

## AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN MŰKÖDŐ FITNESZSZOLGÁLTATÓK KÍNÁLATÁNAK ELEMZÉSE

Lenténé Puskás Andrea – Hidvégi Péter – Pucsok József Márton –  
Czeglédi Hanna Orsolya – Bíró Melinda

### Összefoglalás

*A rekreáció, a turizmus területén az egészség egyre inkább a fókuszba kerül, melyet az egészséges életmód koncepcióját előtérbe helyező fogyasztók egyre szert igényelnek, emellett a sportszolgáltatások keresletét is növelik. Jelen kutatást az Észak-alföldi régiói fitness szolgáltatói (n=24) körében végeztük. A vizsgálat során kíváncsiak voltunk arra, hogy hogyan alakulnak az általunk vizsgált régiós fitnessszolgáltatók kínálati elemei és ezek a kínálati elemek összhangban vannak-e a keresleti trendekkel. A kutatási kérdés megválaszolásához kérdőíves vizsgálatot végeztünk a szolgáltatók körében. Az adatokat Excel szoftver segítségével dolgoztuk fel. Az eredmények értékelésekor számítottunk átlagot és szórást, melyeket grafikusán is ábráztunk.*

*A kapott eredmények azt mutatták, hogy a fitnessszolgáltatók az alap és kiegészítő szolgáltatásaikban minőségi és mennyiségi fejlesztéseket is végrehajtanak, amelyek összhangba vannak a trendekkel. A vizsgálat eredményei azt igazolták, hogy modern kondicionálótermi gépeket használnak a termekben, többféle csoportos óra megtartására alkalmas légkondicionált termeket biztosítanak a komfortosabb edzőkörnyezet megteremtése érdekében, emellett kínálnak közérzetjavító és kiegészítő wellness szolgáltatásokat, valamint a vendégek által a szolgáltató elérhetőségét javítják a parkolóhelyek biztosításával.*

**Kulcsszavak:** fitnessszolgáltatás, órátípus, trend

**JEL:** Z2

## ANALYSIS OF THE OFFER OF FITNESS SERVICE PROVIDERS IN NORTH GREAT PLAIN REGION

### Absrtact

*With healthy lifestyle getting more widespread, demand for sports services is growing among health-conscious consumers as well. The present study was conducted among fitness service providers (n = 24) in North Plain Region. During our research we sought to find out how these service providers develop their supply elements and are these elements in line with the demand trends? Semi-structured interviews were analyzed by content analysis, which were partially processed using Excel software. Mean and standard deviation were calculated when evaluating the results.*

*The results show that the fitness service providers strive for both extensive and intensive development in their basic and ancillary services, which results in a fairly large number of fitness equipment, air-conditioned rooms suitable for group trainings, parking lots and wellness services that are tailored to consumer fitness trends.*

**Keywords:** Fitness services, class or training types, trends

**JEL:** Z2

## **Bevezetés**

Az egészséges életmód szerepének felértékelődésével egyre több kutatás irányul azoknak a szolgáltatásoknak a vizsgálatára, melyek az egészség megőrzését vagy az életminőség megtartását, a prevenciót szolgálják. Így az életmód elemek vizsgálata kapcsán a sportolási szokások, a sportfogyasztási trendek és a sportszolgáltatások vizsgálata napjainkban a hazai és nemzetközi kutatók figyelmét is felkeltette (Vorobiova, 2019; Veiga et al. 2017; Müller et al. 2013; Bartha, 2019).

A sportfogyasztás területét vizsgáló nemzetközi trendek tanúsága szerint a fitness mozgásformák, a fittség javítását célzó edzés módszerek egyre népszerűbbek (Müller et al. 2019 b). A fitness termek által kínált szolgáltatások népszerűsége Európában fokozódik, melyet hazánkban is tapasztalunk (Lenténé et al. 2020; Pucsok et al. 2020).

## ***Szakirodalmi áttekintés***

A sportolás egészségre gyakorolt pozitív hatását már számos hazai és nemzetközi kutatás megerősítette (Brown et al., 2012; Hillsdon et al. 2005; Müller – Bácsné, 2018; Apo, 2012). A szabadidő-sportnak és a fizikai aktivitásnak a jelenléte az emberek életmódjában nem csak hasznos rekreációs tevékenységet jelent, de az egészséget támogató és védő faktora miatt egészség-gazdasági vonatkozása sem elhanyagolható (Pratt et al. 2014; Gabnai et al. 2019).

Napjainkban a fitness egyre nagyobb népszerűsége vitathatatlan a sportszolgáltatások piacán. Amellett, hogy képes az új típusú fogyasztói igényeket kielégíteni, nem elhanyagolható előnye, hogy a szolgáltatóknak bevételt generálva hozzájárul a helyi sportpiac dinamizálásához (Fenyves et al. 2019; Kerezsi-Erdey, 2019).

A fitnessszolgáltatók hazánkban is egy növekvő igényt elégítenek ki. A bővülő sport és wellness szolgáltatásokat a városokban lakók képesek és hajlandóak is megfizetni. Egyre több olyan kutatás látott napvilágot, mely a fitnessfogyasztók létesítményválasztás vagy mozgásprogram választás motivációjával foglalkozik (Bartha et al. 2018, Pucsok et al. 2020), emellett a trendek, mozgásformák és edzés módszerek feltérképezése is olyan fontos kutatási területek, amelyek segíthetik a szolgáltatókat a fogyasztói igényekhez igazított kínálat fejlesztésében, mely a versenyképességük egyik eleme (Vorobiova, 2019; Müller et al. 2013; Jang – Choi, 2018; Chow et al. 2016).

## **Anyag és módszer**

Kutatásunk során az Észak-alföldi régióban működő fitness termek (n=24) kínálati elemeit vizsgáltuk meg. A mintavétel során arra törekedtünk, hogy a régió mind három megyéjéből (Jász-Nagykun-Szolnok, Hajdú-Bihar és Szabolcs Szatmár-Bereg) legyen válaszadó szolgáltató. A vizsgálat során kíváncsiak voltunk arra, hogy hogyan alakulnak az általunk vizsgált régiós fitnessszolgáltatók kínálati elemei és ezek a kínálati elemek összhangban vannak-e a keresleti trendekkel. A kutatás során kérdőíves vizsgálatot végeztünk. Az általunk összeállított kérdőív zárt és nyitott jellegű kérdéseket egyaránt tartalmazott, amely a létesítmény és a termék felszereltsége mellett a szolgáltató által kínált órátípusokat is fel kívánta térképezni. Az adatokat Excel szoftver segítségével dolgoztuk fel. Az eredmények értékelésekor számítottunk átlagot és szórást, melyeket grafikusán is ábrázoltunk.

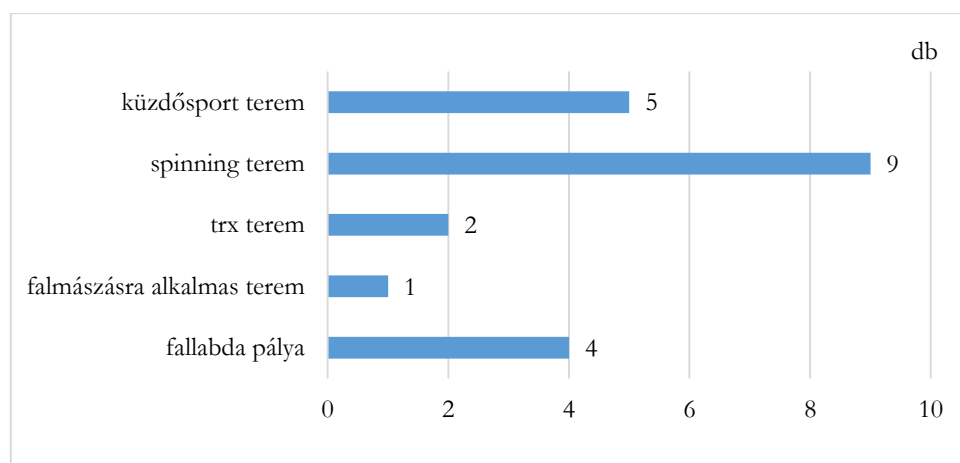
## Eredmények

Kutatásunk során először megvizsgáltuk az általunk felmért fitness-szolgáltatók helyiségeinek számát (átlag=6,12, sd=1,7), melyet az első táblázatban tüntettünk fel. Az eredmények alapján megállapítható, hogy a szolgáltatók elegendő számú helyiséggel rendelkeznek ahhoz, hogy a különböző csoportos órákat vagy termi szolgáltatásokat biztosítani tudják a vendégeknek. Az infrastruktúra meglétének főbb jellemzőit a csoportos foglalkozásokra is alkalmas termek átlagos száma 1,8 (sd=1,94), a cardio és izotóniás gépekkel felszerelt termek átlagos száma (átlag= 2,17, sd=1,94), valamint a szabadsúlyos edzésekhez használt termek átlagos száma (átlag=1, sd=0) mutatja. Az adatokból látható, hogy a gépekkel felszerelt, valamint a csoportos órákat kielégítő termeket helyezik a szolgáltatók a fókuszba, hiszen ezekből van a legtöbb.

**1. táblázat. Az Észak-alföldi régióban működő fitnessszolgáltatók helyiségeinek alakulása**

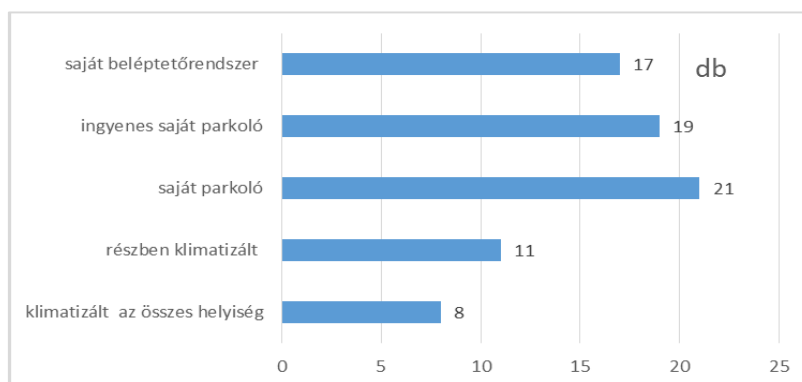
	Átlag	Szórás
Helyiségek száma	6,12	1,7
Csoportos foglalkozások tartására alkalmas termek száma	1,8	1,94
Cardio és izotóniás gépekkel felszerelt termek száma	2,17	1,94
Szabadsúlyos edzésekhez használt termek száma	1	0

Kíváncsiak voltunk arra is, hogy milyen egyedi kínálat jelenik meg a fitness szolgáltatókra leginkább jellemző gépekkel felszerelt és a csoportos órákat kielégítő termeken kívül. Az 1. ábrán láthatjuk, hogy a spinning terem az általunk vizsgált 24 szolgáltatóból kilencnél megtalálható, emellett öt szolgáltatónál találtunk küzdősport termet és négy esetben fallabda pályát. A TRX terem két, a falmászásra alkalmas terem egy szolgáltatónál jelent csak meg. Ennek alapján azt mondhatjuk, hogy a spinning nagyon jól kiegészíti a fitness-termek egészségmegőrzéssel, kondicionálással és állóképesség-fejlesztéssel kapcsolatos szolgáltatásait.



**1. ábra. Az Észak-alföldi régióban vizsgált fitnessszolgáltatók által üzemeltetett létesítmény egyéb helyiségeinek száma**

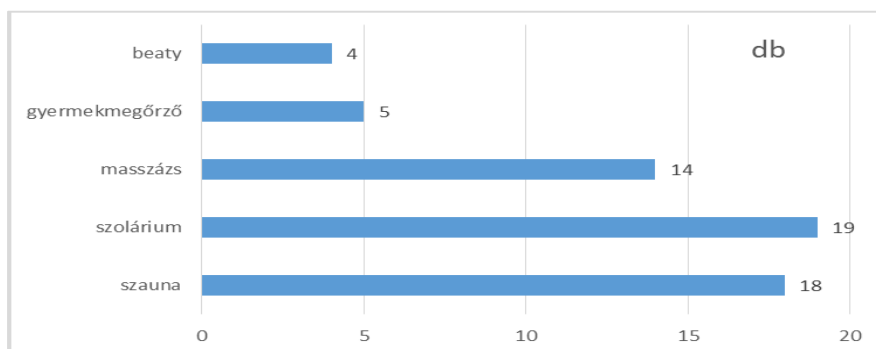
Számos kutatási eredmény igazolja azt, hogy a jövőben a szolgáltatók versenyképességét a kiegészítő szolgáltatások megléte és annak minősége nagyban befolyásolja. A 2. ábrán az üzemeltetéssel kapcsolatos sajátosságokat ábrázoltuk. A kiegészítő szolgáltatások közül ilyen például a saját parkoló megléte, mely az általunk vizsgált szolgáltatók (n=24) közül 21-nél megtalálható, ebből 19-nél ez ingyenesen biztosított a vendégek számára (2. ábra). Hasonló szolgáltatás a saját beléptető rendszer, mellyel 17 szolgáltató rendelkezik, ami nemcsak a vendégek fogadását teszi komfortosabbá, hanem a digitalizált rendszer alkalmazásával az adminisztrációs terheket is csökkenti. A klimatizált helyiségek szintén a vendégek komfortérzetét növelik a nyári meleg napokon, valamint az elégedettség szempontjából nélkülözhetetlen a magas hőtermeléssel járó erőteljes intenzitású, vagy hosszú időn keresztül végzett edzémunkák során is. A szolgáltatók közül 8 azt nyilatkozta, hogy valamennyi helyiségükben van klíma berendezés, 11 esetben pedig részben klimatizáltak a helyiségek.



2. ábra. A vizsgált fitnessszolgáltatók üzemeltetésének sajátosságai.

A 3. ábrán láthatóak a wellness elemeket jelentő kiegészítő szolgáltatások. Megfigyelhető, hogy a kereslet igényeire alapozva a szolgáltatók közül a legtöbben a szoláriumot (19db), majd a szaunát (18db) és a masszázst (14db) biztosítják a vendégek számára. Ennek oka, hogy a szauna és masszázs igen alkalmas az edzés utáni fáradtság tüneteinek kezelésére, serkenti a regenerációt és a pihenést is. Ezen szolgáltatások a wellnessben stresszoldó és közérzetjavító hatásuk miatt igen népszerű kínálati elemeknek bizonyultak, mint ahogy a fitness szolgáltatóknál is.

A rendszeres edzésre járást megkönnyíti a kisgyermekes anyukák számára a gyermekmegőrző, amely öt szolgáltatónál jelenik meg. Továbbá a hölgyek részéről igényként jelenik meg az is, hogy az edzést követően igénybe tudjanak venni szépségszolgálatokat. Az általunk felmért szolgáltatók közül beauty részleget négy szolgáltató tud ajánlani a vendégeknek (3. ábra).



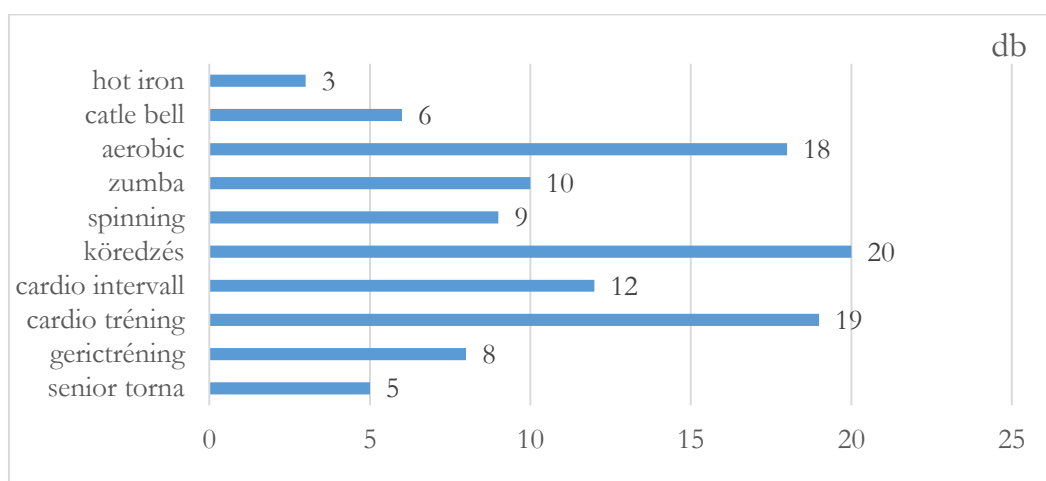
3. ábra. A fitnessszolgáltatók által kínált kiegészítő szolgáltatások

Rákérdeztünk a fitnessstermek felszereltségére is, azaz, hogy milyen gépeket és azokból mennyit biztosítanak a vendégeknek. Fontos, hogy a gépek sokszínű kínálata lehetőséget biztosítson a különböző mozgásprogramok és edzésmódszerek elvégzésére, azonban ennek mennyisége is fontos a kapacitás szempontjából, illetve ezeknek a minőségére is nagy hangsúlyt kell fektetni (Torkos, 2009). Amennyiben egy szolgáltató széles vendégkört tudhat magáénak elengedhetetlen, hogy kellő számú gép és berendezés álljon rendelkezésre annak érdekében, hogy a vendégek elkerülhessék a hosszú várakozási időt, mely elégedetlenséget eredményezhetne. A 2. táblázatban tüntettük fel a különböző gépek átlag számát és szórásértékeit. Megfigyelhetjük, hogy a cardio gépekből igen széles kínálata van a szolgáltatóknak, hiszen átlagosan 21 gép áll a vendégek rendelkezésére, amely elegendő kapacitást biztosít. A termekben fontosak ezek a gépek, hiszen egyaránt biztosíthatják a bemelegítést és az alakformálást, valamint a cardio-tréninget is. A cardio gépek közül a futópadból van a termeknek a legnagyobb kínálata, majd az elliptikus trénerből és a kerékpárból. Igen magas az izotóniás gépek átlagos száma is (46 db) mely azt mutatja, hogy az egyes izomcsoportok izolált erejének fejlesztése is dominánsan megjelenik a fitness-fogyasztók elvárásaiban.

**2. táblázat. A vizsgált régiós fitnessstermek felszereltségének alakulása.**

	Átlag	Szórás
Cardio gép összes	21	12,35
Futópad	5,6	2,43
Ellipszis tréner	3,4	2,14
Kerékpár	1,6	0,93
Támlás kerékpár	2,2	1,24
Lépcsőző-gép	1,46	0,78
Taposó-gép	2,1	1,1
Evező pad	2,13	1,91
Izotóniás gép	46	35,2

A csoportos foglalkozásokat is vizsgáltuk a szolgáltatók kínálatában. A szolgáltatók közül a legtöbben a köredzést, a cardio-tréninget és az aerobic jellegű mozgásformákat biztosítják a vendégek számára, ezek a legnépszerűbb kínálati elemek. A trendeknek megfelelően a Zumba, a spinning valamint a gerinctréning is megjelenik a kínálatban.



**4. ábra. A fitness szolgáltatók által kínált óratípusok alakulása**

## Következtetések, javaslatok

Jelen kutatásban az Észak-alföldi régióban található fitneszszolgáltatók (n=24) kínálati elemeit elemeztük az alap és kiegészítő szolgáltatások, valamint az üzemeltetési sajátosságaik tükrében. Azt is vizsgáltuk, hogy ezek a kínálati elemek összhangban vannak-e a hazai és nemzetközi keresleti trendekkel (Thompson, 2020; Müller, 2017). Az Észak-alföldi régió országunk keleti területén helyezkedik el, ahol az ország második legnagyobb városa - Debrecen - található, mely erős gazdasági potenciállal bír. A régióban megfigyelhető a turisztikai, rekreációs és sportszolgáltatások erős dominanciája a kínálatban, melyekkel igen sok hazai kutatás foglalkozott (Könyves-Müller, 2006; Müller – Könyves, 2006; Tóth – Müller, 2019; Kerényi et al. 2010; Müller – Kórik, 2009). A sport piacán igen szép számban vannak jelen a működő fitneszszolgáltatók és megfigyelhető, hogy ezek igen nagy gépparkkal rendelkeznek, melyek a cardio edzést és erőfejlesztést teszik lehetővé.

A kutatás eredményei azt bizonyították, hogy a szolgáltatók számára fontos a trendek követése és ennek mentén a szolgáltatások fejlesztése, melyet az infrastruktúrába, a szolgáltatások és kiegészítő szolgáltatások meglétében érvényesítenek, mely eredményeink egybevágóak más hazai és nemzetközi kutatások eredményeivel (Jang – Choi, 2018, Chow et al. 2016; Müller – Kerényi, 2009; Müller et. al. 2013; Müller et.al. 2019; Bartha, 2019; Bartha et al. 2018). A fogyasztók igénylik nem csak a szolgáltatások mennyiségi kínálatát, de a minőség is egyre erőteljesebben jelenik meg, mint fogyasztói igény a sporttermékek (Mórik et al., 2019a; B, Dhurup et al., 2006; Gottfried, 2019), Akár A Sport- És Wellness Szolgáltatások (Bíró et al., 2019) piacán. A kutatás megerősítette, hogy a vizsgált régiós fitneszszolgáltatók kínálatában elég nagyszámú kondicionálótermi gépeket kínálnak (cardio és izomerősítő gép), valamint a trendekhez és fogyasztói elvárásokhoz igazodó csoportos óra megtartására alkalmas légkondicionált termék állnak a vendégek rendelkezésére a kiegészítő szolgáltatásokkal társítva.

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

## Hivatkozott források

- [1.] Apor P. (2012): Testedzéssel a megbetegedések ellen. *Magyar Tudomány*, 173, 1470–1477.
- [2.] Bartha É. J. – Müller A. – Bácsné Bába É. (2018): A fitnesz fogyasztók sportlétesítmény választását befolyásoló legfőbb szempontok alakulása életkor szerint. *Selye E-Studies*, 9(1), 4–12. forrás: [http://old.e-studies.ujs.sk/hu/cimlap/cat\\_view/1-e-studies-hu.html?limit=5&limit-start=0&order=date&dir=DESC](http://old.e-studies.ujs.sk/hu/cimlap/cat_view/1-e-studies-hu.html?limit=5&limit-start=0&order=date&dir=DESC)
- [3.] Bartha É. (2019): Fitnesz vendégek sportfogyasztási szokásai. *Közép-Európai Közlemények*, 12 (2), 149–161.
- [4.] Bíró M. – Molnár A. – Hidvégi P. – Mikhárdi S. – Pucsok, J. M. – Lenténé, P. A. (2019): The role of massage in tourism, and the hotels offerings. In: Hungary. In: Jaromír, Šimonek— Beáta, Dobay (szerk.) *Sport science in motion : Proceedings from the scientific conference Zborník vedeckých a odborných prác z vedeckej konferencie = Válogatott tanulmánykötet : Válogatott tanulmányok a tudományos konferenciáról*. Komárom: Univerzita J. Selyeho V Komárne, pp. 27–36.
- [5.] Chow L. S. – Odegaard A. O. – Bosch T. A. – Bantle A. E. – Wang Q. – Hughes J. – Ryder J. (2016): Twenty year fitness trends in young adults and incidence of prediabetes and diabetes: the CARDIA study. *Diabetologia*, 59(8), 1659–1665. DOI: [10.1007/s00125-016-3969-5](https://doi.org/10.1007/s00125-016-3969-5)

- [6.] Dhurup M. – Singh P. C. – Surujlal J. (2006): Customer service quality at commercial health and fitness centres. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 28(2), 39–54. DOI: [10.4314/sajrs.v28i2.25942](https://doi.org/10.4314/sajrs.v28i2.25942)
- [7.] Fenyves V. – Bács Z. – Bácsné Bába É. – Kerezsi D. (2019): Analysis of major capital structure indexes of organizations dealing with sports activities and their relation with the notes to the financial statement. *Annals of the University of Oradea, Economic Science Series*, 28 (2), 129–136.
- [8.] Gabnai Z. – Müller A. – Bács Z. – Bácsné, Bába É. (2019): A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei. *Egészségfejlesztés*, 60(1), 20–30. DOI: [10.24365/ef.v60i1.308](https://doi.org/10.24365/ef.v60i1.308)
- [9.] Gottfried P. (2019): A részvételi sportszolgáltatás vizsgálata a G4 2.0 edzőterem példáján keresztül. In: Balogh L. (szerk.): *Sokoldalú sporttudomány*. Debrecen: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, pp. 29–40.
- [10.] Jang W. Y. – Choi K. (2018): Factors influencing choice when enrolling at a fitness center. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 46(6), 1043–1056. DOI: [10.2224/sbp.7104](https://doi.org/10.2224/sbp.7104)
- [11.] Kerényi E. – Müller A. – Könyves E. – Lázárné Fodor I. – Mosonyi A. (2010): Turisztikai márka és termékfejlesztés lehetőségei az egészségturizmusban az Észak-magyarországi és az Észak-alföldi régiókban. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport*, 37, 67–73.
- [12.] Kerezsi D. – Erdey L. (2019): A magyar sportvállalkozások kiegészítő mellékleteinek vizsgálata a mérleghez kapcsolódóan. *Acta Carolus Robertus*, 9(2), 73–88. DOI: [10.33032/acr.2019.9.2.73](https://doi.org/10.33032/acr.2019.9.2.73)
- [13.] Könyves E. – Müller A. (2006): Az Észak-alföldi régió turizmusfejlesztési stratégiája 2007–2013. In: Aubert, A (szerk.): *Fejlesztés és képzés a turizmusban: II. Országos Turisztikai Konferencia tudományos közleményei*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Földrajzi Intézet, p. 2007.
- [14.] Lenténé Puskás A. – Pucskó J.M. – Hidvégi P. – Bíró M. (2020): Debreceni fitnessszolgáltatók kínálatának elemzése. *Acta Carolus Robertus* 10(1), 81–93. DOI: [10.33032/acr.2020.10.1.81](https://doi.org/10.33032/acr.2020.10.1.81)
- [15.] Hillsdon M.M. – Brunner E.J. – Guralnik J.M. – Marmot M. G. (2005): Prospective study of physical activity and physical function in early old age. *Am J Prev Med*, 28(3), 245–250. DOI: [10.1016/j.amepre.2004.12.008](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.008)
- [16.] Móri K. V. – Bácsné, Bába É. – Müller A. – Ráthonyi G.G. – Molnár A. (2019): The appearance of product innovation in the life of a Hungarian SMEs in the global market of sporting goods - implications from a research. *Geosport For Society*, 10(1), 25–38. DOI: [10.30892/gss.1003-045](https://doi.org/10.30892/gss.1003-045)
- [17.] Müller A. – Bíró M. – Hidvégi P. – Váczi P. – Dávid L.D. – Szántó Á. (2017): A 2016-os fitnessz trendek helye és szerepe a rekreációban. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport*, 44, 91–102.
- [18.] Müller A. – Bíró M. – Hidvégi P. – Váczi P. – Plachy J. – Juhász I. – Hajdú P. – Seres J. (2013): Fitnessz trendek a rekreációban. *Acta Academiae Agriensis*, 40, 25–35.
- [19.] Müller A. – Kerényi E. (2009): Trendek és fogyasztói magatartás az egészségügyben. In: Kerényi, Erika (szerk.): *Egészségügyi marketing és telekommunikáció*. Mátraháza: Mátrai Gyógyintézet, pp. 11–19.
- [20.] Müller A. – Bácsné, Bába É. – Gabnai Z. – Pfau C. – Pető K. (2019a): A fitnessz trendek és új típusú mozgásformák társadalmi és gazdasági aspektusai. *Acta Carolus Robertus*, 9(2), 109–122. DOI: [10.33032/acr.2019.9.2.109](https://doi.org/10.33032/acr.2019.9.2.109)
- [21.] Müller A. – Bácsné, Bába É. (2018): *Az egészséges életmód és a sport kapcsolata*. Létavértes: Létavértes SC '97 Egyesület.
- [22.] Müller A. – Kórik V. (2009): Az észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. *Economica*, 2, 58–72.

- [23.] Müller A. – Könyves E. (2006): Az egészségturizmus lehetőségei az Észak-alföldi régióban. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport*, 33, 132–143.
- [24.] Müller A. – Lengyel A. – Koroknay Zs. – Molnár A. (2019b): Népszerű fitness mozgásformák. In: Bácsné, Bába Éva; Müller, Anetta (szerk.) "Mozgással az egészségért" *A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop*. Debrecen: Debreceni Egyetem, pp. 106–112.
- [25.] Pratt M. – Norris J. – Lobelo F. – Roux L. – Wang, G (2014): The cost of physical inactivity: moving into the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 48, 171–173. DOI: [10.1136/bjsports-2012-091810](https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091810)
- [26.] Pucsok J. – Bíró M. – Czeglédi H. O. – Lenténé Puskás A. – Borók O. – Hidvégi P. (2020): A nemzetközi fitness trendek megjelenése az Észak-alföldi régióban - elemzés I. In: Balogh, László (szerk.): *Trendek a versenysport és a szabadidősport területéről*. Debrecen: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, pp. 184–192.
- [27.] Thompson W. R. (2020): *Worldwide survey of fitness trends for 2020*. American College of Sports and Medicine. Letöltés dátuma: 2020. 12.10. forrás: [https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2019/11000/WORLDWIDE\\_SURVEY\\_OF\\_FITNESS\\_TRENDS\\_FOR\\_2020.6.aspx](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2019/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2020.6.aspx)
- [28.] Torkos Z. (2009): A világ legjobb fitness gépeinek tervezése, az egészség megóvására összpontosítva, a Life Fitness budapesti tervező központjában. In: XIV. *Fiatal Műszakiak Tudományos Ülésszaka*. Kolozsvár: Erdélyi Múzeum-Egyesület, pp. 221–224.
- [29.] Tóth A. – Müller A. (2019): Jász-Nagykun-Szolnok megyei fürdők szabadidős és sportkínálatának vizsgálata. *Acta Carolus Robertus*, 9(2), 175–189. DOI: [10.33032/acr.2019.9.2.175](https://doi.org/10.33032/acr.2019.9.2.175)
- [30.] Veiga Ó. L. – Valcarce Torrente M. – King Clavero A. (2017): National survey of fitness trends in Spain for 2017. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 128, 108–125.
- [31.] Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport science and human health*, 1(1), 62–69. DOI: [10.28925/2664-2069.2019.1.2](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.1.2)
- [32.] Brown W.J. – McLaughlin D. – Leung J. – McCaul K. A. – Flicker L. – Almeida O. P. – Hankey G. J. – Lopez D. – Dobson A. (2012): Physical activity and all-cause mortality in older women and men. *British Journal of Sports Medicine*, 46 (9), 664–668. DOI: [10.1136/bjsports-2011-090529](https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090529)

## Szerzők

Lenténé Dr. Puskás Andrea  
adjunktus  
Debreceni Egyetem  
Sporttudományi Koordinációs Intézet  
lpandrea@sport.unideb.hu

Hidvégi Péter  
docens  
Debreceni Egyetem  
Sporttudományi Koordinációs Intézet  
hidvegi.peter@sport.unideb.hu

Pucsok József Márton  
docens  
Debreceni Egyetem  
Sporttudományi Koordinációs Intézet  
pucsok.jozsef@sport.unideb.hu

Czeglédi Hanna Orsolya  
egyetemi hallgató  
Debreceni Egyetem  
Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet  
czegledi.hanna.orsolya@gmail.com

Bíró Melinda  
docens  
Debreceni Egyetem  
Sporttudományi Koordinációs Intézet  
biro.melinda@sport.unideb.hu