

BUTOR BARBARA

Az egyetemi honlap mint egészségfejlesztési tér

Műhelytanulmány a sportkommunikációról

<https://doi.org/10.71157/upsz.2026.03-04.07>

A 21. században az elektronikus tömegmédiá, az információs és kommunikációs technológia gyors fejlődése, az online platformok, tartalmak megjelenése társadalmi, kulturális és oktatási szempontból is nagy változást hozott. A számítógép és az internet elterjedésével, új kommunikációs formák, új tanulási környezetek és életmódminták jöttek létre (Guld, 2022). Az információ kiemelt szerepet kapott: mennyisége megnövekedett, az információcsere felgyorsult. Az információnak, ismereteknek és ezek gyors, minél nagyobb tömegekhez való eljuttatásának rendkívüli lett a jelentősége. A digitalizáció az egyetemi hallgatók életét is meghatározó módon átformálta.

A HALLGATÓI SZABADIDŐ ÁTALAKULÁSA, SPORTOLÁSI SZOKÁSOK

A digitális korszak, az okoseszközök és az internet térhódítása átalakította a fiatalok szabadidőstruktúráját is. Döntő többségük többnyire passzív és rekreatív tevékenységeket választ az aktív, sportos elfoglaltságok helyett. A digitális tevékenységek, az interneten történő folyamatos jelenlét, kommunikáció és információk elérése az, amellyel a mai egyetemisták szabadidejük nagy részét töltik, és ez kiszorítja a többi tevékenységet, így a fizikai aktivitást is. A képernyődominancia hozzájárul a mozgásszegény életmód kialakulásához. Ez a tendencia az egyetemeken is megfigyelhető. A nemzetközi és hazai kutatások is a fizikai aktivitás nem megfelelő szintjét mutatják. Bár az oktatási intézmények biztosítják a sportolási lehetőségeket, a mai fiatalok (az 1995 és 2009 között

születettek) nagyon keveset sportolnak, mozognak (Kosztin és Balatoni, 2021), tanulóként szinte egész nap az órákon vagy a képernyő előtt ülnek. Fizikai aktivitásuk általános-, és középiskolában, még rendszeresebb, az egyetemi időszakban azonban jelentősen csökken annak mértéke; többségük csak a kötelező testnevelésórán mozog (Bárdos és Kraiciné Szokolay, 2018; Almásy és R. Fedor, 2021).

Az iskolai testnevelésnek meghatározó szerepe van az egyén felnőttkori fizikai aktivitásának alakulásában (Bognár, 2005). Számos kutatás beszámol arról, hogy a 18 és 25 év közötti fiatalok fizikai aktivitása és test-edzés iránti igénye, sportolási hajlandósága romlik, holott ezek testi- és mentális egészségre gyakorolt hatásával már tisztában vannak (Földesiné, Gál és Dóczy, 2008; Mikulán, Keresztes és Pikó, 2010; Kosztin és Balatoni, 2021). A hallgatók sportolásának legnagyobb korlátja az időhiány. A zsúfolt órarend, a munka és egyéb elfoglaltságok miatt

a sportolás kizorul a mindennapjaikból. Gátló tényező továbbá az információkhoz való hozzáférés bonyolult volta és az információhiány is. Az egyetemi testnevelés és sport népszerűsítésében, a hallgatói létszám növelésében sokat segíthet, ha könnyen, gyorsan eljut a hallgatókhoz az információ: *hol, mikor, mit sportolhatnak*. Mivel az online megjelenő, sportolásra, egészségmegőrzésre vonatkozó tartalmak nagy hatást gyakorolnak a fiatalokra, azok hitelessége, elérhetősége és minősége kiemelten fontos.

HALLGATÓI KOMMUNIKÁCIÓS-, ÉS INFORMÁLÓDÁSI SZOKÁSOK

A Z generáció tagjai, digitális bennszülöttek, akik már az információs korból születtek; mindennapjaikat a digitalizált világ szokásai, terei határozzák meg. Az életük már elképzelhetetlen okostelefon, internet és folyamatos online jelenlét nélkül. Ők itt és így kommunikálnak, és az információik nagy részét is innen szerzik be (Guld, 2022; Stohl, 2021). A szakirodalom egyetért abban, hogy az okoseszközök, az internet mindennapjaik nélkülözhetetlen része, állandó online jelenlét jellemzi őket. Naponta több órát töltenek az IKT-eszközökkel, internetet használva. Az okoseszközök segítségével kapcsolatban tudnak lenni egymással, továbbá hozzáférnek rengeteg információhoz. Így a számukra lényeges információk nagy részét is az internetről, és nem a hagyományos médiumokból szerzik be (Tári, 2010; Sipos, Varga és Egervári, 2015; Stohl, 2021). A Z generáció tagjai az

okostelefonnal, honlapokon, közösségimédia-platformokon könnyen, gyorsan (1-2 lépésben) elérhető információkat részesítik előnyben. Ha bonyolult a keresés vagy a tartalom megtalálása, azonnal elhagyják az oldalt (Guld, 2022).

Míg korábban a Facebook volt a legnépszerűbb közösségi platform a hallgatók körében, addig napjainkra az Instagram és a TikTok lett az. Ez utóbbi oldalt látogatók felének az életkora 16–24 év közötti, akik 90%-a naponta használja a platformot (Guld, 2022). Mindezekből az következik, hogy a digitális technológia térhódítása az új kommunikációs csatornák bevonását is megköveteli az oktatási intézményektől. A felsőoktatásnak alkalmazkodnia kell a Z generáció tagjainak sajátos tanulási-, kommunikációs-, és információszerzési mintázataihoz. Ebben a kontextusban az egyetemek digitális felületei, a honlapok, kiemelt jelentőségű szerepet töltenek be. Nem csupán in-

fontos, hogy az információk könnyen elérhetők, tömörök, vizuálisan vonzóak, naprakészek legyenek

formációhordozó eszközök, hanem az intézményi kommunikáció, az oktatás, sportolás és az egészségfejlesztés interaktív platformjai. A hallgatók elsődleges információforrásként használják,

így a honlapok testneveléssel-, sporttal- és egészségfejlesztéssel kapcsolatos tartalmai jelentősen befolyásolhatják attitűdjüket, viselkedésüket.

Ezen megállapításokat szem előtt tartva, az egyetemi honlapok esetében is fontos, hogy a hallgatók által keresett információk (pl. sportlehetőségek, infrastruktúra, teremkapacitás, nyitvatartás, bérletek, események) könnyen elérhetők, tömörök, vizuálisan vonzóak, naprakészek legyenek. A fő hangsúly a

hitelességen és a gyorsaságon van. A számukra szükséges legtöbb információ az egyetemek honlapjának főoldalán található meg, ez szólítja meg a célközönséget a leghatékonyabban. A hallgatók információszerezése pedig többcsatornás, így az egyetem honlapján található testnevelési és sporttartalmak közösségi média integrációjának szerepe kiemelkedő. Ezek alapján Magyarország 23 egyetemének digitális platformját elemeztem ismétlődő jelleggel abból a szempontból, hogy megfelelnek-e a Z generációs hallgatók elvárásainak, lehetővé téve a sportolási szokásaik, fizikai aktivitásuk és egészségtudatos magatartásuk formálását a megfelelő módon feltüntetett információk megjelenítésével.

A VIZSGÁLATRÓL

A vizsgálati módszerem tartalomelemzés volt, amely során, 2010-ben és 2023-ban ugyanazon 23 hazai egyetem honlapját elemeztem. Az összehasonlító tartalomelemzés három dimenzióra fókuszált, a testnevelési és sportinformációk (1) megjelenítési formáinak és elérhetőségi útvonalainak, (2) keresőszavas optimalizálásának és (3) tartalmi részletességének időbeli változásait hasonlítottam össze a két vizsgálati időpontban. Azt feltételeztem, hogy a 2010 óta eltelt időszakban pozitív irányú változás következett be az információk elérhetőségében (kevesebb navigációs lépés), megjelenítésében (hallgatóbarát keresőszavak) és tartalmában (naprakész, pontos, részletesebb adatok).

Az említett feltételek közül elsőnek azt vizsgáltam, hogy hanyadik lépésben érhetőek el az egyetemek honlapjain a testnevelésre, sportolásra vonatkozó információk, történt-e javulás az elérhetőségben. Az eredmények azt mutatták, hogy 2023-ra az egyetemek honlapjain a testnevelésre és sportra vonatkozó információk könnyebb, 1-2 navigációs lépésben történő elérésében nem történt jelentős előrelépés az elmúlt bő évtized során. Mind 2010-ben, mind 2023-ban csupán egyetlen egyetem honlapján volt közvetlenül a nyitóoldalról elérhető a testneveléssel, sporttal kapcsolatos információ. Kilenc egyetem esetében két lépésben, hat egyetemenél három lépésben, további hét intézménynél pedig továbbra sem voltak elérhetőek ezek az adatok.

Ezt követően azt vizsgáltam, hogy mely keresőszavak alatt találhatóak meg a testnevelésre, sportolásra vonatkozó információk. Megállapítást nyert, hogy a vizsgált időszakban a hallgatók által preferált, könnyen értelmezhető keresőszavak alatt találhatóak

egyetlen egyetem honlapján volt a nyitóoldalról elérhető a testneveléssel, sporttal kapcsolatos információ

meg a testnevelésre, sportra vonatkozó információk. Míg 2010-ben jellemzően a „Diákélet”, „Egyetemi élet” és „Szolgáltatás” kulcsszavak alatt voltak elérhetőek ezek az információk, addig 2023-ra a speciálisabb „Sport”, „Hallgatóknak”, „Oktatási egység” és „Testnevelési Tanszék” kifejezések váltak dominánssá. Ez a változás jól tükrözi a Z generáció digitális információszerezési szokásait, valamint azt, hogy az egyetemek részben alkalmazkodtak a hallgatók igényeihez ezen a területen.

Ezek után az elérhető információk tartalmi vizsgálata történt meg. A tartalmi

elemzés azt mutatta, hogy 2023-ra a vizsgált egyetemek honlapjain jelentős fejlődés történt, javult a honlapokon elérhető, testneveléssel, sporttal kapcsolatos információk részletessége, naprakészsége. 2023-ban már 16 egyetem honlapján volt megtalálható a testnevelésórák helye, 14 esetben az időpontja, valamint 14 egyetemnél a tantárgyi követelmények is elérhetőek voltak. Emellett a szabadidős sportolási lehetőségekről, szolgáltatásokról és eseményekről is lényegesen több és részletesebb információ állt rendelkezésre, mint 2010-ben.

Összességében megállapítható, hogy az egyetemek honlapjai csak részben alkalmazkodtak a megváltozott hallgatói igényekhez. Továbbra is több lépésben érhetőek el a testnevelésre, sportra vonatkozó információk. Míg az elérhetőségi útvonalak stagnálnak, addig a keresőszavak optimalizálása és a tartalmi részletesség jelentős fejlődést mutat. Ez azt jelzi, hogy az egyetemek a tartalmi dimenziókra reagáltak, de a strukturális, felhasználóbarát navigációt még nem integrálták a honlapjaikba.

FEJLESZTÉSI JAVASLATOK

A kutatás rávilágít arra, hogy Magyarországon léteznek jó példák: olyan egyetemek, ahol könnyen elérhetővé teszik a testnevelési, sportolási információkat, lehetőségeket, eseményeket. Ugyanakkor a következő fontos aspektusokban elmaradások tapasztalhatók:

- navigáció, hozzáférhetőség (nem logikus a menürendszer, csak több lépésben hozzáférhetőek az információk, nem jól szervezett a menü, nehezen megtalálható);

- a tartalom részletessége (itt ugyan javulás tapasztalható, de gyakran elavultak, hiányosak az információk a díjakról, nyitvatartásról, a városi klubok lehetőségeiről stb.);
- vizuális tartalmak (fotók az eseményekről, rendezvényekről sok helyen megjelennek)
- multimédiás felületek (az edzés-, mozgásvideók, sportolással, táplálkozással kapcsolatos applikációk, online kihívások szerepe korlátozott);
- közösségimédia-megjelenés (nagy részét megtalálható, de a testnevelési-, és sporttartalmak integrálása a honlappal összehangoltan még hiányos);
- mobilbarát, akadálymentes kialakítás

A hallgatók fizikai aktivitásának javításában a felsőoktatási intézmények felelőssége nagy, mert itt nyílik utójára intézményi keretek között lehetőségünk elősegíteni, hogy az egészséges életmódot beépítsék egy életre a mindennapjaikba. Elengedhetetlennek tartom, hogy a hallgatók fizikai aktivitásának javítása, növelése érdekében, könnyen elérhető helyen, az egyetemi honlapok nyitóoldalán legyenek a testnevelésre, szabadidősportra, eseményekre vonatkozó információk feltüntetve. A hallgatók bevonása, motiválása, a figyelmük felkeltése érdekében a megfelelő csatornák, vizuális, multimédiás elemek alkalmazása nélkülözhetetlen. A Z generáció körében új, népszerű közösségimédia- platformok (TikTok, Instagram, Facebook, YouTube, egészséges életmódot támogató, sportolásra, táplálkozásra vonatkozó appok) is legyenek elérhetőek a honlapokon, és azok a megfelelő formában szintén tartalmazzák az aktuális, naprakész információkat a testnevelésre, sportolásra,

eseményekre, egészségmegőrzésre vonatkozóan – a honlapon található tartalmakkal összehangoltan. Javaslom továbbá a rezponzív webdizájnt, a mobilnézet lehetőségének alkalmazását is, mivel ez a generáció jellemzően egész nap online, okostelefonnal a kezében él, így azon keresztül értesül leggyorsabban a lényeges információkról. Általános elvárás

lenne, hogy a honlap mobilkészülökön is jól használható legyen. Különösen fontos, hogy az egyetemi honlapok a városi sportolási lehetőségek és események naprakész, könnyen elérhető bemutatásával is hozzájáruljanak a fiatalok fizikai aktivitásának fenntartásához és növeléséhez, akár egyesületi, akár versenyszerű keretek között.

A vizsgálat eredményei nemcsak az egyetemi honlapok információs szerkezetéről adnak képet, hanem a hallgatók sporthoz való viszonyának értelmezéséhez is hozzájárulnak. A digitális környezetben élő hallgatók számára az információhoz való gyors és egyszerű hozzáférés alapvető elvárás. Azok a tartalmak, amelyek a számukra megfelelő csatornákon könnyen elérhetők, jól láthatók, nagyobb valószínűséggel érik el a hallgatókat.

Mivel a sportolás nem tartozik a hallgatók napi kötelezettségei, elfoglaltságai közé, különösen fontos, hogy az intézményi kommunikáció milyen hangsúlyt ad neki. Ha a sportolási lehetőségek csak több navigációs lépés után érhetőek el vagy az információk széttagoltak, nehezen áttekinthetők vagy elavultak, az csökkentheti annak esélyét, hogy a hallgatók éljenek ezekkel a lehetőségekkel.

A vizsgálat azt mutatja, hogy bár tartalmi szempontból történt előrelépés, a strukturális hozzáférhetőség stagnálása arra utal, hogy a sport kommunikációja még nem minden intézményben jelenik meg prioritásként, stratégiai kérdésként. Pedig az egyetemi sportkommunikáció fejlesztése nem pusztán technikai kérdés. Az egyetemi

honlap nem csupán információközlő felület, hanem olyan kommunikációs tér, amely befolyásolhatja, formálhatja a hallgatók fizikai aktivitását, sport iránti attitűdjét.

A kutatás az egyetemi testnevelést az egészségfejlesztés és szemléletformálás tágabb kontextusában értelmezi. Az egyetem az utolsó szervezett nevelési szintér, ahol intézményi keretek között lehet hatni a rendszeres fizikai aktivitásnak a fiatal felnőttek életébe való beépítésére. A felsőoktatás kulcsszereplő az egészség tudatos, aktív, mozgás gazdag életmód kialakításában, hosszú távú megalapozásában.

A vizsgálat rámutat arra, hogy a hazai egyetemek digitális sportkommunikációja strukturális és tartalmi megújításra szorul, a Z generáció kommunikációs és információszerzési preferenciáihoz igazítva. Úgy vélem, hogy az egyetemi honlapok sporttal- és egészségfejlesztéssel kapcsolatos tartalmi jelentősen befolyásolhatják a fiatalok attitűdjét és viselkedését, és hozzájárulhatnak a hallgatók fizikai aktivitásának és egészség tudatos életmódjának előmozdításához.

az egyetemi honlapok sporttal- és egészségfejlesztéssel kapcsolatos tartalmi jelentősen befolyásolhatják a fiatalok attitűdjét és viselkedését

ÖSSZEGRÉS

Az elmúlt évtizedekben végbemenő digitális forradalom az egyetemi hallgatók információszerzési, szabadidőeltöltési mintázataiban jelentős változásokat hozott. A mobil eszközön, gyorsan, azonnal, kevés lépésben elérhető információk váltak preferálttá (Leiszer, 2011; Guld, 2022). Az online tevékenységek népszerűsége a fiatal korosztály sportolási kedvének romló tendenciáját is magával hozta. A hazai egyetemek honlapjának 2010-ben és 2023-ban történt elemzése során megállapítást nyert, hogy ugyan keresetőségi és tartalmi szempontból javulás történt, azonban az elérhetőségben, nyitóoldalon való megjelenésben és a

felhasználóbarátabb navigáció terén nem történt érdemi változás. A Z generáció keresési mintázatát figyelembe véve, ez a változás döntő fontosságú lenne. Kulcsfontosságú volna a nyitóoldalon állandóan elérhető „Sport” portál, az akadálymentes felület, a *naprakész, tömör, vizuális megjelenítésel is támogatott* szöveges információk, illetve a tartalmak közösségimédia-csatornákkal történő összehangolása.

Amennyiben ez megvalósul, az egyetemi honlapok nemcsak információközvetítő felületek lesznek, hanem a sportolás és egészségfejlesztés népszerűsítésének, javításának aktív közvetítői, ennek segítségével pedig a digitális eszközök közvetetten a mozgás javát szolgálják.

IRODALOM

- Almásy Cs. és R. Fedor A. (2021): A fizikai aktivitás és sporttevékenység hatása a tanulók egészségi állapotára és szubjektív egészségérzetére. In: R. Fedor A. (szerk.): *Életmód és Egészségpszichológiai Interdiszciplináris Kutatások II, kötet*. Jövőformáló Tudomány- Generációk Egyémsért. 5–21.
- Bárdos Gy. és Kraiciné Szokoly M. (2018): Egészség, életmód, egészségfejlesztés a felsőoktatás szemszögéből. *Neveléstudomány*. 7. 2. sz. 5–21. Letöltés: <https://ojs.elte.hu/nevelestudomany/article/view/6634/5082> (2026. 04. 03.).
- Bognár J., Pál K., Császár J., és Huszár A. (2005): Az iskolai testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*. 55. 6. sz.
- Földesiné Szabó Gy., Gál A. és Dóczy, T. (2008): *Társadalmi riport a sportról 2008*. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest.
- Guld Á. (2022): *A Z generáció médiahasználata*. Libri, Budapest.
- Kosztin N. és Balatoni I. (2021). Magyarországi egyetemek hallgatóinak sportolási szokásai: Áttekintő irodalmi elemzés. *Acta Medicinæ et Sociologica*. 12. 33. sz. DOI: <https://doi.org/10.19055/ams.2021.11/30/6>
- Mikulán R., Keresztes N. és Pikó B. (2010): A sport, mint védőfaktor: fizikai aktivitás, egészség, káros szenvedélyek. In: Pikó B. (szerk.): *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban*. L' Harmattan, Budapest.
- Sipos A. M., Varga K. és Egevéri D. (2015): *NET! Mindenekfelett? Kompetenciák a digitális univerzumban*. Pécsi Tudományegyetem, Pécs. DOI: <https://doi.org/10.15170/KPVK.2015.00004>
- Stohl R. (2021): „Így neveld a sárkányodat!” – A Z generáció képzési és tanulási szokásairól. *Honvédségi Szemle*. 2. sz., 116–127. Letöltés: https://real.mtak.hu/126182/1/HSZ_2021_149_2_Stohl_Robert.pdf (2026. 04. 03.).
- Tari A. (2011): *Z generáció*, Tericum, Budapest.