

**EGYETEMI HALLGATÓK FIZIKAI AKTIVITÁSÁNAK  
VIZSGÁLATA A DEBRECENI EGYETEM  
GYERMEKNEVELÉSI ÉS GYÓGYPEDAGÓGIAI  
KARÁNAK HALLGATÓI KÖRÉBEN**

*ASSESSING THE PHYSICAL ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS  
AT THE UNIVERSITY OF DEBRECEN, FACULTY OF EDUCATION  
FOR CHILDREN AND SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS*

**SZERDAHELYI ZOLTÁN**

tanársegéd/assistant lecturer

Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, University of  
Debrecen, Faculty of Education for Children and Special Educational  
Needs  
Hajdúböszörmény

**BÁCSNÉ BÁBA ÉVA**

egyetemi docens/ associate professor

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar/University of Debrecen  
Faculty of Economics and Business  
Debrecen

*ABSTRACT*

Health indices of the Hungarian population have not improved over the past decade. In the development of various types of diseases (coronary, tumour, locomotor, psychic) one of the main risks is the low level of physical activity. Both national and international surveys support the fact that the amount of exercise done by the majority of the population is insufficient to keep fit or improve fitness. Emphasizing the relationship between physical activity and a healthy way of life is continuously a case of issue among healthcare and sports experts as well as political decision makers. Maintaining and improving the quantitative and qualitative features of human resources is implausible without the improvement of general health conditions. That we can show a relation between qualification and physical activity is not a novelty. Several studies have analysed the sporting habits of university students in depth. Students of the Faculty of Education for Children and Special Educational Needs at the University of Debrecen are going to work in fields (Nursery School Teachers, Infant and Child Development specialists, Special Needs Teachers) where they will play a key role in educating young children on a healthy way of life. Besides acting as a role model, the maintaining and improving of our students'

health is of paramount importance, as a healthy employee can contribute to the improvement of corporate efficiency and achievement.

## 1. Bevezetés

A fizikai inaktivitás súlyos gond a világ számos országában, így Magyarországon is. A különböző kimutatások szerint a lakosság kb. 20 %-a sportol rendszeresen. Ács és munkatársai (Ács 2011) vizsgálatai szerint a lakosság 53 %-a egyáltalán nem, 24 %-a pedig havonta 1-3 alkalommal végez fizikai aktivitást, tehát 77 % nem mozog eleget. Az említett munka (Ács 2011) az Országos Egészségbiztosítási Pénztár adatai alapján megállapítja, hogy a szakértők által a fizikai inaktivitás miatt kialakuló betegségek és szövődményeik évente átlagosan 9,1 milliárd forint többletköltséget indukálnak az OEP-nek (Ács 2011). Ezeket az eredményeket támasztották alá a legújabb kutatások is.

A Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógyypedagógiai Karának hallgatói sem rendelkeznek jobb mutatókkal ezen a téren. Ezt az állítást bizonyítjuk jelen tanulmány keretei között. Másik vizsgált terület a hallgatók fizikai aktivitását befolyásoló motivációs tényezők voltak. Feltételezésünk szerint az egyetemi hallgatókat leginkább az egészség megőrzése ösztönzi a különböző sportolási szokások kialakítása során. Elméleti és gyakorlati munkánkkal szeretnénk ösztönözni az egészséges életmód, fizikai aktivitással összefüggő elemeinek széles körben történő elterjesztését helyi és országos szinten is.

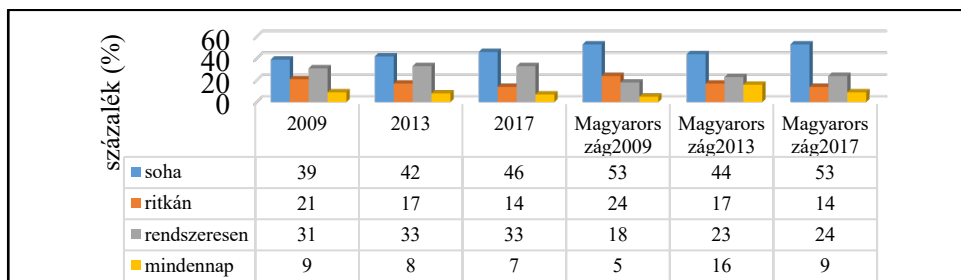
## 2. Az emberi tőke és a fizikai aktivitás

Az emberi tőkét a szervezet legértékesebb vagyontárgyai között említi a szakirodalom (Karoliny-Poór 2010). Bármilyen képességekkel, készségekkel, tudással, tapasztalattal, kompetenciákkal rendelkezik az egyén, a szervezet számára akkor válik igazán hatékonná a munkavégzése, ha a pszichoszomatikus egészségi mutatói magas szinten állnak, vagy javulnak (Palócz 2006). A rendszeres fizikai aktivitás javítja a testi és lelki egészséget, a pszichoszociális jóllétet, a stresszel történő megküzdés képességét (Gémes 2008, Gulyás, 2008). A munkaadó érdeke is, hogy a munkavállaló oldalán pozitív változás (Lechner 2009) következzen be az alábbi területeken:

- munkaképes napok számának növelése
- testi-lelki kiegyensúlyozottság megteremtése
- kreativitás/innováció kibontakozása
- munkában töltött aktív évek számának növelése.

A fenti kategóriák közös vonása, hogy a rendszeres fizikai aktivitás növekedésével mindegyik területen pozitív változások következnek be.

## 1. ábra: Sport és fizikai aktivitás Diagram 1 Sport and physical activity



Forrás: Eurobarometer 2009, 2013, 2017 alapján saját szerkesztés

A fizikai aktivitás fontosságának hangsúlyozása ellenére a magyarországi helyzet rendkívül kedvezőtlen a felnőtt lakosság körében. Egy 2009-ben elvégzett kutatás adatai szerint a felnőtt lakosság fele (49,7%) egyáltalán nem végez intenzív testmozgást, harmada (33,4%) még mérsékelt testmozgást sem, ötöde (21%) pedig nem is gyalogol még napi tíz percen keresztül sem. (LampeK-Kivés 2014). Ezt az eredményt erősíti, hogy az Eurobarometer 2009-ben végzett felmérése szerint a magyar lakosság 77%-a gyakorlatilag inaktívnek tekinthető, mivel havi három alkalomnál nem mozog többet, de ezen belül is 53% soha nem végez testmozgást. Az Eurobarometer 2013-as vizsgálata javuló tendenciát mutat, mind uniós, mind hazai viszonylatban. A 2017-es felmérés eredményei ismét lehangolóbbak, az Európai Unió egészére és Magyarországra egyaránt (Eurobarometer 2017) (1. ábra). Jelentősen nőtt ismét a soha (EU 46%, Magyarország 53%) kategóriához tartozók aránya.

Az eredmények alapján a soha nem sportolók aránya jelentősen emelkedett az előző kettő mérés óta európai szinten, Magyarországon pedig a 2009-es szintre emelkedett a teljesen inaktív lakosok aránya. A ritkán sportolók aránya Közösségi és hazai mércével mérve is csökkent, ami jó hír is lehetne, de ebben az esetben a rendszeresen és mindennap sportolók arányának kellett volna növekedni. Sajnos nem ez következett be, hanem uniós szinten a rendszeresen sportolók esetében stagnálás, a mindennap sportolók esetében pedig csökkenés figyelhető meg. Magyarországon előbbi kategóriát tekintve enyhe emelkedés, utóbbinál viszont drasztikus csökkenést tapasztalunk.

Soós és munkatársai (Soós 2009) vizsgálták, hogy a fiatalok jelentős hányada elégtelen mennyiségű aktív sporttevékenységet végez, a rendszeres testmozgás nem képezi szerves részét a mindennapi tevékenységükbe. Egyre népszerűbb a fiatalok körében a növekvő mértékű passzív sportérelklődés is, és a testedzéssel kapcsolatos negatív attitűdök felerősödése (Hamar 2005). Az egészségre, mint termelési tényező fontosságára már Grossman (1972) kutatásai is rávilágítottak.

Az egyén az egészségét további további javak előállításának szolgálatába állítja (Ács 2015).

Az egyén és a háztartás szintjén megállapítható, hogy az egészségi állapot befolyásolja a béreket, a jövedelmeket, a ledolgozott munkaórák számát, a munkaerő-piaci részvételt, a nyugdíjazás időpontját. A betegség következtében megváltozhat az egyén munkaerő-piaci helyzete – csökkenő egyéni munkakínálat, kiesés a munkaerő-piacról – ezáltal csökken az egyén jövedelme. A munkaadó szervezetek számára a jobb egészségi állapotú lakosság jobb termelőerőnek minősül, így hozzájárul az egyes vállalatok stratégiai céljainak megvalósulásához. Szervezeti szinten megjelenő negatív eredmények származnak a munkahelyi hiányzásból. A munkaképesen eltöltött napok számának növekedése viszont hozzájárul a betegségből származó költségek csökkenéséhez (betegszabadság kiadásai), a javuló munkaerő-piaci helyzethez és a magasabb produktivitáshoz.

A különböző országos és regionális egészségfejlesztési koncepciókban a munkahely már több évtizede kiemelt helyszínek számít. A felnőttek fizikai aktivitásának növelésében ma is hatékony helyszín, amelyet egészség- és gazdaságtudományi vizsgálatok sora igazol. A munkaidőben történő sportolás következményeként, javul az egyén egészsége, valamint csökkennek a munkaadók egészségügyi kiadásai. Napjaink tipikus munkahelyi problémái a fizikai inaktivitásból, az egyoldalú terhelésből és a mentális leterheltségből adódnak, amelyek enyhítésére hatékony eszköz az egészség sport (Paár 2013).

Nefiodow (2004) szerint érdemes többet sportolnunk szabadidőnkben, mert az elkövetkező időkben a fejlődés motorja a testileg-lelkileg egészséges ember<sup>1</sup> lesz. A cikluselméleteket vizsgálva megállapította, hogy a jelenlegi ciklus fő hajtóereje az egészség, az egészséges ember.

A technika forradalmi fejlődésével a társadalmi szabadidő szükségyszerűen nő. Az emberek nincsenek felkészülve a megnövekedett időmennyiség eltöltésére. A sport egyszerre képes a személyes fejlődést, a szórakozást és a felüdülést is szolgálni (Szabó 2014). A személyes fejlődésen belül kiemelkedő fontosságú a személyiség fejlődése (együttműködés, fair play, kudarc- és sikertűrő képesség, problémamegoldás, döntéshozatal, kitartás), melynek a munkahelyi pozíciók megtartásában és erősítésében döntő szerepe van.

Kutatásom során arra kerestem a választ, hogy az 1-7 éves korosztály testi-lelki fejlődését elősegítő szakembereket milyen tényezők motiválják leginkább fizikai aktivitás szempontjából. A vizsgált minta tagjainak fizikai aktivitását is górcső alá vettem. Véleményem szerint mind az egyénre, mind az állami hasznosságra vonatkoztatva stratégiai fontosságú a csecsemő- és

---

<sup>1</sup> Az Egészségügyi Világszervezet (2003) „Health and Development through Physical Activity and Sport” („Egészség és fejlődés a fizikai aktivitás és sport által”) címmel kiadott dokumentumában megállapítja, hogy minden fizikai aktivitásba fektetett dollár összességében 3,2 dollár megtakarítást jelent az egészségügyben.

kisgyermeknevelők, az óvodapedagógusok és a gyógypedagógusok fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdje, mely közvetlenül és közvetetten is befolyásolja a humán erőforrás minőségi és mennyiségi jegyeinek változását.

### 3. Minta, módszer

Az adatgyűjtést 2018. április-május hónapban végeztem; a rendelkezésre álló idő rövidege is indokolta az online kérdőívezést. A válaszadók a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Karának nappali és levelező tagozatos hallgatói voltak. Mindegyik hallgató aktív státuszú. Az 1318 hallgatóból 357 fő küldte vissza a kitöltött kérdőíveket (N=357), ami 27%-os kitöltési arányt jelent. Jellemzően a kiküldés utáni első hétben volt a legmagasabb a kitöltések száma. A félév során általam tartott testnevelés, mozgásfejlesztés, illetve táplálkozás témájú kurzusokon tájékoztattam a hallgatókat a kutatás céljáról, módszereiről. A kutatásomhoz adaptáltam, és a kérdőívembe integráltam a nemzetközileg validált IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), valamint a PALMS (Physical Activity and Leisure Motivation Scale) kérdőívek itemjeit. A válaszadók életkora 19-53 év (átlag: 31, 5, S.D.= 9,75). A nemek szerinti megoszlást tekintve a válaszadók 96,9 %-a nő, a 3,1%-a férfi. Ez az arány az alapsokaságra is jellemző.

A kérdések a szociodemográfiai adatokon (nem, kor, lakhely, jövedelmi viszonyok) túl vizsgálták a sportolási szokásokat, a sportolás szervezeti kereteit (szabadidő/versenysport), az egyén sportmotivációs tényezőit (A PALMS kérdőív alapján meghatározott kategóriák: egyéni fejlődés, fizikai állapot, pszichés állapot, társas kapcsolatok, külső megjelenés, mások elvárásai, élvezet, másokkal való vetélkedés), az egészségügyi ellátásban való részesülés gyakoriságát, a sportágak iránti érdeklődést, a fizikai aktivitás összetevőinek (könnyű/nehez fizikai munka, közlekedés, sport, ülés) heti szintű lebontását.

A sportolási szokások vizsgálata során a kérdéseim a következő területekre vonatkoztak: sportolással töltött idő/nap (válaszkategóriák: 30 percnél kevesebb, 30-60 perc, 1-2 óra, 2 óránál több), jelenleg is végzett sporttevékenység típusa. Az egészségügyi állapottal kapcsolatos kérdések elsősorban az elmúlt egy évben igénybe vett orvosi ellátás gyakoriságára (egyszer sem, 1-2, 3-4, 5-6, több), valamint a fennálló egészségügyi problémákra (13 betegség típus és egyéb kategória) vonatkoztak.

Vizsgáltam a lakhely és a jövedelem/korcsoport/orvosi ellátás/napi sportolás/sporttevékenység szintje, a jövedelem és a(z)orvosi ellátás/napi sportolás/sporttevékenység szintje, a korcsoport és az orvosi ellátás/napi sportolás, és a napi sportolás és az orvosi ellátás közötti kapcsolatokat.

A kérdőív a sportolási feltételekkel való elégedettséget is vizsgálta; a lakhely, Hajdúböszörmény városa, az egyetemen végezhető szabadidősport, valamint az egyetemi testnevelés órákkal kapcsolatban

A leíró statisztikai adatok mellett, az IBM SPSS Statistics 22.0 program segítségével, keresztábra-elemzés, valamint nem paraméteres teszt (Mann-Whitney próba) eredményeit is felhasználtam.

#### 4. Eredmények

A válaszadók 54,1 százaléka egyszer sem vett igénybe orvosi ellátást, 16,8 százaléka 1-2 alkalommal, 9,2 százaléka 3-4 alkalommal, 14,3 százaléka 5-6 alkalommal, 5,6 százaléka pedig ennél is több alkalommal kapott orvosi ellátást.

A sportolással töltött idő tekintetében szomorú eredmény, hogy a hallgatók 62,5 százaléka kevesebb, mint 30 percet tölt sporttevékenységgel naponta. 31,4 százaléka 30-60 percet, 5,3 százalékuk 1-2 órát, 0,8 százaléka pedig több, mint 2 órát tölt célzott és tervszerű sporttevékenységgel.

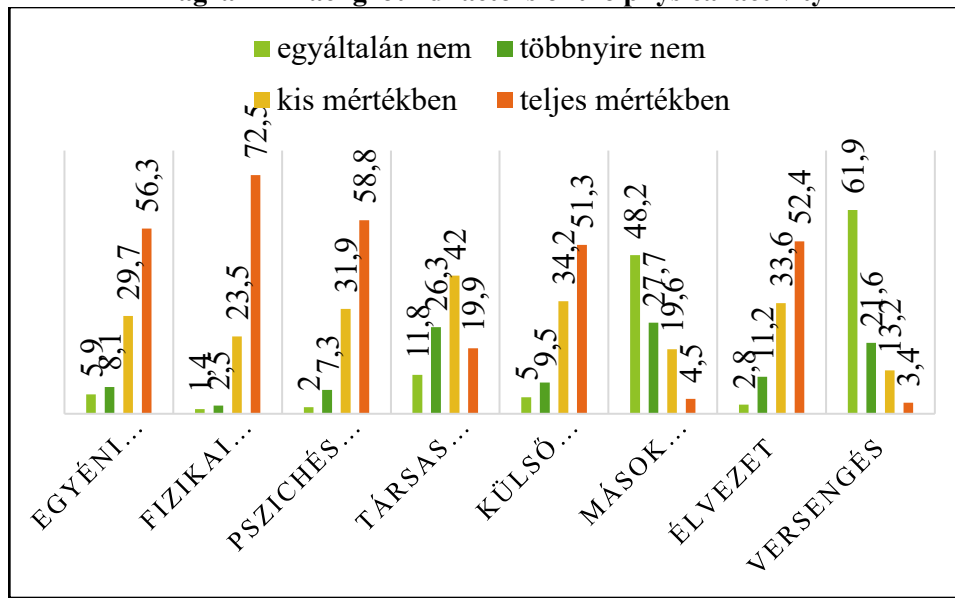
Szervezeti formáját tekintve a válaszadók többsége a szabadidősportot<sup>2</sup> jelölte meg (68,9 százalék), ezt az egyik sem kategória követte (29,1 százalék), a sort a versenysport (2 százalék) zárta. A szabadidősportot űzők magas arányának ellentmond, hogy a fél óránál kevesebbet sportolók aránya hasonló adatokat mutat. Ez pedig azt jelenti, hogy a válaszadók kétharmada vagy nem sportol egyáltalán, vagy nem elegendő mennyiségben.

A sportmotivációs tényezők esetében megfigyelhető (2. ábra), hogy a fizikai állapot megőrzése és javítása mutatja a legmagasabb értéket (72,5 százalék), de másik négy kategória esetében is (pszichés állapot, egyéni fejlődés, élvezet, külső megjelenés) a megkérdezettek több, mint fele tartotta nagyon fontos motivációs tényezőnek. A társas kapcsolatok (19,9 százalék), a mások elvárásai (4,5 százalék) és a versengés (3,4 százalék) kevésbé játszik fontos szerepet a hallgatók sportmotivációs tényezői között. Meglepő eredményt mutat a legkisebb mértékben motiváló tényezők csoportja. A versengés, a mások elvárásai és a társas kapcsolatok motiválják legkevésbé az egyetemistákat. Mindegyik komponens a külső környezettel mutat szoros kapcsolatot. Érdekes azt látni, hogy azok a hallgatók, akik hivatásul választották az emberekkel való foglalkozást, segítséget, azok a fizikai aktivitás terén alapvetően elzárkóznak a külső kapcsolatoktól.

---

<sup>2</sup> szabadidőben folytatott, önkéntes, aktív részvétel

2. ábra A fizikai aktivitást befolyásoló tényezők  
Diagram 2 Background factors of the physical activity



Forrás: saját szerkesztés

Életkor alapján kettő csoportot képeztem; az elsőbe a 18-25, a másodikba a 25-53 év közötti hallgató kerültek, amely megfelel a nappali és a levelező képzésen részt vevő hallgatói aránnyal. Felmerült a kérdés, hogy a két korosztály között van-e szignifikáns eltérés a motivációs tényezők fontossága között. A vizsgálat során nem paraméteres tesztet hajtottam végre. A Mann-Whitney próba eredményei szerint (3. ábra) a nyolcból három kategóriában van statisztikailag is kimutatható különbség a két csoport tagjai között: a külső megjelenés, az egyéni fejlődés és a pszichés állapot esetében egyaránt  $p < 0,05$ .

A vizsgálat során elvégzett kereszttábla elemzés nem mutatott ki erős kapcsolatot:

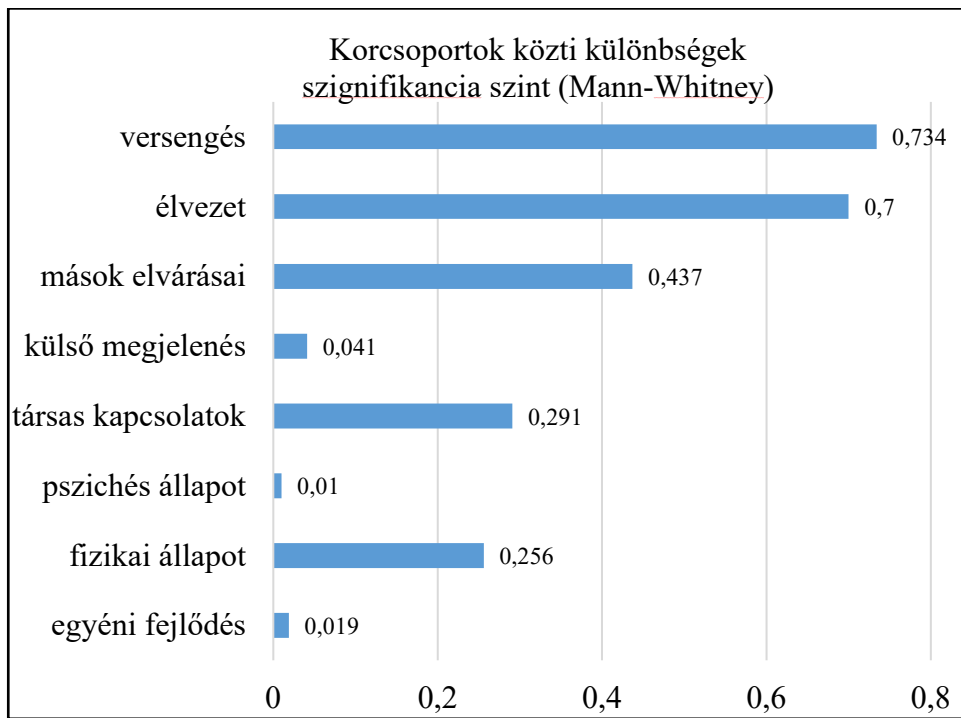
- a lakhely és a jövedelem/korcsoport/orvosi ellátás/napi sportolás/sporttevékenység szintje
- a jövedelem és a(z)orvosi ellátás/napi sportolás/sporttevékenység szintje
- a korcsoport és az orvosi ellátás/napi sportolás
- napi sportolás és az orvosi ellátás között.

Erős kapcsolat áll fenn a:

- jövedelem és korcsoport (1. korcsoport esetében alacsonyabb a jövedelem)
- korcsoport és sporttevékenység szintje (1. korcsoport tagjai vesznek részt leginkább a versenysportban)

- napi sport és sporttevékenység szintje (a versenysportolók jóval többet mozognak naponta, mint a többi kategória tagjai)
- korcsoport és napi sportolás mennyisége között (1. korcsoport tagjai többet sportolnak).

**3. ábra Korcsoportok közti különbségek (szignifikancia szint)  
Diagram 3. Differences between age groups (level of significance)**



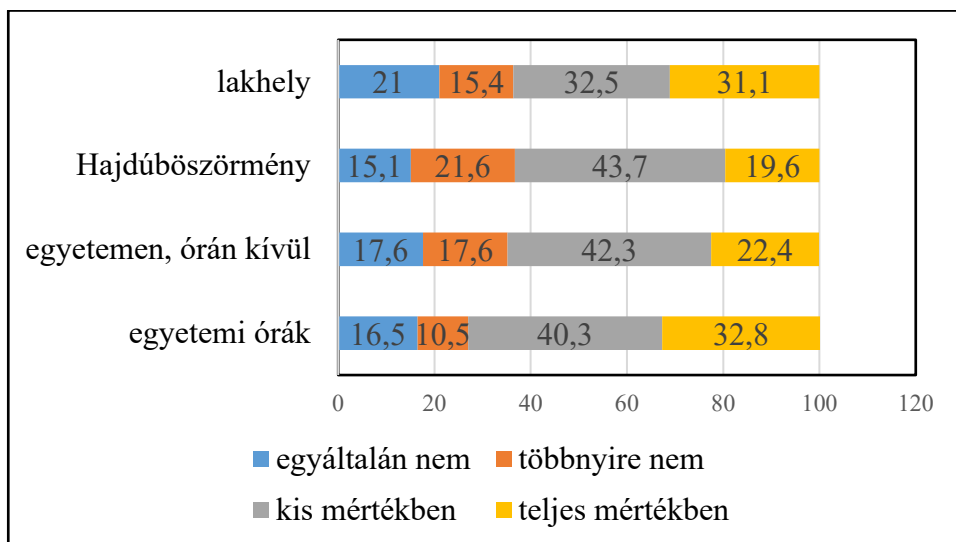
Forrás: saját szerkesztés

A kérdőív a sportolási feltételekkel való elégedettséget is vizsgálta; a lakhely, Hajdúböszörmény városa, az egyetemen végezhető szabadidősport, valamint az egyetemi testnevelés órákkal kapcsolatban. A válaszadók leginkább az egyetemi testnevelés órákkal és a saját lakhelyük feltételrendszerével elégedettek. Érdekes ezt összevetni az egyáltalán nem elégedett kategóriával, mert a saját lakhely megítélése itt is a legmagasabb értékelést kapta. Ezt a látszólagos ellentmondást alaposabban megvizsgálva azt az eredményt kaptam, hogy a falvakban és kisvárosokban élők inkább elégedettek, míg a nagyvárosiak inkább elégedetlenebbek a sportolási feltételekkel. Talán a nagyvárosi válaszadók nagyobb igényekkel rendelkeznek ezen a területen. Összességében elmondható, hogy minden kategóriában 50% fölött van az elégedettség (az egyetemi órák



esetében ez 73,1% !). Ezt a pozitív képet árnyalja a ténylegesen aktív életmódot folytatók alacsony aránya, melyből azt a következtetést lehet levonni, hogy az elégedettség csupán egy elméleti kategóriára vonatkozik, mely mögött sajnos nem áll tényleges fizikai aktivitás.

### 3. ábra Elégedettség a sportolási lehetőségekkel Diagram 4 Satisfaction with sports possibilities



Forrás: saját szerkesztés

## 5. Következtetés

A vizsgálat egyik legfontosabb következtetése az, hogy a DE-GYGYK hallgatóinak nagy része fizikailag inaktív életmódot folytat. Az egészséges és aktív életmód legmeghatározóbb eleme az iskolai végzettség. Az iskolát elhagyva meredeken zuhan a sportolásra fordított idő, így minél hosszabb időt tölt valaki az oktatásban, annál hatékonyabban szocializálódik a sportra, az egészséges életmód értékeire.

Ezt a negatív tendenciát meg kell fordítani, mely a munkaadók oldaláról is hatékonyabb fellépést igényel. Folyamatosan változó világunkban az emberi tőke értéke továbbra is kiemelkedően magas, ezért a humánerőforrás gazdálkodás szakembereinek szem előtt kell tartani a munkaerő egészségi állapotának megtartását, illetve javítását; a testi-lelki jólét harmóniájának megteremtését. Ennek érdekében fel kell kutatni és adaptálni a hazánkban és a külföldi országokban alkalmazott „best practice” módszereket. Szem előtt kell tartani a munka és a magánélet egyensúlyát, a mentális egészségvédelmet (stressz

csökkentését célzó gyakorlatok, relaxációs tanfolyamok, bizalmas pszichológiai tanácsadás biztosítása). Nagy figyelmet kell fordítani az egészség megóvására (egészségügyi szűrővizsgálatok), a testmozgás népszerűsítésére (sportnapok szervezése, sportolási lehetőségek biztosítása az élményközpontú testmozgás érdekében) Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek beépítése a munkavállaló mindennapjaiba (egészséges étkezés biztosítása a munkahelyen). A szabadidősport népszerűsítése állami szinten már megkezdődött, bár a támogatások összege még mindig a versenysport javára billenti a mérleget (70:30). Ha az egészséges munkavállalót a vállalati versenyképesség egyik fő pilléréként ismerjük el, akkor egyértelműen a jelen és a jövő egyik fő feladata lesz a munkavállalók fizikai aktivitásának növelése, mivel az erre a célra fordított költségek jóval kisebbek lesznek, mint az inaktivitásból származó betegségterhek.

Ezeket a vizsgálatokat érdemes lenne kiterjeszteni más karokra is, megválaszolva azt a kérdést, miszerint befolyásolja-e a sportmotivációt az, hogy a hallgató egyetem melyik karán folytatja tanulmányait. Ez a kérdés már részletesebb pszichológiai kutatást igényel (a szakok és a sport-attitűdök kapcsolata).

*A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.*

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Ács P., Hécz R., Paár D., Stocker M. (2011): A fittség (m)értéke – A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*, 58: 7-8. p. 689-708.
- Ács P. (szerk.) (2015): *Sport és Gazdaság*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtud. Kar. Pécs, 593 p.
- Eurobarometer (2010, 2014): *Sport and Physical Activity*.
- Földesiné Szabó.Gy. (2009): *Szabadidősport – életmód – sportpolitika*. Hazai és nemzetközi tendenciák. In: Salga P. (szerk.) (2009): *Útban a sportoló nemzet felé*. Elvek és tények a magyar szabadidősportban. Budapest: Nemzeti Szabadidősport Szövetség, p.17-28.
- Földesiné Sz. Gy., Gál A., Dóczy T. (2010): *Sportszociológia*. Semmelweis Egyetem.
- Gémes K. (2008): *Sport mint esély*.In.:Kopp M. (szerk.) *Magyar lelkiállapot 2008*, Semmelweis Kiadó, Budapest, 529-537.
- Grossman, M. (1972): *The Demand for Health: A Theoretical and Empirical Investigation* Columbia University Press for the National Bureau of Economic Research, New York. 135.
- Gulyás László (2008): *A munkakörnyezet kérdésköre*. In. Gulyás László szerk. (2008): *A humán erőforrás menedzsment alapjai*. JATE Press-Szegedi Egyetemi Kiadó.189-206. old.
- Hamar P. (2005): *A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében*. In.: Új Pedagógiai Szemle, 10. 67-75.

- Karoliny M. – Poór J. (2010): Emberi erőforrás menedzsment kézikönyv, Complex Kiadó, Budapest
- Kovács K. (2015): A sport mint támogató faktor a felsőoktatásban. Debrecen, CHERD-H
- Laczkó T., Rétsági E. (2015): A sport társadalmi aspektusai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs, 227 p.
- Laczkó T., Melczer Cs. (2015): Az egészségsport alapjai. Pécsi TE. Egészségtud. Kar. Pécs, 200 p.
- Lampek K., Kivés Zs. (2014): Egészségmagatartás. In.: Lampe K. (szerk.) Férfi egészség
- Lechner M. (2009): Long-run labour market and health effects of individual sports activities. In: Journal of Health Economics, 28. (4) p. 839-854.
- Nádori L., Bátonyi V. (2003): Európai Unió és a sport. Budapest: Dialóg Campus, 200 p.
- Nefiodov L.A (2004): Der Gesundheitsmarkt – die Wachstumslokomotive im 21. Jahrhundert. Sitzung des wissenschaftlichen Beirates der Management Akademie b-w. Ärzte Stuttgart 8.11.2004.
- Neulinger Á. (2009): A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon – motivációk. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 9. (37) p. 25-27.
- Paár D. (2013): A magyar háztartások sportfogyasztásának gazdasági szempontú elemzése. (PhD-disszertáció) Soporon: Nyugat-magyarországi Egyetem, Közgazdaságtudományi Kar, Széchenyi István Doktori Iskola 175 p.
- Palócz É. (szerk., 2006): Egészségügy és versenyképesség. (Tanulmány) Budapest: Kopint- Datorg Rt.
- Soós I., Hamar P., Biddle S. (2009): A „homo sedens”: Az életmód és fizikai aktivitás kutatómódszertani ajánlásai. In.: Magyar Sporttudományi Szemle, 3-4.22-25.
- Szabó Á. (2014): Munkahelyi egészségfejlesztés, munkahelyi sport a gyakorlatban. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 15. (57) p. 46-54.