

Sportmotiváció és attitűdök vizsgálata aktív sportfogyasztó felnőttek körében

The relationship between sport motivation and attitudes among active sports consumer adults

NÁBRÁDI ZSÓFIA

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar Marketing és Kereskedelem Intézet,
nabradi.zsofia@econ.unideb.hu

POLERECZKI ZSOLT

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar Marketing és Kereskedelem Intézet,
polereczki.zsolt@econ.unideb.hu

Absztrakt

A kutatás legfontosabb célkitűzése a szabadidős sportolással kapcsolatos, az aktív tevékenységet végző fogyasztói csoport jellemzőinek feltárása. A primer adatgyűjtésben online kérdőíves felmérést végeztem, amely 2016 októberében került lebonyolításra. A sporttevékenység művelésére vonatkozó szűrés elvégzése után a kutatási mintám 500 felnőtt aktív sportfogyasztót foglal magában. A minta nem reprezentatív, azonban a felmérés rendkívül hasznos információkkal szolgál disszertációm egyik fő kutatási célkitűzésének megvalósításához. Elemzésemben a sportfogyasztási szokások, a sporttal kapcsolatos kiindulási (kezdeti) és fenntartási motivációk, a motivációk iránya, az attitűdök és a demográfiai változók közötti összefüggéseket vizsgáltam a mintát képző aktív sportfogyasztók körében. A jellegzetességek azonosítása érdekében faktorelemzést végeztem az attitűdök változóira vonatkozóan. Ez alapján három sajátos faktort határoztam meg, az „Egyensúlykeresés”, az „Elismerésvágy” és az „Élménykeresés” struktúráit. A struktúrákat nem szegmentáltam a csoportképzés tekintetében, mivel ez egy későbbi kutatás megalapozó felmérése lesz. Az eredmények az aktív szabadidős sporttevékenységet végző fogyasztók differenciáltabb elemzésére nyújthatnak lehetőséget további vizsgálatokban.

Kulcsszavak: sportfogyasztás, sportmotiváció, attitűd

Abstract in English

The most important objective of the research is to study the characteristics of the people doing sports on a regular basis. The primary data collection was completed in form of an online survey in October 2016. After the selection of the individuals involved in regular physical activities, the sample is taken from 500 adults. It is a non-probability sample. However, it yields extremely useful information for one of the main objectives of my dissertation. My analysis reveals the initial and on-going tendencies of motivation, the relation between the various attitudes and demographic variables among sports consumers. In order to identify characteristics of each attitude, I have carried out factor analysis. Based on that, I have identified three particular structures of factors: the ‘Aspiration for balance’ the ‘Desire for recognition’ and the ‘Striving for pleasure’. These structures are not segmented in order to create groups, because that will be a foundation for a later research. The results below will contribute to an even more differentiated analysis for the forthcoming researches.

Keywords: sport consumption, sport motivation, attitude

1. Bevezetés

A sport, mint életstílus egyre népszerűbb hazánkban, amit első sorban a tömegsport rendezvények növekedése, s azokon részt vevők egyre magasabb aránya is bizonyít. Azonban ahhoz, hogy az egyének mindennapjaiban fontos szerepet kapjon a testmozgás, valamilyen motivációs hajtóerő áll a háttérben. Az attitűdök formálása több úton is végbe mehet. Jelenleg még nem vizsgálták a kutatók azt, hogy milyen motivációs rangsor érvényesül az aktívabb életmód kialakításában.

Kutatási témám a sport és a táplálkozás közös motivációs háttérének és összefüggéseinek vizsgálata a magyar lakosság körében. Első lépésként 2016 végén felmérést végeztem (N=500), amelyben aktív sporttevékenységet végző felnőttek kiindulási (a sportolás elkezdésekor érvényesülő), valamint fenntartási (a sporttevékenység folyamatos végzése során jelen lévő) motivációit, attitűdjeit, sportfogyasztási szokásait vizsgáltam. Úgy vélem, az attitűdök alapján képzett klaszterek eltérő motivációs rangsort és sportfogyasztói sajátosságokat fognak mutatni a szabadidősportot űző és az inaktív életmódú fogyasztók közt. Feltételezem, hogy amennyiben a fogyasztók aktívabb, egészségesebb életmódot követnek, az kihat a fogyasztási szokásokra is, amely megnyilvánulhat a fogyasztói kosár átalakulásában, továbbá a táplálkozás megváltozásában. Ennek egyrészt lehetnek direkt, másrésztől indirekt gazdasági hatásai (egészségügyi mutatók, munkaerő, a fogyasztási cikkek preferenciájának változása, stb.). Interdiszciplináris megközelítésben az egyén sosem választható külön a környezetétől, így ezek a hatások hosszútávon visszaköszönnek a motivációs bázis, valamint az attitűdök kialakulásában.

Jelen tanulmányban a kutatási tevékenységem első lépéseként meghatározott felmérést mutatom be, amely az aktív sportfogyasztók, tehát valamilyen sporttevékenységet rendszeresen végzők között vizsgálódik.

2. Szakirodalmi áttekintés

Az inaktív fizikai életmód hozzájárul a rossz egészségmutató, első sorban a krónikus betegségek kockázatának növeléséhez. A fizikailag aktív életmód előmozdítását a WHO is kiemelten kezeli, konkrét ajánlásokat tesz a fizikai aktivitás mennyiségére és minőségére. Továbbá célként fogalmazza meg az elégtelen fizikai aktivitást végzők arányának csökkentését, valamint interszektoriális együttműködésre buzdít a mindennapi élet során jelentkező fizikai aktivitás növeléséhez (VITRAI - VARSÁNYI, 2015). Az egészséges életmód, az egészségesség, mára egyre inkább a primer prevenció irányba mozdul, érintve a legtöbb élet- és fogyasztási területet. Törőcsik hangsúlyozza, hogy az egészségmagatartást meghatározó tényezők közt kiemelendő a sport, mint életstílus, szabadidős kikapcsolódás előtérbe kerülése (JAKOPÁNECZ - TÖRŐCSIK, 2015). A népeiséget leginkább aktivizáló, szabadidősport területén a kutatások egy jelentős része egyrészt jellemzően makro szinten a szabadidősport nemzetgazdasági hatásával, másrészt mikro szinten, gazdálkodási, menedzsment kérdésekkel, azon belül főleg létesítménykérdésekkel és az egyes funkcionális területekkel foglalkozik (SZABÓ, 2009). Egyéni szinten vizsgálva az aktív mozgásprogram, a szabadidősport, vagyis a tömegsport hasznossága a fizikai és szellemi egészség megőrzésében, javításában jelentkezik. Az egyének szubjektív jóllét érzését szintén befolyásolja a rendszeres sportaktivitás végzése (RUSESKY et al., 2014). Mára már axiómának tekinthető, hogy a sport jótékony hatásai az egészségi állapot mindhárom (szomatikus, pszichés, pszichoszociális) dimenziójában kimutathatók (FRENKL, 1993). A fizikai inaktivitás elterjedtsége miatt napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt kap a szabadidős sport élettani, funkcionális, valamint pszichés hatásainak vizsgálata, amely a prevencióban és az egészségfejlesztésben hatékonyan felhasználható (MUTO et al., 2006). Az elsődleges megelőzés legfontosabb eszköze maga az életmód, ami az egyén magatartási döntéseiből alakul ki (PIKÓ, 2002). A jobb egészségi állapot következtében csökkennek a

betegségek kezelésére irányuló költségek, valamint az egyének nagyobb teljesítményre képesek a munkaerőpiacon, ami közvetve nagyobb jövedelem elérését is eredményezheti. A szabadidőben való sportolást számos összetevő befolyásolhatja, amelyek lehetnek külső, belső és szituációs tényezők. Ezeket a tényezőket – a teljesség igénye nélkül- az 1. táblázatban foglalom össze.

1. táblázat: A szabadidősport-fogyasztást befolyásoló tényezők

Belső tényezők	Külső tényezők	Szituációs tényezők
Személyiség Motiváció Attitűd Észlelés Tanulás Érdeklődés Elkötelezettség Elszántság	Kulturális értékek Szocializáció Társadalmi osztály Referenciacsoportok, a „fontos mások” és a család Trendek, divatirányzatok Média (a fiatalabb korosztály esetében kifejezetten az online média)	Fizikai környezet Társadalmi környezet Rendelkezésre álló idő Korábbi tapasztalatok (siker vagy kudarc) Képességek, készségek Egészségi állapot Hozzáférés Lehetőségek Helyettesítő termékek

Forrás: SHANK (2002) in SZABÓ (2012) alapján saját szerkesztés

A fizikai aktivitással kapcsolatos motivációkat vizsgálhatjuk azok iránya (pl. külső vagy belső motivációk) vagy strukturális elrendeződése (pl. integráltsága) szerint. Az emberi viselkedések különböző dinamikai háttérrel rendelkeznek. McBride és Xiang (2013) az önszabályozott tanulás és az észlelt egészségi állapot közötti összefüggést vizsgálták. Eredményeik alapján, akik egészség-megőrzési céllal foglalkoznak sportolással, azok integrált külső és belső motivációval rendelkeznek (MC BRIDE – XIANG, 2013). A motiváció irányát vizsgálva Coleman és Sebire (2016) tömegsport rendezvényeken részt vevők sportmotivációit követték nyomon. Megállapították, hogy az intrinzik, azaz belső hajtóerők jelenléte (pl.: egészség megőrzése, valahova tartozás érzése) jelentős hatással bír a későbbi sportaktivitás végzésére (COLEMAN – SEBIRE, 2016). Biddle és munkatársai (2007) a fizikai aktivitással kapcsolatos motivációk értelmezési kereteit többdimenziós modellben foglalták össze, amelyet munkamodellként kezelhetünk (BIDDLE et al., 2007). Ebből elsősorban a hiedelem-attitűd elméletekben (pl.: Tervezett-viselkedés elmélet), kompetencia alapú elméletekben (pl.: Énhatékonyság-elmélet), kontrollalapú elméletekben (pl.: Self-determinációs elmélet), valamint a hibrid modellekben (pl.: Egészségfejlesztő elméletek) szeretnék mélyebb rálátást nyerni kutatómunkám során.

3. Anyag és módszer

A kutatás során kvantitatív felmérést végeztem. Primer vizsgálatomban online megkérdezést alkalmaztam. A mintavétel egy közösségi oldal felhasználásával, hólabda módszerrel történt, amelyben a Budapesti Sportiroda (BSI) nyújtott segítséget. Az adatgyűjtés 2016. októberben zajlott. A teljes minta N=528 főt foglalt magában. A minta 4%-a tekinthető passzív, 96%-a aktív sportfogyasztónak. Felmérésem célja a szabadidős sportolással kapcsolatos, aktív tevékenységeket végző fogyasztói csoport jellemzőinek feltárása. Ennek érdekében kiszűrtem a passzív sportfogyasztó válaszadókat. A hibás kitöltések kizárásával a vizsgálati mintámat N=500 fő képezte. A mintám nem tekinthető reprezentatívnak, ennek okán a bemutatott eredmények iránymutató jellegűek.

Az elemzésben az aktív sportfogyasztók sajátosságait vizsgáltam a sportfogyasztás, a sportmotivációk és az attitűdök szempontjából. Kérdőívem az alábbi szerkezeti blokkokból épült fel: a sporttevékenység végzésére vonatkozó szűrőkérdés; sportolási szokások, motiváció; attitűd, sportfogyasztás; demográfiai adatok. Az elemzés során az alapstatisztikai

eljárásokon kívül kapcsolatvizsgálatokat alkalmaztam. Ezt követően az attitűd blokkba tartozó változók felhasználásával faktorelemzést végeztem annak érdekében, hogy azonosítani tudjam a megjelenő viselkedésmódokat, profilokat. Az eljárás során Maximum Likelihood módszert alkalmaztam Oblimin rotációval és Kaiser Normalizációval. A faktorelemzés KMO kritériuma teljesült, eredménye meglehetősen jó (0,883) értéket vett fel. Az vizsgálat során három faktor került meghatározásra. Felmérésem komplex összefüggéseit az SPSS statisztikai programmal elemeztem.

4. Eredmények

A vizsgált minta 63%-a (N=315 fő) nő és 37%-a (N=185 fő) férfi. Az életkori kategória alapján a 26-45 éves korosztály (68%, N=340 fő) adta a válaszadók többségét. Végzettségük szerint döntő többségük (70%, N=350 fő) felsőfokú diplomával rendelkezik. Családi állapot szerint a nőtlen/hajadon (35%, N=175 fő) valamint a házastárssal élők (35%, N=175 fő) előfordulása a legjellemzőbb a mintában. Fő tevékenység szempontjából az aktív szellemi dolgozók aránya (65%, N=325 fő) kiemelkedően magas. Jövedelmi helyzetük értékelésekor a válaszadók legnagyobb csoportja (56%, N=280 fő) úgy véli, hogy jövedelmükből megél(nek), de keveset tud(nak) félre tenni. A válaszadók több mint kétharmada 18 éves kora előtt éveket sportolt. A sportolás rendszerességét vizsgálva a férfiak gyakrabban végeznek sporttevékenységet, mint a nők, általában heti 3-4 alkalommal. A válaszadók közt a futás a legnépszerűbb szabadidős sporttevékenység, ezt követi a kerékpározás, majd az úszás. A sportági preferenciákat vizsgálva elkülöníthetők tipikus női és férfi sportágak. A férfi válaszadók közt kifejezetten népszerű a labdarúgás valamint a testépítés, míg a nők a jóga és a spinning sportokat preferálják.

4.1. Sportfogyasztási szokások vizsgálata

A sportszolgáltatások igénybevételével kapcsolatban 9 tényező tényezőt vizsgáltam. Ez alapján megállapítható, hogy a válaszadók leggyakrabban sportcipő, sportruházat, vitaminok és sporteszközök vásárlására hajlandók költenek. Szignifikáns összefüggés volt kimutatható a költési hajlandóság és egyes demográfiai mutatók között:

- Családi állapotot vizsgálva, hogy a házasságban élők nagyobb gyakorisággal látogatnak el sportrendezvényekre, valamint fizetnek elő sportcsatornákra. A nőtlen/hajadon válaszadók hajlandók leginkább vitaminokra költeni.
- Életkor szempontjából kiemelkedik a 26-35 éves korosztály a sportruházat és sporteszközök vásárlási hajlandóságában.
- Az aktív szellemi dolgozók jellemzően sportruházat vásárlására hajlandók költeni.

Éves szinten a felmérésben résztvevő aktív sportfogyasztók saját bevallásuk szerint 20 000 Ft – 50 000 Ft között költenek sportruházatra és sportcipőre, 10 000 Ft – 20 000 Ft között vitaminokra, valamint 5000 Ft- 10 000 Ft között sporteszközökre.

4.2. A sportmotivációra ható tényezők, sportmotivációs rangsor

Megvizsgáltam, hogy a mintát alkotó válaszadókra mely személyek (család, barátok, partner, példakép) hatottak leginkább a sportolás elkezdésekor, valamint a sportolási motiváció kialakulásában mennyire volt meghatározó saját, belső késztetésük. A vizsgált minta 85,6%-a vallotta azt, hogy a sportolás elkezdésekor belső késztetés motiválta. A külső személyek közül a család és a barátok valamivel meghatározóbb, míg a partner és a példakép motiváló ereje kevésbé erős a felmérésben résztvevők számára. A demográfiai változókkal történő kapcsolati vizsgálatok alapján szignifikáns összefüggés volt kimutatható a nemek és a partner által létrejövő sportolási motiváció szempontjából. Megállapítható, hogy a nőket inkább motiválja partnerük a sportolás elkezdésekor ($p=0,03$), mint a férfiakat. A családi állapotot vizsgálva az

élettársi viszonyban élők között mutatható ki szignifikáns összefüggés ($p=0,012$) a partner általi motiváltsággal.

Felmérésemben a sportolásra ható motivációs tényezők között elkülönítettem kiindulási és fenntartási motivációkat. Az első csoport a sporttevékenység elkezdése, míg a második a sporttevékenység folyamatos végzése során megnyilvánuló hajtóerőket tartalmazta. Összesen 18 tényezőt vizsgáltam. Az eredmények értékelésekor az öt leggyakrabban előforduló tételt rögzítettem. Ez alapján megállapítható, hogy mind a kezdeti, mind a folyamatos sporttevékenységet előmozdító hajtóerők ugyanabban a rangsorban jelentek meg a válaszadók között:

1. Egészségmegőrzés
2. Állóképesség fejlesztése
3. Kikapcsolódás
4. Örömszerzés
5. Fizikai megjelenés javítása

4.2.1. A kiindulási és fenntartási motivációk jellegzetességei

A kiindulási motivációk területén megjelenő szignifikáns összefüggések:

- Teljesítménynövelés céljából inkább a férfiak, testsúlykontroll érdekében inkább a nők kezdenek el sportolni.
- Családi állapot szerint kapcsolat van a nőtlen/hajadon válaszadók és a teljesítménynövelés céljából származó sportmotiváció között. A házasságban élőknel összefüggés mutatható ki a kezdeti motiváció és az idősödésből származó negatív hatások ellensúlyozása iránti vágy között a sportaktivitás megkezdésekor.
- A 26-35 éves korosztály kezdeti sportmotivációi közé tartoznak az idősödésből származó negatív hatások ellensúlyozása, a képességek fejlesztése, valamint a siker és győzelem elérése iránti hajtóerők.

A fenntartási motivációk területén megjelenő szignifikáns összefüggések:

- Rendszeres sporttevékenység végzése során az állóképesség fejlesztése, valamint a teljesítmény növelése a férfiakat inkább motiválja, mint a nőket.
- Családi állapot szerint a fizikai megjelenés javítása az élettársi kapcsolatban élőket motiválja. A nőtlen/hajadon válaszadóknál megjelenik az új ismeretségek kötése iránti igény a sportaktivitás végzése során.
- Életkor szempontjából a 18-25 éves korosztályt a siker és győzelem elérése iránti vágy, a 26-35 éves korosztályt a teljesítmény növelése buzdítja rendszeres sporttevékenység végzésére.

4.3. Az aktív sportfogyasztók attitűdjeinek vizsgálata

Az attitűdök vizsgálatára 14 tényezőt fogalmaztam meg, amelyeket a válaszadóknak 1-7-ig terjedő skálán kellett értékelniük azok fontossága szerint. A teljes mintában az aktív sportfogyasztók számára a legfontosabb tényező az egészség volt. Ezt követte a lelki béke, valamint a becsületesség. Szignifikáns kapcsolatok mutathatók ki a demográfiai változók és az attitűd blokkba tartozó tényezők között:

- Megállapítható, hogy a nőknek fontosabb a pénz, a lelki béke, az izgalmas valamint az élvezet élet, mint a férfiak számára.
- Életkor alapján a 18-25 éves korosztályban a karrier, a siker, a társadalmi elismerés, az ambíció, az izgalmas, valamint az élvezetes élet tényezői között mutatható ki kapcsolat.
- Végzettség szerint a szakmunkás végzettségűek számára különösen fontos az egészség, a fittség, a lelki béke, a becsület, a család és a szabadság.
- A nőtlen/hajadon válaszadók körében szignifikáns kapcsolat volt kimutatható az izgalmas, valamint az élvezetes élet tényezői között. A háztartásbeliélknél kiemelkedő az

egészség, az özvegyeknél a család, míg a munkanélkülieknél a karrier tényezője. Azok a válaszadók, akik külön élnek házastársuktól, magasabb értéket tulajdonítottak a karrier, a siker, a társadalmi elismerés és az ambíció tényezőinek. A GYES-en/GYED-en lévő kitöltőknél a család és a lelki béke tényezői között volt kimutatható erős kapcsolat.

- Jövedelem szempontjából egy válaszkategóriában található összefüggés. Azok a kitöltők, akik úgy ítélik meg, hogy jövedelmük néha arra sem elég, hogy megéljenek belőle, magasabb értéket tulajdonítanak a pénz és anyagi javak, a barátság, valamint a szabadság tényezőinek.

4.3.1. Az attitűdök faktorstruktúrája

Ahhoz, hogy azonosítani tudjam a vizsgált mintában megjelenő attitűdöket, faktoranalízist végeztem, amelynek eredményeit az 2. táblázat tartalmazza. A struktúra alapján három faktort sikerült meghatároznom Maximum Likelihood módszerrel.

2. táblázat: Az attitűdök faktor struktúrája

Tényezők	Faktorok megnevezése		
	Egyensúlykeresés	Elismerésvágy	Élménykeresés
Egészség	0,817		
Lelki béke	0,779		
Fittség	0,655		
Család	0,599		
Becsületesség	0,597		
Szabadság	0,444		
Karrier		0,794	
Ambíció		0,708	
Társadalmi elismerés		0,708	
Siker		0,529	
Pénz		0,372	
Élvezetes élet			0,757
Izgalmas élet			0,746

Maximum Likelihood, Rotációs módszer: Oblimin with Kaiser Normalization. KMO=0,883
Forrás: saját szerkesztés

Az első struktúrára az „egyensúlykeresés” jellemző, amelyet a bio-pszicho-szociális egyensúly fontosságát képviselő tényezők alkotnak. A második elkülönített faktor a szociális és anyagi elismeréssel kapcsolatos beállítódást foglalja magában. A harmadik struktúrában az élménykereső magatartással összefüggő attitűd jelensége dominál.

A faktorelemzés három struktúrája jelzésértékkel bír a szabadidős sporttevékenységet űző fogyasztók attitűdjeivel kapcsolatban. Azonban a minta sajátossága miatt nem tartottam érdemesnek, hogy a faktorokkal klaszteranalízist végezzek a torzítás veszélye miatt.

5. Következtetések és javaslatok

Az egészségmegőrzés érdekében végzett fizikai aktivitás a legfontosabb kezdeti és fenntartási hajtóerő a vizsgált mintában. Az attitűdtényezők közül szintén az egészség számít a legfontosabb értéknek az aktív sportfogyasztók közt. Mivel ez a fogyasztói csoport a rendszeresen végzett fizikai aktivitás révén valóban tesz egészségéért, igazoltnak látszik, hogy az egészség megőrzése ténylegesen a primer prevenció irányába tolódik – legalább is a

vizsgált mintában. A faktor struktúrák és a válaszadók által értékelt tényezők alapján összefüggés látszik egyes demográfiai változók és az attitűdök között. A mintában az egyensúlykereső attitűdök közül számos megjelenik a GYES-en GYED-en lévők, a háztartásbeliek, az özvegyek között. Érdekes eredmény, hogy a szakmunkás végzettségű válaszadónál az egyensúlykeresés struktúrájának minden eleme szignifikáns kapcsolatot mutatott az általuk fontosnak tartott tényezőkkel. A házastársuktól külön élők, valamint a munkanélküliek az elismerésvágy tényezőivel tudnak a kapcsolatvizsgálatok szerint azonosulni. A 18-25 éves korosztálynál mind az elismerésvágy, mind az élménykeresés struktúrái megjelennek. Természetesen ezek csak jelzés értékű következtetések. Szegmensek meghatározása ebben a mintában nem volt tanácsos, azonban az eredmények alapján feltétlen javasolt további vizsgálatok végzése. Ha ismerjük a különböző fogyasztói csoportok értékrendjét, az őket motiváló tényezőket, hatékony kommunikációt alakíthatunk ki feléjük.

6. Összegzés

Kutatásomban a sportfogyasztási szokások, a sporttal kapcsolatos kiindulási (kezdeti) és fenntartási motivációk, a motiváció iránya, az attitűdök és egyéb, demográfiai változók között vizsgáltam összefüggéseket. A mintát képző szabadidős sporttevékenységet rendszeresen végző fogyasztók más arányban vesznek igénybe és költenek sporttermékekre és sportszolgáltatásokra. A sportolás elkezdésében a válaszadókat döntően saját, belső készletük motiválta. A sporttevékenység kezdetekor és annak fenntartásában ugyanaz a motivációs rangsor érvényesül a vizsgált mintában. A kiindulási és a fenntartási motivációk területén szignifikáns kapcsolat mutatható ki a demográfiai változókkal. Csak úgy, mint a motivációs rangsorban, az attitűd tényezői közt is az *egészség hívószava* a legfontosabb tényező a válaszadók körében. Ennek oka lehet az is, hogy a felmérésben aktív sportfogyasztók, tehát sporttevékenységet rendszeresen végzők vettek részt. Azonban a sporttevékenység végzésétől függetlenül számos kutatás emeli ki a fogyasztók oldaláról az egészségesség értékét a táplálkozás- és egyéb életterületen is. Mintámban az egyensúly- az elismerés- és az élménykeresés attitűdjei rajzolódtak ki a faktor struktúrákban. Mélyebb elemzések feltárásához további vizsgálatok lebonyolítása szükséges a vizsgált témában, de már előtűnik annak valószínűsége, hogy az egyensúlykeresés, az elismerésvágy és az élménykeresés attitűdstruktúrák lesznek a meghatározóak.

Irodalomjegyzék

- Biddle, S. J. H. - Hagger, M. S. - Chatzisarantis, N. L. D. - Lippke, S. (2007): Theoretical frameworks in exercise psychology. In: Tenenbaum, G. - Eklund, R.C., (eds.): *Handbook of Sport Psychology*. Hoboken, NJ, John Wiley & Sons. 537-559.
- Coleman, S. J. - Sebire, S. J. (2016): Do people's goals for mass participation sporting events matter? A self-determination theory perspective. *Journal of Public Health*. DOI: 10.1093/pubmed/fdw090
- Frenkl R. (1993): Testkultúra – Mentálhigiéné – Megelőzés. I. Országos Sporttudományi Kongresszus. Budapest. 43-46.
- health promotion program to improve cardiovascular disease risk factor in sales representatives. *Int Congr Series*. (1294) 131-134.
- Jakopánecz E. - Töröcsik M. (2015): Az egészség megatrendje. A kardiovaszkuláris betegek mai képe. Trendtanulmány. Pécsi Tudományegyetem
- McBride, R. E. - Xiang, P. (2013): Self-Regulated Learning and Perceived Health Among Students Participating in University Physical Activity Classes. *Journal of Teaching in Physical Education*. (32) 220-236.
- Muto, T. – Hashimoto, M. – Haruyama, Y. – Fukuda, H. (2006): Evaluation of a workplace
- Pikó B. (2002): Egészségtudatosság serdülőkorban. Akadémiai Kiadó. Budapest.

- Ruseski, J. E. – Humphreys, B. R. – Hallman, K. - Wicker, P. – Breuer, C. (2014): Sport Participation and Subjective Well-Being: Instrumental Variable Results From German Survey Data. *Journal of Physical Activity and Health*. (11) 396-403.
- Szabó Á. (2009): A (szabadidő)sport alapfogalmi és kutatott területei. Műhelytanulmány. Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet. Budapest
- Szabó Á. (2012): A magyar szabadidősport működésének vizsgálata – Piacok, értékteremtés, feladatok a szabadidősportban. Doktori (PhD) értekezés. Budapest
- Vitrai J. - Varsányi P. (szerk.) (2015): Egészségjelentés 2015. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet. Budapest.