

¹VÉCSEYNE KOVÁCH MAGDOLNA, ²PLACHY JUDIT, ³BOGNÁR JÓZSEF

¹ Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger

² Baba-Mama Szabadidő és Életmód Alapítvány, Eger
Baby and Mom Sports for All Foundation

³ Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
Semmelweis University, PE and Sportscience Faculty, PE Theory and Pedagogy
Department

E-mail: funlanguages@chello.hu

**A FELNÖTTEK EGÉSZSÉGES, AKTÍV ÉLETMÓDJA –
ÖSSZEHASONLÍTÓ ELŐTANULMÁNY A FIATAL
FELNÖTTEK ÉS IDŐS KOROSZTÁLY ÉLETMÓDJÁRÓL,
RENDSZERES FIZIKAI AKTIVITÁSÁRÓL
ADULTS' HEALTHY, ACTIVE LIFESTYLE – A
COMPERATIVE PRE-STUDY OF YOUNGER AND OLDER
ADULTS' LIFESTYLE AND REGULAR PHYSICAL
ACTIVITY**

Összefoglaló

Számos kutatás bizonyítja, hogy a sport és testedzés kitűnő eszköz az örege-
dés folyamatának lassítására és az élet minőségének javítására.

Kérdőíves felmérésünk célja volt megtudni, hogy az Egerben és környékén
élő felnőttek két különböző korosztálya – 60 éven felüliek (átlagéletkor: 61,45
év, N=28) és 30-40 év közöttiek (átlagéletkor: 34,5 év, N=32) – milyen arány-
ban végeznek rendszeres fizikai aktivitást, mely tényezők befolyásolják ebbéli
döntésüket, egészségesen élnek-e saját megítélésük szerint és mit jelent számuk-
ra az egészséges életmód.

A fiatal felnőttek 71,9%-a sportol rendszeresen, míg a hatvanon felüliek kö-
zül csak 28%. A magasabb iskolai végzettség, a jó anyagi körülmények mindkét
csoportnál pozitívan befolyásolták a rendszeres fizikai aktivitást, míg a résztve-
vők neme és családi állapota nem befolyásolta a részvételt egyik csoportnál sem.
Mindkét csoportnál meghatározó volt a későbbi sportszeretet szempontjából a jól
felkészült edző vagy testnevelő tanár. Az idősebbeknél kisebb százaléknál, a
fiatalabbak 83%-ánál tartozik az egészséges életmódhoz a rendszeres fizikai
aktivitás.

A két korosztály összehasonlításából egy javuló tendencia mutatkozik a fiatal felnőttek rendszeres fizikai aktivitáshoz való hozzáállásában.

Felmérésünk tanulsága és a témában megjelent szakirodalom alapján szeretnénk egy időseknek szóló intervenció programmal felhívni a korosztály figyelmét a rendszeres fizikai aktivitás számukra „életmentő” szerepére.

Kulcsszavak: fiatal felnőttek, idős korosztály, rendszeres fizikai aktivitás, egészséges életmód

Abstract

A lot of studies prove that regular physical activity is among the most important self-care behaviors that contribute for a healthy active living and for a quality of life.

The purpose of this preliminary study was to explore what per cent of younger adults (30-40 years old, N=32) and older adults (over 60 years old, mean age=61,45, N=28) do regular physical activity, what the most important influencing factors of people's participation in regular physical activity are, whether they live a healthy life or not and what healthy lifestyle is in their interpretation.

71,9% of younger, and only 28% of older adults do physical activity on a regular basis. Higher level education and higher income have positive influence on healthy active living. Sex and marital status did not have influence on lifestyle decisions. Nearly all those physically active mentioned that PE teachers or sport coaches had a significant role in forming a positive attitude towards PA and engagement in regular PA.

Regular physical activity is considered a part of healthy lifestyle by 83% of younger adults. This number is much lower by older adults.

Younger adults seem to have a much more positive attitude towards regular PA than the old.

The next phase of our work is going to be a lifestyle intervention program for the old to emphasize the “life-saver” role of PA.

Keywords: younger and older adults, regular physical activity, healthy lifestyle

Bevezetés

Társadalmunk struktúrája megváltozott és jelen pillanatban is változik: az egész lakosságra kiterjedő demográfiai öregedés egyedülálló az emberiség történetében.

Mivel a világ legtöbb részén egyre hosszabb ideig élnek az emberek, alapvető fontosságú, hogy az egyének meg tudják őrizni függetlenségüket és minél tovább aktív és minőségi életet tudjanak élni. Számos ezen a területen végzett

kutatás bizonyítja, hogy a sport és testedzés kitűnő eszköz a mentális és fizikai öregedés folyamatának lassítására és az élet minőségének javítására (Bailey, 2000; Prohaska, et.al, 2006; Morrow, Krzewinski-Malone, Jackson, Bungum, FitzGerald 2004, Sagiv, 2000).

Azoknál az időseknél, akik felnőttkorban kezdenek el rendszeresen mozogni, jól felépített és fokozatos terheléssel kedvező változásokat lehet elérni mind a fiziológiai, mind pszichikai mutatókban. Akik pedig egész életük folyamán aktívan élnek, ennek előnyös hatását életük végéig élvezhetik.

Témaválasztás indoklása

Egy a lakosságban létrejövő, messzemenő következményekkel járó demográfiai változás jellemzi társadalmunkat. A jelenség egyre inkább a figyelem középpontjába kerül világszerte. Várható előrejelzés szerint az idősek (60 éven felüliek) száma 605 milliőről 2025-re 1,2 billióra fog emelkedni. A legfrissebb statisztikák azt mutatják, hogy a legtöbb fejlett országban több 60 éven felüli ember él, mint amennyi 15 éven aluli gyermek. A fejlődő országokban még erősebben figyelhető meg ez a tendencia. Már most az idősek 60%-a ezekben az országokban él és ez az arány 2025-re több, mint 70% lesz. Franciaországnak pl. 114 évbe telt, hogy megduplázza az idősek arányát, 7%-ról 14%-ra. Hasonló megduplázódás Kínában kevesebb, mint 30 év alatt fog végbemenni (*Hoskins – Borodulin, 2000*).

Vessünk egy pillantást a magyar viszonyokra is a KSH adatai alapján. Hazánkban mára minden ötödik ember betöltötte 60. életévét, arányuk a társadalmon belül 20%, számszerűen 2 millió lakos. A 100 gyermekkorúra eső időskorúak számát jelző mutatót „öregedési index”-nek nevezzük. Ez Pest megyében a legmagasabb, mintegy 145, és megyénként, régióként 90 és 145 között ingadozik. Összességében a magyar népesség öregedési indexe 108-110. Az EU tagországainak többségében ennél kedvezőtlenebb a helyzet, ily módon nem tartozunk a legöregebb kormegoszlású európai országok közé. Ugyanakkor hangsúlyozható, hogy a magyar népesség egyszerre öregszik, de fogyatkozik is (*KSH, 2003*).

Az időskori megbetegedések megelőzését már fiatal korban el kell kezdeni. Surgeon General 1996-os jelentésében azt írta, hogy az idős emberek egészségi állapota arányban van az életük során végzett fizikai gyakorlatokkal. Kutatások bizonyítják, hogy a rendszeres testmozgás jó hatással van az érrendszerre, légzésre és az izmok fejlődésére (*Bailey, 2000; Pate, et al. 1995*).

A középkorúak halálát legtöbb esetben szintén krónikus megbetegedések, mint pl. szív koszorúér elzáródás, szívroham, légzési rendellenességek vagy rák okozzák. A legtöbb kiváltó okai összefüggésbe hozhatók az egészségtelen életmóddal, mely összefüggést orvosi kutatások támasztják alá (*Petrella, Robert J, Cleroux, Feldman, 1999*). Ezen ismeretek tudatában a megelőzés megoldható és rendkívül fontos feladatnak látszik.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy akik aktív életmódot folytatnak, viszonylag rövid ideig betegeskednek haláluk előtt. Más ok lehet, hogy elérik a nyolcvanas, akár kilencvenes éveiket is, de hosszantartó, krónikus megbetegedésekben szenvednek haláluk előtt vagy mozgásképtelenné válnak, és nem tudják magukat ellátni.

„Egyre inkább bizonyított, hogy az alapul szolgáló genetikai hajlam speciális életstílus beavatkozásokkal változtatható.” (Chodzko–Zajko, 1996 p. 320).

A felnőttek – különös tekintettel az idősebb korosztályra – életmódjáról és sportolási szokásairól kevés tudományos igényű írás jelent meg hazánkban eddig.

Kivételnek számít *Földesiné (1998)* tanulmánya az idős nők testedzéséről, mely szerint a magyar idős nők sportja a sajátos társadalmi, gazdasági, politikai és kulturális okok miatt sokáig teljesen mellőzött volt.

Azt gondoljuk, hogy az idősök sportjának a legfőbb célja, hogy az idős emberek megkapják a megfelelő tájékoztatást és lehetőséget, hogy életkorukhoz illő testmozgást végezhesenek. Nem kell ennek holmi megerőltető, anaerob jellegű mozgásnak lennie. Egy jó séta, mely kis oxigén adóssággal jár és amelyet kellesz izomfáradtság követ, napi rendszerességgel tökéletesen megfelel e korosztály sajátosságainak. Fontos, hogy el tudják fogadni megváltozott testképüket és a sport által új célokat, perspektívákat találjanak, társaságba járjanak, sikerélményhez jussanak.

A kutatás célja

Kérdőíves vizsgálatunk célja az volt, hogy megvizsgáljuk, milyen arányban végeznek rendszeres testmozgást az Egerben és környékén élő felnőttek (rendszeres alatt a heti 3×-i, legalább 30 perces fizikai aktivitást értettük, melybe nem tartozott bele a házimunka), milyen tényezők befolyásolják az egészségtudatos fizikai aktivitást a két korosztálynál, függ-e a fizikai aktivitás családi állapottól, iskolai végzettségtől, anyagi helyzetétől; saját megítélésük szerint egészségesen élnek-e a régióban a felnőttek, mit értenek egészség alatt és melyek azok a mozgásformák, amelyeket szívesen gyakorolnak.

Módszer

Az adatfelvételhez egy általunk szerkesztett, önkitöltős, nyílt végű kérdéseket tartalmazó kérdőívet használtunk.

Hatvan főből álló mintánk Egerben és környékén él és koruk szerint két csoportra osztható. Az első csoportba tartoznak a hatvan év feletti, különböző nyugdíjas klubok tagjai. A csoport létszáma 28 fő, melynek mintegy fele férfi, fele nő. Iskolai végzettségüket tekintve pontosan 50% középfokú, 50% pedig felsőfokú végzettségű. Legtöbbjük – 78,6%-uk – házasságban él.

Második csoportunk, a 30-40 év közöttiek létszáma 32 fő. A nemek eloszlása hasonlóan alakul az előző csoporthoz, fele nő, fele férfi. Középfokú végzettséggel a csoport 28,1%-a, felsőfokúval 71,9% rendelkezik. 56,3% él házasságban.

Statisztikai elemzéseinket SPSS 16.0-ban végeztük. Nonparametriás eljárásokat alkalmaztunk a demográfiai jellemzők és szignifikáns különbségek megállapítására.

Eredmények

A fiatal felnőttek 71,9%-a sportol rendszeresen, míg a hatvanon felüliek közül csak 28% tudott igennel válaszolni erre a kérdésre. (Az életkor függvényében a különbség szignifikáns, $F=8,889$, $p<0,004$.) Tudjuk, hogy a rendszeres testmozgást végzők száma az életkor előrehaladtával egyre csökken. Mintánknál is a hatvan év feletti több, mint fele (60%) sportolt felnőttkoráig rendszeresen, de idős korára abbahagyta. Kevés azon időseknek a száma (10%), akik felnőttkorban kezdtek el rendszeresen mozogni.

Feltevésünk – mely szerint a magasabb iskolai végzettségűek körében több rendszeresen sportoló felnőttet találunk, – teljes mértékben beigazolódott mindkét korosztály vizsgálatánál. Az egész mintára vetítve: 85%-a a rendszeresen sportolóknak felsőfokú végzettséggel rendelkezik. Külön a két korosztály eredményeit az **1-es és a 2-es táblázatban / in the Table 1 and 2** tüntettük fel.

Az anyagi helyzet rendszeres sportra való hatásánál mindkét korosztálynál szignifikáns különbséget találtunk az átlag alatti és átlag feletti jövedelemmel rendelkezők csoportjai között ($p<001$, ill. $p<0,039$) (**3. és 4. táblázat / Table 3 and 4**).

1. táblázat / Table 1: *Az iskolai végzettség hatása a rendszeres fizikai aktivitásra a 60 év felettiéknél / Influence of education level on regular PA at group aged over 60 years*

Rendszeres fizikai aktivitás/iskolai végzettség	Középfokú (%)	Felsőfokú (%)	Össz. (%)
Sportol rendszeresen (%)	11,1 7,1	88,9 50,0	100
Nem sportol (%)	61,9 92,9	38,1 50,0	100
Össz.(%)	44,0 100	56,0 100	100

2. táblázat / Table 2: Az iskolai végzettség hatása a rendszeres fizikai aktivitásra a 30-40 éveseknél / Influence of education level on regular PA at group aged 30-40 years

Rendszeres fizikai aktivitás/iskolai végzettség	Középfokú (%)	Felsőfokú (%)	Össz. (%)
Sportol rendszeresen (%)	22 44	78 80	100
Nem sportol (%)	69,2 56	30,8 20,0	100
Össz. (%)	41,0 100	59,0 100	100

3. táblázat / Table 3: A jövedelem hatása a rendszeres fizikai aktivitásra a 60 év felettiéknél / Influence of income on regular PA at group aged over 60 years

Rendszeres fizikai aktivitás/jövedelem	Átlag alatti (%)	Átlagos vagy átlag feletti (%)	Össz. (%)
Sportol rendszeresen (%)	0 0	100 80	100
Nem sportol (%)	20 100	80 20,0	100
Össz. (%)	14,3 100	85,7 100	100

4. táblázat / Table 4: A jövedelem hatása a rendszeres fizikai aktivitásra a 30-40 éveseknél / Influence of income on regular PA at group aged 30-40 years

Rendszeres fizikai aktivitás/jövedelem	Átlag alatti (%)	Átlagos vagy átlag feletti (%)	Össz. (%)
Sportol rendszeresen (%)	22 25	78 82	100
Nem sportol (%)	11,7 75	88,3 18	100
Össz. (%)	10,14 100	89,86 100	100

A különböző nemű és családi háttérű csoportoknál mintánk esetében nem találtunk szignifikáns különbséget a rendszeres sportra vetítve.

A rendszeresen sportolók 75%-ának volt olyan meghatározó testnevelő tanára vagy edzője, akire szívesen emlékszik, és akinek meghatározó szerepet tulajdonít a sport megszeretetésében.

Érdekes egy pillantást vetni, mely okokat jelölte meg a két korcsoport a „nem sportolás” indokaiként. Az idősök közül legtöbben, a csoport 35%-a a lustaságot és 25% a korát. 20% hivatkozott időhiányra, 20% pedig egyéb okokra.

A fiataloknál kivétel nélkül mindenki, aki nem sportol, az időhiánnyal indokolta azt.

Az idősöknél egyértelműen – a sportolók 65%-ánál – az úszás a legkedveltebb mozgásforma. A maradék 35% nagyjából egyforma arányban tornázik, sétál és teniszezik rendszeresen. A fiataloknál az úszást még mindig 30%-uk választotta, 30%-a a rendszeresen sportolóknak látogat különböző kondi tornákat és az aerobik válfajait, míg a maradék 40% focizik (16%), teniszezik (14%) és kerékpározik (10%).

Megkérdeztük mindkét csoportot, hogy megítélésük szerint egészségesen élnek-e. Az idősök 60%-a igennel válaszolt, annak ellenére, hogy csak 28%-uk sportol a csoportból rendszeresen. A maradék 42%-nak az egészséges életmódhoz nem tartozik hozzá a rendszeres fizikai aktivitás. Számukra az egészséges táplálkozás, stressz-mentes élet, káros szenvedélyektől való mentesség tartoznak a legfontosabb életmód elemek közé.

A fiatal felnőtteknél a válaszolók 83%-nak jelenti többek között a rendszeres fizikai aktivitás az egészséges életmódot.

Megoldások, ajánlások

Vizsgálatunkból kiderül, hogy a magasabb iskolai végzettség, az alacsonyabb életkor, a jó anyagi körülmények mind pozitívan befolyásolják a rendszeres fizikai aktivitást. A résztvevők neme és családi állapota jelen mintánknál nem befolyásolta a részvételt. Itt meg kell azonban jegyezni, hogy mintánk kis elemszámú volt és a szignifikancia szint elemszámfüggő, ezért érdemes lesz a vizsgálatot nagyobb elemszámú csoportokkal is megismételni.

Pedagógiai szempontból nagy jelentősége van a mind emberileg, mind szakmailag jól felkészült, motiváló testnevelő tanárnak a sport szeretetének kialakításában.

Láttuk, hogy a kor előrehaladtával sokan felhagynak a rendszeres fizikai aktivitással és nincsenek tisztában annak időskori „életmentő” szerepével, pedig ennél a korosztálynál mindenképp központi helyet kellene kapnia az egészséges életmódban a mozgásnak. Az, hogy sokan a koruk miatt nem mozognak, számunkra azt jelenti, hogy az idősök nincsenek tisztában azokkal a lehetőségekkel és ajánlott mozgásformákkal, melyeket ebben a korban végezhetnének.

A megkérdezettek körében a legnépszerűbb mozgásforma az úszás volt. Ennek magyarázata valószínűleg az, hogy Eger és környéke híres impozáns fürdőiről és termál vízeről. Mind a fedett uszodában, mind a termálfürdőben vannak nyugdíjas napok, amikor a nyugdíjas egri lakosok kedvezményes belépővel vehetik igénybe a szolgáltatásokat. Véleményünk szerint az idős korosztály min-

denképp több figyelmet érdemelne mind a gyakorlati, mind az elméleti kutatómunkában.

Célunk egy olyan időseknek szóló, fizikai aktivitást növelő program alkalmazása a régióban, melyben minél több idős ember tájékozódhat aktuális fizikai állapotáról és az általunk kínált program végeztével meggyőződhet a rendszeres mozgás kedvező hatásairól. Kutatásunkat szeretnénk a testösszetétel és a motoros képességek változására, valamint életminőségben és az idősödéshez való hozzáállásban beállt változásokra fókuszálni.

A két korosztály összehasonlításából egy javuló tendencia mutatkozik a fiatal felnőttek rendszeres fizikai aktivitáshoz való hozzáállásában. Öröndetesnek mondható, hogy a fiatalabb korosztály nagy része elengedhetetlennek tartja a rendszeres fizikai aktivitást az egészség megőrzéséhez és hogy ez a korosztály szinte kivétel nélkül fontosnak tartja, hogy a gyermekei sportoljanak.

Irodalomjegyzék

- Bailey, D.A. (2000) The Role of Physical Activity in the Prevention of Osteoporosis: The Importance of Starting Young. *Physical Activity and Ageing. The Multidisciplinary Series of Physical Education and Sport Science, Volume 2.* Meyer & Meyer Sport, Berlin. 35-47.
- Földesi, Sz. Gy. (1998): Idős nők testedzéséről szociológiai nézőpontból. *Sporttudomány*, 3. 12-15.
- Huszár A., Bognár J.: Fiatal felnőttek testkulturális magatartása, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján, *Új Pedagógiai Szemle*, 2006/6.
- Magyar Sporttudományi Szemle -1998. 3.
- Központi Statisztikai Hivatal (2003): www.ksh.hu
- Matsudo, Sandra and Matsudo, Viktor: Physical Activity and Ageing in Developing Countries. *The Multidisciplinary Series of Physical Education and Sport Science, Volume 2.* Meyer & Meyer Sport, Berlin. 65–85.
- Morrow Jr, J., Krzewinski-Malone, J. A., Jackson, A. W., Bungum, T. J., FitzGerald, S. J. (2004). American Adults' Knowledge of Exercise Recommendations. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3), 231-7.
- Pate, Russell R, Pratt, Michael, Blair, Steven N, Haskell, William L, et al. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273(5), 402.
- Petrella, Robert J, Cleroux, Jean, Feldman, Ross D. (1999). Recommendations on physical exercise training [Lifestyle modifications to prevent and control hypertension supplement]. *Canadian Medical Association Journal*, 160(9), 21-28.
- Prohaska, T., Belansky, E., Belza, B., Buchner, D., Marshall, V., McTigue, K., Satariano, W., Wilcox. S., (2006). Physical Activity, Public Health, and Aging: Critical Issues and Research Priorities. *The Journals of Gerontology: Series B Psychological sciences and social sciences*, 61B(5), 267–273.

Sagiv, M. (2000). Exercise and training in ageing. Physical Activity and Ageing. Perspectives. The Multidisciplinary Series of Physical Education and Sport Science, volume 2. Meyer & Meyer Sport, Berlin. 47–65.

Surgeon General's Report on Physical Activity and Health – U.S. Department of Health and Human Services, 1996.