

VII. Leisure Tudományos Konferencia

Absztrakt kötet



KERT
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI
REKREÁCIÓS TÁRSASÁG



Aktiv
Magyarország

SUPER
FOODS

★★★★S
mjus
RESORT & THERMAL PARK



Felelős kiadó:

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Szerkesztők:

Dr. habil. Fritz Péter
Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia

Közreműködő munkatársak:

Nemesszeghy-Nagy Enikő
Skribanek Dóra

Borítóterv:

Deli-Nagy Tünde
Szász Brigitta

ISBN 978-615-7016-01-9

TARTALOMJEGYZÉK

GERONTOLÓGIA	4
A nordic walking mozgásforma és a szubjektív egészségi állapot közti összefüggések vizsgálata időskorú szabadidősportolók körében.....	4
Természetjárás a Mecsekben – a túrázás mint a sikeres idősödés eszköze	6
Senior tűzoltók sportmotivációja	8
SZELLEMI REKREÁCIÓ	10
Lelki wellness - avagy hogyan tölti fel a hit és a kultúra a mai embert?	10
Digitális időutazás: A retró számítógépek iránti érdeklődés motivációi Magyarországon	12
A tánc szerepe a kínai szellemi rekreáció történetében	14
Mindfulness, mint kognitív szűrés	16
EGÉSZSÉGTURIZMUS	18
A horgászturizmus dinamikája és szinergikus kapcsolódási pontjai az aktív turizmus rendszerében	18
A társadalmi tanulás dimenziója a fenntartható egészségturizmusban: elméleti keret egy tanulásalapú modellhez.....	20
Ready Tourist One: Az egészségturizmus digitális fejlődését és átalakulását kísérő jogi és etikai kérdések	22
REKREÁCIÓS EDZÉS	24
Utánpótlás korú tájékozódási futók fizikai paraméterei – első tapasztalatok és adatok egy sportág sporttudományos bevezetéséhez	24
Mozgássík-specifikus karfeladatok hatása reakcióidőre és egyensúlyra időseknél.....	26
Mozgásbiztonság: kulcs az időskori életminőség megőrzéséhez	28
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS TÁPLÁLKOZÁS	30
Teljesítménycsökkenés az orrban kezdődik? Felső légúti zavarok vizes sportolókban.....	30
Munkavállalók egészségfejlesztését támogató innovatív szolgáltatások.....	32
A kreatin-szupplementáció rekreációs és prevenciós jelentősége az élettartam különböző szakaszaiban	34
TEHETSÉGGONDOZÁS	36
Triple win a hozzátáplálásban: egészség, önszabályozás, fenntarthatóság	36
Adatvezérelt játékosfejlesztés-vizsgálat és dinamikus rangsorolás a labdarúgásban Élő-alapú keretrendszerben	38
Burnout a sportolók körében: személyes és társas tényezők összefüggéseinek vizsgálata.....	40
LELKI EGÉSZSÉG	42
A mentális egészséget meghatározó tényezők	42
Fast track – slow track; avagy miért a lassú a nyerő	44
Csapatépítés a Marosvásárhelyi Jegesmedvék jégkorongcsapatban.....	46

Az alvás jellemzői és zavarai ADHD-s gyermekeknél és serdülőknél.....	48
POSZTER	50
A serdülőkori túlsúly kockázati tényezőinek, körülményeinek és prevenciók lehetőségeinek vizsgálata	50
Az egészségtudatos óvodai mozgásfejlesztés komplex vizsgálata Kecskeméten	52
Az élsportoló kajakosok étrend-kiegészítő fogyasztási szokásainak vizsgálata, különös tekintettel a szakmai felügyelet és az ajánlási háttér szerepére	54
A Clean Eating követése és az egészségtudatos étkezési attitűdök vizsgálata 18-30 éves fiatal felnőttek körében	56
A Károli Gáspár Református Egyetemi hallgatók egészségmagatartását befolyásoló szociológiai tényezők és ezek hatása a rekreációs tevékenységek alakulására	58
Szépkorúak életmódjának és fittségi állapotának összehasonlító vizsgálata bentlakásos intézményi és otthoni életvitel esetén	60
Munkahelyi egészségfelmérés a Károli Gáspár Református Egyetem hallgatói körében	62
Önkifejezés vagy divat? A tetoválás motivációs háttere a gyermekkori traumák, az önértékelés és az önbecsülés tükrében	64
A sportönkéntesség motivációja és megtartása szabadidősport eseményeken és sportszervezetekben	66
Pedagógusok munkahelyi terheltsége (stressz, kiégés), megküzdési stratégiái, munkahelyi körülményei és az elérhető intézményi szolgáltatások Hiba! A könyvjelző nem létezik.	
A hangszeres képzés összefüggései a fiatal korosztályú vívók vívás-specifikus kognitív és motoros képességeivel	68
A teljes énkép és a sportolási szokások összefüggései	70
Táncalapú mozgásprogram hatása az időskorúak fizikai funkcionális állapotára és életminőségére bentlakásos intézményi környezetben	72
Életmód és testösszetétel hallgatóknál.....	74
Egészségfejlesztő testmozgás (HEPA) az Európai Unióban	76
A vezetői attitűd és támogatás szerepe a munkahelyi egészségprogramok megítélésében és eredményességében	78

GERONTOLÓGIA

A nordic walking mozgásforma és a szubjektív egészségi állapot közti összefüggések vizsgálata időskorú szabadidősportolók körében

Szerdahelyi Zoltán

Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar

szerdahelyi.zoltan@ped.unideb.hu

<https://orcid.org/0000-0002-8454-2864>

A nordic walking az ezredforduló előtt indult hazánkban hódító útjára (Laczkó-Melcer, 2015). Napjainkban rekreációs és terápiás eszközként is alkalmazzák (Révész et al., 2015), különösen idősök, valamint krónikus betegséggel élők körében (Liu et al., 2023., Jurikova-Kyzlink, 2020). A nordic walking mozgásforma az utóbbi évtizedekben vált széles körben ismertté, mivel a gyaloglás természetes mozgásmintáját ötvözi a felsőtest izmainak aktív bevonásával, ezáltal komplex edzés hatást biztosít alacsony sérülésveszély mellett (Tschentscher et al., 2013). Céлом annak bemutatása, hogy a nordic walking rendszeres alkalmazása milyen összefüggésben áll az időskorúak szubjektív egészségi állapotával. A vizsgálatban résztvevők körében kérdőíves felmérést végeztem, amely az önértékelt többdimenziós egészségi állapot-vizsgálatát, és a nordic walkinghoz kapcsolódó szokásait helyezte a fókuszba.

Eredmények: A kutatásban 240 fő vett részt ($n=240$, $M=69,5$, $SD=4,1$). A válaszadók 76,7%-a nő ($n=184$) és 23,3%-a férfi ($n=56$), és átlagosan 6,8 éve üzik a vizsgált mozgásformát. Az eredményekből kiderül, hogy a válaszadók közepes mértékű pozitív változásról számoltak be a figyelem, koncentráció, a gondolkodási képességek és az emlékezet területeivel összefüggésben. A nemek közti különbségek esetében figyelemre méltó eredmény, hogy a férfiakat jobban befolyásolják mások ajánlásai, valamint a figyelem, a memória és a gondolkodási képességek területén szignifikánsan nagyobb a (szubjektív) pozitív változás mértéke.

Következtetés: Az időskorúak körében végzett vizsgálat eredményei alapján megállapítható, hogy a nordic walking rendszeres gyakorlása szignifikáns pozitív kapcsolatot mutat a szubjektív egészségi állapottal és a kognitív működéssel, továbbá kedvező hatást gyakorol a keringési, légzőszervi és emésztőrendszeri problémák egy részére, valamint a mentális-pszichoszociális jóllétre. A részvételt elsősorban a természet közelsége és a fizikai egészség javításának igénye motiválja. A nordic walking inkább a meglévő társas kapcsolatok erősítésében játszik szerepet, és hatásosságának feltétele a megfelelő bottechnika elsajátítása. Mindezek alapján a mozgásforma prevenciós és rehabilitációs célú alkalmazása indokolt.

Irodalomjegyzék:

Jurikova, J., & Kyzlink, J. (2020). Benefits of nordic walking. *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59 (Suppl. issue), 484-495. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.s.1>

Laczkó, T., & Melcer, Cs. (2015). Az egészségsport alapjai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar.

Liu, Y., Xie, W., & Ossowski, Z. (2023). The effects of Nordic walking on health in adults: A systematic review. *Journal of Education, Health and Sport*, 13(1), 188–196. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2023.13.01.028>

Révész, L., Müller, A., Herpainé Lakatos, J., Boda, E., & Bíró, M. (2015). A rekreáció elmélete és módszertana. Eszterházy Károly Főiskola Líceum Kiadó.

Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2013). Health benefits of Nordic walking: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(1), 76–84. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.043>

Kulcsszavak: nordic walking; időskor; szubjektív egészség

Examining the relationship between Nordic walking and subjective health status among elderly recreational athletes

Zoltán SZERDAHELYI

University of Debrecen, Faculty of Education for Children and Special Educational Needs

szerdahelyi.zoltan@ped.unideb.hu

<https://orcid.org/0000-0002-8454-2864>

Nordic walking began its conquest of Hungary before the turn of the millennium (Laczkó-Melczér, 2015). Today, it is used as a recreational and therapeutic tool (Révész et al., 2015), especially among the elderly and people with chronic diseases (Liu et al., 2023, Jurikova-Kyzlink, 2020). Nordic walking has become widely known in recent decades because it combines the natural movement pattern of walking with the active involvement of the upper body muscles, thus providing a complex training effect with a low risk of injury (Tschentscher et al., 2013). My goal is to show how regular Nordic walking is related to the subjective health status of elderly adults. I conducted a questionnaire survey among the participants in the study, which focused on the self-assessed multidimensional health status and their habits related to Nordic walking.

Results: A total of 240 people participated in the study ($n=240$, $M=69.5$, $SD=4.1$). Of the respondents, 76.7% were women ($n=184$) and 23.3% were men ($n=56$), and they had been practicing the examined form of exercise for an average of 6.8 years. The results show that respondents reported moderate positive changes in attention, concentration, thinking skills, and memory. In terms of gender differences, it is noteworthy that men are more influenced by the recommendations of others and show a significantly greater degree of (subjective) positive change in the areas of attention, memory, and thinking skills.

Conclusion: Based on the results of the study conducted among elderly people, it can be concluded that regular Nordic walking has a significant positive correlation with subjective health status and cognitive functioning, and has a beneficial effect on some circulatory, respiratory and digestive problems, as well as mental and psychosocial well-being. Participation is primarily motivated by the desire to be close to nature and improve physical health. Nordic walking plays a role in strengthening existing social relationships, and its effectiveness depends on learning the proper pole technique. Based on all this, the use of this form of exercise for prevention and rehabilitation purposes is justified.

References:

- Jurikova, J., & Kyzlink, J. (2020). Benefits of Nordic walking. *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59 (Suppl. issue), 484-495. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.s.1>
- Laczkó, T., & Melczér, Cs. (2015). *The basics of health sports*. University of Pécs, Faculty of Health Sciences.
- Liu, Y., Xie, W., & Ossowski, Z. (2023). The effects of Nordic walking on health in adults: A systematic review. *Journal of Education, Health and Sport*, 13(1), 188–196. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2023.13.01.028>
- Révész, L., Müller, A., Herpainé Lakatos, J., Boda, E., & Bíró, M. (2015). *Theory and methodology of recreation*. Eszterházy Károly College Líceum Publishing House.
- Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2013). Health benefits of Nordic walking: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(1), 76–84. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.043>

Keywords: Nordic walking; elderly age; subjective health

Természetjárás a Mecsekben – a túrázás mint a sikeres idősödés eszköze

Bajusz Klára

Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar, Humán Fejlesztési és Művelődéstudományi Intézet

bajusz.klara@pte.hu

<https://orcid.org/0000-0002-6477-2152>

Az előadás a túrázást és a természetjárást olyan komplex eszközként mutatja be, amely egyszerre képes ellensúlyozni az öregedéssel járó élettani hanyatlást, a magányt és a kognitív funkciók romlását. A természet nem csupán díszlet, hanem aktív gyógyító tényező (Ramalho & Petrica, 2023). A „green exercise” 3 aspektusból is a sikeres idősödés hatékony eszköze lehet:

Élettani hatások: A túrázás hatékony a krónikus betegségek megelőzésében, valamint a mobilitás és a funkcionális kapacitás fenntartásában. A természeti környezet – szemben a városival – szinte azonnali fiziológiai választ vált ki: csökken a kortizolszint, lassul a szívverés és csökken az izomfeszültség (Ulrich, 2023). Csökkennek a depresszió tünetei és a szorongás (Bratman et al., 2015) javul a rövidtávú memória és a koncentrációs képesség (Berman et al., 2008).

Pszichológiai és mentális jóllét: A természet tehermentesíti a kognitív funkciókat, javítva a munkamemóriát és csökkenti a szorongást (Kaplan & Kaplan, 1989). A csoportos túrázás emellett a magány ellenszere is: a közösségben túrázók nagyobb valószínűséggel maradnak hosszú távon aktívak, közösségi kapcsolataik sokrétűbbek és erősebbek.

Időskori tanulás: A túrázás a nonformális tanulás színtere, ahol a botanikai és geológiai ismeretszerzés mellett a térbeli tájékozódás képessége is fejlődik. A GPS-alapú navigáció és a természetazonosító alkalmazások (pl. Google Lens, Merlin) használata csökkenti a digitális szakadékot és erősíti a „citizen science” alapú társadalmi bevonódást. A túrázás sikerélményt is ad: az idősök igényei és erőnléti állapota szerinti fokozatos terhelésnöveléssel bármikor „egyenre szabható”.

Egy pécsi, kvalitatív vizsgálat eredményeit bemutatva kitérünk arra is, hogy a természetjárás biofilia-hatása, közösségfejlesztő ereje és sokszínűsége hogyan támogatja a sikeres idősödés folyamatát.

Irodalomjegyzék:

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Ramalho, A., & Petrica, J. (2023). Benefits of nature-based activities for older adults. In *Growing old, growing green: Nature-based physical activity for aging gracefully* 43–62. Polytechnic Institute of Castelo Branco.

Ulrich, R. S. (2023). Stress reduction theory. In D. Marchand, E. Pol & K. Weiss (Eds.), *100 key concepts in environmental psychology*. 143-146. Routledge.

Kulcsszavak: természetjárás, green exercise, időskori tanulás, sikeres idősödés

Hiking in the Mecsek Hills – Green exercise as a Tool for Successful Aging

Klára BAJUSZ

University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Human Development and Cultural Studies, Pécs, Hungary

bajusz.klara@pte.hu

<https://orcid.org/0000-0002-6477-2152>

This presentation explores hiking and nature excursions as a complex tool of successful aging. Hiking has the capacity to offset the physiological decline associated with aging, as well as loneliness and cognitive impairment. Nature is not merely a backdrop but an active therapeutic factor (Ramalho & Petrica, 2023). "Green exercise" can be an effective instrument for successful aging across three key aspects:

Physiological Impacts: Hiking is effective in preventing chronic diseases and maintaining mobility and functional capacity. Unlike urban settings, the natural environment triggers an almost immediate physiological response: reduced cortisol levels, a lower heart rate, and decreased muscle tension (Ulrich, 2023). It reduces symptoms of depression and anxiety (Bratman et al., 2015), while improving short-term memory and concentration (Berman et al., 2008).

Psychological and Mental Well-being: Nature relieves the burden on cognitive functions, improving working memory and reducing anxiety (Kaplan & Kaplan, 1989). Furthermore, group hiking serves as an antidote to loneliness: those who hike in a community are more likely to remain active in the long term, developing more diverse and stronger social connections.

Lifelong Learning in Old Age: Hiking serves as a venue for non-formal learning where, in addition to gaining botanical and geological knowledge, spatial navigation skills are also enhanced. The use of GPS-based navigation and nature identification apps (e.g., Google Lens, Merlin) helps bridge the digital divide and strengthens social engagement through "citizen science." Hiking also provides a sense of achievement: it is highly customizable through gradual progression tailored to the specific needs and fitness levels of older adults.

Presenting the results of a qualitative study from Pécs, we discuss how the biophilia effect of nature, its community-building power, and its inherent diversity support the process of successful aging.

References:

- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Ramalho, A., & Petrica, J. (2023). Benefits of nature-based activities for older adults. In *Growing old, growing green: Nature-based physical activity for aging gracefully* 43–62. Polytechnic Institute of Castelo Branco.
- Ulrich, R. S. (2023). Stress reduction theory. In D. Marchand, E. Pol & K. Weiss (Eds.), *100 key concepts in environmental psychology*. 143-146. Routledge.

Keywords: hiking/nature excursions, green exercise, lifelong learning in old age, successful aging

Senior tűzoltók sportmotivációja

Mayer Krisztina

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar; Alkalmazott Egészségtudományok Intézete, Testnevelés Intézeti tanszék

krisztina.mayer@uni-miskolc.hu

<https://orcid.org/0009-0005-0859-440X>

Bevezetés: A tűzoltóknál különösen fontos az egészség és a megfelelő kondíció. A tűzoltó munka igen jelentős megterhelést jelent mind fizikai, mind pszichés szempontból. Ez a kutatás az idősebb, szakértő tűzoltók rekreációs sporttevékenységébe enged betekintést, különös tekintettel a motivációra.

Módszerek: A vizsgálatban vonulós tűzoltók vettek részt, a vizsgálatba kerülés kritériuma volt a legalább 45 éves életkor és a legalább 15 éves tűzoltó szakmai tapasztalat.

A vizsgálati mintát 46 fő alkotta (átlagos életkor $47,87 \pm 3,35$ év, szolgálatban eltöltött idő $20,17 \pm 4,15$ év). Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem. A kapott válaszok elemzésének módszere tartalomelemzés volt.

Eredmények: Az általam vizsgált tűzoltók $28,04 \pm 12,24$ éve sportolnak átlagosan és $5,70 \pm 2,59$ órát sportolnak hetente. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a vizsgált vonulós állományt elsősorban a kikapcsolódás és a mindennapi stresszel való megküzdés motiválja a sporttevékenységekben való részvételre. E mellett megjelent a munka iránti elkötelezettség és egészségmegőrzés is.

Következtetés: A tűzoltók munkájuk során hatalmas lelki és fizikai terhelésnek vannak kitéve [1], mely kimerüléshez, kiégéshez vezethet. A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a szorongást, oldja a stresszt, fokozza az önértékelést és védőfaktort jelenthet a kiégéssel szemben. A tűzoltók a szolgálatteljesítés során közösen dolgoznak, így elengedhetetlen a bizalom, az érzelmi kötődés és a csoportban meglévő jó hangulat, mely a közösen végzett sporttevékenységgel fokozható. A rekreációs sporttevékenység, mint védőfaktor szerepe azért is nagy jelentőségű, mert a legtöbb tanulmány csak azt állapítja meg, hogy a tűzoltók komoly stresszhatásnak, jelentős mértékű traumatizációnak vannak kitéve, ami negatívan hat az érzelmi jóllétükre [2].

Irodalomjegyzék:

[1] Hornyacsek, J. – Vad, T. (2011): *A tűzoltók fizikai, szellemi és pszichés terhelése. Hadtudományi Szemle. Budapest. 4.(4):142-154.*

[2] Ha, J.H. – Kim, D.I. – Seo, B.S. – Kim, W.S. – Ryu, S.H. – Kim, S.G. (2008): *Job stress and psychosocial stress among firefighters. The Korean Society of Occupational and Environmental Medicine. 20. 2. 104-111. DOI: 10.35371/kjoem.2008.20.2.104*

Kulcsszavak: tűzoltók, mozgásos rekreáció, kikapcsolódás, sport

Sports Motivation of Senior Firefighters

Krisztina MAYER

Institute of Applied Health Sciences, Department of Physical Education, Faculty of Health Sciences, University of Miskolc, Miskolc, Hungary

krisztina.mayer@uni-miskolc.hu

<https://orcid.org/0009-0005-0859-440X>

Introduction: Health and fitness are particularly important for firefighters. Firefighting is a highly demanding job, both physically and mentally. This research provides insight into the recreational sports activities of older, expert firefighters, with a particular focus on motivation.

Methods: The study involved firefighters on the move, and the inclusion criteria were at least 45 years of age and at least 15 years of professional experience as a firefighter.

The study sample consisted of 46 people (average age 47.87 ± 3.35 years, time spent in service 20.17 ± 4.15 years). I conducted a cross-sectional online questionnaire study. The method of analyzing the responses received was content analysis.

Results: The firefighters I studied have been involved in sports for an average of 28.04 ± 12.24 years and spend 5.70 ± 2.59 hours per week exercising.

The results suggest that the surveyed firefighters are primarily motivated to participate in sports activities by relaxation and coping with everyday stress. In addition, commitment to work and health preservation also appeared.

Conclusion: Firefighters are exposed to enormous mental and physical stress during their work [1], which can lead to exhaustion and burnout. Regular physical activity reduces anxiety, relieves stress, increases self-esteem and can be a protective factor against burnout. Firefighters work together during their service, so trust, emotional bonding and a good mood in the group are essential, which can be enhanced by joint sports activities. The role of recreational sports as a protective factor is also of great importance because most studies only conclude that firefighters are exposed to serious stress and a significant degree of traumatization, which has a negative impact on their emotional well-being [2].

References:

[1] Hornyacsek, J. – Vad, T. (2011): *The physical, mental and psychological strain of firefighters. Military Science Review. Budapest. 4.(4):142-154.*

[2] Ha, J.H. – Kim, D.I. – Seo, B.S. – Kim, W.S. – Ryu, S.H. – Kim, S.G. (2008): *Job stress and psychosocial stress among firefighters. The Korean Society of Occupational and Environmental Medicine. 20. 2. 104-111. DOI: 10.35371/kjoem.2008.20.2.104*

Keywords: *firefighters, active recreation, relaxation, sports*

SZELLEMI REKREÁCIÓ

Lelki wellness - avagy hogyan tölti fel a hit és a kultúra a mai embert?

Kelemen Edit¹, Karakasné Morvay Klára²

¹*Pannonhalmi Főapátság*

²*Budapesti Gazdaságtudományi Egyetem Nemzetközi Gazdálkodás Kar Turizmus és Vendéglátás Tanszék*

kelemen.edit@osb.hu

Bevezetés: A 21. századi ember életét a fokozott pszichés terhelés, a felgyorsult életritmus és az egzisztenciális bizonytalanság jellemzi, amelyek egyre sürgetőbbé teszik a mentális és lelki egyensúly helyreállításának kérdését. A „lelki wellness” fogalma e folyamatok kontextusában olyan komplex, multidiszciplináris megközelítésként értelmezhető, amely a pszichológiai jóllét, a spirituális tapasztalat és a kulturális élmények integrációján alapul. Jelen tanulmány célja annak vizsgálata, hogy a hit és a kulturális részvétel miként járul hozzá a modern ember lelki regenerációjához, identitásának megerősítéséhez és rezilienciájának növeléséhez.

Módszerek: A kutatás kvalitatív és interdiszciplináris megközelítést alkalmaz, amely teológiai, kulturális antropológiai és pszichológiai szempontokat egyaránt figyelembe vesz. A vizsgálat szakirodalmi elemzésre, esettanulmányokra és kulturális gyakorlatok összehasonlító értelmezésére épül, különös tekintettel a vallási rítusok, művészeti élmények és közösségi kulturális események lelki hatásaira.

Eredmények: A hit mint egzisztenciális orientáció és jelentéshorizont stabilitást, reményt és értelmezési keretet biztosít, amely csökkenti a szorongást és elősegíti a belső koherencia kialakulását. A kulturális élmények – különösen a művészet, a zene és a közösségi rituálék – lehetőséget teremtenek az önreflexióra, az érzelmi feldolgozásra és a közösségi kapcsolódásra. A két terület egymást erősítve járul hozzá a személyes és közösségi identitás megerősödéséhez, valamint a lelki reziliencia növekedéséhez.

Következtetés: A tanulmány rámutat arra, hogy a lelki wellness nem korlátozható pusztán individuális pszichológiai technikákra, hanem szorosan összefügg a spirituális jelentésalkotás és a kulturális részvétel folyamataival. A hit és a kultúra egymást kiegészítő módon támogatják a modern ember belső egyensúlyának helyreállítását, valamint elősegítik az élet értelmének megtapasztalását. Az eredmények hozzájárulhatnak olyan komplex, interdiszciplináris modellek kidolgozásához, amelyek a lelki egészség fenntartását holisztikus módon közelítik meg, és új perspektívát nyithatnak a spiritualitás és a kultúra szerepének értelmezésében a modern társadalomban.

Kulcsszavak: lelki wellness; hit; kultúra; reziliencia; identitás

Spiritual wellness - or how do faith and culture fill today's people?

Edit KELEMEN¹, Klára KARAKAS-MORVAY²

¹*Pannonhalma Archabbey*

²*Budapest University of Economics and Business Faculty of International Business Department of Tourism and Hospitality*

kelemen.edit@osb.hu

Introduction: The life of people in the 21st century is characterized by increased psychological stress, accelerated pace of life and existential uncertainty, all of which make the restoration of mental and spiritual balance increasingly urgent. The concept of “spiritual wellness” in this context can be interpreted as a complex, multidisciplinary approach based on the integration of psychological well-being, spiritual experiences and cultural participation. This study aims to examine how faith and cultural engagement contribute to the spiritual regeneration of contemporary individuals, strengthen identity and enhance resilience.

Methods: The research employs a qualitative and interdisciplinary approach, drawing on theological, cultural anthropological and psychological perspectives. The investigation is based on literature review, case studies and comparative interpretation of cultural practices, with a particular attention to the spiritual impacts of religious rituals, artistic experiences, and community-based cultural events.

Results: Faith as an existential orientation and horizon of meaning provides stability, hope and an interpretive framework that reduces anxiety and fosters the development of inner coherence. Cultural experiences – especially art, music and communal rituals – create opportunities for self-reflection, emotional processing and community connection. These reinforce each other, contributing to the strengthening of both personal and collective identity and to the enhancement of spiritual resilience.

Conclusions: The study highlights that spiritual wellness cannot be limited to individual psychological techniques alone but is closely linked to the processes of spiritual meaning-making and cultural participation. Faith and culture complement each other in supporting the restoration of inner balance and facilitating the experience of meaning in life. The findings may contribute to the development of complex, interdisciplinary models that approach spiritual health in a holistic way and offer a new perspective on the interpretation of the role of spirituality and culture in contemporary society.

Keywords: spiritual wellness; faith; culture; resilience; identity

Digitális időutazás: A retró számítógépek iránti érdeklődés motivációi Magyarországon
Tánczos Zoltán^{1,2}, Gósi Zsuzsanna², Magyar Márton³

¹ Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

³ Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Felnőttképzés-kutatási és Tudásmenedzsment Intézet

tanczos.zoltan@tf.hu

<https://orcid.org/0000-0003-1339-3985>

Bevezetés: Az elmúlt évtizedben a retró számítógépek és konzolok iránti érdeklődés megerősödött, amely a gyűjtéstől a használaton át a közösségi aktivitásokig számos formában megjelenik. Az 1980-as és 1990-es évek első otthoni számítógépei (Commodore, Atari, ZX Spectrum) máig erős nosztalgikus kötődést váltanak ki azokból, akik fiatalon találkoztak velük. A jelenség különösen a 40–50-es éveikben járó férfiak körében figyelhető meg, akik gyakran újra előveszik vagy újra megvásárolják gyermekkori eszközeiket. Kutatásunk célja feltárni, hogy milyen motivációk, pszichológiai és (szellemi) rekreációs tényezők állnak a retró számítógépezés újbóli népszerűsége mögött, és hogyan kapcsolódik mindez a nosztalgia, az identitás és a szabadidős tevékenységek összefüggéseire.

Módszerek: ELTE PPK KEB-engedélyes kutatásunk során online, anonim kérdőíves adatfelvételt alkalmazunk olyan közösségekben, amelyek aktívak a hazai retró számítógépes fórumokon és közösségi médiafelületeken. A kérdőív hétfokú Likert-skálát és nyitott kérdéseket is tartalmaz ezen otthoni rekreációs célú tevékenység motivációinak feltárására. Emellett félig strukturált interjúk segítik a célok elérését a retró mánia fenntartásában meghatározó kulcsszereplők (szervízesek, gyűjtők és közösségszervezők) körében.

Eredmények: A kutatás rávilágít arra, hogy a retró számítógépezés nem csupán technikai hobbi, hanem érzelmi és identitásképző, közösségformáló folyamat is. A nosztalgia, a gyermekkori élmények újraélése, a stresszcsökkentés és a közösségi élmény is szerepet játszik a jelenség fennmaradásában, bizonyos mértékű átörökítésében. A retró eszközök egyszerűsége és kiszámíthatósága vonzó alternatívát kínálhat a mai gyorsan változó, ingergazdag digitális környezettel szemben.

Következtetések: A kutatás hozzájárulhat annak megértéséhez, hogy a retró számítógépezés milyen pszichológiai és társas funkciókat tölt be a felnőttkori rekreációban, miközben üzletszerű megjelenése is erősödik. A közösségi színterek újraértelmeződnek: a felhasználók börzéken találkoznak, online fórumokon osztanak meg információkat. Az eredmények új szempontokat kínálnak a nosztalgia szerepének, a digitális kultúrához való viszony alakulásának és a közösségi technológiai hobbik jelentőségének értelmezéséhez.

Kulcsszavak: retró számítógépek, nosztalgia, szellemi rekreáció, motivációk, közösség

Digital Time Travel: Motivations Behind the Revival of Retro Computing in Hungary

Zoltán TÁNCZOS^{1,2}, Zsuzsanna GÖSI², Márton MAGYAR³

¹*Hungarian University of Sports Science, Training Theory and Methodology Research Center*

²*ELTE Eötvös Loránd University, Institute of Health Promotion and Sport Sciences*

³*ELTE Eötvös Loránd University, Institute of Research on Adult Education and Knowledge Management*

tanczos.zoltan@tf.hu

<https://orcid.org/0000-0003-1339-3985>

Introduction: Interest in retro computers and consoles has grown significantly over the past decade, appearing in forms ranging from collecting and restoration to active community participation. The first home computers of the 1980s and 1990s (Commodore, Atari, ZX Spectrum) still evoke strong nostalgia among those who encountered them in their youth. The phenomenon is particularly common among men in their forties and fifties, who often revisit or repurchase the devices they once owned. This study aims to explore the motivations and psychological and recreational factors behind the renewed popularity of retro computing, and how these relate to nostalgia, identity and leisure practices.

Methods: With approval from the Research Ethics Committee at ELTE Faculty of Education and Psychology, the research employs an online anonymous questionnaire distributed in Hungarian retro computing communities active on forums and social media platforms. The survey includes a seven-point Likert scale and open-ended questions to examine motivations for this home-based recreational activity. Semi-structured interviews with key figures (technicians, collectors and community organizers) also support the investigation.

Results: The study is expected to show that retro computing is not merely a technical hobby but also an emotional, identity-shaping and community-building practice. Nostalgia, the re-experiencing of childhood memories, stress reduction and shared community experiences likely contribute to the persistence and partial transmission of the phenomenon. The simplicity and predictability of retro devices may offer an appealing alternative to today's rapidly changing, stimulus-rich digital environment.

Conclusions: The research may deepen understanding of the psychological and social functions retro computing fulfils in adult recreation, alongside its growing commercial presence. Community spaces are being reinterpreted as users meet at fairs and exchange information on online forums. The findings are expected to provide new insights into the role of nostalgia, changing relationships to digital culture and the significance of community-based technological hobbies.

Keywords: retro computers, nostalgia, intellectual recreation, motivations, community

A tánc szerepe a kínai szellemi rekreáció történetében

Mizerák Katalin

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék

mizerak.katalin@tf.hu

<https://orcid.org/0009-0003-8382-3968>

A szellemi rekreáció napjainkban kiemelt szerepet játszik az életminőség és a mentális egészség fenntartásában. A tánc, mint komplex kulturális és fizikai tevékenység, egyaránt biztosít fizikai aktivitást, érzelmi kifejezést és közösségi élményt. Kínában a tánc több ezer éves hagyományokra tekint vissza, szoros kapcsolatban állt a vallási rituálékkal, a filozófiai gondolkodással és a társadalmi normákkal. A tanulmány célja a tánc szerepének feltárása a kínai szellemi rekreáció történetében, különös tekintettel annak társadalmi, filozófiai és egészségügyi jelentőségére.

A kutatás kvalitatív módszertani keretben, szakirodalmi elemzésen alapult, beleértve tudományos folyóiratokat, monográfiákat és tánctudományi, kultúrtörténeti, valamint egészségtudományi publikációkat. Az elemzés négy fő történeti korszakra fókuszált: az ősi Kínára, a császári korszakra, a népi és etnikai táncokra, valamint a modern idősakra. Az ősi Kínában a tánc elsősorban rituális és spirituális funkcióval bírt, míg a császári korszakban formalizált esztétikai rendszerként a társadalmi rend és a kozmikus harmónia kifejezője lett. A népi és etnikai táncokban a rekreációs, közösségi és érzelmi feltöltődés szerepe dominált. A modern korban a tánc szerepe tovább bővült, beleértve a szabadidős mozgásprogramokat és a táncterápiát, hozzájárulva a mentális jóllét fenntartásához.

A vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a tánc Kínában folyamatosan alkalmazkodó és integratív gyakorlat, amely minden történeti korszakban a mentális és közösségi jóllét elősegítését szolgálta. A tanulmány megerősíti, hogy a tánc a kínai kultúrában nem csupán művészet, hanem a szellemi rekreáció egyik alapvető eszköze, amely képes reagálni a társadalmi változásokra és támogatni a mentális egészséget.

Irodalomjegyzék:

Dogorova, N. A., & Fan, J. (2025). *Historical evolution of choreography in China*. *Pan-Art*.

Duan, Z. G., et al. (2024). *Chinese DanceSport and recreational practices*. *International Journal of the History of Sport*, 41(5), 623–638.

Liu, S. (2020). *The Chinese dance: A mirror of cultural representations*. *Research in Dance Education*, 21(2), 145–160.

Xiao, Q., & Zhang, Q. (2026). *Spatial consciousness in dance and cultural philosophy*. *Philosophies*, 11(1), 88–102.

Zhang, X., et al. (2024). *Ethnic dance therapy and mental well-being in China*. *Frontiers in Public Health*, 12, 1012345.

Kulcsszavak: tánc, szellemi rekreáció, Kína, mentális egészség, kulturális hagyomány

The Role of Dance in the History of Chinese Spiritual Recreation

Katalin MIZERÁK

Hungarian University of Sports Science, Department of Gymnastics, RG, Dance and Aerobics

mizerak.katalin@tf.hu

<https://orcid.org/0009-0003-8382-3968>

Spiritual recreation plays a crucial role in maintaining quality of life and mental health. Dance, as a complex cultural and physical activity, provides physical exercise, emotional expression, and community experience. In China, dance traditions date back thousands of years and have been closely linked with religious rituals, philosophical thought, and social norms. This study explores the role of dance in the development of Chinese spiritual recreation, emphasizing its social, philosophical, and health-related significance.

The research was conducted using a qualitative methodology based on literature analysis, including scientific journals, monographs, and publications in dance studies, cultural history, and health sciences. The analysis focused on four historical periods: Ancient China, the Imperial Era, folk and ethnic dances, and the modern period. In Ancient China, dance served primarily ritualistic and spiritual functions, while in the Imperial Era, it became a formal aesthetic system representing social order and cosmic harmony. Folk and ethnic dances emphasized recreational, communal, and emotional replenishment functions. In the modern era, dance's role has expanded to include leisure activities, community movement programs, and dance therapy, contributing to mental well-being.

Findings indicate that dance in China is a continuously adaptive and integrative practice promoting mental and social well-being across all historical periods. The study confirms that dance in Chinese culture is not merely an art form but a fundamental tool for spiritual recreation that adapts to social changes and supports mental health.

References:

- Dogorova, N. A., & Fan, J. (2025). *Historical evolution of choreography in China*. *Pan-Art*.
- Duan, Z. G., et al. (2024). *Chinese DanceSport and recreational practices*. *International Journal of the History of Sport*, 41(5), 623–638.
- Liu, S. (2020). *The Chinese dance: A mirror of cultural representations*. *Research in Dance Education*, 21(2), 145–160.
- Xiao, Q., & Zhang, Q. (2026). *Spatial consciousness in dance and cultural philosophy*. *Philosophies*, 11(1), 88–102.
- Zhang, X., et al. (2024). *Ethnic dance therapy and mental well-being in China*. *Frontiers in Public Health*, 12, 1012345.

Keywords: dance, spiritual recreation, China, mental health, cultural tradition

Mindfulness, mint kognitív szűrés

Zsigmond István

Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem

zsigmond.istvan@ms.sapientia.ro

<https://orcid.org/0000-0003-4412-557X>

A digitális korszakban tapasztalható exponenciális információrobbanás és az emberi információfeldolgozó kapacitás szűkössége közötti diszkrepancia kezelése napjaink egyik legfontosabb kognitív kihívása. Az információs társadalomra jellemző információs túlterheltség – amely a digitális platformokon, közösségi médián és adatáradatban tapasztalható – olyan pszichológiai kihívásokat generál, mint a kognitív fáradtság, döntési paralízis és szorongás. Jelen a tanulmányban azt vizsgáljuk, hogy a mindfulness-gyakorlatok milyen hatékonysággal használhatók az információs túlterheltséggel való megküzdéshez, és hogy lehet-e értelmezni ezeket a gyakorlatokat kognitív szűrőmechanizmusként. A kognitív pszichológiát, az oktatási kutatást és az információs rendszerek tanulmányozását átfogó 77 kutatási beszámoló elemzése alapján bemutatjuk azokat az empirikus bizonyítékokat, amelyek igazolják, hogy a mindfulness gyakorlatok mérhető hatást gyakorolnak a figyelem szabályozására, a kognitív terhelés kezelésére és a szelektív információfeldolgozásra.

Eredmények: Az elemzés rávilágít arra, hogy a mindfulness több, egymással összekapcsolódó útvonalon keresztül hat, ideértve a fokozott metatudatosságot, a megnövekedett munkamemória-kapacitást, a csökkent érzelmi reaktivitást és a figyelem szabályozásával kapcsolatos agyi hálózatok finomhangolását. Az oktatási alkalmazások általános iskolától a felsőoktatásig bizonyítható javulást mutatnak a tanulási eredményekben, a stresszcsökkentésben és tanulási motivációját olyan területeken, mint a matematika, nyelvtanulás és számítógéppel támogatott oktatás.

Következtetés: A mindfulness technikák alkalmazhatók az információbőség kezelésének gyakorlati eljárásaként, valamint az oktatási gyakorlat hatékonyabbá tételére a digitális túlterheltség kontextusában. Ugyanakkor továbbra is jelentős kutatási hiányosságok vannak a hosszú távú hatékonyság, a beavatkozások szélesebb körű alkalmazhatósága, valamint a személyiségtényezők szerepének feltérképezésében.

Kulcsszavak: információs-túlterheltség, mindfulness, oktatási gyakorlat

Mindfulness, as cognitive filtering

István ZSIGMOND

Sapientia Hungarian University of Transylvania

zsigmond.istvan@ms.sapientia.ro

<https://orcid.org/0000-0003-4412-557X>

Managing the discrepancy between the exponential explosion of information in the digital age and the limitations of human information-processing capacity is one of the most significant cognitive challenges of our time. Information overload—a phenomenon characteristic of the information society that manifests itself on digital platforms, social media, and in data streams—generates psychological challenges such as cognitive fatigue, decision paralysis, and anxiety. In this study, we examine the effectiveness of mindfulness practices in coping with information overload and whether these practices can be interpreted as cognitive filtering mechanisms. Based on an analysis of 77 research reports spanning cognitive psychology, educational research, and the study of information systems, we present empirical evidence demonstrating that mindfulness practices have a measurable effect on attention regulation, cognitive load management, and selective information processing.

Results: The analysis highlights that mindfulness exerts its effects through several interconnected pathways, including enhanced metacognition, strengthened working memory capacity, reduced emotional reactivity, and the fine-tuning of brain networks involved in attention regulation. Educational applications from elementary school through higher education show demonstrable improvements in learning outcomes, stress reduction, and learning motivation in areas such as mathematics, language learning, and computer-assisted instruction.

Conclusion: Mindfulness techniques can be applied as a practical approach to managing information overload and making educational practice more effective in the context of digital overload. At the same time, significant research gaps remain regarding long-term effectiveness, the scalability of interventions, and the role of personality factors.

Keywords: information overload, mindfulness, educational practices

EGÉSZSÉGTURIZMUS

A horgászturizmus dinamikája és szinergikus kapcsolódási pontjai az aktív turizmus rendszerében

Debreczeni Lajos, Beke Szilvia

Gál Ferenc Egyetem Egészség- és Szociális Tudományi Kar

dbljajos@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-0916-1015>

A horgászat Magyarország egyik legmeghatározóbb szabadidős tevékenységévé vált, amit a regisztrált horgászok számának 1 milliós mérőföldköve is igazol. [1] Az előadás célja a hazai horgászturizmus fejlődési dinamikájának feltárása, valamint a szektor és az aktív turizmus egyéb ágai közötti kapcsolódási pontok azonosítása a Nemzeti Horgászturisztikai Stratégia 2030 alapozó vizsgálatai tükrében.[2]

Eredmények: Kutatás bizonyította, hogy a horgászok nem alkotnak homogén csoportot, igényeik szegmentálhatóak. Motivációjukban eltolódás látható a táplálékszerzéstől a természetközeli rekreáció és a nyugalom irányába. [2] A „Catch & Release” (fogd meg és engedd vissza) szemlélet térnyerése felerősítette a kapcsolódást az ökoturizmushoz. [3] A kínálati oldal vizsgálata rávilágított, hogy a horgászszervezetek csupán 8%-a üzemeltet saját szálláshelyet, és a vízparti infrastruktúra jelentős fejlesztésre szorul a modern igények kiszolgálásához. A horgászok 70%-a hajlandó 50 km-nél többet utazni a hobbija érdekében, ami jelentős turisztikai mobilitást és gazdasági költségi hajlandóságot jelez. [2]

Következtetés: A horgászturizmus a vidéki térségek gazdasági motorjává válhat, amennyiben integrálódik az aktív turisztikai hálózatokba. A fejlesztések során elengedhetetlen a párhuzamosságok elkerülése és a többcélú infrastruktúra (pl. közös pontok kerékpárosokkal, túrázókkal) kialakítása. [2] A versenyképesség záloga a digitalizáció (HORINFO) és a komplex élménycsomagok (pl. horgásztúra-vezetés) nyújtása, melyek segítik a szezonális oldását és a fenntartható vidékfejlesztést. [4]

Irodalomjegyzék:

[1] Magyar Országos Horgász Szövetség. (2024, október 20). *A legnagyobb baráti társaság: 1 millió horgász Magyarországon.* <https://nyito.mohosz.hu/index.php/szovetseg/19-kozlemenyek/629-a-legnagyobb-barati-tarsasag-1-millio-horgasz-magyarorszagon>

[2] Ivancsóné Horváth, Zs., Dérer, I., & Kupi, M. (2025). *A horgászturizmus stratégiájának megalapozása.* *Turizmus Bulletin*, 25(1), 57–63. <https://doi.org/10.14267/TURBULL.2025v25n1.6>

[3] Székely, A. (2016). *A horgászturizmus: Lehetőségek és dilemmák.* *Jelenkori társadalmi és gazdasági folyamatok*, 11(1–2), 35–46. <https://doi.org/10.14232/jtgf.2016.1-2.35-46>

[4] Ivancsóné Horváth, Zs., & Happ, É. (2023). *Digitalizáció a horgászturizmusban? Az új technológiák elfogadásának elméleti háttere.* *TVT Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 8(3), 36–53. <https://doi.org/10.15170/TVT.2023.08.03.03>

Kulcsszavak: horgászturizmus, aktív turizmus, vidékfejlesztés, ökoturizmus

The Dynamics of Fishing Tourism and Its Synergistic Connections within the Active Tourism System

Lajos DEBRECZENI, Szilvia BEKE

Faculty of Health and Social Sciences, Gál Ferenc University

dblajos@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-0916-1015>

Fishing has become one of the most significant leisure activities in Hungary, as evidenced by the milestone of reaching one million registered anglers [1]. The aim of this presentation is to explore the development dynamics of domestic fishing tourism and to identify the points of connection between this sector and other branches of active tourism, in light of the background studies of the National Fishing Tourism Strategy 2030 [2].

Results: Research has demonstrated that anglers do not constitute a homogeneous group; their needs can be clearly segmented. A shift in motivation can be observed from subsistence-oriented fishing toward nature-based recreation and tranquility [2]. The growing popularity of the “Catch & Release” approach has strengthened the connection with ecotourism [3]. An analysis of the supply side revealed that only 8% of fishing organizations operate their own accommodation facilities, and waterside infrastructure requires significant development to meet modern demands. Seventy percent of anglers are willing to travel more than 50 km to pursue their hobby, indicating considerable tourism mobility and economic spending potential [2].

Conclusion: Fishing tourism may become an economic driving force in rural areas if it is integrated into active tourism networks. During development processes, it is essential to avoid parallel investments and to establish multifunctional infrastructure (e.g., shared facilities with cyclists and hikers). [2] Competitiveness depends on digitalization (e.g., HORINFO) and the provision of complex experience packages (e.g., guided fishing tours), which can help mitigate seasonality and promote sustainable rural development [4].

References:

- [1] Hungarian National Anglers' Association. (2024, October 20). *The largest circle of friends: 1 million anglers in Hungary.* <https://nyito.mohosz.hu/index.php/szovetseg/19-kozlemenyek/629-a-legnagyobb-barati-tarsasag-1-millio-horgasz-magyarorszagon>
- [2] Ivancsóné Horváth, Zs., Dérer, I., & Kupi, M. (2025). *Establishing the strategy of fishing tourism.* *Turizmus Bulletin*, 25(1), 57–63. <https://doi.org/10.14267/TURBULL.2025v25n1.6>
- [3] Székely, A. (2016). *Fishing tourism: Opportunities and dilemmas.* *Jelenkori társadalmi és gazdasági folyamatok*, 11(1–2), 35–46. <https://doi.org/10.14232/jtgf.2016.1-2.35-46>
- [4] Ivancsóné Horváth, Zs., & Happ, É. (2023). *Digitalization in fishing tourism? The theoretical background of new technology adoption.* *TVT Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 8(3), 36–53. <https://doi.org/10.15170/TVT.2023.08.03.03>

Keywords: fishing tourism, active tourism, rural development, ecotourism

A társadalmi tanulás dimenziója a fenntartható egészségturizmusban: elméleti keret egy tanulásalapú modellhez

Szilágyi Tamás

Szegedi Tudományegyetem, Bartók Béla Művészeti Kar

szilagyi.tamas@szte.hu

<https://orcid.org/0000-0001-7904-8872>

A kortárs egészségturizmus jelentős része az élményszektor logikáját követi, amelyben a jóllét elsősorban szolgáltatásként jelenik meg, nem pedig elsajátítható kompetenciaként értelmeződik [1][2]. Ez a megközelítés gyakran korlátozott mértékben járul hozzá tartós életmódbeli változásokhoz, mivel az élmények sok esetben nem kapcsolódnak strukturált reflexióhoz vagy közösségi tanulási folyamatokhoz. A kutatás olyan elméleti keretrendszer javasol, amely a fenntartható egészségturizmust intencionált tanulási környezetként értelmezi. A konceptuális elemzés a transzformatív turizmus [3], a salutogenezis [4], valamint a tapasztalati és szituált tanulás elméleti hagyományainak kritikai összevetésére épül [5].

Eredmények: Az elemzés egy három pillérből álló modellt vázol fel. Az egészségturisztikai programok résztvevői átmeneti tanulóközösségekként értelmezhetők, ahol a közös tapasztalat és a csoportos reflexió új egészségértelmezések kialakulását segíti elő. A facilitátor szerepe pedagógiai jellegű, amely interdiszciplináris – egészségpedagógiai, mentálhigiénés és fenntarthatósági – kompetenciák integrációját igényli. A társadalmi tanulás perspektívája lehetővé teszi, hogy az egyéni élmények közösségi tudásépítéssé alakuljanak.

Következtetés: A javasolt modell szerint az egészségturizmus tanulási folyamatként is értelmezhető: a turizmus médiumként, az egészség tanulási eredményként jelenik meg. Ez a perspektíva lehetővé teszi, hogy az egészségturizmus a lifelong learning infrastruktúrájának részévé váljon, ami új lehetőségeket nyit a felsőoktatási képzésfejlesztés és a turizmus- és egészségpolitikai tervezés számára.

Irodalomjegyzék

- [1] Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (1998). *Welcome to the experience economy*. *Harvard Business Review*, 76(4), 97–105.
- [2] Smith, M., & Puczkó, L. (2014). *Health and Wellness Tourism*. London: Routledge.
- [3] Reisinger, Y. (Ed.). (2013). *Transformational Tourism: Tourist Perspectives*. Wallingford: CABI.
- [4] Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- [5] Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Kulcsszavak: egészségturizmus, társadalmi tanulás, fenntartható turizmus, tapasztalati tanulás, wellbeing

The Dimension of Social Learning in Sustainable Health Tourism: A Theoretical Framework for a Learning-Based Model

Tamás SZILÁGYI

University of Szeged, Bartók Béla Faculty of Arts

szilagyi.tamas@szte.hu

<https://orcid.org/0000-0001-7904-8872>

A significant portion of contemporary health tourism follows the logic of the experience economy, in which well-being appears primarily as a service rather than as an acquirable competence [1][2]. This approach often contributes only to limited, lasting lifestyle changes, as experiences are often not linked to structured reflection or community learning processes. The research proposes a theoretical framework that conceptualises sustainable health tourism as an intentional learning environment. The conceptual analysis is based on a critical comparison of the theoretical traditions of transformative tourism [3], salutogenesis [4], and experiential and situated learning [5].

Results: The analysis outlines a three-pillar model. Participants in health tourism programmes can be understood as transient learning communities, where shared experience and group reflection facilitate the emergence of new health interpretations. The role of the facilitator is pedagogical in nature, requiring the integration of interdisciplinary competences spanning health pedagogy, mental hygiene, and sustainability. The perspective of social learning makes it possible for individual experiences to evolve into communal knowledge construction.

Conclusion: According to the proposed model, health tourism can also be understood as a learning process: tourism appears as a medium, and health as a learning outcome. This perspective enables health tourism to become part of the infrastructure of lifelong learning, opening new possibilities for higher education curriculum development and for tourism and health policy planning.

References:

- [1] Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (1998). *Welcome to the experience economy*. *Harvard Business Review*, 76(4), 97–105.
- [2] Smith, M., & Puczkó, L. (2014). *Health, Tourism and Hospitality: Spas, Wellness and Medical Travel*. 2nd ed. London: Routledge.
- [3] Reisinger, Y. (Ed.). (2013). *Transformational Tourism: Tourist Perspectives*. Wallingford: CABI.
- [4] Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- [5] Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Keywords: *health tourism, social learning, sustainable tourism, experiential learning, wellbeing*

Ready Tourist One: Az egészségturizmus digitális fejlődését és átalakulását kísérő jogi és etikai kérdések

Princz Adrienn

Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar, Statisztikai és Demográfiai Tanszék

princz.adrienn@szte.hu

<https://orcid.org/0000-0002-6866-8272>

A digitális média kontextusában az egészségturizmus fogalma kiterjed a virtuális élményekre is, miközben olyan új szakkifejezések jelennek meg, mint például „testtől elvált turizmus” (*disembodied tourism*), „testtől elvált tájpercepció” (*disembodied landscape perception*), vagy „digitális gyógyítás” (*digital healing*) [1]. A blokklánc technológia egyre nagyobb figyelmet kap az egészségügyi adatok biztonságának és hatékony alkalmazásának érdekében, míg az 5G alapú orvosi technológiák, a virtuális rehabilitációs alkalmazások, és az okos viselhető eszközök a szakemberek és az egészségturizmusban résztvevők közötti valós idejű információáramlást és távmonitorozást tesznek lehetővé [2]. A mesterséges intelligencia alkalmazása nemcsak az egyes wellness-szolgáltatások személyre szabásában nyújt távlati lehetőségeket, hanem a virtuális asszisztensek és chatbotok révén az egyes szolgáltatások hatékonyságának jövőbeni lehetőségeként is azonosítható [3].

Ugyanakkor ezeknek az új technológiáknak az alkalmazása már most is komoly, jogi és etikai kérdéseket vet fel. Wong és Hazley [2] a negyedik ipari forradalom technológiáinak egészségturizmusban történő alkalmazásával együtt járó adatvédelmi és kiberbiztonsági aggályaira hívták fel a figyelmet, míg Guo és munkatársai [1] rámutatnak arra, hogy a testtől elvált digitális turisztikai élmények új egészségturisztikai modellt alapozhatnak meg, miközben felhívják a figyelmet az ilyen élményekhez kapcsolódó implicit etikai és társadalmi kihívásokra is. A generatív MI-vel kapcsolatban Christou és munkatársai [4] szellemi tulajdonjogot érintő kérdések mellett az adatvédelmi és magánszféra védelmét érintő kockázatokat és az algoritmikus elszámoltathatóság (*algorithmic accountability*) hiányát nevesítik, előtérbe helyezve az algoritmusok által hozott hibás döntésekért vagy káros tartalmakért való felelősséget. Mindezek mellett a szerzők kitértek a tanító adatkészletekben rejlő algoritmikus torzítás (*algorithmic bias*) problematikájára, mely az adatokban rejlő kulturális sztereotípiák és a diszkrimináció révén sértheti az egyenlő bánásmód és diszkrimináció tilalmának követelményét [4].

Főbb eredmények között megállapítható, hogy az új technológiák nemcsak növelhetik az egészségturizmus hatékonyságát, de teljesen új területet is kialakíthatnak az érdeklődők számára, ugyanakkor a területhez kapcsolódó szabályozást illetően még sok a tisztázandó kérdés.

Irodalomjegyzék:

[1] Guo, R., Qi, Y., Xie, X., & Liu, R. (2026). Health tourism model in the digital age: emotional healing effects of disembodied landscape perception through social media. *Scientific Reports*, 16(1), 6785. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-36305-8>

[2] Wong, B. K. M., & Sa'aid Hazley, S. A. (2020). The future of health tourism in the industrial revolution 4.0 era. *Journal of Tourism Futures*, 7(2), 267–272. <https://doi.org/10.1108/jtf-01-2020-0006>

[3] Tiwari, R., Khoo, C., & Smith, M. K. (2026). Wellbeing, wellness and health-oriented tourism: emerging trends, challenges and opportunities. *Tourism Recreation Research*, 51(3), 748–754. <https://doi.org/10.1080/02508281.2025.2603978>

[4] Christou, E., Fotiadis, A., & Giannopoulos, A. (2025). Generative AI as a tourism actor: Reconceptualising experience co-creation, destination governance and responsible innovation in the synthetic experience economy. *Journal of Tourism, Heritage & Services Marketing*, 11(2), 16–41. <http://doi.org/10.5281/zenodo.16562068>

Kulcsszavak: új technológiák, mesterséges intelligencia, szabályozási kérdések, digitális átalakulás

Ready Tourist One: Legal and Ethical Issues Related to the Digital Development and Transformation of Health Tourism

Adrienn PRINCZ

University of Szeged, Faculty of Law and Political Sciences, Department of Statistics and Demography

princz.adrienn@szte.hu

<https://orcid.org/0000-0002-6866-8272>

In the context of digital media, the concept of health tourism now includes virtual experiences, while new technical terms are appearing, such as “*disembodied tourism*”, “*disembodied landscape perception*”, or “*digital healing*” [1]. Blockchain technology is receiving increasing attention in relation to the security and effective use of health data, while 5G-based medical technologies, virtual rehabilitation applications, and smart wearable devices enable real-time information flow and remote monitoring between professionals and participants in health tourism [2]. The application of artificial intelligence offers future possibilities not only for the personalization of individual wellness services, but can also be identified, through virtual assistants and chatbots, as a future opportunity for improving the efficiency of particular services [3].

At the same time, the use of these new technologies is already raising serious legal and ethical questions. Wong and Hazley [2] draw attention to the data protection and cybersecurity risks associated with the application of Fourth Industrial Revolution technologies in health tourism, while Guo et al. [1] point out that disembodied digital tourism experiences may lay the foundation for a new model of health tourism and also highlight the implicit ethical and social challenges associated with such experiences. With regard to generative artificial intelligence, Christou et al. [4] highlight not only issues related to intellectual property rights but also risks associated with data protection and privacy, as well as the lack of “*algorithmic accountability*”, emphasizing the issue of responsibility for erroneous decisions made by algorithms or harmful content generated by them. In addition, the authors address the issue of “*algorithmic bias*” inherent in training datasets, which, through cultural stereotypes and discrimination embedded in the data, may violate the requirements of equal treatment and the prohibition of discrimination [4].

Among the main findings, it can be established that new technologies may not only increase the efficiency of health tourism, but may also create an entirely new field for interested participants; at the same time, there are still many questions to be clarified regarding the regulation related to this field.

References:

- [1] Guo, R., Qi, Y., Xie, X., & Liu, R. (2026). *Health tourism model in the digital age: emotional healing effects of disembodied landscape perception through social media*. *Scientific Reports*, 16(1), 6785. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-36305-8>
- [2] Wong, B. K. M., & Sa'aid Hazley, S. A. (2020). *The future of health tourism in the industrial revolution 4.0 era*. *Journal of Tourism Futures*, 7(2), 267–272. <https://doi.org/10.1108/jtf-01-2020-0006>
- [3] Tiwari, R., Khoo, C., & Smith, M. K. (2026). *Wellbeing, wellness and health-oriented tourism: emerging trends, challenges and opportunities*. *Tourism Recreation Research*, 51(3), 748–754. <https://doi.org/10.1080/02508281.2025.2603978>
- [4] Christou, E., Fotiadis, A., & Giannopoulos, A. (2025). *Generative AI as a tourism actor: Reconceptualising experience co-creation, destination governance and responsible innovation in the synthetic experience economy*. *Journal of Tourism, Heritage & Services Marketing*, 11(2), 16–41. <http://doi.org/10.5281/zenodo.16562068>

Keywords: new technologies, artificial intelligence, regulatory issues, digital transformation

REKREÁCIÓS EDZÉS

Utánpótlás korú tájékozódási futók fizikai paraméterei – első tapasztalatok és adatok egy sportág sporttudományos bevezetéséhez

Kiss-Geosits Beatrix, Szigethy Mónika, Nagyvárad Katalin

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely

kiss.geosits.beatrix@ppk.elte.hu

<https://orcid.org/0000-0002-7992-3320>

A tájfutás Skandináviában született, és napjainkig is az európai kontinensen a legnépszerűbb [1]. A sportági fejlesztések egyik célja, hogy megismertessék a tájfutást, mind sportágot a nagyközönséggel, minél több érdeklődőt bevonva a sportág berkeibe. Ezzel egyre szélesebb utánpótlás bázist adva az élsportnak, és egyre inkább beillesztve rekreációs mozgásformaként a XXI. századi urbanizált ember életébe. Vissza a természetbe, lehetne akár a jelszava is a tájékozódási futásnak.

Hiába több, mint 100 éves sportág [1], mégsem ismert széleskörben a magyar társadalomban sem. Ezt bizonyítja, hogy az aktív versenyzők száma 5000-5500 fő között mozog, és a versenyengedélyes versenyzők száma 2025. év végén 2356 fő volt [2].

A sportág népszerűsítésének egy fontos útja lehet, ha a tájfutást feltesszük a sporttudományok közé, és a sportági tapasztalatokat megosztva a többi sportággal is összehasonlíthatóvá válik, így kirajzolódik egy új, a tájfutásra jellemző sportági profil.

A nemzetközi szakirodalomban nagyon kis számú kutatást találunk utánpótlás korú tájfutók fizikai jellemzőiről. A magyar utánpótlás tájfutó sportolókról még nem publikáltak méréseket a testfelépítésről.

Magyarországon több tanulmány is napvilágot látott az utóbbi néhány évben az utánpótlás sportolókról, akiket vizsgáltak teljesítményt meghatározó testösszetétel faktorok, antropometriai és fiziológiai szempontok, testfelépítés szempontjából [3].

Jelen kutatásunkkal célunk, hogy az utánpótlás korú tájfutó versenyzők teljesítményét meghatározó testösszetétel jellemzőkkel, antropometriai prognózissal, a gerinc fiziológiás vizsgálatával képet kapjunk a fiatal sportolók testfelépítéséről és a sportági eredményességhez elengedhetetlen dinamikus egyensúlyáról. A vizsgálatban 28 utánpótlás korú tájfutó vett részt. 15 leány, 13 fiú. Az átlagéletkoruk 13.1 év. Az antropometriai vizsgálatot, testösszetétel mérést InBody 570 készülékkel, a gerinc fiziológiás görbületeinek és funkcionális működésének vizsgálatát spinal mouse készülékkel, [4], a dinamikus egyensúlyt Gea pro stabilio készülékkel végeztük.

Irodalomjegyzék:

[1] Kiss-Geosits, B., Juhász, R., & Nagyvárad, K. (2022). Tájékozódási futás – honnan indult, hová tart? Visszatekintés a tájfutás történetére, áttekintése a sportág jelenének, kitekintés a jövőbe. *Recreation*, 2022(ősz), 24–29.

[2] Magyar Tájékozódási Futó Szövetség. (n.d.). Versenyzői adatbázis. <https://adatbank.mtfisz.hu> (2026.02.28)

[3] Kerner, L. (2024). *Pszichofiziológiai elemek vizsgálata technikai sportban szereplő, utánpótlás sportolók körében [Doktori értekezés, Pécsi Tudományegyetem]. Egészségtudományi Doktori Iskola*

[4] Szigethy, M. (2024). *A gerinc fiziológiás működésének prevenció célú vizsgálata serdülő korú tanulók körében [Doktori értekezés, Eötvös Loránd Tudományegyetem]. Neveléstudományi Doktori Iskola.*

Kulcsszavak: tájfutás, utánpótlás sportoló, antropometria, testösszetétel, dinamikus egyensúly

Physical Parameters of Youth Orienteers – Initial Experiences and Data for the Sports Science Introduction of a Discipline

Beatrix KISS-GEOSITS, Katalin NAGYVÁRADI

Eötvös Loránd University, Faculty of Education and Psychology, Institute of Sport Science - Szombathely

kiss.geosits.beatrix@ppk.elte.hu

<https://orcid.org/0000-0002-7992-3320>

Orienteering originated in Scandinavia and remains most popular on the European continent to this day [1]. A primary objective of developmental initiatives is to introduce orienteering as a discipline to the general public, attracting more participants to the sport. This aims to provide a broader youth talent base for elite sports while increasingly integrating it as a recreational activity into the lives of 21st-century urbanized individuals. "Back to Nature" could well serve as the motto for orienteering.

Despite being over 100 years old [1], the sport is not widely known within Hungarian society. This is evidenced by the fact that the number of active competitors fluctuates between 5,000 and 5,500, with 2,356 licensed athletes recorded at the end of 2025 [2].

An important pathway for popularizing the discipline is its integration into sports sciences; by sharing empirical data, it becomes comparable to other sports, thereby delineating a distinct sport-specific profile for orienteering.

International literature contains a limited number of studies on the physical characteristics of youth orienteers. To date, no measurements regarding the body composition of Hungarian youth orienteer athletes have been published. While several Hungarian studies have emerged recently focusing on youth athletes—primarily in football, volleyball, basketball, handball, water polo, swimming, and triathlon—examining body composition factors, anthropometric and physiological aspects, and physique, orienteering has remained underrepresented.

The aim of the present research is to provide a comprehensive profile of the physique of young athletes through performance-determining body composition characteristics, anthropometric prognosis, and physiological spinal examination, as well as the dynamic balance essential for athletic success [3].

The study involved 28 youth orienteers (15 girls, 13 boys) with an average age of 13.1 years. Anthropometric assessments and body composition measurements were conducted using an InBody 570 device. Physiological spinal curvatures and functional operation were analyzed with a Spinal Mouse (Idiag) [4], while dynamic balance was measured using a Gea Pro Stabilio device.

References:

[1] Kiss-Geosits, B., Juhász, R., & Nagyvárad, K. (2022). *Tájékozódási futás – honnan indult, hová tart? Visszatekintés a tájfutás történetére, áttekintése a sportág jelenének, kitekintés a jövőbe. Recreation, 2022(ősz), 24–29.*

[2] Magyar Tájékozódási Futó Szövetség. (n.d.). *Versenyzői adatbázis.* <https://adatbank.mtfisz.hu> (2026.02.28)

[3] Kerner, L. (2024). *Pszichofiziológiai elemek vizsgálata technikai sportban szereplő, utánpótlás sportolók körében [Doktori értekezés, Pécsi Tudományegyetem]. Egészségtudományi Doktori Iskola*

[4] Szigethy, M. (2024). *A gerinc fiziológiás működésének prevenció célú vizsgálata serdülő korú tanulók körében [Doktori értekezés, Eötvös Loránd Tudományegyetem]. Neveléstudományi Doktori Iskola.*

Keywords: orienteering, youth athlete, anthropometry, body composition, dynamic balance

Mozgássík-specifikus karfeladatok hatása reakcióidőre és egyensúlyra időseknél

Hurtik-Tóth Enikő, Szigethy Mónika

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

toth.eniko@ppk.elte.hu

<https://orcid.org/0000-0002-6824-7662>

A fizikai aktivitás és a kognitív teljesítmény összefüggéseit évtizedek óta vizsgálják, és mára egyértelművé vált, hogy a testmozgás hatása túlmutat a fizikai funkciók fenntartásán. Időskorban különösen jelentős a mozgás szerepe, mivel a szenzoros–motoros integráció és a feldolgozási sebesség változásai az autonómia és az életminőség romlásához vezethetnek. Az integrált motoros–kognitív programok egyik alkalmazott keretrendszere a Josef Mohr (2005) által kidolgozott Sanakinetik „Gehirn–Körper Modell”, amely az agyi működést laterális, fókusz és centering dimenziók mentén értelmezi. A modell multidimenzionális, síkspecifikus és keresztezett mozgásminták alkalmazását hangsúlyozza, és az agy–test funkcionális integrációját célozza (Mohr, 2005; lásd még Folusz, 2024). A mozgások anatómiai síkok szerinti szerveződése – szagittális, frontális és transzverzális dimenziók mentén – a funkcionális terhelés alapját képezi, mivel a háromdimenziós kivitelezés eltérő stabilitási és koordinációs igényeket támaszt (Biróné Ilics & Hurtik-Tóth, 2024). Ugyanakkor a rendelkezésre álló empirikus vizsgálatok száma korlátozott, különösen az időskori populáció tekintetében.

Vizsgálatunk célja a mozgássík-specifikus felsővégtagi reakciófeladatok hatásának vizsgálata reakcióidőre és egyensúlyi paraméterekre 65 év feletti személyeknél. A 12 hetes, ismételt mérések, longitudinális vizsgálat három egymást követő 4 hetes szakaszból áll: szagittális, frontális és transzverzális síkban végzett feladatokkal. A reakcióidőt BlazePod rendszerrel, az egylábú egyensúlyt giroszkóppal ellátott Output rendszerrel mérjük minden alkalommal. A fő kimeneti változók a reakcióidő, variabilitás, valamint a mediolaterális és anteroposterior stabilitási mutatók. Az adatokat lineáris vegyes modellel elemezzük.

Eredmények: A vizsgálat folyamatban van. Feltételezzük, hogy a transzverzális sík nagyobb térbeli és koordinációs igénye hosszabb reakcióidővel és fokozott egyensúlyi kihívással jár, ugyanakkor a 12 hetes progresszió adaptív változásokat eredményezhet a reakcióidő és a stabilitási paraméterek terén.

Következtetés: A mozgássík-specifikus terhelés differenciált képet adhat az időskori szenzoros–motoros integrációról. A síkprogressziós modell hozzájárulhat az aktív idősödést támogató, célzott motoros–kognitív programok tudományos megalapozásához.

Irodalomjegyzék:

Biróné Ilics, K., & Hurtik-Tóth, E. (2024). Joint health, balanced everyday activity – Benefits of functional training. *Recreation*, 14(4). <https://doi.org/10.21486/recreation.2024.14.4.3>

Folusz, M. A. (2024). Brainkinetik as an alternative method for reducing the effects of dysfunction in children and adolescents. *Journal of Psychiatry & Clinical Psychology/Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 24(4). <https://doi.org/10.15557/PiPK.2024.0040>

Mohr, J. (2005). *Im Gleichklang der Kräfte*. Stuttgart: Edition Verlag e.K.

Kulcsszavak: mozgássík, BlazePod, egyensúly, időskor, reakcióidő

Effects of Plane-Specific Upper Limb Tasks on Reaction Time and Balance in Older Adults

Enikő HURIK-TÓTH, Mónika SZIGETHY

Eötvös Loránd University, Faculty of Education and Psychology, Institute of Sport Sciences, Szombathely, Hungary

toth.eniko@ppk.elte.hu

<https://orcid.org/0000-0002-6824-7662>

The relationship between physical activity and cognitive performance is well established, with evidence indicating that exercise contributes not only to physical maintenance but also to sensorimotor and cognitive functioning. In older adulthood, age-related changes in sensorimotor integration and processing speed may negatively affect autonomy and quality of life.

One applied framework within integrated motor–cognitive training is the Sanakinetik “Brain–Body Model” developed by Mohr (2005), which conceptualizes brain functioning along lateral, focus, and centering dimensions. The model emphasizes multidimensional and plane-specific movement patterns to facilitate brain–body integration (Mohr, 2005; Folusz, 2024). Movement organization within the sagittal, frontal, and transverse planes constitutes a key principle of functional loading, as three-dimensional execution imposes distinct stability and coordination demands (Biróné Ilics & Hurtik-Tóth, 2024). However, empirical validation in older populations remains limited.

Results: The present 12-week longitudinal repeated-measures study investigates the effects of plane-specific upper limb reaction tasks on reaction time and balance in adults aged 65+. Participants complete three consecutive four-week phases in the sagittal, frontal, and transverse planes. Reaction time is measured using BlazePod, and single-leg balance is assessed with a gyroscope-based Output device. Primary outcomes include reaction time, variability, and mediolateral and anteroposterior stability indices. Data will be analyzed using linear mixed models.

Conclusion: It is hypothesized that transverse plane tasks, due to higher spatial and coordinative demands, will initially result in longer reaction times and greater balance challenges, while progressive adaptation may improve both reaction time and postural stability.

References:

- Biróné Ilics, K., & Hurtik-Tóth, E. (2024). Joint health, balanced everyday activity – Benefits of functional training. *Recreation*, 14(4). <https://doi.org/10.21486/recreation.2024.14.4.3>
- Folusz, M. A. (2024). Brainkinetik as an alternative method for reducing the effects of dysfunction in children and adolescents. *Journal of Psychiatry & Clinical Psychology / Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 24(4). <https://doi.org/10.15557/PiPK.2024.0040>
- Mohr, J. (2005). *Im Gleichklang der Kräfte*. Stuttgart: Edition Verlag e.K.

Keywords: movement plane, BlazePod, balance, older adults, reaction time

Mozgásbiztonság: kulcs az időskori életminőség megőrzéséhez

Buti Nikolett², Arany Daniel^{1,2}, Góczán Pál^{1,2}, Nagyváradai Katalin²

¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola*

²*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet-Szombathely*

buti.nikolett@ppk.elte.hu

<https://orcid.org/0009-0004-0539-5424>

A koordinációs képességek azok a motoros tulajdonságok, melyek egymással és a kondicionális képességekkel szoros összefüggésben elsősorban a mozgások végrehajtásának célszerű szabályozását segítik elő (Harsányi, 2000; Polgár & Szatmári, 2011).

A koordinációs képességek az idegrendszer fejlődési dinamikájától elválaszthatatlanok, fejlesztésének alapvető gátja az idegrendszer fejlettségi szintje, szenzitív időszaka pedig 0-tól 14 éves korig tart. Koordinációs képességek az egyensúlyozó képesség, a gyorsasági koordinációs képesség, a hajlékonyság-lazaság, a helyzetfelismerő és -megoldó képesség, a mozgásanalizáló (kinesztetikus) képesség, a ritmusképesség, illetve a térbeli tájékozódó képesség (Polgár & Szatmári, 2011).

A felnőttkori mozgásokra a koordináció szempontjából a célszerűség, gazdaságosság, és pontosság a jellemző. Azonban a 65 évnél idősebbek 40%-ánál már csökken ez a képesség. Ilyen például az egyensúlyérzék, mely nélkülözhetetlen számos mindennapi tevékenységünkben. A boltból vásárolt szatyrok fájdalommentes cipelése, az esések elkerülése ennek a képességnek köszönhető. A térbeli tájékozódó képesség sem elhanyagolható, mely képesség pl. a biztonságos közlekedés során kerül előtérbe (Biróné & Hurtik-Tóth, 2024).

Munkánkban olyan gyakorlatgyűjteményt állítottunk össze, melyben a feladatvégrehajtás során a koordinációs képességek kerülnek fókuszba. A közösségben végezhető játékos feladatok hozzájárulnak az életminőségünk megőrzéséhez, mindamelllett remek szórakozási lehetőséget is biztosítanak.

Irodalomjegyzék:

Biróné, I. K. & Hurtik-Tóth, E. (2024). *Joint health, balanced everyday activity: Benefits of functional training. Recreation, 14(4), 15–19.*

Polgár, T. & Szatmári, Z. (2011). *Motoros képességek. Pécs: Pécsi Tudományegyetem.*

Kulcsszavak: koordinációs képességek, időskor, életminőség

Mobility safety: key to maintaining quality of life in old age

Nikolett BUTI², Daniel ARANY^{1,2}, Pál GÓCZÁN^{1,2}, Katalin NAGYVÁRADI²

¹Eötvös Loránd University, Faculty of Education and Psychology, Doctoral School of Education, Sports and Health Promotion doctoral program - Budapest

²Eötvös Loránd University, Faculty of Education and Psychology, Institute of Sport Sciences, Szombathely, Hungary

buti.nikolett@ppk.elte.hu

<https://orcid.org/0009-0004-0539-5424>

Coordination abilities are those motor characteristics that, in close connection with each other and with conditional abilities, primarily facilitate the expedient regulation of the execution of movements (Harsányi, 2000; Polgár & Szatmári, 2011). Coordination abilities are inseparable from the developmental dynamics of the nervous system, the fundamental barrier to their development is the level of development of the nervous system, and their sensitive period lasts from 0 to 14 years of age. Coordination abilities are the ability to balance, the ability to coordinate speed, flexibility-looseness, the ability to recognize and solve situations, the ability to analyze movements (kinesthetic), the ability to rhythm, and the ability to orient oneself in space (Polgár & Szatmári, 2011).

Adult movements are characterized by expediency, economy, and precision in terms of coordination. However, this ability is already decreasing in 40% of people over 65 years of age. For example, the sense of balance, which is essential in many of our everyday activities. Carrying bags bought from the store without pain and avoiding falls is thanks to this ability. The ability to navigate spatially cannot be neglected either, which ability, for example, comes to the fore during safe transportation (Biróné & Hurtik-Tóth, 2024). In our work, we have compiled a collection of exercises in which coordination skills are in focus during task execution. Playful tasks that can be performed in the community contribute to preserving our quality of life, while also providing a great opportunity for entertainment.

References:

Biróné, I. K. & Hurtik-Tóth, E. (2024). Joint health, balanced everyday activity: Benefits of functional training. Recreation, 14(4), 15–19.

Polgár, T. & Szatmári, Z. (2011). Motoros képességek. Pécs: Pécsi Tudományegyetem.

Keywords: coordination skills, old age, quality of life

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS TÁPLÁLKOZÁS

Teljesítménycsökkenés az orrban kezdődik? Felső légúti zavarok vizes sportolókban

Fritz Réka¹, Stubnya Gusztáv Róbert², Fritz Péter³

¹Szegedi Tudományegyetem, Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika, Szeged, Magyarország

²Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Egészségtudományi Intézet, Budapest, Magyarország

³Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország

fritz.reka@med.u-szeged.hu

<https://orcid.org/0000-0001-9589-0787>

A felső légúti működés a vizes sportágakban a fizikai teljesítmény egyik alulértékelt, ugyanakkor módosítható determinánsa. A klórozott beltéri uszodai környezet ismételt expozíciója és a magas ventilációs igény krónikus irritatív rhinitishez, tartós nazális obstrukcióhoz és nyálkahártya-hiperreaktivitáshoz vezethet. A fokozott nazális ellenállás nem csupán légzési komfortcsökkenést okoz, hanem befolyásolhatja az észlelt terhelést, az alvás stabilitását és a regeneráció következetességét is, ezáltal közvetetten a teljesítményt.

A lokális dekongesztáns készítmények elterjedt alkalmazása rebound obstrukciót és rhinitis medicamentosát eredményezhet, fenntartva a légúti instabilitás önfenntartó körét. A teljesítménykényszer mellett a dopping-szabályozással kapcsolatos bizonytalanságok és félreértések – különösen az intranazális kortikoszteroidok és egyes orrnyálkahártya-lohasztók megítélése kapcsán – tovább erősíthetik a nem megfelelő gyógyszerhasználati mintázatokat.

Az előadás a környezeti expozíció, a nyálkahártya-patofiziológia, a gyógyszerhasználat és a szabályozási környezet összefüggéseit tárgyalja, hangsúlyozva, hogy a felső légúti diszfunkció preventív és célzott intervencióval befolyásolható, és a teljesítményoptimalizálás strukturális elemeként kezelhető.

Kulcsszavak: felső légúti diszfunkció; vizes sportolók; irritatív rhinitis; rhinitis medicamentosa; nazális légáramlás; dopping-szabályozás; gyógyszerhasználat; regeneráció; teljesítményoptimalizálás

Does Performance Decline Begin in the Nose? Upper Airway Disorders in Aquatic Athletes

Réka FRITZ¹, Gusztáv Róbert STUBNYA², Péter FRITZ³

¹*University of Szeged, Department of Oto-Rhino-Laryngology and Head and Neck Surgery, Szeged, Hungary*

²*Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Health Sciences, Budapest, Hungary*

³*Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Health Sciences, Budapest, Hungary*

fritz.reka@med.u-szeged.hu

<https://orcid.org/0000-0001-9589-0787>

Upper airway function represents an underrecognized yet modifiable determinant of physical performance in aquatic sports. Repeated exposure to chlorinated indoor pool environments, combined with high ventilatory demand, may lead to chronic irritative rhinitis, persistent nasal obstruction, and mucosal hyperreactivity. Increased nasal resistance not only reduces breathing comfort but may also influence perceived exertion, sleep stability, and the consistency of recovery, thereby indirectly affecting performance.

The widespread use of topical decongestants can result in rebound obstruction and rhinitis medicamentosa, perpetuating a self-sustaining cycle of airway instability. Under performance pressure, uncertainties and misconceptions regarding anti-doping regulations—particularly in relation to intranasal corticosteroids and certain nasal decongestants—may further reinforce inappropriate medication use patterns.

The presentation addresses the interrelations among environmental exposure, mucosal pathophysiology, medication use, and the regulatory framework, emphasizing that upper airway dysfunction is amenable to preventive and targeted interventions and should be considered a structural component of performance optimization.

Keywords: upper airway dysfunction; aquatic athletes; irritative rhinitis; rhinitis medicamentosa; nasal airflow; anti-doping regulation; medication use; recovery; performance optimization

Munkavállalók egészségfejlesztését támogató innovatív szolgáltatások

Lőkös Dániel

Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar

lokos.daniel@kre.hu

<https://orcid.org/0009-0003-8826-4456>

A kutatásunk fókuszában az akár több telephellyel is rendelkező vállalatokban ülő munkával járó tevékenységet végzők mozgásszervi, idegrendszeri (energetizáló, stresszoldó, fájdalomcsökkentő) és a keringési-légzési funkcióit javító, könnyen hozzáférhető, egyszerűen megszervezhető, költséghatékony és tudományosan megalapozottan hatásos, noninvazív kezelések alkalmazhatóságára irányul. Ezek a szolgáltatások az életminőséget hatékonyan javíthatják még munkakörnyezetben is. Célunk egy olyan működőképes modell felállítása, amely élettani-lélektani és szociális vetületeiben egyaránt támogatja a munkavállalók egészségét.

A munkavállalók egészségének fejlesztését a munkahelyeken céges egészségnapok, szűrések és edukatív workshopok segítik, amelyek az életmód, táplálkozás, stresszkezelés és kiegészítő megelőzés témáira fókuszálnak. Ezt egészítik ki a rendszeres munkahelyi mozgásprogramok, valamint outdoor, sportos és akár karitatív csapatépítő programok. A közösségépítés és egészségprevenció szoros összekapcsolását szolgálják az életmódváltó csapatkihívások is. Egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a mentális jóllétet támogató szolgáltatások, mint a stresszkezelő tréningek, mindfulness alkalmak és pszichológiai tanácsadás, amelyek a szervezeti kultúra szintjén is erősítik a wellbeing fókuszot.

A BEMER orvostechnikai eszközzel végzett terápiát elsősorban krónikus keringési zavarokkal, mozgásszervi panaszokkal és regenerációs igényekkel rendelkező felnőttek számára fejlesztették ki (Klopp et al., 2022), de már prevenció, rekreáció és sportéletteni területen is alkalmazzák (Paoli et al., 2024). A fizikai érterápia orvosi alapja a mikrokeringés, azon belül a legkisebb erek ritmikus érfalmozgásának, az ún. vasomotiónak a serkentése alacsony intenzitású, pulzáló elektromágneses jel segítségével (Császár & Széles, 2015). A terápia a kutatási területek bővítésével egyre gyakrabban jelenik meg primer prevenció és életmód-programokban is.

Az orvosi ellátás részeként, illetve kiegészítéseként a gerontológiában a mindennapi aktivitás, az energiaszint, az alvás és a regeneráció támogatásán keresztül járulhat hozzá az időskori önállóság megőrzéséhez, a prevencióhoz és a rehabilitációhoz (Mrozkowiak, 2014).

Magyarországon a BEMER-terápia mind az állami egészségügyben, mind magánszolgáltatásként valamint otthoni használatra kínált készülékekkel is elérhető. Alkalmazása a munkahelyi egészségfejlesztésben kis hely- és eszközigényének, valamint tudományosan igazolt sokoldalú egészségtámogató hatásának köszönhetően hatékonyan és innovatív módon járul hozzá az egyéb már működő céges egészségprogramok sikeréhez.

Irodalomjegyzék:

- Császár, N., & Széles, G. (2015). BEMER therapy combined with physiotherapy in patients with musculoskeletal pain: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Article ID 245742.
- Klopp, R., Niemer, W., & Schulz, J. (2022). Physical vascular therapy (BEMER) affects heart rate asymmetry in patients with chronic conditions. *Journal of Clinical Medicine*, 11(9), 2463.
- Mrozkowiak, M. (2014). The effectiveness of BEMER physical vascular therapy in physiotherapy practice. *Journal of Education, Health and Sport*, 4(11), 347–354.
- Paoli, A., et al. (2024). The effect of electro-magnetic-energy-regulation therapy on sleep and recovery in elite football players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1343841.

Kulcsszavak: munkahelyi egészségfejlesztés, prevenció, életminőség, BEMER terápia, közösségfejlesztés

Innovative Services Supporting Employee Health Development

Dániel LŐKÖS

Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Pedagogy

lokos.daniel@kre.hu

<https://orcid.org/0009-0003-8826-4456>

Our research focuses on the applicability of easily accessible, simple-to-organize, cost-effective, and scientifically proven non-invasive treatments that can improve the musculoskeletal, nervous (energizing, stress-relieving, pain-reducing), and circulatory-respiratory functions of employees engaged in sedentary work, even within multi-site organizations. These services can significantly enhance quality of life—even in the workplace. Our goal is to develop a practical model that supports employees' health from physiological, psychological, and social perspectives.

Employee health development in the workplace is supported by corporate health days, screenings, and educational workshops focusing on lifestyle, nutrition, stress management, and burnout prevention. These initiatives are complemented by regular workplace exercise programs, outdoor sports, and even charitable team-building activities. Lifestyle-change challenges also play an increasing role in combining community building with health prevention. Mental well-being services—such as stress management training, mindfulness sessions, and psychological counseling—are gaining prominence, strengthening a wellbeing-oriented organizational culture.

The BEMER medical device therapy was originally developed for adults with chronic circulatory disorders, musculoskeletal complaints, or regenerative needs (Klopp et al., 2022), but it is now also used in preventive, recreational, and sports physiology contexts (Paoli et al., 2024). The medical foundation of this physical vascular therapy lies in stimulating microcirculation, specifically the rhythmic vessel wall motion (vasomotion) of the smallest blood vessels, by means of a low-intensity pulsed electromagnetic signal (Császár & Széles, 2015). With the expansion of research areas, the therapy increasingly appears in primary prevention and lifestyle programs.

As part of or complementary to medical care, in gerontology it can contribute to preserving independence in older age through supporting daily activity, energy levels, sleep, and recovery, thereby promoting prevention and rehabilitation (Mrozkowiak, 2014). In Hungary, BEMER therapy is available both in public healthcare and as a private service, as well as through home-use devices. Due to its small space and equipment requirements and its scientifically verified, versatile health-promoting effects, its application in workplace health development represents an effective and innovative way to complement existing corporate health programs.

Bibliography:

- Császár, N., & Széles, G. (2015). *BEMER therapy combined with physiotherapy in patients with musculoskeletal pain: A randomized controlled trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Article ID 245742.*
- Klopp, R., Niemer, W., & Schulz, J. (2022). *Physical vascular therapy (BEMER) affects heart rate asymmetry in patients with chronic conditions. Journal of Clinical Medicine, 11(9), 2463.*
- Mrozkowiak, M. (2014). *The effectiveness of BEMER physical vascular therapy in physiotherapy practice. Journal of Education, Health and Sport, 4(11), 347–354.*
- Paoli, A., et al. (2024). *The effect of electro-magnetic-energy-regulation therapy on sleep and recovery in elite football players. Frontiers in Sports and Active Living, 6, 1343841.*

Keywords: workplace health promotion, prevention, quality of life, BEMER therapy, community development

A kreatin-szupplementáció rekreációs és prevenciós jelentősége az élettartam különböző szakaszaiban

Fritz Péter¹, Maszlag Annamária², Sopronyi-Mayer Livia^{1,2}

¹Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet

²Superfoods Kft.

fritz.peter@kre.hu

<https://orcid.org/0000-0002-7384-0073>

A kreatin a sporttudomány egyik legszélesebb körben vizsgált ergogén hatású vegyülete, amelynek alkalmazása az elmúlt években túlmutatott a klasszikus teljesítménynyfokozó paradigmán. A jelen narratív áttekintés célja annak vizsgálata, hogy a kreatin-szupplementáció milyen bioenergetikai, molekuláris és funkcionális mechanizmusokon keresztül értelmezhető a rekreációs egészségfejlesztés kontextusában, különös tekintettel az életkorral összefüggő izomvesztésre és egyes klinikai állapotokra.

A foszfokreatin-rendszer támogatása révén a kreatin stabilizálja az adenosin-trifoszfát (ATP) homeosztázist, elősegítheti az anabolikus jelátviteli folyamatokat, valamint fokozhatja a rezisztencia-edzésre adott strukturális adaptációt. Meta-analitikus bizonyítékok alapján a kreatin-szupplementáció progresszív rezisztencia-edzéssel kombinálva szignifikánsan növeli az izomerőt és a zsírmentes testtömeget, különösen idősebb populációkban. Ezzel szemben izolált alkalmazása vagy kizárólag aerob jellegű tréning mellett a hatás mérsékeltebb.

Klinikai populációkban – beleértve a krónikus szívelégtelenséget és az onkológiai állapotokat – a rendelkezésre álló randomizált vizsgálatok eredményei heterogének, és nem támasztják alá a kreatin önálló terápiás alkalmazását. Stabil vesefunkció mellett a javasolt dózistartományban biztonságosnak tekinthető, azonban krónikus betegségek esetén alkalmazása egyéni klinikai mérlegelést igényel.

Összességében a kreatin rekreációtudományi jelentősége elsősorban a funkcionális kapacitás fenntartásában és az egészséges öregedés támogatásában ragadható meg, strukturált, megfelelően megválasztott edzésprogrammal kombinálva.

Kulcsszavak: kreatin-szupplementáció, rezisztencia-edzés, izomadaptáció, szarkopénia, krónikus betegség, funkcionális teljesítmény

The Recreational and Preventive Significance of Creatine Supplementation Across Different Stages of the Lifespan

Péter FRITZ¹, Annamária MASZLAG², Livia SOPRONYI-MAYER^{1,2}

¹*Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet*

²*Superfoods Kft.*

fritz.peter@kre.hu

<https://orcid.org/0000-0002-7384-0073>

Creatine is one of the most extensively studied ergogenic compounds in sports science, and its application in recent years has extended beyond the classical performance-enhancement paradigm. The aim of this narrative review is to examine the bioenergetic, molecular, and functional mechanisms through which creatine supplementation can be interpreted within the context of recreational health promotion, with particular emphasis on age-related muscle loss and selected clinical conditions.

By supporting the phosphocreatine system, creatine stabilizes adenosine triphosphate (ATP) homeostasis, may facilitate anabolic signaling processes, and can enhance structural adaptations to resistance training. Meta-analytic evidence indicates that creatine supplementation combined with progressive resistance training significantly increases muscle strength and fat-free mass, particularly in older populations. In contrast, its isolated use or application alongside exclusively aerobic training appears to yield more modest effects.

In clinical populations—including chronic heart failure and oncological conditions—the results of available randomized trials are heterogeneous and do not support the use of creatine as a stand-alone therapeutic intervention. In individuals with stable renal function, creatine is considered safe within the recommended dosage range; however, in the presence of chronic disease, its use requires individualized clinical evaluation.

Overall, the relevance of creatine in recreational science lies primarily in maintaining functional capacity and supporting healthy aging, particularly when combined with a structured and appropriately designed exercise program.

Keywords: creatine supplementation, resistance training, muscle adaptation, sarcopenia, chronic disease, functional performance

TEHETSEGGONDOZÁS

Triple win a hozzátáplálásban: egészség, önszabályozás, fenntarthatóság

Nemesszeghy-Nagy Enikő¹, Patakiné Bösze Júlia²

¹*ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola*

²*Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet*

eniko.n.nagy@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-4552-0759>

Bevezetés: A hozzátáplálás időszaka nemcsak biológiai, hanem pszichológiai és környezeti szempontból is kritikus fejlődési ablak, amely meghatározza a későbbi táplálkozási mintákat, önszabályozó képességeket és életmódbeli döntéseket. A fenntartható modellű hozzátáplálás integrálja a válaszkész gondozást, a növényi hangsúlyú étrend elveit és az ételmszerrendszerek környezeti terhelésének csökkentését, így egyszerre szolgálja a gyermek optimális fejlődését és a bolygó erőforrásainak megővését. A nemzetközi irányelvek szerint a korai táplálkozási döntések kiemelt szerepet játszanak a későbbi egészségkockázatok – különösen az elhízás – megelőzésében, valamint az ételmszerpazarlás mérséklésében.

Módszerek: Narratív szakirodalmi áttekintést végeztünk, kiegészítve szisztematikus keresési elemekkel. 2011–2025 közötti táplálkozástudományi, fenntarthatósági és neveléstudományi publikációkat, többek között a WHO [1], [2] ajánlásait elemeztük. A tematikus analízis során három fő pillért azonosítottunk: 1) gyermek-egészségügyi alapelvek, 2) válaszkész etetési gyakorlatok, 3) környezeti fenntarthatósági tényezők.

Eredmények: A növényi alapú, szezonális és helyi ételmszereken alapuló hozzátáplálás mérsékli az ökológiai lábnyomot és a háztartási ételmszerhulladékot. Az anyatejes táplálás – megfelelő szülői támogatás esetén – rendelkezik a legalacsonyabb környezeti terheléssel. A válaszkész etetési stílus támogatja a csecsemők önszabályozását és csökkenti a későbbi elhízási kockázatot, mivel a gyermek a szükségleteinek megfelelő mennyiséget fogyasztja. A modell a szülői edukáció révén a tudatos választást és a hosszú távú egészséges életmód kialakulását is segíti.

Következtetés: A fenntartható modellű hozzátáplálás egyszerre szolgál egészségfejlesztési és környezetvédelmi célokat, és hatékony prevenciós eszköz lehet a gyermekkori elhízás, a túlzott energiabevitel és az ételmszerpazarlás csökkentésében. A szülők és szakemberek szerepe kulcsfontosságú a biztonságos, növényi hangsúlyú és környezettudatos táplálási minták kialakításában. Legfontosabb üzenetünk, hogy a korai étkezési minták formálják a jövőbeli egészséget és a bolygó terhelését – a fenntartható hozzátáplálás egyszerre befektetés az egyénbe és a közösségbe.

Irodalomjegyzék:

[1] World Health Organization. (2002). *Global strategy for infant and young child feeding*. <https://www.who.int/publications/i/item/9241562218> Letöltés dátuma: 2025. november 10.

[2] World Health Organization. (2025, November 4). *Childhood obesity and overweight remain a major concern across the region – new WHO report finds*. <https://www.who.int/europe/news/item/04-11-2025-childhood-obesity-and-overweight-remain-a-major-concern-across-the-region--new-who-report-finds> Letöltés dátuma: 2025. december 15.

Kulcsszavak: hozzátáplálás, válaszkész etetés, fenntarthatóság, egészségfejlesztés, önszabályozás

Triple Win in Complementary Feeding: Health, Self-Regulation, and Sustainability

Enikő NEMESSZEGHY-NAGY¹, Júlia PATAKINÉ BŐSZE²

¹ELTE Eötvös Loránd University Doctoral School of Education, Budapest, Hungary

²Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture

eniko.n.nagy@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-4552-0759>

Introduction: The period of complementary feeding is a critical developmental window, not only biologically but also psychologically and environmentally, that determines later feeding patterns, self-regulation abilities and lifestyle choices. A sustainable model of complementary feeding integrates responsive care, the principles of a plant-based diet and reducing the environmental burden of food systems, thus simultaneously serving the optimal development of the child and the protection of the planet's resources. According to international guidelines, early nutritional decisions play a key role in preventing later health risks, especially obesity, and in reducing food waste.

Methods: We conducted a narrative literature review, supplemented by systematic search elements. We analyzed publications in nutrition, sustainability, and education science between 2011 and 2025, including WHO recommendations [1], [2]. The thematic analysis identified three core pillars: (1) child-health considerations, (2) responsive feeding practices, and (3) environmental sustainability factors.

Results: Complementary feeding based on plant-forward, seasonal, and locally sourced foods reduces ecological footprint and household food waste. Breastfeeding—when adequately supported—remains the lowest-impact option from an environmental perspective. Responsive feeding strengthens infants' self-regulation and reduces later obesity risk by ensuring that children consume only the amount they physiologically require. The model also enhances parental education and promotes conscious food choices, supporting long-term healthy lifestyle patterns.

Conclusion: The sustainable model of complementary feeding simultaneously supports health-promotion and environmental goals, and can serve as an effective preventive tool in reducing childhood obesity, excessive energy intake, and food waste. The role of parents and health professionals is essential in establishing safe, plant-forward, and environmentally conscious feeding patterns. Our most important message is that early eating patterns shape future health and the burden on the planet – sustainable nutrition is an investment in both the individual and the community.

References:

[1] World Health Organization. (2002). *Global strategy for infant and young child feeding*. <https://www.who.int/publications/i/item/9241562218> Retrieved November 10, 2025

[2] World Health Organization. (2025, November 4). *Childhood obesity and overweight remain a major concern across the region – new WHO report finds*. <https://www.who.int/europe/news/item/04-11-2025-childhood-obesity-and-overweight-remain-a-major-concern-across-the-region--new-who-report-finds> Retrieved December 15, 2025

Keywords: complementary feeding, responsive feeding, sustainability, health promotion, self-regulation

Adatvezérelt játékosjeljesítmény-vizsgálat és dinamikus rangsorolás a labdarúgásban Élő-alapú keretrendszerben

Bologa Eduárd

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

bologaeduard64@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-5331-3213>

Bevezetés: A modern labdarúgásban a játékosok teljesítményének folyamatos és összehasonlítható értékelése továbbra is jelentős módszertani kihívás, mivel a hagyományos, aggregált statisztikák csak korlátozottan tükrözik az egyéni hozzájárulás kontextusfüggő jellegét. A korszerű futballelemzés ezért egyre inkább akciószintű eseményadatokra és haladó mutatókra épül [1], míg a dinamikus rangsorolásban az Élő-alapú megközelítések nyújtanak stabil módszertani alapot [2].

Kutatás célja: A kutatás célja egy olyan dinamikus, játékos-szintű rangsorolási eljárás kidolgozása, amely az Élő-pontozás logikáját play-by-play eseményadatokkal kapcsolja össze, és alkalmas az egyéni hozzájárulás, a szezonon belüli formaingadozás és a relatív játékoserő mérésére.

Módszerek: Az elemzés az öt top európai bajnokság 2024/2025-ös idényének 1750 mérkőzésére, több mint 2,26 millió eseményére és mintegy 3400 játékosára épül. A modell három fő elemből áll: az akciók alapértékeléséből, a pozícióspecifikus súlyozásból, valamint az aszimmetrikus, dinamikus K-faktorral végzett pontfrissítésből.

Eredmények: A modell a mérkőzés-, szezon- és csapatszintű elemzésekben egyaránt követte az egyéni teljesítmény változásait. A támadó és védekező hozzájárulások, valamint a pozíciófüggő feladatok súlyozott integrálása árnyaltabb értékelést adott, mint a statikus, mérkőzésenként újrainduló rendszerek. Az aggregált eredmények stabil eloszlást mutattak, miközben az egyéni pontváltozások csapatszintű összesítése konzisztens csapaterősség-trendet rajzolt ki.

Következtetés: Az akciószintű adatokra és haladó teljesítménymutatókra épülő, Élő-alapú dinamikus rangsorolás alkalmas a klasszikus játékosértékelési rendszerek kiegészítésére. A módszer egységes keretet kínál a forma, a teljesítményvolatilitás és a relatív erőviszonyok vizsgálatához, ezért scoutingban, teljesítménymenedzsmentben és összehasonlító elemzésekben is jól hasznosítható.

Irodalomjegyzék:

[1] Decroos, T., Bransen, L., Van Haaren, J., & Davis, J. (2019, July). *Actions speak louder than goals: Valuing player actions in soccer*. In *Proceedings of the 25th ACM SIGKDD international conference on knowledge discovery & data mining* (pp. 1851-1861).

<https://doi.org/10.1145/3292500.3330758>

[2] Hvattum, L. M., & Arntzen, H. (2010). *Using ELO ratings for match result prediction in association football*. *International Journal of forecasting*, 26(3), 460-470. <https://doi.org/10.1016/j.ijforecast.2009.10.002>

Kulcsszavak: játékos-szintű dinamikus rangsorolás, Élő-pontozás, play-by-play eseményadatok, haladó statisztikai mutatók, teljesítményelemzés

Data-Driven Player Performance Analysis and Dynamic Ranking in Football Using an Elo-Based Model

Eduárd BOLOGA

Budapest University of Technology and Economics

bologaeduard64@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-5331-3213>

Introduction: In modern football, the continuous and comparable evaluation of player performance remains a significant methodological challenge, as traditional aggregated statistics reflect the contextual nature of individual contributions only to a limited extent. For this reason, contemporary football analytics increasingly relies on action-level event data and advanced performance metrics [1], while Elo-based approaches provide a stable methodological foundation for dynamic ranking systems [2].

Objective: This study aims to develop a dynamic, player-level ranking procedure that combines the logic of Elo rating with play-by-play event data and can measure individual contribution, within-season fluctuations in form, and relative player strength.

Methodology: The analysis is based on 1,750 matches, more than 2.26 million events, and approximately 3,400 players from the 2024/2025 season of the top five European leagues. The model consists of three main components: baseline action evaluation, position-specific weighting, and rating updates performed through an asymmetric dynamic K-factor.

Results: Across match-, season-, and team-level analyses, the model proved sensitive to changes in individual performance. The weighted integration of attacking and defensive contributions, together with position-dependent responsibilities, provided a more nuanced evaluation than static systems that reset after each match. The aggregated results showed a stable distribution, while the team-level aggregation of individual rating changes revealed consistent trends in collective strength.

Conclusion: The Elo-based dynamic ranking framework built on action-level data and advanced performance indicators is suitable for complementing traditional player evaluation systems. The method offers a unified framework for examining form, performance volatility, and relative strength, and can therefore be effectively applied in scouting, performance management, and comparative analysis.

Bibliography:

[1] Decroos, T., Bransen, L., Van Haaren, J., & Davis, J. (2019, July). *Actions speak louder than goals: Valuing player actions in soccer*. In *Proceedings of the 25th ACM SIGKDD international conference on knowledge discovery & data mining* (pp. 1851-1861).

<https://doi.org/10.1145/3292500.3330758>

[2] Hvattum, L. M., & Arntzen, H. (2010). *Using ELO ratings for match result prediction in association football*. *International Journal of forecasting*, 26(3), 460-470.

<https://doi.org/10.1016/j.ijforecast.2009.10.002>

Keywords: *dynamic player-level ranking, Elo rating, play-by-play event data, advanced statistical metrics, performance analysis*

Burnout a sportolók körében: személyes és társas tényezők összefüggéseinek vizsgálata

Tóth Zalán, Bóka Ferenc, Tokodi Margaréta, Polcsik Balázs

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet

polcsik.balazs@szte.hu

Bevezetés: A kiégés (burnout) jelensége számos életterületen megfigyelhető. A sport világában különösen jelentős probléma, mivel a versenysportban résztvevő sportolóknál gyakran jelentkeznek mentális problémák, például szorongás, depresszív tünetek vagy alvászavarok [1]. A kiégési tünetek csökkenthetik a teljesítményt, valamint kedvezőtlenül befolyásolhatják a sportolók fizikai és mentális jóllétét [2], ezért fontos feltárni a kiégési tünetek kialakulásában szerepet játszó tényezőket.

Kutatás célja: Jelen kutatás célja annak vizsgálata, hogy a sportra fordított idő mennyisége, a szerepek közötti konfliktusok, valamint az észlelt társas támogatás hogyan függnek össze a kiégési tünetek megjelenésével a versenysportolók körében.

Vizsgálati módszerek: A vizsgálat kérdőíves adatfelvételen alapuló, keresztmetszeti kutatás keretében valósult meg. A mintában 18 év feletti, országos bajnokságban szereplő sportolók vettek részt: labdarúgók (n = 163), kézilabdázók (n = 142) és triatlonisták (n = 169).

Eredmények: A regressziós modellek szerint a sportra fordított idő növekedése és a szerepkonfliktusok magasabb szintje a kiégési kockázat növekedésével járt együtt, míg az észlelt társas támogatás alacsonyabb szintű kiégési tünetekkel mutatott összefüggést. A különböző sportágakban szereplő sportolók között a vizsgált összefüggések tekintetében hasonló mintázat rajzolódott ki, jelentős sportágspecifikus eltérések nem voltak megfigyelhetők.

Következtetés: A támogató környezet, valamint a sportolással összefüggő terhelések és szerepelvárások egyensúlya szerepet játszhat a kiégési tünetek alakulásában a különböző sportágakban versenyző sportolók körében. A vizsgált tényezők figyelembevétele fontos lehet a sportolói kiégés megelőzését célzó prevenciós programok tervezésében.

Irodalomjegyzék:

[1] Chang, C. J., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A. B., Hong, E. S., Ingram, Y. M., Wolanin, A. T. (2020). *Mental health issues and psychological factors in athletes: Detection, management, effect on performance, and prevention: American Medical Society for Sports Medicine position statement. Clinical Journal of Sport Medicine*, 30(2), 61–87.

[2] Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., & Mallinson-Howard, S. H. (2025). *Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: a systematic review and meta-analysis. International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 372–416.

Kulcsszavak: kiégés, versenysportolók, társas támogatás

Burnout among Athletes: Examining the Associations of Personal and Social Variables

Zalán TÓTH, Ferenc BÓKA, Margaréta TOKODI, Balázs POLCSIK

University of Szeged, Juhász Gyula Faculty of Education, Institute of Physical Education and Sport Science

polcsik.balazs@szte.hu

Introduction: Burnout is a phenomenon that can be observed in several areas of life. It is a particularly important issue in the world of sport, as competitive athletes often experience mental health problems such as anxiety, depressive symptoms, and sleep disturbances [1]. Burnout symptoms may reduce performance and adversely affect athletes' physical and mental well-being [2]; therefore, it is important to explore the factors that contribute to the development of burnout symptoms.

Aim of the study: The aim of the present study was to examine how the amount of time devoted to sport, role conflicts, and perceived social support are associated with the presence of burnout symptoms among competitive athletes.

Methods: The study was conducted as a cross-sectional survey. The sample consisted of athletes over the age of 18 competing in national championships: football players (n = 163), handball players (n = 142), and triathletes (n = 169).

Results: According to the regression models, more time devoted to sport and higher levels of role conflict were associated with a greater risk of burnout, while perceived social support was associated with lower levels of burnout symptoms. Similar patterns were identified across athletes from different sports, and no substantial sport-specific differences were observed in the relationships examined.

Conclusion: A supportive social environment, as well as a balance between sport-related demands and role expectations, may play a role in the development of burnout symptoms among athletes competing in different sports. These factors may be important considerations in the planning of preventive programs aimed at reducing athlete burnout.

References:

- [1] Chang, C. J., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A. B., Hong, E. S., Ingram, Y. M., Wolanin, A. T. (2020). *Mental health issues and psychological factors in athletes: Detection, management, effect on performance, and prevention: American Medical Society for Sports Medicine position statement. Clinical Journal of Sport Medicine*, 30(2), 61–87.
- [2] Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., & Mallinson-Howard, S. H. (2025). *Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: a systematic review and meta-analysis. International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 372-416.

Keywords: *burnout, competitive athletes, social support*

LELKI EGÉSZSÉG

A mentális egészséget meghatározó tényezők

Dr. Kovács Réka Rozália, Dr. Lukács Márton Réka

Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem, Alkalmazott Társadalomtudományok Tanszék

kovacsrekarozalia@ms.sapientia.ro

<https://orcid.org/0009-0009-2476-6987>

A mentális egészség egy olyan dinamikus egyensúlyi állapot, amelyet a testi, pszichés és szociális jóllét együttesen alkot. Előadásunkban feltérképezzük azokat a komplex és egymással kölcsönhatásban álló tényezőket, amelyek alapvetően meghatározzák mentális állapotunkat, alkalmazkodóképességünket és teherbíró képességünket. A bio-pszicho-szociális szemlélet keretében áttekintjük a biológiai és genetikai meghatározottságokat, többek között az idegrendszeri sérülékenységet, az öröklött hajlamokat és az egyéni fiziológiai sajátosságokat. Emellett hangsúlyt helyezünk a pszichológiai komponensekre, így a megküzdési mechanizmusokra, az érzelmi szabályozásra, a rezilienciára, az önértékelésre, az önismeretre és a stresszel való hatékony megküzdésre.

Külön figyelmet fordítunk a szociokulturális és környezeti tényezők szerepére, beleértve a korai kötődési mintákat, a családi és társas kapcsolatokat, a társas támogatottság mértékét, valamint a munkahelyi és társadalmi környezet hatásait. Vizsgáljuk a munka-magánélet egyensúlyának jelentőségét, továbbá azt, hogy a tartós bizonytalanság, a krónikus stressz, a túlterheltség, a társas izoláció és a kedvezőtlen életkörülmények miként növelhetik a mentális problémák kialakulásának kockázatát.

Kiemelt célunk a protektív tényezők tudatos erősítésének bemutatása és a kockázati tényezők korai felismerésének támogatása. Bemutatjuk, hogy a mentális egészség nem statikus állapot, hanem az életkorral, az élethelyzetekkel és a környezeti változásokkal folyamatosan alakuló folyamat. Ennek megfelelően az önismeret, a megfelelő társas kapcsolatok, a tudatos stresszkezelés, az egészséges életmód, a regeneráció és szükség esetén a szakmai segítség igénybevétele egyaránt fontos szerepet tölthet be a lelki egyensúly fenntartásában. Előadásunk célja, hogy átfogó és gyakorlatban is alkalmazható szemléletet nyújtson a mentális egészség megőrzéséhez, valamint a megelőzés lehetőségeinek felismeréséhez.

Kulcsszavak: mentális egészség, bio-pszicho-szociális modell, protektív és kockázati tényezők, reziliencia, stresszkezelés

Determinants of Mental Health

Réka Rozália KOVÁCS, Réka LUKÁCS-MÁRTON

Sapientia Hungarian University of Transylvania, Târgu Mureș Campus, Department of Applied Social Sciences

kovacsrekarozalia@ms.sapientia.ro

<https://orcid.org/0009-0009-2476-6987>

Mental health is a dynamic state of balance shaped by the interplay of physical, psychological, and social well-being. In our presentation, we explore the complex and interrelated factors that fundamentally influence our mental state, adaptability, and capacity to cope with challenges. Within the biopsychosocial framework, we examine biological and genetic determinants, including neurological vulnerability, inherited predispositions, and individual physiological characteristics. We also focus on psychological components such as coping mechanisms, emotional regulation, resilience, self-esteem, self-awareness, and effective stress management. Particular attention is given to the role of sociocultural and environmental factors, including early attachment patterns, family and social relationships, the level of social support, and the impact of workplace and broader social environments. We examine the importance of work–life balance, as well as how prolonged uncertainty, chronic stress, excessive demands, social isolation, and adverse living conditions may increase the risk of developing mental health problems.

A key objective of our presentation is to highlight the importance of consciously strengthening protective factors and promoting the early recognition of risk factors. We demonstrate that mental health is not a static state, but rather a dynamic process that continuously evolves with age, life circumstances, and changes in the environment. Accordingly, self-awareness, supportive social relationships, conscious stress management, a healthy lifestyle, adequate recovery and rest, and, when necessary, seeking professional help can all play an important role in maintaining psychological well-being. The aim of our presentation is to provide a comprehensive and practically applicable perspective on maintaining mental health and recognizing opportunities for prevention.

Keywords: mental health, biopsychosocial model, protective and risk factors

Fast track – slow track; avagy miért a lassú a nyerő

Almási Attila

Szegedi Szakképzési Centrum, Vedres István Technikum

almasi.attila@vedresiskola.hu

<https://orcid.org/0009-0006-6604-6791>

A HeartMath Kutatóintézet eredményei átformálták a szív-agy kapcsolatról alkotott ismereteinket és rávilágítottak arra, hogy a szív egy dinamikus fiziológiai és információs központ, mely meghatározó szerepet játszik kognitív folyamataink, érzelmeink és teljesítményünk alakulásában.

A szívfrekvencia-variabilitás (HRV) nem csak a fittség mérőszáma, hanem az autonóm idegrendszer működésének egyik legérzékenyebb mutatója, amely alapvető információval szolgál a szervezet stresszterheléséről, adaptív kapacitásáról és teljesítőképességéről. A HRV jelentősége nem pusztán annak mennyiségében rejlik, hanem a szívritmus mintázatában, annak információtartalmában, mely tükrözi az aktuális érzelmi állapotot.

Amikor tartós pozitív érzelmeket tapasztalunk vagy aktiválunk akaratlagosan, a szív ritmusa rendezettebbé és stabilabbá válik. Ez az állapot a pszichofiziológiai koherencia, amelyben a HRV-t sima, szinuszhullámszerű mintázat jellemzi és objektíven mérhető [1].

A koherencia a belső ritmusok összehangolásáról szól. Koherens állapotban a hormonok, az immunrendszer és az agyfunkciók hatékonyan működnek együtt, ami nyugodt koncentrációt, rugalmasságot, észlelési tisztaságot, érzelmi stabilitást és energiahatékonyságot eredményez.

Mindez sportkörnyezetben jobb szem-kar koordinációt, alacsonyabb reakcióidőt, kevesebb és kisebb remegést, jobb döntéseket, valamint gyorsabb regenerációt, stabilabb teljesítményt és csökkent teljesítményszorongást tesz lehetővé.

Amikor a szívből [2] inkoherens, rendezetlen jel érkezik a nyúltagyba majd a koponyaagyba, lefagyást vagy 'küzdj vagy menekülj' reakciót vált ki, stresszhormonokat (pl. kortizol) dob a véráramba és gátolja a magasabb agykérgi működést [3] annak minden további negatív következményével. Ez a *fast track*.

Ezzel szemben, koherens, rendezett jel esetén a prefrontális kéreg végrehajtói működése támogatott, optimális, és a fentebb említett előnyök rendelkezésre állnak. Ez a *slow track*. Ezért nyerő a pszichofiziológiai koherencia állapotában támogatott 'lassú pálya'.

Irodalomjegyzék:

[1] McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D. & Bradley, R. T. (2009). The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order. *Integral Review*, 5(2), 10-115.

[2] Armour, J. A. (1991). Intrinsic cardiac neurons. *Journal of Cardiovascular Electrophysiology* 2(4), 331-341.

[3] Lacey, B. C., & Lacey, J. I. (1978). Two-way communication between the heart and the brain: Significance of time within the cardiac cycle. *American Psychologist*, 33(2), 99-113. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.2.99>

Kulcsszavak: szívfrekvencia-variabilitás, pszichofiziológiai koherencia, slow track, fast track

Fast track – slow track; i.e. why the slow is faster

Attila ALMÁSI

Szeged Vocational Training Centre, Vedres István Technical School, Szeged, Hungary

almasi.attila@vedresiskola.hu

<https://orcid.org/0009-0006-6604-6791>

The research at the HeartMath Research Institute have transformed our understanding of the heart-brain connection and highlighted that the heart is a dynamic physiological and informational center that plays a decisive role in shaping our cognitive processes, emotions, and performance.

Heart rate variability (HRV) is not only a measure of fitness, but also one of the most sensitive indicators of the functioning of the autonomic nervous system, providing essential information about the body's stress load, adaptive capacity, and performance. The significance of HRV lies not only in its quantity, but also in the pattern of the heart rhythm and its information content, which reflects the current emotional state.

When we experience or deliberately activate sustained positive emotions, our heart rhythm becomes more regular and stable. This state is called psychophysiological coherence, in which HRV is characterized by a smooth, sinusoidal pattern and can be measured objectively [1].

Coherence is all about harmonizing internal rhythms. In a coherent state, hormones, the immune system, and brain functions work together effectively, resulting in calm concentration, flexibility, clarity of perception, emotional stability, and energy efficiency.

In a sports environment, this translates into better eye-hand coordination, lower reaction times, less and smaller tremors, better decision-making, faster regeneration, more stable performance, and reduced performance anxiety.

When incoherent, disordered signals arrive from the heart brain [2] to the medulla oblongata and then to the cerebrum, it triggers a freeze or "fight or flight" response, releases stress hormones (e.g., cortisol) into the bloodstream and inhibit higher cortical function [3] with all its negative consequences. This happens on the fast track.

In contrast, on the slow track, in the case of coherent, orderly signals, the executive function of the prefrontal cortex is facilitated, optimal, and the above-mentioned benefits are available. Therefore, the 'slow track' supported by a state of psychophysiological coherence always wins.

References:

- [1] McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D. & Bradley, R. T. (2009). *The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order. Integral Review*, 5(2), 10-115.
- [2] Armour, J. A. (1991). *Intrinsic cardiac neurons. Journal of Cardiovascular Electrophysiology* 2(4), 331-341.
- [3] Lacey, B. C., & Lacey, J. I. (1978). *Two-way communication between the heart and the brain: Significance of time within the cardiac cycle. American Psychologist*, 33(2), 99-113. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.2.99>

Keywords: heart rate variability, psychophysiological coherence, slow track, fast track

Csapatépítés a Marosvásárhelyi Jegesmedvék jégkorongcsapatban

Lukács-Márton Réka^{1,2}

¹*Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem*

²*Székelzföldi Jégkorong Akadémia marosvásárhelyi kirendeltség*

lmreka@ms.sapientia.ro

<https://orcid.org/0009-0007-4994-7050>

A csapatépítő tevékenység kiscsoportos formában zajlik az U13, U15 csapat tagjai között, ahol kommunikációs technikák, stresszcsökkentő módszerek segítségével lehetőség adódik arra, hogy megtanulják a hatékony kommunikációt és a stresszcsökkentés alapjait, valamint arra, hogy az elméleti tudást gyakorlati tudásba ültessük úgy a mindennapi életben, mint a sport esetében is.

Nem mindenkiből válik profi jégkorongozó, de hatékony kommunikációra mindenkinek szüksége van. A csapatkohézió megerősítését célzó játékokkal az egységet, a hovatartozást, összetartozást, valamint a kölcsönös egymásra figyelmet gyakoroljuk. A beavatkozások a gyerekek esetében lehetővé teszik, hogy hatékonyan kommunikáljanak úgy a mindennapi életben, mint a sport keretein belül is, valamint a stresszcsökkentés különböző módozatait megtapasztalva azokat hatékonyan alkalmazzák mindennapjaikban. Azok a gyerekek, akik résztvesznek ezeken az alkalmakon, több toleranciát mutatnak egymás fele és az edzéseken valamint a meccseken is hatékonyabban kommunikálnak úgy az edzővel, mint egymással. A csoportos foglalkozások szintén lehetőséget adnak a védett közegben való tévedésre is. Nemcsak kommunikációs technikákat, de koncentráció fejlesztő, valamint stresszcsökkentő módszereket is elsajátítanak az alkalmakon, ugyanakkor önismeretre is szert tesznek.

Úgy tűnik, hogy azok a gyerekek, akik rendszeresen résztvesznek a csapatépítő alkalmakon, jobban tudják azonosítani, kezelni úgy a saját, valamint a mások érzéseit, ugyanakkor a csapatsportban, a meccseken, edzéseken is hatékonyabban tudnak kommunikálni.

Kulcsszavak: csapatépítő, gyakorlatorientált, csapatkohézió, csoport, stresszkezelés

Team-building activity at the Târgu Mureş Polar Bears ice hockey team

Réka LUKÁCS-MÁRTON^{1,2}

¹*Sapientia Hungarian University of Transylvania, Târgu Mureş*

²*Széékelyöld Ice Hockey Academy, Târgu Mureş*

lmreka@ms.sapientia.ro

<https://orcid.org/0009-0007-4994-7050>

The team-building activities take place in small groups among the U13 and U15 team members, where communication techniques and stress-reduction methods provide opportunities to learn the foundations of effective communication and stress management. The aim is to translate theoretical knowledge into practical skills that can be applied both in everyday life and in sports.

While not everyone will become a professional hockey player, effective communication is essential for everyone. Through games aimed at strengthening team cohesion, participants practice unity, belonging, and mutual attention. These interventions allow children to communicate effectively in both their daily lives and within sports contexts, while also experiencing various stress-reduction methods that they can efficiently apply in their everyday routines. Children who participate in these sessions demonstrate greater tolerance towards each other and communicate more effectively with both coaches and teammates during practices and matches. The group sessions also provide a safe environment for making mistakes. In addition to communication techniques, participants also learn concentration-enhancing and stress-reduction methods, while gaining self-awareness.

It appears that those children who regularly attend team-building activities are better able to identify and manage both their own and others' feelings, resulting in more effective communication in team sports, during matches, and at practices.

Keywords: team-building, practice-oriented, team cohesion, group, stress management

Az alvás jellemzői és zavarai ADHD-s gyermekeknél és serdülőknél

Tatai Csilla

Fehérvári Medcenter Kids

tcsilla@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-0997-1447>

Az ADHD (figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar) egy gyakori idegrendszeri fejlődési zavar (a populáció 5-8%-át érinti), erős neurobiológiai megalapozottsága miatt rendkívül fontos figyelembe venni az alvási szokásokat és alvási mintázatokat úgy a diagnózis felállításánál, mint a kezelésnél. Az alvás és az ébrenlét váltakozása, valamint az ehhez kapcsolódó agyi és vegetatív működésmintázatok számos alapvető működést befolyásolnak, mint például a kognitív funkciókat, az intelligenciát, a hangulatot vagy a személyiséget.

A figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar gyakran összefügg alvászavarokkal vagy megváltozott alvásmintázatokkal: reggeli felébredési nehézségek, elalvási problémák, alvási légzészavarok, periódikus végtagmozgás-zavar, éjszakai ébredések, nappali álmosság, cirkadián ritmus zavarok. Tovább árnyalják a képet a kezelésben alkalmazott stimuláns gyógyszerek, melyek ugyancsak befolyásolhatják az alvást. Az ADHD, az alvási problémák, a pszichiátriai társbetegségek és a gyógyszerek közötti kapcsolatok összetettek és kölcsönösen hatnak egymásra. Az alvás zavarai jelentős kognitív teljesítményromlást okoznak (Csipó et al.), ez pedig különösen érvényesül az ADHD-s személyeknél, akik amúgyis a végrehajtó funkciók zavaival küzdenek, ezért a nem megfelelő alvás hozzájárulhat a tünetek felerősödéséhez.

Empirikus kutatásomban a járóbeteg rendelőkben megforduló, ADHD-val diagnosztizált gyermekek és serdülők (3-18 év között) alvási szokásait, alvási mintázatait mértem fel szubjektív (kérdőíves) módszerrel: Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) (Owens et al. 2000) és Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) (Buysse et al. 1989).

Eredmények: A felmért ADHD-s csoportban jelentős eltéréseket találtam az alvási szokásokban úgy a kisgyermekek, mint a serdülők esetében, különösen a hiperaktív-impulzív altípusban. Minden esetben zavarónak ítélték meg ezeket a nehézségeket és a beszámolóik szerint negatívan befolyásolta a mindennapi működésüket.

Következtetés: A megfelelő alvás elengedhetetlen az életminőség és a testi-lelki jóllét szempontjából, ezért rendkívül fontos feltárni az ADHD és az alvási problémák komplex összefüggéseit.

Irodalomjegyzék:

Csipo, T., Lipecz, A., Owens, C et al. Sleep deprivation impairs cognitive performance, alters task-associated cerebral blood flow and decreases cortical neurovascular coupling-related hemodynamic responses. *Sci Rep* **11**, 20994 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-00188-8>

Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.

Owens JA, Spirito A, McGuinn M. The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. *Sleep*. 2000; 23:1043–1051.

Kulcsszavak: ADHD, alvászavar, cirkadián ritmus, stimulánsok

Characteristics of sleep and sleep disturbance in children and adolescents with ADHD

Csilla TATAI

Fehérvári Medcenter Kids

tcsilla@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-0997-1447>

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) is a common neurodevelopmental disorder affecting 5-8% of the population. Due to its strong neurobiological basis, it is extremely important to consider sleep habits and sleep patterns both during diagnosis and treatment. The alternation of sleep and wakefulness, along with the related brain and autonomic function patterns, influence many fundamental functions such as cognitive abilities, intelligence, mood, and personality.

ADHD is frequently linked to disrupted or poor-quality sleep, including difficulties waking up in the morning, problems falling asleep, sleep-disordered breathing, periodic limb movement disorder, night awakenings, daytime sleepiness, and circadian rhythm disorders. The picture is further complicated by stimulant medications used in treatment, which can also affect sleep. The relationships between ADHD, sleep problems, psychiatric comorbidities, and medications are complex and mutually influential. Sleep disturbances cause significant cognitive performance decline (Csipó et al.), which is especially pronounced in individuals with ADHD who already struggle with executive function impairments; thus, inadequate sleep may exacerbate symptoms.

In my empirical research, I assessed the sleep habits and patterns of children and adolescents (aged 3-18) diagnosed with ADHD attending our outpatient clinic using subjective (questionnaire-based) methods: the Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) (Owens et al. 2000) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Buysse et al. 1989).

Results: Significant differences in sleep habits were found in the ADHD group among both young children and adolescents, particularly in the hyperactive-impulsive subtype. In all cases, these difficulties were considered disruptive and, according to reports, negatively affected their daily functioning.

Conclusion: Proper sleep is essential for quality of life and physical and mental well-being; therefore, it is extremely important to explore the complex relationships between ADHD and sleep problems.

References:

- Csipo, T., Lipecz, A., Owens, C et al. Sleep deprivation impairs cognitive performance, alters task-associated cerebral blood flow and decreases cortical neurovascular coupling-related hemodynamic responses. *Sci Rep* **11**, 20994 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-00188-8>
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Owens JA, Spirito A, McGuinn M. The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. *Sleep*. 2000; 23:1043–1051.

Keywords: ADHD, sleep disturbances, circadian rhythm, stimulants

POSZTER

A serdülőkori túlsúly kockázati tényezőinek, körülményeinek és prevenciós lehetőségeinek vizsgálata

Michel Timea Noémi, Kovács Réka Rozália

Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem, Marosvásárhelyi Kar, Alkalmazott Társadalomtudományok Tanszék

michel.timea.noemi@student.ms.sapientia.ro

A serdülőkori túlsúly és elhízás korunk egyik legjelentősebb közegészségügyi problémája, amelynek előfordulása világszerte növekszik. A kutatás célja a túlsúly és az elhízás kockázati tényezőinek, körülményeinek és megelőzési lehetőségeinek vizsgálata a 14–18 éves serdülők körében. Különös figyelmet fordítottunk az életmódbeli, társadalmi-gazdasági, családi és pszichológiai tényezők szerepének feltárására.

A kutatást vegyes módszertannal végeztük. A kvantitatív adatgyűjtés kérdőíves felmérés formájában történt, amelyben 187 14–18 éves serdülő vett részt, míg a kvalitatív vizsgálat szakértői interjút tartalmazott. A kérdőív a testtömegindexre, az étkezési szokásokra, a fizikai aktivitásra, a képernyőhasználatra, valamint a szociális és pszichológiai tényezőkre összpontosított.

Eredmények: A vizsgált serdülők 36,4%-a túlsúlyos, 3,2%-a elhízott, 51,9%-a pedig normál testsúlyú volt. A rosszabb anyagi helyzet magasabb testtömegindexszel járt együtt, és fordított kapcsolatot találtunk az anyagi helyzet és az egészséges élelmiszerek fogyasztásának gyakorisága között. A kirekesztettség érzése és az önértékelési problémák gyakoribbak a magasabb BMI-vel rendelkező serdülők körében. A szakértői interjúk igazolták, hogy az egészségtelen étkezés, a mozgáshiány, a túlzott képernyőhasználat és a családi minták hozzájárulnak a probléma kialakulásához.

Következtetés: A túlsúly és az elhízás kialakulása serdülőkori egy összetett, többtényezős folyamat, amelyben biológiai, pszichológiai, társadalmi és környezeti tényezők egyaránt szerepet játszanak. Az eredmények hangsúlyozzák a család, az iskola és az egészségügyi rendszer közötti együttműködés fontosságát. Kiemelt fontosságú a megelőzés: az egészséges étkezés és a rendszeres testmozgás népszerűsítése, valamint az egészségnevelési programok és a szociális támogatás erősítése.

Kulcsszavak: serdülőkori elhízás, túlsúly, életmód, megelőzés, közegészségügy

An Examination of the Risk Factors, Circumstances, and Prevention Opportunities of Adolescent Overweight

Timea Noémi MICHEL, Réka Rozália KOVÁCS

Sapientia Hungarian University of Transylvania, Târgu Mureș Campus, Department of Applied Social Sciences

michel.timea.noemi@student.ms.sapientia.ro

Adolescent overweight and obesity constitute one of the most significant public health challenges of our time, with a prevalence that is increasing worldwide. This research aims to examine the risk factors, circumstances, and prevention opportunities of overweight and obesity among adolescents aged 14–18. Particular attention was paid to exploring the role of lifestyle, socioeconomic, familial, and psychological factors.

The study was conducted using a mixed-methods approach. Quantitative data collection was carried out through a questionnaire survey involving 187 adolescents aged 14–18, while the qualitative phase included expert interviews. The questionnaire focused on body mass index (BMI), dietary habits, physical activity, screen time, as well as social and psychological factors.

Results: Among the adolescents surveyed, 36.4% were overweight, 3.2% were obese, and 51.9% had a normal body weight. Poorer financial status was associated with a higher body mass index, and an inverse relationship was found between financial status and the frequency of consuming healthy foods. Feelings of exclusion and self-esteem issues were more prevalent among adolescents with a higher BMI. The expert interviews confirmed that unhealthy eating, lack of physical activity, excessive screen time, and family patterns contribute to the development of the problem.

Conclusion: The development of overweight and obesity in adolescence is a complex, multifactorial process in which biological, psychological, social, and environmental factors all play a role. The findings emphasize the importance of cooperation between the family, the school, and the healthcare system. Prevention is of paramount importance, highlighting the promotion of healthy eating and regular physical activity, as well as the strengthening of health education programs and social support.

Keywords: adolescent obesity, overweight, lifestyle, prevention, public health.

Az egészségtudatos óvodai mozgásfejlesztés komplex vizsgálata Kecskeméten

Békési Vivien, Rácz Ildikó Katalin

Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar, Kecskemét

bksivivi@gmail.com

Bevezetés: Az óvodáskor a gyermekek mozgásfejlődésének egyik legmeghatározóbb kritikus periódusa. Napjainkban egyre nagyobb szerepet kapnak az innovatív mozgásos programok és pedagógiai módszerek, amelyek tudományos alapú, komplex fejlesztést biztosítanak a gyermekek fizikai, kognitív és szociális kompetenciáinak egyidejű erősítésére.

Hipotézisek: Feltételeztem, hogy a mozgásfejlesztés eredményességét az intézményi infrastruktúra, az eszközellátottság, valamint a pedagógusok módszertani kompetenciái és szakmai attitűdjei befolyásolják. A hipotézis szerint ezek a tényezők szoros kapcsolatban állnak a gyermekek mozgásos és komplex készségfejlődésével.

Vizsgálati módszerek: A kutatás empirikus jellegű volt, kvantitatív és kvalitatív módszerek kombinációját alkalmaztam, célja az óvodai mozgásfejlesztés aktuális helyzetének feltárása és az innovatív programok hatásának elemzése. Kvantitatív adatgyűjtésként elektronikus kérdőívet használtam, míg a kvalitatív elemzéshez félig strukturált interjút készítettem. A kérdőív és az interjúk lehetővé tették a statisztikai elemzések és a tematikus tartalomelemzés együttes alkalmazását.

Eredmények: Az eredmények azt mutatják, hogy az óvodapedagógusok többsége kiemelten fontosnak tartja a mozgásfejlesztést a gyermekek egészséges fejlődése szempontjából. Az összehasonlító analízis alapján a kvantitatív és kvalitatív adatok egyaránt alátámasztják, hogy az innovatív mozgásprogramok növelik a gyermekek motivációját, aktivitási szintjét.

Következtetés: A kutatás eredményei megerősítik, hogy az óvodai mozgásfejlesztés kulcsszerepet játszik a gyermekek testi, kognitív és szociális fejlődésében. Az eredmények szerint a pedagógusok elkötelezettek, de a hatékony és fenntartható mozgásfejlesztéshez korszerű módszerek, továbbképzések és megfelelő infrastruktúra szükséges.

Irodalomjegyzék:

Pintér, É. (1997). Komplex Prevenció Óvodai Program (Kudarccal az iskolában). Budapest: Volán Humán Oktatási és Szolgáltató Rt.

Becsy Bertalan, S., & Kunos, A. (1994). Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.

Kulcsszavak: mozgásfejlesztés, innováció, egészségnevelés, komplex készségfejlesztés, pedagógus attitűd

Comprehensive Study of Health-Conscious Physical Development in Kindergartens in Kecskemét

Vivien BÉKÉSI, Ildikó Katalin RÁCZ

Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Pedagogy, Kecskemét
bksivivi@gmail.com

Introduction: Preschool age is one of the most critical periods in children's motor development. Nowadays, innovative movement programs and pedagogical methods are gaining increasing importance, as they provide scientifically grounded, complex development by simultaneously enhancing children's physical, cognitive, and social competencies.

Hypotheses: It was assumed that the effectiveness of motor development is influenced by institutional infrastructure, availability of equipment, as well as the methodological competencies and professional attitudes of educators. According to the hypothesis, these factors are closely related to children's motor and overall skill development.

Methods: The research was empirical in nature, applying a combination of quantitative and qualitative methods. Its aim was to explore the current state of physical development in kindergartens and to analyze the impact of innovative programs. Quantitative data collection was conducted using an electronic questionnaire, while qualitative analysis was based on semi-structured interviews. The questionnaire and interviews enabled the combined use of statistical analysis and thematic content analysis.

Results: The findings indicate that the majority of preschool teachers consider physical development highly important for children's healthy growth. Comparative analysis shows that both quantitative and qualitative data support that innovative movement programs increase children's motivation and activity levels.

Conclusion: The results confirm that physical development in kindergarten plays a key role in children's physical, cognitive, and social development. The findings also show that teachers are committed; however, effective and sustainable physical development requires modern methodologies, professional training, and adequate infrastructure.

References:

- Pintér, É. (1997). Complex Preventive Kindergarten Program (Success in School without Failure). Budapest: Volán Humán Educational and Service Ltd.*
Becsy Bertalan, S., & Kunos, A. (1994). The System and Processing of Physical Education in Kindergarten. Budapest: National Textbook Publisher.

Keywords: physical development, innovation, health education, complex skill development, teacher attitude

Az élsportoló kajakosok étrend-kiegészítő fogyasztási szokásainak vizsgálata, különös tekintettel a szakmai felügyelet és az ajánlási háttér szerepére

Cseh Panna, Fritz Péter

*Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet*

csehpanna2.biro@gmail.com

Az élsportban az étrend-kiegészítők alkalmazása széles körben elterjedt, ugyanakkor a használat mögött álló döntési mechanizmusok és a szakmai felügyelet szerepe még nem kellően feltárt. A kutatás célja az élsportoló kajakosok étrend-kiegészítő fogyasztási szokásainak vizsgálata, különös tekintettel a használat céljára, gyakoriságára és az alkalmazást meghatározó ajánlási háttérre.

A vizsgálat keresztmetszeti, kvantitatív módszertannal, strukturált kérdőíves adatgyűjtéssel valósul meg. A célcsoportot versenyszerűen sportoló kajakosok alkotják, a mintavétel célzott módon, sportegyesületek bevonásával történik. A kérdőív a demográfiai és sportháttér adatok mellett az étrend-kiegészítő használati szokásokat, attitűdöket, sporttáplálkozási ismereteket, valamint a szakmai felügyelet és információforrások szerepét vizsgálja.

Eredmények: A vizsgálat jelenleg adatgyűjtési fázisban van. Várhatóan az étrend-kiegészítők használata széles körben elterjedt, és a döntéshozatalban az edzői ajánlások dominálnak a dietetikai vagy orvosi felügyelettel szemben. Feltételezhető továbbá, hogy a szakmai felügyelet mellett alkalmazott kiegészítők tudatosabb használattal járnak együtt.

Következtetés: A kutatás hozzájárulhat az élsportolók kiegészítőhasználatának jobb megértéséhez, valamint rámutathat a szakmai felügyelet jelentőségére. Az eredmények alapot teremthetnek célzott sporttáplálkozási edukációs programok kidolgozásához.

Kulcsszavak: étrend-kiegészítő, élsport, kajak, sporttáplálkozás, szakmai felügyelet

Dietary Supplement Use Among Elite Kayak Athletes: The Role of Professional Supervision and Recommendation Background

Panna CSEH, Péter FRITZ

Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Health Sciences

csehpanna2.biro@gmail.com

The use of dietary supplements is widespread in elite sports; however, the underlying decision-making processes and the role of professional supervision remain insufficiently explored. The aim of this study is to investigate dietary supplement consumption habits among elite kayak athletes, with particular emphasis on usage patterns, frequency, and the professional recommendation background influencing these decisions.

The study applies a cross-sectional, quantitative design using a structured questionnaire. The target population consists of competitive kayak athletes, with purposive sampling through sports clubs. The questionnaire assesses demographic and sport-related characteristics, supplement use patterns, attitudes, sport nutrition knowledge, as well as the role of professional supervision and information sources.

Results: Data collection is currently ongoing. It is expected that dietary supplement use is highly prevalent among the examined population, with coaching recommendations playing a dominant role compared to dietetic or medical supervision. Furthermore, athletes under professional supervision are anticipated to demonstrate more structured and conscious supplement use patterns.

Conclusion: The study may contribute to a better understanding of dietary supplement practices among elite athletes and highlight the importance of professional supervision in ensuring safe and effective use. The findings may provide a basis for developing targeted sport nutrition education programs, with a particular focus on strengthening the role of qualified professionals.

Keywords: dietary supplements, elite sport, kayaking, sport nutrition, professional supervision

A Clean Eating követése és az egészségtudatos étkezési attitűdök vizsgálata 18-30 éves fiatal felnőttek körében

Fritz Péter, Szakács Virág Vivien

Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet

fritz.peter@kre.hu

<https://orcid.org/0000-0002-7384-0073>

Az elmúlt években az egészségtudatos táplálkozás iránti érdeklődés ugrásszerűen megnőtt. Ebben a folyamatban meghatározó szerepet játszik a fokozott média kitettség, kiemelten a közösségi média, amely folyamatosan új táplálkozási trendeket és életmódbeli mintákat közvetít a felhasználók felé. Az online térben terjedő táplálkozási irányzatok közül az elmúlt időszakban a Clean Eating is felkapott irányzattá vált, amely a minimálisan feldolgozott élelmiszereket, a friss alapanyagokat, a zöldségeket, gyümölcsöket, teljes kiőrlésű gabonákat, hüvelyeseket és jó minőségű fehérjeforrások fogyasztását helyezi előtérbe. Habár az irányzat alapelvei eredendően az egészségmegőrzést szolgálják, a digitális tartalomfogyasztásból fakadó, túlzottan merev szabályrendszerek, illetve hiteles, tudományosan megalapozott információk hiánya kedvezőtlen, akár diszfunkcionális étkezési attitűdök kialakulásához is hozzájárulhat.

A kutatás kvantitatív, keresztmetszeti kérdőíves vizsgálatként valósul meg. A vizsgálat fő célja a Clean Eating követésének, az egészségtudatos étkezési attitűdöknek, az étrendminőségnek, a táplálkozási tudásnak, a táplálkozási bizonytalanságnak és az orthorexiás tendenciáknak az átfogó elemzése 18-30 éves fiatal felnőttek körében. Az adatfelvétel online térben, anonim és önkéntesrésztvételen alapuló kérdőíves felméréssel történik. A válaszadók - akik különböző felsőoktatási intézmények hallgatói közül kerülnek ki - a kutatási tájékoztató elolvasását követően adnak hozzájárulást válaszaik tudományos célú felhasználásához.

A kutatás választ keres arra, hogy milyen kapcsolat áll fenn az adaptív Clean Eating követés, az egészségtudatosság és az étrendminőség között, illetve arra, hogy a táplálkozási bizonytalanság mediáló szerepet tölt-e be a Clean Eating média-expozíciója és az ortorexiás tendenciák közötti kapcsolatban. Továbbá arra, hogy a magasabb szintű táplálkozási tudás gyengíti-e a médiaexpozíció és a táplálkozási bizonytalanság kapcsolatát.

Kulcsszavak: Clean Eating, közösségi média, feldolgozott élelmiszerek, egészségtudatosság, táplálkozási bizonytalanság

Clean Eating Adherence and Health-Conscious Eating Attitudes Among Young Adults Aged 18-30

Péter FRITZ, Virág Vivien SZAKÁCS

Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture

fritz.peter@kre.hu

<https://orcid.org/0000-0002-7384-0073>

In recent years, interest in healthy eating has grown significantly. In this process, increased exposure to media, particularly social media, plays a pivotal role in continuously promoting new dietary trends and lifestyle patterns. Among the dietary trends spreading through the online platforms, Clean Eating has also gained popularity in recent years. This dietary approach emphasizes the consumption of minimally processed foods, fresh ingredients, vegetables, fruits, whole grains, legumes, and high-quality protein sources. Although the principles of the dietary approach are intended to support health preservation, overly rigid dietary rules resulting from digital content consumption, as well as the lack of reliable, scientifically grounded information, may contribute to the development of adverse or even potentially dysfunctional eating attitudes.

The study is conducted as a quantitative, cross-sectional questionnaire-based research design. The main objective of the study is to comprehensively analyse adherence to Clean Eating, health-conscious eating attitudes, diet quality, nutrition knowledge, nutrition-related uncertainty, and orthorexic tendencies among young adults aged 18-30. Data collection is conducted online through an anonymous and voluntary questionnaire. Participants are students recruited from various higher education institutions. After reading the participant information sheet, they give their consent to the use of their response for scientific research purposes.

The study seeks to answer the research questions of what relationship exists between adaptive Clean Eating adherence, health consciousness, and diet quality, whether nutrition-related uncertainty mediates the relationship between Clean Eating media exposure and orthorexic tendencies, and whether higher levels of nutrition knowledge weaken the relationship between media exposure and nutrition-related uncertainty.

Keywords: Clean Eating, Social Media, Processed Foods, Health awareness, Nutritional insecurity

A Károli Gáspár Református Egyetemi hallgatók egészségmagatartását befolyásoló szociológiai tényezők és ezek hatása a rekreációs tevékenységek alakulására

Jakubicska Jázmin, Fritz Péter

Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet

jakubicskajazmin@gmail.com

A fiatal felnőttek egészségmagatartásának vizsgálata kiemelt jelentőséggel bír, hiszen ebben a szakaszban alapozódnak meg a későbbi szokások, egészséghez köthető tevékenységek alkalmazása a mindennapi életben. A jövőbeni testi-lelki-szellemi jólét alapköveihez hozzájárulhat az egyetemi évek alatt kialakított rutin és attitűd. Így a hallgatók életmódjának feltárása, nemcsak tudományos, hanem társadalmi szempontból is releváns. A Magyar Ifjúság longitudinális kutatásai (Szabó, Bauer & Laki, 2020) is rámutattak arra, hogy a fiatal korosztály sportolási aktivitása folyamatosan csökken, miközben nő a digitális eszközökkel töltött idő, amely közvetetten hozzájárulhat az elhízáshoz, a pszichés megterheltség növekedéséhez és a kardiovaszkuláris kockázatok fokozódásához.

A kutatás célja, hogy a szociológiai tényezőket alapul véve (szülők végzettsége, jövedelmi szint, lakhatás jellege stb.), feltárja a Károli Gáspár Református Egyetem hallgatóinak egészségmagatartását, és megvizsgálja, hogyan befolyásolják ezek a rekreációs tevékenységek formáit és gyakoriságát. A vizsgálat 150-200 fő mintán, kényelmi mintavételen eljárással valósul meg, online, strukturált kérdőív (önkitöltős Google Forms) alkalmazásával. A kérdőív kiter az életmódbeli szokásokra, a demográfiai háttérre, illetve a rekreációs és szociológiai tényezőkre is.

Várható eredményként megállapítható, hogy a szociológiai tényezők bevonásával átfogóbb és árnyaltabb kép rajzolódik ki a rekreációs tevékenységek alakulásának jellemzőiről a Károlis hallgatók körében.

A későbbi eredmények hozzájárulhatnak az egyetem egészségfejlesztési és prevenció programjainak megtervezéséhez és megszervezéséhez, ezzel ösztönözve az egyetemistákat arra, hogy egy tudatosabb és egészségesebb életmódot alakítsanak ki.

Irodalomjegyzék:

Szabó, A., Bauer, B., & Laki, L. (szerk.). (2020). *Magyar Ifjúság 2020*. Budapest: Új Nemzedék Központ. <https://mek.oszk.hu/23200/23269/23269.pdf> [Letöltve: 2025. 08. 27.]

Kulcsszavak: egészséges életmód, szociológiai tényezők, egészségmagatartás, egyetemi hallgatók, rekreáció

Sociological Determinants of Health Behaviour among Students of Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary and Their Effects on Participation in Recreational Activities

Jázmin JAKUBICKA, Péter FRITZ

Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture

jakubickajazmin@gmail.com

The study of young adults' health behavior holds particular importance, as habits and health-related activities established during this stage often lay the foundation for future lifestyles and everyday practices. The routines and attitudes developed during university years can contribute significantly to later physical, mental, and spiritual well-being. Therefore, exploring students' lifestyles is relevant not only from a scientific but also from a social perspective.

The longitudinal research on Hungarian youth (Szabó, Bauer & Laki, 2020) has also highlighted that the activities related to sports of young people has been steadily declining, while the time spent with digital devices is increasing. This may indirectly contribute to obesity, greater psychological problems, and a higher risk of cardiovascular diseases.

The aim of the present research is to explore the health behavior of students at Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, with sociological factors (such as parents' education, income level, type of housing, etc.), and to examine how these influence the forms and frequency of recreational activities. The study will be conducted on a sample of 150–200 participants, using a convenience sampling method. Data will be collected through an online, structured, self-administered questionnaire (Google Forms). The questionnaire covers lifestyle habits, demographic background, as well as recreational and sociological factors.

The expected results is that by including sociological factors, a more comprehensive and determined picture can be drawn of the characteristic shaping recreational activities among Károli students.

The findings may later contribute to the design and implementation of health promotion and prevention programs at the university, thereby encouraging students to adopt a more conscious and healthier lifestyle.

References:

Szabó, A., Bauer, B., & Laki, L. (szerk.). (2020). *Magyar Ifjúság 2020*. Budapest: Új Nemzedék Központ. <https://mek.oszk.hu/23200/23269/23269.pdf> [Letöltve: 2025. 08. 27.]

Kulcsszavak: egészséges életmód, szociológiai tényezők, egészségmagatartás, egyetemi hallgatók, rekreáció

Szépkorúak életmódjának és fittségi állapotának összehasonlító vizsgálata bentlakásos intézményi és otthoni életvitel esetén

Krasznai Regina Kinga, Csányi Laura, Fritz Péter

Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet

krasznair Regina13@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-5591-5338>

Az időskori életminőség, funkcionális önállóság és pszichoszociális jóllét megőrzése kiemelt népegészségügyi jelentőséggel bír az öregedő társadalmakban. Különösen fontos az otthon élő és bentlakásos intézményekben élő idősök helyzetének összehasonlítása, mivel az eltérő lakhatási környezet különböző egészségmagatartási mintázatokkal, társas támogatottsággal és funkcionális állapottal társulhat.

Kutatásunk célja az volt, hogy összehasonlítsa az otthon élő és bentlakásos intézményben élő 60 év feletti személyek életmódbeli, funkcionális és pszichoszociális jellemzőit. A vizsgálatban összesen 136 fő vett részt (20 férfi, 116 nő), közülük 85 fő saját otthonában, míg 51 fő bentlakásos intézményben élt. Az adatfelvétel során kérdőíves vizsgálatot alkalmaztunk az egészségmagatartás, a fizikai aktivitás, a társas kapcsolatok, a vallásosság és a pszichológiai jóllét feltérképezésére. A funkcionális állapot objektív mérésére kézszorítóerő-vizsgálatot, valamint Functional Movement Screen (FMS) tesztet alkalmaztunk.

Az eredmények alapján az otthon élő idősök funkcionális teljesítménye szinte valamennyi FMS komponensben kedvezőbbnek bizonyult. Az összesített FMS-pontszám az otthon élő csoportban átlagosan $24,86 \pm 6,72$ pont volt, míg a bentlakásos intézményben élők esetében $13,88 \pm 8,24$ pont. A kézszorítóerő értékei szintén magasabbnak bizonyultak az otthon élő idősök körében (jobb kéz: $20,09 \pm 5,35$ kg; bal kéz: $19,88 \pm 5,86$ kg), szemben a bentlakásos csoporttal (jobb kéz: $15,15 \pm 6,50$ kg; bal kéz: $14,85 \pm 7,45$ kg). Az otthon élők átlagéletkora $72,59 \pm 6,13$ év, míg a bentlakásos intézményben élők átlagéletkora $82,59 \pm 7,74$ év volt.

A kérdőíves eredmények arra utaltak, hogy a rendszeres fizikai aktivitás, a magasabb társas támogatottság és az aktív vallásgyakorlás kedvezőbb pszichológiai és funkcionális mutatókkal társult. A bentlakásos intézményben élők körében nagyobb arányban jelent meg az alacsony fizikai aktivitás és a csökkent funkcionális kapacitás, míg az otthon élő idősök aktívabb életmódot és jobb mozgásfunkciót mutattak.

Eredményeink rámutatnak arra, hogy a lakhatási környezet jelentős szerepet játszhat az időskori funkcionális állapot, az önállóság és a pszichoszociális jóllét alakulásában. A rendszeres mozgás, a közösségi kapcsolatok fenntartása és a mentális jóllét támogatása kulcsszerepet tölthet be az aktív és egészséges idősödés elősegítésében. A vizsgálat eredményei hozzájárulhatnak célzott rekreációs és egészségfejlesztési programok kidolgozásához mind az otthoni, mind az intézményi környezetben élő idősök számára.

Irodalomjegyzék:

Bohannon, R. W. (2019). Grip strength: An indispensable biomarker for older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 1681–1691. <https://www.dovepress.com/grip-strength-an-indispensable-biomarker-for-older-adults-peer-reviewed-fulltext-article-CIA>

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Kulcsszavak: időskor, fizikai állapot, pszichológiai jóllét, prevenció, életminőség

Comparative Study of the Lifestyle and Fitness Status of Older Adults Living in Residential Care Institutions and at Home

Regina Kinga KRASZNAI, Laura CSÁNY, Péter FRITZ

Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture

krasznairegina13@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-5591-5338>

Maintaining quality of life, functional independence, and psychosocial well-being in old age is of paramount public health importance in aging societies. It is particularly important to compare the situation of older adults living at home with those living in residential care facilities, as different living environments may be associated with varying health behaviors, social support, and functional status.

The aim of our study was to compare the lifestyle, functional, and psychosocial characteristics of individuals aged 60 and older living at home and in residential care facilities. A total of 136 participants took part in the study (20 men, 116 women), of whom 85 lived in their own homes, while 51 lived in residential care facilities. During data collection, we used a questionnaire survey to assess health behaviors, physical activity, social relationships, religiosity, and psychological well-being. To objectively measure functional status, we used a handgrip strength test and the Functional Movement Screen (FMS) test.

Based on the results, the functional performance of older adults living at home was found to be superior in nearly all FMS components. The total FMS score averaged 24.86 ± 6.72 points in the group living at home, compared to 13.88 ± 8.24 points for those living in residential care facilities. Handgrip strength values were also higher among older adults living at home (right hand: 20.09 ± 5.35 kg; left hand: 19.88 ± 5.86 kg), compared to the residential group (right hand: 15.15 ± 6.50 kg; left hand: 14.85 ± 7.45 kg). The mean age of those living at home was 72.59 ± 6.13 years, while the mean age of those living in residential care facilities was 82.59 ± 7.74 years.

The questionnaire results suggested that regular physical activity, higher social support, and active religious practice were associated with more favorable psychological and functional indicators. Low physical activity and reduced functional capacity were more prevalent among residents of residential care facilities, while older adults living at home demonstrated a more active lifestyle and better motor function.

Our findings highlight that the living environment can play a significant role in shaping functional status, independence, and psychosocial well-being in older age. Regular physical activity, maintaining social connections, and supporting mental well-being can play a key role in promoting active and healthy aging. The results of the study may contribute to the development of targeted recreational and health promotion programs for older adults living both at home and in institutional settings.

References:

- Bohannon, R. W. (2019). Grip strength: An indispensable biomarker for older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 1681–1691. <https://www.dovepress.com/grip-strength-an-indispensable-biomarker-for-older-adults-peer-reviewed-fulltext-article-CIA>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Keywords: old age, physical condition, psychological well-being, prevention, quality of life

Munkahelyi egészségfelmérés a Károli Gáspár Református Egyetem hallgatói körében

Lisztos Lili Szilvia, Szatmári Zoltán

*Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar,
Életmód és Testkultúra Intézet*

lisztos.lili@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-5028-7301>

Bevezetés: A fiatal felnőttek körében világszerte emelkedik az ülő életmód aránya, ami hosszú távon növeli a szív- és érrendszeri, elhízásos és mozgásszervi megbetegedések kockázatát. A Károli Gáspár Református Egyetem hallgatóinál mindeddig nem történt átfogó, intézményi szintű felmérés a fizikai aktivitási szokásokról, a funkcionális mozgáskészségről és az általános izomerőről, ami nehezíti a célzott prevenciós programok tervezését.

Kutatás célja: A vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy a fizikai aktivitás szintje, az ülő tevékenységgel töltött idő és a kéziszorítóerő hogyan függ össze az FMS-eredményekkel a KRE hallgatói körében.

Módszerek: A vizsgálatot a Károli Gáspár Református Egyetem hallgatói (n=162) körében végeztük el. A fizikai állapot felmérése a Funkcionális Mozgásminta Szűrést alkalmazva valósult meg, kiegészítve kéziszorítóerő-méréssel, továbbá egy strukturált kérdőívvel a demográfiai jellemzőkről, a sportolási szokásokról, a heti edzésgyakoriságról és az ülő tevékenységgel töltött órák számáról.

Eredmények: A rendszeresen, heti legalább három alkalommal sportoló hallgatók átlagos FMS-pontszáma magasabb volt, míg a hosszabb ülőidő alacsonyabb mozgásminőséggel járt együtt. A nagyobb kéziszorítóerő kedvezőbb FMS-eredményekkel társult, alátámasztva, hogy a szorítóerő megbízható indikátora az általános izomerőnek és funkcionális kapacitásnak.

Következtetések: Eredményeink szerint a rendszeres fizikai aktivitás, a kedvező izomerő és a csökkent ülőidő együtt járulnak hozzá a jobb funkcionális mozgáskészséghez és a mozgásszervi panaszok mérsékléséhez a felsőoktatásban tanuló fiatal felnőttek körében. Az FMS és a kéziszorítóerő-mérés hatékony, könnyen kivitelezhető szűrőeszközök lehetnek az egyetemi prevenciós és mozgásfejlesztő programok tervezésében.

Irodalomjegyzék:

[1] Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional movement screening: The use of fundamental movements as an assessment of function – Part 2. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9(4), 549–563.

[2] Bohannon, R. W. (2019). Grip strength: An indispensable biomarker for older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 1681–1691.

Kulcsszavak: funkcionális mozgásminta, életmód, marokerő, FMS

Occupational Health Assessment Among University Students at Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary

Lili Szilvia LISZTES, Zoltán SZATMÁRI

*Károli Gáspár Reformed University, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies,
Institute of Lifestyle and Physical Culture*

lisztes.lili@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-5028-7301>

Introduction: The prevalence of a sedentary lifestyle is increasing among young adults worldwide, which in the long term elevates the risk of cardiovascular, obesity-related, and musculoskeletal diseases. To date, no comprehensive institutional survey has been conducted among students of Károli Gáspár Reformed University assessing physical activity patterns, functional movement competency, and general muscle strength, which hinders the design of targeted preventive programs.

Aim of the research: The aim of the study was to explore how the level of physical activity, sedentary time, and handgrip strength are associated with FMS results among KRE students.

Methods: The study was conducted among students of Károli Gáspár Reformed University (n=162). Physical condition was assessed using the Functional Movement Screen, supplemented with handgrip strength measurement and a structured questionnaire addressing demographic characteristics, sporting habits, weekly exercise frequency, and sitting time.

Results: Students who engaged in regular sports activity (at least three times a week) achieved higher average FMS scores, whereas longer sitting time was associated with poorer movement quality. Higher handgrip strength correlated with better FMS outcomes, confirming that grip strength is a reliable indicator of overall muscle strength and functional capacity.

Conclusions: Our findings suggest that regular physical activity, favorable muscle strength, and reduced sedentary time jointly contribute to better functional movement quality and fewer musculoskeletal complaints among higher education students. FMS and handgrip strength assessments may serve as effective, easily applicable screening tools in the planning of university-level preventive and movement development programs.

References:

- [1] Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional movement screening: The use of fundamental movements as an assessment of function – Part 2. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9(4), 549–563.
- [2] Bohannon, R. W. (2019). Grip strength: An indispensable biomarker for older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 1681–1691.

Keywords: functional movement screen, lifestyle, grip strength, FMS

Önkifejezés vagy divat? A tetoválás motivációs háttere a gyermekkori traumák, az önértékelés és az önbecsülés tükrében

Dragán Zsuzsanna, Beke Szilvia

Gál Ferenc Egyetem Egészség és Szociális Tudományi Kar

zsuzsanna.dr@gmail.com

Bevezetés: A tetoválás napjainkban egyre elterjedtebb társadalmi és pszichológiai jelenség, amelynek megítélése sokszínű: értelmezhető divatként, önkifejezési formaként, identitásjelölőként, szubkulturális sajátosságként vagy akár a személyiség szimbolikus kivetüléseként. A testfelület így módon kommunikációs csatornává válhat, amely az egyén belső élményeit közvetíti.

Célkitűzés: A kutatás célja annak feltárása, hogy milyen pszichológiai és motivációs tényezők állhatnak a tetoválás viselésének hátterében. Kiemelt figyelmet kap a gyermekkori traumák, a felnőttkori önértékelés és az alapvető önbecsülés kapcsolata a tetováláshoz fűződő attitűdökkel és motivációkkal.

Módszer: A vizsgálat két csoport bevonásával történik: tetoválást viselő személyek, valamint tetoválást nem viselő, kontrollszemélyek körében. Az adatfelvétel saját összeállítású, tetoválási motivációkra irányuló kérdőívvel, továbbá a CTQ Gyermekkori Trauma Kérdőívvel, a Rosenberg Önértékelés Skálával és az Alapvető Önbecsülés Skálával történik.

Eredmények: A tetoválás nem pusztán esztétikai vagy divatjelenséggént értelmezhető, hanem az identitás megerősítésének, a belső élmények szimbolikus kifejezésének, az önértékelés és önbecsülés szabályozásának eszközékként, és jelentős mértékben a valahova tartozás igényeként jelent meg. A kutatás 2026 áprilisában indult, azóta is folyamatban van, a konferencián fogjuk bemutatni a pontos eredményeket.

Következtetés: A tetoválás vizsgálata hozzájárulhat annak árnyaltabb megértéséhez, hogy a testre írt jelek miként kapcsolódhatnak az élettörténeti tapasztalatokhoz, a személyiség működéséhez és az önkifejezés pszichológiai folyamataihoz.

Irodalomjegyzék:

[1] Fallah, N. (2012). *A tetováláshalmaz motivációs háttere és személyiségdimenziói*. In J. Kőrössi & Z. Kőváry (Szerk.), *Fiatalok biztonságkeresési stratégiái az információs társadalomban* (35–61. o.).

[2] Kaldecker, M., & Pikó, B. (2005). *A „piercing” és a „tattoo” világa – deviancia vagy divat?* *Társadalomkutatás*, 23(1), 149–170.

[3] Steward, S. M. (1990). *Bad Boys and Tough Tattoos: A social history of the tattoo with gangs, sailors and street corner punks, 1950–1965*. New York: Harrington Park Press.

Kulcsszavak: tetoválás, önkifejezés, gyermekkori trauma, önértékelés, önbecsülés, identitás

Self-Expression or Fashion? The Motivational Background of Tattooing in the Context of Childhood Trauma, Self-Evaluation, and Self-Esteem

Zsuzsanna DRAGÁN, Szilvia BEKE

Faculty of Health and Social Sciences, Gál Ferenc University

zsuzsanna.dr@gmail.com

Introduction: Tattooing has become an increasingly widespread social and psychological phenomenon in contemporary society, and its interpretation is highly diverse. It may be understood as a fashion trend, a form of self-expression, an identity marker, a subcultural characteristic, or even a symbolic manifestation of personality. In this way, the body surface may become a channel of communication through which individuals express their internal experiences.

Objective: The aim of the present research is to explore the psychological and motivational factors underlying tattoo acquisition and tattoo wearing. Special emphasis is placed on the relationship between childhood trauma, adult self-evaluation, basic self-esteem, and tattoo-related attitudes and motivations.

Method: The study is conducted with the involvement of two groups: individuals with tattoos and a control group consisting of non-tattooed participants. Data collection is carried out using a self-developed questionnaire assessing tattoo-related motivations, in addition to the Childhood Trauma Questionnaire (CTQ), the Rosenberg Self-Esteem Scale, and the Basic Self-Esteem Scale.

Results: The study commenced in April 2026 and is currently ongoing; the final results will be presented at the conference. Preliminary findings suggest that tattooing can be interpreted not merely as an aesthetic or fashion-related phenomenon, but also as a means of identity reinforcement, symbolic expression of inner experiences, regulation of self-evaluation and self-esteem, and, to a significant extent, as an expression of the need for belonging.

Conclusion: The examination of tattooing may contribute to a more nuanced understanding of how body inscriptions may relate to life experiences, personality functioning, and the psychological processes underlying self-expression.

References:

- [1] Fallah, N. (2012). *A tetováláshalmazás motivációs háttere és személyiségdimenziói*. In J. Kőrössi & Z. Kőváry (Szerk.), *Fiatalok biztonságkeresési stratégiái az információs társadalomban* (35–61. o.).
- [2] Kaldeneker, M., & Pikó, B. (2005). *A „piercing” és a „tattoo” világa – deviancia vagy divat?* *Társadalomkutatás*, 23(1), 149–170.
- [3] Steward, S. M. (1990). *Bad Boys and Tough Tattoos: A social history of the tattoo with gangs, sailors and street corner punks, 1950–1965*. New York: Harrington Park Press.

Keywords: *tattooing, self-expression, childhood trauma, self-evaluation, self-esteem, identity*

A sportönkéntesség motivációja és megtartása szabadidősport eseményeken és sportszervezetekben

Milassin Ákos¹, Fritz Péter²

¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem*

²*Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet*

milassin.akos@tf.hu

<https://orcid.org/0000-0001-6174-3770>

A sportesemények és sportszervezetek működésében az önkéntesek szerepe meghatározó, ugyanakkor hosszú távú megtartásuk jelentős kihívást jelent. A kutatás célja annak feltárása, hogy a szabadidősport eseményeken és sportszervezetekben milyen tényezők befolyásolják az önkéntesek motivációját, az esemény során szerzett élményeket, az elégedettséget, valamint a jövőbeni részvételi szándékot. A vizsgálat egy integrált modellre épül, amely a motiváció–élmény–elégedettség–részvételi szándék kapcsolatát elemzi, kiegészítve a szervezeti tényezők hatásával [1][2]. A kutatás kvantitatív, többmintás megközelítést alkalmaz, amely magában foglalja egy nagyszabású szabadidősport esemény (Ultrabalaton) longitudinális vizsgálatát, sportszervezeti gyakorlatok elemzését, valamint felsőoktatási hallgatók önkéntességi attitűdjeinek feltárását. Az adatgyűjtés strukturált kérdőív segítségével történik, a modell tesztelése strukturális egyenletmodellezéssel valósul meg.

Eredmények: A várakozások szerint az önkéntes motiváció pozitív hatással van az esemény során megélt élményre, amely az elégedettségen keresztül befolyásolja a jövőbeni részvételi szándékot. Feltételezhető továbbá, hogy a szervezeti tényezők – különösen a képzés és a koordináció minősége – jelentős hatást gyakorolnak az élményre és az elégedettségre, valamint mediációs mechanizmusokon keresztül az önkéntesek megtartására.

Következtetés: A sportönkéntesség dinamikus folyamatként értelmezhető, amelyben a motiváció, az élmény és az elégedettség egymásra épülve határozza meg a hosszú távú elköteleződést. Az eredmények hozzájárulhatnak a sportesemények önkéntes menedzsmentjének fejlesztéséhez, különösen az élményalapú megközelítések és a szervezeti támogatás erősítése révén.

Irodalomjegyzék:

[1] Clary, E. G., et al. (1998).

[2] Farrell, J. M., et al. (1998).

Kulcsszavak: sportönkéntesség, motiváció, élmény, elégedettség, megtartás

Motivation and Retention of Sports Volunteers at Recreational Sport Events and in Sports Organizations

Ákos MILASSIN¹, Péter FRITZ²

¹Hungarian University of Sports Science

²Institute of Lifestyle and Physical Culture, Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Budapest

milassin.akos@tf.hu

<https://orcid.org/0000-0001-6174-3770>

The role of volunteers is crucial in the functioning of sport events and sport organizations; however, their long-term retention remains a significant challenge. The aim of this research is to explore the factors that influence volunteers' motivation, experiences gained during events, satisfaction, and future intention to participate in recreational sport events and sports organizations. The study is based on an integrated model that examines the relationship between motivation, experience, satisfaction, and intention to participate, supplemented by the impact of organizational factors [1][2].

The research employs a quantitative, multi-sample approach, including a longitudinal study of a large-scale recreational sport event (Ultrabalaton), analysis of sports organizational practices, and an exploration of volunteering attitudes among higher education students. Data collection is conducted using a structured questionnaire, and the model is tested through structural equation modeling.

Results: It is expected that volunteer motivation has a positive effect on the experience during the event, which, through satisfaction, influences future participation intention. It is further assumed that organizational factors—particularly the quality of training and coordination—have a significant impact on experience and satisfaction, and through mediating mechanisms, on volunteer retention.

Conclusion: Sports volunteering can be interpreted as a dynamic process in which motivation, experience, and satisfaction build on each other to determine long-term commitment. The results may contribute to the development of volunteer management in sport events, particularly through strengthening experience-based approaches and organizational support.

References:

[1] Clary, E. G., et al. (1998).

[2] Farrell, J. M., et al. (1998).

Keywords: sports volunteering, motivation, experience, satisfaction, retention

A hangszeres képzés összefüggései a fiatal korosztályú vívók vívás-specifikus kognitív és motoros képességeivel

Németh Sára, Vadász Kitty, Prókai Judit

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet

nemeth.sara99@gmail.com

Bevezetés: A hangszeres képzés olyan összetett készségeket fejleszt, amelyek több ponton kapcsolódhatnak a vívásban kiemelten fontos kognitív és motoros folyamatokhoz. A ritmusérzék, a figyelmi kontroll és a szem-kéz koordináció a hangszeres gyakorlás során folyamatosan aktiválódik, és feltételezhetően transzferhatást gyakorolhat a sportteljesítményre. Kutatásunk célja annak vizsgálata volt, hogy a rendszeres hangszeres tanulmányok miként befolyásolják a vívásspecifikus kognitív és motoros teljesítményt fiatal vívók körében.

Adatok és módszerek: A vizsgálatban 14 fiatal vívó vett részt (7 fiú, 7 lány), akik közül heten legalább heti 45 perc hangszeres képzésben részesültek. A résztvevők demográfiai és edzésadatait online kérdőív rögzítette, majd minden sportoló azonos körülmények között teljesítette a kognitív (Trail Making Test A és B), motoros (helyből távolugrás, Illinois Agility Test) és kognitív-motoros tesztet (Blazepod reakcióidőtesztek).

Eredmények: A két csoport antropometriai és háttérváltozói között nem mutatkozott szignifikáns eltérés. Két teljesítménymutatóban azonban jelentős különbség volt: a hangszeres képzésben résztvevők gyorsabban oldották meg a Trail Making Test B feladatot ($85,74 \pm 38,61$ s vs. $137,1 \pm 69,97$ s; $p = 0,041$), valamint kedvezőbb reakcióidőt értek el a helyből végzett Blazepod tesztben ($0,85 \pm 0,19$ s vs. $0,98 \pm 0,15$ s; $p = 0,048$). A többi kognitív, motoros és kognitív-motoros mutatóban nem volt szignifikáns különbség.

Következtetések: Eredményeink arra utalnak, hogy a rendszeres hangszeres képzés előnyösen hathat bizonyos kognitív és kognitív-motoros folyamatokra, különösen a végrehajtó funkciókra, a figyelmi váltásra és a reakciógyorsaságra. A motoros teljesítményben nem mutatkozott különbség, ami arra enged következtetni, hogy a hangszeres képzés hatása elsősorban nem a fizikai robbanékonyság területén érvényesül. A kis mintanagyság miatt további, nagyobb léptékű vizsgálatok szükségesek a zenei képzés sportteljesítményre gyakorolt transzferhatásainak pontosabb feltárásához.

Irodalom:

Bengtsson S. L., Nagy Z., Skare S., Forsman L., Forssber H., Ullén F. (2020) Extensive piano practicing has regionally specific effects on white matter development *Nat Neurosci.* (9):1148-50

Costa-Giomi E. (2006) Does Music Instruction Improve Fine Motor Abilities? *New York Academy of Sciences.*, 1060 p. 262-264.

Kulcsszavak: hangszeres képzés, vívás, kognitív képességek, reakcióidő, mozdulatgyorsaság

The Relationship Between Instrumental Music Training and Fencing-Specific Cognitive and Motor Skills in Youth Fencers

Sára NÉMETH, Kitty VADÁSZ, Judit PRÓKAI

Institute of Sport Science and Physical Education, Faculty of Sciences, University of Pécs

nemeth.sara99@gmail.com

Introduction: Instrumental music training develops complex skills—such as rhythm perception, attentional control, and hand–eye coordination—that may relate to cognitive and motor processes essential in fencing. These abilities are continuously activated during musical practice and may exert a transfer effect on sport performance. This study aimed to examine how regular instrumental training influences fencing-specific cognitive and motor performance in young fencers.

Methods: Fourteen young fencers participated (7 boys, 7 girls), seven of whom engaged in at least 45 minutes of weekly instrumental training. Demographic data, training volume, and musical background were collected via an online questionnaire. Participants then completed standardized cognitive tests (Trail Making Test A and B), motor tests (standing long jump, Illinois Agility Test), and cognitive-motor tasks (Blazepod-based reaction time tests).

Results: No significant differences were found between groups in anthropometric or background variables. However, two performance indicators showed significant differences: musically trained athletes completed the Trail Making Test B faster (85.74 ± 38.61 s vs. 137.1 ± 69.97 s; $p = 0.041$) and demonstrated quicker reaction times in the stationary Blazepod test (0.85 ± 0.19 s vs. 0.98 ± 0.15 s; $p = 0.048$). No further significant differences emerged in other cognitive, motor, or cognitive-motor measures.

Conclusion: These findings suggest that regular instrumental training may enhance certain cognitive and cognitive-motor functions, particularly executive functioning, attentional shifting, and reaction speed. No differences were observed in motor performance, indicating that instrumental training may not substantially influence physical explosiveness or agility. Given the preliminary nature of the study and the small sample size, further research with larger cohorts and more targeted test batteries is needed to clarify the potential transfer effects of musical training on sport performance.

References:

Bengtsson S. L., Nagy Z., Skare S., Forsman L., Forssber H., Ullén F. (2015) Extensive piano practicing has regionally specific effects on white matter development Nat Neurosci. (9):1148-50
Costa-Giomi E. (2006) Does Music Instruction Improve Fine Motor Abilities? New York Academy of Sciences., 1060 p. 262-264.

Keywords: *instrumental training, fencing, cognitive skills, reaction time, movement speed*

A teljes énkép és a sportolási szokások összefüggései

Szellák Daniella¹, Lőkös Dániel²

¹Károli Gáspár Református Egyetem Állam- és Jogtudományi Kar

²Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar

szdana21@gmail.com

Bevezetés: A felnőtt lakosság kedvezőtlen egészségi állapota a gazdasági növekedés jelentős korlátja. A felsőoktatásban végzettek meghatározó szereplői a társadalomnak, akik példamutatásukkal pozitívan befolyásolhatják környezetük egészségtudatos életmódját (Lőkös & Fenyvesi, 2018). Az egészségközpontú fizikai fitsségi mutatók kedvező összefüggést mutatnak a személyiségvonásokkal, a szociális és vizsgaszorongással (Tóth et al., 2019). A korábbi vizsgálatok megerősítik, hogy a fizikai aktivitásra való készenlét és az egészségi állapot között szoros kapcsolat áll fenn (Tóth et al., 2019).

Cél: A kutatás célja, hogy a kérdőívek adatai alapján megvizsgáljuk, hogyan függ össze a hallgatók testi énképe és az életmódbeli, egészséghez kapcsolódó szokásai az egészségközpontú fizikai fitsségi mutatókkal és a kéz szorító erejével.

Módszer: Jelen kutatás a Károli Gáspár Református Egyetem négy budapesti karának hallgatói körében végzett felmérésünk részeként az Állam- és Jogtudomány Kar (ÁJK) hallgatóinak eredményeit mutatja be. A vizsgálatot 163 fős véletlenszerűen kiválasztott mintán végeztük.

Fitts-féle (1965) Tennessee Self Concept Scale (TSCS) multidimenziós önjellemző kérdőív rövidített magyar mintán standardizált változatával felmértük a hallgatók teljes énképét (Dévai & Sipos, 1986). Lőkös-Fenyvesi (2018) kérdőívvel vizsgáltuk a hallgatók egészségmagatartását és életmódbeli szokásait. A marokerő méréséhez Smedley-féle dinamométert használtunk.

Eredmények, következtetés: A TSCS alkalmas az énkép dimenzióinak: testi, morális, individuális, szociális, és családi én mérésére, amely összefüggésben áll a fizikai aktivitással, egészségmagatartással és a tanulmányi eredménnyel. Az énkép és sportolás kapcsolatának feltárása releváns lehet az egyetemi egészségfejlesztő és mentálhigiénés programok tervezésénél, valamint az egyetemen tanuló hallgatók későbbi mozgásszegény életmóddal kapcsolatba hozható testi - lelki egészségkockázati tényezőinek feltárására.

Irodalomjegyzék:

Dévai, M., & Sipos, K. (1986). *A Tennessee énkép-skála magyar változata [Hungarian version of the Tennessee Self-Concept Scale]*. Budapest: Tankönyvkiadó.

Fitts, W. H., & Warren, W. L. (1996). *Tennessee Self-Concept Scale, Second Edition (TSCS:2)*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

Lőkös, D., & Fenyvesi, É. (2018). *A jövő munkaerőforrásának egészségi állapota hogyan függ össze a BGE-s hallgatók fizikai fitsségével*. In "Sport - Gazdaság - Turizmus": Kautz Gyula Emlékkonferencia 2017. június 8. elektronikus formában megjelenő kötete (pp. 1–12).

Tóth, L., Lőkös, D., Sipos, K., Köteles, F., Szabó, A. (2019) *Exercise involvement and trait-anxiety are determinants of physical self-concept: exercisers exhibit superior profiles compared with non-exercisers*. JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT 19. 1 (pp. 580-585). 6 p.

Kulcsszavak: testi énkép, egészségmagatartás, marokerő, fizikai aktivitás, egyetemi hallgatók

The Relationship Between Self-Concept and Sports Participation Habits

Daniella SZELLÁK¹, Dániel LŐKÖS²

¹Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Law

²Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Pedagogy

szdana21@gmail.com

Introduction: The unfavourable health status of the adult population represents a major constraint on economic growth. Higher education graduates are key actors in society who, through their role-modelling, can positively influence the health-conscious lifestyles of those around them (Lőkös & Fenyvesi, 2018). Health-related physical fitness indicators show favourable associations with personality traits as well as with social and test anxiety (Tóth et al., 2019). Previous studies have confirmed a close relationship between readiness for physical activity and health status (Tóth et al., 2019).

Aim: The aim of this study is to examine, based on questionnaire data, how students' physical self-concept and their lifestyle- and health-related behaviours are associated with health-related physical fitness indicators and handgrip strength.

Methods: This study forms part of a broader survey conducted among students of four faculties of Károli Gáspár University of the Reformed Church in Budapest, and presents the findings for students of the Faculty of Law (Állam- és Jogtudományi Kar, ÁJK). The investigation was carried out on a randomly selected sample of 163 students.

Students' overall self-concept was assessed using the shortened, Hungarian, standardised version of Fitts' (1965) Tennessee Self-Concept Scale (TSCS), a multidimensional self-descriptive questionnaire (Dévai & Sipos, 1986). Health behaviour and lifestyle habits were examined using the questionnaire developed by Lőkös–Fenyvesi (2018). Handgrip strength was measured with a Smedley hand dynamometer, which is routinely used to assess grip strength.

Results and conclusion: The TSCS is suitable for assessing the dimensions of self-concept—physical, moral, individual, social, and family self—which are associated with physical activity, health behaviour, and academic performance. Exploring the relationship between self-concept and participation in sports may be relevant for the planning of university health promotion and mental health programmes, as well as for the identification of physical and psychological health risk factors associated with a sedentary lifestyle among university students.

Bibliography:

Dévai, M., & Sipos, K. (1986). *A Tennessee énkép-skála magyar változata [Hungarian version of the Tennessee Self-Concept Scale]*. Budapest: Tankönyvkiadó.

Fitts, W. H., & Warren, W. L. (1996). *Tennessee Self-Concept Scale, Second Edition (TSCS:2)*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

Lőkös, D., & Fenyvesi, É. (2018). *A jövő munkaerőforrásának egészségi állapota hogyan függ össze a BGE-s hallgatók fizikai fittségével*. In "Sport - Gazdaság - Turizmus": Kautz Gyula Emlékkonferencia 2017. június 8. elektronikus formában megjelenő kötete (pp. 1–12).

Tóth, L., Lőkös, D., Sipos, K., Köteles, F., Szabó, A. (2019) *Exercise involvement and trait-anxiety are determinants of physical self-concept: exercisers exhibit superior profiles compared with non-exercisers*. JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT 19. 1 (pp. 580-585). 6 p.

Keywords: self concept, health-related lifestyle, maximal isometric handgrip strength, physical activity, university student

Táncalapú mozgásprogram hatása az időskorúak fizikai funkcionális állapotára és életminőségére bentlakásos intézményi környezetben

Szép Aliz Kíra, Fritz Péter

*Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet*

kiraszepaliz@gmail.com

Háttér: Az időskorúak körében a csökkent fizikai aktivitás, mobilitásromlás és társas izoláció kedvezőtlenül befolyásolja a funkcionális függetlenséget és az életminőséget. A táncalapú mozgásprogram olyan többkomponensű intervenció, amely a fizikai funkció mellett a ritmust, koordinációt, testtudatot és társas részvételt is célozza.

Cél: A vizsgálat célja egy 12 hetes táncalapú mozgásprogram megvalósíthatóságának és előzetes hatásának értékelése 60 év feletti személyek funkcionális mobilitására, 3D mozgásparamétereire és életminőségére. Módszer: Kétkarú, pilot randomizált kontrollált vizsgálat valósul meg T0 baseline és T1 post-intervenciós mérésekkel, javasolt T2 utánkövetéssel. A klinikai kimenetek közé tartozik a TUG, az SPPB, az életminőségmérés, az eséshez kapcsolódó változók, valamint a 3D járás- és forduláselemzés. Az elemzés intention-to-treat elven, baseline-korrekciós modellekkel történik.

Eredmények: A vizsgálat jelenleg adatgyűjtési fázisban van. Feltételezhető, hogy a táncalapú mozgásprogramokkal színesített intervenció szignifikáns javulást eredményez a fizikai funkcionális mutatókban, különösen a mobilitás és egyensúly területén, amely az eséskockázat klinikailag releváns csökkenésében is megnyilvánulhat. Emellett várhatóan kedvező változások jelennek meg az életminőség egyes dimenzióiban a kontrollcsoporthoz képest.

Várható jelentőség: A kutatás hozzájárulhat a táncalapú mozgásprogramok idős populációban történő alkalmazhatóságának objektív, biomechanikai és klinikai megalapozásához.

Kulcsszavak: táncalapú mozgásprogram, időskor, életminőség, funkcionális állapot, intervenció

Effect of a dance-based exercise program on the physical functional status and quality of life of elderly people in a residential institutional setting

Kíra Aliz SZÉP, Peter FRITZ

Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture

kiraszepaliz@gmail.com

Background: Reduced physical activity, impaired mobility and social isolation may adversely affect functional independence and quality of life in older adults. Dance-based movement programmes are multicomponent interventions that may target physical function, rhythm, coordination, body awareness and social participation.

Objective: This pilot randomized controlled study aims to evaluate the feasibility and preliminary effects of a 12-week dance-based movement programme on functional mobility, three-dimensional movement parameters and quality of life in adults aged 60 years and older. **Methods:** A two-arm pilot randomized controlled trial will be conducted with baseline and post-intervention assessments and a recommended follow-up assessment. Clinical outcomes include the Timed Up and Go test, Short Physical Performance Battery, quality of life, fall-related variables, and 3D gait and turning analysis. Analyses will follow the intention-to-treat principle using baseline-adjusted models.

Results: The study is currently in the data collection phase. It is assumed that the intervention enriched with dance-based exercise programs will result in significant improvements in physical functional indicators, particularly in the areas of mobility and balance, which may also manifest in a clinically relevant reduction in fall risk. Furthermore, favorable changes are expected to appear in certain dimensions of quality of life compared to the control group.

Expected contribution: The study may provide clinically interpretable and biomechanically informed evidence on the feasibility and potential effects of dance-based movement programmes for older adults.

Keywords: dance-based movement program, elderly, quality of life, functional status, intervention

Életmód és testösszetétel hallgatóknál

Kovács Réka Antoniett, Fritz Péter

*Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet*

antonrekakovacs@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-4595-4748>

Bevezetés: Az egyetemi hallgatók fizikai állapotának felmérésében a testtömeg önmagában csak korlátozott tájékoztatást ad, a testtömegindex a testtömeget a testmagassághoz viszonyítja, de a test összetevőit nem választja szét, ezért nemcsak az a kérdés, hogy mekkora a hallgató BMI-je, hanem az is, hogy milyen testösszetétel és funkcionális teljesítmény kapcsolódik hozzá. A hallgatói életforma változatos, a testmozgás, az étkezés és az alvás eltérő keretek között zajlik. A kutatás központi problémája a BMI, a testösszetétel, a kézszorító erő és az életmóddal összefüggő mutatók kapcsolata egy keresztmetszeti vizsgálatban.

Módszertan: A vizsgálat keresztmetszeti, megfigyeléses kutatás, 56 felnőtt egyetemi hallgatóval. A testösszetételt InBody 770 készülékkel, a kézszorító erőt Jamar dinamométerrel mérték, az aktivitást, a táplálkozást és az alvást önbeszámolás tételek írták le. A BMI, demográfiai és életmódbeli változók magyarázó szerepet kaptak. Az elemzések SPSS-ben készültek, korrelációkkal, Welch-próbával és hierarchikus regresszióval.

Eredmények: Az 56 résztvevő testösszetételi, aktivitási, alvási és funkcionális jellemzőit leíró mutatókat adták. A rekreáció és életmód szakosoknál a testzsírszázalék különbsége maradt fenn a korrekció után. A BMI több mutatóval pozitív korrelációt mutatott, a tízből nyolc kapcsolat fennmaradt. A 40 életmódkorrelációból hét maradt fenn, főként az aktivitás és az InBody pontszám között. A hierarchikus regresszióban az életmódblokk az InBody pontszámnál adott többletet.

Következtetés: A BMI kapcsolatban állt a testösszetétellel, de nem különítette el a zsírossági és izomzati összetevőket, a normál BMI-n belül is eltérő értékek jelentek meg. A csoportoknál csak a testzsírszázalék különbsége maradt fenn. Az aktivitás gyakorisága és volumene pozitívan függött össze a vázizomindexszel, a relatív kézszorító erővel és az InBody pontszámmal. Az életmódblokk kizárólag az InBody pontszámnál adott többletet. A rekreációs gyakorlat számára a testméret, testösszetétel és izomerő együtt mérlegelése indokolt.

Kulcsszavak: testösszetétel, életmód, egészség, rekreáció, fizikai aktivitás

Lifestyle and Body Composition in University Students

Réka Antoniett KOVÁCS, Péter FRITZ

Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health and Social Sciences, Institute of Lifestyle and Physical Culture

antonrekakovacs@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-4595-4748>

Introduction: Body weight alone gives limited information about students physical condition. BMI relates weight to height but does not show how much fat or muscle a person has, so it is important to look at body composition and functional performance as well. Student lifestyle varies widely, including differences in physical activity, eating habits and sleep. This study examines how BMI, body composition, handgrip strength and lifestyle factors are related in a crosssectional sample.

Methods: The study was cross-sectional and included 56 adult university students. Body composition was measured with an InBody 770 device, handgrip strength with a Jamar dynamometer, and physical activity, nutrition and sleep were recorded through self-report. BMI, demographic and lifestyle variables were used as explanatory factors. Data were analysed in SPSS using correlations, Welch tests and hierarchical regression.

Results: The sample provided descriptive data on body composition, activity, sleep and functional measures. Only body fat percentage showed a corrected difference between recreation and lifestyle students and others. BMI showed positive correlations with several variables, and eight out of ten remained after correction. Out of 40 lifestyle correlations, seven stayed significant, mostly between activity and the InBody score. In the regression models, the lifestyle block added extra explained variance only for the InBody score.

Conclusion: BMI was related to body composition but did not clearly separate fat and muscle, and values varied even within the normal BMI range. Only body fat percentage differed between the two study groups. Activity frequency and weekly volume were positively related to skeletal muscle index, relative handgrip strength and the InBody score. The lifestyle block contributed only to the InBody score. For practical use in recreation, it is helpful to consider body size, body composition and muscle strength together.

Keywords: body composition, lifestyle, health, recreation, physical activity

Egészségfejlesztő testmozgás (HEPA) az Európai Unióban

Veress Réka

Nemzeti Diák-, Hallgatói és Szabadidősport Szövetség

reka.veress@ndhsz.hu

Bevezetés: Az egészségfejlesztő testmozgás szakpolitikai területe az EU sport szakpolitikájában kezdettől fogva meghatározó fókusztema, amely health-enhancing physical activity néven, HEPA betűszavas rövidítésként ismert az európai tagállamok szakértői körében. A HEPA szakterületen több szempontból is kiemelt jelentőségű, hiszen ebben a témában született az EU sport szakpolitikájának legerősebb dokumentuma [1], policy szinten és megvalósítási program szinten is támogatja az Európai Unió, a HEPA nemzeti kapcsolattartói hálózaton és a #BeActive Európai Sporthét programon keresztül.

Módszerek: Összegyűjtöttük az Európai Unió HEPA területéhez kötődő szakpolitikai kezdeményezéseit 2013-tól kezdve, és azokat időrendi sorrendben, a megvalósítási szinteket elkülönítve ábrázoljuk, ezzel szemléltetve az egészségfejlesztő testmozgás témájának különösen aktuális jellegét. Az elemzés során különös figyelmet fordítottunk a HEPA nemzeti kapcsolattartói hálózat keretében, az Egészségügyi Világszervezet Európai Regionális Irodájának közreműködésével kidolgozott, testmozgásra vonatkozó országadatlapokra [2].

Eredmények: A HEPA területen végzett szakpolitikai munka eredményeként Magyarországos és az Európai Unió többi országában is jelentősen javult a testmozgást előtérbe helyező szakpolitikai programok támogatottsága, legyen szó stratégiai dokumentumokról vagy szektorális programokról, ugyanakkor a rendszer szintű implementációs programok, amelyek a testmozgásra vonatkozó mutatók eredményét javítanák továbbra sem eredményesek vagy hiányosak.

Következtetés: Az Európai Unió HEPA ágazatközi támogatásra vonatkozó szakpolitikai munkájának sikere nem csupán az elérhető policy szintű kezdeményezések számának és minőségének javulásában mérendő, hanem a társadalom fizikai aktivitásra vonatkozó mutatóiban is. A HEPA területre vonatkozó szakpolitikai célkitűzések akkor tekinthetők valóban sikeresnek, ha a jövőben nagyobb hangsúly helyeződik az implementációs programokra, és az egészség megőrzéséhez szükséges WHO testmozgás ajánlásra vonatkozó mutatók értékei is nőnek.

Irodalomjegyzék:

[1] Európai Unió. (2013). *A TANÁCS AJÁNLÁSA (2013. november 26.) az egészségvédő testmozgás ágazatközi előmozdításáról 2013/C 354/01*, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/?uri=CELEX:32013H1204\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/?uri=CELEX:32013H1204(01))
Letöltés dátuma: 2026. június 29.

[2] World Health Organization. Regional Office for Europe (2024). *Health-enhancing physical activity in the European Union, 2024*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/379360>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Kulcsszavak: EU sport, Európai Unió, egészségfejlesztő testmozgás, szakpolitika, HEPA

Health-Enhancing Physical Activity (HEPA) in the European Union

Réka VERESS

National School-, University and Leisure Sport Federation

reka.veress@ndhsz.hu

Introduction: Health-Enhancing Physical Activity (HEPA) has been a key priority of the European Union's sport policy since its inception. Within the European expert community, it is widely known by the acronym HEPA. The field holds particular significance as it has led to the adoption of the EU's strongest sport policy instrument in this area [1]. HEPA is supported by the European Union both at the policy level and through implementation programmes, notably via the HEPA National Focal Point Network and the #BeActive European Week of Sport campaigning.

Methods: We collected and reviewed the European Union's major HEPA-related policy initiatives from 2013 onwards. These initiatives are presented chronologically while distinguishing between policy-level and implementation-level actions, thereby illustrating the continued relevance and growing importance of health-enhancing physical activity within the EU. Particular attention was paid to the country factsheets on physical activity developed within the HEPA National Focal Point Network in cooperation with the WHO Regional Office for Europe [2].

Results: As a result of policy developments in the HEPA field, support for physical activity-oriented policies has significantly improved in Hungary as well as across other European Union Member States, both in terms of strategic documents and sector-specific programmes. However, system-level implementation programmes that could further improve physical activity indicators remain either insufficient or ineffective.

Conclusion: The success of the European Union's cross-sectoral HEPA policy work should not only be measured by the number and quality of policy initiatives adopted, but also by improvements in population-level physical activity indicators. HEPA policy objectives can be considered truly successful only if greater emphasis is placed on implementation programmes in the future, leading to measurable improvements in the proportion of the population meeting the WHO physical activity recommendations.

References:

[1] European Union. (2013). Council Recommendation of 26 November 2013 on promoting health-enhancing physical activity across sectors (2013/C 354/01). [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:32013H1204\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:32013H1204(01)). Accessed: 29 June 2026.

[2] World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). Health-enhancing physical activity in the European Union, 2024. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/379360>

Keywords: EU sport, European Union, health-enhancing physical activity, public policy, HEPA

A vezetői attitűd és támogatás szerepe a munkahelyi egészségprogramok megítélésében és eredményességében

Zsembery Norbert¹, Gósi Zsuzsanna²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

zsembery.norbert@ppk.elte.hu

<https://orcid.org/0009-0007-9088-9892>

A munkahelyi egészségnevelési és -fejlesztési programok az elmúlt évtizedekben a munkáltatói juttatási rendszerek egyik legfontosabb eszközévé váltak. Egyre szélesebb körben válik elfogadottá ugyanis az a stratégiai szemlélet, miszerint az ilyen programok szervezetekbe való integrációja akár közvetlenül is hozzájárulhatnak a vállalati hatékonyság növeléséhez. [2] Az ilyen programok sikerességét számos tényező befolyásolja. Az alapvető erőforrásigényeken és a szakmai egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy a hatékonyság egyik legmeghatározóbb eleme a vezetők és a menedzsment attitűdje, motivációja és hozzáállása. [1, 2]

Folyamatban lévő kutatásunk célja annak jobb megismerése, hogy a munkavállalók miként értékelik az egészségprogramokat, és ez milyen összefüggésben áll a vezetői szerepekkel. A kérdőíves adatfelvételben eddig 202 kitöltő vett részt, akik életkor és beosztás tekintetében változatos mintát alkotnak. A minta ugyanakkor a foglalkoztatás típusa szerint nem tekinthető kiegyensúlyozottnak, a kitöltők többsége szellemi munkakörben dolgozik (89,1%), míg a fizikai munkavállalók aránya jóval alacsonyabb (6,7%). (Egyéb: 4,2%) Így az alábbi megállapítások szellemi munkavállalókkal kapcsoltban értelmezhetők nagyobb megabiztossággal. A kérdőív a stresszérzetre, egészségmagatartásra, a programok ismertségére, kihasználtságára, az észlelt hatásokra, illetve a vezetői és szervezeti támogatás kérdéseire kérdez rá. Most a kutatás vezetői dimenziójára helyezzük a hangsúlyt; arra, hogy a munkavállalók miként értékelik a vezetői támogatás szerepét.

Eredmények: Az elemzések során összefüggés mutatkozott a vezetői támogatás és a programok sikerességének megítélése között. Azok a munkavállalók, akik támogatóbb és hitelesebb vezetői hozzáállást érzektek, nagyobb arányban vettek részt egészségprogramokban, továbbá az alacsonyabb stressz-szintről nyilatkozók közt magasabb részvételi hajlandóság volt megfigyelhető.

Következtetés: Azt látjuk, hogy a hiteles vezetői támogatás fontos szerepet játszhat a munkavállalók bevonódása és a programok hosszútávú eredményessége tekintetében. A kutatás hozzájárulhat olyan egészségfejlesztési stratégiák kialakításához, melyekben a vezetői szerep nem csak adminisztratív háttérem, hanem a programok eredményességének egyik záloga lesz.

Irodalomjegyzék:

[1] Goetzel, R. Z., & Ozminkowski, R. J. (2008). The health and cost benefits of work site health-promotion programs. *Annual Review of Public Health*, 29, 303–323.
<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090930>

[2] Van Der Put, A. C., Mandemakers, J. J., De Wit, J. B., & Van Der Lippe, T. (2023). Worksite health promotion and work performance: Both awareness and use matter. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 65(11), 949–957. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002942>

Kulcsszavak: munkahelyi egészségfejlesztés, WHP, jóllét, szervezeti kultúra, vezetői támogatás

The impact of leadership attitudes and support on the perceived effectiveness of workplace health promotion programs

Norbert Ákos ZSEMBERY¹, Zsuzsanna GÓSI²

¹*ELTE Eötvös Loránd University Doctoral School of Education, Budapest, Hungary*

²*ELTE Eötvös Loránd University, Institute of Health Promotion and Sport Sciences, Budapest, Hungary*

zsebery.norbert@ppk.elte.hu

<https://orcid.org/0009-0007-9088-9892>

Workplace health education and health promotion programs have become one of the most important components of employee benefit systems over the past decades. There is growing acceptance of the strategic perspective that integrating such programs into organizational practices can directly contribute to improved corporate performance and efficiency. [2] The success of these programs is influenced by numerous factors; beyond the availability of resources and professional expertise, it is becoming increasingly evident that one of the most decisive determinants of program-effectiveness is the attitude, motivation, and commitment of leaders and management. [1, 2]

The aim of our ongoing research is to gain a better understanding of how employees evaluate workplace health promotion programs and how these perceptions relate to leadership roles. To date, 202 respondents have participated in the questionnaire-based survey, representing a diverse sample in terms of age and organizational position. However, the sample is not balanced with respect to employment type: most respondents work in white-collar positions (89.1%), while the proportion of blue-collar employees is considerably lower (6.7%) (other: 4.2%). Therefore, the findings presented below can be interpreted with greater confidence regarding white-collar employees.

The questionnaire examines perceived stress levels, health behaviors, awareness and utilization of workplace health programs, perceived outcomes, as well as leadership and organizational support. In this paper, we focus specifically on the leadership dimension of the research, investigating how employees perceive the role of leadership support.

Results: The analyses indicate a relationship between perceived leadership support and the perceived success of workplace health promotion programs. Employees who reported experiencing more supportive and credible leadership attitudes participated in health promotion initiatives at higher rates. Furthermore, respondents reporting lower stress levels demonstrated a greater willingness to engage in such programs.

Conclusion: Our findings suggest that authentic leadership support may play a crucial role in employee engagement and the long-term effectiveness of workplace health promotion programs. The research may contribute to the development of health promotion strategies in which leadership serves not merely as an administrative background factor but as a key driver of program success.

References:

- [1] Goetzel, R. Z., & Ozminkowski, R. J. (2008). *The health and cost benefits of work site health-promotion programs.* *Annual Review of Public Health*, 29, 303-323. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090930>
- [2] Van Der Put, A. C., Mandemakers, J.J., De Wit, J. B., & Van Der Lippe, T. (2023). *Worksite health promotion and work performance: Both awareness and use matter.* *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 65(11), 949-957. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002942>

Keywords: *workplace health promotion, WHP, well-being, organizational culture, leadership support*