

**HIDVÉGI PÉTER, BÍRÓ MELINDA, MÜLLER ANETTA,  
VÁCZI PÉTER**

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger  
University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

**TESTNEVELÉSI PROGRAM A MUNKAHELYI  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSBEN**

**PSYCHICAL EDUCATION PROGRAM IN THE HEALTH  
PROMOTION**

## Összefoglaló

A magyar lakosság egészségi állapota a legrosszabb Európában. Magas a halálozási és a megbetegedési arány, a nem fertőző betegségek közül elsősorban az életmódbeli tényezők és a munkahelyi stressz a legjelentősebb kockázati tényező. Célunk egy egészségfejlesztési terv kidolgozása a Vám- és Pénzügyőrség állománya számára az eredmények függvényében.

**Kulcsszavak:** munkahelyi stressz, egészségfejlesztés.

## Abstract

The health status of the Hungarian population is among the worst in Europe. High mortality and morbidity rates of non-infectious diseases are mainly due to lifestyle factors, and job stress is a significant risk factor. Being an officer of the Customs and Finance Guard is a specific profession, the job stress is significant. If our aim is prevention, we have to start with evaluating the health status of the vulnerable population, and intervention can be designed in view of the results. In view of the result, we would like to develop a health promoting project for this population with special profession.

**Keywords:** work stress, health promotion.

## Bevezetés

A pénzügyi és gazdasági világválságot megelőző évek gazdasági és társadalmi fejlődése olyan problémák sorát hozta magával, amelyek a munkavállalók egészségkárosító kockázatait növelték. A munka világát érintő társadalmi hatások átrajzolták a kockázati tényezők prioritási sorrendjét. A klasszikus fizikai, kémiai, biológia kockázati tényezők mellett mára a pszichológiai stresszorok gyakoriságának növekedése jelenti a legfontosabb munkahelyi egészségi ártalmat (Ungváry, 2010).

Az Európai Unió tagállamainak 2002 – 2006 évekre meghirdetett stratégiája a munkahelyi stresszt helyezi középpontba, mert a kutatási adatok szerint a tizenötök országában a munkavállalók 18%-a szenved a munkahelyi stressztől és ennek következményeitől. A Nemzetközi Munkaügyi Szervezet (International Labour Organization, 2005)<sup>5</sup> öt ország vizsgálata alapján (Egyesült Királyság, Finnország, Németország, Lengyelország, USA) megállapította, hogy a lelki problémák incidenciája riasztó mértékben növekszik a munkavállalók körében. Magyarországon a lakosság lelkiállapota szintén aggodalomra ad okot, ennek hátterében jelentős mértékben a munkahelyi stresszforrások állnak. A foglalkoztatottak körében a kezelést igénylők aránya 5,9% (KSH Társadalmi helyzetkép, 2005).<sup>6</sup>

A munkahelyek okozta egészségkárosodás markáns gazdasági veszteséggel jár. A Nemzetközi Munkaügyi Szervezet (ILO, 2005) becslései szerint a munkahelyi stressz költsége egyes országokban a bruttó nemzeti jövedelem 10%-át éri el. A munkakörnyezet a legveszélyesebb emberi környezet, ahol a kockázatok különböző formákban jelentkeznek, így pl. a munkaszervezést és a munkahelyi emberi tényezőket is a rizikótényezők közé soroljuk. Mindazok a kutatások, amelyek egy sajátos munkahely egészségkárosító paramétereinek feltárására irányulnak, alapját képezhetik a munkahelyi egészségnevelési és egészségfejlesztési terv kidolgozásának (Ungváry, 2010).

Az egészségfejlesztés nemcsak társadalmi, hanem egyéni szintű feladat is, a két szint csak együtt tud hatékonyan működni. Az egészségfejlesztés folyamatába elengedhetetlen bevonni a munkavállalókat, figyelembe kell venni szükségleteiket és a munkahelyi munkaszervezésről alkotott véleményüket. Az egyéni kezdeményezések nem elegendőek ahhoz, hogy egy vállalat hosszú távú

5 [http://www.ilo.org/global/publications/ilo-bookstore/order\\_online/books/WCMS\\_081882/lang--en/index.htm](http://www.ilo.org/global/publications/ilo-bookstore/order_online/books/WCMS_081882/lang--en/index.htm)

6 <http://vmek.oszk.hu/06000/06037/06037.pdf>

sikereket érjen el. A tartós munka- és teljesítőképeséghez olyan megközelítésre van szükség, amely a vállalati kultúra szerves részét képezi, és amely szem előtt tartja a munkavállalók testi és lelki jóllétét egyaránt. Az egészségfejlesztésnek az a célja, hogy csökkentse az emberek egészségi állapotában országtól, életkortól, társadalmi osztálytól függően jelenleg fennálló különbségeket, s hogy mindenkinek lehetővé tegye, hogy a számára elérhető legjobb egészségben élhessen (Juhász, 2007).

### **Az egészség fogalma**

Az egészség az egyén szempontjából az egyik legfontosabb – ha nem a legfontosabb – érték, ezért megőrzése az egyén karrierje, gazdasági helyzete, társadalmi státusa szempontjából is döntő jelentőségű. Az embereket rá kell ébreszteni arra, hogy saját magukat és családjukat hozzk nehéz, sokszor kilátástalan helyzetbe azzal, ha nem törődnek egészségükkel. Egy-egy ország jövőbeni fejlődése, gazdasági potenciálja nagyban függ a lakosság egészségi állapotától (Simon, 2003).

Számtalan egészségdefiniációt ismerünk, döntő többségük valamilyen egészségnorma köré szerveződik. Ezek a meghatározások nemcsak ismeretelméleti szempontból bírnak jelentőséggel, hanem praktikus következményekkel is járnak a tekintetben, hogy milyen eszközöket tartunk az egészségi állapot befolyásolása, fenntartása, illetve fejlesztése szempontjából megfelelőnek, hatékonyak.

Az 1. táblázatban kívántuk összefoglalni az egészségfogalom megközelítésének változásait az 1946-os WHO definíciótól a XXI. sz.-ig bővülő és alakuló meghatározásokig.

1. táblázat. Az egészség fogalmi változásai

Szerző, dátum	A definíció lényege
WHO, 1946	Úgy határozza meg az egészséget, mint a test teljes jólléti állapotát.
WHO (Koppenhága), 1984	Hangsúlyt kapnak az egyéni és társadalmi létfeltételek és az egyéni felelősség.
WHO (Ottawa), 1986	Már beleveszi az egyén ismereteit, a társadalmi tényezőket, valamint a fizikai környezetet.
WHO (Adelaide), 1988	Kormány szinten kell az jobb egészségi állapotot javítani az állampolgárok számára.
Seedhouse, 1986	Az egyén szintjére bontja le az egészséget, vagyis mindenki számára mást jelent egészségesnek lenni, de az alapvető feltételeket figyelembe kell venni.
Antonovsky, 1987	Az emberi létezés alapelve nem a kiegyensúlyozottság és az egészség, hanem az egyensúlyvesztés, a rendellenesség és a szenvedés.
Insel és Roth, 2007	Nem az a kérdés, hogy valaki egészséges vagy beteg-e, hanem az, hogy az említett kontinuum mentén milyen távolságra van az egyik vagy a másik végponttól.

Jelenleg az egészségnevelés és az egészségfejlesztés irányvonalait Antonovsky elmélete határozza meg.

### Az egészségfejlesztés fogalma

Az egészségfejlesztés egy tágabb fogalom, amelyről először Marc Lalonde tanulmányában olvashatunk, ami 1974-ben jelent meg. Ebben a kanadai egészségügyi miniszter legfőbb megállapításai között szerepel, hogy a gyógyászat és az egészségügyi rendszer korlátozott szerepet tölt be az emberek egészségi állapotában, mert a lakosság egészségi állapotában bekövetkező változás nagyobb részben tulajdonítható a szociális és környezeti feltételek javulásának, mint az orvostudomány fejlődésének, illetve az egészségügyi szolgáltatásokhoz való szélesebb körű hozzáférésnek.

A globális népegészségügyi programok területén mérföldkőnek számít az „Egészséget Mindenkinek 2000-re” program, melyet az Egészségügyi Világ-

szervezet (WHO) harmincadik közgyűlésén, 1977-ben fogalmaztak meg, és 1978-ban Alma-Atában fogadtak el. Az új irányelvek a mai Európai Unió egészségügyét is áthatják. Fő céljuk volt, hogy 2000-re a világ minden lakosa érje el azt az egészségi állapotot, amely lehetővé teszi a társadalmilag és gazdaságilag produktív életet (WHO, 1984).

Az 1986-os Ottawai Egészségfejlesztési Charta a közösségi egészségmegőrzés politikai kiáltványaként is felfogható. A konferencia „Egészséget mindenkinek 2000-re és azon túl” mottója egy új szemléletet tükröz, és az azonos régión belül iparilag fejlett és elmaradott országok számára is hasonló célokat tűzött ki. Ez a WHO-program egy új népegészségügyi mozgalmat, és az egészségügyi ágazaton kívüli különböző szektorok együttműködését sürgeti az egészség érdekében. Az Ottawai Charta olyan folyamatként definiálta az egészségfejlesztést, „amely módot ad az embereknek, közösségeknek egészségük fokozott kézben tartására és tökéletesítésére. A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, és környezetével változzon, vagy alkalmazkodjon ahhoz” (WHO, 1986. 9. o.).

Az egészségfejlesztés fogalmát a Dzsakartai Nyilatkozat a következők szerint módosította: „A meghatározás az egészségfejlesztést, mint folyamatot írja le jelezve, hogy az egészségfejlesztés egy eszköz a célok eléréséhez: az egészségfejlesztés a lakosság egészségkultúrájának széles körű fejlesztésére, az egészséges magatartásra, az egészséget veszélyeztető ártalmak, és megbetegedések megelőzésére irányuló tevékenység” (Nutbeam, 1998).

Az Egészségügyi Világszervezet közgyűlése, a World Health Assembly legutóbbi, 2004-ben megtartott genfi ülésén határozat formájában hívta fel a tagállamok figyelmét arra, hogy kiemelt jelentősége van a fiatalkorúak számára meghirdetett egészségfejlesztési programoknak. Ezek vonatkoznak az alkoholfogyasztásra és a dohányzásra is, melyek az életmóddal összefüggő rizikófaktorok (Kishegyi és Makara, 2004).

Az elmúlt húsz évben a témával kapcsolatos szakmai fórumokon a megvalósítás különböző lehetőségeivel és a prioritásokkal foglalkoztak, a nyilatkozatok, irányelvek, ajánlások akcióprogramok keretében hívták fel az érintettek figyelmét az életmód befolyásolására és az egészséget támogató környezet kialakítására [Ottawa [1986]], Adelaide, Australia [1988], Sundsvall, Svédország [1991], Dzsakarta [1997], Mexikóváros [2000]). Az egészségfejlesztés az egészség meghatározóit befolyásolja, változást szeretne elérni a szociális ügyek, a pénzügyi, gazdasági és minden olyan területen, amely az emberek életkörü-

ményeit meghatározza. Végző cél, hogy növelje a várható egészséges élettartamot, és csökkentse az országok és a csoportok közti ebbéli különbségeket (Chu, Breucker, Harris, Stitzel, Gan, Gu és Dwyer, 2000). A 2. táblázatban az egészségfejlesztés fogalmának alakulását, bővülését foglaltuk össze.

2. táblázat. Az egészségfejlesztés fogalmai

<i>Szerző, dátum</i>	<i>A definíció lényege</i>
<i>Lalonde, 1974</i>	Olyan stratégia, amely „mind az egyének, mind a szervezetek tájékoztatását, befolyásolását és segítségét tűzi ki célul annak érdekében, hogy azok több felelősséget vállaljanak, és aktívabban működjenek közre a mentális és testi egészségre ható ügyekben.”
<i>Green, 1980</i>	Az egészségi felvilágosítás és kapcsolódó szervezeti, politikai és gazdasági beavatkozások bármely olyan kombinációja, amely az egészségi állapotot javító viselkedésbeli és környezeti változások elősegítésére lett tervezve.
<i>Nutbeam, 1985</i>	Az a folyamat, amely módot ad az embereknek, hogy az egészségüket befolyásoló tényezőket jobban kézben tudják tartani, és ennek következtében képessé válnak azt tökéletesíteni.
<i>WHO, 1984., 1986., 1986.</i>	Az a folyamat, amely módot ad az embereknek egészségük fokozott kézben tartására és tökéletesítésére.
<i>Goodstadt és mtsai., 1987.</i>	Az egészség meglévő szintjeinek fenntartása és erősítése hatékony programok, szolgáltatások és szakpolitika megvalósítása által.
<i>O'Donnell, 1989.</i>	Az a tudomány és művészet, amely segít az embereknek olyan életmódot választani, amely az optimális egészségi állapot elérésére irányul.

### A kutatás célkitűzései és a minta

Jelen kutatásunk célja az volt, hogy országos viszonylatban feltárjuk a Vám- és Pénzügyőrség személyi állományának és a rendészeti szakközépiskolák oktatóinak stresszről, egészségről alkotott vélekedéseit. Vizsgáltuk a rájuk ható munkahelyi, magánéleti stresszt, az adott szervezethez való elkötelezettségü-

ket, a munkahelyi motivációt, a munkahelyi elégedettséget, a szervezeti légkört és a karrierlehetőséget.

Az empirikus kutatás két részből áll, melynek első felében a Vám- és Pénzügyőrség személyi állománya (N = 603), a Vám- és Pénzügyőri Iskola oktatói és a rendészeti szakközépiskolák oktatói (N = 112) egy kérdőívet töltöttek ki. A kérdőíves felmérést a munkatársakkal folytatott személyes interjú követte. A kutatás során arra törekedtünk, hogy az állapotfelmérés alapján a Vám- és Pénzügyőrség részére egy egészségfejlesztési tervet dolgozzunk ki, mely a dolgozók egészségének fejlesztését szolgálja.

### A kutatás hipotézisei

1. Feltételezzük, hogy a stressztűrő képesség szignifikáns különbséget mutat a Vám- és Pénzügyőrség személyi állományának különböző munkaterületein.
2. Feltételezzük, hogy a munkahelyi problémák a férfiak számára gyakrabban okoznak stresszt, mint a nőknek, a nőknek inkább a családi problémák jelentik az elsődleges stresszort.
3. Feltételezzük, hogy a rendészeti szakközépiskolákban tanító és a Vám- és Pénzügyőri Iskolában tanító kollégák stressz-szintje alacsonyabb (szignifikánsan eltér), mint a Vám- és Pénzügyőrség állományában szolgálatot teljesítő kollégáké, mely az eltérő munkahelyi feladatokra és munkakörülményekre vezethető vissza.
4. Feltételezzük, hogy azon dolgozóknál, akik egy évnél kevesebb időt töltöttek el a Vám- és Pénzügyőrségnél, alacsonyabb stressz-szintet tapasztalunk azon kollégákhoz képest, mint akikre több éve nehezedik a munkahelyi stressz.

### A kutatás eredményei

A munkahelyi stressz kérdéskörében megfogalmazott hipotéziseink nem minden esetben nyertek igazolást. Stressz-szint tekintetében vizsgáltuk a Vám- és Pénzügyőrség személyi állományának különböző munkaterületeit. Eredményeink szerint a stressz-szintet nem befolyásolja, hogy ki melyik vámszervnél dolgozik, illetve elmondható, hogy valamennyi vámszervnél



hasznó stressz-szint volt megfigyelhető, ami azt jelenti, hogy mindenhol hasznó munkakörülmények, felelősség tapasztalható. Nem minden kérdésben igazolódott be az a hipotézisünk, mely a szolgálati idő és a rendfokozat kérdéskörét boncolja. Kutatásunkban vizsgáltuk a tiszthelyettes, tiszt, főtiszt és közalkalmazott stressz-szintjét. Összesített stressz-szintben nem található szignifikáns különbség a különböző rendfokozatok között, viszont azoknál, akik egy évnél kevesebb időt töltöttek el a Vám- és Pénzügyőrségnél, alacsonyabb stressz-szintet tapasztalunk azon kollégákhoz képest, mint akikre több éve nehezedik a munkahelyi stressznyomás. A hivatásos állományban a nemek között az alábbiakban tapasztaltunk szignifikáns eltérést: a nők számára sokkal nagyobb stresszt okoz a család miatt való aggodás, mint a férfiak esetében, valószínűleg az anyaszerepből kifolyólag. A munkahelyen való megfelelés inkább a férfiaknak jelent nagyobb stresszort, mint a nőknek, valószínűleg a családfenntartó szerep miatt. A vezetői stílus jelentősen befolyásolja a stressz-szintet, ugyanis ha kedvezőbben bántak a beosztottakkal, a stressz-szint is alacsonyabb szinten realizálódott.

## 1. Egészségfejlesztési terv

*„Fejleszteni kell a csoportok, szervezetek, közösségek készségét és lehetőségeit arra, hogy az egészséget meghatározó tényezőt pozitívan befolyásolják. Az egészségmegőrzési lehetőségek javítása nevelést, képzést, forrásokat igényel.” (Dzszakartai Nyilatkozat)*

„A munkahelyi egészségfejlesztés a munkaadók, a munkavállalók és a társadalom valamennyi olyan együttes tevékenységét jelenti, amely a munkahelyi egészség és jóllét javítására irányul.”

A cél eléréséhez szükséges lépések és eszközök: A munkaszervezet javítása. A dolgozói részvétel biztosítása és a személyi kompetencia fejlesztése.” (A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózatának Luxemburgi Deklarációja, 1997)

### Munkahelyi egészségterv definíciója:

A munkahelyi egészségterv az a komplex programtervezet, amely a munkavállalók életminőségének és munkafeltételeinek javítását, egészségük fejlesztését szolgálja közösségi erőforrások mozgósításával.

A munkahelyi egészségterv folyamatjellegű, amelynek megvalósításának lépései:

- Kiinduló helyzet felmérése.
- Cselekvési terv kidolgozása – ennek alapján a programok megvalósítása.
- Az egészségterv folyamatos külső-belső kommunikációja.
- Folyamatos értékelés, monitorozás és visszacsatolás a program során.
- A megvalósításban minden érintett egyenrangú és aktív félként vesz részt, mivel a munkahelyi közösség igényein alapul.

A feltáró vizsgálataink alapján egy munkahelyi egészségfejlesztési terv kidolgozására vállalkozunk a Vám- és Pénzügyőrség személyi állománya és a rendészeti szakközépiskolák oktatói számára.

*A munkahelyi egészségterv-ajánlás a Vám- és Pénzügyőrség számára  
Állapotleírás (Hol állunk most?)*

Magas stressz-szint mérhető; a női dolgozók esetében ez még inkább jellemző, összefüggés van a munkában eltöltött idővel. Fenyégető helyzet jöhet létre: a krónikus munkahelyi stressz számos egészségkárosodást hoz létre. Olyan elváltozások alakulhatnak ki, mint pl. a szorongás, a depresszió, az emocionális kimerülés, a szív- és érrendszeri betegségek, esetleg öngyilkosság.

Ez a helyzet elősegítheti a rizikómagatartás kialakulását (dohányzás, alkoholfogyasztás, mozgásszegény életmód kialakulása, stresszevés stb.). Mindez növeli a betegség miatti munkakiesést, a munkahelyelhagyást, az ott maradók fokozottabb terhelését létrehozva a stressz-szint tovább növekszik. A negatív gazdasági vonzat mellett a testület hírnevét is csorbíthatja, amely az elköteleződést, a motivációt ronthatja.

### **Eredmények szervezeti szinten**

Vizsgálatunkat a Dél-alföldi Regionális Parancsnokság, az Észak-alföldi Regionális Parancsnokság, a Közép-magyarországi Regionális Parancsnokság, a Dél-dunántúli Regionális Parancsnokság és a Nyugat-dunántúli Regionális Parancsnokság vámszerveinél végeztük. Azt vizsgáltuk, hogy az egyes kérdéskörökben van-e regionális különbség, illetve melyek a megnyilvánuló különbségek, melyeket az egyes régió hivatásos vám- és pénzügyőröknek összeállított egészségfejlesztési tervébe bele kell építeni.

A stressz-szintben a vizsgálatunk alapján szignifikáns különbséget nem tudunk kimutatni a régiók között ( $p > 0,05$ ). A Vám- és Pénzügyőrség hivatásos állományában dolgozó vám- és pénzügyőrök stressz-szintjét elsősorban nem az befolyásolja, hogy hol teljesítenek szolgálatot, inkább a munkakör, az eltöltött életevek, a beosztás, melyet már megállapítottam.

*Cselekvési terv (Hogyan valósítsuk meg?)*

- A programok első lépéseként elengedhetetlen az érdeklődés felkeltése, az együttműködés kialakítása. A dolgozókat mindenképpen meg kell nyerni az ügynek, ezért be kell vonni a programokba őket a tervezéstől a végrehajtásig. Akkor lesz megfelelő az együttműködés, ha az alkalmazottak, a döntéshozók és a szakértők az egész program során mindig megfelelő tájékoztatást kapnak, mert érdeklődésüket csak így lehet fenntartani.
- Célcsoport meghatározása. A rendészeti szakközépiskolákban és a Vám- és Pénzügyőri Iskolán tanító kollégák, valamint a Vám- és Pénzügyőrség állományában szolgálatot teljesítő kollégák stresszkezelése indokolt, bár különböző sajátossággal rendelkeznek a tanárok és a szolgálati állományban lévők. Ez az eltérő munkahelyi feladatokra és munkakörülményekre vezethető vissza, ezért mind a tanárok, mind az állományban lévők számára kiterjesztendőnek ajánljuk az intervenciót, de a specifikusságok figyelembevételével.

## Testnevelési program

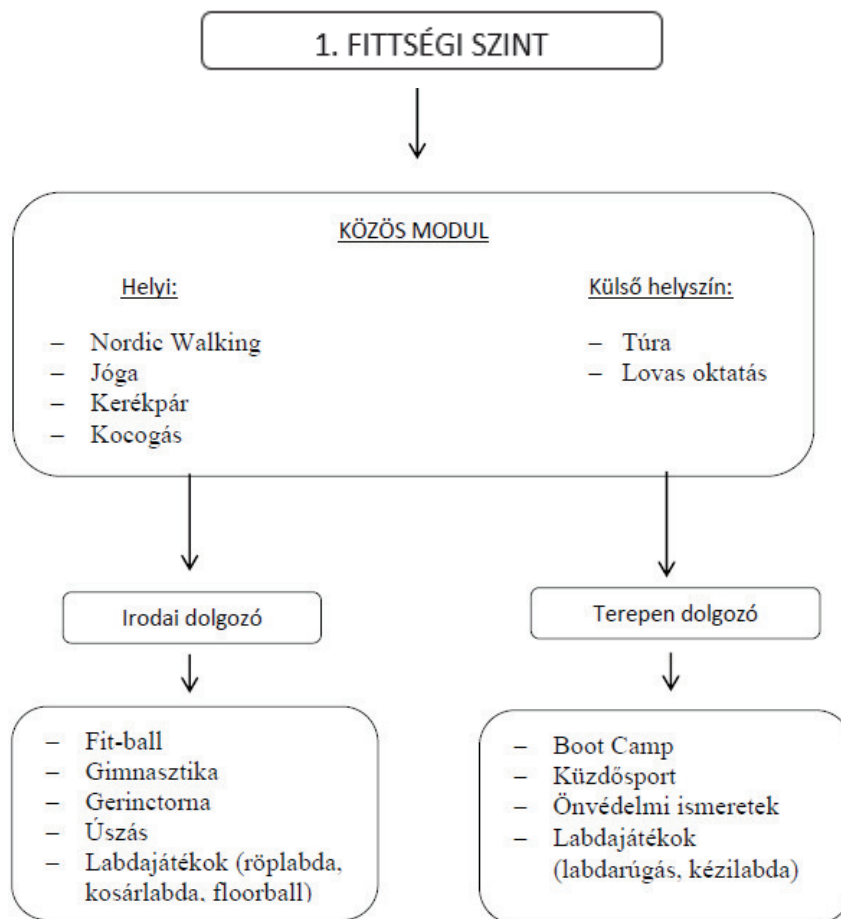
### *Bevezető gondolatok*

Egy olyan több szintű sport- és mozgásprogramot alakítottunk ki, mely figyelembe veszi a Vám- és Pénzügyőrség alkalmazottainak egészségi állapotában és fittségi szintjében, valamint stressz-szintjében az eltérő regionális különbségeket, valamint az eltérő munkabeosztás (hivatásos állomány tagjai, oktatói állomány) következtében tapasztalható eltéréseket.

A szakmai programot úgy állítottuk össze, hogy lehetőséget biztosítson helyben végezhető fizikai aktivitásra, valamint az időjárás elemeinek felhasználásával a természet erőivel való edzésekkel és mozgásformákkal is színesítsük a kínált mozgásrepertoárt. A program kialakítása során törekedtünk arra, hogy az irodai dolgozók és a terepen munkát végző alkalmazottak munkaterhelésének eltérő sajátosságaiból, valamint más-más terhelési aspektusaiból felmerülő munkahelyi ártalmak és annak preventív szemlélete beépüljön a tervezetbe.

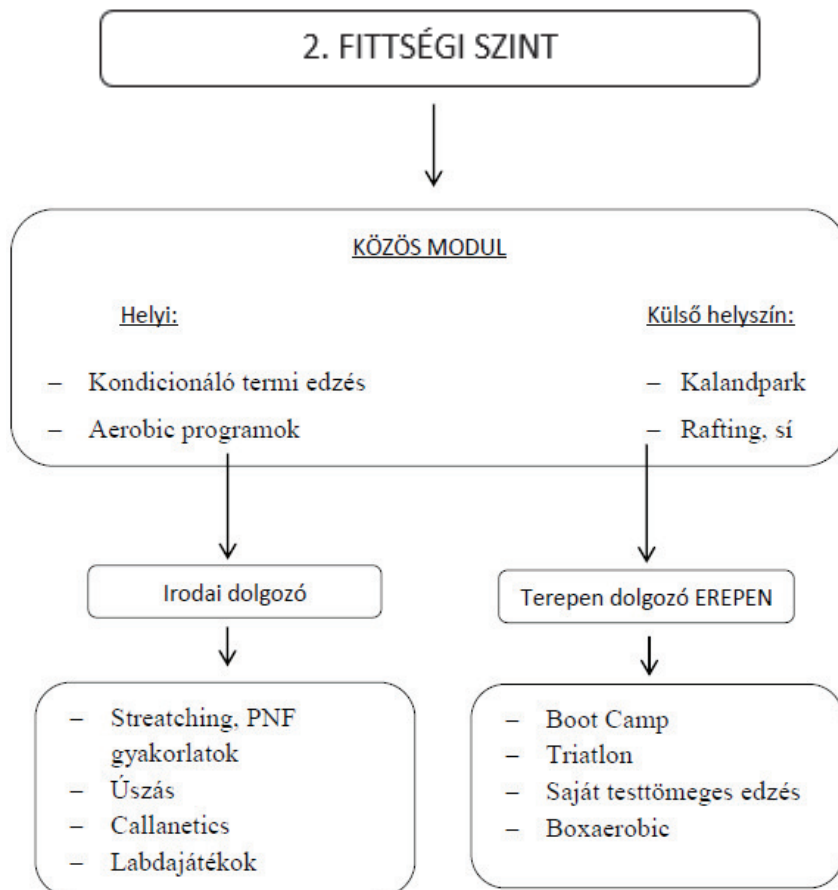
### Ajánlott mozgás és egészségtérkép

Nagyon fontos a dolgozói állapotfelmérés, melynek meg kell történnie a mozgásprogram elkezdése előtt. Többfajta fittségmérő tesztet és eljárást ismerünk, mi azt a fajta tesztet javasoljuk, mely gyorsan, költséghatékonyan megvalósítható. Igaz ugyan, hogy ez a teszt döntően az életmód elemeire rákérdezve állapítja meg a fittségi szintet, ami nem annyira pontos, mint más tesztek (pl. Hungarofit, Eurofit stb.) nekünk azonban nem is kell annyira pontos felmérés, hiszen ez alapján a dolgozókat be tudjuk csoportosítani két fittségi szintbe (1. fittségi szint [kisebb terhelési zóna], 2. fittségi szint. [magasabb terhelési zóna]).



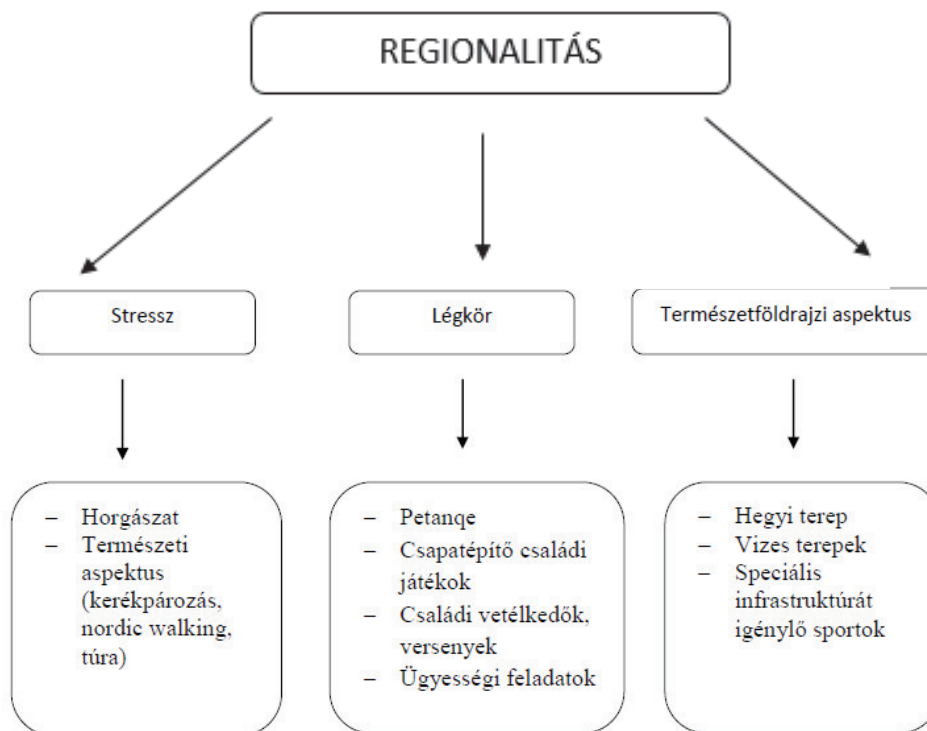
1. ábra. Az 1. fittségi szinttel rendelkezők számára ajánlott programok

A kezdőknek vagy alacsonyabb terhelhetőséggel, alacsonyabb edzettségi szinttel rendelkezőknek az ábrán felsorolt tevékenységeket javasoljuk. Meghatároztunk egy közös modult, melyet az irodai és a terepen dolgozó munkatársaknak egyaránt ajánlunk, Itt megkülönböztettük azokat a tevékenységeket, amelyeket helyben is tudnak végezni, illetve azokat, melyek ún. külső helyszínen zajlanak. Majd az irodai és a terepen dolgozók számára javasoltunk olyan speciális rekreációs sportokat, melyek figyelembe veszik az eltérő munkakörök jellemzőit, illetve az ezek kapcsán felmerülő különböző célokat és igényeket a szabadidős programok terén.



2. ábra. A 2. fittségi szinttel rendelkezők számára ajánlott programok

A 2. fittségi szinten lévő alkalmazottaknak, akik edzettebbek, vagy akik már rendelkeznek előzetes mozgástapasztalattal, és jó fittségi, egészségi állapotnak örvendenek, szintén meghatároztuk a rekreációs programjukat, amit az egészségtervbe beépítettünk. Ez a csoport is végezheti azokat az aktivitásokat, mint az 1. fittségi szinttel rendelkezők, nekik azonban olyan programot is összeállítottunk, mely kellő edzettségi és egészségi állapotot feltételez. Amennyiben az 1. fittségi szinten meghatározott tevékenységet űzik, úgy nekik a terhelés intenzitásának növelését kell megvalósítaniuk, hiszen ha a szervezet hozzá szokik az edzésingerhez, akkor már nem váltja ki a szervezet alkalmazkodását, így nem fejlődik. Amennyiben a terhelés terjedelmén változtatunk, úgy elérhetjük az alkalmazkodást és a magasabb edzettségi-fitsségi szintet.



3. ábra. A regionalitásban megjelenő különbségek.

A régiókban tapasztaltunk különbségeket az oktatói és hivatásos állomány tagjai esetében is. Volt olyan régió, ahol a dolgozóknak magasabb volt a stressz-szintje, de volt, ahol a léggör mutatott kedvezőtlenebb képet. Azokban a régiókban, ahol magasabb stressz-szintet tapasztalhattunk, ott a 3. ábrában a stressz-szint alatt nevesített tevékenységeket fokozottan ajánljuk, hiszen ezeknek a stresszoldó szerepe kifejezettebb. Egy egészségtervnek figyelembe kell vennie az eltérő természetföldrajzi aspektusokat, adottságokat is. Azokban a régiókban, ahol a 3. ábra természetföldrajzi aspektusai alatt szereplő tényezők megjelennek, ezeket a program összeállításában preferálni kell. Ahol hegyi terep van, ott a túrák, a nordic walking, az intenzívebb kerékpáros edzés, a kalandpark beépíthető, ahol álló- vagy folyóvíz áll rendelkezésre, ott a vizes sportok dominanciája markánsabban jelenhet meg. Az alföldi terep gyaloglásra, futásra, nordic walkingra stb. ad lehetőséget. A speciális infrastruktúrát igénylő sportokat ott építsük be az egészségtervbe, ahol erre a kedvező adottságok, az infrastrukturális háttér rendelkezésre állnak.

### A tervezett sporttevékenységek indoklása a szervezetre kifejtett főbb hatásaival:

*Nordic walking*: népszerű ciklikus sportág, a természetben űzhető, így az időjárás elemeivel való edzés egyik nagyon bevált eszköze. Ahogy a természetben változnak az időjárás elmei, mint a levegő hőmérséklete, a páratartalom, a csapadék, a szél, a légnyomás, úgy ezek a változó tényezők a szervezetet fokozatos alkalmazkodásra készítetik, mely így a szervezet immunrendszerének erősítéséhez járul hozzá. Könnyen elsajátítható, hiszen a mozgáselemek ismétlődnek. A terhelés nagyon jól, adekvátan adagolható nemre, életkorra és edzettségi állapotra. Mivel a természetben végezhető mozgásforma, így az idegrendszer pihentetésében, stresszoldásban betöltött szerepe is jelentős. Bár valamennyi régióban űzhető, hiszen alföldi és hegyvidéki, dombsági karakterű tájakon is lehet végezni, nagyobb terhelést jelent a hegyvidéki területeken.

A *jóga* erősen tartja kiemelt helyét a fitneszben, egyre többen jönnek rá, milyen eredményes a lelki, szellemi, testi egészség megtartásában. Sokan kedvelik a Bikram jógát. Bikram Choudhury a megalkotója, aki speciálisan állította össze az ászanákat azzal a céllal, hogy a test minden részébe oxigéndús vér jusson. Így biztosítja a Bikram jóga az egészséget, a jó közérzetet. A tudatos légzési technikák és meditatív gyakorlatok a stresszoldó hatásuk miatt nagyon hasznosak.

A *kerékpározás* költséghatékony sport. A természetben űzve jótékony hatást fejt ki az immunrendszer erősítésében, valamint a stressz oldásában. A ciklikus sportág igen jól fejleszti a kardio-respiratorikus állóképességet, a láb izomerejét. Egyszerű mozgásszerkezetű, könnyen elsajátítható, life-time sport, mely hosszú ideig az egészségmegőrzés szolgálatába állítja a sportmozgást. A terhelés nagyon jól, adekvátan adagolható, így alkalmas a kezdők illetve a magasabb fitiségi szinttel rendelkezők rekreációjára.

*Spinning*. A spinning angol eredetű szó jelentése pörgés, forgás. A spinning program egy zenére végrehajtott, csoportos teremkerékpározási tréning, edzői irányítással. Ez egy olyan páratlan edzésmódszer, amelyet kortól, nemtől, edzettségi szinttől függetlenül bárki végezhet, aki szeret sportolni. Egy speciálisan kifejlesztett kerékpáron történik az edzés 45–50 percen keresztül. A spinning-óra két alapvető terepfajtát szimulál: sík és hegyi terepet. A sík terepen kevés vagy mérsékelt ellenállás jellemző. A hegyi terep az ellenállás megnövelésével szimulálható. Mindkét szimulált terepen két pozícióban: ülőben és állóban lehet kerékpározni. (Kárai 2007)



A *kocogás, futás*: a futás költséghatékony, ciklikus, life-time jellegű sport. Egyszerű mozgásszerkezetű, adagolható terhelést biztosít. Kiválóan alkalmas a szív- és keringési rendszer fejlesztésére, valamint a zsírégető szerepe miatt az ideális testsúly elérésére és megtartására. Az egész test izomzatát megmozgatja, a természetben űzve az immunrendszert is erősíti. A terhelés adagolásával a kezdők és haladók számára is kiváló szabadidős sport.

*Lovaglás*: a lovaglás természetben űzött sport. Az ember és a ló kapcsolata igen jó az emberi pszichikum fejlesztésére, stresszoldásra. A lovaglás kedvező élettani hatásának egyrészt a tartásos, statikus elemek tartásjavításban (mély hátizom, combközelítő) betöltött szerepe kifejezett.

A *túrázás*, mely történhet gyalogosan, kerékpárral, lóval, vízi eszközökkel azért értékes, mert nem a megszokott lakókörnyezetben zajlik, így kiszakítja az embert a mindennapi, megszokott környezetéből. A túra igazán alkalmas az idegrendszer pihentetésére, a stressz-szint csökkentésére.

A *Fit-Ball* egy rekreációs célra kifejlesztett sporteszköz, melyre az jellemző, hogy használatával aerob terhelést tudunk elérni, miközben óvjuk a csont-ízületi rendszert. Az alap aerob órákon is elérjük az aerob terhelést, miközben a térd- és bokaízület jelentős terhelésnek van kitéve. A Fit-Ball labdát azonban a rehabilitációban és a prevenció területein is felhasználhatjuk. A Fitt-Ball life-time jellegű szabadidős tevékenység, hiszen a speciális labdás gyakorlatok alkalmazása állóképesség-fejlesztő és ízületkímélő egyszerre, így a célcsoport életkor tekintetében széles, gyerekeknek és a senior korosztálynak, az edzetleneknek vagy éppen az edzetteknek is ajánlható egyaránt. A labdán, illetve a labda használatával nagyon sokféle gyakorlat végezhető. A sportoláson kívül a mindennapjainkban és a munkahelyen is használhatjuk a labdát, például szék helyett kiválóan használható, a labdán történő egyensúlyozás tónusban tartja a hát és a gerinc környéki izomfűzőt, ezáltal javítja a testtartást. Minthogy a labda nem fix pontokon érintkezik a talajjal, a törzsizomzat folyamatos dinamikus és összehangolt működésére van szükség ahhoz, hogy ülés közben megtartsuk egyensúlyunkat. Ez az ún. dinamikus ülés állandó, de nem megterhelő hátizom tréninget jelent, és biztosítja az ízületek, lágyrészek számára a tehermentesített helyzetet.

*Gerinctorna*: a gerinctorna célja a helyes testtartás kialakítása erősítő, nyújtó és átmozgató gyakorlatokkal. Ezen kívül a gerinctorna nagy gondot fordít az alapkondíció fejlesztésére, a mozgás és légzés összehangolására, a helyes testtartás és medencetartás tudatosítására.

*Úszás*: legnagyobb pozitív élettani hatása az, hogy növeli a mozgás haté-

konyságát (tizenkétszer eredményesebb, mint a szárazföldi aerob és fitness mozgásformák). Mindemellett ismétlődő mozdulatai növelik a bőr feszeségét s az izmok rugalmasságát, így mi magunk is hajlékonyabbá válhatunk. A test vízben tartásával a tartóizmok is feszesednek, a dinamikus láb- és karmunkával a végtagjaink sem lustulnak el, s mivel az úszás minden formája egyenes törzset igényel, a has- és hátizomzatunk is erősödik általa. Ami pedig a legnagyobb különlegessége más sportokhoz képest, hogy ez az egyetlen, mely légzésszabályozásra kényszerít, és tágul a tüdőnk általa (az úszásnemtől függetlenül az egyes kartempók kiválóan szabályozzák, akarattunktól függetlenül is ritmizálják a levegővételt), így megnő annak a kapacitása. A tüdőtágulással egyidejűleg pedig a szív- és érrendszerünk is erősödik a keringés javulása végett, főként, hogy a vízszintes testhelyzet még inkább javítja az agy vér- és oxigénellátását.

*Labdajátékok (röplabda, kosár, floorball):* a labda eltérő méretével, alakjával, színével egy állandóan változó világot szimbiolizál, mely kiválóan fejleszti az alkalmazkodóképességet. A labdajátékok igen erős motivációs szerepet töltenek be a dolgozók rekreációs tevékenységében. A játékok szocializációban betöltött szerepe igen jelentős, hiszen a játék élethelyzetet modellt, legjobbnak kell lenni küzdelem árán, csak a játékban tét nélkül próbálhatjuk ki magunkat. Így a labdajátékok a csapatépítésben a teammunkában való kooperációnak fontos eszközei.

*Röplabda:* technikai tudást igényel. Mivel a két térfelet háló választja el, így nincs test-test elleni küzdelem, kisebb a balesetek és sérülések előfordulásának esélye. Fejleszti a labdaérzékenységet, a koordinációt, az ügyességet, a láb dinamikus izomerejét és az erő-állóképességet.

*Kosárlabda:* a kosárlabda gyors, pörgős játék, a viszonylag kis területű pályán történő gyors megindulások, megállások, lefutások és helyzetváltoztatások fejlesztik a gyorsaságot, a választásos reakcióidőt, valamint az ügyességet és a taktikai képességeket. A cserelehetőségek teret adnak az egyéni képességekhez igazított terhelés adagolásához.

*Floorball:* az izgalmas csapatjáték nagyon jól fejleszti a kooperációs készséget, a csapatban való gondolkodást, az interperszonális rugalmasságot, az egyéni érdek alárendelését, a fair-playt.

*Labdarúgás:* a labdarúgás igen népszerű sportág hazánkban. A nagy- vagy kispályán történő játék megfelelő állóképességet igényel, ügyességet, jó mozgáskoordinációt, labdás ügyességet a labda-láb kapcsolat területén, így ezt már a nagyobb fitneszi szinttel rendelkezőknek ajánljuk. A gyors lefutások, irány-

változtatások a gyorsaságot, az erő-állóképességet is fejlesztik.

*Kézilabda:* szintén a nagyobb fitességi szinttel rendelkező csoportnak javasolt csapatjátékok egyike. A gyors futások, megindulások irányváltások, passzok és a test elleni harc igényli az előképzettséget, a kondicionális képességek magasabb szintjét.

*Küzdősportok:* minden olyan sportág ide tartozik, ahol az ellenfelek csak puszta kézzel vagy a kezét és lábat kombinálva, illetve valamilyen eszközzel, felszereléssel, egymással érintkezve az adott szabályok szerint viaskodnak, vagyis „küzdenek”. Ide tartozik például a vívás, az ökölvívás, a birkózás vagy a cselgáncs. A saját testérzékelés magalapozása során kiemelten fejleszti a megfigyelés, a gondolkodás, a tanulás képességének fizikai-élettani alapjait. Nagy figyelmet szentel a jellem, a becsület, az akarat, az önuralom, a tisztelet, a kitartás kifejlesztésére és erősítésére, teherbírást, edzettséget ad, testi és lelki alkalmazkodásra készítet, megelőzi és kezeli a testi és lelki ártalmakat.

*Konditermi edzés:* megfelelő eszköze az erőnövelésnek és a test átalakításának, átformálásának, megfelelő intenzitás mellett.

## Aerobic programok

*Dance aerobic:* a dance aerobic az egyik legváltozatosabb aerobictípus, mert a mozgás ritmusát diktáló zene stílusa szerint rengeteg táncos változata ismert. A különböző táncstílusok lépéseit és mozgásváltozatait használja fel az óra kardio-blokkjában. Ezeket a táncos lépéseket vagy azok egyszerűsített formáit az aerobic alaplépéseivel kombinálják, ezáltal egy igen élvezetes óra alakul ki azok számára, akik szeretik a különböző zenés-táncos mozgásformákat. A dance aerobic a funky, a hip-hop, a jam stb. mozgásanyagával, zenére végzett tánclépésekkel koreografált óra. A dance aerobic ezért erősen koreografált, állóképességet fejlesztő óra. Új táncos mozgásváltozata a zumba, ahol a latin ritmus a domináns. Az órán felhasználják a salsa, a merengue, a cumbia, a quebradita, a reaggeton, a calypso, a bachata samba, az axé, a latin funk, a flamenco és más táncok alaplépéseit.

*Boks aerobic:* a boks aerobic ötvözi a különböző küzdősportok, a boks, a thai-boks, a tae bo, a különböző karateirányzatok mozgáselemeit, mint a különböző ütések, rúgások, elhajlások, védések stb. technikáit, valamint az aerobicban ismert alaplépéseket, mint a keresztlépés, a V-lépés stb. Például az alap aerobikóra és a kick-box ötvözetéből álló, kiváló állóképesség-fejlesztő fitneszórá igen népszerű a szabadidős tevékenységeket űzők körében. A

koreografált rúgások és ütések sorozatát használják a pulzusszám növelésére és a fokozott zsírégetés elérésére. A dinamikus zenei kíséret mellett végzett kickbox-aerobic lendületes, szórakoztató, ennek köszönheti népszerűségét.

*Capoera aerobic:* mivel a capoera igazából a küzdősportelemeket zenés-táncos mozgásformába öltve tartalmazta, így igazából a capoera aerobic ötvözi a küzdősportok elemeit és a táncos mozdulatokat. A capoera aerobic koreográfiája az eredeti sporthoz képest jóval könnyebb, egyszerűbb mozgás-változatokat takar. Capoeirás jellegét az ütésekkel és rúgásokkal tarkított táncos mozdulatok, alaplépések, a brazil gitár és kongadob aláfestő zenéje adja. A capoera aerobic erő- és állóképesség-fejlesztő. Jó tartásjavító is, hiszen a gerinc környéki izomfűzöt, valamint a törzs izmait erősíti.

*Kalandpark:* a kalandparkok nemcsak szokatlan testmozgást és jó adag adrenalinot kínálnak, de legtöbbször természetközeli élménnyel is megajándékoznak.

*Rafting:* a rafting az egyik legelterjedtebb és legnépszerűbb vadvízi sport. Ennek az az oka, hogy a legbiztonságosabb, illetve 10 éves kortól gyakorlatilag bárki művelheti, aki minimális úszástudással rendelkezik. Ebből adódóan kiválóan alkalmas családok részére, illetve azoknak, akik először tapasztalják meg a vadvízi evezés örömeit. A hajó sebességét a legénység együttes és összehangolt evezése adja meg, ezért ez a sport kiválóan alkalmas csapatépítő és csapatösszetartó jellegű programokhoz.

*Sí:* a sízést a legegészségesebb sportok közé sorolhatjuk. Ennek a sportnak élettani egészségfejlesztő hatása megszámlálhatatlanul sok van: a téli levegőzés, a napfény, további előnyeként emelném ki a magaslati hatást: a magasban történő mozgás olyan pozitív hatást fejt ki, ami fokozza a vérkeringést (Hidvégi, 2008). Az alpesi sí egyike a legnépszerűbb téli sportoknak, akár mint szabadidős foglalkozást, akár mint profi versenyt nézzük.

*Stretching, PNF* (pneuromuszkuláris facilitáció) technikák: az izmok nyújtása, az izmok lazaságának, elaszticitásának javítása a jó sportteljesítmény feltétele, valamint hozzájárul a sérülések és a balesetek megelőzéséhez is. Ezeket a gyakorlatokat a sérülések kezelésére, a műtétek utáni egészségi állapot helyreállítására is alkalmazzák.

*Callanetics:* hatékony alakformáló és zsírégető torna, mely nem tartalmaz szökdelő gyakorlatokat, így az ízületeket nem terheli. A magas ismétlésszámon alapuló gyakorlatok zsírégető hatása domináns. A mély izmok megmozgatása, az erő-állóképességi gyakorlatok jól alkalmazhatóak a fiatalabb vagy az idősebb korosztály esetében is.

*Boot camp*, mely egy igazi kihívást takar, napjaink legnépszerűbb és leghatékonyabb edzés módja a tengerentúlon. A US Army újoncokat kiképző tematikájában alkalmazott fizikai módszerek adaptációját használják. A hétköznapi ember számára is elérhetővé tették a szabadban végzett edzés módszert, mely a fittségi állapotot és a résztvevők mindennapi élete során szükséges teljesítőképességet javítja. A Boot Camp sikerének kulcsa a csapatmunka adta motiváció és az alkalmazott módszerek. A katonák edzettségi szintjére alapozva a Boot Camp edzéseket arra tervezték, hogy a lehető legtöbb eredményt érjük el a lehető legrövidebb idő alatt. Az edzések hosszúak és fárasztóak, ezért kihozzák a résztvevőket a komfortzónájukból. A klasszikus Boot Camp outdoor jellegű, vagyis szabadterén, parkokban, erdőkben, sportpályákon tartják 8–20 fős csoportokban. A 70-80 perces edzéseket általában két edző vezeti, akik a helyes végrehajtást folyamatosan kontrollálják, és lelkesítik a résztvevőket. A gyakorlatok a katonai kiképzésben használtak, a harci gyakorló tevékenységre felkészítő jellegű alakzatokban zajlanak, megtűzdelve sprintfutással, sorversennyel, utánzójárásokkal, páros gyakorlatokkal, köredzéssel, core-tréninggel. Ezek a speciális gyakorlatok a fizikai erőt és az állóképességet egyaránt fejlesztik, ezért egyszerre izomtömeg növelő és zsírégető hatásuk is van.

### Összefoglalás

A program összeállításánál olyan mozgásformákat és tevékenységeket, aktivitásokat terveztünk, melyek költséghatékonyak, hiszen ez elvárásként fogalmazódik meg minden állami szervezetenél, így a Vám- és Pénzügyőrségnél is. Igyekeztünk figyelembe venni az eltérő attitűdöket, azt, hogy a program biztosítson lehetőséget egyén és csoport számára egyaránt (egyéni és csapat-sportok), és beterveztünk olyan új típusú trendeket képviselő mozgásformákat, szabadidős sportokat, melyek kellő motivációt jelentenek a résztvevők számára.

A rendszeres fizikai aktivitás előnyei „nemre és korra tekintet nélkül” jól ismertek. A testedzés, a sport általános kedvező hatásain túlmenően alkalmazható egyes betegségek prevenciójában, kezelésében és rehabilitációjában. Ha a rendszeres testmozgást életünk részévé tesszük, magunkon is tapasztalhatjuk mindazokat az előnyöket, amelyeket korábban leírtam. Tűzzünk ki megvalósítható célokat, ez erősíti a motivációt a rendszeres fizikai aktivitás végzéséhez. Tegyük rendszeressé, mivel a mozgás csak akkor képes a jótékony hatását kifejteni a szervezetre! Próbáljuk beiktatni napirendünkbe! Ellenőriz-

zük és kontrolláljuk a teljesítményünket, ezzel nyomon követhető a fizikális fejlődés. Végezzünk minden alkalommal megfelelő bemelegítést a sérülések elkerülése végett! Sportoljunk együtt másokkal! Felmérések igazolják, hogy akik egyedül sportolnak, azok könnyebben hagyják abba a sportolást, mint akik partnerrel vagy csoportosan mozognak. Legyünk türelmesek önmagunkhoz, hiszen nem minden nap esik jól a mozgás. Ilyenkor éadjük be kevesebbel, vagy próbáljunk ki más sportágakat! Végül, de nem utolsó sorban élvezzük a mozgást, és ne felesleges, teherként tekintsünk a sportra! (Detre, 2006)

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- ANTONOVSKY, A. (1987): *Unraveling the Mystery of Health*. Jossey-Bass, San Francisco.
- CHU, C., BREUCKER, G. HARRIS, N., STITZEL, A., GAN, X., GU X., ÉS DWYER, S. (2000): Health-promoting workplaces- international settings development. *Health Promotion International*, 15. 2. sz.
- DETRE, Z. (2006): A sport egészségmegőrző szerepe. *Hadmérnök*, 1. évf. 1. sz.
- ERŐSNÉ, B. E. (2006): Egészségvédelmi feladatok a vegyipari ágazat területén.
- GOODSTADT, M. S. ET AL.(1987): Health promotion: a conceptual integration. *American journal of health promotion*, 1(3): 58–63.
- GREEN, L. W. (1980): Current report: Office of Health Information, Health Promotion, Physical Fitness and Sports Medicine. *Health education*, 11(2): 28.
- HIDVÉGI, P. (2008): A sízés egészségfejlesztő hatása. *Egészségfejlesztés XLIX: 1-2*, 28–33. (2008)
- INSEL, P. ÉS ROTH, W. (2007): *Core Concepts in Health. Brief Update*. McGraw-Hill Humanities, New York.
- JUHÁSZ, Á. (2007): *Az egyéni és szervezeti fókuszú munkahelyi egészségfejlesztés, doktori disszertáció*, ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola
- KISHEGYI, J. ÉS MAKARA, P. (2004): *Az egészségfejlesztés alapelvei – az egészségfejlesztés nemzetközi alapidokumentumai*. Sorozatszerkesztők: Szakmai Lektor: dr. Gyárfás Iván <http://www.oefi.hu/modszert.htm>
- LALONDE, M. (1974): A new Perspective int he health of Canadians. In: Naidoo J. és Wills, J. (1999): *Egészségmegőrzés*, Medicina Könyvkiadó, Budapest. 27–49.

- MÜLLER, A., RÁCZ, I. (2011): Aerobic és fitnes irányzatok. Dialóg Campus Kiadó.
- NUTBEAM, D. (1985): Health Promotion Glossary. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- O'DONELL, M. P.(1989): Definition of health promotion. Part III. Expanding the definition. American journal of health promotion, 3(3): 5.
- SEEDHOUSE, D. (1986): Health: The Foundations for Achievement. John Wiley, Chichester.
- SIMON-KISS, G. (2003): Az egészség nagyobb érték annál, hogy csak orvosokra bizzuk. Egészségügyi menedzsment, 13 (1): 89–91.
- UNGVÁRY, GY. (2010): Munkaegészségtan. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- UNGVÁRY, GY. (2010): „Paradigmaváltás” a foglalkozás-egészségügyben.
- WORLD HEALTH ORGANISATION (1984): Health Promotion: A Discussion Document on the Concept and Principles. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (1986): Ottawa Charter for Health Promotion. World Health Organization, Geneva
- WORLD HEALTH ORGANISATION (1986): Az Ottawai Egészségfejlesztési Charta. Nemzetközi Egészségfejlesztési Konferencia. Ottawa, 1986. november 17–21. In: Az egészségfejlesztés alapelvei. Az egészségfejlesztés alapvető nemzetközi dokumentumai. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest. 9–14.
- WORLD HEALTH ORGANISATION (1997): Dzsakarta nyilatkozat. Egészségmegőrzés a XXI. században. Dzsakarta, 1997. július 21–25. In: Az egészségfejlesztés alapelvei. Az egészségfejlesztés alapvető nemzetközi dokumentumai. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest. 29–34.