



MPAM-R modellekkel kapcsolatos kutatások rendszerezése – Szakirodalmi áttekintés

FEHÉR ANDRÁS

*PhD, Debreceni Egyetem, GTK, Marketing és Kereskedelem Intézet
feher.andras@econ.unideb.hu*

BÁCSNÉ BÁBA ÉVA

*PhD, Debreceni Egyetem, GTK, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet,
Sportgazdasági és -menedzsment nem önálló Tanszék
bacsne.baba.eva@econ.unideb.hu*

MÜLLER ANETTA

*PhD, Debreceni Egyetem, GTK, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet,
Sportgazdasági és -menedzsment nem önálló Tanszék
muller.annetta@econ.unideb.hu*

SZAKÁLY ZOLTÁN

*CSc, Debreceni Egyetem, GTK, Marketing és Kereskedelem Intézet
szakaly.zoltan@econ.unideb.hu*

Absztrakt

Az emberi léthez, ezen belül az egészséges életmód követéséhez elengedhetetlen, hogy az egyének megfelelő hangsúlyt fektessenek a fizikai aktivitásukra. Az emberi motivációra a fizikailag aktívabb életmód elkezdésének és annak fenntartásának zálogaként tekinthetünk. A nemzetközi szakirodalom széles palettán vizsgálja a fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos mérési modelleket. Jelen tanulmányban a Fizikai Aktivitás Motivációinak felülvizsgált modelljét (MPAM-R) vesszük górcső alá. A modell 30 állítás segítségével az egyén fizikai aktivitásának motivációit vizsgálja. Legfőbb célkitűzésünk, hogy részletesen feltérképezzük a modellel végzett nemzetközi kutatásokat. A modell széleskörű és hatékony alkalmazhatóságát mi sem bizonyítja jobban, minthogy szinte minden kontinensen vizsgálták a relevanciáját és validitását. Azonban, mivel az egyes országokban a mintavétel során a kutatók nem alkalmaztak egységes szempontrendszert, így az különféle kutatások eredményei nehezen összemérhetők.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, motiváció, MPAM-R



1. Bevezetés

A motiváció egy belső tudatállapotként fogható fel, amely az emberi tevékenységek ösztönzését jelenti (ROÓZ – HENDRICH, 2013). A fizikai aktivitás magában foglal minden, az emberi létezéshez szükséges fizikai tevékenységet. A definíció szerint minden olyan mozgást ide sorolunk, amelyet a vázizomzat hoz létre és energiafelhasználás követ (CASPERSEN et al., 1985). A fizikai aktivitás csoportosítása során a megvalósulás közege a mérvadó. Megkülönböztetjük a foglalkozáshoz, munkavégzéshez köthető, a közlekedéssel jelentkező, a háztartásban realizálódó és a szabadidőben megvalósuló fizikai aktivitást (CSÁNYI, 2010).

A fizikai aktivitás motivációival kapcsolatosan számos modell differenciálható, amelyek részletes vizsgálatra kerültek korábbi tanulmányainkban (Fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos modellek rendszerezése – Szakirodalmi áttekintés I. és II.). Többek között: Felülvizsgált fizikai aktivitás motivációi modell – MPAM-R; Motivációs stílusprofil – MSP; Motivációk megjelenése kérdőív – PMQ; Testmozgás motivációk és eredmények leltár – EMGI; Külső motivációs leltár – EMI és EMI2; Belső motivációs leltár – IMI; Sportmotivációs skála (SMS és SMS2). Az előző modellek figyelembevételével a *Fizikai Aktivitás Motivációi (Motivation for Physical Activity – MPAM)* és a *Felülvizsgált Fizikai Aktivitás Motiváció (Revised Motivation for Physical Activity – MPAM-R)* tekinthetők a legalapvetőbb mérési modelleknek.

Jelen tanulmányban utóbbi modellek részletes vizsgálatát végezzük el, illetve összegyűjtjük és rendszerezzük azokat a kutatásokat, amelyekben az MPAM-R modellel kérdőíves felmérés segítségével mérték a különféle országokban a lakosok fizikai aktivitásának motivációit.

2. Fizikai aktivitás motivációi (MPAM-R) modellel kapcsolatos kutatások rendszerezése

Ebben a részben a Fizikai aktivitás motiváció modelljének (MPAM-R) felülvizsgált változatát vesszük górcső alá. A kutatók körében ezt a modellt viszonylag gyakran alkalmazták így a célunk, hogy rendszerezzük az MPAM-R modellel kapcsolatos eddigi kutatásokat és azok eredményeit (1. táblázat).

A *Fizikai aktivitás motivációi (MPAM)* minősül a kiinduló mérési modellnek. Az MPAM használatával három különböző motívum vizsgálható: az élvezet (enjoyment – 6 állítás), a kompetencia (competence – 7 állítás) és a testhez kötődő motívumok (body-related – 10 állítás). A modell 23 állítást tartalmazott (FREDERICK – RYAN, 1993; RYAN et al., 1997). FREDERICK és RYAN (1993) 376 főt kérdezett meg az USA-ban. A minta 64%-át férfiak, míg 36%-át nők tették ki. A mintában résztvevők átlagéletkora 39 év volt. A vizsgálatuk során kimutatták, hogy a különböző fajta fizikai aktivitások eltérő motivációval rendelkező embereket vonzhatnak és ennek alapján osztályozták a különféle egyéni sportokat. RYAN és szerzőtársai (1997) szintén 23 állítással dolgoztak és 40 főt kérdeztek meg, akik közül 24 fő férfi, míg 16 fő nő volt. A válaszadók átlagéletkora 21 év volt. Eredményeik szerint az élvezet és kompetencia belső motivációnak minősülnek, míg a testhez kötődő motiváció külső tényezőként jelenik meg. A kutatás során kiderült, hogy az élvezet és kompetencia motívumok jelentősebbnek bizonyultak a sportolók esetében, míg a testhez kapcsolódó motívumok lényegesebbek voltak a testmozgást hétköznapi módon végzők esetében.

A *Felülvizsgált fizikai aktivitás motivációi modellje (MPAM-R)* validált és 30 állítás segítségével méri, hogy egy személy fizikai aktivitási állapotának melyek a legfontosabb motivációs tényezői és mindezek alapján felmérhető, hogy milyen szintet képvisel egy aktívabb életforma felé vezető úton. A modellben öt faktort különítettek el a kutatók: az



élvezet (enjoyment – 7 állítás), a megjelenés (appearance – 6 állítás), társadalmi (social – 5 állítás), fittség és egészség (fitness/health – 5 állítás), kompetencia és kihívás (competence/challenge – 7 állítás) (RYAN et al., 1997). A következők során az MPAM-R modellel kapcsolatos konkrét kutatásokat és azok legfőbb eredményeit ismertetjük.

RYAN és szerzőtársai (1997) 155 fiatalat kérdeztek meg az USA-ban, akik átlagéletkora 19,5 év volt, illetve nemek szerinti megoszlás alapján 43%-uk férfi, míg 57%-uk nő volt. A megkérdezésük eredményeként megállapították, hogy a magasabb mértékű kompetenciával és élvezeti értékkel rendelkezők hosszabb edzésidőről és nagyobb erőfeszítéssel végzett edzésekről számoltak be az elvégzett fizikai aktivitásuk során.

WILSON és szerzőtársai (2002) eredményeikkel az MPAM-R modell érvényességét támasztották alá a kanadai egyetemi fitness órákon résztvevő nők körében. A kutatásuk során az eredeti 30 állítás helyett 28-at használtak fel. A megkérdezésben résztvevő nők átlagéletkora 26,9 év volt.

CELIS-MERCHÁN (2006) kolumbiai aktív sportolók körében végzett felméréseket. A kutatásban résztvevők életkora 18 és 25 év közé volt tehető. A kutatása során a sporttevékenységek végzésével és az edzők megítélésével kapcsolatban végzett méréseket, illetve a sportok környezeti hatásait is górcső alá vette.

MURCIA és szerzőtársai (2007) egy spanyol mintán dolgoztak, amelyben 561 fő vett részt. A kutatásuk alkalmával 28 állítást használtak fel. A nemek szerinti megoszlás alapján a minta 47%-a férfiakból, míg az 53%-a nőből állt. A megkérdezettek átlagéletkora 31,8 év volt. Az eredményeik alapján megállapították, hogy az idősebbek számára az egészséghez kötődő motivációk a fontosak, míg a fiatalabbaknak a saját megjelenésük a prioritás.

SIT és szerzőtársai (2008) középkorú (30 és 59 év közötti) kínai nők fizikai aktivitásban való részvételének az okait vizsgálták, amelyek közül a fitnesszel és egészséggel kapcsolatos motivációkat emelték ki. Akadályozó tényezőként a barátok támogatásának hiányát, a rendelkezésre álló szűkös anyagi forrásokat és az időhiányt említették.

GONCALVES és ALCHIERI (2010) 309 brazil lakost kérdeztek meg, akik 49%-a férfi, míg 51%-a nő volt. A mintában szereplők átlagéletkora 35 év. Az eredmények alapján bebizonyították, hogy az MPAM-R modell a brazil fizikailag aktív lakosság körében is relevánsan alkalmazható.

WITHALL és szerzőtársai (2011) 144 brit lakost vontak be a kutatásukba. Közülük mindössze 22% volt férfi, míg a minta 78%-a nő. A válaszadók életkora a 18 és 55 év közötti kategóriába esett. A kutatók számos kulestényezőt azonosítottak be a fizikai aktivitás fenntartását illetően a brit lakosoknál és megállapították, hogy az alacsonyabb jövedelműek számára fontosabb a fizikai aktivitás szintjének fenntartása, mint az átlag lakosoknál. A fenntartás akadályai közé soroltak többek között különféle extra költségeket és a gyermekmegőrzést.

BATTISTELLI és szerzőtársai (2016) 1995 olasz középiskolást vontak be a kutatásukba, akiknek az átlagéletkora 15,6 év volt. A nemek szerinti megoszlásuk kiegyensúlyozott volt (fiúk és lányok aránya 50-50%) A kutatók felmérték az olasz középiskolás fiatalok testmozgással kapcsolatos viselkedését és motivációikat. A kutatás során a BREQ modellt is adaptálták.

VANCAMPFORT és szerzőtársai (2017) 48 fő pszichózisban szenvedő ugandai lakost vizsgáltak. A betegek nemek szerinti megoszlása egyenlő arányú volt, míg az átlagéletkoruk 33,3 év. A kutatók kimutatták, hogy a betegségüktől függetlenül számukra is fontosak mind a külső, mind a belső motivációk a fizikai aktivitások elfogadásában és annak fenntartásában.

ALBUQUERQUE és szerzőtársai (2017) a brazil lakosokra vonatkozóan igazolták az MPAM-R modell portugál nyelvű változatának érvényességét. Azonban a validáláshoz 26



állításos kérdéssort alkalmaztak. A megkérdezésük során 300 főt kerestek fel, akiknek a 43%-a férfi, míg 57%-a nő volt, illetve a mintában szereplők átlagéletkora 28,4 év. Az elemzéseiket követően megállapították, hogy hatékonyan használható a modell a fizikai aktivitás motivációinak a mérésére. Ehhez újrakalkulálták az eredeti faktorsúlyokat.

LI (2018) 1601 kínai lakost vont be a vizsgálataiba, akiknek a többsége férfi (61%), míg kisebb részük nő (39%) volt. A válaszadók 19 és 22 év közöttiek voltak. Az eredményei alapján megállapította, hogy a képességgel kapcsolatos motiváció az elvégzett gyakorlatok iránti függőséget okozhatja.

KRÓL-ZIELINSKA és szerzőtársai (2018) lengyel serdülőket (átlagéletkor 16,2 év) vizsgáltak. A mintában szereplők 42%-a fiú, míg 58%-uk lány volt. Megállapították, hogy a lányok magasabb értékeket értek el a fiúknál az érdeklődés, a kompetencia, a társadalmi, a fitness és a megjelenés kategóriákban egyaránt. A lányoknak az élvezet és a megjelenés volt a két kiugró motivációs tényező.

1. táblázat: Az MPAM modellel kapcsolatos kutatások rendszerezése

Forrás (szerző; év; ország)	Validitás és Reliabilitás	Skála típusa	Minta (nagysága ; nem; átlag életkor)	Mérési mutató	Állítá-sok	Faktorok (Crombach α)	Fontosabb eredmények
Frederick – Ryan (1993) USA	66% (teljes magyarázott variancia) - RELIABILITÁS	1-5 skála	N=376 241 férfi 134 nő 39 év	MPAM	23 item	Élvezet (0,91), Kompetencia (0,91), Testhez kötődő (0,90)	Alapmodell! A belső és külső motivációs megkülönböztetést használták az egyének fizikai aktivitásának meghatározásához. Felfedezték, hogy különböző fajta fizikai aktivitások eltérő motivációjú embereket vonzhatnak. A vizsgálatban résztvevők elsődleges tevékenységeik alapján osztályozták a különféle egyéni sportokat.
Ryan et al. (1997) USA	nincs információ	1-7 skála	N=40 24 férfi 16 nő 21 év	MPAM	23 item	Élvezet (<0,87), Kompetencia (<0,87), Testhez kötődő (<0,87)	Az élvezet és kompetencia belső motivációnak minősülnek. A testhez kötődő motiváció külső tényezőként jelenik meg. A kutatás során kiderült, hogy az élvezet és kompetencia motívumok jelentősebbnek bizonyultak a sportolók esetében, míg a testhez kapcsolódó motívumok lényegesebbek voltak a testmozgást hétköznapi módon végzők esetében.
	66% (teljes variancia) - RELIABILITÁS	1-7 skála	N=155 89 nő 66 férfi 19,5 év	MPAM-R	30 item	Fittség és egészség (0,92), Megjelenés (0,91), Kompetencia és kihívás (0,83), Élvezet-érdeklődés (0,78), Társadalmi (0,88)	A fizikai aktivitás motivációi közül a magasabb mértékű kompetencia és élvezeti értékkel rendelkező résztvevők többnyire hosszabb edzésidőről számoltak be. Továbbá az erősen fitnessorientáltak sokkal nagyobb erőfeszítéseket tettek az edzések közben, illetve nagyobb kihívást is jelentett számukra ezek elvégzése.
Wilson et al. (2002) Kanada	Conventionally acceptable standards (Q=3.39; CFI=0.85; IFI=0.86;	1-7 skála	N=321 321 nő 26,9 év	MPAM-R és SDT (Self-Determination Theory)	28 item	Fittség és egészség (0,87), Megjelenés (0,87), Kompetencia és kihívás (0,90), Élvezet-érdeklődés	Eredményeikkel alátámasztották az MPAM-R modell érvényességét az egyetemi fitness órákon résztvevő aktív nők körében.

	RMSEA=0.08 [90% CI=0.08-0.09]) – VALIDITÁS ÉS RELIABILITÁS					(0,91), Társadalmi (0,82)	
Celis-Merchán (2006) Kolumbia	Cronbach α : 0,91 - RELIABILITÁS	1-7 skála	N=90 18-25 év	MPAM-R és SCQ (Sports Climate Questionnaire)	30 item	Fittség és egészség (0,81), Megjelenés (0,91), Kompetencia és kihívás (0,88), Élvezet-érdeklődés (0,76), Társadalmi (0,75)	Sporttevékenységek végzéséhez kapcsolódó motivációkat mért aktív sportolók körében, ahol az edzőkkel kapcsolatos megítélést is górcső alá vette. Az eredmények során a két mérési skálát relevánsan össze tudta hasonlítani.
Murcia et al. (2007) Spanyolország	69,36% (teljes magyarázott variancia) - RELIABILITÁS	1-7 skála	N=561 298 nő 263 férfi 31,8 év	MPAM-R	28 item	Fittség és egészség (0,80), Megjelenés (0,87), Kompetencia és kihívás (0,85), Élvezet-érdeklődés (0,84), Társadalmi (0,81),	Az időskorúak nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az egészséghez fűződő motivációknak. Ezzel szemben a fiatalok számára a saját megjelenésük a fontosabb. A nemek között nem mértek jelentősebb különbséget a kutatók az egészség, a megjelenés, a szociális tényezők és az élvezet faktoroknál.
Sit et al. (2008) Kína	Cronbach α : 0,80 RELIABILITÁS	1-7 skála	N=306 306 nő 30-59 év	MPAM-R, PARR és SCM	30 item	Fittség és egészség (0,85), Megjelenés (0,77), Kompetencia és kihívás (0,90) Élvezet-érdeklődés (0,90), Társadalmi (0,87)	A vizsgálatban résztvevő középkorú nők a fizikai aktivitásban való részvételük két legfontosabb okaként a fitnessszel és az egészséggel kapcsolatos motivációkat említették, illetve kiemelték az elvégzett gyakorlatok élvezetét és az érdeklődésük javítását. A család vagy barátok támogatásának a hiánya, a rendelkezésre álló szűkös erőforrások és idő voltak a legfőbb akadályai a részvételnek.
Goncalves – Alchieri (2010) Brazília	Cronbach α : 0,89; 51% (teljes magyarázott variancia) VALIDITÁS ÉS	1-7 skála	N=309 157 nő 152 férfi 35 év	MPAM-R	26 item	Fittség és egészség (0,84), Megjelenés (0,79), Kompetencia és kihívás (0,85),	Feltáró és megerősítő faktoranalízissel a kutatók bebizonyították, hogy a brazil fizikailag aktívnak minősülő lakosokra nézve is hatékonyan alkalmazható a modell.

	RELIABILITÁS					Élvezet-érdeklődés (0,88), Társadalmi (0,75)	
Withall et al. (2011) UK	Cronbach α : 0,61 RELIABILITÁS	1-7 skála	N=144 112 nő 32 férfi 18-55 (alatta és felette is)	MPAM-R	30 item	Fittség és egészség (0,89), Megjelenés (0,86), Kompetencia és kihívás (0,88), Élvezet-érdeklődés (0,88), Társadalmi (0,84)	Számos kulcsfontosságú tényező a fokozottabb fizikai aktivitás megtartásában nagyobb hatást gyakorol az alacsonyabb jövedelmű csoportoknál, mint az átlag lakosoknál. Felmerülhetnek olyan akadályok a fenntartás terén, mint a költségek, a gyermekmegőrzés.
Battistelli et al. (2016) Olaszország	VALIDITÁS ÉS RELIABILITÁS	1-7 skála	N=1995 998 nő 997 férfi 15,6 év	MPAM-R és BREQ	30 item	Fittség és egészség, Megjelenés, Kompetencia és kihívás, Élvezet-érdeklődés, Társadalmi (0,78 és 0,88 között)	Elmondható, hogy a BREQ és az MPAM-R hasznosnak bizonyultak az olasz fiatalok (középiskolások) testmozgással kapcsolatos viselkedésének szabályozására és a fizikai aktivitás motivációinak mérésére. Ezek az eszközök a motiváció belső és külső típusait egyaránt hatékonyan mérhetővé tették.
Vancampfort et al. (2017) Uganda	RELIABILITÁS	1-3 skála	N=48 24 nő 24 férfi 33,3 év	MPAM-R és BSI (Brief Symptom Inventory)	30 item	Fittség és egészség, Megjelenés, Kompetencia és kihívás, Élvezet-érdeklődés, Társadalmi (0,70 és 0,85 között)	A külső (fitnesz, megjelenés és társadalmi előnyök) és a belső (érdeklődés és kompetencia) motivációk egyaránt fontosak pszichózisban szenvedők fizikai aktivitásának elfogadásában és fenntartásában.
Albuquerque et al. (2017) Brazília	Cronbach α : 0,925 VALIDITÁS ÉS RELIABILITÁS	1-7 skála	N=300 171 nő 129 férfi 28,4 év	MPAM-R	26 item	Fittség és egészség (0,79), Megjelenés (0,76), Kompetencia és kihívás (0,88), Élvezet-érdeklődés (0,92), Társadalmi (0,83)	A kutatók igazolták az MPAM-R portugál változatának érvényességét és kiváló pszichometriás tulajdonságait. Tehát jól használható a modell a fizikai aktivitás motivációinak méréséhez. Egy súlyozott módszernek köszönhetően hatékonyabban kalkulálható faktorsúlyokat állapítottak meg a kutatók.
Li (2018) Kína	Cronbach α : 0,634 VALIDITÁS ÉS	1-5 skála	N=1601 617 nő 984 férfi	MPAM-R – EAI (Exercise	15 item	Élvezet Kompetencia Megjelenés	Megállapította, hogy a képességgel kapcsolatos motiváció is elvezethet az elvégzett gyakorlatok iránti függőséghez. A megjelenéssel és a képességekkel kapcsolatos motivációk

	RELIABILITÁS		19-22 év	Addiction Inventory) – Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale		Egészség Társadalmi interakció	közvetítő szerepet játszanak a kompetencia szükségessége és a gyakorlatok végzése iránt érzett függőség között.
Król-Zielinska et al. (2018) Lengyelország	REGRESSZIÓ ANALÍZIS	1-7 skála	N=1231 716 nő 515 férfi 16,2 év	MPAM-R és IPAQ	30	Fittség és egészség, Megjelenés, Kompetencia és kihívás, Élvezet-érdeklődés, Társadalmi (0,87 felett)	A lányok magasabb pontszámokat értek el a fiúknál az érdeklődés, a kompetencia, a társadalmi, a fitnesz és a megjelenés kategóriákban. Azonban a serdülőket számos külső körülmény befolyásolja a fizikai aktivitásuk pontos meghatározásában. A lányoknál az élvezet és a megjelenés a két kiemelkedő motivációs tényező.

Forrás: Saját szerkesztés, 2019



3. Diszkusszió

A fizikai aktivitás motivációinak feltérképezéséhez az MPAM-R modell minősül az egyik legalkalmasabb mérőeszköznek (RYAN et al., 1997). A modell 30 állítás segítségével méri, hogy egy egyén fizikai aktivitásának melyek a legfontosabb motivációs tényezői. Így megállapíthatóvá válik, hogy az egyén hol tart az aktívabb életmód felé vezető úton. A modell 5 jól elkülöníthető faktora által az élvezet, a megjelenés, a társadalmi tényezők, a fittség és egészség érzete, illetve a mozgással kapcsolatos kompetencia és kihívás egyaránt elemzés alá vonható.

Az MPAM-R modell hatékony és széleskörű alkalmazhatóságát mi sem bizonyítja jobban, minthogy szinte minden kontinensen vizsgálták ennek relevanciáját és validitását. A modellel kapcsolatos kutatások leginkább az USA-ból indultak ki, ahol főleg RYAN és szerzőtársai (1997) felmérései által születtek meg az első konkrét eredmények. A modell mérési hatékonyságát Kanadában adaptálták, ahol WILSON és szerzőtársai (2002) végeztek kutatásokat. A dél-amerikai kontinensen Kolumbiában CELIS-MERCHÁN (2006), míg Braziliában GONCALVES és ALCHIERI (2010), illetve ALBUQUERQUE és szerzőtársai (2017) vizsgálták. Afrikában VANCAMPFORT és szerzőtársai (2017) folytattak méréseket Uganda lakosai körében. Ázsiát illetően Kínában végeztek el számos kutatást az MPAM-R modell felhasználásával, többek között SIT és szerzőtársai (2008) és LI (2018) vizsgálták a kínai lakosokat. Európában több országban is végeztek széleskörű felméréseket a lakosok fizikai aktivitásának motivációiról. Spanyolországban MURCIA és szerzőtársai (2007) vizsgálták. Olaszországban BATTISTELLI és szerzőtársai (2016) olasz nyelvre fordították és validálták a modellt. Az Egyesült Királyságban WITHALL és szerzőtársai (2011) végeztek az MPAM-R modellel méréseket, míg Lengyelországban KRÓL-ZIELINSKA és szerzőtársai (2018) hajtották végre a felméréseket.

A tanulmányban részletesen bemutatott kutatások mindegyikére igaz, hogy a minta összetételének kiválasztása során a kutatók nem alkalmaztak egységes szempontokat. A nemek szerinti megoszlást illetően a kutatások többségében nem jellemző az adott ország szerinti reprezentatív mintavétel. Kivételt képez ez alól MURCIA és szerzőtársai (2007), GONCALVES és ALCHIERI (2010), BATTISTELLI és szerzőtársai (2016) kutatásai, ahol a kutatók minden bizonnyal törekedtek a nemek szerinti megoszlás reprezentatív kialakítására. VANCAMPFORT és szerzőtársai (2017), RYAN és szerzőtársai (1997) vizsgálatainál az alacsony mintanagyság és a speciális mintaösszetétel miatt nehéz megítélni a reprezentativitás meglétét. WILSON és szerzőtársai (2002), illetve SIT és szerzőtársai (2008) kifejezetten a női nem képviselőinek a preferenciáit vizsgálták.

A górcső alá vett kutatások a korcsoportok alapján két megközelítést képviseltek. Számos kutatás vizsgálta a fiatalokat (leginkább középiskolásokat és egyetemistákat) (RYAN et al., 1997; CELIS-MERCHÁN, 2006; BATTISTELLI et al., 2016; LI, 2018; KRÓL-ZIELINSKA et al., 2018). A feldolgozott kutatások másik fele pedig leginkább a középkorú korosztály képviselőit térképezte fel a fizikai aktivitásukkal kapcsolatos motivációkat figyelembe véve (FREDERICK – RYAN, 1993; WILSON et al., 2002; MURCIA et al., 2007; SIT et al., 2008; GONCALVES – ALCHIERI, 2010; WITHALL et al., 2011; VANCAMPFORT et al., 2017; ALBUQUERQUE et al., 2017).

Összességében megállapítható, hogy az MPAM-R modell számos országban került már validálásra. Tehát globális szinten jelentős mérési eszköznek minősül a fizikai aktivitás motivációinak feltérképezésére. A modell eddigi széleskörű alkalmazásának egyik legfőbb gyengesége, hogy az egyes országokban a mintavétel során a kutatók nem alkalmaztak egységes



szempontrendszer. Így a különféle országokban elvégzett kutatások eredményei nehezen összemérhetők.

4. Köszönetnyilvánítás

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.

5. Irodalomjegyzék

- Albuquerque, M. R. – Lopes, M. C. – de Paula, J. J. – Faria, L. O. – Pereire, R. T. – da Costa, V. T. (2017): Cross-Cultural Adaptation and Validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and Proposal of a New Method to Calculate Factor Scores. *Frontiers in Psychology*. 8 (261) <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00261>
- Battistelli, A. – Montani, F. – Guicciardi, M. – Bertinato, L. (2016): Regulation of exercise behaviour and motives for physical activities: The Italian validation of BREQ and MPAM-R questionnaires. *Psychologie française*. 61 (4) 333–348. <http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.psfr.2014.10.003>
- Caspersen, C. J. – Powell, K. E. – Christenson, G. M. (1985): Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. 100 (2) 126–131. <https://doi.org/10.2307/20056429>
- Celis-Merchán, G. A. (2006): Adaptación al español de la escala revisada de motivos para la actividad física (MPAM-R) y el cuestionario de clima deportivo (SCQ). *Avances en Medición*. 4 (1) 73–90.
- Csányi, T. (2010): A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. Új pedagógiai szemle. (3-4) 115–129.
- Frederick, C. – Ryan, R. M. (1993): Differences in Motivation for Sport and Exercise and their Relations with Participation and Mental Health. *Journal of Sport Behavior*. 16 (3) 124–146.
- Goncalves, M. P. – Alchieri, J. C. (2010): Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-R). *Avaliação Psicológica*. 9 (1) 129–138.
- Król-Zielinska, M. – Groffik, D. – Bronikowski, M. – Kantanista, A. – Laudanska-Krzeminska, I. – Bronikowska, M. – Korcz, A. – Borowiec, J. – Frömmel, K. (2018): Understanding the Motives of Undertaking Physical Activity with Different Levels of Intensity among Adolescents: Results of the INDARES Study. *Hindawi BioMed Research International*. <https://doi.org/10.1155/2018/1849715>
- Li, M. (2018): The Influence of Psychological Needs and Exercise Motivation on Exercise Dependence among Chinese College Students. *Psychiatric Quarterly*. 89 983–990. <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9595-2>
- Murcia, J. A. M. – Gimeno, E. C. – Camacho, A. M. (2007): Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*. 23 (1) 167–176. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00261>
- Roóz J. – Heidrich B. (2013): Vállalati gazdaságtan és menedzsment alapjai. Budapest, Budapesti Gazdasági Főiskola



- Ryan, R. M. – Frederick, C.M. – Lipes, D. – Rubio, N. – Sheldon, K. M. (1997): Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*. 28 (4) 335–354.
- Sit, C. – Kerr, J. H. – Wong, I. T. F. (2008): Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and Exercise*. 9 (3) 266–283. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.006>
- Vancampfort, D. – De Hert, M. – Probst, M. – Firth, J. – Myin-Germeys, I. – van Winkel, R. – Naisiga, A. – Basangwa, D. – Mugisha, J. (2017): Interest, competence, appearance, fitness and social relatedness as motives for physical activity in Ugandan outpatients with psychosis. *Mental Health and Physical Activity*. 13 (October) 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.05.001>
- Wilson, P.M. – Rodgers, W. M. – Fraser, S. N. (2002): Cross-Validation of the Revised Motivation for Physical Activity Measure in Active Women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 73 (4) 471–477. <https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10609048>
- Withall, J. – Jago, R. – Fox, K. R. (2011): Why some do but most don't. Barriers and enablers to engaging low-income groups in physical activity programmes: a mixed methods study. *BMC Public Health*. 11 (507) <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-507>