

A COVID-19 HATÁSA A SPORTOLÁSI SZOKÁSOKRA



THE IMPACT OF COVID-19 ON SPORT HABITS



FENYVES, LÁSZLÓ



Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Vezetés- és Szervezéstudományi Intézet
(University of Debrecen, Faculty of Economics and Business, Institute of Management and Organisation)
H-4032 Debrecen, Böszörményi út 138.
E-mail: fenyves.laszlo@econ.unideb.hu

AIn recent times, our daily lives have been significantly affected and transformed by the coronavirus pandemic that will hit our country in March 2020. Following the outbreak, the WHO (World Health Organisation) advised its Member States to consider ways to prevent the introduction of the disease into new areas and to reduce the human-to-human spread in areas where the virus has already been detected. In the initial period, people's "freedom" was severely restricted as a consequence of the restrictive measures taken to slow down/control the spread of the virus. In addition to telecommuting, closing restaurants, educational institutions, entertainment venues, sports facilities, shopping malls, curfews have become part of our daily lives. The protection of human life and health has suddenly become one of the most important "tasks". Despite the closure of sports facilities in order to reduce personal contact, physical activity has become even more important than before, as it has become even more important to keep our bodies healthy during the epidemic period. When the virus emerged, the Operational Committee recommended that we try to do as much exercise as possible to strengthen our immune system so that it can fight off pathogens as effectively as possible. However, the restrictive measures taken in response to the virus have also had a major impact on our exercise and sporting habits, which has since attracted the interest of many researchers. In my research, I am looking for answers to the question of how the epidemic has changed people's habits/willingness to take part in sport and active physical activity. The results of the online questionnaire survey showed a decrease in the frequency of weekly exercise sessions and an increase in the proportion of non-exercisers during the period of the virus and restrictions. During the period of restrictions, the age group between 45 and 54 was considered to be the most active. Both before and after the coronavirus, men were significantly more likely to be non-athletes, whereas the proportion of non-athletic women increased significantly during the restriction period. The analysis also showed that those who started playing sport during the restrictions rated their mental state significantly higher.

KULCSSZAVAK: sport, fizikai aktivitás, egészség, COVID-19

KEYWORDS: sport, physical activity, health, COVID-19

JEL-KÓDOK (JEL CODES): I10, I12

DOI: <https://doi.org/10.20494/TM/10/1/4>



1. BEVEZETÉS – INTRODUCTION

Az elmúlt időszakban a mindennapi életünket jelentősen meghatározta és átalakította a 2020 márciusában hazánkat is elérő koronavírus járvány. A COVID-19 néven is ismert betegség rövid időtartam alatt rendkívüli kihívások elé állította a gazdaságot és a társadalmat (PATÓ et al., 2021). A kirobbanás után a WHO (Egészségügyi Világszervezet) a tagállamainak azt tanácsolta, hogy fontolják meg a betegség új területekre való behurcolásának megakadályozására, illetve az emberről emberre történő terjedés csökkentésére irányuló lehetőségeket azokban az övezetekben, ahol a vírus már megjelent (PENA et al., 2021). Így a kezdeti időszakban a vírus terjedésének lelassítása/megfékezése érdekében az emberek „szabadsága” jelentősen korlátozódott a meghozott intézkedések következményeként. A távmunkában történő munkavégzés, az éttermek, az oktatási intézmények, a szórakozóhelyek, a sportszolgáltatók, a bevásárlóközpontok bezárása mellett a kijárási korlátozás is a mindennapi életünk részévé vált. Az emberi élet és az egészség védelme hirtelen az egyik legfontosabb „feladattá” vált. Annak ellenére, hogy a személyes kontaktok csökkentése érdekében a sportszolgáltató létesítmények bezárásra kerültek, a testmozgás az eddigieknél is lényegesebb szerepet kapott, ugyanis a járványidőszakban még fontosabbá vált/válik a testünk egészségének megőrzése. A vírus megjelenésekor az Operatív Törzs azt javasolta, hogy próbáljunk meg minél többet mozogni, sportolni az immunrendszerünk erősítése érdekében, hogy az minél hatékonyabban tudja felvenni harcot a kórokozókval szemben. Viszont a vírus hatására meghozott korlátozó intézkedések a testmozgási és sportolási szokásainkat is nagyban befolyásolta, amely azóta több kutató érdeklődést is felkeltette. A kutatásom során arra keresem a választ, hogy milyen változást eredményezett az emberek sportolási szokásaira a járvány. Az elmúlt néhány hónapban egykét kivételtől eltekintve szinte az összes járvány elleni óvintézkedés eltörlésre került Magyarországon. Ezen oknál fogva annak a felmérését is indokoltnak tartom, hogy milyen mértékben befolyásolta a vírus, nemcsak a korlátozások időszakában a sportolási szokásokat, hanem a korlátozások megszüntetése után is.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS – LITERATURE REVIEW

2.1. Rövid áttekintés a COVID-19 járványról – *Brief Overview of the COVID-19 Epidemic*

A koronavírus (COVID-19) betegséget Wuhanban, Kínában azonosították, amely az RNS SARS-CoV-2 vírus által okozott, potenciálisan halálos kimenetelű betegség kórokozója, ami világszerte jelentős közegészségügyi aggodalomra ad okot (ROTHAN és BYRAREDDY, 2020). A SARS-CoV-2, a béta koronavírus nemzetség tagja, képes megfertőzni az embereket és az állatokat egyaránt. A COVID-19 minden korcsoportban megbetegítheti az embereket, de súlyosabb tünetek és halálozás gyakrabban fordul elő az idősebb felnőttek körében, mint a többi korcsoportban (WANG et al., 2020). A koronavírusok gyakoriak a természetben, és több közülük az emberek számára enyhe betegségeket okoz megfázás formájában (WACKERHAGE et al., 2020). Azonban a genetikai különbségek e vírus és az azonos családfhoz tartozó vírusok között fertőzőbbé és agresszívebbé teszik (PENA et al., 2021). Ennek következtében 2020. január 30-án az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megállapította, hogy a COVID-19 járvány kitörése nemzetközi szinten közegészségügyi vészhelyzetnek minősül (WHO, 2020). A WHO a tagállamainak azt tanácsolta, hogy fontolják meg a betegség új területekre való behurcolásának megakadályozására, illetve az emberről emberre történő terjedés csökkentésére irányuló lehetőségeket azokban az övezetekben, ahol a COVID-19 vírus már jelen van (PENA et al., 2021). Ennek következtében számos országban korlátozó intézkedéseket vezettek be a vírus megfékezése érdekében, amely a mobilitást is jelentősen korlátozta, ellenben a sportolási tevékenységet továbbra is javasolták az emberek számára az immunrendszer és a kórokozókval szembeni védekezés miatt. Magyarországon a Nemzeti Népegészségügyi Központ ajánlásai között is ott szerepel a rendszeres fizikai aktivitás (NNK, 2020).

2.2. Egészség, fizikai aktivitás – *Health, Physical Activity*

Egészségmagatartásnak az egészséggel kapcsolatos magatartásformák összességét nevezzük, amelyek elemei az egészséges életmódban és azon viselkedésben nyilvánulnak meg, amelyek az egészségi indítékok és egészségi szükségletek következtében jönnek létre (SZAKÁLY, 2009). Mára már jólismert az az összefüggés, hogy a fizikai aktivitás, a testmozgás elősegíti testi és lelki jóllétünk fenntartását. A rendszeres testmozgás egészségünket befolyásoló jótékony hatásait jó néhány kutatás bizonyította világszerte, ezekről több összegző áttekintés is készült (PENEDO és DAHN, 2005; WARBURTON és BREDIN, 2017). A közegészségügyi szervezetek (pl. WHO vagy hazánkban az NNK) fő ajánlásai között szerepel az egészséges táplálkozás mellett a fizikai aktivitás, mint a fő életmódbeli tényezők, amelyek befolyásolják a krónikus betegségek, például a szív- és érrendszeri és anyagcsere-betegségek, a rák, sőt a neurológiai betegségek kialakulását (SANTOS, 2022). A testmozgás a szervezetre gyakorolt pozitív hatásain túl a lelki és mentális állapotunkra is kedvező befolyást gyakorol. Komoly bizonyítékok állnak rendelkezésre arra vonatkozóan, hogy a rendszeres fizikai aktivitás fontos az agy egészsége, valamint a szorongás és a depresszió csökkentése, illetve a stressz enyhítése szempontjából egyaránt (GORELICK et al., 2017).

2.3. A koronavírus hatása a sportolási szokásokra és a fizikai aktivitásra – *Impact of Coronavirus on Sporting Habits and Physical Activity*

Az új koronavírus megjelenése két különböző módon befolyásolta a fizikai tevékenységek végzését (HARANGI-RÁKOS et al., 2022). Egyrészt a különböző sportfajták gyakorlásának kivitelezése nehezebbé vált, mint korábban. Ebbe a kategóriába tartoznak a zárt térben végzett vagy csoportos mozgások, edzések. Másrészt a COVID-19 elterjedése által okozott gazdasági recesszió is hatással volt a fizikai tevékenységekre nyitott egyének anyagi helyzetére, ami viszont hatással lehet a sportolásra való képességükre és affinitásukra. A koronavírus

járvány megjelenése egyértelműen gátat szabott a fizikailag aktív életmód fenntartásának (MARTÍNEZ-de-QUEL et al., 2021). A világjárvány az emberek sportolási szokásaira, fizikai aktivitására gyakorolt hatását több nemzetközi kutató is vizsgálta és publikálta (GUAN et al., 2020; MARTÍNEZ-DE-QUEL et al., 2021; SCHUCH et al., 2022; KOOHSARI et al., 2021; XIAO et al., 2021). Ezen nemzetközi kutatások eredményei szerint a koronavírus miatti járványügyi intézkedések következtében csökkent az emberek fizikai aktivitása, ezzel párhuzamosan növekedett az ülésel töltött idő mértéke, amely leginkább a távmunkának és az online oktatásnak köszönhető. ANTUNES és szerzőtársai (2020) szignifikáns kapcsolatot találtak a férfiak és a nők fizikai aktivitásában, amely szerint a férfiak szignifikánsan magasabb szintű fizikai aktivitást mutattak.

A fizikai aktivitás csökkenése és az ülésel töltött idő növekedése hazai szinten is igazolódott egy ÁCS és szerzőtársai (2020) által, hazai lakosság keretében végzett reprezentatív kutatás alapján. Az IPAQ módszerrel számszerűsített eredményeik alapján átlagosan 22,43%-al csökkent a teljes fizikai aktivitás mértéke a kijárási korlátozások időszakában, továbbá 14,16%-al nőtt a nem sportolók aránya. A kutatás szerint is a férfiak azok, akik többet sportolnak és az életkor előre haladtával csökken a sportolásban résztvevők aránya. A kijárási korlátozások alatt a magyar lakosság körében a futás, súlyzós edzés és a zenés-táncos mozgásformák voltak a leginkább jellemzők. Ebben nem történt nagy változás a járvány előtti időszakhoz képest, amikor szintén ez a három mozgásforma volt a legnépszerűbb, a labdajátékok, küzdősportok és egyéb mozgásformák előtt. Ellenben komoly változás történt a sportolás helyszínében a járvány időszakában, ugyanis ez teljesen áthelyeződött az otthonokban és a szabadba.

RÁTHONYI és szerzőtársai (2021) is meg erősítették egy hazai kutatásukban, hogy a pandémia hatására a sportolási szokások megváltoztak. Eredményeik követték mind a hazai, mind pedig a nemzetközi trendet, mely szerint a szigorú korlátozások, a lezárások, a sportlehetőségek jelentős beszűkülése idején, a fizikai aktivitás, a sportolás jelentősen visszaesett és megnőtt az ülésel töltött idő a munkavállalók

körében. Továbbá, a kutatásuk során arra is fény derült, hogy a korlátozások időszakában, megnőtt az otthon sportolók aránya (20%-ról 57%-ra) és új alternatív megoldások jelentek meg, ugyanis az eddigi személyes jelenlétet igénylő edzések egyre inkább átkerültek az online térbe.

A magyar gyermekek fizikai aktivitás felméréséből is az derül ki, hogy az ajánlott napi fizikai aktivitást igen kevesen érték el a pandémia első hulláma alatti időszakban, valamint a képernyő előtt eltöltött idő is jelentősen meghaladta a többségnél az ajánlott napi időtartamot (legfeljebb 2 óra) (KOVÁCS et al., 2020).

Az idősebb korosztályra áttérve, SHAHRBANIAN és szerzőtársai (2020) kutatásuk alapján kiemelik a rendszeres testmozgás-edzésnek az idősebb felnőttek immunrendszerére gyakorolt pozitív szerepét. A COVID-19 világvárvány idején az idős emberek aktívak és egészségesek maradhatnak sportolással, például jógával, sétával, kocogással és kerékpározással. Emellett online vagy virtuális jóga- és pilates órákat és videókat is igénybe vehetnek, otthon minimális eszközökkel végezhetnek ellenállási gyakorlatokat, és elvégezhetik a napi házimunkát, például a kertészkedést.

2.4. A COVID-19 hatása a mentális egészségre – *The Impact of COVID-19 on Mental Health*

Az elhúzódó járványhelyzet komoly mentálhigiénés kihívás elé is állította az emberiséget. A legtöbb ember félelmet, szorongást, stresszt, gazdasági gondokat, szomorúságot, unalmat, elszigetelődést és másoktól való elzárkózást tapasztal, ami negatívan befolyásolja a fizikai egészségén túl és mentális egészségét is (SHAHRBANIAN et al., 2020). Ezeknek a problémáknak az azonosítása és kezelése gyakran háttérbe szorul, holott hatásuk jelentős. Ezek a problémák lehetnek egyrészt a letális kockázat és a szomatikus szövődményekről való félelem (az önmagunk és szeretteink életéért és egészségéért való aggodalom), másrészt a járványgörbe mérséklésének érdekében hozott intézkedések (pl. a kijárási tilalom, a fizikai távolságtartás, a kulturális és szabadidős tevékenységek korlátozása, a vendéglátóipari egy-

ségek zárva tartása stb.) hatására tapasztalható szociális és fizikai elszigeteltség, harmadrészt pedig az intézkedések következményeként fellépő munkanélküliség, anyagi bizonytalanság okozta szorongás jelent fokozott mentális megterhelést (DEMETROVICS és KIRÁLY, 2021).

Ahogy az a Semmelweis Egyetem 2021-es kutatásából kiderül a sportolás kedvezően hat a mentális egyensúlyra. A fizikai aktivitás korlátozhatja a járvány mentális egészségre gyakorolt negatív hatását. Azonban még nem áll rendelkezésünkre elegendő hazai adat a mozgásszegény viselkedés és a mentális egészség közötti összefüggések jelzésére a járvány okozta közegészségügyi korlátozások alatt.

3. ANYAG ÉS MÓDSZER – MATERIAL AND METHOD

A primer kutatás során online kérdőíves megkérdezés történt, 2022. májusi és júniusi időszakban, online, Google Forms (Google Űrlapok) kérdőív segítségével, amelyet az egyik közösségi média egészséggel és sportolással kapcsolatos csoportjaiban osztottam meg. A kérdéssor többnyire zárt kérdéseket tartalmazott, melyek között voltak feleletválasztós és tízfokozatú Likert formátumú kérdések egyaránt. A kérdőívet összesen 171-en töltötték ki, a kitöltések érvényesek voltak, adattisztításra nem volt szükség. A felmérés nem tekinthető reprezentatívnak, a minta összetételét az alábbi (1. táblázat) foglalja össze.

A válaszadók között többségében nők voltak jelen, több mint 70%-ban. A korosztályt tekintve a legtöbben 25-34 év közöttiek voltak. Többségében a kitöltésben foglalkoztatottak és diákok/hallgatók szerepeltek. Végzettséget tekintve többségében MA/MSC végzettséggel rendelkeztek.

A kutatáshoz használt kérdőívhez más tanulmányok és kérdőívek kérdéseit használtam fel, amelyet saját kérdésekkel is kiegészítettem. A felhasznált tanulmányok: ÁCS et al. (2020), RÁTHONYI et al. (2021), ezentúl a Merseyside Sport 2021-es kérdőívől is kerültek kérdések beépítésre. A kérdőívben mért motivációs tényezőket, FRITZ et al. (2011) tanulmánya alapján határoztam meg.

A felmérés során kapott eredmények elemzését az IBM SPSS Statistics programmal végeztem el, amely során leíró statisztikai

elemzéseket és hipotézisvizsgálatra épülő eltéréselemzéseket (t-próba, χ^2 próba) alkalmaztam.

1. TÁBLÁZAT

TABLE 1

**A minta demográfiai megoszlása (n=171)
(Demographic Distribution of the Sample)**

	fő (person)	%
A válaszadók megoszlása nemek szerint (Distribution of respondents by gender)		
Nő (Female)	120	70,2
Férfi (Male)	51	29,8
A válaszadók megoszlása életkor szerint (Distribution of respondents by age)		
16 – 24 év között (16 – 24 years old)	21	12,3
25 – 34 év között (25 – 34 years old)	78	45,6
35 – 44 év között (35 – 44 years old)	33	19,3
45 – 54 év között (45 – 54 years old)	24	14,0
55 – 64 év között (55 – 64 years old)	9	5,3
65 – 74 év között (65 – 74 years old)	6	3,5
75 év és afölött (75 years and over)	-	-
A válaszadók megoszlása iskolai végzettség szerint (Distribution of respondents by level of education)		
8 általános (8 years at primary school)	3	1,8
szakmunkás végzettség (skilled worker qualification)	6	3,5
érettségi (high-school graduation)	21	12,3
felsőfokú szakképesítés (GCSE)	18	10,5
BA/BSc	30	17,5
MA/MSc	90	52,6
doktori képzés (Ph.D.)	3	1,8
A válaszadók megoszlása munkaerőpiaci státusza alapján (Distribution of respondents by labour market status)		
Diák / hallgató (Student)	39	22,8
Foglalkoztatott (Employed)	81	47,4
Önfoglalkoztató, vállalkozó, segítő családtag (Entrepreneur)	30	17,5
Munkanélküli (Unemployed)	9	5,3
Nyugdíjas (Retired)	6	3,5
Egyéb (Other)	6	3,5
A válaszadók megoszlása lakhely szerint (Distribution of respondents by place of residence)		
Főváros (Capital)	30	17,5
Megyeszékhely (City with county rights)	90	52,6
Város (City)	30	17,5
Község (Village)	21	12,3

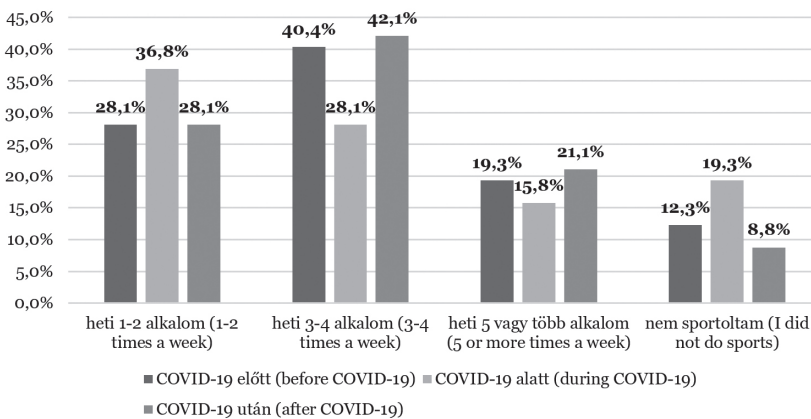
Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Author's own compilation (2022))

4. EREDMÉNYEK – RESULTS

A kérdőíves felmérés első kérdéseként, arra kerestem a választ, hogy a felmérésben résztvevők mennyire tartják fontosnak a testmozgást az egészség megőrzése szempontjából. A válaszok alapján a testmozgás fontossága átlagosan eléggé magas az egészségmegőrzésben (átlag: 9,33; szórás: 1,251) az érintettek körében. Az elvégzett független t-próba alapján nem találtam szignifikáns kapcsolatot a női (átlag: 9,43, szórás: 0,950) illetve férfi (átlag: 9,12, szórás: 1,762) válaszadók között a válasz megítélésében ($p=0,244$).

4.1. Testmozgás gyakoriságának változása – Change in Exercise Frequency

A kérdőíves felmérés első szakaszában a heti szintű sportolási alkalmak felmérését végeztem el. Releváns kérdésnek tartom, hogy hogyan alakult a sportolási alkalmak mértéke, nem csak a járvány és ezzel járó intézkedések bevezetésének időszakában, hanem a korlátozó intézkedések megszüntetése utáni periódusban is.



1. ÁBRA

Sportolási alkalmak heti szinten (Sports Activities Per Week)

FIG. 1

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Author's own compilation (2022))

Ahogy az 1. ábrán látható, a koronavírus járványt megelőző időszakban a heti 3-4 alkalmi sportolás volt a legjellemzőbb a megkérdezettek körében. Ezt követte a heti 1-2 alkalom, végül a legkevesebb jelölést a heti 5 vagy több sportolási alkalom kapta. A diagramon megfigyelhető, hogy a korlátozó intézkedések bevezetésének időszakában (COVID-19 alatt) megnőtt a heti 1-2 alkalommal sportolók száma, amelynek következményeként mind a heti 3-4 alkalom és a heti 5 vagy több alkalom mértéke csökkent és szintén megemelkedett a nem sportolók száma.

A COVID-19 után, vagyis a korlátozó intézkedések megszüntetése utáni periódusban a heti 3-4 sportolási és a heti 5 vagy több spor-

tolási alkalom is nagyobb arányban van jelen a megkérdezettek körében, mint a COVID-19 előtti szakaszban. Ezentúl, a nem sportolók aránya is kevesebb, mint amilyen volt a járványt megelőzően.

Az elvégzett keresztábra elemzés alapján kimutatásra került, hogy a koronavírus előtti és utáni időszakban is szignifikánsan többen voltak a nem sportolók között a férfiak (részletek a 2. táblázatban), ellenben a korlátozások alatt jelentősen megnőtt a nem sportolónőknek az aránya, viszont szignifikáns eltérés nem volt kimutatható a nem sportoló nők és nem sportoló férfiak között a vírus elleni óvintézkedések időszakában.

2. TÁBLÁZAT

TABLE 2

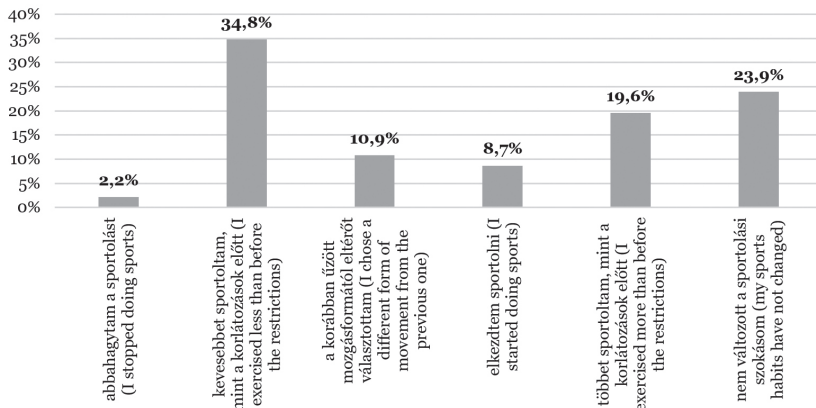
Keresztábrás elemzés főbb mutatói
(Main Indicators of Crosstabs Analysis)

COVID-19 előtt (before COVID-19)			COVID-19 után (after COVID-19)		
Chi ²	p érték (value)	Cramer's V	Chi ²	p érték (value)	Cramer's V
15,610	0,001	0,302	21,271	<0,001	0,353

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Author's own compilation (2022))

Szintén keresztábrás elemzést alkalmaztam, a tartózkodási hely típusa szerint vizsgálva a sportolási szokások gyakoriságának változását a korlátozások időszakában. Az elvégzett statisztikai módszer alapján az az eredmény született, hogy a fővárosban élők körében szignifikánsan nagyobb volt azok aránya, akik heti 5 vagy több alkalommal sportoltak a COVID-19 idején (Chi²=33,804, p<0,001, Cramer's V=0,257).

A kérdőíves megkérdezés elemzése alapján, a leginkább aktívabbnak a korlátozások időszakában a 45-54 év közötti korosztály volt tekinthető, ugyanis a heti 5 vagy több alkalommal sportolók között szignifikánsan többen voltak jelen ezen korosztály szereplői (Chi²=50,110, p<0,001, Cramer's V=0,313).



2. ÁBRA

FIG. 2

A COVID-19 hatása a sportolási szokásokra
(Effect of COVID-19 on Sporting Habits)

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Author's own compilation (2022))

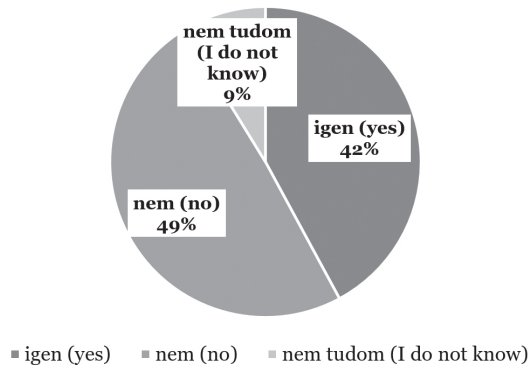
A kérdőíves felmérésem során a sportolási alkalmak gyakorisága mellett arra is kíváncsi voltam, hogy milyen egyéb változás következett be a sportolási szokásokban (2. ábra). Egyértelműen a legtöbb megkérdezett arról számolt be, hogy kevesebbet mozogtak a járvány időszakában, mint azt megelőzően. Kedvező eredménynek tekinthető, bár alacsony mértékben volt jellemző, de néhány ember arról számolt be, hogy ebben az időszakban kezdett el sportolni. Relatív csekély azoknak az aránya, akik a kialakult helyzetben felhagytak a sportolási

szokásaikkal. Az is megfigyelhető, hogy a résztvevők több mint 10%-nak változtatást kellett bevezetnie a sportolási tevékenységébe, illetve akadtak olyanok is, akik többet mozogtak vagy nem tapasztaltak változást ezen a téren. Azon válaszadók motivációját keresve az elemzés során, akik arról számoltak be, hogy elkezdtek sportolni, keresztábrás elemzést végeztem. Az elemzés során azt találtam, hogy szignifikánsan fontosabb volt a stressz levezetése, mint motiváló tényező, azok számára, akik elkezdték a sportolást ebben az időszakban.

A válaszadók majdnem fele nem észlelt magán a korlátozások idején testsúlynövekedést, amint ez látható a 3. ábrán.

Keresztábrás elemzést alkalmaztam annak a kimutatására, hogy van-e szignifikáns kapcsolat a testsúly gyarapodás észlelése és a sportolási gyakoriság között a korlátozások időszakában. Az elemzés eredményeként 5%-os szint mellett szignifikáns összefüggést találtam,

amely szerint szignifikánsan többen tapasztaltak magukon súlynövekedést azok közül, akik nem végeztek sporttevékenységet, és szignifikánsan többen nem tapasztaltak magukon plusz kilókat, akik legalább heti 3-4 alkalmi rendszerességgel végeztek testmozgást az elzárások idején ($\chi^2=23,491$, $p=0,001$, Cramer's $V=0,262$).



3. ÁBRA

**Testsúly növekedés észlelése a válaszadók körében
(Perception of Weight Gain Among Respondents)**

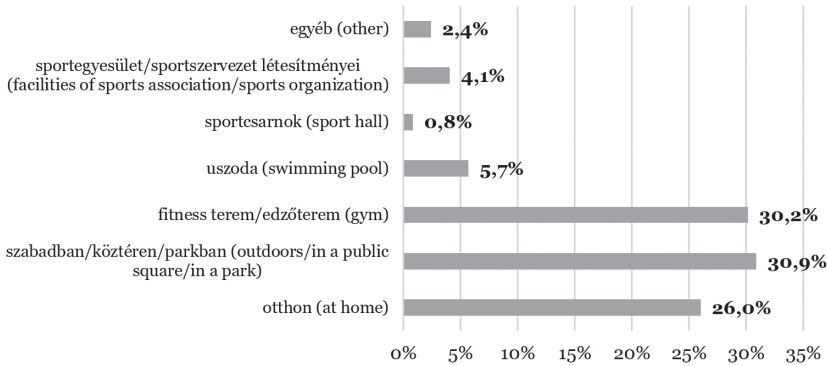
FIG. 3

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Author's own compilation (2022))

4.2. Sportolási helyszín és sportolási formák változása – *Changes in Sport Location and Forms of Sport*

A kérdőíves megkérdezés következő részében a válaszadók sportolási formáiban, illetve a sportolási helyszínben felfedezhető változásokat mértem fel. A korlátozások időszakában a sportolási tevékenység leginkább az otthonokban és a szabadban volt kivitelezhető. A két helyszín között nagyobb arányban volt jelen az otthoni környezetben végzett testmozgás. A korlátozó

intézkedések eltörlése után a sportolási helyszínben jelentős változás történt. Ahogy azt a 4. ábra bemutatja, a legkedveltebb helyszín a sportolási, testmozgási tevékenységhez a szabad környezet mellett a fitness- és edzőtermekben történő sportolás, majd ezután következik az otthon helyszín. Jelen felmérésben például az uszoda, sportcsarnok és egyéb sportlétesítményekben történő sportolás elenyésző.



4. ÁBRA

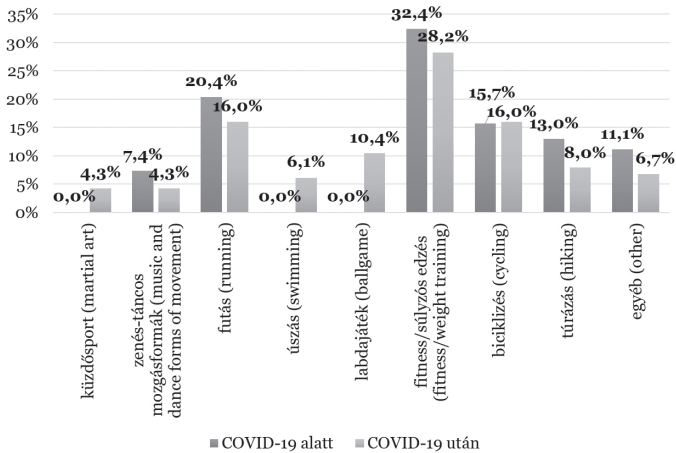
FIG. 4

**Sportolási helyszín COVID-19 után
(Sports Venue After COVID-19)**

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Author's own compilation (2022))

A vírus miatt bevezetett korlátozó intézkedések nem csupán a sportolási helyszínt befolyásolták, hanem a választott sportolási formát is. Amint az 5. ábrán látható a vírus időszakában kizárólag olyan sportolási formák voltak jellemzőek, amelyeket az emberek önmagukban és a szabadlevegőn tudtak végezni. Ezek közül a legnépszerűbb mozgási forma a fitness- és súlyzós edzések voltak, amelyeket ugyebár akár az otthonokban, akár egy szabadterei kondiparkban is lehetett kivitelezni. Ezt követték olyan mozgási formák, amelyek végzése leginkább a szabadban teljesíthető, mint a

futás, biciklizés vagy túrázás. Természetesen a futás vagy a biciklizés zárt térben is űzhető, futópad, illetve szobabicikli által. A kérdőívet kitöltők részéről a zenés-táncos mozgásformák is jellemzők voltak alacsony mértékben, amelyet szintén tudunk zárt térben önmagunkban, de akár szabadterén is végezni. A vírus enyhülése és a különböző korlátozó intézkedések eltörlése után, a lezárások időszakában népszerű mozgási formákon túl egyre nagyobb mértékben jelentek meg olyan sportolási típusok, amelyeket többnyire csoportosan és/vagy zárt térben ideális végezni (labdajátékok, úszás, küzdősport).



5. ÁBRA

FIG. 5

**Sportolási forma változása
(Change in the Form of Sport)**

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Author's own compilation (2022))

4.3. Sportmotivációs tényezők – Sport Motivational Factors

A felmérésben résztvevők válaszainak eddigi elemzéséből az a következtetés vonható le, hogy a COVID-19 vírus és az ezzel járó kor-

mányzati intézkedések hatására változás történt az emberek sportolási gyakoriságában és szokásaiban. Az elemzés ezen fejezetében az érintettek sportoláshoz kapcsolódó motivációit mutatom be.

3. TÁBLÁZAT

TABLE 3

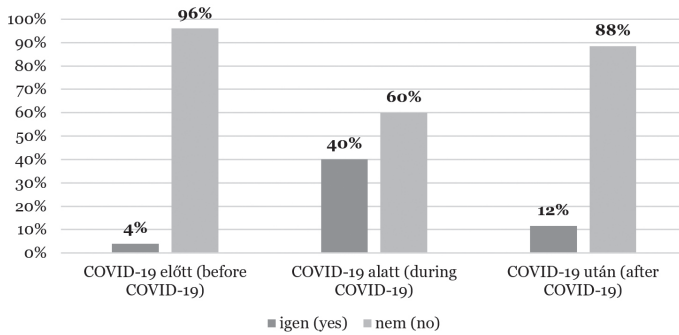
Motivációs tényezők COVID-19 alatt és után
(Motivational Factors During and After COVID-19)

	Átlag (Mean)		Medián (Median)		Szórás (Std. Deviation)	
	COVID-19 alatt (during COVID-19)	COVID-19 után (after COVID-19)	COVID-19 alatt (during COVID-19)	COVID-19 után (after COVID-19)	COVID-19 alatt (during COVID-19)	COVID-19 után (after COVID-19)
egészség (health)	7,56	7,69	9,00	9,00	2,906	2,868
külső megjelenés (external appearance)	6,76	7,23	7,00	9,00	2,903	3,102
kondíció (condition)	7,38	7,46	8,00	8,50	2,753	2,915
szabadidőeltöltés (leisure activities)	6,71	6,46	8,00	7,50	2,891	3,248
stressz levezetése (stress reduction)	7,04	6,87	8,00	8,00	3,102	3,203
társas kapcsolat (social relationship)	3,56	4,23	2,00	3,00	2,952	3,096
élvezet (enjoyment)	7,07	6,98	8,00	8,00	3,040	2,981
munka (versenyszerű sportolás) (work (competitive sports))	2,31	2,42	1,00	1,00	2,573	2,686

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Author's own compilation (2022))

Amint megfigyelhető 3. táblázatban, a motivációs tényezők átlagos értékelésében nincs jelentős differencia egy tényezőt tekintve sem. A motivációs faktorok közül az egészséget kiemelve, kereszt táblás elemzéssel azt vizsgáltam meg, hogy a korcsoportokat tekintve felfedezhető-e valamilyen eltérés az egészség, mint motivációs tényező fontosságát tekintve. Az elemzés során az az eredmény született, hogy a 65-74 év közötti korosztály számára szignifikánsan nagyobb szerepet játszott az egészség a sportolási hajlandóságukra nézve a vírus időszakában. Míg a legfiatalabb korcsoport (16-24 év között) számára teljesen ellentétes tendencia figyelhető meg, ugyanis számukra szignifikánsan kevésbé volt fontos az egészség, mint motivációs tényező a testmozgásban a járvány időszakában ($\chi^2=101,640$, $p<0,001$, Cramer's $V=0,388$).

A kérdőíves megkérdezés során kitértem arra, hogy hogyan változott az átalakult sportolási szokások hatására a sporttevékenységek online térbe való „átköltöztetésének” mértéke. A 6. ábra bemutatja, hogy a járványt megelőző időszakban nagyon elenyésző volt az online edzéseken való részvétel aránya. A szükséges következtében megváltozott sportolási szokások azt is eredményezték, hogy majdnem megtízszereződött ez az edzésforma abban az időszakban, amikor a saját és embertársaink védelme érdekében különböző megszorításokat kellett a kormánynak bevezetni. A korlátozó intézkedések eltörlése után visszaesés mutatkozott, de az online edzések mértéke így is magasabb, mint volt a vírus előtt.



6. ÁBRA

FIG. 6

**Részvétel online edzéseken
(Participation in Online Training)**

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Author’s own compilation (2022))

4.5. Mentális egészség – Mental Health

A koronavírussal és annak a mindennapi életünk valamely területére gyakorlat hatásával kapcsolatos kutatások beszámolnak arról, hogy nem csupán fizikailag jelent kihívást a COVID-19 vírus megjelenése, hanem komoly mentális hatást is gyakorol az emberiségre. A kutatás során felmértem, hogy a válaszadók, hogy értékelték tízfokozatú Likert-skálán az önmaguk mentális állapotát a korlátozások idején. A résztvevők a közepestől némileg jobbra értékelték a mentális állapotukat, ugyanis az

átlagos értékelés 6,3-as eredményt mutatott (szórás: 2,449). Kereszt táblás elemzéssel azt vizsgáltam, hogy a található-e szignifikáns kapcsolat a mentális egészség értékelése és a sportolási szokások változása vonatkozásában. Az elemzés során az a következtetés vonható le, hogy szignifikánsan magasabbra értékelték a mentális állapotukat, azok, akik válaszaik alapján a korlátozások idejében kezdtek el sportolni ($\chi^2=202,181$, $p<0,001$, Cramers’ $V=0,541$). Az eredmények a 4. táblázatban kerülnek összegzésre

4. TÁBLÁZAT

TABLE 4

**Kereszt táblás elemzés főbb mutatói
(Main Indicators of Crosstabs Analysis)**

Sportolás hatása a mentális egészségre (Impact of sport on mental health)		
Chi ²	p érték (value)	Cramer’s V
202,181	<0,001	0,541

Forrás (Source): Saját szerkesztés (2022) (Author’s own compilation (2022))

**5. KÖVETKEZTETÉSEK –
CONCLUSIONS**

A kutatásom célja az volt, hogy felmérjem, hogy a megjelenő koronavírus milyen hatást gyakorolt az emberek sportolási szokásaira. Ezt a témakört azért tartottam érdekesnek és fontosnak, mert a kezdeti időszakban a sportolás, testmozgás volt az egyik legfőbb védekező eszközünk a vírussal szemben, az egészségünk megóvása érdekében.

Első körben a felmérésben résztvevők sportolási gyakoriságát mértem fel. Más hazai kutatások eredményeihez hasonlóan (pl.: ÁCS et al., 2020 vagy RÁTHONYI et al., 2021) az elemzés szerint csökkent a vírus és a különböző korlátozások ideje alatt a gyakorisága a heti szintű sportolási alkalmaknak és megnőtt a nem sportolók aránya. RÁTHONYI és szerzőtársai (2021) eredményei szerint a vírus időszakban a heti 1-2 alkalommal végzett sportolás volt a jellemző, amely ebben a kutatásban is beigazolódott. Az ÁCS és szerzőtársai (2020) által végzett

tanulmányhoz képest a jelen kutatás mintája arányaiiban kevesebb nem sportoló válaszadót tartalmazott, a vírus előtti és alatti időszakban egyaránt. A COVID-19 után nagyobb számban van jelen a heti 1-2-nél gyakrabban sportolók aránya és csökkent a nem sportolók száma is a COVID-19 előtti időszakhoz képest. A kérdőíves megkérdezés elemzése alapján, a legaktívabbaknak a korlátozások időszakában a 45-54 év közötti korosztály volt tekinthető, amely nem igazodik a magyar lakosság keretében végzett reprezentatív kutatás eredményeihez, ugyanis a megállapítás szerint a kor előre haladtával csökken a sportolási hajlandóság.

ANTUNES és szerzőtársai (2020), illetve ÁCS és szerzőtársai (2020) eredményeivel ellentétben, az elvégzett keresztábra elemzés alapján kimutatásra került, hogy a koronavírus előtti és utáni időszakban is szignifikánsan többen voltak a nem sportolók között a férfiak, ellenben a korlátozások alatt jelentősen megnőtt a nem sportolónőknek az aránya. A kutatás során beigazolódott, hogy a testmozgás hozzásegít a testsúly fenntartásához, ugyanis, szignifikánsan többen tapasztaltak magukon súlynövekedést azok közül, akik nem végeztek sporttevékenységet, és szignifikánsan többen nem tapasztaltak magukon plusz kilókat, akik legalább heti 3-4 alkalmi rendszerességgel végeztek testmozgást az elzárások idején.

A felmérésében résztvevők közel 10%-a arról számolt be, hogy elkezdtek sportolni a vírusos időszakban, számukra a legnagyobb motivációt a stresszlevezetése okozta.

A korlátozások változásokat eredményeztek a sportolási helyszínben és az űzött sportolási formában egyaránt. Ez az ÁCS és szerzőtársaihoz (2020) hasonlóan, jelen kutatásban is érvényesült.

Az online edzésekre áttérve, a vírus előtt nagyon csekély volt az online tréningeken résztvevő száma, amely nagymértékben megváltozott a COVID-19 alatti időszakban, továbbá a vírus után is nagyobb mértékű online edzéseken való részvétel a jellemző, mint volt az a járványt megelőzően. Az online edzéseken való gyakoriság növekedéséről ÁCS és szerzőtársai (2020), illetve RÁTHONYI és szerzőtársai (2021) is beszámoltak tanulmányukban.

A Semmelweis Egyetem 2021-es kutatás alapján, akik fokozták fizikai aktivitásukat,

mentálisan jobb állapotban voltak a járvány enyhülésekor. Az elemzés során az a következtetés vonható le, hogy szignifikánsan magasabbra értékelték a mentális állapotukat, azok, akik válaszaik alapján a korlátozások idejében kezdtek el sportolni.

6. ÖSSZEFOGLALÁS – SUMMARY

A kutatásom során arra kerestem a választ, hogy a COVID-19 világjárvány miként alakította át és határozta meg az emberek sportolási és aktív testmozgási szokásait. A téma szakirodalmi megalapozása és körüljárása után primer kutatást végeztem online kérdőív segítségével. A primerkutatást során arra kerestem a választ, hogy milyen eltérések mutathatók ki a sportolási szokások változásában a COVID-19 előtti, a COVID-19 alatti és a COVID-19 utáni (vírus következtében hozott korlátozó intézkedések megszüntetése utáni időszak) időszakban. Az elemzések különböző háttérváltozók alapján, statisztikai módszerek alkalmazásával történt meg SPSS statisztikai program alkalmazásával. A kapott eredményekből következtetéseket vontam le és javaslatokat fogalmaztam meg.

A megjelenő COVID-19 koronavírus komoly kihívások elé állította társadalmunkat.

A vírus minden következménye jelenleg még nem definiált. Manapság már rendelkezésre áll megfelelő mennyiségű védőoltás és Magyarországon szinte az összes járvány elleni óvintézkedés megszüntetésre került. Viszont a vírus még mindig jelen van és megfertőződhetünk. A fizikai aktivitás fenntartása vagy fokozása hatékonyan hozzájárulhat a COVID-19 negatív hatásainak csökkentéséhez fizikai és mentális szempontból egyaránt.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS –

ACKNOWLEDGEMENT

„Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-21-3-II-DE-407 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.”



IRODALOMJEGYZÉK – REFERENCES

- Antunes, R. – Frontini, R. – Amaro, N. – Salvador, R. – Matos, R. – Morouço, P. – Rebelo-Gonçalves, R.:** Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults During Covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. **17** (12) 4260. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17124360>
- Ács, P. – Betlehem, J. – Laczkó, T. – Makai, A. – Morvay-Sey, K. – Pálvölgyi, Á. – Paár, D. – Prémusz, V. – Stocker, M.:** Változások a magyar lakosság élet- és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és sportfogyasztási szokások vonatkozásában. Kutatási Jelentés. Pécs, PTE, Egészség- tudományi Kar, 2020.
- Demetrovics, Z. – Király, O.:** A Covid-19-világjárvány hatása a mentális egészségre. *TMT*. 2021. **68** (5) 19–21.
- Fritz, P. – Szigeti, K. – Tóth, L. É.:** Rekreációs sportmotiváció-kutatás Szegeden. *Rekreáció*. 2011. **1** (1) 31–35. DOI: <https://doi.org/10.21486/recreation.2011.1.1.5>
- Gorelick, P. B. – Furie, K. L. – Iadecola, C. – Smith, E. E. – Waddy, S. P. – Lloyd-Jones, D. M. – Bae, H. J. – Bauman, M. A. – Dichgans, M. – Duncan, P. W. – Girgus, M. – Howard, V. J. – Lazar, R. M. – Seshadri, S. – Testai, F. D. – van Gaal, S. – Yaffe, K. – Wasiaak, H. – Zerna, C.:** Defining Optimal Brain Health in Adults: A Presidential Advisory From the American Heart Association/ American Stroke Association. *Stroke*. 2017. **48** (10) 284–303. DOI: <https://doi.org/10.1161/STR.000000000000148>
- Guan, H. – Okely, A. D. – Aguilar-Farias, N. – Del Pozo Cruz, B. – Draper, C. E. – El Hamdouchi, A. – Florindo, A. A. – Jáuregui, A. – Katzmarzyk, P. T. – Kontsevaya, A. – Löf, M. – Park, W. – Reilly, J. J. – Sharma, D. – Tremblay, M. S. – Veldman, S. L. C.:** Promoting Healthy Movement Behaviours Among Children During the COVID-19 Pandemic. *The Lancet Child and Adolescent Health*. 2020. **4** (6) 416–418. DOI: [https://doi.org/S2352-4642\(20\)30131-0](https://doi.org/S2352-4642(20)30131-0)
- Harangi-Rákos, M. – Pfau, C. – Bába, É. B. – Bács, B. A. – Kómvés, P. M.:** Lockdowns and Physical Activities: Sports in the Time of COVID. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. **19** (4) 2175. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19042175>
- Koohsari, M. J. – Nakaya, T. – Shibata, A. – Ishii, K. – Oka, K.:** Working from Home After the COVID-19 Pandemic: Do Company Employees Sit More and Move Less? *Sustainability*. 2021. **13** (2) 939. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13020939>
- Kovács, V. – Kaj, M. – Király, A. – Csányi, T.:** (Magyar Diáksport Szövetség) Mennyit mozogtak a gyermekek a koronavírus-járvány hatására bevezetett korlátozások alatt? TÉT Platform tanulmánykötet. 2020.
- Merseyside Sport 2021:** Physical Activity and COVID-19. 2021. <https://www.surveymonkey.co.uk/r/DQKCD5Y> (Letöltés dátuma: 2022.05.29.)
- Martínez-de-Quel, Ó. – Suárez-Iglesias, D. – López-Flores, M. – Pérez, C. A.:** Physical Activity, Dietary Habits and Sleep Quality Before and During COVID-19 Lockdown: A Longitudinal Study. *Appetite*. 2021. **158** 105019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105019>

- NNK:** Koronavírus tájékoztató. 2020. <https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/550-emberi-szervezet-vedekezokepessegenek-erositese-a-covid-19-virus-fertozessel-kapcsolatban> (Letöltés dátuma: 2022.05.15.)
- Pató Gáborné Szűcs, B. – Dajnoki, K. – Kovács, K. – Kómúves, Z. S. – Grotte, J. – Szabó, S. – Kunos, I. – Metszós, G. – Hegedűs, H. – Karácsony, P. – Poór, J.:** A HR válasza a koronavírus-járvány okozta kihívásokra. *Vezetéstudomány.* 2021. **52** (8-9) 2–17. DOI: <https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2021.09.01>
- Peña, J. – Altarriba-Bartés, A. – Vicens-Bordas, J. – Gil-Puga, B. – Piniés-Penadés, G. – Alba-Jiménez, C. – Merino-Tantiña, J. – Baena-Riera, A. – Loscos-Fàbregas, E. – Casals, M.:** Sports in Time of COVID-19: Impact of the Lockdown on Team Activity. *Apunts Sports Medicine.* 2021. **56** (209) 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.100340>
- Penedo, F. J. – Dahn, J. R.:** Exercise and Well-being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity. *Current Opinion in Psychiatry.* 2005. **18** (2) 189–193.
- Ráthonyi, G. – Bácsné Bába, É. – Szabados, G.:** A COVID-19 pandémia hatása a munkavállalók fizikai aktivitására. *International Journal of Engineering and Management Sciences.* 2021. **6** (2) 72–84. DOI: <https://doi.org/10.21791/IJEMS.2021.2.7.A>
- Rothan, H. A. – Byrareddy, S. N.:** The Epidemiology and Pathogenesis of Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak. *Journal of Autoimmunity.* 2020. **109** DOI: <https://doi.org/10.1016/J.JAUT.2020.102433>
- Santos, L.:** The Impact of Nutrition and Lifestyle Modification on Health. *European Journal of Internal Medicine.* 2022. **97** 18–25. DOI: <https://doi.org/10.1016/J.EJIM.2021.09.020>
- Schuch, F. B. – Bulzing, R. A. – Meyer, J. – Lopez-Sanchez, G. F. – Grabovac, I. – Willeit, P. – Vancampfort, D. – Capercione, C. M. – Sadarangani, K. P. – Werneck, A. O. – Ward, P. B. – Tully, M. – Smith, L.:** Moderate to Vigorous Physical Activity and Sedentary Behavior Changes in Self-isolating Adults During the COVID-19 Pandemic in Brazil: A Cross-sectional Survey Exploring Correlates. *Sport Sciences for Health.* 2022. **18** 155–163. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00788-x>
- Semmelweis Egyetem:** COVID-19: A fizikai aktivitás és a járvány mentális hatásainak vizsgálata a magatartástudományi intézetben. 2021. <https://semmelweis.hu/hirek/2021/08/16/a-semmelweis-egyetem-felmerese-bizonyította-sporttal-megorizhető-a-lelki-egészség/> (Letöltés dátuma: 2022.05.29.)
- Shahrbanian, S. – Alikhani, S. – Ahmadi Kakavandi, M. – Hackney, A. C.:** Physical Activity for Improving the Immune System of Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Alternative Therapies. Health Med.* 2020. **26** 117–125.
- Szakály, Z.:** Egészségmagatartás és funkcionális élelmiszerek: Hogyan vélekednek a hazai fogyasztók? Élelmiszer, táplálkozás és marketing. 2009. **6** (1-2) 9–18.
- Wackerhage, H. R. – Everett, K. – Krüger, M. – Murgia, P. – Simon, S. – Gehlert, E. – Neuberger, P. – Baumert, P. – Schönfelder, M.:** Sport, Exercise and COVID-19, the Disease Caused by the SARS-CoV-2 Coronavirus. *Deutsche Zeitschrift Fur Sportmedizin.* 2020. **71** (5) 1–11. DOI: <https://doi.org/10.5960/DZSM.2020.441>
- Wang, L. – He, W. – Yu, X. – Hu, D. – Bao, M. – Liu, H. – Zhou, J. – Jiang, H.:** Coronavirus disease 2019 in elderly patients: Characteristics and prognostic factors based on 4-week follow-up. *Journal of Infection.* 2020. **80** (6) 639–645. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.019>

- Warburton, D. E. R. – Bredin, S. S. D.:** Health Benefits of Physical Activity: A Systematic Review of Current Systematic Reviews. *Current Opinion in Cardiology*. 2017. **32** (5) 541–556. DOI: <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- WHO:** Considerations for Quarantine of Individuals in the Context of Containment for Coronavirus Disease (COVID-19) 2020. <https://covid19-evidence.paho.org/handle/20.500.12663/391> (Letöltés dátuma: 2022.05.29.)
- Xiao, Y. – Becerik-Gerber, B. – Lucas, G. – Roll, S. C.:** Impacts of Working from Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2021. **63** (3) 181–190. DOI: <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002097>

JEGYZETEK ♣ NOTES

JEGYZETEK ♣ NOTES