. Third-year students have significantly more socially constrained time, with a notable portion allocated to employment. In contrast, second-year students spend an average of six more hours per week on extracurricular courses and approximately 4.5 fewer hours on passive leisure activities.

Significant differences were observed primarily between full-time and part-time students regarding socially constrained time, as second-year part-time students work nearly 20 hours more per week on average than their full-time counterparts. However, by the third year, this discrepancy is reduced by half.

Key-words: *time use survey, Recreation and Lifestyle BSc, physical recreation, subjective quality of life (QoL)*

Bevezetés

A szabadidő eltöltésének módozata csupán több tényező mentén rajzolható ki, ilyen az életmód, az életkörülmények, a szükségletek, az igények, a lehetőségek, illetve a trendek (Falussy, 2004). Ezek az egyén társadalmi munkamegosztásában betöltött pozíciójával, az aktuálisan megélt életszakasszal, az életkörülményekkel, valamint a társadalmi nemmel hozhatók összefüggésbe (Fekete, 2014).

A két legutolsó Központi Statisztikai Hivatal által készített időmérleg-vizsgálatot elemezve jól kitűnik, hogy noha a fiziológiailag kötött idő arányaiban növekedést mutatott, de a társadalmilag kötött idő 17 perccel csökkent, és a szabadidős elfoglaltságokra szánt idő átlagosan 12 perccel kevesebb lett. A kutatási eredmények rámutattak arra, hogy a munkaidő csökkenése mégsem eredményezte a szabadidő-eltöltés különböző formáinak növekedését (Tibori, 2001; KSH, 2012, 2013; Fekete, 2014).

A fiatalok szabadidő-felhasználásának és sportmagatartásának vizsgálata egy periodikusan visszatérő központi témát képez a sport- és egészségtudósok gondolkodásában. Kiemelkedő szerepe a trendérzékenységekben rejlik, melyre az ezredforduló körül megjelenő oktatási reformhullám begyűrűzése hordozza magában a választ. A képzések és a trendek összefonódásának sportmagatartásban és a szabadidő-felhasználásban bekövetkező változásait a tudatos, szülői gondoskodásból kiszakadó fiatal felnőttek csoportján lehet a legjobban tetten érni. Kutatottságuk azonban az elmúlt 10 évben kevés figyelmet kapott az írott dokumentumokban.

Domonkos és munkatársainak (2020) kutatásai alapján hétközben 2400 perc, hétvégén pedig 3600 perc szabadidejük van átlagosan a magyar fiataloknak, melyet minden második fiatal a családjával és a barátaival tölt. A férfiak esetében a kortársak felé, a nőknél a család irányába mozdul el a mérleg.

Noha sok felmérés csupán a romló egészségügyi állapotról nyújt információt, miközben a nemzetközi jó minták átvételét hangsúlyozza, Magyarországon is van létjogosultsága egy sportos és egészséges társadalom (Bárdos–Karicáné Szokoly, 2018) kibontakozásának. A

lakosság egészséget, sportolást fókuszba állító életmódjának kialakítását támogató rendszerek meghatározó eleme a rekreáció területén dolgozó szakember, aki példaadásával, szakmai tudásával járul hozzá a folyamat sikeréhez. Kutatásunk a jövő rekreációs szakembereinek az egészség-magatartással összefüggő attitűdváltozását kíséri nyomon, valamint alapvető célként a fiatal felnőttek egészségmagatartás-változásával kapcsolatos eredmények bemutatására tesz kísérletet a magyar felsőoktatás viszonylatában.

A kutatásunk céljai között szerepelt feltárni, hogy milyen mértékben jelenik meg a képzés hatására a mozgással kapcsolatos egészségtudatosság és a minőségi szabadidő-eltöltés igénye saját életmódjukban, valamint több figyelmet fordítanak-e sportmagatartásukra és a minőségi szabadidő eltöltésre, mint az országos és nemzetközi tendencia. További célként szerepelt rávilágítani, hogy a végzés előtt álló, illetve a tanulmányaik felén épphogy túlhaladó hallgatók életmódjában milyen hangsúllyal jelenik meg a képzés értékrendszere és normáinak elsajátítása.

Ez alapján a kutatás feltételezi, hogy a hallgatók több időt szánnak a fizikai aktivitásra. Ezen felül a nemek és az évfolyamok tekintetében is eltérés tapasztalható a fizikai rekreációs tevékenységek tekintetében. Feltételezzük, hogy a férfiak több időt fordítanak fizikai aktivitásra, mint a nők. Továbbá feltételezzük, hogy a harmadévesek kevesebb fizikai aktivitást végeznek, mint a másodéves hallgatók.

A 19–39 éves korosztály időmérleg-vizsgálatainak fizikai rekreációs szempontú elemzése

Az ezredforduló idején a 15–29 éves korosztály egyharmada (33%) rendszeresen sportolt az iskolai kereteken kívül. 2004-ben volt a legmagasabb a sportoló fiatalok aránya, ekkor több mint 40%-uk aktívan sportolt szabadidejében. Az ezt követő években a sportolók aránya fokozatosan csökkent, és 2020-ra ismét a fiatalok egyharmada nyilatkozott úgy, hogy sportol szabadidejében. A lányok jellemzően korábban hagyják abba a sportolást, mint a fiúk (Gábor, 2003). Az Eurobarometer 2018-as felmérése is ezt támasztja alá, mely szerint a hetente legalább egyszer sportoló 15–24 évesek között a nők aránya 36%, míg a férfiaké 44% (Fekete, 2020).

Egy régebbi, már az ezredfordulót követő első évtizedben megjelent fiatal felnőttek egészség-magatartását vizsgáló összehasonító elemzés alapján egyértelművé vált, hogy a magyarok kevesebb időt töltenek természetjárással, emellett több mint felük semmit nem sportol hétköznapi, hétvégén pedig csaknem negyedük sportol (Huszár-Bognár, 2006).

Az életkor jelentősen befolyásolja a szabadidőben végzett sporttevékenységet. A 2000–2020 közötti időszakban a 15–19 éves korosztály sportolt a legtöbbet szabadidejében, bár

a kezdeti dinamikus növekedést a folyamatos csökkenés váltotta fel, mely 2016-ban érte el a mélypontot. Ekkor a legfiatalabbaknak csupán 34%-a jelezte, hogy az iskolai órákon kívül is sportol. A sport egyre fiatalabb korban történő elhagyása összefüggésben állhat a bővülő szabadidős lehetőségekkel, az infokommunikációs technológia fejlődésével, az internetpenetráció bővülésével és a közösségi média megjelenésével és növekedésével (2008-tól kezdődően). A három korcsoport közül a legidősebb, a 25–29 évesek csoportja az egyetlen, amely magasabb aktivitási szinttel zárta a 20 éves periódust, mint ahogy kezdte (2000-ben negyedük, 2020-ban csaknem harmaduk sportolt szabadidejében) (Fekete, 2020).

A séta, valamint a sport és egyéb testedzés tekintetében azonban megoszlanak a kutatási eredmények. Egyes kutatások (Tibori, 2001; KSH, 2012, 2013) szerint csökkenő tendencia fedezhető fel a 20–39 év közötti korosztályok tekintetében.

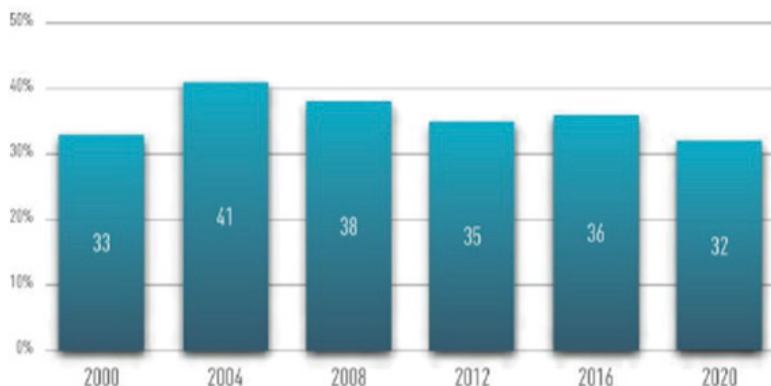
2010-ben sportot és testedzést a 20–29 évesek 9,3%-a (92 perc) végzett, melyből a férfiak 13,8%-a (átlagosan 97 perc), a nők 4,7%-a (átlagosan 79 perc) sportolt, mely alapján megállapítható a növekvő férfi sportolási affinitás a 10 évvel ezelőtti mintán. Ezzel szemben a sétát és a kirándulást ténylegesen végzők időráfordítása az ezredfordulóig növekedett, majd ismét csökkent (KSH, 2012).

Egy észak-magyarországi és partiumi egyetemista hallgatókat vizsgáló kutatás megállapította, hogy sportolásra napi 45 percet szánnak a megkérdezett fiatalok, ami jóval elmarad az előző kutatás eredményeitől. A KSH adataival egybecsengően azonban azt is megállapították, hogy a nők jóval kevesebb időt fordítanak a sportra a férfiakhoz képest (Bocsi, 2009).

Sajnálatos módon 2010-ben sokkal kevesebb időt fordítanak ilyen outdoor tevékenységekre a 20–39 évesek, mint 2000-ben, amikor mindkét nemzedék csaknem minden tagja járt vízpartra és kirándulni, míg 2010-ben alig a felük. A sportolás, valamint a testedzés közel egyforma arányban jelenik meg, azonban 10 év távlatában ezek is csökkenő tendenciát mutattak leginkább az Y nemzedék esetében. A testedzést végző 20–29 évesek aránya 13%-kal, míg a 30–39 éveseké 6%-kal csökkent a két mérési időpont között (Fekete, 2014).

Az aktív, sportos szabadidő-eltöltés terén különbségek mutatkoznak nem, életkori csoport, családi és gazdasági státusz, valamint a lakóhely településtípusa szerint: a férfiak, a fiatalabbak, a városlakók, az egyedülálló gyermektelenek és a tanulók, különösen a felsőoktatásban részt vevők sportoltak jellemzően az első három adatfelvételi hullám idején. A felsőfokú végzettségűek csaknem fele (48%) sportol. A szabadidőben végzett sportolás szignifikánsan összefügg a baráti kapcsolatok meglétével is. Az elmúlt 12 évben a sportolás legfőbb motiváló tényezői az edzettség, az egészség és a jó közérzet elérése voltak. A szabadidőben végzett sporttevékenység hozzájárul a fiatalok pozitív önképéhez, közérzetükhöz és fizikai-egészségi állapotukkal való elégedettségükhöz, ezáltal csökkentve az étkezési rendellenességek és a testképzavar kialakulásának esélyét (Fekete, 2020).

Egy 2020-as magyar fiatalokat figyelemmel kísérő kutatás alapján a vizsgálati alanyok bő tízeze végez hetente egy alkalommal fizikai aktivitást, illetve látogat el fitneszklubokba, kondicionáló termekbe szabadidejében. A mintából az is kiderül, hogy míg 2020-ban 32% végzett rendszeresen testmozgást, addig a 2016-os minta 36%-a volt aktív ilyen területen (Domonkos és mtsai., 2020).



1. ábra: Rendszeres testmozgás végzése. N2000; N2004; N2008; N2016; N2020-8000; százalékos megoszlás. Forrás: Domokos és mtsai., 2020

Mint azt az első ábra is mutatja, megállapítást nyert, hogy a trend fluktuál, azonban a 2004-es csúcs után egyértelmű és folyamatos visszaesés tapasztalható. Nem szabad figyelmen kívül hagyni azonban a járvány alatti korlátozások hatását sem (Domokos és mtsai., 2020).

Célmeghatározás

A kutatás célja, hogy feltárja a rekreáció szakos hallgatók időfelhasználási szokásait, különös tekintettel a társadalmilag és fiziológiailag kötött idő, a szabadidő és a sportolás közötti összefüggésekre. A vizsgálat során elemezzük a hallgatók fizikai aktivitásának gyakoriságát, intenzitását és minőségét, valamint az egyetemi évek előrehaladtával bekövetkező változásokat.

A kutatás során kérdésként merült fel, hogy a fizikai aktivitás területén van-e különbség az évfolyamok, illetve a nemek között, a hallgatók elégedettek-e jelenlegi életmódjukkal, illetve szükségesnek tartják-e azon a változtatást.

Az előzésekben leírtak alapján a következő hipotéziseket állítottuk fel:

- H1: A harmadéves hallgatók szignifikánsan több időt töltenek sportolással, mint a másodévesek.
- H2: A férfi hallgatók nagyobb arányban végeznek rendszeres fizikai aktivitást, mint a női hallgatók.
- H3: A rekreáció szakos hallgatók fizikai aktivitása magasabb, mint az országos átlag.
- H4: A hallgatók többsége elégedett a jelenlegi életmódjával, de szükségesnek lát bizonyos életmódbeli változtatásokat (pl. táplálkozás, szabadidő beosztása).

Minta, az adatfelvétel és -feldolgozás módszerei

A kutatás mintáját az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem sport- és rekreációs szervező szakos másod- ($n_m = 31$) és harmadéves ($n_h = 20$), nappali tagozatos hallgatói adták. A résztvevők többsége a fiatal felnőtt korosztályba tartozott (44 fő, 86,3 %), míg a középkorú felnőttek kisebb arányban képviselték magukat (7 fő, 13,7 %). A nemi megoszlás tekintetében elmondható, hogy a minta 67%-át a férfiak és 33%-át a nők alkották. A kitöltők 61%-a városban élt, 27%-a megyeszékhelyen, 12%-a pedig a fővárosban.

A minta lekérdezése a KSH naplózási módszere alapján alkalmazott időmérleg-vizsgálattal történt, amit egy rövid önreflexió egészített ki. Az önreflexióban szakmai meglátásukról és saját életmódjukkal kapcsolatos elégedettségükről írtak véleményt. Az adatfelvétel során a személyenkénti naplók száma 1 db/hét (7 nap) volt. Minden napló hétfői nappal kezdődött, és vasárnapig tartott, melyben a hallgatók félórás bontásokban jegyezték fel azt a tevékenységet vagy tevékenységeket, melyeket végeztek az adott pillanatban. Ezzel az „in processus” módszerrel lehetőség nyílt még pontosabb képet kapni a tevékenységek tényleges időtartamáról és listájáról, mint a visszaemlékezéses módszerrel, mely esetében torzulhatnak a pontos határok és bizonyos tevékenységek a kora múlt felidézése közben elhomályosodhatnak, elfelejtődhetnek.

A vizsgált időszak 2020 szeptembere és decembere közé esik, és a felmérésben részt vevő személyek életkora 20 és 45 év között változott. A naplók vezetése heti rendszerességgel történt, minden résztvevő egy naplót töltött ki. Összesen 51 napló készült el a vizsgálat során. A naplók vezetése strukturált módon, hét napon keresztül naponta egy alkalommal történt.

A vizsgálatban a társadalmilag, fiziológiailag kötött idő és a szabadidő megoszlása és aránya került megvizsgálásra, a legnagyobb hangsúlyt a mozgás és a sport kapta. Ezek centrális és szóródási mutatókkal is kiszámításra kerültek. Fontos kiemelni, hogy a mért rekreációs tevékenységeket a hallgatók teljes mértékben a szabadidejükben végezték, tehát

sportszak lévén az egyetemi órákon végzett bármilyen tevékenység a társadalmilag kötött időhöz került besorolásra.

A kapott adatok kiértékelése az SPSS program segítségével történt. Az eredmények bemutatása esetében a fizikai aktivitás kapott hangsúlyos szerepet. Ezen területek megoszlása független kétmintás t-próbával és khi-négyzet elemzéssel is kivizsgálásra került a nemek és az évfolyam összehasonlításában.

Kutatási eredmények

A vizsgált személyek társadalmilag és fiziológiailag kötött idejét, szabadidejét és sportolással töltött idejét az 1. táblázat szemlélteti.

	Társadalmilag kötött idő	Fiziológiailag kötött idő	Szabadidő	Mozgás, sport
átlag	510 perc/fő	422,57 perc/fő	342 perc/fő	76,29 perc/fő
szórás	201,43 perc/fő	189,43 perc/fő	118,29 perc/fő	78,86 perc/fő
min	90 perc	98,57 perc	137,14 perc	0 perc
maximum	908,57 perc	720 perc	655,71 perc	415,71 perc

1. táblázat: Időmegoszlás a vizsgált mintán napi összesítésben (N = 51 fő)

Forrás: saját szerkesztés

A táblázat a különböző tevékenységekre fordított idő statisztikai mutatóit mutatja be percben kifejezve, egy főre vetítve. Jól látható, hogy a rekreáció szakos hallgatók legtöbb idejét a társadalmilag és fiziológiailag kötött idő tölti ki. A társadalmilag kötött idő átlagosan 510 perc volt naponta, de nagy szórás figyelhető meg. Amennyiben tagozat szerinti bontásban vizsgáljuk az adatokat, megállapítható, hogy a társadalmi kötöttségek tekintetében nem tapasztalható szignifikáns különbség ($p = 0.0836$). A másodévesek 91%-a, míg a harmadévesek csaknem fele, 45%-a végez különböző munkabeosztásban kereső-, termelőtevékenységet. Heti bontásban a végzős hallgatók átlagosan 1116 percet ($SD \pm 1256$) töltenek ezzel, míg a fiatalabb társaik 418 percet ($SD \pm 504$).

Az alapvető testi szükségletekre (alvás, étkezés, higiénia) fordított időtartam átlagos értéke 422,57 perc naponta, ami viszonylag állandóbb, de szintén mutat eltéréseket, amennyiben az egyéni naplókat vizsgáljuk. Tagozatos bontás tekintetében itt is megállapítható a szignifikáns eltérés ($p = 0.0025$), ami alapján a nappalisok kevesebb időt szánnak a fiziológiai szükségleteikre. A mintaanyagok által szabadon felhasználható idő átlagos értéke 342 perc volt, de itt is jelentős eltérések figyelhetők meg az egyének között. A testmozgásra fordított idő átlagosan 76,29 perc, de a szórás nagy (78,86 perc), ami azt jelenti, hogy

vannak, akik sokkal többet, míg mások egyáltalán nem fordítanak időt a testmozgásra. A tagozat szerinti összehasonlítás eredményei alapján jelentősen több szabadidővel rendelkeznek a nappalis hallgatók ($p = 0.000$), illetve több időt fordítanak mozgásra, sportolásra ($p = 0.0107$) a levelezős hallgatókhoz képest.

Az évfolyamok szerinti összehasonlítás alapján nem mutatható ki szignifikáns különbség a másodéves és harmadéves hallgatók között sem a társadalmilag kötött idő ($p = 0.0836$), sem a szabadidő ($p = 0.6328$) tekintetében. Ugyanakkor a harmadéves hallgatóknak jelentősen több fiziológiailag kötött idejük van, ami nagyon szignifikáns különbséget mutat ($p = 0.000$).

A nemek szerinti összehasonlítás eredményei alapján nem mutatható ki statisztikailag szignifikáns különbség a férfiak és nők között sem a társadalmilag kötött idő ($p = 0.3447$, $p = 0.3447$, $p = 0.3447$), sem a fiziológiailag kötött idő ($p = 0.2763$, $p = 0.2763$, $p = 0.2763$), sem pedig a szabadidő ($p = 0.1544$, $p = 0.1544$, $p = 0.1544$) tekintetében. Ez arra utal, hogy a férfiak és nők időfelhasználása ezen kategóriákban hasonló mintázatot mutat.

A minimális és maximális értékek azt jelzik, hogy egyes személyek rendkívül kevés vagy éppen nagyon sok időt szánnak az adott tevékenységre. Különösen a mozgás és sport esetében figyelhető meg, hogy egyesek egyáltalán nem sportolnak (0 perc minimum), míg mások akár 415,71 percet is eltöltenek testmozgással naponta.

Sport és egyéb testedzés

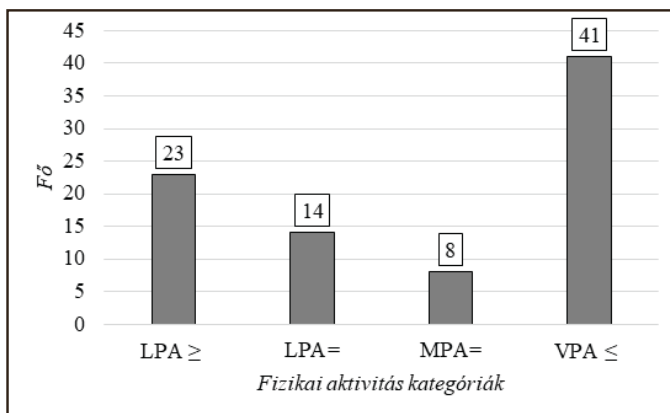
A harmadéves hallgatók közül 51 emberből 44 végez valamilyen mértékben rendszeres fizikai aktivitást szabadidejében, melyből a legmagasabb 2910 perc/hét volt. Az egy hét alatt szabadidőben végzett fizikai aktivitás átlaga 466 perc ($SD = \pm 492$ perc). Tagozatok szerinti bontásban az eredmények alapján kiválik, hogy a nappalisok szignifikánsan ($p = 0.0107$) több időt fordítanak sportolásra, illetve testmozgásra, mint a levelezős társaik. A kapott adatokból jól látható, hogy a harmadéves hallgatók 86%-a (10-ből 8 hallgató) végez rendszeres fizikai aktivitást a szabadidejében. Ezzel szemben a másodéves hallgatók esetében 35 emberből 16 sportol rendszeresen, melynek átlaga 910 perc ($SD = \pm 1153$ perc). Az évfolyamonkénti fizikai aktivitás összehasonlítását a 2. táblázat részletezi:

	Másodév	Harmadév
átlag	15,17 óra/hét	7,77 óra/hét
szórás	19,22 óra/hét	8,2 óra/hét
min	2 óra/hét	0 óra/hét
maximum	14,5 óra/hét	óra/hét

2. táblázat: Másod- és harmadéves hallgatók fizikaiaktivitás-mutatói (N = 51 fő)

Forrás: saját szerkesztés

Ezek alapján megállapítható, hogy míg a másodéveseknél a csoport 46%-a sportol „csak”, addig harmadéven már ez az arány 86%. Ezen a ponton fontos azonban felhívni a figyelmet a viszonylagosságra, ugyanis a képzés által közvetített értékek, ismeretek, képességek, készségek és attitűdök megkívánnák, hogy a vizsgált minta minden tagja aktív, rendszeres fizikai aktivitást tartalmazó életmódot éljen, képviseljen. Felmerül a kérdés, hogy milyen minőségű fizikai aktivitást végeznek a vizsgálati alanyok. A fizikai aktivitás minőségének különbségeit a 4. ábra szemlélteti.



2. ábra: Másod- és harmadéves hallgatók fizikai aktivitása (N = 51 fő)

Forrás: saját szerkesztés

A legtöbbet a VPA ≤ kategóriába tartoznak (80,39%), ami azt sugallja, hogy a hallgatók többsége alacsony vagy mérsékelt intenzitású fizikai aktivitást végez, de nem feltétlenül rendszeresen. A második legnagyobb csoport az LPA ≥ (45,09%), ami azt jelenti, hogy ezek a hallgatók legalább könnyű fizikai aktivitást végeznek, és ez a mozgásformák egyik domináns típusa. Az LPA = kategóriában a minta 27,45%-a található, ami azt mutatja, hogy néhányan csak az ajánlott minimális könnyű aktivitást végzik. A legkevesebben (15,68%) az MPA = kategóriába tartoznak, ami azt mutatja, hogy kevesen választanak mérsékelt intenzitású aktivitást.

A nemek bontásában egyenlő az arány, a keresztábra-elemzés rámutat, hogy a mintában szereplő férfiak 75%-a, míg a nők 68%-a végez rendszeres fizikai aktivitást, amit a 3. táblázat szemléltet bővebben:

	Férfi	Nő
nem sportol	9,80%	5,88%
sportol	45,09%	39,21%

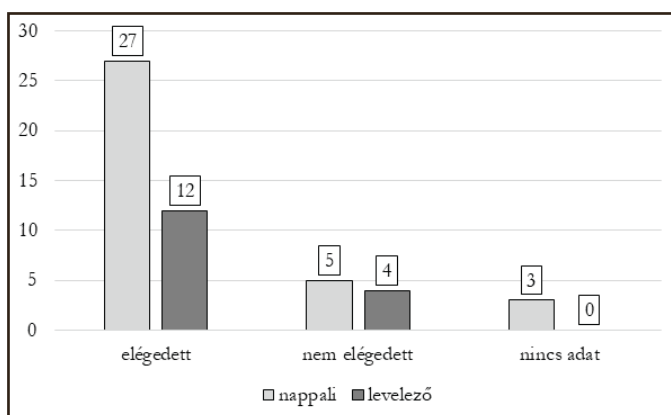
3. táblázat: Keresztábra-elemzés eredményei a fizikai aktivitás és a nem tekintetében (N = 51 fő).

Forrás: saját szerkesztés

A khi-négyzet próba eredményei azt mutatják, hogy a mintában szereplő egyének fizikai aktivitáshoz fűződő attitűdje nem vonatkoztatható a teljes populációra, így a minta nem reprezentatív. Figyelemre méltó, hogy ahol a hallgatók mélyebb betekintést nyernek az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretekbe, ott nagyobb hajlandóságot mutatnak a rendszeres fizikai aktivitás végzésére szabadidejükben, mint a magyar populáció körében mért kevesebb mint 20%-os rendszeres fizikai aktivitást mutató arány.

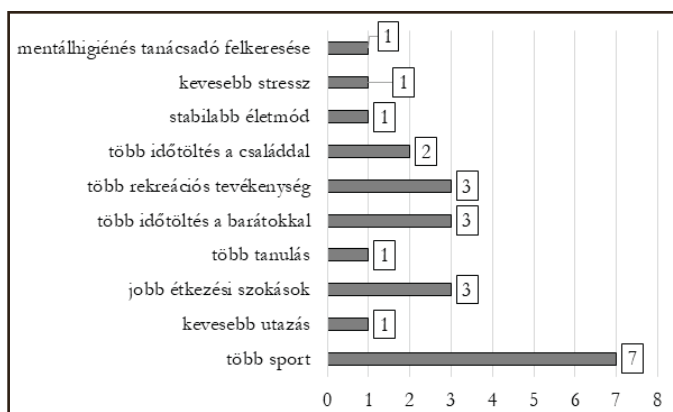
A másod- (Mean $\pm$ SD=386 $\pm$ 475 perc) és harmadév (Mean $\pm$ SD=912 $\pm$ 1138 perc) eredményei közötti különbségvizsgálatra független kétmintás t-próbával került sor, mely alapján megállapítható, hogy a harmadévesek 95%-os konfidenciaintervallum mellett szignifikánsan többet sportolnak ($p = 0.0007$), mint a másodévesek. A nemek tekintetében ilyen kapcsolat nem fedezhető fel ($p = 0.0834$).

Az időmérleg-vizsgálat végén kapott önreflexiókban számos esetben érhetőek tetten a képzés értékei. Az eredményeket a 3. és 4. ábrák kívánják szemléltetni.



3. ábra: Jelenlegi életmóddal való megelégedés

Forrás: saját szerkesztés



4. ábra: Életmódváltoztatással kapcsolatos megállapítások

Forrás: saját szerkesztés

Az önreflexiók alapján a hallgatók több mint fele elégedett és nem változtatna jelenlegi életmódján. Az életmód-változtatásra irányuló javaslatok a szabadidő társas eltöltésére, a családdal töltött idő növelésére, a megfelelő étrend megválasztására, illetve a több és rendszeresebb sportolási tevékenység végzésére helyezték a hangsúlyt. Egyes esetekben az utazással töltött idő leszűkítésére, a distressz minimalizálására, valamint a több tanulásra is igény mutatkozott.

Megbeszélés

Az elemzés eredményei alapján a tagozat, az évfolyam és a nemek szerinti időfelhasználási különbségek vizsgálata eltérő tendenciákat mutatott. Az évfolyamok, a tagozat és a nemek összehasonlítására alkalmazott független mintás t-próba alapján az alábbi következtetéseket tudtuk levonni.

Az időmegoszlás elemzése azt mutatja, hogy a 15–29 éves fiatalok átlagosan napi 76,29 percet töltenek mozgással vagy sportolással. Jelentős szórás figyelhető meg az időmegoszlásban, ami az egyének közötti nagy eltérésekre utal. A harmadéves hallgatók 86%-a végez rendszeres fizikai aktivitást, ami jelentős növekedést jelent a másodévesek 46%-os arányához képest. Az adatok arra utalnak, hogy a harmadévesek többet sportolnak, ami az egyetemi képzés előrehaladtával növekvő egészségtudatosságot jelezhet. Így az első hipotézis igazolást nyert.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a hallgatók nagyobb figyelmet fordítanak a minőségi szabadidő-eltöltésre a fizikai rekreáció kapcsán, mint Bocsi (2008) és a KSH 2009/2010-es vizsgálatának alanyai. Ez a képzés értékeinek internalizációját is igazolhatja.

Szabadidő tekintetében Domokos és munkatársainak (2020) kutatásával összevetve megállapítható, hogy a 2020-as kutatáshoz hasonlóan itt is idejük jelentős részét a társadalmi kööttségeik tölti ki a hallgatóknak, azonban a jelen kutatásban vizsgált minta jóval kevesebb szabadidővel rendelkezik, mint az országos minta.

A fizikai aktivitásra fordított idő szempontjából a hallgatók felülreprezentálják a 2009/2010-es Központi Statisztikai Hivatal kutatási eredményeit. A WHO által is elfogadott fizikai aktivitási kategóriák (American College of Sports Medicine; American Heart Association, 2007; és Strong és mtsai., 2005; idézi Bartusné Szmodis, 2019) alapján a minta 27%-ának heti mozgása nem éri el a könnyű fizikai aktivitás határát; 16% aktivitása a könnyű kategóriába sorolható, 9% a közepes fizikai aktivitás csoportjába tartozik, míg a maradék 48% nehéz fizikai aktivitást igénylő sportot űz heti rendszerességgel. Ezek alapján megállapítható, hogy a rekreációs szervező szakos másod- és harmadéves egri hallgatók döntő többsége kimeríti a szakirodalmak (WHO, Powel, 1943; Paffenbarger, 2000; Leon, 1987) szerint ajánlott napi testmozgás mértékét. A rekreációs szervező hallgatókból álló minta tehát felülreprezentálja a 2010-es országos átlagot, ahol a 20–29 és a 30–39 éves korosztály mindössze 9,3%-a, illetve 6,5%-a sportol 92, valamint 83 percet. Az előzőekben leírtak alapján bizonyítást nyert a harmadik hipotézisünk.

Az évfolyamok közötti összehasonlítás alapján nem volt szignifikáns eltérés sem a társadalmilag kötött idő ($p = 0.0836$, $p = 0.0836$, $p = 0.0836$), sem a szabadidő ($p = 0.6328$, $p = 0.6328$, $p = 0.6328$) tekintetében. Ugyanakkor a harmadéves hallgatók lényegesen több időt fordítanak fiziológiailag kötött tevékenységekre, ami nagyon szignifikáns különbséget mutatott ($p = 0.000$, $p = 0.000$, $p = 0.000$). Az adatok azt is mutatták, hogy a másodéves hallgatók nagyobb arányban (91%) vállalnak keresőtevékenységet, míg a harmadévesek körében ez az arány csak 45%. Időbeli eloszlásban a végzős hallgatók átlagosan 1116 percet töltenek munkával hetente, míg a másodévesek csak 418 percet.

A tagozatok közötti összehasonlításból kiderült, hogy a nappali tagozatos hallgatók jelentősen több szabadidővel rendelkeznek ($p = 0.000$), és több időt fordítanak sportolásra, testmozgásra ($p = 0.0107$) a levelezős hallgatókhoz képest. Ugyanakkor a nappali tagozatos hallgatók kevesebb időt szánnak fiziológiai szükségleteik kielégítésére, ami szintén szignifikáns különbséget mutat ($p = 0.0025$). A társadalmilag kötött idő tekintetében azonban nem mutatkozott statisztikailag jelentős eltérés ($p = 0.0836$). A kutatás alapján megállapítható az is, hogy a nappali tagozatosoknak minél több a társadalmi kööttségük, annál kevesebb a fiziológiailag kötött idejük, valamint a rendszeres fizikai aktivitás mértéke.

A férfiak és nők időfelhasználása között nem mutatható ki statisztikailag szignifikáns különbség sem a társadalmilag kötött idő ($p = 0.3447$, $p = 0.3447$, $p = 0.3447$), sem a fiziológiailag kötött idő ($p = 0.2763$, $p = 0.2763$, $p = 0.2763$), sem pedig a szabadidő ($p = 0.1544$, $p = 0.1544$, $p = 0.1544$) tekintetében. Ez azt jelzi, hogy a nemek közötti

időbeosztás mintázata hasonló. Viszont a férfiak 75%-a, míg a nők 68%-a végez rendszeres fizikai aktivitást, ami igazolja a nemekre irányuló második hipotézisünk helytállóságát. Bár a férfiak aránya valamivel magasabb, a különbség nem jelentős. Az elmúlt évtizedekben a társadalmi normák jelentősen változtak, és egyre több nő vesz részt sporttevékenységekben. A munkahelyi struktúrák, a mindennapi rutin és az egészségtudatos életmód népszerűsödése mindkét nemnél elősegítette a rendszeres mozgás elterjedését. Emellett a női sportok támogatottsága és láthatósága is növekedett, ami hozzájárulhat ahhoz, hogy a nők egyre aktívabbak legyenek.

További magyarázó ok lehet erre a társadalmi elvárások és szokások változása is. A férfiak esetében ugyanis hagyományosan nagyobb hangsúlyt kap a fizikai erőnlét és a sportolás. Gyakran már gyerekkorban több sportolási lehetőséget kapnak, ami hatással lehet felnőttkori szokásaikra. Emellett nem elhanyagolható a munka és életmód tényezője sem. Egyes fizikai munkát végző szakmákban dolgozó férfiak számára a rendszeres mozgás a munka részét képezheti, így könnyebben beépül a napi rutinba, míg a szabadidő és prioritások tekintetében a nők gyakran több időt töltenek házimunkával, gyerekneveléssel vagy családi feladatokkal, ami csökkentheti az edzésre szánt időt. Nem hagyható figyelmen kívül a sportolási motiváció mint magyarázó tényező sem, mivel a férfiaknál gyakrabban megfigyelhető a versengő attitűd, amely miatt nagyobb arányban vonzódnak a rendszeres sportoláshoz, csapatsportokhoz vagy edzőtermi aktivitásokhoz.

Az önreflexiók tekintetében megállapítást nyert, hogy a hallgatók többsége elégedett az életvitelével, és az életmódja minőségén változtatna, melyben a családdal és barátokkal töltött idő, a megfelelő táplálkozási szokások, illetve a rendszeres sporttevékenységek szerepeltek. Ez tehát igazolja a negyedik hipotézis helytállóságát. A kapott eredmény párhuzamba állítható a magyar fiatalokat vizsgáló 2020-as kutatás (Domonkos és mtsai., 2020) eredményeivel, ahol a 15–29 éves korosztály közel háromnegyede volt elégedett az egészségével, közérzetével. Ez jellemzően a férfiak esetében magasabb volt, mint a nőknél.

A következtetések levonását illetően azonban nem elhanyagolható az a tény sem, hogy a mintavétel alatt bekövetkezett járványhelyzet befolyásolhatta a kapott eredményeket.

A mintában szereplő egyének a minőségi szabadidő-eltöltés tekintetében felülreprezentálják az országos mintát. A másodéveseknél kevésbé jelennek meg a képzés értékrendszere és normái, mint a harmadéveseknél. Ezek az eredmények rávilágítanak arra, hogy a fizikai aktivitás és az egészségtudatosság növelésére irányuló programok hatékonyak lehetnek a fiatalok körében, különösen az egyetemi évek előrehaladtával. A kutatás egyedi megállapításai közé tartozik, hogy az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem rekreáció szakos hallgatói az országos átlagnál több időt fordítanak testmozgásra, és magasabb szubjektív életminőségről számolnak be. A harmadéves hallgatók nagyobb arányban végeznek rendszeres fizikai aktivitást, míg a másodévesek inkább egyéb tanulmányokra fordítanak időt.

A levelező hallgatók jóval több munkát vállalnak, de harmadévre csökken ez a különbség. Az eredmények alátámasztják, hogy a képzés hatással van a hallgatók mozgási szokásaira és életmódjára.

A jövőbeli kutatásoknak érdemes figyelembe venniük a társadalmi kötöttségek és a járványhelyzet hatásait is. A kutatás alapján érdemes lenne tovább vizsgálni a rekreáció szakos hallgatók fizikai aktivitásának hosszú távú fenntarthatóságát, az egyetem utáni sportolási szokásaikat. Emellett javasolt a különböző egyetemek hallgatóinak összehasonlítása, valamint a társadalmi kötöttségek és a sportolás közötti kapcsolat mélyebb elemzése. A következő lépés tehát a minta kiterjesztése mind az évfolyamok, mind az ország rekreáció képzést indító egyetemeinek tekintetében.

Irodalomjegyzék:

- Bárdos, György – Karicáné Szokoly Mária (2018) Egészség, életmód, egészségfejlesztés a felsőoktatás szemszögéből. *Neveléstudomány*, 2. évf. 6. sz. pp. 5–21. <https://doi.org/10.21549/NTNY.22.2018.2.1>
- Bocsi Veronika (2009): A gazdasági és a kulturális tőke hatása a hallgatói időfelhasználásra. [Doktori disszertáció]. Eszterházy Károly Főiskola Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger.
- Bocsi Veronika (2008). A gazdasági és a kulturális tőke hatása a hallgatói időfelhasználásra. *Iskolakultúra*, 18. évf. 11-12. sz. pp. 118–128.
- Bukodi Erzsébet – Harcsa István – Vukovich György (2006): Magyarország a társadalmi jelzőszámok tükrében. *Társadalmi riport 2006*. 9. évf. 12. sz. pp. 435–466.
- Bukodi Erzsébet (1999). Educational choices in Hungary. *Hungarian Statistical Review*, 3. évf. 7. sz. pp. 71-94.
- Csepeli György – Prazsák Gábor (2010a): Internet és társadalmi egyenlőtlenség Magyarországon. XXI. század. *Tudományos Közlemények*, 10. évf. 23. sz. pp. 7–19.
- Domokos Tamás – Kántor Zoltán – Pillók Péter – Székely Levente (2020): Magyar fiatalok 2020 - Kérdések és válaszok – fiatalokról, fiataloktól. Ifjúságkutató Intézet. [Online] <https://ifjusagkutatoiintezet.hu/kiadvany/magyar-fiatalok-2020-kerdesek-es-valaszok-fiatalokrol-fiataloktol> [2022. augusztus 24.]
- Falussy Béla (2004): Az időfelhasználás metszetei. Budapest: Új Mandátum Kiadó.
- Fekete Mariann (2014): Generációs szabadidő-felhasználás Képernyőn innen és Képernyőn túl. Az 1999/2000-es és A 2009/2010-es időmérleg-vizsgálat tükrében. *Kötő-jelek 2014*, Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Társadalomtudományi Kar Szociológia Doktori Iskola Évkönyve, 2014. sz. pp. 133–160. <https://doi.org/10.51624/SzocSzemle.2020.1.6>

- Fekete Mariann – Nagy Ádám (2020). Megszólal-e az Új csendes generáció? Avagy mit várhatunk az Ifjúság 2020 adatfelvétel eredményeképp? In: Szociológiai Szemle 30 (1), 98–106.
- Fényes Hajnalka – Pusztai Gabriella (2006). Men's disadvantage in higher education in the light of a regional sample. Szociológiai Szemle, 1. évf. 16. sz. pp. 40–59.
- Gáthy-Stéber Andrea (2018). Az informális és nem formális tanulás lehetőségei a munka világában. [Doktori disszertáció]. Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészstudományok/ Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Huszár Anikó – Bognár József (2006). Fiatalfelnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. Új Pedagógiai Szemle, 2006. évf. 6. sz. pp. 107–114.
- Központi Statisztikai Hivatal (2012): Időmérleg 2009/2010 Összefoglaló Adattár. [Online] <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/idomerleg/idomerleg0910.pdf> [2021. szeptember. 11.]
- Központi Statisztikai Hivatal (2013): Kulturálódási szokásaink. A lakosság televíziózási, olvasási jellemzőinek vizsgálata az időmérleg-felvételek segítségével. Budapest: Központi Statisztikai Hivatal.
- Tibori Tímea (2001): Kulturális magatartás- és értékváltozások. Educatio, 3. évf. pp. 271–286. <https://doi.org/10.14232/belvbook.2013.58503.n>

Levelező szerző:

Kós Katalin

kos.katalin@uni-eszterhazy.hu