

# A JÖVŐ MUNKAERŐFORRÁSÁNAK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTA HOGYAN FÜGG ÖSSZE A BGE-S HALLGATÓK FIZIKAI FITTSÉGÉVEL

LÓKÖS DÁNIEL<sup>1</sup>, FENYVESI ÉVA<sup>2</sup>

## Összefoglalás

A kutatás célja hogy felmérjük a Budapesti Gazdasági Egyetemen (BGE) tanuló nappalis hallgatók aktuális fizikai állapotát. A korábbi hasonló felmérésekből készült kutatások azt igazolják, hogy a Hungarofit eredménye és az egészségi állapot között szoros korreláció áll fenn, ezért a vizsgálat módszerének a Mini Hungarofit tesztrendszert választottuk.

A fizikai fittségi felmérés az Egyetem három, közel egyforma létszámú budapesti karának hallgatói körében készült. Jelen cikkünkben a Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Karon (KVIK) végzett felmérés már feldolgozott eredményeit ismertetjük. A vizsgálatot közel 400 fős véletlenszerűen kiválasztott mintán végeztük. Az előzetes eredmények alapján, a teljes BGE-s mintán végzett felmérés lehetőséget adhat az Egyetemen tanuló hallgatók későbbi egészségkockázati tényezőinek feltárására.

## Kulcsszavak

egészségi állapot, életmód, fittség, fizikai aktivitás, Hungarofit

## Summary

The aim of our research is assessing the current physical condition of full-time students studying at the Budapest University of Economics (BBS). Mini Hungarofit test system was selected for the assessment method.

Research from earlier comparable surveys confirms that there is a strong correlation between Hungarofit's results and health status. Our plan is to complete physical fitness survey among the students of three faculties in Budapest which have nearly the same number of students. In this article, the results of the survey on the Faculty of Commerce, Catering and Tourism (FCHT) is presented. The test was performed based on a sample of nearly 400 randomly selected students. Based on the preliminary results, the survey of the entire BGE sample could give opportunity to explore the later health risks of students studying there.

## Keywords

State of health, Fitness, Lifestyle, Physical activity, Hungarofit

---

<sup>1</sup> főiskolai docens, Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar; E-mail: lokos.daniel@uni-bge.hu;

<sup>2</sup> főiskolai tanár, Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar; E-mail: fenyvesi.eva@uni-bge.hu;

## **Bevezető**

A rendszeres fizikai aktivitás, testedzés, sport lélektani és szociális kedvező hatásai mellett igen nagy szerepet játszik bizonyos betegségek prevenciójában, kezelésében és rehabilitációjában. Bár „az ember mozgásra teremtett lény, a civilizáció, urbanizáció kényelmes vívmányai azonban kiszorítják a fizikai aktivitást mindennapi életünkből. A fizikai munkát helyettesítik a gépek, a közlekedés a gépkocsi vezetésére szorítkozik, a szórakozás a TV előtt eltöltött passzív órákat jelenti, már a vásárlás jelentős hányadát is interneten tudjuk elvégezni.” (Pavlik, 2015:2)

A világon a fizikai inaktivitás a 4. legmagasabb rizikófaktor. Becslések szerint a fizikai inaktivitás évente körülbelül 600 ezer halálesetért felelős az Európai Unióban, és további 5,3 millió egészséges életév elvesztéséhez vezet évente az idő előtt bekövetkező rokkantság és egészségromlás következtében. (Edwards – Tsouros, 2006)

A fizikailag inaktív emberek 20-30%-kal növelik meg az elhalálozás kockázatát azokhoz képest, akik a WHO ajánlása szerinti legalább 150 percet hetente fizikailag aktívan töltenek. (WHO, 2017)

Nem csoda, hogy az elmúlt időszakban egyre inkább fókuszba került Magyarországon is az életminőség vizsgálata. Ennek hatására a 2004-2006 közötti időszakra készült első Nemzeti Fejlesztési Terv fő célkitűzése a hazai lakosság életminőségének javítása volt. A célját azonban „nem érte el, mivel a WHO 2010 májusában közzétett statisztikája nyomán Magyarország lakosainak egészségmagatartás-mutatói (például dohányzás, alkoholfogyasztás, inaktív életmód) az európai rangsor végén találhatók.” (Ács et al, 2011:690)

Publikációnkban a Budapesti Gazdasági Egyetem KVIK karán végzett fizikai fittséget felmérő vizsgálatunk már feldolgozott eredményeit mutatjuk be, annak érdekében, hogy visszacsatolást nyújtsunk a fiatalok számára, edzettségi állapotukról, és, hogy felhívjuk a figyelmüket a rendszeres testmozgás fontosságára.

## **Mit és hogyan értelmezzünk – fogalmi tisztázás**

### ***Testnevelés, szabadidősport, fizikai aktivitás***

A fizikai aktivitás, a teljesítménynövelő tevékenység, a szabadidő-kitöltő tevékenység, a rehabilitációs és gyógyító mozgásos tevékenység, a tudatos testgyakorlás, a testnevelés, a gyógyító testnevelés, a sportok (prevenciós, egészségmegőrző, rekreációs), a versenysport egyaránt a sporttudomány alapkategóriái. (Biróné, 2011) E sokrétűség miatt a hétköznapiakban gyakran összemoszák ezeket a kategóriákat, így a testnevelés, a szabadidős sport, a sport és a fizikai aktivitás fogalmát is.

A testnevelés és a sportban folyó nevelés legfontosabb célértéke az egészség. A jelzős szóhasználat, testi nevelés, a szélesebb értelmű személyiségfejlesztés részeként, a nevelés feladatrendszerén belül, a fizikumra (testre) kihangsúlyozott hatásrendszert jelenti. Ennek szerteágazó megnyilvánulási formái, sokféle színtere lehetséges. Mindenképpen rendszeres, céltudatos, tervszerű, nevelő célú hatásrendszer. Ennek a legtervszerűbb, intézményesített változata az iskolai testnevelés, mint tantárgy. Az iskolai jelzőt gyakran nem tesszük hozzá, de a testnevelés szó alatt a pedagógiailag átgondolt, tantervileg megformált, didaktikailag felépített, módszertanilag kimunkált tantárgyat értjük. (Biróné, 2011)

„A szabadidősport esetén a közgazdasági értelemben vett fogyasztó a sportoló maga, aki szabadidejében, a sportnak a saját közérzetére és egészségi állapotára gyakorolt pozitív hatása miatt fizikai tevékenységet végez.” (Szabó, 2009:17) Tehát idetartozik minden olyan testmozgással járó tevékenység, melynek célja a megfelelő fittség, testi-lelki harmónia, a „the well being” elérése.

A WHO meghatározása szerint fizikai aktivitás minden olyan izommozgás kiváltotta testmozgás, amely energia befektetést igényel, és növeli az emberek fizikai és mentális

egészségét. Ezen tevékenységek közé tartozik a munkavégzés során végzett fizikai aktivitás, a játék, a házimunka végzése, az utazás, és a kellemes rekreációs tevékenységek. Nemcsak közegészségügyi szempontból jelentős, hanem egyúttal javítja a közösségek jól-létét, népszerűsíti a környezet védelmét, egy beruházás a jövő generációiba. (WHO, 2017)

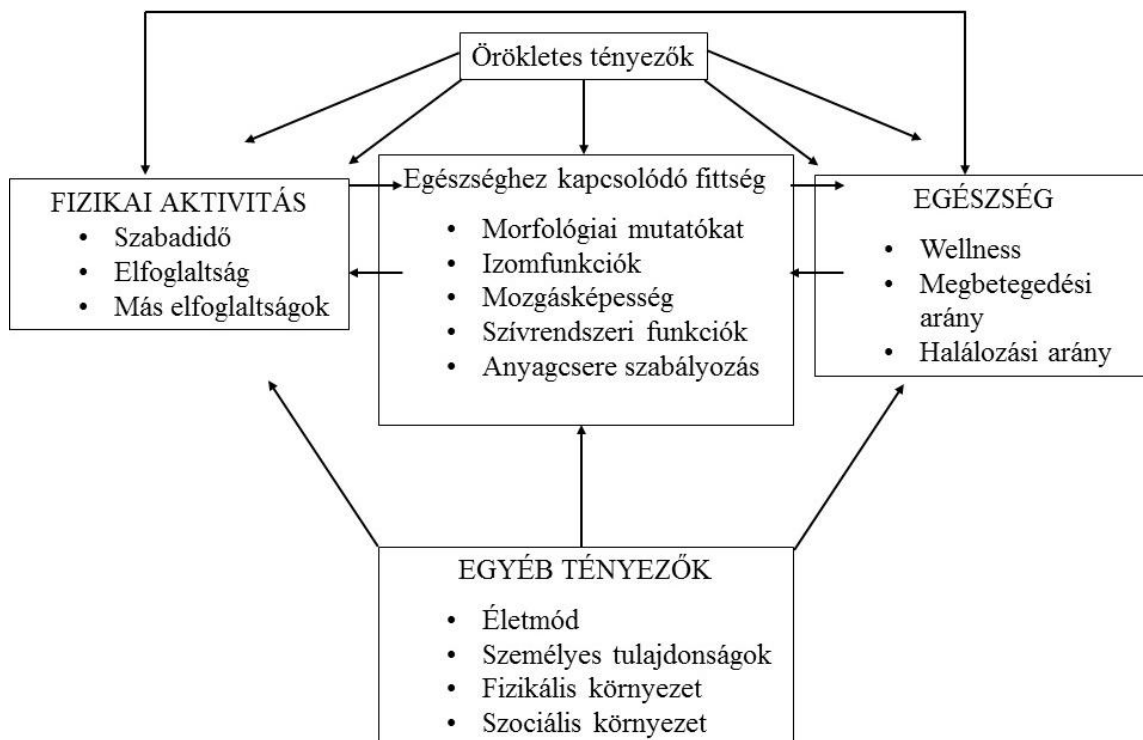
### ***Fitnesz, fittség***

A fitneszt és a fittséget számtalan oldalról megközelíthetjük. A fitnesz fizikai erő kifejtéssel szerzett erőnlét, egészséges táplálkozás. Fittség az a cél, illetve állapot, amit el akarunk érni a fitnesz segítségével. Állapotként a fizikai és mentális teljesítőképesség optimális szintje, a kiváló munkavégző képesség és a „kicsattanó” egészség szinonimája. Mozgalomként, testközpontú életformaként a sport és az esztétikum az életmód/életvitel rendezője. Rekreációs irányzatként az 1970-es évek közepétől, az USA-ból indulva terjed a kényelmesedő élet ellentételezésére kibontakozó választévképesség. (Kovács – Szollás, 2008)

Más szerzők szerint a fittség a fizikai jólét állapota, amely magában foglalja az egészséget, és lehetővé teszi a jó közérzet megtartását. Az egyént körülvevő természeti és társadalmi környezeten kívül, maga az egyén is jelentős ráhatással lehet, például testmozgással, helyes táplálkozással, egészséget károsító magatartásformák elkerülésével. (Molnár et al, 2013)

Bouchard és Shephard (1994) szélesebben értelmezi az egészséghez kapcsolódó fittség jellemzőit, beleértve (1) morfológiai mutatókat, (2) izomfunkciókat, (3) a mozgásképességet, (4) a szívérrendszeri funkciókat és (5) az anyagcsere szabályozást. (1. ábra)

1. ábra: A fizikális aktivitás az egészséghez kapcsolódó fittség és az egészségi állapot közötti kapcsolat.

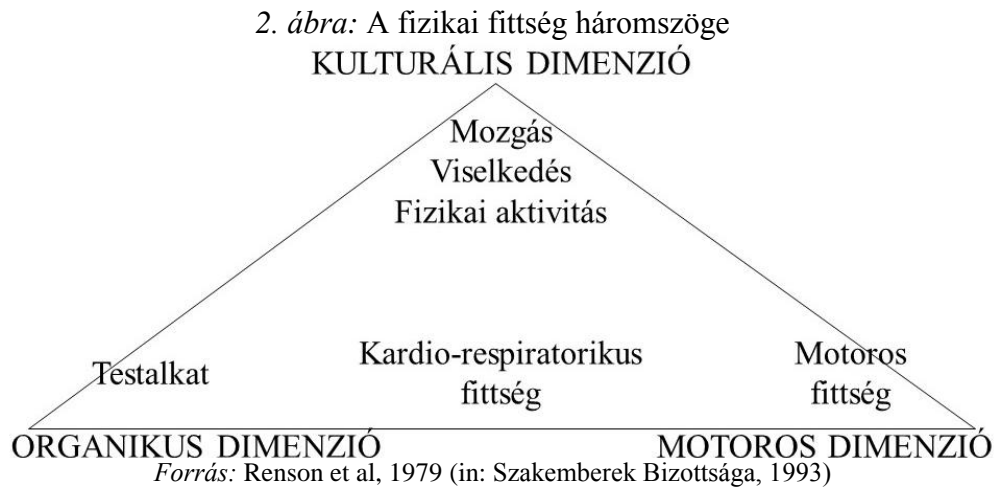


Forrás: Bouchard, Shephard, 1994:78

Mind az öt tényezőt számos további elemek segítségével írhatjuk le. A morfológiai mutatókat a testtömeggel, testalkattal, zsírmegoszlással, ízületi mozgásokkal, csontsűrűséggel. Az izomfunkciókat erősséggel, tömörséggel. A mozgásképességet aktivitással, egyensúllyal, koordinációval, gyorsasággal. A szívérrendszeri funkciókat oxigénszállítással, tüdő- és

szívműködéssel, vérnyomással. Az anyagcsere szabályozást cukor toleranciával, zsír és zsírféherje lebontással, metabolikus anyagokkal.

A Sportkutató Szakemberek Bizottsága (1993) szerint a fizikai fittség fogalmát három dimenzióban közelíthetjük meg (2. ábra):



- Organikus: az egyén testalkata és az energiatermelési és munkavégzési folyamatok közötti összefüggés);
- Motoros: a mozgáskontrollt és az izommunkához szükséges pszichomotoros kapacitás fejlettségét foglalja magában. Ennek vizsgálata csak teszt-együttessel lehetséges, amely méri az erőt, az állóképességet és a gyorsaságot.
- Kulturális: a környezeti hatások visszatükrözése, mint például iskolai testnevelés helyzete, sportegyesületekbe való bejutás.

### Fittség mérése

A Művelődési és Köznevelési Minisztérium (MKM) 1996-ban törvénymódosításban határozta meg, hogy a nevelési oktatási intézményeknek (általános iskola, középiskola, szakiskola) gondoskodnia kell évente két alkalommal a tanulók fizikai állapotának méréséről. (KT, 1996) A minisztérium a mérési módszer kiválasztásának a folyamatát 1997-ben indította el, és annak módszerét a pedagógusokra bízta. A mérést végzők által választható módszerek a következők voltak: Arday-Farmosi, Eurofit, Hungarofit ill. Mini Hungarofit. Ezekből több mint egy évtizeden keresztül az iskolák zöme a Hungarofit motorikus próbarendszert választotta.

A 2011. évi CXCV. törvény 80. §-a alapján 2014/2015. tanévben országos mérés, értékelés során el kell végezni a tanulók fizikai állapotának és edzettségének vizsgálatát, melyet 2015-től új egységesen újonnan bevezetésre kerülő NETFIT® (Nemzeti Egységes Tanulói Fitsségi Teszt) program alapján kell megvalósítani. (NETFIT, 2014)

### Fitsségi tesztek

„A jó fizikai fittség nemcsak a sportban és testnevelésben játszik fontos szerepet, hanem nélkülözhetetlen a boldogabb és teljesebb élet elérésében.” (Sportkutató Szakemberek Bizottsága, 1993:11) Azaz nemcsak a testnevelő tanárok számára nyújt fontos információt, hanem sportedzőknek, szülőknek, sportorvosoknak, és maguknak a gyerekeknek is.

- Méri a gyermekek kondícióját, amely információ birtokában ők maguk is motiváltabbá válhatnak abban, hogy tovább fejlesszék fitsségüket.
- Ezen keresztül a szülők figyelmét is felhívja a gyerekek fizikai állapotára, amely saját állapotukra való odafigyelés mértékét is javíthatja.
- Felhívja a figyelmet a testnevelési órák és az azon kívüli testedzés fontosságára.

– Az eredmények segítenek meghatározni a szükséges gyógmódok típusát.

A hazai és a nemzetközi kutatások alapján az elsődleges fontosságú tesztek a „pillanatnyi” edzettségi szintet, az általános fizikai teherbíró képességet mérik. Idetartozik az aerob fittség, a vázizomzat fittségének mérése, a testösszetétel meghatározása, valamint a szellemi és fizikai állapot felmérése. Másodlagos fontosságú tesztekkel a felső- és alsó végtag izommunkáját, a váll mozgékonyágát mérik. A harmadlagos fontosságú tesztekhez tartozik a kézi szorítóerő mérése és a lapérintési teszt. (Európai Tudományos Tanács, 1997)

A következőkben csak a tanulmányban említésre került és gyakorlatban leginkább alkalmazott tesztek kerülnek bemutatásra.

### **EUROFIT (Eurofit Fitness Testing Battery)**

Az Európa Tanács Miniszterek Bizottsága 1987-ben fogadta el az ajánlást a fizikai fittség EUROFIT tesztjeiről. Az ajánlás elsősorban a tagországoknak készült, de eljuttatták az Európai Kulturális Egyezmény olyan országaihoz is, amelyek nem voltak tagjai az Európa Tanácsnak. A céljuk az volt, hogy meghonosítsák a fizikai fittség EUROFIT tesztjeit, és megmaradjon, illetve javuljon a tanulók fizikai fittségének alapszintje. Emellett célul tűzték ki olyan alapadatok szolgáltatását, amelyek a testnevelés, a sportegészségügy jobb összehangolását segítik elő, valamint a testnevelő tanárokon kívül a szülők, sportklubok, stb. figyelmének felhívását a gyerekek fizikai fittségének megőrzésére. (Sportkutatói Szakemberek Bizottsága, 1993)

A 1. táblázat az EUROFIT részeit mutatja be. A tesztek végrehajtásának sorrendjében ügyelni kell arra, hogy egyensúlyi teszttel induljon a felmérés, és a 20 méteres ingafutással fejeződjön be. A többi tesztek felcserélhetőek. Az Eurofit tesztrendszer kiegészülhet antropometriai mérésekkel, illetve az alaposabb kutatások esetében ajánlják a további orvosi vizsgálatok elvégzését. (Molnár et al, 2013)

1. táblázat: EUROFIT ajánlott tesztjei

<b>Dimenzió</b>	<b>Faktor</b>	<b>EUROFIT teszt</b>
Kardio-respiratorikus állóképesség	Kardio-respiratorikus állóképesség	Allóképeségi ingafutás Kerékpár-ergométer teszt
Erő	Statikus erő Explozív erő	Kézi szorítóerő Helyből távolugrás
Izomerő állóképesség	Karereő funkcionális Törzserő	Függés hajlított karral Felülések
Gyorsaság	Fürgesség Végtagmozgás gyorsasága	10*5 m-es ingafutás Lapérintés
Hajlékonyság	Hajlékonyság	Ülésben előrenyúlás
Egyensúly	Teljes testegyensúly	Flamingó teszt
Antropometriai méretek		Testmagasság Testsúly Testzsírtartalom
Személyi adatok		Életkor Nem

Forrás: Sportkutatói Szakemberek Bizottsága, 1993:10

### **Hungarofit**

A Köznevelési törvény 1996-os módosításának hatására Fehérné dr. Mérey Ildikó vezetésével, valamint a Sportkórház Kutató Intézetével együttműködve lerakták a Nemzeti Mozgásprogram alapjait, melynek célja volt az oktatási évek alatt a diákok fizikai állapotának tudatos, differenciált, harmonikus fejlesztése. (Fehérné, 2016)

"A Hungarofit és a Mini Hungarofit motorikus próbarendszereket a hazai és nemzetközi szakirodalom ismeretében az Országos Sportegészségügyi Intézet (Sportkórház) Tudományos Kutató Osztályán végzett terheléses laboratóriumi vizsgálatokkal alátámasztva három év alatt – évente két alkalommal történő méréssel – a világon egyedülálló mérési módszerként az egészségközpontú fittség összetevőit mérő elsőrendű faktorok megbízható mérésére fejlesztették ki. Fő célja, az egyén fizikai állapotának mérése." (Fehérné – Haász, 2014)

A teszt, amellyel az egyetemen a felmérést végeztük a Mini Hungarofit (7-25 év közötti diákokra vonatkozik (Powerteam, 2013), amely 5 gyakorlatból áll: Cooper-teszt (12 perc folyamatos futás), helyből távolugrás, felülés, hátizom gyakorlat, fekvőtámasz. Mindegyik feladat elvégzése után az alany az elért eredménye szerint kap pontokat, majd a felmérés végén az összpontszám határozza meg a fizikai állapota értékelését. (2. táblázat)

2. táblázat: A Mini Hungarofit értékelése, pontértékhatarok és kategóriák

Kategória	Ponthatár
Igen gyenge	0.0 – 20.0 pont
Gyenge	20.5 – 40.0 pont
Kifogásolható	40.5 – 60.0 pont
Közepes	60.5 – 80.0 pont
Jó	80.5 – 100.0 pont
Kiváló	100.5 – 120.0 pont
Extra	120.5 – 140.0 pont

Forrás: Fehérné, 1997

### NETFIT

A NETFIT® (Nemzeti Egységes Tanulói Fitsségi Teszt) fitsségmérési rendszert a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) dolgozta ki a tanulók fizikai állapotának jellemzésére.

A fitsségmérési rendszer négy különböző fitsségi profilt különböztet meg, amely profilokhoz különböző fitsségi tesztek tartoznak. A négy profilban 9 mérés alapján írják le a tanulók állóképességét, hajlékonyságát, erejét és testösszetételét (3. táblázat). (NETFIT, 2014)

3. táblázat: A NETFIT® fitsségi profiljai és tesztjei.

Fitsségi profil megnevezése	Fitsségi tesztfeladat megnevezése	Vizsgált terület
Testösszetétel és tápláltsági profil	Testtömeg mérése	Testtömegindex (BMI)
	Testmagasság mérése	
	Testzsírszázalék-mérés	Testzsírszázalék
Aerob fitsségi (állóképességi) profil	Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter)	Aerob kapacitás
Vázizomzat fitsségi profil	Ütemezett hasizom teszt	Hasizomzat ereje és erő-állóképessége
	Törzsemelés teszt	Törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága
	Ütemezett fekvőtámasz teszt	Felsőtest izomereje
	Kézi szorítóerő mérése	Kéz maximális szorító ereje
	Helyből távolugrás teszt	Láb robbanékonyereje
Hajlékonysági profil	Hajlékonysági teszt	Térdhajlítói izmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

Forrás: NETFIT, 2014

A 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet módosításával (Magyar Közlöny 2014. október 27.) a NETFIT lett a tanulók fizikai fittségi mérésének rendszere Magyarországon. (NETFIT áttekintés, 2015)

## A kutatási cél, minta és módszertan

### *Kutatási kérdések és hipotézisek*

Kutatásunk célja, hogy felmérje a Budapesti Gazdasági Egyetem (BGE) hallgatóinak jelenlegi edzettségi szintjét, és feltárjuk az ebből következő jövőbeni egészségkockázati tényezőket.

Kutatási célunkat az alábbi alkérdésekre bontottuk:

1. Milyen arányban jellemző a BGE hallgatókra a fizikai inaktivitás az országos átlaghoz képest?
2. Milyen a felmérésben résztvevők fittségi állapota a leginkább fitt korosztály és az egyetemisták országos átlagértékéhez képest?
3. Hogyan alakul a nők fittségi állapota a férfiakéhoz képest?

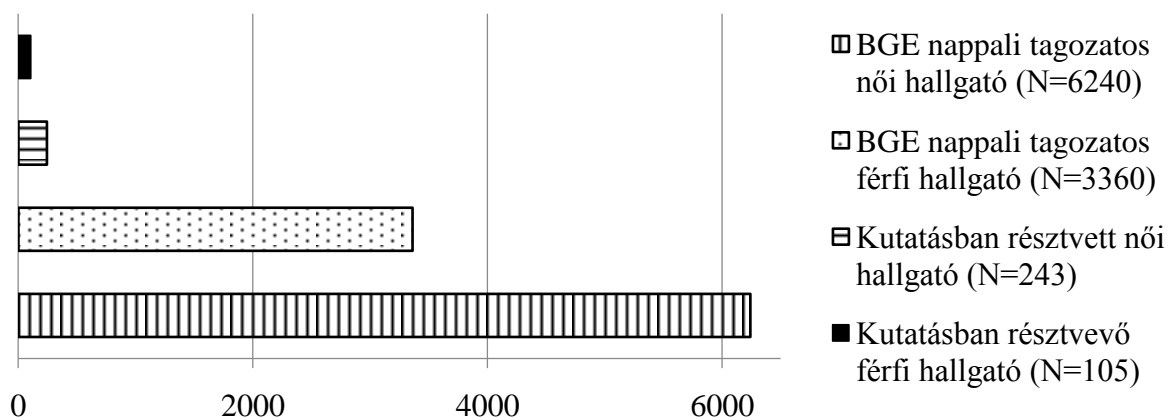
A kutatási kérdésekhez kapcsolódóan a következő feltevésekkel éltünk:

1. **H<sub>1</sub>**: A vizsgálatban résztvevő inaktív egyetemi hallgatók aránya az országos átlagnál kedvezőtlenebben alakul. (A középiskolások és a 18 és 34 év közötti fiatalok fittségi állapota az utóbbi 20 évben romló tendenciát mutat.)
2. **H<sub>2</sub>**: A felmérésben résztvevők fittségi állapota rosszabb, mint a leginkább fitt korosztály és az egyetemisták országos átlagértéke.
3. **H<sub>3</sub>**: A nők fittsége kedvezőtlenebb értékeket mutat, mint a férfiaké.

### *Kutatási minta jellemzői*

A kutatás célcsoportja a Budapesti Gazdasági Egyetem hallgatói voltak. Az Egyetemen csaknem 10000 nappalis hallgató tanul, melynek több mint fele női hallgató. A mintavétel során nem valószínűségi mintavételi eljárást alkalmaztunk, azon belül is az önkényes mintavételt. A kutatásban az összhallgatóság igen kis aránya vett részt (3,6%) (3. ábra). Így a mintavételi eljárás és a minta alacsony számossága alapján a feldolgozott adatokból általános következtetéseket nem vonhatunk le, de betekintést kapunk a hallgatók jelenlegi fizikai állapotáról, és a további felmérések szükségességéről.

3. ábra: Kutatási minta megoszlása



Forrás: Saját

### ***Kutatási módszer***

A felmérés során a Mini Hungarofit (7-25) motoros tesztet alkalmaztuk, amelynek alkalmazása a 7-25 év közötti diákok körében a gyakorlatban a legkönnyebben kivitelezhető, objektív, megbízható és több százezer hiteles felmérési eredményt tartalmaz.

Emellett választásunk indoka az volt, hogy olyan egészségközpontú fittséget mérő motorikus próbarendszert alkalmazzunk, amely a megadott életkori sávban, nemre való tekintet nélkül elvégezhető minden egészséges ember esetében, figyelembe véve az erre a célra elkészített mérési és értékelési útmutató betartását. Ezen kívül a próbarendszer azért előnyös, mert méri az egészség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességeket és egyszerű. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a jóval komplexebb tesztekhez képest kevésbé hasznosítható eredményt kapunk.

Öt gyakorlatból áll (1) Cooper-teszt, (2) helyből távolugrás, (3) felülés, (4) hátizom gyakorlat, (5) fekvőtámasz, mely méri az aerob kapacitást, olyan izomcsoportok erejét, amelyeket a mindennapi tevékenységünk során a leggyakrabban használunk. Méri az optimális testtömeget, bemutatja az aerob állóképesség területén elért teljesítmény és a próba megkezdése előtt és elvégzése után mért pulzusértékek értelmezését. (Cziberéné, 2013) A mozgásformák egyszerűek, könnyen végrehajthatóak, szokásos edzőkörnyezetben elvégezhetőek és alkalmasak a hallgatók fizikai teljesítményének nyomon követésére, illetve fizikai fittségének összehasonlítására. Az ilyen mérési eljárást pályatesztnak vagy funkcionális tesztnak hívjuk.

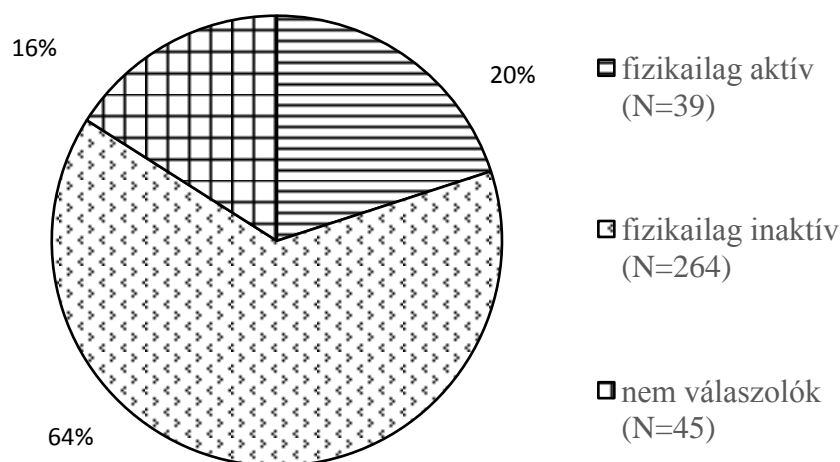
Az adatok kiértékelését 2013 Excel programmal végeztük.

### **Kutatási eredmények és a feltevések igazolása**

#### ***H1 hipotézis***

A kutatási mintában szereplő hallgatók esetében felmértük, hogy hányan végeznek legalább heti két alkalommal rendszeres fizikai aktivitást, illetve, hogy kik azok, akik a heti két alkalomnál többször űznek sporttevékenységet. A végeredmény igen kedvezőtlen, hiszen a vizsgált minta 20%-a végez rendszeres fizikai aktivitást, vagy sportol, míg 64%-a nem. A megkérdezettek 16%-a nem válaszolt. (4. ábra)

4. ábra: A mintában szereplő rendszeres fizikai aktivitást végző, valamint az inaktív hallgatók aránya



Forrás: Saját



Ennek alapján egyértelműen beigazolódott az a hipotézisünk, hogy a BGE KVIK karán magasabb a fizikai inaktivitási arány, mint a WHO adatai szerinti leginkább inaktív magas bevételű országokban, ahol ez az arány 33%-os, míg Magyarországon 21 % (WHO, 2010).

### H2 hipotézis

A KVIK karon történt fizikai fitsségi felmérés eredményei szélsőségesek. A szakirodalmi adatoknak megfelelően magas a gyenge és a kifogásolható kategóriába tartozó hallgatók aránya, ugyanakkor a megfelelő fitsséget jelentő közepes és jó, valamint a kiváló kategóriában találhatóak a hallgatók több mint 50%-a (11,4%, 31,6%, 7,8%). (4. táblázat)

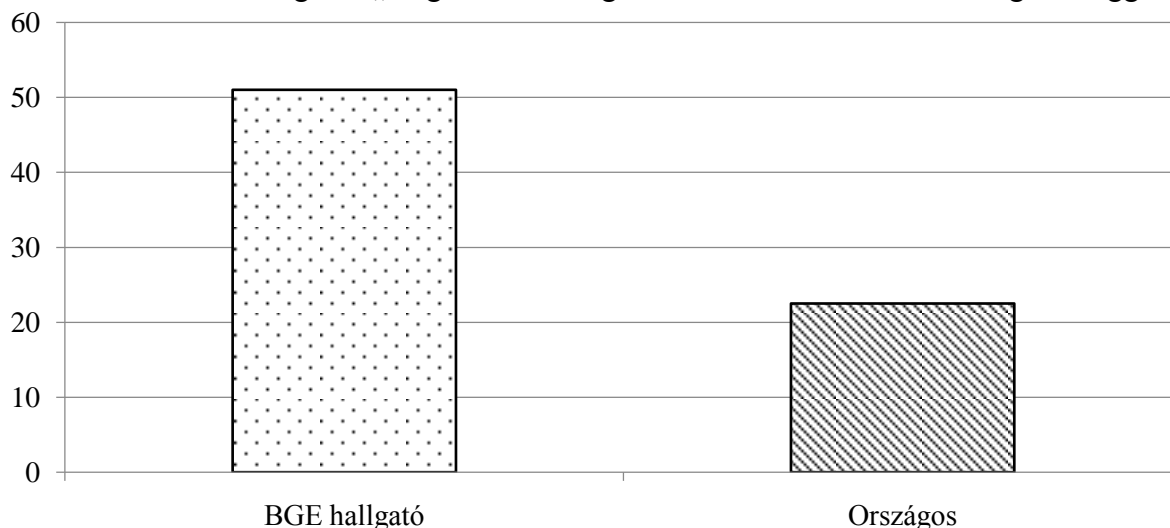
4. táblázat: A felmérésben résztvevő BGE-s hallgatók fitsségi tesztjének eredményei (N=348)

Kategória	Fő	Százalék
Igen gyenge	0	0
Gyenge	56	16,1
Kifogásolható	115	33,1
Közepes	40	11,4,
Jó	110	31,6
Kiváló	27	7,8
Extra	0	0

Forrás: Saját

A felmérésben résztvevő KVIK hallgatók fitsségi eredményei 50%-ban legalább megfelelő kategóriába sorolhatók, ami figyelemre méltó, mert a szakirodalom szerinti leginkább fitt korosztálynál, a 12-13 éves gyerekeknél ez az arány mindössze 22.5% és az egyetemista korosztálynál még a 20%-ot sem éri el. Ennek alapján azt mondhatnánk, hogy a KVIK hallgatók fitsségi eredményei felülmúlják az országos átlagot, így a hipotézisünk nem tartható. (5. ábra)

5. ábra: A BGE hallgatók „megfelelő” fitsségének összehasonlítása az országos átlaggal



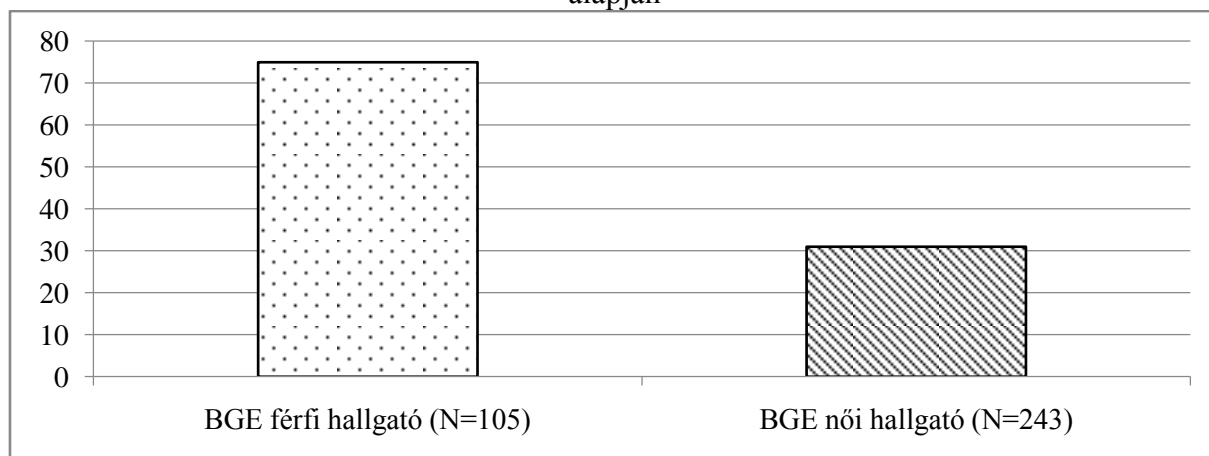
Forrás: Saját és Fehérné – Haász, 2014

### H3 hipotézis

A szakirodalom alapján feltételeztük, hogy a férfiak nagyobb arányban érnek el megfelelő, vagy jobb eredményt a fitsségi felmérésen, mint a nők. A kapott eredmények alátámasztották ezt a feltevésünket, hiszen a férfiakat 75%-ban, míg a nőket csupán 31%-ban lehetett a

megfelelő, vagy jobb kategóriába sorolni az elért fitsségi eredményeik alapján. Ennek alapján a hipotézisünk beigazolódott. (6. ábra)

6. ábra: A BGE hallgatók „megfelelő” fitsségének összehasonlítása nemek közötti eltérések alapján



Forrás: Saját

Kutatásunk eredménye összhangban van a WHO felméréssel, miszerint a felnőttek (18+) közül a férfiak 20%-a, a nők 27%-a fizikailag inaktív. Mindkét nemre általánosan jellemző, hogy az életkor növekedésével párhuzamosan az inaktivitás aránya is nő, de a nők esetében a fiatal nők alig aktívabbak, mint a középkorú korosztálybeliek. (WHO, 2010)

A nemzeti egységes tanulói fitsségi teszt (NETFIT) állóképességi vizsgálatának eredményeiből is hasonló megállapítást vontak le: a fiúknak 18 éves korukra csupán a 37 százaléka, a lányoknak pedig csak a 21 százaléka képes megőrizni fitsségét. (MTI, 2015)

### **Következtetések, javaslatok**

Cselekvéseink végrehajtását, eredményességét motorikus képességek befolyásolják. „A motorikus képességek a mozgásos cselekvések megtanulásának, végrehajtásának a feltételeit alkotják, ilyen értelemben a szervezet és a személyiség olyan tulajdonságaiként tartjuk számon, amelyekre az egyénnek a különféle tevékenységformákban az eredményes végrehajtás érdekében szüksége van.” (Király – Szakály, 2011) A motorikus képességek velünk született adottságokra épülnek és tevékenység közben fejlődnek. Ezért a személyiség összetevőjeként kell értelmeznünk, de nem szabad figyelmen kívül hagyni a szociális meghatározottságot, az oktatási rendszer nevelő-, oktató-, képzőszerepét sem.

A közoktatásban a mindennapos testnevelés bevezetése óta több idő jut a diákok fizikai aktivitásának megfelelő szinten tartására, fitsségük megalapozására. A 2015/2016-os tanév volt az első, amikor a 12. évfolyamon is heti öt napon volt testnevelés óra, ők idén kezdik a felsőoktatásban a tanulmányaikat. A felmérés időpontjában olyan BGE hallgatókkal végeztük a fitsségi próbákat, akik még nem vettek részt a mindennapos testnevelésben, életmódjukban, fizikai aktivitási igényeikben nem jelentkezhettek annak hatásai.

A BGE KVIK karán végzett fitsségi felmérés viszonylagos jó eredményei és a magas arányban jelentkező fizikai inaktivitás látszólagos ellentmondásai egyrészt a minta szerkezetéből, másrészt a fizikailag aktív életmód gyakorlásában, illetve teljes hiányában jelentkező szélsőségekkel magyarázhatóak. A KVIK mintában – a vizsgálatba az önkéntes bekerülés miatt – feltehetőleg a sporttevékenységre fogékonyabb hallgatók voltak nagyobb arányban jelen, ami magyarázhatja az országos életkori átlagot felülmúló eredményeket.

Az eddig feldolgozott vizsgálatot a saját kollégiumi termünkben volt lehetőség elvégezni, így ennek a mintának a nagy részét olyan kollégisták alkotják, akik motiváltak a

kondicionális képességeik fejlesztésében. Valószínűleg ezzel magyarázható, hogy a vizsgálatkor még nem romlott le a fizikai fittségük, de a gimnáziumi, középiskolai évektől eltérően már nem számítanak fizikailag aktívoknak.

Szakirodalmi adatok támasztják alá, hogy a gyermekkorban magas szintű, rendszeres fizikai aktivitással megalapozott pillanatnyi edzettséget mérő fizikai fittség inaktív életmódra váltásnál egy év múlva esik vissza jelentős mértékben. A BGE KVIK karon a testnevelés és a sport infrastruktúra szerény adottságai és az első éves hallgatók gazdaságtudományi tanulmányi kötelezettségeik miatt jelentős mértékben csökken a fizikai aktivitásuk. A testnevelés kivételével a tanulmányi kötelezettségeiknek az V. kerületi Alkotmány utcában tesznek eleget, testnevelés órára közel egy órát kell dél Budára utazniuk a kar kollégiumi épületében található tornaszobához és a kültéri kosárlabda pályához, majd ugyanennyi időt vesz igénybe a visszaút. Emellett a Testnevelés tanszék próbál az Alkotmány utcához közeli helyszíneken is órákat adni. A margitszigeti úszás, vagy a 3-as Metróval könnyen és rövid idő alatt elérhető önvédelem, labdajáték, frizbi kurzusok hétköznapi kora esténként, és a hétfői túrák egyaránt lehetőséget adnak arra, hogy akik nem tudnak a kollégiumban lévő teremhez közel két órát utazni, szintén szakmailag megfelelő keretek között, a fizikai aktivitási igényeiket megalapozva, az ehhez szükséges módszereket tudatosítva teljesítsék a testnevelés tárgyat.

Erre nemcsak a fizikai inaktivitás csökkentése miatt van szükség, hanem ezen keresztül a hallgatók egészségi állapota bizonyíthatóan javul, ami növeli a termelékenységüket és csökkenti az egészségi állapottal összefüggő szociális kiadások mértékét. A teljesítményük növekedése pedig pozitívan hat tanulmányi eredményeikre is. Bár a mozgáskultúra elemeinek többsége kialakul 10-12 éves korig, a felsőoktatásban tanuló hallgatók számára szintén elengedhetetlen, hogy ismerjék fizikai állapotukat, hogy ennek alapján tudatosan figyeljenek annak fejlesztésére.

## Irodalom

- Ács P., Hécz R., Paár D., Stocker M. (2011): A fittség (m)értéke A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*, LVIII. évf., 2011. július–augusztus, 689–708. o.
- Biróné Nagy E. (2011): *Sportpedagógia*, Dialóg Campus Kiadó.
- Bouchard C., Shephard R. J. (1994): Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts. In: Bouchard R., Shephard R. J., Stephens T. (eds): *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1994, pp. 77–88
- Cziberéné Nohel G. (2013): *Testnevelés tantárgy-pedagógia I. Multimédiás tananyag tanítók számára „Mentor(h)áló 2.0 Program”* TÁMOP-4.1.2.B.2-13/1-2013-0008 projekt [http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Testneveles/mini\\_hungarofit\\_teszt.html](http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Testneveles/mini_hungarofit_teszt.html)  
Letöltés: 2017. július 10.
- Edwards, P., Tsouros, A. (2006): *The role of local governments. The solid facts. Promoting physical activity and active living in urban environments* WHO  
<http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/promoting-physical-activity-and-active-living-in-urban-environments.-the-role-of-local-governments.-the-solid-facts>.  
Letöltés: 2017. június 8.
- Európai Tudományos Tanács (1997): *EUROFIT felnőtteknek. A fizikai fittség mérése*, Európai Tudományos Tanács Bp. pp. 49-49.
- Fehérmé Mérey I. (1997): *Egyszerű vizsgálati módszer és értékelési rendszer 7-19 éves korúak számára*, MKM kiadvány a tanulók általános fizikai teherbíró-képességének méréséhez, 5-45. o

- Fehérné Mérey I. (2016): Mióta, miért, mikor és mivel mérjük fiataljaink egészségközpontú fittség szintjét? *Magyar Edző*. 18. évf. 1. sz./2016. 72-75. o
- Fehérné Mérey I., Haász P. (2014): *2012-2013-as tanévben összegyűjtött adatainak összesítése, HUNGAROFIT felmérés*. <https://hungarofit.hu/2012-2013-as-tanevben-osszegyujtott-adatainak-osszesitese/> Letöltés: 2017. szeptember 16.
- Király T., Szakály Zs. (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft. [http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025\\_Kiraly-Szakaly-Mozgasfejlodes\\_es\\_a\\_motorikus\\_kepessegek\\_fejlesztese\\_gyermekkorban/ch07s02.html](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Kiraly-Szakaly-Mozgasfejlodes_es_a_motorikus_kepessegek_fejlesztese_gyermekkorban/ch07s02.html) Letöltés: 2017. szeptember 17.
- Kovács T. A., Szollás E. (2008): *Edzéstani alapok. Fitt-tan*. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság. <http://www.futas.net/cikkek/edzestan.pdf> Letöltés: 2017. augusztus 15.
- Molnár A., Orbán K., Dorka P. (2013): *Motoros képességek és tesztek, edzéstani alapok*. Szegedi Tudományegyetem [http://www.jgypk.uszeged.hu/tamop13e/tananyag\\_html/tananyag\\_motoros/viii2\\_a\\_fittsg\\_fogalma.html](http://www.jgypk.uszeged.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/viii2_a_fittsg_fogalma.html) Letöltés: 2017. szeptember 16.
- Pavlik G. (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. *Egészségtudomány*, LIX. évf., 2. szám, 11-26. o
- Sportkutató Szakemberek Bizottsága (1993): *EUROFIT. A fizikai fittség EUROFIT tesztjeinek kézikönyve*. (Szerkesztő: Barabás Anikó) Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest
- Szabó Á. (2009): *A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei*. 115. sz. Műhelytanulmány HU ISSN 1786-3031 Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet <http://unipub.lib.uni-corvinus.hu/201/2/Szabo115.pdf> Letöltés: 2017. május 10.

### **Internetes források**

- [http://powerteam.blog.hu/2013/01/19/6\\_fittseg\\_v\\_hungarofit\\_felmeres](http://powerteam.blog.hu/2013/01/19/6_fittseg_v_hungarofit_felmeres) (Powerteam, 2013) Letöltés: 2017. május 22.
- [http://www.cnkpecs.hu/\\_user/browser/File/2014\\_15/netfit\\_taj.pdf](http://www.cnkpecs.hu/_user/browser/File/2014_15/netfit_taj.pdf) (Tájékoztató a tanulók fizikai állapotának és edzettségének új vizsgálatáról) Letöltés: 2017. szeptember 10.
- [http://www.mdsz.hu/wp-content/uploads/2014/09/NETFIT\\_35\\_low.pdf](http://www.mdsz.hu/wp-content/uploads/2014/09/NETFIT_35_low.pdf) (NETFIT 2014) Letöltés: 2017. április 15.
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> (WHO 2017) Letöltés 2017. augusztus 2.
- <https://mkogy.jogtar.hu/?page=show&docid=99600062.TV> (1996. évi LXII. törvény a közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény módosításáról 32. §) (KT, 1996) Letöltés: 2017. szeptember 14.
- [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/physical\\_activity\\_text/en/Prevalence\\_of\\_insufficient\\_physical\\_activity](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/Prevalence_of_insufficient_physical_activity) (WHO 2010) Letöltés: 2017. szeptember 1.
- <http://www.boon.hu/netfit-nem-eleg-fittek-a-magyar-diakok/2844553> (MTI tudósítás, Budapest, 2015. május 29.) Letöltés: 2017. augusztus 12.
- <http://www.mdsz.hu/netfit/netfit-attekintes/> (NETFIT áttekintés, 2015) Letöltés: 2017. augusztus 30.