

SZÜLŐ ÉS GYERMEK EGÉSZSÉGMAGATARTÁS KAPCSOLATA

RELATIONSHIP BETWEEN HEALTH BEHAVIOUR OF PARENTS AND CHILDREN

¹PFAU, CHRISTA
²BÁCSNÉ BÁBA, ÉVA
³KANYÓ, KRISZTINA ZSÓFIA
⁴MOLNÁR, ANIKÓ


¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -Menedzsment Intézet
(University of Debrecen, Faculty of Economics and Business, Institute of Sportseconomics and -Management)
H-4032 Debrecen, Böszörményi út 138.

E-mail: pfau.christa@econ.unideb.hu

²Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -Menedzsment Intézet
(University of Debrecen, Faculty of Economics and Business, Institute of Sportseconomics and -Management)
H-4032 Debrecen, Böszörményi út 138.

³Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -Menedzsment Intézet
(University of Debrecen, Faculty of Economics and Business, Institute of Sportseconomics and -Management)
H-4032 Debrecen, Böszörményi út 138.

⁴Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -Menedzsment Intézet
(University of Debrecen, Faculty of Economics and Business, Institute of Sportseconomics and -Management)
H-4032 Debrecen, Böszörményi út 138.

 In recent years our daily lives have been characterised by lifestyle diseases, sedentary lifestyle, high level of physical inactivity, global pandemic. Because of this reason health becomes as an important value in our everyday life. It can be said that health status is a dynamic status which is affected by various aspects. The development of health behaviour involves individual decision-making and choices, the social and built environment, as well as various socialization contexts. The family model and the socio-economic status of the family play a crucial role in shaping children's attitudes towards health culture, exerting a significant influence on the formation of children's habits such as physical activity and proper nutrition. In childhood, there is partial control, with parents making decisions about living conditions, nutrition, and most aspects of the child's life. It is also important to note, that adolescents constitute a demographic where primary prevention can achieve the most long-term successes. Because of this reason, at the centre of our research is the examination of parental patterns and their reflection in the health behaviour of young adults, including eating-, sleeping-, and harmful habits as well as covid pandemic's effect on the eating habits of the families.

KULCSSZAVAK: egészségmagatartás, egészséges életmód, egészséges táplálkozás, káros szokások

KEYWORDS: health behaviour, healthy lifestyle, healthy diet, unhealthy habits

JEL-KÓD (JEL CODE): I12

DOI: <https://doi.org/10.20494/TM/11/1/3>



1. BEVEZETÉS – INTRODUCTION

Az életmódbeli szokások hatással vannak az egészség minőségére. Így az olyan egészségmagatartások, mint a helytelen étkezési szokások, a túlzott dohányzás/alkoholfogyasztás, és a fizikai inaktivitás károsak az egészséges felnőtté válás folyamatában. Ezek az egészségi tényezők jól ismertek a nem fertőző betegségekkel kapcsolatban, mivel például a szív- és érrendszeri és a rákbetegségek fő kockázati elemei (PETERS et al., 2019) ezáltal legnagyobb mértékben járulnak hozzá a globális halálozáshoz (WHO, 2008). Ezenkívül ezeket az egészségmagatartásokat pszichoszociális problémákkal is összefüggésbe hozták (MARTTILA-TORNIO et al., 2020).

Az egészségműveltség (HL) szorosan összefügg az olyan vezető egészségügyi mutatókkal, mint az egészséges viselkedés és az egészséges társadalmi környezet megléte. A szülők a felnőtt lakosság kritikus csoportját alkotják, hiszen nemcsak saját, hanem gyermekeik egészségéért is felelősek. Korábbi kutatások azt sugallják, hogy az alacsony egészségműveltséggel rendelkező szülők kisebb valószínűséggel segítik gyermekeik megelőzési és egészségügyi szükségleteit (DE BUHR és TANNEN, 2020).

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS – LITERATURE REVIEW

2.1. Szülő és gyermek étkezési szokásainak kapcsolata –

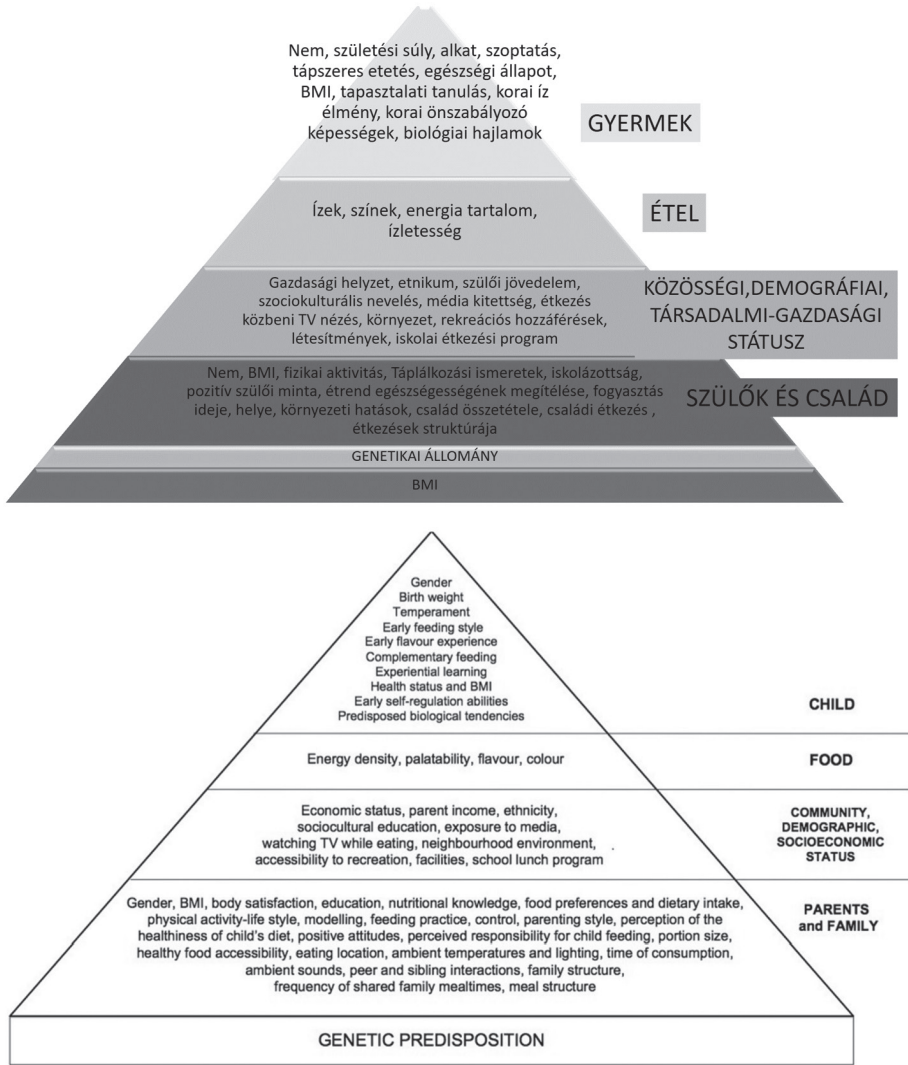
The Relationship Between Parent and Child Eating Habits

A gyermekkori elhízás a korábbi generációkhoz képest gyorsuló ütemben terjed, amelyet genetikai és környezeti tényezők egyaránt befolyásolnak (ALBUQUERQUE et al., 2017). Mind az orvosi, mind a társadalmi következmények meghatározózzák a gyermekek és felnőttek életét. A szülői befolyás, mint kulcsfontosságú tényező elsődleges elemként jelenik meg a lehetséges prevenció programok kidolgozásában (TZOU és CHU, 2012). Egyes egyéni szintű jellemzők negatívan kapcsolódnak a gyermekkori elhízáshoz és erősítik azt. Ilyen például a fizikai

inaktivitás, a képernyő előtt töltött idő több, vagy egyenlő 2 óra/nap, a lassabb étkezési sebesség és a szülők túlsúlya/elhízása (CHENG et al., 2020). CAIXETA és AMATO (2020) szerint a szülői iskolázottság, a császármetszéssel való születés, a szülői alvás idő is hatással van a túlsúly és elhízás kialakulására. Korábbi tanulmányok összefüggést mutattak ki a testtömeg-index (BMI) értékei között (FURTHNER et al., 2017; SLEDDENS et al., 2017), azaz az elhízott szülők gyermekeinél nagyobb a túlsúly vagy elhízás kockázata (BUSHNIK et al., 2017). Ennek következtében felnőtt életükben nő a kardiovaszkuláris kockázati tényezők, az ortopédiai problémák és a pszichoszociális problémák gyakorisága (BUTTITTA et al., 2014).

A szülők és a gyermekek elhízása közötti összefüggés magasabb Ázsiában, mint Európában és magasabb a magas jövedelmű országokban, mint a közepes vagy alacsony jövedelmű országokban (LEE et al., 2022). Ezen kívül erősebb összefüggést találtak a szülő és a gyermek elhízása között, amennyiben mindkét szülő elhízott (CAIXETA és AMATO, 2020). A felsorolt tényezők kölcsönösen hatása azok együtttest értelmezését és vizsgálatát teszi szükségessé. A gyermek családi életét körülvevő családi rendszernek aktív szerepe lesz az egész életében fennmaradó magatartásformák kialakításában és elősegítésében. Ebből adódik, hogy a gyermekek felnőttkorukban is megőrzik étkezési szokásaikat (MONTAÑO et al., 2015).

A szülői minták, az otthoni étkezési környezet, valamint a társadalmi környezet, az észlelések, ismeretek vezetnek az étkezési szokások kialakulásához, melyek befolyásolják étkezési preferenciájukat és étkezési magatartásukat (BIRCH, 1999). Az étkezési szokások közül a családi étkezés válik a fő társadalmi kontextussá, amelyben a gyerekek szüleikkel étkezhetnek, akiket fő példaképüknek tekintenek (RUSSELL és WORSLEY, 2013). A gyerekekkel való közös étkezés és egészséges táplálék bevitelre való ösztönzés mérsékelt korlátozásokkal, pozitív hatást mutatott a gyermekek táplálkozási viselkedésére. Összefüggést állapítottak meg a tejtermékek, gyümölcsök és zöldségek magasabb fogyasztásával, valamint a gyermekek egészségesebb reggelizésével kapcsolatba is (CUELLAR et al., 2015).



1. ÁBRA

A gyermekek étkezési magatartását befolyásoló tényezők (Factors Influencing the Eating Behavior of Children)

FIG. 1

Forrás (Source): Saját szerkesztés DE COSMI et al., 2017 alapján (Authors' own compilation based on DE COSMI et al., 2017)

A közvetlen környezetnek nagyfokú társadalmi jelentősége van a gyermekek életében, és a szülőknek pozitív példaképként kell viselkedniük, hogy megvédjék a gyermekeket és a serdülőket a modern élet elhízásos környezetének veszélyeitől. Az 1. ábra összefoglalja, melyek azok a tényezők, amelyek pozitív vagy negatív irányba tudják elmozdítani a gyermekek étkezési szokásait.

Mindebben a társadalmi-gazdasági státusz is fontos szerepet játszik, mivel a magas iskolai végzettségű szülők több egészséges ételt fogyasztanak, mint más családok, akik kevésbé vannak tisztába az egészségtelen étkezési szokások okozta problémákkal (SCAGLIONI et al., 2018). Az apák és az anyák eltérően viselkednek gyermekeikkel szemben; az apák általában engedékenyebben cselekednek, és

kevesbé aktívan kontrollálják az étkezést. Elhízásra hajlamos környezetben szigorúbb szülői felügyeletre van szükség ahhoz, hogy a gyermekek izletes, kalóriadús ételek fogyasztását mérsékeljék. Az egészségtelen ételeket árusító üzletek és éttermek kerülése, valamint a kis, de megfelelő adagok felszolgálása lehetőséget kell, hogy biztosítson a gyermekek számára az étkezési magatartás önszabályozásának kialakítására (DE COSMI et al., 2017).

A különféle izmekkel kapcsolatos korai élettapasztalatok szerepet játszanak az egészséges táplálkozás elősegítésében, valamint a szélesebb körű gyümölcs- és zöldségfogyasztás elősegítésében (SCAGLIONI et al., 2018).

2.2. Szülő és gyermek fizikai aktivitásának kapcsolata –

The Relationship Between Parent and Child Physical Activity

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO, 2019) a fizikai inaktivitást a globális halálozás negyedik vezető rizikófaktoraként azonosította, ezért egyre fontosabb témává vált az egészségfejlesztésben és az egészségkutatásban (GUTHOLD et al., 2018). Világszerte csak a felnőttek és a gyermekek egyharmada éri el azt a fizikai aktivitási szintet (PA), amely az egészségügyi problémák megelőzéséhez szükséges, a WHO meghatározása szerint (WHO, 2019).

A gyermekek mozgásszegény viselkedését, a fizikai aktivitásukat számos összefüggés befolyásolhatja több szinten, például intraperszonális, interperszonális, szervezeti, környezeti és politikai hatások (SALLIS et al., 2006). Az interperszonális szint, amely magában foglalja a szülői összefüggéseket, különösen fontos a gyermekek számára a fizikai aktivitás és az ülő viselkedés szempontjából (COURTNEY et al., 2019; DE BUHR és TANNEN, 2020; SCHOEPPE et al., 2017). Bizonyítékok vannak arra vonatkozóan is, hogy a szülők szerepmodellezés, anyagi támogatás (pénzügyi, logisztikai, társ-részvétel) és bátorítás révén befolyásolják gyermekeik fizikai aktivitását és ülő életmódját (CARSON et al., 2020; GARRIGUET et al., 2017). A fiatalkori fizikai erőnlét fordítottan összefügg a jelenlegi és a jövőbeni túlsúllyal és elhízással (SMITH et al., 2014).

MOORE és szerzőtársai (2020) arról szá-

moltak be, hogy az első COVID-19 vírus bezárása idején a szülők bátorítása és támogatása, a szülők fizikai aktivitásban való részvétele és a családi kutyatartás pozitívan kapcsolódott a gyermekek és serdülők egészséges aktív viselkedéséhez. A gyermekek szülői támogatásának megítélése szintén fontos szerepet játszik a mozgás népszerűsítésében (HEYMANN és SHINDO, 2020).

Számos tanulmány pusztán a saját vagy a szülő által bevallott gyermek fizikai aktivitásra támaszkodott, nem pedig objektív mérésekre (LIM és BIDDLE, 2012). Egy kutatás fő célja az volt, hogy számszerűsítse a szülők és a gyermekek fizikai aktivitása közötti összefüggéseket életkor, nem és a hét napja szerint, lépésszámlálóval mért lépésszámlálás (SC) alapján. A legerősebb SC asszociációt a 4-7,9 éves anyák és lányok között találtak hétköznap és hétvégén. A 8-16 éves gyermekeknél a szülő-gyermek asszociáció nem-specifikus, az apa-fiú kapcsolat domináns, különösen hétvégén (SIGMUNDOVÁ et al., 2020).

2.3. Szülő és gyermek mentális egészségének kapcsolata –

The Relationship Between Parent and Child Mental Health

2019-ben a világon minden 8. emberből 1, azaz 970 millió ember élt mentális zavarral, amelyek közül a szorongásos és depressziós rendellenességek voltak a leggyakoribbak (MOITRA et al., 2023). 2020-ban jelentősen megnőtt a szorongásos és depressziós betegségekben szenvedők száma a COVID-19 világjárvány miatt (MOITRA et al., 2023).

A mentális egészség fontos része a gyermekek általános egészségének és jólétének. Magában foglalja a gyermekek mentális, érzelmi és viselkedési jólétét. Ez befolyásolja a gyerekek gondolkodását, érzését és cselekvését. Szerepet játszik abban is, hogy a gyerekek hogyan kezelik a stresszt, hogyan viszonyulnak másokhoz, és hogyan hoznak egészséges döntéseket. Számos családi, közösségi és egészségügyi tényező kapcsolódik a gyermekek mentális egészségéhez. A 2-8 éves gyermekek körében a fiúknál nagyobb valószínűséggel fordult elő mentális, viselkedési vagy fejlődési rendellenesség, mint a lányoknál. Az életkor és a szegénységi szint

is befolyásolja annak valószínűségét, hogy a gyermekek szorongás, depresszió vagy viselkedési problémák miatt részesüljenek kezelésben (CDC, 2023).

A szakirodalom jelenleg többféleképpen vizsgálja a szülők és gyermekük mentális egészsége közötti kapcsolatot és a kötődés mérésére is különböző módszereket alkalmaznak (RISI et al., 2021). A szülők rossz mentális egészsége, beleértve a depressziót és a szorongást, gyermekeik rossz mentális és fizikai egészségével jár együtt (PIERCE et al., 2020; WICKER-SHAM et al., 2020). A szülők mentális egészsége és a gyermek egészségi mutatói közötti összefüggést vizsgáló számos tanulmány csak az anya mentális egészségét veszi figyelembe (PIERCE et al., 2020). PIERCE és szerzőtársai 2020-ban készült metaanalízise szerint minden tanulmány tartalmazott az anyák mentális egészségére vonatkozó méréseket, de a vizsgálatok kevesebb, mint 20%-a foglalkozott az apákra vonatkozó mérésekkel.

A szülői stressz széleskörű hatással lehet a szülőkre, a gyerekekre, és hatással lehet a szülő-gyermek kapcsolati dinamikájára (CHEN és CHAN, 2016; EO és KIM, 2018), különösen akkor, ha a családok sebezhető társadalmi környezetből származnak (SANDOVAL és OBANDO et al., 2022). A gyermeknevelés, a felkészítéssel járó állandó stresszhelyzeteket generálhat, amely szorongást, feszültséget, néha agressziót okozhat (OYARZUN és FARIAS et al., 2021). A család anyagi helyzete, a munkahelyi konfliktusok, a párkapcsolati problémák is megalapozhatják a gyakori stresszhelyzeteket (REYNOLDS et al., 2016).

3. ANYAG ÉS MÓDSZER – MATERIAL AND METHOD

Jelen kutatásunk lefolytatásához, annak legelőbből adódóan szekunder és primer adatforrásokat egyaránt alkalmaztunk. Szekunder kutatásunk a nemzetközi és hazai, releváns teoretikus modellek feltérképezésére irányult, így összegyűjtve kellő elméleti háttérismereteket, melyek későbbi primer kutatásunk alapjául szolgáltak. A kutatás ezen fázisában elsősorban a szülő és gyermek kapcsolatával, a családdal, mint szociális színtér hatásával kapcsolatos

kutatásokat tanulmányoztuk. A szakirodalmi modellek másik iránya az egészségmagatartás különböző szegmenseire irányult, ideértve többek között az egészséges táplálkozást, különböző káros szokásokat stb. Ezt követően pedig a konkrét, témaspecifikus kutatások feltérképezésére fókuszáltunk, névlegesen a különböző egészségmagatartási összetevőkben szülői háttér következtében végbemenő negatív vagy pozitív hatások vizsgálatát célként kitűző kutatásokra.

Kutatásunk középpontjában a szülői minitáratok, fiatal felnőttek egészségmagatartásában való visszatükröződésének vizsgálata állt. Az elméleti háttér tanulmányozását követően primer kutatásunk során magyar családok felmérését tűztük ki célul. Tekintve a tényt, hogy a családmódel, a család társadalmi helyzete egyrészt formálják a gyermekek egészségkultúrához való hozzáállását, másrészt meghatározó szereppel bírnak a gyermekek szokásainak kialakulásában (testmozgást, helyes táplálkozást stb.), ezért a családok szociális helyzete; életkörülményeik; szülőknél megjelenő egészségmagatartással kapcsolatos tényezők (pl.: káros szenvedélyek, táplálkozási- sportolási szokások); illetve mindezek gyermekeiknél történő megjelenése alapján alakítottuk ki legfontosabb kérdésköreinket.

Kutatásunk primer szegmensében a kérdőíves megkérdezés módszerét alkalmaztuk, mivel az információszerzési technikák közül leíró, magyarázó és felderítő célokra alkalmas. A kérdőív online felületen került kialakításra és lett megosztva, melyet a hazai családok képviselői az önkéntesség és anonimitás feltételeinek megfelelően tölthettek ki. Az adatgyűjtés időszaka alatt összesen 119 válasz érkezett, melyből az adattisztítást követően 111 értékelhető kitöltéssel tudtunk dolgozni. Operatív munkánkat SPSS statisztikai adatkezelő szoftver segítségével végeztük, melyben a leíró statisztikák (átlag, szórás, gyakoriság stb.) domináltak, emellett összefüggésvizsgálatokat (Khi-négyzet) is végeztünk a különböző hatások statisztikailag szignifikáns jellegének megállapítására.

A felhasznált statisztikai adathalmazunkat, a vizsgált dokumentumokat, és a témában meglévő kutatási eredményeket, tapasztalatokat összevetve vázoltuk fel ok-okozati összefüggéseinket, ezek alapján pedig következtetést

seket vontunk le, melyek későbbi kutatásunk megalapozásában is meghatározóak lesznek, illetve egészséges életmód kialakításában hasznos javaslattetelek megtételére is alkalmasak lesznek. Kutatásunk pilot kutatásként értelmezendő, mely áttekintő helyzetelemzést ad a szülői mintázatok- és a család, egészségmagatartás különböző tényezőiben megjelenő hatásáról.

4. EREDMÉNYEK – RESULTS

Ahogy azt fentebb is említettük, az adattisztítást követően 111 kitöltéssel tudtunk dolgozni (1. táblázat). Nemi megoszlás alapján a kitöltők döntő többsége nő volt (78%), amely feltehetően a kérdőív jellegéből adódóan alakult

így. Életkor alapján elmondható, hogy legtöbben (34%) a 40-44 éves korosztályból képviseltették magukat, melyet a 35-39 éves (19%) korosztály, a 45-49 éves (18%) korosztály követett. De elmondható, hogy kitöltések még a viszonylag fiatalabb korosztályokból is érkeztek (19-24 év: 5%; 25-29 év: 14%). Ezen felül vizsgáltuk a kitöltők és így a családok lakhelyét is, ahol a város dominált leginkább (62%). Illetve a szülők legmagasabb iskolai végzettségét, ahol az Egyetem és főiskola (52%) mellett az érettségi (30%) bizonyult a leggyakoribbnak. Kérdésben vizsgáltuk a családok szociális helyzetét is a szülők saját értékelése alapján, melynél a megfelelő (46%) és a jó (40%) kategóriák kerültek kiválasztásra leggyakrabban.

1. TÁBLÁZAT

TABLE 1

A minta bemutatása különböző demográfiai ismérvek alapján (Presenting the Sample Based on Various Demographic Characteristics)

| Demográfiai profil (Demographic profile) | Család képviselője (Family representative) (N=111) | | | | | |
|---|--|--------------------------------|---------------------------|--|---------------------------|---------------------------|
| | Férfi (Male) 22% | | | Nő (Female) 78% | | |
| Neme (Gender) | | | | | | |
| Életkor (Age) | 19-24 év (y.o.) 5% | 25-29 év (y.o.) 14% | 30-34 év (y.o.) 10% | 35-39 év (y.o.) 19% | 40-44 év (y.o.) 34% | 45-49 év (y.o.) 18% |
| Lakhely (Residence) | Tanya (Farm) 7% | Község (Municipality) 16% | | Falu (Village) 15% | Város (City) 62% | |
| Iskolai végzettség (Educational level) | Szakiskola (Vocational school) 15% | | Érettségi (GCSE) 30% | Egyetem/Főiskola (University/College) 52% | | Egyéb (Other) 3% |
| Szociális helyzet (Social status) | Rossz (Bad) 4% | Megfelelő (Appropriate) 46% | | Jó (Good) 40% | Kiváló (Excellent) 10% | |

Forrás (Source): Saját szerkesztés, 2023 (Authors' own compilation, 2023)

Mivel a kutatásban a gyermekek felé történő példaadás a legfontosabb vizsgálandó terület, külön vizsgáltuk a családok összetételét is. Kíváncsiak voltunk többek közt arra, egyes családokban hány gyermek van. A leggyakoribb a kétgyermekes családok száma volt (38%), ezen felül az egy gyermekes családok (25%), illetve a három gyermekes családok (23%) is viszonylag nagy arányban képviseltették magukat. Emellett 4 vagy több gyermekes családokból is érkeztek kitöltések (14%).

A gyermekek számán felül azok életkorá-

ra is rákérdeztünk (2. táblázat), hiszen a korosztályok a különböző egészségmagatartással kapcsolatos tényezőkre is befolyással vannak. Nem csak a minták öröklődésének erősségéből (szülői befolyás és kontroll fiatalabb korban erőteljesebben) fakadóan, hanem a különböző területek magatartási elemeiből is (dohányzás, alkoholfogyasztás stb.).

Mivel több gyermekes családok alkotják a minta többségét (75%) ezért ezen kérdésnél többféle válaszkategória jelölésére is lehetőségük volt a szülőknek. Viszonylag egységes

arányban jelölték a 6-12 éves (45,5%), a 13-18 éves (44,1%), illetve a 19-25 éves (42,3%) korosztályt is, de érkeztek kitöltések olyan család-

doktól is, ahol a legfiatalabb korosztályba is estek gyermekek (0-5 éves: 7,2%).

2. TÁBLÁZAT

A családok gyermekeinek megoszlása életkoruk alapján (Distribution of Children in Families Based on Their Age)

| Gyermekek életkora (Age of children) | Jelölte (Marked) (%) | Nem jelölte (Not marked) (%) |
|---|-------------------------|---------------------------------|
| 0-5 éves (y.o.) | 7,2 | 92,8 |
| 6-12 éves (y.o.) | 45,5 | 55,0 |
| 13-18 éves (y.o.) | 44,1 | 55,9 |
| 19-25 éves (y.o.) | 42,3 | 57,7 |

Forrás (Source): Saját szerkesztés, 2023 (Authors' own compilation, 2023)

Az egészségmagatartással kapcsolatos tényezők közül kérdőívünk első legfontosabb szegmense a szülők és a család fizikai aktivitására vonatkozott, ezért vizsgáltuk külön a szülők sportolási szokásait, a családban található gyermekek sportolási szokásait is, illetve azt fellelhető-e szignifikáns kapcsolatot a kettő között (3. táblázat). Ennek oka, hogy az életmódbeli példaadás egyértelmű hatással van a gyermekek viselkedésére és szokásaira, így feltételezhető, hogy azon szülők, akik maguk is fi-

zikailag aktívabb életmódot élnek, gyermekeik számára is átörökítik mindezt.

A szülői réteg vizsgálatánál kiderült, hogy a válaszadók több mint fele, azaz 63,1%-a vallotta úgy, hogy heti rendszerességgel aktívan sportol. Az eredmény mindenképpen pozitívan értékelendő, az utóbbi évek hazai negatív fizikai aktivitásra irányuló statisztikái alapján. Ezen felül ez az eredmény a szülői minta átörökítése vizsgálatának szempontjából is meghatározó számunkra.

3. TÁBLÁZAT

Szülő és gyermek sportolási szokásainak összefüggése (Sig.=0,034) (The Relationship between Parental and Child Exercise Habits) (Sig.=0,034)

| Szülő sportol-e? (Does the parent play sports?) | | |
|---|------------------------------|----------------------|
| Gyermek sportol-e (Does the child play sports?) | Nem jelölte (Not marked) (%) | Jelölte (Marked) (%) |
| Jelölte (Marked) | 62,9 | 82,0 |
| Nem jelölte (Not marked) | 37,1 | 18,0 |

Forrás (Source): Saját szerkesztés, 2023 (Authors' own compilation, 2023)

Ahogy az a 3. táblázat eredményeiből is jól látszik, a Khi-négyzet próba eredménye szignifikáns összefüggést mutatott a szülők és gyermekek sportolási szokásai között ($p=0,034$). A kapcsolat erősségének vizsgálatára a 2x2-es nominális kereszt táblából adódóan a Cramer-féle V együtthatót választottuk, mivel szakirodalmi ajánlások szerint ez számít a legmegbízhatóbb mutatónak (SAJTOS és MITEV, 2007). Cramer $V=0,212$ -es érték mellett elmondható, hogy bár az eredmény statisztikailag szignifikáns, a mezők csak gyengén kapso-

lódnak. A kapcsolat gyengítésének hátterében állhat a gyermekek iskolai időben kötelezően beiktatott testnevelése, illetve különböző iskolai foglalkoztatások fizikai aktivitásra irányuló hatása is. Ettől függetlenül elmondhatjuk, hogy bár a gyermekek fizikai aktivitását számos tényező befolyásolhatja, a szülői minta statisztikailag igazolta, hogy a mintánkban a szülők sportolási szokásai pozitív irányban befolyásolják gyermekek sporttevékenységét.

Sportolási szokásokon túl külön kérdéskörben vizsgáltuk az alvási szokások alakulását

szintén először a szülői, majd a gyermeki réteg esetében végül pedig a kettőt összevetve (4. táblázat). A szülők döntő többsége, 74%-a úgy nyilatkozott, hogy legalább napi 8 órát alszik. Gyermekük esetében ez az arány 86,5 % volt (9,9% hiányzó kitöltés mellett).

A kérdéskör vizsgálatára futtatott kereszt-tábla eredményeit, a 4. táblázat foglalja össze. Összességében elmondható, hogy $p=0,723$ -as szignifikancia szint mellett nem mutatható

ki szignifikáns összefüggés a két réteg alvási szokásai között, így alternatív hipotézisünket, miszerint a szülők alvási szokásai szignifikánsan befolyásolják gyermekeik alvási szokásait elvetendő. Ezek alapján elmondható, hogy a gyermekek alvási szokásai magas prioritásként vannak kezelve a vizsgált családok esetében, függetlenül attól, a szülők esetében mit tapasztalunk.

4. TÁBLÁZAT

TABLE 4

Szülő és gyermek alvási szokásainak összefüggése (Sig.= 0,723) (The Relationship between Parental and Child Sleeping Habits)(Sig.=0,723)

| Szülő alszik-e napi 8 órát? (Does the parent sleep 8 hours a day?) | | |
|--|------------------------------|----------------------|
| Gyermek alszik-e napi 8 órát (Does the child sleep 8 hours a day?) | Nem jelölte (Not marked) (%) | Jelölte (Marked) (%) |
| Jelölte (Marked) | 96,2 | 95,9 |
| Nem jelölte (Not marked) | 3,8 | 4,1 |

Forrás (Source): Saját szerkesztés, 2023 (Authors' own compilation, 2023)

Egészségmagatartással kapcsolatos kutatásunk legmeghatározóbb szegmensét az étkezési szokások vizsgálatára irányuló kérdések adták. Ezen a területen egyrészt vizsgáltuk a különböző ételcsoportok fogyasztásának alakulását a szülők és a gyermekek esetében is, emellett kérdést dolgoztunk ki arra is, hogy megvizsgálhassuk naponta hányszor és hol étkezik a két csoport, illetve azt is mennyire és milyen téren befolyásolta a COVID-19 a családok étkezési szokásait.

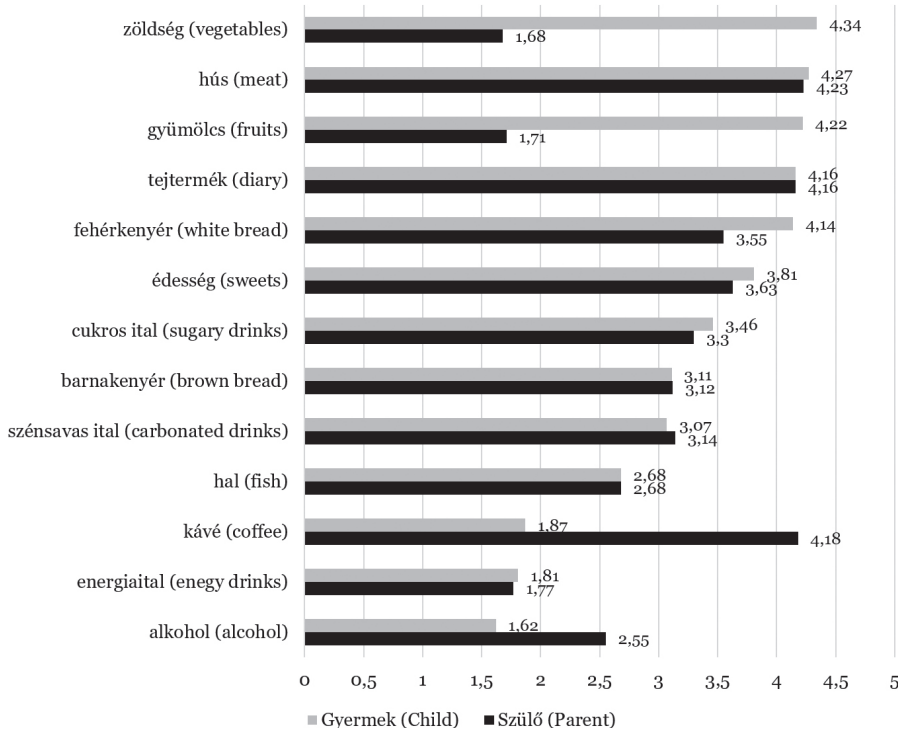
Első körben a különböző élelmiszercsoportok fogyasztására irányuló kérdés eredményeit elemeztük, ahol mind az alap élelmiszercsoportok (pl.: zöldség, gyümölcs, tejtermékek stb.), mind az egészséges táplálkozással kapcsolatos élelmiszercsoportok (pl.: barnakenyér), mind pedig a helytelen táplálkozással kapcsolatos élelmiszerek (pl.: cukros ital, energiatál, édes-ség stb.) megjelentek. A kérdéskör eredményeit a 2. ábra szemlélteti. A kitöltők 1-5-ös Likert skálán értékelték, az egyes megjelölt élelmiszerekből mennyit fogyasztanak (1=Soha, 2=Ritkán, 3=Havonta, 4=Hetente, 5=Naponta).

A legszembetűnőbb eredmény és egyben

eltérés a zöldség és a gyümölcs tekintetében figyelhető meg, ahol a gyermekek fogyasztási gyakoriságához képest a szülők jelentős lemaradást mutatnak (zöldség: gyermek: 4,34; szülő: 1,68; gyümölcs: gyermek: 4,22; szülő: 1,71).

Ezen felül a tipikusan felnőttek által fogyasztott élelmiszereknél mutatkozott nagyobb eltérés, mint például a kávé (gyermek: 1,87; szülő: 4,18), illetve az alkohol (gyermek: 1,62; szülő: = 2,55). Érdeklenség továbbá, hogy kevésbé drasztikusan, de eltért a szülők és a gyermekek fehérkenyér fogyasztásának gyakorisága. Az élelmiszer esetében 4,14-es átlaggal a gyermekek fogyasztása bizonyult gyakoribb-nak, a szüleineknél (3,55).

Az étkezések helyszínénél (3. ábra) a szülők esetében az Otthoni (48%) és a Munkahelyi (48%) közeg volt a legmeghatározóbb. Az Egyéb (5%) kategóriánál az éttermi étkezéseket jelölték leginkább. Még a gyermekek esetében az Otthoni (44%) és az Iskolai (41%) közeg mellett nagyobb százalékban jelent meg az Egyéb (15%) kategória, ahol leginkább a nagyszülőket jelölték. A gyermekek esetében az iskolai étkezés viszonylag magas százaléka az iskolában biztosított napi étkezésre vezethető vissza.

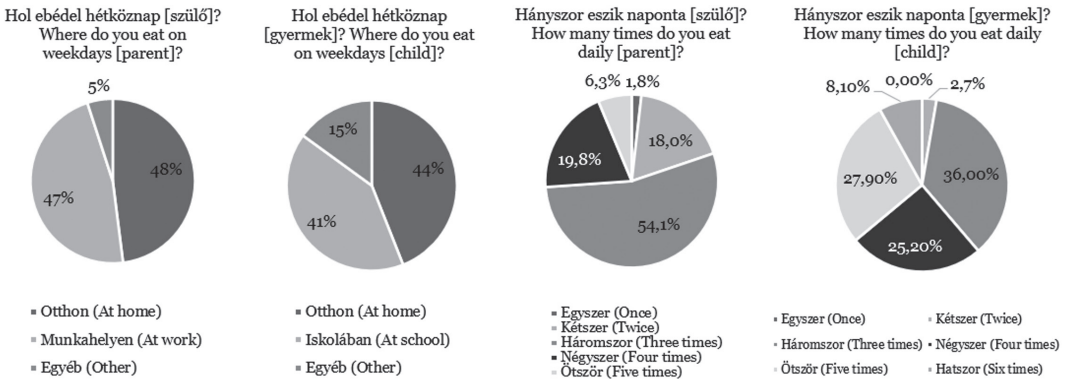


2. ÁBRA

A szülő és gyermekek étkezési szokásai 1, átlagérték (Eating Behaviour of Parents and Children 1, mean)

FIG. 2

Forrás (Source): Saját szerkesztés, 2023 (Authors' own compilation, 2023)



3. ÁBRA

A szülő és gyermekek étkezési szokásai 2 (Eating Behaviour of Parents and Children 2)

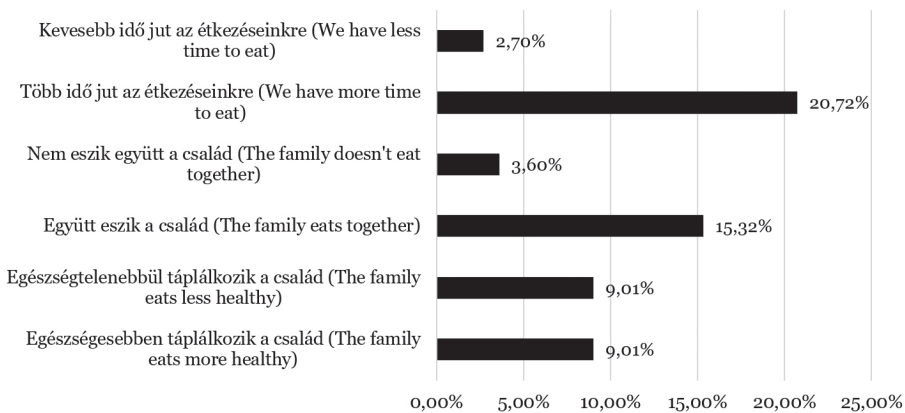
FIG. 3

Forrás (Source): Saját szerkesztés, 2023 (Authors' own compilation, 2023)

Ami az étkezések gyakoriságát illeti (3. ábra), elmondható, hogy a szülők fele, 54,1%-a a napi háromszori étkezést jelölte, emellett a kétszeri- (18%) és a négyszeri- (19,8%) étkezés válasszkategória bizonyult a leggyakoribbnak. A gyermekeik esetében ez az arány változni látszik. A napi egyszeri étkezést egyik kitöltő sem választotta, a kétszeri étkezést kapta a legkevesebb jelölést (2,7%), viszont a gyermekeknél már a napi hatszori étkezés opció is megjelent, 8,1%-os arányban. A gyermekek esetében a napi háromszori- (36%), négyszeri- (25,2%), illetve ötszöri- (27,9%) étkezés bizonyult a leggyakoribbnak.

Ezek alapján elmondható, hogy étkezések gyakoriságában a gyermekek esetében a többszöri étkezés volt a jellemzőbb szüleikhez képest. Ezt átlagos napi étkezésekre bontva elmondható, hogy a szülők átlagosan napi 3,11-szer, míg gyermekeik átlagosan napi 4,03-szor étkeznek.

Étkezési szokások vizsgálatánál a negyedik szegmens a COVID-19 világjárvány, családi étkezési szokásai változásainak felmérésére irányult. Elmondható ugyanis, hogy a pandémia életünk minden területére jelentős befolyással volt, éppen ezért vizsgáltuk a megkérdezett családok étkezési szokásaiban ez hogyan nyilvánult meg. A kérdésnél különböző állításokat jelölhettek meg a kitöltők, ahol akár több állítást is igaznak érezhettek. Az ábrán feltüntetett eredmények csak azon réteg esetében kerültek ábrázolásra, ahol a családok észleltek bármilyen jellegű változást (minta 37,8%-a), a százalékos megoszlás pedig adott állítás megjelölésére vonatkozik a teljes minta alapján. Az állítások megfogalmazásánál a páros kialakítást tartottuk szem előtt, azaz egy körülmény pozitív- és negatív irányba való változását állítottuk szembe egymással (több idő/kevesebb idő; együtt eszik/nem eszik együtt; Egészségesebben eszik/Egészségtelenebben eszik).



4. ÁBRA

Covid-19 hatására bekövetkezett változások az étkezési szokásokban (Changes in Eating Habits Due to the Impact of Covid-19)

FIG. 4

Forrás (Source): Saját szerkesztés, 2023 (Authors' own compilation, 2023)

A kérdés eredményeit a 4. ábra szemlélteti. Jól látszik, hogy azon családok közül, akik úgy érezték változott a járvány hatására a családjuk étkezési szokása, az étkezésre jutó idő többet jelent meg a legmarkánsabban (20,71%), ez nem meglepő, hiszen a korlátozások hatására a napi elfoglaltságok száma és időtartama jelentős mértékben lecsökkent. Az így felszabaduló többletidőt pedig a családok mindennapi ott-

honi tevékenységeik elvégzésére tudták fordítani.

Szintén aránylag magasabb százalékban választották azt az opciót, miszerint a járvány hatására együtt evett a család (15,32%). Ez szintén az előző okfejtés alapján vezethető le. Ha az étkezések helyszínét vizsgáló kérdést nézzük meg (3. ábra) mind a felnőttek, mind a gyermekek esetében a hétköznapi étkezések

színteréül dominánsan a munkahely és az iskola került megjelölésre. A korlátozások által azonban az otthon, a család körében töltött idő drasztikusan megnövekedett, mely lehetőséget adott a családok számára arra, hogy együtt legyenek.

Az étkezések minőségére vonatkozó állítás-pár megjelölése %-ra pontos eredményt hozott. Mindkét item esetében 9,01%-os arányú jelöléseket láthatunk. Ennek hátterében a járvány hatása alatt megjelenő életmódbeli felfogások állnak. Jellemző tekintetben azon csoportok megjelenése, akik a passzívra váló életvitelt tudatosan fókuszban tartva, fokozottan odafigyeltek és igyekeztek ellensúlyozni a negatívát,

ezáltal egészségesebb alternatívákat szem előtt tartva. Emellett jellemzően a másik oldal a járvány hatására bekövetkező negatív irány, mely esetében ez a tudatos fókusz és diszciplináris felfogás elmaradt.

Utolsó szegmensként a gyermekek és a szülők stresszhelyzetével kapcsolatos kérdéskört vizsgáltuk. Az családi körben, az otthoni interakciók alapján feltételezzük ugyanis, hogy a szülők stresszhelyzete hatással van gyermekeikre is. Éppen ezért egyrészt vizsgáltuk a stresszes szülők arányát, illetve azt van-e szignifikáns összefüggés a szülők és a gyermekek stresszessége között.

5. TÁBLÁZAT

TABLE 5

Szülő és gyermek stresszhelyzetének összefüggése (Sig.=0,000) (The Relationship between Parental and Child Stress Level)(Sig.=0,000)

| Gyermek stresszes-e (Is the child stressed?) | Szülő stresszes-e (Is the parent stressed?) | |
|--|---|----------------------|
| | Nem jelölte (Not marked) (%) | Jelölte (Marked) (%) |
| Jelölte (Marked) | 25,0 | 70,4 |
| Nem jelölte (Not marked) | 75,0 | 29,6 |

Forrás (Source): Saját szerkesztés, 2023 (Authors' own compilation, 2023)

Általánosságban elmondható, hogy a kitöltő szülők döntő többsége, 77,1%-a vallotta magát stresszesnek. Az összefüggésvizsgálat során Pearson-féle Khi-négyzet próbát alkalmaztunk, mely $p=0,000$ szignifikancia szint mellett szignifikáns összefüggést mutatott a mintában. A kapcsolat erősségének vizsgálatára az előzőekhez hasonlóan Cramer-féle V együtthatót használtunk, amely 0,389-es értékkel mérsékelt kapcsolatot mutat a két változó között. Ezek alapján elmondhatjuk, hogy alternatív hipotézisünk, mely szerint a szülők stresszhelyzete befolyással van a gyermekek stresszességére elfogadható, hiszen a stresszesebb szülők gyermekei is jóval stresszesebbek.

5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS

JAVASLATOK – CONCLUSIONS AND PROPOSALS

A kutatás célja, hogy vizsgálja és összehasonlítsa a szülők és gyermekek preventív egészség-

magatartás tényezőit. Az eredményeink más kutatásokhoz hasonlóan azt mutatták, hogy gyermekek és szülei sportolási szokásai összefüggnek (BRINGOLF-ISLER et al., 2018; RUEDL et al., 2021). A szülők társadalmi-gazdasági státusza mellett a gyermekek fiziológiai állapotát és fizikai erőnlétét is befolyásolhatja a szülői példamutatás (YAO és RHODES, 2015). Fontos felelősségük van gyermekek fizikai állapotának fejlesztésében és megerősítésében (RUIZ-AZIRA et al., 2019). Kulcs tényező, hogy tisztában legyenek vele, hogy minden támogatás, amelyet gyermekeknek nyújtanak, a testmozgáshoz való ragaszkodás és a sportban való részvétel megőrzését eredményezi a jövőben (KWON et al., 2016).

Az alvás kulcsszerepet játszik a gyermek fejlődésében (TIKOTZKY et al., 2010), így hatással van a fizikai, viselkedési és érzelmi fejlődésére, valamint a gyerekek kognitív teljesítményére is (MISHRA et al., 2017). A jelenlegi alvási ajánlásokat, amelyek tényleges alváson alapulnak, valószínűleg befolyásolja az egyén (pl. idegrendszeri fejlődés), faj és etnikai hova-

tartozás (GUGLIELMO et al., 2018; SMITH et al., 2019), család/iskola (pl. szülő által meghatározott lefekvésési idő, iskola kezdés) (SHORT et al., 2011), és tágabb szociokulturális tényezők (EL-SHEIKH et al., 2016; HEISSEL et al., 2018). Vizsgálatunkban résztvevő szülők közel háromnegyede legalább 8 órát alszik, míg gyermekeik esetében ez az arány 86,5 % volt, elentétben más kutatással, ahol a szülők szerint gyermekük nem alszik elegendő mennyiséget (JARRIN et al., 2020). Megállapítottuk, hogy a szülői alvási szokások nem befolyásolják gyermekeikét. Ehhez képest más vizsgálatok megállapították, hogy a szülők által irányított alvási rutinok elmaradása olyan, családi tényezőként jelenik meg, amely alvási problémákat eredményezhet. A szülői hozzáállás is olyan tényező, amely pozitívan korrelál a gyermekek alvási problémáival (JONES et al., 2014).

A szülő-gyermek étkezési szokásait vizsgálva megállapítható az erős kapcsolat (WANG et al., 2011). Meglepő módon egyes tanulmányok azt mutatják, hogy az asszociáció nagyon gyenge. Ez valószínű azért, mert a fiatalok étkezési szokásait valójában sok összetett tényező befolyásolja és a családi környezet csak részleges szerepet játszik (WANG et al., 2011).

Ami a gyermekek étrendjét illeti, kimutatták, hogy a szülő-gyerek egyetértés mértéke a vizsgált élelmiszer típusától függően eltérő, a gyümölcsök és zöldségek fogyasztása tekintetében alacsony az egyetértés (RANGELOV et al., 2016). Más kutatások következetesen bizonyítják, hogy a szülők modellezése, preferenciái és táplálék bevitele pozitívan összefügg a gyermekek ételpreferenciájával, valamint a gyermekek gyümölcs- és zöldségfogyasztásával (BLISSETT, 2011; MAHMOOD et al., 2021). Ezzel ellentétben adataink alapján megállapítottuk, hogy eltérés a zöldség és a gyümölcs fogyasztás tekintetében figyelhető meg, ahol a gyermekek fogyasztási gyakoriságához képest a szülők jelentős lemaradást mutatnak. Az eredmények kapcsolatba lehetnek a családok gazdasági helyzetével, melyből adódóan a gyermekeknek biztosítják a nagyobb lehetőséget a zöldség és gyümölcsfogyasztásra. A családi étkezések a napi rutinokba vannak beépítve (FRANK et al., 2019), és jellemzően több gyümölcsöt és zöldséget tartalmaznak, mint az otthonon kívül elfogyasztott ételek (GUIDETTI et al., 2014).

A pandémia miatt a bezártság és az otthonmaradás elrendelése pozitív változásokhoz vezetett a mindennapi életvitelben, ezek egyike a házas ételek megnövekedett fogyasztása volt (ADAMS et al., 2020; RADWAN et al., 2021). Következtéseink más kutatásokhoz hasonlóan azt eredményezték, hogy az otthonlét által több időt tölthet a családjával az étkezések alatt (ADAMS et al., 2020; MAZZOLANI et al., 2021), és a megnövekedett étkezési idő lehetőséget biztosít a gyors, kapkodó elfogyasztás háttérbe szorítására.

A szülők rossz mentális egészsége, beleértve a depressziót és a szorongást, gyermekeik rossz mentális (NEECE et al., 2012) és fizikai egészségével jár együtt (PIERCE et al., 2020; WICKERSHAM et al., 2020). A szülői stressz széleskörű hatással lehet a szülőkre, gyerekekre, és hatással lehet a szülő-gyermek kapcsolatra is (EO és KIM, 2018; FANG et al., 2021; JONES et al., 2021). Eredményeink alapján hasonló következtetést vontunk le, azok a szülők, akik stresszesebb életet élnek, gyermekeik is stresszesebbek.

Jövőbeli kutatásunk az egészségmagatartási formák közül az egészségkockázati magatartáshoz kapcsolódó szokások feltárására irányulna szülő és gyermek kontextusban.

6. ÖSSZEFOGLALÁS – SUMMARY

Tanulmányunk célja a szülők és gyermekeik egészségvédőmagatartás tényezőinek vizsgálata volt. Kérdőíves kutatásunk alapján megállapítottuk, hogy a szülők sportolási szokásai összefüggésbe hozhatók gyermekükével, mely bizonyítja a családi támogatás fontosságát. Elmondhatjuk, hogy a szülők alvási szokásai szignifikánsan nem befolyásolják gyermekeik alvási szokásait annak ellenére, hogy kiemelkedő szegmensként jelenik meg életükbe. A táplálkozási szokások összefüggéseit vizsgálva megállapítottuk, hogy a szülők zöldség és gyümölcs fogyasztása elmarad a gyermekükhöz képest. Az okok feltárására további elemzésekre van szükség. A pandémia hatására az étkezési szokások közül a család közös étkezése és az eltöltött idő jelent meg legnagyobb hangsúllyal. A mentális egészséggel kapcsolatos eredmények alátámasztották azt az állítást, hogy a szülői

stressz kihat gyermekükre is. Összességében megállapítható, hogy a kutatásban részt vett szülők preventív egészségmagatartási tényezői pozitívabb százalékos arányt mutatnak az átlaghoz képest, amely magas egészségműveltségi szintet feltételez.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS – ACKNOWLEDGMENT

A publikáció megjelenését „A munkaképesség, a munka- és életminőség egyéni és társadalmi fenntarthatóságában szerepet játszó sport és testedzés kérdéseinek vizsgálata az egészséges és biztonságos társadalomért (multidiszciplináris kutatási ernyőprogram)” projekt támogatta.

IRODALOMJEGYZÉK – REFERENCES

- Adams, E. L. – Caccavale, L. J. – Smith, D. – Bean, M. K.:** Food Insecurity, the Home Food Environment, and Parent Feeding Practices in the Era of COVID-19. *Obesity*. 2020. **28** (11) 2056–2063. DOI: <https://doi.org/10.1002/oby.22996>
- Albuquerque, D. – Nóbrega, C. – Manco, L. – Padez, C.:** The Contribution of Genetics and Environment to Obesity. *British Medical Bulletin*. 2017. **123** (1) 159–173. DOI: <https://doi.org/10.1093/bmb/ldx022>
- Birch, L. L.:** Development of Food Preferences. *Annual Review of Nutrition*. 1999. **19** 41–62. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.19.1.41>
- Blissett, J.:** Relationships between Parenting Style, Feeding Style and Feeding Practices and Fruit and Vegetable Consumption in Early Childhood. *Appetite*. 2011. **57** (3) 826–831. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.05.318>
- Bringolf-Isler, B. – Schindler, C. – Kayser, B. – Suggs, L. S. – Probst-Hensch, N. – Sophia Study Group:** Objectively Measured Physical Activity in Population-representative Parent-child Pairs: Parental Modelling Matters and is Context-specific. *BMC Public Health*. 2018. **18** 1024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5949-9>
- Bushnik, T. – Garriguet, D. – Colley, R.:** Parent-child Association in Body Weight Status. *Statistics Canada*. 2017. **28** (6) 12–19.
- Buttitta, M. – Iliescu, C. – Rousseau, A. – Guerrien, A.:** Quality of Life in Overweight and Obese Children and Adolescents: A Literature Review. *Quality of Life Research*. 2014. **23** 1117–1139. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0568-5>
- Caixeta, H. C. V. – Amato, A. A.:** Factors Associated with Overweight and Abdominal Obesity in Brazilian School-aged Children: A Comprehensive Approach. *Archives of Endocrinology and Metabolism*. 2020. **64** 445–453. DOI: <https://doi.org/10.20945/2359-3997000000239>
- Carson, V. – Langlois, K. – Colley, R.:** Associations between Parent and Child Sedentary Behaviour and Physical Activity in Early Childhood. *Health Reports*. 2020. **31** (2) 1–10. DOI: <https://doi.org/10.25318/82-003-x202000200001-eng>
- CDC:** Data and Statistics on Children's Mental Health. CDC. 2023. from <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html> (Letöltés dátuma: 2024.04.04.)
- Chen, M. – Chan, K. L.:** Effects of Parenting Programs on Child Maltreatment Prevention: A Meta-analysis. *Trauma, Violence & Abuse*, 2016. **17** (1) 88–104. DOI: <https://doi.org/10.1177/1524838014566718>

- Cheng, L. – Li, Q. – Hebestreit, A. – Song, Y. – Wang, D. – Cheng, Y. – Wang, H. J.:** The Associations of Specific School- and Individual-level Characteristics with Obesity among Primary School Children in Beijing, China. *Public Health Nutrition*. 2020. **23** (10) 1838–1845. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980019004592>
- Courtney, J. B. – Moss, H. E. – Butki, B. D. – Li, K.:** Parent Support, Perceptions, and Child Attributes Affect Child Activity. *American Journal of Health Behavior*. 2019. **43** (2) 311–325. DOI: <https://doi.org/10.5993/AJHB.43.2.8>
- Cuellar, J. – Jones, D. J. – Sterrett, E.:** Examining Parenting in the Neighbourhood Context: A Review. *Journal of Child and Family Studies*. 2015. **24** 195–219. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9826-y>
- de Buhr, E. – Tannen, A.:** Parental Health Literacy and Health Knowledge, Behaviours and Outcomes in Children: A Cross-sectional Survey. *BMC Public Health*. 2020. **20** (1) 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08881-5>
- De Cosmi, V. – Scaglioni, S. – Agostoni, C.:** Early Taste Experiences and Later Food Choices. *Nutrients*. 2017. **9** (2) DOI: <https://doi.org/10.73309/nu9020107>
- El-Sheikh, M. – Tu, K. M. – Saini, E. K. – Fuller-Rowell, T. E. – Buckhalt, J. A.:** Perceived Discrimination and Youths' Adjustment: Sleep as a Moderator. *Journal of Sleep Research*. 2016. **25** (1) 70–77. DOI: <https://doi.org/10.1111/jsr.12333>
- Eo, Y. S. – Kim, J. S.:** Parenting Stress and Maternal-child Interactions among Preschool Mothers from the Philippines, Korea, and Vietnam: A Cross-sectional, Comparative Study. *Journal of Transcultural Nursing*. 2018. **29** (5) 449–456. DOI: <https://doi.org/10.1177/1043659617747686>
- Fang, Y. – Boelens, M. – Windhorst, D. A. – Raat, H. – van Grieken, A.:** Factors Associated with Parenting Self-efficacy: A Systematic Review. *Journal of Advanced Nursing*. 2021. **77** (6) 2641–2661. DOI: <https://doi.org/10.1111/jan.14767>
- Frank, M. – Brettschneider, A. K. – Lage Barbosa, C. – Haftenberger, M. – Lehmann, F. – Perlitiz, H. – Mensink, G. B. M.:** Prevalence and Temporal Trends of Shared Family Meals in Germany. Results from EsKiMo II. *Ernahrungs Umschau*. 2019. **66** (4) 60–67. DOI: <https://doi.org/10.4455/eu.2019.013>
- Furthner, D. – Ehrenmüller, M. – Biebl, A. – Lanzersdorfer, R. – Halmerbauer, G. – Auer-Hackenberg, L. – Schmitt, K.:** Gender Differences and the Role of Parental Education, School Types and Migration on the Body Mass Index of 2930 Austrian School Children: A Cross-sectional Study. *Wiener klinische Wochenschrift*, 2017. **129** 786–792. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00508-017-1247-2>
- Garriguet, D. – Bushnik, T. – Colley, R.:** Parent-child Association in Physical Activity and Sedentary Behaviour. Ottawa, ON, Canada, Statistics Canada, 2017. 28.
- Guidetti, M. – Cavazza, N. – Graziani, A. R.:** Healthy at Home, Unhealthy Outside: Food Groups Associated with Family and Friends and the Potential Impact on Attitude and Consumption. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2014. **33** (4) 343–364. DOI: <https://doi.org/10.1521/jsocp.2014.33.4.343>
- Guglielmo, D. – Gazmararian, J. A. – Chung, J. – Rogers, A. E. – Hale, L.:** Racial/ethnic Sleep Disparities in US School-aged Children and Adolescents: A Review of the Literature. *Sleep Health*. 2018. **4** (1) 68–80. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.09.005>
- Guthold, R. – Stevens, G. A. – Riley, L. M. – Bull, F. C.:** Worldwide Trends in Insufficient Physical Activity from 2001 to 2016: A Pooled Analysis of 358 Population-based Surveys with 1.9 Million Participants. *The Lancet Global Health*. 2018. **6** (10) e1077–e1086. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

- Heissel, J. A. – Sharkey, P. T. – Torrats-Espinosa, G. – Grant, K. – Adam, E. K.:** Violence and Vigilance: The Acute Effects of Community Violent Crime on Sleep and Cortisol. *Child Development*. 2018. **89** (4) e323–e331. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.12889>
- Heymann, D. L. – Shindo, N.:** COVID-19: What is Next for Public Health?. *The Lancet*. 2020. **395** (10224) 542–545. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30374-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30374-3)
- Jarrin, D. C. – Awad, Y. A. – Rowe, H. – Noel, N. A. – Ramil, J. – McGrath, J. J.:** Parental Expectations are Associated with Children's Sleep Duration and Sleep Hygiene Habits. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 2020. **41** (7) 550–558. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000818>
- Jones, C. H. – Pollard, T. M. – Summerbell, C. D. – Ball, H.:** Could Parental Rules Play a Role in the Association between Short Sleep and Obesity in Young Children? *Journal of Biosocial Science*. 2014. **46** (3) 405–418. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0021932013000291>
- Jones, J. H. – Call, T. A. – Wolford, S. N. – McWey, L. M.:** Parental Stress and Child Outcomes: The Mediating Role of Family Conflict. *Journal of Child and Family Studies*. 2021. **30** (3) 746–756. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01904-8>
- Kwon, S. – Janz, K. F. – Letuchy, E. M. – Burns, T. L. – Levy, S. M.:** Parental Characteristic Patterns Associated with Maintaining Healthy Physical Activity Behavior during Childhood and Adolescence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016. **13** (58) DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0383-9>
- Lee, J. S. – Jin, M. H. – Lee, H. J.:** Global Relationship between Parent and Child Obesity: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical and experimental pediatrics*. 2022. **65** (1) 35. DOI: <https://doi.org/10.3345/cep.2020.01620>
- Lim, C. – Biddle, S. J.:** Longitudinal and Prospective Studies of Parental Correlates of Physical Activity in Young People: A Systematic Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012. **10** (3) 211–220. DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.672006>
- Mahmood, L. – Flores-Barrantes, P. – Moreno, L. A. – Manios, Y. – Gonzalez-Gil, E. M.:** The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*. 2021. **13** (4) 1138. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Marttila-Tornio, K. – Ruotsalainen, H. – Miettunen, J. – Männikkö, N. – Kääriäinen, M.:** Association between Psychosocial Problems and Unhealthy Health Behavior Patterns among Finnish Adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*. 2020. **51** (5) 699–708. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00967-w>
- Mazzolani, B. C. – Smaira, F. I. – Astley, C. – Irahá, A. Y. – Pinto, A. J. – Marques, I. G. – Gualano, B.:** Changes in Eating Habits and Sedentary Behavior during the COVID-19 Pandemic in Adolescents with Chronic Conditions. *Frontiers in Public Health*. 2021. **9** DOI: <https://doi.org/10.3389/fped.2021.714120>
- Mishra, A. – Pandey, R. K. – Minz, A. – Arora, V.:** Sleeping Habits among School Children and Their Effects on Sleep Pattern. *Journal of Caring Sciences*. 2017. **6** (4) 315–323. DOI: <https://doi.org/10.15171/jcs.2017.030>
- Moitra, M. – Owens, S. – Hailemariam, M. – Wilson, K. S. – Mensa-Kwao, A. – Gonesse, G. – Kamamia, C. K. – White, B. – Young, D. M. – Collins, P. Y.:** Global Mental Health: Where We Are and Where We Are Going. *Current Psychiatry Reports*. 2023. **25** (7) 301–311. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01426-8>

- Montaño, Z. – Smith, J. D. – Dishion, T. J. – Shaw, D. S. – Wilson, M. N.:** Longitudinal Relations between Observed Parenting Behaviors and Dietary Quality of Meals from Ages 2 to 5. *Appetite*. 2015. **87** 324–329. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.12.219>
- Moore, S. A. – Faulkner, G. – Rhodes, R. E. – Brussoni, M. – Chulak-Bozzer, T. – Ferguson, L. J. – Raktim, M. – O'Reilly, N. – Spence, J. C. – Vanderloo, M. L. – Tremblay, M. S.:** Impact of the COVID-19 Virus Outbreak on Movement and Play Behaviours of Canadian Children and Youth: A National Survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020. **17** (1) 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>
- Neece, C. L. – Green, S. A. – Baker, B. L.:** Parenting Stress and Child Behavior Problems: A Transactional Relationship Across Time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*. 2012. **117** (1) 48–66. DOI: <https://doi.org/10.1352/1944-7558-117.1.48>
- Oyarzun-Farias, M. – Cova, F. – Bustos, C.:** Parental Stress and Satisfaction in Parents with Pre-school and School Age Children. *Frontiers in Psychology*. 2021. **12** (12) DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.683117>
- Peters, R. – Peters, J. – Beckett, N. – Booth, A. – Rockwood, K. – Anstey, K. J.:** Common Risk Factors for Major Noncommunicable Disease, a Systematic Overview of Reviews and Commentary: The Implied Potential for Targeted Risk Reduction. *Therapeutic Advances in Chronic Disease*. 2019. **10** DOI: <https://doi.org/10.1177/2040622319880392>
- Pierce, M. – Hope, H. F. – Kolade, A. – Gellatly, J. – Osam, C. S. – Perchard, R. – Kosidou, K. – Dalman, C. – Morgan, V. – di Prinzio, P. – Abel, K. M.:** Effects of Parental Mental Illness on Children's Physical Health: Systematic Review and Meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*. 2020. **217** (1) 354–363. DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.216>
- Radwan, H. – Al Kitbi, M. – Hasan, H. – Al Hilali, M. – Abbas, N. – Hamadeh, R. – Naja, F.:** Indirect Health Effects of COVID-19: Unhealthy Lifestyle Behaviors during the Lockdown in the United Arab Emirates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. **18** (4) 1964. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041964>
- Rangelov, N. – Suggs, L. S. – Marques-Vidal, P.:** I Did Eat My Vegetables. Agreement between Parent and Child Food Intake Diaries. *Public Health Nutrition*. 2016. **19** (17) 3106–3113. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980016001488>
- Reynolds, A. D. – Crea, T. M.:** Household Stress and Adolescent Behaviours in Urban Families: The Mediating Roles of Parent Mental Health and Social Supports. *Child & Family Social Work*. 2016. **21** (4) 568–580. DOI: <https://doi.org/10.1111/cfs.12181>
- Risi, A. – Pickard, J. A. – Bird, A. L.:** The Implications of Parent Mental Health and Wellbeing for Parent-child Attachment: A Systematic Review. *PLoS One*. 2021. **16** (12) e0260891. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260891>
- Ruedl, G. – Niedermeier, M. – Wimmer, L. – Ploner, V. – Pocecco, E. – Cocca, A. – Greier, K.:** Impact of Parental Education and Physical Activity on the Long-term Development of the Physical Fitness of primary School Children: An Observational Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. **18** (16) 8736. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18168736>
- Ruiz-Ariza, A. – De La Torre-Cruz, M. J. – Suárez-Manzano, S. – Martínez-López, E. J.:** Support towards Physical Activity and Academic Performance Regardless of Parental Socio-educational Status. *Retos*. 2019. **35** 208–212.
- Russell, C. G. – Worsley, A.:** Why Don't They Like That? And Can I Do Anything about it? The Nature and Correlates of Parents' Attributions and Self-efficacy Beliefs about Preschool Children's Food Preferences. *Appetite*. 2013. **66** 34–43. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.020>

- Sajtos, L., – Mitev, A.:** SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyv. 2007. Alinea Kiadó, Budapest
- Sallis, J. F. – Cervero, R. B. – Ascher, W. – Henderson, K. A. – Kraft, M. K. – Kerr, J.:** An Ecological Approach to Creating Active Living Communities. *Annual Review of Public Health.* 2006. **27** 297–322. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>
- Sandoval-Obando, E. – Muñoz, C. C.:** The Propensity to Teach in Chilean Rural Educators and Its Potentially Generative Implications: An Exploratory Study. *Journal of Higher Education Theory and Practice.* 2022. **22** (18) DOI: <https://doi.org/10.33423/jhetp.v22i18.5704>
- Scaglioni, S. – De Cosmi, V. – Ciappolino, V. – Parazzini, F. – Brambilla, P. – Agostoni, C.:** Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients.* 2018. **10** (6) 706. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Schoeppe, S. – Vandelanotte, C. – Bere, E. – Lien, N. – Verloigne, M. – Kovacs, E. – Manios, Y. – Bjelland, M. – Vik, F. N. – Van Lippevelde, W.:** The Influence of Parental Modelling on Children's Physical Activity and Screen Time: Does It Differ by Gender? *The European Journal of Public Health.* 2017. **27** (1) 152–157. DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw182>
- Short, M. A. – Gradisar, M. – Wright, H. – Lack, L. C. – Dohnt, H. – Carskadon, M. A.:** Time for Bed: Parent-set Bedtimes Associated with Improved Sleep and Daytime Functioning in Adolescents. *Sleep.* 2011. **34** (6) 797–800. DOI: <https://doi.org/10.5665/SLEEP.1052>
- Sigmundová, D. – Sigmund, E. – Badura, P. – Hollein, T.:** Parent-child Physical Activity Association in Families with 4-to 16-year-old Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2020. **17** (11) 4015. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17114015>
- Sleddens, E. F. – Gubbels, J. S. – Kremers, S. P. – van der Plas, E. – Thijs, C.:** Bidirectional Associations between Activity-related Parenting Practices, and Child Physical Activity, Sedentary Screen-based Behavior and Body Mass Index: A Longitudinal Analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 2017. **14** (1) 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0544-5>
- Smith, J. J. – Eather, N. – Morgan, P. J. – Plotnikoff, R. C. – Faigenbaum, A. D. – Lubans, D. R.:** The Health Benefits of Muscular Fitness for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine.* 2014. **44** 1209–1223. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4>.
- Smith, J. P. – Hardy, S. T. – Hale, L. E. – Gazmararian, J. A.:** Racial Disparities and Sleep among Preschool Aged Children: A Systematic Review. *Sleep Health.* 2019. **5** (1) 49–57. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.09.010>
- Tikotzky, L. – Dem, G. – Har-Toov, J. – Dollberg, S. – Bar-Haim, Y. – Sadeh, A.:** Sleep and Physical Growth in Infants during the First 6 Months. *Journal of Sleep Research.* 2010. **19** (1) 103–110. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2009.00772.x>
- Tzou, I. L. – Chu, N. F.:** Parental Influence on Childhood Obesity: A Review. *Health.* 2012. **4** (12A) 1464–1470. DOI: <https://doi.org/10.4236/health.2012.412A211>
- Wang, Y. – Beydoun, M. A. – Li, J. – Liu, Y. – Moreno, L. A.:** Do Children and Their Parents Eat a Similar Diet? Resemblance in Child and Parental Dietary Intake: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Epidemiology & Community Health.* 2011. **65** (2) 177–189. DOI: <https://doi.org/10.1136/jech.2009.095901>
- World Health Organization:** 2008–2013 WHO Action plan for the global strategy for the prevention and control of non-communicable diseases, Geneva. World Health Organization. 2008.

World Health Organization: Global strategy on diet, physical activity and health; 2019. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>, https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/ (Letöltés dátuma: 2024.04.04.)

Wickersham, A. – Leightley, D. – Archer, M. – Fear, N. T.: The Association between Paternal Psychopathology and Adolescent Depression and Anxiety: A Systematic Review. *Journal of Adolescence*. 2020. **79** 232–246. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.007>.

Yao, C. A. – Rhodes, R. E.: Parental Correlates in Child and Adolescent Physical Activity: A Meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015. **12** (1) 1–38. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0163-y>

JEGYZETEK ♣ NOTES