



## 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)

### Társadalmi innováció a DEAC-ban, az idősök fizikai aktivitásának fokozása érdekében

Lenténé Dr. Puskás Andrea

egyetemi docens, intézet igazgatóhelyettes, Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, [lpandrea@sport.unideb.hu](mailto:lpandrea@sport.unideb.hu)

**Kulcsszavak:** egészségfókuszú mozgások, szubjektív egészségi állapot, egészséges életmód iránti attitűd, DEAC

A Debreceni Egyetemi Atlétikai Clubnál (DEAC) egy Pilot program keretében azt modelleztük, hogy egy alapvetően versenysport szakosztályokat működtető sportegyesület hogyan válhat képessé egészségfókuszú szolgáltatások nyújtására, azaz hogyan tud képzett szakemberek által felügyelt rendszeres testmozgási és sportolási lehetőséget biztosítani a lakosság szélesebb rétegei számára.

#### ***Módszer:***

A program résztvevői egy éven keresztül 10 féle egészségfókuszú mozgásprogramon vehettek részt. Ezen időszak alatt azt vizsgáltuk, hogy milyen hatások figyelhetők meg a sportoláshoz, egészséges életmódhoz kapcsolódó attitűd, valamint az egyéni szubjektív egészségi állapot vonatkozásában. A kutatásban 101 önkéntes személy (8 férfi és 93 nő; átl. életkor:  $49,9901 \pm 10,8816$  év) vett részt 12 hónapon keresztül, heti minimum 2 alkalommal. A célcsoport tagjaiból 3 alcsoport lett kialakítva: (a) 60 évnél idősebb életkorúak (22 fő, ebből 1 férfi és 21 nő; átl. életkor:  $65,0263 \pm 4,4933$  év); (b) túlsúlyos személyek (41 fő, ebből 7 férfi és 34 nő; átl. életkor:  $48,0976 \pm 7,0527$  év) és (c) gerinc- vagy ízületi probléma kockázatának kitett felnőttek (38 fő, ebből 38 nő; átl. életkor:  $43,3421 \pm 8,4543$  év). A kontroll csoport létszáma

105 fő volt (14 férfi és 91 nő; átl. életkor:  $47,6571 \pm 13,7588$  év), akik a célszemélyek alcsoportjaihoz korban és nemben megfelelően 3 alcsoportba lettek sorolva.

Az adatfelvétel során kérdőíves felmérést és fizikai vizsgálatot végeztünk a cél és a kontroll csoportnál egyaránt. Kérdőíves vizsgálattal a megkérdezettek szubjektív egészségi állapotában, egészséges életmód iránti attitűdjében, illetve motivációiban és akadályjaiban bekövetkező változásokat kívántuk feltárni. A megkérdezések a 12 hónapos program indításának kezdetekor, majd annak végeztével történtek. A fizikai vizsgálatok során szisztolés és diasztolés vérnyomásmérés, testösszetétel vizsgálat és az edzettségi szint megállapítása történt. A fizikai paraméterekben bekövetkező változások feltárására a COVID-19 járványhelyzet miatt nem kerülhetett sor, mivel a kimeneti adatfelvételt annak kontakt jellege, valamint a célcsoport veszélyeztetettsége miatt (idősek, túlsúlyos személyek) nem tudtuk elvégezni.

### ***Eredmények:***

A kutatás során kapott eredmények megerősítették, hogy rendszeres testedzés hatására jelentős javulás érhető el a szubjektív egészségi állapotban, valamint az egészségtudatos viselkedéssel és az egészséges életmóddal kapcsolatos attitűdökben. Emellett jelentősen csökkenthető az egészséges életmódbeli viselkedés motivációit és gátjait tekintve az egyedüllétből és támogatottság hiányából fakadó akadály mértéke, az időhiány miatti akadály, illetve a rossz alap egészségi állapot okozta hátráltatás mértéke is. Az időskorúak esetében a gyógytornászok által vezetett funkcionális edzések - amelyek figyelembe vették az életkori sajátosságokat, alapbetegségeket és a fizikai állapotot - bizonyultak hatékonyak. A kontroll és célcsoportban a számítógép használatával kapcsolatos szokások változtak az attitűdváltozás vizsgált paraméterei közül, melynek háttérében a SARS-CoV-2 koronavírus által okozott világjárvány miatti online oktatás és a home office bevezetése állhat.

Összességében elmondható, hogy a résztvevőknek sikerült az életmódjukban olyan változtatásokat beépíteni, amelyek eredményeképpen egészségi állapotuk, fizikai és mentális állapotuk javult.