

# FIATAL VERSENYSPORTOLÓK ÉTKEZÉSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA



## EXAMINATION OF THE YOUNG ATHLETES' EATING HABITS



FOLTIN, BIANKA  
KISS, VIRÁG ÁGNES



Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és Kereskedelem Intézet  
(University of Debrecen, Faculty of Economics and Business, Institute of Marketing and Commerce)  
H-4032 Debrecen, Böszörményi út 138.  
e-mail: biankafoltin@gmail.com

**N**owadays, movement and maintaining health are becoming more and more prominent in both public life and the scientific world. In connection with this, we can meet many scientific developments and new recommendations. In the present research, we examined young athletes, primarily in terms of their eating habits, as the compilation of a proper diet contributes greatly to the ability of athletes to achieve the best possible results. The aim of the secondary search was to get acquainted with the young athletes' health-consciousness behavior and eating habits. The primary search consisted of an online-, and paper based questionnaire as well. As far as data analysis is concerned, we only considered data given by the targeted segment of the respondents, which falls between the age of 15 and 35. For statistical analysis we used descriptive statistics and crosstabs procedure. The results revealed that the majority of the athletes eat 3-5 times a day both in preparation and competition period. Furthermore, the overwhelming majority of athletes find conscious eating important, however, they did not find either the consumption of different health protective or disease preventive food important. They also do not follow the latest trends in connection with sportfood.

**KULCSSZAVAK:** egészségtudatosság, egészséges táplálkozás, fiatalok, versenysport, versenysportolók

**KEYWORDS:** health-consciousness, healthy eating, youth, competitive sport, competitive sportsmen

**JEL-KÓDOK (JEL CODES):** M31, H12, Z2

**DOI:** <https://doi.org/10.20494/TM/7/1/6>

## 1. BEVEZETÉS – INTRODUCTION

A vizsgálatunkat azzal az előzetes feltevéssel indítottuk el, hogy tekintettel az egyre nagyobb teret nyerő egészségtudatossági trendekre (új táplálkozási irányzatok, speciális, új diéták és innovatív funkcionális élelmiszerek) a fiatalok, és főleg a sportoló fiatalok esetében egyre nagyobb érdeklődésre tart számot ezek követése.

BAGDY (2010) definíciója alapján az egészségtudatos egyén vállalja a felelősséget önma-

gáért, saját maga egészségéért, és gondoskodik jó közérzetéről és testi-lelki egyensúlyáról. SZAKÁLY (2009) szerint az elmúlt években a megváltozott életstílus következtében változnak a fogyasztók értékei és egyre inkább előtérbe kerül egészségük megőrzése, ami első sorban a táplálkozásban nyilvánul meg. Tehát a fogyasztók egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítanak a megfelelő összetevőjű élelmiszereknek.

Vizsgálatunkban ezt a trendet igyekeztünk

feltérképezni a fiatal versenysportolók körében, hogy mennyire hatnak rájuk az új irányzatok, ajánlások, mennyire érzik magukhoz közelinek ezeket. Jelen esetben elsősorban az étkezési szokásaikat illetően vizsgáltuk ezt a kérdést.

Mivel az orvostudományban is kiemelt jelentőséggel bír az egészség minél hosszabb távon történő megóvása, így egyre több kutatás és innováció jelenik meg ennek elősegítésére. A táplálkozáshoz kapcsolódóan az élelmiszeripar és az orvostudomány már szoros együttműködésben fejlődik, ezáltal egyre több fogyasztó igényeit elégítve ki. Az elmúlt években többszörösére nőtt a sportolók számára fejlesztett élelmiszerek kínálata, sőt már az egyes sportágak mentén is megtalálhatóak a speciális táplálkozási útmutatások és étrendkiegészítők.

A versenysportolók, de főleg a fiatalabb versenysportolók esetében kiemelt jelentőségű a rendszeres étkezés és a megfelelő tápanyagok bevitele, hiszen jóval nagyobb energiákat emészt fel szervezetük nap mint nap. Ez azt is jelenti, hogy azoknál az egyéneknél, akik napi szinten minimum másfél órát intenzíven edznek, napi 3-6 ezer kcal-re nő az energiaigényük a kiegyensúlyozott életvitelhez. Az ezenbelüli differenciák jellemzően a nem, a kor és a választott/üzött sportág mentén alakulnak ki (FIGLER, 2005). Fejlődésük, teljesítményük szinten tartását és növelését nagyban meghatározza az elfogyasztott ételek minősége és mennyisége.

## 2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS – THEORETICAL BACKGROUND

Szekunder kutatásunk során hazai és külföldi szakirodalmakat kerestünk fel és elemeztünk: szakcikkeket, disszertációkat, kutatásokat, adatbázisokat és statisztikai eredményeket. Meghatároztuk az egészségmagatartás és egészségtudatosság fogalmát, valamint a sportolók táplálkozásával kapcsolatos szakcikkekből tájékozódunk.

### 2.1. Egészségmagatartás és egészségtudatosság – *Health Behaviour and Health Consciousness*

Az egészségmagatartás értelmezése kapcsán számos forrással találkozhatunk, melyek szerint idetartozik minden olyan cselekvés, ami az egyén megítélése szerint segít az egészség megőrzésben, betegség megelőzésben, illetve azonosításban még annak kialakulása előtt (KASL – COBB, 1996; URBÁN, 2001; DUDÁS, 2015), míg HARRIS és GUTEN (1979) ezt kiegészíti azzal, hogy ezek függetlenek attól, hogy milyen az egészségi állapota, illetve, hogy az adott viselkedésnek kimutathatóan hatékony a hatása vagy sem (SZAKÁLY, 2008). Harris és Guten egészségmagatartás modelljének legfontosabb elemei: fizikai aktivitás, tudatos táplálkozás, személyi higiéné, rendszeres önellenőrzés, szerrel való visszaélések elkerülése, kiegyensúlyozott lelki élet, pihenés higiénája, szűrővizsgálatok (SZAKÁLY, 2008; KISS et al., 2016).

DUDÁS (2015) szerint az egyénnek minden tevékenysége hatással van egészségi állapotára, valamilyen (pozitív/negatív) módon. Az egészségmagatartás elemei a pozitív változásokat segítik elő, illetve a negatívokat előzik meg. URBÁN (2001) az egészségmagatartás kapcsán szelektálta és csoportosította az erre vonatkozó magatartásformákat (URBÁN, 2001; FOLTIN, 2019):

- Táplálkozással kapcsolatos magatartás, mint pl. az alacsony kalória- és zsírtartalmú diéta, vagy a testsúly szabályozása.
- Szexualitással kapcsolatos magatartás, mint pl. a biztonságos szexuális aktusok.
- Fizikai aktivitással és sporttal kapcsolatos magatartás, mint pl. a rendszeres testmozgás, vagy a megerőltető sportok kerülése.
- Addikcióval kapcsolatos viselkedések, azaz a káros szenvedélyekhez vezető tevékenységek kerülése, vagy a leszokás.
- Higiénával kapcsolatos viselkedések, mint pl. a megfelelő tisztálkodás.
- Fizikai megjelenéssel kapcsolatos viselkedések, tehát az olyan viselkedés kerülése, amely negatívan hat megjelenésünkre, mint pl. túlzott napozás kerülése.

- Helyváltoztatással/utazással kapcsolatos magatartások, mint pl. a sebességhatárok betartása.
- Betegséggel és gyógyulással kapcsolatos viselkedések, mint pl. rendszeres szűrővizsgálatokon való részvétel, önellenőrzés gyakorlása, betegség esetén orvos felkeresése.

## 2.2. Sportolók táplálkozása – *Athletes' Diet*

A sportolók táplálkozását illetően a sporttáplálkozás és a sportolói táplálkozási piramis témakörét ismertetjük részletesen.

### 2.2.1. Sporttáplálkozás – *Sports Nutrition*

Ahogy az a bevezetésben megfogalmaztuk, a táplálkozás tudományos területének fontos területévé vált az elmúlt években a sporttáplálkozás. Ez nem azt jelenti, hogy akár évezredek előtt ne lettek volna tisztában a tápanyagbevitel milyenségének fontosságával, hiszen a görög sportolók körében a „tréningdiéta” elterjedt és ismert volt már az ókori játékok során is. Ezen diétában a magas fehérjebevitel jelentőségét már felismerték, és hús-alapú étrendet folytattak a sportolók. Ez a 20. században vált kiterjedtebbé, mikor a húson túl felismerték a további fehérje formák jótékony hatását, és a technológiai lehetőségeket felhasználva már a személyre szabottság és a pontosabb mérések (nem, kor, metabolizmus) segítik a sportolókat a legmegfelelőbb tápanyag-bevitel megvalósításában (számítógépes programok, szakemberek, mérések). Fontosnak tartják továbbá a sportág- és az edzésintenzitás-specifikus szegmentációt. Ez azért is fontos, mert már tudományosan bizonyított az anyagcsere folyamatok kapcsán a sport területén aktív és inaktív egyének (aktívak: +5%), illetve a nemek (férfiak +5-10%) és a korcsoportok (10 évente -2-3%) közötti jelentős különbség. (FIGLER, 2015).

A sporttáplálkozáson belül fontos megkülönböztetni a terhelési ciklusokat, mint felkészülési, átmeneti vagy versenyzőidőszak (NYAKAS, 2009). Ezen periódusok között jelentős tápanyag-beviteli különbségek figyelhetők meg. A másik differenciáló aspektus a szaba-

didő-, az egészség- és a profisport, amik szintén más és más energiaszintet kívánnak meg (TIHANYI et al., 2015).

A sportágak mentén történő csoportosítást SILYE (2017) és FOLTIN (2019) az alábbiak deklarálta, aszerint hogy milyen erőt igényelnek:

- állóképességet és erőt,
- állóképességet és gyors reakciót,
- gyors reakciót és szubmaximális és maximális erőt,
- gyors erő kifejtést,
- gyors reakciót és legfeljebb szubmaximális erőt.

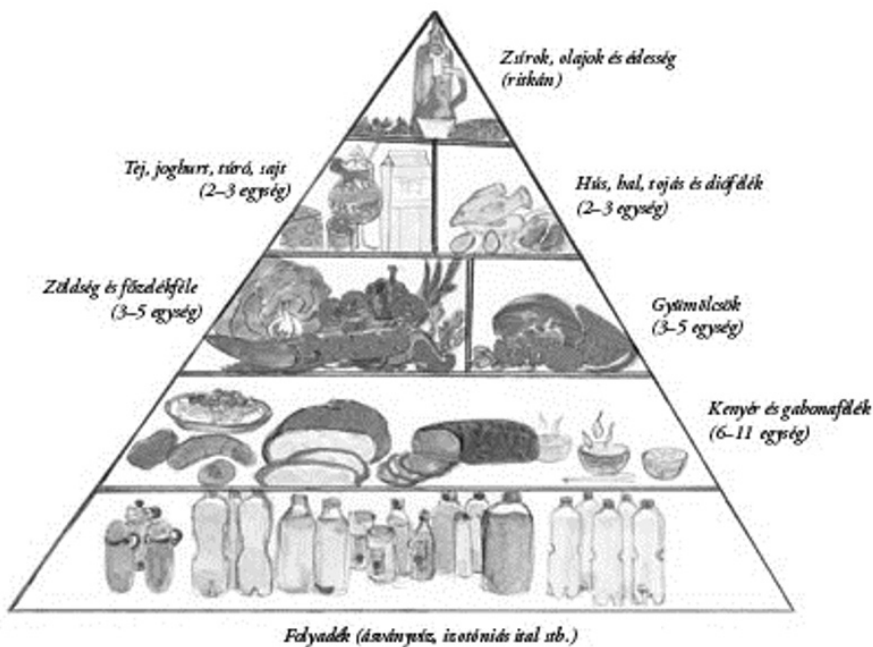
Ezen csoportosításnak hála a szakemberek számára az átlagos energiaszükségletet napi és óránkénti vonatkozásban is személyre vagy sportágra szabottan tudják meghatározni. Kiemelten fontos továbbá ezek ismerete, mivel sok esetben a sportolók nem tudnak szervezetükbe megfelelő minőségű és mennyiségű tápanyagot bevinni az edzések okán gyakran bekövetkező étvágyhiány vagy „teli hassal történő” edzés elkerülése miatt, ami viszont egészségtelen hatáshoz vagy komoly problémákhoz vezethet, mint súly- vagy izomvesztéshez, ami a teljesítményre is negatív hatással van (MIKULÁN, 2019). A legtöbb esetben maga a pontosan, előre meghatározott célok mentén történő étrend kialakítás (rost-, vitamin-, ásványi anyagbevitel) sokat segít a kiváló teljesítmény elérésében, azonban ha ezek nincsenek előzetesen meghatározva vagy az egyén ezeket figyelmen kívül hagyja fordított hatást (alacsony teljesítményt) érhet el az intenzív edzés mellett is. A sportemberek esetében a táplálkozás fő célja, hogy támogassa a magas intenzitású edzéseket és növelje teljesítőképességüket (MAUGHAN, 2002; FOLTIN, 2019). További szempontok még az energiagigény pontos felismeréséhez a megfelelő testsúly százalék és izomösszetétel fenntartás okán, a szénhidrát bevitel (izomzat glikogén igénye okán), a tápanyagtípus formája, beviteli ideje, a fehérjebevitel (izomregeneráció), illetve a folyadékpótlás. Ezek figyelembevételét javasolják a szakemberek, továbbá a mértékletességet és a diéták betartását, mivel ezek hiányában hiányosságok alakulhatnak ki, mert a tápanyagok nem vagy nem felelően szívnak fel (MAUGHAN, 2002).

Hogy pontosan mit és milyen arányban

értelmes fogyasztani a szabadidő vagy akár a versenysportot űzőknek, a BOROS (2008) féle táplálkozási piramis jól mutatja.

Az 1. ábrán látható a folyadékpótlás fontossága, ami lehet ásványvíz, izotóniás ital és egyéb folyadék. A következő szinten a gabonafélék helyezkednek el. Nagyon fontos a gyorsan felszívódó, energiát biztosító ételek, mint a rizs és burgonya fogyasztása. A zöldségek, gyümölcsök a vitaminok mellett rost, ásványi anyag, összetett szénhidrát források is. A tejtermékek segítenek az immunvédelemben, edzés után tanácsos fogyasztani őket. A hal fogyasztását magas fehérje és az omega-3 zsírtartalma miatt ajánlják a sportolók diétájába. A zsírok, olajok, édességek állnak a piramis csúcsán, mivel fogyasztásuk megterheli az anyagcserét és így csökkenti a teljesítőképességet (BOROS, 2008).

Egyes élelmiszerek fogyasztása különösen fontos az élsportban. Ezek a következők: sovány vörös-, és szárnyashús; lazac; tojás; alacsony zsírtartalmú, natúr joghurt; protein szupplementáció (tejsavó, kazein); paraj; paradicsom; keresztesvirágzatú zöldségek (brokkoli, káposzta, karfiol); bogyós gyümölcsök (málna, szamóca, áfonya); narancs; babfélék (fehérbab, lóbab, vörösbab stb.); teljes kiőrlésű zab; olajos magvak (kesudió, dió stb.); avokádó; olívaolaj; halolaj; lenmag; zöldtea; banán; görögdiinnye. A szénhidrátbevitel a napi tápanyagszükséglet és a regeneráció gyorsítása miatt fontos, míg fehérje fogyasztása edzés után ajánlott a hatékony izomerőfejlesztés és a kedvező testösszetétel céljából. Általánosságban pedig elmondható, hogy a zsírbevitelt nem ajánlott a teljes energiabevitel 20%-a alá csökkenteni (BOROS, 2008: 93).



1. ÁBRA

**Sportolói táplálkozási piramis  
(Nutritional Pyramid for Athletes)**

FIG. 1

Forrás (Source): BOROS (2008:92)

Notes: from bottom to top: beverages (mineral water, isotonic drinks, etc.; bread, cereals – 6-11 units; fruits and vegetables 3-5 units; dairies and meat, fish, eggs and nuts – 2-3 units; fat, oil and sweets – rarely)

### 3. ANYAG ÉS MÓDSZERTAN – MATERIAL AND METHOD

Kutatásunk célja, ahogy azt korábban is ismertettük a fiatal versenysportolók egészségtudatos fogyasztói magatartásának feltérképezése volt, ezen belül is az egészségtudatos étkezéssel kapcsolatos általános attitűdjeik felmérése és az étkezés gyakoriságának vizsgálata.

A kérdőív kitöltése 2018-ban elsősorban online formában történt, de papír alapon is volt kitöltés a célcsoport tagjaival. A vizsgálatba célcsoport-specifikusan 203 főt vontunk be, azonban a kor (15-35) és egyéb szegmentációs ismérvek okán végül 190 fő választait dolgoztuk fel. A minta nem reprezentatív, azonban ha-

sonló csoport felmérésének híján feltáró jellege okán mégis iránymutató lehet.

A vizsgálatokhoz SPSS 22.0 statisztikai elemzőprogramot alkalmaztunk és jellemzően leíró statisztikai és keresztátlás elemzéseket végeztünk. Fontos kiemelni, hogy az összefüggések lehetőségét minden tényező esetében megvizsgáltuk, azonban jelen tanulmányban csak azon eredmények kerülnek bemutatásra, ahol a szignifikancia szint megfelelő volt ( $p < 0,05$ ).

#### 3.1. A minta összetétele – The Sample

Az 1. táblázatban a minta összetételét láthatjuk. A nemi megoszlást tekintve közel azonos arányról számolhatunk be, hiszen majdnem

#### 1. TÁBLÁZAT

A válaszadók megoszlása a háttérváltozók szerint, N=190  
(Distribution of the Respondents Based on the Background Variables)

TABLE 1

	Megnevezés (Criterion)	Fő (Capita)	%
Neme (Gender)	Férfi (Man)	93	48,9
	Nő (Woman)	97	51,1
Korcsoport (Age group)	15-19	92	48,4
	20-24	88	46,3
	25-35	10	5,3
Családi állapot (Marital status)	Nőtlen/hajadon (Single)	150	78,9
	Házass (Married)	3	1,6
	Élettársi kapcsolatban él (In relationship)	36	18,9
	Elvált (Divorced)	1	0,5
Háztartás jövedelme éves szinten (Annual income of the household)	Jövedelmemből mindenre futja, sőt félre is tudok tenni. (Can live on it very well and can also save.)	85	45,0
	Nincsenek anyagi gondjaim, de félre már nem tudok tenni. (Can live on it, but can save a little.)	85	45,0
	Jövedelmem éppen csak fedezi költségeimet. (Just enough to live on, but cannot save.)	14	7,4
	Jövedelmem még a költségeimet sem fedezi. (Income does not cover our costs.)	5	2,6
Lakóhelye típusa (Type of residence)	Főváros (Capital city)	14	7,4
	Megyei jogú város (County town)	87	45,8
	Város (City)	80	42,1
	Község (Township)	9	4,7
Legmagasabb iskolai végzettsége (Highest school qualification)	Maximum 8 általános (Maximum 8 years at primary school)	70	36,8
	Érettségi (GCSE)	97	51,1
	Felsőfokú végzettség (Higher education graduate)	23	12,1

Forrás (Source): Saját szerkesztés a kérdőíves megkérdezés alapján, 2019 (Author's own compilation according to questionnaire survey, 2019)

fele-fele arányban vettek részt a kutatásban a férfiak és a nők. A kor esetében fontos kiemelni, hogy a 25 éves kor feletti korosztály alulreprezentált, így eredményeink is elsősorban a 15-25 éves korosztály véleményét tükrözik. Korukból is fakadóan felülreprezentáltak az egyedülállók, illetve a maximum érettségivel rendelkezők. A jövedelmi helyzet kapcsán pedig 90%-uk nem küzd anyagi nehézségekkel, sőt kifejezetten jó anyagi körülmények között

él, azaz az egészségvédő termékek piacának kevésbé érzékeny csoportjának tagjai. Mivel vizsgálatunk elsősorban a hajdú-bihari, Debrecenben sportolókra irányult, így nem meglepő, hogy a válaszadók 45,8%-a él megyei jogú városban, míg 42,1% városban.

Továbbá fontos bemutatni az edzések gyakoriságának megoszlását a megkérdezettek esetében, mivel később háttérváltozóként használjuk őket az elemzés során (2. táblázat).

2. TÁBLÁZAT

Edzések gyakoriságának megoszlása az edzési ciklusok szerint, %  
(Frequency of Trainings Based on the Different Periods, %)

TABLE 2

Edzések gyakorisága hetente (Number of trainings per week)	Időszak típus (Type of period)	
	Felkészülési időszakban (During preparation period)	Versenyi időszakban (During competition)
1-3 alkalom (1-3 times)	25,00	23,94
4-6 alkalom (4-6 times)	46,81	65,43
7-10 alkalom (7-10 times)	24,47	3,04
több mint 10 (more than 10 times)	3,72	1,60

Forrás (Source): Saját szerkesztés a kérdőíves megkérdezés alapján, 2019 (Author's own compilation according to questionnaire survey, 2019)

## 4. EREDMÉNYEK – RESULTS

A következőkben a sportolók napi étkezésének gyakoriságának és az élelmiszerválasztással kapcsolatos attitűdük vizsgálata során feltárt fontosabb eredmények kerülnek bemutatásra.

### 4.1. A sportolók napi étkezésének gyakorisága – Frequency of Meals of Athletes' Per Day

A 2. ábra alapján vizsgált fiatalok körében a legjellemzőbb az ajánlott (BOROS, 2008) 3-5 alkalommal történő étkezés (nassolás nélkül) (+64%) mindkét vizsgált időszakban. Ugyanakkor megjelent a 3-nál kevesebbszer étkezők tábora is, bár csak 12-13%-ban, ami főleg fiatal korban veszélyes sportolás mellett. A két periódust külön vizsgálva láthatjuk, hogy a versenyi időszakban nagyobb arányban csökken az 5-nél többszöri étkezések aránya, mint amennyire a kevesebb mint 3 étkezések száma nő.

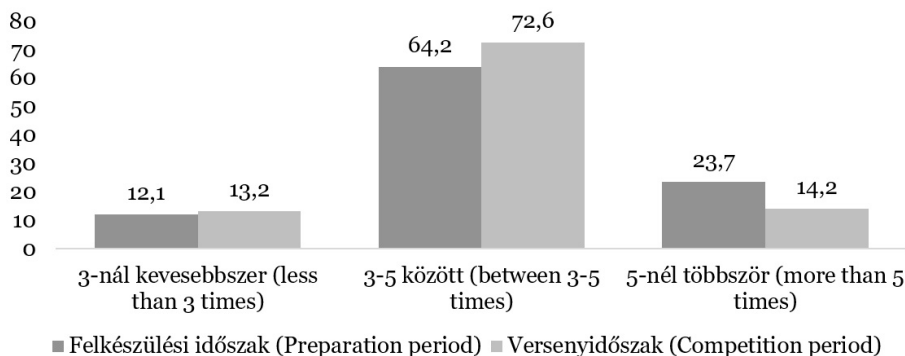
Keresztábrás elemzéssel vizsgálva a két időszakot a tizenötön növelték az étkezés gyakoriságát, 35 fő pedig csökkentette azt, azonban a legtöbben nem változtatnak a verse-

nyidőszakban sem ezen ( $p < 0,001$ ).

További keresztábrás elemzéseink során kiderült, hogy a nemek között eltérés van e kérdésben, és inkább a lányok azok, akik hajlamosak kihagyni étkezéseket ( $p < 0,05$ ), míg a fiúk – főleg a versenyi időszakban növelik azok számát ( $p < 0,05$ ). Továbbá, hogy a lakóhelyük szerint vizsgálva a közösségben vagy kisvárosban élők, akik a háromnál kevesebb evést érzik magukra jellemzőnek, míg a megyeszékhelyről érkezők az ajánlások szerint táplálkoznak ( $p < 0,05$ ). Sajnálatos módon az anyagi helyzet is determinálja, hogy a fiatal versenysportolók hányszor esznek egy nap, hiszen bár kevesen voltak a mintában a rossz anyagi körülmények között élők, mégis náluk szignifikánsan jellemzőbb volt a ritka, kevesebb mint 3 étkezés ( $p < 0,01$ ).

Továbbá szignifikáns eltérést találtunk az edzések száma (felkészülési/versenyi időszak külön) és az étkezés között. A felkészülési időszakban jellemző, hogy akik gyakrabban edzenek, többet esznek. A 3-nál kevesebbszer étkezők csoportjában jellemzően az alacsony edzés szám jelenik meg ( $p < 0,01$ ). A versenyi időszakban mérsékeltebben, de ugyanezt a trendet látjuk ( $p < 0,05$ ).





2. ÁBRA

FIG. 2

**Versenysportolók napi étkezéseinek száma a felkészülési - és a versenyidőszakban (%)**  
*(The Number of Athletes' Meals Per Day During Preparation and Competition, %)*

Forrás (Source): Saját szerkesztés a kérdőíves megkérdezés alapján, 2019 (Author's own compilation according to questionnaire survey, 2019)

#### 4.2. Étkezéssel és az ételmisszerválasztással kapcsolatos attitűdök vizsgálata – The Examination of Attitudes in Terms of Diet

Ahogy azt már korábban említettük, a kiegyensúlyozott táplálkozás kiemelten fontos a sportolók esetében, és a növesben lévő szervezetnél ez még hangsúlyosabb. Ebben még környezetük erős hatással lehet rájuk, viszont az önálló döntéshozatal és az ehhez szükséges ismeretek felértékelődnek esetükben.

Az egészségtudatos táplálkozással kapcsolatos attitűdjeiket Likert-skálás kérdésekkel vizsgáltuk, majd ezeket leíró statisztikai mutatók alapján elemeztük.

Először a fizikai aktivitás és a tudatos táplálkozás kapcsán kérdeztük meg őket, mennyire tartják ezeket fontosnak. A 3. táblázatból kiderül, hogy sportolóként a fizikai aktivitást magasabb prioritásúnak ítélték, mint a táplálkozást, már valós eltérést csak az átlag esetében láthatunk.

3. TÁBLÁZAT

TABLE 3

**A tudatos táplálkozás és a fizikai aktivitás fontosságának megítélése**  
*(The Importance of Health-Conscious Diet and Physical Activity)*

Egészségmagatartás elemek (The elements of health behavior)	Átlag (Mean)	Medián (Median)	Módusz (Mode)	Szórás (Variance)	Ferdeség (Skewness)
Tudatos táplálkozás (Health-conscious diet)	4,42	5	5	0,903	-2,054
Fizikai aktivitás (Physical activity)	4,63	5	5	0,805	-2,786

Forrás (Source): Saját szerkesztés a kérdőíves megkérdezés alapján, 2019 (Author's own compilation according to questionnaire survey, 2019)

Megjegyzés (Notes): 1 – egyáltalán nem fontos, 5 – nagyon fontos (1 – not important, 5 – really important)

A következőkben pedig részletesebb állítások mentén kellett saját hozzáállásukról visszajelzést adni (4. táblázat). Az eredmények esetében a legmeglepőbb, hogy bár elismerik a korábbi eredmények alapján a táplálkozás kiemelt szerepét életükben periódustól függetlenül jónak vagy közepesnek értékelik saját hozzáállásukat a kérdéshez (maximum átlagérték = 3,72). A módusz maximuma az ösz-

szes kérdést tekintve 4. Ettől függetlenül döntő többségük inkább odafigyel a különböző periódusokban a kiegyensúlyozott táplálkozásra, és kedveli a funkcionális ételmisszereket. Negatívnak mondható azonban, hogy az ajánlásokat nem ismerik, tartják be. Az újdonságokra sem nyitottak, és bio hívószó preferálása, továbbá a sport-táplálkozás-kiegészítők fogyasztása pedig inkább nem jellemző rájuk.

## 4. TÁBLÁZAT

TABLE 4

**Étkezéssel kapcsolatos attitűdök vizsgálata a fiatal sportolók esetében**  
**(The Examination of Young Athletes' Attitude Towards Diet)**

Állítások (Statements)	Átlag (Mean)	Medián (Median)	Módusz (Mode)	Szórás (Variance)	Ferdeség (Skewness)
Felkészülési időszakban is odafigyelek az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásra. (I pay attention to follow a well-balanced diet during preparation period.)	3,72	4	4	1,045	-0,715
Versenyszezonban kifejezetten odafigyelek az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásra. (I pay attention to follow a well-balanced diet during competition period.)	3,71	4	4	1,058	-0,714
Előnyben részesítem azokat az élelmiszereket, amelyek egészségvédő vagy betegség-megelőző jellemzőkkel rendelkeznek. (I prefer products with features supporting one's health or preventing diseases.)	3,52	4	4	1,121	-0,543
Az étrend összeállításakor követem az orvostudomány mai ismeretei alapján megfogalmazott táplálkozási ajánlásokat. (I follow the doctors' recommendations when setting up my diet.)	3,12	3	3	1,099	-0,291
Szívesen próbálok ki új termékeket (élelmiszer, táplálékkiegészítő), amelyek nemrég jelentek meg a piacon. (I like to try new products - food, supplement- which have been released recently.)	3,05	3	4	1,310	-0,103
Élelmiszervásárlásnál előnyben részesítem a bioélelmiszereket. (I prefer organic products during shopping.)	2,97	3	4	1,221	-0,186
Előszeretettel fogyasztok sportitalokat. (I like to consume sport drinks.)	2,87	3	1	1,425	0,057
Előszeretettel fogyasztok energiaszeleteket. (I like to consume energy bars.)	2,60	2	1	1,391	0,411
Folyamatosan követem az aktuális innovációkat, trendeket az élelmiszerpiacon és ennek megfelelően alakítom ki étrendemet. (I keep up with the latest trends on the food market and I like to plan my diet based on these.)	2,59	3	2	1,247	0,295
Előszeretettel fogyasztok sport-tápszereket. (I like to consume sport starters.)	2,37	2	1	1,342	0,538
A különböző étrendkiegészítők hozzájárulnak a teljesítményem fokozásához. (The different types of supplements contribute to increase my performance.)	2,32	2	1	1,307	0,574

Forrás (Source): Saját szerkesztés a kérdőíves megkérdezés alapján, 2019 (Author's own compilation according to questionnaire survey, 2019)

Megjegyzés (Notes): 1 – egyáltalán nem értek egyet, 5 – teljesen egyetértek (1 – I totally disagree, 5 – I totally agree)



## 5. KÖVETKEZTETÉSEK – CONCLUSIONS

A tanulmány alapján elmondható, hogy a fiatal sportolók tisztában vannak az egészségtudatos táplálkozás fontosságával, azonban a mindennapjaik során valószínűleg a rutin (pl: iskolában megszokott rendszeres étkezés) és nem a célirányos egészségtudatosság irányítja őket, ám ez ebben a fogékony korban még külső segítség hatására pozitív irányban fejleszthető. Az pozitívum, hogy többségük tudja, hogy a felkészülési és versenyperiódusokban fontos, hogy odafigyeljenek a kiegyensúlyozott táplálkozásra, ám az további vizsgálatokat igényelne, hogy mit értenek ők ezalatt.

A megfelelő információkkal való ellátásuk azért is lenne fontos, hiszen az orvostudományi ajánlásokat alig ismerik, veszik figyelembe, így fontos lenne konzultációs lehetőséget (sportdietetikus, sportorvos), előadásokat és lehetőséget biztosítani számukra a jó gyakorlatok rutinba való beépülésére. Ezenkívül számukra is segítség lehetne, ha pontos ismeretekkel rendelkeznének az egyes élelmiszerek hatásával kapcsolatban, és biztosítva lenne a személyre szabott – legalább egyszeri – konzultáció a sportág és egyéni paramétereik mentén. Ebben akár állami szintű, de legalábbis regionális összefogás is segíthetne.

Bár az egészen fiatal versenysportolókat még nem mindig tekinti potenciális piacának a táplálékkiegészítő szektor, a fiatalokban kialakuló rutinok okán hosszú távon jó befektetésként a rájuk való odafigyelés megtérülhet. Továbbá nem elhanyagolható, hogy a fiatal korosztály számára is segítséget jelenthetnek a megfelelő összetételű, jó minőségű termékek.

## 6. ÖSSZEFOGLALÁS – SUMMARY

Kutatásunk célja a fiatal, versenysportot űző egyének étkezési szokásainak megismerése volt, hiszen a szakirodalomból és a közéletből is tudhatjuk, hogy a megfelelően összeállított diéta komoly hatással lehet a sportteljesítményre.

Szekunder kutatásunk során a témában aktuális magyar és külföldi szakirodalmakat

kutattuk fel és elemeztük. Primer felmérésünk során pedig kérdőíves megkérdezést alkalmaztunk, online és papír alapon való megkérdezés formájában egyaránt. Összesen 203 választ sikerült összegyűjteni, amiből 190 alany válasza került kiértékelésre, mivel ők alkották célcsoportunkat. Az eredmények feldolgozásához SPSS 22.0 statisztikai elemzőprogramot használtunk. Az eredmények elemzése után csupán azokat az adatokat tüntettük fel, ahol a Khí-négyzet próba alapján szignifikáns összefüggéseket találtunk ( $p < 0,05$ ). Ezután levontuk következtetéseinket és megfogalmaztuk javaslatainkat. Úgy gondoljuk hiteles információkat tudtunk feltárni a fiatal versenysportolók egészségtudatos étkezési szokásait illetően.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS – ACKNOWLEDGEMENT

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

## IRODALOMJEGYZÉK – REFERENCES

- Bagdy, E.:** Vitalitásgenerátorok. LAM Lege Artis Medicinae, 2010. 20 (1) 6–7.
- Boros, Sz.:** Sporttáplálkozás. Krea-Fitt Kft., Budapest, 2008. 92–93.
- Dudás, K.:** Az egészségtudatos vásárlói magatartás jellemzői – szakirodalmi összefoglalás. Irodalomkutatás eredményei. Pécsi Tudományegyetem, Pécs, 2015.
- Figler, M.:** A Sporttáplálkozás alapjai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs, 2015.
- Foltin, B. (2019):** Wellness szolgáltatások igénybevétele a fiatal versenysportolók körében. In: Veres, Z. – Sasné Grósz, A. – Liska, F. (szerk.): Ismerjük a vevők? A vásárlás pszichológiája – Az Egyesület a Marketing Oktatásért és Kutatásért XXV. Országos Konferenciájának előadásai. Pannon Egyetem: Veszprém. 2019. 85–96.

- Harris, D. M. – Guten, S.:** Health Protecting Behaviour: Anexploratory Study. *Journal of Health and Social Behaviour.* 1979. 20 (1) 17–29. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136475>
- Kasl, S. V. – Cobb, S.:** Health Behavior, Illness Behavior and Sick Role Behavior. *Archives of Environmental Health.* 1966. 12 (2) 246–266. DOI: <https://doi.org/10.1080/00039896.1966.10664421>
- Kiss, V. Á.:** A középiskolások életstílus klaszterei – különös tekintettel a rizikómagatartásra. *Köztes-Európa.* 2017. 9 (1-2) 97–104.
- Kiss, V. Á. – Kovács, S. – Szakály, Z.:** A fenntartható fejlődés értékei és az egészségtudatos életstílus elemzése középiskolás diákok körében. *Táplálkozásmarketing.* 2016. 3 (2) 41–62. DOI: <https://doi.org/10.20494/TM/3/2/4>
- Nyakas, Cs.:** Sporttáplálkozás. Egészségfejlesztés és Sporttudomány Tudásközpont Sporttudományi Intézet, Eszterházy Károly Főiskola. 2009. [https://sporttudomany.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/sporttaplalkozas-elmelet-es-gyakorlat\\_572a0850e6c39.pdf](https://sporttudomany.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/sporttaplalkozas-elmelet-es-gyakorlat_572a0850e6c39.pdf) (Letöltés dátuma: 2019.01.25.)
- Maughan, R.:** The Athlete's Diet: Nutritional Goals and Dietary Strategies. *Nutrition Society.* 2002. 61 (1) 87–96. DOI: <https://doi.org/10.1079/pns2001132>
- Mikulán, R.:** A sportolók energiaigénye. Szegedi Tudományegyetem, Szeged, 2019. [www.jgyph.hu/tamop13e/tananyag\\_html/tananyag\\_sportorvos/i2\\_a\\_sportolk\\_energiaignye.html](http://www.jgyph.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_sportorvos/i2_a_sportolk_energiaignye.html) (Letöltés dátuma: 2019.01.27.)
- Silye, G.:** Sporttáplálkozás a maximális teljesítményhez – Táplálkozási kézikönyv sportolóknak. ExSol-Group Kft., Budapest, 2017.
- Szakály, Z.:** Trendek és tendenciák a funkcionális élelmiszerek piacán: Mít vár el a hazai fogyasztó? *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing.* 2008. 5 (2-3) 3–11.
- Szakály, Z.:** Egészségmagatartás és funkcionális élelmiszerek: Hogyan vélekednek a hazai fogyasztók? *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing.* 2009. 6 (1-2) 9–18.
- Tihanyi, A. – Várhegyi, M. – Klima, A.:** Általános sporttáplálkozási szempontok egészségsportolók és szabadidő-sportolók számára. *Új Diéta.* 2015. 24 (2-3) 7–10.
- Urbán, R.:** Útban a magatartásszempontú egészségpszichológia felé: Az egészségmegtartás pszichológiai elemzése. *Magyar Pszichológiai Szemle.* 2001. 56 (4) 593–622. DOI: <https://doi.org/10.1556/MPSzle.56.2001.4.5>

## JEGYZETEK ✦ NOTES