

# SPORTOLÁSI SZOKÁSOK KÖZÖTTI ELTÉRÉSEK A KÜLÖNBÖZŐ SPORTOLÁSI GYAKORISÁGI CSOPORTOKBA TARTOZÓ MAGYAR EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN

Szerző: Palusek Erik (palusekerik@yahoo.com)

Intézmény: Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Eötvös  
Loránd Tudományegyetem

Fiatal Sporttudósok VIII. Országos Kongresszusa



# SPORTOLÁSI GYAKORISÁG A MAGYAR EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN (2011-2019)

A felmérés éve	2011	2019
(Gyakorlatilag) Nem sportol	28,9 %	46,2 %
Keveset Sportol	48,1 %	27,9 %
Eleget sportol (eléri a rekreációs minimumot)	23,1 %	25,9 %
Esetszám	N = 6380	N = 16767

	2011	2019
Sportolási gyakoriság – perc/ hét	87,64	93,58
Sportolási gyakoriság ideális esetben – perc/ hét	167,41	224,37
Esetszám	N =16767	N = 6378 / 6016

A WHO által meghatározott rekreációs minimum: heti **150 perc** fizikai aktivitás

Bár nőtt az eleget sportolók aránya, csökkenés tapasztalható a keveset sportolók körében és további növekedés az egyáltalán nem sportolók között. Az aktuális és a vágyott (perc/hét vs. perc/hét ideális esetben) sportolási gyakoriság közötti különbségek jól mutatják, hogy a hallgatók körében megvan a (rekreációs minimumot is elérő) rendszeres sportolás iránti igény.



# SPORTOLÁSI GYAKORISÁG 2019 – RÉSZLETES BONTÁS

Hetente sportolásra fordított idő	Hallgatók	Sportolási gyakorisági csoport
0 – 28,125 perc	46,2 %	(gyakorlatilag) Nem sportol
30 – 67,5 perc	9,8 %	Alig sportol
75 – 135 perc	18,1 %	Keveset sportol
150 – 300 perc	19,5 %	Eleget sportol (eléri a rekreációs minimumot)
315 – 577,5 perc	6,3 %	Kiemelkedően sokat sportol

N = 6380



# SPORTOLÁST AKADÁLYOZÓ TÉNYEZŐK

A 3 leggyakoribb akadály	Gyakoriság
Nincs rá időm	57,0 %
Általában túl fáradtnak érzem magam hozzá	44,4 %
Nem tudom rávenni magamat	35,8 %

Az időhiány és fáradtság (fókuszcsoportos feltárásaink eredményei szerint) leginkább a szétszórt órarednek tudható be, amely mellett nehéz beiktatni a sportolást. A motiváció hiánya leginkább a nem és keveset sportolóknál érhető tetten. A gyenge motiváció külsőleg felerősíthető, elsősorban közösségi sportolási lehetőségek biztosításával. A társak, a közösség kiemelten fontos a hallgatók számára a sportoláshoz is.

	Nem sportol	Alig sportol	Keveset sportol	Eleget sportol	Kiemelkedően sokat sportol	Szig.	Cramer's V
Nincs rá időm	66,0 %	62,4 %	56,3 %	44,3 %	26,8 %	0,000	0,229
Általában túl fáradtnak érzem magam hozzá	59,0 %	49,9 %	38,7 %	23,3 %	12,9 %	0,000	0,322
Nem tudom rávenni magamat	52,3 %	37,7 %	27,3 %	13,2 %	7,3 %	0,000	0,355



# SPORTOLÁSRA MOTIVÁLÓ TÉNYEZŐK

A 3 leggyakoribb motiváció	Gyakoriság
Megőrizzem vagy javítom az egészségemet, állóképességemet	90,6 %
Fejlesszem a fizikai képességeimet, újakat fejlesszek ki	84,1 %
Jól érzem magam, feltöltődjek	81,0 %

Mindkét nem esetében tapasztalható, hogy elsősorban jótékony egészségügyi hatásai miatt sportolnak vagy sportolnának (egészségmegőrzés, egészségfejlesztés, fizikai állóképesség, feltöltődés.) A két nem között tetemesebb eltéréseket tapasztalunk néhány motivációs faktor esetében: Míg a hölgyek számára fontosabb a (sportolás által biztosított) előnyös fizikai megjelenés (testsúly kordában tartása, jól nézzenek ki) és stresszkezelés valamint az önértékelés javítása, a férfiak közül lényegesen többen sportolnak azért (is), hogy pezsgőbb legyen a szociális életük (együtt legyenek másokkal, új barátokat szerezzenek), illetve, hogy a sport által elismerést vívhassanak ki maguknak, versenyezzenek és legyőzzenek másokat.

	Nem sportol	Alig sportol	Keveset sportol	Eleget sportol	Kiemelkedően sokat sportol	Szig.	Cramer's V
Megőrizzem vagy javítom az egészségemet, állóképességemet	84,7 %	93,7 %	95,6 %	96,7 %	95,5 %	0,000	0,188
Fejlesszem a fizikai képességeimet, újakat fejlesszek ki	75,6 %	87,5 %	88,9 %	93,4 %	97,3 %	0,000	0,223
Jól érzem magam, feltöltődjek	70,3 %	85,6 %	89,1 %	91,9 %	93,8 %	0,000	0,255

