



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Karanténsport - A testmozgás jelentősége időskorban

Hogyan sportolhatnak online az idősek?

Dr. habil. Móré Marianna, Bene Ágnes

Kulcsszavak: mobilitás, egyensúly, testmozgás, aktivitás, idősek online sportja, karantén

A testmozgás és általa a mobilitás megőrzése az életminőség egyik legfontosabb eleme időskorban. Az időskori mobilitásnak az életminőség mellett fontos szerepe van az önállóság és a szociális aktivitás megőrzésében is. A szakemberek egyetértenek abban, hogy az idős emberek erőnlétét és koordinációját a dinamikusabb rendszeres mozgás hatékonyabban befolyásolja. A közösségben végzett rendszeres mozgás pozitív hatásai szerteágazóak. A társas támasz átélése, a közösséghez tartozás egyéb aspektusai, a kapcsolatok ápolásának hozadékai mellett, fontosak a foglalkozások körüli teendők, az idő strukturálása.

A 2020 tavaszi karantén helyzet a 60 éven felülieket fokozottan érintette. Részben az előírások, részben a fiatalabb családtagok kérésének engedve otthonaikban maradtak heteken át. Ez a kényszerű otthon maradás a társas összejövetelektől (klubélettől, sportfoglalkozásoktól) is elszigetelte őket (a még aktív munkavállalókat a munkahelyi környezettől). A kapcsolattartást meg tudták valósítani jól bevált kommunikációs csatornájukon a telefonon, viszont a sportolásra más megoldást kellett találni. Az idősebb korosztályok hazai média fogyasztási szokásait figyelembe véve kézenfekvő megoldást jelenthetett volna a televízió-támogatott sportélet, mint ahogy az otthon tanuló iskolásoknak kínáltak is televíziós oktató műsorokat ebben az időszakban. A televízió csatornák nem tudnak olyan rugalmasan reagálni a megváltozott helyzetre, mint az internet.

Magyarországon az internethasználat tekintetében az idősebb korosztályok nagy lemaradásokkal küzdöttek egészen az utóbbi évekig. 2016-ban már a 65-74 éves korosztály több, mint 50%-a internethasználó volt. Azóta a növekedés folytatódott, sokan éppen a karantén helyzet nyo-

mására kapcsolódtak a világhálóra. Az internethasználat és okos telefonok rohamos terjedésével az idősebb korosztályok is egyre inkább bevonódnak az elsősorban Facebook uralta hazai közösségi médiába. A hazai digitális sportélet elsődleges terepe is a facebook lett a karanténban. A tavaszi karantén helyzetben elindított időseknek szóló digitális sportprogramok nagy része ősszel ismét folytatódik, a járványhelyzet második hullámának korlátozó ajánlásaival és intézkedéseivel összhangban. A legnépszerűbb kezdeményezések közé tartozik a Magyar Szabadidősport Szövetség szervezésében zajló Szépkorúak Sportfesztiválja, a Mozdulj Nyíregyháza! program online változata és a Szenior Örömtánc mozgalom. A Szépkorúak Sportfesztiválja online órarendet állított össze, a hét hat napján kínálnak változatos online mozgásórákat a súlyozástól a talptornáig. A Mozdulj Nyíregyháza! lokális kezdeményezés kitartó sportközösségét élő videók sugárzásával érik el. Heti három alkalommal időskorúaknak kínálnak programot: senior tornát, és tartásjavító tornát. A német nyelvterületről érkezett Szenior Örömtánc mozgalom hazai képviselőinek is sikerült „digitalizálódni”. Az oktatók kezdetben videókat osztottak meg a közösségi médiában, majd online órákat kezdtek adni követőiknek.

Az időskorúak online sportolási szokásait vizsgálva leszögezhetjük, hogy azok az idős személyek tudnak bekapcsolódni legegyszerűbben, akik rendelkeznek megfelelő digitális készségekkel és a szükséges infrastruktúrával, valamint már tagjai egy sport (vagy egyéb dinamikus mozgásformát űző) közösségnek az offline térben.

Az időskori mobilitás megőrzését támogató aktív sportélet és a digitális készségek fejlesztése a mentális frissesség fenntartása mellett a kényszerű helyhez kötöttségben segít fenntartani a szociális kapcsolatokat, csökkentheti az elszigeteltséget, és az elmagányosodás ellen hathat.

Az EFOP – 3.6.1. – 16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program” támogatásával készült.