

## Nagyszülő-unoka viszony kérdései a fizikai aktivitás tükrében

© **Herpainé Lakó Judit**  
Eszterházy Károly Főiskola, Eger  
[lako@ektf.hu](mailto:lako@ektf.hu)

*‘A bölcs késő öregségében is elülteti a fát, noha hasznával maga nem élhet;  
de érti, miképpen az rendes időre megnő, s unokáját gyümölcsrel enyhíti.’*  
(Kölcsey Ferenc)

Tanulmányunk fókuszában az egyes testi-lelki egészséget védő faktorok szerepe áll, különös tekintettel a testedzés, testkultúra kérdéseire. A téma elméleti és gyakorlati kutatása során egy *három generációt átfogó* empirikus vizsgálat során megpróbáltunk képet kapni *509 család* testedzéssel, sportolással kapcsolatos aktivitásáról, gondolkodásbeli jellemzőiről, illetve az ezeket befolyásoló oksági tényezőkről. Munkánk során kiemelt fontosságú kérdésként foglalkoztunk a családon belüli generációs kapcsolatok példaadó és értékformáló szerepével.

Fontosnak tartottuk az *unoka – nagyszülő kapcsolat* ilyen szempontú vizsgálatát, hiszen korunk változásainak tükrében, ez a kapcsolat sok új tartalmi, formai sajátosságot mutat. Itt olvasható írásunkban erről a kutatásról adunk tömör áttekintést, kiemelve az empirikus vizsgálat néhány általunk figyelemre méltó tapasztalatát és eredményét.

Témaválasztásunk azért esett erre a területre, mert *kevésbé kutatott témát érint*, valamint a modern kor jelen változásainak, sajátosságainak eredményeként a nagyszülői szerepek megváltoztak. A születéskor várható élettartam, az átlagéletkor emelkedésével hosszabb, aktívabb nagyszülői életkorról beszélhetünk, mely feltételezi az *unokákkal való hasznos időtöltés időtartamának növekedését* is.

### *Az egészség, mint legfőbb érték, a testedzés, mint az egészségtudatos magatartás alapeleme*

Az egészségnek, mint a legfőbb értéknek a tudatosítása és védelme csak és kizárólag az *egyéni és társadalmi szintű feladatok összehangolt rendszerében* valósulhat meg. Politika és gazdaság, egészségpolitika, oktatás- és szociálpolitika, család és iskola, kultúráközvetítő és tömegkommunikációs intézmények csak együtt, ugyan azon szemlélet és értékrend alapján állva érhetnek el igazi eredményeket.

Az egészségünket meghatározó genetikai, környezeti, társadalmi tényezők mellett igen nagy jelentőséggel bír és hat állapotunkra az életmódunk, az, ahogyan élünk. Az egészséghez kapcsolódó életmód, életstílus, életvitel az egészségmagatartás olyan módjai és mintái, melyek az egyén életlehetőségei és élethelyzete közti választáson alapulnak (Benkő, 2000).

Baj, hogy a mikro-makro környezet hatásai ellentmondásosak, ha gyengítik, vagy kioltják egymás pozitív hatásait és törekvéseit. Ezt azért kell hangsúlyoznunk, mert az *egészségtudatos élet és magatartás* egy nagyon összetett, egymással szoros összefüggésben lévő magatartásformák rendszerét jelenti. Olyan követelményrendszer, amelynek teljesítéséhez megfelelő ismeretekre épülő stabil

értékrendszer, kellő motiváltság és céltudatosság, illetve a célok megvalósításához szükséges személyiségjegyek (önfegyelem, kitartás stb.) szükségesek.

Az egyén életmódját jellemző, és az egészségtudatos magatartás legfontosabb faktorai közül - terjedelmi okok miatt - írásunkban a rendszeres testedzés, a sportolás fontosságát, fizikai és mentális funkcióit részletezzük.

Számos tanulmány megállapította, hogy a fizikai aktivitás pozitívan korrelál az egyes egészségindikátorokkal (pszichikai közérzeti index, egészségi állapot önértékelése, az étellel való elégedettség, depresszív és pszichoszomatikus tünetképzés gyakorisága) (Aarnio et al., 2002; Biddle et al., 2000; Pikó, 2002; Steptoe & Butler, 1996). Kutatások erősítik meg a sport önbizalom növelő, depressziót megelőző hatását, a rendszeres testedzés védőhatása figyelhető meg a rizikómagatartások és a tünetképzések során is. Mindemellett a sport véd a mentális stressz káros hatásaival szemben, és segít a lelki egészség megőrzésében, helyreállításában is. Kutatások igazolják azt is, hogy a fizikai aktivitás különösen hatékony egészségvédő, -fejlesztő hatású minden életkorban, de kiemelten az idősebb és fiatalabb generáció körében (Biddle et al., 2004; Salbe et al., 2002; Twisk et al., 2002).

Sajnálatos tény, hogy ennek ellenére egyre többen választják a *mozgásszegény életmódot*, pedig azok a fiatalok, akik rendszeresen végeznek testedzést, jobb közérzetről, kevesebb pszichoszomatikus tünetről (Pluhár et al., 2000) számolnak be.

## *A család szerepe a testkultúrával, mozgáskultúrával kapcsolatos nevelési folyamatban*

A negatív változások ellenére a társadalom legkisebb közössége még *mindig alapvető szerepet játszik a szokások, az életvitel és az értékrend kialakításában*. A családban tapasztalt viselkedési, fogyasztási, életvezetési szokások döntően befolyásolják az ott nevelkedő gyermekek érzékenységét, világhoz való hozzáállását, értékítéletét. A családnak többféle pszichés és fizikai egészséget védő szerepe is van a fiatalok egészségmagatartásában.

A választás segítésében elsődleges szerepe a családnak van, mely lelki, morális, szellemi és fizikai környezetet nyújt ahhoz, hogy az ember teste, lelke, szelleme rövid és hosszú távon fejlődjön. Az *otthonról hozott tudás*, az észrevétlen, rejtett ismeret és tudás elsajátítás, és a tanítás nélküli tanulás felnőtt tudásunk nagy részét képezi, melynek jelentős részét az *intézményesített tanulási színtereken kívül* szerezzük meg.

A gyermek a családban kezdődő szociális tanulás során a szülők vagy egyéb rokonok általi nevelés segítségével, illetve utánpótlással sajátíthatja el a különböző viselkedési formákat (Földesiné et al., 2010). Így tanulja meg, teszi sajátjává az egészséges testi-lelki élethez szükséges cselekvések, tevékenységek, életvitel elemeit, mely egészségvédő faktorok jelenléte végigkísérheti őt egész életén keresztül. Ilyen – sokszor családi mintákból építkező – *egészségvédő tevékenység* többek közt a rendszeres testedzés, sportolás. Földesiné szerint azonban a *sportszocializáció* sokszor *nem egyirányú folyamat*, gyakran előfordul, hogy a gyermek vonja be szüleit – bizonyos esetekben nagyszüleit is – a sporttevékenységekbe. Ez az út lehet fokozatos, a kísérő szereptől elindulva, a közös szurkoláson keresztül az együtt végzett sporttevékenységig, de előfordul, hogy a fentebb említett cselekvések egyszerre jelennek meg a család életében. Meg kell említenünk a *nagyszülők jelentőségét és szerepét*, akiknek nevelő tevékenységéről nem szabad elfeledkeznünk. A nevelési tevékenység minden területén – így az egészséges életmódhoz, a testkultúrához

kötődő értékek terén is – a háttérben ott van a nagyszülő is, akinek egészen más a kapcsolata az unokákkal, így teljesen más módon formálhatja őket. Természetesen a családban folyó nevelés nem egyirányú folyamat, bár elsődlegesen a gyermekek nevelése a hangsúlyos, de *az unokák is formálják a szülők, nagyszülők nézeteit, attitűdjeit, személyiségét*, így a testkultúrához kötődő viszonyukat is.

Természetesen a magasabb átlagéletkor azt is eredményezi, hogy a nagyszülők aktív dolgozóként, keresőként hosszabb ideig vannak jelen a munkaerő-piacon. Ennek a helyzetnek a hátránya, hogy a nagyszülők munkatevékenységük figyelembe vételével tudnak csak segíteni – korlátozott időben – gyermekeiknek, unokáiknak. Előnye, hogy a fiatalok életkezdéséhez a lelki és fizikai segítségen kívül anyagilag is hozzá tudnak járulni.

A család szerkezetében és helyzetében bekövetkezett változások új feladatok elé állítják a nagyszülőket. Napjainkban a nők munkaerő-piaci helyzetének megítélése, állapota megváltozott, sokak számára fontossá vált a szakmai siker elérése és a hivatásbeli karrier fontossága. Mások átvették a családfenntartó szerepet, mivel sok esetben a férj nem talál munkát. A csonka családok száma évről évre növekvő tendenciát mutat, mely azt eredményezi, hogy sok egyedülálló, nő, anya, vagy éppen apa szorul segítségre, támogatásra. A családok instabilitása, a válások számának növekedése, az élettársi kapcsolatok bizonytalansága és a munkanélküliség, mind növelik a létbizonytalanságot. A nagyszülők szerepe ezekben a nehéz szituációkban még jobban felértékelődik, hiszen a lelki segítségnyújtás mellett a hétköznapi gondjaiban is támogatják gyermekeiket, unokáikat, biztonságot jelentő háttérként jelen vannak az életükben.

A nagyszülők ezeket a feladatokat nem kényszerből végzik, hanem segítik, támogatják gyermekeiket, unokáikat, kötelességüknek érzik azokat. *Célt és értelmet ad mindennapjaiknak, a hasznosság, fontosság érzete* sok erőt ad az esetleges gondok, bajok, betegségek feledtetésére. Az önzetlen segítség öröme, és az, hogy aktívan jelen lehetnek gyermekeik, unokáik életében újult erőt ad a hétköznapiakban. Az unokák pedig olyan különleges élmények, tapasztalások részesei lehetnek a nagyszülőkkel közös tevékenységek, programok, beszélgetések által, melyeket a szülők életkoruknál, más jellegű nevelőszerepükénél, életfelfogásuknál fogva nem tudnak biztosítani gyermekük számára.

Nagyszülők, szülők, gyerekek egymást alakító kölcsönhatását kutatni, mint a nevelés és érték közvetítés minden területén, így az egészséges életmód minden vonatkozásában is izgalmas munka. Testnevelőként, kultúraközvetítőként és tanárként a testkultúrával, sporttal, fizikai aktivitással kapcsolatos kérdések számunkra kiemelt fontosságúak és kutatásra inspirálóak.

## *Nagyszülők és unokák testedzéssel kapcsolatos aktivitásának és gondolkodásmódjának jellemzői egy empirikus kutatás tükrében*

### *A kutatás céljai*

Az egészséges életmód, a testkultúra, a rekreáció, a sport fontossága a kulturált, művelt ember számára alapvető fontosságú kell, hogy legyen egész életén keresztül. Kutatásunk célja, hogy feltárjuk azokat a *jellegzetességeket és tendenciákat*, melyek a családok életmódjában megjelennek, kiemelt tekintettel a *testkultúrára*, és ezen belül a sporttevékenységekre. Továbbá vizsgáltuk azt is, hogy *különböző generációk*

viselkedésükkel, attitűdjeikkel, *hogyan hatnak egymásra, milyen értékeket közvetítenek, hogyan befolyásolják egymás nézeteit az egészséges életmóddal, testmozgással kapcsolatosan. Arra is kerestük a választ, hogy az egész életen át tartó tanulás formális és informális tanulási lehetőségei hogyan jelennek meg a családtagok életében, milyen fő motívumai vannak, a testkultúra terén milyen ismereteket, értékeket adnak át egymásnak a gyerekek, szülők, nagyszülők.*

### *Minta és módszer*

Kutatásunkat Magyarországon, az észak-magyarországi régióban élő 10-14 éves gyermekek, azok szülei és nagyszülei körében végeztük. *509 gyermek, 509-509 szülő (anya, apa) és 509 nagyszülő kérdőíves vizsgálata, és 50 gyermek, 50 szülő, 50 nagyszülő szóbeli kikérdezése zajlott strukturált interjúk formájában.* Fontosnak tartottuk, hogy a három generáció kérdőíveiben az összefüggések feltárásához a családi köteléket ismerjük, ezért az összetartozó kérdőíveket a kódolásnál azonos számmal láttuk el és külön betűjellel különböztettük meg a négy megkérdezettet.

A gyermekek, szülők és nagyszülők életmódját, értékrendjét, életvitelük jellemző vonásait, szabadidős tevékenységeiket, testedzéshez való viszonyukat, a környezeti és nevelési tényezők befolyásoló hatásait kérdőíves módszerrel vizsgáltuk. Strukturált interjú keretein belül pedig lehetőségünk volt arra, hogy a fentebb említett vonatkozásokat kiegészítsük a személyes véleményekkel, nézőpontokkal, gondolatokkal.

Mivel vizsgálatunk igen sok területet, témakört érintett, ezért ebben a tanulmányban kutatásunknak csak egy részterületét szeretnénk bemutatni, mely két generáció, *a nagyszülők és unokák viszonyának kérdéseit* taglalja.

### *Eredmények*

A vizsgálat eredményeiből megállapítottuk, hogy a megkérdezett idősebb generáció számára a rendszeres fizikai aktivitás, sporttevékenység még nem épült be az egész életen át tartó tevékenységek körébe, mivel 50-60 évvel ezelőtt, az ő gyermekkoruk időszakában még nem volt preferált tevékenység, illetve az azóta történt gazdasági, társadalmi, technikai változások generálták a mozgásszegény életmód testedzéssel történő ellensúlyozásának lehetőségét. Ez nem jelenti azt, hogy az időseknek nem lenne a rendszeres fizikai aktivitásra szükségük, hiszen bármely életkorban elkezdve jelentős életminőség javító tényezőként hat, csak számukra sokkal nehezebb kialakítani a belső igényt, hiszen gyermekkoruk, fiatalkoruk tevékenységrendszerében kevésbé jutott domináns szerep a rendszeres testedzésnek.

Ezzel szemben az unokák már nem csak a mindennapos testnevelésben találkozhatnak a rendszeres testedzéssel, hanem számtalan szabadidős- és versenysport lehetőség közül válogathatnak. Napjainkra, mozgásszegény életmódunk miatt, felértékelődött a sportolás jelentősége, hiszen szinte minden cselekedetünkhöz valamilyen technikai eszközt hívunk segítségül, amely megkönnyíti a feladat elvégzését, ezzel viszont elveszítjük annak a lehetőségét, hogy fizikai erőnk igénybevételével aktivitásra bírjuk testünket. A fizikai inaktivitás kérdése napjaink legnehezebben orvosolható problémakörébe tartozik, hiszen a mozgásszegény életmód a testi-lelki problémák mellett az életminőség egyéb faktorait is negatívan befolyásolja.

A kutatásunkban megkérdezett unokák 22,3%-a (113 fő) vallotta magáról, hogy nem végez rendszeres testedzést, míg a válaszadók 77,7%-a (396 fő) sportegyesületi, családi, baráti körben sportol. A tevékenység gyakoriságát figyelembe véve megállapítható az, hogy azok közül, akik sportolónak vallották magukat, csupán 204 fő (40%) az, aki megfelelő rendszerességgel (minimum heti háromszor egy órán keresztül) végzi a testedzést. Örvendetes, hogy közel 78%-a a megkérdezetteknek heti gyakorisággal találkozik a mozgással, viszont elgondolkodtató az, hogy csupán 40%-uk végzi a sporttevékenységet megfelelő gyakorisággal. Hiszen ha napi szinten válik megszokottá a sportmozgás, akkor később – valószínűleg – az életvitel elhagyhatatlan része lesz, viszont ha már gyermekkorban sem elég intenzív, rendszeres, akkor mit várhatunk majd az életkor előrehaladtával.

A sportolás rendszerességét gyermek, szülő és nagyszülő vonatkozásában háromdimenziós kereszttáblával vizsgáltuk. A válaszadókat a sportolás rendszeressége alapján három kategóriába soroltuk (mind az anyák, mind az apák tekintetében), több mint 400 család adatait vetettük össze kereszttábla alkalmazásával.

A három generáció viszonylatában a 443-ból 10 gyermekről állapíthatjuk meg, hogy az anya és a kérdőívet kitöltő nagyszülő is rendszeresen végez testedzést, az apák válaszait vizsgálva ez a szám 405-ből kilenc.

Szignifikáns összefüggés egyedül a nem sportoló szülők esetében volt kimutatható, mert közöttük jellemzően magasabb azoknak a nagyszülőknek és gyermekeknek a száma, akik nem végeznek rendszeres és alkalmankénti testedzést.

- *‘A családi sportolás mindenképpen erősíti az összetartozás érzését a gyerekekben. A közös élményekre pedig nagy szüksége van minden gyermeknek, hiszen a nap nagy részét így is a családtól külön töltik. A gyerekek iskolában, óvodában vannak, a szülők dolgoznak.’ (172/D válaszadó, nagymama)*
- *‘Úgy vélem, hogy szüksége van a testünknek - lelkünknek sportra, méghozzá rendszeres sportra! A lányom nem tudom hol él, mert szerinte sportolni hiúság! Már hogy lenne hiúság! létfontosságú és nélkülözhetetlen az életünkben. Mozogni muszáj, ha sokáig szeretnénk élni, egészségben és erőben.’ (320/D válaszadó, nagymama)*
- *‘Amikor nyáron mamáéknál vagyok, akkor gyakran kimegyünk biciklivel a határba, papával még versenyezni is szoktunk. Ő tanított meg úszni, sokat szoktunk sétálni is a faluban. Mindenkit ismer és büszkén meséli, hogy milyen ügyes vagyok a röplabdában. Ez nagyon jól esik, sokszor mutattam már meg neki, hogy hogyan kell a röplabdával játszani.’ (538/A válaszadó, 12 éves, lány)*

Kutatásunk fókuszában a nagyszülők és unokák sportoláshoz fűződő viszonya és értékközvetítő szerepe áll, s felmerül a kérdés, hogy azok a nagyszülők, akik testedzés szempontjából inaktívak, hogyan gondolkodnak a sportolás helyéről, szerepéről saját és családjuk, gyermekeik, unokáik életében betöltött funkciójáról.

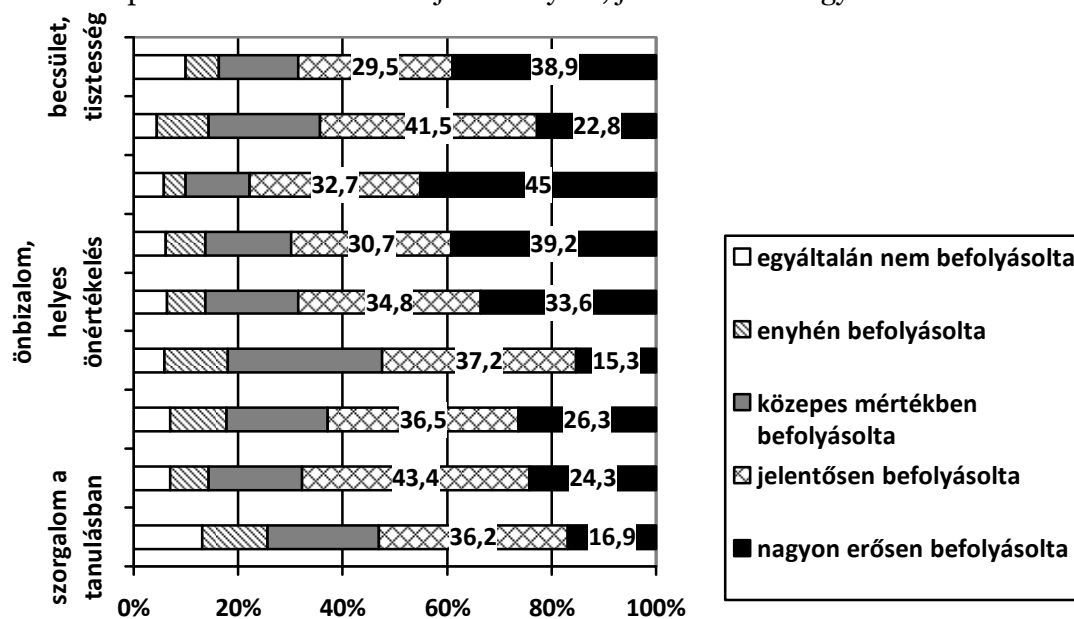
A szülőkhöz hasonlóan a nagyszülők esetében is szignifikáns különbség van aközött, milyen rendszerességgel sportolnak, és kinek a számára tartják fontosnak a rendszeres testmozgást: minden családtag, gyermekek és unokák, csak unokák, vagy egyikük számára sem.

Mind a nagymamák, mind a nagypapák között legmagasabb azoknak az aránya, akik mindhárom generáció számára meghatározónak tartják a rendszeres testedzést. Azonban a nagymamák körében magasabb azoknak az aránya, akik szerint sporttevékenység végzése inkább csak gyermekeik és unokáik számára szükséges.

A kutatásba bevont nagyszülők körében arra a kérdésre is kerestük a választ, hogy véleményük szerint unokájuk teljesítményét, jellemzőit hogyan befolyásolta a sport. Az egészséges életvitel (77,7%), a teljesítmény, eredmény, munka tisztelete (69,9%), becsület, tisztesség (68,4%) és az önbizalom, helyes önértékelés (68,4%), kategóriák esetében a válaszadók közel 70%-a szerint jelentősen vagy nagyon erősen befolyásolta unokájukat a sporttevékenység.

Az társakkal való együttműködés (67,7%), az értékrend (64,3%) és a magatartás, viselkedés (62,8%) szempontoknál 60% feletti a válaszadók aránya. A válaszadók több mint 50%-a szerint unokájuk szorgalmát a tanulásban (53,1%) és időgazdálkodását (52,5%) jelentősen vagy nagyon erősen befolyásolta a sportolás.

Ábra. A sport hatása az unoka teljesítményére, jellemzőire a nagyszülők szerint



Az eredmények tükrében megállapítható, hogy a nagyszülők többsége kiemelt szerepet tulajdonít unokája sporthoz fűződő viszonyának, s ha nem is tud vele közösen mozogni, szóbeli támogatásával, szeretetteljes segítő magatartásával támogatja őket.

- ❖ *‘Bár nem tudtunk velük sportolni, az élet más területein is mindig próbáljuk Őket a becsületességre, a munka tiszteletére, és a helyes viselkedés megtanulására ösztönözni.’ (53/D válaszadó, nagymama)*
- ❖ *‘Én már nem nagyon szólok bele az unokáim életébe, vagy a sporttevékenységébe. Ha szeretettel csinálja és látom rajta, mennyire élvezi a táncot, akkor vele együtt örülök én is. Nagyon lelkesen tapsolunk neki. Elsősorban a szülőknek van meg a beleszólás lehetősége.’ (308/D válaszadó, nagymama)*
- ❖ *‘Szerintem ahhoz, hogy egészséges és boldog, elégedett felnőtté váljanak, az anyagi jóléten kívül szükségük van a sikerélményre mindenképpen. Az*

*eredményekért, a sikerért való küzdelem pedig nagyon meg tudja tanítani a gyerekeket a munka tiszteletére.*' (172/D válaszadó, nagymama)

- ❖ *'Szerintem mindenki addig sportoljon, ameddig bírja és szereti. Egyébként szerintem a felnőtteknek nagyon nehéz a munka mellett rendszeresen mozogni. A nagymamám mindig azt mondja, hogy már neki mindene fáj, az a jó ha nem kell mozognia, de engem mindig arra biztat, hogy sportoljak minél többet, hogy ne legyek olyan, mint ő.'* (391/A válaszadó, 12 éves lány)

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

A nagyszülők közül leggyakrabban a nagymama – közülük is a gyermek édesanyjának anyukája – kíséri el unokáját edzésekre, versenyekre (40,5%, 60 fő), az apai nagymamák esetében ez az arány 16,2% (24 fő). Ez az értékközvetítés kölcsönhatása szempontjából igen fontos tényező. A rendszeresen, illetve alkalmanként sportoló tanulók 14,2%-át (21 fő) az anya, míg 10,8%-át (16 fő) az édesapa szülei együtt kísérik el. Az unokát edzésekre, versenyekre kísérő anyai nagypapák száma 18 fő (12,2%), az apai ági nagypapáké pedig 7 fő (4,7%). Két válaszadó (1,4%) jelölte meg az egyéb válaszlehetőséget, őket anyai és apai nagyszülei együtt kísérik el. Megállapítható, hogy a nagyszülők ilyen irányú segítése egy olyan, mindkét fél számára szükségesnek tartott kommunikációs tér is – kölcsönhatás – mely megerősíti a testmozgás iránti elkötelezettséget.

- *'A legfontosabb, az volna, ha közelebb laknék az unokáimhoz. Akkor tudnék a mindennapjaikban aktívabban ott lenni! Például tudnám látogatni az edzéseket, a versenyeket, hogy még több közös élményünk legyen.'* (172/D válaszadó, nagymama)
- *'Azt hiszem a személyes példa, hogy nagymama mindig mozog és amint szól, azonnal ugrik és akár két perc múlva jön Egerbe, hogy itt legyen amikor szükség van rá. Ez talán követendő példa.'* (308/D válaszadó, nagymama)
- *'A papám már nagyon idős, nem tud sportolni, de együtt szoktunk menni az edzésekre, amikor csak teheti, eljön velem. Ezt azért szeretem, mert ilyenkor beszélgetünk a sportról, a barátokról, a suliról. Jó vele lenni.'* (511/A válaszadó, 10 éves fiú)

## Összefoglalás

A kutatás újszerűségét az adja, hogy korábban nem vizsgálták a nagyszülők közreműködését, szerepét a nevelési folyamatban. Olyan hatásrendszerrel sikerült bizonyítani, mely szerint a mai magyar családszerkezetben, a szülők bonyolult és nehéz foglalkoztatási rendszerében rendkívül nagy szerepe van a nagyszülőknek.

Kutatásunk egyértelműen bizonyítja, hogy a válaszadók szerint a nagyszülő-unoka viszonyban a közösen eltöltött idő minőségén, azaz tartalmi, emocionális értékein van a hangsúly. Kapcsolatuk legfőbb mozgatórugója a szeretet és a tisztelet.

Az együttlét, a közösen végzett tevékenységek, játékok mellett számtalan olyan tevékenységet, gondolatot tud átadni unokájának a nagyszülő, mellyel otthon, vagy az iskolában nem találkozhat. Hitelesen a múltat, a családban lezajlott eseményeket, a felmenők életét is ebből a forrásból ismerheti meg a gyermek. Ezeknek a

tevékenységeknek a kapcsán pedig olyan szoros lelki szál alakul ki közöttük, mely biztos támaszt nyújt mindkét fél számára.

A példamutatás az élet minden területén fontos, így természetesen az egészséges életvezetési szokások, testedzéshez történő hozzáállás kérdésében is. Kutatásunkból kitűnik, hogy a támogató nagyszülői viselkedés az aktivitás és az aktivizálás talaja lehet, amennyiben az idős generáció tagja már nem sportol, akkor a régi emlékek, családi közös sporttevékenységek felelevenítése, vagy az unoka edzésre, versenyre kísérése is támogatóan hat a gyermekre. A közösen végzett szabadidős tevékenységek – túrázás, kerékpározás, úszás - pedig felejthetetlen élményt nyújt a fiatalabb generáció számára, ami ne csak a test karbantartására, hanem a lélek formálására is szolgál. A ma felnövekvő nemzedéknek is szükségük van arra a feltétel nélküli szeretetre, amit csakis a nagyszülők adhatnak meg unokájuk számára.

## *Irodalomjegyzék*

- AARNIO, M., WINTER, T., KUJALA, U., & KAPRIO, J. (2002). Associations of health related behaviour, social relationships, and health status with persistent physical activity and inactivity: a study of Finnish adolescent twins. *British Journal of Sports Medicine*, (36), 360-364.
- BENKŐ, ZS. (2000). A családok életmódját meghatározó tényezők. *Szenvedélybetegségek*, 8 (1), 54-57.
- BIDDLE, S. H., FOX, K. R., & BOUTCHER, S. H. (Eds.) (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- BIDDLE, S. J. H., GORELY, T., & STENSEL, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22, 679-701.
- FÖLDESINÉ SZABÓ GY., GÁL A., & DÓCZI T. (2010). *Sportszociológia*. Budapest: Semmelweis Egyetem.
- PIKÓ B. (2002). *Fiatalok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében*. Budapest: Osiris.
- PLUHÁR ZS., KERESZTES N., & PIKÓ B. (2003). A rendszeres fizikai aktivitás és a pszichoszomatikus tünetek kapcsolata általános iskolások körében. *Sportorvosi Szemle*, (4), 43-47.
- SALBE, A.D., WEYER, C., & HARPER, I. (2002). Assessing risk factors for obesity between childhood and adolescence II.: Energy metabolism and physical activity'. *Pediatrics*, 110, 307-314.
- STEPTOE, A., & BUTLER, N. (1996). Sports participation and emotional well-being in adolescents. *Lancet*, 347, 1789-1792.
- TWISK, J. W. R., KEMPER, H. C. G., & VAN MECHELEN, W. (2002). Prediction of cardiovascular disease risk factors later in life by physical activity and physical fitness in youth: general comments and conclusions. *International Journal of Sports Medicine*, 23, 44-50.