

Egyetemi doktori (PhD) értekezés tézisei

**A CSALÁDOK SZABADIDŐS SPORTAKTIVITÁSÁNAK,
PREFERENCIÁINAK ÉS GAZDASÁGI VONATKOZÁSAINAK
REGIONÁLIS VIZSGÁLATA**

Herpainé Lakó Judit

Témavezető:

Dr. habil. Müller Anetta

egyetemi docens



DEBRECENI EGYETEM

Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok

Doktori Iskola

Debrecen, 2018

1. A KUTATÁS ELŐZMÉNYEI, CÉLKITŰZÉSEI ÉS A KUTATÁSI HIPOTÉZISEK BEMUTATÁSA

A világ fejlett országaiban a lakosság szabadon eltölthető ideje folyamatosan emelkedik, a szabadidő, mint „érték” jelenik meg. A felszabadult idő eltöltésének minősége azonban igen eltérő képet mutat a világ országaiban. A különböző statisztikákból és kutatásokból jól kivehető, hogy azokban az országokban, ahol felismerték, hogy az egészség megőrzése nem csupán az egyén érdeke és feladata, hanem állami szinten is fontos prioritás, ott hosszú távon az egészséges életmód támogatásával, a prevenció különböző eszközeivel érték el a pozitív irányú változásokat. A nemzetgazdasági hatás eredményeként megfigyelhető, hogy emelkedett az aktív keresők munkatevékenységgel, termelőmunkával eltöltött ideje, csökkent a táppénzes napok száma és kiadások összege, valamint csökkentek a gyógyításra fordított állami és egyéni kiadások (JUNEAU et al., 2015). Előtérbe került ezekben az országokban a prevenció, és az állam is jelentős szerepet vállalt az egészséges életvitel és a szabadidősport népszerűsítésében és támogatásában.

Témaválasztásom aktualitását a magyar lakosság kiemelkedően rossz egészségi állapota adja. Ennek hátterében elsődlegesen az egészségtelen, helytelen életmód, a hiányos egészségkultúra (testkultúrához kötődő hiányos ismeretek, egészségtelen táplálkozás, dohányzás, szűrővizsgálatok mellőzése, önpusztító magatartás) áll, de nem hanyagolhatók el a különféle negatív hatású társadalmi folyamatok, környezeti ártalmak és az öröklött tulajdonságok sem.

A fizikai inaktivitás nagyon sok betegség kialakulásának rizikótényezője lehet (szív- és érrendszeri megbetegedések, 2-es típusú diabétesz, vastagbélrák, mellrák, elhízás stb.). Napjainkban a szív- és érrendszeri megbetegedések, a szívinfarktusok okozta megbetegedések és korai elhalálozások prevalenciájának növekedése miatt igen sok hazai és nemzetközi kutatás zajlik. Ezek mindegyike az életmódelemek vizsgálatára helyezi a hangsúlyt, valamint azt kutatja, hogy az életmódelemek milyen és mekkora szerepet játszanak az egészség megőrzésében és az egyes betegségek kialakulásában. Az életmódromlás nemcsak a szív-keringési rendszer elváltozásaiban, hanem számos krónikus betegség keletkezésében felismerhető (APOR, 1999). A fizikai aktivitás szervezetre gyakorolt pozitív hatásának elemzése nagyon sok kutatót foglalkoztat a preventív szemlélet

terjedésének eredményeként, illetve a különböző betegségek növekvő prevalenciája okozta betegségteher miatt (ÁCS et al., 2011b).

A sport, a fizikai aktivitás preventív, fejlesztő és rehabilitációs funkcióival kapcsolatban rengeteg ismeret, tapasztalat van a birtokunkban (STEPTOE – WARDLE, 1992; PATE et al., 1996; BURKE et al., 1997).

A problémákat, gondokat megelőző, preventív funkció ma egyre inkább szemléletünk előterébe kerül. Az, hogy a fizikai aktivitáshoz kötődően, kinek milyen értékek jelentik a prioritást, melyek lesznek a legfontosabb, döntésre és cselekvésre készítő motivációk, az több tényező együttes hatásának lesz az eredménye (kortárs csoportok, adott életkori csoport értékrendje, ideálja, család stb.). Az objektív és szubjektív tényezők együttes „harcában” dől el, hogy a sporthoz, mozgáshoz kötődően, milyen külső (fizikai, esztétikai, megjelenési, divat jellegű) célok, illetve milyen, a sport és a mozgás által mérhető és fejleszhető belső személyiségből fakadó, fizikai és mentális egészséghez kötődő értékek (önfegyelem, siker, kitartás, küzdeni tudás, akarat, figyelem stb.) jelentik a célt.

Külön ki kell emelnem azt a formális és informális hatásrendszert, mely direkt és indirekt hatásokkal neveli, formálja, irányítja különböző szocializációs szintereken belül (család, óvoda, iskola, munkahely, baráti közösségek stb.) az egyén értékrendjének alakulását. A család, mint elsődleges nevelési szintér és az informális tanulás egyik legfontosabb helyszíne, erőteljesen befolyásolja a gyermek egészségtudatos magatartásának kialakulását, s ezen belül a testkultúrához, testedzéshez való hozzáállását is.

Dolgozatomban bemutatásra kerültek a témához kötődő releváns fogalmak, áttekintettem az érték, a család, az egészség témaköreit, valamint a fizikai aktivitás, sportolás gazdasági vonatkozásait.

A kutatás fontosabb célkitűzései

A kutatás céljait részletezve az alábbiakban fogalmazhatjuk meg:

- Célul tűztem ki szekunder adatok elemzése alapján bemutatni a sportolás, mint életmódelem egészségben és munkaképességben betöltött nemzetgazdasági szerepét mikro- és makroökonómiai szinten.
- Hazai és nemzetközi kutatások tükrében alátámasztani és bebizonyítani a sportolás szerepét az egészséges munkaerő produktívitasában (GDP növekmény), a gazdaság

teljesítőképességére és termelékenységére kifejtett pozitív hatásait. A kutatás háttérét adó Észak-magyarországi régiót érintő népegészségügyi adatok összehasonlító elemzésének tükrében feltárni a jellegzetességeket. Bemutatom a rendszeres testedzés hatását a táppénzes napok számának és az egészségügyi kiadások csökkentésére, a halálozási és rokkantsági ráta kedvezőbb alakításában betöltött szerepére.

- A dolgozatban célom volt feltárni a három generáció (gyerek, szülő, nagyszülő) szabadidős tevékenységeit, sportolási szokásait és a sporthoz kötődő attitűdjüket.
- Célom volt feltárni a szülők körében a sporthoz kapcsolódó értékrendszert, azt, hogy a sport pozitív, értékteremtő hatását hogyan és miben látják megjelenni gyermeküknél.
- Célom volt feltérképezni, hogy a szülők sportolási mintázata hogyan befolyásolja a gyerekek sportolási mintázatát. Ennek tükrében célom volt összefüggéseket kimutatni a szülők értékközvetítő szerepével kapcsolatosan, az életmódelemek közül a rendszeres testmozgás területére vonatkozóan.
- További célom volt megvizsgálni, hogy az óvodás korosztály vonatkozásában hogyan alakul a szülők és gyerekek sportolási aktivitása, illetve következtetéseket vontam le azzal kapcsolatosan, hogyan befolyásolja a gyerekek BMI indexét, a testtömeg alakulását.
- A családok szocioökonómiai státusza hogyan befolyásolja a gyerekek sportolási szokásait, optimális testsúlyuk alakulását.
- A család szociodemográfiai háttere (iskolai végzettség, jövedelem, foglalkozás, egy háztartásban élők száma, lakóhely, stb.) hogyan befolyásolja az értékközvetítő folyamatokat a szabadidő-eltöltési preferenciák és az egészséges életmód területén, különös tekintettel a rendszeres fizikai aktivitásra.
- A kutatás eredményeit összehasonlítva megállapítani, hogy a generációk között milyen értékkülönbségek figyelhetők meg a szabadidő és életvezetés egyes területein.
- Célom volt bebizonyítani az egészség értéként való megjelenését a családok életében.
- Kutatási célként fogalmaztam meg, hogy bebizonyítsam azt a hatásrendszert, melynek segítségével a különböző generációk hatnak egymásra, befolyásolják egymás nézeteit az egészséges életmóddal, testmozgással kapcsolatosan.

- Célként fogalmazódott meg, hogy strukturált interjú-vizsgálattal feltárjam és bebizonyítsam a jelenségek és a válaszkategóriák mögött lévő jelentéstartalmakat, ezzel segítve a tématerület (életmód, motiváció, értékrendszer, a sporttal kapcsolatos költéshajlandóság) mélyebb megértését.

Kérdésfeltevések és hipotézisek

A kutatómunka során az alábbi kérdésekre kerestem a választ és a kérdések alapján a következő hipotéziseket fogalmaztam meg.

A kutatás I. területéhez kötődő kérdésfeltevések:

- Hogyan alakul az óvodás korú gyerekek, illetve szüleik sportolási/testmozgáshoz kötődő szokásrendszere?
- Milyen összefüggések figyelhetők meg az óvodások testtömegének alakulása és a sportolási szokások között?
- Van-e összefüggés az óvodás korosztály szocioökonómiai státusza, a sportolási szokások és a testtömeg (BMI) alakulása között?

A kutatás II. területéhez kötődő kérdésfeltevések:

- A szocioökonómiai státusz hogyan befolyásolja a sportolásra fordított költéshajlandóságot? A család szociodemográfiai háttere (iskolai végzettség, jövedelem, foglalkozás, egy háztartásban élők száma, lakóhely, stb.) hogyan befolyásolja az értékközvetítő folyamatokat a szabadidő-eltöltési preferenciák és az egészséges életmód területén, különös tekintettel a rendszeres fizikai aktivitásra.
- Hogyan alakulnak a három generáció (gyerek, szülő, nagyszülő) szabadidő-eltöltési (rekreációs) és sportolási preferenciái, és hogyan befolyásolja a sporthoz való attitűdjüket.
- Hogyan befolyásolja a szülő-nagyszülő sportolási mintázata a gyerekek sportolási mintázatát?

A kutatás I. területéhez kötődő hipotézisek:

H1: Feltételezem, hogy a rendszeresen sportoló gyerekek testtömege normál kategóriába tartozik a BMI index alapján. Feltehetően a túlsúlyos gyerekek között több inaktív gyerekkel találkozunk.

H2: Feltételezhetően a szülők sportolási szokásai befolyásolják a gyerekek sportolási szokásait.

H3: Feltehetően a gyerekek szocioökonómiai státusza és az elhízás között összefüggés van. Feltehetően a kevesebb diszkrecionális jövedelemmel rendelkező háztartásokban élő gyerekek között nagyobb arányban fordul elő az elhízás.

A kutatás II. területéhez kötődő hipotézisek:

H4: Feltételezem, hogy a jobb anyagi helyzettel, jobb szocioökonómiai háttérrel rendelkező családokban a pozitív testkulturális értékek megjelenése gyakoribb, és a magasabb diszkrecionális jövedelem kedvezőbben hat a család sportolásra fordított költéshajlandóságára.

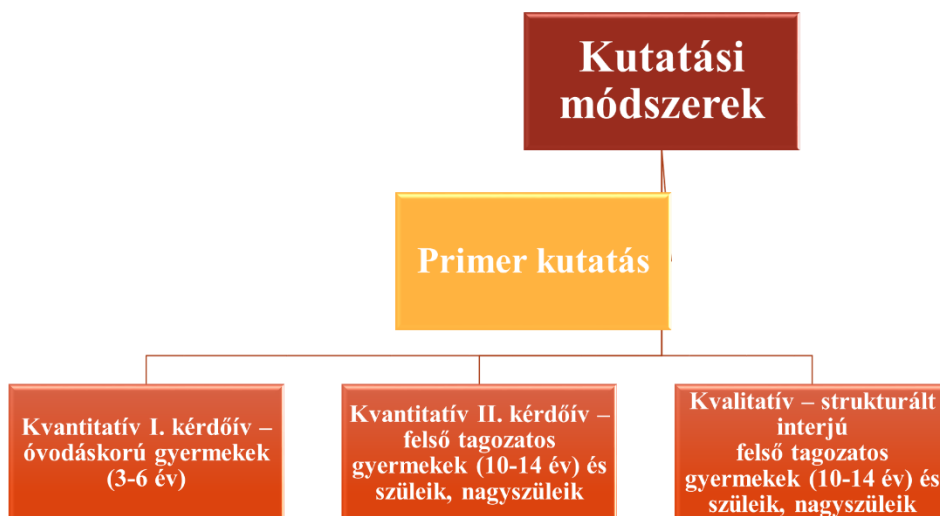
H5: Azoknál a felnőtteknél, akiknél a sport markánsabban jelenik meg az életmódjukban (sportolás gyakoribb), azok értékrendszerében a sport - szabadidő kettős változója preferenciarendszerében magasabb értékelést kap.

H6: Feltételezem, hogy a szülők és a nagyszülők befolyásolják a gyerek testkulturához való viszonyát. A sportoló szülőknek, nagyszülőknek a gyerekei között több sportolót, nagyobb sportolási gyakoriságot feltételezünk.

2. ADATBÁZIS ÉS AZ ALKALMAZOTT MÓDSZEREK ISMERTETÉSE

A szekunder adat- és információgyűjtés célja a témakörhöz kötődő külföldi és hazai eredmények összegyűjtése és szakirodalmi rendszerezése volt, mely a dolgozat elméleti háttérét alapozza meg. Az értékekből kiindulva tanulmányoztam a családdal, mint elsődleges szocializációs és értékközvetítő színtérrel foglalkozó szakirodalmakat, feltártam annak szerepét, felelősségét az egészséges életmód kialakításában, különös tekintettel a testedzési minták vonatkozására. Tanulmányoztam az egészséggel kapcsolatos kutatások eredményeit, elemeztem a fizikai aktivitás, mint prevenciós eszköz nemzetgazdasági jelentőségét az egészségügyi kiadások, a munkaerő termelékenysége szempontjából hazai és nemzetközi szakirodalmak eredményei alapján. Többek közt tanulmányoztam a Központi Statisztikai Hivatal és az Országos Egészségpénztár (ma: Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő) adatbázisait, valamint egyéb statisztikai adatokat, melyek a rendszeres fizikai aktivitás, mint életmódelem „tőkeország” jellegét mutatják be.

Primer kutatás keretein belül kvantitatív és kvalitatív módszerek segítségével támasztottam alá kutatási kérdéseimet. Kvantitatív kutatást végeztem írásbeli kikérdezést alkalmazva, a mélyebb tartalmak feltárására pedig kvalitatív kutatást folytattam strukturált interjúk segítségével. Az objektív, lényeges adatok gyűjtésére a kérdőíves kikérdezés módszerét alkalmaztam, melyet a kutatás konkrét céljainak megfelelően, zárt és nyílt jellegű kérdésekből állítottam össze (FALUS, 2000). Kvalitatív kutatásom során strukturált interjúk segítségével tártam fel a téma rejtettebb, mélyebb tartalmi kérdéseit (1. ábra).



1. ábra: A kutatás módszerei

Forrás: saját adatok alapján saját szerkesztés, 2017

Kutatásom során törekedtem a komplex megközelítésre, minden olyan tényezőt megvizsgáltam, amelyek a család vonatkozásában közvetetten vagy közvetlenül befolyásolhatják az egyén sportolási szokásait. Fontosnak tartottam a generációk közötti értékközvetítés és kapcsolat feltárását is (2.-3. ábra).



2. ábra: Az óvodás korosztály vizsgálatának kutatási koncepciója

Forrás: saját adatok alapján saját szerkesztés, 2017



3. ábra: A 10-14 éves korosztály és szülei, nagyszülei vizsgálatának kutatási koncepciója

Forrás: saját adatok alapján saját szerkesztés, 2017

1. táblázat: A kutatás módszertanának bemutatása

	3-6 ÉVESEK KÉRDŐÍVE	10-14 ÉVESEK, SZÜLŐK, NAGYSZÜLŐK KÉRDŐÍVE	10-14 ÉVESEK, SZÜLŐK, NAGYSZÜLŐK STRUKTURÁLT INTERJÚJA
MÉRŐESZKÖZ	- kvantitatív-kérdőív - 16 kérdés, nyílt, zárt és félzárt kérdések	-kvantitatív, kérdőív -26-33-36 nyílt, zárt és félzárt kérdés, egy része adaptált	-kvalitatív, szóbeli kikérdezés, strukturált interjúk -13 kérdés
MINTAVÉTEL	- szülői beleegyező nyilatkozat - egyszerű véletlen mintavétel	-szülői beleegyező nyilatkozat -kvótás mintavétel -nem, életkor és az iskola településtípusa vonatkozásában reprezentatív	-szülői beleegyező nyilatkozat -kvótás mintavétel
ELEMSZÁM	252 fő	509 család, 2036 válaszadó	150 interjú (50-50-50 fő)
MEGKÉRDEZÉS MÓDJA	-óvopedagógusi és szülői segítséggel és felügyelettel - helyszíne az óvoda	-írásbeli kikérdezés (szóbeli és írásbeli magyarázattal) -helyszíne az iskola, illetve saját otthonuk	-szóbeli kikérdezés -saját otthon, vagy az általuk megjelölt hely, nyugodt környezet
ADATRÖGZÍTÉS	-kódolás, adatbázis létrehozása -SPSS 21.0-ás program segítségével		-adatbázis létrehozása
ÉRTÉKELÉS	-egy- és többváltozós eljárások -alapstatisztika: százalékos megoszlások, átlagok, medián és módusz, szórás elemzés -Alacsony mérési szintű változók: a többváltozós eljárásoknál az összefüggések erősségének vizsgálatához Pearson-féle khi-négyzet próba		-A dolgozatban magyarázó célt szolgál - idézetek

Forrás: saját adatok alapján saját szerkesztés, 2018

2.1. 3-6 éves óvodás korosztály vizsgálatának módszertana

Vizsgálatom egyik területe az óvodás korosztály volt, kutatásom során kvalitatív kutatást, kérdőíves megkérdezést alkalmaztam az óvodások testtömegének, sportolási szokásainak és ezek szocioökonómiai összefüggéseinek vizsgálatára (1. táblázat). A kérdőív 16 saját szerkesztésű, nyílt és zárt kérdést tartalmazott, melyek közül az 1-4. kérdés adataiból további számításokat végeztem. Feljegyeztem a gyerekek nemét, életkorát, testsúlyát és a testmagasságát, melyet a BMI index számításához használtam fel. A BMI életkor szerinti percentilis értékei alapján JOUBERT et al., (1993) kategorizálása szerint három gyerekcsoportot alakítottam ki (sovány, normál és túlsúlyos, elhízott).

Felmérésemet az egri Gyermeklánc, a Farkasvölgyi, a Zöld Liget, a Gyermekkert és a Ney Ferenc Óvodába járó gyermekek mozgási/sportolási szokásaira fókuszálva végeztem el. A

vizsgálatban 252 fő óvodást és azok szüleit vizsgáltam egyszerű véletlen mintavétellel; a mintába minden második gyermek került be ezekből az óvodákból, biztosítva így a mintába kerülés egyenlő esélyeit. Az adatfelvétel 2016 októberében zajlott az óvodákban dolgozó óvónők segítségével, a gyerekek szüleinek bevonásával és engedélyével. A kikérdezés helyszíne minden esetben az óvodák nevelői szobája volt, ahol biztosítottak voltak az adatfelvételhez szükséges megfelelő körülmények.

A kitöltött kérdőívek válaszaiból adatbázist készítettem, majd SPSS 21.0-ás program segítségével a közel 10.000 adatot különböző szempontok alapján elemeztem. Az adatelemzéseknél egy- és többváltozós eljárásokat alkalmaztam. Az alapstatisztika leírásához és bemutatására százalékos megoszlásokat, átlagokat, mediánt és móduzt, és néhány esetben szórás elemzést használtam. Alacsony mérési szintű változók esetében a többváltozós eljárásoknál az összefüggések erősségének vizsgálatához Pearson-féle khi-négyzet próbát alkalmaztam.

2.2. 10-14 éves iskolás korosztály és szüleik, nagyszüleik vizsgálatának módszertana

Vizsgálatom másik célcsoportjában kvantitatív és kvalitatív módszereket is alkalmaztam. Először az írásbeli, kérdőíves kikérdezés módszertanát mutatom be. A gyermekek, szülők és nagyszülők életmódját, értékrendjét, életvitelük jellemző vonásait, testedzéshez való viszonyát, az értékközvetítés és a nevelési tényezők befolyásoló hatásait kérdőíves módszerrel vizsgáltam (1. táblázat).

A 10-14 éves korosztály számára 26 nyílt, zárt és félzárt kérdésből álló kérdőívet állítottam össze. A kérdések közül a 22. számú válaszkategóriáit BOGNÁR (2007) kutatásából adaptáltam, míg a 36. kérdést PIKÓ ÉS BALÁZS (2010) munkájából vettem át.

A szülők kérdőíve 33, a nagyszülőké pedig 36 darab nyílt, zárt és félzárt kérdést tartalmazott, a szülői kérdőív kérdései közül a 31. és 33., a nagyszülőiből pedig a 34. és 36. válaszkategóriáit BOGNÁR (2007) vizsgálatából vettem át, ezzel lehetőséget biztosítottam arra, hogy az általam kapott eredményeket más kutatási adatokkal összehasonlíthassam.

Az alapsokaságot az Észak-magyarországi régióban élő 10-14 éves gyermekek, azok szülei és nagyszülei adták. A mintába kvótás mintavétel alkalmazásával kerültek a kiválasztott diákok; a vizsgálat nem, életkor és az iskola településtípusa vonatkozásában reprezentatív. Az Országos kompetenciamérés, valamint az Országos készség- és képességméréssel

foglalkozó adatbázis (Oktatási Hivatal) és a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) adatsorai adták a rétegek kialakításához szükséges információs háttérrel. A rétegek kialakítása után az egyes csoportokon belül egyszerű véletlen kiválasztást hajtottam végre az egyes rétegek nagyságával arányosan. Az általános iskolás diákok megkérdezéséhez szülői engedélyként beleegyező nyilatkozatot kértem, melyben a kiválasztott iskolák pedagógusai segítettek. A gyermekek kérdőívének kitöltése az iskolában zajlott, szóbeli magyarázat kíséretében, melynek során arra kértem a gyermekeket, hogy válaszaiknál a szülők, nagyszülők megnevezést azokra a személyekre használják, akiket ők az érték közvetítés, nevelés szempontjából mintaadó személynek tekintenek. Mivel előfordul az is, hogy nem a vér szerinti szülő, nagyszülő neveli a gyermeket, illetve valamelyik szülő egyáltalán nem vesz részt a gyermek életében, ezért ezt a kérdést fontos volt tisztázni. A szülők, nagyszülők a kérdőíveket otthonukban töltötték ki, a kitöltés részleteiről tájékoztató levélben informáltam őket.

A válaszadók köréből 2036 darab (4 x 509) értékelhető kérdőívet kaptam vissza. A gyermekek kitöltött kérdőívét vettem alapul, így 509 család 2036 kérdőíve került kiértékelésre. A kérdőívet kitöltő személyek egy családot alkottak. Az egy családhoz tartozó 4 kérdőívet (gyerek, anya, apa, nagyszülő) speciálisan jelöltem, így lehetővé vált a családon belüli összefüggések feltárása is. A kérdőívek számozásánál az alábbi azonosítási formát alkalmaztam: kérdőív sorszáma /A gyermek, kérdőív sorszáma /B anya, kérdőív sorszáma /C apa, kérdőív sorszáma /D nagyszülő.

A kérdésekre adott válaszokból több, mint 150.000 adatot tartalmazó adatbázist készítettem, és ezeket SPSS 21.0-s statisztikai szoftver segítségével elemeztem. Az adatelemzéseknél egy- és többváltozós eljárásokat alkalmaztam. Az alapstatisztika leírásához és bemutatásához százalékos megoszlásokat, átlagokat, mediánt és móduzt, és néhány esetben szórásanalízist használtam. Alacsony mérési szintű változók esetében a többváltozós eljárásoknál az összefüggések erősségének vizsgálatához Pearson-féle khi-négyzet próbát alkalmaztam.

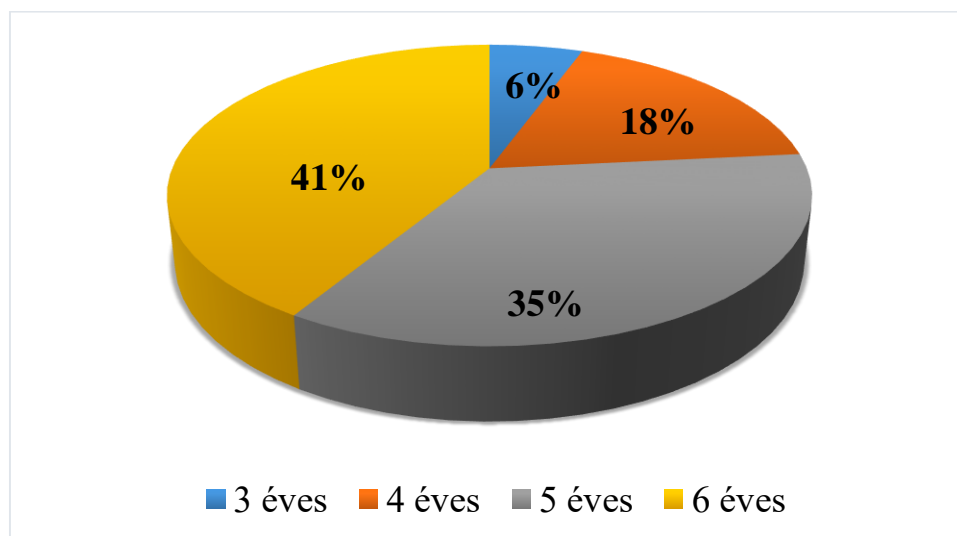
A 10-14 éves korosztály és szüleik, nagyszüleik célcsoportjánál kvalitatív módszert is alkalmaztam (1. táblázat). A strukturált interjúk lehetőséget adtak a vizsgált személyek gondolatainak, véleményének mélyebb szintű feltárására. A kérdőíves kikérdezés során nincs lehetőség a személyes élmények, tapasztalatok, életutak (különösen a testedzés szempontjából) fontos állomásainak részletes megismerésére. Az interjúk során a mintát

ugyanaz a kvótás mintavétellel kiválasztott 509 család adta, akikkel a kérdőíves vizsgálatot is végeztem. A kutatás ezen részében is fontos szempont volt, hogy 50 család három generációjának tegyek fel kérdéseket, mely biztosította az egy családon belüli azonos, vagy különböző vélemények megismerését is. 50 gyermek, 50 szülő, 50 nagyszülő szóbeli kikérdezése zajlott saját otthonuk környezetében, vagy az általuk megjelölt helyen, nyugodt közegben. A megkérdezettek tehát mindannyian részt vettek az írásbeli kikérdezésben is, így az interjú eredményei a kérdőív eredményeivel összevethetővé váltak és kiegészítették azt. A beszélgetéseket a megkérdezettek engedélyével elektronikusan rögzítettem, majd írásos formában is lejegyeztem. Dolgozatomban az interjúk részletei magyarázó célt szolgálnak.

2.3. Az óvodáskorú minta bemutatása

Kutatásom első célcsoportjának megismerésére kérdőíves kutatást, valamint testsúly és testmagasság mérést végeztem. A fentebb már bemutatott egri óvodákban az írásbeli válaszadást szóbeli kikérdezéssel helyettesítettem, tekintettel a gyermekek életkori sajátosságaira. A kikérdezéskor az óvónő és a gyermek egyik szülője is jelen volt.

A válaszadó 252 fő óvodáskorú gyermek közül 134 fő (53,2%) fiú, 118 fő (46,8%) lány volt. A megkérdezettek közül 14 fő (6%) 3 éves, 45 fő (18%) 4 éves, 89 fő (35%) 5 éves és 104 fő (41%) 6 éves korú volt (4. ábra). A kronológiai életkorukból decimális életkort számoltam, majd a Nemzetközi Biológiai Program (SZAKÁLY, 2016) ajánlását figyelembe véve kategorizáltam a gyerekeket.



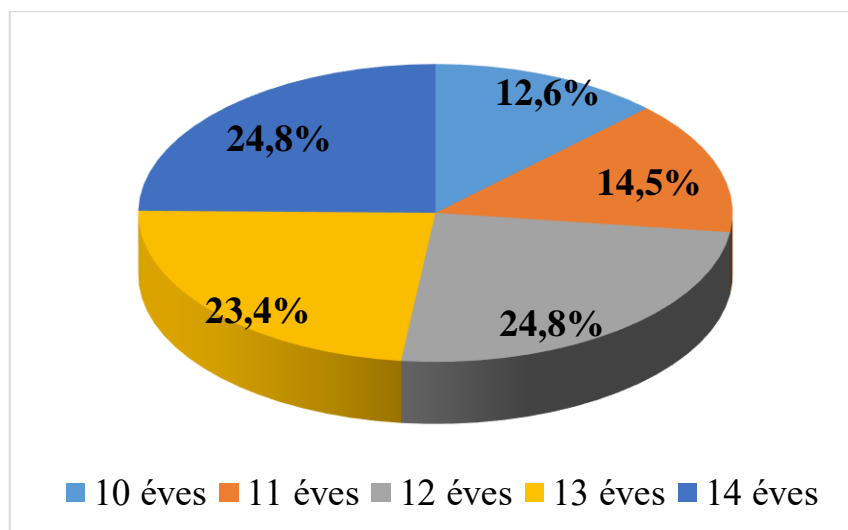
4. ábra: Az óvodás minta életkor szerinti megoszlása (%) N=252

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján

2.4. Az iskoláskorú, szülői és nagyszülői minta bemutatása

A válaszadó gyermekek, szülők és nagyszülők életkora

A megkérdezett felső tagozatos gyerekek közül 294 lány (58,3%) és 210 fiú (41,7%), 5 fő nem válaszolt a kérdésre. A válaszadók 5-8. osztályos tanulók, akik 12,6%-a (64 fő) 10 éves, 14,5%-a (74 fő) 11 éves, 24,8%-a (126 fő) 12 éves, míg 23,4% (119 fő) 13. és 24,8% (126 fő) 14. életévét betöltött tanuló (5. ábra).



5. ábra: Felső tagozatos gyerekek életkori eloszlása (%) (N=509)

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2014

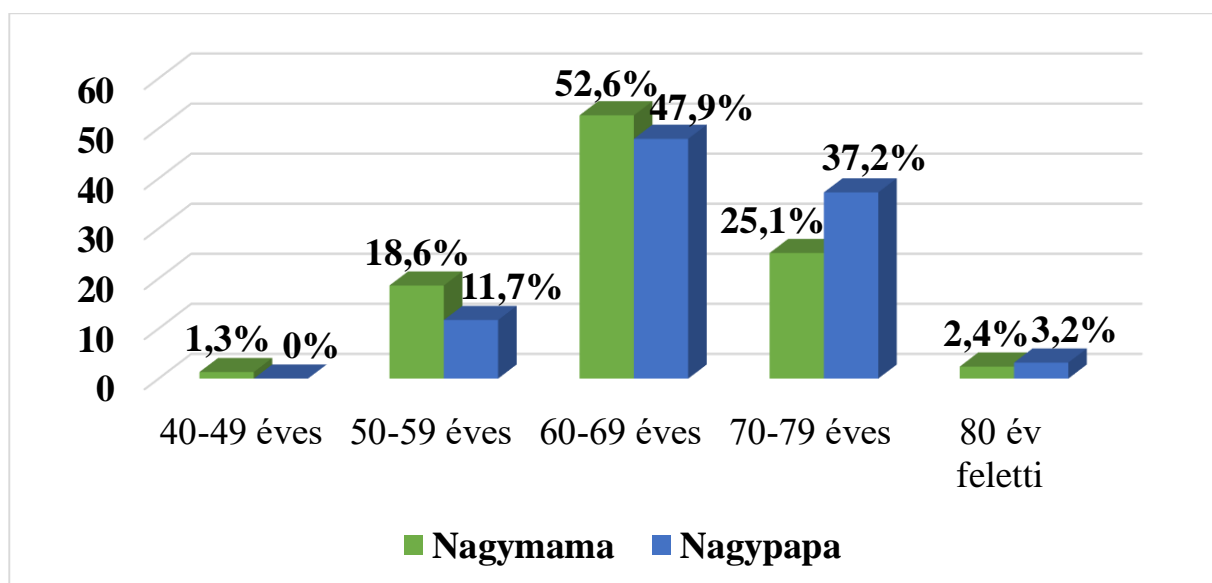
A szülők életkori eloszlása az alábbiak szerint alakult (2. táblázat): 30 év alatti az anyák 1,6% (8 fő), míg az apák 1,1%-a (5 fő), 30-39 év közötti az édesanyák 54,8%-a (274 fő), az édesapák 36,1%-a (168 fő). A 40-49 év korosztály körébe tartozik a nők 38,4%-a (192 fő) és a férfiak 50%-a (233 fő). Az 50-59 év közötti korosztályt képviseli az anyák 5,2%-a (26 fő) és az apák 12,7%-a (59 fő). 60 év feletti édesanya nem volt a mintában, édesapa is csak 1 fő (0,2%).

2. táblázat Szülők életkori eloszlása (fő/%) (anya N=500, apa N=466)

életkor	anya /fő	anya / %	apa/ fő	apa/ %
30 év alatt	8	1,6	5	1,1
30-39 év között	274	54,8	168	36,1
40-49 év között	192	38,4	233	50,0
50-59 év között	26	5,2	59	12,7
60 év felett	0	0	1	0,2
Válaszadók száma összesen:	500 fő	100%	466 fő	100 %

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2014

A kutatásomban megkérdezett nagyszülők életkori eloszlása a nemek vonatkozásában az alábbiak szerint alakult: a nagymamák (371 fő) 1,3%-a (5 fő) 40-49 év közötti, 18,6%-a (69 fő) 50-59 éves, 52,6%-a (195 fő) 60-69 év közötti, 25,1%-a (93 fő) 70-79 év közötti, míg 2,4%-a (9 fő) 80 év feletti. Vagyis a nagymamák több mint fele a hatvanas éveiben van, és a negyedüknél többen a 70. életévüket betöltötték. A nagypapák (115 fő) esetében az életkori megoszlás a következőképpen alakul: 11,7% (32 fő) 50-59 év közötti, 47,9% (45 fő) 60-69 éves, 37,2% (35 fő) 70-79 éves és 3,2% (3 fő) 80 év feletti. Megállapíthatjuk, hogy esetükben közel 50% a hatvanas éveikben járók aránya, és több mint 40%-uk ettől idősebb (6. ábra).



6. ábra: Nagymamák és nagypapák életkori eloszlása (%) (nagymama N=371, nagyapa N= 115)

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2014

3. AZ ÉRTEKEZÉS FŐBB MEGÁLLAPÍTÁSAI

3.1. Az óvodáskorú (3-6 éves) korosztályra vonatkozó legfontosabb eredmények

Kutatásom első részében óvodáskorú gyermekek voltak a válaszadók, ezért az életkori sajátosságukat figyelembe véve kellett meghatároznom a sportolás jelentését. Ennek tükrében sportolásnak tekintettem minden olyan mozgásos cselekvést, amely az óvodában töltött időn kívül végzett fizikai aktivitás és megmozgatja a gyermeket, valamint legalább 30 percen át tart. Ebbe beletartozhatott a szülőkkal történő kerékpározástól kezdve a testvérrel történő focizáson át a szervezett kereteken belül, edzés keretei közt végzett testedzés is. Mivel az óvodáskorúak számfogalma még nem stabil, ezért ennek a kérdésnek a megválaszolásában kiemelten a szülők válaszaira támaszkodtam. A megkérdezettek 34,9%-a (88 fő) hetente egyszer, 29% (73 fő) heti két-három alkalommal, 15,1% (38 fő) három alkalomnál többször végez fizikai aktivitást, míg 20,6% (52 fő) nem sportol, nem végez aktív tevékenységeket. Egy fő nem válaszolt a feltett kérdésre (3. táblázat).

3. táblázat: A testmozgás és sportolás gyakoriságának alakulása (fő/%) (N=252)

Válaszkategóriák	Válaszadó (fő)	Válaszadó (%)
heti 1x	88	34,9
heti 2-3x	73	29
több mint 3x	38	15,1
nem sportol	52	20,6
nem válaszolt	1	0,4
Összes válaszadó:	252	100

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2016

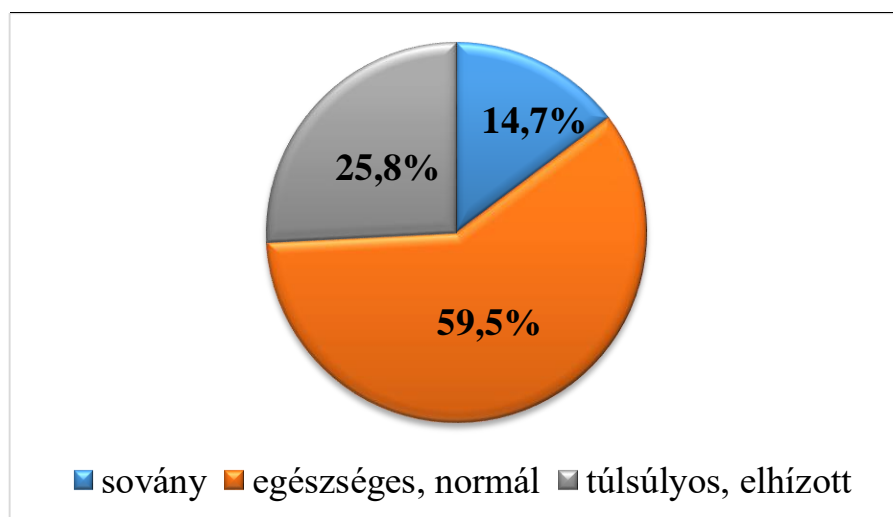
A családi minták, példamutatás szempontjából vizsgáltam a közösen végzett aktivitást és a szülők sportolási szokásait; a kutatás ezen kérdése sem a rendszerességre, sem az intenzitásra, sem az időtartamra nem tért ki. A megkérdezettek 78,2%-a (197 fő) szokott a szüleivel sportolni, míg 21,4% (54 fő) nem végez közös tevékenységet (4. táblázat). (Megjegyzés: igaz, hogy a gyerekek 78,2%-a sportol szüleivel, ez az adat azonban nem

képezi le a felnőttek sportolási szokásait, hiszen lehet, hogy csak az egyik szülővel sportol, vagy a szülő nem biztos, hogy mindig aktív részese a mozgásnak.) Ennek tükrében már hasonló adat jöhet ki, mint az EUROBAROMETER (2010) felmérése szerinti 23%-os aktivitás.

4. táblázat: Szülő - gyerek közös testmozgásának alakulása (fő/%) (N=252)

Válaszkategóriák a közösen szoktatok-e sportolni kérdésre	Válaszadó (fő)	Válaszadó (%)
igen	197	78,2
nem	54	21,4
nem válaszolt	1	0,4

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2016



7. ábra: A felmért minta testalkati jellemzőinek alakulása (%) (N=252) (BMI-ből számított életkori percentilis alapján¹)

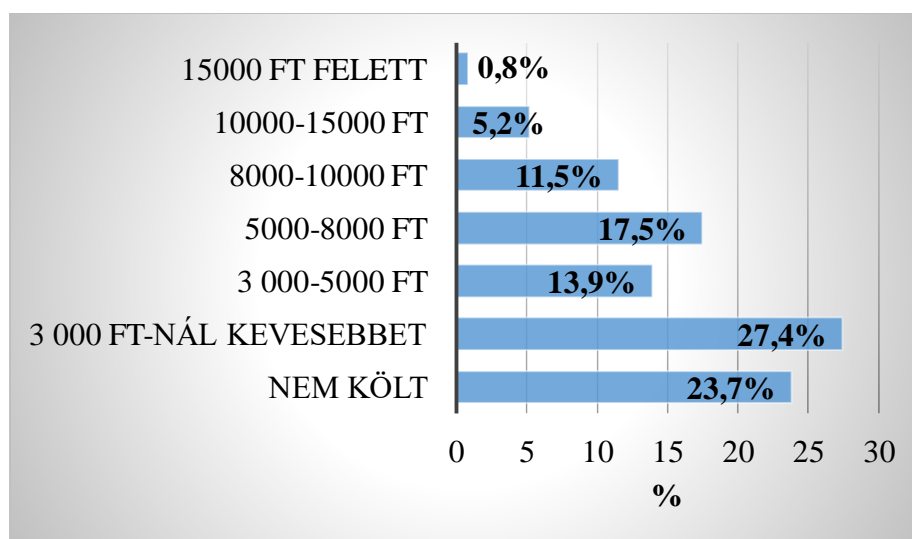
Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2016

A szülők közül 145 fő (57,5%) sportol, nem végez rendszeres fizikai aktivitást az anyák/apák 42,5%-a (107 fő). A sportolók száma az országos átlaghoz képest magasabb arányt mutat, ennek oka egyrészt, hogy a gyakoriságot nem kérdeztem, mivel óvodások a vizsgált személyek, illetve a gyermek esetében a sport tág értelmezésben jelenik meg. A

¹ Kategóriák: sovány (percentilis < 5%), egészséges(5% - 95%) ,és túlsúlyos, elhízott (percentilis > 95%)

gyerekek BMI indexének kiszámítása után meghatároztam annak életkori percentilis értékeit, melynek alapján 3 kategóriát hoztam létre. Ennek tükrében 59,5% (150 fő) az egészséges, normál, 25,8% (65 fő) a túlsúlyos, elhízott és 14,7% (37 fő) a sovány kategóriába került besorolásra (7. ábra). A kategóriákat JOUBERT és munkatársai (JOUBERT et al., 1993; JOUBERT et al., 1996) által kialakított formában határoztam meg. Hazai adatok is igazolják a gyerekek körében tapasztalható elhízás problematikáját. 2010-ben a hétévesek körében minden negyedik lány és minden ötödik fiú volt túlsúlyos vagy elhízott (MARTOS, 2010).

Az óvodások szüleit megkérdeztem arról, hogy egy hónapban milyen összeget fordítanak gyermekük sporttevékenységére. A válaszadók 23,7%-a (60 fő) nem költ erre, 3.000 forintnál alacsonyabb összeget fordít 27,4% (69 fő), 3.000 - 5.000 forint között áldoz 13,9% (35 fő), 5.000 - 8.000 forint közötti összeget szentel 17,5% (44 fő), 8.000 - 10.000 forintot ad ki 11,5% (29 fő), 10.000 – 15.000 forint közötti összeget fordít 5,2% (13 fő) és 0,8% (2 fő) 15.000 forint feletti összeget ad ki havonta gyermeke sportolására, fizikai aktivitására. A legnagyobb százalékban a 3000 forint alatti összeget fizető szülők találhatók a mintában, magas számban vannak jelen, akik nem áldoznak a gyermek sportolására (23,7%, 60 fő). Azonban örömteli az, hogy a szülők 76,2%-a (192 fő) valamennyi összeget tud és/vagy akar áldozni gyermeke fizikai aktivitására (8. ábra).



8. ábra: Szülők havi költéshajlandósága gyermekük sportolására (%) (N=252)

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2016

A sportolási szokások és a BMI életkor szerinti percentilis értékek között összefüggést tapasztaltam. A sovány kategóriába tartozó gyerekek 86,5%-a, a normál testsúlyúak 81,3%-

a szokott szüleivel sportolni, mely értékek szignifikánsan magasabbak, mint túlsúlyos társaiké, akiknek csupán 66,2%-a sportol szüleivel együtt ($\chi^2=9,8$, $p=0,028$).

A sovány gyerekek 59,5%-a, a normál testsúlyúak 63,3%-a nyilatkozta, hogy a szülei sportolnak, míg a túlsúlyos gyerekek esetében csupán a szülők 43,1%-a sportol ($\chi^2=7,68$, $p<0,05$). A szülők értékközvetítő szerepe meghatározó az életmódelemek kialakításában, hiszen az első szocializációs színtér a család.

A sportolási gyakoriság és testsúly alakulása között igen erős szignifikáns különbséget tudtam kimutatni. A sovány vagy normál testsúlyú gyerekek között többen vannak azok, akik a szüleikkel heti 2-3 alkalommal vagy több, mint 3 alkalommal sportolnak.

A sportolási gyakoriság kapcsán elmondható, hogy a sovány testalkatú gyerekek 43,2%-a jelölte be, hogy heti 2-3 alkalommal sportol együtt szüleivel, míg a normál testsúlyúak 34,7%-a, melyek szignifikánsan magasabb értékek, mint a túlsúlyos gyerekek eredményei, akiknél csak a 7,7%-a sportol legalább heti 2-3 alkalommal. A sovány testalkatúak 13,5%-a jelölte be, hogy hetente több, mint három alkalommal sportol együtt szüleivel, míg a normál súlyúak 17,3%-a, addig a túlsúlyos gyerekek csupán 10,8%-a sportol több, mint három alkalommal ($\chi^2=28,7$, $p=0,000$).

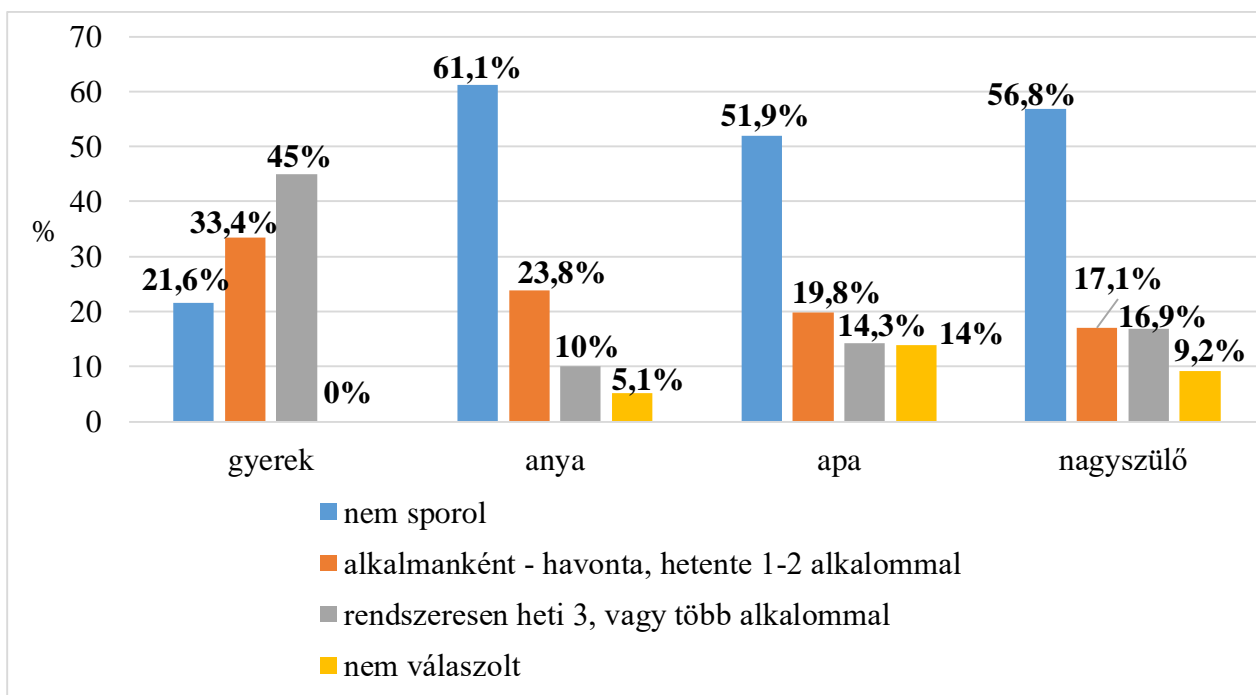
Kutatómunkám folyamán vizsgáltam a gyerekek szocioökonómiai státuszának és az elhízásnak a kapcsolatát. A kutatásom során rákérdeztem arra, hogy ingyenes óvodai ellátásban részesülnek-e, mely körülmény összefüggést mutat a család jövedelmi viszonyaival is. Az esetek többségében azok a gyerekek részesültek térítésmentes ellátásban, akiknek családjában az egy főre jutó jövedelem alacsonyabb a minimálbérnél. A túlsúlyos gyerekek 92,3%-a, míg az egészséges, normál kategóriába tartozó gyerekek 12,7%-a, a sovány kategóriába tartozók 13,5%-a ingyenes étkezési ellátásban részesül ($\chi^2=137,1$ $p=0,000$). A kapott eredmények igazolták, hogy az alacsonyabb jövedelemmel rendelkező családok körében az elhízás nagyobb valószínűséggel fordul elő.

3.2. A 10-14 éves korosztály, szülei és nagyszülei vizsgálatának legfontosabb eredményei

3.2.1. Jelenlegi sportolási szokások

A megkérdezett 10-14 éves gyerekek közül 45% rendszeresen, azaz hetente legalább háromszor, alkalomként legalább 45 percet végez fizikai aktivitást a kötelező testnevelés órákon felül. Alkalomként, azaz hetente egyszer-kétszer, vagy ennél ritkábban sportol a

válaszadók 33,4%-a, passzív pedig a diákok 21,6%-a. Az anyák közül inaktív 61,1%, alkalmanként végez testedzést 23,8%-uk és csupán 10%, aki hetente legalább három alkalommal sportol. Az apák 51,9%-a nem sportol, 19,8% alkalmanként mozog és 14,3% rendszeresen végez sporttevékenységet, 13,9% nem nyilatkozott a kérdésről. A nagyszülők 56,8%-a nem végez semmilyen fizikai aktivitást, 17,1% alkalmanként sportol, 16,9% pedig rendszeresen. Az inaktivitás legfőbb okaként valamennyi generáció az időhiányt és a motiváció hiányát nevesítette, a nagyszülők válaszaikban legtöbbször az egészségi állapot korlátozó hatását jelölték meg (9. ábra).



9. ábra: Három generáció (gyerek, szülők, nagyszülő) sportolási aktivitása (%) (gyerek N=509, anya N=509, apa N=509, nagyszülő N=509)

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján

A 2016-os Magyar Ifjúság Kutatás (BAUER et al., 2016) eredményei szerint a rendszeres testmozgást végzők között a fiúk aránya 42%, a sportoló lányok aránya jóval alacsonyabb, csupán 30%. Összevetve a kutatásom adataival megállapítható, hogy az általam kapott magasabb arányok megfelelnek az életkori specifikumokból adódó aktívabb életvitellel, melynek tényét több magyar kutatás is igazolja (SZABÓ, 2003; PIKÓ et al., 2007; TARIKERESZTES, 2009; FINTOR – SZABÓ, 2014). Amennyiben összeadjuk az alkalmanként és rendszeresen sportoló szülők aktivitási értékeit, akkor hasonló eredményeket kapunk más hazai kutatások adataihoz, ahol a heti 1-2 alkalommal végzett sportolást is a rendszeres kategóriába sorolták (EUROBAROMETER 2010; KOVÁCS et al., 2015; KSH, 2015).

FÖLDESINÉ SZABÓ GYÖNGYI (1998) idős nők fizikai aktivitásáról végzett vizsgálatában megállapította, hogy az egyik vezető ok - amellyel ennek a generációnak az inaktivitása magyarázható - a sportszocializációs folyamat hiányossága vagy hiánya. Ez a generáció gyakran nincs tisztában a sportolás előnyeivel, s amikor gyermekek voltak, akkor a sporttal – különösen a nőivel kapcsolatosan – igen erős tévhitek uralkodtak. Abban az időszakban nem volt jellemző a sportolásra nevelés és a fizikailag aktív lét előnyeinek a megismerése.

A gyerekek és szülők legkedveltebb sporttevékenységei hasonlóan alakultak: a labdarúgás, a zenés-táncos mozgásformák, és a testépítés, alakformálás dominált.

Ez az eredmény egybeesik a MÜLLER és munkatársai (2017) által végzett kutatások következtetéseivel, miszerint a felnőttek sportágválasztása követi korunk fitness trendjeit.

A vízisportok, különösen az úszás mindhárom generáció körében egyaránt kedvelt fizikai aktivitás volt.

A rendszeresen és alkalmanként sportoló gyerekek sportolási szokásait leginkább befolyásoló tényezők: a belső indíttatás, a barátok, a kortárs csoport szerepe, a média, a szülők, a testvér és a nagyszülők.

A szülők sportolási szokásai kapcsán megállapítható, hogy sok esetben a családdal történő közös sportolást választják, mely egyben jó lehetőség az együtt töltött idő növelésére, a szocializációra és az érték közvetítésre. A nagyszülők szívesen sportolnak együtt az unokákkal, ezt preferálják leginkább. Amennyiben egészségi állapotuk nem engedi a közös sportolást, akkor is támogatják az unokák sporttevékenységét elsősorban edzészátogatással, edzésre történő kíséréssel.

3.2.2. A gyermek sporttevékenységének támogatási formái

A kérdőív segítségével vizsgáltam, hogy a sportoló gyermekek szerint szüleik, nagyszüleik mivel segítik fizikai aktivitásukat. Az előre meghatározott válaszkategóriákat – melyek közül többet is megjelölhetett a megkérdezett – az 5. számú táblázat tartalmazza. Legtöbben, 87,2%-ban (328 fő) az anyagi támogatást jelölték meg, ezt követi az utazás segítése versenyekre, edzőtáborokba 37% (139 fő), valamint a versenyeken való rendszeres szurkolás 29,3% (110 fő). A válaszadók szerint a szülők 11,2%-a (42 fő) az edzéseken is rendszeresen ott van, 17 fő sportolását (4,5%) egyáltalán nem támogatják szülei, 17-en (4,5%) pedig egyéb támogatási módot jelöltek meg. A válaszokból látható tehát, hogy a

szülők közel 90%-a jövedelméből áldoz gyermeke sporttevékenységének támogatására. Örvendetes, hogy a szülők közel egyharmada rendszeresen megnézi versenyeken gyermekét. 23 fő sportoló nem válaszolt erre a kérdéscsoportra.

A sportbéli támogatás egyik formája a nagyszülők részéről, ha az unokák versenyein szurkolnak, vagy a szülőknek segítséget nyújtanak az edzéstáboroknál az unokák elkísérésében. Ez a közreműködés természetesen sok lehetőséget biztosít arra, hogy segítsék unokájuk személyiségének formálódását, megbeszélhetik a mindennapok történéseit, átadhatják életük értékeit.

5. táblázat: A rendszeresen és alkalmanként fizikai aktivitást végző gyermek sportolásának támogatási formái (fő/%) (N=376)

Milyen módon segítik szüleid sportolásodat?	igen		nem		válaszadók összesen	
	fő	%	fő	%	N	%
Anyagi támogatás (edzésdíj, felszerelés)	328	87,2	48	12,8	376	100
Utaztatás versenyekre, edzőtáborokba	139	37	237	63	376	100
A versenyeken rendszeresen ott vannak szurkolóként	110	29,3	266	70,7	376	100
Az edzéseken rendszeresen ott vannak szurkolóként	42	11,2	334	88,8	376	100
Egyéb módon támogatnak	17	4,5	359	95,5	376	100
Nem támogatnak	17	4,5	359	95,5	376	100

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2014

3.2.3. Szabadidő eltöltési preferenciák három generáció vonatkozásában

Az 6. táblázat három generáció kedvelt szabadidős tevékenységeinek fontossági rangsorát mutatja be. A családban, családdal töltött szabadidős tevékenységek kerültek a három generáció válaszaiban az első prioritás közé, a gyerekek esetében a kortárs csoporttal együtt töltött szabadidő és a pihenés volt fontos, a szülők esetében a pihenés mellett a tanulás/munka fontossága került a prioritások közé. A nagyszülők esetében a pihenés mellett az olvasás volt a legnépszerűbb szabadidős tevékenység.

6. táblázat: Három generáció szabadidő-eltöltési preferenciáinak rangsora (átlag, szórás) (1=egyáltalán nem fontos, 5=nagyon fontos számomra)

Kategóriák	GYEREK			ANYA			APA			NAGYMAMA			NAGYPAPA		
	N	Átlag	Szórás	N	Átlag	Szórás	N	Átlag	Szórás	N	Átlag	Szórás	N	Átlag	Szórás
család	500	4,75	0,57	477	4,93	0,32	426	4,89	0,42	366	4,92	0,31	92	4,83	0,55
társaság/barátok	500	4,45	0,79	477	3,79	0,91	418	3,81	0,97	364	3,32	1,07	92	3,45	1,08
alvás/pihenés	502	4,11	0,95	476	4,21	0,88	424	4,1	0,97	366	4,2	0,96	91	4,4	0,85
sporttevékenység/játék	496	4,07	1,09	473	3,36	1,03	422	3,5	1,14	364	2,67	1,18	90	3,1	1,11
tanulás/munka	500	3,97	0,95	477	4,26	0,78	426	4,22	0,82	364	3,53	1,18	91	3,54	1,28
számítógép/internet	500	3,82	1,1	475	2,68	1,08	422	2,91	1,21	362	1,63	0,99	92	1,63	0,95
zenehallgatás	499	3,68	1,1	475	3,09	1,05	425	3,01	1,11	363	2,38	1,16	91	2,37	1,11
TV/film/színház/mozi	499	3,55	1	476	3,14	0,93	425	3,13	1,01	363	3,12	1,14	92	2,86	1,15
kirándulás/séta	500	3,37	1,03	476	3,61	0,93	422	3,39	1,05	365	3,29	1,09	91	3,54	1,03
olvasás	497	3,23	1,2	475	3,65	0,99	425	3,16	1,12	366	3,58	1,08	92	3,64	1,09

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2014

3.2.4. Értékrend

Kutatásomban a BOGNÁR (2007) vizsgálatában felsorolt értékekhez tartozó kategóriákat alkalmaztam a későbbi összehasonlítás céljából, ezek a következők: becsület, boldogság, család, egészség, karrier, sport, szabadidő, szeretet, tudás, világgép, világnézet. A szülők és nagyszülők értékek osztályozására adott válaszai alapján a 7. táblázat szerinti rangsor állítható fel:

7. táblázat: A szülők és nagyszülők értékrendjének rangsora (átlag, szórás)

ÉRTÉK KATEGÓRIÁK	ANYA			APA			NAGYSZÜLŐK		
	átlag	szórás	N	átlag	szórás	N	átlag	szórás	N
Család	4,53	0,825	497	4,57	0,807	461	4,65	0,754	465
Boldogság	4,52	0,754	498	4,43	0,862	460	4,46	0,774	464
Egészség	4,44	0,888	496	4,4	0,915	458	4,60	0,758	463
Szeretet	4,43	0,868	494	4,39	0,887	458	4,53	0,796	464
Tudás	4,08	0,937	495	3,99	0,948	458	4,02	0,962	463
Becsület	4	1,230	497	4,02	1,232	461	4,15	1,216	465
Karrier	3,99	0,914	494	3,97	0,957	459	3,62	1,160	462
Szabadidő	3,86	0,916	495	3,73	1,030	458	3,74	0,935	462
Világgép, világnézet	3,64	0,997	497	3,53	1,095	460	3,65	1,113	464
Sport	3,43	0,993	493	3,48	1,103	456	3,29	1,083	461

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2014

Az értékek rangsorát vizsgálva megállapítható, hogy a szülők és a nagyszülők számára is a család a legfontosabb, a szülők második helyre rangsorolták a boldogságot, míg a nagyszülőknél az egészség került erre a szintre. A harmadik helyen preferált a szülőknél az egészség, míg a nagyszülőknél a szeretet. A karrier a nagyszülőknél érthető módon háttérbe szorult.

3.2.5. Gyermekek, szülők és nagyszülők életmódjának szabadidő-eltöltési preferenciáinak és sportolási szokásainak összefüggéseit vizsgáló kutatás eredményei

Megállapítottam, hogy a szülők sportolási mintázata befolyásolja a gyerekek sportolási mintázatát, azaz a sportoló szülők gyermekei nagyobb valószínűséggel sportolnak, az eredmények alapján szignifikáns összefüggés mutatható ki ($\chi^2=9,101$, $Df=1$, $p=0,002$). FORWARD (2000) és GOMBOCZ (2004; 2008; 2010) megállapításaival megegyeznek az általam kapott adatok, melyek a szülői példamutatás pozitív és negatív szerepét igazolták. Igazolható volt az apa meghatározóbb szerepe a gyermek sportolását befolyásoló tényezőként az anyához képest.

8. táblázat: Az édesanya jövedelmi viszonyainak és a gyermek sporttámogatási hajlandóságának összefüggései (%/fő)

Kategóriák	anya minimálbér alatt		anya minimálbér		anya minimálbér és 100.000 Ft között		anya 100.000 - 150.000 Ft között		anya 150.000 - 200.000 Ft között		anya 200.000 Ft fölött		P
	igen %/fő	nem %/fő	igen %/fő	nem %/fő	igen %/fő	nem %/fő	igen %/fő	nem %/fő	igen %/fő	nem %/fő	igen %/fő	nem %/fő	
támogatnak	91,9%	9,1%	86,8%	13,2%	91,4%	8,6%	97,0%	3,0%	94,1%	5,9%	91,3%	8,7%	p=0,214
	20 fő	2 fő	46 fő	7 fő	106 fő	10 fő	129 fő	4 fő	32 fő	2 fő	21 fő	2 fő	
utaztatás versenyekre, edzőtáborokba	18,2%	81,8%	28,3%	71,7%	30,2%	69,8%	34,6%	65,4%	44,1%	55,9%	60,9%	39,1%	p=0,024
	4 fő	18 fő	15 fő	38 fő	35 fő	81 fő	46 fő	87 fő	15 fő	19 fő	14 fő	9 fő	
versenyeken rendszeresen ott vannak szurkolóként	9,1%	90,9%	28,3%	71,7%	30,2%	69,8%	25,6%	74,4%	32,4%	67,6%	39,1%	60,9%	p=0,276
	2 fő	20 fő	15 fő	38 fő	35 fő	81 fő	34 fő	99 fő	11 fő	23 fő	9 fő	14 fő	
az edzéseken rendszeresen ott vannak szurkolóként	4,5%	95,5%	7,5%	92,5%	8,6%	91,4%	14,3%	85,7%	14,7%	85,3%	13,0%	87,0%	p=0,509
	1 fő	21 fő	4 fő	49 fő	10 fő	106 fő	19 fő	114 fő	5 fő	29 fő	3 fő	20 fő	
anyagilag támogatnak	68,2%	31,8%	77,4%	22,6%	81,0%	19,0%	88,7%	1,3%	88,2%	11,8%	82,6%	17,4%	p=0,119
	15 fő	7 fő	41 fő	12 fő	94 fő	22 fő	118 fő	15 fő	30 fő	4 fő	19 fő	4 fő	

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2014

9. táblázat: Az édesapa jövedelmi viszonyainak és a gyermek sporttámogatási hajlandóságának összefüggései (%/fő)

Kategóriák	apa minimálbér alatt		apa minimálbér		apa minimálbér és 100.000 Ft között		apa 100.000 - 150.000 Ft között		apa 150.000 - 200.000 Ft között		apa 200.000 Ft fölött		p
	igen %/fő	nem %/fő	igen %/fő	nem %/fő	igen %/fő	nem %/fő	igen %/fő	nem %/fő	igen %/fő	nem %/fő	igen %/fő	nem %/fő	
támogatnak	92,9%	7,1%	73,3%	26,7%	92,9%	7,1%	96,7%	3,3%	97,5%	2,5%	91,1%	8,9%	p=0,000
	13 fő	1 fő	22 fő	8 fő	65 fő	5 fő	116 fő	4 fő	78 fő	2 fő	51 fő	5 fő	
utaztatás versenyekre, edzőtáborokba	0,0%	100,0%	13,3%	86,7%	37,1%	62,9%	34,2%	65,8%	38,8%	61,2%	46,4%	53,6%	p=0,003
	0 fő	14 fő	4 fő	26 fő	26 fő	44 fő	41 fő	79 fő	31 fő	49 fő	26 fő	30 fő	
versenyeken rendszeresen ott vannak szurkolóként	14,3%	85,7%	3,3%	96,7%	32,9%	67,1%	27,5%	72,5%	31,3%	68,8%	32,1%	67,9%	p=0,033
	2 fő	12 fő	1 fő	29 fő	23 fő	47 fő	33 fő	87 fő	25 fő	55 fő	18 fő	38 fő	
az edzéseken rendszeresen ott vannak szurkolóként	7,1%	92,9%	0,0%	100,0%	10,0%	90,0%	6,7%	93,3%	20,0%	80,0%	16,1%	83,9%	p=0,014
	1 fő	13 fő	0 fő	30 fő	7 fő	63 fő	16 fő	112 fő	16 fő	64 fő	9 fő	47 fő	
anyagilag támogatnak	71,4%	28,6%	63,3%	36,7%	78,6%	21,4%	87,5%	12,5%	92,5%	7,5%	83,9%	16,1%	p=0,003
	10 fő	4 fő	19 fő	11 fő	55 fő	15 fő	105 fő	15 fő	74 fő	6 fő	47 fő	9 fő	

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2014

Megvizsgáltam azt is, hogy a szülő jövedelme, gyermeke sportolásának támogatása és annak formái között milyen összefüggések vannak. Az apák anyagi támogatási hajlandósága a jövedelem növekedésével szignifikáns különbséget mutat, magasabb reálkeresettel rendelkező szülők nagyobb összeggel támogatják a sportszolgáltatások vásárlását. Azok a szülők, akik alacsonyabb anyagi kondíciókkal rendelkeznek, többször választják gyermekük szurkolóként történő támogatását, mellyel kompenzálni próbálják az egyéb támogatás hiányát (8.-9. táblázat).

A rendszeresen sportoló és az alkalmanként sportoló anyák inkább fontosabbnak ítélik meg a testedzést, mint a nem sportoló anyák, az eredményekben szignifikáns különbség jelenik meg ($\chi^2=16,7$, $Df=2$, $p=0,000$).

Az összefüggés-vizsgálat igazolta, hogy a rendszeresen vagy alkalmanként sportoló apák értékrendjében dominánsabban megjelenik (azaz fontosabb) a testedzés, mint prioritás, mint a nem sportoló apák esetében ($\chi^2=22,7$, $Df=2$, $p=0,000$).

A rendszeresen sportoló és alkalmanként sportoló gyerekek fontosabbnak ítélik a kirándulást, sétát, mint a nem sportolók. Ez azzal magyarázható, hogy a sportos, mozgásgazdag életmódot élő gyerekek szabadidő-eltöltési preferenciájában előtérbe kerülnek az aktivizáló tevékenységi formák ($p<0,05$).

A rendszeresen és alkalmanként sportoló gyerekek sokkal inkább fontosabbnak ítélik meg a sporttevékenységet, játékot, mint a nem sportoló társaik, hiszen az eredmények igen erős szignifikáns különbséget mutatnak ($p < 0,001$).

A rendszeresen és alkalmanként sportoló gyerekek a család szerepét és jelentőségét fontosabbnak ítélik meg, mint a nem sportoló társaik ($p < 0,05$). A többi vizsgált tényező esetében (alvás, pihenés, olvasás, számítógép, internet, társaság, barátok, TV, film, színház, mozi, zenehallgatás, tanulás, munka) a sportolók és nem sportolók között nem találtam szignifikáns eltérést, a különbségek csupán tendenciájukban igazak.

A sportoló anyák értékrendjében a sporttevékenység és a játék dominánsabban jelen van a nem sportoló társaikhoz képest, hiszen míg a sportoló anyák 28,6%-a véli nagyon fontosnak ezt a tevékenységet, addig a nem sportolók 12,2%-a nyilatkozta ugyanezt, mely szignifikáns különbséget mutat ($\chi^2 = 30,36$, $Df=4$, $p=0,000$).

A sportoló anyák inkább vélik fontosabbnak a kirándulást, sétát, mint szabadidős tevékenységet, mint a nem sportolók. Ezt az állítást igazolja, hogy a sportoló anyák 29,3% míg a nem sportolók 9,6%-a véli nagyon fontosnak ezt a szabadidős aktivitást ($\chi^2 = 31,7$, $Df=4$, $p=0,000$). A sportoló apák 58,9%-a véli nagyon fontosnak a rendszeres sporttevékenységet és játékot, míg a nem sportoló apáknak csupán 14,3%-a gondolja ugyanezt a sportról ($\chi^2 = 87,16$, $Df=4$, $p=0,000$).

A sportoló apák 34,2%-a, míg a nem sportoló apák csupán 14%-a tartja a kirándulást, sétát fontosnak, mely értékek szignifikáns eltérést mutatnak ($\chi^2 = 8,25$, $Df=4$, $p=0,049$).

A sportoló nagyszülők 28,5%-a nyilatkozta, hogy nagyon fontos a tanulás, munka, a 30,4%-uk pedig fontosnak véli. Ezzel szemben a nem sportoló nagyszülők 21,7%-a ítéli nagyon fontosnak, a 25,9%-uk pedig fontosnak gondolja ugyanezt ($\chi^2 = 25,4$, $Df=4$, $p=0,000$).

A sportoló nagyszülők 10,3%-a nagyon fontosnak, míg a 21,8%-uk fontosnak véli a sporttevékenységet. A nem sportoló nagyszülőknek csupán a 6,4%-a véli nagyon fontosnak és 10,7%-a fontosnak tartja a sportot ($\chi^2 = 49,7$, $Df=4$, $p=0,000$).

A sportoló nagyszülők 21,7%-a, míg a nem sportolóknak csupán 9%-a véli fontosnak a kirándulást, sétát ($\chi^2 = 32,7$, $Df=4$, $p=0,000$).

A rendszeres fizikai aktivitást végző nagyszülők értékközvetítő szerepe meghatározó a sportban, valamint az aktív rekreációs tevékenységekben, továbbá a tanulás és munka támogatásában.

Megvizsgáltam, hogy a rendszeresen, az alkalmanként sportoló és egyáltalán nem sportoló gyerekek értékrendjében, elégedettségében van-e szignifikáns különbség. A rendszeresen sportoló gyerekek 60,9%-a, míg az alkalmanként sportoló gyerekek 58,3%-a válaszolta azt, hogy nagy örömet, elégedettséget okoz neki, ha szülei és nagyszülei elégedettek az eredményeivel. Az egyáltalán nem sportoló gyerekek csupán 48,1%-a válaszolta ezt, mely alacsonyabb érték, mint a sportolóké ($\chi^2=20,7$, $Df=8$, $p=0,001$).

A sporteredmények okozta elégedettség és öröm a sportoló és alkalmanként sportoló gyerekek esetében szignifikáns különbséget mutatott a nem sportoló gyerekekhez képest ($\chi^2=288,1$, $Df=8$, $p=0,000$). A rendszeresen sportoló gyerekek 65,2%-a válaszolta azt, hogy nagy örömet és elégedettséget jelent számukra az, ha a sporteredményeik jók, és eredményesek a sporttevékenységben; az alkalmanként sportoló gyerekek 48,5%-ának jelent nagy örömet és elégedettséget ez, míg a nem sportoló gyerekek csupán 7,8%-ának jelent elégedettséget, ha eredményt érnek el a sportban.

A közösségi életben vállalt szerep adta sikerek a rendszeresen sportoló gyerekek 37%-ának okoznak nagy örömet, elégedettséget, míg az alkalmanként sportolók 39,9%-a nyilatkozta ugyanezt, mely értékek szignifikánsan magasabbak ($\chi^2=29,4$, $Df=78$, $p=0,000$), mint a nem sportoló társaiké (12,3%). Ez az eredmény jelzi a sport közösségformáló szerepét és a szocializációt segítő funkcióját.

A kulturális szerepvállalás (például a színjátszás, a zene, a tánc) igen nagy örömet és elégedettséget okoz a rendszeresen sportoló tanulók 19,2%-ának, az alkalmanként sportolók 29,6%-ának, a nem sportoló tanulók csupán 14,2%-ának ($\chi^2=25,2$, $Df=8$, $p=0,001$).

Az összefüggés-vizsgálat tapasztalatai azt mutatták, hogy a sportoló és alkalmanként sportoló tanulók és szülei, nagyszülei értékrendje és elégedettsége hasonló, melyek bizonyos vizsgált paraméterekben eltérnek a nem sportoló tanulóktól. Így a sport szocializációban és értékrend alakításban betöltött szerepének fontossága nyert bizonyítást. Ezért fontosak a szülők, nagyszülők sportolási szokásai, sporthoz való attitűdjük, melyet átadnak a gyerekeknek, ezáltal a sport érték közvetítő szerepe a szocializációban meghatározó.

A rendszeresen sportoló anyák 96,5%-a, az alkalmanként sportoló anyák 98,4%-a véli fontosnak a testedzést a gyermekei vagy valamelyik családtagja számára, mely mind a két csoportban igen magas érték, és jelzi a sportoló anyák értékrendjét, melyben a sport és a

rendszeres fizikai aktivitás magasan preferált (10. táblázat). A nem sportoló anyáknak csupán a 86,9%-a véli a testedzést fontosnak. A rendszeresen sportoló és az alkalmanként sportoló anyák inkább fontosabbnak ítélik meg a testedzést, mint a nem sportoló anyák, az eredményekben szignifikáns különbség jelenik meg ($\chi^2=16,7$, $Df=2$, $p=0,000$).

A rendszeresen sportoló apák 100%-a (74 fő), az alkalmanként sportoló apák 95,1%-a (97 fő) nyilatkozott úgy, hogy fontosnak véli a rendszeres testmozgást a családtagjai számára. A nem sportoló apák csupán 82,6%-a (201 fő) tartja fontosnak a rendszeres testmozgást a családjában. Az összefüggésvizsgálat igazolta, hogy a rendszeresen, vagy alkalmanként sportoló apák értékrendjében dominánsabban jelenik meg (azaz fontosabbnak tartják) a testedzés, mint prioritás, mint a nem sportoló apák esetében ($\chi^2=22,7$, $Df=2$, $p=0,000$).

10.táblázat: A testedzés fontosságának megítélése a rendszeresen, alkalmanként és nem sportoló anyák és apák körében (fő/%) (anya N=487, apa N=435)

Mennyire tartja fontosnak a testedzést az anya (N=487)	AZ ANYA SPORTOLÁSÁNAK GYAKORISÁGA						N		p
	rendszeresen sportol		alkalmanként sportol		nem sportol				
	fő	%	fő	%	fő	%	fő	%	
igen valamennyi családtag számára és a gyerekek számára is	55	96,5	123	98,4	265	86,9	443	91	0,000
nem tartja fontosnak	2	3,5	2	1,6	40	13,1	44	9	
Összesen:	57	100	125	100	305	100	487	100	
Mennyire tartja fontosnak a testedzést az apa (N=435)	AZ APA SPORTOLÁSÁNAK GYAKORISÁGA						N		p
	rendszeresen sportol		alkalmanként sportol		nem sportol				
	fő	%	fő	%	fő	%	fő	%	
igen valamennyi családtag számára és a gyerekek számára is	74	100	97	95,1	214	82,6	385	88,5	0,000
nem tartja fontosnak	0	0	5	4,9	45	17,4	50	11,5	
Összesen:	74	100	102	100	259	100	435	100	

Forrás: saját szerkesztés, saját kutatási eredmények alapján, 2014

Megállapítottam, hogy a sportolással kapcsolatos értékrendben van szignifikáns eltérés a sportoló és nem sportoló szülők és nagyszülők esetében. A sportoló anyák, apák valamint nagyszülők preferenciarendszerében megjelenő fizikai aktivitás az értékrendszerben is dominánsabban visszatükröződik, mint azoknál, akik nem végeznek sporttevékenységet.

A rendszeresen vagy alkalmanként sportoló gyerekeknek inkább okoz elégedettséget és örömet a sportolás, a közösségi életben való aktivitás, és az, hogy a szüleik, nagyszüleik örülnek az elért eredményeknek, mint a nem sportoló gyerekek esetében.

A kutatásom mindkét területe igazolta azt, hogy a szülők, nagyszülők sportolási mintázata befolyásolja a gyerekek sportolási mintázatát, vagyis a szülők érték közvetítő szerepe meghatározónak bizonyult az óvodások, iskolások mozgásalapú életmódelemeinek kialakításában, és megerősítést nyert, hogy az első szocializációs szintér a család.

3.3. Hipotézisvizsgálatok

3.3.1. A kutatás I. területéhez kötődő hipotézisek vizsgálata

H1: Feltételezem, hogy a rendszeresen sportoló gyerekek testtömege normál kategóriába tartozik a BMI index alapján. Feltehetően a túlsúlyos gyerekek között több inaktív gyerekekkel találkozunk.

A hipotézis beigazolódott, mert a sovány vagy normál testsúlyú gyerekek között szignifikánsan többen vannak azok, akik heti 2-3 alkalommal vagy több, mint 3 alkalommal sportolnak, mint a túlsúlyos, elhízott kategóriába tartozó gyermekek.

H2: Feltételezhetően a szülők sportolási szokásai befolyásolják a gyerekek sportolási szokásait.

A hipotézis beigazolódott, mert a sportolási gyakoriság kapcsán elmondható, hogy a sovány testalkatú gyerekek 43,2%-a jelölte be, hogy heti 2-3 alkalommal sportol együtt szüleivel, míg a normál testsúlyúak 34,7%-a, melyek szignifikánsan magasabb értékek, mint a túlsúlyos gyerekek értékei, akiknek csak a 7,7%-a sportol legalább heti 2-3 alkalommal.

H3: A gyerekek szocioökonómiai státusza és az elhízás között összefüggés feltételezhető. A kevesebb diszkrecionális jövedelemmel rendelkező háztartásokban élő gyerekek között nagyobb arányban fordul elő az elhízás.

A hipotézis igazolást nyert, mivel a túlsúlyos gyerekek 92,3%-a, míg az egészséges, normál kategóriába tartozó gyerekek 12,7%-a, a sovány kategóriába tartozók 13,5%-a ingyenes étkezési ellátásban részesül ($\chi^2 = 137,1$ $df=2$ $p=0,000$). A kutatásom igazolta, hogy az

alacsonyabb jövedelemmel rendelkező családok körében az elhízás nagyobb valószínűséggel fordul elő. A túlsúlyos gyerekek szülei között 40% az, aki egyáltalán nem költ gyermeke sportolására, míg az egészséges normál testsúlyúak esetében ez az arány 18,7%, a soványak esetében 16,2%. A sovány, vagy normál testsúlyú gyermekek esetében a szülők inkább hajlandóak áldozni gyermekük sportolására, mint az elhízottak szülei. A sovány testsúlyúak 35,1%-a, az egészséges, normál kategória 36,7%-a, míg a túlsúlyos, elhízott gyerekek esetében 7,7% szülei nyilatkozták, hogy a havi sportolásra fordított összeg 5.000-10.000 Ft ($\chi^2=44,8$, $df=12$, $p=0,000$).

3.3.2. A kutatás II. területéhez kötődő hipotézisek vizsgálata

H4: Feltételezem, hogy a jobb anyagi helyzettel, jobb szocioökonómiai háttérrel rendelkező családokban a pozitív testkulturális értékek megjelenése gyakoribb, és a magasabb diszkrecionális jövedelem kedvezőbben hat a család sportolásra fordított költéshajlandóságára.

Az édesanyák vonatkozásában érdekes tendencia figyelhető meg, a jövedelem növekedésével nő a sportoló gyerekek anyagi támogatása, a versenyekre járás segítése, illetve a szülők edzés- és versenylátogatási aktivitása. A magasabb jövedelemmel rendelkező apák közt többen vannak azok, akik anyagilag is támogatják gyermekük sportolását és kevesebben, akik nem támogatják, mely szignifikánsan kedvezőbb érték, mint az alacsonyabb jövedelemmel rendelkező apák esetében. Ezen eredmények tükrében a hipotézis beigazolódt.

H5: Azoknál a felnőtteknél, akiknél a sport markánsabban jelenik meg az életmódjukban (sportolás gyakoribb), azok értékrendszerében a sport - szabadidő kettős változója preferenciarendszerében magasabb értékelést kap.

A hipotézis beigazolódt, mivel a sportoló anyák 28,6%-a véli nagyon fontosnak (Likert skála értékei 1=egyáltalán nem fontos, 2=kevésbé fontos, 3=közepes mértékben fontos, 4=fontos, 5=nagyon fontos a sporttevékenységet, addig a nem sportolók csupán 12,2%-a nyilatkozta ugyanezt, mely szignifikáns különbséget mutat ($\chi^2 =30,36$, $Df=4$, $p=0,000$). A sportoló anyák inkább vélik fontosabbnak a kirándulást, sétát, mint a nem sportolók. Ezt az állítást igazolja, hogy a sportoló anyák 29,3%-a, míg a nem sportolók 9,6%-a véli nagyon fontosnak ezt a szabadidős aktivitást ($\chi^2 =31,7$, $Df=4$, $p=0,000$). A sportoló apák 58,9%-a véli nagyon fontosnak a rendszeres sporttevékenységet, játékot, míg a nem sportoló apáknak

csupán a 14,3%-a gondolja ugyanezt ($\chi^2 = 87,16$, $Df=4$, $p=0,000$). A sportoló apák 34,2%-a, a nem sportoló apáknak csupán 14%-a véli a kirándulást, sétát fontosnak, mely értékek szignifikáns eltérést mutatnak ($\chi^2 = 8,25$, $Df=4$, $p=0,049$).

A rendszeres fizikai aktivitást végző nagyszülők 28,5%-a nyilatkozta, hogy nagyon fontos a tanulás, munka, a 30,4%-uk szerint pedig fontos. Ezzel szemben a nem sportoló nagyszülők 21,7%-a ítéli nagyon fontosnak, a 25,9%-uk pedig fontosnak gondolja ugyanezt ($\chi^2 = 25,4$, $Df=4$, $p=0,000$).

A sportoló nagyszülők 10,3%-a nagyon fontosnak, míg a 21,8%-uk fontosnak véli a sporttevékenységet. A nem sportoló nagyszülőknek csupán 6,4%-a véli nagyon fontosnak és 10,7%-a gondolja fontosnak a sportot ($\chi^2 = 49,7$, $Df=4$, $p=0,000$). A sportoló nagyszülők 21,7%-a, míg a nem sportolóknak csupán 9%-a véli fontosnak a kirándulást, sétát ($\chi^2 = 32,7$, $Df=4$, $p=0,000$).

H6: Feltételezem, hogy a szülők és a nagyszülők befolyásolják a gyerek testkultúrához való viszonyát. A sportoló szülőknek, nagyszülőknek a gyerekei között több sportolót, nagyobb sportolási gyakoriságot feltételezünk.

A nem, vagy alkalmanként sportoló gyerekek szüleinek sportolási szokásait vizsgálva arra az eredményre jutottam, hogy az édesapák 87,3%-a sem sportol rendszeresen, csupán 12,7%-uk sportol. A rendszeresen sportoló gyerekeket vizsgálva megállapítható, hogy az édesapák 22,7%-a is sportol és 77,5%-uk nem sportol, mely szignifikáns eltérést mutat ($\chi^2 = 7,519$, $Df=1$, $p=0,004$). Az apa sportolási mintázata befolyásolja a gyerek sportolási mintázatát. A gyermekek és az édesanyák sportolási mintázatait összevetve részben hasonló eredményeket kaptam. A nem sportoló tanulók anyukái közül 91,9% nem végez fizikai aktivitást, csak 8,1%-uk mozog rendszeresen. A sportoló gyerekek anyukái között nagyobb arányban vannak fizikailag aktívak, a válaszadók 17%-a végez rendszeresen testedzést, míg inaktív 83%-uk. A sportoló szülő gyermeke tehát nagyobb valószínűséggel sportol, az eredmények alapján szignifikáns összefüggés mutatható ki ($\chi^2 = 9,101$, $Df=1$, $p=0,002$).

Kutatásom további fontos eredménye, hogy a rendszeresen sportoló gyerekek nagyszüleinek 44,2%-a sportol heti 3 vagy több alkalommal, míg a nem sportoló gyerekeknek a nagyszülei között 10,6% a rendszeresen fizikai aktivitást végző (χ^2 próba= 17,7, $Df=4$, $p=0,001$). A bemutatott eredményekkel igazolható a hipotézisem.

4. AZ ÉRTEKEZÉS ÚJ, ILLETVE ÚJSZERŰ EREDMÉNYEI

1. Az óvodáskorúak szocioökonómiai státuszának, BMI index mérésének és a sportolási szokások közös kontextusban való elemzése. A kutatásom során megvizsgáltam a gyerekek családjának szocioökonómiai háttérét.
2. A kutatás során feltártam a családok szocioökonómiai státuszát és a sportszolgáltatásra való költéshajlandóságát. A kutatás igazolta, hogy az alacsonyabb jövedelemmel rendelkező családok körében az elhízás és a fizikai inaktivitás nagyobb valószínűséggel fordul elő. A szülők 23,7%-a nem költ a gyermeke sportolására, azaz nem képes/hajlandó fizetni sportszolgáltatásért. Ennek az oka, hogy ezekben a családokban az egy főre jutó jövedelem a minimálbér alatt vagy annak közelében van. Az egy főre jutó jövedelem emelkedésével arányosan növekszik a sportszolgáltatásokra fordított összeg.
3. Az óvodáskorúak életkori percentiliséhez viszonyítottan számított BMI index alapján vizsgáltam a túlsúllyal rendelkezők arányát a mintában. Megállapítottam, hogy az óvodás korú mintában a gyerekek 25,8%-a túlsúlyos vagy elhízott, 14,7%-a sovány és 59,5%-a volt normál testtömegű. Ez hasonlóságot mutat a hazai 5-7 évesek körében mért adatokkal, ahol megállapították, hogy minden negyedik lány és minden ötödik fiú elhízott (MARTOS, 2010).
4. Megállapítottam, hogy a túlsúlyos, elhízott gyerekek szignifikánsabban kevesebbet sportolnak szüleikkel, mint a normál testalkatú vagy sovány társaik, továbbá a heti sportolási gyakoriság és a testtömeg index között összefüggés mutatható ki. A normál, illetve sovány testalkatú gyermekek között szignifikánsan magasabb azoknak a száma, akik heti 2-3, vagy ennél több alkalommal sportolnak.
5. Elvégeztem három generáció (gyerek, szülő, nagyszülő) szocioökonómiai státuszának – különös tekintettel a szülők munkaerőpiaci helyzetének, diszkrecionális jövedelmének –, szabadidő-eltöltési preferenciáinak és sportolási szokásainak, általános értékrendjének komplex összefüggés-vizsgálatát. Igaz, vannak olyan hazai és nemzetközi kutatások, melyek ezekből egyes részeredményeket vizsgálnak, mint például a szülők hatása a gyermek sportágválasztására, vagy a társas hatások a sportolásban, de ezeket együttesen három generáció relációjában és összefüggés-rendszerében nem vizsgálták.

6. Elvégeztem az értékorientáció vizsgálatát a családban, a sportoló és alkalmanként sportoló szülők és nagyszülők viszonylatában. Az értékrend vizsgálatban a becsület, boldogság, család, egészség, karrier, sport, szeretet, szabadidő, tudás, világkép, világnézet kategóriák kerültek értékelésre.

Arra a következtetésre jutottam, hogy csupán a sportolással kapcsolatos értékrendben van szignifikáns eltérés ($\chi^2=37,28$, $Df=8$, $p=0,000$). A sportoló anyák preferenciarendszerében megjelenő fizikai aktivitás az értékrendszerében is dominánsabban visszatükröződik, mint aki nem végez sporttevékenységet. Hasonló eredményt kaptam az apák sportolási gyakorisága és az értékrend összehasonlításában, mint az anyák esetében. Azok az apák, akik rendszeresen sportolnak, azoknak nagyobb aránya véli fontosnak a sportot, mint a nem sportoló apák.

A nagyszülők esetében is hasonló tendencia figyelhető meg, mint a szülőknél, azaz a sportoló nagyszülők inkább fontosabbnak ítélik meg a sportot az értékrendjükben, mint azok a nagyszülők, akik nem sportolnak.

7. Összehasonlítottam a sportoló és nem sportoló szülők, nagyszülők és gyerekek szabadidős preferenciarendszerét.

Megállapítottam, hogy a sportoló anyák és apák értékrendjében egyaránt a sporttevékenység és a játék, a kirándulás és a séta dominánsabban jelen van a nem sportoló társaikhoz képest.

Mind az anyák, mind az apák esetében a sportoló és nem sportoló csoportban nem tudtam szignifikáns különbséget kimutatni a többi vizsgált paraméterben (alvás, pihenés, olvasás, zenehallgatás, család, tanulás, munka, TV, internet).

A sportoló nagyszülőknek fontosabb a tanulás, a munka, a sporttevékenység, a kirándulás és a séta, mint a nem sportoló nagyszülőknek.

A rendszeres fizikai aktivitást végző szülők és nagyszülők értékközvetítő szerepe meghatározó a sportban, valamint az aktív rekreációs tevékenységekben, a tanulás és a munka támogatásában.

5. AZ EREDMÉNYEK GYAKORLATI HASZNOSÍTHATÓSÁGA

1.

Következtetés: A vizsgált óvodás mintában az elhízott, illetve túlsúlyos gyermekek száma magas volt, ez a család szocioökonómiai státuszával is összefüggést mutatott. Feltételezhető, hogy az anyagi források mellett az ismeretek hiánya is befolyásolja a család táplálkozási és sportolási szokásrendszerét, melynek megváltoztatásával sokat tehetünk a felnövekvő nemzedék egészségtudatosságáért. A 10-14 éves korosztály és családjuk vizsgálata alapján pedig megállapítottam, hogy az alacsonyabb jövedelem, illetve az alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkező szülők gyermekei ritkábban, vagy egyáltalán nem sportolnak. Az eredmények alátámasztják a család értékközvetítő szerepét az életmódelemek formálásában, különös tekintettel a sportolási és szabadidő-eltöltési szokásoknak a vonatkozásában. A szocioökonómiai háttértényezők vizsgálata felhívja a figyelmet arra, hogy fontos az ingyenes sportszolgáltatások biztosítása is, különös tekintettel a hátrányos helyzetű, alacsony diszkrecionális jövedelmű családok számára.

Javaslat: A gyerekek egészségtudatos magatartásának kialakításában kiemelt szerepe van az elsődleges szocializációs színtérnek, a családnak, illetve fontos feladatuk van a másodlagos színtér szereplőinek a köznevelési intézményeknek, tehát a bölcsődéknek, óvodáknak és az iskoláknak. Emellett a különböző közösségek, civil szervezetek, közösségi színterek is nagy hatást gyakorolhatnak a fiatalabb és idősebb generációk egészségfejlesztésére, melyek célja, hogy az egyén képessé váljon az egészség feletti irányításra, s ennek következtében javuljon az életminősége és az egészségi állapota.

A változtatás indikálásának érdekében érdemes a kampányjellegű, figyelemfelhívó eseményeken kívül a hosszútávra szóló, rendszeresen ismétlődő programokat előtérbe helyezni. Fontos lenne olyan programsorozatokat megvalósítani, melyeknek célja a rendszeres mozgás iránti igény felkeltése, az egészséges testi fejlődés biztosítása a sportágakat népszerűsítő látványos bemutatókkal és a célcsoport aktív bevonásával. Ezt a célt az alábbi tevékenységekkel lehetséges megvalósítani: látványos sportági bemutatók (például: labdajátékok, atlétika, torna, ugrókötel, tájfutás, zenés-táncos mozgásformák, játékos sportversenyek, testnevelési és népi játékok). Az óvodákban létező „jó gyakorlatok” egyike az ovi-foci, melynek széleskörű elterjedését a TAO rendszer biztosította. Minden kezdeményezésnél a célcsoport-specifikus sportági mozgásformák kipróbálásának és

élményközpontú gyakorlásának irányított megvalósítása a legfontosabb cél. A különböző sportágakban jeleskedő sportolók interaktív foglalkozásokat tartanak, melyek motiválják a célcsoportot a rendszeres testmozgásra, illetve orientálják őket a sportágválasztásban. Ez kiegészülhet önkéntesek által készített egészséges életmódot, életvitelt, sportágakat népszerűsítő és tájékoztató plakátokkal. A programelemek kialakítása során fontos az ép és fogyatékkal élő célcsoportok számára közös program szervezése is, mely biztosítja az inkluzív nevelést, valamint az ép és fogyatékos emberek közötti kapcsolat építését. A két legfontosabb szocializációs színtér a család és a köznevelés intézménye, így a szemléletformálás mindkét területen megvalósul.

Ezekre a kampányokra építve kiscsoportos, kisközösségi interaktív foglalkozásokat, összejöveteleket, programokat kell generálni, melynek eredményeként az egészséges életmód témáiban megfelelő mélységű ismeretet szerezhetnek az érdeklődők.

2.

Következtetés: Kutatásom során bizonyítást nyert a szülői, nagyszülői példa jelentősége, ezért kiemelten fontos az érintettek számára a minél szélesebb körű ismeretbővítés lehetőségének biztosítása.

Javaslat: Fontosnak vélem azokat a támogató programokat, pályázatokat, melyek a lakosságnak ingyenesen biztosítják az egészségfejlesztést, amelyekben a rendszeres testedzés megjelenik és a szemléletformáló programok által az érték közvetítés is megvalósul. Erre jó példa a 2017-ben Európai Unió forrásból meghirdetett „Felnőtt lakosság prevenciós célú egészségfejlesztése a szabadidősport révén” elnevezésű pályázat, melynek kiemelt célja olyan lakossági, szabadidősport események, egészségfejlesztő testmozgásprogramok életre hívása, melyek eredményeként a napi mozgásmennyiség emelkedik. A projekt elsődlegesen azokon a területeken jött létre, ahol nem, vagy kevésbé voltak biztosítottak ezek a lehetőségek, illetve javulhatott az egyenlő esélyű hozzáférés a különböző szolgáltatásokhoz és az információkhoz.

Ezeknek a családoknak az aktivitását különböző közösségi programokkal, ismeretterjesztő kampányokkal lehetne növelni. Kiemelten fontos a saját élményű tapasztalatok szerzése és a pozitív élményeken keresztül az aktivitási szint növelése. A nagyszülői pozitív, támogató attitűd a gyermek motivációit erősíti, s olyan – sokszor kiaknázatlan – területe a fizikai aktivitás életmódelemmé alakításának, amelyet mindenképpen tudatosabban kell erősítenie

a családoknak. A fiatal korosztály (óvodás, általános iskolás) leginkább fogékony az egészséges életmód iránt, melyhez kötődő szokások ebben az időszakban alakíthatók leginkább, és később életmód-elemmé válhatnak, ezért fontos ennek a korosztálynak a szemléletformálása és az aktivitás ösztönzése.

3.

Következtetés: A fizikai aktivitás, a rendszeres testedzés fontos eleme az egészség védőfaktorainak, ezért igen fontos preventív szerepet játszik az egészség megőrzésében.

Javaslat: Mivel a rendszeres fizikai aktivitás bizonyítottan primer prevenciós eszköz, bizonyos betegségek (szív- és érrendszeri megbetegedések, stroke, 2-es típusú cukorbetegség, csontritkulás, vastagbélrák, mellrák, elhízás és stressz eredetű betegségek) megelőzésében, így elengedhetetlen a fizikai aktivitást, sportolást támogató intézkedések és kormányzati szintű programok minél szélesebb körű bevezetése és a hozzáférés korlátlan biztosítása. Vitathatatlan, hogy több olyan törvény került beiktatásra, mely ezt a célt szolgálja. A mindennapos testnevelés bevezetése (2011. CXCV. TÖRVÉNY A KÖZNEVELÉSRŐL), növelte a gyerekek napi mozgásszükségletének biztosításához hozzájáruló idő mennyiségét. Az iskolai sportkörökben végzett testedzés sok helyütt továbbra is anyagi kötelezettséggel jár, a magasabb diszkrecionális jövedelemmel rendelkező családok tudják ezeket a lehetőségeket emiatt inkább igénybe venni. Ezért a délutáni ingyenes foglalkozásokat kellene preferálni, szabadidő-szervezők, rekreátorok alkalmazását szorgalmazni.

A látvány csapatsportok (TAO) támogatásokról szóló 1996. ÉVI LXXXI. TÖRVÉNY A TÁRSASÁGI ADÓRÓL ÉS AZ OSZTALÉKADÓRÓL módosítása, mely az utánpótlás biztosítását is célul tűzte ki, növelte a sportolók számát hazánkban. Az EUROBAROMETER 2010-es lakossági felméréséhez képest a magyarok inaktivitása azonban mérsékelten csökkent a 2013-as EUROBAROMETER felmérésekor. Ezeket a jó gyakorlatokat azonban kiegészíteni és folytatni szükséges a lakosság aktivitásának növelése érdekében.

Örömteli, hogy 2014-ben megszületett a köznevelési intézmények éttermeiben elfogyasztható ételek minőségének szabályozása, melyet „A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.)” EMMI rendelet tartalmaz.

4.

Következtetés: Az inaktivitás okai között megtalálható a motivációhiány és a kevés sportolási lehetőség. Ahhoz, hogy mindenki megtalálhassa a számára megfelelő sportágat, szükséges a települések, intézmények, szervezetek infrastukturális fejlesztése.

Javaslat: Az infrastruktúra fejlesztése elengedhetetlen egyrészt a köznevelési intézményekben, másrészt a prevencióval foglalkozó állami szervezeteknél, harmadrészt a helyi önkormányzatok szabad- és zárttéri területein. Az iskolákban a megfelelő sportszaktermek (tornatermek, tanuszodák stb.) létszámarányos bővítése szükséges. A közterületeken fontos lenne gyermek- és felnőtt játszó- és kondiparkokat létrehozni, melyek impozáns megjelenésükkel kínálják a mozgás lehetőségét.

5.

Következtetés: Az inaktivitás okai között fellelhető az érdeklődés hiánya. Ahhoz, hogy a felnövekvő nemzedék nyitottabb lehessen a sportolásra, nem csupán a családot, hanem a másodlagos szocializációs színtérben dolgozókat is fel kell készíteni az új kihívásokra. Ennek tükrében szükséges a pedagógusképzések áttekintése, és tartalmi - módszertani megújítása.

Javaslat: Meg kell vizsgálni a pedagógusképzések és továbbképzések rendszerét. Fel kell tárnani és fejleszteni kell azokat a lehetőségeket, ahol az óvodapedagógus, a tanító- és a tanárképzésben az egészséges életmódhoz kötődő élményközpontú, korszerű ismereteket lehet nyújtani. A különböző szinteken fontos továbbá a testmozgásalapú képzések támogatása és összekapcsolása más területekkel. A már végzett szakembereknek tudásuk frissítése, megújítása és korszerűsítése érdekében gyakorlat- és élményalapú továbbképzéseket kell kínálni a témában.

A pedagógusok szemléletmódján is szükséges változtatni, és el kell fogadtatni, hogy nem csupán a testnevelő feladata a rendszeres fizikai aktivitásra és az egészséges életvitelre nevelés, hanem az összes köznevelésben dolgozó személy felelőssége.

6.

Következtetés: A rendszeres testedzés eredményeként az egyén egészségesebb lesz. Ennek hozadékaként a munka világában is értékesebb munkavállalóként tekinthetnek rá a munkaadók.

Javaslat: Az intézkedések, ösztönző programok nemcsak az egyén számára fontosak, hanem az államnak vagy akár a vállalatoknak is, mivel a nemzetközi és hazai szakirodalmak bemutatták, hogy komoly nemzetgazdasági vonatkozásai vannak mikro- és makroszinten annak, ha a fizikai inaktivitás csökken. Az egészségügyi megtakarításokon túl produktívabb munkavállalót eredményez, mely a GDP növekményben is számszerűsíthető, amely a termelékenység emelkedésében, a hiányzások csökkenésében, az életmódfüggő betegségekben szenvedők számának mérséklődésében, a balesetek számának csökkenésében és a mortalitás pozitív irányú változásában is tükröződik. Tehát az egyén önerőből végzett egészségfejlesztése mellett fontos a munkahely által nyújtott támogatás is.

7.

Következtetés: Vizsgálatom rámutatott arra, hogy az elsődleges (család) és a másodlagos (köznevelési intézmények) szocializációs szinterek összekapcsolásával megvalósuló stratégiák, akciótervek és programsorozatok, füzérrendezvények kidolgozásának alapján javasolt a népegészségügyi, egészségfejlesztési programok megvalósítása.

Javaslat: A problémák és a célcsoportok még alaposabb megismeréséhez szükséges lenne további kutatásokat folytatni. Kutatási lehetőségek rejlenek a hátrányos helyzetűek, illetve az idősebb generációk életmódjának, szabadidő-eltöltési szokásainak, egészséges életmódjának, sportolási aktivitásának vizsgálatában és alaposabb megismerésében. Az eredményekre építve célcsoport-specifikus cselekvési programokat érdemes készíteni, melyek a helyi lehetőségekre és igényekre fókuszálva eredményesebbek lehetnek.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

1. 1996. évi LXXXI. törvény a társasági adóról és az osztalékadóról
https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99600081.TV (letöltve: 2017.01.28.)
2. 2011. CXC. törvény a köznevelésről.
https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1100190.TV (letöltve: 2017.07.20.)
3. A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet.
https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=a1400037.emm (letöltve: 2016. 10.11.)
4. Ács P. – Hécz R. – Paár D. – Stocker M. (2011b): A fittség mértéke. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*, 8. évf. 7.–8. sz. pp. 689–708.
5. Apor P. (1999): A belgyógyászati betegek rehabilitációja edzéssel. *Orvosi Hetilap*, 140. évf. pp. 579–585.
6. Bauer B. – Pillók P. – Ruff T. – Szabó A. – Szanyi F. E. – Székely L. (2016): Magyar Ifjúság Kutatás 2016. Új Nemzedék Központ Nonprofit Kft., Társadalomkutató Kft., Budapest, 52 p. (ISBN: 9789631279658)
7. Bognár J. (2007): Felnőttek érték- és tevékenységrendszerre kor és iskolai végzettség tekintetében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8. évf., 3. sz. 15. p.
8. Burke, V. – Milligan, R. A. K. – Beilin, L. J. (1997): Clustering of health-related behaviors among 18 year-old australians. *Preventive Medicine*, Volume 5. Issue 1. pp. 724–733.
9. Eurobarometer 2010 (2010): Sport and Physical Activity. European Competitiveness Report 2004. European Commission staff working document; SEC (2004) 280 p. (letöltve: 2015. március 10.)
10. Falus I. (2000): Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 450. p.
11. Fintor G. – Szabó J. (2014): A sportolást befolyásoló tényezők az általános iskolásoknál. *Educatio*, 23. évf., 2. szám, pp. 305-311.

12. Földesiné Szabó Gy. (1998): Idős nők testedzéséről szociológiai nézőpontból. *Sporttudomány*, 3. sz. pp. 12–15.
13. Joubert K. – Ágfalvi R. – Darvay S. (1993): A gyermek testmagasságának (testhosszúságának), testtömegének és testmagasságára vonatkoztatott testtömegének percentilisei születésétől hatéves korig. (Fejlődési lapok). - (fiúk: C 3341-46/b r. sz., leányok: C 3341-45/b r. sz.) Pátria Nyomell., Budapest.
14. Joubert K. – Darvay S. – Ágfalvi R. (1996): A gyermek testmagasságának (testhosszúságának), testtömegének és testmagasságára vonatkoztatott testtömegének percentilisei kétévestől tízéves korig (Fejlődési lapok). - (fiúk: C 3341-46/c r. sz., leányok: C 3341-45/c r. sz.) Pátria Nyomell., Budapest.
15. Juneau, C. E. – Benmarhnia, T– Poulin, A. A. – Côté, S. – Potvin, L. (2015): Socioeconomic position during childhood and physical activity during adulthood: a systematic review. *International Journal of Public Health*, Volume 60. Issue 7. pp. 799–813.
16. Kovács A. – Paár D. – Elbert G. – Welker Zs. – Stocker M. – Ács P. (2015): A magyar háztartások sportfogyasztási szokásainak felmérése. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs, p. 84.
17. Központi Statisztikai Hivatal (2015): Európai lakossági egészségfelmérés, 2014. Statisztikai tükör. 2015/29. pp. 1–9.
18. Martos É. (2010): Az obezitás fogalma. Mérési módszerek, hazai és nemzetközi adatok. Császár Albert (szerk.): Obezitás. TEVA Magyarország Zrt., Budapest, pp. 5–20.
19. Müller A. – Bíró M. – Bodolai M. – Hidvégi P. – Váczi P. – Dávid L. – Szántó Á. (2017): A 2016-os fitnesszrendek helye és szerepe a rekreációban. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis*, Sectio Sport 44. pp. 91–102.
20. Pate, R.R. – Heath, W. G. – Dowda, M. – Trost, G. S. (1996): Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*, Volume 86. Issue 11. pp. 1577–1581.

21. Pikó B. – Balázs M. Á. (2010): Kontroll vagy részvétel? A szülői nevelési stílus összefüggése a serdülőkori depresszióval. *Psychiatria Hungarica*, 25. évf. 6. sz. pp. 538-544.
22. Pikó B. – Pluhár Zs. – Keresztesi N.(2007): Sportmotivációk általános iskolások körében. In: V. Országos Sporttudományi Kongresszus Válogatott tanulmányok. (Szerk. Bognár József) Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, pp. 76–80.
23. Steptoe A. – Wardle J. (1992): Cognitive predictors of health behaviour in contrasting regions of Europe. *British Journal of Clinical Psychology*, Volume 31. pp. 485–502.
24. Szabó Á. (2003): A napirend néhány jellemzője. In: Aszmann Anna (szerk): Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Országos Gyermekkegészségügyi Intézet, Nemzeti Drogmegelőzési Intézet, pp. 35–49.
25. Szakály Zs. (2016): A naptári (kronológiai) életkor kiszámításának, a biológiai életkor (morfológiai kor) és a várható testmagasság meghatározásának módszere. Triatlon Sportszakmai Továbbképzés, Eger 2016. április 15–17. <http://triatlon.hu/upload/file/dr.-szakaly-zsolt-humanbiologiai-gyakorlatok.pdf>, (letöltve: 2016. november 25.)
26. Tari-Keresztes N. (2009): Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata. Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Magatartástudományi Program, p. 116.



Nyilvántartási szám: DEENK/131/2018.PL
Tárgy: PhD Publikációs Lista

Jelölt: Herpainé Lakó Judit

Neptun kód: VURPK6

Doktori Iskola: Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola

MTMT azonosító: 10027133

A PhD értekezés alapjául szolgáló közlemények

Folyóiratcikkek, tanulmányok (20)

1. Simon, I. Á., **Herpainé Lakó, J.**, Simonné Kajtár, G.: Az outdoor tevékenységek jelentősége az óvodáskorú gyermekek testi nevelésében.
In: Elmélet és gyakorlat a neveléstudományok és szakmódszertanok köréből. Szerk.: Karlovitz János Tibor, International Research Institute, Komárno, 72-77, 2018. ISBN: 9788089691524
2. **Herpainé Lakó, J.**, Müller, A. É., Szabó, B.: A tájfutás oktatásának lehetőségei az iskolában a kerettantervek tükrében.
Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Nova Series. Sectio Sport 44, 149-170, 2017. ISSN: 1788-1579.
3. Müller, A. É., Bíró, M., Boda, E., **Herpainé Lakó, J.**: Az óvodások testtömegének és sportolási szokásainak összefüggései egy egri kutatás tükrében.
Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Nova Series. Sectio Sport 44, 191-203, 2017. ISSN: 1788-1579.
4. **Herpainé Lakó, J.**, Simon, I. Á., Nábrádi, Z., Müller, A. É.: Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai hátterére.
Képzés és gyakorlat 15 (4), 37-52, 2017. ISSN: 1589-519X.
DOI: <http://dx.doi.org/10.17165/TP.2017.4.4>
5. **Herpainé Lakó, J.**, Hídvégi, P.: A különböző generációk rekreációs szokásainak vizsgálata.
In: Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Nova Series. Sectio Sport ISBN: 17881579
6. Révész, L., Müller, A. É., **Herpainé Lakó, J.**, Boda, E., Bíró, M.: A rekreáció elmélete és módszertana 1.: a rekreáció kialakulása, története, a rekreáció felosztása. Eszterházi Károly Főiskola Líceum Kiadó, Eger, 120 p., 2015. ISBN: 9786155621062
7. Boda, E., **Herpainé Lakó, J.**: A rekreáció elmélete és módszertana 2.: a rekreáció és a szabadidő eltöltésének színterei, speciális területei és formái. Eszterházi Károly Főiskola Líceum Kiadó, Eger, 95 p., 2015. ISBN: 9786155509988





8. **Herpainé Lakó, J.**, Boda, E.: A rekreáció elmélete és módszertana 4.: az animáció szerepe a szabadidő-eltöltésben, az animáció területei. Eszterházi Károly Főiskola Líceum Kiadó, Eger, 27 p., 2015. ISBN: 9786155621031
9. Bíró, M., **Herpainé Lakó, J.**, Juhász, I., Müller, A. É., Váczi, P.: Games and activities. Eszterházi Károly Főiskola Líceum Kiadó, Eger, 44 p., 2015. ISBN: 9786155297670
10. Révész, L., Müller, A. É., **Herpainé Lakó, J.**, Boda, E., Bíró, M.: Recreation. Eszterházi Károly Főiskola Líceum Kiadó, Eger, 85 p., 2015. ISBN: 9786155297694
11. **Herpainé Lakó, J.**: Nagyszülő-unoka viszony kérdései a fizikai aktivitás tükrében.
In: Tanulmányok a kultúra és a felnőttképzés köréből. Szerk.: Fekete Ilona Dóra, Herpainé Lakó Judit, Eszterházi Károly Főiskola Líceum Kiadó, Eger, 31-48, 2014. ISBN: 9786155250590
12. **Herpainé Lakó, J.**: The Issues of the Relationship of Grandparents and Grandchildren in the Light of Physical Activity.
European Journal of Mental Health 9 (2), 178-194, 2014. ISSN: 1788-4934.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5708/EJMH.9.2014.2.3>
13. Olvasztóné Balogh, Z., Bognár, J., **Herpainé Lakó, J.**, Kopkáné Plachy, J., Vécseyné Kovách, M.: A survey of the living conditions and life quality of elderly people.
Studia Universitatis Babeş-Bolyai. Educatio artis gymnasticae 56, 3-14, 2011. ISSN: 1453-4223.
14. Olvasztóné Balogh, Z., **Herpainé Lakó, J.**, Bognár, J., Kopkáné Plachy, J.: Idős emberek életkörülményeinek és egészségmagatartásának vizsgálata.
Egészségfejlesztés 52 (5-6), 24-30, 2011. ISSN: 1786-2434.
15. Olvasztóné Balogh, Z., Bognár, J., **Herpainé Lakó, J.**, Kopkáné Plachy, J., Vécseyné Kovách, M.: Lifestyle and living standards of elderly men in Eastern Hungary.
Physical Culture and Sport. Studies and Research 52 (1), 69-79, 2011. ISSN: 2081-2221.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2478/v10141-011-0016-6>
16. Olvasztóné Balogh, Z., Bognár, J., **Herpainé Lakó, J.**, Kopkáné Plachy, J.: Idős emberek életmódjának, életkörülményeinek vizsgálata Hajdú-Bihar megyében = A survey of the lifestyle and Standards of living of elderly people living in Hajdú-Bihar county.
In: Határ-helyzetben = On the Borderline. Szerk.: Bálint Péter, Didakt Kft., Debrecen, 99-110, 203-214, 2010. ISBN: 9789638780089
17. Olvasztóné Balogh, Z., **Herpainé Lakó, J.**, Bognár, J., Vécseyné Kovách, M.: Idősek és a XXI. század.
In: Társadalomtudományi tanulmányok a pedagógia és a történettudomány köréből. Szerk.: Soós Zsolt, Galenos Alapítvány, Debrecen, 81-95, 2010. ISBN: 9789630692397
18. **Herpainé Lakó, J.**: Fitness and Family Education in Relation to Lifelong Learning.
In: Research in Sport Science. Ed.: Hughes M., Dancs H., Nagyvaradi K, Data2win Ltd, Cardiff, 250-255, 2009. ISBN: 19012880013





19. Olvasztóné Balogh, Z., Gaálné Balogh, B., **Herpainé Lakó, J.**: Az egészségnevelés lehetőségei az óvodában egy társasjáték tükrében.
Egészségfejlesztés 48 (1-2), 17-20, 2007. ISSN: 1786-2434.
20. **Herpainé Lakó, J.**, Olvasztóné Balogh, Z.: Nagyszülők és unokák testedzésének aktuális kérdései az egészségfejlesztés tükrében.
Egészségfejlesztés 48 (1-2), 14-16, 2007. ISSN: 1786-2434.

Konferenciaközlemények (1)

21. **Herpainé Lakó, J.**: Testkultúra és családi nevelés. A családi nevelés kapcsolata az iskola testkulturális tevékenységével.
In: Tanárképzés, szociális képzés, gyermekvédelem: tudományos konferencia, Eger, 2005. november 10-11.. Szerk.: Estefánné Varga Magdolna, Ludányi Ágnes, Eszterházi Károly
Főiskola Líceum Kiadó, Eger, 146-151, 2006. ISBN: 9789639894518





További közlemények

Folyóiratcikkek, tanulmányok (4)

22. **Herpainé Lakó, J.**, Boda, E., Olvasztóné Balogh, Z., Hídvégi, P.: Generációk érték közvetítő szerepe a testnevelés és sport területén.
In: A Selye János Egyetem 2016-os "Korszerű szemlélet a tudományban és az oktatásban" Nemzetközi Tudományos Konferenciájának tanulmánykötete : pedagógiai szekciók = Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Uneverzity J. Selyeho- 2016 "Súčasné aspekty vedy a vzdelávania" : Sekcie pedagogických". Szerk.: György Juhász, Yvette Orsovcics, Melinda Nagy, Univerzita J. Selyeho, Komárno, 334-341, 2016. ISBN: 9788081221873
23. **Herpainé Lakó, J.**, Olvasztóné Balogh, Z.: Recreational activities in the different kind of generation in connection with physical activity.
In: Health and Physical Activities in Lifestyle among Children and Youth International Scientific Conference : conference textbook of invited lectures. Szerk.: Elena Bendíková, Matej Bel University, Banská Bystrica, 10-20, 2015. ISBN: 9788055411415
24. Olvasztóné Balogh, Z., Bognár, J., **Herpainé Lakó, J.**, Kópkáné Plachy, J.: A survey of the living conditions and life quality of elderly people.
Visnik Prikarpat'skovo Universitetu, Pedagogika. 35, 39-45, 2010.
25. **Herpainé Lakó, J.**, Tóth, A., Olvasztóné Balogh, Z.: Család, testkultúra, életminőség.
Magyar sporttudományi szemle 3, 26, 2010. ISSN: 1586-5428.

Konferenciaközlemények (5)

26. Simon, I. Á., Kajtár, G., **Herpainé Lakó, J.**, Müller, A. É.: A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében.
In: Diversitás a hazai és nemzetközi neveléstudományi kutatásokban és a pedagógiai gyakorlatban: X. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia Absztraktkötet = Diversity in National and International Researches in Educational Sciences and Pedagogical Practice" 10th Training and Practice International Conference on Educational Sciences Abstracts. Szerk.: Kissné Zsámboki Réka, Horváth Csaba, Soproni Egyetem Kiadó, Sopron, 149, 2017. ISBN: 9789633590720
27. **Herpainé Lakó, J.**, Nagy, Z., Müller, A. É.: A tájékozódás és a turisztika helye és szerepe a tantervekben.
In: Diversitás a hazai és nemzetközi neveléstudományi kutatásokban és a pedagógiai gyakorlatban: X. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia Absztraktkötet = Diversity in National and International Researches in Educational Sciences and Pedagogical Practice" 10th Training and Practice International Conference on Educational Sciences Abstracts. Szerk.: Kissné Zsámboki Réka, Horváth Csaba, Soproni Egyetem Kiadó, Sopron, 155, 2017. ISBN: 9789633590720





28. **Herpainé Lakó, J.**, Simon, I. Á., Nábrádi, Z., Müller, A. É.: Családok szabadidő - eltöltési szokásai, különös tekintettel a sporttevékenységek szocioökonómiai hátterére.
In: Diverzitás a hazai és nemzetközi neveléstudományi kutatásokban és a pedagógiai gyakorlatban: X. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia Absztraktkötet = Diversity in National and International Researches in Educational Sciences and Pedagogical Practice" 10th Training and Practice International Conference on Educational Sciences Abstracts. Szerk.: Kissné Zsámboki Réka, Horváth Csaba, Soproni Egyetem Kiadó, Sopron, 152, 2017. ISBN: 9789633590720
29. Váczai, P., Boda, E., **Herpainé Lakó, J.**, Müller, A. É.: A TAO rendszer bevezetésének hatása a magyar kosárlabda csapatoknál.
In: A tíz éve elhunyt Rigler Endre emlékének szentelt 46. mozgásbiológiai konferencia : Program, előadás-kivonatok, [s.n.], Budapest, 36, 2016.
30. Müller, A. É., Bíró, M., Boda, E., **Herpainé Lakó, J.**: Óvodások testtömegének és sportolási szokásainak összefüggései: családi háttér és óvoda kapcsolata.
Obesitologia Hungarica 15 (Suppl.), 32-33, 2016. ISSN: 1586-7935.

A DEENK a Jelölt által az iDEa Tudóstérbe feltöltött adatok bibliográfiai és tudományometriai ellenőrzését a tudományos adatbázisok és a Journal Citation Reports Impact Factor lista alapján elvégezte.

Debrecen, 2018.05.07.

