

FIATALOK REKREÁCIÓS TEVÉKENYSÉGEINEK VIZSGÁLATA, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A SZABADIDŐSPORTRA

RESEARCH OF YOUNG ADULTS' RECREATIONAL ACTIVITIES, WITH SPECIAL REGARDS TO LEISURE SPORTS

Kinczel Antonia^{1*}

¹ Sportgazdasági és -Menedzsment Intézet, Gazdaságtudományi Kar, Debreceni Egyetem, Magyarország
<https://doi.org/10.47833/2021.1.ART.008>

Kulcsszavak:

rekreációs tevékenységek
szabadidősport
fiatal felnőttek

Keywords:

recreational activities
leisure sports
young adults

Cikktörténet:

Beérkezett 2021. március 5.
Átdolgozva 2021. március 17.
Elfogadva 2021. április 3.

Összefoglalás

A szabadidőeltöltésünkre rengeteg dolog hatással van. A 18-25 éves, fiatal felnőtt korosztály nagy mértékére jellemző, hogy ülő, mozgásszegény életmódot folytat. Kutatásomban arra keresem a választ, hogy e korcsoport milyen tevékenységekkel tölti a szabadidejét, mennyi időt szán a szabadidősportra, hogyan viszonyul a sport témakörébe kapcsolódó bizonyos kérdésekhez.

Abstract

There are many things that affect our free time. A large proportion of young adults, between the ages of 18 and 25, are characterized by a sedentary lifestyle. In my research, I am looking for an answer to what activities this young adults do on their free time, how much time they spend on recreational sports, and what's on their mind about certain issues related to sports.

1. Bevezetés

Jelenlegi, modern életünkben számos dolog befolyásolja a szabadidőeltöltésünket. Egy ilyen befolyásoló tényező lehet az internet is, hiszen szinte elkerülhetetlen, hogy ne legyünk jelen az online világban, főleg fiatalokként [53]. A közösségi felületeken tartjuk a kapcsolatokat, sok tananyag online felületen érhető el és sokan dolgoznak otthonról, a számítógép előtt, home-office-ban. E tevékenységeink mellett fontos szerepet kell, hogy kapjon az aktív szabadidőeltöltés, mely csak egy részben képes kompenzálni a mozgásszegény, ülő életmódot. A szabadidejünkben az emberek különböző aktív [8] [51] és passzív [3] [5] [21] tevékenységeket végeznek, amelyeknek a célja a felfrissülés, pihenés, kikapcsolódás, a prevenció és az egészség megőrzése [9] [35] [48] [50]. Számos hazai és nemzetközi kutatás foglalkozik a szabadidős tevékenységek vizsgálatával, különböző oldalról vizsgálva e témát [11] [29] [31] [37] [43] [52]. Olyan kutatásokra is találunk példákat, amelyek a szabadidősportot, mint fontos rekreációs tevékenységet hangsúlyoznak, hiszen szerepe van a prevencióban és az egészségmegőrzésben [7] [31] [52].

A szabadidősportnak számos pozitív hatása van az ember testi és lelki egészségre, prevenciós eszközként szolgál a betegségekkel szemben, amelyet már nagyon sok hazai és nemzetközi kutatás megerősített [7] [10] [13] [17] [30] [33] [34] [40] [47], ennek ellenére az Unió állampolgárok közel fele soha (46%) nem végez sporttevékenységet szabadidejében.

* Kapcsolattartó szerző. E-mail cím: antokincz@gmail.com

Magyarországon 53%-a, Romániában pedig 63%-a az embereknek nem sportol, így e két ország, a sportolás tekintetében inaktívabbnak tekinthető, mint az Unió átlag [49]. Mivel jelenlegi életünkre főleg a mozgásszegény, ülő életmód jellemző, ezért az egészségtudatos életmód terjedésével egyre népszerűbbé válnak a sportolási tevékenységek, melyeknek be kell épülnie a mindennapokba, azaz életmód-elemmé kell, hogy váljanak [22] [36] [38]. Bácsné és munkatársai [4] beszámolnak arról, hogy a magyar sportszektor meghatározó gazdasági potenciállal bír, melynek fejlődése egyértelmű, ami igazolja a sportszolgáltatások keresletének bővülését.

2. ANYAG ÉS MÓDSZER

Felmérésemben a Magyarországon és Romániában élő magyar nemzetiségű fiatal felnőttek rekreációs tevékenységeit vizsgáltam, a szabadidősport fő vonalán. Kvantitatív kutatást végeztem, egy online kérdőívét hoztam létre, amelyet különböző csoportokban osztottam meg az online platformon. A járványügyi helyzet és a korlátozások nem tették lehetővé más módszer alkalmazását, hiszen az eredmények két különböző országban élő válaszadóktól származnak, továbbá e módszer segítségével betarthatóak voltak a különböző járványügyi előírások. Célcsoportom a 18-25 év közötti korosztály volt, akiket e módszer segítségével könnyebb volt elérni, hiszen jelen vannak az internet világában.

A kérdőív elemzésénél csak a 18-25 éves korosztály válaszait vettem figyelembe, továbbá csak azoknak a válaszai kerültek kiértékelésre, akik minimum egy órát sportolnak hetente. A válaszadók száma így 368 fő lett. Az online kérdőívemre érkezett válaszokat Excel formában töltöttem le és az SPSS segítségével végeztem el az adatok feldolgozását és kiértékelését. Elemzésemben alkalmaztam alapstatisztikát, azonban a nemek közötti eltéréseket χ^2 próbával is vizsgáltam.

Kitöltőim 12%-a 18 évnél fiatalabb vagy 18 éves, 88%-a pedig 19-25 év közötti. A Magyarországon élő fiatalok adják a válaszadók 54,3%-át, míg a Romániában élő magyar nemzetiségű fiatal kitöltők a 45,3%-át. Lakóhely szerint 53,8%-a a fiataloknak városban, 16,6%-a megyeszékhelyen, 26,4%-a faluban vagy községben, 3,3%-a pedig fővárosban él.

E korosztály 84,5%-a tanuló, 6,5%-uk ülő, 3,5%-uk fizikai, 5,4%-uk pedig vegyes munkát (fizikai és ülő munka egyaránt) végez. E adatok alapján 91%-a a válaszadóimnak főleg ülő munkát végez, mozgásszegény életmódot él, ezért nagyon fontos, hogy ezeknek a fiataloknak a szabadidejében az aktív rekreációs tevékenységek jelenjenek meg elsősorban, hiszen így kompenzálható lenne a passzív tevékenységekkel eltöltött idő mértéke.

3. EREDMÉNYEK

3.1. REKREÁCIÓS TEVÉKENYSÉGEK

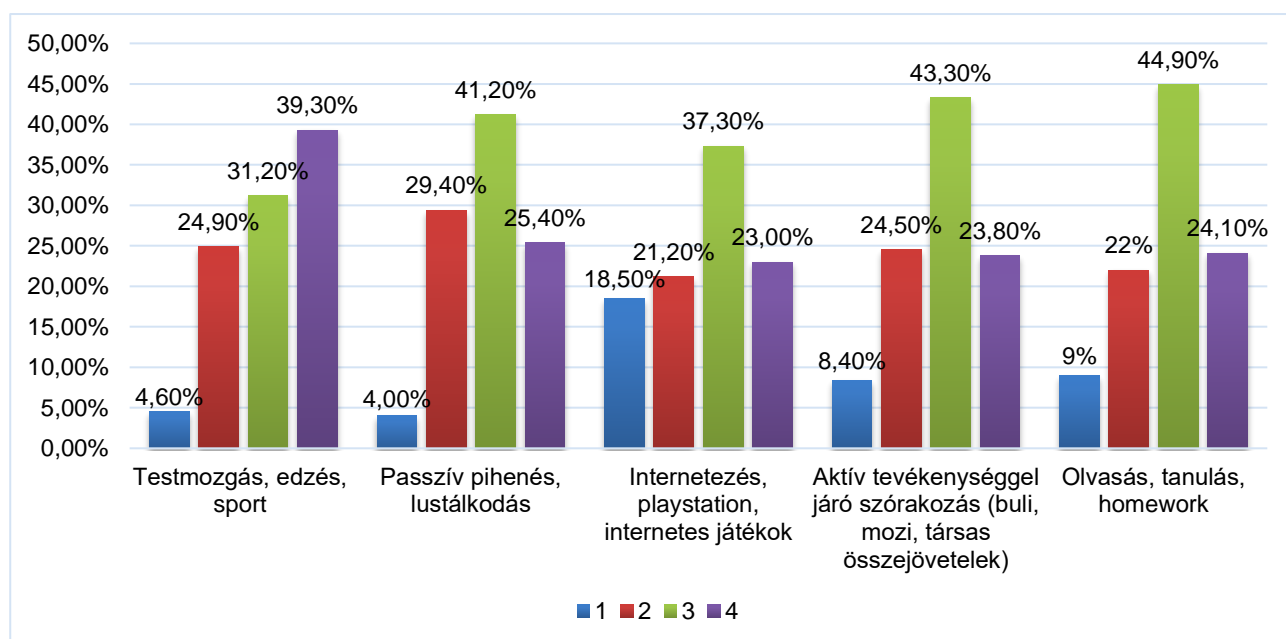
Számos szakirodalomban definiálják a szabadidőt. Fritz meghatározása szerint: „A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség és -képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember.” [20, p. 28.].

Kovács [25] kutatásában életfilozófiának említi a rekreációt, hiszen ez magába foglalja azt, hogy jövőorientáltan éljük az életünket. A mai felgyorsult világunkban tervszerűen és tudatosan kell megterveznünk szabadidőeltöltésünket, ha a célunk valóban a kikapcsolódás, pihenés, feltöltődés, prevenció, egészségmegőrzés.

A rekreáció szó hallatán többminden juthat eszünkbe, mint például az egészség, a mozgás, a sport, a testkultúra, szabadidő, egészség, egészségkultúra, felüdülés, kikapcsolódás, turizmus, wellness, fitness, jól-lét és a természet is. A rekreáció fogalmához e fogalmak mindegyike szorosan kapcsolódik, azonban fontos szélesebb körben is áttekinteni ezeket a kapcsolódó fogalmakat. A kultúra, testkultúra, szabadidő-kultúra, egészségkultúra szorosan egymáshoz kapcsolódó fogalmak, vannak határterületeik, azonban önálló értelmezése is szükséges [46].

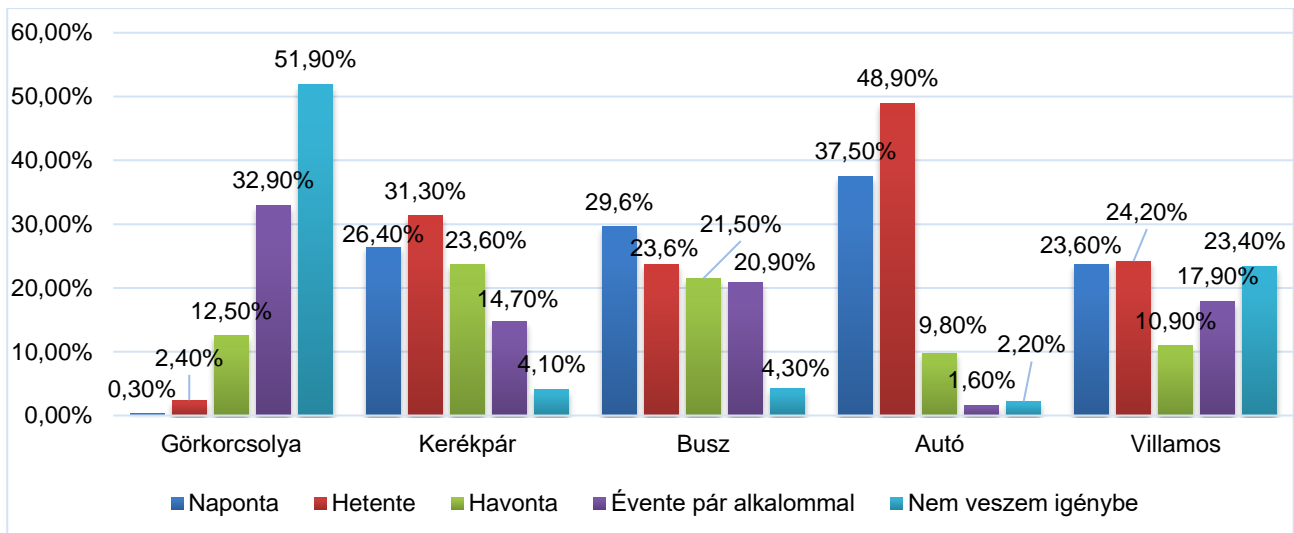
Szociológiai megközelítésből a rekreáció célja az egyén munkaképességének újratemtése [14] [18] [25].

Kutatásomban szerettem volna felmérni a főbb rekreációs tevékenységeket a 18-25 éves korosztálynál. Kíváncsi voltam arra, hogy ez a korcsoport milyen tevékenységekkel tölti a szabadidejét. Egy egytől négyig terjedő skálán értékelhettek bizonyos szabadidős tevékenységeket válaszadóim (1=nem jellemző, 4=nagyon jellemző). Az 1. ábra jól szemlélteti a válaszokat. Láthatjuk, hogy a legkedveltebb szabadidős tevékenység a kutatásomba bevont fiatal felnőtteknél a testmozgás, edzés, sport, hiszen ez kapta a legtöbb négyes értékelést (39,3%). A második legnagyobb értékelést a passzív pihenés, lustálkodás (25,4%), majd ezt követően kicsivel lemaradva az olvasás, tanulás, homework (24,1%) kapta. Ezt követte az aktív tevékenységekkel járó szórakozás (buli, mozi, társas összejövetelek) (23,8%) és a legkevesebb 4-es értékelést, számomra meglepő adatként, az internetezés, playstation, internetes játékok kapták (23,0%). A legtöbb hármast az olvasás, tanulás, homework (44,9%) kapta, ami nem meglepő, hiszen e korosztály legtöbb tagja (84,5%) tanuló. Válaszadóim szabadidős tevékenységében elsőként az aktív rekreációs tevékenységek jelennek meg, azonban láthatjuk, hogy a passzív szabadidős tevékenységek, mint például a pihenés, lustálkodás, olvasás, tanulás is nagy mértékben dominálnak.



1. ábra. Rekreációs tevékenységek arányszintű kimutatása a kutatásba bevont fiatalok válaszai alapján. Forrás: saját forrás

Kíváncsi voltam arra, hogy milyen közlekedési eszközöket és milyen gyakorisággal szoktak igénybe venni válaszadóim, amelynek eredményeit a 2. ábra mutatja be. Naponta a válaszadók 37,5%-a közlekedik autóval, 29,6%-a busszal, 23,6%-a villamossal, 26,4%-a kerékpárral. Heti rendszerességgel majdnem a kitöltők fele, 48,9%-a közlekedik autóval, 24,2%-a villamossal, 23,6%-a kerékpárral, 23,6%-a busszal. A görkorcsolya és gördeszka nem népszerű a kutatásomban bevont fiataloknál, hiszen a görkorcsolyát 51,9%-uk nem szokta igénybe venni, 32,9%-uk pedig csak évente pár alkalommal, a gördeszkát 81,3%-uk egyáltalán nem használja, 16,8%-uk pedig csak évente pár alkalommal közlekedik vele.



2. ábra. Közlekedési eszközök és azok gyakoriságának igénybevétele, kitöltőim válaszai alapján. Forrás: saját forrás

Érdekes eltéréseket vehetünk figyelembe a férfiak és nők között. A görkorcsolya népszerűbb a nők körében, 0,4%-uk naponta, 3,6%-uk hetente, 13,0%-uk havonta, 36,8%-uk évente pár alkalommal használja és azok aránya, akik nem veszik igénybe 46,2%, szemben a férfiakkal, akiknek 0,7%-uk hetente, 11,7%-uk havonta, 26,9%-uk évente pár alkalommal veszi igénybe és 60,7%-uk pedig nem közlekedik görkorcsolyával ($\chi^2=10,892$, $df=4$, $p=0,028$). Különbség vehető észre a villamos igénybevitelénél is. A nők 28,7%-a naponta, 20,2%-a hetente, 11,2%-a havonta, 17,5%-a évente pár alkalommal közlekedik villamossal, míg a férfiak 15,9%-a naponta, 30,3%-a hetente, 10,3%-a havonta, 18,6%-a évente pár alkalommal utazik ugyancsak ezzel a közlekedési eszközzel és a nők 22,4%-a, a férfiak 24,8%-a nem szokta igénybe venni ($\chi^2=10,472$, $df=4$, $p=0,033$). A vonat használatba vételénél is különbség figyelhető meg. A nők 1,8%-a, a férfiak 7,6%-a naponta, a nők 26,5%-a, a férfiak 15,2%-a hetente, a nők 16,6%-a, a férfiak 17,2%-a havonta, a nők 40,4%-a, a férfiak 45,5%-a évente pár alkalommal veszi igénybe a vonattal való közlekedési lehetőséget ($\chi^2=13,016$, $df=4$, $p=0,011$).

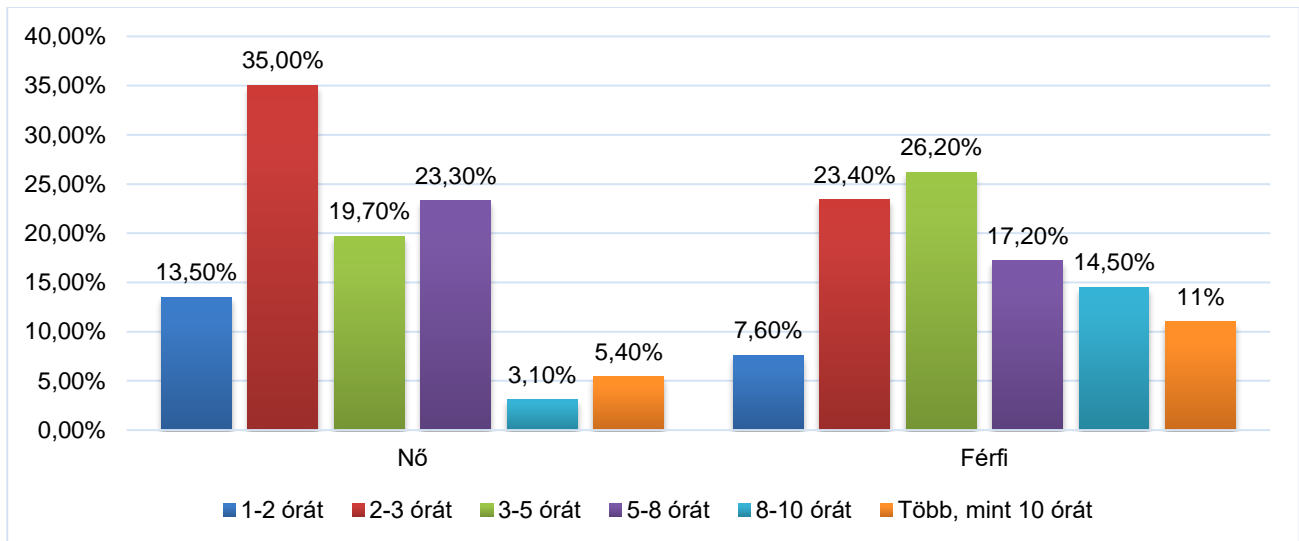
Kérdőívem egy részében megkértem kitöltőimet, hogy válasszanak két lehetőség közül. Az egyik állításban a passzív rekreációs tevékenységek, míg a másikban a szabadidősport jelent meg. Az első körben az egy óra kinti mozgás (túrázás, labdajáték, futás, kerékpározás stb.) és a pihenés, tv-nézés, telefonozás közül választhattak, attól függően, hogy melyikkel töltenék legszívesebben a szabadidejüket. Az aktív rekreációs tevékenységekre (túrázás, labdajáték, futás, kerékpározás stb.) esett a kitöltők 79,3%-ának a választása, a pihenést, tv-nézést, telefonozást 20,7%-uk választaná. A második körben a futball, tenisz, kosárlabda, golf vagy valamilyen játék a természetben, sportpályán és ugyanezen tevékenységek végzése csak playstationon, telefonon, számítógépen közül választhattak. Szintén az aktív tevékenységgel járó rekreációs programok kaptak nagyobb szavazatot, 85,9% és a playstationon, telefonon, számítógépen való játék háttérbe szorult, 14,1%-al.

3.2. SZABADIDŐSPORT

Mivel kutatásom egyik fő célja a szabadidősport fontosságának kiemelése, ezért kulcsfontosságúnak véltem feltenni a következő kérdést: Ön szerint mennyire van fontos szerepe az egészséges életmód kialakításában és fenntartásában a sportnak? E kérdést egy egytől négyes skálán értékelhették a fiatal felnőttek, ahol értelemszerűen az egyes azt jelentette, hogy nincs fontos szerepe, míg a négyes értékelés azt, hogy nagyon fontos szerepe van. Az egyes értékelés 0%-ot, a kettes 2,7%-ot, a hármas 22,3%-ot, a négyes pedig 75%-ot kapott (átlag=3,723, $sd=0,5054$). A nők 4,0%-a adta a kettes értékelést, 24,7%-a a hármas és 71,3%-a a négyest, míg a férfiak 0,7%-a adott kettes értékelést e kérdésre, 18,6%-a hármas, 80,7%-a négyest ($\chi^2=5,580$, $df=1$, $p=0,018$). Ezekből az eredményekből láthatjuk, hogy a válaszadók többsége tisztában van azzal, hogy a

sportnak számos kiemelkedő szerepe van abban, hogy egy kiegyensúlyozott, egészséges életmódot éljünk.

Az első kérdések között rákérdeztem arra, hogy milyen sportot űznek a kitöltőim és arra is, hogy egy héten hány órát szán rá a sportolásra. A válaszok alapján 81,6%-uk szabadidősportot, 18,5%-uk pedig versenysportot űz. Az általam választott célcsoport 11,1%-a 1-2 órát, 30,4%-a 2-3 órát, 22,3%-a 3-5 órát, 20,9%-a 5-8 órát, 7,6%-a 8-10 órát, 7,6%-a több, mint 10 órát szán egy héten sportolásra. A nők és a férfiak sportolással töltött óraszámában eltérés figyelhető meg, amelyeket jól láthatunk a 3. ábrán. A nőknél előtérbe kerül az 1-2, 2-3, 5-8 órával eltöltött sportolás egy héten. A férfiak már 3-5, 8-10 vagy több, mint 10 órát is képesek rászánni a sportolásra ($\chi^2=28,262$, $df=5$, $p=0,000$). A férfiak nagyobb sportaktivitását erősíti meg több különböző célcsoporton végzett más kutatás is [2] [28].



3. ábra. Válaszadóim sportolással eltöltött idejének gyakorisága heti szinten. Forrás: saját forrás

Kutatásomban is láthatjuk, amit már más szakirodalom is igazolt [1] [6], hogy az emberek jelentős többsége pontosan tisztában van azzal, hogy a rendszeres fizikai aktivitás az egyik legfontosabb egészségvédő faktor, fontos szerepe van az egészséges életmód kialakításában és fenntartásában, és hogy számos probléma megoldásában sokat segíthet, mégsem tudják magukat rávenni a minél több ideig tartó fizikai aktivitásra és testmozgásra.

A preferált sportolási helyszíneket is szerettem volna felmérni e korosztálynál. A sportolási helyszíneket mutatja be a 4. ábra és láthatjuk, hogy a legnépszerűbbek a parkok, sportpályák (48,1%). Kicsivel többen látogatnak el fitness-wellnes központokba edzeni (26,9%), azokkal szemben akik otthon végzik el az edzésüket (25,0%). A fitness szolgáltatások keresletének és népszerűségének növekedéséről több kutatás beszámol [41] [42].



4. ábra. Kitöltőim preferált sportolási helyszíneinek aránya. Forrás: saját forrás

A nemek között a sportolási helyszínek kedvelésénél is eltérés figyelhető meg ($\chi^2=8,384$, $df=2$, $p=0,015$). A nők sokkal szívesebben sportolnak otthon (29,6%), mint a férfiak (17,9%), azonban a fitness-wellnes központokban pont ennek az ellentéte figyelhető meg, oda sokkal szívesebben járnak a férfiak (33,1%), mint a nők (22,9%). Azonban láthatjuk, hogy mindkét nemnél inkább a parkokban, sportpályán történő edzések kerülnek előtérbe (nők 41,5%, férfiak 49,0%), ezt az eredményt, azaz az outdoor tevékenységek dominanciáját erősíti meg több fiatalok körében végzett hazai kutatás is [12] [39].

Kíváncsian tettem fel azt a kérdést kitöltőimnél, hogy szerintük az emberek elég hangsúlyt fektetnek-e az egészséges életmódra és a sportra. A válaszadók nagy része, 72,3%-a azt válaszolta, hogy nem, 27,7%-a pedig azt, hogy igen.

Számos kutatás célja az, hogy felmérje a szabadidős fogyasztást befolyásoló tényezőket, motivációkat és aktivitásokat [12] [30] [33]. Ezekben a felmérésekben az egészség megőrzése, mint motivációs tényező dominánsan megjelenik. Célcsoportom egy 1-5-ig terjedő skálán értékelhette azt, hogy őket mi motiválja a sportolásra, amelynek eredményeit az 1. táblázat foglalja össze. Kitöltőimnél is az egészség fő motivációs tényező (átlag=3,997, szórás=0,9807), de szintén magas motivációs tényező a kinézet (átlag=3,834, szórás=1,1182) és a fejlődésvágy is (átlag=3,777, szórás=1,1217). Ezeket az eredményeket több kutatás is megerősíti, mivel hasonló motivációk jelennek meg a sportolás kapcsán más felmérésekben is [19] [24]. Szintén hasonló eredményeket kapott Laoues több kutatásában a fogyatékkal élő gyerekek sportmotivációja kapcsán, ahol ugyancsak az egészség, a közösség, a szórakozás és a lányok körében a kinézet dominánsan megjelent, mint motivációs tényező [27] [28].

1. Táblázat. A sportra kiható motivációs tényezők. Forrás: saját forrás

Motivációs tényező	Átlag	Szórás
Egészség	3,997	0,9807
Kinézet	3,834	1,1182
Közösséghez tartozás	2,832	1,3180
Sport szeretete	3,649	1,1739
Fejlődésvágy	3,777	1,1217

4. KÖVETKEZTETÉSEK

Kutatásom lényeges szempontja volt a rekreációs tevékenységek vizsgálata, a fiatal felnőttek és szabadidősport kapcsolatának tanulmányozása. Eredményeim azt mutatják, hogy a 18-25 éves korosztály szabadidejében megjelenik a sport, azonban sok időt töltenek el passzív rekreációs

tevékenységekkel is. Célcsoportom tisztában van a sport fontos szerepével, nagyon fontosnak tartják a testmozgást az egészséges életmód kialakításában és fenntartásában. A sportolásra szánt idő mértékét azonban még növelni lehetne náluk is, hiszen a legtöbben 2-3, 3-5 órát szánnak egy héten a testmozgásra. Népszerű sportolási helyszínek a parkok, sportpályák, hiszen itt az emberek idilli és oxigéndús környezetben sportolhatnak, amelynek szintén több pozitív hatása van. Minden ember célja az egészség megőrzése, aminek egy nagyszerű eszköze a sport, továbbá figyelembe kell venni, hogy a fő motivációs tényezők az egészség, kinézet, fejlődésvágy.

A fiatal felnőttek többsége tanuló vagy ülő munkát végez, ami a mozgásszegény életmódot erősíti. Hogy egyensúlyban tudjuk tartani az aktív és passzív tevékenységeinket, szabadidőnkben főleg az aktív rekreációs tevékenységek kell, hogy megjelenjenek. A fizikailag aktív szabadidő-eltöltésnek betegségmegelőző szerepe is van, amelyet már számos kutatás bemutatott [15] [26] [32]. A mai világunkban nagyon népszerűek a passzív rekreációs tevékenységek, mint például a televízió vagy monitor előtt töltött órák. Azokhoz a személyekhez akik sok időt töltenek ilyen passzív rekreációs tevékenységekkel magasabb testtömegindexet, testzsír-arányt, gyengébb szív-érrendszeri állóképességi mutatókat, fizikai aktivitási szintet társítanak [16] [44] [45] [54], emiatt szintén nagyon fontos odafigyelnünk az aktív rekreációs tevékenységek növelésére.

Ahhoz, hogy minőségibb és minél hosszabb életet éljünk, kulcsfontosságú elem az, hogy milyen életmódot folytatunk. Ha azt szeretnénk, hogy kiegyensúlyozott, boldogabb, egészségesebb életünk legyen, akkor bizony a szabadidősport is életünk részévé kell, hogy váljon. Ahogyan kutatásom is bebizonyította, vannak olyan személyek, akik próbálnak odafigyelni a mozgásra, az aktív rekreációs tevékenységeket helyezik előtérbe, mégis elengedhetetlen ezeknek a népszerűsítése, hogy minél több ember felismerje azt, hogy mennyire fontos a megfelelő szabadidőeltöltés és a sport.

Köszönetnyilvánítás

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-1 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

Irodalomjegyzék

- [1] Ábrahám, J. - Bárdos Gy. (2014): Szabadidő és rekreáció. *Kultúra és Közösség*. 4(5): 25-19.
- [2] A. Mosonyi – E. Könyves – I. Fodor – A. Müller: Leisure activities and travel habits of College students in the light of a survey. *APSTRACT - APPLIED STUDIES IN AGRIBUSINESS AND COMMERCE* 7: 1 pp. 57-61., 5 p. (2013)
- [3] Bácsné, Bába É. - Balogh, R. - Bács, Bence A. - Molnár, A. - Fenyves, V. - Müller, A.: A passzív sportfogyasztás motivációinak vizsgálata nemek tükrében. *ECONOMICA (SZOLNOK)* 10: 1 pp. 30-35., 6 p. (2019)
- [4] Bácsné, Bába É. - Fenyves, V. - Szabados, Gy. - Dajnoki, K. - Müller, A. - Bács, Z.: A sportágazat nemzetgazdasági jelentőségének vizsgálata beszámoló adatok alapján 2014-2016-os időszakban. *JELENKORI TÁRSADALMI ÉS GAZDASÁGI FOLYAMATOK* 13: 3-4 pp. 93-103., 11 p. (2018)
- [5] Balogh, R. - Molnár, A. - Müller, A. - Szabados, Gy. N. - Bácsné, Bába É.: A passzív sportfogyasztás vizsgálatának tapasztalataiból. *ACTA CAROLUS ROBERTUS* 9: 1 pp. 35-48., 14 p. (2019)
- [6] 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.
- [7] Bendíková, E. - Marko, M. - Müller, A. - Bába, É. Bácsné (2018): Effect of Applied Health-Oriented Exercises in Physical and Sport Education on Musculoskeletal System of Female Students. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae* 58: 2 pp. 84-96.
- [8] Bíró, M. - Lako Herpainé, J. - Juhász I. - Müller, A. - Váczi, P. (Melinda, Bíró (szerk.), Tünde, Komáromi Bruckner (Fordító)): *Games and activities*. Eger, Magyarország EKC Líceum Press (2015) 44 p. ISBN:9786155297670
- [9] Bíró, M. & Müller, A. (2017): Aktív pihenés, rekreáció = Active relaxation, recreation. In Dobos, Anna; Mika, János (szerk.). *Természeti és kultúrtörténeti értékek Eger térségében = Natural and cultural heritage in the Eger Region*. Eger, Líceum Kiadó, 128-130.
- [10] Bíró, M.: The importance of swimming and its positive effects on the health of high school students. F. újságIn: Elena, Bendíková (szerk.) *Physical Activity, Health and Prevention III.: International Scientific Conference: Conference Textbook* Zilina, Szlovákia: IPV Institute of Education, IPV Inštitút priemyselnej výchovy, (2018) pp. 27-37. 11 p.
- [11] Bocsi, V. & Kovács, K. (2018): A szabadidő mintá-zatai a középiskolákban. *Metszetek - Tár-sadalomtudományi Folyóirat* 7: 3. 64-78.
- [12] Boda, E. - Bácsné Bába, É. – Müller, A.: Motiváció vizsgálata a kalandpark-látogatók körében, 2018

- [13] Bodolai, M. - Lívják, E. - Boda, E. - Bíró, M. (2016): A jóga hatása a szervezetre, szerepe a stresszkezelésben. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 43 pp. 51-67., 17 p. (2016).
- [14] Borbély, A. - Müller, A. - Koncz, I. (szerk.): A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Budapest, Magyarország: Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület (2008), 211 p. ISBN: 9789630665377
- [15] 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 Appliquee, Nutrition Et Metabolisme, 41(6 Suppl 3), S240-265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- [16] 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>
- [17] Dobay, B. - Müller, A. - Bendíková, É. (2017): Adult Health in Terms of Selected Lifestyle Factor. Disputationes Scientifcae Universitatis Chatholicae In Ruzomberok 17: 4 pp. 32-39., 8 p. (2017)
- [18] 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.
- [19] Fehér, A. - Bácsné, B. É. - Müller, A. - Szakály, Z.: Fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos modellek rendszerezése II. – Szakirodalmi áttekintés. In: Fehér, András; Szakály, Zoltán (szerk.) Egészségpiaci kutatások. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, (2019) pp. 164-172., 9 p.
- [20] Fritz, P. (2011): A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In: Fritz, P. (2011.) Rekreáció mindenkinek. I. rész. Mozgásos rekreáció. Szeged: Bába Kiadó. 28–35.
- [21] Herpainé, Lakó J. - Helmeczi, D. K. – Plachy, J.: A múzeumok gerontológiai és rekreációs szerepe az időskorúak szabadidő-eltöltésében. RECREATION: A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA 9: 3 pp. 34-37., 4 p. (2019)
- [22] Honfi, L. - ;Szalay, G. - Váczi, P.(2009): A sport beépülése a mindennapokba. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 36 pp. 51-63. , 13 p. (2009)
- [23] INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING AND MANAGEMENT SCIENCES / MŰSZAKI ÉS MENEDZSMENT TUDOMÁNYI KÖZLEMÉNYEK 3: 3 pp. 106-126., 21 p. (2018) DOI: 10.21791/IJEMS.2018.3.9
- [24] Kinczel, A. - Laoues-Czibalmos, N. - Müller, A.: A fiatalok szabadidősporttal, sportmotivációjával kapcsolatos kutatások tapasztalataiból. ACTA CAROLUS ROBERTUS 10 :2 pp. 97-116., 20 p. (2020). DOI: <https://doi.org/10.33032/acr.2480>
- [25] Kovács, T. A. (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Budapest: Fitness Akadémia
- [26] 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.
- [27] Laoues-Czibalmos, N. - Bácsné Bába, É. - Mező, K. - König-Görögh, D. - Müller, A: Fogyatékos tanulók szabadidős preferenciarendszerének elemzése egy kutatás tükrében. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING AND MANAGEMENT SCIENCES / MŰSZAKI ÉS MENEDZSMENT TUDOMÁNYI KÖZLEMÉNYEK 5 : 1 pp. 102-119., 17 p. (2020) DOI: 10.21791/IJEMS.2020.1.9
- [28] Laoues-Czibalmos, N. - Bácsné, Bába É. - Szerdahelyi, Z. - Müller, A.: Sportmotivációs tényezők vizsgálata a 8-18 éves fogyatékossgal élő korosztály körében. ACTA CAROLUS ROBERTUS 9 : 1 pp. 121-132. , 12 p. (2019) DOI: 10.33032/acr.2019.9.1.121
- [29] Laoues-Czibalmos, N. Müller, A. & Bácsné, B. É. (2019 a): Comparative analysis of active and pas-sive recreational consumption habits of disabled children living in the Northern Great Plain re-gion. Különleges Bánásmód 5: 1. 31-39. Paper: DOI 10.18458/KB.2019.1.31.
- [30] Lengyel, A. - Kovács, S. - Müller, A. - Lóránt, D. - Szőke, Sz. - Bácsné Bába, É.: Sustainability and Subjective Well-Being: How Students Weigh Dimensions. SUSTAINABILITY 11: 23 Paper: 6627 (2019) DOI:10.3390/su11236627
- [31] Łubkowska, W. - Tarnowski, M. - Terczyński, R., (2018): Time measurement of a 30-meter run, using the cinematographic method and photo-grammetry as an example of applying modern technology in promoting physical activity. AIP Conference Proceedings 2018; 2040: 070008-1–070008-4, doi.org/10.1063/1.5079129.
- [32] 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.
- [33] Molnár, A. (2019): Fitnesz trendek az egészség szolgálatában. In: Bácsné, Bába Éva; Müller, Anetta (szerk.) "Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, (2019) pp. 113-120.
- [34] Molnár, E. (2007): A kommunikáció előmozdítója és hátráltatója: empátia és szorongás. KOMMUNIKÁCIÓ MÉDIA GAZDASÁG V : 3 pp. 85-93.
- [35] Molnár, E. (2012): Supervision in social work: experiences as a college supervisor of social worker training, Economica (Szolnok) 5, 2. különszám, 29-35.
- [36] Molnár, E. (2016): A reklámozás mint társadalmi kommunikáció. GRADUS 3: 2 pp. 278-283.
- [37] Molnár, E. (2019): Elektronikus médiahasználat óvodáskorban [Electronic media use in preschool]. GRADUS 6: 3 pp. 16-21.
- [38] Molnár, E. (2020): The role of empathy, anxiety and personality in purchasing decisions caused by advertising. Annals of the University of Oradea. Economic Science, 29, (1), 376-386.

- [39] Müller, A. - Bácsné, Bába É. - Pfau, C. - Molnár, A. - Laoues-Czimbalmos, N.: Extrém sportfogyasztás vizsgálata egy kutatás tükrében. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING AND MANAGEMENT SCIENCES / MŰSZAKI ÉS MENEDZSMENT TUDOMÁNYI KÖZLEMÉNYEK* 3: 4 pp. 135-142., 8 p. (2019a) DOI: 10.21791/IJEMS.2019.3.13.
- [40] Müller, A. - Bácsné, Bába É. (2018): Az egészséges életmód és a sport kapcsolata. Létavértes, Magyarország: Létavértes SC '97 Egyesület (2018), 96 p. ISBN: 9786150031897.
- [41] Müller, A. - Kerekes, F. - Szabó, K. - Molnár, A. - Molnár, Zs. - Móri, K. - Hőnyi, D. - Maklári, G. - Laoues-Czimbalmos, N.: Edzőterembe járók sportolási szokásai és edzőterem választást befolyásoló tényezők alakulása egy kutatás tükrében. In: Balogh, László (szerk.) *Trendek a versenysport és a szabadidősport területéről*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet (2020) 259 p. pp. 193-205., 13 p.
- [42] Müller, A. - Lengyel, A. - Koroknay, Zs. - Molnár, A.: Népszerű fitness mozgásformák. In: Bácsné, Bába Éva; Müller, Anetta (szerk.) "Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem (2019b) 215 p. pp. 106-112. 7 p.
- [43] Murtaza, Shah A. - Molnár, E. - ; Szakács, A. (2021): Digital Heroin – The Impact of Digital Gadgets on Developing Minds An Empirical Study on Growing Children of Lahore. *CONTROLLER INFO IX*: 1 pp. 55-58.
- [44] 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.
- [45] Poulain, T. - Peschel, T. - Vogel, M. - Jurkatat, 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>
- [46] Révész, L. - Müller, A. - Bíró, M. (2015): Bevezetés, fogalmi alapok. In: Révész, L., Bíró, M. (Szerk.) *A rekreáció elmélete és módszertana 1. A rekreáció kialakulása, története. A rekreáció felosztása. 6–21*. Eger: EKF Líceum Kiadó ISBN 978-615-5621-06-2
- [47] Simon, I. Á. - Kajtár, G. - Herpainé, Lakó J. - Müller, A. (2018): A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében. *Képzés És Gyakorlat: Training And Practice* 16: 1 pp. 25-36., 12 p. (2018)
- [48] Sőrés, A. - Pető, K.: Measuring of subjective quantity of life. *PROCEDIA ECONOMICS AND FINANCE* 32 pp. 809-816, 8 p. (2015)
- [49] Sport and physical activity. Special Eurobarometer 472. European – December 2017. Commission, 2018. március. ISBN: 978-92-79-80242-3. DOI:10.2766/483047.
- [50] Szántó, Á. – Boda, É.: AZ EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG ÉS A SPORT. *ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRYENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT XLIII*. pp. 11-21. 11 p. (2016)
- [51] Váczi, P. - Révész, L. - Bíró, M.: *A rekreáció elmélete és módszertana 1.: labdás és golyós sportágak*. Eger, Magyarország Líceum Kiadó (2015), 31 p.
- [52] Váradi, J. - Demeter-Karaszi, Zs. - Kovács K. (2019): The connection between extracurricular, leisure time activities, religiosity and the reasons for drop-out. *Central European Journal of Educational Research*, 1(1). 55-67.
- [53] Varga, A. - Herpainé, Lakó J. - Boda, E. - Váczi, Péter: IKT eszközhasználati szokások vizsgálata az Eszterházy Károly Egyetem végzős testnevelés szakos hallgatói körében. *MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE* 19: 75 (3) pp. 93-94., 2 p. (2018)
- [54] 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>