

**A FIZIKAI AKTIVITÁST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK ELEMZÉSE  
HAJDÚBÖSZÖRMÉNY 65 ÉV FELETTI LAKOSSÁGÁNAK KÖRÉBEN**

**Szerzők:**

Szerdahelyi Zoltán  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Laoues-Czibalmos Nóra  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

**Lektorok:**

Bácsné Bába Éva (PhD)  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Müller Anetta (PhD)  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Első szerző e-mail címe:

[szerdahelyi.zoltan@ped.unideb.hu](mailto:szerdahelyi.zoltan@ped.unideb.hu)

...és további két anonim lektor

Szerdahelyi Zoltán, Laoues-Czibalmos Nóra (2022): A fizikai aktivitást befolyásoló tényezők elemzése Hajdúböszörmény 65 év feletti lakosságának körében. *Különleges Bánásmód*, 8. (3). 67-76. DOI: [10.18458/KB.2022.3.67](https://doi.org/10.18458/KB.2022.3.67)

**Absztrakt**

A fizikai aktivitás fontosságát egyre többen ismerik fel, laikusok és szakemberek egyaránt. A rendszeres mozgás minden életkorban hozzájárul az egészség különböző dimenzióinak erősítéséhez. Ideális esetben kisgyermekkorától kezdve beépül a fizikai aktivitás életünkbe, azonban a népegészségügyi mutatók alapján sajnos ellenkező tendencia rajzolódik ki hazánkban. A demográfiai folyamatok egyik legmarkánsabb jellemzője az időskorú népesség számának és arányának folyamatos növekedése. Az időszülő társadalomban kulcsfontosságú a 65 év felettek jó egészségi állapotának megőrzése, az egyén életminőségének javítása, az egészségügyi kiadások csökkentése, illetve az időskorúak munkaerőpiaci szerepének kényeszerű növekedése miatt. Hajdúböszörményre is jellemzőek az országos demográfiai változások, így érdemes a helyi lakónépesség fizikai aktivitásának összetevőit vizsgálni. Kutatásunk célja a munkavégzéssel, a közlekedéssel, a háztartási munkával, illetve a szabadidősportolással kapcsolatos mozgásos tevékenységek jellemzőinek feltárása. Sajnos a nemzetközi ajánlásoktól elmarad a vizsgált populáció mozgással töltött idejének mennyisége és minősége is. Az idős korosztály mozgásos motívumainak feltérképezése megerősítette a feltételezésünket, miszerint a fizikai és a pszichés egészség megőrzése a legfőbb mozgatórugója a célcsoport aktivitásának.

**Kulcsszavak:** fizikai aktivitás, időszülő társadalom, idős korosztály, objektív egészség, szubjektív egészség

**Diszciplína:** Sporttudomány

**Abstract**

*ANALYSIS OF FACTORS INFLUENCING PHYSICAL ACTIVITY AMONG THE POPULATION OF HAJDÚBÖSZÖRMÉNY OVER 65 YEARS OF AGE*

The importance of physical activity is increasingly recognized by many people, both laymen and professionals. Regular exercise at all ages contributes to strengthening the different dimensions of health.

Ideally, physical activity is integrated into our lives from an early age, however, based on public health indicators, unfortunately, the opposite trend is to be seen in Hungary. One of the most striking features of demographic processes is the continuous increase in the number and proportion of the elderly population. In an ageing society, it is crucial to maintain good health conditions for people over 65 for the following reasons: to improve the quality of life of the individual, to reduce health expenditures, and because of the inevitably increased number of elderly in the labour market. National demographic changes are just as characteristic in Hajdúböszörmény, so it is worth examining the components of the physical activity of the local population. The aim of our research is to explore the characteristics of exercising related to work, transport, household work and leisure sports. Unfortunately, as well as the amount, the quality of the population's time spent exercising is below international recommendations. Mapping the exercising motives of the elderly confirmed our assumption that the preservation of physical and mental health is the main drive behind the activity of the target group.

**Keywords:** physical activity, ageing society, seniority, objective health, subjective health

**Disciplines:** sports science

Az „idősödő társadalom” fogalma a „fejlett társadalom” kifejezés állandó kísérőjévé vált. Ezen társadalmak tagjainak is számos veszteséggel kell számolni (munkahely/családtagok/barátok elvesztése, testi és kognitív képességek eltérő mértékű romlása, társadalmi hasznosság érzésének csökkenése, stb.). Ezért is fontos olyan tevékenységekkel (fizikai/szellemi rekreáció) megtölteni a mindennapokat, melyek ellensúlyként funkcionálhatnak (pl. kiránduló csoportok, színházlátogatás, irodalmi körök, csoportos tréningek) az előbb említett deficit-fakto-rokkal szemben.

Jelen vizsgálatunk célcsoportja a hajdúböszörményi 65 év feletti lakónépesség fizikai aktivitása, annak főbb jellemzői. A téma fontosságát mutatja, hogy a 2009-ben megjelent Idősügyi Nemzeti Stratégia szerint: „2050-re a népesség közel 30%-a lesz már e korosztály tagja.” Az egyik érzékeny mutató adatai is meggyőzők lehetnek a probléma felismerése során. Az öregedési index (a 65 éves és idősebb korosztály létszámának, illetve a 15 évesnél fiatalabbak létszámának aránya) változása egyértelmű tendenciát jelez: míg 1990-ben 64,5/100, addig 2013-ban 116/100 (KSH, 2015). Az idősödő társadalom jelensége több kérdést is felvet. Az egyedüllét és a támogatottság hiánya egyre inkább jellemző (Ferwagner, 2020). A többgenerációs családmodell háttérbe szorult, az idősek ellátásá-

ban az egyéb társadalmi és állami tényezőknek a szerepe jelentősen növekedett. A szociális gondozás, illetve az intézményi ellátás területén a munkaerőhiány (alacsony társadalmi presztízs), valamint a férőhelyhiány megoldása vált különösen aktuálisá (Udvari, 2013; German, 2019). Az idős emberek gyorsan növekvő arányának vizsgálata során a következő folyamatokat érdemes figyelembe venni. Csökken a munkaképes korú népesség, illetve egyre nagyobb lesz az egészségügyi és szociális ellátások iránti igény. A tartós gondozást végző intézmények ma sem tudnak minden igényt kielégíteni, és várhatóan az igény növekedése lesz megfigyelhető (Szociális Ágazati Portál, 2019). Az idősek saját otthonában történő gondozásának létjogosultsága, fontossága megkérdőjelezhetetlen. Az időseket házi segítségnyújtás keretében ellátó gondozók száma azonban évről-évre csökken, a szociális gondozó és ápoló végzettség ma már hiányszakma (Magyar Kereskedelmi és Iparkamara, 2019).

Az idős korosztály tagjai fokozottabban érezhetik „feleslegesnek” magukat, és az aktív munkavégzéshez kapcsolódó több évtizedes rutinfeladataik megszűnésével olyan vákuum keletkezhet, mely felerősítheti a depresszió tüneteit, a betegségek iránt mutatott fokozottabb érdeklődést, illetve a betegségek kialakulásának lehetőségét. A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint az

időskorúaknak mindössze 3,5 százaléka foglalkoztatott (KSH, 2015). Ennek ellensúlyozására, a „sikeres öregedés” receptjeként említi a szakirodalom (Boga, 2013) is a szellemi aktivitás (a mentális állapot fenntartását) és a fizikai aktivitás megőrzését, valamint az egészséges táplálkozást és a rendszeres orvosi ellenőrzést.

Az időskorúak egészségi állapota és fizikai aktivitása közti összefüggések ismertek (Laczkó és Rétsági, 2015). A fogalom meghatározásánál több tényezőt is figyelembe kell vennünk. Egyértelmű a Petrika (2008) által ismertetett, a fizikai aktivitás sportorvosi szakmai körökből származó definíciója. Eszerint a „fizikai aktivitási ernyő” alá tartoznak a háztartási, önellátási teendők; foglalkozással, munkavégzéssel kapcsolatos fizikai aktivitások; a munkába járás, az utazási aktivitás; a családi, közösségi aktivitás; valamint a szabadidős és sport aktivitás (kedvtelés, egészségmegőrzés érdekében végzett, illetve versenysport). Némek szerint is különbséget kell tennünk a fizikai aktivitást vizsgálva. A 65 év feletti nők a háztartási munkák, míg a férfiak a házkörüli munkák és a karbantartás terén aktívabbak. Közös jellemző az ülő tevékenységek meghatározó szerepe, melynek oka a tévénézési szokásokban keresendő. A vizsgált korosztály 94 százaléka rendszeresen néz televíziót (KSH, 2015).

Pavlik (2015) rámutat, hogy a rendszeres edzésnek nagy szerepe van a szívinfarktus megelőzésében, illetve abban, hogyha kialakul, enyhébb lefolyású lehet. Ezen vizsgálat szerint a szívrohamok száma fordítottan arányos az edzettségi szinttel. A csonttrikulás, az elesés és a csonttörés megelőzésében is jelentős szerepe van a rendszeres testmozgásnak (Kopkáné, Vécseyné és munkatársai, 2011).

Ismertek azok a kutatási eredmények, melyek számszerűsítették az idősődéssel járó „funkciócsökkenést”. Ez magában foglalja a vázizomzat tömegének és teljesítőképeségének, az agy tömegének, a véráramlásnak, a tüdőkapacitásnak, az idegrostok vezetési sebességének, látás- és hallásfunkcióknak a fogyatkozását (Iván, 2005). A kognitív képességek romlásának üteme és a fizikai aktivitás szintje közti fordított arányosság többszörösen bizonyított tény, kutatása az egyik legnépszerűbb téma az időskorú

népesség körében végzett vizsgálatoknak (Barna és Balogh, 2020).

Különösen fontos a célcsoport egészségi állapotának szintje, hiszen a demográfiai folyamatokat figyelve a szakpolitikának számolnia kell azzal a ténnyel, hogy hamarosan az időskorúak alkotják legnépesebb társadalmi csoportot. Ezeket a folyamatokat figyelembe véve egyértelmű, hogy az időskorú népesség munkaerőpiaci aktív jelenléte nemcsak kívánatos, hanem szükségszerűvé válik az elkövetkező időszakban (Barakonyi, 2010; Széman, 2013).

A pandémia miatt kialakult helyzet számtalan megküzdési stratégiát alakított ki az emberekben. Van, aki számára a járvány okozta fenyegetett állapotot mind fizikailag, mind mentálisan és pszichésen is kedvezőtlen változásokat hozott, de az ellenkezőjére is van példa. Sokan egy olyan változó környezeti feltételrendszert láttak benne, mely az alkalmazkodás új formáit kívánta meg az egyéntől. Azok, akik „sikeres” választ adtak a kihívásokra, azok általános egészségi állapota nem változott, vagy akár még javult is.

A mozgás területéről vett példa a kondi- és fitnessstermek látogatásának korlátozása, melyre a két alapvető válaszreakció: „nem járhatok a szokásos helyre, megvárom a korlátozó intézkedések enyhítését/eltörlését” vagy „nem járhatok a szokásos helyre, alternatív megoldásokat keresek” (online edzés, mozgás a szabadban, új mozgásformák kipróbálása, stb.). Azon személyek, akik mozgásmennyisége csökkent vagy alacsony szinten maradt az elmúlt hónapok alatt, mind a depresszióra (Callow, Arnold-Nedimela és munkatársai, 2020) utaló tünetek előfordulása, mind a súlygyarapodás is szignifikánsan magasabb, mint azoké, akik rendszeresen mozogtak. A tudományos munkák számtalan aspektusból vizsgálják a célcsoportunk fizikai aktivitásának kérdését, és közös alaptételük, hogy az aktív mozgásos életmód – kisebb vagy nagyobb mértékben – pozitívan befolyásolja az időskorúak életminőségét és életkilátásait.

### Módszer

Kutatásunk során a következő kérdéseket és hipotéziseket foglalmaztuk meg:

K1: Eléri-e a hajdúböszörményi 65 év feletti lakónépesség fizikai aktivitásának szintje a WHO ajánlásban megfogalmazott mértéket?

H1: *Feltételezzük, hogy nem éri el, melynek fő oka a sportolásra fordított idő alacsony mértékében keresendő.*

K2: Milyen motiváló tényezők játszókat a legfontosabb szerepet az időskorúak sportolási szokásainak alakulásában?

H2: *Feltételezésünk szerint a legfontosabb motiváló tényező a fizikai és pszichés egészségi állapot megőrzése/javítása.*

### Minta

Vizsgálatunkba a hajdúböszörményi 65 év feletti lakónépességet vontuk be, mely téma részét képezi az egyik szerző doktori disszertációjának (a disszertáció témája: a hajdúböszörményi lakosság fizikai aktivitásának jellemzői). A résztvevők (N=263) közül 130 nő és 133 férfi. A válaszadók 65-92 év közötti, hajdúböszörményi lakosok voltak (M= 75,9 év, SD=6,89).

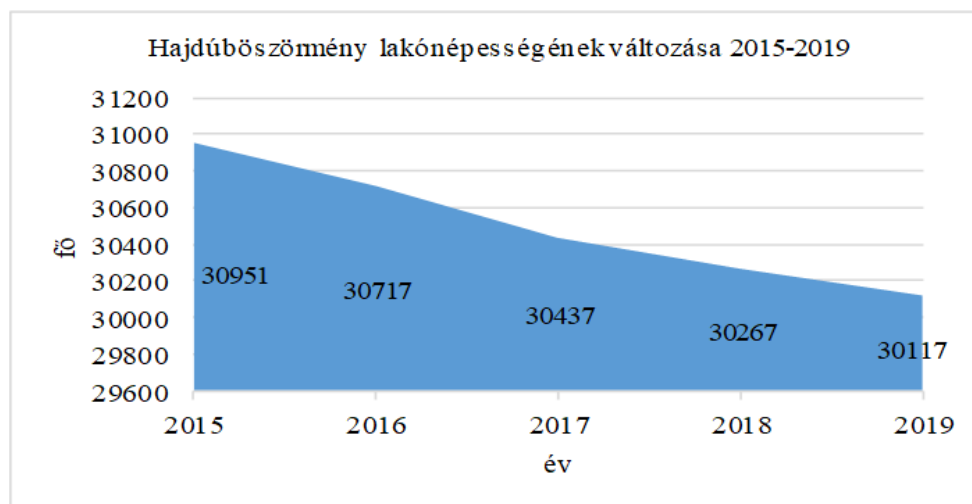
### Eszközök

Az általunk összeállított, 26 itemből álló kérdőív a válaszadókra jellemző szociodemográfiai és szociokulturális jellemzőkön túl vizsgálták az objektív és szubjektív egészség területét, a fizikai aktivitás jellemzőit (IPAQ - International Physical Activity Questionnaires), a mozgásos motivációkat (PALMS - Physical Activity and Leisure Motivation Scale). A kérdőíveket papír alapon töltöttük ki, mivel a mintához tartozók többsége elutasította az elektronikus formában történő válaszadást. Az adatgyűjtés folyamatát nehezítette a COVID-19 járványhelyzettel összefüggésben a személyes kontakt háttérbe szorulása és a célcsoport (idősek) veszélyeztetettsége. A begyűjtött adatokat IBM SPSS Statistics 27 program segítségével elemeztük. A leíró statisztikai vizsgálatokon kívül kereszttábla elemzést, khi négyzet próbát, korreláció analízist, Mann-Whitney és Kruskal-Wallis próbákat alkalmaztunk. Szignifikancia szintnek a  $p < 0,05$  határt vettük alapul.

### Eredmények

Az országosan is jellemző, kedvezőtlen demográfiai folyamatok Hajdúböszörményben sem alakulnak másként (1. ábra).

1. ábra: Hajdúböszörmény lakónépességének változása 2015-2019 (forrás: KSH, 2019 alapján a Szerző)



A lakónépesség száma 2015-2019 között 2,7 százalékkal csökkent, ami jóval nagyobb ütemű változás, mint az országos átlag (-0,9 százalék). A hajdúböszörményi lakónépesség számának változását közelebbről szemügyre véve kiderül, hogy a 0-64 év közötti korosztályok létszáma folyamatosan csökkenő, viszont a 65 év felettek száma folyamatosan növekvő tendenciát mutat.

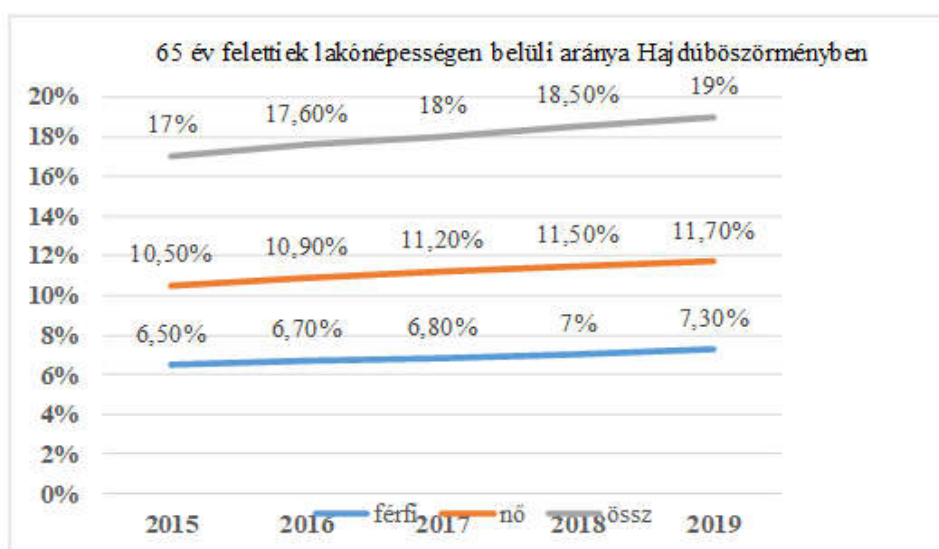
Ez egyrészt lehetne örvendetes tény, miszerint egyre többen érik el a 65 fölötti éveket, de a pozitív képet árnyalja az egészségben eltöltött évek számának várható értéke, mely jóval lassabb emelkedést mutat, ráadásul a nők és a férfiak közti különbség, mely a várható élettartam esetében markánsan megjelenik, itt csaknem teljesen eltűnik. Ebből azt a fontos konklúziót vonhatjuk le, miszerint a nők ugyan hosszabb

élettartamra számíthatnak, de hosszabb időt is töltenek betegen. Tovább pontosíthatná a képet, ha a férfiak és a nők betegségelátása közti különbségeket is megvizsgálánk, de ez jelen munkának nem képezi részét.

A 2. ábra adatait elemezve látható, hogy mind a 65 év feletti nők, mind a férfiak aránya egyaránt növekedett 2015-2019 között. A növekedés üteme egyenletes, általános tendenciára utal. Míg a nők aránya 1,2 százalékkal, addig a férfiaké 0,8 százalékkal nőtt. A különbség okát újra a két nem közötti általános egészségügyi állapotban mutatkozó eltérésekben találhatjuk meg.

Emellett megkérdezésre került, hogy a válaszadók milyen jellegű sporttevékenységet folytattak a múltban, illetve a jelenben (lásd: 1. táblázat).

2. ábra: 65 év felettek lakónépességén belüli aránya Hajdúböszörményben (forrás: KSH, 2019 alapján a Szerző)



1. táblázat: A sporttevékenységek típusainak előfordulási gyakorisága (forrás: a Szerző)

sporttevékenység típusa	múlt	jelen	változás
versenysport	3,4	0,8	-2,6
szabadidősport	28,9	17,1	-11,8
egyik sem	67,7	82,1	+14,4

A múltra vonatkozó adatok nagyon hasonlítanak az elmúlt évtizedben a magyar lakosság sportoláshoz kötődő, fizikai aktivitásával kapcsolatos eredményeihez (Sports and physical activity, 2010, 2014, 2018). Ezeknél a lakosság 2/3 része a soha nem sportol kategóriába tartozik, úgy a hajdúböszörményi idősök 67,7 százaléka jelölte be, hogy a korábbi időszakban nem sportolt. Az életkor előrehaladtával a helyzet romló tendenciát mutat. Csaknem 15 százalékkal nőtt az inaktív lakosok aránya, vagyis a megkérdezettek 82,1 százaléka egyáltalán nem végez szabadidejében sporttevékenységet. Annak tükrében, hogy a sporttevékenységet folytatók esetében szignifikánsabban magasabb volt a szubjektív egészségi állapot értéke, különösen fontos lenne legalább megtartani a felnőttkori sportolási szokásokat.

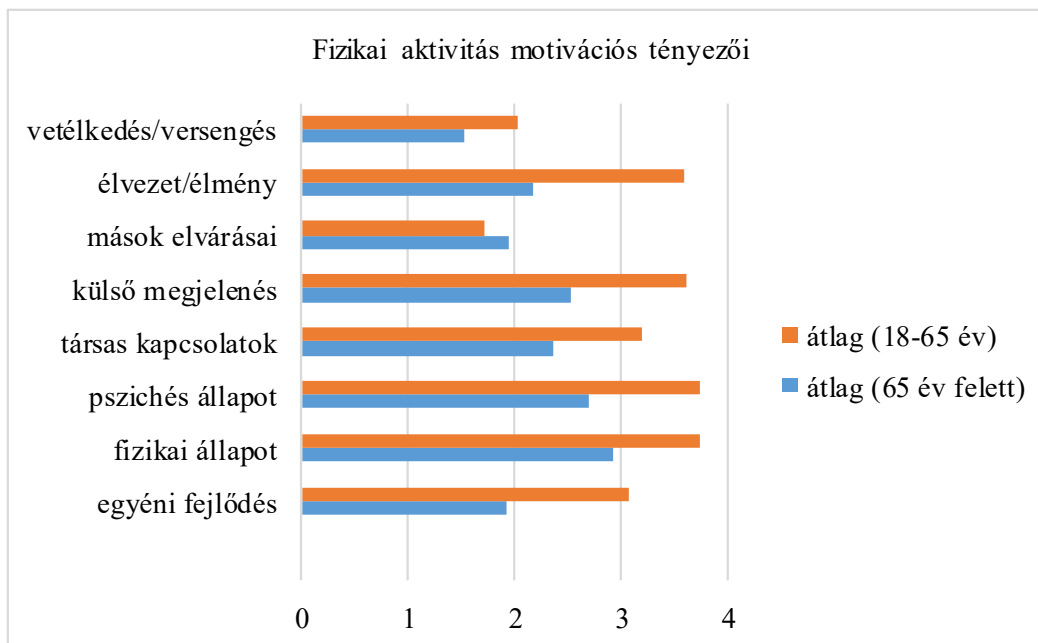
A fizikai aktivitásra ösztönző tényezők között egyértelműen a fizikai és a pszichés állapot javítása került az első helyre (3. ábra), de értékei elmaradnak a felnőtt korosztályban mért értékektől, vagyis az idősebb korosztály általános potenciálja

alacsonyabb szintű. Ami viszont az eddigi összes vizsgálat során igazolódott, hogy a versengést egyöntetűen elutasítják a megkérdezettek. Elsőre meglepőnek tűnhet, hogy a másoknak való megfelelést és az egyéni fejlődést hasonló (kis) mértékben tartják motiválónak, de az életkori sajátosságokat figyelembe véve érthető az alacsony érték. Az önértékelés, önbizalom, új ismeretekre/ingerekre való fogékonyság szintje jelentősen visszaeshet ebben az életszakaszban.

Nem nyugdíjas korban kell elkezdni ezen pilléreket erősíteni, de a nyugdíjas korúak kezét sem szabad elengedni, sőt, most kell igazán segítő kezet nyújtani, amikor azt szeretnénk elérni, hogy a 65 év feletti a lehető leghosszabb ideig éljenek egészségesebben, sikerélményekben gazdagabban, és munkaképességüket minél hosszabb ideig megőrizve.

Nemek közti különbségeket vizsgálva, egyedül a pszichés állapot javítása esetében mutathatunk ki szignifikáns különbséget. A válaszadó nőket jobban motiválja ez a tényező, mint a férfiakat.

3. ábra: A fizikai aktivitás motivációs tényezői (forrás: a Szerző)

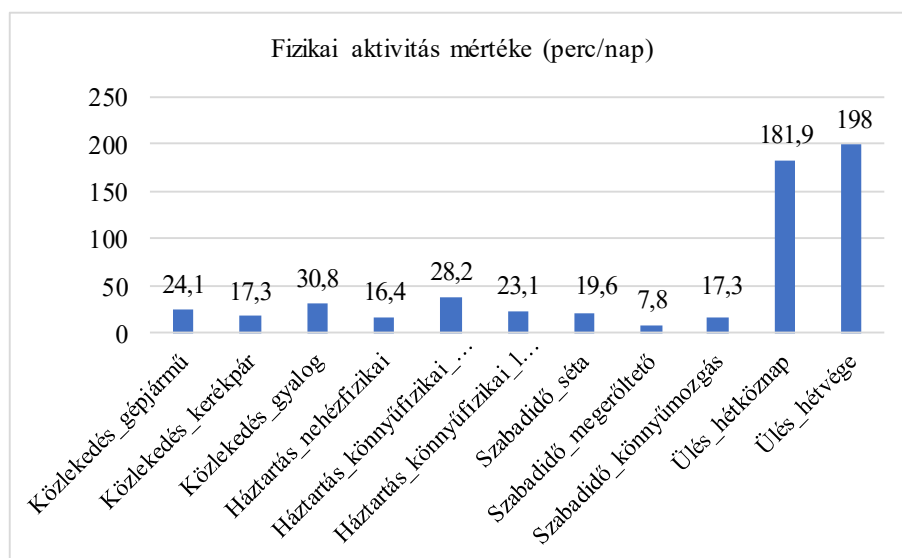


A fizikai aktivitás összetevőiről az alábbi táblázatokban találunk információkat. Az IPAQ (short form) kérdőív kérdéseire adott válaszok segítségével vizsgáltam a fizikai aktivitás összetevőit (4. ábra), a MET (metabolikus ekvivalens) értékek felhasználásával. A MET értékek alkalmazása a hasonló típusú vizsgálatok esetében általánossá vált. Ez a módszer a percnként felhasznált oxigén mennyiségét veszi alapul, a nyugalmi oxigénfogyasztás értéke: 1 MET. (Howley és Thompson, 2012), könnyű- (< 3 MET), mérsékelt- (3-6 MET) és nehéz (6 < MET) tevékenységi kategóriákat kialakítva. (ACSM, 2013).

A módszertani ajánlásoknak megfelelően külön kezeltük az MPA (Moderate Physical Acticity – közepes intenzitású fizikai aktivitás) és a VPA (Vigorous Physical Activity – nagy intenzitású fizikai aktivitás) kategóriáit, hogy meghatározzam ezek arányát az egyén összesített fizikai aktivitásán belül. Az MPA (1636,4) és a VPA (422,6) értékek alapján látható, hogy mekkora a közepes- és nagy intenzitású aktivitás egymáshoz viszonyított aránya a hajdúböszörményi 65 év feletti lakosok körében (80:20). Korábbi eredményeink, a felnőttkorú

lakosság esetében a nagy intenzitású fizikai aktivitás irányába tolódnak el (67:33), mely az életkori sajátosságokkal (nyugdíjazás, motoros képességek színvonalának romlása) magyarázható. A munkavégzéssel kapcsolatos mozgás mennyisége nehéz fizika munka esetében a legkevesebb, míg a könnyű munkavégzés és a munkahelyen történő gyaloglás a legnagyobb mértékű. A közlekedés esetében a gyalog történő közlekedés mutatja a legmagasabb értéket, köztes helyet foglal el a gépjárműhasználat, amit a kerékpározás követ. A háztartáshoz köthető munkák esetében a kinti (udvari) könnyű munkák túlsúlya jellemző, ezt követik a kinti nehéz munkák. A sort a benti háztartási munkák kategóriája zárja. Bár utóbbit gyakrabban végzik a megkérdezettek, de a munkavégzés nehézsége miatt a kinti munkák mellé magasabb MET érték párosul. Szembetűnő, hogy az időskorúak fizikai aktivitásának „gerincét” a gyalog és kerékpárral történő közlekedés, a háztartáshoz kapcsolódó teendők alkotják. Hajdúböszörmény agrárjellegéből (növénytermesztés és állattenyésztés) következhet a kinti munkák túlsúlya (966,4 MET/hét), a heti aktivitás 47 százalékát adva (2.táblázat).

4. ábra: A napi fizikai aktivitás összetevői (forrás: a Szerző)



A szabadidős mozgásformákban a könnyebb mozgásformáktól (gyaloglás, könnyű tevékenységek) jutunk el a nehezebb mozgásformák szintjére. Ha ezeket az értékeket összegezzük, a hajdúböszörményi 65 év feletti lakónépesség fizikai aktivitásának MET-átlagai a minimálisan aktív kategória felső részéhez tartoznak, de a mozgásmennyiség nem éri el az egészségmegőrzéshez szükséges aktivitási szintet. Kevésbé szerencsés, hogy a vizsgált korosztály fizikai aktivitásának csupán 15 százalékát teszik ki a szabadidős mozgástevékenységek, 23 százalékát a közlekedéssel kapcsolatos aktivitások és 62 százalékát a munkahelyen történő, illetve a háztartásban végzett fizikai aktivitás teszi ki. Véleményünk szerint még így is kedvezőbb helyzetben vannak a hajdúböszörményi idősök a nagyvárosi kortársaknál, akik a lakóhely adottságai

(bérházi lakások, tömegközlekedés) miatt még alacsonyabb aktivitási szintet képviselnek.

A munkahelyen történő munkavégzéshez köthető aktivitás az életkori sajátosságok miatt jelentéktelen befolyással bír a megkérdezettek közül. Nehéz fizikai aktivitást összesen 5 fő jelölt meg (1,9 %), könnyű fizikai aktivitást 15 fő (5,7 %), munkahelyi gyaloglást pedig 17 fő (6,5 %).

Kimutatható különbségek észlelhetők a nők és férfiak között az aktivitás összetevői esetében.

A lényege az, hogy míg a nők fizikai aktivitásának fő pillérei a gyaloglás (közlekedés és szabadidős tevékenységek egyaránt) és a háztartási munkák, addig a férfiak aktivitása a nehezebb fizikai munkához (munkahely, háztartás) és a kerékpárral történő közlekedéshez kapcsolódó mozgástevékenységeken nyugszik.

2.táblázat: A 65 év feletti lakónépesség fizikai aktivitásának jellemzői (forrás: a Szerző)

fizikai aktivitás típusai	mozgás jellege	heti átlag (nap)	napi átlag (perc/nap)	MET/hét
munkahely	nehéz fizikai munka	0,04	0,7	0,2
	könnyű fizikai munka	0,3	12	14,4
	gyaloglás a munkahelyen	0,3	13	12,9
közlekedés	gépjárművel	1,4	24	-
	kerékpárral	1,9	17	129,2
	gyalog	3,4	31	347,8
háztartás	nehéz munka	1,8	27	388,8
	könnyű munka (kinti)	3,8	38	577,6
	könnyű munka (benti)	2,9	23	266,8
szabadidős mozgás	megerőltető	0,6	7	33,6
	könnyű	2	17	136
	gyaloglás	2,3	20	151,8
<b>ÖSSZESEN:</b>				<b>2059</b>
ülés	hétköznap (819 perc/hét)	4,5	182	-
	hétvégén (376,2 perc/hét)	1,9	198	-
<b>összes mozgásmennyiség (perc/nap)</b>				
<b>mérsékelt (MPA)</b>		<b>intenzív (VPA)</b>		
62,3 perc/nap		52,8 perc/nap		



### Konklúziók

A hajdúböszörményi 65 év feletti lakónépesség fizikai aktivitási szintje nem éri el az egészség megőrzéséhez szükséges szintet. Javít az összképen, hogy a napi mozgásmennyiségben jelentős szerepet játszik a gyalog és kerékpárral történő közlekedés, illetve a könnyű háztartási munkák, mely a település adottságaival magyarázható. Nagymértékű a nehezebb (udvari) háztartási munkákra fordított energiamennyiség. Az idősek közül sokan érezhetik, hogy a munkához és közlekedéshez kapcsolódó aktivitási szint bőven elegendő az egészségi állapotukhoz mérten. Megállapíthatjuk, hogy nem könnyű feladat a célcsoport mozgásos motivációit erősíteni, és számukra megfelelő és élményközpontú mozgásmennyiséget biztosítani. Leghatékonyabbnak még mindig az elsődleges prevenciót tartjuk, de a jelen problémáira is választ kell adnunk, másodlagos és harmadlagos preventív módszerekkel. Olyan közösségi kezdeményezésekre van szükség (állami, önkormányzati, non-profit, önszerveződő), melyek a helyi szükségletek és települési adottságok rendszerét tudják összehangolni az életkori sajátosságokat középpontba helyező, komplex mozgásprogrammal. Szükséges lenne a már meglévő, de elszigetelt tevékenységeket (nyugdíjas torna, jóga foglalkozások, uszodai kedvezmények, gyalogtúrák) egy egységes, hosszútávú fejlesztési tervbe integrálni, mely reális és ideális alternatívát jelentene az inaktív (ülő) életmóddal szemben. Természetesen csak a kínálati oldal strukturálása és bővítése nem oldaná meg az inaktivitás problémáját. A prevenció eszköztárát felhasználva, az érintett korcsoport körében végzett széleskörű igényfelmérés után, a fokozatosság elvét is szem előtt tartva, elérni az idősek érdeklődési szintjét.

Reményeink szerint egy ilyen átfogó mozgásos program hatékonyan járulhat hozzá a 65 év feletti objektív és szubjektív egészségi állapotának javulásához, ezáltal az életminőség-, illetve az élettel való elégedettség színvonalának emelkedéséhez.

### Irodalom

- Barna L., Balogh L. (2020): Időskorúak fizikai aktivitásának hatása kognitív képességeikre. *Stadium-Hungarian Journal of Sport Sciences*, 3 ( 2). DOI:[10.36439/SHJS/2020/2/8597](https://doi.org/10.36439/SHJS/2020/2/8597)
- Barakonyi E. (2010): *A munkavállalói életkor meghosszabbításának lehetséges eszközei*. Pécs, Pécsi Tudományegyetem.
- Boga B. (2013): A fizikai és mentális aktivitás egymásra hatásának szerepe a sikeres öregedésben. *Magyar Gerontológia*, 5. (19). 24-30.
- Callow DC, Arnold-Nedimala NA, Jordan LS, et al. (2020): The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *Am J of Geriat Pysciatry*. 28(10): 1046–1057. DOI: [1016/j.jagp.2020.06.024](https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024)
- Ferwagner A. (2020): Észlelt társas támasz időskorban. *Magyar Gerontológia*, 12. Különszám
- German G. (2019): *Pályaszocializációs vizsgálat házi segítségnyújtásban dolgozó gondozók körében* (szakdolgozat). Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógynevelési Kar
- Iván L.(2005): *Az időskor és az időskor, mint az edzettség próbája*. Szenior Könyvek, Győr.
- Kopkáné Plachy J.; Vécseyné KM, Olvasztóné Balogh Zs.; Barthalos I, Bognár J. (2011): A rendszeres testmozgás hatása a csontritkulás megelőzésére, kezelésére, valamint az elesési- és csonttörési kockázat csökkentésére idős korban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 12(46). 49.
- KSH (2015, 2019, 2021) [https://www.ksh.hu/thm/2/indi2\\_8\\_1.html](https://www.ksh.hu/thm/2/indi2_8_1.html); [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/nep/hu/nep010.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep010.html); [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mosz/mosz\\_2021.pdf](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mosz/mosz_2021.pdf)
- Laczkó T.; Rétsági E. (2015): *A sport társadalmi aspektusai*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs, 227 p.
- Pavlik G. (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében, *Egészségtudomány*, LIX, (2).
- Petrika E. (2008): Testmozgás és sportolás idős korban. In: Semsei I. (szerk.) *Gerontológia*, Debreceni Egyetem Egészségügyi Kari Jegyzetek 15. 518 – 526 p. Nyiregyháza

- Széman Zs. (2013): Az időskorúakkal kapcsolatos attitűdök, előítéletek, nemzetközi és hazai vizsgálatok tapasztalata alapján. In Kállai J.; Kaszás B.; Tiringi I. (szerk.) *Az időskorúak egészségpszichológiája*. Budapest: 85-103.
- Udvari A. (2013): A idősellátás helyzete Magyarországon (Letöltve: 2019.05.10.) [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:vmIIdxHLQO4J:www.ncsszi.hu/download.php%3Ffile\\_id%3D771+&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:vmIIdxHLQO4J:www.ncsszi.hu/download.php%3Ffile_id%3D771+&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu)
- 81/2009. (X. 2.) OGY határozat az Idősügyi Nemzeti Stratégiáról