

**A fiatalok fizikai aktivitását és az ülő magatartásból eredő mozgásszegény életmódját meghatározó főbb társadalmi és környezeti tényezők**  
**- szemelvények a sport és a testedzés nemzetközi irodalmából -**

## **Bevezetés**

Az elmúlt évszázad robbanásszerű gazdasági és társadalmi fejlődése oda jutatta az emberiséget, hogy olyan problémákkal kell szembesülnie és orvosolnia, amelyek azelőtt fel sem merültek. A földműves a szántáson, vagy a gyári munkás a gyárban - és még lehetne sorolni a példákat – napjai nagyobb részét munkával töltötte. Ez a munka – kivéve azt, amikor a gyárakban megjelentek az embernél olcsóbb és gazdaságosabb, szinte hibátlanul működő gépek, vagy például a futószalagok – mozgással telt.

A mozgás során mai, a sportból és a testnevelésből vett kifejezéssel élve, többnyire sokoldalú, általános terhelést kapott az ember, több motorikus képességét használva. A fizikai munka arra ösztönözte, hogy a sok évszázadon át megtapasztalt táplálkozással a lehetőség szerinti legjobb minőségű tápanyagokat vigye be a szervezetébe, és pont olyan arányban, amire szüksége van (itt természetesen nem elfelejtve azt, hogy sokan ezzel együtt, vagy ezzel szemben éppen az éhínséggel küzdöttek, vagy annak elkerüléséért dolgoztak). Aztán, mivel nem volt televízió, ami a nemzetközi szakirodalmakban az ülő magatartás egyik rendszeresen előkerülő okozója (ld. később), többnyire a családdal, vagy a munkatársakkal, barátokkal töltötték a szabadidejüket. Már ami volt, mert a közösségi, társas lét is gyakran a földhöz vagy a gyárhoz kötötte a múlt századi embert.

Anélkül, hogy lett volna tudománya többek között a mozgásnak, a táplálkozásnak vagy a léleknek (az egyéni és a társas szinten), az emberek tudták mit tegyenek. Mozogtak, mert ez kellett a munkához. Helyesen táplálkoztak, mert ezzel tudtak dolgozni. És közösségi életet éltek, mert nem volt más választásuk, lehetőségük. Nem ismerték a fizikai aktivitás vagy inaktivitás kifejezést, nem hallottak az ülő életmódról és annak számos negatív következményéről, és ugyan voltak lelki eredetű betegségek, de nem volt népbetegség a stressz, a depresszió.

Régen talán mindenki hallhatta, hogy a család az, amire minden körülmények között számíthat az ember. Az altruizmus (önzetlen, viszonzás nélküli segítségnyújtás) fogalma például “kizárja” a családtagok egymás segítségét célzó magatartást, mert abból az alapfeltételezésből indul ki, hogy a családban mindenki önzetlenül, bármiféle ellenszolgáltatás nélkül segít, pusztán evolúciós okból: segítse a család génállományának fennmaradását (Berezkei, 2008). Mi lett mára a családdal? Számptalan felmérés foglalkozik családkutatással, érdekes és izgalmas terület. Egyre több az egyszülős család, egyre több az élettársi viszony (de ott legalább jelen vannak az apán és anyán keresztül a férfi és női nemi szerepek, legalábbis bízhatunk ebben), egyre több a szingli, gyermekét/eit egyedül nevelő nő (ez is tudomány lett). Számos tanulmány, például Deleire és Kalil (2002) is leírja az ezzel a folyamattal járó negatív következményeket, mint például az alacsonyabb iskolai végzettség, vagy a nagyobb hajlam a dohányzásra és az alkoholfogyasztásra. A munka, a karrier még a hagyományos családszerkezetben élőkől is “elveheti” a gyermek elsődleges szocializációjában betöltött rendkívüli értékátadó és teremtő szerepet. A tanulmány később részletesen foglalkozik azzal, hogy a családnak milyen megkülönböztetett szerepe van a mozgás, a fizikai aktivitás, az egészségtudatos magatartás átadásában, és milyen kulturális és nemzeti különbségek alakultak ki ebben. Nevezetesen, miért kell már a születéskor rövidebb élettel (és ami még szomorúbb, rövidebb egészségben eltöltött évekkel) számolnia egy magyar fiatalnak, mint például egy skandinávnak. De az OECD legfrissebb felméréseiből is az látható, hogy a magyarok egészségi állapotukat és az élettel való elégedettségüket siralmasnak tartják.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> forrás: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/hungary/>

Roszsabb általános életkörülmények, negatív lakókörnyezet és élettér, következésképpen több a testi és lelki megbetegedés és rövidebb a várható életkor. Az egyéb társadalmi következményekről most ne beszéljünk, mint például a nagyobb munkanélküliség vagy a sajnálatosan kedvezőtlenebb kriminalisztikai mutatók. Ugyanakkor arról kevesen beszélnek, hogy a mozgásszegény, ülő életmód, a fizikailag inaktív magatartás is szignifikánsan magasabb a rossz életkörülmények, környezetben élők között (lásd később). Úgy gondolom, hogy a hátrányos helyzetűek problémáinak megoldása az egész rendszer egyes elemeinek megoldásával kezelhető, és ebben meghatározó szerepe van a mozgásnak, a sportnak is, melyről szintén olvashatnak később.

Életünkben minden tevékenységünket valami miatt tesszük. Valami késztet (belső) vagy ösztönözhet (külső) bennünket arra, hogy elérjük célunkat. Ehhez persze szükség van célokra is. Többször hallani, hogy a mai fiatalok céltalanul élnek. Ez persze helytelen túláltalánosítás. De való igaz, sokan találkozhatunk környezetünkben helyüket, céljukat kereső fiatalokkal. A sport nem más, mint célok sorozata. Sport nincs célok nélkül. Amennyiben elértük a célunkat jön a következő kitűzése és annak az elérése. Ha nem sikerül, próbálkozás újra. A gond azzal van, hogy ma a legnagyobb kihívás az, hogy eljutassuk a fiatalokat (és idősebbeket is) a sportpályákra, vagy a szabad levegőre, a természetbe.<sup>2</sup> Mi motiválja őket a részvételre? A jó társaság, a kulturált (“menő”?) edzőterem, az egészség megőrzése, a nagyobb bicepsz vagy a formásabb comb Erre régóta keresik a választ a nemzetközi szakirodalomban is, amelyek közül a tanulmány megpróbál néhány, a téma szempontjából relevánsat felidézni.

Sajnos komoly különbségek vannak a fogyatékkal élők sporttal, mozgással kapcsolatos attitűdjeik között. Számos országban foglalkoznak azzal, miként lehet bevonni őket a rendszeres fizikai aktivitásba, például Rimmer és mtsai (2004) összegezték azokat a gátló és segítő tényezőket, amelyek a fogyatékkal élők motivációját befolyásolják. Érdemes a legjobb gyakorlatokat “ellesni”, és hazahozni, sokan várnak a probléma – legyen az lelki, létesítménybeli, vagy egyéb eredetű – megoldására.

Egyáltalán öröm-e, élmény-e a mozgás. Vagy csak szenvedés és kínlódás, mert gyermekkorban már a testnevelő elérhetetlen célokat tűz ki, melyhez ráadásul nem ad “útmutatást”, csak bedobja a labdát. Segít-e a mozgás a rohanó világunk stresszor rengetegében felüdüléshez, levegőhöz juttatni bennünket, és persze hormonális oldalon biztos (ismerjük jól az “öröm/boldogsághormonok természetét), de vajon a lelki életünk egyéb rejtett bugyraiban is? Mit örökítünk tudattalanul a gyermekeink számára? Mit és hogyan ad át a testnevelő, sportszakember a mozgás öröméből? Kérdések, melyek megválaszolása révén közelebb juthatunk egy nem új, mert a régiben is meg volt minden, de másfajta testnevelés órához, mely élményt ad és ezen keresztül éri el célját, az egészséges testi-lelki fiatal nevelését, személyiségfejlesztését a sport és a mozgás eszközszerével.

A testnevelés tantárgy mindennapossá tétele (még úgy is, hogy ez nem minden esetben jelent valódi mindennapos testnevelést), semmi mással nem összehasonlítható eszköz egy nemzet egészséges életmódjának formálásában.

## **Fő célkitűzések**

A tanulmány fő célja összefoglalni azokat a napjainkban megjelent, lehetőség szerinti legfrissebb – néhány esetben természetesen elkerülhetetlen a korábbi elméletekre való hivatkozás is a könnyebb érthetőség és követhetőség kedvéért -, az ülő életmód és a fizikai inaktivitás kialakulásával,

---

<sup>2</sup> Sajnos közsismert az a tény, hogy Magyarország a fizikai aktivitás, a rendszeres mozgással, ráadásul sporttal töltött órák számát tekintve sereghajtó Európában. El kell fogadnunk azok eredményeit még akkor is, ha tudjuk, hogy ezek a felmérések sok helyen nehezen ellenőrizhető válaszadással történtek, és ez mit sem változtat a szomorú összképen.

következményeivel, lehetséges megoldási javaslataival foglalkozó nemzetközi (angol nyelvű) irodalmakat, melyek remélhetőleg adaptálhatók Magyarországon is. Természetesen jól körülhatároltan, a hazai kulturális és oktatási sajátosságokat, hagyományokat figyelembe véve, nem “ráerőszakolni” senkire olyat, melyet a magyar “lélek”, és a rendkívüli testnevelés, sport és kulturális háttér befogadni nem képes, és nem is viszi előre az ügyet. Az ügyet, melynek célja, hogy a magyar fiatalok – az egyébként egész Európát sújtó – mozgásszegény életmódján változtassunk, egészség tudatosabb magatartást alakítsunk ki bennük.

A főbb tematikus egységek, melyeken keresztül az olvasó megismerheti a kérdéskört az alábbiak:

- Az ülő életmód és a fizikai inaktivitás alapjai, általános elméleti tudnivalói
- Fiatalok fizikai aktivitással, mozgással kapcsolatos attitűdjei és motivációs háttere (beleértve a mozgásproblémákkal, nehézségekkel küzdőket is)
- A család és a baráti kapcsolatok szerepe a fizikai aktivitás kialakulásában
- A környezeti tényezők szerepe a fizikai aktivitásban
- Az iskolában végzett fizikai aktivitás, fizikai aktivitás programok promóciója és szervezése
- FLOW, élmény és öröm, mint a mozgást, fizikai aktivitást meghatározó hajtóerő

Mind a pszichológia, mind a pedagógia népszerű kutatási területei közé tartozik az attitűdkutatás. Ezen belül különösen az utóbbi időben lettek kedveltek - éppen a téma időszerűsége miatt – egyik oldalon a fizikai aktivitással, a mozgással, a testedzéssel, a másik oldalon pedig az ülő magatartással (például tv nézési szokások), mozgásszegény életmóddal kapcsolatos vizsgálatok. Mindezek még tovább árnyalják az olvasó számára, hogy egyáltalán mi érdekli, motiválja a fiatalokat, miként lehet még jobban bevonni őket a mozgásba.

A fogalmak meghatározása után a főbb összetevők hatásainak bemutatása következik. Ezekből jól láthatóvá válik, hogy a család valamint a baráti kapcsolatok, továbbá a környezeti tényezők, mint például a lakóhely és élettér, milyen meghatározó szerepet játszanak a fizikai aktivitás, a mozgás és a testedzés kialakulásában. Még nyilvánvalóbbá válik az a korábban is már jól ismert tény, hogy a fizikai inaktivitás nem egytényezős, hanem egy szélesebb, társadalmi és gazdasági okokra is visszavezethető jelenség.

A mindennapos testnevelés felmenő rendszerben történő 2012-es bevezetése, és ennek várható hatásai remélhetőleg új alapokra helyezik a magyar fiatalok mozgással, egészséggel, testi-lelki jól-létévek kapcsolatos attitűdjeit. Úgy lehet a testnevelés eszközrendszerével a gyermek személyiségét nevelni, formálni, hogy eközben egész életre szóló, sőt az egész élete minőségét meghatározó alapokat lehet lerakni. Ennek a tanulmánynak nem célja a testnevelés hatásainak bemutatása, de kis túlzással elmondható, a testnevelő és a testnevelés tárgy éveket adhat, vagy sajnos éveket is elvehet azzal, ha segíti a testi nevelés, a testkultúra, a mozgásműveltség, az egészség tudatos magatartás kialakítását, vagy sem.

A fenti okok miatt (továbbá azzal, hogy a gyermekek egyre több időt töltenek az iskolákban) rendkívül megnőtt a szerepe a testnevelésnek és az iskolai, testnevelés órán kívüli, szervezett keretek között zajló sportos foglalkozásoknak, testmozgásnak. Hogyan vélekednek erről a nemzetközi szakirodalmakban? Vannak-e és milyen jó gyakorlatok, melyek adaptálhatók? Hogyan szervezzük meg, és magyartalan kifejezéssel élve, hogyan promotáljuk azokat?

Végül, külön is említést érdemel az, amiről manapság sokat lehet hallani, olvasni és nagyon megosztja a közvéleményt (de még a szakembereket is). Az, hogy a mozgásnak, a fizikai aktivitásnak, élménynek, örömforrásnak is kell lennie nem vitás. A részvételi motiváció egyik legfontosabb eleme az, hogy örömet okoz az a tevékenység, melyet űzök, ezért minél többször meg akarom ismételni azt, hiszen pozitív érzelmeket generál. De mi a helyzet egy iskolai, kötelező tárgy, a testnevelés esetében? Az, hogy kötelező – ráadásul nem mellékesen osztályoznak, minősítenek is – sokak szemében már negatív érzéseket kelt.

Aztán ott van a testnevelő, aki gyakran teljesíthetetlen szintekkel áll elő, mindezt néha nehezen emészthető kommunikációval teszi. Talán még meg is sérti a gyermek lelki világát. Persze, mondják az ezt az elvet valló testnevelők, aki ezen túl tud lépni, az edzettebb lesz (lelkileg is), a valóságban azonban, aki nem, annak kialakul a mozgás, a sport iránti ellenszenv. Ezt aztán szülőként sajnos örökíteni is fogja a gyermekeire, így akár generációk is elvesznek a mozgás, ezzel együtt az egészséges életforma számára.

Felmerül a kérdés: ördögtől való-e azt gondolni, óvatosan fogalmazva, kérni, hogy a testnevelés óra (félíg viccesen, de azért a műfajhoz illően azért kell komolysággal, maga a testnevelő tanár is) legyen a leterhelt gyermek számára örömforrás? Adja meg azt, melyet a többi tantárgy és óra – a lehető legnagyobb tisztelettel és elismeréssel szólva egyébként ezekről – nem tud: a mozgáson keresztül, a számtalan tanár-diák interakción, nevelési helyzeten keresztül, adjon pozitív érzelmeket, legyen persze stresszor is (eustressz), de segítse a gyermekek életének egyéb színtereiből származó nyomások oldását.

A tanulmányban nem csak a mára a tudomány világnyelvének számító angol miatt kerültek feldolgozásra elsősorban amerikai, angol, kanadai vagy ausztrál tanulmányok és nem csak azért, mert minden kutató igyekszik angol nyelven megjelenő, jelentős lapban publikálni. A téma iránt érdeklődők is azt tapasztalhatják, hogy természetesen nem kizárólagosan, de elsősorban ezekben az országokban kezdtek el legkorábban a téma iránt érdeklődni és éppen emiatt, valamivel a többi ország előtt is járnak, a programokat és a jó gyakorlatokat illetően is. A munka során több, mint száz, a témával kapcsolatos szakirodalom került áttekintésre, majd ezt követően ezek szűrése után alakult ki a végleges tartalom.

### **Az ülő, mozgásszegény életmód és a fizikai aktivitás alapjai, általános elméleti tudnivalói**

Manapság a gyermekek egyre több időt töltenek ülésel. Még azok is, akik egyébként rendszeresen végeznek fizikai aktivitást, tehát azt mondhatjuk, nem az érme két oldaláról beszélünk akkor, amikor a fizikai aktivitást és a mozgásszegény életmódot, egy skála két végpontjának tekintjük. Marshall és mtsai (2002) vagy Gordon és mtsai (2000) munkájukban például erre is felhívták a figyelmet. Mindkét terület önállóan is értelmezésre szorul, meg kell ismerni azok mozgatórugóit, összetevőit, még akkor is, ha ezek egyébként szorosan összekapcsolódnak.

Gondoljuk csak bele, mennyi időt *kell* eltölteni ülve ma egy iskolás gyermeknek. Az iskolában az órákon ül (kivéve remélhetőleg a testnevelés órát, ha átöltözött és amennyiben nem áll ki a “terhelés” miatt), hazaérkezve az iskolai házi feladatokat ülve oldja meg, ennie-innia - persze kivéve a rohanásokat – ülve kell. Ez már órákban kifejezve is magas szám. Aztán, amennyiben “csak” egyéb hasznos szabadidős elfoglaltságát nézzük: egy jó könyv olvasásához ülni (feküdni) kell, a napi hírek követéséhez, ülnie kell, és a számítógép valamint a televízió is hagyományos módon csak ülve élvezhető. Az alvás szintén nyugalmi helyzetben történik, így ha összeadjuk, hogy egy nap 24 órájából mennyi időt töltünk inaktívan, ülve (fekve), akkor igencsak meglepődünk.

Mi a helyzet egy olyan gyermekkel, ki rendszeresen jár edzésre, mozog, sportol. Sajnos azt az időszakot kivéve nagyon hasonló. És több szerző is kutatta azt, miért mondjuk mégis, hogy a fizikai aktivitás segíthet megelőzni az ülő magatartásból származó rendellenes elváltozásokat, megbetegedéseket. Must és Tybor (2005) 32 olyan longitudinális tanulmányt vizsgáltak, melyek fő kutatási területei az ülő magatartás, a fizikai aktivitás, és ezek szerepe a primer prevencióban voltak. Arra a következtetésre jutottak, hogy a fizikai aktivitás hiányának több esetben jelentős szerepe volt a betegségek kialakulásában, de a fizikai aktivitás növelése egymagában kevés, leginkább az ülő magatartás csökkenésével együtt érték el a hatásukat.

Napjainkra, nem meglepő módon, önálló tudományként jelenik meg az „ülés-tudomány”. Az orvostudomány új betegség, elváltozás együttest nevezett el a fizikai inaktivitásból eredő kórképpnek,

sitting-disease-nek, azaz ülésbetegségnek hívva azt. Egy amerikai felmérés (Nelson és Zeratzky, 2012) szerint az emberek mintegy 50-70%-a 6 vagy annál is több órát tölt ülésel, míg 20-35%-a 4 vagy annál is több órát televízió nézéssel. Nem véletlen, hogy a metabolikus szindróma, a 2. típusú cukorbetegség és számos egyéb, az idegrendszert is, így a viselkedést is érintő negatív elváltozás közvetlen okozója a mozgásszegény életmód. És nem véletlen, hogy a mozgás, mint gyógyszer kifejezés és eszköz is a kulturált, életminőséget, egészséges életet segítő társadalmakban egyre inkább előtérbe kerül.

Az ülő magatartás meghatározásánál egyrészt a fizikai aktivitás hiányából illetve elégtelenségéből indulnak ki, másrészt egy élettani mutatót használnak. Ennek az alapegysége az 1 MET (metabolikus ekvivalens). Ez a nyugalomban mért oxigénszükségletet méri, vagyis azt, hogy mekkora energiára van szükség az alapanyagcseréhez. Ülő, mozgásszegény viselkedésnek nevezhető az a tevékenység, melynél egy adott ébrenléti aktivitás során 1,5 MET-nél kevesebb energiát fogyaszt az egyén, miközben ülő vagy fekvő helyzetben van. Összehasonlításképpen, a fizikai aktivitás szintjeit, a könnyű testmozgás 1,5-3, a közepes 3-6, míg az élénk 6 fölötti MET értékkel jellemezhető. (Sedentary Behaviour Research Network, 2012).

A mérések során alapvetően a kutatók azokat a változókat vizsgálták, melyek validált mérőeszközzel, egzakt módon értékelhetők (további hasznos információkért lásd, Csányi és Vári (2007) munkáját<sup>3</sup>). Alapvetően négy nagy kategóriába tartozó, mérhető fő prediktor jelent meg. Ezek a technológiából eredő (Tv, számítógép, tablet), a társas együttlét újabb kommunikációs formáiból eredő (chat, skype, okostelefon), a motorizált közlekedésből származó (gyakorlatilag minden a gyaloglás és a kerékpározás, roller kivételével), és az egyéb otthoni tevékenységekből származó (házi feladat írása, olvasás) okok

*Azért érdekességképpen a jövő kutatásai számára megemlíthető, hogy Magyarországon sokkal célravezetőbb lenne a hazai sajátosságokat jobban figyelembe vevő módszertant kialakítani.<sup>4</sup>*

A WHO 2010-ben ajánlásokat fogalmazott meg a fizikai aktivitással kapcsolatosan. Ez írott formába elérhető és letölthető bárki számára<sup>5</sup>, és korcsoportokra lebontva tartalmazza a főbb javaslatokat. Ebben az 5-17 éves korosztály számára a következők jelennek meg.

1. Naponta legalább 60 perc középestől az élénkig (MVPA) terjedő fizikai aktivitás elérése.
2. A napi 60 percnél több mozgás is ajánlott, mert ennek további egészségügyi hasznai vannak.
3. Alapvetően aerob jellegű testedzés szükséges, de az egészséges fejlődés miatt heti háromszor anaerob illetve erősítő (izom, csont) mozgásprogram is szükségeltetik.

Smith, és Biddle, (2008) könyvükben, szerzőtársaikkal egyetemben, részletesen és széleskörűen elemzik a mozgásszegény életmód, az ülő magatartás és fizikai aktivitás, inaktivitás fogalmait. Több korábbi kutatáshoz hasonlóan rámutatnak arra, hogy a fizikailag inaktív, ülő életmód során olyan élettani változások játszódnak le az emberi szervezetben, mint például az anyagcsere lassulása, mely miatt lassul a zsírok lebontása (elhízás), nő a szív- és érrendszeri betegségek kockázata, nő a vérrögök kialakulásának veszélye, mely embóliát okozhat. De a lassuló keringés kevesebb vért illetve - a mozgás során "termelődő" – boldogsághormont juttat az agyba is, így vezetve például depresszióhoz, sőt súlyosabb idegrendszeri elváltozásokhoz is. Beszélni kell továbbá arról is, hogy a gerincoszlop a sokáig tartó és ráadásul az esetek többségében helytelen ülés mód, testhelyzet miatt, szintén komoly terhelésnek, stressznek van kitéve. Nem véletlenül nőtt meg a gerinc deformitásokkal küzdő gyermekek száma az

<sup>3</sup> Csányi, T. – Vári, P. (2007): A fizikai aktivitás kutatásának módszerei. VI. Országos Sporttudományi Kongresszus. Eger. X. 29. Absztraktkötet: 17.p.

<sup>4</sup> A téma iránt komolyan érdeklődőknek ajánlom Csányi Tamás (2010): A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemző, Új Pedagógiai Szemle, 60.évf. 3-4.sz., 115-128.o. című munkáját, ÉRZELMES....összegzi a fizikai aktivitással és a mozgásszegény életmóddal kapcsolatos fogalmakat és főbb befolyásoló tényezőket.

<sup>5</sup> <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/index.html>

utóbbi évtizedekben. Szintén érdekes kutatási eredmény, hogy maga a sporttevékenység kevés ahhoz, hogy ellensúlyozza a napi 8-10 óra vagy még annál is több ülést. Ezért különösen figyelni kell, hogy az ülő tevékenységek napi idejét próbáljuk meg minél jobban csökkenteni.

Mégis, azt mondjuk, hogy a fizikai aktivitás, a rendszeres testmozgás alapvető, primer prevenció eszköz az emberiség kezében, hogy a civilizációs ártalmak fenti hatásait kivédje. De hogyan vélekednek a mozgásról a fiatalok, mi mozgatja őket?

### **A fiatalok fizikai aktivitással, mozgással kapcsolatos attitűdjei és motivációs háttere**

Ma Magyarországon egyre többet lehet hallani a testnevelők és sportszakemberek körében, hogy a fiatalok nem szeretnek mozogni, sportolni, egyre több időt töltenek az őket "bombázó" egyéb tevékenységekkel. A testnevelés órára ugyan még szeretnek járni (persze ez nem szeretet kérdése), de megoszlik a véleményük azzal kapcsolatban, hogy ott mi jelent számukra kihívást. Vegyes a testnevelő tanárok véleménye is a tárgyról, ld. Gergely (2009) tanulmányát.<sup>6</sup>

A mozgásszegény életmód szoros kapcsolatban áll számos egészségügyi változással. Még nem iskoláskorú gyerekek napjaik jelentős részét töltik mozgásszegény tevékenységekkel. Hinkley és mtsai (2010) tanulmányának a célja átvizsgálni azokat a korábbi kutatásokat, amelyeket 1993 és 2009 között publikáltak, és az iskoláskort még el nem érő, 6 éves kor alatti generáció mozgásszegény életmódjáról számolnak be. A szakirodalmi elemzés folyamán olyan cikkeket kerestek, amelyek változói összefüggéseket mutatnak a még nem iskoláskorú gyerekek mozgásszegény életmódját tekintve. A felmérés, vagyis a tanulmányok kiválasztása és elemzése 2008 és 2009 között zajlott.

29 tanulmány illett bele a kritériumrendszerbe. Ezekből a tanulmányokból 63 potenciális összefüggés fedezhető fel. A TV-nézés volt a leggyakrabban megállapított mozgásszegény tevékenység. A vizsgálatok alapján a gyermekek neme, testösszetétele, szülők iskolázottsága, kora nem befolyásolta a televízió előtt eltöltött időt és nem volt kapcsolatban a mozgásszegény életvitellel a mozgásérzékelő szerkezetek alapján. A többi feltételezett összefüggés túl ritkán és kiszámíthatatlanul fordult elő ahhoz, hogy stabil következtetéseket vonjanak le belőle.

A kutatás megállapította, hogy az iskolás kor előtt álló gyerekek mozgásszegény életmódját befolyásoló összefüggő tényezők többdimenziósak és nem kellően valószínűsíthetőek. További kutatások szükségesek, hogy átfogóbb értelmezést kapjunk erről a jelenségről. Az ellenben nem kérdés, hogy a 6 év alatti gyermekek mozgásszegény életmódjára fel kell hívni a szülők, szakemberek, döntéshozók figyelmét és a problémát orvosolni kell.

A fiatalok sporttal, fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeinek a kialakításában a szülők (család), de a referenciaszemélynek számító pedagógusok, köztük is meghatározóan a testnevelő tanárok, rendkívüli szerepet játszanak.

McDavid és mtsai (2012) egy nemrégén készített tanulmányukban arra voltak kíváncsiak, hogy a szülői és a testnevelő tanári tevékenység hogyan befolyásolja a kamaszkorúak viselkedését, illetve motivációját a szabadidős testmozgásra, fizikai aktivitásra. Különös hangsúlyt fektettek a szülői és tanári autonómia, a társas támogatás, részvétel, és példaképkövetés témakörére.

161 középiskolai tanuló kérdőíves felmérése után a következő főbb konklúziót vonták le.

---

<sup>6</sup> Gergely Gyula (2009): Testnevelés a középiskolában – A 2003-as obszervációs felmérés tapasztalatai, OFI Tudástár, A tanulás és tanítás helyzete. A tantárgyak helyzete a középiskolában, <http://www.ofi.hu/tudastar/tantargyak-helyzete/testneveles>

Mind az anyáknak, apáknak és testnevelő tanároknak szignifikáns, pozitív, közvetlen kapcsolata volt a gyerek sporttal kapcsolatos beállítódásával, motivációjával, valamint szignifikánsan pozitív, közvetett kapcsolata volt a motiváció által kialakított fizikai aktivitással. Továbbá a szociális támogatás a motiváció kialakulásában ugyanakkora súllyal mutatkozott meg mindhárom esetben (apa, anya, testnevelő).

Tehát elmondhatjuk, hogy az anyák és apák egyszerű, de mégis igen jelentős szerepet játszanak a saját serdülőkorú gyerekük szabadidős fizikai aktivitás motivációjában. Emellett a testnevelő tanárok – bár nincsenek ott a gyerekek szabadidős fizikai aktivitásakor- mégis ugyanakkora szerepet játszanak a motiváció kialakításában, mint a szülők. Tehát a testnevelő tanár az iskolai testnevelés órán keresztül képes lehet a gyermekek mozgással kapcsolatos attitűdjeit alakítani, és a mozgással kapcsolatos szabadidős tevékenységet elősegíteni.

Lényeges elem, hogy a gyermek- szülő-testnevelő triász együtt képes formálni a gyermek testedzéssel kapcsolatos attitűdjeit, és a szülőknek valamint a testnevelő tanároknak ugyanakkora szerepe lehet ebben.

A fenti tanulmány már a motiváció témakörét is érintette. Mivel alapvetően meghatározza a gyermekek tevékenységét az, hogy mire érznek készletést, ösztönzést, indítékot, a mozgás, fizikai aktivitás, egészségtudatos magatartás iránti motiváció kialakítása és megszilárdítása kisgyermekkorban kell, hogy megtörténjen.

#### *Fiatalok fizikai aktivitással, mozgással kapcsolatos, motivációs háttere*

Miért nem sportolunk? Kifogásokat ugyanis mindig a legkönnyebb találni. Nincs elég szabadidő, túl sokat kell utazni, fáradt vagyok, nincs pénzem a megfelelő sportfelszerelésre, nincs kulturált sportlétesítmény, nincs jó társaság, nincs jó sportszakember, akihez szívesen mennék, és még lehetne sorolni a példákat. A fenti kifogások mindegyikének van valóságalapja. De már rövidtávon is orvosolhatók az infrastruktúrával, vagy éppen a humán erőforrással kapcsolatos hiányok. Mégis, valószínűleg hosszú éveknek el kell telni ahhoz, hogy a mozgás és az egészségtudatos magatartás beépüljön a magyarok mindennapjaiba.

Gyurcsik és mtsai (2006) egy érdekes kanadai vizsgálatban arra keresték a választ, hogy milyen "akadályok", gátló tényezők merülnek fel, amelyek az általános iskola 7. osztályától az első egyetemi évekig hátráltatja a fiatalokat, hogy fizikailag aktív életet éljenek. A tanulmány másodlagos célja, hogy besorolják ezeket az akadályokat gazdasági szempontból és, hogy megállapítsák az általános akadályokat (emberek közötti, személyiségfüggő, intézményes, közösségi, közérdeki és fizikai környezeti) és a speciális, bizonyos tanulmányi évekkal együtt járó gátakat. Tudvalévő, hogy a kanadai 9-12. osztályos fiatalok mintegy 70%-a nem végez rendszeresen fizikai aktivitást! Tehát a szerzők szerint a kihívás óriási. A kutatásban részt vevő 35 fő 7-8. osztályos, 67 fő 9-10. osztályos, 80 fő 11-12. osztályos és 109 fő elsőéves egyetemista tanuló állapított meg akadályokat, amelyek szerintük gátolják, hogy fizikálisan aktív életet éljenek.

Az eredmények azt mutatták, hogy a tanulók által akadálynak vélt dolgok száma úgy nőtt, ahogy életkoruk nőtt. Elsőéves egyetemista hallgatók által megállapított akadályok száma egymaga több volt, mint az előző osztályok által vélt gátak száma összesen.

A szerzők a következő kategóriákat különböztették meg: intraperszonális (egyéni tényezők, például személyes motiváció), interperszonális (társas hatások, mind a segítő, mind a gátló tényezők), intézményi, közösségi, a szabályozások és előírások, valamint a környezeti (infrastruktúra, közlekedés, stb.). A tanulmány megjegyzi, hogy a továbbiakban széleskörűen kellene ezeket feltárni.

Kahn és mtsai (2008) tanulmányukban megpróbálták leírni a hosszú távú trendeket serdülőkorúak fizikai aktivitásában egy amerikai serdülőkből álló mintából, és felbecsülni azokat az összetett egyenszintű, szülői valamint környezeti tényezőket, amelyek hatással vannak a fizikai aktivitásuk kezdeti szintjére,

valamint annak változásának gyakoriságára. A vizsgálat igen nagyszámú vizsgálati személy bevonásával történt. 12812 fő, olyan 10-18 éves fiút és lányt, valamint édesanyjukat kérdezték meg, akik részt vettek a Growing Up Today kutatásban. Megállapították a fizikai aktivitásukat 1997 és 1999 között, és azt, hogy melyek azok a legfőbb tényezők, amelyek kétségkívül összefüggésbe hozhatók fizikai aktivitásuk szintjével és annak változásával.

Az átlagos fizikai aktivitás fiúk körében 7.3-11.6 óra/hét volt, míg lányok körében 8.0-11.2 óra/hét volt. A fizikai aktivitás fejlődése legjobban az életkor alapján kimutatható; növekszik egészen fiatal serdülőkorig, *13 éves kor után pedig elkezdődik a megtagadás időszaka fiúk és lányok körében.* A sokváltozós modell segítségével kimutatták azokat a tényezőket, amelyek befolyásoló hatással bírnak a fizikai aktivitás elkezdésének lelegején fiúknál és lányoknál; életkor, testösszetétel, pszichoszociális változók, személyes vélemény a testük formájáról, vagyis a testkép és énkép, feltételezett kortársi vélemény a külalacról és fittségről, szülői hozzáállás fizikai aktivitáshoz, szülői fizikai aktivitás és környezeti akadályok fizikai aktivitás végzésére nézve. Az eredményekből következtetve a fizikai aktivitás növekedése érdekében már serdülőkor előtt el kell, hogy kezdődjenek a beavatkozások.

A fenti tanulmány rendkívül pontosan, adatokkal alátámasztva mutat rá a legfontosabb kihívásokra. Nevezetesen, a serdülőkor több szempontból választóvonal a fiatalok pszichoszociális fejlődésében. Amilyen értékeket, viselkedésformákat, normákat sikerül ez előtt kialakítani és megszilárdítani, azok a serdülőkor nehézségei és kihívásai közepette is megmaradnak. A mozgás, sport, fizikai aktivitás iránti motiváció és pozitív attitűd megerősítése tehát kulcskérdés a korai időszakban, és ebben a családnak, mint elsődleges szocializációs színtér, valamint a másodlagos szocializációs színtérként megjelenő óvoda, iskola, sőt a baráti kapcsolatok is fontos szerepet játszanak.

Továbbá, jól láthatóan a kortárs csoport, mint referencia csoport, akihez méri, vonatkoztatja magát az egyén (ezért is hívják még vonatkoztatási csoportnak is) szintén erős hatással bír. Amennyiben divat, "trendi" a sport és a mozgás, akkor nagyobb eséllyel követi ezt a fiatal. Ebben is van felelősségünk, de akár a médiumoknak is: a fizikai aktivitás promóciója elsődleges feladat.

Allender és mtsai (2006) egy átfogó, 1990 és 2004 közötti, több, mint 1200 közleményből kiválasztott 24 tanulmány elemzését végezte el azzal a céllal, hogy megpróbálja leírni a fiatalok valamint a felnőttek fizikai aktivitással kapcsolatos motivációs hátterét és attitűdjeit.

Az angliai kutatás azért is érdekes a magyar olvasó számára, mert ott is a hazaihoz hasonló, nagyszabású célokat tűztek ki: 2020-ra a lakosság legalább 70%-nak rendszeres testmozgást kell végeznie (legalább heti öt alkalommal 30 perct), és ez azért tűnik igen ambiciózus tervnek, mert a férfiak 37%-a, a nők 24%-a felelt meg a felmérés idején ennek a kritériumnak. A vizsgálat során elektronikus adatbázisból nyert információkat dolgoztak fel, és egyrészt a fizikai aktivitás mozgatórugóit, másrészt a gátló tényezőket emelték ki.

A segítő tényezők esetében kiemelkedett az *egészség megőrzése*, de ennél is gyakrabban kerültek elő a *testsúly kontrollal, a mozgás okozta örömmérséssel, a sport kapcsán kialakuló társas interakciókkal, közösségi élettel* kapcsolatos motivációk. A fiatalok esetében a legtöbb elemzett tanulmány megemlíti, hogy *akkor okozott nagyobb örömet a mozgás, amikor nem volt versenyhelyzet.* Szintén megjelent a fiatal gyermekek körében a *szülői példamutatás és a szülői támogatás* is, mint pozitív prediktor. A serdülőkorúaknál – különösen a lányoknál – *a testkép, a kinézet, illetve a testsúly kontrollja* meghatározó ok a sport és mozgás hátterében. Azonban ebben az életkorban már megjelennek olyan hajtóerők is, mint *az új mozgásformák elsajátítása és a testi képességek fejlődésének lehetősége, sőt az én-kép fejlődése is. Kiemelt az iskola támogató attitűdje is.*



Az akadályozó tényezők is sok közös vonást mutattak. Általánosságban, életkortól függetlenül, *a magas költségek, a létesítmények nehéz elérése és hozzáférhetősége, valamint a nem biztonságos környezet (lakóhely) jelent meg. Serdülőkorúaknál – főleg lányoknál – sokan említették magát a testnevelési órát (!), de a megváltozott érdeklődési kör (a másik nem iránti érdeklődés erősödése) is gátló tényező. Néhány tanulmány a testnevelés órán kötelező, szűk, kényelmetlen egyenruhát is akadályozónak tartotta.*

Speciális feladatot jelentenek a különböző mozgásproblémákkal, nehézségekkel küzdő fiatalok. A problémájukból eredően a fizikai aktivitással és a mozgással kapcsolatban másfajta attitűdökkel és motivációkkal rendelkeznek. Általában nehezebben vonhatók be, önértékelésük csökkenhet, szégyellhetik testi problémáikat, ebből kifolyólag a kevesebb mozgás további testi és jelentősebb lelki problémákat okozhat.

Haga (2008) egy norvégiai felmérésben 9-10 éves mozgási nehézségekkel küzdő és egészséges gyermekeket vizsgált a fizikai fittségük felmérésén keresztül. Arra az eredményre jutott, hogy *a mozgási nehézségekkel küzdők alacsonyabb teljesítménye valószínűsíthetően a kevesebb fizikai aktivitással magyarázható.* Ez viszont a továbbiakban nem maradhat így, hiszen a mozgásszegény életmód negatív következményei sajnos rájuk fokozottan vonatkoznak.

Elmondható, hogy nagyon hasonló a hazai helyzet is. Ahhoz, hogy a fiatalokat egyrészt a mindennapos testnevelés bevezetésével a testnevelés órába is jobban be tudjuk vonni, másrészt, hogy ezek a fiatalok felnőve aktív életet éljenek, és ezt adják tovább születendő gyermekeiknek is, változtatni kell, figyelembe véve a vizsgálat eredményeit. Máskülönb, ha ragaszkodunk a régi sémákhoz és nem vesszük tudomásul, fogadjuk el a generációk változásait, nem tudunk előre lépni és tovább csökken a rendszeresen fizikai aktivitást végzők száma.

Összességében kijelenthető, hogy a fiatalok fizikai aktivitással és egészségtudatos magatartással kapcsolatos attitűdjei és motivációi, párhuzamosan a társadalomban lezajló változásokkal együtt, átalakulóban vannak. Számos egyéb, a szabadidőben választható tevékenység áll rendelkezésükre, és a gyermekek többsége már nem adekvát módon az egyébként korábban kiváló társas, közösségi programnak számító mozgást, sportot választja. Egyre nő a mozgásszegény, ülő életmódot folytatók száma (ezek közül is kiemelkedik a könnyű élményt, és egyszerű „befogadást” kínáló tv nézés, illetve számítógép, a játékok és az internet, különösen napjaink divatos közösségi portáljaival). A napi rendszeres mozgás már nem képes ellensúlyozni a napi több órás ülést, fekvést, ezért nem elég csak a mozgásra összpontosítani, csökkenteni kell, jobb időfelhasználással az üléssel töltött órákat. Ez a család mellett, az iskolák, közösségi életet szervezők feladata is. Rossz a kép már a 6 éves kor alatti gyermekeknél, sajnos sokuknál már ebben az életkorban kialakul és rögzül a mozgásszegény életmód. Ez a kutatások szerint később csak rosszabb lesz, az életkor előrehaladtával egyre nő az akadályozónak vélt tényezők száma. Külön kihívásként jelentkezik a serdülőkor, a kutatások szerint addig növelhető a fizikai aktivitás iránti elkötelezettség, akkor viszont a megtagadás időszakában, ez csökken. Ezért is fontos, már korábban, leginkább az elsődleges szocializációs színteret alkotó családban kialakítani azt. A kutatások szerint a lányok esetében (fejlődési sajátosságok, testkép, énkép változása, szerepkonfliktusok, a kortárs csoport elvárásai, stb. miatt) különös figyelmet kell fordítani a fizikai aktivitás iránti attitűd kialakítására, szintén még a serdülőkor előtt. Komoly hatással bírnak a fiatalokra kezdetben a család, a szülők, majd referenciaszemélyként a tanárok, edzők, különösen a testnevelő tanár, személyes példamutatásával. Amennyiben főbb támpontokat kellene adni, mi segíti a fiatalok mozgással kapcsolatos attitűdjeinek kialakulását úgy „rá kell erősíteni” a következőkre. Az egészség megőrzése, a testsúly kontroll, a mozgás okozta örömmérség, a sport kapcsán kialakuló társas interakciók, közösségi élet, a versenyhelyzet hiánya, a szülői példamutatás és a szülői támogatás, a testkép, a külső, az új mozgásformák elsajátítása, testi

képességek fejlődésének lehetősége, az én-kép fejlődése, az iskola támogató attitűdje. Leggyakoribb akadályozó tényezők a magas költségek, a létesítmények nehéz elérése és hozzáférhetősége, a nem biztonságos környezet (lakóhely), a megváltozott érdeklődési kör (a másik nem iránti érdeklődés erősödése), vagy akár a testnevelés órán kötelező viselet (kényelmetlen). Nem szabad figyelmen kívül hagyni a mozgási nehézségekkel küzdő gyermekeket sem, ugyanis a velük kapcsolatos vizsgálatok egy része azt mutatja, hogy még az átlagosnál is kevesebb időt töltenek fizikai aktivitással. Ezzel tovább rontják testi, sőt lelki állapotukat is. Megfelelően kidolgozott programokkal támogatni kell a minél nagyobb bevonásukat a mozgással és egészséges életmóddal kapcsolatos programokba, mely a közösségi életbe való aktívabb részvételüket is segítheti.

A hazai kutatásoknak mindenképpen jó alapokat szolgálhatnak a nemzetközi elemzések, és hazánkra, a magyar fiatalokra vonatkozó, a döntéshozók számára is megfontolandó eredmények szülehetnek. Kívánatos a kutatási terület fejlődése.

Röviden áttekintettük a fiatalok fizikai aktivitással kapcsolatos főbb attitűdjeit, motivációját néhány nemzetközi kutatás bemutatása segítségével. Ezekben a családnak és a baráti kapcsolatoknak meghatározó szerepet tulajdonítottak, nézzük meg tehát, mit mutatnak az erre vonatkozó felmérések.

### **A család és a baráti kapcsolatok szerepe a fiatalok fizikai aktivitásában**

Evidenciának tekintjük, hogy a család alapvető sportolási szokásai jelentős mértékben meghatározzák a gyermekek sporttal, mozgással, fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeit. *A család, mint az elsődleges szocializáció színtere, szinte kitörölhetetlen nyomokat hagy, akarva akaratlanul is, sajnos ideértve a negatívumokat, a rossz életvezetési szokásokat is. A gyermek a családban sajátítja el azokat a normákat, értékeket, szabályokat, melyek élete végéig elkísérik, kerülhet később bármilyen miliőbe, a kezdeti évek jelentik mindig a biztos (vagy rossz esetben bizonytalan) alapokat. Többek között ezért is van kiemelt jelentősége a hagyományos családnak, családszerkezetnek, a szülői minták, a női és férfi szerepek átvételének – és ami a tanulmány szempontjából különösen fontos, a család mozgással, egészséges életmóddal kapcsolatos beállítódásának.*

Néhány országban, például a skandináv kultúrákban, már egészen kis korban magukkal viszik a csecsemőt a túrákra, kirándulásokra. Belenőnek, életük része lesz a szabadban, egészséges levegőn töltött szabadidő. Nem a kötelező programok alakítják, és ennél jobb, mélyebben gyökeredző attitűdöt nem lehet kialakítani mással.

Ott, ahol sportolnak a szülők szinte a mindennapok részévé válik, hogy a gyermek is elkíséri szüleit a mérkőzésekre, edzésekre vagy a délutáni sportfoglalkozásra. Így már azelőtt kialakul a mozgás iránti elkötelezettség, hogy akár az óvodában, akár az iskolában találkozná a szervezett keretek között zajló testnevelés/sport foglalkozással vagy órával. *A másodlagos szocializációs színtérnek számító óvoda, iskola, sőt sportegyesület, új társak, adott esetben barátságok megjelenését is hozza. Mint ahogy a későbbi tanulmányokban is olvasható, ezek a kapcsolatok szintén hozzájárulhatnak a mozgással kapcsolatos szokások további megerősödéséhez.*

Tehát mind a család, mind a baráti kapcsolatok komoly szerepet játszanak a fiatalok fizikai aktivitással kapcsolatos szokásainak kialakulásában és a mozgásszegény életmód elkerülésében. A következőben néhány olyan kutatás eredményét mutatom be, melyek egzakt módon alátámasztják a fenti állítást.

Egy nemrégén készült tanulmányban, Edwardson és Gorely (2010) átfogó elemzést végzett azzal kapcsolatban, hogy a szülők milyen hatással vannak a gyermekeik fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeire. Újdonságnak számított, hogy eddig csak kevés tanulmány vizsgálta különböző intenzitású és

típusú fizikai aktivitásra vonatkoztatva a szülők befolyásoló hatásait. Az elemzés angol nyelvű, kereszt- és hosszmetzeti vizsgálatokat egyaránt tartalmazó közleményeket vett górcső alá, összesen 96-ot.

A vizsgálatot 6-11 éves gyerekekkel és/vagy 12-18 éves serdülőkkel és legalább egy szülővel végezték, aki szerepet játszik a gyerek fizikai aktivitásában. A keresztmetzeti vizsgálat kimutatta, hogy a szülői ráhatás igen fontos szerepet tesz ki a fiataloknál különböző intenzitású és típusú fizikai aktivitásnál. Gyerekeknél (6-11 év) a szülő fontos szerepet játszott a mérsékelt fizikai aktivitásnál, általános és szabadidő alatt végzett fizikai tevékenységeknél azáltal, hogy direkt szerepet vállal bennük, valamint szervezett keretek között zajló fizikai tevékenységeknél azáltal, hogy példát mutat, szállítja és bátorítja gyerekét.

Itt fontos kiemelni azt, hogy *a szülő a személyes példamutatásán túl az egyéb támogató, szupportív magatartással*, például a nem kevés áldozattal járó (idő, pénz, energia) edzésre szállítással *tudattalanul sugallja a gyermekének, hogy fontosnak tartja a mozgást és a sportot.*

Serdülőkorúaknál azonban kevésbé tiszta képet kaptak a kutatásokból, de az eredmények arra mutattak, hogy a szülő fizikális állapota, fizikai tevékenységekhez való hozzáállása, elkötelezettsége, a szállítás megoldása és a bátorítás náluk is fontos szereppel bír a szülő részéről. A longitudinális, ugyanakkor viszonylag limitált számú adat bemutatta, hogy a teljes körű támogatás hozzájárul a mozgással töltött teljes időhöz gyerekeknél, serdülőkorúak körében pedig az édesapa fizikális állapota befolyásolja leginkább a mozgással töltött órák számát. Az apa szerepe több tanulmányban is központi szerepet játszik.

Szintén a család szerepét vizsgálták Quarmby és mtsi (2011). A hagyományos családszerkezet mintája több esetben is támogatja a sportolási szokások kialakulását, megerősödését. Ez a tanulmány azon pszichológiai és környezeti tényezőket tárja fel, amelyek hatással vannak a gyerekek fizikailag aktív vagy éppen mozgásszegény tevékenységekben való részvételére. Különösképpen arra fókuszálva, hogy a család helyzete hogyan befolyásolja a gyerekek aktivitását. Az angliai kutatás során 3 különböző iskolából összegyűjtött 381 gyermek töltött ki kérdőívet, valamint 62 fő vett részt interjúkon, ahol előre meghatározott kérdéseket tettek fel nekik.

Az eredmények azt mutatták, hogy *azok a fiúk és lányok, akiknek szülei elváltak, és egyedül nevelik gyermekeiket, több időt töltenek mozgásszegény tevékenységekkel, ülő magatartással*, hét közben és hétvégén egyaránt, mint azok, akiknek szülei együtt vannak. Valamint az is kiderült, hogy az egyedülálló szülők gyermekeire, a gyereket egyedül nevelő szülő szűkösebb időbeosztása miatt kevesebb szülői gondoskodás, (edzésre) szállítás, egyéb támogatás jut, ami megeremti azt a környezetet otthonukban, amely kialakítja a gyerek mozgásszegény, ülő életmódját. Továbbá, azok a gátak, amelyek kialakították a gyerekeknél a mozgásszegény életvitelt, felelősek azért is, hogy a gyerek nem köteleződik el semmiféle hosszú távú sporttevékenység mellett, amit akár idős koráig is űzhet. Azok a gyerekek, akiknek szülei nem váltak el, nagyobb számban kezdtek bele „egész életen át tartó” sporttevékenységekbe.

Szintén átfogó meta-analízis bizonyította, hogy a szülők milyen jelentős szerepet játszanak a gyermekek mozgás iránti elkötelezettségükben. Gustafson és Rhodes (2006) 34 tanulmány összehasonlító elemzését végezte el. Ennek során szignifikáns összefüggést találtak a szülői támogatása és a fiatalok fizikai aktivitásának szintje között. Azt azonban megjegyzik, és ez a későbbi magyar kutatásokhoz is ötletként szolgálhat, hogy az egyszülős családok, a családok szocioökonómiai helyzete valamint etnikai hovatartozása esetében nem tudtak megbízható eredményekhez jutni. Tehát ezt a későbbiekben még tovább kell vizsgálni.

Dzewaltowski és mtsai (2008) vizsgálatukban további érdekes megállapításokat tesznek. Azon túl, hogy ők is hangsúlyozzák a szülők szerepét a gyermekek fizikai aktivitásában, kiemelik, hogy a gyermekek szüleikhez való kötődésének szintjétől függően képesek “befogadni” a szüleik által preferált értékeket,

tehát a mozgáshoz való elköteleződést is. Ugyanakkor, és ez fontos, a közös sporttevékenység tovább javíthatja, erősítheti a gyermek-szülő kapcsolatot is. Ez a mai rohanó világban, amikor a szülőknek egyre kevesebb idejük marad a gyermekükre, nagy lehetőség.

Ha már a szülőknél tartunk, érdemes kiemelni egy olyan átfogó, kanadai kutatást is, mely a szülők oldaláról vizsgálta a fizikai aktivitás szintjét. Adamo és mtsai (2012) 2315 kérdőívet vettek fel a gyermekekkel rendelkező és a nem rendelkező felnőttek körében, majd ezt osztályozták életkor, nem, gyermekek életkora, stb. alapján. Arra az érdekes és ugyanakkor figyelemfelkeltő eredményre jutottak, hogy *a fiatal gyermekekkel rendelkező szülők szignifikánsan kevesebb időt töltenek fizikai aktivitással, mint a gyermekekkel nem rendelkező felnőttek.* Ez viszont két dolgot vet fel a jövőre vonatkozóan: egyrészt a szülők *a fizikai inaktivitás miatt saját egészségükre figyelnek kevésbé, másrészt az elmaradó sport, mozgás nem teszi lehetővé a gyermekek számára sem annak átvételét.* Tehát nem nyújtják számukra a sportot, mint követendő mintát.

Talán ebből a néhány válogatott tanulmányból is jól látható, hogy a család központi szerepet játszik a fiatalok fizikai aktivitásának formálásában, hovatovább ez a folyamat kölcsönösen jól hat a gyermek-szülő kapcsolatra és a szülők fizikai aktivitásának szintjére is.

Néhány esetben kísérletet tettek arra is a kutatók, hogy élettani és pszichológiai valamint szociológiai változókat ötvözzenek a fizikai aktivitás családon belüli összefüggéseinek feltárására.

Peterhans és mtsai (2013) tanulmányának a célja volt megvizsgálni az összefüggést serdülőkorú fiatalok és családjuk egészségmegőrző viselkedése és kardiorespiratorikus állóképessége között, német serdülőkorú lányok és fiúk körében.

A vizsgálat egész Németországot átfogó, keresztmetszeti vizsgálat volt (mely a találó MoMo programnevet kapta a német Motorik-Modul elnevezésből), amelyet 1378 fő, 11 és 16 év közötti serdülőn végeztek el, vizsgálva a kardiorespiratorikus állóképességüket, családjuk és saját egészségmegőrző szokásukat, viselkedésüket. Ezeket az egészségmegőrzésre törekvő szokásokat (gazdasági helyzet, napi fizikai aktivitás, sportszervezetknél töltött idő, szülői fizikai aktivitás stb.) pszichometrikus kérdőív segítségével rögzítették. Érdekes, némileg ellentmondásos eredményt kaptak. Ugyanis nem elsősorban a család egészségmegőrző életvitele mutatott összefüggést a kardiorespiratorikus állóképességükkel, hanem a már kialakult saját életvitel. Ugyanakkor, ezt tovább gondolva, elmondható, hogy annak kialakításában már a serdülőkor előtt jelentős szerepe van a családnak, tehát korábban eldől a serdülőkorú fiatal mozgással kapcsolatos beállítódása.

*A depresszió elkerülésében, a stresszel, csapásokkal való megküzdésben is komoly szerepe van a mozgásnak.* Konfliktusok igen gyakran fordulhatnak elő a családban a gyermek serdülése idején. Sigfusdottir és mtsai (2011) tanulmányában a fizikai aktivitás és depressziós hangulat összefüggését vizsgálta, különösen családi konfliktusok ideje alatt.

Egy 7232 izlandi serdülőkorú fiatalból álló, reprezentatív minta adatait elemezték. A kutatás megmutatja, hogy családi konfliktusok alatt a depresszió előfordulása valószínűbbé válik serdülők körében, ugyanakkor az ebben az időszakban végzett fizikai aktivitás csökkenti a depresszió mértékét/előfordulását. Továbbá, a fizikailag aktív életvitel fontosabb szerepet játszik azon serdülőknél, akik elidegenedett, feszült családi körülmények között élnek, mint azoknál, akiknél kevesebb a konfliktus a családban. A tanulmány eredményei közül a legfontosabb jelentőséggel bíró az, hogy *a mozgás jelentős mértékben csökkenti a lelki problémák, levertség, aggodalom, feszültség előfordulását.*

A tanulmány igen nagy elemszámú mintán bizonyítja azt, amiről sokan már eddig is vélekedtek. *A sport és mozgás az egyik legnagyobb gyógyszer az emberi szervezetet, idegrendszerét érő kihívásokra, a stresszre és a depresszióra.* A napjainkban a fiatalok körében egyre növekvő számú mentális problémák

jelentős része vezethető vissza arra, hogy *a kevés mozgás miatt nincs lehetősége az idegrendszernek kipihennie* (vagy kisgyermekes esetén szó szerint a mozgáson keresztül, kitombolnia) magát, és így kialakul egy folyamatos, krónikus idegrendszeri feszültség, mely a legtöbb negatív magatartás, viselkedés fő okozója. Szintén megerősíti a fentieket Paluska és Schwenk (2000) tanulmánya is, melyben igen széles populáción mutatják be a stressz, szorongás és depresszió megelőzésében kulcsszerepet játszó mozgásnak és fizikai aktivitásnak a szerepét, kiemelve ugyanakkor, hogy további, jól kontrollált vizsgálatok szükségesek, hogy egyértelműen megismerjük a háttérben húzódó pszichológiai (és élettani) mechanizmusokat.

A szülők sportolási szokása mellett, ahogy fent már olvashatták, iskolázottságuk is befolyásoló tényező.

Kantomaa és mtsai (2007) vizsgálatukban arra mutattak rá, hogy a szülők magasabb iskolázottsága nem csak a már eddig is ismert társadalmi "előnyökkel" jár, mint például a gyermek várhatóan magasabb iskolázottsága, hanem a fizikai aktivitással is összefügg.

*A rendszeres fizikai aktivitás fizikális, mentális és szociális hasznot biztosít a fiatalok számára. A tanulmány célja kiértékelni a fizikai aktivitás kapcsolatát a családi bevétellel illetve a szülők iskolázottságával finn fiatalok körében.*

A vizsgálat alanya 5457 fő 15-16 éves fiú és lány volt és azok a szülők, akik egy postai kérdőívre választ adtak 2001-2002-ben. Az összefüggés a szociális háttér és a fiatalok fizikai aktivitása között 2005-ben lett vizsgálva egy keresztábrázatos és többváltozós elemzéssel.

Az eredmények szerint a magas szülői iskolai végzettség kapcsolatban áll a serdülők aktív fizikális életvitelével. *Fiúknál, akiknek az édesapja magas iskola végzettséggel rendelkezik, valamint azoknak a lányoknál, akiknek mind az édesanyjuk és édesapjuk magas végzettséggel rendelkezik, mérték a legkevesebb TV előtt töltött időt. A magas családi jövedelemmel rendelkező családok lányai és fiai magasabb arányban aktív tagjai egy sport klubnak. Serdülőkorúak részvétele különböző intenzitású fizikai terhelésekben változik családi jövedelemtől függően.*

*A család mellett a barátok, a kortárs csoport, mint referencia illetve vonatkoztatási csoport<sup>7</sup> szintén komoly szerepet játszik a gyermek mozgással kapcsolatos attitűdjeiben. Különösen jól bizonyítja ezt az alábbi kutatás, mely a túlsúlyos és nem túlsúlyos gyermekek mozgással kapcsolatos motivációját vizsgálta a fenti nézőpontból, azonban érdekes eredmény is született.*

Salvy és mtsai (2009) azt vizsgálták, hogy van-e jelentősége egy ismeretlen kortárs vagy barát (ismerős) jelenlétének a fizikai aktivitás iránti motivációban túlsúlyos és nem túlsúlyos gyerekek között. A kutatás során laboratóriumban kellett kerékpározni a vizsgálatban résztvevőknek (44 lány és fiú, 12-14 év közöttiek). Ezt azért fontos ismerni, mert az eredmények magyarázásakor nem szabad figyelmen kívül hagyni Triplett 1898-as társas facilitáció elméletét, mely szerint a társ jelenléte serkenti a teljesítményt.

A kutatás bebizonyította, hogy *egy barát jelenlétében a gyerek fizikálisan aktívabb és motiváltabb, akár túlsúlyos, akár nem. Egy ismeretlen kortárs jelenlétében pedig, meglepetésre, a túlsúlyos gyerekek aktívabbnak bizonyultak, mint a vékonyak. Ez a meglepő eredmény annak tudható be, hogy a túlsúlyos gyerekek jobb benyomást akarnak tenni egy ismeretlen személy előtt, valamint el akarják kerülni a súlyukkal kapcsolatos kritikákat, ezért motiváltabbak, mint azok, akik nem túlsúlyosak. Egy barát jelenlétében nem kell „lenyűgözniük” egymást ahhoz, hogy megbecsülést kapjanak. Összességében a baráti kapcsolatok növelik a gyerek fizikai aktivitás iránti elkötelezettségét mind túlsúlyos és nem túlsúlyos gyerekek között.*

---

<sup>7</sup> Azért referencia és vonatkoztatási, mert kortárs csoportban a gyermek folyamatosan összehasonlítja magát másokkal és a követendő példának vélt magatartást, viselkedést a csoporthoz való húzás miatt követi ő is.

Fitzgerald és mtsai (2012) összefoglaló irodalomelemzésében hasonló eredményeket kapott. Ez a szisztematikus áttekintés vizsgálja egy kortárs és/vagy barát jelenlétének hatását a fizikai aktivitásra serdülőkorúak körében.

A vizsgálat egy keresztmetszeti, longitudinális, kísérleti kutatás az Egyesült Államokban.

Hét különböző elektronikus adatbázisban kerestek a témához kapcsolódó cikkeket 10 évre visszamenőleg 10 és 18 évesek körében. A talált vizsgálatok arról számoltak be, hogy a gyerekek fizikai aktivitását mérték legalább egy kortárs és/vagy barát jelenlétében. Az eredmények azt *bizonyították, hogy egy kortárs és/vagy barát jelenléte döntően befolyásolja a serdülők fizikai teljesítőképességét.* Hat különböző esetet vizsgáltak meg: kortárs és/vagy barát támogatásával, kortársak és barátok jelenlétével, kortárs irányadóval, baráti kapcsolat minőségének kísérletezésével, kortársak többségével és legutoljára kortársak kisebb jelenlétével, mint barátokkal. Az eredmények tapasztalatai megerősítik a kortárs-jellegű fizikai tevékenységek fejlesztését, kibővítését.

Lopes és mtsai (2013) kutatásukban azt is bizonyították, hogy ahogyan a fizikai aktivitás, úgy a mozgásszegény életmód és ülő magatartás is lehet "követendő példa". Vizsgálatuk során, barát jelenlétében vették górcső alá a serdülőkorúak fizikai aktivitását. A tanulmány érdekessége, hogy ezt a jelenséget a *legjobb* barát jelenlétében vizsgálják.

A kutatásban 268 fő vet részt, 13-18 éves, fiú és lány serdülőkorú fiatal, (140 fiú, 128 lány), amely 134 legjobb barátnak vélt párból alakult. Ebből a 134 párból 84 volt kölcsönös legjobb barát kapcsolat, 50 nem.

Az eredmények azt mutatják, hogy *nagy hasonlóság fedezhető fel a legjobb barát-párok fizikai aktivitásukban.* Mérsékelt fizikai aktivitásnál a barát neme és életkora volt befolyásoló tényező, míg intenzív fizikai aktivitásnál csak a barát életkora (azonos életkor). A barátság kölcsönössége a kutatások eredménye szerint nem volt befolyásoló tényező fizikai aktivitásnál. Ellenben *azt találták, hogy a barátok között az ülő életmód is követésre talál.*

Mind a család, mind a baráti kapcsolatok komoly szerepet játszanak a fiatalok fizikai aktivitással kapcsolatos szokásainak kialakulásában és a mozgásszegény életmód elkerülésében. Több kutatás is megerősítette a családi példamutatás, a szülők sportolási szokásai, sőt, a szülők támogató (társas támasz) magatartásának, ami akár az edzésre történő szállításban is megnyilvánulhat, pozitív hatásait. Rendkívül fontos a szülők dicsérete a gyermek önértékelése miatt is: a folyamatos szidás, negatív minősítés (ügyetlen vagy, béna vagy, erre sem vagy képes?!) nem csak a mozgás iránti motivációt csökkenti, és örök életére elfordítja a gyermeket a sporttól, hanem későbbi lelki problémák táptalaja is lehet. Érdekes eredményt hozott a hagyományos családszerkezet és az egyszülős, szingli családok összehasonlítása: azok a fiúk és lányok, akiknek szülei elváltak, és egyedül nevelik gyermekeiket, több időt töltenek mozgásszegény tevékenységekkel, ülő magatartással. A család, mint intézmény rengeteg értéke mellett, ezt is ki kell emelni! Ahol jó a szülő-gyermek kapcsolat, az erősíti a szülők által vallott normák, értékek átadását, így a mozgással kapcsolatos beállítódást is. Sajnos, tanulmányok számoltak be arról, hogy a jobb anyagi körülmények között élő családok gyermekei nagyobb eséllyel köteleződnek el a mozgás mellett, és ugyanez igaz a magasabb iskolai végzettségű szülők gyermekeire is, ahol kevesebb tv nézést mértek naponta, mint az alacsonyabb iskolai végzettségű szülők gyermekeinél. Azonban, ezek az eredmények nem egyértelműek és később erről még árnyaltabb kutatásokat is olvashatnak. Furcsa, de érdekes megállapítás, hogy egy felmérés szerint a jobb anyagi körülmények között élő családok gyermekeinek kevesebb tv készülék illetve egyéb szórakoztató elektronikai eszköz volt, mint a rosszabb anyagi körülmények között élőknek. Ez utóbbiak így még több időt töltenek ülve, mozgás nélkül. Kísérletekkel igazolták, hogy a barát és ismerős jelenléte segíti, facilitálja a gyermekek fizikai aktivitását. Igaz volt ez akár a normál, akár a túlsúlyos gyermekekre, sőt a túlsúlyosak még motiváltabbak voltak ismeretlen személy előtt. Rendkívüli szerepe van a barátoknak és ismerősöknek a mozgással kapcsolatos attitűdök formálásában. Ott, ahol a mozgás, a sport, az egészség divat, mondhatni „trendi” dolog, követni

fogják a fiatalok ezt a magatartásformát. Sajnos igaz az ellenkezője is, ezért nagy a felelőssége a példaadóknak, a mintáknak és a - lehetséges – példaképeknek. Például azoknak, akik napjaink celebjei szerepében tetszelegve nem mindig az egészségtudatos magatartást közvetítik.

Az előzőekben már érintőlegesen szó esett a környezeti összetevőkről, mint a fizikai aktivitást meghatározó tényezőkről. A következőkben ezzel kapcsolatos vizsgálatok főbb eredményei olvashatók.

### **A környezeti tényezők szerepe a fiatalok fizikai aktivitásban és mozgásszegény, ülő életmódjában**

A család és barátok, vagyis a szűken vett mikro-környezet mellett számos kutatás igyekezett makro-környezeti szintű változókat is vizsgálni a fiatalok fizikai aktivitásával és mozgásszegény életmódjával kapcsolatosan. Ahogyan egyéb társadalmi jelenségek esetében (pl. alkoholizmus, drogfogyasztás, elhízás, stb.) találtak környezeti okokat is, így a mozgás és sport esetében is érdekes, a döntéshozók számára is megfontolandó, mind népegészségügyi, mind gazdasági következményekkel járó eredmények születtek.

Ferreira és mtsai (2007) egy rendkívül nagyszabású, gyakorlatilag a fizikai aktivitás és mozgásszegény életmód teljes területén végzett jelentős kutatások analízisét végezték el.

A tanulmány célja megérteni azokat a környezeti tényezőket, amelyek kapcsolatban állnak a fiatakorúak fizikai aktivitásával, illetve segíteni azoknak a fejlesztő stratégiai beavatkozásoknak hatékonyságát, amelyek megakadályozhatják az elhízás „járványát”.

Ennek érdekében egy hatalmas kutatást végeztek, 150 tanulmány alapján, amelyek az elmúlt 25 évben publikáltak, és a fiatalok fizikai aktivitását befolyásoló környezeti tényezőkkel foglalkoztak. A legtöbb vizsgált tanulmány keresztmetszeti és szubjektív mérésekkel vizsgálta a fiatalok fizikai aktivitását.

Túlnyomó részben úgy vélték, hogy *az otthoni és az iskolai környezet van leginkább hatással a gyerek fizikai aktivitására*. Legmagasabb hatást az *apa fizikai aktivitása, a szabadban töltött idő, az iskola fizikai aktivitást befolyásoló tanterve, az anyuka iskolai végzettsége, a család anyagi helyzete (mind pozitív korrelációval) és az iskolából való igazolatlan hiányzás (serdülőkorúak körében) mutatta*. A lakóhely környezetében előforduló *bűncselekmények előfordulása* is befolyásolja a fiatalok, leginkább serdülőkorúak fizikai aktivitását, mégpedig a *biztonságosabb lakóhelyen élők magasabb fizikai aktivitással jellemezhetők*.

A kutatók szerint a továbbiakban longitudinális és kontroll vizsgálatokra kell törekedni, valamint objektívebb mérésekkel kell felmérni a fiatalok fizikai aktivitását.

Szintén a társadalmi egyenlőtlenségekből származó fizikai aktivitással kapcsolatos beállítódást vizsgálta egy korábbi tanulmány, mely az előbb hivatkozottnak is fontos elméleti alapját jelentette.

Beth és mtsai (2004) a városi fiatalok fizikális szintjének és a biztonságos, rekreációs tevékenységre alkalmas területek korlátozott hozzáféréseinek összefüggését kutatták. A fizikai aktivitás hiánya megemeli az esélyét az elhízásnak és a kardiovaszkuláris rendszer megbetegedésének, ezen állapotok pedig összefüggésbe hozhatóak az alacsony társadalmi-gazdasági helyzettel.

1378 fő vett részt a kutatásban, 11 és 16 éves fiataaltól és segítőktől gyűjtöttek adatokat, akik 80 különböző városrészben laktak. A felmérést többszintű longitudinális vizsgálattal végezték. A gondozók felbecsülték a fiatalok fizikailag aktív rekreációs tevékenységgel eltöltött óráik számát. A lakóhely biztonságát egy skálán tudták megjelölni a helyi lakosok.

*Alacsonyabb biztonságú lakóhelyeknél egyértelműen csökken a gyerekek fizikálisan aktív óráinak száma*. A lakóhelyek biztonságát növelő fejlesztések kétségkívül növelnék a gyerekek fizikai aktivitását, ezáltal pedig csökkenne az elhízás, illetve a kardiovaszkuláris megbetegedések kockázata.

Magyarországon is igen népszerű a kutyatartás, de kevesen gondolják (és nem is kap elég nyilvánosságot, ami részben érthető is a felelőtlen kutyatartók miatt), hogy ennek is igen pozitív hatása lehet a mozgásra. Az alábbi tanulmány érdekességképpen, de kellően tudományosan foglalkozik a kérdéskörrel.

Hogy milyen lehetőségek állnak rendelkezésre, arra többek között a következő érdekes vizsgálat is rámutat. Owen és mtsai (2010) szerint felnőttek körében a kutyatartás összefüggésben van a magasabb fizikai aktivitással, de ez az összefüggés idáig ismeretlen fiatalokkal kapcsolatban. A kutatás ezt az összefüggést próbálja feltárni.

A vizsgálat alanyai 2065 fő, 9-10 éves fiatal volt különböző etnikai csoportokból. A vizsgálat iskola-alapú, keresztmetszeti volt, amelyet különböző etnikai csoportokba tartozó fiatalok körében végeztek el 78 különböző iskolában. A mérés során a 9-10 éves alanyok ébredés után egy derekukra erősített ActiGraph GT1M típusú mozgásszenzort viseltek. A hét végén az adatokat letöltötték és kielemezték. Az adatok szerint *azok a gyerekek, akiknek van kutyájuk, többet töltenek természetes fényben, a szabad levegőn, több lépést tesznek meg naponta és magasabb a fizikai aktivitásuk, mint azok, akiknek nincs kutyájuk.*

Tandom és mtsai (2012) szintén a különböző gazdasági helyzetű családok fizikai aktivitását vizsgálták. Alacsonyabb gazdasági helyzetű családból származó gyerekek nagyobb eséllyel lesznek túlsúlyosak, elhízottak. A kutatás célja volt meghatározni, hogy az otthoni fizikai aktivitás mértéke különbözik-e az alacsonyabb gazdasági helyzetben lévő családoknál, illetve felfedezni azokat a meghatározó tényezőket, amelyek a családok gazdasági helyzetétől függően hatnak a gyerekek fizikai aktivitására és mozgásszegény életmódjára.

A kutatásban 715 fő, 6-11 éves korú gyerek vett részt a Neighborhood Impact on Kids programból<sup>8</sup>. A családok gazdasági helyzete a legmagasabb iskolai végzettség és jövedelem alapján, míg otthonuk állapota a szülők által kitöltött teszt alapján lett felmérve. Az eredményeket egyrészt a gyerekekre helyezett mozgásérzékelőkből, másrészt a tv előtt eltöltött idő esetében a szülők általi becslésből nyerte.

*Alacsonyabb gazdasági helyzetből származó gyerekek nagyobb százalékban rendelkeztek (TV 52% vs. 14%, DVD lejátszó 39% vs. 14%, videojátékok 21% vs. 9%) elektronikai cikkekkel a szobájukban, mint a tehetősebb családok gyermekei. Ugyanakkor kisebb százalékban rendelkeztek sportszerekkel (bicikli 85% vs. 98%, ugrókötéll 69% vs. 83%). Az alacsonyabb gazdasági helyzetű családok nagyobb mértékben korlátozzák a gyerek fizikai aktivitását, ugyanakkor több időt töltenek el velük TV/DVD előtt, mint a magasabb osztályokban lévők. A jobb gazdasági helyzetben lévő családok gyermekei átlagosan 1,7 órát, míg az alacsonyabb osztályban lévők gyermekei átlagosan 2,4 órát töltöttek TV-zéssel naponta.*

Ding és mtsai (2011) a probléma várható súlyosbodása, a különböző társadalmi rétegek fokozatos „eltávolodása” miatt, egyre több vizsgálatot és konkrét lépéseket javasolnak.

Vizsgálatuk azt mutatja, hogy *egyre jelentősebb a hatás a környezeti sajátosságok és a fiatalok fizikai aktivitása között.* Ezért szükségesnek tartják egy frissített szakirodalom elkészítését a szerzők a jelenlegi bizonyítékokról, amivel felhívják a városvezetők és környezetfejlesztők figyelmét a fizikai aktivitás hirdetésére fiatalok körében.

---

<sup>8</sup> Az Egyesült Államokban, jelenleg több, mint 750 család részvételével folyó, fizikai aktivitással, egészségmegőrzéssel kapcsolatos program, bővebb információ: <http://www.nikproject.org/index.htm>



A szakirodalmi kutatás alatt Active Living Research (ALR)<sup>9</sup> online adatbázist használtak, amely kódrendszerével kiválasztotta azokat a publikált cikkeket, amelyek az épült és szociális környezettel és a fizikálisan aktív, elhízott és ülő életmóddal foglalkoztak. Ezek, az ALR által kiválasztott tanulmányok egy konkrét kritériumrendszer alapján ki lettek válogatva, így megmaradtak azok a megfigyelésen alapuló, mennyiségi vizsgálatok, amelyeket 3 és 18 év közötti fiatalokon végeztek el.

A módszeresen kiválasztott tanulmányok egyértelműen kimutatták, hogy szoros összefüggés van a környezeti sajátosságok és a fiatalok fizikai aktivitását tekintően. Kiskorúaknak és serdülőkorúaknak egyaránt a legnagyobb jelentőséget mutatta a lakóhely bejárhatósága, a helyi forgalom sebessége és hangereje, hozzáférés és közelség rekreációs létesítményekhez, területi adottságok és lakóssűrűség. Kizárólag serdülőkorúak számára a legfontosabb összefüggést a lakóssűrűség és a területi adottságok jelentették.

Moore és mtsai (2013) tanulmányukban arra voltak kíváncsiak, hogy van-e különbség testösszetételüket és fizikai aktivitásukat tekintve amerikai városi és falusi gyerekek között. Másodlagos cél volt, hogy becslést és tárgyilagos mérés alapján megállapítsák a lakókörnyezet adta fizikálisan aktív életmód lehetőségének hatását középiskolás falusi és városi gyerekek testösszetételére és mérsékelt fizikai aktivitásukra.

Keresztmetszeti vizsgálatot hajtottak végre 2008 decemberétől 2010 májusáig gyűjtött adatokból, amiket 284 falusi és szomszédos nagyvárosi középiskolából gyűjtöttek össze. Többváltozós lineáris modell segítségével megállapították az összefüggést testösszetétel és mérsékelt fizikai aktivitási szint és a lakókörnyezet fizikálisan aktív életmódot segítő/gátló tényezők között, valamint tárgyilagosan felmérték a lakókörnyezet térbeli adottságait.

Az eredmények kimutatták, hogy *faluban élő gyerekek mérsékelt fizikai aktivitása átlagosan 15,8 perc naponta, míg városban élő gyerekek ugyanazon mutatója 19,2 perc.* További különbségeket faluban és városban élő gyerekek mérsékelt fizikai aktivitási szintje és testösszetétele közötti összefüggésben fedeztek fel. Érdekes eredmény, hogy a közgondolkodással szemben *a városi fiatalok voltak magasabb fizikai aktivitás szinttel jellemezhetőek.*

Szintén érdekes eredményt hozott Pabayo és mtsai (2012) kutatása, mely során az iskolába járás módját tekintették független változónak. A kutatás fő kérdése volt, hogy azok a nagyvárosi és kisvárosi kanadai diákok, akik fizikálisan aktív tevékenységgel (sétálás, biciklizés) jutnak el az iskolába, mekkora eséllyel jellemezhetőek magasabb a fizikai aktivitással, mint akik valamilyen motorizált közlekedési eszközt használnak.

A Raising Healthy Eating and Active Living, Albertában, nevű tanulmány egy lakosság-alapú egészségügyi felmérés 5. osztályosok körében. 2009-ben fizikai aktivitásukat mérték fel 688 gyereknek lépésszámlálók segítségével (lépésszám/óra). A szülők megadták a gyerekek szállításának módját az iskolába és az iskolából egyaránt. Többszintes, többtényezős lineáris analízis segítségével számszerűsítették a kapcsolatot az iskolába és iskolából szállítás módja és a (1) egy nap alatt összes megtett lépés között, (2) valamint annak a valószínűségével, hogy egy nap alatt megteszi-e a gyerek az ajánlott 13500 lépést, ami ajánlott az optimális fejlődéshez és növekedéséhez.

Városi gyerekek közül azoknál, akik aktív tevékenység révén jutnak el az iskolába és jönnek haza az iskolából, több, egy nap alatt megtett lépést mértek. Habár nem szignifikáns eredmény, de a kutatás kimutatta, hogy ezek a gyerekek nagyobb valószínűséggel teszik meg az ajánlott napi 13500 lépést, mint azok, akik nem hasonló módon jutnak el iskolájukba.

A tanulmány konklúziója, *hogy a gyerekek fizikai aktivitására jó hatással, kiegészítő módon hat, ha aktív közlekedéssel jutnak el iskolájukba.* Ez a feltételezés kifejezetten igaz nagyvárosi gyerekekre.

---

<sup>9</sup> A Robert Wood Johnson Alapítvány által kezdeményezett, az Egyesült Államok egészére kiterjedő, fizikai aktivitással és egészségtudatos magatartás kialakításával, valamint a gyermekkori elhízás megelőzésével kapcsolatos közösség. Bővebben: <http://activelivingresearch.org/about>

Szükségesek a stratégiák a fizikai aktivitás hirdetésére, kifejezetten kisebb városokban, vidéki területeken élő gyerekek számára.

A fenti kutatások alátámasztják azt a tényt, hogy a környezeti tényezők alapvetően meghatározzák a fizikai aktivitással és egészségtudatos magatartással kapcsolatos beállítódásokat. Sőt, a vártnál jobban is. Sajnos. Tudniillik ezek alapján a hátrányos helyzetű (kis jövedelmű, alacsonyabb iskolázottságú szülők, nem biztonságos lakókörnyezetben élők, gyenge iskolai támogató háttér, stb.) már eleve hátrányból indulnak, ebben is. Társadalmi felelősség, hogy a rászoruló is hasonló lehetőséget kaphassanak az egészséges élethez, mint a jobb körülmények között élők. Arról nem beszélve, hogy számukra a sport még mindig kiugrási lehetőségnek számít. A tanulmányok gyakorlatilag egységesen kiemelik az otthoni és az iskolai környezetet, annak minden összetevőjével. Megjelenik az apa fizikai aktivitása, mint példakép, a szabadban töltött idő, az iskola fizikai aktivitást befolyásoló tanterve, a szülők iskolai végzettsége, a család anyagi helyzete, a közlekedési formák, továbbá a biztonságos lakóhely is. Befolyásoló tényező volt még a lakóhely bejárhatósága, a helyi forgalom sebessége és hangereje, hozzáférés és közelség rekreációs létesítményekhez, területi adottságok és lakószűrűség. Ahogyan egyre több tanulmányt olvas az ember, rájön arra, hogy a fizikai aktivitás és a mozgásszegény életmód problémájának megoldása jócskán túlmutat a sportszakemberek és sporttudósok kompetenciáján, jóval összetettebb társadalmi szintű kezelést igényelve.

### **A fiatalok fizikai aktivitása illetve ülő magatartása az iskolában**

Az intézményesített, órarendi keretek között zajló mozgás és sport, az iskolai testnevelés óra már a fentiekből is kiderült, hogy meghatározó a gyermekek fizikai aktivitásával kapcsolatos attitűdök kialakításában. Azonban Bailey és mtsai (2006) átfogó elemzésében egyéb újszerű megállapításokat is tesznek.

A kutatásban a gyermek fejlődését meghatározó tényezőket (fizikai, életmód, szociális, kognitív és affektív) vizsgálták. Az áttekintés szerint, mely a testnevelés és sport együttes hatásait elemzi, ezeknek meg van a potenciális ereje ahhoz, hogy szignifikánsan és meghatározóan befolyásolja a gyermekek fejlődését minden téren. *A testnevelés és sport meghatározó szerepet játszik abban, hogy megalapozza a későbbi élethez és fizikai aktivitáshoz szükséges mozgásos és fizikai kompetenciákat.* Továbbá, amennyiben megfelelően van alkalmazva, akkor *elősegítheti a gyermek szociális készségeinek, társas kapcsolati készségeinek és viselkedésének, önképének és iskolán kívüli attitűdjének – és bizonyos esetekben a kognitív képességének- fejlődését.* A kutatás kiemeli, hogy ezek a tényezők nem feltétlenül az órán vagy edzésen való részvétel eredményei, hanem sokkal inkább a gyerek-tanár, gyerek-szülő, gyerek-edző közötti viszonyok milyensége miatt kialakult pozitív értékek. Továbbá ezek az összefüggések hangsúlyozzák, hogy *a gyerekek élményei, a mozgásban való részvétel okozta öröm, az órák sokszínűsége, változatossága és az őket körülvevő szülők, tanárok és edzők elkötelezettsége nagymértékben befolyásolja a fizikai aktivitáshoz való hozzáállást,* és annak az esélyét, hogy a gyermek magától rájön a részvétel potenciális hasznosságára.

Kultúrközi összehasonlító vizsgálatot is végeztek a mozgásszegény, ülő életmód és a fizikai aktivitás terén, kimondottan az iskolában eltöltött időszakot elemezve. Van Stralen és mtsai (2013) tanulmányának a célja az, hogy bemutassa 5 európai iskolában – köztük Magyarországon is - az iskolai ülő és fizikai aktivitásra szánt időt, továbbá megvizsgálja a különbségeket ország, nem, etnika, továbbá a szülők iskolai végzettsége és testsúly szerint.

10-12 éves általános iskolás diákok (N=1025) Belgiumban, Görögországban, Magyarországon, Hollandiában és Svájcban gyorsulásmérőket (accelerometer) hordtak legalább 6 egymást követő napon

keresztül. Csak hétköznapokat vizsgáltak, annak érdekében, hogy kiszámítsák az iskolaidőben lévő ülő tevékenységet és fizikai aktivitás (közepes és élénk) százalékait. A vizsgálathoz lemérték a gyerekek testmagasságát és testtömegét.

*Az európai iskolások átlagosan 65%-ban ülő magatartást végeznek az iskolában, és 5%-fizikai aktivitást, kevés különbséggel az országok között.* A lányok több időt töltenek ülő tevékenységgel (67%), mint a fiúk (63%). A fiúk 5%, míg a lányok 4 % időt töltöttek fizikai aktivitással. A túlsúlyos gyerekek sokkal kevesebbet (4%) töltöttek aktív testmozgással, mint a normál testsúlyú gyerekek (45%)!. Elképesztően nagy a különbség, ami még jobban felhívja a figyelmet a túlsúllyal élők problémáira. A szülő iskolázottsága vagy etnikai hovatartozása nem volt összefüggésben a gyerekek ülő magatartásával vagy fizikai aktivitásának szintjével sem. Minden összefüggés esetében szignifikáns különbségeket találtak.

Elmondható, hogy *az európai 10-12 éves iskolások kevés időt töltenek fizikai aktivitással, és sok időt az ülőtevékenységgel, és szintén sokatmondó az az eredmény, hogy csak minimális különbségek vannak az országok között.* Tehát – legalábbis az öt ország esetében – ugyanolyan élő problémát okoz, hogy az iskolában sokat ülnek és keveset mozognak a gyermekek, ennek minden ismert negatív következményeit viselve. A jövőbeli beavatkozásoknak célba kellene venniük a több fizikai aktivitást és kevesebb üléssel töltött időt az iskolákban, legfőbbképpen lányok esetében.

De hogyan lehet elősegíteni, hogy – lehetőleg ne a többi közismereti tárgy rovására, mely csak sajnálatosan ellentéteket szül – egyre nagyobb figyelmet kapjon a testmozgás, és olyan programok szülessenek, mely ezt támogatja?

#### *A fizikai aktivitás programok promóciója*

A szervezett keretek között sportolás jelentős mértékben segít a gyermekek iskolán kívüli fizikai aktivitását. Dolmann és mtsai (2010) tanulmánya megvizsgálta a gazdasági helyzet, valamint különböző tényezők szerepét sporttevékenységekben való részvételnél.

1737 10-15 éves dél-ausztrál fiatal töltött ki egy kérdőívet, az elmúlt 12 hónapban való szervezett keretek közötti sportolásról és azokról a tényezőkről, amiket a Children's Physical Activity Correlates skálából (CPAC)<sup>10</sup> származtattak. Ezek mellett egy kérdőívet a szülőkkel is kitöltettek.

Négy tényezőt használtak fel a CPAC-skálából: 'Megéri?' (eredmények kérdése), 'Képes vagyok rá?' (alkalmasság kérdése), 'Megerősítés' (szülői támogatás), 'Lehetőségek' (akadályok kérdése, a szülők kérdőívéből). A családok gazdasági helyzetét körzeti-szintű értékeléssel osztották csoportokra. *A sporttevékenységekben való részvétel nagyobb arányú volt magas gazdasági helyzetben élőkénél, mint alacsony gazdasági körülmények között élő családoknál.* A 'Képes vagyok rá?' kérdésen kívül mindegyik kérdésre pozitív választ kaptak fiúktól és lányoktól egyaránt. Ezekből a tényezőkből a 'Képesség'-re adott válaszok különböztek leginkább gazdasági helyzettől függően fiúk és lányok között. *Magasabb gazdasági rétegbe sorolt gyerekeknél kevesebb akadályt mértek fel sporttevékenységekben való részvétel kapcsán.* Magas gazdasági helyzetben élő lányok több pontot értek el a 'Megerősítés' és 'Megéri' kategóriában, mint az alacsonyabb gazdasági-társadalmi státuszban élő társaik. *Alacsony gazdasági helyzetben élő lányok értek el a legkevesebb pontot a szülők sportolást támogató eszközi és érzelmi támogatásból.* A kutatások eredményei szerint az alacsony gazdasági körülmények között élő lányok vannak a leghátrányosabb helyzetben a sportolási lehetőségeiket tekintve.

---

<sup>10</sup> A mérőeszköz a fiatalok fizikai aktivitásának pszichoszociális faktorait hivatott mérni. 44 itemből és 10 alszálából áll, a válaszadók 1-4 terjedő skálán osztályozhatják az állításokat. Többek között a játékok és sport szeretete, az általa okozott öröm, a testgyakorlatok kedveltsége, a szülői háttér, a baráti kapcsolatok szerepe, az önértékelés, az énkép területe érintett.

A közösségek életmódformáló szerepének kutatása felértékelődött az utóbbi időben, azonban nem sokan vizsgálták azt, hogy maga az iskola, mint intézmény miként képes támogatni a fiatalok egészségtudatos magatartásának kialakítását.

Wechsler (2000) és mtsai azt vizsgálták, hogy az iskola és környezet miként hat a tanulók étkezési és sportolási szokásaira. *A szerzők öt kulcs tényezőt emelnek ki, melyet egyébként további vizsgálatokra is javasolnak: a szünetben eltöltött idő, házon belüli sport és fizikai aktivitás programok, a sportlétesítmények és eszközök, az étkezési szokások (iskola által javasolt normák), az iskola – a testedzést és az egészséges táplálkozást - pszichoszociálisan támogató légköre.* Az eredmények igen jól mutatják a követendő utat. A hasznosan eltöltött szünetek, a házon belüli szervezett sportprogramok valamint a sportlétesítmények és eszközök iskolaidőn kívüli elérésének lehetőségei jelentős mértékben segítik az egészségtudatos fizikai aktivitás kialakulását. *Az iskolának a szabályozásokon, házirenden keresztül, továbbá az iskolai személyzet (oktatók és nem oktatók egyaránt) példamutatásán keresztül szintén meghatározó szerepe van.*

Úgy tűnik, kultúráktól függetlenül nagyon hasonló eszközök állnak a döntéshozók kezében, melyet adott esetben szabályozásokkal, irányelvekkel alkalmazni, használni is szükséges.

Számos programot dolgoztak ki, javasolnak, hogy növeljék a fiatalok fizikai aktivitását. Egy korábban már említett tanulmány kiemelte, hogy az iskolába járás módja, nevezetesen motorizált közlekedési eszközzel vagy gyalogosan, befolyásolja a napi testmozgás mennyiségét. Egy igen egyszerű dolog, mégis kevesen gondolnak rá. Erre hívták fel a figyelmet tanulmányukban Heelan (2008) és mtsai is, egy egyszerű, de nagyszerű programot ajánlva. *A Walking School Bus projekt egyrészt az iskola gyalogosan történő megközelítése miatt egyrészt egészségmegőrző hatással is bír, másrészt erős pszichoszociális következménye is van, ugyanis erősíti az iskolatársak egymás közötti kötelékét.*

A fiatalok fizikai aktivitásában és mozgásszegény életmódjának megelőzésében – ahogyan már korábban is olvashatták - kiemelt szerepe van az iskolának. Annak, hogy az iskola milyen értékeket közvetít, milyen szabályozásokkal él akár a mozgással, akár a táplálkozással kapcsolatban, és milyen lehetőségeket biztosít a gyermekeknek az iskolaidőn kívüli sportra, létesítményhasználatra. Tudjuk, hogy a testnevelés és sport meghatározó szerepet játszik abban, hogy megalapozza a későbbi élethez és fizikai aktivitáshoz szükséges mozgásos és fizikai kompetenciákat, elősegítheti a gyermek szociális készségeinek, társas kapcsolati készségeinek és viselkedésének, önképének és iskolán kívüli attitűdjeinek és kognitív képességeinek (pl. tanulási képesség) fejlődését. Azonban a kutatások szerint ezekben kiemelt szerepe van a gyermek-tanár, gyermek-szülő, gyermek-edző közötti kapcsolatoknak is. A gyermekek kiemelték, hogy a mozgásban való részvétel okozta öröm, az órák sokszínűsége, változatossága és az őket körülvevő szülők, tanárok és edzők elkötelezettsége mind támogatólag hat a fizikai aktivitás iránti elkötelezettségre. Érdekes nemzetközi összehasonlító kutatás eredménye az, hogy a vizsgált, eltérő kultúrájú és hagyományú országokban gyakorlatilag nem volt különbség a mozgásszegény életmód és a fizikai aktivitás jelenségei között. A javasolt programok egyrészt kiemelik a fizikai aktivitást és egészségtudatos magatartást népszerűsítő programokat (ebben egyre inkább hangsúlyozzák a személyes példákön keresztüli „oktatást” – biographical learning), másrészt javasolják, hogy a nehezebb gazdasági körülmények, rosszabb lakókörnyezetben élők számára indítsanak kurzusokat (létesítmény, szakember, tanácsadás). Több összetevőt is említenek, mint lehetséges megoldási javaslatot az iskola promóciós lehetőségei közül, így a hasznosan eltöltött szünetek, a házon belüli szervezett sportprogramok valamint a sportlétesítmények és eszközök iskolaidőn kívüli elérésének lehetőségei jelentős mértékben segítik az egészségtudatos fizikai aktivitás kialakulását.

### **FLOW, élmény és öröm a mozgásban, a fizikai aktivitásban**

A fenti tanulmányok számos esetben kiemelik, hogy a fizikai aktivitás egyik fő hajtóereje az általa kiváltott (nyilvánvalóan hormonális, élettani okokra is visszavezethető) öröm, illetve a hozzá kapcsolódó pozitív érzelmek. Sohasem szabad elfelejteni, hogy a mozgás során kialakult akár negatív akár pozitív érzelmi állapotot a gyermek tudattalanul is kondicionálja, vagyis megtanulja.

Így nem csak az új mozgásos cselekvést sajátítja el, vagy a jól végrehajtott gyakorlatnak, vagy a kapuba lőtt labdának örül, hanem ezekhez azt a pozitív érzelmi állapotot is társítja, melyet a sikerélmények okoznak. A gerendáról való leesés szintén nem “csak” a technikai végrehajtásban okoz gondokat, hanem az ezzel járó negatív érzelmi állapot, emlékkép is rögzül. Számos ok mutatkozik arra, hogy a testnevelés óra, különösen fiatal gyermekek esetében, amikor a mozgás szeretetének a kialakítása a fő cél – és ez sokkal fontosabb, minthogy hibátlanul elsajátítsa például a kettős ívképzést a kislabdahajításban – megadja azt az örömet, mely kitörölhetetlenül megalapozza a mozgás iránti vágyat.

A flow elméletének atyja a magyar születésű, Csíkszentmihályi Mihály, mindig is az egyik legkedveltebb példájaként említi a sportot, a fizikai aktivitást, mint a tökéletes élmény elérésének módját. Többek között a vele közösen könyvet író Jackson valamint mtsai (1998) is leírták azt, hogy nem élsportolóknál is komoly összefüggés van a flow és a fizikai aktivitás, sport belső motiváció (belső készítetés) között.

Az elmélet egyik központi eleme szerint, akkor van a legnagyobb esély a flow állapotának elérésére, amikor a képességek és a kihívás egyensúlyban van. Természetesen egyéb összetevők (figyelemkoncentráció, az adott cselekvésre összpontosítás, nem gondolva a múlt- illetve a jövőbeli eseményekre, stb.) is segíthetik (gátolhatják) a flowállapotának kialakulását, de talán a legfontosabb az egyensúlyi állapot. Érdemes belegondolni, hogy a sport, a mozgás, és maga a testnevelési óra mozgásanyaga is eltérő képességű gyermekeknek eltérő szintű kihívásokat jelentenek. Akinél “szerencsésen” találkozik a kettő, az minden bizonnyal sokkal pozitívabb érzelmi állapotot társít a mozgáshoz, mint akinél egyrészt a kihívás nagyobb (szorongást okozhat), vagy másrészt a képességei jobbak (unalom, apátia jelentkezhet).

A fentiekből következik, hogy az egyik legfontosabb didaktikai alapelv, az egyéni bánásmód elve, nem csak módszertani, hanem pszichológiai szempontból is kiemelt jelentőségű. A feladatok jó összeállításával, lehetőség szerinti egyénre szabásával megteremthető a flow, az öröm, a pozitív érzelmek alapja. Ezzel pedig hosszútávon kialakítható a fizikai aktivitás iránti elkötelezettség a gyermekekben.

Ahogy például Balogh és Domokos (2013) hazai felméréséből is látható, a flow, mint áramlatélmény, a mozgásban való teljes bevonódás, egyrészt olyan sportágakban is megjelenik, mely a mozgásprofilja miatt inkább gátolná ezt (pl. kézilabdázás). Másrészt a flow állapotának újbóli elérése motiválja is az egyént arra, hogy újra mozogjon, tehát igen erős a belső készítetés. Következésképpen nem szabad a mozgásrendszer, mozgáseszközök kereteit leszűkíteni azokra, melyekről azt gondoljuk, hogy kizárólagosan örömet okozhatnak (pl. játékok). Igenis a komoly kihívást, próbatételt jelentő feladatok is - sikeres végrehajtás esetén, és ebben van óriási szerepe a testnevelőnek, sportszakembernek, hogy miként választja ki a feladatokat – komoly pozitív érzelmi forrást jelentenek.

Carroll és mtsai (2001) azt vizsgálták 922 fő, 6 éves általános iskolás lány és fiúgyermeknél, hogy az észlelt kompetencia és a testnevelés óra alatt átélt öröm között milyen összefüggés lehet. A várt eredményt kapták. Nevezetesen, *azok a gyermekek, akik magasabb kompetenciaszinttel jellemezték önmagukat, szignifikánsan pozitívabban álltak a testneveléshez és a fizikai aktivitáshoz.* Nem csak arról számoltak be, hogy a testnevelés óra számukra több örömet okoz, hanem magasabb volt az iskolán kívüli fizikai aktivitás szintjük is. További érdekes eredmény, hogy a fiúk átlagosan magasabb észlelt kompetenciáról és ennek következtében magasabb örömről számoltak be.

Hasonló következtetést szűrt le kutatásukból, egy nem angol vagy amerikai területről, Marmeleira és mtsai (2012). Portugál középiskolás fiatalokat (46 fő) vizsgáltak testnevelés órán, egyrészt a terhelés miatt szívritmust illetve lépésszámlálót, másrészt az erő kifejtés nagyságának mérése miatt Borg skálát használtak. Arra a következtetésre jutottak, hogy rendkívül alacsony a Portugáliában egyébként 90 perces órán a közepes-élénk mozgással eltöltött idő, 29,7 perc. A mozgással kapcsolatosan alapvetően pozitívan gondolkodtak a felmérésben résztvevők, de itt is a fiúk számoltak be a magasabb kompetencia észlelésről és a több pozitív élményről.

Azért azt nem szabad egyértelműen kijelenteni, hogy a fiúk jobban kedvelik a mozgást és a testnevelés órát, mint a lányok. Erre bizonyíték Fairclough (2003) kutatása is, melyben 73 fő, 13,1 év átlagéletkorú iskolást vizsgált, elsősorban a fizikai aktivitás szintjei, az átélt érzelmi állapotok, és a kedvelt mozgásformák szemszögéből.

*A kompetenciák szintjének észlelése között nem talált eltérést a két nem között*, ellenben a lányok számára a nagyobb terhelés (MVPA) kevesebb örömet okozott, mint a fiúknál. A fiúk elsősorban a csapatjátékok során, míg a lányok az egyéni sportágakban éltek át pozitívabb érzéseket. A fenti vizsgálatból nem szabad azt a következtetést levonni, hogy alapvető különbségek vannak a két nem között, azonban a lányok – különösen a serdülőkor környékén, érzékenyebbé válnak, és megkülönböztetett figyelmet igényelnek.

A mozgás örömet okoz, jókedvre derít. Amennyiben jól van mind mennyiségben, mind minőségben adagolva. Lehetőséget teremt a FLOW állapotának elérésére, ami arra ösztönözheti a gyermeket, hogy újra át akarja élni azt, a mozgás segítségével. Ismerjük a mozgásszegény életmód hatására kialakult testi-lelki elváltozásokat, de korábbi tanulmányokból (ld. Terry és mtsai, 2004) azt is tudjuk, hogy a túledzettség, valamint az edzésfüggőség szintén károkat okozhat. Számos vizsgálat igazolta, hogy általában nem azoknak a gyermekeknek okoz kevesebb örömet a sport, a testedzés, akik saját képességeit magas szintűnek érzik. Hanem elsősorban azoknak, akik eleve gyengébbnek érzik magukat társaiknál, illetve nem érzik magukat képesnek a testnevelés órán, sportfoglalkozáson kitűzött feladatok elérésére. A felelősség éppen ezért kettős, hiszen igyekezni kell ezeket a gyermeket bevonni, meggyőzni, dicsérni, rengeteg pozitív élményt nyújtani, hogy a mozgás számukra is örömet okozzon. Tévhit, hogy csak a játék okozhat örömet. A kemény kihívások, a nehezen elérhető, de kitartással, akarattal, szilárdsággal megvalósítható célok teljesítése az öröm érzésén túl nagyon erős személyiségformáló eszköz a sportszakemberek, pedagógusok kezében.

## Összefoglalás

A tanulmány célja volt bemutatni és összegezni azokat a mozgásszegény, ülő életmódot és a fiatalok fizikai aktivitását elemző főbb eredményeket, melyeket a hazai szakemberek, de a szülők is, érdeklődéssel olvashatnak. Kiemelt terület volt a fiatalok fizikai aktivitását meghatározó motivációs háttér és attitűdök, a család és a kapcsolatok valamint barátok szerepe, a környezeti tényezők, úgy, mint a lakóhely, a közlekedés, a sportinfrastruktúra, a társadalmi és gazdasági háttér, az iskolázottság. Emellett, mint kiderült széleskörű szociokulturális és társadalmi szintű változók is jelentősen befolyásolják a fiatalok mozgással kapcsolatos attitűdjeiket.

A fizikai aktivitást, mozgást, mint független, és mint függő változó is lehet vizsgálni. Oka lehet a hatására kialakuló pozitív testi és lelki változásoknak, illetve a mozgásszegény, ülő életmód hatására a negatív következményeknek. Ugyanakkor számos tényező hatása együttesen alakítja ki a fizikai aktivitással kapcsolatos beállítódásait, a kisgyermekkorától, a családon keresztül, a különböző intézményeken, iskolán át. Túl egyszerűnek tűnne leredukálni egy vagy két fő okra, miért nem sportolnak, mozognak eleget a gyermekek és miért ülnek például a tv előtt inkább. Az irodalomlemzések a fiatalok fizikai aktivitásával

és ülő, mozgásszegény életmódjával kapcsolatosan a szociális, környezeti és kulturális, valamint pszichológiai változókat tekintve az alábbi főbb megállapításokat hozták.

*Főbb következtések:*

1. Ugyan nem lehetünk büszkék, amikor a hazánkban rendszeresen fizikai aktivitást végzők arányait nézzük, de meg kell állapítani: nem vagyunk egyedül. A világon mindenhol – akár ún. jóléti államokat tekintünk, akár szegényebbet – hasonló problémával küzdenek. A mozgásszegény életmód és az ülő magatartás világméretű „járvánnyá” változott, és előbb-utóbb nemtől, országtól függetlenül mindenkit érint, ezért foglalkozni kell vele.
2. A szakirodalmak tanulmányozása során feltűnt, hogy a legnagyobb arányban amerikai, angol, kanadai, ausztrál szerzők kutattak, saját országukban. Természetesen egyéb nemzetek is vizsgálták a kérdést, de szükségesnek látszik további hazai, ilyen jellegű, friss kutatások elvégzése, és gyakorlatok átvétele vagy kidolgozása, melyek a magyar szociokulturális viszonyoknak megfelelnek.
3. A mozgás nem csak a test, a szomatikus, hanem a lélek számára is gyógyszer. Egyrészt primer prevenció eszköz, de valódi gyógyszer is a depresszió és a stressz és egyéb mentális problémák kezelésében is.
4. A fiatalok mozgással kapcsolatos attitűdjei és motiváció változtak az elmúlt években, de a lényegi elemek, hasonlóak a korábbiakhoz. Komoly hatással bírnak a fiatalokra kezdetben a család, a szülők, majd referenciaszemélyként a tanárok, edzők, különösen a testnevelő tanár, személyes példamutatásával. Az egészség megőrzése, a testsúly kontroll, a mozgás okozta örömezés, a sport kapcsán kialakuló társas interakciók, közösségi élet, a versenyhelyzet hiánya (nem egyértelműen), a szülői példamutatás és a szülői támogatás, a testkép, a külső, az új mozgásformák elsajátítása, testi képességek fejlődésének lehetősége, az én-kép fejlődése, az iskola támogató attitűdje. Már 6 éves kor alatt igyekezni kell megszilárdítani ezeket, de serdülőkor előtt mindenképp javasolt, ugyanis a megtagadás időszakában már nehéz lesz a mozgás iránti elkötelezettséget kialakítani. Az életkor előrehaladtával pedig egyre több kifogást találni, miért nem sportol valaki.
5. Akadályozó tényezők között gyakran megjelenik a sportolással járó létesítmények, eszközök, ruházat, bérletek, oktatók magas költségei, a létesítmények nehéz elérése (közlekedés, parkolás) és hozzáférhetősége (kevés szabad kapacitás, az is elsősorban piaci áron kínálva). További környezeti tényezők a nem biztonságos környezet (lakóhely valamint sportlétesítmény, valamint a kettő közötti közlekedés), a megváltozott érdeklődési kör (a másik nem iránti érdeklődés erősödése), vagy akár a testnevelés órán kötelező viselet (kényelmetlen).
6. A család és baráti kapcsolatok alapvetően meghatározzák a fiatalok motivációját. Ezen felül azt találni, hogy a jobb gazdasági lehetőségekkel és magasabb iskolai végzettséggel rendelkező szülők gyermekei többet mozognak és kevesebbet ülnek pl. a tv előtt.
7. A környezeti tényezők legalább akkora szerepet játszanak a mozgással kapcsolatos attitűdök és szokások kialakulásában, mint a család és a barátok. Az otthoni és az iskolai környezet, az apa fizikai aktivitása, a szabadban töltött idő, az iskola fizikai aktivitást befolyásoló tanterve, az anyuka iskolai végzettsége, a család anyagi helyzete (mind pozitív korrelációval) és az iskolából való igazolatlan hiányzás (serdülőkorúak körében), sőt a lakóhely biztonsági szintje is megjelent.

8. Az iskola, mint intézmény számos lehetőséggel rendelkezik, hogy a mozgást, egészséges táplálkozást promotálja. Házirenddel, szabályozásokkal, szervezett népszerűsítő programokkal, a dolgozók (oktatók és nem oktatók) személyes példamutatásával gyors és látványos eredmények érhetőek el. Szükséges ez, különösen annak az ismeretében, hogy rendkívül sok időt töltenek a gyermekek ülással, mozgás nélkül az iskolában, a délutáni programok pedig nem biztosítják - tisztelet a kivételnek - számukra a mozgást.
9. A programok és lehetőségek kapcsán 5 fő tényező jelent meg: a szünetben eltöltött idő, házon belüli sport és fizikai aktivitás programok, a sportlétesítmények és eszközök elérésének lehetősége, az étkezési szokások (iskola által javasolt normák), az iskola – a testedzést és az egészséges táplálkozást - pszichoszociálisan támogató légköre. Igen megfontolandó hazai szinten is.





*1. ábra A Fiatalok fizikai aktivitását és mozgásszegény életmódját meghatározó, a tanulmányban szereplő, társas és környezeti faktorok. Saját szerkesztés.*

## Implikációk

Néhány észrevételt fontos megjegyezni a tanulmánnyal kapcsolatban. Először is, igen széles a nemzetközi szakirodalom fizikai aktivitással és mozgásszegény életmóddal kapcsolatos kutatásainak spektruma. A téma természetéből adódóan több tudományterület együttes – multidiszciplináris – megközelítésmódja a leggyakoribb. A természet- és társadalomtudományi nézőpont kiegészíti egymást, a legtöbbször hivatkozik egymásra. A tanulmányban hivatkozott irodalmak kiválasztása ennek megfelelően ugyan elsősorban a szociális és környezeti faktorokat vette górcső alá, de szükségesnek látszott az élettani megközelítés is. Mivel sok a témával kapcsolatos irodalom, ezért a kiválasztásnál igyekeztem az általam és kollégáim által meghatározóakat előtérbe helyezni. Természetesen ettől függetlenül a szerzői szubjektivitás is tetten érhető.

Egyrészt, mint a nemzetközi irodalom is mutatja, a téma igen kiváló alapot szolgáltat a kutatásoknak, és ebben a hazai és kultúrközi kutatások még meglátásom szerint fejlődés előtt állnak hazánkban. A nemzetközi összehasonlítások mellett kiemelt fontosságú – hazánk regionális, gazdasági, társadalmi különbségei miatt – az egyes országrészek összehasonlítása is. Mint ahogyan a nemzetközi példák és jó gyakorlatok sem adaptálhatók egy az egyben, úgy valószínűleg a fővárosi, vagy a nyugat-magyarországi példa sem Békésben vagy Borsodban.

Megkerülhetetlen a testnevelő tanárok, sőt a tanítók szerepe. A családból hozott értékeket ők képesek tovább erősíteni, illetve azok hiányában, kialakítani. Óriási szerepe van éppen ezért a képzőhelyeknek is. A régi képzés erősségeit szem előtt tartva, de más szemléletben kell a sportszakos, tanítószakos hallgatók gondolkodásmódját átalakítani. Kiemelt jelentőségű intézmény az iskola, sőt előtte már az óvoda is, melyek intézményesített keretek között nagy lehetőséggel bírnak a fizikai aktivitás, egészségtudatos magatartás promotálásában. Nem szabad megfélekedni az egészségügyi ellátórendszerek bevonásáról sem, ők nem csak a gyógyításban, de a sportszakemberekkel közösen a prevencióban, képzésben, gyakorlati tanácsadásokban alkotnak fontos láncszemet. És végül, de nem utolsósorban, szólni kell a döntéshozókról, akik a leghatásosabb eszközökkel – ld. a mindennapos testnevelés bevezetése – tudják segíteni az ügyet. Ők viszont csak akkor képesek erre, ha a szakma oldaláról meggyőzően, hitelesen, adatokkal alátámasztva, projekteket, programokat ajánlva kapnak támogatást. Bízunk benne, hogy a nemrégien elkezdett út tovább folytatódik.

## Felhasznált irodalom

Adamo, K. B, Langlois, K.A., Brett, K.E., Colley, R.C. (2012): Young Children and Parental Physical Activity Levels: Findings from the Canadian Health Measures Survey, *American Journal of Preventive Medicine*, **43**:2., 168–175.

- Allender, S., Cowburn, G., Charlie Foster, Ch. (2006): Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies, *Health Education Research* (2006), **21**:6. 826-835.
- Bailey, R. (2006): Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes, *Journal of School Health*, **76**:8. 397–401.
- Balogh, L., Domokos, E. (2013): Searching for the Perfect Experience: Through the Comparative Examination of the Hip-Hop Dance and Handball. *18th Annual Congress of the European College of Sport Science, 26th – 29th June 2013, Barcelona – Spain, Book of Abstracts*, Edited by: Balagué, N., Torrents, C., Vilanova, A., Cadefau, J., Tarragó, R., Tsolakidis, E. 265-266.
- Bereczkei Tamás (2008): *Evolúciós pszichológia*, Osiris Kiadó, Pécs.
- Beth, E., Molnar, Gortmaker, S.L., Bull, F.C., Buka, S.L. (2004): Unsafe to Play? Neighborhood Disorder and Lack of Safety Predict Reduced Physical Activity Among Urban Children and Adolescents. *American Journal of Health Promotion*, **18**:5.378-386.
- Carroll, B., Loumidis, J. (2001): Children's Perceived Competence and Enjoyment in Physical Education and Physical Activity Outside School, *European Physical Education Review*, **7**:1. 24-43.
- Csányi Tamás (2010): A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői, *Új Pedagógiai Szemle*, **60**: 3-4., 115-128.
- Csányi Tamás – Vári Péter (2007): A fizikai aktivitás kutatásának módszerei. *VI. Országos Sporttudományi Kongresszus*. Eger. X. 29. Absztraktkötet: 17.p.
- Deleire, T., Kalil, A. (2002): Good things come in threes: Single-parent multigenerational family structure and adolescent adjustment, *Demography*, **39**:2. 393-413
- Ding, D., Sallis, J.F., Kerr, J., Lee, S., Rosenberg, D.E. (2011): Neighborhood Environment and Physical Activity Among Youth: A Review. *American Journal of Preventive Medicine*, **41**:4. 442-455.
- Dollman, J., Lewis, N.R. (2010): The impact of socioeconomic position on sport participation among South Australian youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*: Volume **13**:3. 318-322.
- Dzewaltowski, D.A., Ryan, G.J., Rosenkranz, R.R. (2008): Parental bonding may moderate the relationship between parent physical activity and youth physical activity after school. *Psychology of Sport and Exercise*, **9**:6. 848–854.
- Edwardson, Ch. L., Gorely, T. (2010): Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* **11**:6. 522-535.
- Fairclough, S.(2003): Physical Activity, Perceived Competence and Enjoyment During High School Physical Education, *European Journal of Physical Education*, **8**:1.5-18.
- Ferreira, I., Van Der Horst, K., Wendel-vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F.J., Brug, J. (2007): Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Obesity reviews*: 2007: **8**.129-154.
- Fitzgerald, A., Fitzgerald, N., Aherne, C. (2012): Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of Adolescence*: **35**:4.941-958.

Gergely Gyula (2009): Testnevelés a középiskolában – A 2003-as obszervációs felmérés tapasztalatai, *OFI Tudástár, A tanulás és tanítás helyzete. A tantárgyak helyzete a középiskolában*, <http://www.ofi.hu/tudastar/tantargyak-helyzete/testneveles> letöltés: 2013. augusztus 27.

Global Recommendations on Physical Activity for Health, World Health Organization, 2010., ISBN: 9789241599979, [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

Gordon-Larsen, P. - McMurray, R. G. - Popkin, B. M. (2000): Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, **105**:6. e83, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10835096> letöltés: 2013. augusztus 27.

Gustafson, S.L., Rhodes, R.E. (2006): Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents, *Sports Medicine*, **36**:1.79-97.

Gyurcsik, N.C., Spink, K.S., Bray, S.R., Chkad, K., Kwan, M. (2006): An ecologically based examination of barriers to physical activity in students from grade seven through first-year university. *Journal of Adolescent Health*, **38**:6.704-711.

Haga, M. (2008): Physical fitness in children with movement difficulties, *Physiotherapy*, **94**:3. 253–259.

Heelan, Kate A.; Unruh, Scott A.; Combs, H. Jason; Donnelly, Joseph E.; Sutton, Sarah; Abbey, Bryce M. (2008): Walking to School: Taking Research to Practice, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, **79**:6. 1-60.

Hinkley, T., Salmon, J., Okely, A.D., Trost, S.G. (2010) Correlates of sedentary behaviours in preschool children: a review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **7**:66. 1-19.

Jackson, Susan A.; Kimiecik, Jay C.; Ford, Stephen K.; Marsh, Herbert W. (1998): Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. **20**:4.358-378.

Kahn, J.A., Huang, B., Gillman, M.W., Field, A.E., Austin, S.B., Colditz, G.A., Frazier, A.L. (2008): Patterns and Determinants of Physical Activity in U.S. Adolescents. *Journal of Adolescent Health*: **42**:4.369-377.

Kantomaa, M.T., Tammelin, T.H., Nayha, S., Taanila, A.M. (2007): Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *Preventive Medicine*: **44**:5. 410-415.

Lopes, V.P., Gabbard, C., Rodrigues, L.P., (2013): Physical Activity in Adolescents: Examining Influence of the Best Friend Dyad. *Journal of Adolescent Health*: **52**:6, 752-756.

Marmeleira, J.F.F., Aldeias, N.M.C., dos Santos Medeira da Graça, P.M. (2012): Physical activity levels in Portuguese high school physical education, *European Physical Education Review*. **18**:2. 191-204.

Marshall, S.J., Biddle, S.J.H., Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Conway, Terry L. (2002): Clustering of Sedentary Behaviors and Physical Activity Among Youth: A Cross-National Study. *Pediatric Exercise Science*, **14**:4. 401-417.

McDavid, L., Cox, A.E., Amorose, A.J. (2012): The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior, *Psychology of Sport and Exercise*. **13**:2. 99–107.

- Moore, J.B., Brinkley, J., Crawford, T.W., Evenson, K.R., Brownson, R.C. (2013): Association of the built environment with physical activity and adiposity in rural and urban youth. *Preventive Medicine*: **56**:2.145-148.
- Must, A., Tybor, D.J. (2005): Physical activity and sedentary behavior: a review of longitudinal studies of weight and adiposity in youth, *International Journal of Obesity*. **29**. 84–96.
- Nelson, J., Zeratsky, K.(2012): Do you have 'sitting disease'? <http://www.mayoclinic.com/health/sitting-disease/MY02177> , letöltés: 2013. július 31.
- OECD (2013): Better Life Index, <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/hungary/>
- Owen, C.G., Nightingale, C.M., Rudnicka, A.R., Ekelund, U., McMinn, A.M., Esther M. F. van Sluijs, Griffin, S.J., Cook, D.G., Whincup, P.H. (2010): Family Dog Ownership and Levels of Physical Activity in Childhood: Findings From the Child Heart and Health Study in England. *American Journal of Public Health*. **100**:9. 1669-1671.
- Paluska, S.A., Schwenk, T.L. (2000): Physical Activity and Mental Health, *Sports Medicine*, **29**:3. 167-180.
- Pabayo, R., Maximova, K., Spence, J.C., Vander Ploeg, K.V., Wu, B., Veugelers, P.J. (2012): The importance of Active Transportation to and from school for daily physical activity among children. *Preventive Medicine*: **55**:3.196-200.
- Peterhans E., Worth A., and Woll A. (2013): Association Between Health Behaviors and Cardiorespiratory Fitness in Adolescents: Results From the Cross-Sectional MoMo-Study. *Journal of Adolescent Health*. **53**(2):272-9.
- Quarmby, T., Dagkas, S., Bridge, M. (2011): Associations between children’s physical activities, sedentary behaviours and family structure: a sequential mixed methods approach. *Health Education Research*.**26**:1.63-76.
- Rimmer, J.H., Riley, B., Wang, E., Rauworth,, A., Jurkowski, J. (2004): Physical activity participation among persons with disabilities:Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, **26**:5.419-425.
- Salvy, S-J., Roemich, J.N., Bowker, J.C., Romero, N.D., Stadler, P.J., Epstein, L.H. (2009): Effect of Peers and Friends on Youth Physical Activity and Motivation to be Physically Active. *Journal of Pediatric Psychology*.**34**:2. 217-225.
- Sedentary Behaviour Research Network. 2012. Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. *Appl Physiol Nutr Metab*. 37: 540–542., <http://www.sedentarybehaviour.org/what-is-sedentary-behaviour/>, 2013. július 31.
- Sigfusdottir, I.D., Asgeirsdottir, B.B., Sigurdsson, J.F., Gludjonsson, G.H. (2011): Physical activity buffers the effects of family conflict on depressed mood: A study on adolescent girls and boys. *Journal of Adolescence*: **34**:5. 895-902.
- Smith, A.L., Biddle, S.J.H. (2008): *Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: Challenges and Solutions*, Human Kinetics, Leeds.
- Tandom, P.S., Zhou, Ch., Sallis, J.F., Cain, K.L., Frank, L.D., Saelens, B.E. (2012): Home environment relationships with children’s physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status.

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. **9**:88.

<http://www.ijbnpa.org/content/9/1/88> letöltés: 2013.július 31.

van Stralen, M.M., Yıldırım, M., Wulp, A., te Velde, S.J., Verloigne, M., Doesseger, A., Androustos, O., Kovács É., Brug, J., Chinapaw, M.M. (2013): Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10- to 12-year-old children: The ENERGY project, *Journal of Science and Medicine in Sport* published online 28 May 2013., [http://www.jsams.org/article/S1440-2440\(13\)00106-0/fulltext](http://www.jsams.org/article/S1440-2440(13)00106-0/fulltext) , letöltés ideje: 2013.augusztus 5.

Wechsler, H., Devereaux, R.S., Davis, M., Collins, J. (2000): Using the School Environment to Promote Physical Activity and Healthy Eating, *Preventive Medicine*.**31**:2, S121–S137.