



MAGYAR GERONTOLÓGIA 13. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2021. 13. évf. Konferencia Különszám
On-line verzió: ISSN 2062-3690
[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

A testmozgás szerepe a demenciák és az időskori depresszió prevenciójában

Dr. Csinády Adriána

Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet, Személyiség és Klinikai Pszichológiai Tanszék

Kulcsszavak: demencia, mentális hanyatlás, depresszió, testmozgás, sport, prevenció

Korunk egyik legnagyobb problémája az idősödés és az időskorral megjelenő betegségek kavalkádja, mely rendkívüli terheket ró a társadalomra és az egészségügyre egyaránt. Míg a nyugati kultúra egyik legfontosabb értékévé a fiatalság vált, addig az idős korcsoport számában egyre növekszik, köszönhetően a nyugati világ anyagi jólétének és a színvonalas egészségügyi ellátásnak. A modern társadalom emberének igényei az egészségügyi ellátással szemben jelentősebb elvárásokat támasztanak, mint évtizedekkel korábban. Nemcsak sokáig akarunk élni, de az életminőség kérdése is meghatározóvá vált, így a prevenciós tevékenységek szerepe kiemelkedik a mai egészségügyi ellátásban, melynek előnye, hogy jelentős anyagi megtakarítással jár, és emellett az emberek élettel kapcsolatos elvárásai is ezt diktálják. Így a feladat manapság nem egyszerűen az idősebb emberek egészséges életévének meghosszabbítása, hanem az időskori életszínvonal növelése.

A rendszeres testmozgás közismerten sok fiziológiai, pszichés és mentális előnnyel jár. Pozitív hatást gyakorol számos testi betegség leküzdésében és megelőzésében, elősegíti a pszichés jóllétet, és a kognitív fittséget egyaránt. A kognitív hanyatlás szemben a köztudatban elterjedt téves állásponttal, nem természetes velejárója az öregedésnek, hanem neurodegeneratív folyamatok eredményeként kialakuló időskori megbetegedés, melynek számos esetben kísérője az időskori depresszió, ami tovább bonyolítja a képet, hiszen a kezeletlen depresszió önmagában is kockázati tényező a demenciák kialakulásánál. A rendszeres fizikai aktivitás

azonban a depresszió tüneteinek a kezelésében is hatékonyak bizonyult. A rendszeres sport élénkíti az idős emberek kognitív funkcióit, memóriáját és emellett javítja az alvásminőséget, ezzel lecsökkentve azon kockázati tényezőket, amelyek a demencia kialakulásáért felelősek lehetnek. Az aerob testedzés kognitív funkciókra gyakorolt jótékony hatását sok kutatás megerősítette, sőt arra is nagy hangsúlyt fektet a szakirodalom, hogy még a késői életkorban elkezdett rendszeres sport is pozitív hatást gyakorol az idős emberek kognitív és hangulati funkcióira.

Mindezen ismeretek ellenére sem jellemző a korunk idősödő társadalmára a testmozgás értéként való szemlélete, sőt az időskori sportolást még mindig szokatlannak gondolják a legtöbben, és a hétköznapi életben a sport nem jellemzi a szabadidő eltöltését az idős korosztályban. Fontos feladatunk, hogy minél több olyan programot alkossunk meg, mely ezen attitűdöket pozitívan formálja, illetve motiválja az idős embereket a rendszeres testmozgásra. Az ilyen célú programok sokoldalú pozitív hatást gyakorolnának az idős emberek testi, lelki, kognitív és társas jóllétére egyaránt.