

BEREGI ERIKA^{1,3}, KÓS KATALIN^{2,3}, MOLNÁR ANITA^{3,4}, SUSZTER LÁSZLÓ^{2,3}

**MAGYAR FIATALOK EGÉSZSÉG-MAGATARTÁSÁNAK
VÁLTOZÁSA 2010–2018 KÖZÖTT ÉS A SZÜLŐI
EGÉSZSÉG-MAGATARTÁS MODERN KORI MINTÁZATA,
FÓKUSZBAN A FIZIKAI AKTIVITÁS**

**CHANGES IN THE HEALTH BEHAVIOR OF HUNGARIAN
YOUTH BETWEEN 2010-2018 AND THE MODERN
PATTERN OF PARENTAL HEALTH BEHAVIOR, FOCUS
ON PHYSICAL ACTIVITY**

¹Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, Miskolc

²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

*³Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,
Eger*

⁴Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

Absztrakt

A rendszeresen végzett testmozgás és az egészség kapcsolatának vizsgálata számos epidemiológiai vizsgálat tárgyát képezte az elmúlt évtizedben. A fizikai aktivitás egészségre gyakorolt jótékony hatásainak feltárása indokolta, hogy a fiatalok testi nevelésére egyre nagyobb hangsúly kerüljön. Az áttekintő tanulmány célja volt feltárni, hogy milyen tendenciák mutatkoznak meg a magyar fiatalok fizikai aktivitásának vonatkozásában a 2010 és 2018 közötti időszakban. A szerzők dokumentumelemzésükben az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló Iskoláskorú gyermekek egészség-magatartása (Health Behaviour in School-aged Children) nevű nemzetközi kutatás 2010-es, 2014-es és 2018-as adatait használták a fizikai aktivitás változásainak megfigyelésére. Hazai és nemzetközi szakirodalmak alapján a család, a szülők és a felnőttek szerepét elemző tanulmányokat vizsgáltak meg a sportolási szokásokkal kapcsolatban.

A WHO által ajánlott fizikai aktivitás végzését tekintve 2010-ben a fiatalok 17,3%-a, 2014-ben 19%-a, 2018-ban 17,9%-a végzett kellő mennyiségű fizikai aktivitást. Míg a 2010-es kutatásban a 11 éves válaszadók közül az ajánlott fizikai aktivitást a lányok 22%-a, a fiúk 30%-a teljesítette, addig a 15 éves lányok 9%-a, a fiúk 21%-a esetében volt ez

jellemző. A 2014-es kutatásban a 11 éves válaszadók közül a fiúk 34%-a, a lányok 24%-a, a 15 éves válaszadók esetében pedig a fiúk 24%-a, a lányok 11%-a végez elegendő mozgást. A 2018-as kutatásban a 11 éves korosztály esetében a lányok 24%-a, a fiúk 31%-a, 15 évesek esetében pedig a lányok 11%-a, a fiúk 18%-a mozog eleget. A fizikai aktivitás és a szülői minta kapcsolatára jellemző, hogy ahol az apa aktív sporttevékenységet végez, ott a gyermekek is legalább hetente egyszer végeznek fizikai aktivitást, valamint ez a pozitív összefüggés az anyukák tekintetében még erőteljesebben kimutatható.

A vizsgált időszakban az Egészségügyi Világszervezet által ajánlott fizikai aktivitás végzésére jellemző az összességében csökkenő tendencia. A 2010-es adatokhoz képest a lányok esetében javulás látható, a fiúk esetében a 2014-es adatokhoz képest csökkenő tendencia figyelhető meg, az életkor növekedésével pedig jelentős visszaesés tapasztalható mindkét nem esetében. A fiatalok egészség-magatartására irányuló Health Behaviour in School-aged Children vizsgálatok nem megfelelő, lényeges javulást nem mutató adatokra hívják fel a figyelmet a fizikai aktivitás tekintetében. Erre való tekintettel hatékony megoldásra van szükség a különböző egészségfejlesztési színterek és szakemberek összefogásával.

Kulcsszavak: *fizikai aktivitás; egészségnevelés; szülői minta*

Abstract

The relationship between regular physical activity and health has been the subject of numerous epidemiological studies over the past decade. The recognition of the beneficial health effects of physical activity has justified placing increasing emphasis on the physical education of young people. The aim of this review study was to explore the trends in physical activity among Hungarian youth during the period from 2010 to 2018. In their document analysis, the authors used data from the 2010, 2014, and 2018 waves of the international Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study, conducted in collaboration with the World Health Organization, to examine changes in physical activity. Based on national and international literature, the study analyzed research concerning the role of families, parents, and adults in shaping physical activity habits. According to WHO recommendations, in 2010, 17.3% of young people met the required level of physical activity; in 2014, this figure was 19%, and in 2018, it was 17.9%. In the 2010 study, among 11-year-old respondents, 22% of girls and 30% of boys achieved the recommended physical activity levels, while among 15-year-olds, the figures were 9% for girls and 21% for boys. In the 2014 study, 34% of 11-year-old boys and 24% of girls, and among 15-year-olds, 24% of boys and 11% of girls engaged in sufficient physical activity. The 2018 data showed

that among 11-year-olds, 24% of girls and 31% of boys, and among 15-year-olds, 11% of girls and 18% of boys were sufficiently active. The relationship between physical activity and parental modeling is marked by the observation that children whose fathers engage in regular sports activities are also likely to be physically active at least once a week; this positive correlation is even more pronounced in the case of mothers. Over the study period, a general decline was observed in adherence to the WHO-recommended levels of physical activity. Compared to the 2010 data, girls showed some improvement, while a decreasing trend was noted among boys compared to 2014. A significant decline in physical activity levels was also evident with increasing age in both sexes. The HBSC surveys focusing on the health behavior of young people highlight insufficient and stagnant levels of physical activity. This underlines the need for effective interventions involving collaboration among various health promotion settings and professionals.

Key-words: *physical activity; health education; parental pattern*

Bevezetés

Az egészségveszteségek jellemzően a viselkedéssel, szokásrendszerrel hozhatók összefüggésbe, ami kiemelten indokolja az egészség-magatartás fontosságának hangsúlyozását (Bauer et al., 2017). A gyermekkorban kialakított egészség-magatartás nagy jelentőséggel bír a lakosság egészségi állapotának javításában (Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, 2015). Füzesi (2004) szerint legeredményesebben, leghatékonyabban a családban, iskolákban, munkahelyen, továbbá települési és civil közösségekben, tehát a mindennapi élet színterein adott a lehetőség az egészség-magatartás befolyásolására. Az egészségnevelés folyamatára nagy hatást gyakorol a szokásrendszer (Pikó, 2006; Fügedi, 2015; Vitrai, 2017), mely az egészséget befolyásoló tényezők formálásával alakítható ki (Fügedi, 2018). E többkomponensű rendszer egyik lényeges elemét a család képezi, mely számos módon gyakorol hatást a gyermek egészség-magatartására (Kós és Herpainé, 2019; Fügedi, 2015; 2018). A hiányos, nem megfelelő vagy eredménytelen szülői nevelés negatívan befolyásolhatja a gyermek magatartását, ami fejlődési elakadásokhoz, szocializációs problémákhoz, valamint szélsőséges, deviáns viselkedésminták kialakulásához vezethet (Kósa, 2005). Ennek mindhárom oka a családra vezethető vissza: családi struktúra és szülői attitűd, valamint érzelmi kulturáltság; a szülői nevelési célkitűzések és ezek mentén megfogalmazott módszerek; illetve a család anyagi helyzete. Egy-egy terület hiányát bizonyos mértékig képes kompenzálni a másik kettő, azonban a szocializációs folyamat így is sérülést szenved (Kósa, 2005; Zsolnai et. al., 2012). Éppen ezért kiemelten fontos nemcsak önmagában a fiatalok egészség-magatartásának

vizsgálata, hanem mindezzel párhuzamosan a leginkább befolyásoló szintér, a család, szülők és felnőttek egészség-magatartásának elemzése is. Amennyiben a család és a szülői minta szerepét szeretnénk megvizsgálni a sportolási szokások kialakulásánál, mindenképp szükséges áttekinti az ezeket befolyásoló tényezőket és a fizikai aktivitás jelentőségét.

A rendszeresen végzett fizikai aktivitás egészségre gyakorolt jótékony hatásainak feltárása indokolta, hogy a fiatalok testi nevelésére egyre nagyobb hangsúly kerüljön. A testnevelésen kívül, az iskolai kereteken túl végzett mozgás is lehetőséget biztosít arra, hogy a tanulók megfelelő gyakorisággal és intenzitással végezzenek fizikai aktivitást, ami hozzájárul az egészségük védelméhez (Strong et al., 2005). A fizikai aktivitás leírható minden olyan mozgásként, amelyet a vázizom hoz létre, és energiafelhasználás kíséri. Általános fogalomként magába foglalja az aerob mozgásformát, amely során a szervezet energianyerése a rendelkezésre álló nagy mennyiségű oxigén elégetésével történik. Felöleli továbbá az anaerob mozgásformát, amikor is nem áll rendelkezésre elegendő oxigén, például az ellenálló képességet fejlesztő edzés során, függetlenül típusától, gyakoriságától, valamint időtartamától. E fogalom alá tartoznak a szélsőségesen strukturált aerob mozgások is, többek között a gyaloglás, úszás, kertészkedés vagy az alapvető mindennapos tevékenységek, például a sétálás (Caspersen et al., 1985, Oh és Yang, 2010). A rendszeresen végzett testmozgás és az egészség kapcsolatának vizsgálata számos epidemiológiai vizsgálat tárgyát képezte az elmúlt évtizedben. A kutatások eredményeinek tükrében egyértelműen megállapítható a rendszeres fizikai aktivitás egészségre gyakorolt pozitív hatása. Ismeretes, hogy a legnagyobb mortalitást és morbiditást világszerte a szív- és érrendszeri kórképek, a daganatos megbetegedések, a cukorbetegség, a mentális elváltozások, továbbá a krónikus légzőszervi elváltozások okozzák (Warburton és Bredin, 2017). A felsorolt megbetegedések elkerülése érdekében a rendszeresen végzett, élethosszig tartó fizikai aktivitásnak kiemelt szerepe van (Pedersen és Saltin, 2015). A rendszeres testedzés javítja a szervrendszerek funkcióját, ezáltal mutatkozik meg preventív hatása a krónikus betegségekkel szemben (Suszter és Mák, 2021). Gyermek és serdülőkorban is igazolt, hogy a rendszeres mozgás védőfaktornak bizonyul, többek között a magas vérnyomás, a metabolikus szindróma, továbbá a depresszió kialakulásával szemben (Janssen és Leblanc, 2010; Rodriguez-Ayllon et al., 2019; Renninger et al., 2020). A rendszeresen sportoló fiatalok körében az tapasztalható, hogy kevesebbet dohányoznak, kedvezőbbek az étkezési szokásaik, biztonságosabb a szexuális magatartásuk (Mikulán, Keresztes és Pikó, 2010). Mindezek mellett az életkornak, valamint képességeknek megfelelő rendszeresen végzett mozgás elősegíti a személyiség formálását, a gyermekben rejlő képességek kibontakozását, valamint képesség- és egészségfejlesztő funkcióval is rendelkezik (Bognár, 2019).

Fontos említést tenni arról, hogy a családon belül a legnagyobb hatást a szülők gyakorolják. A sporttehetség gondozásában, szakismeret tekintetében gyermekkorban a szülők szerepe jelentősebb, ami mellett az edzők és testnevelők szerepe csökkenést mutat.

Ennek fényében a hozzáállás, a tevékenységrendszer és a sportsikerek kialakításában a szülő-gyermek kapcsolat elengedhetetlen (Bognár et al., 2006). A fiatalok egészség-magatartásával, egészségi állapotával kapcsolatos vizsgálatok eredményeinek megismerése kulcsfontosságú a megfelelő egészségfejlesztési programok elkészítése, valamint megvalósítása tekintetében (Holczer és Kiss, 2019). A fizikai aktivitás kialakulására sok tényező hatást gyakorol, ezért ezek tanulmányozása csupán több szempont együttes megfigyelésével, párhuzamosan lehetséges és érdemes. A HBSC-vizsgálat az egyik legfontosabb kutatásnak mondható Magyarországon is, mely az iskoláskorú gyermekek egészség-magatartásának bemutatása mellett (Németh et al., 2019) annak az évek folyamán történő változására is rávilágít. Ismerteti a fiatalok életmódjának jellemzőit, testi-lelki egészségének háttértényezőit, mint például a család hatását, a szülői, tanári bánásmód jellemzőit, a személyiségjegyek meghatározó tényezőit (Németh et al., 2019).

Célmeghatározás

Az áttekintő tanulmány célja volt feltárni, hogy milyen átalakulás történt a vizsgált időszak alatt, illetve hogy milyen tendenciák mutatkoznak meg a magyar fiatalok fizikai aktivitásának vonatkozásában a 2010 és 2018 közötti időszakban. A családot – mint elsődleges nevelési közeget és a magatartás-formálás kiemelt színterét – középpontba állítva a szülők és más felnőtt családtagok fizikai aktivitására vonatkozó, e témában megjelent publikációkat tekintették át mint az optimális mennyiségű, rendszeres fizikai aktivitás kialakulásában szerepet játszó fontos tényezőt. Vagyis jelen kutatás kísérletet tesz a család és a felnőttek mint a szülői társadalom példamutatásának szerepét számba venni az optimális mennyiségű fizikai aktivitás kialakulásában, ezáltal az egészségnevelésben betöltött funkciójában.

Anyag és módszer

A szerzők dokumentumelemzésükben az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló Iskoláskorú gyermekek egészség-magatartása (Health Behaviour in School-aged Children) című nemzetközi kutatás magyar vonatkozású eredményeit a fizikai aktivitásra és a szabadidős tevékenységre vonatkozóan vizsgálták. A HBSC-kutatásban az 5., a 7., a 9., valamint a 11. évfolyam tanulói vesznek részt négyévente, kérdőíves adatfelvételt alkalmazva. A szerzők az általános iskola felső tagozatába, valamint a középiskolába lépő évfolyamok adatait tekintették át a nemek és korosztályok közötti esetleges eltéréseket

vizsgálva. Kérdésként merült fel a szerzőkben, hogy van-e különbség a fizikai aktivitás és a televízió előtt töltött idő tekintetében a nemek és korosztályok között. A vizsgálatokban a tanulók számára feltett kérdések egyfelől a fizikai aktivitással kapcsolatban a naponta végzett, WHO által ajánlott mozgás mennyiségére, intenzitására, a tanórai, illetve a tanórán kívüli mozgásokra fókuszálnak. Másfelől pedig a passzív szabadidő eltöltését vizsgálták (Németh és Költő, 2011).

A tanulmányozott időszakot a 2010-es, 2014-es, 2018-as HBSC-vizsgálatokra szűkítve határozták meg a szerzők, az eredményekből azonban csak a WHO által ajánlott fizikai aktivitásra és a televízió, számítógép előtt eltöltött időre (passzív szabadidő) vonatkozó adatokat vizsgálták nemek és korcsoportok szerint. Emellett a szerzők hazai és nemzetközi szakirodalmak alapján a család, szülő szerepét elemző tanulmányok áttekintésére is vállalkoztak, amelyek a HBSC-kutatásokban tanulmányozott korosztályokra nemek szerint vonatkoznak, és feltárják a szülői minta jelentőségét a gyermekek fizikai aktivitásra való hajlandóságában és kialakításában. A szerzők kulcsszavas kereséssel választották ki az ajánlott fizikai aktivitás, a televízió, számítógép előtt eltöltött idő témájában íródott szakirodalmakat, valamint az ezekkel összefüggésben lévő és a szülői szerepeket is feltáró tanulmányokat; további válogatási kritériumként fogalmazták meg a szerzők, hogy mindhárom témával foglalkozzon az adott szakirodalom, és a vizsgált korosztályok is egyezzenek. Tanulmányukban arra is keresik a választ a szerzők, hogy van-e kapcsolat a szülő és gyermekének fizikai aktivitása között.

Eredmények

A 2010-es felmérés szerint megállapítható, hogy a magyar fiatalok kevesebb mint 20%-a mozog eleget: minimum közepes intenzitással, legalább egy órát naponta. Háromból két tanulóra jellemző a heti kétszeri intenzív testedzés végzése. A fiatalok kevesebb mint a felére jellemző a heti legalább két óra erőteljes mozgás folytatása (Németh és Költő, 2011). Megfigyelhető, hogy míg a 11 éves válaszadók közül az ajánlott fizikai aktivitást a lányok nagyjából 20%-a, a fiúk körülbelül 30%-a teljesíti, addig a 15 évesek körében mindkét nem esetében közel 10%-os csökkenés mutatkozik (Currie et al., 2012). A teljes minta elemzésekor jól látható, hogy a lányok, illetve az idősebbek minden szempontot figyelembe véve kedvezőtlenebb eredményt mutatnak a fiúkkal és a fiatalabbakkal szemben. Ugyanakkor az tapasztalható, hogy a fiatalok a fizikailag passzív szabadidős tevékenységekre több időt szánnak, mint a fizikai aktivitásra. A vizsgálatban részt vevők közel 60%-a hétközben naponta legalább két órát szán televíziónézésre, hétvégén ugyanez tízből nyolc tanulóra jellemző (Németh és Költő, 2011).

A 2014-es vizsgálat alapján készült jelentésben megállapításra került, hogy a 11 és 18 éves fiatalok alig ötödére, azaz 19%-ára jellemző, hogy eleget mozog naponta (Németh és Költő, 2016). Összességében vizsgálva a lányok hatoda nem teljesíti az Egészségügyi Világszervezet által ajánlott napi mozgásmennyiséget és intenzitást. A fiúk esetében a vizsgálatban részt vevők negyedénél állapítható meg ugyanez. A tanulók 54,6%-a tanítási napokon legalább 2 órát tölt televíziónézéssel, hétvégén ez az arány 80,4%. A játékcélból végzett, napi több órát magába foglaló számítógépezés tízből négy tanulóra volt jellemző tanítási napokon, tízből hat tanulóra pedig hétvégén. Az eredményekből látható az is, hogy a lányok esetében figyelhető meg nagyobb arányban a nem játékcélból végzett számítógéphasználat, mint például az internetezés, házi feladat-készítés, chatelés. A számítógépet sokat használók aránya az elmúlt nyolc év során növekvő tendenciát mutat (Németh és Költő, 2016). Szakmai szempontból indokolt lehet a fiatalok szabadidős képernyőhasználatának napi két órára történő korlátozása (Tremblay, 2011).

A 2018-as HBSC-eredmények szintén a nem megfelelő fizikai aktivitásra hívják fel a figyelmet. A serdülők csupán 19%-a éri el a WHO által ajánlott mennyiséget és intenzitást. A fiúk 49%-a, a lányok harmada, azaz 35%-a végez hetente négyszer vagy többször erőteljes mozgásformát. A fizikai aktivitás kisebb az idősebb serdülők, valamint az alacsonyabb szociális családi körülmények között élők esetében. A Magyarországon készült felmérés eredménye azt mutatja, hogy a fiatalok 17,9%-a végez naponta legalább 60 percnyi mérsékelt intenzitású testmozgást (Németh és Várnay, 2019). Ezen belül itt is tapasztalhatóak az életkor és nem szerinti különbségek, a fiúk közül 7%-kal többen érik el a kívánt fizikailag aktív szintet a 11 éves és a 15 éves korosztály esetében is, míg a 15 éves korosztályban a lányoknál és fiúknál is 10%-os csökkenés mutatkozik a kívánt fizikai aktivitásban a 11 éves korosztályhoz képest (Inchley et al., 2020). Figyelemre méltó, hogy valamennyi vizsgált tanuló tekintetében 20,1%-uk kevés, 30,3%-uk nagyon kevés mozgást végez. A lányok szignifikánsan kevesebbet mozognak a fiúkhoz képest. A magasabb évfolyamokon szintén csökken a mozgás mennyisége (Németh és Várnay, 2019). Ugyanakkor a 2017/2018-as tanévben készült vizsgálat a korábbi eredményekhez képest azt mutatta, hogy a fiúk kevesebb testmozgást végeztek, a lányok esetében pedig növekedés figyelhető meg. Ugyanez az intenzív testmozgás esetében is igaz a fiúknál minden évfolyamban, a lányoknál a növekedés a 11 és 13 éveseknél figyelhető meg, magasabb évfolyamokon viszont már nem jellemző (Németh et al., 2019). Az elektronikus médián történő barátokkal való kapcsolattartás az évek folyamán előtérbe került. A 11 évesek közül a lányok 19%-a, a fiúk 18%-a, a 15 évesek esetében pedig a lányok 34%-a, a fiúk 28%-a szinte folyamatosan ebben a formában kommunikál (Inchley et al., 2020). A magyar fiatalok WHO által ajánlott fizikai aktivitás-változásait foglalja össze az 1. táblázat a HBSC-vizsgálatok alapján a 2010 és 2018 közötti időszakban.

Fizikai aktivitás/inaktív tevékenységek	2010	2014	2018
WHO által ajánlott fizikai aktivitás végzése	17,3%	19%	17,9%
Televízió előtt töltött idő – több mint 2 óra/hétköznapi	58,2%	54,6%	52,6%
Lányok és fiúk közötti különbségek/életkor szerinti változások – a WHO által teljesített fizikai aktivitás tekintetében	11 éves korúak Lányok: 22% Fiúk: 30%	11 éves korúak Lányok: 24% Fiúk: 34%	11 éves korúak Lányok: 24% Fiúk: 31%
	15 éves korúak Lányok: 9% Fiúk: 21%	15 éves korúak Lányok: 11% Fiúk: 24%	15 éves korúak Lányok: 11% Fiúk: 18%

1. táblázat: A magyar fiatalok WHO által ajánlott fizikai aktivitása a HBSC-vizsgálatok alapján
(forrás: saját szerkesztés)

Ami a szülői minta jelentőségét illeti a gyermek rendszeres fizikai aktivitásának elérésében, említésre méltó, hogy a szülőknél az édesanyák és az édesapák kapcsolata a sporttal külön-külön is befolyásoló erővel bír, főleg a 10–14 éves gyermekekre (Zsolnai et al., 2012, Sukys et al., 2014; Fintor és Szabó, 2014; Fintor, 2014; Soldos, 2017). Megállapítható, hogy ahol az apa aktív sporttevékenységet végez, ott valószínűsíthető, hogy a gyermekek is, ellenkező esetben a gyermek egyáltalán nem fog. Az anyukák tekintetében is fennáll ez a pozitív kapcsolat, azonban itt még erősebb összefüggést mutat. Érdekesség, hogy ez az összefüggés abban az esetben is ugyanilyen erősséggel áll fenn a két szülő sportminta-kialakításának tekintetében, ha az apukák többet sportoltak fiatalkorukban, mint az anyukák (Fintor, Szabó, 2014; Fintor, 2014). Ellenben egy másik, felső tagozatos tanulókra irányuló kutatás a sportágválasztásban legfőbb befolyásoló tényezőként nem a családot, hanem a saját döntést hangsúlyozza a rendszeres fizikai aktivitás kialakításában. A szülők itt csupán másodlagos befolyásoló tényezőként jelentek meg (Trzaskoma-Bicsérdy, Bognár, Révész, 2006). Ennek oka az adott életszakaszból is eredeztethető, mivel a tanulók ebben a korosztályban már sokkal önállóbbak.

A 13–18 évesek körében is fellelhető a nem egységes szakmai álláspont (Sukys et al., 2014 Kós és Herpainé, 2019), ugyanis egyes kutatások alapján a sportolás inkább egy közösségi tényezőként, elfoglaltságként jelenik meg a szabadidejükben. Ebben az időszakban a legjelentősebb a változás a személyiség, a szokásrendszerek, az egészségmagatartás és a sportmotivációk tekintetében. A sportolást tekintve ugyan szerepet játszanak a szülők, azonban eltérő mértékben. A lányok fizikai aktivitását alapvetően befolyásolja a

szülő sportolási szokása, egyes kutatások szerint az apa mérvadóbb (Sallai, Münnich, 1999 Zsolnai et al., 2012, Sukys et al., 2014). A fiúk sportolási attitűdje szintén inkább az apa szokásaival és hozzáállásával függ össze (Gáti, 2005.; Sallai – Münnich, 1999 Zsolnai et al., 2012, Sukys et al., 2014), az anyákéval azonban nem. A versenymotiváció is a fiúk körében magasabb értéket vesz fel, mint a lányok esetében. Ez a különbség az életkorok tekintetében is tetten érhető. A 13-14 éves korosztály számára a sportolásban a versenyzési motiváció jelentős, míg a 15–18 éveseknél már a jó közérzet a motiválóbb (Sukys et al., 2014).

Egy háromgenerációs kutatás a nagyszülők-szülők-gyermekek sportolási kapcsolatát vizsgálta az észak-magyarországi régióban. A 10–14 éves gyermekeket és családjukat monitorozó kutatás során a nagyszülők körében magas értéket képviselt azoknak a száma, akik a rendszeres fizikai aktivitást a család minden tagja számára fontosnak tartják. Az eredmények arra is rámutatnak, hogy a nagymamák a gyermekek és unokák rendszeres fizikai aktivitásának nagyobb szerepet tulajdonítanak, mint saját sportolási szokásaiknak. Sőt, amennyiben a nagyszülő nem sportol, akkor is a verbális kommunikáció és a megfelelő hozzáállás révén elősegítheti az unokája, illetve gyermeke pozitív szemléletének kialakítását a sportolással kapcsolatban (Herpainé, Hidvégi, 2016; Herpainé et. al., 2017). Ugyanakkor felerősíti a szülői példamutatást és a szokáskialakítást a gyerekekben, ha a nagyszülők maguk is bekapcsolódnak aktívan (résztevő) vagy passzívan (kísérő, szurkoló) az unoka sporttevékenységébe a versenyek, illetve az edzések alkalmával (Herpainé és Hidvégi, 2016). Az esetek többségében a megfelelő érzelmi állapot kialakítása kulcsfontosságú, kiváltképp a 7–13 éves sportoló gyermekek esetében az edzések során, valamint a versenyeken. Ebben fontos szerep jut a motiválásnak és a kommunikációnak a szülő részéről, mely elengedhetetlen eleme annak, hogy a szülő és az edző közötti kapcsolat megfelelően kialakuljon (Széplaki et al., 2017). Fontos ugyanakkor a szülők sportmúltja is, mivel azok a gyermekek, akik olyan családban nőnek fel, ahol a szülő korábban sportolt, pozitív élményt tulajdonít a sportnak, vagy aktívan űz egy adott sportágat, ott nagyobb valószínűséggel válik rendszeres tevékenységgé a gyermek fizikai aktivitása. Ez legfőképpen akkor érvényesül, ha a rendszeres sportolás már óvodáskorban kialakul, azonban ez az általános iskolásokra is érvényes (Kiss, 2014; Tamás, 2020).

Megbeszélés

A gyermekeknek és serdülőknek naponta legalább 60 percet kellene mozogniuk közepes intenzitással, a VO_{2max} 60-70%-ával, az Egészségügyi Világszervezet ajánlásának megfelelően (WHO, 2010; Bull et al., 2020). A vizsgált időszakban a WHO által ajánlott fizikai aktivitás végzésére jellemző az összességében csökkenő tendencia. A televízió előtt

eltöltött idő tekintetében javulás látható az eredményeken, hiszen kevesebb időt töltenek a televízió előtt a fiatalok, ugyanakkor az inaktivitás nem csökken, hanem nő, hiszen mind a számítógépezéssel töltött idő mértéke, mind pedig az ezt a tevékenységet űző egyének száma növekszik. Ugyan a fizikai aktivitást vizsgálva a 2010-es adatokhoz képest a lányok esetében minimális javulás látható, de ez a százalékos arány így is nagyon alacsonynak mondható. A 2014-es adatokhoz képest a fiúk esetében minimálisan csökkenő tendencia figyelhető meg, valamint az életkor növekedésével jelentős visszaesés tapasztalható mindkét nem esetében. Ezek a tendenciák más kutatásokban is tetten érhetőek, a magyar emberek mindössze 15%-a végez sporttevékenységet rendszeresen, legalább hetente egyszer (Eurobarométer, 2017). Az idősebb serdülők és a szegényebb családokból származók kevésbé voltak fizikailag aktívak. Megfigyelhető továbbá, hogy jellemzően a felnőttkorban előforduló ülő és mozgásszegény életmód már egyre fiatalabb életkorban jelentkezik (Mikulán, 2013). Fügedi, Bognár és Kovács (2019) megfogalmazták, hogy régebben az iskolai szintén több tanulónak adott tényleges mozgáslehetőséget. Lehetséges, hogy az egyre nagyobb mennyiségű információ átadásának ellenére a gyerekek nem tudják eldönteni, hogy mi a lényeges egészségük és életminőségük megőrzésével kapcsolatosan. Megállapították továbbá, hogy a gyermekkorban folytatott fizikai aktivitás a mára már felnőtt korosztály tekintetében intenzívebb volt az azonos időszakban. Sigmundová és munkatársai (2011) cseh fiatalok fizikai aktivitását két keresztmetszeti vizsgálat során, tízéves különbséggel, lépésszámlálók használatával vizsgálta. Kutatásuk eredményeként rámutattak, hogy a technológiai változások hatására egyre inkább elterjedtebbé vált az ülő életmód, ennek következményeként nem teljesül a napi 60 percig tartó, méréselt-intenzív fizikai aktivitás a legtöbb serdülő tekintetében. A serdülők által végzett közepesen intenzív fizikai aktivitás a vizsgált országok harmadában csökkent, különösen a fiúk esetében. Több fiatal számolt be a rendszeres, mérsékelt fizikai aktivitás végzéséről (Inchley et al., 2020). Cselik és munkatársai (2021) általános iskolások körében végzett követéses vizsgálat során vizsgálták többek között a fizikai aktivitás változásait az iskolákban alkalmazott egészségfejlesztő programok eredményeképpen. A program pozitív hatásai ellenére figyelemfelkeltő, hogy a sportolási hajlandóság az életkor előrehaladtával csökkenő tendenciát mutat. Szakály és munkatársai (2019) a mindennapos testnevelés fitsségi mutatóit vizsgálták általános iskolás fiúkon. A romló fitsségi eredmények legjellemzőbb indokaként a serdülőkorban megfigyelhető alulmotiváltságot vélték felfedezni.

A sportkutatások alapján a család három különböző szempont alapján jellemezhető. Elsődlegesen a család mint sportszocializációs közvetítő közeg. Ebben az aspektusban említésre méltó, hogy a családban tanulják meg a gyerekek azokat a normákat, attitűdöket – így a sportoláshoz való hozzáállást, negatív-pozitív mintát is –, melyek meghatározó szereppel bírnak a későbbi életük során (Kay, 2004; Craggs et al., 2011; Kós és Herpainé, 2019).

A második szempont szerint a család mint gyakorlati támogató is részt vesz a gyermekek sportolásában és tehetséggondozásában. Ezáltal a szülők jövedelme nagyban befolyásolja a gyermek sportolási lehetőségeit (Kay, 2004; Egressy, 2005; Pikó, 2012, Borkovits, 2013. b). A következő akadály magába foglalja a társadalmi osztályok megkülönböztetését. Ez a jövedelmi viszonyokkal összefonódva abból eredeztethető, hogy a magasabb osztályban levő családok jelentősebb mértékben fordítanak figyelmet a sportolásra. Ez megjelenik az ösztönzés mértékében is, mivel az alacsonyabb osztályban levő családokban a gyermek ebből kisebb arányban részesül, mint a magasabb osztályban levők (Kay, 2004; Egressy, 2005; Pikó, 2012, Borkovits, 2013. b). A harmadik szempont az etnikai megközelítés, a megkülönböztetés történhet a kultúrájuk, illetve külső jegyeik alapján (Kay, 2004). Fontos felhívni a figyelmet, hogy a sport képes a társadalmi rétegeket közelebb hozni egymáshoz (Egressy, 2005). Megfelelő egészségfejlesztő mozgásprogramokkal, egészségelvű fizikai aktivitással, illetve különböző rekreációs tevékenységekkel a hátrányok kiegyenlíthetők a rétegek között (Fritz, 2011). Ez alkalmat nyújt a különböző kultúrából, illetve társadalmi körzemből érkező egyének sport által integrációjára.

Azonban elengedhetetlen kiemelni, hogy nem csak az mérvadó, hogy a felnőttek mint szülők milyen mértékben vannak jelen a gyermek sportolásánál. A szülő sportági versenyek alkalmával nyújtott magatartása szintén meghatározó a gyermeke sporttevékenységében. Az aktív szülői sportmagatartás is lényeges, mely akkor a leghatékonyabb, ha mindkét szülő egyaránt sportol. Ezáltal megállapítható, hogy azok a szülők, akik rendszeresen sportolnak, szinte biztos, hogy gyermekeikre is átörököltik ezt a pozitív példát (Tamás, 2020).

Következtetések

Hazai és nemzetközi kutatások eredményei egyértelműen rámutatnak a rendszeres fizikai aktivitás egészségre gyakorolt pozitív hatására (Pedersen és Saltin, 2015; Mikulán, Keresztes, Pikó, 2010; Warburton és Bredin, 2017). A felnőttkorban jellemzően megjelenő ülő és mozgásszegény életmód egyre fiatalabb életkorban előfordul (Mikulán, 2013). A fiatalok egészség-magatartását célzó HBSC-kutatások a vizsgált időszakban nem megfelelő, lényeges javulást nem mutató, összességében romló adatokra hívják fel a figyelmet a fizikai aktivitás tekintetében.

Révész (2019) megalapozó tanulmányában a testmozgásalapú iskolai programok fejlesztéséhez fogalmazott meg ajánlásokat. A Komplex Alapprogram részeként szereplő Testmozgásalapú alprogram a tanórán és a tanórán kívüli testmozgásra, testnevelésre, valamint sportlehetőségekre mint egészség- és személyiségfejlesztő hatásrendszerre fókuszál minőségelvű pedagógiai tevékenység megvalósulásával. A fiatalok egészségi állapotát

negatívan befolyásoló, nem elegendő fizikai aktivitásra rámutató adatok ismeretében mihamarabb hatékony megoldás kidolgozása szükségeltetik. Mindehhez a különböző tudományterületek ígéretesnek bizonyuló újabb eredményeit is célszerű lehetőségként kezelni. Figyelemre méltó a fizikai aktivitás növelésének tekintetében pl. a pozitív pszichológia és pedagógia, valamint a Bagdi és munkatársai által megalkotott Boldogságóra program (Beregi és Bognár, 2021). Az Egészségügyi Világszervezet 2018–2030-ig szóló akcióterve a kedvező népegészségügyi adatok javítása érdekében a fizikai aktivitás elősegítésére fókuszálva, komplex stratégiai megoldásokat ajánl. E stratégiák, irányelvek alkalmazása segítséget nyújt az ülő életmód, az inaktivitás csökkentéséhez és a fiatalok és valamennyi korosztály esetében jellemző fizikai aktivitás növeléséhez (Varga és Horváth, 2019).

Ugyanakkor amint a bevezetőben is említettük, kiemelt fontosságú, hogy az egészségi állapot, pontosabban fogalmazva az egészséggel kapcsolatos attitűd kialakulásának megközelítése két irányból valósuljon meg (Fügedi et al., 2019), valamint a fiatalok egészség-magatartását mindig párhuzamba kell állítani a felnőttek, leginkább a szülők egészség-magatartásának mintázatával (Fügedi, 2018). Egyik oldalról a fiatalok egészség-magatartását, szokásrendszerét, tevékenységeit kell elemeznünk, másodszorban a közvetlen szocializációs közeg, a család és szülők példamutatását, minta értékű tevékenységét és nevelő hatását kell megértenünk ahhoz, hogy a fizikai állapotváltozásokat felismerjük, illetve hogy az egészségnevelési folyamatban eredményt érhessünk el. Fontos megértenünk, hogy sokszor a negatív tendenciák megfordításához nem feltétlenül az elsődlegesen érintett célcsoportra kell hatni, hanem a célcsoportot befolyásoló közegre.

Felhasznált szakirodalom

- Bauer, B., Pillók, P., Ruff, T., Szabó, A., Szanyi, F. E., & Székely, L. (2017). *Magyar Ifjúság Kutatás 2016: Az ifjúság kutatás első eredményei, ezek a mai magyar fiatalok!* Új Nemzedék Központ Nonprofit Kft.
- Beregi, E., & Bognár, J. (2021). Egészségközpontú nevelés és oktatás: a fizikai aktivitás növelésének módszerei és a pozitív pedagógiai lehetőségei. *Pozitív Pedagógiai és Nevelés Konferencia Kötet*, 44, 33–44.
- Bognár, J., Trzaskoma-Bicsérdy, G., Révész, L., & Géczi, G. (2006). A szülők szerepe a sporttehetség-gondozásában. *Kalokagathia*, 1(2), 86–95.
- Bognár, J. (2019). A testnevelés értékorientációja. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3–4), 100–108.

- Borkovits, M. (2013b). The examination of physical education performance with relation to the social background and nutrition. In *Performance Analysis Workshop*, Alicante, Spain. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/30237/1/jhse_Vol_8_N_proc3_553-559.pdf
<https://doi.org/10.4100/jhse.2013.8.Proc3.01>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126–131.
- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M., & Griffin, S. J. (2011). Determinants of change in physical activity in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(6), 645–658. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.02.025>
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., ... Barnekow, V. (Eds.). (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey* (Health policy for children and adolescents No. 6). WHO Regional Office for Europe.
- Csányi, T. (2010). A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle*, 3(4), 115–128.
- Cselik, B., Rétsági, E., & Ács, P. (2021). Egészségfejlesztő program hatása általános iskolás diákok egészségmagatartására. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 22(89), 12–18.
- Deephouse, D. L., & Jaskiewicz, P. (2013). Do family firms have better reputations than non-family firms? An integration of socioemotional wealth and social identity theories. *Journal of Management Studies*, 50(3), 337–360. <https://doi.org/10.1111/joms.12015>
- Egressy, J. (2005). *Társadalmi esélyegyenlőtlenségek a versenysportban. Az úszás példája* (doktori értekezés). Semmelweis Egyetem.
- European Commission. (2017). *Standard Eurobarometer 88*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2143>
- Fintor, G. J. (2014). A sportágválasztást és sportolási gyakoriságot befolyásoló tényezők az általános iskoláknál. In Ceglédi, T., Gál, A., & Nagy, Z. (Eds.), *Határtalan oktatáskutatás* (pp. 69–77).

- Fintor, G., & Szabó, J. (2014). A sportolást befolyásoló tényezők az általános iskolásoknál. *Educatio*, 23(2), 305–311.
- Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó.
- Fügedi, B. (2015). *Állapotfelmérő eljárások, egészségprogramok tervezése, értékelése*. Nyugat-magyarországi Egyetem.
- Fügedi, B. (2018). *Az egészségnevelés tudományterületi szintézise* (habilitációs értekezés). Eszterházy Károly Egyetem. <http://habilitacio.uni-eszterhazy.hu/34/>
- Fügedi, B., Bognár, J., & Kovács, T. L. (2019). A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban és a testnevelés megítélésében. *Acta Universitatis*, 46, 47–55.
<https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.47>
- Füzesi, Zs. (2004). Egészségmagatartás. In Bakacs, M. & Vitrai, J. (Eds.), *Népegészségügyi jelentés 2003* (pp. 255–332). Országos Epidemiológiai Központ.
- Gáti, F. (2005). Nevelési ártalmak a családban. In Balogh, L. & Tóth, L. (Eds.), *Fejezetek a pedagógiai pszichológia köréből* (2/2). Neumann Kft. <https://mek.oszk.hu/04600/04669/html/index.htm>
- Herpainé Lakó, J., & Hidvégi, P. (2016). A különböző generációk rekreációs szokásainak vizsgálata. *Acta Academiae Agriensis*, 43, 25–42.
- Herpainé Lakó, J., Simon, I. Á., Nábrádi, Zs., & Müller, A. (2017). Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai háttere. *Képzés és gyakorlat*, 15(4), 36–52.
<https://doi.org/10.17165/TP.2017.4.4>
- Holczer, A., & Kiss, V. (2019). A szülői egészségtudatosság és az étkezési preferenciáik vizsgálata a gyermekkori elhízás tükrében. *Táplálkozásmarketing*, 2, 27–38.
<https://doi.org/10.20494/TM/6/2/3>
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jastad, A., Cosma, A., ... Arnarson, Á. M. (Eds.). (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 HBSC survey in Europe and Canada*. WHO Regional Office for Europe.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., ... Barnekow, W. (Eds.). (2016). *Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. WHO Regional Office for Europe.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kay, T. (2004). The family factor in sport: A review of family factors affecting sports participation. *Institute of Sport and Leisure Policy*, 39–60.
- Kiss, K. (2014). A szülők és gyermekek sportolási szokásainak összefüggései. In *Nemzetközi módszertani konferencia...* (pp. 159–168). Újvidéki Egyetem.

- Kós, K., & Herpainé Lakó, J. (2019). A család szerepe az egészségkárosító szokások tükrében. *Acta Universitatis*, 46, 57–69.
<https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.57>
- Mikulán, R. (2013). Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. *Új Pedagógiai Szemle*, 63(7–8), 48–69.
- Mikulán, R., Keresztes, N., & Pikó, B. (2010). A sport mint védőfaktor: fizikai aktivitás, káros szenvedélyek. In Pikó, B. (Ed.), *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban* (pp. 115–130). L'Harmattan Kiadó.
- Németh, Á., & Várnai, D. (2019). *Kamaszéletmód Magyarországon*. Eötvös Loránd Tudományegyetem, L'Harmattan Kiadó.
- Németh, Á., Horváth, Zs., & Várnai, D. (2019). Egészségmagatartás a serdülőkorban – Mi történt az ezredforduló után? *Educatio*, 28(3), 473–494.
<https://doi.org/10.1556/2063.28.2019.3.3>
- Németh, Á., & Költő, A. (2016). *Egészség és egészségmagatartás iskoláskorban 2014: Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása (HBSC)*. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet.
<https://mek.oszk.hu/16100/16119/16119.pdf>
- Németh, Á., & Költő, A. (2011). *Az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása: 2010. évi felmérés*. Országos Gyermkegészségügyi Intézet.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine: Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(3), 1–72.
<https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Pikó, B. (2012). *Fiatalok lelki egészsége és problémaviselkedése a rizikó- és protektív elmélet, a pozitív pszichológia és a társadalomlélektan tükrében* (akadémiai doktori értekezés). Szegedi Tudományegyetem.
- Oh, Y., & Yang, S. (2010). Defining exergames & exergaming. In *Proceedings of Meaningful Play 2010* (pp. 21–23).
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Molina-García, P., Mena-Molina, A. H. H., Martínez-Vizcaíno, V., ... Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49, 1383–1410.
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Renninger, M., Hansen, B. H., Steene-Johannessen, J., Kriemler, S., Froberg, K., Northstone, K., ... Ekelund, U. (2020). Associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and the metabolic syndrome: A meta-analysis of more than 6000 children and adolescents. *Pediatric Obesity*, 15, e12578.
<https://doi.org/10.1111/ijpo.12578>

- Révész, L. (2019). *A Komplex órák módszertana*. EKE Líceum Kiadó.
- Sacks, D. N., Pargman, D., & Tenenbaum, G. (2006). The role of the family in athletic performance: Natural and environmental influences. In Hackfort, D., & Tenenbaum, G. (Eds.), *Essential processes for attaining peak performance* (pp. 233–250). Meyer & Meyer Sport.
- Sukys, S., Majauskienė, D., Cesnaitienė, V. J., & Karanauskiene, D. (2014). Do parents' exercise habits predict 13–18-year-old adolescents' involvement in sport? *Journal of Sports Science and Medicine*, 13, 522–528.
- Sigmundová, D., El Ansari, W., Sigmund, E., & Frömel, K. (2011). Secular trends: A ten-year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech Republic. *BMC Public Health*, 11, 731. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-731>
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-731>
- Soldos, P. (2017). Fiatalok sportágválasztását racionalizáló rendszerek alkalmazási hajlandósága. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 2(2), 97–108.
<https://doi.org/10.21846/TST.2017.1-2.16>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146, 732–737.
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Suszter, L., & Mák, E. (2021). Evezős sportolók főbb terhelés-élettani jellemzőinek bemutatása és jelentőségük az egészségmegőrzés szempontjából. *Recreation: A Közép-Kelet-Európai Rekreatív Társaság Tudományos Magazinja*, 11(1), 14–17.
<https://doi.org/10.21486/recreation.2021.11.1.2>
- Szakály, Z. (2008). Trendek és tendenciák a funkcionális élelmiszerek piacán: Mit vár el a hazai fogyasztó? *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, 5(2–3), 3–11.
- Széplaki, A., Bachmann, P., Simon, J., Kovács, K., Gyömbér, N., & Smohai, M. (2017). A 7–13 éves sportoló gyermekek szüleivel kapcsolatos kétszempontú sportszülői támogatás kérdőívcsomag magyar változatának bemutatása. *Alkalmazott Pszichológia*, 17(1), 61–75.
- Tamás, B. A. (2020). A szülői példamutatás szerepe a sportolás tekintetében, s ennek hatása a kisgyermekkorú mozgástevékenységekre. *Képzés és Gyakorlat*, 18(3–4), 331–334.
<https://doi.org/10.17165/TP.2020.3-4.31>
- Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet. (2015). *Teljes Körű Iskolai Egészségfejlesztési Konceptió*. https://egeszseg.hu/uploads/dokumentumok/Teljes_k%C3%B6r%C5%B1_Iskolai_Eg%C3%A9szs%C3%A9gfejleszt%C3%A9s_Konceptio%C3%B3.pdf

- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Janssen, I., Kho, M. E., Hicks, A., Murumets, K., Colley, R. C., & Duggan, R. (2011). Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 59–64.
<https://doi.org/10.1139/H11-012>
- Trzaskoma-Bicsérdy, G., Bognár, J., & Révész, L. (2006). Sportágválasztás az általános iskolában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 7(25), 21–25.
- Varga, A., & Horváth, C. (2019). A fizikai aktivitás globális cselekvési terve 2018–2030: Aktív emberek egy egészségesebb világért. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3–4), 3–4.
- Vitrai, J. (2017). Hogyan befolyásolja a kultúra az egészséget és a jóllétet? I. rész: Az egészség kulturális beágyazottsága. *Egészségfejlesztés*, 58(2), 38–41.
<https://doi.org/10.24365/ef.v58i2.158>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32, 541–556.
<https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Zsolnai, A., Kinyó, L., & Jámori, Sz. (2012). Szocializáció, szociális viselkedés, személyiségfejlődés. In Csapó, B. (Ed.), *Mérlegen a magyar iskola*. Nemzeti Tankönyvkiadó.

Levelező szerző:

Suszter László

E-mail: suszter.laszlo@uni-eszterhazy.hu