

elte | ppk

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**

**Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet**

SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ

**TANULMÁNYOK A REKREÁCIÓ
TÉMAKÖRÉBŐL**

2019

BUDAPEST

ELTE PPK



elte | ppk

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**

Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet

SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ

TANULMÁNYOK A REKREÁCIÓ TÉMAKÖRÉBŐL

A KÖTET SZERKESZTŐI:

Dr. Gósi Zsuzsanna

Dr. Boros Szilvia

Patakiné Dr. Bősze Júlia

LEKTOROK:

Patakiné Dr. Bősze Júlia

Dr. Boros Szilvia

Dr. Gósi Zsuzsanna

KIADÓ:

©Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Minden jog fenntartva.

1053 Budapest, Kazinczy u. 23-27.

HONLAP

<https://esi.ppk.elte.hu>

ISBN: 978-963-489-111-6

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	4
Bárdos György Életmód, homeosztázis, szabadidősport	6
Berkes Tímea Rekreáció, motiváció és flow	22
Borkovits Margit Vidéki fogyatékkal élő tanulók szabadidős sportolási szokásainak vizsgálata	40
Boros Szilvia Szabadidő-eltöltési szokások hatása a táplálkozásra és tápláltsági állapotra	50
Gósi Zsuzsanna A szabadidősport néhány gazdasági hatása	69
Köteles Ferenc Stressz, testmozgás, rekreáció	86
Magyar Márton Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezési nemzetközi és hazai környezetben	97
Patakiné Bősze Júlia Az outdoor fizikai rekreációs irányzat alakulása kezdetektől napjainkig	123
SZERZŐINK	135



ELŐSZÓ

Az ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézete (ESI) 2009. szeptember 1-én alakult, a PPK akkori dékánjának kezdeményezésére. Elődje, a Testnevelési és Sportközpont az ELTE központi Testnevelési Tanszékének, illetve a Tanárképző Főiskolai Kar Testnevelés és Rekreáció Tanszékének egyesüléséből alakult, és kezdettől fogva a PPK kötelékébe tartozott. Az újjászervezett, oktatási, kutatási, nevelési és szervezési feladatokkal egyaránt megbízott ESI az Egyetem sporttal foglalkozó központjává vált, amely jelenleg mintegy 600 sportszakos hallgató képzésének, és mintegy 1200-1600 más területen képződő hallgató általános testnevelésének felelős gazdája, ez utóbbiban együttműködve a BEAC-cal és az ELTE Sport Kft-vel.

Az ESI egyik fő szakterülete, amely több évtizedes hagyományokra épít, – hiszen a Tanárképző Főiskolai Karon oktattak elsők közt rekreáció tárgyat és szakot is – a rekreációs szervezés és egészségfejlesztés, amely a képzés mindhárom szintjén (BSc, MSc, PhD) folyik ma már. Az Intézet oktatói a terület szinte minden ágát-bogát képviselik, a testnevelés szaktól a biológus területen át a közgazdasági képzettségig, a pszichológiától a jogi ismeretekig, így a hallgatók széleskörű, magas szintű elméleti és gyakorlati képzést kapnak, és kiválóan megállják helyüket a munkában.

Az oktatáson kívül a kutatás is az Intézet profiljához tartozik. Jelenleg 4 kutatócsoport működik az Intézetben, melyek kutatási irányai felölelik a sport-pszichofiziológiát, az életmód, egészség és szabadidő kapcsolatát, a sportgazdaság, a sport- és egészségturizmus, a táplálkozástudomány, és mindenekfelett általában is a rekreáció kérdéskörét. Az Intézet kutatói számos magas színvonalú tudományos publikáció szerzői, rendszeresen adnak elő kongresszusokon és konferenciákon, írnak magas színvonalú könyveket és könyvfejezeteket, tagjai többféle hazai és nemzetközi tudományos társaságnak. Bár minderről már korábban is beszámoltunk, fontosnak láttuk, hogy bemutassuk az ESI tudományos munkásságának egyfajta aktuális keresztmetszetét, mintegy gyorsfényképen illusztrálva azt, hol tartunk ma a kutatás területén.

A „Sport – Tudomány – Egészség: Fókuszban a rekreáció” című konferencia pontosan erre vállalkozott, és ennek írásos tükörképe ez a „Sokszínű Rekreáció” című kötet. A benne foglalt 8 fejezet valóban keresztmetszetét adja tudományos kutatói munkásságunknak és széleskörű érdeklődési körünknek, és remélhetőleg érdekes és hasznos olvasmány minden, a rekreáció területe iránt érdeklődő olvasónak.

Ehhez kívánunk kellemes időtöltést!

Budapest, 2019. május.

Dr. Bárdos György
egyetemi tanár, az MTA Doktora

ÉLETMÓD, HOMEOSZTÁZIS, SZABADIDŐSPORT

Bárdos György

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: bardos.gyorgy@elte.ppk.hu

Összefoglaló

A funkcionális rendellenességek és a pszichoszomatikus betegségek egyre növekvő száma hívta fel a figyelmet az életmód jelentőségére és fontosságára. Világossá vált, hogy az életmód egyes elemei és a betegségek kockázati tényezői között szoros összefüggés van, a megfelelő életmód tehát egészségvédő tényező.

Avval azonban egyelőre még kevesen foglalkoznak, hogy milyen mechanizmusok közvetítik az életmód és az egészség kapcsolatát. Ez a cikk arról szól, hogy a szervezet működését jellemző homeosztázis, annak modern értelmezésében, lehet ez a közvetítő mechanizmus. A homeosztázis modern értelemben a szervezet integritását biztosító tényezők összességét jelenti, ezért azt vizsgáljuk, hogyan előzhető meg az integritás megbomlása és a szervezet ebből eredő működési zavarai a megfelelő életmód segítségével.

A homeosztázis zavarainak megszüntetésében kiemelt szerepe van a rendszeres fizikai aktivitásnak, testmozgásnak, de nem mindegy, azt hogyan és miként végzi valaki. Ezért kiemelten foglalkozunk a szabadidősport kérdéskörével is.

Kulcsszavak: életmód, egészség, kockázati tényezők, homeosztázis, fizikai aktivitás, szabadidősport

Bevezetés

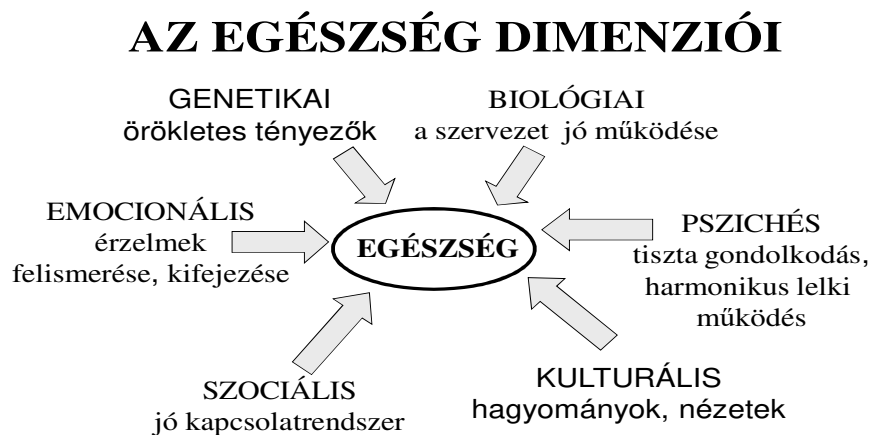
Az elmúlt két-három évtizedben egyre többet foglalkoznak az egészség tényezőivel, illetve az egészséges életmód kérdéskörével. Számos publikáció tárgyalta és tárgyalja az egészség tényezőit, különösen az úgynevezett kockázati tényezőket vagy rizikó faktorokat. Bár ez utóbbiakat először a 80-as években ismerték fel, és azóta sokféle szempontból vizsgálták, még mindig nem világos, hogyan állnak össze ezek a tényezők egészségvédő vagy egészségkárosító hatással, és milyen volna az optimális magatartás az egészség megőrzéséhez. A korszerű megközelítés többféle fogalmat is használ, ilyen az egészségfejlesztés, az egészségmegőrzés, egészségvédelem, az egészségbiztosítás, és még sorolhatnánk, ezek tartalmára is sokféle meghatározás létezik.

Egy másik fontos, az utóbbi időben egyre népszerűbb kutatási terület az életmód. Noha ennek részeit illetően sincs még általánosan elfogadott meghatározás, abban azért többnyire mindenki egyetért, melyek az életmód legfontosabb összetevői. A kérdéskör egyik sarkalatos területe az egészséges életmód, azaz annak vizsgálata, hogyan kellene életünket úgy szervezni, hogy az egészségünket ne károsítsa, hanem szolgálja.

A fentiekből elég logikusnak látszik, hogy az egészségtényezők és az egészséges életmód között szoros kapcsolatot feltételezhetünk, mégis meglepően kevés olyan kutatás létezik, amely ezt a kettőt közvetlenül kapcsolja össze, és még kevesebb tesz javaslatot arra, hogy milyen elemek segítségével lehet a kettőt az egészség érdekében kombinálni, hol és melyek lennének köztük a közvetítő mechanizmusok. Ebben a cikkben erre teszünk kísérletet.

Az egészség dimenziói

Az egészség összetevői a szervezeti működés, a viselkedés és magatartás különböző szintjeit reprezentálják, és meglepően sokszínűek (Bárdos, Kraiciné, 2018; Fýlkesnes, Førde, 1992; Segovia, Bartlett, Edwards, 1989). Az alábbi ábra szemléletesen foglalja össze ezt a sokszínűséget, és nagyjából lefedi az egészség teljességét.



1. ábra: Az egészség dimenziói (saját szerkesztés)

Az egyes egészségdimenziók értelmezése tárgyunk szempontjából kiemelten fontos, hiszen, mint látni fogjuk, ezeknek többsége valamilyen formában tükröződik az életmódban.

- a) Genetikai egészség: az öröklődő tulajdonságok összessége megfelel az egészséges állapot kívánalmainak, azaz az egyén születésekor nem mutat betegséget.
- b) Biológiai egészség: Az élet során testünk megfelelő működése, az egyes szervek, szervrendszerek épsége, sikeres együttműködése, megfelelő alkalmazkodó képességük a változó élethelyzetekhez.
- c) Lelki egészség: világlátásunk, erkölcsi alapelveink, tudatunk nyugalma és a belső béke.
- d) Mentális egészség: a tiszta, racionális és logikus gondolkodás képessége és folyamatos jelenléte a különböző élethelyzetekben is.
- e) Érzelmi egészség: az érzések felismerése, megélése és kifejezése, képesség az érzelmi reagálásra, de annak túltengése nélkül.
- f) Szociális egészség: megfelelő kapcsolatok kialakítása és folyamatos fenntartása embertársainkkal, a kapcsolatrendszerek stabilitása, kezelhetősége, fejlődése.
- g) Kulturális egészség: a hagyományok, a nézetrendszerek megfelelősége, jó illeszkedése a társadalmi környezethez, képesség az alkotó, érdemi részvételre az adott társadalmi struktúra kereteiben.

Látható, hogy vannak adottságok, vannak szerkezeti elemek, amelyek valamelyest változtathatók azért, vannak belső egyéni tényezők, és jelentős szociális szintű komponensek is. Ennek alapján jobban megérthető az egészségfejlesztés fogalmának fejlődése, és a mai, talán már általánosan elfogadható és elfogadott meghatározása is:

„Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely módot ad az embereknek, közösségeknek egészségük fokozott kézbe tartására és tökéletesítésére. A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, és környezetével változzék vagy alkalmazkodjon ahhoz. Az egészséget tehát, mint a mindennapi élet erőforrását, nem pedig, mint életcélt kell értelmezni. Az egészség pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni erőforrásokat, valamint a testi képességeket hangsúlyozza. Az egészségfejlesztés következésképpen nem csupán az egészségügyi ágazat kötelezettsége.” (WHO, 1986).

Ennek a meghatározásnak egyik lényeges eleme, hogy hangsúlyozza az egyén felelősségét éppúgy, mint a társadalom és közösség szerepét is. Világos tehát, hogy – már a tanítás és képzés szintjén is – folyamatosan törekedni kell arra, hogy mindenki tisztában legyen az egészség fogalmával

és a saját felelősségével is. Hangsúlyozottan igaz ez az olyan képzések tekintetében, amelyek feladatai közé tartozik az élet valamely területének gondozása, például az orvosok, a testnevelők, vagy éppen a rekreációs szervezők esetében.

Az egészséges élet alapja az egyén és a társadalom ilyen irányú együttműködése, amely mindkét szint felelősségi körét érinti. Az Ottawai Charta (1986) szerint:

„Az egészséget az emberek a mindennapi életük körülményei között teremtik és élik meg; ott ahol tanulnak, dolgoznak, játszanak és szeretnek. Az egészséget a magunkról és másokról való gondoskodás közben teremtjük azáltal, hogy képesek vagyunk döntéseket hozni és ellenőrzésünk alatt tartani életkörülményeinket, továbbá azáltal, hogy a társadalom és a közösség, amelyben élünk olyan feltételeket teremt, amelyek lehetővé teszik a lehető legjobb egészségi állapot elérését a közösség összes tagja számára.”

Kissé bonyolítja a helyzetet, hogy az egészség és a betegség nem két egymást kölcsönösen kizáró, jól elkülönülő állapot, hanem inkább dimenzióként fogható fel (Bárdos, 2003):

egészség \Rightarrow egészség-zavar \Rightarrow eltérés \Rightarrow rendellenesség \Rightarrow elváltozás \Rightarrow
betegség \Rightarrow súlyos betegség \Rightarrow terminális állapotok \Rightarrow halál

Az egyes állapotokat három dimenzió mentén határozhatjuk meg: távolság az egészségtől, megfordíthatóság, illetve az egészséges állapot helyreállíthatósága. Világos, hogy az egészség-zavar még nagyon enyhe eltérés az egészségtől, a terminális állapotok viszont közvetlenül megelőzik a halált és nagyon kicsi a valószínűsége a megfordíthatóságnak.

Az egészség dimenzionális felfogása és soktényezős volta talán magyarázza azt az érdekes jelenséget, hogy az emberek döntő többségében nem alakul ki igazi egészség-motiváció, azaz viselkedésünket nem az egészség megtartása és az egészségfejlesztés mozgatja, szinte elenyésző mértékű az, amit egészség-magatartásnak tekinthetünk. Addig ugyanis, amíg van, az egészség nem mutatkozik meg valamilyen kézzelfogható, mérhető vagy érzékelhető formában, motiváció csak akkor keletkezik, amikor eltérések jelennek meg a betegség irányába (Bárdos, Ábrahám, 2017). Fontos lenne tehát kitalálni, hogyan motiválhatjuk magunkat akkor, amikor még egészségesek vagyunk.

Kockázati tényezők

Az egészség zavarait vizsgálva a 80-as években az USA-ban figyeltek fel arra, hogy sok betegség esetében nem található egyetlen kórok, hanem több tényező is szerepet játszhat az egészség romlásában. Ezeket nevezték el kockázati tényezőknek vagy rizikó faktoroknak (Császár, Juhász, 1992; Hallström et al., 1986; Russek, 1965; Wardwell, Behnson, Caron, 1963). A kockázati tényezők olyan környezeti vagy magatartási hatások, amelyek valamely belső szervrendszer vagy szervrendszerek állapotának romlását okoz(hat)ják, és amelyek jelenlétében megnő az egészségromlás valószínűsége. Az első vizsgálatok a szív-érrendszeri betegségekre, mindenek előtt a szívizom-infarktusra és a sztrókra irányultak, és többféle tényezőt tártak fel:

Néhány fontosabb kockázati tényező (Bárdos, 2003):

- Orvos-biológiai tényezők
 - magas vérnyomás,
 - kövérség,
 - magas koleszterin szint,
 - zsírdús táplálkozás,
- Magatartási tényezők
 - dohányzás,
 - rendszeres alkoholfogyasztás,
 - mozgás-szegény életmód,
 - rossz egészség-magatartás.
- Szocio-kulturális tényezők
 - A-típusú viselkedés, hosztilitás,
 - stresszes munka vagy mikrokörnyezet

A tényezők hatáserőssége nem egyforma, a dohányzás például önmagában is igen magas kockázatot jelent, a zsírdús táplálkozás vagy a mozgás-szegény életmód kockázata kisebb. A tényezők együttes előfordulása emeli a kockázatot, hatásuk gyakran nem egyszerűen összeadódik, hanem erősíthetik egymást, a kockázat ilyenkor meredeken emelkedik.

A későbbiekben kiderült, hogy kockázati tényezők nagyon sok, elsősorban pszichoszomatikus jellegű betegségben azonosíthatók, sok esetben nagyon hasonlóak a keringési rizikó faktorokhoz; ez utóbbira példa a cukorbetegség (diabetes mellitus), amelynek kockázati tényezői csaknem azonosnak bizonyultak (Kannel, McGee, 1979). Az a szervezet tulajdonságain, alkalmasint genetikai hátterén, korábbi egészségzavarain, és a környezet hatásain is múlik, hogy végül is melyik betegség kockázata nő meg leginkább. Vannak olyan (elsősorban pszichoanalitikus jellegű) elképzelések is, hogy

meghatározott lelki, érzelmi zavarok szabhatják meg, hogy a kockázati tényezők végül milyen betegséghez vezethetnek (Alexander, 1987; Lipowsky, 1984).

Az egészség komplex értelmezése segíthet megérteni, hogy miért olyan törékeny és kritikus az egészség, de egyben nehézzé is teszi az egészség/betegség viszonyok átláthatóságát. Segíthet ezen talán, ha megvizsgáljuk, hogyan értelmezhetők az egészség egyes tényezői az életmód keretein belül.

Életmód

Ha azt mondjuk életmód, nagyjából mindenki ugyanarra gondol, de ha megkérjük, határozza meg pontosan, mit jelent ez a kifejezés, csak fejbakarás a válasz. Valóban, mint minden olyan esetben, ahol átfogó jelenségekről van szó, szinte lehetetlen teljes meghatározást adni. Szerencsére, mostani tárgyunkhoz egy viszonylag egyszerű definíció is elégséges:

„Az a mód, ahogy az egyes emberek, a családok (háztartások) és a közösségek élnek, az, ahogy a fizikai, pszichológiai, szociális és gazdasági környezethez napról-napra alkalmazkodnak. Az életmód megjelenik mind a munkával, mind a szabadidővel kapcsolatos magatartási mintázatokban, és (egyéni alapon) az aktivitásban, attitűdökben, érdeklődésben, véleményekben, értékekben és a jövedelem felhasználásában egyaránt. Tükrözi az emberek ön-képét és ön-ábrázolását, azt a módot, ahogy magukat látják, és ahogy képzelik, mások milyennek látják őket. Az életmód a motivációk, késztetések, és szükségletek keveréke, és olyan tényezők befolyásolják, mint a kultúra, a család, a referenciacsoportok és a társadalmi osztály” (Business Dictionary, 2017).

Ahogy az egészség, az életmód is egy több dimenzióból álló jelenség, az összetevők áttekintése segíthet a jelenség megismerésében, sőt akár egyfajta „elemes meghatározást”, afféle „osztentív definíciót” is adhatunk ez által (Bárdos, Kraiciné, 2017; Molarius at al., 2007; Paffenbarger et al., 1993).

- a) a mikrokörnyezet felépítése és fenntartása,
- b) munkaszervezés,
- c) táplálkozás,
- d) mozgási aktivitás,
- e) pihenés,
- f) szellemi és fizikai rekreáció,

- g) családi élet,
- h) szociális kapcsolatok,
- i) szexualitás
- j) egészség-magatartás
- k) higiénia,
- l) testápolás

Az életmód tehát sok magatartási elemből áll össze, és egyénről-egyénre különbözhet – mégis, a jellemző összetevők elég jólkörül határolhatók (Kuulasmaa et al., 2000; Lloyd-Jones, 2010; Yusuf et al., 2004). Fontos észrevenni, hogy helyes „részéletmód” nincs, mindig az egészet, a magatartási mintázatok összességét kell nézni. Az életmód egyszerre függ az egyén környezetétől, és magától az egyéntől is, a kettő összeegyeztetése nem mindig könnyű. Nehezíti a helyes életmód kialakítását az a tény is, hogy az egyes összetevőkre vonatkozó elvek nem mindig egyértelműek, sőt gyakran ellentmondásosak is. Ilyen például a táplálkozás, amivel kapcsolatban sokféle, még időben is változó elképzelés van forgalomban, és közülük akár több is tűnhet helyesnek; sőt még az sem mindegy, ki és hogy kommunikálja az elképzelését. A területet nagymértékben befolyásolja a divat, az aktuális trendek, valamint a gazdasági lobbik érdekérvényesítő szereplői is (Patakiné Bősze, 2018a, Andó és mtsai, 2019). Hasonló a helyzet a mozgási aktivitással is, amely ugyan gyakran van a figyelem középpontjában, de ritkán sikerül jól megfogalmazni, mi volna a helyes módszer.

Az életmód nem tekinthető stabil „állapotnak”, sokkal inkább valamilyen rugalmas folyamatnak, amelynek állandóan alkalmazkodnia kell az egyén és környezete helyzetéhez. Mivel mindenki életében sokféle fordulópont, nagyobb változás lehetséges és van is, az életmódot ennek megfelelően kell hozzáigazítani az adott helyzethez – ami nem mindig egyszerű.

Életmód és egészség

Ahogy korábban láthattuk, az egészség számos dimenzióban értelmezhető, többféle, az emberi lét egészét átfogó kockázati tényezőt sikerült feltárni, és azt is, hogy az életmód is többféle, jellegzetes dimenzió mentén vizsgálható. Kézenfekvőnek látszik, hogy megpróbáljuk a háromféle rendszert összehozni, egységes rendszerré kovácsolni.

ÉLETMÓD FAKTOROK	KOCKÁZATI TÉNYEZŐK	EGÉSZSÉG DIMENZIÓK
táplálkozás	kövéség	genetikai egészség biológiai egészség
	magas koleszterin szint	
	zsírdús táplálkozás	
	magas vérnyomás	
mozgási aktivitás pihenés	mozgás-szegény életmód	lelki egészség
egészség-magatartás	dohányzás	mentális egészség
	rendszeres alkoholfogyasztás	
	rossz egészség-magatartás	
szociális kapcsolatok családi élet mikrokörnyezet felépítése munkaszervezés	A-típusú viselkedés, hosztilitás	érzelmi egészség szociális egészség
	stresszes munka vagy mikrokörnyezet	
szellemi és fizikai rekreáció szexualitás	higiénia	kulturális egészség
	testápolás	

1. táblázat: Az életmód jellegzetes dimenziói és azok egyes összetevői (saját szerkesztés).

A táblázatból látható, hogy az életmód faktorok és a kockázati tényezők igen jól megfeleltethetők egymásnak, és a kettő együtt befolyásolja az egészséget, és annak dimenzióit. Nyilvánvaló persze, hogy az egyes kategóriák megfeleltetése nem tökéletes, talán a dimenziók terjedelme sem teljesen egyforma. Mégis világosan látszik, hogy az egészség nagyban függ az életmódtól, és az utóbbi zavarai az előbbi romlásához vezethetnek a kockázati tényezők közvetítésével. Nem véletlenül alakult ki a kettő egységét hangsúlyozó kifejezés: „egészséges életmód” (Bárdos, Kraiciné, 2017). Világos tehát, hogy az életmód egyensúlyának megbomlása, például az un. workaholizmus (túlzott munka-felelősség), a kiégés, az alvászavarok, a kóros elhízás vagy napi ritmus szétesése (deszinkronizációja) veszélyt jelenthet (Christiansen, Matuska, 2006; Matuska, Christiansen, 2008). Azt azonban, hogy ezek a bonyolult kapcsolati viszonyok valójában milyen mechanizmusokon keresztül működnek, nem nagyon szokták vizsgálni.

Homeosztázis – variosztázis

Már a XIX. század vége felé Claude Bernard (1873) felismerte, hogy a szervezet belső összetétele jelentősen eltér a külső környezetétől (és ő nevezte el ezt „belső környezet”-nek), és hogy ennek a különbségnek a fenntartása igen fontos életfeltétel lehet. Erre a felismerésre építette fel azután a XX. század első harmadában Walter Cannon a homeosztázis elvét, amelynek lényege a belső környezet állandóságát biztosító mechanizmusok folyamatos működése (Cannon, 1926/1973, 1932). Cannon szerint a szervezetben ez a belső állandóság annyira jellemző, hogy erre külön kifejezést, a „homeosztázis”-t vezetett be (homeo = azonos, stasis = állapot). Ameddig ez az állandóság fennmarad, viszonylag kevés belső energiát kell felhasználnia a szervezetnek a működéshez. Anyagi természetű folyamatoknál a raktárak megfelelő ürülése/telődése, folyamatok esetében a sebesség (gyakran a felépítő vs. lebontó folyamatok sebességének) változása biztosítja az állandóság fenntartását. Az egészet az ún. autonóm idegrendszer, azaz a szimpatikus és mellékvese rendszerek aktivitása szabályozza, és számos olyan változó található, amelyek értéke hosszú távon stabil és nagyjából állandó (vérnyomás, ionösszetétel, savasság/lúgosság, folyadéktérfogatok, testhőmérséklet, stb). Ahogy Cannon fogalmazott (1932): „Ha egy állapot állandó marad, az azért van, mert a változásra irányuló bármely tendencia automatikusan szemben találja magát azon tényezővel vagy tényezőkkel, amely(ek) ellentételezi(k) a változást”. Számos olyan, főleg reflexes folyamatot tártak fel, amelyek homeosztatisz funkciókat látnak el, például a vérnyomás reflex, a hőszabályozási reflexek, a vér puffer rendszerei, és így tovább. Az alapérték eltéréseit a negatív visszacsatolás elvén a reflexes működések kiigazítják, így a belső állapot hosszú távon stabil és állandó.

A homeosztázis elv, a Darwini evolúció elvével együtt az orvos-biológia kőbe vésett, központi magyarázó elve lett, amire számtalan más elv és módszer épült. A XX. század vége felé, ahogy a technikai eszközök fejlődése lehetővé tette az élettani és biokémiai változók folyamatos és életszerű mérését, kiderült azonban, hogy valami mégsem stimmel. Rájöttek például arra, hogy ha a szívritmus változékonysága csökken, és a ritmus stabilná és állandóvá válik, erős a valószínűsége egy közeli keringési katasztrófának (például szívizom infarktusnak) – annyira, hogy ennek figyelésére ma már külön monitorokat használnak az intenzív osztályokon (Bárdos, 2003, 2012; Wolf, 1995; Peng és mtsai, 1994). A hőmérséklet változékonyságára is fény derült, még a fogamzásgátlók használatának elkerülését is éppen erre a változékonyságra hivatkozva építette a pápai enciklika. Ennél is drasztikusabb eltéréseket lehetett felfedezni például erős fizikai aktivitás kapcsán, amikor mondjuk a szívritmus és/vagy a vérnyomás egészen extrém értékeket vehet fel anélkül, hogy károsodást okozna, sőt, ez éppen elemi feltétele is az adott teljesítmény elérésének. Ráadásul az is kiderült, hogy a

viselkedés mintázatától függően ez a két, említett változó hol együtt, hol szétválva, néha ellentétesen is változhat, ami teljesen ellentmond a homeosztázis klasszikus elvének. (Bárdos és mtsai, 1989; Engel, 1986).

Mindez alapjaiban kérdőjelezte meg a homeosztázis elvét, noha erről a gyakorlat – egyelőre – kevésbé vett tudomást. A kutatási eredmények alapján azonban mára egyértelművé vált, hogy a belső állandóság csak stabil környezetben, állandó viselkedési mintázat és alacsony fizikai vagy szellemi aktivitás esetén áll fenn, minden más esetben kifejezett változékonyság jellemzi az állapotokat. A modern eredmények szerint a szervezet, mint rendszer integritását, fennmaradását és működését a belső változékonyság teszi lehetővé, és ez az integritás a szabályozás első számú prioritása. Ennek, vagyis a szervezet épségének és hosszú távú megmaradásának szinte minden más folyamatot alárendelünk. Ha az integritást nem fenyegeti veszély, akkor is szükség van egyfajta állandó készenlétre, ha erre sincs szükség, még mindig meg kell küzdeni a források szűkösségével és a takarékos működés kívánalmaival. Csak optimális környezetben, a források bősége és biztonsága esetében optimális a belső működés, ilyenkor érvényesül maradéktalanul a Cannon-féle homeosztázis elv. Ha ez nem áll fenn, a belső működést a változékonyság jellemezi, amit hívhatunk „variosztázis”-nak is (vario = változó, sztázis = állapot). A két dolog, a szervezet integritása, azaz a homeosztázis, illetve a belső állapot változékonysága, azaz a variosttázis, egymást feltételezik (Bárdos, 2003, 2012).

Ha végiggondoljuk az eddigieket, arra, hogy a változékonyság miért nem vezet a szervezet széteséséhez, hogy a hirtelen bekövetkező változások miért nem vesznek fel extrém, már nem kontrollálható értékeket, még válaszolnunk kell. Ahogy arra is, hogy akkor mire valók az eddig homeosztatikusként nevezett szabályozó funkciók. A válasz pedig egyszerű: a variosttázis kontrollált folyamat, a belső szabályozó mechanizmusoknak éppen az a szerepe, hogy gyorsítsák, vagy lassítsák a változásokat, illetve idejében fékezzék le azokat, hogy a változékonyság megmaradjon, de a szervezet ne essen szét (Bárdos, 2003, 2012).

A homeosztázis zavarai – életmód és egészség a terítéken

Időről-időre előfordulhat, hogy a szervezet olyan helyzetbe kerül, amely az integritására veszélyt jelent. Ennek oka lehet a környezet megváltozása, valamilyen erős behatás, vagy a belső folyamatok egyikének vagy másikának a zavara. Ilyenkor a variosttázis révén a szervezet megpróbálja működését átrendezni, és alkalmazkodni az új helyzethez. Az így kialakuló működési mintázatot nevezte el Selye (1973) „heterosttázis”-nak, Carlson (1998) „funkcionális homeosztázis”-nak, Sterling és Eyer (1988), majd az ő nyomukban McEwen (2003) pedig „allosztázis”-nak. E változások lényege a szervezet szétesésének, az integritás megbomlásának elkerülése. Ha az új állapot nem képes a problémákat kompenzálni, kialakul a betegség.

Ha felidézünk azt, amit az elején a betegségkeletkezés folyamatáról, mint dimenzióról írtunk, akkor megpróbálhatjuk értelmezni az egyes dimenziókat:

egészség \Rightarrow homeosztázis/variosztázis \Rightarrow integritás

egészség-zavar \Rightarrow kompenzált változások \Rightarrow heterosztázis

eltérés \Rightarrow új állapotok felvétele \Rightarrow funkcionális homeosztázis

rendellenesség \Rightarrow megváltozott belső állapot, erős kompenzációs tendencia \Rightarrow allosztázis

elváltozás, betegség, súlyos betegség \Rightarrow integritás megbomlása \Rightarrow homeosztázis hiánya

terminális állapotok \Rightarrow életműködések fokozatos megszűnése \Rightarrow halál.

Látható, hogy a homeosztázis zavarai az egészség fokozatos romlásához vezetnek, ha nem sikerül azt helyreállítani. Itt lép be a helyzetbe az életmód, és talán nyer mélyebb értelmet az „egészséges életmód” fogalom. A korábban szereplő táblázat alapján látható és értelmezhető, hogy az életmód zavarai a kockázati tényezők megjelenése és erősödése révén az egészség fokozatos és egyre kiterjedtebb romlásához vezetnek, mégpedig a homeosztázis megbomlása révén. Ha ezt a folyamatot fordítva nézzük és értelmezzük, akkor a helyes életmód a minimálisra csökkenti a kockázati tényezők megjelenését, biztosítja a homeosztázist, ezáltal megőrzi, akár fejleszti is az egészséget. Az egészséges életmód tehát a homeosztázis megőrzésének módja, ez pedig az egészség záloga.

Ez a felismerés számos fontos következménnyel is jár, nemcsak az egészségmegőrzés, hanem a gyógyítás vonatkozásában is. Ez magyarázhatja a természetgyógyászat, később alternatív és komplementer orvoslás elterjedését, és komoly konkurensé válását a hagyományos orvoslás ellenében, jobb esetben amellet. A rekreációs irányzatok tekintetében itt említhető meg a wellness térnyerése is, mely a mai rohanó világban az életmód számos dimenzióját felölelve próbál szemléletváltást hozni, és állást foglalni mind mennyiségi, mint minőségi kérdésekben (Boros és Wallace, 2015). Ezek az irányzatok ugyanis igen gyakran az életmód megváltoztatásával operálnak, annak bizonyos elemeit kiemelten megcélözva. Ilyen kiemelt terület például a táplálkozás, a pihenés/relaxáció, vagy a mozgási aktivitás. Az alternatív és komplementer medicina egyik problémája (persze a hagyományos orvoslásé még inkább), hogy a beteg állapotok megjavítására koncentrálnak, azaz már az egészségzavarok a célpontjai. Pedig, az alkalmazott megközelítés alkalmasnak tűnik a megelőzésre is, vagyis az életmód helyes kialakításával egészségvédő hatású lehet.

És itt ismét beleütköztünk egy, már korábban is említett problémába: az egészségmotiváció kérdésébe: az emberek többsége számára a meglévő egészség nem jelentkezik motiváló tényezőként, nem indít arra, hogy folyamatosan elemezzük és kontrolláljuk az életmódunkat (Bárdos, Ábrahám, 2017; Bárdos, Kraiciné, 2018). Ezzel a kérdéssel a jövőben sokat kell majd foglalkozni, hiszen az

egészség-motiváció növelésével drasztikus javítható a népesség – valljuk be, jelenleg nem túl rózsás – egészségi állapota. Példaként nézzük a fizikai aktivitás dimenziót, és annak általános megvalósulási formáját, a szabadidő sportot!

Szabadidő sport

A szabadidő sport önként, tudatosan, kikapcsolódás céljából végzett sporttevékenység, amit a munkán kívüli, szabadidőben végzünk a testi-lelki jóllét elérése, a kikapcsolódás, felélénkülés, egészségünk megóvása, illetve testi állapotunk (például állóképességünk, erőnk, gyorsaságunk) megőrzése vagy javítása céljából. A jól végzett szabadidős sporttevékenység sikerélményt ad, fejlesztheti a személyiséget, testi és lelki teljesítőképességünket, betegségekkel szembeni ellenállásunkat (Boros, 2010., Nádori és mtsi, 2011., Neulinger, 2012, Szabó Á. 2009, 2012).

Lényege, hogy örömmel és szívesen végzett tevékenység, még akkor is, ha időnként fárasztó, esetleg néha fájdalommal vagy kellemetlen érzésekkel is jár. Lehet egyéni és lehet csoportos, utóbbi szociális kapcsolatainkat is fejlesztheti. Az életmód szempontjából az úgynevezett rekreációs, valamint közösségi szabadidősport a legfontosabb (bár más formák is léteznek).

A szabadidősportra is igaz az, amit az egészséggel kapcsolatban többször is említettünk, hogy az emberek többségének nincs egy jól megfogható, világos és egyértelmű motiváció, főleg ez magyarázhatja azt a tényt, hogy a populációnak csak kis (bár valamelyest növekvő) hányada végez szabadidő sportolást rendszeresen. Az érdekes ebben az, hogy az emberek jelentős többsége pontosan tisztában van azzal, hogy a rendszeres fizikai aktivitás az egyik legfontosabb egészségvédő faktor, és hogy számos problémájának megoldásában ez sokat segíthet, mégsem tudja magát rávenni a fizikai aktivitásra (Ábrahám, Bárdos, 2014; Bárdos, Ábrahám, 2017). Az sem ad bizakodásra okot, hogy hazánkban a 2000-es évek eleje óta a fiatalok sportolási szokásai érdemben nem változtak. Az iskolai tanórán kívül a rendszeres testmozgást végzők aránya 35% körül mozog. (Gósi, 2018) Van egy réteg, amelynek tagjai egyszer-egyszer kísérletet tesznek a sportolás elkezdésére, de ez a próbálkozás leggyakrabban rövid időn belül hamvába hol (Langó, Bárdos, 2018). Pedig ha megkérdezzük azokat, akik rendszeresen végeznek valamilyen sporttevékenységet, szinte kivétel nélkül kifejezetten pozitív élményekről érzésekről, életük kikezdzhetetlen eleméről számolnak be (Ábrahám, Bárdos, 2014).

A kritikus pont, újra és újra ez bukkan fel, a megfelelő motiváció és megerősítés hiánya. Az utóbb időben mégis vannak pozitív jelek. Ebben elsősorban a média szerepét kell kiemelni, amely egyre több olyan tudósítást prezentál, amiben a sportolással kapcsolatos élmények, élvezetek és örömteli érzelmek jelennek meg. Bár ez önmagában még nem elég, az emberek tudatában, vagy inkább tudatalattijában folyamatosan ott mocoognak ezek a híradások. Ennek birtokában könnyebben reagálnak olyan kezdeményezésekre, amelyek igyekeznek bevonni őket a sportolásba. Segíti ezt a

sportlétesítmények növekvő száma, és fontos elem a munkahelyi sportolás egyre szélesebb körű elterjedése.

Két olyan foglalkozás is van, amely különösen sokat tehet a szabadidősport, és persze az egészséges életmód egésze érdekében: az orvosok, illetve a rekreációs szakemberek. Sajnos, az előbbiek munkájában még ritkán érhető tetten ez a tevékenység; a családorvosi várókban még mindig a gyógyszer-hirdetések vannak döntő többségben, valahogy még nem törtek be az életmóddal kapcsolatos információk. Valószínű (bár ilyen felmérés tudtommal még nem készült), hogy a praxisban se nagyon kerül még elő az életmóddal általában és specifikusan kapcsolatos kérdéskör, pedig valószínűleg sok-sok gyógyszert meg lehetne spórolni ezáltal (persze, a gyógyszercégek erős támogatása miatt ez akár ellentétes is lehet az orvosok érdekeivel). Más a helyzet a rekreációs szakemberekkel. Egyre nő azon cégek száma, akik életmóddal vagy annak valamelyik elemével kapcsolatos szolgáltatásokat ajánlanak, gyakran úgy, hogy valamely elemet (például a masszázst valamilyen formáját) kiemelten hirdetve fokozatosan dolgozzák be magukat a cégekhez, és végeznek egyre szélesebb körű életmódjavító szolgáltatást. És, szerencsére, egyre nő azon intézmények száma is, aki igénybe is veszik dolgozóik számára ezeket a szolgáltatásokat. A munkahelyi egészségfejlesztés a cégek számára fontos munkavállalói teljesítőképesség javítás mellett számos, az egyén számára életminőség növelő hozadékkal rendelkezik (Patakiné Bősze, 2018b). A munkahelyi közösségek lehetnek a szabadidősport terjedésének egyik színterei, ahol a motivációt szociális kapcsolatrendszer, a közösségi együttlét jelenti, a megerősítést pedig a közösségi tevékenység élvezete. Ugyanezen az elven bármilyen közösség (kollégium, idősek klubja, baráti társaságok, lakóközösség, stb.) biztosíthatja ezt az élményt, és növelheti jelentős mértékben a szabadidősport szélesebb körű elterjedését.

Ami az egyénileg végzett sportolást illeti, meg kell teremteni azokat a formákat, amelyek a megfelelő motiváció felébresztését képesek elérni. Ilyenek például a közösségi egészségnapok, kulturális események, kiállítások, helyi sportrendezvények, tréfás (és jutalmazott) versenyek, és így tovább. A tapasztalat az, hogy – kémiai nyelven szólva – egyfajta „aktivációs energiát” kell befektetni ahhoz, hogy az emberek megtapasztalják a szabadidős fizikai aktivitás örömét, észrevegyék, hogy ez nem csak hasznos, hanem élvezhető, sőt élvezetes is, és megpróbálják beilleszteni ezt a fajta aktivitást az örömmel végzett napi tevékenységek közé.

A végső célt, az egészséges életmód megvalósításának szükségességét jól fejezi ki az a mondat, ami az egész kérdéskör központi gondolata lehet:

**NE SAJNÁLJ NAPONTA 20-30 PERCET AZ EGÉSZSÉGEDÉRT, HOGY KÉSŐBB NE
TÖLTS NAPOKAT VAGY HETEKET A BETEGSÉGEDDEL!**

Hivatkozások

- Ábrahám, J., Bárdos Gy. (2014). Szabadidő és rekreáció. *Kultúra és Közösség*, 4(5): 25-19.
- Alexander, F. (1987). *Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications*. WW. Norton, New York.
- Andó, R., Fritz, P., Patakiné Bősze, J. (2019) Életmód – szabadidő – rekreáció. In: Fritz, P. (szerk.) *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III*. Miskolc: Miskolci Egyetem Kiadó. 10-29.
- Bárdos Gy. (2003). *Viselkedésettan I: Pszichovegetatív Kölcsönhatások*. Scholar Kiadó, Budapest.
- Bárdos Gy., Ábrahám, J. (2017). Leisure and Pleasure: Healthy, Useful, Pleasant - Why Don't We Do? In: Benkő, Zs., Modi, I., Tarkó, K. (szerk.): *Leisure, Health and Well-being - A Holistic Approach* Springer Verlag, Palgrave Macmillan. 81-89. old.
- Bárdos, G., Talan, M.I and Engel, B.T. (1989). Learned control of systolic blood pressure raising and lowering in Rhesus monkeys. *Acta Physiol. Hun.*, 73: 433-446.
- Bárdos, Gy. (2012). *Viselkedés kívül-belül*. ELTE, Budapest.
- Bárdos, Gy. Kraiciné Szokoly M. (2018). Egészség, életmód, egészségfejlesztés a felsőoktatás szemszögéből. *Neveléstudomány*. 2018/2: 5-21.
- Bernard, C. (1973). Lectures on the physiological properties and the pathological alterations of the liquids of the organism. First lecture. In: Langley, L.L. (ed:). *Homeostasis. Origins of the Concept*. pp. 84-88. Dowden, Hutchinson and Ross, Inc. Stroudsburg, P.A.,
- Boros, Sz. (2010). A rendszeres testmozgás szerepe a betegségek megelőzésében. In: Antal, E., Bíró, L., Makara, M., Szórád, I., Varga, T. (szerk.) *Legyen egyensúlyban. Tények az elhízásról és fogyásról*. Budapest: Melania Kiadó. 10.
- Boros, Sz., Wallace, M. (2015). *Wellness, fitness és egészség*. Budapest: SpringMed Kiadó
- Business Dictionary. Retrieved from <http://www.businessdictionary.com/definition/lifestyle.html> (2017.07.30.)
- Cannon, W.B. (1926/1972). Physiological regulation of normal states: Some tentative postulates concerning biological homeostasis. *Selected Readings in the History of Psychology*. 329-332. In: Langley, L.L. (ed.): *Homeostasis. Origins of the Concept*. pp. 246-249. Dowden, Hutchinson and Ross, Inc., Stroudsburg, PA.
- Cannon, W.B. (1932). *The Wisdom of the Body*. Kegan Paul, Trench, Trubner and Co., London.
- Carlson, J.E., Zocchi, K.A., Bettencourt, D.M., Gambrel, M.L., Freeman, J.L., Zhang, D., Goodwin, J.S. (1998). Measuring frailty in the hospitalized elderly: Concept of Functional Homeostasis 1. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*. 77, 252-257.
- Christiansen, C.H., Matuska, K. M. (2006) *Lifestyle Balance: A Review of Concepts and Research*. *Journal of Occupational Science*, 13(1): 49-61.
- Császár, Gy. és Juhász, E. A (1992). A pszichoszomatikus és neurotikus betegségeket vizsgáló komplex utánkövetéses vizsgálata. (Pszichológia a gyakorlatban, 48. kötet). Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Engel, B.T. (1986). Behavioral modulation of cardiovascular and somatomotor-cardiovascular interactions in the non-human primate. In: Grossman, P., Janssen, K.H. and Vaitl, D. (eds.): *Cardiorespiratory and Cardiosomatic Psychophysiology*. Plenum Publ. Corp.
- Fylkesnes, K. Førde, O. H. (1992), Determinants and dimensions involved in self-evaluation of health, *Social Science & Medicine*, 35(3):. 271-279.
- Gósi, Zs. (2018). Magyarországi iskolarendszer alapú sport támogatások. *Sport, Tanulás, Karrier. Neveléstudomány: Oktatás Kutatás Innováció*. 2: 44-60
- Hallström, T.L., Apidus, L., Bengtsson, C. and Edström, K. (1986). Psychosocial factors and risk of ischaemic heart disease and death in women: A twelve-year follow-up of participants in the population study of women of Gothenburg, Sweden. *J. Psychosom. Res.* 30(4):451-9.

- Kannel, W.B., McGee, D.L. (1979). Diabetes and cardiovascular risk factors: the Framingham study. *Circulation*. 59:8-13.
- Kuulasmaa, K., Tunstall-Pedoe, H., Dobson, A., Fortmann, S., Sans, S., Tolonen, H. (2000). Estimation of contribution of changes in classic risk factors to trends in coronary-event rates across the WHO MONICA Project populations. *The Lancet*. 355(9205). 675-687.
- Langó, A., Bárdos, Gy. (2018). Szabadidősport és nevelés: a hiányzó szemlélet. Mit tehet a neveléstudomány és andragógia a felnőttkori sportolási szokások kialakításáért? *Neveléstudomány (közlésre benyújtva)*.
- Lipowsky, Z.J. (1984). What does the word 'psychosomatic' really mean? A historical and semantic inquiry. *Psychosom. Med.*, 46: 153-171.
- Lloyd-Jones, D.M. (2010). Cardiovascular Risk Prediction: Basic Concepts, Current Status, and Future Directions. *Circulation*. 121: 1768-1777.
- Matuska, K.M., Christiansen, C.H. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1): 9-19.
- McEwen, B.S., Wingfield, J.C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and Behavior*. 43: 2-15.
- Molarius, A., Berglund, K., Eriksson, C., Lambe, M., Nordström, E., Eriksson, H G., Feldman, I. (2007). Socioeconomic conditions, lifestyle factors, and self-rated health among men and women in Sweden. *European Journal of Public Health* . 17(2): 125-133.
- Nádori L., Gáspár M., Rétsági E., H. Ekler J., Szegerné Dancs H., Woth P., Gáldi G. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Pécs: Dialóg Campus Kiadó -Nordex Kft.
- Neulinger Á. (2012) Ahol nincsenek vesztesek. *Nemzeti Sport Online*. http://www.nemzetisport.hu/sportpolitika/20030417/ahol_nincsenek_vesztesek
- Ottawai Karta: The Ottawa Charter for Health Promotion. (1986). Letöltve: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> (2017.07.30)
- Paffenbarger R.S; Hyde R.T; Wing A.L; Lee I; Jung D.L; Kampert J.B. (1993). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England Journal Of Medicine*. 328(8): 538-45.
- Patakiné Bősze, J. (2018a) Rekreációs irányzott és trendek alakulása a 21. században. In.: Gósi, Zs., Köteles, F. (szerk.) *SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG. Fókuszban a rekreáció Konferencia*. Absztrakt kötet. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar. 14-15.
- Patakiné Bősze, J. (2018b). A munkahelyi egészségfejlesztés magyarországi tevékenységprofiljának bemutatása. In: *II. Sport és Innováció Nemzetközi Konferencia*. Absztrakt kötet. Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, Magyar Nemzeti Kereskedőház 89.
- Peng, C. K., Buldyrev, S.V., Hausdorf, J.M., Havlin, S., Mietus, J.E., Simons, M., Stanley, H.E. and Goldberger, A.L. (1994). Non-equilibrium dynamics as an indispensable characteristic of a healthy biological system. *Integr. Physiol. Behav. Sci.* 29: 283-293,
- Russek, H.I. (1965). Stress, tobacco and coronary disease in North American professional groups: survey of 12000 men in 14 occupational groups. *JAMA*, 192: 189.
- Segovia, J., Bartlett, R. F., & Edwards, A. C. (1989). An empirical analysis of the dimensions of health status measures. *Social Science & Medicine*, 29(6), 761-768.
- Selye, H. (1973). Homeostasis and heterostasis. *Perspectives in Biology and Medicine*. 16:441-445.
- Sterling, P. and Eyer, J. (1988). Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. In: S. Fisher and J. Reason (Eds.), *Handbook of Life Stress, Cognition and Health*. John Wiley & Sons, New York.
- Szabó Á. (2009). A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei. 115. sz. Műhelytanulmány, HU ISSN 1786-3031. Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalatgazdaságtan Intézet.
- Szabó Á. (2012). A magyar szabadidősport működésének vizsgálata. PhD értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, Gazdálkodástani Doktori Iskola.

- Wardwell, W.I., Behnson, C.B. and Caron, H.S. (1963). Social and psychological factors in coronary heart disease. The hartford Study. *J. Health Human Behav.* 4: 154.
- WHO (1986): The Ottawa Charter for Health Promotion. Retrieved from <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> (2015.02.26.).
- Wolf, S. (1995). Oscillatory functions affecting outcome of coronary heart disease: The hazard of too much or too little stability. *Integr. Physiol. behav. Sci.*, 30: 118-126.
- Yusuf, S., Hawken, S., Ôunpuu, S., Dans, T., Avezum, A., Lanas, F., & Lisheng, L. (2014). Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *The lancet*, 364, 9438, 937-952.

REKREÁCIÓ, MOTIVÁCIÓ ÉS FLOW

Berkes Tímea

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: berkes.timea@elte.ppk.hu

Összefoglaló

Az összefoglaló célja, hogy a rekreáció fogalmával összefüggésben áttekintse és pontosítsa a vele gyakran összefüggésbe hozott két fogalom, a motiváció és a flow alapfogalmait. A rekreáció fogalmának szakirodalmi áttekintése során látjuk, hogy a rekreáció értelmezhető a tevékenységekből kiindulva, vagy a tevékenységet végző motivációjának, végső soron szubjektív élményének vizsgálatával. Utóbbi megközelítés egyrészt modernebb, másrészt jobban kapcsolódik a motiváció és a flow élményéhez. A motivációs alapfogalmak közül az extrinzik-intrinzik motiváció fogalmát részletezi a tanulmány; a szakirodalom áttekintése során egyszerű ellentétpárból árnyaltabb kép bontakozik ki. Elméleti és gyakorlati szempontból fontos kérdés, hogy az extrinzik motiváció átalakulhat-e intrinzik motivációvá; ezt a kérdést részben a flow elméleti keretéből származó emergens motiváció fogalmával próbálom megválaszolni.

Kulcsszavak: rekreáció, extrinzik motiváció, intrinzik motiváció, szelfdeterminációs elmélet, flow, emergens motiváció; fenomenológiai megközelítés.

A most következő fejezet célja, hogy áttekintsen a rekreációval, valamint a hozzá gyakran kapcsolt két fogalommal, a motivációval és a flow-val kapcsolatos alapfogalmakat, és megkíséreljen tisztázni, vagy legalább megfogalmazni néhány kérdést ezekkel kapcsolatban.

Rekreáció és egészségvédő tevékenységek

A szakirodalomban a rekreációt többféleképpen definiálják. Egy gyakran idézett meghatározás Fritz Péteré: „A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőkézség és -képesség helyreállítása,

fokozása érdekében tesz az ember.” (Fritz, 2011, 28.; idézi például Ábrahám, 2016; Béki, 2015). Abban egyetértés mutatkozik a szakirodalomban, hogy rekreációs tevékenységeknek a szabadidőben végzett tevékenységek egy részét tekinthetjük (Kovács, 2004; Ábrahám, 2016; Fritz, 2011; Ábrahám és Bárdos, 2014; Révész és mtsai, 2015; Győri, 2014), és hogy a rekreációs tevékenységeket szabadon (Kovács, 2004; Révész és mtsai, 2015), vagy legalább kötöttségektől viszonylag mentesen (Ábrahám és Bárdos, 2014; Ábrahám, 2016) választjuk. Abban is egyetért sok szerző, hogy a rekreációs tevékenységek eredményeképpen a tevékenységet végző közérzete javul (Kovács, 2004; Ábrahám és Bárdos, 2014; Ábrahám, 2016; Győri, 2014). Az is többször megjelenik a definíciókban, hogy bizonyos szabadidőben végzett tevékenységek értékesebbek, mint mások. A rekreáció fogalmába többnyire beletartozik, hogy a tevékenység „megfelelő, jövőorientált, konstruktív” legyen és a szabadidő „helyes eltöltése” a rekreáció különböző meghatározásaiban a „közös pont” (Révész és mtsai, 2015, 6.), illetve a „tevékenység „értékessége” szükséges, de nem elégséges feltétele [a] rekreációnak” (Ábrahám és Bárdos, 2014, 26.). Ezt az érték-képviselést a szabadidő-tevékenységek többféle hierarchiába rendszerezése is mutatja (Kovács, 2004; Kovács, 2007; Ábrahám és Bárdos, 2014; Ábrahám, 2016), illetve ebből fakadóan többen felhívják a figyelmet arra, hogy a mai kor egyik jellemzője az a veszély, hogy az emberek egy része nem tudja megfelelő módon eltölteni a szabadidejét (Kovács, 2004; Ábrahám és Bárdos, 2014; Béki, 2015).

Az általam olvasott szakirodalom nagy része abban is egyetért, hogy nem csupán szabadidőben végzett tevékenységek során valósulhat meg az egyén közérzetének javulása, hanem egyéb, kevésbé szabadon választott tevékenységek, mint például a munka során is; ezt Kovács Tamás Attila után rekreatív többletnek hívja a szakirodalom (Kovács, 2004; Kovács, 2007; Ábrahám és Bárdos, 2014; Ábrahám, 2016; Béki, 2015).

Részben markáns különbség, részben tisztázatlanság van viszont a rekreáció különböző meghatározásai között abból a szempontból, hogy mennyire tekintik, vagy legalább engedik meg eszközjelleget lenni a tevékenységet, tehát mennyire számít rekreációs tevékenységnek, ha a tevékenységnek nem csupán vagy nem elsősorban a tevékeny pihenés a célja. Ez fontos kérdés, gondoljunk például arra, ha valaki elsősorban egészségvédő célból végez testmozgást – rekreációnak tekinthető-e ez a tevékenység?¹ Az eredeti szociológiai megközelítés szerint a rekreáció célja az

¹ Ez azért is fontos kérdés, mert tulajdonképpen a rekreáció és az egészségfejlesztés egymáshoz való viszonyát, ha kiélezően akarok fogalmazni, akkor összeegyeztethetőségét veti fel. Ez az ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének a jubileumi kötetében azért is fontos kérdés, mert az egyik általunk oktatott szak elnevezése hosszú ideig rekreációs szervező és egészségfejlesztő BSc volt, ma pedig a Sport- és rekreációs szervezés alapszakon belül van rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakirány (Felvi, 2019), kérdés tehát, hogy a tevékenység (pl. testmozgás) azonosságán túl a két megközelítés hogyan illeszkedik egymáshoz.

egyén munkaképességének újratermelése (Kovács, 2004; Dobozy és Jakabházy, 1992, idézi Ábrahám, 2016; Révész és mtsai, 2015; Fritz, 2011). Ezzel a megközelítéssel összhangban, de a fogalom tágítását lehetővé téve Kovács Tamás Attila a munkaképesség újratermelését a rekreáció társadalmi funkciójának tartja, mellette az egyéni motiváció szűk, „aszkrétikus” felfogásának a rekreáció egészséghelyreállító, egészségmegőrző vagy egészségfejlesztő szerepét tekinti (Kovács, 2007, 13.) E megközelítések szerint az egészségvédő céllal végzett tevékenységek rekreációnak tekinthetők. Viszont a rekreáció céljának az egyén munkaképességének helyreállítását tartó megközelítéssel az idézett források nem értenek egyet, mert így a rekreáció eszközzé válik (Ábrahám, 2016; Révész és mtsai, 2015). Ezzel összhangban áll egy másik megközelítés, ami szerint „nem tekinthetjük szabadidős aktivitásnak azokat a tevékenységeket, amelyek szükségesek a zavartalan társadalmi és családi viszonyok, vagy a biológiai lét fenntartása érdekében, tehát amelyek elmulasztása konfliktusokkal jár együtt, vagy esetleg betegségek kialakulásához vezet” (Szántó 1967, idézi Ábrahám és Bárdos, 2014, 25, kiemelés tőlem: BT). Ha szigorúan vesszük ezt a meghatározást, akkor az egészségmegőrzés céljából végzett testmozgás nem tartozik a szabadidős tevékenységek, és így a rekreáció körébe sem, hiszen, ahogy korábban láttuk, a rekreációs tevékenységek egyik jellemzője, hogy szabadidőben, szabad választásunkból végzett tevékenységekről van szó. Ebben az esetben így legfeljebb az egészségmegőrzés céljából végzett testmozgás során elért rekreatív többletről (lásd korábban) beszélhetnénk, esetleg fél-szabadidős tevékenységnek (Ábrahám és Bárdos, 2014; Ábrahám, 2016) tekinthetnénk; utóbbi fogalom olyan tevékenységekre vonatkozik, melyeknél maga a tevékenység szükségszerű, viszont idejét és formáját szabadabban választhatjuk meg.

Viszont ez a gondolatmenet ellentmond annak, hogy a rekreációval foglalkozó művekben a testmozgás, sportolás nagy súllyal van jelen (Kovács, 2004; Béki, 2015; Györi, 2014; Ábrahám, 2016), nyilván részben azért, mert a mozgásos rekreáció a rekreáció egyik típusa (Fritz, 2011; Bősze és Fritz, 2011). Van olyan megközelítés is, ami egyenesen az egészségkultúra és a testkultúra részének tekinti a rekreációt (lásd pl. Révész és mtsai, 2015 13. oldalon levő ábrát), és – egyébként a fenti, a rekreációt önmagában való értéként megfogalmazó állásponttal ellentétben – azt mondja, hogy „rekreáció egyik kiemelt célja az egészség fenntartása, megőrzése, rosszabb esetben az egészség visszanyerése” (Révész és mtsai, 2015, 12.). Ezzel összhangban Fritz (2011, 31.) művében is a következőt olvashatjuk: „A mozgásos rekreáció célja az egészség megőrzése, fejlesztése, a testi-lelki jólét megteremtése”. Ennek a meghatározásnak az értelmében a fent említett példa, az egészségmegőrzési céllal végzett testmozgás, ismét csak egyértelműen rekreációnak tekinthető,

viszont e meghatározás alapján a rekreáció nem tekinthető magáért való tevékenységnek, hiszen a tevékenységen túli célja van.

Ezt a problémafelvetést részben megoldja, ha – sokkal életszerűbben – azt mondjuk, hogy kontinuumnak tekintjük a kötelező elfoglaltságoktól a rekreációig terjedő tevékenységeket (Ábrahám és Bárdos, 2014). Szempontváltással is feloldható ez a kérdés, ha nem magát a tevékenységet vesszük alapul, tehát nem egy-egy tevékenységet tekintünk rekreációs tevékenységnek (vagy sem), hanem a tevékenységet végző személy motivációja alapján soroljuk be a tevékenységet. A motiváció mint alap megjelenik a szakirodalomban: „annál inkább tekinthetünk rekreációnak egy tevékenységet, minél inkább szabad választáson és belső motiváción alapul” (Ábrahám és Bárdos, 2014, 26); Ábrahám (2016) a szabad választást a szabadidőhöz, a belülről motivált viselkedést a rekreációhoz köti. Ennek alapján viszont értelmezésem szerint minden esetben az egyén – éppen aktuális² –motivációjától függ, hogy egy adott tevékenységet rekreációnak él-e át vagy sem, és ezt a besorolás kizárólag a személy szubjektív élményétől függ, kívülről nem meghatározható, tehát fenomenológiai megközelítést igényel.

A magyar nyelvű szakirodalomban is többször idézik John Neulinger modelljét, melyben a szabadidős, illetve munkajellegű tevékenységeket csoportosította a motivációs háttér és a szabadságérzet alapján (Ábrahám és Bárdos, 2014; Ábrahám, 2016). Ez a modell az 1970-es években született, és illeszkedett abba a pozitivista, poszt-pozitivisták felfogásba, ami szerint a rekreáció megközelíthető objektív módon és mérhető kvantitatív módszerekkel (Sintas és mtsai, 2015), tehát a *tevékenységek* osztályozhatók, és az adott tevékenység alapján eldönthető, hogy szabadidős/rekreációs tevékenységnek számít-e a tevékenység, vagy sem. Ugyanakkor, mivel a tevékenységeket alapvetően szubjektív vagy szubjektívnek is tekinthető tényezők alapján osztályozta (a „szabadságérzet”, ami nem más, mint a személy által észlelt szabadság, illetve a motiváció – erről lásd a következő alfejezetet), ezért a pszichológiai tapasztalat kapott teret az osztályozásban (Webb és Karlis, 2017). Neulinger rendszerében a szabadidős tevékenységeket és a munkához köthető tevékenységeket az észlelt szabadság különbözteti meg egymástól: az a szubjektív szabadságérzés, amivel a személy a tevékenységet választja (Webb és Karlis, 2017; Sintas és mtsai, 2015). Ezzel kapcsolatban hangsúlyozandó, hogy ez a szabadságérzés szubjektív; nem feltétlenül esik egybe a tényleges szabadsággal (Webb és Karlis, 2017), ez tovább erősíti azt, hogy valójában az, hogy egy

² Felfogás kérdése, hogy a motivációt időben stabil vagy változékony jellemzőnek tekintjük-e. Hozzá az utóbbi megközelítés közelebb áll. Lásd később Vallerand (1997) modelljét.

tevékenység milyen jellegű, a személy szubjektív élménye. Webb és Karlis (2017) azt is megjegyzik, hogy Neulinger felhívta a figyelmet, hogy csak az egyszerűség kedvéért dichotomizálta az észlelt szabadság fogalmát; valójában valamilyen mértékű szabadság mindig van a döntéseinkben, és ritka az az eset, amikor semmiféle megkötés nincs jelen. Neulinger hat csoportot állapított meg, 3-3 csoport tartozik a munkába, illetve a rekreációhoz, és mind a munka, mind a rekreáció esetében egy kategória tisztán külső motiváción alapszik (kényszerű munka, illetve célorientált rekreáció), a következő kategóriára külső és belső motiváció egyaránt jellemző (élvezhető munka, illetve rekreáció eredményigénnyel), míg a legmagasabb szintű munka illetve rekreáció esetében belső motiváció van jelen (elhivatott munka és tiszta rekreáció). Ebben a modellben – legalábbis a modellt ismertető szakirodalom alapján³ – tisztán megjelenik a tevékenységek hierarchiája (a belső motivációból fakadó tevékenységek magasabb szintűek, mint a külső motivációból fakadóak), illetve azt is látjuk, hogy a motivációt a tevékenységekhez köthető időben állandó jellemzőnek tekinti. A modell szerint az eddigi példa, az egészségmegőrzés céljából végzett testmozgás a célorientált rekreáció csoportjához tartozik, motivációs háttere külső motiváció (Ábrahám, 2016, 20.).

Sintas és munkatársai (2015) szerint az 1980-as évektől már nem annyira a tevékenységek besorolásán és a jelenség objektív vizsgálhatóságán van a hangsúly a szabadidő/rekreáció (*leisure*) kutatásában, inkább a tevékenységet végzők személyes tapasztalatán. A pozitívista jellegű felfogástól a konstruktívista felé mozdult a szakirodalom; a tevékenységek jellemzői nem önmagukban adóttak, hanem a személy konstruálja meg a tevékenység számára éppen aktuális jelentését. A személy által adott jelentés és átélt élmény dönti el, hogy szabadidős tevékenységből (*free-time activities*) rekreáció (*leisure experiences*) válik-e (Sintas és mtsai, 2015).

Visszatérve ahhoz a gondolathoz, hogy a rekreáció a belső motivációhoz kapcsolódik, innen már csak egy lépés a rekreáció autotelikus tevékenységekkel való összekapcsolása (Ábrahám és Bárdos, 2014; Ábrahám, 2016; a fogalomról lásd a flow-ról szóló részt), bár a szerzők azt is megjegyzik, hogy a rekreációs tevékenységek sokszor külső ok miatt kezdődnek, exotelikusak, később válnak autotelikussá. Az autotelikus és exotelikus tevékenység fogalma a flow-elméletből származik (Csíkszentmihályi, 2001); a rekreáció és a flow-élmény már a hétköznapi (angol nyelvű)

³ Az eredeti műhöz sajnos nem sikerült hozzájutnom.

szóhasználatban annyira összekapcsolódott, hogy e két keresőszóra (*flow recreation*⁴) 293 millió találatot ad a Google; ha hozzátesszük a *psychology* szót is, akkor is 9,8 millió találatot kapunk⁵, míg a *leisure* és *flow* szavakra rákeresve 213 millió, a *psychology* keresőszóval bővítve pedig 12,8 millió találatot kapunk⁶.

Mivel a rekreáció és a belső motiváció, illetve a flow összekapcsolása a szakirodalomban és a laikus szóhasználatban egyaránt nagyon gyakori, ezért fontos, hogy kicsit alaposabban áttekintsünk néhány alapfogalmat a motivációval és az áramlat-élménnyel kapcsolatban.

A motivációval kapcsolatos főbb alapfogalmak

A motiváció fogalma a hétköznapi szóhasználatban is használt, épp ezért fontos, hogy amikor szakmai kérdéssel foglalkozunk, ne a hétköznapi, laikus jelentésével használjuk a fogalmat, hanem a szakmai, tudományos jelentésével. Ez annál is fontosabb, mert a hétköznapi szóhasználatban gyakran inkább a motiváció mennyisége kerül elő (mennyire motivált valaki), míg a szakirodalom inkább a motiváció különböző típusait és azok jellemzőit igyekszik definiálni (Ryan és Deci, 2000; Urbán, 2001; Nolen-Hoeksema és mtsai, 2009).

A motiváció energetizálja viselkedésünket; megindítja, fenntartja és irányt ad neki (Nolen-Hoeksema és mtsai, 2009; Urbán, 2001) De mivel az emberi viselkedés rendkívül sokféle, a motiváció fogalma is meglehetősen szerteágazó. Az egyik csoportosítási lehetőség, ha a motívumokat alapvető motívumokra és humánspecifikus (emberre jellemző) motívumokra osztjuk.⁷ Az alapvető motívumok körébe tartoznak a(z emberi vagy állati) szervezet élettani működésének fenntartásához szükséges tényezők: a homeosztatisz motívumok, melyek – leegyszerűsítve – akkor jelentkeznek, ha a szervezet egyensúlyi állapotának fenntartásához valamilyen cselekvésre van szükségünk: a szomjúság, éhség, hőmérséklet-szabályozás tartozik ide többek között (Nolen-Hoeksema és mtsai,

⁴ A *recreation* szó nem pontosan felel meg a magyar rekreáció szónak (Ábrahám és Bárdos, 2014; Ábrahám, 2016), bár az eddigiekből talán az is látszik, hogy a magyar rekreáció szó jelentése is többértű, néha ellentmondásos.

⁵ 2019. január 26-i állapot.

⁶ 2019. január 31-i állapot.

⁷ A motívumok/szükségletek egy másik sokszor idézett, mégis részleteiben kevésbé ismert felosztása Maslow elmélete a szükségletek, motívumok hierarchiájáról (Maslow, 1943). E modell tárgyalása meghaladja e dolgozat kereteit.

2009; Urbán, 2001). A motiváció alapja itt többnyire valamilyen belső hiányállapot, pontosabban a belső hiányállapot megszüntetésére irányuló készlet, szakszóval drive (Nolen-Hoeksema és mtsai, 2009; Urbán, 2001). De lehet motiváló részben ugyanezeknek a cselekvéseknek az esetében valamilyen vonzó külső tényező, azaz incentiv is (Nolen-Hoeksema és mtsai, 2009); ebben az esetben a vonzó külső inger hatására következik be a viselkedés. A szexualitás és utódgondozás motívuma már nem az egyed, hanem a faj fennmaradását szolgálja; szintén az alapvető motívumok közé tartoznak a kíváncsiságmotívumok, a környezetünk felfedezésének és manipulálásának motívuma (Urbán, 2001). Természetesen az alapvető motívumok elnevezés nem azt jelenti, hogy ezek a folyamatok egyszerűek; az összes említett motívum (gondoljunk csak a táplálkozásra, a szexualitásra vagy a kíváncsiságra) rendkívül összetett és érdekes folyamat, melyekben a motiváció élettani szabályozása csak az egyik összetevő; e kérdés tárgyalása meghaladja e dolgozat kereteit.

A humánspecifikus motivációt extrinzik és intrinzik motivációra osztja a szakirodalom, a motiváció hiányát pedig amotivációnak nevezi (Urbán, 2001; Ryan és Deci, 2000; Vallerand, 1997; Vallerand és Ratelle, 2002). Ez a felosztás Deci és Ryan szelfdeterminációs elméletén alapszik (Ryan és Deci, 2002). Mára már az intrinzik és extrinzik motiváció fogalma (belső és külső motivációként) a köztudatban is jelen van; kialakulásakor (az 1970-80-as években) azonban az elmélet jelentősége abban állt, hogy – a motivációval kapcsolatos korábbi kutatásokra, valamint a humanisztikus szemléletre építve⁸ – szakított a motiváció drive-redukción alapuló elméleteivel, tehát azzal a felfogással, hogy a cselekvéseket valamilyen (fiziológiai) hiányállapot megszüntetésére való törekvés mozgatja (Ryan és Deci, 2002; Magyaródi, 2016), és a motiváció különböző típusait integrált elméletbe helyezte. Sportszakos hallgatók számára ennek az elméletnek az ismerete azért is fontos, mert ezen alapszik több sportolási, testmozgási motiváció mérésére szolgáló mérőeszköz: a magyar nyelven is validált Sportmotivációs Skála (*Sport Motivation Scale*, SMS, az eredeti: Pelletier és mtsai, 1995; az átdolgozott változat: Pelletier és mtsai, 2013; Paic és mtsai, 2017), a Testmozgás Motivációs Skála (*Exercise Motivation Scale*, EMS, Li, 1999), illetve részben a Fizikai Aktivitás és Rekreáció Motivációs Skála (*Physical Activity and Leisure Motivation Scale*, PALMS, Zach és mtsai, 2012).

A szelfdeterminációs elméletnek – a humanisztikus pszichológia emberszemléletével (Carver és Scheier, 2002) összhangban – az az előfeltevése, hogy az emberi lényeknek természetes és veleszületett törekvése van arra, hogy növekedjenek és egyre kidolgozottabb és integrált ént (szelf) alakítsanak ki. A személyt körülvevő társas-környezeti tényezők ezt a törekvést vagy elősegítik, vagy

⁸ Ezek részletes ismertetése meghaladja e dolgozat kereteit.

hátráltatják; fontos tehát, hogy ez az emberben rejlő növekedési potenciál nem valósul meg automatikusan. A környezet akkor támogatja az ember növekedési tendenciáját, ha lehetőséget nyújt a személy három alapvető pszichológiai szükséglete kielégítésére. A három alapvető pszichológiai szükséglet a *kompetencia*, tehát a hatékonyságérzés a környezettel való interakciókban és lehetőség a képességek gyakorlására, a *kapcsolódás (relatedness)*, azaz a valahova tartozás, másokhoz, közösséghez tartozás és az *autonómia*, tehát egyfajta szabad akarat, annak a megélése, hogy a személy saját döntésből, saját értékei és érdekei alapján cselekszik (Ryan és Deci, 2002; Vallerand, 1997).

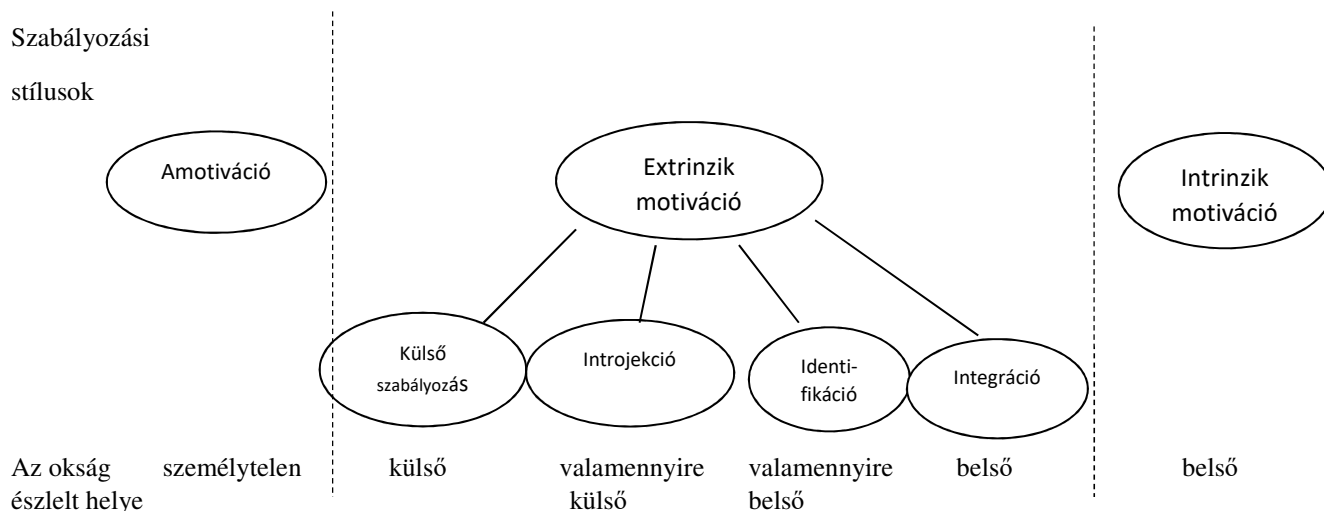
Az extrinzik motivációt eszközjellegűnek, míg az intrinzik motivációt önjutalmazónak szokták leírni (Urbán, 2001); és hajlamosak vagyunk az intrinzik motivációt többé-kevésbé tudatosan értékesebbnek tartani, mint az extrinzik motivációt. Ahogy az előző fejezetben láttuk, a rekreáció irodalma Neulinger modellje alapján állapít meg hierarchiát az egyes tevékenységek között annak alapján, hogy mennyire származnak külső vagy belső motivációból (Ábrahám és Bárdos, 2014; Ábrahám, 2016); a hierarchia csúcán a tiszta rekreáció áll, amiben „csak belső motivációk vannak” (Ábrahám, 2016, 19.).

Visszatérve az alapfogalmakhoz, intrinzik motivációról akkor beszélhetünk, ha a személy számára a cselekvés, amit végez, önmagában érdekes és élvezetes, míg extrinzik motivációról akkor, ha azért végzi a cselekvést, mert az valamilyen eredményhez, a cselekvéstől különválasztható kimenethez vezet (Ryan és Deci, 2000; Urbán, 2001). A szelfdeterminációs elmélet szerint az ember születésétől kezdve aktív, érdeklődő, kíváncsi és játékos, így nincs szüksége külső incentívekre ahhoz, hogy tanuljon vagy felfedezzen valamit; ezeket az eleve adott intrinzik motivációs tendenciákat a környezet katalizálni tudja, ha a cselekvés során a személy kompetenciát érez és a cselekvést autonómnak, tehát saját magából fakadónak éli meg (Ryan és Deci, 2000). Az intrinzik motivációval végzett cselekvés minden esetben a szelf által meghatározott (*self-determined*) cselekvés (Ryan és Deci, 2000). Az intrinzik motiváció nem a személy és nem is a tevékenység jellemzője, hanem a személy és a tevékenység kapcsolatában értelmezhető (Ryan és Deci, 2000). Vallerand (1997; Vallerand és Ratelle, 2002; Urbán, 2001; Pelletier és mtsai, 1995) három típusát írta le az intrinzik motivációnak. A tudásra, megismerésre irányuló motiváció (*intrinsic motivation to know*) a kíváncsisághoz, a tudás megszerzéséhez kapcsolódik, a felfedezés és megértés örömeért végzett cselekvések tartoznak ide. A megvalósításra törekvés motivációja (*intrinsic motivation toward accomplishment* – Urbán (2001) fordításában fejlődésre és alkotásra irányuló intrinzik motiváció) az alkotásban, saját magunk meghaladásában fejeződik ki; fontos, hogy a hangsúly nem a folyamat eredményén van, hanem magán a folyamaton. Az intrinzik motiváció harmadik típusa a stimuláció megtapasztalására irányuló motiváció (*intrinsic motivation to experience stimulation* –

Urbán (2001) fordításában ingerlés és élmények átélésére vonatkozó intrinzik motiváció); ez olyan tevékenységeket jelent, melyek során kellemes szenzoros (érzékszervi) vagy esztétikai tapasztalatokat szerez a személy. Az intrinzik motiváció három típusa megjelenik a Sportmotivációs Skála eredeti verziójában (Pelletier és mtsai, 1995), az átdolgozott változatában azonban már nem (Pelletier és mtsai, 2013).

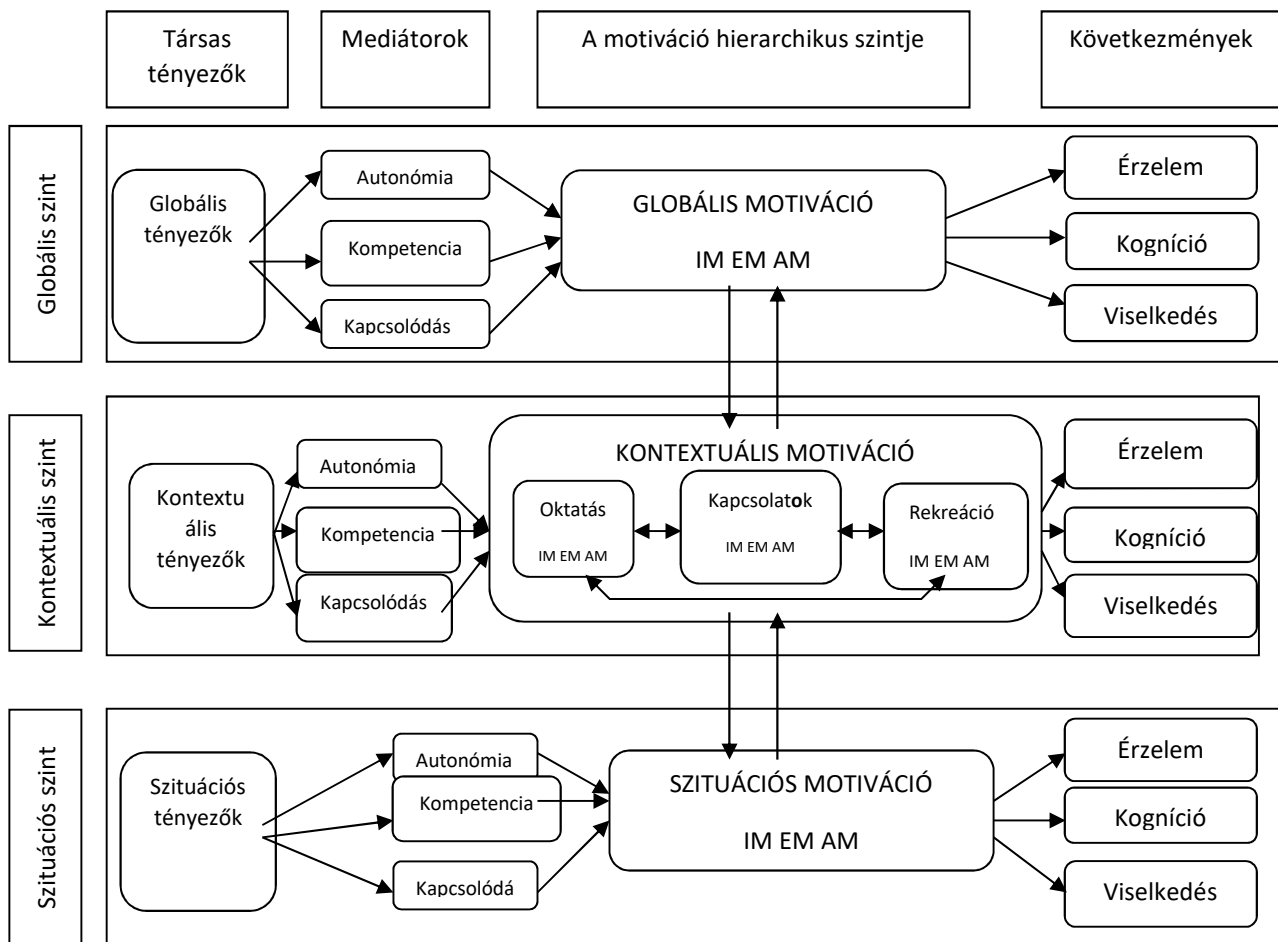
Azonban – különösen a korai gyerekkor után – a cselekvéseink többsége nem intrinzik motivációból ered, hanem valamilyen, a cselekvéstől különválasztható kimenet, eredmény elérése érdekében végezzük – ezt nevezzük extrinzik motivációnak (Ryan és Deci, 2000). Az extrinzik motivációnak különböző típusai vannak (Ryan és Deci, 2000; Urbán, 2001; Gyömbér és Kovács, 2012; Pelletier és mtsai, 1995; Pelletier és mtsai, 2013), melyek abban térnek el egymástól, hogy a cselekvés mennyire számít a szelf által meghatározottnak, autonómnak. Az extrinzik motiváció első típusa a kívülről szabályozott motiváció (*external regulation*); ilyenkor a személyt kívülről származó jutalom vagy büntetés motiválja. A következő típus az introjektált szabályozás (*introjected regulation*); ebben az esetben a személy a büntudat vagy szégyenérzet elkerülése érdekében vagy büszkeségből cselekszik, tehát a szabályozás már részben belülről jön, azonban mégis van külső meghatározó tényező, ami miatt a személy nem érzi magáénak a cselekvést. Az extrinzik motiváció következő szintje az identifikáción, tehát azonosuláson keresztül történő szabályozás (*regulation through identification*); ilyenkor a viselkedés már személyesen fontos a személy számára. Az extrinzik motiváció legmagasabb szintje az integrált szabályozás (*integrated regulation*), amikor a személy azonosult a cselekvéssel, összhangba hozza saját értékeivel és szükségleteivel. A cselekvés így a szelf által meghatározott (*self-determined*) lesz, azaz belülről fakadó autonóm cselekvésről beszélhetünk, a motivációja azonban mégis extrinzik motiváció marad, mert van valamilyen, a viselkedéstől különálló kimenete, célja, nyilván olyan, amit az egyén értékesnek tart. Az internalizáció egyre nagyobb fokát azáltal éri el a személy, hogy az egyébként sokszor nem annyira érdekes tevékenységet elvégzi, mert számára fontos emberek értékelik ezt, és ezáltal a kapcsolódás (*relatedness*) pszichológiai szükséglete kielégül (Ryan és Deci, 2000). A különböző motivációs állapotok tehát a személyes elköteleződés és az autonómia egyre növekvő mértékét mutatják, ahogy a cselekvés internalizáltsága egyre nő; ezáltal a különböző motivációs állapotok kontinuumnak tekinthetők (Ryan és Deci, 2000; Pelletier és mtsai, 2013). A kontinuum egyik végén a motiváció hiánya, azaz az amotiváltság, ezt követik az extrinzik motiváció különböző fajtái, majd az intrinzik motiváció. Ryan és Deci modelljében (lásd 1. ábra) az intrinzik motiváció egységként szerepel, szemben Vallerand (1997) idézett felfogásával. Mindez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy ez fejlődési folyamat lenne: nem szükséges áthaladni valamennyi fázison, egy adott viselkedés elkezdésekor

bármelyik szabályozási mód kialakulhat, és bármelyik irányba történhet mozgás az idő során (Ryan és Deci, 2000).



1. ábra. Az emberi motiváció taxonómiája (Ryan és Deci, 2000, 61. alapján)

Korábban már felvettem azt a kérdést, hogy a motiváció mennyire tekinthető időben állandónak vagy időben változónak. Erre a kérdésre egy lehetséges válasz Vallerand hierarchikus modellje (Vallerand, 1997; Vallerand és Ratelle, 2002, lásd 2. ábra), ami szerint a motivációt három szinten lehet vizsgálni: általános (vagy személyiség-) szinten, kontextuális (vagy életterület-, *life domain*) szinten és szituációs (vagy állapot-) szinten. Mindhárom szinten jelen vannak társas-társadalmi tényezők, melyek befolyásolják a személy észlelt autonómiáját, kompetenciáját, és kapcsolódását, tehát a személy alapvető szükségleteit, melyek mediátorként hatnak arra, hogy a motiváció különböző típusai hogyan alakulnak az adott szinten, ami pedig meghatározza azt, hogy milyen érzelmi, kognitív és viselkedéses kimenete van a személy számára a folyamatnak. Az ábrából azt is látjuk, hogy az egyes szinteken levő motivációtípusokat befolyásolja a közvetlenül felettük vagy alattuk levő szint motivációja (tehát pl. a szabadidővel kapcsolatos kontextuális motivációt befolyásolják a globális motiváció különböző típusai vagy a konkrét szituációkban megélt motiváció). Mindez azt is jelenti, hogy a motivációt egyaránt befolyásolják intraperszonális tényezők (a közvetlenül felettük vagy alattuk levő szinten levő motiváció és személyen kívüli tényezők (az adott szinten levő társas tényezők).



AM: amotiváció, EM: extrinzik motiváció, IM: intrinzik motiváció

2. ábra. A motiváció hierarchikus modellje (Vallerand, 1997, 274. alapján)

Pelletier és munkatársai (1997, idézi Vallerand, 1997; Urbán, 2001) az amotivációnak is megállapítottak négy típusát, vagy inkább négy lehetséges okát. A motiváció hiánya fakadhat képesség hiánya-hiedelmekből (a személy úgy érzi, nem képes végrehajtani a cselekvést), a stratégiára vonatkozó hiedelmekből (a stratégia nem fogja a kívánt eredményeket hozni), kapacitással és erőfeszítéssel kapcsolatos hiedelmekből (a feladat túl sok erőfeszítést igényel, amit nem akar befektetni a személy), végül tehetetlenség-hiedelmekből (az erőfeszítések, amiket a személy megtesz, jelentéktelenek a feladat nagyságához képest).

Az intrinzik és extrinzik motivációval kapcsolatban számos kérdés merülhet fel bennünk. Az egyik legfontosabb talán, hogy extrinzik motivációból válhat-e intrinzik motiváció. Ehhez hasonló felvetéssel a rekreáció irodalmában is találkozunk: a rekreációs tevékenységek sokszor külső ok miatt kezdődnek (exotelikusak), aztán autotelikussá válnak (Ábrahám és Bárdos, 2014; a két fogalommal a flow-val kapcsolatos alfejezet foglalkozik). Az extrinzik és intrinzik motiváció esetében Ryan és Deci (2000) egyértelműen azt mondja, hogy az extrinzik motiváció az internalizáció során sem válik

intrinzik motivációvá (az 1. ábrán látható is az amotiváció és extrinzik motiváció, illetve az extrinzik és intrinzik motiváció közötti elválasztás). Ezzel szemben a Vallerand és Ratelle (2002) által hozott példa azt mutatja, hogy lehetséges ilyen változás, például a szituációs szinten többször megtapasztalt intrinzik motiváció változást hozhat a szituációkhoz tartozó kontextus motivációjában is, és fordítva, egy a kontextuális szinten bekövetkezett változás (például ha valaki másik tanárt vagy edzőt kap) következtében a szituációs szinten tapasztalt élmények megváltozhatnak, ami módosíthatja a motivációt.

A következő kérdés, amit nézzünk meg, hogy értelmezhető-e a most ismertetett elméleti keretben az a helyzet, ha valaki első alkalommal csinál valamit. Például valaki még soha nem síelt, de úgy dönt, elmegy a barátaival síelni. Milyen motivációról beszélhetünk ebben a helyzetben? Mivel nincs előzetes tapasztalata (hacsak a vikariáló tanulást, tehát a mások megfigyelése által szerzett tapasztalatot nem tekintjük annak), nyilván nem lehet azt mondani, hogy a tevékenység örömeért kezd bele a cselekvésbe, tehát ennek alapján azt mondhatnánk, hogy az először végzett cselekvések mindenképp extrinzik motivációból erednek, hacsak nem véletlenszerűen történtek meg (például valaki véletlenül lecsúszik egy havas lejtőn, ez jó érzést okoz neki, és ez után dönt úgy, hogy elmegy síelni). Ez azért lenne probléma, mert láttuk, hogy az elméletet megalkotó szerzők szerint extrinzik motiváció nem válhat intrinziké (Ryan és Deci, 2000), tehát ha azt mondjuk, hogy az először végzett tevékenységek esetében mindenképpen valamilyen külső motiváció van, akkor az a tevékenység később sem válhat belső motivációval végzett tevékenységgé. Ebben a példában a személy döntését motiválhatja, hogy a barátaival akar lenni, ebben az esetben a síelés extrinzik motivációból ered. Motiválhatja az is, hogy valami újat kipróbáljon; ezt viszont besorolhatjuk az intrinzik motiváció második típusa, a megvalósításra törekvés körébe.

Talán az eddigiek alapján látható, hogy az extrinzik és intrinzik motiváció témája nem olyan leegyszerűsítő, mint gondolhatnánk. Néhány kérdést is felvettem az alfejezet végén; természetesen még számos további kérdés is felmerülhet bennünk. El lehet-e az extrinzik és intrinzik motivációt választani egymástól? Ha igen, akkor valóban érdemes-e értékesebbnek tartanunk az intrinzik motivációt? Valóban az intrinzik motiváció jelenléte dönti-e el, hogy valami rekreációnak számít-e vagy sem? Ahogy láttuk, a két motivációtípus között elsősorban az a különbség, hogy intrinzik motiváció esetében maga a cselekvés bír jutalmazó értékkel a személy számára, míg extrinzik motivációról akkor beszélhetünk, ha valamilyen, a cselekvésről leválasztható kimenet, cél érdekében cselekszik a személy. Egyáltalán, mennyire tud az ember úgy cselekedni, hogy magán a cselekvésen kívül ne legyen más célja?

Flow

Térjünk át következő témánkra, az áramlat-élményre vagy flow-ra, amit, ahogy az első alfejezetben láttuk, szintén összekapcsol a rekreációs tevékenységekkel a hétköznapi szóhasználat és a szakirodalom is. Előző témánkkal történetileg is összekapcsolódik a flow kutatása; fenomenológiai megközelítés, ami eredetileg onnan indult, hogy az intrinzik motivációból eredő, azaz autotelikus (lásd később) tevékenységek szubjektív élményét szerette volna megragadni (Csikszentmihalyi és mtsai, 2014/2005; Nakamura és Csikszentmihalyi, 2002; Mózes és mtsai, 2012). A flow-elmélet alapvető jellemzője, hogy a személy és a tevékenység kapcsolatából indul ki, ezért az interakcionista felfogásokhoz tartozik (Nakamura és Csikszentmihalyi, 2002); ez összhangban állhat a rekreáció azon felfogásával, ami a személy szubjektív élményéből indul ki, és ami szerint a tevékenység jelentését a tevékenységben részt vevő személy alkotja meg (Sintas és mtsai, 2015).

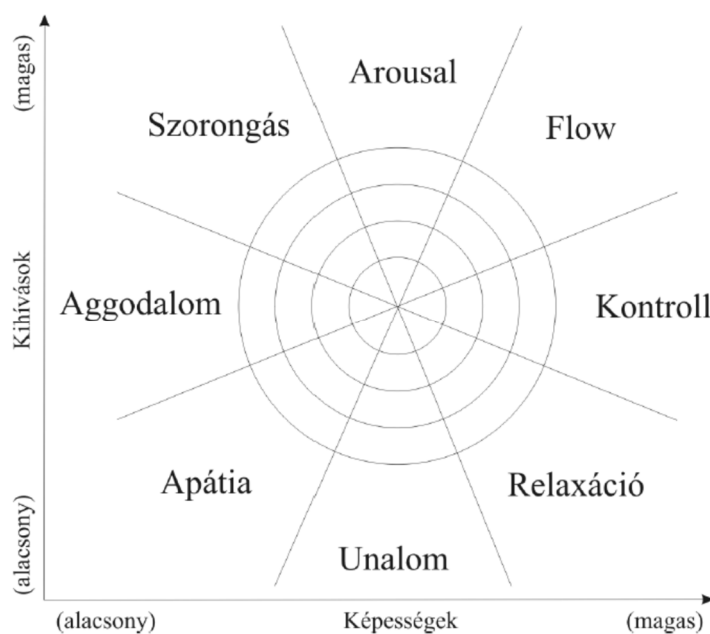
A flow Csikszentmihalyi fogalma (Csikszentmihályi⁹, 2001; Magyaródi, 2016), az egyik definíciója szerint „az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörlődik mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán magáért” (Csikszentmihályi, 2001, 23.); a flow tehát egy szubjektív állapot (Csikszentmihalyi és mtsai, 2014/2005). Az áramlat-élmény jellemzője, hogy a tudatban rend uralkodik, a figyelem a célra irányulhat, és ezt a folyamatot nem zavarja meg vagy fenyegeti semmi (Csikszentmihályi, 2001). A jelenségre használatos még az áramlat-élmény, autotelikus élmény, optimális-élmény kifejezés is (Magyaródi, 2016); a jelenség definiálása részben az élmény összetettsége miatt sok nehézségbe ütközik (Mózes és mtsai, 2012; Magyaródi, 2016); a fenti definíció is csak egyike a Csikszentmihalyi által adott meghatározásoknak (Magyaródi, 2016).

Csikszentmihályi eredetileg úgy gondolta, hogy a flow-élmény létrejöttéhez kilenc feltétel szükséges (Csikszentmihályi, 2001; Magyaródi, 2016; Mózes és mtsai, 2012): 1) olyan feladat, amelyben a cselekvési lehetőségeink egybeesnek a feladat nehézségével; 2) a figyelem feladatra összpontosítása; 3) világos célok; 4) azonnali visszacsatolás; 5) a feladatra való összpontosítás; 6) a tevékenység feletti kontroll lehetősége; 7) az én-tudat, én-érzet elvesztése; 8) az időérzékelés megváltozása; 9) az autotelikus élmény. Később átalakította elméletét, és megkülönböztette a flow

⁹ A szerző nevét minden esetben úgy írom, ahogy használja: tehát amikor a munkásságát említem vagy angol nyelven megjelent művére hivatkozom, akkor az angolszász írásmódot követem, a magyar nyelven megjelent írásoknál pedig a magyar írásmódot, ha szerzőként olyan helyesírással tüntették fel.

feltételeit és a flow-állapot jellemzőit (Nakamura és Csikszentmihalyi, 2002; Magyaródi, 2016). Ennek alapján a flow közvetlen (proximális) feltételei a következők: 1) a személy képességeinek megfelelő észlelt kihívás; 2) világos közeli (proximális) célok és 3) azonnali, folytonos visszajelzés. Ha ezek a feltételek fennállnak, akkor létrejöhet az a szubjektív állapot, aminek a következő jellemzői vannak: 1) intenzív és fókuszált figyelem arra, amit épp csinál a személy; 2) a cselekvés és tudatosság összeolvadása; 3) a reflektív éntudatosság elvesztése; 4) a saját cselekedetek feletti kontroll érzése, az az érzés tehát, hogy bármi történik a következő lépésben, fogja tudni, hogy mit tegyen; 5) időérzékelés megváltozása; 6) a tevékenység maga intrinzik módon jutalmazó (Nakamura és Csikszentmihalyi, 2002; Magyaródi, 2016).

Mivel a flow alapfeltétele a személy képességeinek és a feladat által jelentett kihívásnak az összeillése, fontos áttekinteni, hogy milyen élményekkel jár e két tényező egymáshoz való viszonya a különböző esetekben. A flow eredeti felfogása az volt, hogy ha a két tényező összhangban áll, akkor ott kialakul az áramlatcsatorna, míg ha a kihívás nagyobb, mint a személy képességei, akkor szorongás lép fel, ha pedig alacsonyabb, akkor unalom (Mózes és mtsai, 2012; Nakamura és Csikszentmihalyi, 2002). Később ez módosult kutatási eredmények hatására, így egy összetettebb képet kapunk (3. ábra). A nyolc élménycsatorna közül a flow és a relaxáció járhat intrinzik motivációval (Nakamura és Csikszentmihalyi, 2002; Mózes és mtsai, 2012). Mindkét élmény akkor alakul ki, ha a képességek szintje magas, de a relaxáció esetében a kihívás szintje alacsony, a flow esetében pedig magas. A relaxáció az energiamegőrzés miatt jutalmazó értékű, a flow pedig azért, mert a különböző készségek használata által egyre nagyobb lehetőségekhez jut a személy (Nakamura és Csikszentmihalyi, 2002; Mózes és mtsai, 2012). Mindez azt is jelenti, hogy a szabadidős, rekreációs tevékenységek egy részében nem jön létre flow-állapot (Stebbins, 2010). Flow-élmény gyakrabban valósul meg munkatevékenységek közben, mint szabadidős tevékenységek közben, ugyanakkor munka közben az emberek többnyire kevésbé motiváltak, mint szabadidős tevékenységek végzése közben (Csikszentmihalyi és LeFevre, 1989; Csikszentmihályi, 2001). Ez azt mutatja, hogy a motiváltság és az élmény minősége szétválhat egymástól, akár úgy, hogy a munka közben megélt jobb minőségű flow-élményt alacsonyabb motiváltság mellett végzi valaki, akár úgy, hogy a magasabb motiváltság mellett végzett szabadidős tevékenység nem nyújt jó minőségű élményt (Csikszentmihalyi és LeFevre, 1989; Csikszentmihályi, 2001).



3. ábra. A flow-élmény nyolc élménycsatorna megközelítése (Mózes és mtsai, 2012, 65. átvétele)

Többször előkerült már az autotelikus tevékenység fogalma. Az autotelikus tevékenység azt jelenti, hogy olyan tevékenység, amit önmagáért végez az ember (Csikszentmihalyi és mtsai, 2014/2005; Nakamura és Csikszentmihalyi, 2002), úgy, hogy gyakran a tevékenység célja csak ürügy a tevékenység végzésére (Nakamura és Csikszentmihalyi, 2002). Ennek alapján összhangban áll az intrinzik motiváció fogalmával (Ryan és Deci, 2000; Urbán, 2001). Most tegyük fel újra azt a kérdést, hogy extrinzik motivációból válhat-e intrinzik motiváció, másképp, ennek az elméleti keretnek a kifejezéseivel megfogalmazva egy exotelikus tevékenységből válhat-e autotelikus tevékenység. Láttuk, hogy a szelfdeterminációs elmélet alapján erre a kérdésre nem tudunk egyértelmű választ adni: Ryan és Deci (2000) szerint extrinzik motiváció nem alakulhat intrinzik motivációvá, míg Vallerand és Ratelle (2002) alapján a motiváció szintekre bontásával és a különböző szinteken megélt élmények egymásra hatásával megvalósulhat az extrinzik motiváció intrinzikké válása.

A flow-elméletben erre a kérdésre az emergens motiváció fogalma ad választ (*emergent motivation*, Csikszentmihalyi és mtsai, 2014/2005; Nakamura és Csikszentmihalyi, 2002; Magyaródi, 2016; Mózes és mtsai, 2012). Az emergens motiváció azt jelenti, hogy előfordulhat, hogy egy extrinzik motivációból elkezdett tevékenység során flow-élményt tapasztal a személy, mivel a flow proximális feltételei fennállnak, emiatt a tevékenység intrinzik módon motiválódva válik, a tevékenység során pillanatról pillanatra megélt tapasztalat miatt. Tehát ha a személy olyan helyzetben van, hogy az aktuális feladatot a képességeivel összhangban álló kihívásnak éli meg, egyértelmű közeli célja van a cselekvésének, és folyamatos visszajelzést kap a tevékenységéről (Nakamura és

Csikszentmihályi, 2002; Magyaródi, 2016), akkor lehetséges, hogy kialakul a flow-élmény, aminek hatására a motivációja intrinziké válik.

Összefoglalás

A tanulmányban három olyan fogalom kapcsolódásait igyekeztem feltárni, ami a köznyelvben is és a rekreáció szakirodalmában is gyakran összekapcsolódik: a rekreáció, motiváció és flow fogalmát. Elméleti szempontból az összefoglaló legfontosabb tanulsága, hogy a rekreációkutatás összehangolható az áramlatélmény, illetve az intrinzik és extrinzik motiváció fogalmával, ha a rekreációt is és a motivációt is a személy élménye felől közelítjük meg (a flow esetében eleve adott ez a megközelítés). Láthattuk azt is, hogy az extrinzik és intrinzik motivációt nem érdemes egyszerű ellentétnek tekinteni, mert annál jóval összetettebb a kép: különböző szinteken különböző hatásokra jelenhetnek meg a motiváció különböző típusai, melyek bizonyos módon és mértékig módosíthatók is.

Gyakorlati tanulsága az lehet ennek az összefoglalónak, hogy amennyiben valaki olyan rekreációs programokat szeretne vezetni, amelyek áramlatélményhez juttatják a résztvevőket, akkor olyan helyzetet érdemes teremtenie, ami a résztvevők képességeihez mért kihívást jelentenek, pontos közeli céllal rendelkeznek, és folyamatos visszajelzést adnak. Ha ez megvalósul, akkor van esély arra, hogy a program résztvevőiben kialakul a belső motiváció az adott tevékenység iránt.

Végül még egy fontos tanulsága van ennek a tanulmánynak, legalábbis szándékom szerint. Kísértést érezhetünk arra, hogy jól ismertnek gondolt fogalmakat leegyszerűsítsünk, „elintézzünk” valamilyen frappáns megfogalmazással; a flow és az intrinzik motiváció fogalma esetében talán részben tartalmuk miatt különösen nagy ennek a veszélye. Azonban épp a laikus, köznyelvi szóhasználatban is ismert és népszerű fogalmak esetében fontos különösen, hogy szakemberként igyekezzünk pontosan, tudományos megalapozottsággal feltárni e szakkifejezések tartalmát.

Hivatkozások

Ábrahám, J. (2016) Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban. Doktori értekezés. Budapest: Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola.

Ábrahám, J., Bárdos, G. (2014) Szabadidő és rekreáció. *Kultúra és közösség*, 5 (1), 25–30

Béki, P. (2015) *Rekreáció-menedzsment*. Debrecen: Campus Kiadó.

Bősze, J., Fritz, P. (2011) A rekreáció mozgásanyaga. In: Fritz, P. (2011) *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció*. (2. javított, bővített kiadás) Szeged: Bába Kiadó. 189–270.

Carver, C. S., Scheier, M. F. (2002) *Személyiségpszichológia*. Budapest: Osiris Kiadó.

- Csikszentmihályi, M. (2001) *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Csikszentmihályi, M., Abuhamdeh, S., Nakamura, J. (2014/2005) Flow. in: Csikszentmihályi, M. (2014) *The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Claremont: Springer. 227–238.
- Csikszentmihályi, M., LeFevre, J. (1989) Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (5), 815–822.
- Felvi (2019) A sport- és rekreációs szervezés alapképzési szak leírása. https://www.felvi.hu/felveteli/szakok_kepzesek/szakeirasok/Szakeirasok/index.php/szak/18829/szakeiras Letöltés: 2019. január 21.
- Fritz, P. (2011) A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In: Fritz, P. (2011.) *Rekreáció mindenkinek. I. rész. Mozgásos rekreáció*. Szeged: Bába Kiadó. 28–35.
- Gyömbér, N., Kovács, K. (2012) Maradj mozgásban, avagy a motiváció szerepe. In: Gyömbér, N., Kovács, K. (2012) *Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek*. Budapest: Noran Libro, 95–120.
- Györi, F. (2014) Kiegészítések a sport, a rekreáció és turizmus fogalmkörének és közös területeinek értelmezéséhez. In: Balogh, L., Gáldi, G., Molnár, A., Györi, F., Alattyányi, I. (Szerk.) *Sokszínű sporttudomány. Sportszakmai tanulmány- és szakkikk gyűjtemény*. Szeged: Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
- Kovács, T. A. (2004) *A rekreáció elmélete és módszertana*. Budapest: Fitness Akadémia
- Kovács, T. A. (2007) A rekreáció kultúrája. A rekreáció főbb kulturális alrendszerei. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8 (30), 13–23.
- Li, F. (1999) The Exercise Motivation Scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11 (1), 97–115.
- Magyaródi, T. (2016) Az áramlat-élmény vizsgálata társas helyzetben. Doktori (PhD) disszertáció. ELTE PPK Pszichológia Doktori Iskola, Személyiség- és egészségpszichológiai Program.
- Maslow, A. H. (1943) A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> Letöltés: 2019. január 27.
- Mózes, T., Magyaródi, T., Soltész, P., Nagy, H., Oláh, A. (2012) A flow-élmény operacionalizálásának újtjai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67, (1), 57–76.
- Nakamura, J., Csikszentmihályi, M. (2002) The Concept of Flow. In: Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Szerk.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 89–105.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrikson, B. L., Loftus, G. R., Wagenaar, W. A. (2009) *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. 15th Edition. Andover: Wadsworth CENGAGE Learning
- Paic, R., Kajos, A., Meszler, B., Prisztóka, Gy. (2017) Validation of the Hungarian Sport Motivation Scale (H-SMS). *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 21 (4), 275–291.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M., Vallerand, R. J., Brière, N. M., Blais, M. R. (1995) Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17, (1), 35–53.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., Ryan, R. M. (2013) Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise* 14, 329–341.
- Révész, L., Müller, A., Bíró, M. (2015) Bevezetés, fogalmi alapok. In: Révész, L., Bíró, M. (Szerk.) *A rekreáció elmélete és módszertana I. A rekreáció kialakulása, története. A rekreáció felosztása*. 6–21. Eger: EKF Líceum Kiadó
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000) Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67.

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2002) An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In: Deci, E. L., Ryan, R. M. (Szerk.) *Handbook of Self Determination Research*. Rochester: The University of Rochester Press. 3–33.

Sintas, J. L., de Francisco, L. R., Álvarez, E. G. (2015) The Nature of Leisure Revisited. An Interpretation of Digital Leisure. *Journal of Leisure Research*, 47 (1), 79–101.

Stebbins, R. A. (2010) Flow in Serious Leisure: Nature and Prevalence. *Leisure Studies Association Newsletter*, 87, 21–23.

Urbán, R. (2001) Az érzelem és a motiváció pszichológiájának vázlata. In: Oláh, A., Bugán, A. (Szerk.) *Fejezetek a pszichológia alapterületeiből*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó, 195–230.

Vallerand, R. J. (1997) Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271–360.

Vallerand, R. J., Ratelle, C. F. (2002) Intrinsic and Extrinsic Motivation: A Hierarchical Model. In: Deci, E. L., Ryan, R. M. (Szerk.) *Handbook of Self Determination Research*. Rochester: The University of Rochester Press. 37–63.

Webb, E., Karlis, G. (2017) Theoretical developments in leisure studies: A look at perceived freedom and intrinsic motivation. *Loisir et Société / Society and Leisure*, DOI: 10.1080/07053436.2017.1328790

Zach, S., Bar-Eli, M., Morris, T., Moore, M. (2012) Measuring Motivation for Physical Activity: an Exploratory Study of PALMS – The Physical Activity And Leisure Motivation Scale. *Athletic Insight* 4, (2), 141–154.

VIDÉKI FOGYATÉKKAL ÉLŐ TANULÓK SZABADIDŐS SPORTOLÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA

Borkovits Margit

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: borkovits.margit@ppk.elte.hu

Összefoglaló

Speciális iskola tanulóit mértük kérdőívvel 5-8. osztályig, valamint összeállítottunk egy rekreációs mozgásanyagot, amelynek beválását NETFIT felmérő rendszerrel ellenőriztük.

A vizsgálattal a program hatékonyságát mértük. Arra kaptunk választ, hogy a foglalkozás típusának van- e hozzáadott értéke az iskolai munkához.

Kutatásunk célja a fizikai teljesítmény, önbizalom, kiteljesedésének vizsgálata, kiemelt figyelemmel a saját mozgásprogram hatására. Az óraterv a szakirodalmak feltárása és méréseim eredménye alapján készült (*Borkovits, 2014; Sinka, 2016*). Olyan képességek elsajátítására fókuszáltam, amelyet beépíthetnek mindennapjaikba és motiválja őket egész életük folyamán rekreációs célú mozgás végzésére. Kiemelten fontosnak ítélem a kognitív szférát a motoros tartalommal párhuzamosan fejleszteni, ezáltal tudatos munkavégzésre szoktatva a résztvevőket. A programba építettünk tartásjavító torna elemeket is (*Somhegyi, 2012*).

Kulcsszavak: sajátos nevelési igény, egészség, mozgásos rekreáció

Bevezetés

Eccles és Wigfield (2000) szerint az iskolától elvárható, hogy megfelelő viselkedésmintát mutasson a tanulók számára, melynek része a mozgásos aktivitás elősegítése. A fejlődéshez szükséges környezeti ingerek (emocionális biztonságérzet), szoktatás, (öltözködés, tisztálkodás, mozgás, evés, stb.) ezekkel való azonosulás, a viselkedésminták megerősítése vezethet a személyiség önszerveződő fejlődéséhez. Kimondottan fontos az enyhe és középokban súlyos értelmi fogyatékkal élő tanulók vonatkozásában.

A család mellett megnőtt az iskola és az ott tanító pedagógusok felelőssége. Fontos kérdés az intézményben folyó egészségnevelés. Nem elegendő a törvényeket meghozni. A tanári hozzáadott értékkel, sokat lehet tenni a tanulók egészségmagatartásának kialakítása érdekében. Gondolkodásuk megfelelő irányba terelése a deklarált és a rejtett curriculum által valósulhat meg. Ehhez az iskola szervezett programokkal járul hozzá (*Borkovits, 2014*).

Paksi és Demetrovics (2005) megfogalmazásában iskolai program alatt az iskolai környezetben, vagy az iskola által szervezett keretek között működő foglalkozásokat értjük. Így például a tanórai keretek között zajló programok mellett az iskola által szervezett, külső szinten történő foglalkozásokat is annak nevezhetjük. Pedagógiai közegként értelmezi az iskolát *Bíróné* (1977), és a testnevelőt, mint edzőt. A többségi iskolákban minden diák részt vehet testnevelés órán kívül foglalkozáson. Az iskolavezetők fontosnak tartják a játékos- és sportesemények rendezését délutánonként ezért az iskolai délutáni szabad sportfoglalkozások szervezését, valamint külső egyesületekkel való együttműködést is segítik. A kötelező órátípus az iskolai testnevelési óra sok átalakításon esett át az elmúlt években. A vidéki lehetőségek korlátozottak, kimondottan az eltérő tantervű iskolák tekintetében. Aktivitási szintjük szignifikánsan alacsonyabb, mint városi társaiké (*Keresztes, Makó, Klembucz, Hanusz és Pikó*, 2005). Felmérések szerint rossz a műveltségi terület oktatásának infrastrukturális helyzete, valamint tárgyi ellátottsága is (*Rétsági és Ács*, 2010; *Schaub*, 2014). A testnevelési óra reformja régóta terítéken van. a katonás gimnasztikán alapuló óraszervezést sokan szeretnék lazább szervezeti keretek között megoldani.

A sikeres szocializáció során az egyén aktívan részt vesz a közös, társadalmi tevékenységben és aktívan közreműködik az alkalmazkodásban. Az eltérő tanrendű iskola tanulói számára az élethelyzetek tanítása az életre nevelés fontos. A rekreációs mozgás felé kell elmozdulni az egészségfejlesztés részeként funkcionálva (*Fritz, Schaub, Hegedűs*, 2007). A rekreáció a szabadidő eltöltés kultúrája. Azon belül is a jó közérzet, a jóllét, a minőségi élet megteremtését szolgálja, a felüdülést, a felfrissülést, valamint a szórakozást eredményezi (*Kovács*, 2003). A rekreációs tevékenységek ráadásul javítják az emberek munkavégző képességét (*Gősi*, 2007; *Gősi*, 2008). Az iskoláskorú gyermekek rekreációs foglalkozása hatékony. Az interjúk tanulsága szerint a következő előnyöket biztosítja: azonnali öröm, élvezet átélése, a közös játék és a stabilitás, azonos tudásszint és egymás támogatása, biztatása (*Neulinger*, 2009, *Borkovits*, 2018). A rendszeres sportolás hosszú távon is pozitív hatással bír, növeli a az eredményességet és számos kompetenciát fejleszt. (*Gősi*, 2018; *Gősi és Faragó*, 2019)

A fent említett problémákra és a tanterem hiányra megoldás, az outdoor (szabadtéri) tevékenységek. Többféle sportág mozgásformájából is választhatunk. A mi választásunk a street workout-ra esett. A street workout egy komplex tevékenység, mert minden képességterületet fejleszt. Kiváltképpen az egyensúlyt és a mozgáskoordinációt, valamint a szociális képességeket is hiszen a társakkal együtt kell működni, be kell tartani a szabályokat. Fejleszti még a kommunikációs képességet, mert a kis csapat odafigyel egymásra, valamint a figyelmet is, mert végig aktívnak és figyelmesnek kell lenni.

Célkitűzés

A szakirodalomra és a méréseredményekre támaszkodva egy hatékony esélyegyenlőség szellemében elkészítendő mozgásra fókuszáló, egészségfejlesztő program kidolgozására vállalkoztunk, valamint a program beválásának mérésekkel történő ellenőrzésére.

Ezen a témakörön belül a következő kérdésekre kerestük a választ.

- Időszerű-e a változás az iskolai mozgásos aktivitás terén?
- A javasolt mozgásprogram hoz-e fejlődést a NETFIT felmérőrendszer eredményei alapján a fizikai teljesítménymutatók terén.

Hipotézisek

- H_1 : A korábbi szakirodalmak feldolgozása és a méréseredmények alapján a délutáni iskolai tevékenységek sorában egy prevenciós mozgásprogram elkészítése aktuális.
- H_2 : A fejlesztett szabadidős mozgásprogram a saját méréseredmények alapján bizonyíthatóan elősegíti a hátrányos helyzetű tanulók motoros teljesítményének javulását

Módszerek

Vizsgálati személyek

A mozgásprogram indokaként szolgáló felmérésben részt vevő fiú tanulók száma összesen 28 fő volt. A kontroll csoport, 6 osztályos gimnázium tanulói. A felmérést felső tagozatos tanulásban akadályozott, hátrányos-helyzetű gyermekeknél végeztük. Ötödik osztályosok rajzoltak, milyen mozgásformát szeretnének végezni. 14-18 éves korig a feltett kérdésekre írásban válaszoltak.

1.ábra. Ötödik osztályosok rajza



A labdajátékok állnak az első helyen. Ütős sportok közül az asztalitenisz jellemző, továbbá válaszaikban megjelent a tánc és a fitness is. $p > 0,01$,

A mozgásprogramot a szakirodalmi feltárás és a mérésünk eredményei alapján készítettük (Rétsági és Ács, 2010). A programban a tanulók önkéntesen vettek részt. A vizsgálatok előkészítésénél és végrehajtásánál a Helsinki Nyilatkozat WMA (1996) non – invazív, humán vizsgálatokra vonatkozó előírásait követtük. Az iskola szakfeladatai között szerepel az *esélyegyenlőség elősegítését célzó általános, komplex tevékenységek és programok szervezése*, mivel halmozottan hátrányos helyzetű pedig a mozgásprogramban résztvevő 28 fő.

A foglalkozás feladatai:

- ✓ Mozgásigény kielégítése.
- ✓ Önálló életvitel kialakítása.
- ✓ Örömezés.

A rekreációs foglalkozás során figyelembe kell venni:

- ✓ Az előképzettséget.
- ✓ A biológiai érés fokát, valamint az egészségi állapotot.
- ✓ Az értelmi képességet és az életkort.





Kanadai kutatók megállapították, hogy a különböző típusú mozgásokat kell alkalmazni (állóképességi, hajlékonyság fejlesztő és erősítő edzés), hogy elérjük a kívánt teljes körű egészségi és fittségi szintet (Morgan és Yang, 1995). Ebben több más edzéstípus mellett nagy szerepe van az

úgy nevezett „funkcionális edzésnek” ami nem csak arról szól, hogy hogyan legyünk minél nagyobbak és erősebbek, inkább sérülések megelőzéséről és személyiség fejlesztésről. A funkcionális edzésben a prevencióra fókuszálunk azzal, hogy teljes összetett gyakorlatokat használunk, amiben az egész test összhangban dolgozik (Boyle, 2004). Fontos, hogy a tanuló képessé válik később is az egészség érdekében fizikai aktivitást végezni a civil életben (Szász és Borkovits, 2014, Borkovits, 2015).

Foglalkozás anyaga: Köredzés (Szász és Borkovits, 2014)

Idő	Óra anyaga	Módszer, eljárás	Megjegyzés
(10')	<p>Bemelegítés járás, gyakorlatok futás közben.</p> <p>Feladat ismertetés</p> <p>1..állomás Keringés fokozó - Bordásfal-szerű gyakorlatok.</p>	<p>„Futás körbe indulj!” „Vezényszóra hajtjuk végre a gyakorlatokat!” -Jobb karkörzés előre, hátra -Bal karkörzés előre, hátra -Galopp szökdelés, páros karkörzés előre, hátra. -Galopp szökdelés befelé, kifelé. - Mellhez tartás 2 könyök két karhúzás - Magastartás mélytartás- kartartás csere. - Oldalsó középt. tölcsérkörzés. - Oldalsó középt. könyökkörzés. - Csukló körzés.</p> <p>Önálló gyakorlás következik. Jelre állomás csere!”</p> <p>„15 dinamikus lábtartás csere. Kh.: - Mellmagas fogás, bal láb az első fokon jobb láb a talajon. Lábtartáscser 50-szer. -Zártállás mellmagas fogás, 15 felugrás páros lábbal az első fokra”</p> <p>„Függésben, után-fogással mászás a kijelölt területen egymás után, legalább 3-szor.</p>	<p>Utasítással Játszóter körül körbe, meghatározva a támpontokat, amiket meg kell kerülniük</p> <p>Köredzés alapjainak ismertetése</p>



(35')	<p><u>2. állomás</u> Mászás - Vízszintes fogások függésben</p> <p><u>3. állomás</u> Támlázás- fekvőtámas</p>	<p>„Támlázás a „korláton”a szer végéig, majd a felkészültségi szintnek megfelelő magasságban, magas fekvőtámasz! 3- kör fejenként!”</p> <p>„Páronként bokafogással, padon ülve, 20 felülés, majd csere. Folyamatos végrehajtás sípszóig.”</p>	
	<p><u>4. állomás</u> Felülés</p>	<p>„Párban 20 ismétlés után csere a pihenő társsal! Sípszóig, végezzük, majd az állomások között csere”.</p>	
(15')	<p><u>5. állomás</u> Lábtoló</p>	<p>„2 percig gyakorlás, választott eszközön!</p> <p>Strechig gyakorlatok.</p>	
	<p>Egyéni gyakorlás.</p> <p>Levezetés, nyújtás.</p>	<p>Óra értékelése.</p>	

1. táblázat street work out óra felső tagozatos tanulók számára

A mozgásprogram bevezetése után páros t-próbával elemeztünk, hogy az általunk vizsgált tanulók véleményében történt-e jelentős változás (N=28fő). Szignifikánsan élvezetesebbnek tartották az órát (t = 10,75; p < 0,01). Jelentősen jobban érdekelték őket az új edzésmódszerek (t

= -2,26; p = 0,03). Szívesen megismerkedtek ezekkel az új edzés irányzatokkal (t = -2,01; p = 0,04).

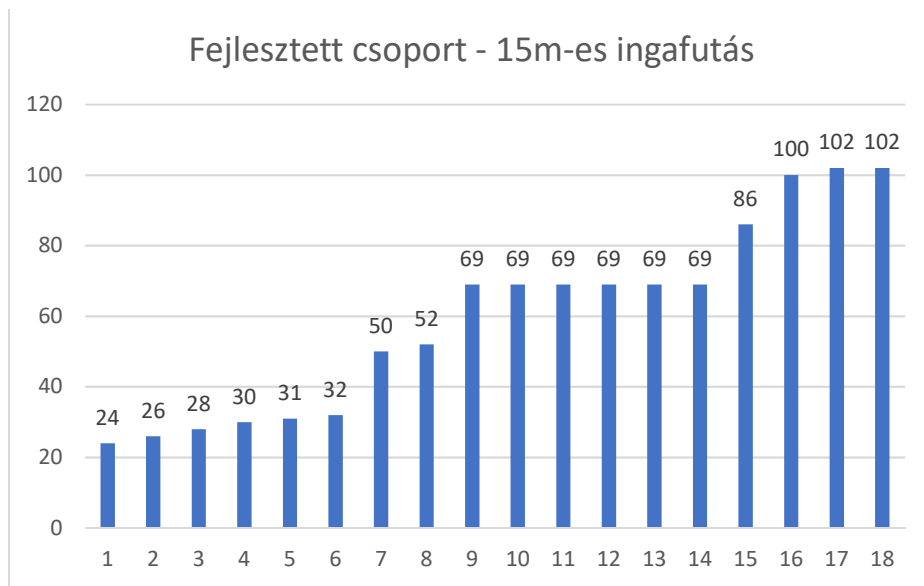
A fejlesztett fiú csoport n=18fő szignifikánsan jobb eredményt ért el a NETFIT felmérések során. Itt csak az érvényes adatokat szolgáltató vizsgálati személyekre hivatkozunk. A 2. táblázatban az ingafutás adatait mutatjuk be, mert az órák nagy részét szabadtéren tartjuk. Az iskola udvara alkalmatlan a futásra és a futás közben végzendő feladatok oktatására 2. *ábra*. Azonban a tanulókkal sokat futunk a szabadban, valamint futva tesszük meg az edzőhelyszínre is az utat.

2. *ábra* Iskolaudvar

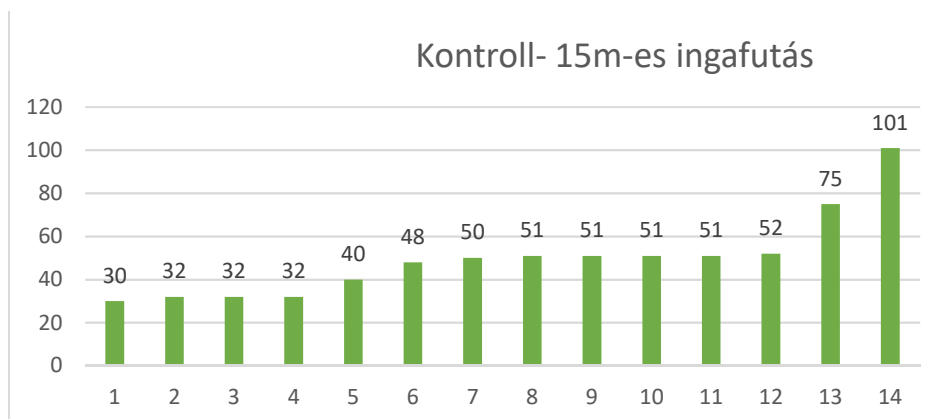


A 3. ábrán a fejlesztett csoport ingafutás eredményét láthatjuk. Hat fő 69-szer futotta le a 15 m-es távot, egy fő 85-ször. 100 felett teljesítettek hárman. Az aerob fitsségi (állóképességi) profil méréseredménye a fejlesztett csoport vonatkozásában jobb eredményt mutat.

3. ábra 15-méteres ingafutás, fejlesztett csoport



4. ábra 15-méteres ingafutás, kontroll csoport



Összegzés

A program célja, a gyermekek testnevelés iránti attitűdjében változás elérése, a fizikai aktivitásra való igény kialakítása. Igazolódott az első hipotézis miszerint a diákok szívesebben vesznek részt testnevelés órákon, ha divatos sportokat és mozgásformákat végezhetnek.

Általunk korábban mért fontos eredmény, hogy ha a fiatalok, rendszeresen végeznek rekreációs tevékenységet, kevésbé lesznek hajlamosak káros szenvedélyekre (Pate, Heath, Dowda, és Trost, 1996). Az a gyermek, aki jól érzi magát, a testnevelés órákon, a későbbiekben is igényt fog tartani erre az élményre (Pikó és Keresztes, 2007).

Hivatkozások

Borkovits M. (2014): Szociálisan hátrányos helyzetű tanulók mozgásprogramja táplálkozási szokásuk és a testnevelésben mutatott teljesítményük alapján. Doktori értekezés, Kézirat, Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged.

Borkovits M. (2015): *E-learning tananyag SZTE-JGYPK TSTI*. Szeged, 2015.

Csikszentmihályi Mihály (2001): „Flow” - *Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 20.

Ekler J. (2013), *Új módszertani lehetőségek a testnevelésben és a testnevelő tanári képzésben* 142.o

Fritz P. (2007): *Az egészségi állapot komplex fejlesztésére irányuló módszer kidolgozása és annak hatékonyságvizsgálata főiskolai és egyetemi hallgatók körében*. Doktori tézisek, Kézirat, Semmelweis Egyetem, Patológiai Tudományok Doktori Iskola, Budapest.

Gósi Zs. (2007) *Mérlegen az ember (Műhelytanulmány; 88.)*. Budapest: Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet

Gósi Zs. (2008) Cafetéria és rekreáció. In: Wilhelm, M. (Szerk.) *Program of the „Physical Activity and Quality of Life” / Fizikai aktivitás és életminőség. Conference on Sport Sciences / Sporttudományi Konferencia*. Pécs: PTE TTK, 154-160.

Gósi Zs. (2018): Magyarország iskolarendszer alapú sporttámogatások. Sport, tanulás, karrier. Neveléstudomány: Oktatás Kutatás Innováció 2. 44-60

Gósi Zs., Faragó B. (2019): Kettős karrier hallgatói nézőpontból. In: Kőszegi I. R. (szerk.): III. Gazdálkodás és Menedzsment Tudományos Konferencia. Kecskemét. Neumann János Egyetem. 705-711

Kaplan, D W. Mammel., K. A. (1993): *Adolescence*. In: Hathaway . W E., Hay. Jr ., W. W., Groothuis, Jr Paislei, J .W : (Eds) . *Current pediatric Diagnosis Treatment*. Lange Medicinal Book ,

Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B. (2003): A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. 4. sz. 43–47.

Meleg Cs. (2002): Iskolai egészségnevelés: A feladat újrafogalmazása, *Magyar Pedagógia*, 102. évf. 1. szám 11–29. o. Pécsi Tudományegyetem, Politikatudományi és Társadalomelméleti Tanszék.

Morgan, G. A. és Yang, R. K. (1995): Toward a multifaceted conceptualization of mastery motivation: an organized summary of research. In: Macturk, R. H. és Morgan, G. A. (szerk.): *Mastery motivation: Origins, conceptualizations and applications*. Vol. 12. *Advances in applied development psychology*. Ablex Publishing Corporation, Norwood, New Jersey, 317- 337.

Nemzeti alaptanterv (2012): A Kormány 110/2012. VI. 4. rendelete. *Magyar Közlöny*, 66. sz. 10635–10846. 238.o.- 247.o.

Paksi B., Demetrovics Zs. (2005): Országos drog prevenciók adattár, Nemzeti Kutatás Fejlesztési Program.

Pate, R. R.-Heath, G. W. Dowda, M.-Trost, S. G. (1996) Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*, 86, 1577 – 1781.

Pikó B., Keresztes N. (2007): *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Rétsági E., Csányi T. (2014): *Nemzeti Alaptanterv 2012 Testnevelés és sport műveltségi terület – az iskolai testnevelés új kihívásai* I. magyar sporttudományi szemle 15.évf. 59.szám 2014

Rétsági E., Ács P. (2010): *Serdülők életmódja és testneveléssel kapcsolatos véleményük*. In: *Magyar Sporttudományi Szemle*. 2010. II. évf. 44. szám

Szász R., Borkovits M. (2015): *Divatirányzatok a mindennapos testnevelésben. Fitness játszóterek, mint külső helyszínek*, OTDK dolgozat Pécs, SZTE JGYPK.

WMA Declaration of Helsinki - *Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects* Szöul, 2008

SZABADIDŐ-ELTÖLTÉSI SZOKÁSOK HATÁSA A TÁPLÁLKOZÁSRA ÉS TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOTRA

Boros Szilvia

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: boros.szilvia@ppk.elte.hu

Összefoglalás

Az elmúlt évtizedekben a szabadidő-eltöltési szokások folyamatos átalakuláson mentek keresztül gyermekek és felnőttek körében egyaránt. A monitor előtt, illetve a fizikailag inaktívan töltött idő megnövekedése fokozta az elhízás kialakulásának prevalenciáját, és nyomot hagyott a táplálkozási szokások alakulásán is. A krónikus betegségek prevenciója szempontjából a megfelelő táplálkozás több szempontból is releváns. Egyfelől segíti a gyulladással szembeni védelmet, a gyulladáscsökkentést, másfelől javítja az immunrendszeri aktivitás, harmadrészt az optimális testtömeg megtartásában, illetve az elhízás kezelésében játszik nélkülözhetetlen szerepet, negyedrészt, élményt és örömet ad, ezzel részt vesz a jóllét kialakulásában. A kedvező hatások eléréséhez mikro-tápanyagokban, rostokban gazdag, alacsony zsír és egyszerű szénhidrát-tartalmú ételekre, élelmiszerekre van szükség. Lényeges az ételek élvezeti értéke, amely kis adaggal, multiszenzoros élménnyel, zöldségfélére, gyümölcsre, gabonára épülő epikureusi örömmel érhető el.

Kulcsszavak: szabadidő-eltöltés, táplálkozás, tápláltsági állapot, elhízás

Bevezetés

Az elmúlt fél évszázadban rendkívül szerteágazó kutatási területté vált a krónikus betegségek okainak feltárása. Az életmód preventív szerepét számos epidemiológiai, klinikai és biomedicinális kutatási eredmény támasztotta alá (Al-Raddadi, Bahijri, Borai, & AlRaddadi, 2018; Chomistek és mtsai., 2015; Colpani és mtsai., 2018; Garralda-Del-Villar és mtsai., 2019; Gaziano, 2017; Oguoma, Nwose, Skinner, Richards, & Bwititi, 2018). Az egészséges táplálkozás, rendszeres fizikai aktivitás, dohányzásmentes életmód és a normál tápláltsági állapot preventív ereje köztudott, ennek ellenére a szív-és érrendszeri betegségek prevalenciája még mindig a legmagasabb (Bakacs és mtsai., 2017), a daganatos betegségek előfordulási gyakorisága növekvő tendenciát mutat a nem fertőző betegségek előfordulásának tekintetében.

A fiatal felnőttek (18-45 év között) körében az elmúlt két évtizedben megnőtt a kardiovaszkuláris egészségkárosító hatások prevalenciája, melyek között az elhízás, fizikai inaktivitás, étkezési anomáliák emelkednek ki (Andersson & Vasan, 2018). Ezzel szemben a 45 év felettek körében a hirtelen szívhalál előfordulási gyakorisága stagnál. Éppen ezért napjainkban a tudományos kutatások fókuszában a fiatalabb életkorra jellemző szív-érrendszeri paraméterek állnak (Andersson és Vasan, 2018). Több mint 7500 szív-érrendszeri beteg vizsgálatában arra keresték a választ, hogy az alapvető három kardiovaszkuláris (CVD) rizikófaktor – dohányzás, fizikai inaktivitás, nem megfelelő étkezés – elhagyása, változtatása milyen mértékben jelenik meg az alacsony, közepes és magas átlagjövedelemmel rendelkező országban (Teo és mtsai., 2013). A betegek közel egyötöde folytatta a dohányzást, mindössze csak egyharmada kezdett rendszeres fizikai aktivitásba és két-ötöde követett egészséges étrendet. A megkérdezetteknek mindössze 20%-a szerepeltette a 3 egészséges életmódtényezőt. A magas jövedelemmel rendelkező országokban a dohányzás folytatása magasabb értéket mutatott, míg az egészséges táplálkozás követése a közepes jövedelmű csoportban volt a legmagasabb. Az egészséges életmódfaktorok megjelenése a magas jövedelmű országokban és alacsony-közepes jövedelmű országokban a magasabb iskolai végzettséggel pozitívan függött össze (a magas-közepes és alacsony jövedelmű országokban nem volt összefüggés). A magas jövedelemmel rendelkező országokban volt a legmagasabb a fizikai aktivitás, mint rekreációs szabadidő eltöltés megjelenésének (Teo és mtsai., 2013). Az országon belüli adatok esetében is megfigyelhető, hogy a sportolási arány magasabb a kedvezőbb anyagi körülmények élők között (Gósi, 2018).

A prevalencia mutatók meghatározása mellett epidemiológiai szempontból igen lényeges az egészségveszteség (standardizált elvesztett egészséges életévek) mértékének monitorozásai is. Különösen a keringési betegségek esetében releváns, mivel a lakosság több, mint felét érintik. Nem véletlen, hogy 2010-ben és 2015-ben egyaránt a keringési rendszer betegségei hoztak létre legnagyobb mértékű egészségveszteséget. A rizikófaktorokkal jellemezhető egészségveszteség közel 80%-a tekinthető viselkedés eredetűnek. A viselkedést közelebbről szemlélve a helytelen táplálkozás (a teljes kiőrlésű gabonafélék alacsony mértékű fogyasztása, a magas sóbevitel, az alacsony értékű zöldség- és gyümölcsfogyasztás és az olajos magvak elégtelen bevitele) tehető felelőssé a legnagyobb mértékű egészségveszteségért (Ros és mtsai., 2015).

A táplálkozás után a dohányzás jelenti a második legjelentősebb viselkedési kockázatot Magyarországon (Egészségjelentés, 2016), amely az egészségveszteségek 14%-áért okolható. Az alkohol-és kábítószer fogyasztás 2015-ben 7%-ot, a fizikai inaktivitás 2%-ot jelentett a viselkedési tényezők között. Az élettani kockázati tényezők között az első helyen a magas szisztolés vérnyomást, majd a magas testtömeg-indexet és az összkoleszterin, valamint a magas éhomi vércukorszintet

találjuk (6-15%-elvesztett egészséges életévek) (Egészségjelentés, 2016). A környezeti kockázati tényezők az egészségvesztés szempontjából 1-5%-ot jelentenek (Egészségjelentés, 2016). A depresszió és szorongás önálló rizikófaktorai a szív- és érrendszeri betegségeknek, ill. a mortalitásnak (Suls, 2018). A negatív hangulat, mint alkati tulajdonság szintén fokozza a szív-érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét (Suls, 2018).

Feltehetjük a kérdést, hogy a szabadidő-eltöltési szokások, valamint a környezeti hatások hogyan hatnak az életmódtényezők egyik legfontosabb komponensére, a táplálkozásra? Hogyan jellemezhető a prevenciót szolgáló egészséges táplálkozás napjainkban? A tápláltsági állapotot mely táplálkozási és egyéb életmódtényezők képesek befolyásolni?

A prevenció tárgyalásánál figyelembe vesszük annak három szintjét: a primer prevenciót, mely az egészségmegőrzésre, az egészségkárosító hatások csökkentésére, kiküszöbölésére fókuszál. A szekunder prevenciót, amely a betegség korai felismerésére, az állapotromlás megállítására helyezi a hangsúlyt, valamint a terciér prevenciót, amely a szövődmények megelőzését jelenti, legfőbb célja, hogy az átmeneti mozgáskorlátozottság ne alakuljon tartós rokkantsággá (Bergmann, 2014).

A leíró tanulmány a szabadidő-eltöltést, a táplálkozási szokásokat és az elhízás kapcsolatát tárgyalja gyermekek és felnőttek körében. Ezután kitér a jóllét és élmény táplálkozásban betöltött szerepére, a wellness turizmusra jellemző gasztronómiai sajátosságokra, az egészséges táplálkozás irányelveire.

Szabadidő-eltöltés, táplálkozási szokások és az elhízás kapcsolata gyermekek körében

Az elmúlt évtizedben a szabadidő-eltöltési szokások, rekreációs trendek folyamatos átalakuláson mentek keresztül (Patakiné Bősze, 2018; Gósi, 2018). Nagy Britanniában és Norvégiában a gyerekek kevesebb időt töltenek a szabadban és a fizika aktivitásokra egyre kevésbé jellemző a strukturátlanság, vagyis lényegesen nagyobb arányban vesznek részt a gyerekek tervezett sportprogramokon, edzéseken, mint szabad játékban (Mullan, 2018; Nordbakke, 2018). A strukturált sportprogramok jelentősége már a 0-4 éveseknél is megfigyelhető, melyet 36 ország több mint 71 ezer vizsgálati személyének adataiból állapított meg Carson és munkatársainak összefoglaló tanulmánya (Carson és mtsai., 2017). Voráčová és munkatársai közel 10500 serdülőkorú fiatal mérték fel szervezett szabadidős tevékenységen való részvétel vs. táplálkozási jellemzők szempontjából (Voráčová és mtsai., 2018). Eredményeik szerint a fizikai terheléssel összefüggő programok és a gyorsétkezdék látogatása között mutatkozott pozitív összefüggés, azonban a sportolás kedvezően alakította a monitor előtti nassolási szokásokat (Voráčová és mtsai., 2018).

A fizikailag aktív szabadidő-eltöltés betegségmegelőző szerepe vitathatatlan Lahti és mtsai., 2016; Meneton és mtsai., 2016; Carson és mtsai., 2016), ugyanakkor egyre nyilvánvalóbbá válik a

televízió vagy monitor előtt passzívan töltött órák kedvezőtlen hatása, mely magasabb testtömeg-index-szel, testzsír-aránnyal, gyengébb szív-érrendszeri állóképességi mutatókkal, fizikai aktivitási szinttel hozható összefüggésbe (Petee és mtsai., 2008; de Araújo és mtsai., 2018; Xie és mtsai., 2018; Poulain és mtsai., 2018).

A Kanadában élő 12 éves fiúk kézi szorító ereje 5kg volt 2007-2008-ban, mely elmaradt az 1981-es mérési eredményektől. Mindez a trend a lányoknál is megfigyelhető volt (Potter és mtsai., 2017; Tremblay és mtsai., 2011). Potter és munkatársainak 3 éven át tartó longitudinális vizsgálata (N=649, 6-10 év közöttiek) a képernyő előtt töltött idő, valamint az izomerő összefüggéseit kutatta (Potter és mtsai., 2017). A fizikai fittség, izomerő és a képernyő előtt töltött idő között fordított összefüggés mutatkozott (Potter és mtsai., 2017). De Araújó által vezetett brazil gyerekek körében végzett vizsgálat a képernyő előtt töltött idő és a fizikai aktivitás közötti erős fordított összefüggést igazolta (de Araújo és mtsai., 2018).

Egy 2010-ben publikált vizsgálat eredményei szerint a 11-18 éves hong-kongi tanulók (N = 9558) körében a fiúk nagyobb aránya (22,6%) sportolt a tanórákon kívül, a lányokhoz (14,5%) képest (So és mtsai., 2010). Egy izlandi tanulmány arra hívja fel a figyelmet, hogy a 6-9 évesek körében lényegesen látogatottabbak a művelődési házak kínálta aktív foglalkozások a 10-11 évesekhez képest, jóllehet 2010 óta csökkenő tendenciát mutat (75%-ról 60%-ra) (Pálsdóttir és mtsai., 2018). De Araújó brazil gyerekek (N = 270) körében végzett vizsgálatának eredményei szerint 7-10 éves korig nincs számottevő változás a fizikai aktivitás tekintetében, azonban 10 éves korban hanyatlás mutatkozik, mely még a 12 éves korosztályban is jelen van. Patakiné Bősze (2014) disszertációs kutatásában azt is hangsúlyozza, hogy míg az általános iskolai 7. és 8. osztályosok több mint 60%-a napi rendszerességgel vagy hetente többször sportol, addig ez a középiskolai 11. és 12. osztályra 50% körüli csökkenést az általa vizsgált iskolákban. A monitor előtt eltöltött idő az életkor előrehaladtával fokozatosan nőtt (de Araújo és mtsai., 2018) és összefüggést mutatott az alvásidő rövidülésével, elhízással, 10 éves gyermekek körében (Garmy és mtsai., 2018). Nem csupán az alvás idejének csökkenése, hanem az alvásritmus is befolyással lehet a fizikai aktivitásra, ill. táplálkozásra. Egy Új-Zélandon, 9-11 éves tanulókon végzett kutatás eredményei szerint a későn fekvő, későn kelő gyerekek kevesebb zöldséget, gyümölcsöt és több cukrozott üdítőt fogyasztottak, valamint kevesebbet mozogtak korán fekvő, korán kelő társaiknál (Harrex és mtsai., 2018).

A túlsúly és elhízás rizikótényezői között a fizikai inaktivitás, több, mint naponta két óra televíziózás és videózás, valamint a napi két óránál hosszabb házi feladat készítés szerepelt Godakanda és munkatársainak, 14-15 éves tanulók (N = 176 obes és 704 kontroll) körében végzett vizsgálatában (Godakanda és mtsai., 2018). Smith és munkatársainak metaanalízise alapján

elmondható, hogy erős fordított összefüggés mutatható ki az izomerő és a zsigeri elhízás, valamint pozitív kapcsolat található az izomerő és az önértékelés, ill. csontegészség között (Smith és mtsai., 2014). Mindezt Poitras és munkatársainak tanulmánya is alátámasztja, akik számos egészség-indikátor és a rendszeres sportolás közötti összefüggéseket keresték, 5-17 éves tanulók körében (31 ország, N = 204171) (Poitras és mtsai., 2016). Eredményeik aláhúzták a sportolás betegségmegelőző szerepét, melynek alapján optimálisan napi 60 perc fizikai aktivitási ajánlást fogalmaztak meg (Poitras és mtsai., 2016).

Szerte a világon megfigyelhető tendencia a struktúrált rekreációs elfoglaltságokon való részvétel, mely a sportolási szokásokat is mindinkább meghatározza és szerepet játszik az egészségmegőrzésben és a fizikai fittségben. A monitor előtt töltött idő és a fizikai aktivitás közötti inverz összefüggés hangsúlyozza a passzív szabadidő-eltöltés, különösen a számítógépezéssel, mobilozással, televíziózással töltött idő limitálásának szükségét iskolás korban. Ha ez nem hozza meg a várt sikert akkor az aktivitással eltölteni szükséges időt kell növelni, lehetőleg azt, ami eléri és meghaladja a 30% feletti MET max értéket (Patakiné Bősze és Sabján, 2016; Patakiné Bősze és mtsai., 2016).

A gyermekek táplálkozásának vizsgálata szempontjából lényeges kérdés, hogy mi jellemzi a szülők étkezését. Mindezt egy szülő-gyerek párok étkezését vizsgáló kutatás eredményei is alátámasztják (Dong és mtsai., 2016). A szülők többlet hús fogyasztása és nassolása a gyermekek étkezésén is nyomot hagy, emelve az elhízás kialakulásának esélyét (Dong és mtsai., 2016).

A tápláltsági állapot meghatározása a testtömeg-index alapján történik, mely egy viszonyszám. A testtömeg (kg) és testmagasság (m) négyzetének hányadosa. A normál tápláltsági állapot megtartásának, ill. elérésének nagy jelentőség tulajdonítható minden életkorban. Az elhízás (>30kg/m² testtömeg-index) kialakulásában számos tényező játszhat szerepet, csakúgy mint a betegségek (anyagcsere-, hormonbetegségek), gyógyszerhatások, kedvezőtlen alvásminőség, váltott műszak, fizikai inaktivitás, a dohányzásról történő leszokás és pszichoszociális tényezők (Lyden és mtsai., 2015). A szülők testtömege, valamint a gyermek testtömegéről alkotott szülői vélemény is fokozhatja az elhízás kialakulásának esélyét gyermekkorban (Lim és mtsai., 2017). Vondorova és munkatársainak kutatása rávilágít néhány nagyon fontos szociokulturális hatásra, melyek között az anya alacsony iskolai végzettsége, a dohányzás családi jelenléte, a reggelizés rendszertelensége, valamint a családi, közös vacsorák elmaradása utat enged a gyermekkor elhízásnak (Vondorova és mtsai., 2017).

Wansink és van Kleef eredményei szerint az családi vacsorák elhízással szembeni védelmet jelenthetnek gyermekek körében (Wansink & van Kleef, 2014). Számos szerző leírja a vacsora rituálék pszichoszociális jelentőségét (Eisenberg, Olson, Neumark-Sztainer, Story, & Bearinger,

2004; Kim, Lee, Suh, & Kim, 2013), melynek három szakaszát különítik el. Az első a vacsora előkészítésének fázisa, melyben a gyermek aktív részese lehet a vacsora elkészítésének, terítésnek. A második a vacsora alatti szociális dinamika, a harmadik maga az étkezés. Mindhárom szakasznak szerepet játszhat a pszichoszociális jóllét kialakításában az elhízás megelőzésében (Wansink és van Kleef, 2014).

Szabadidő-eltöltés, táplálkozás és az elhízás kapcsolata felnőttek körében

Felnőttek körében a televíziózással töltött szabadidő vérnyomásra kifejtett hatásait egy nagyszámú (N = 2050) populáción végzett francia vizsgálat elemezte (Salanave és mtsai., 2015). Az eredmények szerint a 35-54 év közötti, valamint elhízott nők körében a televíziózással töltött idő szignifikáns összefüggést mutatott a szisztolés és diasztolés vérnyomás emelkedéssel. Férfiaknál a televíziózás a szisztolés vérnyomással mutatott korrelációt a 18-29 és az 55-74 évesek körében (Salanave és mtsai., 2015). Egy amerikai reprezentatív felmérés (Sisson és mtsai., 2012) a televíziózás és étkezés összefüggéseinek feltárására irányult. Az eredmények szerint a kevesebb televíziózással töltött idő és a kedvezőbb étrend között pozitív korreláció mutatkozott.

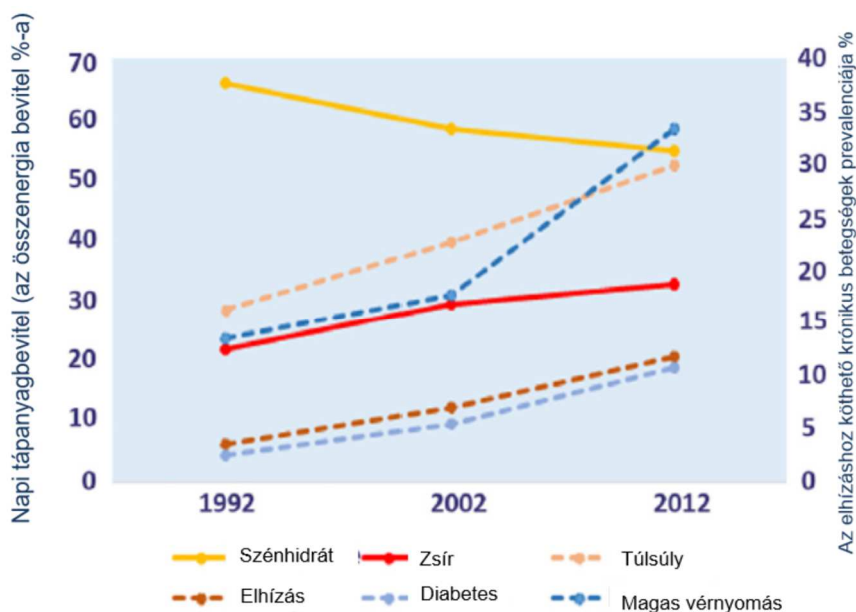
Az életstílus, táplálkozás és krónikus betegségek összefüggéseit egy nagy elemszámú követéses felmérés helyezte kutatásának fókuszába (Garralda-Del-Villar és mtsai., 2019). A 37 éves átlagéletkorú vizsgálati minta közel 11.000 résztvevőt számlált, akik a vizsgálat elkezdésekor nem szenvedtek metabolikus betegségekben, ill. szindróma kórképben. A személyeket hat évig követték nyomon. Az egészséges életmód pontszámot 9 faktorról jellemezték és értékelték, melyek az alábbiakból álltak:

1. soha nem dohányzott
2. közepes-magas aktivitási szint (>20 MET/h/hét)
3. mediterrán diéta (>4/8 adherencia pont)
4. mértékletes alkoholfogyasztás (nők: 0,1-5g/nap, férfiak: 0,1-10g/nap)
5. alacsony televízió behatás (<2h/nap)
6. nincs nagyívás (legfeljebb egyszerre 5 ital vagy annál kevesebb)
7. rövid délutáni pihenés (<30 perc/nap)
8. barátokkal találkozás (>1h/nap)
9. legalább 40h/hét munka

A kapott eredmények bebizonyították, hogy a legnagyobb egészséges életmód pontszámot elért személyek körében volt a legalacsonyabb a metabolikus szindróma kialakulásának esélye a hat éves követési ciklus alatt (Garralda-Del-Villar és mtsai., 2019). Különösen a televíziózás napi 2 óránál rövidebb ideje és a délutáni rövid pihenés mutatott erős összefüggést a metabolikus szindróma csökkent rizikójával (Garralda-Del-Villar és mtsai., 2019).

A táplálkozás változásai maguk után vonják az elhízás, magas vérnyomás és cukorbetegség prevalenciáját (Pan és mtsai., 2018). Amíg 1991-ben a magas vérnyomás a kínai felnőtt lakosság 13,6%-át, addig 2002-ben 17,7%-át, majd 2012-ben a lakosság 33,5%-át érintette Pan és mtsai., 2018). A cukorbetegség esetében is hasonló tendencia volt megfigyelhető: 1991-ben a lakosság 2,5%-át, 2002-ben a lakosság 5,5%-át, majd 2012-ben a lakosság 10,9%-át tette ki (1. ábra).

1. ábra. Szénhidrátból és zsírból történő energiabevitel összefüggése az elhízással és túlsúllyal, Kínában (1992-2002-2012 között eltelt időszakban) (Pan és mtsai., 2018)



Egy lengyel vizsgálatban 150 orvosi egyetemi hallgató vett részt. A fizikai aktivitás és táplálkozási szokások felmérését végezték el (Grygiel-Górniak és mtsai., 2016). Az eredmények szerint a hallgatók antropometriai paraméterei nem tértek el az átlag, ajánlott értékektől. Mindemellett a táplálkozási státusz meglehetősen nagy eltérést mutatott az optimálistól, amely az alacsonyabb energia bevitelben, arányaiban magasabb fehérje és zsírbevitelben nyilvánult meg. A magasabb koleszterin, zsír és fehérje bevitel korrelációt mutatott a magasabb testtömeg-index-szel (Grygiel-Górniak és mtsai., 2016). Da Silva és munkatársainak vizsgálatában gyomorszűkítő műtéten átesett betegek szerepeltek (N = 80). A vizsgálat arra irányult, hogy felmérje az étkezés szerepét a műtét utáni testtömeg gyarapodás tekintetében (Da Silva és mtsai., 2016). Ennek

mérésére az egészséges étkezés index kiszámítására került sor. Az eredmények szerint a betegek 23,7 % -ának gyarapodott a testtömege a bypass műtét után, amely a kedvezőtlen étkezési sémával is összefüggést mutatott (Da Silva és mtsai., 2016).

Az elmúlt években, évtizedekben a táplálkozás egészségre kifejtett hatásait rendkívül sokféle aspektusból vizsgálták. Például egy néhány évvel ezelőtt publikált tanulmány arról számol be, hogy a gyorséttermek relatív nagyobb aránya a lakóterületen (750 m-en) belül, összefüggést mutat a cukorbetegség incidenciájával (Polsky és mtsai., 2016). Egy kaliforniai vizsgálatban 500.000 gyermek étkezését mérték fel (Davis és mtsai., 2009). Akiknek iskolájához közel volt a gyorsétterem, kevesebb zöldségfélélt, gyümölcsöt, több szódát fogyasztottak és inkább váltak túlsúlyossá, mint azok a gyerekek, akiknek iskolájához nem esett közel egyetlen gyorsétterem sem (Davis és mtsai., 2009). A gyorséttermek magas kalóriatartalmú választékának preferenciája együtt jár a kalóriatartalom alulbecslésével (Franckle és mtsai., 2016), amely fokozhatja a testtömeg-index növekedésének esélyét (French és mtsai. 2000. Jeffery és mtsai. 1998). A gyorsétteremben étkezés nagyobb zsír- és kalória-bevitellel, valamint kevesebb zöldség, gyümölcsfogyasztással társul (French és mtsai. 2000, Jeffery és mtsai. 1998). Vagyis a gyorsétterem menüválasztéka és annak tartós fogyasztása nem találkozik az egészséges táplálkozás irányelveivel, mivel a zsírbevitt megemeli.

Az éttermi adagok mérete évről-évre nő, amely maga után vonja a testtömeg-index emelkedését (Young 2002.). Nem csak az Amerikai Egyesült Államokban, hanem hazánkban is elindult az a tendencia, hogy az éttermek egyre nagyobb adagokat kínálnak az eladhatóság emelése céljából. Ennek eredményeként az egy étkezéssel bejuttatott energiamennyiség jóval nagyobb lesz annál, mint amennyire a szervezetnek szüksége van, amelynek eredményeként a felesleg zsír formájában lerakódik, a testtömeg-index emelkedik. A cukrozott üdítőitalok fokozzák a túlsúly-, ill. elhízás kialakulásának rizikóját (French és mtsai. 1994, Franckle és mtsai., 2016). Ugyanis nem csak a zsíros ételek, hanem a magas cukortartalmú ételek elfogyasztása is megnöveli a zsírszövet felszaporodását abban az esetben, ha az energia bevitel nagyobb, mint az energiaszükséglet, vagyis mennyiségileg több ételt fogyasztunk, mint amennyire szükségünk van. A felesleges szénhidrát a szervezetben zsír formájában raktározódik. Mindez kiváltja a testzsír arány emelkedését, a testtömeg-index növekedése mellett. Az epikureusi étkezési tendencia azonban fordított összefüggést mutat a szuper-nagy ételadag preferenciával, ellentétben a viscerális étkezéssel, amely pozitív összefüggésben áll a nagy adagok előnyben részesítésével (Cornill – Chandon, 2015).

A rostús étkezés alacsonyabb testtömeg-index-szel társul (Sasaki, 2003) és csökkenti az elhízás kockázatát (Appleby és mtsai. 1998, Slattery és mtsai. 1992). Mivel a rostok nagy része vízben oldódik, ezért nem csak a széklet nagyságát növeli és a bélmozgásokat (perisztaltikát) gyorsítja, hanem az étkezéssel bejuttatott zsiradék egy részét is képes megkötni. Mindhárom tulajdonság

kedvezően hat a testtömeg optimalizálásában és a felesleges kilók leadásához is segítséget nyújt. Az összetett szénhidrátokat tartalmazó, rostokban gazdag reggeli sokkal kedvezőbb, mint az egyszerű szénhidrát tartalmú (Pasman és mtsai., 2003). Vagyis péksütemény vagy mézes-vajas kalács helyett inkább a cukrozatlan gabonapehely vagy a zabkása bizonyul jobb választásnak. Ennek oka, hogy az egyszerű szénhidrátok (cukrozott ételek, fehérlistet tartalmazó élelmiszerek) hatására a vércukorszint hirtelen magasra emelkedik. Ekkor a szervezet nagy mennyiségű inzulint bocsát ki a vérpályába, hogy a fellépő magas vércukorszintet lecsökkentse, melynek hatására szédülés és gyengeség lép fel. Ha a magas fehérje és zsírbevitel alacsony rostfogyasztással párosul, akkor a túlsúly kialakulásának esélye megnövekszik (Spencer és mtsai. 2003). Lee és munkatársainak kutatási eredményei szerint (N = 1223) az alacsony rostbevitel és fizikai inaktivitás összefüggést mutat (Lee és mtsai., 2013). Ha a salátákhoz bőségesen fogyasztunk öntetet, sajtot, akkor a túlsúly kialakulásának esélye nem csökken (Field és mtsai. 2003). Tehát a magas zsírtartalmú dresszingek, feltétek adagjának csökkentése is lényeges. A magasabb testtömeg-index a reggeli kihagyását és rendszertelen étkezést von maga után (Silverstein és mtsai. 1995, Blundell et Gillett, 2001, Liebmann és mtsai, 2003).

A zöldségekben, gyümölcsökben gazdag étkezés nem csupán a felnőttek, hanem a gyermekek számára is elsődlegesen fontos az egészséges táplálkozás kialakításának szempontjából (Tuuri és mtsai. 2009). Egy ausztrál reprezentatív mintán (N = 12358), 5 éven át végzett vizsgálat eredményei szerint a zöldség és gyümölcsbevitel javítja a jóllétet. A szerzők véleménye szerint a boldogság-érzést az egészséges ételek fogyasztása indukálja, és sokkal gyorsabban bekövetkezik, mint a fizikai állapotjavulás (Mujcic – Oswald, 2016).

A tápanyagok mennyisége és komplexitása, értékes hatóanyagtartalma, az alap kutatások száma, klinikai vizsgálatok, valamint a lakosságon belüli fogyasztási tendenciák szerint Gross 2010-ben megjelent könyvében készített egy listát a „top 20 szupergyümölcsről”, amelyek a következők: mangó, füge, narancs, eper, goji, vörös szőlő, tőzegáfonya, kiwi, papaja, fekete áfonya, cseresznye, vörös áfonya, homoktövis, guava, szeder, fekete ribizli, datolya, gránátalma, acai bogyó, aszalt szilva. Mindezen gyümölcsök számos jótékony hatást tudhatnak magukénak. Ilyen például a szív-érrendszer védelme, a gyulladás és fájdalomcsillapítás, daganatos betegségek megelőzése, gomba, parazita, vírusinfekció, metabolikus szindróma, cukorbetegség, gyomor-bélrendszeri panaszok, immunhiányos állapotok, csontritkulás, bőr és fogbetegségek, etc (Harmon és mtsai., 2015). A mangó, papaja, piros guava, goji, narancs és homoktövis közös tulajdonsága, hogy egyfelől értékes prebiotikus rostokat, másfelől polifenol vegyületeket, C-vitamint és karotinoidokat hordoz. Idős korban is kitüntetett szerepet játszik a változatos étkezés, a bőséges zöldség és gyümölcsfogyasztás a betegségek megelőzése szempontjából (Pullen és mtsai, 2002). A vegánok (akik kizárólag növényi

eredetű táplálékot fogyasztanak a hal, tejtermékek, tojás fogyasztásának mellőzésével) éves testtömeg gyarapodása átlagosan 284-303g, amely kevesebb, mint a vegetáriánusok, halat, majd a húst is fogyasztók testtömeg gyarapodásánál (Rosell és mtsai., 2006).

Ha a jóllét eudaimonikus és hedonista nézőpontját vesszük figyelembe, akkor az étkezésben is kétféle öröm választható szét (Cornil-Chandon, 2015). Az egyik a viscerális, más néven zsigeri étkezési öröm, amely rövidéletű hedonikus élvezetként írható le és az éhség csillapítása révén megszűnik. A zsigeri öröm nem más, mint az éhségérzetre adott ösztönös reakció mellékterméke, amelyben két érzés különíthető el: finom vagy nem finom (Cornill – Chandon, 2015). Ezzel ellentétben az epikureusi étkezési öröm hosszabban tart és az étel esztétikai jellemzőiből, szenzoros és szimbolikus értékéből származik (Cornil – Chandon, 2015). Azt is mondhatjuk, hogy a viscerális öröm az egészséges táplálkozás „ellensége”, melyet csillapítani kell ahhoz, hogy ne alakuljon ki többlet kalória bevitel. Az epikureusi öröm kéz a kézben jár a mértékletességgel és jólléttel (Cornil – Chandon, 2015). Block és munkatársai (2011) étkezési paradigmaváltásról írnak, melynek lényege, hogy a tiltások (ne együnk nagy adagokat, ne sózzunk, ne igyunk cukrozott üdítőt, etc.) helyébe pozitív gondolatok és javaslatok megfogalmazására (pl. élvezd az ízeket, fogyassz sok zöldséget, gyümölcsöt, etc.) van szükség. Az „obezogén” társadalomnak javasoltak szerint az „étel = tápanyag = egészség”, ezért a túlsúly, ill. elhízás megelőzéséhez diétáznunk kell. Mindezt fel kell váltani az „étel = jóllét” szemléletre, amely integratív, az egyént helyezi előtérbe és pozitív irányú (Block és mtsai., 2011).

Az egészséges táplálkozás lényegében a betegségek prevencióját hivatott megvalósítani (Levy és mtsai., 2017). Tehát legfőképp a túlsúly-, ill. elhízás talaján kialakult betegségek (pl. mozgásszervi – gerinc, csípő, térd – degeneratív elváltozása, 2-es típusú cukorbetegség, hiperkoleszterinémia, magas vérnyomás, etc.), valamint a krónikus betegségek (pl. csontritkulás, allergiák, etc.) és a daganatos betegségek közül például vastagbél karcinoma megelőzésére helyezi a hangsúlyt.

Az egészséges táplálkozás modelljei

Amerikában, 1992-ben jelent meg az első úgynevezett piramis-modell (Welsh, Davis, & Shaw, 1992), amely a legfontosabb élelmiszerek bevitelének optimális arányát mutatta be szemantikusan. Az elmúlt közel 30 év sok modellt alkotott, melyek között napjainkban négy modell elfogadott (Boros és Babulka, 2018): a Harvard piramis (2008), az USDA tányér modell (2010), valamint a harvardi tányérmodell (Healthy eating plate). A Harvard piramis és tányér modell egymást kiegészítve fogalmazzák meg az egészséges táplálkozás ismérveit. A 2018-ban kiadott magyar állásfoglalás ezen modellekből származik és a hazai lakosság táplálkozás-epidemiológiai felmérésből fejlődött ki az ún. okostányér.

USDA tányérmodell

Az USDA (US Department of Agriculture és a US Department of Health and Human Services) tányérmodell a helyes táplálkozás legfőbb komponenseit szemlélteti (USDA MyPlate, é.n.). A tányért gondolatban két egyenlő részre osztjuk, az egyik felére gyümölcsöt és zöldségfélét (burgonya kivételével) teszünk, a másik felén a gabonák és a fehérjedús ételek szerepelnek. A tányér melletti pohár pedig egy adag tejterméket szimbolizál.

A Harvard Egyetem kis mértékben módosított az USDA tányér modellen (Boros és Babulka, 2018). Ajánlásuk (Healthy eating plate) szerint nagyon fontos, hogy maradjunk fizikailag aktívak. A tányér felén zöldségfélék és gyümölcsök szerepelnek, másik felén egészséges fehérjeforrások és gabonafélék. A tányér bal oldalán egy üveg olívaolaj hívja fel a figyelmet az egészséges növényi zsíradékok választására (napraforgóolaj, olívaolaj, kukoricaolaj, etc., transz és hidrogénezett zsírok kerülése). A tányér jobb oldalán lévő pohár a folyadékpótlás (elsősorban víz, a cukrozott üdítők kerülése, a tejtermékek, juice-ok limitje) jelentőségét hangsúlyozza.

A hazai legfrissebb táplálkozási modell az „okostányér”, melynek lényege, hogy a tányér egyik felére zöldséget, kisebb mértékben gyümölcsöt, másik felére gabonaféléket és kisebb mértékben tejet, tejtermékeket, tojást, húsokat, halakat célszerű tenni, mintegy jelezvén a legfontosabb élelmiszercsoportokat és azok arányait egy átlagos napon belül (2. ábra).

2. ábra Okostányér, az egészséges táplálkozás modellje (MDOSZ, é.n.)



Ha részletesebben szemügyre vesszük az egészséges táplálkozási ajánlásokat, akkor számos fontos makro- és mikrotápanyagra adott konkrét mennyiségi, ill. százalékos javaslatot kapunk. A

teljes zsír, fehérje, szénhidrát-arány mellett az egyes zsírsavcsoportok javasolt arányára is megkapjuk a választ. Emellett a hozzáadott cukor, a só/ nátrium grammban kifejezett mennyisége, a zöldségfélék, gyümölcsök bevitele, valamint a teljes ételmi rostbevétel, koleszterin maximális mennyiségére adott ajánlás is szerepel (alábbi táblázat).

1. táblázat: Betegségmegelőzést célzó javasolt tápanyagbevétel (FAO, 2003)

Táplálkozási tényező	célérték
teljes zsírbevétel	15-30%
telített zsírsavak	< 10%
többszörösen telítetlen zsírsavak	6-10%
n-6 zsírsavak	5-8%
n-3 zsírsavak	1-2%
transz-zsírsavak	< 1%
egyszeresen telítetlen zsírsavak	teljes zsírbevétel- (telített + többszörösen telítetlen + transz zsírsavak)
teljes szénhidrát	55-75%
szabad cukor	< 10%
fehérje	10-15%
koleszterin	< 300mg/ nap
konyhasó/ nátrium	5g/2g/nap
zöldségek, gyümölcsök	400g/nap
teljes ételmi rost	> 25g/nap
rostok, a keményítőt kivéve (NSP)	> 20g

Jóllét, élmény a táplálkozásban, avagy a wellness-ételek jellemzői

Az egészségturizmus amerikai fogyasztói csoportjai között egy 2005-ben megjelent tudományos vizsgálat eredménye szerint (Smith és Puczkó, 2010) öt csoport különíthető el. Az első a tudatosan táplálkozóknak csoportja, amely 26%-ot tesz ki. Ezt követi a jóllétre törekvők (23%), az élvezeteket hajszolók (21%), a határozatlanok (18%) és a csodamódszerekre várók (12%) csoportja. A TÉT Platform kutatási eredményei szerint (2016) a magyar fogyasztói csoportokat szintén öt kategóriába sorolhatjuk az egészséges életmód és tudatosság szempontjából, melyek között a hedonisták

képviseltetik magukat legnagyobb arányban (26%). Őket követi az egészségproblémások csoportja (22%), akiknek nem túl jók az egészségmutatói, azonban nehezen lennének képesek életmódjukon változtatni beszűkült anyagi, ill. szociális lehetőségeik miatt. A próbálkozók szegmense 19%-ot tesz ki. Ők szeretnének egészségesebben élni, de ragaszkodnak olykor kedvezőtlen szokásaikhoz. A fizikailag aktív, egészségtudatos csoport a lakosság 18%-át teszi ki. Az ötödik csoport az érdekteleneké (15%), akik addig nem érznek semmilyen életmódváltoztatási kényszert, amíg munkaképességük rendben van (TÉT Platform, 2018).

Az elmúlt évek során feltételezhetően tovább erősödött az egészségtudatos vendégek aránya nem csupán a tengerentúlon, hanem Európában is. Alapvetően napjainkban a táplálkozás az egészségmegőrzés, a gasztronómia, a méregtelenítés és fogyókúra irányából kapcsolódik a wellness turizmushoz, spa szolgáltatásokhoz (Boros és mtsai, 2012). A legfrissebb spa-trendekből nem hiányozhat az egyediség, ill. személyre szabott étrend biztosítása, a fogyókúrás menüválaszték nem csak felnőttek, hanem a fiatalabb korosztály számára is, a friss gyümölcs és zöldséglevek elérhetősége, a funkcionális élelmiszerek (pl. zöldtea, fekete csokoládé) szerepeltetése a menükínálatban, a bio élelmiszerek széles választéka a büfékínálatban, a gabonákban, rostokban bővelkedő reggeli különlegességek, az ételérzékenység, allergiás speciális menüválaszték (pl. gluténmentes péksütemény vagy laktózmentes tej és az így készített ételek), etc.

Feltehetjük a kérdést, hogy milyen szempontok szerint alakítják ki a wellness szállodák, ill. spa-k az ételkínálatukat? A kérdés megválaszolására érdemes bepillantást szerezni a világ aktuális, vezető wellness szállodáinak (spa-inak) étel és italkínálatába. A spa-k lehetőséget adnak főzőkurzusok indítására, a szállodai tartózkodás idején. A vinoterápia is egyre nagyobb teret hódít, amelyben a bor, ill. szőlő alkalmazása mellett a borkóstolás is kihagyhatatlan. Természetesen a nyersétel-diéta vagy a méregtelenítő kúrák sem hiányozhatnak a spa-kínálatból.

A wellness ételeket, vagyis az egészséget szolgáló, epikureusi ételkínálatot az egészségturizmusban mértékletes adagokkal, változatos menükínálattal, csökkentett kalória- és sótartalmú főételekkel, bio alapanyagokkal és helyi termelőktől származó minőségi élelmiszerekkel jellemezhetjük (Boros és Wallace, 2015). A zöldségfélék nagy hangsúlyt kapnak, amely a vegetáriánus menüválaszték kiszélesedésében is megjelenik. Alacsony zsírtartalmú, gazdag fehérjeforrást adó szárnyas húsok és halételek, az olívaolaj kiterjedt használata (salátákhoz, ill. ételkészítéshez) és zsírmentes ételkészítési technológiák (pl. sous vide) jellemzik. A funkcionális élelmiszerek közül az olajos magok, a csírák, zab (kása), tönkölybúza, rizs- mandula és szójatej, nyírfacukor, sztívia, lenmagolaj, zöldtea is hangsúlyt kap.

Az ételválasztékot sok spa-ban egy-egy világhírű séf neve fémjelzi. Mindemellett a spa kínálatban táplálkozási tanácsadás is szerepel, amelyre a szállodai tartózkodás első napján kerül sor.

A konzultáció alapján a táplálkozási szakember javaslatot – sok esetben konkrét étrendet – ad a vendégnek és írásban és szóban is tájékoztatja a séfeket: ezen a ponton is összefonódik a spa-szolgáltatás és a táplálkozás.

Összefoglalás

A krónikus betegségek prevenciója szempontjából a megfelelő táplálkozás több szempontból is releváns. Egyfelől segíti a gyulladással szembeni védelmet, ill. a gyulladáscsökkentést, másfelől javítja az immunrendszeri aktivitás, harmadrészt az optimális testtömeg megtartásában, ill. az elhízás kezelésében játszik nélkülözhetetlen szerepet, negyedrészt, élményt és örömet ad, ezzel részt vesz a jóllét kialakulásában. A kedvező hatások eléréséhez mikrotápanyagokban, rostokban gazdag, alacsony zsír és egyszerű szénhidrát-tartalmú ételekre, élelmiszerekre van szükség. Lényeges az ételek élvezeti értéke, amely kis adaggal, multiszenzoros élménnyel, zöldségfélére, gyümölcsre, gabonára épülő epikureusi örömmel érhető el. A nagyadag-preferenciával jellemezhető, hedonikus öröm - különösen, ha magas zsír, ill. egyszerű szénhidrátbevitellel párosul - képes az elhízás előfordulását fokozni, következményes szív-érrendszeri betegség- prevalencia növekedéssel.

Összefoglalva elmondható, hogy az egészségmagatartás egyik alappillére az egészséges táplálkozás, amelynek értelmezése átalakulási folyamaton megy keresztül. Napjainkban ugyanis nem pusztán a tudatos, egészséges ételválasztás a cél. Hangsúlyt kap az öröm, az étkezés élménye, élvezete is. A hedonikus örömet felváltja az epikureusi öröm, melyben a multiszenzoros stimuláció dominál a nagy adagok preferenciájával szemben. Az egészség és jóllét összefonódik. Az egészségturizmus jó alapot ad ennek megvalósulásához. A wellness ételeknek lényeges sajátossága a gasztronómiai érték. Az ízek, textúrák kombinációjából, valamint a tálalásból kialakított harmónia beváltja az egészségturizmus két fő misszióját, az egyediséget és élmény-nyújtást, amely a válogatott, kiváló minőségű, helyi termelőktől származó alapanyagokkal, megfelelő technológiák alkalmazásával, a zöldségfélék, zöldfűszerek, gyümölcsök, gabonák dominanciájával a prevenciót szolgálja.

Hivatkozások

- Al-Raddadi, R., Bahijri, S., Borai, A., & AlRaddadi, Z. (2018) Prevalence of lifestyle practices that might affect bone health in relation to vitamin D status among female Saudi adolescents. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)* (45), 108–113. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2017.07.015>
- Andersson, C., & Vasan, R. S. (2018) Epidemiology of cardiovascular disease in young individuals. *Nature Reviews Cardiology*, 15(4), 230–240. <https://doi.org/10.1038/nrcardio.2017.154>
- Appleby, P.N., Thorogood, M., Mann, J.I., Key, T.J. (1998) Low body mass index in non.meat eaters: the possible roles of animal fat, dietary fibre and alcohol. *Int. J. Obes Relat.*

- Bakacs, M., Julianna, B., Ágnes, C., Eszter, F.-B., Horváth, G., Zsófia, K., ... Vitrai, J. (2017). *Egészségjelentés 2016 [Health Report 2016]*.
- Bergmann, A. szerk. (2014) *Hévízi gyógymódok*, Budapest: Springmed Kiadó
- Block, L., Grier, S., Childers, T., Davis, B., Ebert, J., Kumanyika, S., ... Van Ginkel Bieshaar, M. (2011) From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. *Journal of Public Policy and Marketing*, (30), 5–13.
- Blundell, J.E., Gillett, A., (2001) Control of food intake in the obese. *Obes Res.* 9(Suppl 4), 263S–270S.
- Boros, Sz., Babulka, P. (2018) *Gyógynövények és alternatív terápiaák a szív-és érrendszeri betegségek megelőzésében és kezelésében*, Budapest: SpringMed Kiadó, ISBN: 9786155166679
- Boros, Sz., Mondok, A., Várhelyi, T. (2012) *Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje*; Szolnoki Főiskola, ISBN: 9789638933942
- Boros, Sz., Wallace, M. (2015) *Wellness, fitness és egészség*. Budapest: SpringMed Kiadó, ISBN: 978-615-5166-36-5
- Carson, V., Lee, E.-Y., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., ... Tremblay, M. S. (2017) Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*, 17(Suppl 5), 854. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., ... Tremblay, M. S. (2016) Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquée, Nutrition Et Metabolisme*, 41(6 Suppl 3), S240-265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Chomistek, A. K., Chiuve, S. E., Eliassen, A. H., Mukamal, K. J., Willett, W. C., & Rimm, E. B. (2015) Healthy lifestyle in the primordial prevention of cardiovascular disease among young women. *Journal of the American College of Cardiology*, 65(1), 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.10.024>
- Colpani, V., Baena, C. P., Jaspers, L., van Dijk, G. M., Farajzadegan, Z., Dhana, K., ... Franco, O. H. (2018) Lifestyle factors, cardiovascular disease and all-cause mortality in middle-aged and elderly women: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 33(9), 831–845. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0374-z>
- Cornil, Y., & Chandon, P. (2016) Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and Epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing. *Appetite*, 104, 52–59.
- da Silva, F. B. L., Gomes, D. L., & de Carvalho, K. M. B. (2016) Poor diet quality and postoperative time are independent risk factors for weight regain after Roux-en-Y gastric bypass. *Nutrition*, 32(11), 1250–1253. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.01.018>
- de Araújo, L. G. M., Turi, B. C., Locci, B., Mesquita, C. A. A., Fonsati, N. B., & Monteiro, H. L. (2018) Patterns of Physical Activity and Screen Time Among Brazilian Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(6), 457–461. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0676>
- Davis, B., & Carpenter, C. (2009) Proximity of fast-food restaurants to schools and adolescent obesity. *American Journal of Public Health*, 99(3), 505–510. <http://doi.org/10.2105/AJPH.2008.137638>
- Dong, F., Howard, A. G., Herring, A. H., Thompson, A. L., Adair, L. S., Popkin, B. M., ... Gordon-Larsen, P. (2016) Parent–child associations for changes in diet, screen time, and physical activity across two decades in modernizing China: China Health and Nutrition Survey 1991–2009. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 118. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0445-z>
- Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Bearinger, L. H. (2004) Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Archives*

- of *Pediatrics & Adolescent Medicine*, 158(8), 792–796.
<https://doi.org/10.1001/archpedi.158.8.792>
- FAO (2003) Population nutrient intake goals for preventing diet-related chronic diseases. <http://www.fao.org/docrep/005/AC911E/ac911e07.htm> Letöltés: 2019.02.08.
- Field, A.E., Gillman, M.W., Rosner, B., Rockett, H.R., and Colditz, G.A., (2003) Association between fruit and vegetable intake and change in body mass index among a large sample of children and adolescents in the United States, *International Journal of Obesity* (27), 821–826.
- Franckle, R. L., Block, J. P., & Roberto, C. A. (2016) Calorie Underestimation When Buying High-Calorie Beverages in Fast-Food Contexts. *American Journal of Public Health*, 106(7), 1254–1255.
- French, S.A., Jeffery, R.W., Forster, J.L., McGovern, P.G., Kelder, S.H., Baxter, J.E., (1994) Predictors of weight change over two years among a population of working adults: the Healthy Worker Project. *Int J Obes Relat Metab Disord.*, (18) 145–154.
- French, S.A., Harnack, L., Jeffery, R.W., (2000) Fast food restaurant use among women in the Pound of Prevention study: dietary, behavioral and demographic correlates. *Int J Obes Relat Metab Disord.*, (24) 1353–1359.
- Garmy, P., Clausson, E. K., Nyberg, P., & Jakobsson, U. (2018) Insufficient Sleep Is Associated with Obesity and Excessive Screen Time Amongst Ten-Year-Old Children in Sweden. *Journal of Pediatric Nursing*, 39(1) 1–5.
- Garralda-Del-Villar, M., Carlos-Chillerón, S., Diaz-Gutierrez, J., Ruiz-Canela, M., Gea, A., Martínez-González, M. A., ... Fernández-Montero, A. (2019) Healthy Lifestyle and Incidence of Metabolic Syndrome in the SUN Cohort. *Nutrients*, 11(1), 65.
<https://doi.org/10.3390/nu11010065>
- Gaziano, T. A. (2017) Lifestyle and Cardiovascular Disease: More Work to Do. *Journal of the American College of Cardiology*, 69(9), 1126–1128. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2016.12.019>
- Godakanda, I., Abeysena, C., Lokubalasooriya, A.(2018) Sedentary behavior during leisure time, physical activity and dietary habits as risk factors of overweight among school children aged 14–15 years: case control study. *BMC Research Notes*, 11(1) 186, 2018.
- Gross, P. (2010) *Superfruits*, The McGraw-Hill Companies Inc. US.
- Gósi Zs. (2018) Magyarországi iskolarendszer alapú sport támogatások. Sport, Tanulás, Karrier. *Neveléstudomány: Oktatás Kutatás Innováció*. 2: 44-60
- Grygiel-Górniak, B., Tomczak, A., Krulikowska, N., Przysławski, J., Seraszek-Jaros, A., & Kaczmarek, E. (2016) Physical activity, nutritional status, and dietary habits of students of a medical university. *Sport Sciences for Health*, 12(2), 261–267. <https://doi.org/10.1007/s11332-016-0285-x>
- Harmon, B. E., Carter, M., Hurley, T. G., Shivappa, N., Teas, J., & Hébert, J. R. (2015) Nutrient Composition and Anti-inflammatory Potential of a Prescribed Macrobiotic Diet. *Nutrition and Cancer*, 67(6), 933–940.
- Harrex, H. A. L., Skeaff, S. A., Black, K. E., Davison, B. K., Haszard, J. J., Meredith-Jones, K., ... Skidmore, P. M. L. (2018) Sleep timing is associated with diet and physical activity levels in 9–11-year-old children from Dunedin, New Zealand: the PEDALS study. *Journal of Sleep Research*, 27(4)
- Jeffery, R.W., Wing, R.R., Thorson, C., Burton, L.R., Raether, C., Harvey, J., Mullen, M., (1993) Strengthening behavioral interventions for weight loss: a randomized trial of food provision and monetary incentives. *J Consult Clin Psychol.*, (61) 1038–1045.
- Kim, Y.-S., Lee, M.-J., Suh, Y.-S., & Kim, D.-H. (2013) Relationship between Family Meals and Depressive Symptoms in Children. *Korean Journal of Family Medicine*, 34(3), 206–212.
<https://doi.org/10.4082/kjfm.2013.34.3.206>

- Lahti, J., Holstila, A., Mänty, M., Lahelma, E., & Rahkonen, O. (2016) Changes in leisure time physical activity and subsequent disability retirement: A register-linked cohort study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 99.
- Lee, J., Song, J., Hootman, J. M., Semanik, P. A., Chang, R. W., Sharma, L., ... Dunlop, D. D. (2013) Obesity and other modifiable factors for physical inactivity measured by accelerometer in adults with knee osteoarthritis. *Arthritis Care & Research*, 65(1), 53–61.
- Levy, L., & Tedstone, A. (2017) UK Dietary Policy for the Prevention of Cardiovascular Disease. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 5(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare5010009>
- Liebman, M., Pelican, S., Moore, S.A., Holmes, B., Wardlaw, M.K., Melcher, L.M., Liddil, A.C., (2003) Relationship between fat cell size and number and fatty acid composition in adipose tissue from different fat depots in overweight/obese humans, *Int J Obes* (30)899-905.
- Lim, Y. M., Song, S., & Song, W. O. (2017) Prevalence and Determinants of Overweight and Obesity in Children and Adolescents from Migrant and Seasonal Farmworker Families in the United States—A Systematic Review and Qualitative Assessment. *Nutrients*, 9(3). <https://doi.org/10.3390/nu9030188>
- Lyden, K.; Keadle, S.K., Staudenmayer, J., Braun, B., Freedson, P.S. (2015) Discrete Features of Sedentary Behavior Impact Cardiometabolic Risk Factors, *Med Sci Sports Exerc.* 47(5):1079-1086.
- MDOSZ (é.n.) OKOSTÁNYÉR® – Új magyar táplálkozási ajánlás. <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> Letöltés: 2019. február 8.
- Meneton, P., Lemogne, C., Herquelot, E., Bonenfant, S., Larson, M. G., Vasan, R. S., ... Zins, M. (2016) A Global View of the Relationships between the Main Behavioural and Clinical Cardiovascular Risk Factors in the GAZEL Prospective Cohort. *PLoS One*, 11(9), e0162386.
- Mujcic, R., & J Oswald, A. (2016) Evolution of Well-Being and Happiness After Increases in Consumption of Fruit and Vegetables. *American Journal of Public Health*, 106(8), 1504–1510.
- Mullan, K.A(2018) child's day: trends in time use in the UK from 1975 to 2015. *The British Journal of Sociology*, 7(1) 1-28.
- Nordbakke, S. (2018) Children's out-of-home leisure activities: changes during the last decade in Norway. *Children's Geographies*, 3(2) 1–14.
- Oguoma, V. M., Nwose, E. U., Skinner, T. C., Richards, R. S., & Bwititi, P. T. (2018) Diet and lifestyle habits: Association with cardiovascular disease indices in a Nigerian sub-population. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 12(5), 653–659. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.04.007>
- Pálsdóttir, K., & Kristjánsdóttir, S. (2018) Leisure-time centres for 6–9 year old children in Iceland; policies, practices and challenges. *IJREE – International Journal for Research on Extended Education*, 5(2) 211-216.
- Pan, A., Lin, X., Hemler, E., & Hu, F. B. (2018) Diet and Cardiovascular Disease: Advances and Challenges in Population-Based Studies. *Cell Metabolism*, 27(3), 489–496. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.02.017>
- Patakiné Bősze, J. (2014) *Sportiskolai és nem sportiskolai mintatanterv szerint tanulók életmódja és egyes családi jellemzői, azok összefüggései*. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola. Doktori disszertáció.
- Patakiné Bősze, J., Sabján, A. (2016) Általános iskolai testnevelés órák terhelésmutatói. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 17(66) 50-51.
- Patakiné Bősze, J., Sabján, A., Sugatagi, G., Járomi, É., Vitrai, J. (2016) Negyedik és nyolcadik osztályos általános iskolás diákok iskolaidőben mért terhelésmutatói. In: 46. *Mozgásbiológiai Konferencia: Program, előadás-kivonatok: A TÍZ ÉVE ELHUNYI RIGLER ENDRE EMLÉKÉNEK SZENTELT 46. MOZGÁSBIOLOGIAI KONFERENCIA*. 40-41.
- Patakiné Bősze, J. (2018) Rekreációs irányzatok és trendek alakulása a 21. században. In.: Gösi, Zs., Köteles, F. (szerk.) *SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG. Fókuszban a rekreáció Konferencia*.

Absztrakt kötet. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar. 14-15.

- Pasman, W.J., Blokdijk, V.M., Bertina, F.M., Hopman, W.P.M., and Hendriks, H.F.J., (2003) Effect of two breakfasts, different in carbohydrate composition, on hunger and satiety and mood in healthy men, *International Journal of Obesity* 27, 663–668.
- Pettee, K.K., Ham, S.A., Macera, C.A., Ainsworth, B.E. (2008) The Reliability of a Survey Question on Television Viewing and Associations With Health Risk Factors in US Adults, *Obesity* 17(3) 487–493.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., ... Tremblay, M. S. (2016) Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquée, Nutrition Et Metabolisme*, 41(6 Suppl 3), S197-239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Polsky, J. Y., Moineddin, R., Glazier, R. H., Dunn, J. R., & Booth, G. L. (2016) Relative and absolute availability of fast-food restaurants in relation to the development of diabetes: A population-based cohort study. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne De Santé Publique*, 107(0), 5312.
- Poulain, T., Peschel, T., Vogel, M., Jurkutat, A., & Kiess, W. (2018) Cross-sectional and longitudinal associations of screen time and physical activity with school performance at different types of secondary school. *BMC Public Health*, 18(1), 563. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5489-3>
- Potter, M., Spence, J. C., Boulé, N., Stearns, J. A., & Carson, V. (2017) Behavior Tracking and 3-Year Longitudinal Associations Between Physical Activity, Screen Time, and Fitness Among Young Children. *Pediatric Exercise Science*, 30(1), 132–141. <https://doi.org/10.1123/pes.2016-0239>
- Pullen, C., Walker, S.N., (2002) Midlife and older rural women's adherence to U.S. dietary guidelines, across stages of change in healthy eating. *Public Health Nurs.*19(3): 170-178.
- Ros, E. (2015). Nuts and CVD. *The British Journal of Nutrition*, 113(Suppl 2), S111-120.
- Rosell, M., Appleby, P., Spencer, E., and Key, T., (2006) Weight gain over 5 years in 21 966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford, *Int J Obes* (30) 1389-1396.
- Salanave, B., Vernay, M., Deschamps, V., Malon, A., Oléko, A., Hercberg, S., & Castetbon, K. (2015) Television viewing duration and blood pressure among 18-74-year-old adults. The French nutrition and health survey (ENNS, 2006-2007). *Journal of Science and Medicine in Sport / Sports Medicine Australia*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.10.004>
- Sasaki, S., Katagiri, A., Tsuji, T., Shimoda, T. and Amano, K. (2003) Self-reported rate of eating correlates with body mass index in 18-y-old Japanese women *International Journal of Obesity* (27) 1405–1410.
- Silverstein, L.J., St. Jeor, S.T., Harrington, M.E., Brunner, R.L., Zahrt, H., Foreyt, J., (1995) The relationship of breakfast eating to body weight [Abstract]. *Obes Res.* 3(Suppl 3) 396S.
- Sisson, S. B., Shay, C. M., Broyles, S. T., & Leyva, M. (2012) Television-viewing time and dietary quality among U.S. children and adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(2), 196–200. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.04.016>
- Slattery, M.L., McDonald, A., Bild, D.E., Caan, B.J., Hilner, J.E., Jacobs, D.R., Liu, K., (1992) Associations of body fat and its distribution with dietary intake, physical activity, alcohol, and smoking in blacks and whites. *Am J Clin Nutr.* (55) 943–949.
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2014) The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(9), 1209–1223. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4>

- Smith, M., Puczkó, L. (2010): *Egészségturizmus: gyógyászat, wellness, holisztika*, Budapest: Akadémiai Kiadó
- So, H. K., Sung, R. Y. T., Li, A. M., Choi, K. C., Nelson, E. a. S., Yin, J., ... Fok, T. F. (2010) Higher exercise frequency associated with lower blood pressure in Hong Kong adolescents: a population-based study. *Journal of Human Hypertension*, 24(10) 646–651.
- Spencer, E.A., Appleby, P.N., Davey, G.K., and Key, T.J., (2003) Diet and body mass index in 38 000 EPIC-Oxford meateaters, fish-eaters, vegetarians and vegans *International Journal of Obesity* (27) 728–734.
- Suls, J. (2018) Toxic Affect: Are Anger, Anxiety, and Depression Independent Risk Factors for Cardiovascular Disease? *Emotion Review*, 10(1), 6–17. <https://doi.org/10.1177/1754073917692863>
- Teo, K., Lear, S., Islam, S., Mony, P., Dehghan, M., Li, W., ... PURE Investigators. (2013) Prevalence of a healthy lifestyle among individuals with cardiovascular disease in high-, middle- and low-income countries: The Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study. *JAMA*, 309(15), 1613–1621. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.3519>
- TÉT Platform (2018) Fogyasztói kutatások. http://tetplatform.hu/fogyasztoi_kutatasok/feher_konyv Letöltés: 2019. február 8.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... Connor Gorber, S. (2011) Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(98). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Tuuri, G., Zanovec, M., Silverman L., Geaghan, J.; Solmon, M.; Holston, D.; Guarino, A.; Roy, H.; Murphy, E.. (2009) "Smart Bodies" school wellness program increased children's knowledge of healthy nutrition practices and self-efficacy to consume fruit and vegetables, *Appetite*. 52(2) 445-51.
- USDA MyPlate (é.n.) Choose My Plate. <https://www.choosemyplate.gov> Letöltés: 2019. február 8.
- Varsányi, P., Vitrai, J., szerk. (2017) Egészségjelentés 2016, Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldalak/assets/cikkek/17-05/egeszsegjelentes-2016.pdf
- Vondrova, D., Kapsdorfer, D., Argalasova, L., Hirosova, K., Samohyl, M., & Sevcikova, L. (2017) The impact of selected environmental, behavioral and psychosocial factors on schoolchildren's somatic and mental health. *Reviews on Environmental Health*, 32(1–2), 189–192. <https://doi.org/10.1515/reveh-2016-0034>
- Voráčková, J., Badura, P., Hamrik, Z., Holubčková, J., & Sigmund, E. (2018) Unhealthy eating habits and participation in organized leisure-time activities in Czech adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 177(10), 1505–1513. <https://doi.org/10.1007/s00431-018-3206-y>
- Wansink, B., & van Kleef, E. (2014) Dinner rituals that correlate with child and adult BMI. *Obesity* (Silver Spring, Md.), 22(5), E91-95. <https://doi.org/10.1002/oby.20629>
- Welsh, S., Davis, C., & Shaw, A. (1992) Development of the Food Guide Pyramid. *Nutrition Today*, 27(6) 12.
- Xie, H., Scott, J. L., & Caldwell, L. L. (2018) Urban Adolescents' Physical Activity Experience, Physical Activity Levels, and Use of Screen-Based Media during Leisure Time: A Structural Model. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02317>
- Young, L.R., Nestle, M.N., (2002) The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic. *Am J Public Health*, (92) 246–249.

A SZABADIDŐSPORT NÉHÁNY GAZDASÁGI HATÁSA

Gósi Zsuzsanna

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Összefoglalás

A szabadidősport - az élettani hatások mellett – élnkítőleg hat a gazdaságra és a nemzetgazdaságra is. A tanulmányban ismertetésre kerül néhány ehhez kapcsolódó tényező. A bevezető rész a magyar lakosság fizikai aktivitását, valamint a szabadidősporthoz köthető szervezeti kereteket mutatja be. A szervezetek jellemzése során a gazdasági, gazdálkodási adatok kerülnek a középpontba. A szabadidősport gazdaságra gyakorolt hatásai közül két területet emelek ki:

- Az egészségügyi kiadások és a fizikai aktivitás közötti kapcsolatot.
- A sportturizmus növekvő jelentőségét és az aktív sportturizmus gazdaságra gyakorolt hatását.

Kulcsszavak: szabadidősport, sportszervezetek, sportpiac, gazdasági hatások

Bevezetés

A magyar sportfinanszírozás a 2010-es évek eleje óta jelentős átalakuláson ment keresztül, a sportba áramló pénz a többszörösére növekedett. A szövetségek és sportegyesületek ennek köszönhetően kiegyensúlyozott gazdasági körülmények között működnek (Gósi és Nagy, 2018). A változások többsége azonban első körben az élsportot és a közvetlenül hozzákapcsolódó utánpótlásnevelést érte el. A szabadidősport finanszírozását célzottan segítő intézkedések szinte észrevehetetlenek. A rekreációs célú sportfogyasztás területei a nemzetközi trendeknek megfelelően ennek ellenére bővülnek, az eseményeken résztvevők létszáma is növekvő tendenciát mutat. Az országos adatok azonban továbbra is rendkívül kedvezőtlen képet mutatnak a fizikai aktivitás területén (Eurobarometer, 2018).

Gazdasági oldalról közelítve a társadalom szabadidőben végzett sporttevékenységének, fizikai aktivitásnak számos pozitív hatása van mind mikro, mind makro szinten. Ebből három fontosabb elemet emelnék ki a tanulmány során:

- a szabadidősporttal foglalkozó egyesületek és vállalkozások működéséhez kapcsolódó gazdasági hatások
- az egészségesebb életmód költségcsökkentő hatása
- a szabadidősport rendezvények turizmust élénkítő és fejlesztő hatása.

A Sporttörvény szerint sporttevékenységnek minősül a meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként kötetlenül, vagy szervezett formában, illetve versenyszerűen végzett testedzés vagy szellemi sportágban kifejtett tevékenység (2004. évi I. tv.). Ehhez kapcsolódóan versenyszerű sportoló az, aki a sportszövetségekhez köthető versenyrendszerben, versenyen vesz részt. A szabadidősportolóra vonatkozóan a törvény nem ad pontos meghatározást. Különböző kutatók eltérő megfogalmazással, de hasonló megközelítéssel írják le. A szabadidősport szabadidőben végzett rendszeres és nem rendszeres fizikai tevékenység, az aktív rekreáció része (Szabó, 2014). A sportoló számára nem a jövedelemszerzés dominál (András, 2014). A sportoló motivációja lehet egészségmegőrzés, kikapcsolódás, felfrissülés, szórakozás, egészség-helyreállítás, a teljesítőképesség megőrzése vagy növelése (András, 2014; Szabó, 2014; Gáldi, 2011).

A közgazdaságtan oldaláról a sportnak három különböző társadalmi hasznosságát különböztethetjük meg (András, 2014):

- A szabadidősport szorosan kapcsolódik a fizikai és mentális egészség megőrzéséhez, és hosszú távú hatásai is lehetnek.
- Pillanatnyi örömforrás, amely a sportolás időtartama alatt van jelen.
- Az egészség által közvetlenül nyújtott haszon, amelyet a jobb egészségi állapotban lévő ember elérhet. Ide tartozhat többek közt a magasabb termelékenység.

A gazdasági hatások vizsgálata során fontos kérdés, hogy a szabadidősportban milyen piacokat különböztethetünk meg. Az alábbi felsorolás a szabadidősport-piacokat mutatja be (Szabó, 2012):

- Sportszerek, sportfelszerelések, sportruházat piaca. A KSH adatai alapján a kiskereskedelmi forgalom 43%-kal emelkedett 2010 és 2017 között. Ugyanezen időszak alatt a sport-, hobbi és játékszerek forgalma 50%-os növekedést mutat. (KSH, 2018b)
- Sportszakemberek piaca. A versenysport területén foglalkoztatott sportszakemberek, edzők száma egyértelmű növekedést mutat (Gösi, 2017). A szabadidősporthoz köthető rekreációs diplomával Budapest környékén dominánsan fitness és wellness területen, valamint animáció és rendezvényszervezés területén lehet elhelyezkedni (Magyar, 2016). Emellett rendezvényszervező, gyermektáboroztató és fitness edzői munkakörök jelennek meg jól

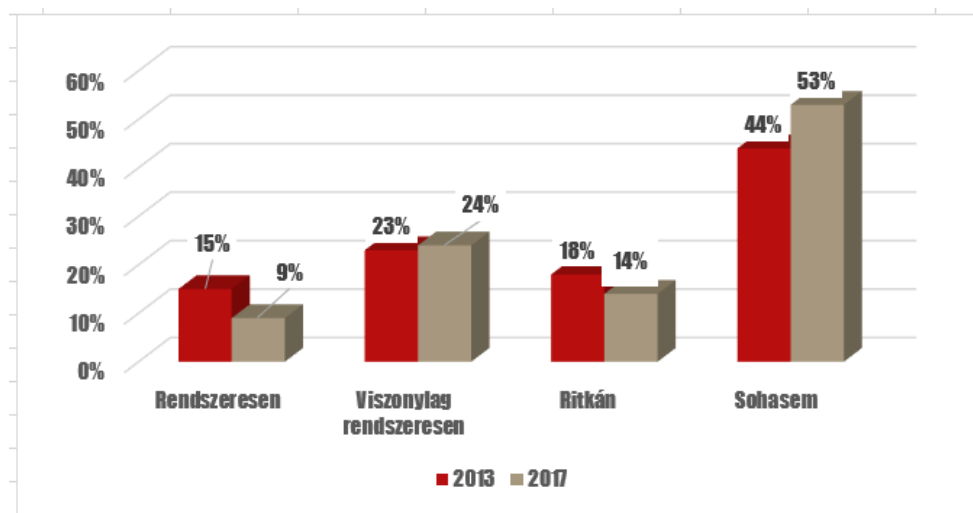
elhatárolhatóan (Magyar és mtsai, 2016). A végzett rekreáció szakos hallgatók számos más, de sporthoz köthető munkaterületen is elhelyezkedtek: úszásoktató, síoktató, sportbolti eladó (Nagy és mtsai, 2017; Némethné és mtsai, 2017).

- Szponzorok piaca. A szabadidősport szponzorálásán keresztül a vállalkozások növelhetik az ismertségüket, valamint erősíthetik magukról azt a képet, hogy társadalmilag felelősek (Szabó, 2012).
- Merchandising piac. Ez a piac segíti a szolgáltatás megfoghatóvá tételét (András, 2003). A szabadidősport rendezvényeken, köztük például a futórendezvényeken, a nevezési díjhoz kapcsolódó rajtcsomag része az esemény logójával ellátott ruházati termék.
- Fogyasztói piac. A legfőbb érintett maga fogyasztó. A közvetlen és közvetett költségeket jellemzően viseli, de a sport rövid és hosszútávú értékteremtő hatása is nála jelentkezik (Szabó, 2012). Pozitív hatások közül megemlíthető, hogy a rendszeres sportolás számos kompetenciát erősít, amelyek a munkaerőpiacon is lényegesek (Fragó és Konczosné Szombathelyi, 2018). A különböző rekreációs tevékenységek, mint például az evezés, kiváló csapatépítő tevékenységként is funkcionálnak (Szabó és Borkovits, 2015).

Nemzetgazdasági szempontból a szabadidősport közvetlen pozitív hatása, hogy javul a gazdaság teljesítőképessége, termelékenység, ezzel növelve az adott ország GDP-jét. Közvetett hatásként költséget generál, ezáltal munkahelyet teremt és növeli az ország adóbevételét (Andreff -Szymanski, 2006; Chalip L., 2006; Szabó, 2012). Ehhez a témakörhöz szorosan kapcsolódik a munkahelyi egészségfejlesztés keretén belüli sportolás biztosítása, illetve annak támogatása is (Patakiné Bősze, 2018a).

Sportolási szokások Magyarországon

Ahhoz, hogy megismerjük Magyarországon a szabadidősport gazdasági vonatkozásait, érdemes a vizsgálatot azzal kezdeni, hogy feltérképezzük az ország sportolási, sportfogyasztási szokásait. Az Európai Unió vonatkozásában négyévente készül egy kutatás, melynek keretében felméri a lakosság sportolási szokásait és fizikai aktivitását. A legutóbbi felmérés 2017-ben készült. Az 1. ábra a Magyarországra vonatkozó adatokat mutatja. Ez alapján az elmúlt négy évben a lakosság sportolási szokásai negatív irányban változtak. Megnövekedett azoknak az aránya, akik sohasem vagy nagyon ritkán végeznek sporttevékenységet, és ezzel párhuzamosan csökkent azoknak az aránya, akik rendszeresen mozognak.



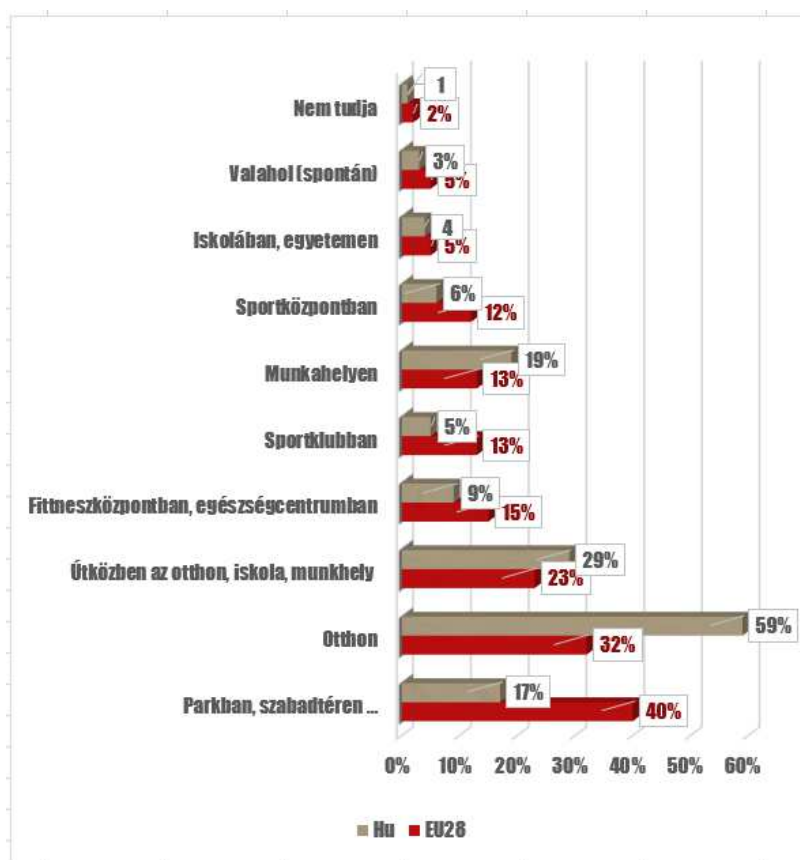
1. ábra A magyar lakosság sportolási szokásai 2013, 2017. Forrás: Eurobarometer 2018, saját szerkesztés

Egy kérdőíves kutatás 2015-ös adatai, melyet Kovács és munkatársai végeztek, hasonló eredményt hozott. Az 1200-as reprezentatív mintában a megkérdezettek 72% egyáltalán nem, vagy maximum havi három alkalommal sportol (Kovács és mtsai., 2015). Ez kedvezőtlenebb mind a 2013-as (62%), mind a 2017-es adatnál (67%). Az életmódra vonatkozó kérdések esetében itt is megjelent a különbség a nők és férfiak között. A nemzetközi és a hazai kutatások egyaránt rávilágítanak arra a tényre, hogy a nők kevesebbet és rövidebb ideig sportolnak, mint a férfiak. A korábbi hazai kutatások is ugyanazt mutatják: a férfiak, valamint a fiatalabb korosztály tagjai többet és gyakrabban sportolnak. A nem és életkor mellett a sportolási arány magasabb a diplomások, a nagyobb településeken lakók és a kedvezőbb anyagi körülmények élők között. (Polányi, 1998; Perényi, 2011; Paár, 2012; Patakiné Bősze, 2013; Patakiné Bősze, 2014) A 2006-os Hungarostudy felmérés szerint a legalacsonyabb jövedelemsávba tartozó családok tagjai között a rendszeresen sportolók aránya 11%, míg a legmagasabba tartozóké 20% (Gémesi, 2008).

A sportolási szokások hazánkban egyik életkorban sem kedvezőek. Az ifjúságkutatás adatai alapján megállapítható, hogy a 15-29 éves fiatalok között egyharmad azoknak az aránya, akik rendszeres testmozgást végeznek (Gösi, 2018). A fiatalkorban végzett rendszeres sportolás és a későbbi sportfogyasztási szokások között kapcsolat található. A sporttevékenységben való részvétel szignifikánsan növeli annak az esélyét, hogy az egyén sportfogyasztóvá váljon. Ez nemcsak az aktív sportot jelenti, hanem azt is, hogy szurkol sporteseményeken, figyelemmel követ a sportközvetítéseket (Perényi, 2014). A fiatalok sportolási szokásai ezáltal közvetett módon dinamizálják a sport üzleti oldalát. A szocializációt és az aktív közreműködést is segítheti a sport. Az iskolai testnevelésnek ennek érdekében a rekreációs mozgás felé kellene elmozdulni, az egészségfejlesztés részeként funkcionálva (Fritz és mtsai, 2007). Serdülőkorban még hatással lehet a

fiatalok életmódjának kialakulásáért a pedagógus is. (Borkovits, 2014). A délutáni rekreációs programok elősegíthetik a sportolás élménnyé válását (Szabó és Brokovits, 2014). Az élményalapú megközelítés, mint a street-dance is segítheti a fiatalok egészségtudatosságát (Bóka és mtsai).

A 2. ábra szintén az Eurobarometer 2017-es évre vonatkozó felmérése alapján készült, amelyen megjelennek a fizikai aktivitás helyszínei. Gazdasági oldalról közelítve hazánkban alacsony azok aránya, akik sportközpontban vagy fitneszközpontban végeznek sporttevékenységet. Ezzel párhuzamosan magas azoknak az aránya, akik a legtöbb fizikai aktivitást otthon, hogy útközben végzik. Azaz nem jelennek meg, mint fogyasztók a sportszervezetek számára, nincs valós költség a sportszolgáltatások piacán.



2. ábra A fizikai aktivitás végzésének helyszínei Magyarországon és az Európai Unió átlag, 2017.
 Forrás: Eurobarometer 2018, saját szerkesztés

A hazai sportfogyasztási szokásokat a KSH 2008-as költségvetési felvétele alapján Paár elemezte. A vizsgált 7650 háztartásból 1 346 költ sportra, amely 17,6%-os arányt jelent. Az összes kiadásuk 1,48%-a volt sportkiadás (Paár, 2011a). Ennél kedvezőtlenebb képet mutat egy 2007-es év vonatkozásában készült felmérés, amely szerint a háztartások a bevételeik 0,44%-át fordították sport célú kiadásra (Stocker és Szabó, 2011). Az európai országokra is kiterjedő, hasonló adatokat vizsgáló felmérés alapján Magyarország lakosai a minta átlagának töredékét költik sportra és a születéskor

várható élettartam is alacsonyabb. Az elemzés során kialakult klaszterek szerint a magasabb életszínvonallal és jobb gazdasági helyzettel rendelkező országok lakosai nagyobb hangsúlyt fektetnek a szabadidősportra (Paár, 2013). Amennyiben a szomszédos Csehországhoz és Szlovéniához hasonlítjuk magunkat a lakosság fele annyit költ sportszerre, sporteszközre és sportruházatra (Bánhidi, 2016). A sportfogyasztást vizsgáló 2015-ös reprezentatív felmérés eredménye alapján a leggyakrabban előforduló típus a sportcsatorna előfizetés, ezt a válaszadók 8,7% jelölte. Azoknak az aránya, akik sportklubnak vagy fitnesszteremnek tagjai mindössze a felmérésben szereplő 1200 fő 4,3%-a (Kovács és mtsai, 2016).

A szabadidősport szervezeti formái és gazdasági helyzete

A 2019-es év elején hatályos Sporttörvény szerint a sportszervezetek négy különböző formában működhetnek:

- sportegyesületek
- sportvállalkozások
- sportiskolák
- utánpótlás-nevelés fejlesztést végző alapítványok.

A sportvállalkozások esetében a Sporttörvény kiköti, hogy kizárólag korlátolt felelősségű társaság vagy nyílt- és zártkörű részvénytársaság formában működhetnek. Ez a kikötés azonban csak a versenysport (igazolt sportolókkal foglalkozó szervezetek) esetében igaz. A szabadidősportnál a sporttevékenység végzése, szervezése, oktatása történhet egyéb társasági formában (betéti társaság, közkereseti társaság), vagy akár egyéni vállalkozóként is.

A sportvállalkozási szektorban a tevékenység jellege szerint három nagy csoportot különböztethetünk meg: a szabadidősporttal foglalkozó sportvállalkozások, az önkormányzatok által alapított társaságok, és a professzionális sportvállalkozások (Perényi és mtsai, 2017). A szabadidősporthoz kapcsolódó fitness szektorban a sportvállalkozások széles spektruma megtalálható az egészen kisméretű sportstúdióktól a több ezer négyzetméteres fitnessklubokig (Bartha és Perényi, 2016).

A Nemzeti Adó- és Vámhivatal, valamint a Központi Statisztikai Hivatal - eltérően a Sporttörvénytől - minden olyan gazdálkodó szervezetet a sportvállalkozások közé sorol, amelynek a főtevékenysége sporttevékenység. A főtevékenység azonban nem utal arra, hogy az adott szervezet a versenysport vagy a szabadidősport területén tevékenykedik. A Sporttörvény valamint KSH/NAV eltérő

megközelítési módja miatt a sem a versenysport, sem a szabadidősport területén működő szervezetek számát nem tudjuk pontosan.

A Nemzeti Adó- és Vámhivatal szerint 2010-ről 2016-ra a sportvállalkozás kategóriába tartozó szervezetek száma 5 448-ról 8 463-ra nőtt, az árbevételük pedig több mint a kétszeresére emelkedett. Az adatokat az éves társasági adóbevallások alapján szolgáltatta a hivatal, hét különböző TEÁR kódos főtevékenységet végző szervezet került bele. Ezek a szabadidős sporteszköz kölcsönzés, sport és szabadidős képzés, sportlétesítmény működtetése, sportegyesületi tevékenység, testedzési szolgáltatás, egyéb sporttevékenység és fizikai közérzetet javító szolgáltatás (Gósi és Nagy, 2018).

A sportegyesületek formáit Bukta vizsgálta több tanulmányban is. A kutatásai szerint 1990-ben 2716 sportegyesületet tartottak nyilván, 1993-ra a szám 3064-re emelkedett, 1994-ben pedig 3240 sportegyesület volt. A 2001-es, saját adatfelvételének készítésekor az önkormányzatoknál regisztrált egyesületek száma 6500-7000 között, amelyből a becslések szerint 4500 tekinthető aktívnek. (Bukta, 2005) Az ezt követő évtizedben a sportegyesületek száma továbbra is folyamatos növekedést mutatott. Számuk 2011-re elérte a 6 586-ot (Bukta, 2013). A sportegyesületek esetében szintén nincs egyértelmű elhatárolás a szabadidős és utánpótlás egyesületek között. Számptalan esetben egy nagyobb klub keretein belül megtalálható az élsport, a versenysport és a szabadidősport egyaránt.

A nonprofit szervezetek összefoglaló adatait a Központi Statisztikai Hivatal nyilvánosan elérhető adatbázisa tartalmazza. A szabadidősporthoz köthető szervezetek két kategóriában is megtalálhatóak. Az egyik maga a sport kategória, a másik pedig a szabadidő, hobbi kategória. Itt található a „Természethez köthető sporttevékenység” és a „Tömegsport, játék és szabadidős tevékenység” is, melyek a fizikai rekreációs irányzatok egy-egy szeletét fedik le (Patakiné Bősze, 2018b).

Az 1. táblázat a 2010-es évvel kezdődően mutatja a szektorhoz köthető adatokat. A kifejezetten a sportszférában működő szervezetek száma ezalatt az időszak alatt folyamatosan emelkedett. Az egy szervezetre jutó bevétel közel a hatszorosára, míg a nonprofit szektoron belül a bevételi arány 3,6%-ról 15,1%-ra emelkedett. Ezek az adatok jól mutatják a központi sportfinanszírozás változását, amely célzottan a versenysportot támogatja. A szabadidő, hobbi területén az adatok romló tendenciát mutatnak. A szervezetek száma, csakúgy, mint az összes nonprofit szervezeté, folyamatosan csökkent. Az egy szervezetre jutó bevétel ugyan minimálisan növekedett, de az összbevétel aránya a nonprofit szektoron belül csökkent.

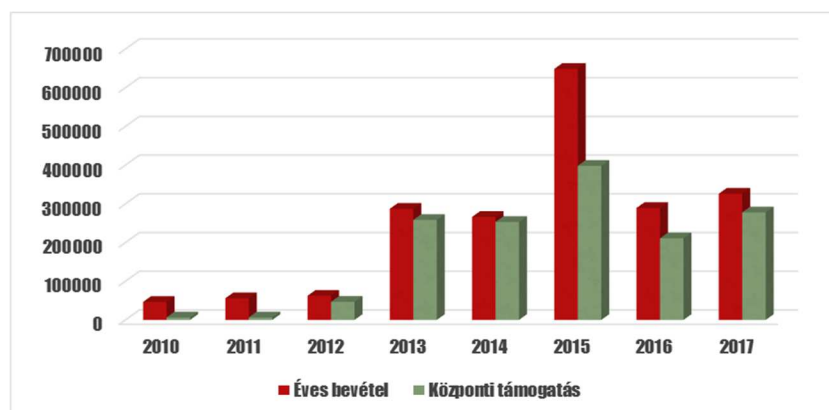
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Sport								
Szervezetek száma	7 526	7 563	7 649	7 722	7 792	8 865	8 899	9 269
Szervezetek számának aránya	15,8%	11,5%	11,7%	12,0%	12,2%	14,3%	14,4%	15,2%
Összbevétel (millió Ft)	43 094	51 795	67 610	76 607	94 610	179 095	241 336	290 800
Bevétel aránya a nonprofit szektoron belül	3,6%	4,2%	5,4%	6,2%	6,4%	11,6%	14,6%	15,1%
Egy szervezetre jutó bevétel (ezer Ft)	5 726	6 848	8 839	9 920	12 141	20 202	27 119	31 373
Szabadidő, hobbi								
Szervezetek száma	11 130	11 222	11 137	10 843	10 674	9 839	9 746	9 618
Szervezetek számának aránya	25,3%	17,0%	17,2%	16,7%	16,7%	15,7%	15,8%	15,7%
Összbevétel (millió Ft)	53 301,0	58 151,1	63 389,9	58 115,8	68 925,2	60 694,2	60 879,1	72 456,9
Bevétel aránya a nonprofit szektoron belül	4,4%	4,7%	5,0%	4,7%	4,7%	3,9%	3,7%	3,8%
Egy szervezetre jutó bevétel (ezer Ft)	4 788	5 181	5 691	5 359	6 457	6 168	6 246	7 533
Nonprofit szektor összesen								
Szervezetek száma	64 987	65 561	65 255	64 542	63 894	62 151	61 616	61 151
Bevétel (millió Ft)	1 202 255	1 238 190	1 256 445	1 242 595	1 471 930	1 543 389	1 654 893	1 928 158
Egy szervezetre jutó bevétel (ezer Ft)	18 499	18 886	19 254	19 237	23 037	24 832	26 858	31 470

1. táblázat Nonprofit szektor adatai. Különös tekintettel a sport és szabadidő-hobbi szektorra.
Forrás: ksh.hu; saját szerkesztés.

A foglalkoztatottak létszámáról és a munkavégzés jellegéről szintén kevés információval rendelkezünk a sportszektor területén. A sportszektorban foglalkoztatott sportszakemberek, valamint a sportvállalkozásnál foglalkoztatott munkavállalók száma egyaránt növekszik (Gósi, 2017; Gósi-Nagy, 2018). A szabadidősport területén foglalkoztatottak létszámáról azonban nincsenek pontos adataink. A KSH által 2014-ben készített, a nonprofit szektor 2012- évi foglalkoztatási jellemzőit elemző kutatás általános adatai kerülnek bemutatásra. A végzettség tekintetében a sport területén 30% a felsőfokúak aránya, míg a szabadidő, hobbi területen ez az érték 27%. Az alacsony végzettség esetén az arány 9%, míg a szabadidő, hobbi területén 14%. Egy másik kutatás, amely az Európai Unió 28 tagállamban folytattak a sportszektorban dolgozók létszáma a tagállamokban összesen 1 231 480 fő, míg a más sport-specifikus területeken dolgozók létszáma 908 137 fő. Az edzők és sportoktatók aránya az előbbinél 54%, az utóbbinál 53%. A fitness és rekreáció instruktorkok száma pedig 38% illetve 34% (Sipos-Onyestyák és mtsai, 2019).

A szabadidősport koordinálását, népszerűsítését hazánkban a Magyar Szabadidősport Szövetség végzi. A 3. ábra a szervezet összbevételét, valamint azon belül a központi támogatás arányát mutatja.

A diagram alapján jól látható, hogy a 2013-as magyarországi sportfinanszírozási rendszer hatására a szövetség bevétele is egy magasabb szintre került.¹⁰



3. ábra A Magyar Szabadidősport Szövetség adatai. Éves bevétel, és azon belül a központi támogatás ezer Ft-ban. Forrás: birosag.hu; éves számviteli beszámolók, saját szerkesztés.

Sportolási szokások hatása az egészségügyi kiadásokra

A 2007-ben készült Sportstratégia kalkulációt tartalmaz arra vonatkozóan, hogy a sportoló lakosság arányának növekedése, hogyan hathat a táppénz kiadásokra. A számítások szerint - amely abból indult ki, hogy a lakosság 10%-a sportol - 3%-os táppénz megtakarítást lehetne elérni, ha az arány elérné a 15%-ot. A sportolási hajlandóság növekedése emellett csökkentené az orvosi ellátási költségeket, valamint a gyógyszerár támogatást. Az összgazdasági termelésre pedig pozitív hatást gyakorolna. Egyrészt csökkenne a kieső napok száma, másrészt az egészségesebb társadalom magasabb termelékenységre lenne képes.

Az inaktivitás terhei, azaz a miatta bekövetkező közvetlen és közvetett egészségügyi kiadások méretei rendkívül magasak. A költségek becsült értéke valahol 156 és 279 millió euró között található. Amennyiben sikerülne növelni az aktivitást, annak hatására a népesség egészségi állapota javuló tendenciát mutatna. Ezáltal növekedne a termelékenység, és csökkennének az egészségi állapottal összefüggő szociális kiadások összegei, serkentőleg hatna a gazdasági növekedésre és javítaná az ország versenyképességét. Az elvégzett számítások szerint az inaktív lakosság 77%-ról 67%-ra való csökkenése 11,2%-kal csökkentené a táppénzhez köthető kiadásokat (Ács és mtsai, 2011). Más kutatók szerint is az egészségvédő faktorok közül a leghatékonyabb a fizikai aktivitás. Az

¹⁰ A 2015-ös kiugró adat az Európai Unió Strukturális Alapjából érkező 237 500 ezer Ft-os támogatásnak köszönhető.

életszakaszok bármelyikében jelentős preventív, a már kialakult betegségek esetében pedig terápiás szerepe van (Andersen, 2007; Gémes, 2008; Boros, 2010). Talán nem véletlen, hogy a munkahelyi egészségfejlesztés elemeként, már ahol egyáltalán van ilyen szolgáltatáscsomag a munkavállalók felé, a munkaadók részéről leggyakrabban a sportolás támogatása, biztosítása jelenik meg (Patakiné Bősze, 2018a).

A fizikai aktivitás növelése számos eszközzel elérhető, és mindegyikre jellemző, hogy költséghatékonyabbak a gyógyszeres kezeléseknél (Apor, 2010). Hazánk lakossága nemcsak a fizikai aktivitás terén, hanem a túlsúly terén is kedvezőtlen mutatókkal rendelkezik. Az OECD 2017-es jelentése alapján, amely 2015-ös adatokat tartalmaz, silány helyezést értünk el. Míg a túlsúlyosak aránya az OECD országok átlagában 19,5%, addig Magyarországon 30%. Hozzáteve az eredményhez, hogy fizikailag aktív túlsúlyosak egészségügyi kilátásai hosszú távon jobbak, mint normálsúlyú inaktívaké. (Brown, 2008) Biztató tény, hogy bármely életkorban elkezdett minimális fizikai aktivitás, vagy az életkornak megfelelő sportolás egészségjavító hatással bír. (Hahn és mtsai, 2009) Mind a fiatalok, mind az idősök esetében a fizikai aktivitás különösen hatékony egészségvédő, egészségfejlesztő hatású (Keresztes és mtsai, 2003; Piko és Keresztes, 2006). A rendszeres testmozgás a fiatalok körében is egyértelműen egészségvédő hatású (Szmodis és mtsai, 2014). Emellett a gyermekkori jó egészségi állapot pozitív hatással bír a gyermekek kognitív fejlődésére és iskolai teljesítményére. Az egészségesebb gyerekekből jobban képzett magabiztosabb felnőtt válik, és ezzel párhuzamosan hatékonyabb és termelékenyebb munkavállaló (Kollányi, 2011).

Közgazdasági megközelítésben, azokat a tevékenységeket, amelyek alkalmasak az egészség javítására és megőrzésére tőkejószággként is felfoghatjuk (Nagy, 1996; Downward és mtsai, 2009). Az elmélet az oktatás tőkejószággként való kezeléséhez hasonlít. Ilyenkor a sport hatását nem, mint közvetlen egészségre gyakorolt hatásként értelmezzük, hanem azt a megközelítés módot alkalmazzuk, hogy a jobb egészségi állapotban lévő ember magasabb teljesítményre képes, megbízhatóbb munkaerő. Ez pedig közvetetten nagyobb jövedelmet és magasabb életszínvonalat eredményezhet számára (Szabó, 2012).

Összefoglalva, a sportolás és fizikai aktivitás javítja az életminőséget és termelékenységet. A nemzetgazdaságra gyakorolt hatása, pedig a társadalombiztosítási kiadások csökkenésével jár. Azonban néhány negatív hatás is megfogalmazható ezzel kapcsolatban. Az egészségesebb életmód következményeként meghosszabbodik az élettartam, és emiatt tovább kell nyugdíjat fizetni és egyéb ellátásokat biztosítani. A másik negatívuma pedig a sérülések miatt fellépő táppénz kiadások növekedése (Stocker és Szabó, 2011; Szabó, 2011).

Sportturizmus gazdasági hatásai

A sportturizmus egyszerűen felfogható úgy, mint a sport és turizmus összekapcsolása. A 2000-es évek elején a sport és turizmus is, ami korábban is jelentős iparág volt, hatalmas fejlődésen ment keresztül (Dóczi, 2008). Az első fogalmi meghatározás az 1980-as évekből származik: az a viselkedésforma sorolható ide, amely részben a vonzó természeti adottságokhoz, részben pedig olyan sport és rekreációs szolgáltatásokhoz kötődik, melyek ember által alkotottak (Ruskin, 1987; idézi Marton, 2015). A fogalom később pontosításra került. A meghatározás szerint azok az utazások tartoznak a sportturizmus alá, melyek során az utazó megtekint egy sporttevékenységet vagy önmaga vesz részt sporttevékenységben (Hall, 1992). Olyan utazások, amelyeknek elsődleges indítéka sportcélú: sportolni, versenyezni, szurkolni, sportlátványosságot megtekinteni (Földesiné, 2005).

A sportturizmust alapvetően két részre oszthatjuk (Bánhidí, 2015a):

- Passzív sportturizmus, amelyben a turista látogatási céllal érkezik egy sporteseményre. Ebben az esetben a turista saját maga nem végez sporttevékenységet, csak megtekinti az általa választott programot. Szállodai és éttermi szolgáltatásokat vehet igénybe. Jellemzően megtekinti az adott települést, és kiegészítő kulturális szolgáltatások is kapcsolódhatnak hozzá.
- Aktív sportturizmus, amelyben az utazó célja egy adott sporttevékenység végzése. Az igénybe vett szolgáltatások között itt is megtalálható a szállás és étkezés, és egyéb kiegészítő szolgáltatások is.

A szabadidősporthoz elsődlegesen az aktív sportturizmus kapcsolható, amelynek legfőbb jellemzői (Marton, 2015):

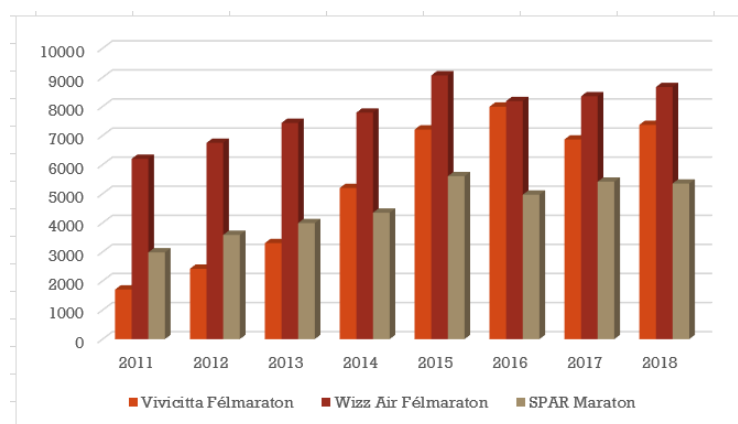
- bármilyen sportág esetén értelmezhető,
- lehet szabadidőben zajló (túrázás, vadvízi evezés, futás) vagy hivatáshoz kötött (játékvezetők),
- lehet periodikusan ismétlődő vagy egyszeri,
- független a fizikai tevékenység típusától és intenzitásától,
- lehet az utazás fő motivációja (részt vevőként utazni egy maratonra), de lehet másodlagos (nyaralás alatti futás).

A gazdasági oldalról közelítve a sportturizmusnak vannak közvetlen hatásai, de mellette sokkal jelentősebbek a közvetett gazdasági hatások. Közvetlen gazdasági hatásként jelentkezik a részvételi díj kifizetése, a sporteszközök és sportlétesítmények használatának díjai. A szállás, étkezés és az ehhez kapcsolódó adóbevételek valamint az egyéb szolgáltatások igénybevétele már a közvetett hatásokhoz sorolhatók.

Az aktív sportturisztikai termékek rendkívül sokszínűek. Idetartozik többek közt: a kerékpár, a téli sportok, a természethez köthető, a lovas, a kaland, a fitness és számos más turizmus ágazat is

(Bánhidi, 2015b). Az alábbiakban bemutatok egy kiragadott példát, egy mega futórendezvényhez kapcsolódó gazdasági esettanulmányt. A futás népszerűsége az 1970-es években indult Magyarországon. Budapesten az első maratoni utcai futóversenyt 1984-ben rendezték meg. Ugyanebben az évben rendezték meg az olasz „Vivicitta” utcai futóversenyhez kapcsolódó első városvédő futást. A rendező ekkor még a Futapest Egyesület volt. Ebből vált ki a Budapest Sportiroda (BSI). A BSI szerepe a budapesti utcai futóversenyek tekintetében elvitathatatlan (Perényi, 2015; Czeglédi és mtsai 2018). A Futapest Klub pedig jelenleg Budapest környéken szervez évi 20-24 kisebb terepfutó versenyt. (futapest.hu) A futóversenyek száma dinamikus növekedést mutat, 2017-re a 350-et is meghaladta. A legnagyobb budapesti versenyeken több tízezer fő, míg a vidéki nagyvárosokban ezer fő körüli résztvevői létszámok is elérhetőek (Czeglédi és mtsai, 2018).

A Budapest Sportiroda rendezvényei közül három emelkedik a résztvevői létszámok alapján. Ezek a Vivicitta Városvédő Futás, Budapest Félmaraton, és a Maraton Fesztivál. A névszponzorok az események tekintetében néhányszor változtak. Az elmúlt pár évben a Vivicitta versenyek esetében a Telekom, az őszi félmaraton esetében a Wizz Air, míg a Maraton fesztivál esetében a SPAR cégcsoport a főtámogató. A három esemény közül kettőt már kétnaposra bővítettek a zökkenőmentes lebonyolítás érdekében. Jellemzően a rövidebb távok szombati napon, míg a hosszabb távok vasárnapon kerülnek megrendezésre. Ezekhez az eseményekhez az utóbbi években már jótékony futamok is kapcsolódnak (Gösi és mtsai, 2019). A 4. ábra a három futóversenyen célba érkezők számát mutatja. A legnagyobb növekedés a tavaszi Vivicitta eseménynél figyelhető meg. Bár itt árnyalja a képet, hogy az első félmaratoni versenyt az esemény keretében csak 2011-ben rendezték meg, előtte csak rövidebb távokon lehetett részt indulni.



4. ábra A BSI futóversenyeken a célba érkezők száma a leghosszabb távon. Forrás: futanet.hu / eredménylisták; saját szerkesztés 11

11 A résztvevői létszám ennél magasabb, mert a hosszútávú versenyek sajátja, hogy az indulók egy része nem érkezik meg célba. A hosszabb távokon ez az arány magasabb. Jelentős hatással vannak rá az időjárás körülmények is.

A gazdasági hatások számszerűsítése érdekében a KPMG gazdasági tanácsadó cég készített hatástanulmányt. Ennek keretében számszerűsítették az események közvetlen és közvetett gazdasági hatásait. Az eseményen résztvevők létszáma és kérdőíves kutatás alapján a következő 2. táblázatban szereplő adatokkal dolgoztak. A résztvevői létszám az összes távon induló versenyző adatait tartalmazza.

	30. Vivicitta Városvédő Futás	30. Wizz Air Budapest Félmaraton	30. SPAR Budapest Maraton Fesztivál
Időpont	2015.április 19.	2015. szeptember 13.	2015. októbere 10-11.
Regisztrált futók száma	26 029 fő	16 199 fő	27 869 fő
Külföldi futóturisták (futók és kísérők)	3 182 fő	3 689 fő	10 424 fő
Külföldi futóturisták tartózkodási ideje Magyarországon	3,91 nap	2,75 nap	3,39 nap
Külföldi futóturisták Budapesten eltöltött éjszakáinak száma	12 442 éj	10 833 éj	42 242 éj

2. táblázat A futóversenyek főbb adatai. Forrás: KPMG hatástanulmány 2015.

Az elemzők a közvetlen gazdasági hatások közé sorolták a rendezési költségeket, valamint a szponzori aktivitások összegét. Ezt korrigálták az importtartalom kiemelésével. Így a 2015-ös versenyekhez kapcsolódó teljes kibocsátás 4,4 milliárd forintra tehető. A két őszi futóverseny így nagyságrendileg 1,78 milliárd forinttal járul hozzá az ország GDP-jéhez. Ezen felül 880 millió forint adó- és járulékbévételt biztosított az államháztartás számára. (KPMG, 2015)

A sportturizmushoz kapcsolódóan az utóbbi években több kutatás is készül, melyben az aktív és passzív sportturizmus gazdasági hatásait egyaránt próbálták számszerűsíteni. A Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján készített kutatás a 2017-es év vonatkozásában 50 milliárdos költséget állapított meg. Ennek legnagyobb része, valamivel több mint 21%-a szálláshoz és étkezéshez kapcsolódik (Lackó, Stocker, 2019). Egy kisebb futóverseny vizsgálata, a Debrecenben rendezett Rotary futófesztivál esetében a futóturizmushoz kapcsolódó költség mediánja öt és tízezer forint közé esett (Czeglédi és mtsai, 2018).

Következtetés, javalatok

A szabadidősportnak, mint az a tanulmányban bemutatásra került, számtalan gazdasági hatása lehet. Az adatok számszerűsítése nagyon gyakran nehézségekbe ütközik, mert a közvetlen gazdasági hatások mellett sokkal jelentősebbek a közvetett gazdasági hatások. Ezek a közvetett gazdasági hatások a fizikai aktivitáshoz kapcsolódóan egyértelműen javítják az ország gazdasági teljesítményét, ezáltal növelik a GDP-t és az adóbevételeket. A sportfinanszírozás területén, ha hosszútávú gazdasági

eredményeket szeretnénk elérni, növelni kellene a szabadidősport támogatási formáit. Az egyik legegyszerűbb mód a rendszeres fizikai aktivitáshoz köthető adó és járulékkedvezmény rendszer kidolgozása lenne. A mai magyar adórendszerből sajnálatos módon ez az ösztönző rendszer teljes mértékben hiányzik.

Hivatkozások

- Andersen LB (2007): Physical activity and health. *British Medical Journal*, 334. 1173-1204
- András K. (2003): *Üzleti elemek a sportban, a labdarúgás példáján*. Doktori (PhD) értekezés. BKÁE, Budapest
- András, K. (2014): A szabadidősport gazdálkodástana. In.: Perényi, Sz. (szerk): *A mozgás szabadsága: A szabadidősport társadalmi, gazdasági és egészségügyi megközelítései*. Debrecen. 16-34
- Andreff, W. – Szymanski, S. (2006): *Handbook on the economics of sport*. Edward Elgar Publishing Inc., UK
- Apor P. (2010): Az egészség ára. A gazdaságosság kérdései életmód-változtatás és gyógyítás terén. *Orvosi Hetilap* 19. 788-794
- Ács P., Hécz R., Paár D., Stocker M. (2011): A fittség (m)értéke. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági szemle*. LVIII/július-augusztus. 689-708
- Batha É., Perényi Sz. (2016): A fitness iparág gazdasági és társadalmi jellemzői. In. Szmodis M., Szóts G. (szerk): *Sokszínű sporttudomány*. Budapest, Magyar Sporttudományi Társaság. 24-35
- Bánhidi M. (2015a): A sportturizmus ágazat kialakulása és definiálása. In.: Laczkó T., Bánhidi M. (szerk): *Sport és egészségturizmus alapjai*. Pécs 15-23
- Bánhidi Miklós (2015b): Sportturisztikai termékek. In.: Laczkó T., Bánhidi M. (szerk): *Sport és egészségturizmus alapjai*. Pécs 47-74
- Bánhidi M. (2016): *Rekreológia*. Budapest, Magyar Sporttudományi Társaság.
- Bokovits M. (2014): *Szociálisan hátrányos helyzetű tanulók mozgásprogramja táplálkozási szokásuk és a testnevelésben mutatott teljesítményük alapján*. PhD dolgozat. Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged.
- Boros, Sz. (2010): A rendszeres testmozgás szerepe a betegségek megelőzésében In: *Legyen egyensúlyban, Tények az elhízásról és fogyásról*, Melánia Kiadó, ISBN 978-963-9740-19-8, 241-251.
- Brown W.J., Hockey R., Dobson A.J. (2008). Physical activity, body mass index and health care costs in middle-aged Australian women. *Aust. N. Z. J. Public. Health*. 32. 150-5
- Bukta Zs. (2005): A sport civil szférája Magyarországon. *Civil Szemle* 3. 59-78
- Bukta Zs. (2013): Új kihívások a sport civil szférájában: Megfelelnek-e a sportegyesületek a közösségi igényeknek. *Andragógia és Művelődéstudomány* I/1. (72-87)
- Chalip, L. (2006): Toward a didactic sport management discipline. *Journal of Sport Management*. 20/1. 1-21
- Czeglédi O., Sipos-Onyestyák N, S. Mishler, S. Cernaianu, Tóth Cs., R. Melo (2018): Városi futóversenyek hatásai a helyi turizmusra és területfejlesztésre. In. Szabó T., Bánhidi M., Szóts G. (szerk): *A sportturizmus gazdasági és társadalmi kérdései Magyarországon*. Budapest. Magyar Sporttudományi Társaság. 127-158
- Dóczi T. (2008): A sportturizmus, mint szabadidős tevékenység társadalmi összetevői. In: Földesiné Szabó Gy., Gál A., Dóczi T. (szerk): *Társadalmi riport a sportról 2008*. MSTT-ÖM, Budapest. 91-124

Dorka P., Bóka F., Borkovits M., Lehman-Dobó A. (2015): *Indor-outdoor elmélet és gyakorlat*. Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet.

Downward, P. – Dawson A. – Dejonghe, T. (2009): *Sports Economics. Theory evidence and policy*. Elsevier China.

Eurobarometer (2018): *Special Eurobarometer 472. Sport and Physical activity*. https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/eurobarometers_hu (utolsó letöltés 2019.01.31)

Faragó B., Konczosné Szombathelyi M. (2018) A sportolói kompetenciák hatása a humán tőkére. *Farkas Ferenc Nemzetközi Tudományos Konferencia Tanulmánykötet*. 379-391

Fritz P., Schaub G., Hegedűs I. (2007): Kapcsolat az életmód, szabadidő és rekreáció között. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 30. 52-56

Földesiné Szabó Gy. (2005): Sportturizmus új kihívások és stratégiák. *Kalographia*, XLIII./1-2. 92-114

Futapest Klub (2019): A 2019. évi Futapest sorozat éves összesített pontversenyének kiírása. http://futapest.hu/kiiras/Futapest_sorozat_2019.pdf (utolsó letöltés 2019.01.31)

Gáldi G. (2011): A rekreáció elmélete és gyakorlata. In: Rétsági E., H. Ekler J., Nádori L., Woth P., Gáspár M., Gáldi G., Szegerné Dancs H. (szerk): *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus Kiadó. 178-254

Gémes K. (2008): Sport, mint esély. in: Kopp M. (szerk): *Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban*. 529-537

Gösi Zs. (2017): Atipikus foglalkoztatási formák sportszervezeteknél. *Köztes Európa*. 1-2: 137-145

Gösi Zs. (2018): Magyarországi iskolarendszer alapú sport támogatások. Sport, Tanulás, Karrier. *Neveléstudomány: Oktatás Kutatás Innováció*. 2: 44-60

Gösi Zs., Nagy J. (2018): Sportvállalkozások gazdálkodási jellemzői, 2016. In: *Mozgásbiológia-sport-tudomány. Tanulmányok a 47. Mozgásbiológia Konferencia előadásaiból*. Budapest, Magyar Edzők Társasága. 100-110

Gösi Zs., Tóth D. Z., Bukta Zs. (2019): Sportrendezvények a társadalmi felelősségvállalás j egyében. In: András K., Havran Zs., Kajos A., Kozma M., Kynsburg Z., Máté T. (szerk) III. SKEOF Konferencia: *A település és a sport XXI. századi kapcsolata – Absztraktkötet*. Budapest. Budapesti Corvinus Egyetem 20-22

Hahn V., Halle M., Schmidt-Trucksass A., Rathmann W., Meissinger C., Mielck A. (2009): Physical activity and the metabolic syndrome in elderly German men and women: results from the population-based KORA survey. *Diab. Care* 2009. 51132. 1-3

Hall, C. M. (1992): Review: Adventure, sport and health tourism. In: Weiler B, Hall C. M. (szerk): *Special Interest Tourism*. Belhaven Press London. 186-210

Hinch, T., Higham J.E.S. (2011): *Sport Tourism Development*. Channel View Publications.

Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B. (2003): A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magyar Sporttudományi Szemle* 4. 43-47

KPMG (2015): *Futóturizmus Budapesten*. A Budapest Sportiroda 2015 őszi futóversenyeinek nemzetgazdasági hatásvizsgálata. Vezetői összefoglaló 2015.12.15

KSH (2014): *A nonprofit szervezetek humán erőforrása*. Statisztikai Tükör 2014. 07.31.

KSH (2018a): *A nonprofit szervezetek száma, megoszlása és összes bevétele tevékenységcsoportok szerint*. (utolsó frissítés 2018.12.20) http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_aves/i_qpg004.html; utolsó letöltés 2019.01.15

KSH (2018b): *A kiskereskedelmi eladási forgalom főbb árucsoportonként 2006-2017* (utolsó frissítés: 2018.12.14) http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_aves/i_okfb002a.html?down=92; utolsó letöltés 2019.01.15

KSH (2019): *A nonprofit szektor legfontosabb jellemzői, 2017*. Statisztikai Tükör 2019.01.15.

Kollányi Zs. (2011): A gazdasági fejlődés és az egészségi állapot elméleti összefüggései. *Népegészségügy* 89/2. 93-101

Kovács A., Paár D., Elbert G., Welker Zsx, Stocker M., Ács P. (2015a): *A magyar háztartások sportfogyasztási szokásainak felmérése*. Pécs. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Kovács A., Paár D., Welker Zs., Fürész D., Elbert G., Stocker M., Ács P. (2016): Sportfogyasztási szokások alakulásának aktuális helyzete. *Magyar Sporttudományi Szemle* 68. 17-23

Laczkó T., Stocker, M. (2019): *2017. évi hazai rendezésű nemzetközi sporteseményekre érkező külföldi turisták fogyasztásának nemzetgazdasági hatásai*. Konferencia előadás. Eredményjelző: Magyar spor 2018. Budapest, Testnevelési Egyetem 2019.01.24.

Magyar, M. (2016). Új perspektívák az animáció oktatásában a rekreáció BSc-szintű képzésben. In: Zsolnai, A. & Kasik, L. (Ed.), *A tanulás és nevelés interdiszciplináris megközelítése: XVI. Országos Neveléstudományi Konferencia: Program és absztraktkötet* (pp. 410). Szeged: SZTE BTK Neveléstudományi Intézet, MTA Pedagógiai Bizottság.

Magyar, M., Nagy, O. & Patakiné Bősze, J. (2016). ELTE-n végzett rekreáció szakosok pályakövetése. In: Zsolnai, A. & Kasik, L. (Ed.), *A tanulás és nevelés interdiszciplináris megközelítése: XVI. Országos Neveléstudományi Konferencia: Program és absztraktkötet* (pp. 409). Szeged: SZTE BTK Neveléstudományi Intézet, MTA Pedagógiai Bizottság.

Marton G. (2015): Sportturizmus. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet.

Nagy, O., Magyar, M. & Patakiné Bősze, J. (2017). Az ELTE-n végzett rekreáció szakos hallgatók elhelyezkedésének vizsgálata. *MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE*, 2, 63-64.

Nagy P. (1995): Bevezetés a professzionális sport közgazdaságtanába. In: *Új utak a közgazdasági, üzleti és társadalomtudomány képzésben. BKE Jubileumi Konferencia*. Budapest I. kötet. 488-493

Némethné Tóth, O., Magyar, M., Nagy, O. & Patakiné Bősze, J. (2017). Budapesten és Szombathelyen Rekreáció Bsc szakot végzettek munkaerő-piaci megjelenése. In: Kerülő, J., Jenei, T. & Gyarmati, I. (Ed.), *XVII. Országos Neveléstudományi Konferencia: Program és absztrakt kötet* (pp. 560). Nyíregyháza: MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság, Nyíregyházi Egyetem.

OECD (2017): *Obesity Update, 2017*. <https://www.oecd.org/els/health-systems/Obesity-Update-2017.pdf> (utolsó letöltés 2019.01.31)

Paár D. (2011): Költenek a magyar háztartások sportra. In: *Sportszakember továbbképzési konferencia sorozat III*. Nemzeti Sportszövetség, Budapest. 85-96

Paár D. (2013): *A magyar háztartások sportfogyasztásának gazdasági szempontú vizsgálata*. Doktori (PhD) értekezés. Sopron. Nyugat-magyarországi Egyetem.

Patakiné Bősze, J. (2013) "Az alma fája" - Gondolatok az egészségről és az életmódról szülői válaszok tükrében. In: Bárdos J., Kis-Tóth L., Racsko R. (szerk.) *XIII. Országos Neveléstudományi Konferencia: Változó életformák - Régi és új tanulási környezetek: Absztraktkötet*. Eger: Líceum Kiadó. 479.

Patakiné Bősze, J. (2014) *Sportiskolai és nem sportiskolai mintatanterv szerint tanulók életmódja és egyes családi jellemzői, azok összefüggései*. Doktori értekezés, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola

Patakiné Bősze, J. (2018a) A munkahelyi egészségfejlesztés magyarországi tevékenységprofiljának bemutatása. In: *II. Sport és Innováció Nemzetközi Konferencia. Absztrakt kötet*. Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, Magyar Nemzeti Kereskedőház 89.

Patakiné Bősze, J. (2018b) Rekreációs irányzatok és trendek alakulása a 21. században. In: Gósi, Zs., Köteles, F. (szerk.) *SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG. Fókuszban a rekreáció Konferencia. Absztrakt kötet*. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar. 14-15.

- Perényi Sz. (2011): Sportolási szokások: Sportolási esélyek és változástrendek. In: Bauer B., Szabó A. (szerk): *Arctalan Nemzedék. Belvedere Meridionale Kiadó* 159-184
- Perényi Szilvia (2014): A magyar fiatalok sportolási szokásai. In.: Perényi, Szilvia (szerk): *A mozgás szabadsága: A szabadidősport társadalmi, gazdasági és egészségügyi megközelítései.* Debrecen. 48-63
- Perényi Sz., Szerovai Mw, Bodnár I. (2017): Hungary: Filling the Gaps in the Strategic State Sector. In. A. Laine, H. Vehmas (szerk): *The Private Sport Sector in Europe: A Cross-Naional Comparative Perspective.* Cham, Svájc, Springer International Publishing. 175-192
- Piko B., Keresztes N. (2006): Physical activity, psychosocial health, and life goals among youth. *J Community Health.* 31:136-45
- Polányi Gw (1998): A sportolás és testmozgás társadalmi összefüggései. In. Szívós P. – Tóth I. Gy. (szerk). *Társadalmi tény-kép.* Társaság, Budapest
- Sipos-Onyestyák N., Perényi Sz., Farkas J., Kendelényi-Gulyás E. (2019): A sportágazati szakember-fejlesztés lehetőségei Magyarországon: egy európai felmérés alapján. Konferencia előadás. Elhangzott: Eredményjelző: Magyar Sport 2018. Nyerges Mihály Emlékkonferencia. Budapest, Testnevelési Egyetem 2019.01.24.
- Stocker M., Szabó Á. (2011): *A nemzetgazdasági versenyképesség sportszakmai és gazdasági aspektusai.* Műhelytanulmány. BCE. TÁMOP projekt, Budapest.
- Szabó A., Borkovits M (2014): Boldogságóra az iskolában. *Módszertani közlemények tanítók és tanárok számára.* 54. 56-64
- Szabó A., Borkovits M. (2015): Egészség öröm és testmozgás a szabadban. *Iskolakultúra: Pedagógusok szakmai tudományos folyóirata.* 25. 121-127
- Szabó Á. (2011): Milyen értéket teremt a szabadidősport és mi a kapcsolata a versenyképességgel? *Vezetéstudomány Mozaikok az üzleti szféra versenyképességéről* XLII/1 különszám. 24-37
- Szabó Á. (2012): *A magyar szabadidősport működésének vizsgálata. Piacok, értékteremtés, feladatok a szabadidősportban.* Ph.D. értekezés. Budapesti Corvinus Egyetem
- Szabó Á. (2014): A magyar szabadidősport működésének vizsgálata: Piacok, értékteremtés, feladatok a szabadidősportban. In. Perényi, Sz. (szerk): *A mozgás szabadsága: A szabadidősport társadalmi, gazdasági és egészségügyi megközelítései.* Debrecen. 64-81
- Szmodis M., Bosnyák E., Cselik B., Protzner A., Trájer E., Ács P., Tóth M., Szóts G.: (2014): *Ifjúság, egészség, sport: a sportolás hatásának átfogó háttérvizsgálata általános és középiskolások illetve egyetemisták körében.* Budapest, Magyar Sporttudományi Társaság.

STRESSZ, TESTMOZGÁS, REKREÁCIÓ

Köteles Ferenc

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: köteles.ferenc@ppk.elte.hu

Összefoglaló

Az elméleti összefoglaló az emberi szervezet evolúciós örökségéből (törekvés általában az energiafelhasználás minimalizálására, fizikai aktivitás esetén pedig a aerob tartományban való maradásra) kiindulva próbálja értelmezni a fizikai rekreációt. A stresszreakció limitált idejű fizikai aktivitásra készíti fel a szervezetet, ami egyben el is használja a mobilizált energiát. A krónikus aktiváció ugyanakkor számos jól ismert kedvezőtlen egészségi hatással bír. A modern világban a stresszt elsősorban pszichológiai tényezők váltják ki, így a stresszválasz kapcsán mobilizált energia (vércukorszint, vérnyomás, stb.) nem kerül felhasználásra. A rendszeresen végzett, fizikai aktivitással járó rekreációs formák képesek az aktiváció csökkentésére, így a hosszú távú káros hatások megelőzésére. A rendszeres testmozgásra való motiváció a fizikai aktivitás közbeni pozitív érzelmi állapot kiváltásával tartható fenn, aminek fontos tényezője (1) a mozgásforma szabad megválasztása, (2) az aktivitás időtartamának szabad megválasztása, (3) a mozgásforma játékossága és változatossága, valamint (4) az aerob tartományban történő mozgás. A fenti pszichológiai és élettani jellemzőkben mutatkozó különbségeket fel kell mérni és figyelembe kell venni az egyénre szabott rekreációs tanácsadás során.

Kulcsszavak: stressz, fizikai aktivitás, pozitív érzelmek

Bevezető gondolatok a stresszről – definíciók, jellemzők

Legtágabb értelemben stressznek nevezünk minden olyan tényezőt vagy változást, amihez a szervezet, mint pszichobiológiai egység, csak jelentős erőforrások mobilizálásával képes alkalmazkodni (Lovallo, 2016). Másképpen megfogalmazva: egy stresszor jelentős mértékben kitéríti a szervezetet az optimális (alapesetben: homeosztatikus) állapotából, így annak erőforrásokat kell mozgósítania a korábbi (vagy az éppen elérhető legoptimálisabb) állapotba való visszatéréshez (Lovallo, 2016; Sapolsky, 2004). Amikor egy sportoló egy jó előre megtervezett, megfelelően ütemezett edzéstervet valósít meg, akkor az mind az ismertség, mind a kontrollálhatóság, mint pedig

az előrejelezhetőség kritériumának megfelel (a későbbiekben látni fogjuk, hogy ez miért fontos), ám élettanilag mégis stresszt jelent (Lovallo, 2016). Az edzés talán a lehető legtisztább példáját jelenti az ún. fizikai (vagy *bottom-up*) stressznek, ami élettani stresszválaszt vált ki, míg pszichológiai szinten a sportoló nem feltétlenül érzi magát “stresszesnek”. Ha az edzéstervben meghatározott terhelés nem túlságosan alacsony és nem is túlságosan magas, akkor a szervezet idővel alkalmazkodni fog hozzá: nő az izomerő vagy a kardiovaszkuláris állóképesség (Radák, 2016). Ez egyben azt is jelenti, hogy az adott terhelés egyre kisebb mértékű stresszválaszt vált ki, így a további alkalmazkodáshoz (vagyis a fittség fokozásához) a terhelési szint fokozatos, jól időzített emelése szükséges. A túl alacsony terhelés egyáltalán nem vagy a lehetségesnél kisebb mértékben javítja a megcélzott fittségi jellemzőt, míg a túlterhelés idővel kimerüléshez és akár túledzetséghez is vezet (Radák, 2016).

A stresszkeltő események másik nagy kategóriáját azok a tényezők jelentik, amik nem a test, hanem az elme felől indulnak (azaz *top-down* típusúak) (Lovallo, 2016). A központi idegrendszer egyik alapvető funkciója a szervezet és a külső környezet jövőbeli állapotainak értelmezése, modellezése és előrejelzése, hiszen ez jóval hatékonyabbá teszi a szabályozást és az alkalmazkodást (Friston és mtsai, 2006; Kilner és mtsai, 2007). Amikor egy esemény a szervezet számára (1) újszerű, ismeretlen, (2) kimenetele bizonytalan, azaz nem egyértelműen előre jelezhető, és/vagy (3) nem triviálisan kontrollálható, akkor az pszichológiai stresszornak tekinthető (Lazarus és Folkman, 1987). Vegyük észre, hogy a felsorolt három jellemző a mindennapokban rendszerint nem különül el élesen egymástól! Az adott esemény attól függetlenül stresszornak tekinthető, hogy már aktuálisan zajló történésről (pl. szigorlat, verseny) vagy jövőbeli, esetleg csak félt lehetőségéről (pl. egy fontos határidő lekésése) van szó. Ezekben az esetekben a stresszreakció pszichológiai vetülete fog dominálni (azaz feszültnek, idegesnek *érezzük magunkat*), s ennek mértékét részben a pszichológiai stressz reaktivitás, részben számos más, szubjektíven értékelt tényező határozza meg. Ez utóbbi folyamatot írja le Lazarus és Folkman kétlépcsős stressz-kiértékelési elmélete (Lazarus, 1993; Lazarus és Folkman, 1987).

E ponton két dolgot fontos még kiemelni. Egyrészt, a stresszválasz pszichológiai (észlelt) és élettani vetülete nem feltétlenül áll teljes fedésben egymással: személytől függően lehetséges az, hogy a pszichológiai szinten minimális aktivációról számol be valaki, ám a kardiovaszkuláris jellemzői (szívfrekvencia, vérnyomás) jelentős mértékű aktivációt mutatnak, és az is, hogy minimális élettani aktiváció mellett mégis nagyon stresszesnek érezzük magunkat (Lovallo, 2016; Lovallo és mtsai, 1990; Lovallo és mtsai, 1986). A legtöbb esetben természetesen van valamilyen szintű kapcsolat a két szint között. Másrészt, tisztán fizikai stresszről nem nagyon lehet beszélni, hiszen a fizikai terhelés

is kivált pszichológiai válaszokat, s egy edzőhelyzetben is rendszerint számos *top-down* folyamat fut a sportoló elméjében (pl. félelem a kudartól vagy az edző negatív értékelésétől).

Fizikai aktivitás: stressz vagy rekreáció?

Az elmondottakból logikusan következik az a kérdés, hogy a testmozgás – ami eszerint maga is stresszválaszt vált ki - mennyire használható és használandó egyáltalán szellemi és fizikai stresszoldásra. A kérdés megválaszolásához pár tíz millió évet vissza kell utaznunk az időben (jóval az ember megjelenése előtti időszakról van szó!), hogy megvizsgálhassuk az akut stresszreakció eredeti funkcióját. Ha ezt megtesszük, akkor azt találjuk, hogy a stresszválasz eredetileg rövid távú fizikai válaszra készített fel (üss vagy fuss válasz): feltűnt a közelben egy ragadozó és támadott (illetve a ragadozó szempontjából: feltűnt egy potenciális préda és meg kellett azt támadni), amihez az élettani erőforrások gyors átcsoportosítására és egyes tartalékok mobilizálására volt szükség (Sapolsky, 2004). Ennek megfelelően aktiválódott a keringési, a légzési és a mozgásrendszer, s a szervezett erőforrásokat vont el a pillanatnyilag kevésbé fontos működések (pl. emésztés, regeneráció) irányából. A teljes esemény időtartama a néhány perces, legfeljebb néhány tíz perces időintervallumban mozgott. Más esetekben (éhezés, szomjazás) ennél hosszabb időtartam volt jellemző, ami nagyságrendileg napokban mérhető (Denton, 2005). Minden esetben jellemző volt ugyanakkor az, hogy a stresszreakció fizikai igénybevételre készített fel és a stresszválasz a mobilizált erőforrások, illetve az aktiváció (pl. vércukorszint, illetve a normálisnál magasabb vérnyomás) szintjét viszonylag hamar visszacsökkentette az élettani értékre. Ezzel elkerülhetővé váltak az aktiváció hosszabb távú káros következményei, elsősorban az érfalak degenerációja és az ebből következő patológias folyamatok (Sapolsky, 2004).

Később, elsősorban a csoportos életmód kialakulásával, a stresszválasz már nem feltétlenül járt fizikai igénybevétellel. Csoportban élni előnyös, ám jelentős hátrányai is vannak: alkalmazkodni kell a közös szabályrendszerhez, és többnyire rangsor is kialakul (Csányi, 2018). A rangsor kialakítása és fenntartása rendszerint ritualizált módon történik, az egyedek próbálják elkerülni a közvetlen harcot (Goodall, 1971). Ugyanakkor ezek a ritualizált küzdelmek éppen úgy elindítják az élettani stresszválaszt, mint a közvetlen harc, már csak azért is, mivel akár tettelegességig is fajulhatnak. Mivel fizikai igénybevétel rendszerint nincs, az aktiváció is jóval lassabban cseng le, vagy éppen még a lecsengés előtt újabb aktiváció történik, így a sok ilyesféle torzsalkodásban részt vállaló egyed valamilyen szinten stresszben tölti az életét (Sapolsky, 2004). Tipikusan ez a helyzet egy majomcsoportban az alfa hímek esetében, hiszen az ő esetükben folyamatosan számolni kell a pozícióval kapcsolatos fenyegetéssel, ám a hierarchia leginkább stresszkeltő pozíciói az adott

rendszerből függően alakulnak ki (Sapolsky, 2005). Az ilyen egyedek szervezetében az évek múlásával jól tetteen érhetőek a krónikus stressz romboló hatásai: elmeszesedett artériák, beszűkült koszorúserek, magas vérnyomás. A stresszreakció hosszabb távon tehát egyértelműen káros, s végső soron a várható élettartam csökkenésével jár együtt (Sapolsky, 2004).

Az elmondottak még inkább igazak a modern emberre és a modern életmódra, akire és amire a legkritikább esetben jellemző a stresszre adott fizikai válasz, s maguk a stresszorok is többnyire pszichológiai jellegűek (határidők, irodai túlmunka, stb.). Mivel a stresszválasz fizikai igénybevételre készít fel, az aktiváció gyors csökkentésére is a fizikai aktivitás a legalkalmasabb. A modern nyugati életmód mellett tehát a fizikai aktivitás (*bármiféle* fizikai aktivitás) egyik fontos előnye a stressz káros élettani hatásainak ellensúlyozása (Sapolsky, 2004). Ezen belül is az a fizikai aktivitás felel meg a leginkább a célnak, ami nem kelt járulékos stresszt: azaz örömteli, önkéntes, szabadon választott, időtartama és időzítése az egyén által meghatározott (ismert, kontrollálható és előrejelezhető). Más néven ezt *rekreációs célzatú* fizikai aktivitásnak nevezzük (részletesebben l. később).

Aerob fizikai aktivitás és pszichológiai válasz

Képzeltbeli időgéppünkkel most ismét utazzunk vissza az időben, ám ezúttal csak néhány százezer évnnyit. Ebben az időszakban több emberfaj élt a Földön, témánk szempontjából a két legfontosabb a modern ember (*Homo sapiens*) és a neandervölgyi ember (*Homo neanderthalensis*) (Papagianni és Morse, 2015). A csontmaradványok és régészeti leletek alapján úgy tűnik, hogy ez a két faj fizikai felépítése és vadászati szokásai alapján is jelentősen különbözött egymástól. A modern ember karcsúbb felépítésű volt, szervezete elsősorban a préda hosszabb távú üldözéséhez és a vándorláshoz alkalmazkodott. Más szóval, kiemelkedő kardiovaszkuláris állóképesség jellemezte. Ezzel szemben a neandervölgyi ember robosztus testalkatú volt, nagy izomerővel, s ennek megfelelően inkább csapdába csalta és gyors rajtaütésekkel szerezte meg a prédát, s kevesebbet vándorolt (Harari, 2014; Papagianni és Morse, 2015).

A *Homo sapiens* testalkata és ennek megfelelően életmódja is a tartós aerob terheléshez alkalmazkodott, hiszen hosszabb távú (akár napokig tartó) teljesítmény aerob anyagcsere-körülmények között képzelhető el (Radák, 2016). Ennek fenntartásához képesnek kell lenni a pillanatnyi mozgásintenzitás hatékony szabályozására, az anaerob zónában való tartós aktivitás elkerülésére. Úgy tűnik, ezt az evolúció nagyon egyszerűen oldotta meg: az aerob tartományban történő testmozgás pozitív hangulati állapotot indukál (ami a tartomány felső határa felé egyre intenzívebbé válik), míg az anaerob zónában való működés egyre inkább negatív hangulattal jár együtt (Ekkekakis és mtsai, 2008; Ekkekakis és mtsai, 2011; Ekkekakis és Petruzzello, 1999).

Hétköznapi fogalmakra lefordítva: az aerob zónában történő testmozgás örömteli és így önmegerősítő (önfenntartó), az anaerob zóna viszont (gondoljunk csak a fokozódó zihálásra és az izmok savasodására) kellemetlen. Mindez nem véletlenül van így, hiszen az affektív állapotok mindig bírnak motivációs funkcióval is: tulajdonképpen a pillanatnyi hangulati állapoton keresztül vagyunk képesek a háttérben zajló anyagcsere-folyamatokat mérni, s egyben a mozgás intenzitását a kívánatosnak tekinthető aerob zónában tartani (Ekkekakis és mtsai, 2008).

Az élő szervezetek eredendően „lusták”, azaz próbálják elkerülni a felesleges és minimalizálni a szükséges fizikai aktivitást, s ez igaz az emberre is. Bármilyen viselkedés fenntartásának egyik kulcsfaktora az, hogy az egyén számára kellemes és vonzó legyen, nemcsak utólag, hanem menet közben is (Emmons és Diener, 1986). Egy olyan tevékenységnek tehát, amit rendszeresen szeretnénk végezni, önjutalmazónak kell lennie, különben – hacsak más motiváló erő nincs jelen, mint pl. a versenysportban a győzelem vagy az anyagi jutalom – előbb vagy utóbb fel fogunk hagyni vele (Ekkekakis, 2009). Mindezt figyelembe véve eljuthatunk arra a következtetésre, hogy az ideális rekreációs célú fizikai aktivitás jelentős részének (de természetesen nem az egésznek!) az aerob zónában érdemes történnie. Mindez szerencsés módon egybeesik az egészségügyi megfontolásokkal is, hiszen úgy tűnik, a legtöbb hosszú távú egészségi előnnyel éppen a kardiovaszkuláris állóképesség növelése bír (Hamilton és Neville, 2012; Haskell és mtsai, 2007; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018). Ennek hátterében nyilván megint csak az áll, hogy az ember eredeti életmódja mérsékelt és közepes intenzitású fizikai aktivitásban gazdag volt, így a szervezet ilyen körülmények között képes optimálisan működni.

Az aerob tartományban végzett fizikai aktivitásnak van még egy sajátos hozadéka: serkenti az agy egyes területein (hippokampusz, kisebb mértékben kéreg) az új idegsejtek termelődését (neurogenézis) is (Colcombe és Kramer, 2003; Erickson és Kramer, 2009; Kramer és mtsai, 2006; Sapolsky, 2017). Ennek hátterében egy friss elmélet (*adaptív kapacitás modell*) szerint (Raichlen és Alexander, 2017) ismét csak életmód-faktorok állhatnak: az őskorban a tartós, mérsékelt intenzitású fizikai aktivitás leginkább az új területek bejárását és felfedezését jelentette. Ez pedig nemcsak fizikai, hanem kognitív kihívásokat is támasztott, hiszen egy új belső térképet kellett felépíteni, amihez új idegsejtekre is szükség van, elsősorban a hippokampális területen. Miközben a krónikus stressz lassítja a neurogenézist és a teljes hippokampusz méretének csökkenését is okozhatja, a rendszeres fizikai aktivitás éppen ellenkező hatásokat vált ki (Sapolsky, 2017). Ez lehet az egyik mechanizmusa az egész életen át tartó fizikai aktivitás kognitív funkciókat védő hatásának, ami elsősorban idősebb korban, az idegrendszeri működés hanyatlásának lassításával mutatkozik meg (Marks és mtsai., 2007).

Fizikai és szellemi rekreáció

Rekreáció alatt a teljesítőképesség (elsősorban, de nem kizárólagosan a szellemi teljesítőképességet értve ez alatt) regenerációját, visszanyerését értjük, aminek fontos funkciója egyfajta „affektív regeneráció” is, vagyis az érzelmi-hangulati állapot pozitív irányba való eltolása (Bánhidi, 2016; Fritz, 2011; Kovács, 2004). Kiemelt jelentőséggel bír a tevékenység szabadon megválasztott, örömteli és önkéntes jellege is (Caldwell és Witt, 2011; Pigram, 1983). Összefoglalóan: a rekreáció „*testi-lelki feltöltődést eredményező szabadidő-eltöltési mód*” (Ábrahám, 2010, 8. o.), aminek nem mellesleg fontos kulturális és nevelési vonatkozásai is vannak (Caldwell és Witt, 2011; Kovács, 2004; Outley és mtsai, 2011). A legtöbb megközelítés a rekreációt két nagy kategóriára osztja: fizikaira (aktívra vagy fizikai aktivitással járóra) és szellemire (passzívra, azaz különösebb fizikai terhelést nem jelentőre) (Bánhidi, 2016; Fritz, 2011; Kovács, 2004). A témakör szempontjából fontos hangsúlyozni, hogy a fizikai rekreáció hatásai nem csak sporttevékenységek, hanem egyéb mozgásos tevékenységek által is kiválthatók (Bősze és Fritz, 2011).

1. táblázat. A fizikai és a szellemi rekreációs pozitív hatásainak összehasonlítása

	Fizikai (aktív, mozgásos) rekreáció	Szellemi (passzív) rekreáció
Kognitív funkciók (pl. figyelem) regenerációja	+	+
Hangulat/affektus javítása	+	+
A stressz észlelt (pszichológiai) hatásainak csökkentése	+	+
A stressz fiziológiai hatásainak csökkentése	+	-

A szellemi teljesítőképességet meghatározó kognitív működések (főként a koncentrációs képesség, azaz a figyelem aktív fenntartásának képessége) idővel hanyatlanak, s regenerációjuk elősegítéséhez négy tényező szükséges: (1) szüneteltetni kell a mentális fáradást kiváltó tevékenységet, (2) meg kell változtatni az aktuális környezetet, (3) olyan tevékenységbe kell kezdeni,

ami nem igényel figyelmet, azaz spontán bevonzza az illetőt, és (4) kompatibilisnek kell lennie az egyéni igényekkel és törekvésekkel (Herzog és mtsai, 1997; Kaplan, 1995). Vizsgálati eredmények szerint ilyen a természetes környezet (Felsten, 2009; Li és Sullivan, 2016; Ohly és mtsai, 2016; Staats és mtsai, 2003), egyszerűen a pihenés (Finkbeiner és mtsai, 2016; Helton és Russell, 2015, 2017), a meditáció (Kaplan, 2001), vagy a rekreációs fizikai aktivitás (Norling és mtsai, 2010). Ebből a szempontból tehát nem igazán lehet elvi különbséget tenni fizikai és szellemi rekreáció között: amennyiben az egyént hatékonyan bevonó és kikapcsoló aktivitásról van szó, mindkettő megfelelnet a célnak. Tény ugyanakkor, hogy a fizikai aktivitás legtöbb ember (de nem feltétlenül mindenki) esetében erősebb bevonódást képes kiváltani, szinte „kihúzza” minket a mindennapi teendők és gondok közül (Norling és mtsai, 2010).

Az aktivitásba való bevonódás rendszerint a hangulati állapotot is pozitív irányba tolja el, aminek háttérmechanizmusával kapcsolatban számos elmélet ismert. Lehetséges az, hogy egyszerűen elfeledkezünk a rossz hangulatról vagy a kellemetlen érzelmekről (Duval és Wicklund, 1973; Jackson és Csikszentmihalyi, 1999; Wicklund, 1975), ám az is, hogy aktív mechanizmusok húzódnak meg a háttérben: például az áramlat-élmény vagy az aerob zónában végzett fizikai aktivitás generál pozitív érzelmi állapotot (Csikszentmihalyi, 1990; Ekkekakis és mtsai, 2008), s ez ellensúlyozza a negatív hangulatot. Ebből a szempontból tehát a megfelelő minőségű fizikai rekreáció összességében hatékonyabbnak tekinthető a szellemihez képest.

Egy biológiai alapú megközelítés szerint összesen hét elsődleges vagy alapérzelem létezik, ebből három negatív (félelem-szorongás, veszteség-depresszió, harag) és négy pozitív (kíváncsiság, játék, szexuális öröm és gondoskodás) (Panksepp, 2005; Panksepp és Biven, 2012). Affektív szinten a negatív affektív állapotokat a pozitív indukálásával lehet ellensúlyozni (Panksepp és Biven, 2012). Megfelelő szellemi és fizikai aktivitáson keresztül az első két pozitív érzelemre lehet hatni, így a rekreációs tevékenységnek – legyen az fizikai vagy szellemi – érdemes játékos és újszerű elemeket is felvonultatnia.

Összességében tehát arra a következtetésre juthatunk, hogy a fáradtság és a stressz pszichológiai aspektusait (azaz az *egyén által észlelt* fáradtságot és stresszt) mind a szellemi, mind a fizikai rekreáció hatékonyan képes csökkenteni, ugyanakkor a stressz hosszabb távú élettani vonatkozásai esetében egyértelmű előnyökkel bír a fizikai aktivitás.

Beszéljünk-e a stresszről?

Mindennapjaink szerves részét képezi a stressz káros hatásainak emlegetése, sőt egyfajta mémmé vagy kulturális narratívává is vált (Harrington, 2008). Ugyanakkor a mindennapi stressz

valójában csak egyetlen rizikófaktor a sok közül, s erősen kérdéses az, hogy önmagában, más faktorok (például az érrendszer degeneratív elváltozásai) híján milyen káros hatásokkal bír (Lovallo, 2016). Ráadásul, mint láttuk, a pszichológiai (*észlelt*) stressz nem feltétlenül tükrözi hűen az élettani stressz mértékét, így gyakran emlegetett patogén szerepe erősen felülbecsültnek tekinthető. Az utóbbi időben néhány olyan meglepő kutatási eredmény is napvilágot látott, ahol a szakemberek külön mérték az észlelt stressz és a stressz károságába vetett hiedelmek (*mindset*) erősségét. Az eredmények szerint az utóbbi önmagában, az aktuális stressztől függetlenül is rizikófaktornak tekinthető például az észlelt testi tünetek vagy a koronáriabetegség vonatkozásában (Crum és mtsai, 2013; Fischer és mtsai, 2016; Keller és mtsai, 2012; Nabi és mtsai, 2013). Más szóval, a stressz káros hatásainak hangsúlyozása önbeteljesítő jóslatként működik, amennyiben maga is hozzájárul e káros hatásokhoz. Ennek alapján érdemes volna a rekreációval kapcsolatos kommunikációt is újragondolni, s a stresszcökkentés helyett a pozitív oldalt (öröm, kikapcsolódás, jó egészségi állapot) hangsúlyozni.

Hivatkozások

- Ábrahám, J. (2010) *Rekreációs alapok*. Budapest: Nemzeti Erőforrás Minisztérium Sportért Felelős Államtitkárság.
- Bánhidi, M. (2016) *Rekreológia*. Budapest: Magyar Sporttudo mányi Társaság.
- Bösze, J., Fritz, P. (2011) A rekreáció mozgásanyaga. In: Fritz, P. (2011) *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. (2. javított, bővített kiadás)* Szeged: Bába Kiadó. 189-232.
- Caldwell, L. L., & Witt, P. A. (2011) Leisure, recreation, and play from a developmental context. *New Directions for Youth Development*, 2011(130), 13–27.
- Colcombe, S., & Kramer, A. F. (2003) Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. *Psychological Science*, 14(2), 125–130.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013) Rethinking stress: the role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716–733.
- Csányi, V. (2018) *Íme, az ember - A humánológus szemével*. Budapest: Libri Könyvkiadó Kft.
- Csikszentmihályi, M. (1990) *Flow: the psychology of optimal sport experience*. New York: Harper & Row.
- Denton, D. (2005) *The primordial emotions*. Oxford: Oxford University Press.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1973) Effects of objective self-awareness on attribution of causality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(1), 17–31.
- Ekkekakis, P. (2009) Let them roam free?: Physiological and psychological evidence for the potential of self-selected exercise intensity in public health. *Sports Medicine*, 39(10), 857–888.
- Ekkekakis, P., Hall, E. E., & Petruzzello, S. J. (2008) The relationship between exercise intensity and affective responses demystified: to crack the 40-year-old nut, replace the 40-year-old nutcracker! *Annals of Behavioral Medicine*, 35(2), 136–149.
- Ekkekakis, P., Parfitt, G., & Petruzzello, S. J. (2011) The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: decennial update and progress towards a tripartite

- rationale for exercise intensity prescription. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 41(8), 641–671.
- Ekkekakis, P., & Petruzzello, S. J. (1999) Acute aerobic exercise and affect: current status, problems and prospects regarding dose-response. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 28(5), 337–374.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986) A goal-affect analysis of everyday situational choices. *Journal of Research in Personality*, 20(3), 309–326.
- Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2009) Aerobic exercise effects on cognitive and neural plasticity in older adults. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 22–24.
- Felsten, G. (2009) Where to take a study break on the college campus: An attention restoration theory perspective. *Journal of Environmental Psychology*, 29(1), 160–167.
- Finkbeiner, K. M., Russell, P. N., & Helton, W. S. (2016) Rest improves performance, nature improves happiness: Assessment of break periods on the abbreviated vigilance task. *Consciousness and Cognition*, 42, 277–285.
- Fischer, S., Nater, U. M., & Laferton, J. A. C. (2016) Negative Stress Beliefs Predict Somatic Symptoms in Students Under Academic Stress. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23(6), 746–751.
- Friston, K., Kilner, J., & Harrison, L. (2006) A free energy principle for the brain. *Journal of Physiology-Paris, Theoretical and Computational Neuroscience: Understanding Brain Functions*, 100(1), 70–87.
- Fritz, P. (2011) *Mozgásos rekreáció*. Szeged: Bába Kiadó.
- Goodall, J. (1971) *In the Shadow of Man*. London: Collins.
- Hamilton, M., & Neville, O. (2012) Sedentary behavior and inactivity physiology. In C. Bouchard, S. N. Blair, & W. L. Haskell (Szerk.), *Physical activity and health* (2nd edition., o. 53–68). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harari, Y. N. (2014) *Sapiens: A brief history of humankind*. Random House.
- Harrington, A. (2008) *The cure within: A history of mind-body medicine*. New York, NY, US: W W Norton & Co.
- Haskell, W. L., Lee, I.-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., és mtsai. (2007) Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423–1434.
- Helton, W. S., & Russell, P. N. (2015) Rest is best: the role of rest and task interruptions on vigilance. *Cognition*, 134, 165–173.
- Helton, W. S., & Russell, P. N. (2017) Rest Is Still Best: The Role of the Qualitative and Quantitative Load of Interruptions on Vigilance. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, 59(1), 91–100.
- Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine, K. A., & Knotts, D. J. (1997) Reflection and attentional recovery as two distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, 17(2), 165–170.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999) *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kaplan, S. (1995) The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, Green Psychology*, 15(3), 169–182.
- Kaplan, S. (2001) Meditation, Restoration, and the Management of Mental Fatigue. *Environment and Behavior*, 33(4), 480–506.

- Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D., & Witt, W. P. (2012) Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 31(5), 677–684.
- Kilner, J. M., Friston, K. J., & Frith, C. D. (2007) Predictive coding: an account of the mirror neuron system. *Cognitive Processing*, 8(3), 159–166.
- Kovács, T. A. (2004) *A rekreáció elmélete és módszertana*. Budapest: Fitness Kft.
- Kramer, A. F., Erickson, K. I., & Colcombe, S. J. (2006) Exercise, cognition, and the aging brain. *Journal of Applied Physiology*, 101(4), 1237–1242.
- Lazarus, R. S. (1993) From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–22.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987) Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141–169.
- Li, D., & Sullivan, W. C. (2016) Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue. *Landscape and Urban Planning*, 148, 149–158.
- Lovallo, W. R. (2016) *Stress and Health. Biological and psychological interactions*. London: Sage Publications, Inc.
- Lovallo, W. R., Pincomb, G. A., Brackett, D. J., & Wilson, M. F. (1990) Heart rate reactivity as a predictor of neuroendocrine responses to aversive and appetitive challenges. *Psychosomatic Medicine*, 52(1), 17–26.
- Lovallo, W. R., Pincomb, G. A., & Wilson, M. F. (1986) Predicting Response to a Reaction Time Task: Heart Rate Reactivity Compared with Type A Behavior. *Psychophysiology*, 23(6), 648–656.
- Marks, B. L., Madden, D. J., Bucur, B., Provenzale, J. M., White, L. E., Cabeza, R., & Huettel, S. A. (2007) Role of aerobic fitness and aging on cerebral white matter integrity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1097, 171–174.
- Nabi, H., Kivimäki, M., Batty, G. D., Shipley, M. J., Britton, A., Brunner, E. J., Vahtera, J., és mtsai. (2013) Increased risk of coronary heart disease among individuals reporting adverse impact of stress on their health: the Whitehall II prospective cohort study. *European Heart Journal*, 34(34), 2697–2705.
- Norling, J. C., Sibthorp, J., Suchy, Y., Hannon, J. C., & Ruddell, E. (2010) The benefit of recreational physical activity to restore attentional fatigue: The effects of running intensity level on attention scores. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 135–152.
- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V., & Garside, R. (2016) Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 19(7), 305–343.
- Outley, C., Bocarro, J. N., & Boleman, C. T. (2011) Recreation as a component of the community youth development system. *New Directions for Youth Development*, 2011(130), 59–72.
- Panksepp, J. (2005) Affective consciousness: Core emotional feelings in animals and humans. *Consciousness and Cognition*, 14(1), 30–80.
- Panksepp, J., & Biven, L. (2012) *The Archaeology of Mind. Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York and London: W. W. Norton & Company.
- Papagianni, D., & Morse, M. A. (2015) *The Neanderthals rediscovered*. London: Thames & Hudson.

- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018) *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Pigram, J. (1983) *Outdoor recreation and resource management*. London: Croom Helm.
- Radák, Z. (2016) *Edzésélettan*. Budapest: Krea-Fitt Kft.
- Raichlen, D. A., & Alexander, G. E. (2017) Adaptive Capacity: An Evolutionary Neuroscience Model Linking Exercise, Cognition, and Brain Health. *Trends in Neurosciences*, 40(7), 408–421.
- Sapolsky, R. M. (2004) *Why zebras don't get ulcers?* New York: St Martin's Press.
- Sapolsky, R. M. (2005) The influence of social hierarchy on primate health. *Science (New York, N.Y.)*, 308(5722), 648–652.
- Sapolsky, R. M. (2017) *Behave: The biology of humans at our best and worst*. Penguin.
- Staats, H., Kieviet, A., & Hartig, T. (2003) Where to recover from attentional fatigue: An expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of Environmental Psychology, Restorative Environments*, 23(2), 147–157.
- Wicklund, R. A. (1975) Objective self-awareness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 8, 233–275.

NEM-MOZGÁS-DOMINANCIÁJÚ REKREÁCIÓ ÉRTELMEZÉSEI NEMZETKÖZI ÉS HAZAI KÖRNYEZETBEN

Magyar Márton

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu

Összefoglaló

Habár a szabadidő eltöltés története az őskorig visszavezethető, az ettől tartalmában eltérő rekreáció viszonylag fiatal tudományként definiálható. Általánosságban a rekreáció, s hangsúlyosabban a nem-mozgás-dominanciájú rekreáció részterületén is még sok potenciál rejlik a tudományos, kutatási háttérben, mind nemzetközi, mind hazai viszonylatban. Sajnos az elméleti rendszertan is kevésbé mondható egységesnek sem a mozgásos, sem az ettől eltérő nem-mozgás-dominanciájú területen. Ám a módszertan, amely a mozgásos szférához kapcsolódóan már évtizedek óta alakul és folyamatosan fejlődik, a nem-mozgás-dominanciájú területen nagyon hiányos, vagy kis mértékben publikált csak, de további nehézsége a szerteágazó mivolta is.

A tanulmány célja szemléltetni ezt a sokféleképp megjelenő elméleti háttérrel, a szó- és tartalomhasználat különbözőségeket, hangsúlyosan a nem-mozgás-dominanciájú rekreáció területén.

Kutatási módszerként hazai és külföldi szakirodalmak tanulmányozására, s egy lehetséges „Best practice” elemként a „Recreation” magazin 1-8. évfolyamában megjelent nem-mozgás-dominanciájú rekreációval kapcsolatos közlemények rendszerezésére került sor.

Kulcsszavak: rekreáció, szellemi/mentális, kultúra, hobby, taxonómia

Bevezetés

A rekreáció viszonylag fiatal tudományként definiálható. Kutatása is a többi tudományághoz képest rövid múltra tekinthet vissza. Rendszertana, akárcsak az oktatása, jellemzően a mozgásos szférához kapcsolódik.

A gazdasági vonatkozások vizsgálata is kevésbé elterjedt a rekreáción belül, pedig ennek jelentősége is megkérdőjelezhetetlen. A mozgásos rekreációt a gazdasági szektor egy része úgy fogja fel, mint befektetés az emberi tőkébe. Ezért a vállalkozások egy része támogatja a munkavállalók ezen törekvését (Gósi, 2008). A csapatépítő tréningek esetében is hangsúlyos szerepe van a rekreációs tevékenységeknek (Gósi, 2007), a mozgásos és a szellemi rekreáció eszköztárát is felhasználhatják ezeken a rendezvényeken. A szabadidő eltöltésének támogatását a vállalászási szféra régebben az üdülési csekk átadásával, napjainkban pedig a SZÉP kártya segítségével valósíthatja meg (Gósi, 2012).

A tanulmány célja szemléltetni a kevésbé egységesnek mondható rendszertani elemeket, a szóhasználat különbözőségeit hangsúlyosan a nem-mozgás-dominanciájú rekreáció területén, nemzetközi és hazai relációban egyaránt.

Anyag és módszerek

A tanulmány elkészítéséhez hazai és külföldi szakirodalmak tanulmányozása jelenti a legfőbb kutatási módszert, s ezt kiegészítendő az egyetlen magyar tudományos rekreációs folyóiratként számontartott „Recreation” magazin cikk-szemléje is megtörtént a szerző saját tapasztalatainak megfogalmazása mellett.

A rekreáció többféle értelmezéseiről

A rekreáció széleskörűen értelmezhető, s többféleképpen is definiálható. A többi tudományághoz képest fiatalnak tekinthető még ez a terület. Napjaink egyik legáltalánosabban használt fogalomértelmezése szerint az egyének szabadidőben végzett tevékenységeit jelenti (Tribe, 2016).

Egyes szerzők, kutatók hangsúlyozzák a rekreációs tevékenységek hatásai, eredményei között az alábbiakat: *egészségfejlesztés* (Kovács, 2004; Bősze, 2007; WHO, 2010; Fritz, 2011; Fritz, 2015; Bánhidi, 2016; Fritz és Patakiné Bősze, 2019; Kocsis és mtsai, 2019a), *jól-lét / jólét*

(Kovács, 2004; Kovács, 2007; WHO, 2010; Fritz, 2011; Fritz, 2015; Bánhidi, 2016) és *közérzetjavulás* (Ábrahám és Bárdos, 2014). Ám megjelenik az *empowerment* (WHO, 2010) és a *közösségi inklúzió* (WHO, 2010, Tapps és Wells, 2018) is. Általánosságban az ezen hatások elérését eredményező tevékenységeket nevezhetjük rekreációnak, azonban eltérő definíciók alakultak ki a világban.

Ebben a fejezetben ezek az eltérő terminológiák kerülnek bemutatásra, röviden; elismerve, hogy nem lehet teljeskörű ez az áttekintés sem.

Az előbb említett empowerment egy nehezen magyarosítható kifejezés. Az egyének, csoportok és/vagy közösségek felkészítését, a lehetőségeik megvalósítása érdekében alkalmazott hatékony döntések meghozatalára képessé tételét, ezáltal életminőségük javítását szolgáló folyamatként értelmezhető (Katz, 2011). S ez a hátrányos helyzetűek rekreációjában is megjelenik, pozitív kihatással az önbizalom és önbecsülés szférájára (WHO, 2010).

A rekreációs tevékenységek célcsoportjai közé tartoznak az egyének, kis csoportok és nagyobb közösségek, bármely életkorban, képességgel és készségszinttel (WHO, 2010).

A rekreáció nemzetközi értelmezései

Nem ennek a tanulmánynak a keretei között vizsgálándó, ám fontos felhívni a figyelmet arra is, hogy a nemzetközi irodalomban három különböző kifejezés használata terjedt el: rekreáció, leisure és sport tevékenységek. Magyar nyelvben pedig még mindig szinte használaton kívüli, (túl) idegen kifejezésnek hat a leisure tevékenység kifejezése, ehelyett szinte általánosítva csak a szabadidős és/vagy rekreációs tevékenységeket használják széles körben. A rekreációs és sport tevékenységek kategorizálására a WHO (2010) tanulmányban megtaláljuk csoportosító szempontként az életkorokat, nemeket és a lokációt (ez alapján például vidéki/rural és városi/urban activityk léteznek) a társadalmi-gazdasági státusz mellett. A leisure tevékenységek között pedig megjelennek a *kulturális aktivitások* is, mint a tradicionális táncok, mesélés, vallási fesztiválok és rendezvények, színházi látogatások is.

E talán „klasszikusnak” mondható csoportosítások mellett a szakirodalomban más kategorizálások is megtalálhatók.

A rekreációs/leisure tevékenységet bonyolító szervezetek szerint létezik egyrészt a *profit-orientáció szerinti szervezetek rekreációs kínálata* (for-profit, nonprofit, állami és magánszféra); másrészt a tevékenység jellege szerinti kategóriák.

Ez utóbbi csoportban olyan különleges területeket nevesítenek szerzők, mint a *fegyveres erők rekreációja, főiskolai/egyetemi hallgatók campus rekreációja, terápiás rekreáció* (Curtis, 2006, idézi Bánhidi, 2016, 28. o.; McLean és Hurd, 2014; Tapps és Wells, 2018), *sport szervezetek rekreációs tevékenységei* (McLean és Hurd, 2014), *munkahelyi/Worksite rekreáció, outdoor és kaland rekreáció, a művészetek és kultúra színtere* (Tapps és Wells, 2018), illetve a *turizmus* iparág szervezetei által bonyolított rekreációs programok területe (McLean és Hurd, 2014; Tapps és Wells, 2018). A fentiek kiegészítése mellett említhető a *település rekreáció* és a *kereskedelmi rekreáció* is (Curtis, 2006, idézi Bánhidi, 2016, 28. o.).

Ábrahám (2017) megemlíti – többek között – azt is, hogy a turizmusmarketing eszköztárában is helyet kapott a rekreáció kifejezés, jelentéstartalmában a kikapcsolódást hangsúlyozva.

Ábrahám (2017) is megállapította, hogy a terminológiák eltérőek tudományágak, vagy azon belüli irányzatok szerint; illetve nem tapasztalható mérvadó differencia a 'recreation' és a 'leisure' kifejezések között, még a köznyelvben sem. Az eltérő jelentéstartalom vagy a mindkét kifejezés használata lehet szerinte az oka a nemzetközi szervezet, a WLRA (World Leisure and Recreation Association) 1973-as névváltására.

Habár az 1952-ben alapított világszervezet jelenleg WLO, azaz World Leisure Organization név alatt működik, és hangsúlyozza a következőt: „A leisure, ha helyesen alakítjuk, akkor centrális szerepet játszik az emberi állapot /humán kondíció/ javításában.” (WLO, 2019).

A rekreáció értelmezései hazai publikációkban

Hazánkban a rekreáció oktatása, ezzel a rendszertani sajátosságainak kidolgozása is viszonylag rövid múltra tekint vissza. Az 1970-es években kezdődtek el az ezirányú kutatások az akkori Magyar Testnevelési Főiskolán az egészségnevelés és a sport irányából (Gáldi, 2011). A rekreáció – szabadidősport az 1979/1980. tanévben került bevezetésre (Dobozy és Jakabházy, 1992) a TF-en, s 1981-ben mint kísérleti, ideiglenes program kezdték el bevezetni a rekreáció tantárgyat, egy féléves, 26 óraszámú kurzusként (Kaszás, 1989).

A kurzus, illetve (az előbb szakpáros, majd később önálló formában megvalósult) képzés tervezésekor felmerült kérdésként, hogy vajon Magyarországon a totálisan értelmezett rekreáció melyik területe kerüljön be az oktatásba: a Szociokulturális rekreáció, a Turisztikai rekreáció, vagy a Sportrekreáció (stb.). Végül a közös szakmai döntés a Sportrekreáció vonalat jelölte meg. A nemzetközi trendek alapján más képzési irányok is lehettek volna, mint a Park és rekreáció menedzsment; Outdoor; Gyógyászati-terápiás rekreáció; Szabadidősport menedzsment; Fittségi edzés; Turisztikai rekreáció; Szenior rekreáció (Kovács, 2015).

Az útkeresés egy jellegzetes példajaként a hazai OKJ-s (Országos Képzési Jegyzék szerinti) képzések szintjére is bekerült a rekreáció. Kezdetekben mint a sportoktató egyik szakága (sportrekreáció), azaz a rekreációs sportok irányítójaként (Gáldi, 1997), majd a 2008-2012/2014 közötti időszakban, a moduláris szakképzés keretében mint Rekreációs mozgásprogramvezető szerepelt a hazai oktatási palettán. Ez utóbbi szakképesítés-ráépülés keretében (korábban megszerzett sportszakmai végzettség birtokában) a tanulók többféle irányban specializálódhattak: 1) animátor, 2) aqua tréner, 3) fitness instruktork, 4) gyermekkori mozgásprogram-vezető, 5) orientális táncoktató, 6) személyi edző és – az előző bekezdésben is említett, egyik lehetséges felsőoktatási irányt jelentő – 7) szenior tréner (NSZFH, 2008).

A jelenleg a Pesti Kormányhivatal (korábban a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal) által kezelt OSAP (Országos Statisztikai Alapprogram) adatbázisában sajnos nem rögzítették a beiratkozottak és a sikeres vizsgát tevők számát szakirányok szerinti bontásban az OKJ-s rekreátor képzésen. A sportos OKJ vizsgák ügyviteléért felelős hivatali személyek megkérdezése sem vezetett eredményhez ezen adatok megszerzésében. Elmondásuk szerint vélhetően az animátor, személyi edző, gyermekkori mozgásprogram-vezető és aqua tréner szakirány lehetett a leginkább kedvelt a tanulók körében (Magyar, 2018).

A korábbi Rekreációs mozgásprogramvezető szakirányok egy része jelenleg is megtalálható az OKJ-s képzések struktúrájában. Ide tartozik az Aqua tréner (NSZFH, 2013d), a fitness instruktork (NSZFH, 2013f) és a személyi edző (NSZFH, 2013b); ám a többi képesítés azóta nem államilag elismert képzésként, cégek saját szervezésében szerezhető meg. A 37/2013. (V. 28.) EMMI rendeletben kiadott szakmai és vizsgakövetelmények között azonban új, a piaci trendekhez is igazodni szándékozó, rövid-ciklusú OKJ-képzések jelentek meg hazánkban. Ezek között nevesítve található rész-szakképesítésként a csoportos fitness instruktork (NSZFH, 2013e), és a fitness-wellness asszisztens (NSZFH, 2013g), valamint az ezeket a rész-szakképesítéseket a fitness instruktork tevékenységprofilját képező egyéni kondicionálás és további speciális óratípusok (küzdősport alapú, vagy olyan wellness alapú órák mint a jóga, vagy a pilates) témakörével tömörítő fitness-wellness instruktork (NSZFH, 2013a). A ráépülések közé soroltan engedélyezték a Tánc instruktork (NSZFH, 2013c) képzés indítását is.

Az OKJ rendszerében a 2013-as „reform” után még két változás említhető meg: a 27/2016. (IX. 16.) EMMI rendelethez, valamint a napjaink szakképzését jelenleg még szabályozó 23/2018. (VII.18.) EMMI rendelethez kapcsolódóan. Ám további átalakulások is várhatók a közeljövőben, mint a szakmastruktúra egyszerűsítésre való törekvés. Jelenleg nincsenek arról információk, hogy ezek a fent említett rekreációs képzések megszüntetését eredményeznék. A 2019. január 1-jétől hatályos OKJ-regiszterben (NSZFH, 2019) szerepelnek ezek a szakmák.

A hazai irányvonalaktól eltérő területek jellemzőek Amerikában, amelyek között például a terápiás rekreáció egy sajátos kimenetet jelent. Az ide tartozó részterületek közül a napjainkban egyik leginkább ismert, hallott, némelyek által tapasztaltat kiemelve, a *zeneterápiát* érdemes megemlíteni. A nemzetközi publikációkat áttekintve a zene terápiás, gyógyító hatásait a demencia, vagyis a szellemi leépülés megakadályozása, lassítása érdekében emelik ki a szerzők (Särkämö és mtsai, 2014; Baird és Samson, 2015; Raglio és mtsai, 2015; Samson és mtsai, 2015), leginkább az Alzheimer kórral összefüggésben (Simmons-Stern és mtsai, 2010; Simmons-Stern és mtsai, 2012; Basaglia-Pappas és mtsai, 2013; Yu és mtsai, 2014; Palisson és mtsai, 2015; Peck és mtsai, 2016; Baird és mtsai, 2017; Fang és mtsai, 2017; Deason és mtsai, 2018).

Kovács (2001) munkájában kifejtette – többek között –, hogy hazánkban az 1970-es évek végefelé még csak a civilizációs ártalmak kiküszöbölése érdekében az egészség-értelmezésű, a csökkenő (vagy egyoldalú) fizikai aktivitáshoz kapcsolódó szabadidősport (tömegsport?) értelmezés jelent meg, leszűkítve ezzel annak széleskörű rendszerét.

Pedig a rekreáció az ember – többféle értelemben vett – „felfrissülését, felüdülését, a munkavégző képesség újrateremtését jelenti. Célja [...] a jó közérzet, a jól-érzés, a jól-lét (jól » levés «) megteremtése” (Kovács, 2001, 14-15. o.).

A rekreáció gyakorlatilag egy „eszmei és gyakorlati válasz-tevékenységrendszer meghatározott társadalmi kihívásokra (Kis, 1998, idézi Kovács, 2001, 12. o.). Azaz rekreációs tevékenység végzése abban az esetben indokolt és hatásos, amikor olyan társadalmi kihívások jelentkeznek, amelyek negatív hatást gyakorolnak életmódunk valamelyik elemére. Ezek szükségleteket generálnak, amelyek kielégítésére válaszolunk a rekreációs tevékenységekkel.

Azokkal a tevékenységekkel, amelyek Kovács (2004) – hazánkban alapvetőnek minősülő, a nemzetközi, nem egységes kategorizálásoktól eltérő – rendszertanában a fizikai (vagy mozgásos) és a szellemi rekreáció területéhez, valamint a turizmushoz kapcsolódnak; s ez utóbbi kategória keretében mindkét másik terület tevékenységei is megjelenhetnek.

Kovács (2001, 2004) kiemelte azt is, hogy a rekreáció funkcionális megközelítését jelenti a munkavégző képesség megteremtése, helyreállítása vagy növelése; míg a felfrissülés, felüdülés, szórakozás mint motivációs elemek jelennek meg a szabadidő eltöltésben. Feladata a szabadidő eltöltés kultúrájának megteremtése, célja és eredménye pedig a minőségi élet elérése, megélése, amelyhez a pozitív hatások átélése, azaz a rekreációs élmény kötődik. (Mindezek a „mással foglalkozás keretében” jelennek meg, melyek a hétköznapi, mindennapos tevékenységtől megkülönböztetik). Ez az élményelem megjelenhet „– mint a totális jól-lét

elemi feltétele – az ember egészségének megszilárdítása, illetve szükség szerinti megújítása; a harmonikus életvitel kialakítása; az optimális szellemi és fizikai teljesítőképesség állandósítása” (Kovács, 2001, 15. o.) terén is.

Kovács (2004; 2007) tehát megállapította, hogy a rekreáció végső soron a – több síkon is – igényesen megélt életet, az **életminőség tanát** jelenti.

Több szerző (Kovács, 2004; Ábrahám, 2010) is megemlíti, hogy a rekreáció olyan önkéntes részvételen alapuló, testi-lelki feltöltődést eredményező, aktív és élménydús szabadidőeltöltési mód, amelynek eredménye a megújult cselekvő- és teljesítő-képesség, a közérzet javulása. Kovács (2007) a rekreációs kultúra keretében említi a (szabad)idő-, egészség- és életmód-kultúra összetevőket is. Ezek közül kiemelendő a tudatosan megélt, figyelemmel megélt, céloknak és terveknek megfelelően beosztott, diszkrecionális (szabadrendelkezésű) időn alapuló, – az előzőekben megfogalmazott aktív és élménydús – szabadidő eltöltés, amelynek élményszerű („jól megélt”) mivolta alakítja ki a leisure-t.

Fritz (2011, 28. o.) talán napjaink legkomplexebb definícióját fogalmazta meg:

„A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember.”

Bánhidi (2016) az előzőektől eltérően, új kifejezésként a **rekreológia** szó alkalmazását javasolja, mint az emberek életvitelének vizsgálatára irányuló integratív tudományágat, amely ugyan szakember-képzési szempontból a sporttudományhoz kötődik, ám a kapcsolódó tudományterületek tapasztalatait is felhasználó tevékenység jellegzetes mivolta miatt indokoltnak tartja a szakma önállósodását. A rekreációs tevékenységekben való részvétel más pozitív hozadékokkal rendelkezik, mint az alkotóképesség, pozitív, szociálisan elfogadott viselkedés, gondolkodásmód, versenyzési képesség és kockázatvállalás.

A fentiek jól tükrözik, hogy a nemzetközi környezetben kevésbé egzakt, szerteágazó taxonómia helyett/mellett Magyarországon magára a tág rekreációra (és leisure-re?) egy könnyebben kezelhetőbb, átfogóbb struktúra rajzolódik ki.

A szellemi rekreáció definiálása és rendszertana

Ebben az alfejezetben a szerző próbálja bemutatni a nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezési lehetőségeit először külföldi, majd hazai publikációk alapján.

A nem-mozgás-dominanciájú rekreáció nemzetközi fogalmi meghatározásai

Mint látható volt a Bevezető fejezetben is, nincs világszintű, univerzális egységesség, magára a tág keretre, a rekreációra sem, sem terminológia, sem alrendszerek területén. Ez a dilemma vonatkozik a szűken értelmezett területre, a nem-mozgás-dominanciájú területekre is.

Tribe (2016) a rekreációs és leisure időtöltések között nevesíti a többségében nem-mozgás-központú *otthoni tevékenységeket* (mint az *olvasás, televízió- és videónézés, zenehallgatás, rádióhallgatás, barkácsolás, kertészkedés, játékok, testgyakorlás, hobbik, szabadidős célú számítógép-használat*) és az *otthonunkon kívüli programokat*. Ez utóbbiak között – a téma szempontjából releváns módon – a sportok mellett a *színházat, mozit, a turizmus rendszerében végzett tevékenységeket* (így a (kulturális) látnivalók megtekintését, vendéglátóhelyek felkeresését, és a desztináción végzett különféle rekreációs szolgáltatások igénybevételét), valamint a *(sport)fogadást* és a *szerencsejátékot* említi.

Egy másik szempont az aktivitás mértéke a tevékenységben. Cruz (2008) *aktív rekreáció* alatt értelmezi a *különbőle sportokat*, s *passzív rekreáció*ként említ olyan tevékenységeket, mint az *olvasás, horgászás, zenélés, zenehallgatás, kertészkedés, számítógépes játékok, tévézés, mozi* stb. (Bánhidi (2016) szintén passzív rekreáció kifejezést használ a munkájában.)

Itt szükséges megjegyezni, hogy e tanulmány szerzőjének álláspontja szerint nem feltétlenül helyes a rekreáció ilyen szempontú kategorizálása. Hiszen a nem-mozgás-dominanciájú tevékenységek során is megjelenhet a kognitív funkciók aktívabb vagy passzívabb használata. Gondoljunk például a zene területére, ahol (szintén) kétféle formát lehet elkülöníteni. Az egyik az, amikor „csak” hallgatunk egy zeneművet, dalt, míg a másik a zenélés területe.

Az elsőként említett tevékenységtípust számtalan formában lehet végezni, mint például otthon hagyományosan (hanglemez (MP, LP, EP, SP), kazetta (MC), CD, DVD, rádió, TV), az internet segítségével (youtube, online rádiók és megosztók, Spotify); különböző elektronikai eszközök segítségével, amik szintén fejlődésen estek át a walkmantól az iPodig (ld. Tuhus-Dubrow, 2018), valamint zenés szórakozóhelyen, zenei intézményben, koncerteken, illetve hangoskönyv formájában. Itt inkább passzívabb tevékenységről beszélhetünk.

Ezzel ellentétben a másik területen, azaz amikor a zenét szerezzük (például gitározunk egy tábortűz mellett egy táborban), vagy például énekelünk, és a dal szövegét, dallamát, ritmikáját idézzük fel és ültetjük át gyakorlati alkalmazásba egyéni vagy társas szórakozási tevékenységünk közben, a kognitív funkciókat elég aktívan alkalmazzuk.

Külföldi, rekreációs tevékenységek (és hatásainak) vizsgálatára irányuló kutatások közül kettőt találtam meg tudományos adatbázisban, s ezeket vizsgáltam meg tartalmilag, a rekreációs tevékenységek strukturálására vonatkozóan.

Leung és munkatársai (2011) az időskori szabadidős tevékenységek osztályozását végezték el Hong Kongban. A geriátria és a pszichiátria területével foglalkozó terapeutákat is magában foglaló független munkacsoportot kértek fel a tevékenységek osztályozására. Az osztályozás validálását nem-depressziós idős emberek kényelmi mintáján végezték el, akik viszonylag jól megőrizték észlelő/kognitív képességüket. Kiemelték, hogy a leisure tevékenységek osztályozására kevésbé alkalmas megközelítések születtek eddig, s szükség van a szakirodalom ezen a téren. Ezek egyike foglalkozások és szabadidős tevékenységek összehasonlíthatóságán alapulóan vizsgált 760 szabadidős tevékenységet (Holmberg és mtsai, 1990).

Leung és munkatársai (2011) 60 év feletti, közösségben élő idős emberek kényelmi mintáját vizsgálták (N = 75, nők = 55, átlag életkor = 75±7), 33-fajta tevékenység alapján (1. táblázat).

<p>Szellemi: Olvasás (könyvek, újságok, magazinok); számítógépezés vagy szörfözés az Interneten; táblás játékok; Mahjong játék; kártyázás; szerencsejáték; tózsdezés; fórumokon / vitákon való részvétel; írás; kalligráfia; festészet, kézművesség (pl. kötés, varrás); hangszeren zenélés</p>
<p>Társas: Érdekes tanfolyamon részvétel; szociális központ munkájában részvétel; önkéntes munka; múzeumok, kiállítások látogatása, színházak, koncertek; rokon-, barátlátogatás; dráma vagy kínai opera megtekintése; éneklés; részvétel vallási tevékenységekben</p>
<p>Szórakozási: televíziónézés; rádióhallgatás; zenehallgatás; bevásárlás; „öröm főzés”; horgászat; növények ápolása; háziállat tartás; arckozmetika; masszázs</p>
<p>Mozgásos: Body & Mind gyakorlatok (Tai Chi; Qi Gong; jóga; egyéb kínai stílusú Body & Mind gyakorlat/ok); megerőltető aerobik gyakorlatok (Kínai harcművészetek, jogging vagy futás, lépcsőzés, úszás, túrázás vagy kirándulások, kerékpározás vagy edzés gépeken, labdajátékok, ütő sportok, Callisthenics, tánc); stretching és alakformálás gyakorlatok (lassú gyaloglás, kavicsos ösvényen gyaloglás, általános stretching és alakformálás gyakorlatok)</p>

3. táblázat: Szabadidős tevékenységek kategorizálása idős hongkongiak mintáján

Forrás: Leung és mtsai, 2011, 126. o.

Leung és munkatársai (2011) angol nyelven az "Intellectual leisure activities" kifejezést használták a nem-mozgás-dominanciájú tevékenységekre, habár a "Social", azaz Társas(ági) és a "Recreational" (szórakozási, pihenési célt szolgáló) tevékenységek is kevésbé mozgást igénylő területét jelentik a szabadidő-eltöltésnek.

Minhat és Amin (2012) szintén időskorú (60+) egyéneken (N = 268) végzett vizsgálatokat, Malajziában, 25 aktivitásra vonatkozóan. Egy másik tanulmányra (Cheung és mtsai, 2009) alapulón "rekreációs aktivitások" kifejezéssel jelölték a mozgás-domináns programokat, míg a többi programkategória elnevezése kognitív, társas/szociális és produktív aktivitások volt. A 2. táblázat mutatja ezeket a kategorizálásokat a vizsgált tevékenységpéldákkal.

<p>Mozgásos tevékenységek (Recreational activities / RA): exercise / foglalkozás (tai-chi, jogging, séta, kerékpározás stb.), sétálás (pl. parkban), sportjátékok (tollaslabda, tenisz stb.), golfozás</p>
<p>Kognitív aktivitások (Cognitive activities / CA): olvasás (könyv, Korán, Biblia stb.), szellemi játékok (kártyázás, sakk, mahjong stb.), számítógépezés és böngészés az interneten, zenélés hangszeren, kedvtelésből írás vagy rajzolás, tanfolyam, tévénézés, rádió-hallgatás, kiállítások, kulturális látványosságok, előadások megtekintése</p>
<p>Társas(ági)/Szociális aktivitások (Social activities / SA): találkozás barátokkal vagy családtagokkal, közösségi tevékenységek (pl. önkéntesség, részvétel politikai tevékenységekben), kirakat-shoppingolás, vallási tevékenységek, pihenés közben beszélgetés, unokákkal eltöltött idő</p>
<p>Produktív/Létrehozó aktivitások (Productive activities / PA): élmény főzés-sütés, háziállat-gondozás és -tenyésztés, kertészkedés, kézimunkázás (varrás, kötés), háztartás vezetése (dekorálás, takarítás), horgászat</p>

4. táblázat: Szabadidős tevékenységek kategorizálása idős maláj mintán

Forrás: Minhat és Amin 2012, 844. o.

A szellemi rekreáció hazai megközelítései

Magyarországi szakirodalomban az alábbi terminológiákkal találkozhatunk, egységesen a szellemi rekreáció kifejezését használva.

A szellemi rekreáció Kovács (2004, 39. o.) olvasatában:

„a kultúra, szórakozás (játék) és művelődés kérdéseivel, a műveltség típusaival és a kulturális élet problematikáival foglalkozik, illetve használja föl azokat eszközüül. A szellemi rekreáció ugyanakkor több mint a kultúra, szórakozás és művelődés kérdéseivel foglalkozó tevékenység. Hozzá tartozik valamennyi olyan szabadidős tevékenység, ami nem elsősorban a fizikumot (motorika) veszi igénybe. Jelenti ugyanakkor az önművelést, az önképzést és (tovább)tanulást is.”
Ábrahám (2010, 22. o.) így definiálta a szellemi rekreációt:

„A szellemi rekreációt azok a tevékenységek alkotják, amelyekben az értelmi vagy érzelmi funkcióknak (esetleg a manuális ügyességnek) fontos szerepe van.”

A manuális ügyesség szerepének a fogalomba beemelésével megállapíthatjuk, hogy a – főként gyermek célcsoport esetében elterjedt, az animációban is széleskörűen alkalmazott – *kézműves foglalkozások* is rendszertanilag a szellemi rekreáció területébe sorolandók.

Az eddigi megjelent hazai publikációkat megvizsgálva megállapíthatjuk, hogy Fritz (2015, 17. o.) értelmezi a legtágabban a szellemi rekreációt:

„a kultúra, a szórakozás, a *kiegészítő és relaxációs eljárások* területeit, valamint a *természet adta lehetőségeket* használja fel az egyéni és társas élményszerzés lehetőségein keresztül a testi-lelki-szellemi jólét, az aktív kikapcsolódás eszközüül, mely a tartalmas szabadidőeltöltéshez vezet.”

Ez a fogalom egyrészt kiteljesíti a szellemi rekreáció hatásmechanizmusát a WHO szerinti egészség területekre, amely megegyezik a wellness hármas célrendszerével; valamint olyan területeket is bekapcsol a rendszerbe, amelyek korábban nem jelentek meg más szerzőnél. Ezek közül érdemes kiemelni a masszázst, mint a kiegészítő/kísérő és relaxációs eljárások egyik területét, amelynek szellemi rekreáció vonatkozásában az alábbi sajátosságait próbálta a jelen tanulmány szerzője kiemelni.

Masszázs közben természetesen szomatikus jellegű hatások is megjelennek, ám a kezelés környezeti elemei között említhető zene és a különböző illatok inkább szellemi tevékenységeket, hatásokat eredményezhetnek a kliensben. A stresszoldó, ellazuló hatás közben a fantáziavilág is bekapcsol: elképzeljük magunkat nyugodt környezetben, a masszázs típusához, személyéhez, a közben alkalmazott zenéhez kötődő kultúrkörnyezetbe, egyéni vagy társas közegben. (Ebben a tevékenységben, kliensként való részvételünk alapján is látható, hogy

mag a tevékenység több alrendszerbe besorolható. Így például a munkahelyi rekreáció és a turisztikai rekreáció részeként is meg tud jelenni.)

Talán ez a példa is jól szemlélteti azt, hogy a mozgásos vagy fizikai rekreáció számos esetben nem választható szét teljes mértékben a nem-mozgás-dominanciájú területtől, több tevékenység esetében mindkét tényező és hatásrendszer fontos szerepet játszhat.

A nem-mozgás-dominanciájú (szellemi?) rekreáció eszközrendszere

Kovács (2004, 39. o.) a szellemi rekreáció felosztása során három területet különített el, amelyben ugyan megjelent a korábban már dilemmás kategorizálási szempontként ismertetett aktív-passzív viszony, viszont már a jelen tanulmány szerzőjének gondolatmenetét is követve:

(1) A ***részben passzív szellemi rekreációs tevékenységek*** középpontjában a résztvevők nézőként vesznek részt, el- és befogadó szerepük van. Ide tartozik az olvasás, zenehallgatás, a színházi előadások megtekintése, a mozi (amelynek különleges helyszínei is léteznek, mint például a rooftop cinema, ágymozi), TV-nézés, szurkolás, egyházi eseményeken részvétel stb. Jelen tanulmány szerzője által kiegészítendő e lista a videó / DVD-nézéssel, a /múzeumi/ kiállítások megtekintésével és a kulturális turizmus adta lehetőségek között például az élménydús, tematikus városi sétákkal, vagy a gasztronómiai és egyéb központi témával rendelkező fesztiválok területével. Szintén speciális, s napjainkban egyre nagyobb érdeklődést kiváltó témakör a film-indukálta utazások területe, azaz a filmturizmus.

(2) A ***zömében aktív szellemi rekreációs tevékenységek*** közben résztvevő vagy kreatív (létrehozó) szerepkört veszünk fel. Ide tartozik a rejtvényfejtés és -készítés, a kézimunkázás, zenélés, éneklés, zeneszerzés, vers-, vagy próza írása, vetélkedői részvétel, fafaragás, kispasztika, festés.

Ebbe a csoportba sorolta Kovács (2004) a különféle szellemi játékokat is, amelyeknek alcsoporthoz nevesíthetjük a rejtvények és a klasszikus, otthoni játékok közé tartozó táblás és zsetonos, kártya, táblás társasjátékok, kockajátékok, akciójáték (Fritz és mtsai, 2015) mellett a szellemi sportokat, a logikai játékokat, az egyéb memóriafejlesztő és szellemi játékokat és a szerencsejátékokat (Magyar, 2014, idézi Fritz és mtsai, 2015) is.

Egyre növekvő érdeklődést vonzó terület a játék kategórián belül a szabadulósobák, valamint a virtuális játékok és az e-sport területe. Habár ez utóbbi kétféle játékok negatív, pszichés utóhatásokat is generálhatnak (Weinstein, 2010; Hellström és mtsai, 2015; Bányai és mtsai, 2018), megfelelően alkalmazva azokat a szabadidős tevékenységeink struktúrájában, azt színesíthetjük is ezekkel, mivel készségfejlesztő szereppel is bírnak (Hilvoorde, 2016), és akár sportolói karrier is építhető (Salo, 2017; Szöllösi, 2018, Dienes, 2019).

(3) Az ún. **hobby jellegű szellemi rekreációs tevékenységek** során résztvevő és létrehozó szerepet is gyakorolunk. A hobby egy angolszász eredetű kifejezés, amely meghonosodott további nyelvekben is, így a magyarban is. A Cambridge (McIntosh, 2013) és az Oxford (Oxford University Press, 2019) online lexikonok szerint ez egy olyan szabadidős, munkaidőn kívüli tevékenység, amelynek végzése közben a 'pleasure' érzete hat át bennünket. A pleasure - intenzitásától függően - öröm, kedvtelés vagy akár szenvedély formájában jelenhet meg. Ide tartozhat a széleskörűen értelmezhető gyűjtés keretében például a numizmatika / pénzérme gyűjtés, a filatélia / bélyeggyűjtés, képeslapgyűjtés, természeti dolgok (kőzetek, rovarok, növények) és a képzőművészeti alkotások gyűjtése; illetve ezek mellett a kisvasutazás és a barkácsolás, fafaragás, ám a különböző „szociális vigalmak” is.

De itt sem maga a tevékenység volta a fontos, hanem ez egy minősített kategória, mely azt tartalmazza, hogy nem csak időnként jellemző ránk egy szokás, hanem igen erősen része az életünknek, lépést tartunk az ottani történésekkel, kiemelt fontosságot tulajdonítva annak.

Akár egy színházlátogatás is lehet egyszerre kulturális, részben passzív szellemi rekreációs és hobbi tevékenység, amennyiben valaki rendszeres látogatója akár általában a színházaknak, akár egy konkrét társulatnak az előadásaira vonatkozóan. Beszélhetünk itt is a „műfaj szerelmeseiről”, egy adott színház törzsközönségéről, színházi baráti klubokról. A sportok világában megszokott „fanatizmus” is kialakulhat ezen a téren, amennyiben akár egy konkrét színész pályamunkáját is folyamatosan nyomon követi egy (törzs)néző.

A hobbihoz kötődő szenvedély azonban, ahogyan Prof. Dr. Demetrovics Zsolt is megállapítja, negatív végletekbe is átcsaphat. Ez a viselkedési függőség kategóriája, amely a szerfüggőséggel hasonlatosságot mutat (kényszeresség, kontroll megtartás képességének elvesztése, elvonási tünetek megjelenése stb.). Ez a „gyűjtés” tevékenységénél is megjelenhet, amely tárgyában akár ruházati cikkekre is irányulhat (Mihalicz, 2016).

Fritz (2015, 19. o.) – továbbgondolásra szánt – rendszertanában négy nagyobb alterület jelenik a szellemi rekreációs programok nagy világában.

(1) **Kulturális jellegű szellemi rekreációs tevékenységek** körében beszélhetünk művészeti, gyűjtő és egyéb szellemi tevékenységekről. Ez utóbbi aktivitások közé tartozhat például a zenehallgatás is, amennyiben annak célja a szellemi felfrissülés, a teljes kikapcsolódás. Emellett szintén ide, az egyéb szellemi aktivitások közé sorolta Fritz (2015) az olvasás, a hittel kapcsolatos (vallási) tevékenységeket, a moziba járást és a fotózást is.

Illetve nem jelent meg a könyvben, ám szintén ide sorolandó a színházlátogatás is.

(2) A **Társasági és egyéni jellegű szellemi rekreációs tevékenységek** körében játékok, összejövetelek, sporttevékenységek és szurkolás alterületet különített el Fritz (2015).

(3) A *Természeti szellemi rekreációs tevékenységek* közé sorolta Fritz (2015) a természet tanulmányozása mellett a természeti érdekességek gyűjtését.

(4) A *Kiegészítő és relaxációs eljárások* csoportjában tüntette fel Fritz (2015) a szoláriumot, a fizioterápiát, a hőkamrákat és fürdőket, a masszázst, a progresszív izomlazítást, az autogén tréninget, a meditációt, a légző gyakorlatokat, az aromaterápiát és a zenehallgatást.

Fritz (2015) munkájában a csoportosítás az adott tevékenységek legdominánsabb elemei alapján történt, deklarálva, hogy egy-egy aktivitás több alcsoportba is besorolható.

Az egyes ünnepkörökhöz tartozó tevékenységek is több alcsoportba besorolhatók. Így például tavaszi ünnepkör népszokásai a kulturális főcsoport szellemi alcsoportjába tartozó vallásos ünnepek közé (mint a húsvét), a társasági, egyéni tevékenységeken belül a játékok (mint a tojásfestés, vagy a tojás-dobálás és gurítás) és az összejövetelek (akár a pünkösdkirályválasztás) közé is besorolhatók (Magyar, 2018d).

Az egyes tevékenységek össze is kapcsolódhatnak, így komplexebb szellemi rekreációs szolgáltatást nyújtva az igénybe vevőknek. Erre – már az előzőekben is történt utalások mellett – példa lehet a fürdőprogrammal összekapcsolt kézműves foglalkozások és más animációs programok; valamint a Fritz (2015) rendszertanában (4) sorszámú alrendszerbe tartozó szauna és az (1) alrendszerbe tartozó színház ötvözetével létrejövő „Aufguss színház” is (Kocsis és mtsai, 2019b). Az „Aufguss” német kifejezés, a szaunafelöntést jelenti. Már a 2016. évi szaunamester világbajnokságon is megjelent a színházi műfaj, olyan minőségű jelmezekkel és kellékekkel (HAON, 2016). Rövid színdarabok, különféle rituálékkal ötvözve jellemzik ezt a tevékenységet (termalfurdo.hu, 2017). A jelmezes-zenés szaunaszeánsz hazai meghonosítása 2012-ben történt meg, a Miskolctapolcai Barlangfürdő szaunamestere, Belley Attila, háromszoros erőventillációs magyar bajnok tette ismertté ezt a szaunaprogram típust. A különböző aromás vagy felöntések közben filmeket, képeket vetítenek, igényes zenét sugároznak a vendégek szórakoztatása érdekében (BOON, 2016).

Szintén újszerű műfaj és program az ún. (interaktív) vacsoraszínház, amelynek keretében a gasztronómia, színházi előadás és a szerepjáték, mint a szellemi rekreáció egyes irányzatai ötvöződnek. Ez a rekreációs program már 2014-ben is közkedvelt volt, például a szegedi Art Hotelben. A „Gyilkosság a vacsorán” program keretében az egyes asztaltársaságok alkotta nyomozócsapatok a vacsora egyes fogásainak felszolgálása közti szünetben kihallgatásokat folytatnak le, s próbálják a bűntényt megoldani (Turizmus Online, 2014).

Bánhidi (2016) a nem-mozgás-dominanciájú területeket passzív (szellemi) rekreációként nevesíti, s alapvetően két alterületre bontja.

(1) A *magánszférában megjelenő eszközök* közé soroltan megjelenik a *pihenést szolgáló* relaxáció és a meditáció, valamint a *kikapcsolódást szolgáló*, családdal, barátokkal, ismerősökkel töltött (passzív és aktív) együttlét. Ez utóbbi terület lehetőségei között említi Bánhidi (2016) a beszélgetéseket és a közös étkezéseket.

Jelen tanulmány szerzője kiegészítésképpen még ide csoportosítaná a magánszféra eseményeit, az azokon történő társas kikapcsolódások kevésbé mozgás-domináns tevékenységeit is. Azaz például egy (gyermek vagy felnőtt) születésnap megünneplése kapcsán olyan aktivitásokat, mint a születésnapost köszöntő dal eléneklése, vagy az animátorok által is szervezhető szellemi játékokat, igazodóan a születésnapos érdeklődési körébe tartozó ismeretkörhöz. Illetve ide sorolhatnánk még az esküvői, lakodalmi tevékenységeket is, amelyek keretében szintén egy animátor, vagy vőfély segítségével (szellemi) játékok is játszhatók akár az ifjú párral, akár a násznép tagjaival (Magyar, 2018b; Magyar, 2019).

(2) A *kulturális, szellemi rekreáció* a kultúra kétféle elemei (Schwart és Conley, 2000 csoportosítása, idézi Bánhidi, 2016), azaz a *kultúra látható elemei* (például történelem, nyelv, étel, ruházat, zene stb.) és a *kultúra nem látható elemei* (mint a világnézet, értékrendszer, hit, az íratlan szabályok) köré szervezett szolgáltatások igénybevételét jelenti. Ezek a mentális egészség iránti igény kielégítését szolgálják, hozzájárulnak a civilizációs környezet és az emberi képességek fejlődéséhez, az örömteli életvitelhez, az aktív pihenéshez, és pozitív emlékképeket alakítanak ki. Konkrét példaként nevesíti Bánhidi (2016) ebben a csoportban a *színház- és múzeumlátogatást*, a *mozifilmek* nézését, a *könyvolvasást*, a különböző *látványosságok megtekintését* (mint a múltban gyökerező gladiátor viadalok, lovasversenyek, utcai vásárok, vándorszínészek előadásai), *híres művészek és zenészek alkotásainak megismerését*, neves *épületek, műemlékek, szobrok* megtekintését.

A kulturális turizmus attrakciói az alábbiak szerint csoportosíthatók (Mathieson és Wall, 1982, idézi Ásványi, 2014):

(1) A *közvetlen emberi közreműködés nélkül hasznosítható és élvezhető vonzerők* közé az építészeti és művészeti alkotások sorolhatók.

Ám ezek emberi közreműködéssel is igénybe vehetők, mint a Magyar Nemzeti Múzeum „Az ismeretlen Görgei” című, ideiglenes (2019. január 15. – 2019. június 23. közötti) kiállításának megtekintése tárlatvezetéssel; vagy múzeumandragógiai/múzeumpedagógiai programon való részvétel például a miskolci Herman Ottó múzeum Honfoglaló kiállításához kapcsolódóan.

(2) A második csoportba tartoznak a *megelevenített események, fesztiválok és egyéb hagyományőrző rendezvények*.

Ide sorolhatjuk akár a mohácsi busójáráson, vagy a négynapos Hollókői Húsvéti Fesztiválon (2019-ben április 19-22.) részvételt is, ahol palóc gasztronómiai remekeket is kóstolhatunk.

(3) Egy *adott desztináció lakosainak kultúrája*, s ennek részeként a közösség mindennapi életének, azaz az életmód, gasztronómia vagy a szabadidő eltöltési formáinak megismerése.

A kulturális turisztikai termékek motiváció szerinti csoportjai között (Tasnádi, 2002, idézi Ásványi, 2014) pedig az alábbi három terület különíthető el:

(1) A *művelődés iránti igény kielégítést szolgáló vonzerők*, mint a történelmi emlékhelyek, templomok, múzeumok, könyvtárak, műemlékek és a belvárosok megtekintése.

(2) A *hit, mint motiváció generálta vonzerők*, azaz a vallási zarándokhelyek meglátogatása.

(3) A *szórakozási motiváció generálta vonzerők* közé tartoznak a rendezvények és fesztiválok.

A rekreáció nemzetközi értelmezései között megjelent tevékenység-helyszín szerinti csoportosító faktor alapján a szellemi rekreáció megjelenhet a Boda és Herpainé (2015a) által inkább szellemi felfrissülést kínáló szabadidős létesítményekben is, mint a *kulturális* (például multiplex mozik) és *szórakoztató intézményekben* (például cirkusz, vidámparkok, állat- és növénykertek), vagy éppen a *kulturális egyesületek* és *civil szervezetek* keretében is (például népművészeti), ahol animátorok munkavégzése is megvalósulhat; továbbá az iskolai szabadidőszervezés lehetőségei is ide (is) sorolhatóak a tanórán kívüli foglalkozások bizonyos típusaival, *erdei iskolák*, táborok keretében végzett aktivitásokkal (Boda és Herpainé 2015b).

A kulturális intézményrendszer elemei közé tartoznak az alábbiak (KSH, 2011):

(1) *közgyűjtemények*, azon belül a könyvtárak, levéltárak, a muzeális intézmények,

(2) a *közművelődési intézmények*,

(3) a mozik és

(4) a színházak.

A közművelődési alapfunkciót ellátó intézmények között található a közösségi színtér, a művelődési ház, a művelődési központ, a kulturális központ, a népfőiskola és a népi kézműves alkotóház (20/2018. (VII. 9.) EMMI rendelet).

A szellemi rekreáció hazai publikáltságáról

Ebben az alfejezetben a szerző bemutatja az általa megismert publikációs gyakorlatot a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság „recreation” című magazinjából.

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság 2010. április 7-én alapult Szegeden, az alapító tagok között Patakiné Dr. Bősze Júliával is az ELTE PPK-ról (Fritz, 2018). 2011-től (mostanáig 8 teljes évfolyamban, kezdetben rekreacio.eu név alatt) negyedévenként jelenteti meg a „recreation” című magazinját, többek között a Szellemi rekreáció rovattal is (KERT, é.n.). A Szellemi rekreáció rovat vezetője a társaság elnökségi titkára, Magyar Márton 2015 óta. A magazinban – így a Szellemi rekreáció rovatban is – ismeretterjesztő és tudományos profilú szakcikkek is megjelennek, amelyek a rekreáció területeit széles körűen lefedik. A magazint, Magyarország egyetlen rekreációs profilú tudományos magazinjaként a Magyar Tudományos Művek Tára (MTMT) 2012-ben hivatalosan is regisztrálta és minősítette. A tudományos cikkek ref DOI-szintű elismert besorolást kapnak, a jelenlegi nemzetközi publikációs trendekhez igazodóan (Fritz, 2018).

A magazinban szellemi rekreációval kapcsolatos cikkek már az I. évfolyam (2011) óta megjelennek, külön rovat formájában 2013-2014 között. A rovat kis ideig szünetelt, majd a 2015 téli lapszámmal megújult, s azóta is minden negyedévben megjelenteti a szellemi rekreáció széleskörű területéről a cikkeket, tanulmányokat.

A magazin első nyolc évfolyamában összesen 44 db, a szellemi rekreációhoz közvetlenül kapcsolódó cikk jelent meg, s ezek között – mint az 1. ábrán is látszódik – többségében az olvasás és a múzeumok, illetve az ünnep és ünnepi animáció témaköre jelenik meg.



5. ábra: A szellemi rekreáció publikáltsága a Recreation magazinban (2011-2018)

Forrás: Saját szerkesztés (a <https://worditout.com/> oldal segítségével)

A Recreation magazinban, az elmúlt nyolc évfolyamban szellemi rekreáció témakörben megjelent szakcikkek megoszlása témák szerint a következő:

- hit, vallás témában 3 db cikk jelent meg (Baudentisztl, 2011a; Kiss-Geosits, 2013; Varga-Tóth, 2015)
- ünnepek (Baudentisztl, 2011b) és ünnepi animáció (Magyar, 2016b; Magyar, 2018b; Magyar, 2018c; Magyar, 2018d) összevont témakörben összesen 5 db cikk;
- olvasás és könyvtár témakörben 7 db cikk (Fűzfa, 2012; Takács, 2014; Balogh, 2015a; Balogh, 2015b; Pintér, 2016; Balogh és Csoma, 2016; Pávlicz, 2018a)
- szerencsejátékok témában 3 db cikk jelent meg (Tessényi, 2012; Tessényi és Ábrahám, 2013; Tessényi, 2016)
- technika használata témában 2 db cikk jelent meg (Boldog, 2013; Varga, 2013);
- városi séták témában még mindössze 1 db cikk jelent meg (Szűcs, 2013)
- a múzeumok témakörében eddig összesen 4 db cikk jutott el a magazin olvasóihoz (Joó, 2013; Losonczy, 2017; Pávlicz, 2017; Pávlicz, 2018b)
- művészetek témakörben 2 db cikk jelent meg (Grudl-Turi, 2014; Czeilinger, 2014)
- kulturális rendezvények témájában is eddig 2 db cikk (Bondár, 2014; Magyar, 2016a)
- a színház (Borbás, 2016a) és rekreációs hatásai témakörben (Magyar, 2015; Magyar és mtsai, 2018) összesen eddig még mindössze csak 3 db cikk jelent meg
- a természet témakörben 3 db cikk készült (Fritz, 2016; Nagyváradai és mtsai, 2016; Andó, 2018)
- zenés rekreáció témakörben is 2 db cikk született (Borbás, 2016b; Patakiné Bősze, 2016), nem ide sorolva a mozgásos rekreációba tartozó cheerleading cikket
- a vetélkedők, játékok területén 3 db cikket lehetett eddig olvasni (Bukta és Magyar, 2017; Bukta, 2017; Patakiné Bősze, 2018)
- seniorok rekreációja témakörben mindössze 1 db cikk (Patakiné Bősze, 2017)
- a (lakossági) kézművesség témakörében 2 db cikk lett publikálva (Pávlicz, 2018c; Pávlicz, 2018d)
- végül de nem utolsó sorban a kreativitás, jobb agyféltekés rajztanfolyam témakörben megjelent cikkek száma 1 db (Bajczi, 2013)

Összefoglalás

A tanulmány kísérletet próbált tenni arra vonatkozóan, hogy megállapítható-e bármely egységesség akár a tágan értelmezett rekreáció, akár a szűken értelmezett nem-mozgás-dominanciájú rekreáció területére vonatkozóan.

A szakirodalmi áttekintésből kirajzolódó kép alapján kijelenthetjük, hogy nem létezik egyöntetűen elfogadott, univerzálisan használható, standard definíció és rendszertan sem Magyarországon, sem hazánk határain kívül. Sem a rekreációra, sem pedig a nem-mozgás-dominanciájú rekreáció területére vonatkozóan.

Hazánkban a szellemi rekreáció kifejezéssel egy egységesebb rendszertan alakult ki, ám nemzetközi szintéren nem egy alrendszerrel, hanem a mozgásos rekreáció / leisure aktivitásokon kívüli egyéb területekkel foglalkoznak. Az elnevezések sem egységesek. Találkozhatunk például az intellektuális vagy kognitív aktivitások kifejezésével, vagy éppen szórakozási, pihenési funkciót betöltő tevékenységek terminussal is.

Így talán kijelenthető, hogy a magyar szakirodalomban gyakran hivatkozott alaplások taxonómiája egységesebb, és a hétköznapi emberek számára is könnyebben kezelhető rendszert jelent, mint a külföldi publikációkban. Másrészt tapasztalható, hogy a szellemi/intellektuális rekreáció szférájának kutatása leginkább az időskori alanyok keretében történik, a szellemi hanyatlás, demencia elleni védelem hatékony eszközeként.

Mindemellett az egyes kutatásokban megjelennek az adott országra, kultúrára sajátosan jellemző aktivitások is, amik megnehezítik a tevékenységkategorizálás sztandardizálását. Így Kínában a kalligráfia vagy a kínai opera megtekintése, illetve a mozgásos rekreáció területéről a pebble trail walking (azaz a kavicsos ösvényen gyaloglás), Malajziában pedig például a Korán olvasása jelentkezik. Mindkét vizsgált külföldi cikkben megjelent az önkéntesség, amely például hazánkban sem annyira jellemző tevékenység, idősök körében sem.

Ám nem szabad a szellemi rekreáció területét az időskori egyénekre vonatkozóan leszűkíteni! Szükséges a gyermekek és a felnőttek mintáján történő kutatások elterjedése/elterjesztése is, mint hiánypótló terület, akár összekapcsolódva más tudományterületek kutatóival is. Például érdekes eredményeket hozhat egy fiatal felnőttek körében végzett kutatás a színházi rekreáció, vagy a szabadulósobák területén, és a rekreációs többlet tartalmakra vonatkozóan.

Habár nem a legszélesebb körűen publikált területet jelenti a szellemi/mentális/intellektuális rekreáció területe, mégis látható egy pozitív fejlődési tendencia Magyarországon: a Recreation

magazinban is egyre nagyobb arányban jelennek meg ebben a témakörben ismeretterjesztő és tudományos szócikkek. Ebben a szaklapban elindult a szellemi rekreációval kapcsolatos publikációs munka, ám az egyes részterületek eltérő lefedettsége miatt szükségesek a további kutatások.

Szintén a jövőben kívánatos kutatói feladatként jelentkezhethet a szellemi rekreációs irányzatok definiálása, hasonlóan a mozgásos rekreáció már kialakult, definiált irányzataihoz.

Hivatkozások

- 20/2018. (VII. 9.) EMMI rendelet A közművelődési alapszolgáltatások, valamint a közművelődési intézmények és a közösségi színterek követelményeiről. *Magyar Közlöny* 2018 (107), 9177-9184.
- Ábrahám, J. (2010) *Rekreációs Alapok*. Budapest: NEFMI Sportért Felelős Szakállamtitkárság <https://atletikamagazin.files.wordpress.com/2014/12/rekreacios-alapok.pdf> Letöltés: 2015. 05. 10.
- Ábrahám, J., Bárdos, Gy. (2014) Szabadidő és rekreáció. *Kultúra és közösség*, 5 (1), 25-30.
- Ábrahám, J. (2017) Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban. Doktori értekezés. Budapest: Testnevelési Egyetem: Sporttudományok Doktori Iskola
- Andó, R. (2018) Az Alcsúti Arborétum. *recreation*, 8 (2), 4–6.
- Ásványi, K. (2014) Kulturális turisztikai termékek, turisztikai attrakciók. In: Jászberényi, M. (Szerk.) *A kulturális turizmus sokszínűsége*. Budapest: Nemzeti Közszerzési és Tankönyv Kiadó, 23-33.
- Baird, A., Samson, S. (2015) Music and dementia. *Progress in Brain Research*, (217), 207-35. [Epub 2015 Jan 31.]
- Baird, A., Samson, S., Miller, L., Chalmers, K. (2017) Does music training facilitate the mnemonic effect of song? An exploration of musicians and nonmusicians with and without Alzheimer's dementia. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 39 (1), 9-21. [Epub 2016 Jun 16.]
- Bajczi, M. (2013) Kreativitás, mint rekreáció – avagy élet a jobb agyféltekés rajztanfolyam után. *recreacio.eu*, 3 (2), 15–16.
- Balogh, A. (2015a) Könyvtár, közösségi tér, minőségi-szellemi rekreáció: a könyvtár, közművelődés, ismeretterjesztés és rekreáció szerep- és jelentésváltozásai hermeneutikai megközelítésben I. rész. *recreation*, 5 (1), 16–19.
- Balogh, A. (2015b) Könyvtár, közösségi tér, minőségi-szellemi rekreáció: a könyvtár, közművelődés, ismeretterjesztés és rekreáció szerep- és jelentésváltozásai hermeneutikai megközelítésben II. rész. *recreation*, 5 (1), 16–20.
- Balogh, A., Csoma, É. (2016) Könyvtárséták a könyvpalotában: a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár közgyűjteményi, rekreációs és turisztikai határátlépései. *recreation*, 6 (3), 26–27.
- Bánhidi, M. (2012) *Rekreológia alapismeretek. Rekreológia, Leisure Science*. Sporttudományi Füzetek MSTT, 2012/3.
- Bánhidi, M. (2016) *Rekreológia*. Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság
- Bányai, F., Zsila, Á., Demetrovics, Zs., Király, O. (2018) A problémás videojáték-használat újabb elméleti és gyakorlati megközelítései. *Információs Társadalom* 18 (1), 93-106.
- Basaglia-Pappas, S., Laterza, M., Borg, C., Richard-Mornas, A., Favre, E., Thomas-Antérion, C. (2013) Exploration of verbal and non-verbal semantic knowledge and autobiographical

- memories starting from popular songs in Alzheimer's disease. *International Psychogeriatrics*, 25 (5), 785-795. [Epub 2013 Feb 7.]
- Baudentisztl, F. (2011a) Kolostorból rekreációs fellegvár – Sopronbánfalva kincse. *rekreacio.eu*, 1 (4), 9–10.
- Baudentisztl, F. (2011b) Ünnepegy furcsa világban – Karácsonyi próbatétel. *rekreacio.eu*, 1 (4), 11.
- Boda, E., Herpainé Lakó, J. (2015a) *A rekreáció elmélete és módszertana 3. A rekreáció és a szabadidő eltöltésének színterei, speciális területei és formái*. Eger: Eszterházy Károly Főiskola – EKF Líceum http://tesi.uni-eger.hu/public/uploads/reki-elm-modsz-2_56e82feae29f7.pdf Letöltés: 2017. 06. 04.
- Boda, E., Herpainé Lakó, J. (2015b) *A rekreáció elmélete és módszertana 4. Az animáció szerepe a szabadidő-eltöltésben, az animáció területei*. Eger: Eszterházy Károly Főiskola – EKF Líceum http://tesi.uni-eger.hu/public/uploads/reki-elm-modsz-4_56e83151e9785.pdf Letöltés: 2017. 06. 04.
- Boldog, Z. (2013) Júzer vagy lúzer? *rekreacio.eu*, 3 (1), 12–13.
- Bondár, Zs. (2014) Hányan mennek el Békés megyében egy szlovák nemzetiségi programsorozatra? *recreation*, 4 (2), 29–30.
- BOON / Borsod Online (2016) Balmazújvárosban ötödik Oscarjára készül a miskolci szaunamester. <http://www.boon.hu/balmazujvarosban-otodik-oscarjara-keszul-a-miskolci-szaunamester/3059652> Letöltés: 2019. 02. 28.
- Borbás, E. (2016a) Példakép – Herczeg Tamás. *recreation*, 6 (3), 24–25.
- Borbás, E. (2016b) Példakép – Lukácsházi Győző. *recreation*, 6 (2), 37.
- Bősze, J. (2007) Az egészségfejlesztés tendenciái világviszonylatban és hazánkban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8 (2), 47-51.
- Bukta, Zs. (2017) Közösségi kvízzjátékosok Magyarországon. *recreation*, 7 (3), 28–29.
- Bukta, Zs., Magyar, M. (2017) Televíziós vetélkedők és szerepük a szellemi rekreációban. *recreation*, 7 (1), 24–25.
- Czeilinger, D. (2014) A lélek játszómája, avagy a rekreáció fogalma egy 18 éves szemszögéből. *recreation*, 4 (3), 17–19.
- Deason, R.G., Strong, J.V., Tat, M.J., Simmons-Stern, N.R., Budson, A.E. (2018) Explicit and Implicit Memory for Music in Healthy Older Adults and Patients with Mild Alzheimer's Disease. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 41 (1) [Epub ahead of print]
- Dienes, V. (2019) Hivatalosan is elismerte a kínai kormány az e-sportolói karriert, mint foglalkozást. <https://esport1.hu/news/2019/02/01/egyeb-gaming-kina-e-sportolo-karrier-hivatas-szakma-foglalkozas-hivatalosan-elismerte-hir-loemifar> Letöltés: 2019. 02. 13.
- Dobozy, L., Jakabházy, L. (1992) *Sportrekreáció*. Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem
- Fang, R., Ye, S., Huangfu, J., Calimag, D.P. (2017) Music therapy is a potential intervention for cognition of Alzheimer's Disease: a mini-review. *Translational Neurodegeneration*, 25 (6), 2, eCollection 2017.
- Fritz, P. (2011, Szerk.) *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció*. (2. kiadás) Szeged: Bába
- Fritz, P. (2013) Szellemi rekreáció. *rekreacio.eu*, 3 (3), 10–12.
- Fritz, P. (2015, Szerk.) *Rekreáció mindenkinek II. Szellemi rekreáció*. Budapest-Pécs: Dialóg Campus
- Fritz, P. (2016) Természeti rekreációs tevékenységek. *recreation*, 6 (1), 36–37.
- Fritz, P. (2018) A KERT, mint a találkozások helyszíne. Előadás az I. Sport – Tudomány – Egészség „Fókuszban a rekreáció” c. konferencián. ELTE PPK, ESI, 2018. november 23.
- Fritz, P., Nagyvárad, K., Magyar, M. (2015) Játékok, szokások. In: Fritz, P. (Szerk.) *Rekreáció mindenkinek II. Mozgásos rekreáció*. Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 119-215.

- Fritz, P., Patakiné Bősze, J. (2019) Az egészség és az egészségfejlesztés értelmezése, fogalma. In: Fritz, P. (Szerk.) *Rekreáció mindenkinek III. Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén*. Miskolc: Miskolci Egyetemi Kiadó, 47-60.
- Fűzfa, B. (2012) (De mi lesz velünk) az olvasás után(?) *rekreacio.eu*, 2 (3), 22–24.
- Gáldi, G. (1997) A sportedző (sportrekreáció szakágban) szakképesítés központi programja. Budapest: Országos Testnevelési és Sporthivatal
- Gáldi, G. (2011) A rekreáció mint szakma. In: Nádori, L., Gáspár, M., Rétsági, E., H. Ekler, J., Szegerné Dancs, H., Woth, P., Gáldi, G.: *Sportelméleti ismeretek*. Budapest-Pécs: PTE, SZTE, NyME, EKF, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft., 184-195. http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar-Sportelméleti_ismeretek/0025_Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar-Sportelméleti_ismeretek.pdf Letöltés: 2016. 05. 24.
- Gósi, Zs. (2007) *Mérlegen az ember (Műhelytanulmány; 88.)*. Budapest: Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet
- Gósi, Zs. (2008) Cafetéria és rekreáció. In: Wilhelm, M. (Szerk.) *Program of the „Physical Activity and Quality of Life” / Fizikai aktivitás és életminőség. Conference on Sport Sciences / Sporttudományi Konferencia*. Pécs: PTE TTK, 154-160.
- Gósi, Zs. (2012) Megszépít-e a "SZÉP": A béren kívüli juttatások szabályozásának hatása a szabadidősportra és rekreációra. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 13 (2), 35.
- Grudl-Turi, G. (2014) Tehát mi a művészet? *recreation*, 4 (1), 14–16.
- HAON / Hajdú Online (2016) Szaunában, szeánszon színészkedtek. <http://www.haon.hu/szaunaban-szeanszon-szineszkedtek-18/3200127> Letöltés: 2019.02.28.
- Hellström, C., Nilsson, K. W., Leppert, J., Åslund, C. (2015) Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 120 (4), 263-275.
- Hilvoorde, I. (2016) Embodiment and fundamental motor skills in eSports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10 (1), 14-27. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17511321.2016.1159246> Letöltés: 2019. 01. 04.
- Joó, E. (2013) Tárgyas ragozás – avagy a múzeumok nyelve. *rekreacio.eu*, 3 (3), 14–15.
- Kaszás, S. (1989) A kihívásokra válaszolni kell. Két egyetemen dolgoznak a tantárgytervért. *Népsport*, 45 (277), 8.
- Katz, K. (2011) Szociális munka és szupervízió: irányelvek, megközelítések, dilemmák. Budapest: ELTE TáTK http://tatk.elte.hu/file/szocialis_munka_es_szupervizio.pdf Letöltés: 2019. 01. 16.
- KERT / Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (é. n.) Általános információk. <https://recreationcentral.eu/altalanos-informaciok> Letöltés: 2019. 02. 13.
- Kiss-Geosits, B. (2013) Szent Márton nyomában I. *rekreacio.eu*, 3 (1), 19–24.
- Kocsis Csabáné, Fritz, P., Magyar, M. (2019a) A wellness. In: Fritz, P. (Szerk.) *Rekreáció mindenkinek III. Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén*. Miskolc: Miskolci Egyetemi Kiadó, 87-95.
- Kocsis Csabáné, Fritz, P., Magyar, M. (2019b) Spa. In: Fritz, P. (Szerk.) *Rekreáció mindenkinek III. Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén*. Miskolc: Miskolci Egyetemi Kiadó, 95-101.
- Kovács, T. A. (2001) *A rekreáció elmélete és módszertana*. Oktatási segédanyag. Budapest: Fitness Kft.
- Kovács, T. A. (2004) *A rekreáció elmélete és módszertana*. Budapest: Fitness Kft.
- Kovács, T. A. (2007) A rekreáció kultúrája. A rekreáció főbb alrendszerei. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8 (2), 13-24.

- Kovács, T. A. (2015) A rekreációs sport helyzete és jellemzői. In: Laczkó, T., Rétsági, E. (Szerk.) *A sport társadalmi aspektusai*. Pécs: PTE ETK, 195-205. <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/ASportTarsadalmiAspektusaiN.pdf> Letöltés: 2016. 01. 07.
- KSH / Központi Statisztikai Hivatal (2011) Kultúrstatistikai adattár, 2000–2010. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/kulturstat_adattar_2010.pdf Letöltés: 2015. 03. 20.
- Leung, G.T-Y., Leung, K-F.L., Lam, L.C-W. (2011) Classification of Late-life Leisure Activities among Elderly Chinese in Hong Kong. *East Asian Archives of Psychiatry*, 21 (3), 123–127.
- Losonczi, Gy. (2017) Nemzetközi múzeumok honlapjainak áttekintése. *recreation*, 7 (4), 28–30.
- Magyar, M. (2014, Szerk.) *Játéktár (Játékelmélet és módszertan, Kiegészítő rekreációs programok)*. 2013/2014, tanév OKJ-s animátor óravázlatok szerkesztve. Budapest: Szingria Szakképző Iskola Óbudai Tagintézménye
- Magyar, M. (2015) Színházi élmények. *recreation*, 5 (4), 32–33.
- Magyar, M. (2016a) Szabadtéri kulturális programok rekreációs szerepe. *recreation*, 6 (2), 32–34.
- Magyar, M. (2016b) Téli ünnepkör népszokásaiban rejlő animációs lehetőségek. *recreation*, 6 (4), 26–27.
- Magyar, M. (2018a) Animáció a turizmusban – szerepe és helyzete a magyar terciér oktatásban és a szolgáltatáspiacon. Doktori értekezés. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola
- Magyar, M. (2018b) Nyári időszakban rejlő animációs lehetőségek. *recreation*, 8 (2), 16–17.
- Magyar, M. (2018c) Őszi időszakban rejlő animációs lehetőségek. *recreation*, 8 (3), 18–20.
- Magyar, M. (2018d) Tavaszi ünnepkörben rejlő animációs lehetőségek. *recreation*, 8 (1), 28–29.
- Magyar, M. (2019) Az animáció és az animátor vetületei napjainkban. In: Fritz, P. (Szerk.) *Rekreáció mindenkinek III. Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén*. Miskolc: Miskolci Egyetemi Kiadó, 101-124.
- Magyar, M., Ipacs, H., Horváth, V., Jobbágy, L. (2018) A Pécsi Balett spanyolos világa, avagy a Carmen hatása. *recreation*, 8 (2), 32–33.
- McIntosh, C. (2013, Szerk.) *Cambridge Advanced Learner's Dictionary*. 4th Edition. (Hobby) Cambridge, UK: Cambridge University Press <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/hobby> Letöltés: 2019. 02. 28.
- McLean, D., Hurd, A. (2014) *Kraus's Recreation and Leisure in Modern Society*. (10. kiadás) Burlington, MA, USA: Jones & Bartlett Learning
- Mihalicz, Cs. (2016) Hogyan lesz függőség a túlzásba vitt hobbiból? https://hvg.hu/plazs/201609_szer_nelkuli_fuggosegek_kedvtelesbol_kenyszer Letöltés: 2019. 02. 28.
- Minhat, H., Amin, R.M. (2012) Sociodemographic Determinants of Leisure Participation Among Elderly in Malaysia. *Journal of Community Health*, 37 (4), 840–847.
- Nagyvárad, K., Pusztai, T., Polgár, T. (2016) Aktívan nyugaton. *recreation*, 6 (2), 5–8.
- NSZFH / Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal (2008) SPORTEDZŐ (sportág megjelölésével) szakképesítés szakmai és vizsgakövetelményei. https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Szakmai_es_vizsgakovetelmenyek/2008/DL.php?f=SZVK031_Sportedzo.pdf Letöltés: 2013. 06. 05.
- NSZFH / Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal (2013a) A 124. sorszámú Fitness-wellness instruktorképzésű szakképesítés szakmai és vizsgakövetelményei.

- https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Szakmai_es_vizsgakovetelmenyek/2013/DL.php?f=54_813_01_Fitness_wellness_instruktor.pdf Letöltés: 2013.08.28.
- NSZFH / Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal (2013b) A 127. sorszámú Személyi edző megnevezésű szakképesítés-ráépülés szakmai és vizsgakövetelményei. https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Szakmai_es_vizsgakovetelmenyek/2013/DL.php?f=55_813_01_Szemelyi_edzo.pdf Letöltés: 2013. 08. 28.
- NSZFH / Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal (2013c) A 128. sorszámú Tánc instruktor megnevezésű szakképesítés-ráépülés szakmai és vizsgakövetelményei. https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Szakmai_es_vizsgakovetelmenyek/2013/DL.php?f=55_813_02_Tanc_instruktor.pdf Letöltés: 2013. 08. 28.
- NSZFH / Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal (2013d) A 18. sorszámú Aqua tréner megnevezésű részszakképesítés szakmai és vizsgakövetelményei. https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Szakmai_es_vizsgakovetelmenyek/2013/DL.php?f=51_813_01_Aqua_trener.pdf Letöltés: 2013. 08. 28.
- NSZFH / Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal (2013e) A 19. sorszámú Csoportos fitness instruktor megnevezésű részszakképesítés szakmai és vizsgakövetelményei. https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Szakmai_es_vizsgakovetelmenyek/2013/DL.php?f=51_813_02_Csoportos_fitness_instruktor.pdf Letöltés: 2013.08.28.
- NSZFH / Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal (2013f) A 20. sorszámú Fitness instruktor megnevezésű részszakképesítés szakmai és vizsgakövetelményei. https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Szakmai_es_vizsgakovetelmenyek/2013/DL.php?f=51_813_03_Fitness_instruktor.pdf Letöltés: 2013. 08. 28.
- NSZFH / Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal (2013g) A 21. sorszámú Fitness-wellness asszisztens megnevezésű részszakképesítés szakmai és vizsgakövetelményei. https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Szakmai_es_vizsgakovetelmenyek/2013/DL.php?f=51_813_04_Fitness_wellness_asszisztens.pdf Letöltés: 2013.08.28.
- NSZFH / Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal (2019) 2019. évi Országos Képzési Jegyzék (hatályos: 2019.01.01-től). https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/OKJ/DL.php?f=OKJ_150_2012_VII_6_Korm_rend_20190101_modositasok_nelkul.xlsx Letöltés: 2019. 01. 28.
- Oxford University Press (2019) English Oxford Living Dictionaries. (Hobby) Oxford, UK: Cambridge University Press <https://en.oxforddictionaries.com/definition/hobby> Letöltés: 2019. 02. 28.
- Palisson, J., Roussel-Baclet, C., Maillet, D., Belin, C., Ankri, J., Narme, P. (2015) Music enhances verbal episodic memory in Alzheimer's disease. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 37 (5), 503-17. [Epub 2015 May 8.]
- Patakiné Bősze, J. (2016) Az Én Ringatóm, az én rekreációm. *recreation*, 6 (3), 31–32.
- Patakiné Bősze, J. (2017) Egy budapesti kerület időseinek rekreációs lehetőségei. *recreation*, 7 (2), 30–31.
- Patakiné Bősze, J. (2018) Az észpörgetőtől a robotikáig, avagy gondolatok a tehetségfejlesztésről, részben a szellemi rekreáció tükrében. *recreation*, 8 (4), 30–32.
- Pávlicz, A. (2017) Búcsúzik a Néprajzi Múzeum. *recreation*, 7 (4), 18–19.
- Pávlicz, A. (2018a) A magyar népmesék napja. *recreation*, 8 (4), 16–17.
- Pávlicz, A. (2018b) Múzeumok a Városligetben. *recreation*, 8 (1), 16–17.
- Pávlicz, A. (2018c) Ön-Arc-Kép – Indonéz-maláj technikák festőtanfolyam – Az alkotás mindenkié! *recreation*, 8 (3), 16–17.
- Pávlicz, A. (2018d) Zen in Light – Vietnámi töklámpás, az alkotás és az elcsendesedés művészete. *recreation*, 8 (2), 26–27.

- Peck, K.J., Girard, T.A., Russo, F.A, Fiocco, A.J. (2016) Music and Memory in Alzheimer's Disease and The Potential Underlying Mechanisms. *Journal of Alzheimer's disease*, 51 (4), 949-59.
- Pintér, V. (2016) Műhelyekben a kortárs irodalom. *recreation*, 6 (1), 32–33.
- Raglio, A., Bellandi, D., Baiardi, P., Gianotti, M., Ubezio, M.C., Zancacchi, E., Granieri, E., Imbriani, M., Stramba-Badiale, M. (2015) Effect of Active Music Therapy and Individualized Listening to Music on Dementia: A Multicenter Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63 (8), 1534-1539.
- Salo, M. (2017) Career Transitions of eSports Athletes: A Proposal for a Research Framework. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9 (2), 22-32.
- Samson, S., Clément, S., Narme, P., Schiaratura, L., Ehrlé, N. (2015) Efficacy of musical interventions in dementia: methodological requirements of nonpharmacological trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, (1337) 249-255.
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J.K., Rantanen, P. (2014) Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study. *The Gerontologist*, 54 (4), 634-650. [Epub 2013 Sep 5.]
- Simmons-Stern, N.R., Budson, A.E., Ally, B.A. (2010) Music as a memory enhancer in patients with Alzheimer's disease. *Neuropsychologia*, 48 (10), 3164-3167. [Epub 2010 May 7.]
- Simmons-Stern, N.R., Deason, R.G., Brandler, B.J., Frustace, B.S., O'Connor, M.K., Ally, B.A., Budson, A.E. (2012) Music-based memory enhancement in Alzheimer's disease: promise and limitations. *Neuropsychologia*, 50 (14), 3295-3303. [Epub 2012 Sep 19.]
- Szöllösi, K. (2018) Egyre több szülő szeretné támogatni gyermeke esport karrierjét. <https://www.pcguru.hu/hirek/egyre-tobb-szulo-szeretne-tamogatni-gyermeke-esport-karrierjet/44272> Letöltés: 2018. 05. 12.
- Szűcs, Zs. (2013) Pécs: Történelmi séták mediterrán hangulatban. *rekreacio.eu*, 3 (2), 4–6.
- Takács, E. (2014) Mit olvas az Utazó Olvasó?! *recreation*, 4 (4), 17–18.
- Tapps, T., Wells, M.S. (2018) *Introduction to Recreation and Leisure*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics
- termalfurdo.hu (2017) Ezek lesznek 2017 legizgalmasabb wellness trendjei. <https://www.termalfurdo.hu/wellness/ezek-lesznek-2017-legizgalmasabb-wellness-trendjei-5518> Letöltés: 2019. 02. 28.
- Tessényi, J. (2012) Az érzelmek szerepe a szerencsejátékokban és a függőség kialakulásában. *rekreacio.eu*, 2 (4), 12–18.
- Tessényi, J. (2016) A szerencsejáték pozitív hatásai. *recreation*, 6 (3), 15–18.
- Tessényi, J., Ábrahám, I. (2013) Játékra nevelés – a szerencsejátékos magatartás és játékszokások életkori sajátosságai. *rekreacio.eu*, 3 (4), 20–22.
- Tribe, J. (2016) *The economics of recreation, leisure, and tourism*. (5th Edition.) Oxon-New York, USA: Routledge
- Tuhus-Dubrow, R. (2018) Remember the Discman? A Tribute to the Portable Music Players of 1998. <https://pitchfork.com/features/photo-gallery/remember-the-discman-a-tribute-to-the-portable-music-players-of-1998/> Letöltés: 2018. 07. 23.
- Turizmus Online (2014) Interaktív vacsoraszínház a szegedi hotelben. http://turizmusonline.hu/aktualis/cikk/vacsoraszinhas_az_art_hotel_szegedben Letöltés: 2019. 02. 28.
- Varga, R. (2013) Mentés másként – Mi kerüljön a jövő digitális iskolatáskájába? *rekreacio.eu*, 3 (4), 14–15.
- Varga-Tóth, T. (2015) Benyik György: Biblikus rekreáció. *recreation*, 4 (4), 10–12.

- Weinstein, A. M. (2010) Computer and Video Game Addiction – A Comparison between Game Users and Non-Game Users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5), 268-276.
- WHO (2010) Social component. In: Khasnabis, C., Heinicke Motsch, K. (Főszerk.) Community-based rehabilitation : CBR guidelines. Geneva, IT: World Health Organization
- WLO / World Leisure Organisation (2019) About us. <http://worldleisure.org/about-us/> Letöltés: 2019. 02. 28.
- Yu, F., Bronas, U.G., Konety, S., Nelson, N.W., Dysken, M., Jack, C., Wyman, J.F., Vock, D., Smith, G. (2014) Effects of aerobic exercise on cognition and hippocampal volume in Alzheimer's disease: study protocol of a randomized controlled trial (The FIT-AD trial). *Trials*, 11 (15), 394.

AZ OUTDOOR FIZIKAI REKREÁCIÓS IRÁNYZAT ALAKULÁSA A KEZDETEKTŐL NAPJAINKIG

Patakiné Bősze Júlia

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu

A rekreációs tevékenységek egyik tipikus csoportosítása, amikor szellemi, illetve mozgásos vagy más néven fizikai aktivitással járó kategóriákat különböztetünk meg. Jelen dolgozatban kifejezetten a fizikai rekreációs tevékenységek, ezen belül kifejezetten az outdoor lehetőségek kerülnek megfigyelés alá, valamint az a társadalmi és gazdasági tér, melynek változása indukálta ezek tevékenységek irányzattá alakulását. Az outdoor irányzat az 1800-as évek közepétől célozza a természettől való elszakadás ellensúlyozását. Napjainkban a tevékenységek kezdenek kalandosabbá válni, számos szolgáltató kapcsolódik hozzá a rendezvényszervezőktől a felszerelés gyártókon át a digitális technikai eszközök fejlesztőig. A formai megújulás mellett azonban az outdoor irányzat filozófiai mértjei állandónak tekinthetők, hiába telt el több mint 160 év az első kifejezetten outdoor témájú egyesületek megalakulása óta.

Kulcsszavak: fizikai rekreáció, civilizációs fejlődés, outdoor irányzat, újdonságok

Bevezetés

A rekreációs tevékenységek egyik tipikus csoportosítása, amikor szellemi, illetve mozgásos vagy más néven fizikai aktivitással járó kategóriákat különböztetünk meg (Kovács, 2004). Akkor beszélünk szellemi rekreációról tág értelmezésben, amikor a rekreáció céljai vagy a rekreációs élmény dominánsan valamilyen szellemi tevékenységhez kötöten nyilvánul meg az egyén számára (Kovács, 2004; Fritz, 2015), legyen az akár egy színházi élmény (Magyar és mtsai, 2018), egy kulturális jellegű animációs programon való részvétel (Magyar, 2018), közösségi kvízjáték (Bukta, 2017), vagy éppen egy gyermekfoglalkozáson a gyermekekkel együtt való éneklés (Patakiné Bősze, 2016). Fizikai vagy más megfogalmazások, nézetek szerint mozgásos rekreációs tevékenységek közé azok tartoznak, melyek domináns élményfaktora a mozgásos cselekvésekhez kötődik, legyen annak a formája, jellege vagy intenzitása bármilyen. Rekreatív hatást tehát ugyan úgy kiválthat egy FloatFit tréning (Takács,

2018), mint egy snowboard „kaland” (Ránky és Dibusz, 2018), vagy egy zenés, táncos mozgásforma (Magyar, 2017).

Jelen munkában kifejezetten a fizikai rekreációs tevékenységek, illetve ezek közül is az outdoor irányzat kerül megfigyelés, elemzés alá. Ezek csoportosíthatóságuk szempontjából lehetnek egész évben űzhető, többnyire tavasszal – ősszel – nyáron űzhető, illetve télen űzhető (Bősze és Fritz, 2011).

Bár Fritz (2011) Kovácshoz (2004) képest részben eltérő felosztást alkalmaz, nála is megkülönböztető szerep jut a mozgásos tevékenységeknek, azon belül is a természetben végzett lehetőségeknek. Ábrahám (2010) a tevékenységek rendszerezését azok fő formai jegyei alapján javasolja megtenni, így gondolatmenete némileg eltér az előbbi két szerzőtől, de nála is fontos szerep jut a fizikai dominanciájú tevékenységeknek, ám további alcsoportokat tart fontosnak elkülöníteni azon belül.

Anyag és módszerek

Az elméleti alapú munkához a releváns írott szakmai cikkek és könyvek mellett felhasználásra kerültek az outdoor irányzathoz tartozó, azokkal foglalkozó szervezetek, szövetségek honlapjai és a terület szakmai kiállításairól, illetve kapcsolódó anyagairól szóló beszámolók tartalmai.

Eredmények, avagy a szakmai források áttekintése a kezdetektől napjainkig

A fizikai rekreáció irányzatainak nagyobb része a civilizációs „fejlődésre” adott választévként értelmezhető (Kovács, 2004; Kovács, 2007; Ábrahám, 2010). Ez értelmezésünk szerint annyit jelent, hogy mindenképpen láthatunk, találhatunk összefüggést azzal, hogy a civilizáció, a technika, a tudomány területén bekövetkező változások hatást gyakorolnak az egyének és csoportok életvitelére, életmódjára. A rekreáció térnyerését növeli a 21. században, hogy megjelent az elvárás a munka és munkán kívüli élet (work-life balance) egyensúlyának megteremtésére is (Gósi, 2007; Gósi, 2008).

A történelem így rekreációs szempontból az életmód, életvitel változásának története, s azt vizsgáljuk, hogy az egyes csoportok és egyének mennyire tudnak alkalmazkodni az ezen a területen mutatkozó változásokhoz.

Az életmód az emberek olyan tevékenységi-magatartási rendszere, amelyet- több-kevesebb tudatossággal- életük fenntartására, különböző szintű, különböző helyzetek szerint és történetileg is változó szükségleteik kielégítésére szerveznek (Andó és mtsai, 2019). A Magyar Értelmező Kéziszótár szerint az „életmód mint főnév, az a mód, ahogyan valaki testi, szellemi, erkölcsi és anyagi vonatkozásban él” (Juhász és mtsai, 1989, 277. o.). Losonczi (1977) megfogalmazásában az életmód a társadalmi feltételek között kialakuló életlehetőségek cselekvési rendszerré válása, a cselekvések megformálása és stilizálása. Rámutat, hogy az életmód tárgyi és anyagi feltételeit és az értékorientációk életvitelt szabályozó hatásait is lehet és kell is elemezni, amikor az egyes emberek szintjén jelenségeket és tevékenységeket, aktivitásokat vagy éppen passzivitásokat detektálunk. Losonczi ebben a munkájában a társadalomban létező életmód különbségeket elsősorban az ember tárgyiasult környezetének feltételeiből vezette le, s elemzéseibe a szükségletek témakörét is bevonta, hiszen azok meghatározó driveként működnek (Andó és mtsai, 2019).

A társadalmi, gazdasági fejlődéssel azonban a szükségleteink, igényeink is változnak, változhatnak. A szükségletek értékelése sem egységes, függ az emberek társadalmi helyzetétől is. Az egyének viszonylagos autonómiával alakítják életmódjukat, a társadalmi-gazdasági feltételek között. Az életmódot, mint viselkedési mintáink összességét a nevelés eredményének is tekinthetjük (Patakiné, 2014). Az életmódot kialakító döntések csak részben tudatosak, illetve részben szabad választás eredményei. Szerepük van benne az anyagi viszonyok és az életszínvonalbeli adottságoknak, de nagymértékben meghatározzák a hagyományok, szokások, valamint a divat által. A társadalmi körülmények és mikrokulturális hatások egyaránt formálják ezt, így ez mutathatja a társadalomszerkezet differenciáltságát is. Az életmód és a viselkedésben megnyilvánuló cselekvések az értékpreferenciáktól is függnnek, ám azt is tudjuk, hogy a választások és az elutasítások gyorsan változhatnak – különösen a serdülő és fiatal korosztályokban, akiknél ebben az időszakban megfigyelhető nagyobb mértékű családról való leválás igény, valamint a kortárs csoportok befolyásának növekvő szerepe (Patakiné, 2014).

Az emberi társadalmak persze nem úgy épülnek fel, hogy a makrotársadalom és annak intézményei állnak szemben az egyes emberekkel (Andó és mtsai, 2019). A makrotársadalom és az egyén között „középszinten” helyezkedik el számos csoport, amelynek az egyének tagjai, és amelyeken keresztül az egyének a makrotársadalomba betagozódnak. Ezek a csoportok közvetítik a makrotársadalom hatásait, elvárásait, igényeit az egyén felé. Ezek a kiscsoportok vagy elsődleges csoportok, közöttük a fejlett társadalmakban jelenleg a legfontosabb a család (Andorka, 1992). A XXI. században azonban nem szabad megfeledkezni a

tömegkommunikáció hatásáról sem az életmód tekintetében.

Az előzőekben megfogalmazottak értelmében az életmódkutatásra ma nem csak tudományos igény van, de ez társadalmi szükséglet is. Témánk szerint most az outdoor tevékenységek irányzattá válásának megelőző időszakát kellene bemutatni az életmód szempontjából. Ehhez azonban definiáljuk, hogy az outdoor irányzat az 1800-as évek közepétől célozza a természettől való elszakadás ellensúlyozását. Az áttekintett hazai szerzők egyetértenek abban (Kovács, 2004; Kovács, 2007; Ábrahám, 2010; Fritz, 2011; Boda és Herpainé Lakó, 2015; Bánhidi, 2016), hogy a fizikai rekreációs tevékenységek közül ez az első olyan nagy hullám, melyet irányzatként aposztrofálhatnak. A szerzők abban is egyetértenek, hogy a természeti tevékenységek irányzattá válásához nagy mértékben hozzájárult a civilizációs fejlődés, illetve annak olyan negatív tendenciája, mely az emberek nagy tömegét kezdte elérni az 1700-as évek végétől kezdődően.

Az életmódbeli változások szemléltetéséhez azonban szükséges röviden összefoglalni, hogy az 1700-as évek előtti életmód hogyan jellemezhető. A szerző természetesen itt is nehézségekbe ütközik, mert a világ minden pontjára egységesíthető álláspontot nem lehet megfogalmazni, így a jelen összefoglalóban dominánsan az Európában tapasztalható jelenségek kerülnek megvilágításra.

A 16. század az európai reneszánsz és humanizmus, valamint a tudomány és művészetek támogatásának is a kora (Závodszy, 2001). Az életmódhatásai ugyan csak később érződnek, de a nagy földrajzi felfedezések, valamint a reformáció megindulásának is időszaka ez a század. De vajon hogyan él, szórakozik és kulturálódik az emberek nagy része, a tömegek? A királyok, nemesen és főnemesek életét kevesen élik. A népesség legnagyobb része a mezőgazdaságban vagy a kis kézműiparban dolgozó ember volt. A 16. századi gazdasági fellendülés hatására persze a kereskedelemmel és ipari jellegű vállalkozásokkal foglalkozók száma is növekedésnek indult, de az embereknek még csak a kisebb része városlakó és nagyobb része a vidéki, falusias környezetben éli mindennapi életét és végzi tevékenységeit.

Az 1700-as évek második felére azonban mind politikai, mind ipari téren változások bontakoznak ki (Sashalmi, 2005). Ide kapcsolódik a polgári tulajdon és jogegyenlőség eszméje, másrészt a modern ipari kapitalizmus, mely hozzájárul az ipari társadalmak fokozatos fejlődéséhez. Ezen változások kezdetei Nyugat-Európából, illetve Amerika atlanti partvidékéről indulnak, s a világ különböző pontjaira különböző időbeli késleltetéssel jutnak el (Závodszy, 2001). Így az 1800-as évek közepére elmondható, hogy egy sajátos „munkamegosztás” alapján a Kelet-Európai országok többnyire a nyersanyagokat és

élelmiszert termelő részét teszik ki a világgazdaságnak, míg a nyugatabbi országok többnyire az iparcikkek előállítói.

A világ lakosságának növekedése is felgyorsul, mely részben az ipari forradalom következménye, másrészt a mezőgazdaság tőkés átalakulásának is feltétele, így míg az 1700-as évek elején a világ népessége 623 millió fő lehetett, ez az 1800-as évekre 907 millióra növekedett, de 1850-ra 1171 millió főre duzzadt (Závodszy, 2001).

Az Ipari Forradalom időszakában kibontakozó urbanizációt városrobbanásnak is szokták nevezni, mely jelenség egyrészt az ipari területek koncentrált munkaerő szükséglete, másrészt a falvak egyre gyengülő eltartó képessége miatt jött létre (G. Fekete és mtsai., 2013). Erre az időszakra nem csak a városi népesség számának növekedése jellemző, de a városok számának dinamikus emelkedése is. Napjainkban azonban a globalizáció urbanizációjáról beszélnek, melyben nem feltétlenül a városi népesség számának emelkedése figyelhető meg, jóval inkább a nagyvárosok térszerkezeti átformálódása detektálható. Ennek jellemzője lehet a történelmi belvárosok megújulása, és a városok jelentős részének nemzetközi szintű kapcsolatkeresése, melyhez hozzájárul az információs technológia, a közlekedés és a kommunikáció fejlődése. A korábbi hagyományos vonzáskörzetek felborulnak, ugyanakkor felértékelődnek a lokalitások (glokalizáció), ami a vidékre kitelepülési irányvonal újbóli motivációit éltetik (G. Fekete és mtsai., 2013).

Az urbanizációs problematikában azonban nem csak a népesség koncentrációs kérdések és megoldhatóságuk, nem csak a funkcionális változási szükségesség, vagy a fizikai szempontú építészeti kérdések jelennek meg társadalmi mértékben. A rekreáció tárgykörében jóval inkább az vizsgálendő, hogy az életminőség dimenziói és összetevői hogyan változnak.

- ✓ Biológiai szintű szükségletek kielégítése?
- ✓ Pszichés beállítottság és életszemléleti, valamint konfliktus kérdések?
- ✓ Társadalmi kötöttségek és körülmények változásai?
- ✓ Tárgyi és lakókörnyezeti modalitások?
- ✓ Emberi kapcsolatokban fellelhető minőségi összetevők?

A fenti öt nagy témakör hosszas kifejtést igényelne, mely meghaladja jelen írás kereteit, de legalább arra rávilágíthat, hogy milyen sokféle szinten befolyásolhatja a civilizációs fejlődés egyik fontos mozzanata – jelen esetben a népesség robbanáshoz is kötődő urbanizáció az egyes emberek életminőségét.

Az urbanizációhoz kötődő megannyi társadalmi kihívás tekintetében azt mondhatjuk, hogy az outdoor rekreációs tevékenységek egyfajta, sajátos válasz lehetőséget, szükséglet igényből fakadó részleges „probléma megoldást” jelenthetnek.

Az outdoor irányzat első nagyobb, szervezett megjelenési formáinak tekinthetők a különböző turista egyletek, például az 1857-ben alakuló londoni Alpine Club, az 1862-re datálható Österreichischer Alpen Verein (Kovács, 2004), vagy az Eötvös Loránd kezdeményezésére 1873-ban létrejövő Magyarországi Kárpát Egyesület (Jellinek, 1939). Ezek a kezdetben a hegyekben és más természeti környezetben gyalogosan, majd kerékpárral és vízi túra formával foglalkozó csoportok a 19. század második felétől a városi életmód negatív hatásainak ellensúlyozásához kötődő eszközöket nyújtanak, s már nem csak az arisztokrácia kiváltságos köreinek. Különböző sporttársulások Európa szerte növekvő számban jelennel meg az 1800-as években, melyekben már kifejezetten a rekreációs mozgalom szellemisége nyilvánult meg, és nem csupán a kiváltságosok szórakozásait szolgálták (Bácsné Bába, 2015). Kimondható, hogy az outdoor irányzatnak egy fontos csapásvonalát jelölik ki, melyet a „**ki a városból**” megnevezéssel jelölhetünk. Ebben a vonulatban kell megemlíteni a történetileg 1907-ig visszavezethető cserkész mozgalmat, mely a brit hadseregben szolgáló Baden-Powell tábornoktól eredeztethető (Kovács, 2004). A cserkészlet alapelveinek módszertana nagy mértékben épít a természeti környezetben, a szabadban végzett elfoglaltságokra, a táborozásra és túrázásra (cserkesz.hu, é.n.).

Ezen irányvonal fontos helyszínei között kell említenünk a nemzeti parkokat, melyek közül az elsők Amerikában az 1860-as évektől kerültek létrehozásra (például Yosemite Valley vagy Yellowstone), s csak jó 100 éves késéssel jön létre majd a Hortobágyi Nemzeti Park 1973-ban (nemzetiparkok.hu, é.n.). Ezek céljuk szerint nem csak az ökológiai egység megőrzésére, megvédésére, valamint tudományos és oktatási célokra nyújtanak lehetőséget, hanem szabadidőt, rekreációs célú tevékenységek helyszínéül is szolgáltak, s az outdoor turistáknak kifejezetten célpontjai lehetnek.

Szintén az outdoor korai megnyilvánulásai közé tartoznak bizonyos vallási alapokon nyugvó szervezetek tevékenységeinek részletei is, mint például az 1844-ben George Williams által Londonban alapított YMCA, Young Men's Christian Association (ymca.net, é.n.; Kovács, 2004), vagy az 1855-ben alakult YWCA, Young Women's Christian Association. Ők kezdetben azt ismerték fel, hogy az Ipari forradalom miatt tömegesen életmódot váltott fiatalok segítségére és támogatásra szorulnak, ahol a vallási nevelésben a sportos és játékos tevékenységeket is felhasználták. Náluk megtalálhatjuk helyszíneként a templomok mellett létesített játszótereket,

valamint üdülő és pihenő parkokat, de a későbbiekben a táboroztatásban is meglátják a városi életmód ellensúlyozására szolgáló lehetőségeket. Később más vallás ifjúsággal foglalkozó szervezetei és egyesületei is létrehozzák saját, hasonló elveken működő kezdeményezéseiket, például a Maccabi VAC Hungary 1906-ban (maccabi.hu, é.n.), vagy a ... Ezekben a szervezetekben már megláthatjuk az outdoor irányzat másik nagy csapásvonalát, mely a „**város élhetővé tételét**” próbálja meg részben megvalósítani.

A város élhetővé tételéhez azonban nem csak szervezetek járulnak hozzá, melyek programokat kínálnak, hanem fontos mozzanat jut a városok vezetőinek, döntéshozóinak is. Kovács (2004) egyenesen úgy fogalmaz, hogy a 19. század végére nem csak Európa szerte parképítési lázat figyelhetünk meg, így egyre több nagyvárosban létrejönnek nagyobb városi parkok, melyek üdülésre, pihenésre, kikapcsolódásra szolgáltak, s a London, Bécs, Berlin ... sorból nem hiányzik a budapesti Városliget sem.

A korai, kifejezetten többnyire gyalogos, kerékpáros vagy vízi túrázás, mint mozgásforma által fémjelzett outdoor irányzat tevékenységek és eszközök köre a 20. és 21. századra jelentősen kibővül. Kovács (2004; 2007) felosztása szerint a jellemző tevékenységek csoportjait domináns területeik tekintetében a következőkre lehet bontani:

- **Hegyi erdei**, melyen belül végezhetünk alacsonyabb intenzitású programokat, melyek „lightos” terhelést nyújtanak, például séta, kirándulás, rövidebb túrák. Részt vehetünk „sportosabb” tevékenységekben, mint például a hosszabb teljesítménytúrák, nordic walking, tájékozódási futás, vagy hegyikerékpározás. Az „extrémbe hajló” tevékenységek tekintetében említhető példa a sziklamászás vagy a magashegyi túrázás lehet.
- A **kerekes** kategóriába sorolhatók a kerékpáron kívül a görkorcsolyázás vagy a rollerezés.
- A **téli** kategóriába a sízés, snowboardozás és korcsolyázás mellett említhető a sífutás vagy a curling.
- A **vízi** kategória szintén tovább bontható az alapján, hogy a mozgásforma közben „saját erőmet” használom az előre haladás érdekében (kajak, kenu, sárkányhajó), a „szél erejét” használom (vitozlázás, kite, surf), valamilyen „technikai” jellegű erőforrás segítségével haladok (jetski, vízisí, wakeboard), vagy a vízi körülményeknek valamely „extrém” lehetőségét veszem igénybe (búvárkodás, vadvízi ezevés).

- A *légi* kategóriába tartozó formák lehetőségei közül a legismertebbek a sárkényrepülés, ejtőernyőzés, ballonozás vagy a siklóernyőzés.
- A fenti csoportokban nem sorolható, mégis fontos területe az outdoor mozgásformáknak, amikor „nem kifejezetten sportolunk”, és az irányzat fő jellemzői nagyon is intenzíven megvalósulnak a tevékenységünkben. Ezt Kovács (2004; 2007) a *nem sport-típusú* formákként nevezi meg. Megjegyzendő, hogy ezen tevékenységek nagy része akkor tekinthető fizikai rekreációs programként, amikor nem megélhetési célból tesszük ezeket. Ilyen például a kertészkedés, gomba- vagy gyógynövény gyűjtés, horgászat, vadászat.

Konklúzióként levonhatjuk, hogy az outdoor irányzat kezdetei kifejezetten kapcsolódtak olyan időszakhoz is, amikor nagyon egyoldalú fizikai terheléssel találta szembe magát a lakosság nagyobb része, ezen irányzat mégsem ennek ellensúlyozására jött létre, hanem szemlélete szerint a természethez és a szabad levegőn való tevékenységek adják a fő hajtó erejét. Kialakulásában egyfajta nosztalgia, a természethez való kötődés, egy természet közelebbi életmód és annak szükséglete figyelhető meg legerősebben (Kovács, 2004), emellett az egyre urbanizálódó lakóhelyektől való menekülés késztetése is teret hódít motivációs bázisként.

Célcsoportként azt látjuk, hogy az egyik „legnyitottabb” fizikai rekreációs irányzat, mert a teljes életút megtalálhatja a vérmérsékletének, terhelhetőségének, a tevékenység jellegének (Kovács, 2004) és a személy intenzitás igényének, valamint anyagi lehetőségeinek megfelelő tevékenységi típust. Amellett, hogy bármely korcsoportnak ajánlható és résztvevői köre valóban széles dimenziókban mozog, nagyon jól szolgálja a multi-generációs lehetőségeket, tehát akár a család több korosztálya, akár egy tágabb közösség különböző korú tagjainak együttes „tevékenykedésére” is számos lehetőséget biztosít.

Újabb kezdeményezések arra hívják fel a figyelmet, hogy az épített outdoor helyszínek és lehetőségek, valamint gyalogos és kerékpáros túrázáshoz használatos eszközöknek csak kis aránya alkalmas arra, hogy különböző fogyatékosági csoportba tartozó személyek igénybe tudják venni azokat (Gray és mtsai, 2012), így megfogalmazható lehet a 21. században egy olyan követelmény, hogy az outdoor rekreációs termékek, tevékenységek és szolgáltatások tervezésénél a különböző fogyatékosággal élők szükségleti szempontjait is vegyék figyelembe.

Az irányzat általános jellemzéséhez tartozik, hogy a jellemző tevékenységei inkább alkalmi jellegűek (Kovács, 2004), nem heti rendszerességgel űzött programjai az általános lakossági csoportoknak, valamint az ezekben való részvétel dominánsan nem sportedzés jellegű, tehát nem egy céltudatosan, vagy terv szerint felépítetten teljesítmény növelő motivációval a háttérben végezzük outdoor programjaink nagy részét, bár ilyen is előfordulhat.

Tehát a kezdetekben a legfontosabb az épített környezetből, illetve annak változásából való kiszakadás motivációja, ami az outdoor tevékenységek háttérében található volt. A tudományos és technikai fejlődéssel azonban az emberi szükségletek is részben változnak. A 20. század második felétől az általános életvitelben is jelentkező felgyorsulás, valamint a digitális alapú modernizáció, de még a tudomány és a technika egyéb változása, fejlődése is megjelenik a rekreációs tevékenységek, valamint a tevékenységekhez kötött eszközök között is.

Az outdoor irányzat esetében kézzel foghatóan megjelenik például (mozgasvilag.hu, 2013; Kakuk, 2016; Kakuk, 2018; Benecz, 2018;) ...

- a fizikai és kémiai újdonságok felhasználása: légáteresztő és könnyen száradó sapka; főző és elektromos töltő kettő az egyben; könnyített beülő; könnyen hordozható tábori szék; vízlepergető ruhák; rugalmas és kopásálló anyagok ...
- technológiákban, trükkökben: önfelfújó matrac; túrabakancs; örökmozgó mászófal; speciális ereszkedő eszköz; kicsire csomagolható sátor ...
- divat és kényelem kérdésekben: alsónadrág; farmer bringásoknak ...

További említendő jelenségek, melyek a 21. század technológiai, gondolkodásbeli és elvárásbeli újdonságaival hoznak változást az outdoor rekreációba (Patakiné Bősze, 2018):

- Napjainkban a tevékenységek kezdenek kalandosabbá válni, számos kínált forma pedig az extrém felé hajlik.
- Számos szolgáltató kapcsolódik hozzá a program és rendezvényszervező területről.
- A digitális, technikai eszközök fejlesztőit is megihletti ez a szektor, melyek részben mobil is digitális eszközökben, részben a köthető applikációkban érhető tetten.
- Túraboltok nagy számban és széles kínálati palettájával érhetőek el.
- A hosszú hétvégés időszakokban szinte „népvándorlás” figyelhető meg a szabadtéri lehetőségek felé.

- Nagyvárosok közelében lévő, akár kisebb természeti látványossággal bíró, de outdoor helyszínek és megközelítési lehetőségeik felújításai.
- Nemzeti Stratégiákban is visszatükröződik, például 2017-et az ENSZ a fenntartható turizmus fejlesztésének nemzetközi évévé nyilvánította (turizmusonline.hu, 2017).
- A turizmus trendek piaci ideológiáiban is erős jelenlét jut az aktív turizmusnak, de beszélhetünk öko-turisztikai fejlesztésekről is.

Számos dolog gyorsul a hétköznapi emberek életében, de többnyire a szükséges szint felett. Így látható törekvésenként, mondhatni ellenmozgalomként megjelent bizonyos társadalmi körökben a lelassulás – slow az 1980-as évektől (Régi, 2017). Ez megnyilvánulhat az élet számos területén, beszélnek slow food-ról, slow parenting-ről, slow health-ről, slow travel-ről, vagy akár slow living-ről. Így az életmód, életszemlélet része is lehet, hogy lassítsunk és éljük meg a pillanatot. Ezek így már pszichológiai kérdéskörökhöz is kapcsolódnak valójában, hogy kellő önismerettel segítsük hozzá magunkat életünk élvezetesebbé tételéhez mindazok ellenére, hogy körülöttünk „mekkora a hajtás” vagy „nyüzsgés”. S így ez nem is csupán „sebességbeli”, hanem egyensúlyi kérdés lesz – találjunk helyes arányokat az életünkben a feladataink, kötelezettségeink és szükségleteink között (Patakiné Bősze, 2018). Ehhez az outdoor környezet igen megfelelő lehetőségeket tud nyújtani. A napi rutinokat és gyorsító kényszereket könnyebb úgy leküzdeni, mikor például turistaként, a rácsodálkozás igényével és motivációjával közelítünk egy természeti hely felé.

Összegzés

A fizikai rekreáció irányzatainak alakulását nagy mértékben áthatja a civilizáció és a technika fejlődése, így az outdoor tekintetében is változhatnak az eszközök a digitalizálódás irányába, vagy a sportruházat készülhet 21. századi anyagokból, ezáltal javítva azok hőtartó vagy légáteresztő képességét, de a most nyomon követett irányzat alapvető jellemzői és miértjei, nevezetesen a városból való menekülés, a természetben végezhető tevékenységek keresése állandóak maradtak a kialakulás óta eltelt időben.

Hivatkozások

- Ábrahám, J. (2010) *Rekreációs Alapok*. Budapest: NEFMI Sportért Felelős Szakállamtitkárság. <https://atletikamagazin.files.wordpress.com/2014/12/rekreacios-alapok.pdf> Letöltés: 2015.05.20
- Andorka, R. (1992) *Bevezetés a szociológiába*. Budapest: Aula Kiadó, Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem. 315-335.
- Andó, R., Fritz, P., Patakiné Bősze, J. (2019) Életmód – szabadidő – rekreáció. In: Fritz, P. (szerk.) *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III*. Miskolc: Miskolci Egyetem Kiadó. 10-29.
- Bácsné Bába, É. (2015) Sportszervezetek működési kereteinek változása. *KÖZÉP-EURÓPAI KÖZLEMÉNYEK* 8 (1) 151-161.
- Bánhidi, M. (2016) *Rekreológia*. Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság
- Benecz, F. (2018) Mitől túranadrág a nadrág? <https://www.mozgasvilag.hu/turazas/hirek/mitol-turanadrag-a-nadrag> Letöltés: 2018.09.12
- Boda, E., Herpainé Lakó, J. (2015) *A rekreáció elmélete és módszertana 2*. Eger: EKF Líceum Kiadó. http://tesi.uni-eger.hu/public/uploads/reki-elm-modsz-2_56e82feae29f7.pdf Letöltés 2016.05.22.
- Bősze, J., Fritz, P. (2011) A rekreáció mozgásanyaga. In: Fritz, P. (2011) *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. (2. javított, bővített kiadás)* Szeged: Bába Kiadó. 189-232.
- Bukta, Zs. (2017) Közösségi kvízzjátékosok Magyarországon. *recreation*, 7 (3), 28–29.
- cserkesz.hu (é.n.) A cserkészmozgalom keretei. <https://www.cserkesz.hu/vezetok/nevelesi-koncepcio/a-cserkeszmozgalom-keretei> Letöltés: 2018.09.12.
- Fritz, P. (2011) *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. (2. javított, bővített kiadás)* Szeged: Bába Kiadó
- Fritz, P. (szerk., 2015) *Szellemi rekreáció*. Budapest – Pécs: Dialóg Campus
- G. Fekete, É., Péter, Zs., Siposné Nádori, E., Lipták, K., Hegyi-Kéri, Á. (2013) A városfejlődés jellemzői. In: G. Fekete, É., Péter, Zs., Siposné Nádori, E., Lipták, K., Hegyi-Kéri, Á. *Területi politikák és stratégiák*. Miskolc: Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar. https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2011-0046_03_terpol/tananyag/08_2.scorml Letöltés: 2018.09.12.
- Gósi, Zs. (2007) *Mérlegen az ember (Műhelytanulmány; 88.)*. Budapest: Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet
- Gósi, Zs. (2008) Cafetéria és rekreáció. In: Wilhelm, M. (Szerk.) *Program of the „Physical Activity and Quality of Life” / Fizikai aktivitás és életminőség. Conference on Sport Sciences / Sporttudományi Konferencia*. Pécs: PTE TTK 154-160.
- Gray, J.A., Zimmerman, J.L., Rimmer, J.H. (2012) Built environment instruments for walkability, bikeability, and recreation: Disability and universal design relevant? *Disability and Health Journal* 5. 87-101.
- Jelleinek, J. (1939) *A magyar természetjárás története*. Budapest: Budapesti Turista Egyesület. <http://mek.oszk.hu/14600/14665/14665.pdf> Letöltés: 2018.09.12.
- Juhász, J., Szőke, I., O. Nagy, G., Kovalovszky, M. (1989, szerk.) *Magyar értelmező kéziszótár. A - K*. Budapest: Akadémiai Kiadó 277.
- Kakuk, A. (2016) Milyenek a vasárnap délutánok? <https://www.mozgasvilag.hu/hegymaszas/hirek/milyenek-a-vasarnap-delutanok> Letöltés: 2018.09.12.

- Kakuk, A. (2018) A legjobb cuccok Münchenből – ISPO BEST OF. <https://www.mozgasvilag.hu/hegymaszas/hirek/ispo-best-of> Letöltés: 2018.09.12.
- Kovács, T. A. (2004) *A rekreáció elmélete és módszertana*. Budapest: Fitness Akadémia
- Kovács T. A. (2007) A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok. *Magyar Sporttudományi Szemle* 8 (30), 3-12.
- maccabi.hu (é.n.) Maccabi VAC Hungary. Jewish – Sport – Tradition, anno 1906. <https://maccabi.hu/en/history/> Letöltés: 2018.09.12.
- Magyar, M. (2018) Tavaszi ünnepkörben rejő animációs lehetőségek. *recreation* 8 (1), 28-29.
- Magyar, M. (2017) Zenés sportok. Cheer és ami mögötte van. *recreation* 7 (4), 14-16.
- Magyar, M., Ipacs, H., Horváth, V., Jobbágy, L. (2018) *recreation* 8 (2), 32-33.
- mozgasvilag.hu (2013) A divat és a funkció találkozása: Az Endura Urban kollekció. <https://www.mozgasvilag.hu/kerekpar/hirek/a-divat-es-a-funkcio-talalkozasa-az-endura-urban-kollekcio> Letöltés: 2018.09.12.
- nemzetiparkok.hu (é.n.) Hortobágyi Nemzeti Park. <http://magyarnemzetiparkok.hu/hortobagyi-nemzeti-park/> Letöltés: 2018.09.12.
- Lacza, Gy., Keszei, R. (2008) A sport és rekreációs szakemberek elhelyezkedési sikerei a turisztikai animáció területén, magyar szállodai körkép – 2007. *Magyar Sporttudományi Szemle* 9 (36), 8-11.
- Losonczi, Á. (1977) *Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben*. Társadalomtudományi Könyvtár sorozat. Budapest: Gondolat 317-324.
- Patakiné Bősze, J. (2014) *Sportiskolai és nem sportiskolai mintatanterv szerint tanulók életmódja és egyes családi jellemzői, azok összefüggései*. Doktori értekezés, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola
- Patakiné Bősze, J. (2016) Az Én Ringatóm, az én rekreációm. *recreation* 6 (3), 31-32.
- Patakiné Bősze, J. (2018) Rekreációs irányzatok és trendek alakulása a 21. században. In.: Gösi, Zs., Köteles, F. (szerk.) *SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG. Fókuszban a rekreáció Konferencia*. Absztrakt kötet. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar. 14-15.
- Ránky, M., Dibusz, I. (2018) Csússz velünk Snowboard vagy hódeszka?! *recreation* 8(1), 13-15.
- Régi, T. (2017) A turizmus és társadalmi változás kapcsolatának néhány antropológiai és szociológiai értelmezése. In: Régi, T., Rátz, T., Michalkó, G. (szerk.) *Turizmus és transzformáció. Turizmus Akadémia 8. kötet*. Orosháza, Budapest: Kodolányi János Főiskola, MTA CSFK Földrajztudományi Intézet, Magyar Földrajztudományi Társaság. 11-27.
- Sashalmi, E. (2005) A nyugat-európai államfejlődés vázlatja (1000-1700). II. rész. A modern állam kialakulása, 1450–1713. *Világtörténet* 2. 3-29
- Takács, Zs. (2018) FloatFit HIIT tréning. *recreation* 8 (2), 18-20.
- ymca.net (é.n.) History – founding. The story of our founding. <http://www.ymca.net/history/founding.html> Letöltés: 2018.09.12.
- turizmusonline.hu (2017) 2017 a fenntartható turizmus fejlesztésének nemzetközi éve. http://turizmusonline.hu/kulfold/cikk/2017_a_fenntarthato_turizmus_fejlesztesenek_nemzetkozi_eve Letöltés: 2018.09.12.
- Závodszy, G. (2001) *Történelem III*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó

Szerzőink

Bárdos György



Egyetemi tanár az ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetében, az MTA Doktora, az Intézet volt, alapító igazgatója. 45 éve tanít az ELTE-n, eredeti képzettsége biológus. A TTK-n töltött 35 év után 2008-tól a PPK oktatója. Szakterülete rendszer-pszichofiziológia, jelenlegi fő kutatási témája az életmód és egészség kapcsolata, a szabadidő optimális kihasználása. Több szakon is oktat, illetve oktatott magyar és angol nyelven (biológus, biológia tanár, pszichológia, környezettan és környezettan tanár, rekreációs szervező és egészségfejlesztő, sportszervező), főleg anatómia és élettant, pszichofiziológiát, viselkedéstudományt és ezekkel rokon tárgyakat. Számos tudományos és szakmai bizottság tagja, szakfelelős, 102 folyóirat cikk, 3 könyv és 35 könyvrészlet szerzője, független idézettsége 571, Hirsch-indexe 16.

Berkes Tímea



Az ELTE PPK pszichológia szakán végzett 2008-ban egészségpszichológia szakirányon. Doktori kutatásának témája rehabilitációban részt vevő szívbetegek egészségviselkedése és életminősége volt. Jelenleg az ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetében dolgozik, fő kutatási területe az életmód-változtatás pszichológiája.

Borkovits Margit



Testnevelő tanár szülők gyermekeként a ráckevei Ady Endre Gimnáziumban kajak, szertorna és röplabda sportágban versenyzett. Ekkor az Országos Bajnokságok állandó résztvevője volt ezekben a sportágakban. 1978-ban kajak- kenu sportágban Ifjúsági Válogatott. A Testnevelési Egyetem elvégzése után Budapesten a Petrik Lajos Vegyipari Szakközépiskolában helyezkedett el, majd hamarosan a ráckevei Ady Endre gimnáziumba került, ahol 20 évig atlétikával és szertornával foglalkozott. Munkája elismeréseként 2000-ben megkapta a Magyar Diáksportért Kitüntetést. Jelenleg az ELTE PPK ESI adjunktusaként vesz részt a szakember képzésben, e mellett kutatótanár Kiskunlacházán a SZT Imre eltérő tanrendű iskolában.

Boros Szilvia



Dr. Boros Szilvia 1996-ban szerzett általános orvosi diplomát a Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetemen. 2004-ben szakvizsgát tett sportorvostanból, majd 2012-ben bűvárorvosi képesítést szerzett. A doktori fokozatot 2010-ben vehette át Sporttudományból. Jelenleg a Semmelweis Egyetem, Táplálkozástudományi Msc. képzésének végzős hallgatója. Tagja a Magyar Sportorvos Társaságnak és a Magyar Balneológiai Egyesületnek. A Journal of Exercise and Orthopedics szakmai folyóirat szerkesztőbizottsági tagja. Az ELTE, PPK, Egészségfejlesztés és Sporttudományi Intézet habilitált egyetemi docense, a rekreációs szervezés és egészségfejlesztés alapképzés szakfelelőse.

Gósi Zsuzsanna



Gósi Zsuzsanna közgazdász, egyetemi docens. A Budapesti Corvinus Egyetemen végzett közgazdász – közgazdász tanárként. 2009-ben PhD fokozatot szerzett a Nyugat-Magyarországi Egyetemen, mint közgazdaságtudományok doktora. A disszertációja az emberi erőforrások értékelését helyezte központba. 1999 és 2018 között a Testnevelési Egyetemen oktatott. Jelenleg az Eötvös Lóránd Tudományegyetemen egyetemi docense. A főbb oktatott témakörei: emberi-erőforrás menedzsment, sportfinanszírozás.

Köteles Ferenc



Köteles Ferenc, biológus, pszichológus, egyetemi tanár, az ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének igazgatója. Az Ádám György Pszichofiziológiai Kutatócsoport vezetője; kutatóként elsősorban a testi tudatosság és az interocepció pozitív és negatív aspektusaival (pl. jóga és más keleti mozgás rendszerek rekreációs értéke, illetve egészségszorongás, nocebo-jelenség) foglalkozik.

Magyar Márton



Magyar Márton egyetemi adjunktus, vendéglátó-szálloda szakos közgazdász és tanár, közgazdász humán erőforrás menedzser szakirányon, sportedző (táncsport), Rekreációs mozgásprogramvezető (Animátor szakirány).

Az ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskolájában szerzett PhD fokozatot az „Animáció a turizmusban – szerepe és helyzete a magyar terciér oktatásban és a szolgáltatás piacon” című doktori értekezése 2018. évi megvédésével (100% summa cum laude).

2006 óta óraadó, majd 2015 óta az ELTE főállású tanárként vesz részt a testnevelés-rekreáció, később a sportszervező, illetve a rekreáció BSc és MSc szakon szállodai és turizmus, animáció, szellemi rekreáció és zene-tánc témakörű szaktárgyak oktatásában.

Részt vett az ELTE-n rekreáció BSc- és MSc-szakok szakindítási anyagának kidolgozásában. Tagja a PPK Minőségbiztosítási Bizottságának és a Táplálkozástudomány-egészségturizmus-rekreáció kutatócsoportnak; a külső rekreációs szakmai gyakorlatok szervezője.

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság elnökségi titkára, a Recreation tudományos magazin Szellemi rekreáció rovatának vezetője; a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet szakértője (vendéglátás-turizmus, sport-rekreáció) és a Lisztérzékenyek Érdekképviselőinek Országos Egyesületének elnökségi tagja.

Patakiné Bősze Júlia

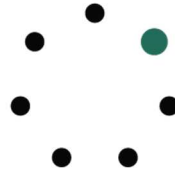


Patakiné Bősze Júlia általános és középiskoláit Budapesten végezte, már ekkor megmutatkozott a sportok iránti elkötelezettsége. 1998-ban szerzett testnevelő tanári és rekreáció szervező szakos diplomát, majd 2001-ben Egészségtan tanári oklevelet. Főiskolai és egyetemi képzettségei mellett további hivatalos szakmai képzettségeket szerzett kajak-kenu edzőként; sportszervezőként; úszás edzőként; iskolai sítúra vezetőként; vízitúra vezetőként.

Az ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskolájában 2014-ben szerzett PhD fokozatot a „Sportiskolai és nem sportiskolai mintatanterv szerint tanulók élelmódja és egyes családi jellemzői, azok összefüggései” című doktori értekezése megvédésével.

Munkatapasztalatait már tanulmányai alatt bővítette edzői, foglalkozás- és játékvezetői, programszervezői területeken, majd főiskolai tanulmányai után egy helyi közösségfejlesztéssel foglalkozó alapítványnál helyezkedett el, ahol szakmai tapasztalatait szervezetfejlesztő és pályázatíró tréningeken, valamint külföldi tanulmányutakon is tovább gyarapította. Ez idő alatt azt ELTE TFK óraadójaként, majd 2001 óta főállású tanáráként vett részt a testnevelés és a rekreáció szakos, majd később a sportszervező szakos diákok képzésében.

Az ELTÉ-n aktív tag volt mind a sport alap-, valamint mester szakok szakindítási anyagának kidolgozásában. Jelenleg is irányítója az ELTE PPK Testkulturális Tudományos Diákkörének; tagja az ELTE PPK Kreditátviteli valamint Tanulmányi Bizottságának; szakfelelőse a rekreáció szervezés területének.



elte | ppk

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**
Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet