

A nordic walking jelentősége az időskorú szabadidősportolók körében

Szerdahelyi Zoltán¹, Laoues-Czimbalmos Nóra²

¹Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8454-2864>

²Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1443-9199>

Kulcsszavak: nordic walking, szabadidősport, természet, fizikai aktivitás

A kutatás célja a nordic walking pozitív hatásainak elméleti és empirikus összefoglalása, különös tekintettel az időskorúak egészségmegőrzésében és rehabilitációjában betöltött szerepére. A kutatás arra a kérdésre keresi a választ, hogy a nordic walking milyen fiziológiai, mentális és pszichoszociális hatásokkal bír, és miként járulhat hozzá a prevenció, a rehabilitáció és az egészségfejlesztés folyamatához.

A Nordic walking az 1990-es évektől kezdve vált széles körben ismertté. Napjainkban rekreációs és terápiás eszközként is alkalmazzák, különösen idősek, valamint krónikus betegséggel élők körében. Bizonyított, hogy a mozgásforma pozitívan befolyásolja a test különböző izomcsoportjainak bevonását, a fokozott energiafelhasználást, az aerob kapacitás növelését, valamint a gerinc és az ízületek kímélését. Ezen túlmenően hozzájárul a fizikai aktivitás és a szociális kapcsolódás kombinációja révén a testi és lelki egészség fenntartásához. Az eredmények elemzése során elsősorban kvantitatív módszereket alkalmaztunk, de a kérdőívünkre adott válaszok vizsgálatához felhasználtuk a vonatkozó szakirodalom meta-analízis jellegű kivonatát.

Minta

A kutatásban 240 fő vett részt ($n=240$, $M=69,5$, $SD=4,1$). A válaszadók 76,7%-a nő ($n=184$) és 23,3%-a férfi ($n=56$), és átlagosan 6,8 éve űzik a vizsgált mozgásformát. A 19 vármegyéből 14-re vonatkozóan kaptunk információkat, de megállapítható, hogy elsősorban a főváros és a nyugat-magyarországi vármegyéket tudtuk elérni (válaszok 77,4%-a), azon belül Budapest és Pest vármegye adta a válaszok 50,8 %-át.

Eredmények

Az eredményekből kiderül, hogy a nordic walkingozás fő motiváló ereje a természetközelség és a fizikai állapot javításának igénye. Ezeket a tényezőket követi a társas kapcsolati hálózat megerősítése, illetve a pszichés állapot javítása.

A megkérdezettek 40%-a naponta vagy hetente többször végzi ezt a mozgásformát.

A szervezeti kereteket tekintve hasonló arányt képviselnek azok, akik (43,3%) mindkét formában (egyedül és csoportosan) mozognak a természetben, illetve, akik (41,7%) kizárólag csoportosan nordicognak.

A válaszadók fontosnak tartják a helyes technika elsajátítását, melynek érdekében a kutatásban részt vevők 88,3%-a maga is részt vett oktatáson, illetve 40,8%-a az instruktori végzettség valamelyik szintjére eljutott.

A meglévő és az új társas kapcsolatok erősítése hasonló (közepes) mértékben jellemző a válaszadókra.

Szintén közepes mértékű pozitív változásról számoltak be a válaszadók a figyelem, koncentráció, a gondolkodási képességek és az emlékezet területeivel összefüggésben.

A nemek közti különbségek esetében figyelemre méltó eredmény, hogy a férfiakat jobban befolyásolják mások ajánlásai, valamint a figyelem, a memória és a gondolkodási képességek területén szignifikánsan nagyobb a (szubjektív) pozitív változás mértéke.