

## Szenior örömtáncot űző idősorúak funkcionális fittsége és életminősége

Tyukász Brigitta<sup>1</sup>, Arndt Brigitta<sup>2,3</sup>, Kubik Anna Zsófia<sup>2,3,4</sup>, Gyombolai Zsigmond<sup>2,5,6</sup>, Simon András<sup>3,7</sup>, Kovács Éva<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Senior Center – Idősek Közösségi Központja, Szeged

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola

<sup>3</sup>Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Fizioterápiai Tanszék

<sup>4</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7761-7998>

<sup>5</sup>Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék

<sup>6</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7153-805X>

<sup>7</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7589-1077>

---

**Kulcsszavak:** idősödés, fizikai aktivitás, szenior tánc, szenior örömtánc

Az időskori életszakasz életminőségét nagymértékben meghatározza az időskori funkcionális fittség, amely a mindennapi élet tevékenységeinek önálló, biztonságos, és jelentősebb kifáradás nélküli kivitelezését jelenti. A funkcionális fittség az aerob kapacitással, az izomerővel, a flexibilitással, valamint a dinamikus poszturális kontrollal jellemezhető.

### Célok

Céljaink a következők voltak:

- 1) felmérni a szenior örömtáncban résztvevők funkcionális fittségét, és életminőségét;
- 2) összevetni, vajon eltérnek-e a szenior örömtáncot űző idősorúak fittségi mutatói és életminősége az inaktív életmódot folytató idősorúak valamint a 25-40 év közötti középkorú személyek átlagértékeitől;
- 3) megvizsgálni, hogy van-e korreláció a szenior örömtáncban való részvétel hónapokban kifejezett időtartama és a fenti mutatók között;
- 4) meghatározni, vajon ezt a korrelációt (amennyiben megállapítható) befolyásolja-e a szenior örömtáncban való részvétel heti gyakorisága.

### Módszer

Obszervációs kutatásunkba eddig összesen 151 főt vontunk be, akik körében kérdőívvel, valamint fizikális mérésekkel gyűjtöttünk adatokat, amelyeket egyszempontos függetlenmintás ANOVA próbákkal és parciális korrelációkkal elemeztünk.

## Eredmények

Eddigi eredményeink abba az irányba mutatnak, hogy az aerob kapacitás, az alsó testfél izomereje, a dinamikus poszturális kontroll, valamint az életminőség a szenior örömtáncos idősök körében nem tér el szignifikánsan a középkorúak értékeitől, akár önmagában, akár más fizikai aktivitás mellett űzik a szenior örömtáncot. Ugyanakkor szignifikánsan jobbak ezek a mutatók az inaktív életmódot folytató idősök mutatóitól.

Az aerob kapacitás, az alsó testfél izomereje, a dinamikus poszturális kontroll, valamint az életminőség vonatkozásában közepesen erős összefüggést találtunk azzal, hogy az időskorú táncos hány hónapja vesz részt szenior örömtánc foglalkozásokon. Kiszűrve a részvétel heti gyakoriságának hatását, a korreláció kismértékben csökkent, ami arra mutat rá, hogy a táncos foglalkozáson való részvétel időtartama és a fenti változók közötti összefüggésben szerepe van annak is, hogy milyen heti gyakorisággal vesz részt valaki a táncfoglalkozásokon.

## Következtetés

Eredményeink annak fontosságára hívják fel a figyelmet, hogy biztosítsunk minél több helyszínt és alkalmat annak érdekében, hogy a táncos hetente többször is tudjon szenior örömtáncfoglalkozáson részt venni.