

MÜLLER ANETTA, BÍRÓ MELINDA, BODA ESZTER,
HERPAINÉ LAKÓ JUDIT

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
University of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger

AZ ÓVODÁSOK TESTTÖMEGÉNEK ÉS SPORTOLÁSI
SZOKÁSAINAK ÖSSZEFÜGGÉSEI EGY EGRI KUTATÁS
TÜKRÉBEN

PRESCHOOLERS BODY WEIGHT AND SPORTS HABITS IN
THE CONTEXT OF THE RESEARCH IN EGER

Összefoglaló

A túlsúly és elhízás gyakorisága Európában járványszerű méreteket öltött. A legújabb kutatások szerint az elhízás népegészségügyi jelentősége eléri a dohányzásét, hatalmas terheket róva ezzel az egészségügyi rendszerre. A WHO a kövérséget a világ 10 legjelentősebb egészségügyi problémája közé sorolta. A gyermekkori elhízás problematikája, illetve növekvő prevalenciája sok országot érint. Hazánkban 2010-ben a hétévesek körében minden negyedik lány és minden ötödik fiú volt túlsúlyos vagy elhízott.

Kutatásunkban 111 fő egri, óvodás korú (3–6 éves) gyerek BMI indexét, illetve annak életkori percentilis értékeit és sportolási szokásait vizsgáltuk. A felmért mintában 52 fő (46,8%) fiú, 59 fő (53,2%) lány volt. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy az óvodások rendszeres sportolása, testmozgása befolyásolja-e a gyermek optimális testsúlyát. Hogyan alakul a szülők érték-közvetítő szerepe és felelőssége a gyermekek sportolási szokásainak alakulásában és a testsúlyuk alakulásában?

A sportolási szokások és a BMI életkor szerinti percentilis értéke között összefüggést tapasztaltunk. A sovány kategóriába tartozó gyerekek 85,7%-a, a normál testsúlyúak 80%-a szokott szüleivel sportolni, mely értékek szignifikánsan magasabbak, mint a túlsúlyos társaiké, akiknek csupán 53,3%-a sportol szüleikkel ($\chi^2 = 6,1$, $p = 0,033$). A sovány gyerekek 57%-a, a normál testsúlyúak 62,7%-a nyilatkozta, hogy a szülei sportolnak, míg a túlsúlyos gyerekek esetében csupán a szülők 33,3%-a sportol ($p < 0,05$). A sportolási gyakoriság kapcsán elmondható, hogy a sovány testalkatú gyerekek 23,8%-a jelölte be, hogy több mint heti 3-szor sportol együtt szüleivel, míg a normál testsúlyúak 16%-a, melyek szignifikánsan magasabb értékek, mint a túlsúlyos gyerekek értékei, akiknek csak a 6,7%-a sportol többször, mint heti 3 alkalom ($\chi^2 = 8,7$, $p = 0,005$).

A szülők értékközvetítő szerepe meghatározónak bizonyult az óvodások mozgásalapú életmódelemeinek kialakításában, és megerősítést nyert, hogy az első szocializációs színtér a család. Az óvodás korosztály számára fontos a napi célzott testmozgás, melyet egyrészt az óvodának kell biztosítani intézményes keretek között, ám a szülői felelősségvállalás és értékközvetítő szerep nélkül nem érhető el kellő eredmény a gyerekkori elhízás prevalenciájának csökkentésében.

Kulcsszavak: elhízott, gyermekkori elhízás, sportolási szokás, óvodások

Abstract

Obesity is a serious problem worldwide. The WHO classified this top 10 of the most significant health problems. Childhood obesity is increasing. In our research we examined preschool-aged children, we were interested in their sport-habits, their parents sport-habits, what do they think about sport and exercise, which sports do they like and prefer, etc. We examined the relationship between BMI index and their physical activities. A correlation was found between exercise habits and BMI percentile values of the age. Children belonging to the category of lean 85.7% of normal weight it 80% of parents used to play sports, which were significantly higher than those of obese counterparts who only 53.3% of them do sports with their parents ($\chi^2 = 6.1$; $p = 0.033$).

Parents value the role of mediator proved decisive in the kindergarten movement-based lifestyle elements of design, and it was confirmed that the first scene of the family socialization.

Key words: obesity, childhood obesity, sport-habits, kindergarten-children, sport, exercise

Bevezető gondolatok

A túlsúly és az elhízás gyakorisága Európában járványszerű méreteket öltött. A legújabb kutatások szerint az elhízás népegészségügyi jelentősége eléri a dohányzást, hatalmas terheket róva ezzel az egészségügyi rendszerre. A WHO a kövérséget a világ 10 legjelentősebb egészségügyi problémája közé sorolta. A gyermekkori elhízás problematikája, illetve növekvő prevalenciája sok országot érint. Hazánkban 2010-ben a hétévesek körében minden negyedik lány és minden ötödik fiú volt túlsúlyos vagy elhízott. Jelenleg az Európai Unióban több mint tizenkétmillió elhízott vagy túlsúlyos gyermek van; évente 400 ezerrel nő a túlsúlyos és 85 ezerrel a kövér gyermekek száma (Martos 2010). Az elhízás fellendülése, növekedése 3–7 éves kor között figyelhető meg. A korai elhízás egyre gyakoribbá válása jelentős kockázati tényező a felnőttkori vagy későbbi elhízás tekintetében (Cole 2004, Börnhorst és mtsai. 2016).

Az elhízás prevenciójában az egészséges életmód kialakításának, a rendszeres testmozgás életmódelemmé alakításának jelentős a szerepe. Az óvodás korosztály esetében az óvodák szerepe meghatározó a gyerekek egészség-magatartásának formálásában. A másik szocializációs szintér a család, ahol a szülői példamutatásnak, az érték közvetítő szerepnek szintén nagy hatása van a gyerekek egészségi állapotának alakulására. A gyermekkori elhízás növekedésének megfékezése csak az óvoda és a szülők közös munkájának eredményeként realizálódhat.

Irodalmi áttekintés

Évtizedek óta ismertek azok a hazai szakirodalmak, melyek az óvodások biológiai vagy testi adottságait vizsgálják (Eiben–Pantó 1980, Eiben 1988, Joubert és mtsai. 1993, Joubert és mtsai. 1996 a, b, c, d). Széles irodalmi háttere van a 3–6 éves korosztály kondicionális, koordinációs képességeit, illetve ennek fejlődését taglaló irodalmaknak is (Bakonyi–Nádori 1978, a, b, Bako-

nyi 1981, Bucsi S.-né 1996, Famosi-Gáálné 2007, Györi-Nemessuri 1986, Bencze S.-né 2009, Bencze S.-né 2003, Györi P. 1988). Ezek a kutatások rávilágítanak az óvodás korosztály antropometriai és testalkati sajátosságaira is.

Nemzetközi kutatások számolnak be a 3–6 éves korosztályt érintő testsúlygyarapodás problematikájáról és veszélyeiről. Az elhízás fellendülése, arányának növekedése 3–7 éves kor között figyelhető meg. Ez a korai elhízás növekedése egyfajta kockázati tényező a felnőttkori vagy későbbi elhízás tekintetében: azoknál a gyerekeknél nagyobb a kockázat, akiknél a BMI index percentilis értéke nagyobb (és akinél a BMI percentilis kereszteződése lefelé történik) (Cole 2004).

Börnhorst és mtsai. (2016) több ezres elemszámú európai (svéd, magyar, spanyol, észt, német, olasz, ciprusi) mintán végzett kutatással vizsgálták statisztikai modellek alkalmazásával a BMI-növekedést és ennek kockázatát, a későbbi metabolikus kockázatot 3 csoportban: csecsemőkorban (0–9 hónap), és gyermekkorban (9 hónap–6 év) és későbbi korosztályban (idősebb, mint 6 év). Megállapították, hogy mind a 3 csoportban kapcsolat van a BMI index növekedése és a testtömegindex útjának növekedése és a metabolikus kockázati tényezők között, különösen a 9 hónap és a 6 év közöttiekénél.

Kérdésfeltevések

A kutatásunk során arra kerestük a választ, hogy:

- Az óvodások mit értenek a sportolás alatt, mivel kötik össze a jelentéstartalmát?
- Hogyan alakulnak az óvodáskorú gyerekeknek, illetve szüleinek sportolási/ testmozgási szokásai?
- Az óvodás korosztály mely sportágakat ismeri, és honnét szerzett ezekről információt?
- A sportágválasztási szokások hogyan alakulnak 3–6 éves életkorban?
- Milyen összefüggések figyelhetők meg az óvodások testtömegének alakulása és a sportolási szokások között?

Hipotézisek

Kutatásunk előtt az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

- Feltételezzük, hogy az óvodás korosztály a sportágakkal azonosítja a sportot.
- Az egészség-magatartás formálásának két domináns színtere a család és az óvoda.
- Az információforrások közül a család és a közösségi médiák közül a tévé meghatározó szerepét feltételezzük.
- Feltételezzük, hogy a rendszeresen sportoló gyerekek testtömege normális kategóriába tartozik a BMI index alapján. Feltehetően a túlsúlyos gyerekek között több inaktív gyerekekkel találkozunk.
- Feltételezhetően a szülők sportolási szokásai befolyásolják a gyerekek sportolási szokásait.

Anyag és módszer

A kutatásunk során kérdőíves vizsgálatot alkalmaztunk. Felmérésünket az egri Gyermeklánc Tagóvodába és a Nagyvárad úti óvodába járó gyermekek mozgási/sportolási szokásaira fókuszálva végeztünk el. Feljegyeztük az életkorukat, a testsúlyukat és a testmagasságukat megmértük, melyet a BMI index számításához használtunk fel. A BMI életkor szerinti percentilis értékei alapján (Joubert 1993) három gyerekcsoportot alakítottunk ki (sovány, normál és túlsúlyos). Az adatfelvétel 2016 októberében zajlott az óvodákban dolgozó óvónők segítségével, akik felolvasták a kérdőív kérdéseit, és a gyerekek válaszait rögzítették. A kérdőívek során leginkább zárt kérdéseket alkalmaztunk, és válaszkategóriákkal segítettük őket.

Az adatokat SPSS 21.0-s statisztikai szoftver segítségével elemeztünk. Alapstatisztikát (átlag, szórás) számítottunk, az összefüggések vizsgálatára χ^2 -próbát használtunk.

Minta

A 111 fő óvodáskorú gyerek közül 52 fő (46,8%) fiú, 59 fő (53,2%) lány volt. A minta életkor szerinti megoszlását az alábbi táblázat szemlélteti.

A gyermek életkora					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3 éves	6	5,4	5,4	5,4
	4 éves	23	20,7	20,7	26,1
	5 éves	33	29,7	29,7	55,9
	6 éves	49	44,1	44,1	100,0
	Total	111	100,0	100,0	

1. táblázat. A minta életkor szerinti megoszlása

Eredmények

A gyerekek sportolási szokásainak alakulása. Rákérdeztünk arra, hogy szoktak-e a szülőkkel közösen mozogni, sportolni.

Szoktál anyával/apával mozogni?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	igen	86	77,5	77,5	77,5
	nem	25	22,5	22,5	100,0
	Total	111	100,0	100,0	

2. táblázat. A szülő és a gyerek közös sportolásának/testmozgásának alakulása

A gyerekek 77,5%-a, azaz 86 fő jelezte, hogy rendszeresen mozog együtt valamelyik szülővel. A sportolás gyakoriságára is rákérdeztünk.

Milyen gyakran?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	23	20,7	20,7	20,7
	heti 1-szer	37	33,3	33,3	54,1
	heti 2-3-szor	32	28,8	28,8	82,9
	több mint 3-szor	18	16,2	16,2	99,1
	nem sportol	1	,9	,9	100,0
	Total	111	100,0	100,0	

3. táblázat. A sportolás gyakoriságának alakulása

A sportoló gyerekek 33,3%-a heti 1 alkalom sportolást jelölt, a 28,8%-uk heti 2 és 16,2%-uk heti több mint 3 alkalom sportolást nevesített a szüleiivel közösen.

Anya/apa sportol?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	igen	64	57,7	57,7	57,7
	nem	47	42,3	42,3	100,0
	Total	111	100,0	100,0	

4. táblázat. A szülők sportolásának alakulása

A gyerekek 64%-ánál tapasztaltuk, hogy sportol valamelyik szülő.

A gyerekek BMI indexe, illetve annak életkori percentilis értékei alapján 3 kategóriát hoztunk létre.

BMI percentilis értékek alapján					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sovány	21	18,9	18,9	18,9
	egészséges, normál	75	67,6	67,6	86,5
	túlsúlyos, elhízott	15	13,5	13,5	100,0
	Total	111	100,0	100,0	

5. táblázat. A felmért minta testalkati jellemzőinek alakulása (BMI, életkori percentilis alapján)

Megkérdeztük, hogy mit szoktak sportolni szüleikkel.

A biciklizést 20 gyerek, a focizást 20 gyerek, a tornázást 17 fő, a futást 15 fő, a labdázást 15 fő, a sétát 10 fő említette. A különböző testgyakorlatok (guggolás, lábemelés, felülés), illetve még néhány más sport is kapott 2-3 említést.

Az óvodáskor az, amikor a gyerekek megtanulnak kétkerekű biciklin kerékpározni, a rendszeres gyakorláshoz pedig nélkülözhetetlen a szülői jelenlét, a közös tevékenység, amikor nemcsak a kerékpározás, de a közlekedési szabályok megismerése a szülők irányítása mellett zajlik. A labdarúgás vagy a kézilabda népszerűségének az oka, hogy hazánkban ezeknek a labdás sportoknak a legszélesebb a tömegbázisa és az utánpótlása. A futás szintén népszerű, hiszen a természetes mozgások közé tartozik, mely a gyerek alapeleme.

Megkérdeztük, hogy milyen sportágakról hallottak már. Itt több sportágat is felsorolhattak.

A legtöbb említést a labdarúgás kapta, 65 fő jelölte, azt követte az úszás (53 említés), a futás (44 említés), a kerékpár (22 fő nevesítette), a kézilabda (15 fő), a torna (14 fő), az ökölvívást és a karatét 10-10 fő említette.

Leginkább azokról hallottak a gyerekek, amiket ők maguk is űznek, vagy a szüleik, vagy amit a TV-közvetítések során szurkolóként végignéznek otthon. Megkérdeztük, hogy hol hallottak ezekről a sportokról. A gyerekek 73%-a a televízióból, 65,8%-a a szüleiktől (apától/anyától), 13,55%-a a barátjuktól, 1,8% a rádióból és 1,8% az internetről hallott a különböző sportokról.

A gyermekek szemléletformálásában a televízió szerepe meghatározó, így a társadalmi felelősség ezen a területen is hatalmas, nemcsak az egészség-tudatosság formálásában, de abban a tekintetben is, hogy milyen lesz a jövő generációja hazánkban.

Az összefüggés-vizsgálat tapasztalatai

A sportolási szokások és a BMI életkor szerinti percentilis értékei között összefüggést tapasztaltunk. A sovány kategóriába tartozó gyerekek 85,7%-a, a normál testsúlyúak 80%-a szokott szüleivel sportolni, mely értékek szignifikánsan magasabbak, mint a túlsúlyos társaiké, akiknek csupán 53,3%-a sportol szüleivel ($\chi^2 = 6,1$, $p = 0,033$).

A sovány gyerekek 57%-a, a normál testsúlyúak 62,7%-a nyilatkozta, hogy a szülei sportolnak, míg a túlsúlyos gyerekek esetében csupán a szülők 33,3%-a sportol ($p < 0,05$). A szülők értékközvetítő szerepe meghatározó az életmódelemek kialakításában, hiszen az első szocializációs színtér a család.

A sportolási gyakoriság kapcsán elmondható, hogy a sovány testalkatú gyerekek 23,8%-a jelölte be, hogy több mint heti 3-szor sportol együtt szüleivel, míg a normál testsúlyúak 16%-a, melyek szignifikánsan magasabb értékek, mint a túlsúlyos gyerekek értékei, akiknek csak a 6,7%-a sportol többször, mint heti 3 alkalom ($\chi^2 = 8,7$, $p = 0,005$).

Összegzés

A szülők sportolási szokásai igen erőteljesen befolyásolják az óvodások sportolási aktivitását, és kellő motivációt jelentenek a tevékenységhez, különösen akkor, ha ezt közösen (gyerek-szülő) végzik.

A sportolás és a sportolási gyakoriság kedvező hatással van a normál testsúly kialakításában. A szülők érték közvetítő szerepe és egészségmagatartás-formáló hatása vitathatatlan.

A hipotézisünk igazolódott, mely szerint az óvodáskorú gyermekek egészség-magatartásának formálásában a két legfontosabb szintér az óvoda és a család.

A gyermekek szemléletformálásában a közösségi média (TV), a szülő és a kortárs csoport meghatározó.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- TJ COLE (2004): Children grow and horses race: is the adiposity rebound a critical period for later obesity? In: BMC pediatrics. 2004, 4:6. (www.biomedcentral.com/147-1-2431/4/6)
- BÖRNHORST, C., TILLING, K., RUSSO, P., KOURIDES, Y., MICHELS, N., MOLNÁR, D., RODRÍGUEZ, G., MORENO, L. A, KROGH, V., BEN-SHLOMO, Y., AHRENS, W., PIGEOT, I. (2016): Associations between early body mass index trajectories and later metabolic risk factors in European children: the IDEFICS study. In: Eur J Epidemiol (2016) 31:513–525
- MARTOS É. (2010): Folyamatosan nő az elhízott gyerekek száma. In: <http://www.webbeteg.hu/cikkek/elhizas/10859/folyamatosan-no-az-elhizott-gyerekek-szama>
- JOUBERT K. – ÁGFALVI R. – DARVAY S. (1993): A gyermek testmagasságának (testhosszúságának), testtömegének és testmagasságára vonatkoztatott testtömegének percentilisei születésétől hatéves korig (Fejlődési lapok). – (fiúk: C 3341-46/b r. sz., leányok: C 3341-45/b r. sz.) – Pátria Nyomell. (1993)
- JOUBERT K. – ÁGFALVI R. – DARVAY S. (1996/a): Fejlődési, gyarapodási görbék a magyar országos longitudinális gyermeknövekedés-vizsgálat eredményei alapján. – Népegészségügy, 77. évf. 4. 23–41. o. (1996/a)
- JOUBERT K. – DARVAY S. – ÁGFALVI R. (1996/b): A gyermek testmagasságának (testhosszúságának), testtömegének és testmagasságára vonatkoztatott testtömegének percentilisei kétévestől tízéves korig (Fejlődési lapok). – (fiúk: C 3341-46/c r. sz., leányok: C 3341-45/c r. sz.) – Pátria Nyomell. (1996/b)
- JOUBERT K. – DARVAY S. – ÁGFALVI R. (1996/c): A kóros elhízással vagy kóros soványsággal veszélyeztetett gyermekek közelítő szűrése. Szerk.: Joubert K. – A KSH Népegésztudományi Kutató Intézet és az Országos Csecsemő- és Gyermekegészségügyi Intézet kiadványa. Budapest, 76 o. (1996/c)
- JOUBERT K. – DARVAY S. – ÁGFALVI R. (1996/d): Fejlődési lapok a gyermek növekedésének, gyarapodásának megítéléséhez, születéstől tízéves korig. (Az országos longitudinális gyermeknövekedés-vizsgálat eredményei alapján) – Esszencia Továbbképző folyóirat védőnőknek 1996/3 12–17. o. (1996/d)

- BAKONYI F. – NÁDORI L. (1978) Adatok a 4–12 évesek mozgéskoordinációjának életkori szintjéhez. Sport, Budapest. 50–51.p.
- BAKONYI F- NÁDORI L. (1978). Óvodások és kisiskolások körében végzett vizsgálatok tapasztalatai. A sport és testnevelés időszerű kérdései. 13. Budapest. 5–20.p.
- BAKONYI F. (1981): A 3–6 éves óvodások testi fejlődése, fizikai erőnléte és motorikus szintje. Budapest.
- BUCSY S.-NÉ (1996): Az óvodai testnevelés hatása a gyermek mozgáskoordinációjának fejlődésére. In: Győri Pál (szerk.): A gyermekek fizikai állapotának kritikus mutatói. tanulmányok. Veszprém. 77–86. p.
- EIBEN O. – PANTÓ E. (1980): Növekedési értékek Magyarországon 3–18 éves fiúk és lányok testmagasság, testtömeg és testmagasságra vonatkoztatott testtömeg referencia értékei. gyermekgyógyászat. 38. 242–253.p.
- FARMOSI I. – GAÁL S.-NÉ (2007): Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése. Dialóg Campus Kiadó. Bp. –Pécs. 36. p.
- GYŐRI P. – NEMESSURI M. (1986): A 4–6 éves óvodások állóképességének vizsgálata. Mozgásszabályozás és teljesítmény. MTA. Veszprém. 51. p.
- BENCZE S.-NÉ (2009): Korszerűsítési törekvések a pedagógiai gyakorlatban megoldható prevenció, korrekció mozgásanyag alkalmazására. PhD-értekezés. Veszprém. Pannon Egyetem. 229 p.
- BENCZE S.-NÉ (2003): Az óvodai és iskolai testnevelésben alkalmazható prevenció, korrekció mozgásanyag. In: Diskurzus. Szerk. Virágné H. E. SzarvasPress, Szarvas. 133–146. p.
- GYŐRI P. (1988): Óvodások testi fejlettségének legfőbb jellemzői. In. Óvodások szomatikus nevelése: Tudományos konferencia: Veszprém, 1986. október 8–9. / szerk. Győri Pál; [rend., kiad. a] Veszprémi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottságának Sport- és Mozgásbiológiai Munkabizottsága, Veszprém: MTA Veab, 1988, p. 31–44.

EIBEN O. (1988): Az óvodások biológiai fejlődése. In: Óvodások szomatikus nevelése: Tudományos konferencia: Veszprém, 1986. október 8–9. / szerk. Győri Pál; [rend., kiad. a] Veszprémi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottságának Sport- és Mozgásbiológiai Munkabizottsága, Veszprém: MTA Veab, 1988, p. 12–30.