

MAGYAR GERONTOLÓGIA
15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM
2023. 15. évf. Konferencia Különszám
On-line verzió: ISSN 2062-3690
[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Funkcionális fizikai fittség és pszichológiai jóllét idős korban

**Tóth Eliza Eszter¹, Aleksandar Vujic¹, Ihász Ferenc²,
Roberto Ruiz-Barquin³, Szabó Attila⁴**

¹ ELTE Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

² ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

³ Universidad Autónoma de Madrid, Madrid

⁴ ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

Kulcsszavak: fizikai fittség, fizikai aktivitás, mozgásprogram, mentális jóllét

Bevezetés

Az idősök helyzete mind európai, mind magyar viszonylatban sarkalatos kérdéseket vet fel. A várható élettartam növekedése kollektíven hat az egészségügyi, szociális, demográfiai és gazdasági változásokra. A fizikai fittségnek számos kedvező hatása van a mentális egészségre idősebb felnőtteknél is. Célunk volt megvizsgálni a 60 év feletti nők és férfiak egyes pszichológiai és fitsségi mutatóit egy 16 hetes élményorientált intervenció három különböző időpontjában.

Anyag és módszerek

Keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk két idősothonban, 60 év feletti önkéntes résztvevőkkel (N=38; *átlagéletkor*= 80,15 év; $\pm SD = 7,21$ év). Vizsgáltuk egyes pszichológiai mutatók (reziliencia (CD-RISC), mentális jóllét (MWB), észlelt stressz (PSS), étellel való elégedettség

(SWL), és szubjektív boldogság (SHS)), valamint fittségi mutatók (FullertonFuncionalFitness Test (FFFT): alsó végtag ereje (FFFT1), felső végtag ereje (FFFT2), felső végtag hajlékonysága (FFFT3), alsó végtag hajlékonysága (FFFT4), komplex koordináció (FFFT5) és állóképesség (FFFT6)) kapcsolatát.

Az intervenciós csoport (n=24) 16 héten keresztül, heti 3-szor, 60 perces élményorientált, fizikai fittség fejlesztését célzó mozgásprogramban részesült.

A keresztmetszeti vizsgálatot megismételtük a 8. héten, valamint a 16 hetet követően mind az intervenciós, mind a kontroll csoportban (n=14).

Az adatokat rögzítettük, SPSS programban ismételt méréses, kevert modelles varianciaanalízissel elemeztük.

Eredmények

Az előmérésnél a csoportok között nem találtuk különbséget sem a fizikai fittségi, sem a pszichológiai mutatókban.

A 16 hetes mozgásprogramot követően az intervenciós csoportban jelentős pozitív változás volt a reziliencia ($CD-RISC_1 = 26,8 \pm 5,3$; $CD-RISC_3 = 30,8 \pm 3,9$; $p < 0,01$), a mentális jóllét ($MWB_1 = 7,8 \pm 3$; $MWB_3 = 12,9 \pm 1,1$; $p < 0,01$), és a szubjektív boldogság ($SHS_1 = 17,5 \pm 4,4$; $SHS_3 = 19,4 \pm 3,4$; $p < 0,01$) tekintetében. Az észlelt stressz csökkent ($PSS_1 = 5,9 \pm 3,1$; $PSS_3 = 3,8 \pm 1,7$; $p < 0,01$), míg az étellel való elégedettségben nem tapasztaltunk változást ($SWL_1 = 22,6 \pm 6,4$; $SWL_3 = 22,6 \pm 5,8$). A fittségi mutatók közül a legnagyobb arányú változás az alsó test hajlékonyságában ($FFFT4_A = -3,1 \pm 3,8$ cm; $FFFT4_C = -1,1 \pm 3,3$ cm) mutatkozott. A komplex koordináció ($FFFT5_A = 12,1 \pm 3,9$ sec; $FFFT5_C = 9,3 \pm 2,7$ sec; $p < 0,01$) és a felsőtest hajlékonysága ($FFFT3_A = -16,2 \pm 8,3$ cm; $FFFT3_C = -12,5 \pm 7,4$ cm; $p < 0,01$) is szignifikánsan javult. A felső végtag ereje ($FFFT2_A = 16,9 \pm 3,5$ db; $FFFT2_C = 19,8 \pm 3,5$ db; $p < 0,01$) és az alsó végtag ereje ($FFFT1_A = 13,1 \pm 4,7$ db; $FFFT1_C = 15,2 \pm 4,5$ db) hasonló arányban növekedett.

A kontroll csoportban nem észleltünk változást az egyes pszichológiai és fittségi mutatókban az elő-és utómérés alkalmával.

Következtetések

Eredményeink alátámasztják, hogy az időskori fizikai aktivitásnak pozitív mentális és fizikai hatása van. Azon túlmenően, hogy az objektív fittségi állapot függetlenül az életkortól javítható, hatással van többek között a mentális jóllétre, pszichológiai ellenálló képességre és a szubjektív boldogságra. A közösségi aktivitásban való részvétel lehetőséget teremt arra, hogy a résztvevők újra felfedezzék képességeiket, és ezáltal felismerhetik, hogy az öregedéssel járó

testi-és szellemi változásokra van ráhatásuk. Ezért fontos, hogy a lakosság életminőségére és annak dimenzióira összpontosítsunk, hiszen a „optimális öregedés” („successful aging”) célja, hogy a megfelelő fizikai és szellemi képességek birtokában biztosítani tudjuk az életelégedettséget időskorban is. Ezáltal a kor előrehaladásához köthető kihívásokhoz az egyén eredményesen alkalmazkodik, képessé válik a veszteségek kompenzálására és a készségek optimális használatára.