

AZ ÚSZÁS, MINT AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉNEK ÉS MEGTARTÁSÁNAK ESZKÖZE

Szerzők:

Czeglédi Hanna Orsolya
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Lenténé Puskás Andrea (PhD.)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Müller Anetta (PhD.)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Biró Melinda (PhD.)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Első szerző e-mail címe:

czegledi.hanna.orsolya@gmail.com

Lektorok:

Pucsok József Márton (PhD.)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Dr. habil Fenyves Veronka (PhD.)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Czeglédi H. O., Lenténé Puskás A., Müller A., Biró M. (2020). Az úszás, mint az egészség megőrzésének és megtartásának eszköze. *Különleges Bánásmód*, 6. (2). 35-47. DOI [10.18458/KB.2020.2.35](https://doi.org/10.18458/KB.2020.2.35)

Absztrakt

A mozgásszegény életmód, a nem megfelelő táplálkozás, a stressz egészségkárosító hatásai ellen érdemes különböző megelőző eljárásokat tenni. Ennek kiváló eszköze lehet az úszás, amit az emberek az egyik legegészségesebb sportágnak tartanak. Miként vélekednek az emberek erről a mozgásformáról? Tisztába vannak-e, hogy milyen területeken fejti ki sokoldalú pozitív hatását? Ezekre, és hasonló kérdésekre kerestük a választ a kutatásunkban. A kutatásban 126 fő vett részt, akik mind, 40 év felettek. Módszerünk az online kikérdezés volt. Eredményeink azt mutatják, hogy az úszás sokoldalú, pozitív hatásai nagyrészt ismertek az emberek előtt, de ennek ellenére vannak még olyan problématerületek, amit érdemes tovább vizsgálni.

Kulcsszavak: úszás, egészség, egészségmegőrzés

Diszciplína: sporttudomány, egészségtudomány

Abstract

SWIMMING AS A TOOL FOR PRESERVING AND MAINTAINING HEALTH

It is worth taking various preventive measures against the sedentary lifestyle, inadequate nutrition, and the harmful effects of stress on health. Swimming can be an excellent tool for this, which people consider

to be one of the healthiest sports. How do people feel about this form of movement? Are you aware of the areas in which it is having a multifaceted positive impact? We sought answers to these and similar questions in our research. The study involved 126 people, all over the age of 40. Our method was an online questionnaire. Our results show that the multifaceted, positive effects of swimming are largely known to people, but there are still problem areas that are worth further investigation.

Keywords: swimming, health, health preservation

Disciplines: sport sciences, health sciences

A magyar lakosságnak sajnos kiemelkedően rossz az egészségi állapota. Mindezt számos összetevő befolyásolja, mint a mozgásszegény életmód, a nem megfelelő táplálkozás, de a stressz is egy komoly rizikófaktor az emberek életében. Mindez olyan következményekkel jár, amelynek társadalmi hatásait egyre inkább érzékeljük a mortalitási statisztikákon, a szabadidős szokások drasztikus megváltozásán, és a népegészségügyi adatokon (Népegészségügyi jelentés, 2008; Egészségjelentés, 2015, Magyarország 2015, European Health for All database, 2016). Mindennek következményeivel számos területen szembesülünk, mint pl. a csökkenő munkavégző képesség, az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, tartáshibák, anyagcsere zavarak, neurózis és még sorolhatnánk a különféle ártalmakat, melyek jelentősen kihatnak az egyénre és ezáltal a társadalom egészére.

Hazánkban a lakosság rossz egészségi állapotáért több betegségtípus is felel, de az első helyen, a szív- és érrendszeri megbetegedések állnak, melyek a halálozás közel 50%-áért felelnek. A második helyre a rosszindulatú daganatos megbetegedések kerülnek. Magyarországon az összes halálozás háromnegyedéért, a 65 éves kor előtt bekövetkező korai halálozás több mint kétharmadáért a keringési rendszer betegségei és a daganatos megbetegedések voltak felelősek. A 2014-ben meghalt 126 ezer ember felének keringési betegség okozta a halálát. (Népegészségügyi jelentés, 2008; Egészségjelentés, 2015; Magyarország 2015). A KSH adatai szerint az 1949-

2007 között növekedett meg a szív-és érrendszeri és a daganatos megbetegedések száma, köszönhető ez a felgyorsult, modern világnak, a már korábban említett helytelen táplálkozásnak, a mozgásszegény életmódnak (KSH, 2007). 2011-ben a halálozás több mint feléért (50,45%) a szív- és érrendszeri megbetegedések feleltek, az esetek negyedéért (25,35%) a daganatos megbetegedések voltak a felelősek (KSH, 2012b). Ki kell emelni a magasvérnyomás-betegséget, mely a szív és érrendszeri betegségek egyik leggyakoribb kockázati tényezője. Hazánkban ez komoly népegészségügyi problémának számít, a második legnagyobb veszteséget okozó egészségkockázat (Magyarország 2015), a krónikus betegségek közül a legelterjedtebb a lakosság 31%-át érinti. Modern világunk egyik legnagyobb problémájának a daganatos megbetegedések számának emelkedését tartják, ami alól hazánk sem kivétel. A férfiak és a nők együttes rákhalálzási világstatisztikájában a tüdőrák vezet, ahol sajnos mi magyarok vagyunk az elsők. Tüdőrák következtében hal meg minden hetedik rákbeteg (kb. 1,1 millió évente) (Tompai, 2011). Közrejátszik ebben a dohányzás, ugyanis hazánkban rendkívül nagy számban vannak jelen a dohányosok. A Gallup Intézet adatai szerint a magyar lakosság 53,4%-a dohányzik. 2012-ben a KSH adatai szerint, 21746 halálozás volt, ami a dohányzással összefüggésbe hozható. 2030-ra a WHO szerint, 8,3 millió halál oka áll kapcsolatban a dohányzással (Mathers és Loncar, 2006). A dohányzás a világon évente több

mint 500 millió dollár értékű gazdasági kárt okoz, a meglévő problémák mellett (WHO 2013). A dohányzás, ma Magyarországon az egyik legelterjedtebb és legsúlyosabb szenedélybetegség az alkoholizmus mellett. 2014-ben került sor a második egészségügyi lakosság felmérésre. A számok azonban még mindig elkéserítőek. A leggyakoribb betegség a magas vérnyomás maradt, amiről a lakosság 31%-a vallott, a mozgásszervi betegségek, ahol 21%-ban a derék vagy hátfájást említették. Az ízületi kopás 17%-ban, a nyaki, gerinc problémák 11%-ban jelentek meg a kérdőívet kitöltők között. A csontritkulás leginkább az idősek körében, azon belül inkább a nők életében van jelen, az 55 év felett lévő nők 24%-ánál. Ezek után a harmadik helyen áll a szív- és érrendszeri megbetegedések, minden tízedik embernél mutattak ki szívritmus zavart, minden huszadiknál szívkoszorúér megbetegedést, pedig mindez megelőzhető lenne. Sajnos mára a népbetegségek közt kell megemlítenünk a napjainkra egyre több embert érintő cukorbetegséget, a zsíryanycsere-zavart, és az elhízást. Hazánkban a felnőtt lakosság 54%-a túlsúlyos (Egészségjelentés, 2015), azonban más adatok (OTÁP, 2014) 10%-kal magasabb adatokról is beszélnek, ez akár 5 millió embert jelent. Feltételezés szerint az idősödő korosztályban, ennél is magasabb számokról lehet szó, hiszen a lelassult anyagcsere, a nehézmozgás következtében még nagyobb a kockázat az elhízásra. A gyermekeknél egyre hamarabb jelenik meg az elhízás. Minden korosztályban az emberek egy harmada elhízott (18-34 éves nők), a kor előrehaladtával csak növekednek ezek az arányok, 35-64 éveseknél már kétharmad arányban vannak a túlsúlyosok száma. Az elhízás számos betegséget vonz magával, többek között a keringési megbetegedések, a daganatos és mozgásszervi megbetegedések ezek mellett a cukorbetegséget is. Magyarországon feltehetőleg 740.000 cukorbeteg van, sajnos a prevalenciája nő (Kemper és mtsai, 1999; Egészségjelentés, 2015). Fontos megemlíteni a mozgásszervi megbetegedéseket, ami szintén jelentősen befolyá-

solja az emberek életminőségét. A különböző mentális zavarok, mint a depresszió, szorongás, pánikbetegség, vagy a fóbiák ugyancsak jelentős népegészségügyi kockázattal járnak. A depresszió olyan mértékben terjedt el, hogy a WHO becslése szerint, 2020-ban a legelterjedtebb betegség lesz az egész világon. Napjainkban a felnőttek 27%-a szenved valamilyen mentális elváltozásban. A KSH 2014-ben készült felmérése során az is kiderül, hogy a megkérdezettek 12%-a számolt be arról, hogy allergiában szenved, valamint allergiás megbetegedés lép fel nála, 5%-ban az asztma, 4%-ban a krónikus hörghurut jelent meg (KSH, 2014).

Statisztikai elemzésekből kiderül, hogy Magyarország népességének átlagéletkora folyamatosan növekszik. Az öregedési folyamattal arányosan növekszik a krónikus betegségek magas száma, mely mind makro- és mikrotársadalmi szinten gazdasági és szociális terhet jelenthet (Semsei, 2008; Cserhátiné, 2010). A hazai és nemzetközi kutatások azt is igazolják, hogy az időskori megbetegedések legnagyobb számát a szív- és érrendszeri, valamint a mozgatószerv-rendszeri betegségek adják (Bálint, 2003, 2007; Apor, 2011; Sagiv, 2009), továbbá, hogy a vezető halálok a szív- és érrendszeri betegségek képviselik, ezért egyre több kutatás (Juhász és tsai, 2015; Kopkáné és tsai 2015) erre fókuszál.

A mozgás, az úszás egészségre gyakorolt sokoldalú hatása

Az elmúlt években számos tanulmány foglalkozott a fizikai aktivitás, a mozgás egészségre gyakorolt kedvező hatásával (Bíró, 2015), sőt kiemelten az egyik legegészségesebb sportág az úszás vonatkozásában (Bíró és tsai, 2006; Bíró és tsai, 2007a,b; Bíró, 2011). Régóta foglalkoztatja ugyanis a kutatókat annak bizonyítása, hogy a fizikai aktivitás milyen sokoldalúan, és pozitívan hat az emberi szervezetre. Bizonyították már hatását a napjainkban leginkább jellemző betegségek, a szív- és érrendszeri betegségek, bizonyos fajta rák, a 2.

típusú cukorbetegség megelőzésében és rehabilitációjában (Pikó és Keresztes, 2007; Somhegyi és tsai, 2006; Kiss, 2003). Igazolták, hogy a rendszeres (aerob) testmozgás csökkenti a nyugalmi vérnyomást egészséges és magas vérnyomású személyeknél is (Wilmore és Costill, 2004). Hosszútávú követéses vizsgálatok eredményei azt mutatták, hogy a rendszeresen sportolóknál csökken a szívinfarktus, és a szív érrendszeri betegség előfordulása (Nurses Health Study, Manson-Hu-Rich-Edwards, 1999; Tanasescu és tsai, 2002), sőt még idős korban is (Bijnen és tsai, 1998). Hasonló követéses vizsgálatok számolnak be arról is, hogy az aktív életmódot élőknek 30-40%-kal kisebb az esélye, hogy vastagbélrák, vagy mellrák fejlődjön ki náluk, mint az inaktív életmódot folytatóknál (Norwegian study, Thune-Lund, 1994; Women's Health Study, Lee és tsai, 2001; Nurses Health Study, Rockhill és tsai, 1999). A rendszeres fizikai aktivitás számtalan betegségnek segít csökkenteni a kialakulást, a szív-és érrendszerei megbetegedés, daganatos és mozgásszervi megbetegedések, valamint késlelteti a csonttritkulás kialakulását. Jelentős szerepe van a testsúly-szabályozás és az elhízás megelőzése szempontjából is. A mozgás további előnye, hogy csökkenti a mozgásszervi betegségek előfordulását, késlelteti a csonttritkulást (Rácz, 2005). A mentális egészség megőrzésében is központi szerepet tölt be, véd a depresszió, szorongás és az alvászavarok ellen (Makra és Balogh 2020). A rendszeres testmozgás növeli a csontok, ízületek stabilitását; csökkenti az oszteoarthritis okozta panaszokat, elősegíti a csonttömeg maximalizálását, és amennyiben ez az aktivitás az egész felnőttkorban megmarad, akkor magasabb csont ásványi anyag szintről indul a csontvesztés, ez csökkenti a csonttritkulás kialakulásának valószínűségét (Szóts és tsai, 2004; Martos, 1998). Több tanulmányunkban (Biró, 2006; Biró, 2007) is kiemeltük ennek fokozott érvényesülését úszás hatására. Olyan kedvező biológiai változások jönnek létre, ideg-, izom-,

csontrendszer, valamint az egyéb szervek, szervrendszerek funkcionális tulajdonságaiban, mely hatására az úszás mozgásanyaga mind a prevencióban, mind pedig a rehabilitációban fontos szerepet kaphat. További kutatásainkban bizonyítottuk, hogy a fizikai aktivitás fokozza a kedvező élettani adaptációs folyamatokat, melynek pozitív hatásai már mérsékelt intenzitású fizikai aktivitás révén is elérhetőek (például 30 perc gyaloglás vagy 15 perc futás heti legalább öt alkalommal) (Kopkáné és tsai, 2015; Juhász és tsai, 2015). Már korábban is említettünk, hogy komoly népegészségügyi kockázati tényező a depresszió, a szorongásos zavarok és a krónikus stressz, de ezen negatív lelki folyamatok egyik legjobb gyógymódja a rendszeres fizikai aktivitás (Berger és Owen, 1988; Berger és Owen, 1994; Kerr és Vlaswinkel, 1995; Bond és tsai, 2002; Balogh és tsai, 2008; Fenyves és tsai, 2020). Saját kutatásunk eredményeiből, mind pedig a szekunder kutatások adataiból jól látható, hogy a rendszeres testedzésnek, sportolásnak az egészségvédő szerepe kiemelkedő. Mindezen eredmények is alátámasztják a mozgás fontosságát, és élethosszig tartó aktív életmód gyakorlását. Ráadásul az úszás life-time sport, így akár az óvodás kortól idős korig alkalmas mozgásforma a nevelésre, akár a család minden tagja tudja együtt űzni, mely azért is fontos, hiszen a család meghatározó szerepét a nevelésben több kutatás is megerősíti (Kőnigh és tsai, 2019, Murray és tsai, 2019, Laoues, 2017, Bocsi, 2017, Mező, 2018; Czeglédi 2018a,b).

Módszer

Kutatásunk során az úszás hatására koncentráltunk. Célunk az volt, hogy megvizsgáljuk, hogy a 40 év feletti emberek miként vélekednek az úszásról, és információt kapjunk arról, hogy életükben milyen szerepet kap. Kíváncsiak voltunk, hogy mit gondolnak az úszás egészségre gyakorolt szerepéről, és miben, milyen területeken látják a hatását. Pontosabban, mennyire vannak tisztába az úszás

egészség megőrzésében és megtartásában, valamint a rehabilitációban betöltött szerepével az egyes betegségek kapcsán. Ehhez az online kikérdezés módszerét választottuk, mivel ez a módszer a legalkalmasabb egyének, esetleg csoportok együttes ismereteinek, véleményeinek, attitűdjeinek, élményeinek, motívumainak, életmódjának a felderítésére. A kérdőív tartalmazott, zárt, és nyitott kérdéseket, rangsoroló, és Likert skálás kérdéseket, valamint feleletválasztást igénylő kérdéseket.

Minta

A kutatás alanyai 40 év felettiak. Összesen 126 fő vett részt a vizsgálatban. Átlagéletkoruk 49,84 év, (szórás 8,5, maximum: 88 év). Úgy véltük, hogy 40 év felett az emberek már másként gondolkodnak az egészségükről, hiszen már megjelennek azok a problémák, melyek a társadalmunkat jellemzik. A minta 33%-a úgy nyilatkozott, hogy nem jellemző rá semmilyen betegség előfordulása, míg 67%-uknál előfordult valamilyen betegség. A stressz a leggyakoribb, a mintában résztvevők 21,4% jelölte, amit mozgásszervi betegségek (18,25%), és az elhízás (17,4%) követ. Magas vérnyomás betegsége a minta 15,5%-ának van, míg allergiája vagy asztmája 15%-nak. A szív és érrendszeri megbetegedések aránya a vizsgálati mintában 11%, légzőszervi megbetegedésé 7,1%, cukorbetegségé 5,5%, Csontritkulás 4,7%, és daganatos betegség előfordulása 3,9%. 3,9%-uknál egyéb betegség áll fenn, míg 0,8% nem nyilatkozott a kérdés kapcsán. A mintába bekerülőket megkérdeztük arról, hogy mennyire érzik magukat egészségesnek. 1-5-ig skálán kellett értékelni, ahol átlag 3,91-re értékelték saját egészségüket (szórás 0,74). Hozzá tartozik még a minta jellemzéséhez, hogy 70,4%-a sportol, mozog, míg 29,6%-a nem. Mivel a vizsgálatunkban az úszást, mint mozgásos tevékenységet vizsgáltuk, így rákérdeztünk arra is, hogy vízi mozgásos tevékenységet (úszás, vízi aerobik, vízi jóga, stb.) milyen gyakorisággal végeznek. 38%-uk nem végez ilyen

jellegű mozgást, 16,6%-uk évente, 12,7%-uk fél évente, 10,3%-uk havonta, 13,5%-uk hetente, és 7,9%-uk naponta.

Eszközök

A kvantitatív eljárás során előtesztelt kérdőívet alkalmaztunk, melyben számos szabadidővel, és sportolási, üdülési szokással kapcsolatos kérdés szerepelt. Az úszással kapcsolatos vélemény felmérése csak egy kis részét képezték a komplex vizsgálatnak. Az alábbi témakörök kaptak helyt a kérdőívben az egészségmegőrzés lehetőségei, egészségi állapot, sportolási szokások különös tekintettel a vizes mozgásformákra, szabadidő eltöltés módja, valamint az úszás hatása. Jelen tanulmányunkban kizárólag az úszás szervezetre gyakorolt hatásával kívánunk foglalkozni, és ennek az eredményeit mutatjuk be.

Eljárás

A kikérdezésre, mely során az egyének ismereteire, véleményeire voltunk kíváncsiak, valamint attitűdjeinek, élményeinek, motívumainak, életmódjuknak a felderítésére, 2019-ben került sor. Leginkább leíró statisztikával dolgoztunk.

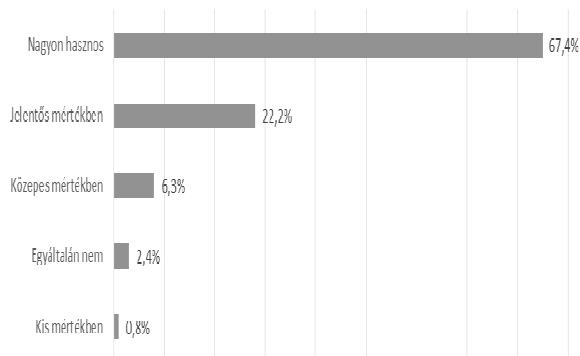
Eredmények

A vizsgálatban részt vevők véleményére voltunk kíváncsiak, hogy mennyire vannak tisztába az úszás egészségre gyakorolt hatásaival. Erre vonatkozóan elsőként egy egyszerű kérdést tettünk fel, ahol konkrétan erre kérdeztünk rá. 1-7-ig kellett osztályozniuk mindezt, ahol az átlag 5,42 (szórás 1,7) lett. Ezt követően pedig az egyes betegségtípusok kapcsán kérdeztük meg a hatást, valamint az úszás rehabilitációban és a prevencióban betöltött szerepét. Ezeknél a kérdéseknél ugyancsak 1-től 5-ig kellett osztályozniuk, hogy mennyire vélik hasznosnak az úszás szerepét (nagyon hasznos, je-

jelentős mértékben, közepesen, kis mértékben, egyáltalán nem hasznos).

Az úszás egyik legdominánsabb hatása a mozgató-szervrendszerben bekövetkező pozitív változások. Ezek döntő fontosságúak nemcsak a fiatalok fejlődésében, hanem idősebb kor felé haladva egyre inkább, hiszen az úszás elősegíti a csontok megvastagodását, és ezáltal az egész nő a csontok szilárdsága, teherbíró képessége, ásványi anyag tartalma. Idős korra erősebb, teherbíróbb, minőségében jobb csontozatot figyeltek meg azoknál, akik szabadidejükben úsznak (Bíró 2011). Az eredményeink azt mutatják (lásd: 1. ábra), hogy a vizsgálat alanyai is nagyrészt tisztában vannak azokkal, hogy az úszásnak pozitív hatása van a testünk támasztószerv-rendszeré. A minta 89,6%-a véli úgy, hogy nagyon, vagy jelentős mértékben hasznos az úszás ezen problémák esetén (nagyon hasznos 67,4%, jelentős mértékben 22,2%).

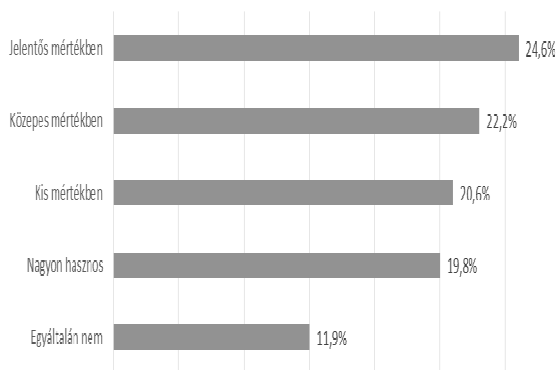
1. ábra Az úszás szerepének (hasznosságának) megítélése gerincproblémák esetén, százalékos érték (forrás: a Szerzők)



Érdekes eredményt mutatnak a csonttritkulás kapcsán a válaszok. Az látható, hogy az emberek már nincsenek annyira tisztában a csontrendszerben lezajló pozitív változásokkal, mint annak a külső, inkább a mozgató- és tartórendszerre kifejtett hatását illetően. A válaszadók mindössze

19,8%-a szerint nagyon hasznos, és 24,6%-a jelölte, hogy szerinte jelentős pozitív hatása lehet az úszásnak. Ez összesen 44,4%, ami az előző kérdésnél erre a 2 kategóriára adott válaszok kevesebb mint fele. A válaszadók 22,2%-a közepes mértékűnek, 20,6%-a pedig kis mértékűnek tartja a területre kifejtett hatást. 11,9% szerint pedig nincs semmilyen hatása az úszásnak a csonttritkulásra.

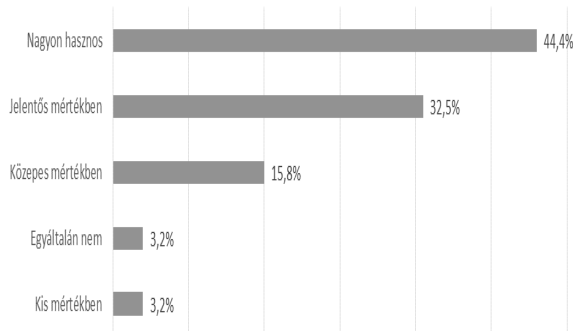
2. ábra Az úszás szerepének (hasznosságának) megítélése csonttritkulás esetén, százalékos érték (forrás: a Szerzők)



Mivel az úszásnak kiemelt szerepe van a testtartás javításában (Bíró, 2011), ezért nemcsak a megelőzésben, hanem a rehabilitációban is fontos szerepet tölt be. Mivel a csont, ízületi bántalmak, gerincproblémák és balesetek, műtétek utáni terápiára is alkalmas, ezért nem véletlen, hogy mind a gerincbántalmakban szenvedőknek, mind pedig baleseti rehabilitációban részesülő pácienseknek is javasolják. Ezen okból külön megkérdeztük, hogy mit gondolnak, milyen mértékben segíti a tartás javítását, valamint milyen szerepet játszik a rehabilitációban. A tartásjavításban betöltött szerepénél a minta 59,5%-a nagyon hasznosnak véli, 22,2%-a jelentős mértékben, 11,1 %-a pedig közepes mértékben tartja hasznosnak, 4,8% kis mértékben, 1,6% pedig egyáltalán nem. A többség

(81,7%) tehát kiemelkedőnek tartja az úszás ezen szerepét, habár érdekes, hogy kisebb mértékben, mint a gerincproblémák esetében. A sérülések utáni rehabilitációban való szerepét már nem értékelik olyan jelentősnek, mint az előzőeket. A válaszadók 44,4%-a véli nagyon hasznosnak, 32,5%-a pedig jelentős mértékben. Ez a minta 76,9%-a. Az előzőekhez képest viszont nőtt azok száma, akik úgy vélik, hogy csak közepes (15,8%), kis (3,2%) mértékben, vagy akár egyáltalán nincs (3,2%) is hatása (lásd: 3. ábra). A vizsgálatban résztvevők közel negyede (18,25%) szenved valamilyen mozgásszervi betegségben.

3. ábra Az úszás szerepének (hasznosságának) megítélése a rehabilitációban, százalékos érték (forrás: a Szerzők)



Az úszás ennek az egyik leghatékonyabb gyógymódja (Bíró, 2011). A minta 50%-a tartja nagyon hasznosnak, 32,5%-a jelentős mértékűnek szerepét a mozgásszervi problémák esetében. 11,9%-uk csak közepes mértékben tartja hasznosnak, 3,2% kis mértékben, 1,6%, pedig egyáltalán nem (lásd: 4. ábra).

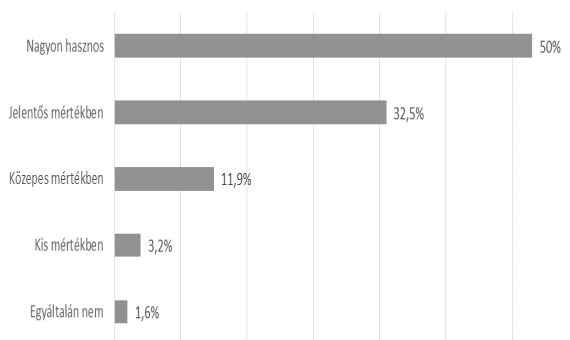
Megkérdeztük, hogy miként vélekednek az úszás szerepéről az ízületi betegségek esetében. A minta 31,7%-a nagyon hasznosnak tartja, 28,5%-a jelentős mértékben előnyösnek, mag 24,6%- csak közepes mértékben hasznosnak. 8,7% kis mérték-

ben véli előnyösnek szerepét, míg a válaszadók 5,5%-a egyáltalán nem.

A szív- és érrendszeri megbetegedések száma, valamint az a miatti halálozás hazánkban a legmagasabb, a vizsgálati mintában ennek előfordulása 11%. Az úszás, valamint a közeg, keringésre, és ezáltal a szívre gyakorolt pozitív hatása kiemelkedő. Nemcsak, hogy megszorodik a szív hajszálér-hálózata, de ezáltal csökken a szívinfarktus lehetősége, és az infarktus utáni felépülés is gyorsabb, megelőzhető a szívbetegségek kialakulása (Hammerman, 1983), és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatai rendszeres fizikai aktivitással, úszással csökkenthetők.

Nemcsak, hogy megszorodik a szív hajszálér-hálózata, de ezáltal csökken a szívinfarktus lehetősége, és az infarktus utáni felépülés is gyorsabb, megelőzhető a szívbetegségek kialakulása (Hammerman, 1983), és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatai rendszeres fizikai aktivitással, úszással csökkenthetők.

4. ábra Az úszás szerepének (hasznosságának) megítélése a mozgásszervi problémák esetében, százalékos érték (forrás: a Szerzők)



Érdekes még megemlíteni, hogy az úszás lassítja a szív és az erek öregedését, csökkenti az érlemezések kialakulásának veszélyét. Érdekes eredményt kapunk az eredmények vizsgálatakor.

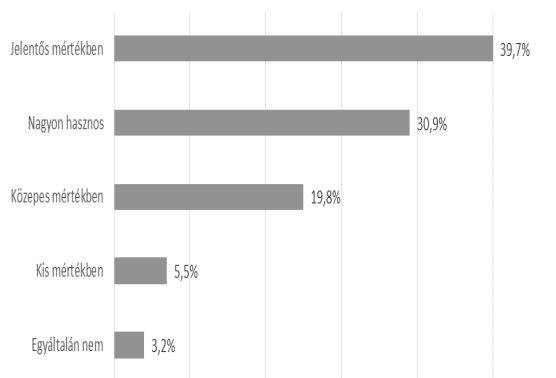
Habár hatásosnak tartják az úszást, (30,9% nagyon hasznosnak, 39,7% jelentős mértékben véli hasznosnak), de mégsem olyan mértékűnek vélik a szerepét, mint pl. a gerincproblémák esetében. A minta 19,8%-a közepesen, 5,5%-a kis mértékben, 3,2%-a egyáltalán nem tartja hatékonynak ((lásd: 5. ábra). Hasonló eredményeket kaptunk a magas vérnyomás betegség esetében is. A minta 19%-a véli csak nagyon hasznosnak, 27,7%-a pedig jelentős mértékben. 27,7% csak közepesen, 14,3% kis mértékben tartja csak hatékonynak az úszást. A válaszadók 10,3%-a gondolja úgy, hogy egyáltalán nincs hatással az úszás a magas vérnyomás betegségére.

A másik nagyon jelentős betegségtípus hazánkban a daganatos megbetegedések, ami a halálteki statisztikában sajnos előkelő helyet foglal el. A mintában is előfordult és daganatos betegség (3,9%). Az eredményeink azt mutatják, hogy a válaszadók még nem kötik össze olyan mértékben a mozgás (úszás) pozitív hatását a daganat esetében, mint a gerincproblémáknál, vagy akár a szív érrendszeri megbetegedés kapcsán. 34,1%-uk egyáltalán nem tartja hasznosnak az úszást ezen betegség kapcsán, pedig a megelőzésben és a rehabilitációban is fontos lehet. Habár, még nem minden rákbetegség kapcsán sikerült kimutatni hatékonyságát, de már több betegségtípusnál igen. A válaszadók mindössze 23,8%-a tartja lényegesnek (nagyon hasznos 10,3%, jelentős 13,5%).

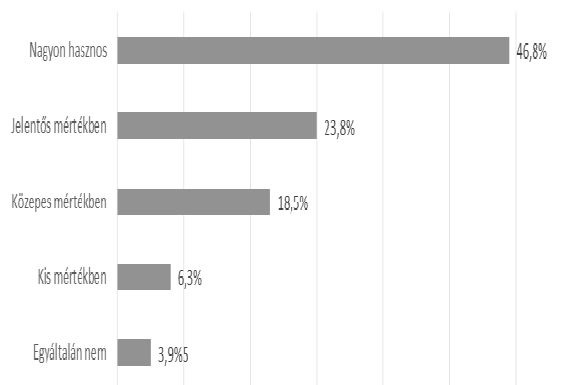
A stressz nemcsak napjaink leggyakoribb betegsége, de a mintában is ez fordult elő legnagyobb mértékben, a résztvevők 21,4%-ánál. Az úszás hatásai közt meg kell említeni, azt is, hogy a kellő és örömteli testmozgás a pszichoszomatikus betegségek (lelki eredetű testi betegségek) kialakulása ellen is védelmet jelent, stressz-oldó hatása bizonyított (Bíró, 2011). A vizsgált mintában az emberek az 70,6%-a van tisztába ezzel. 46,8%-uk véli úgy, hogy nagyon hasznos, 23,8%-uk szerint pedig jelentős hatása van. A megkérdezettek 18,5%-a szerint közepes, 6,3%-a szerint kismértékben

érzékelhető a hatása, míg 3,9% szerint egyáltalán nincs pozitív hatással az úszás a stressz kezelésére (lásd: 6. ábra).

5. ábra Az úszás szerepének (hasznosságának) megítélése a szív-, és érrendszeri betegség esetében, százalékos érték (forrás: a Szerzők)



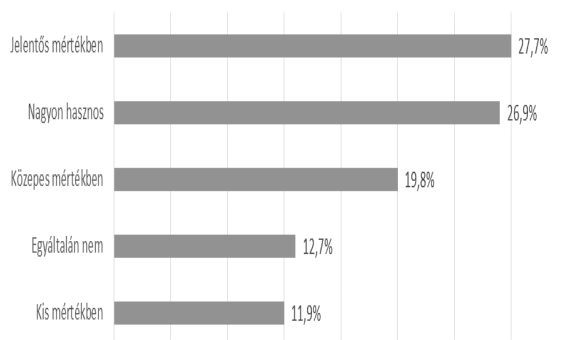
6. ábra Az úszás szerepének (hasznosságának) megítélése stressz levezetésében, százalékos érték (forrás: a Szerzők)



Jóllehet a légzőszervi panaszokkal küzdők számára a legtöbb mozgásforma nem előnyös, de ez nem mondható el az úszásról. Természetesen ez betegségtípustól is függ, de a vízben végzett mozgás

pozitív hatással van a légzőszervi működésére. Az úszók között a mozgás okozta asztma ismeretlen, mivel úszás közben a belélegzett levegő rendszerint meleg és párás. Közvetlenül a víz felszíne fölötti tiszta, por-, és füstmentes páradús levegő, mind az asztmás, mind, pedig az allergiában szenvedőknek is kedvez. Ez nem teljesen tudott a vizsgálatban résztvevőknél. Mindössze a megkérdezettek fele (54,6%) vallotta azt, hogy nagyon (26,9%), vagy jelentős mértékben (27,7%) hasznos. 19,8%-uk szerint közepesen, 11,9%-uk szerint kis mértékben, míg 12,7%-uk szerint egyáltalán nem hasznos. Az elhízás kapcsán a résztvevők 42,8%-a véli úgy, hogy jótékony hatása van a vízi mozgásformának, 32,5%-uk szerint jelentős, 12,7%-uk szerint közepes, 10,3%-k szerint kicsi a hatásfoka, míg 0,8%-s szerint nincs is.

7. ábra Az úszás szerepének (hasznosságának) megítélése az asztmás betegség esetében, százalékos érték (forrás: a Szerzők)



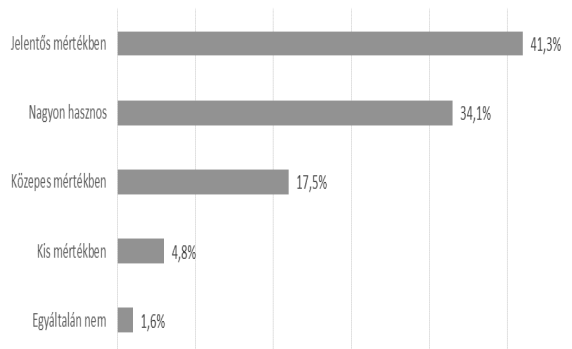
A cukorbetegség kapcsán már a jelentős (23%) és közepes mértékben (23%) tartják hatékonynak. 20,6%-uk szerint nagyon, 19%-uk szerint kis mértékben, míg 13,5%-uk szerint egyáltalán nem hatásos.

A vízben végzett mozgás során le kell győzni a közeg ellenállását, így intenzívebb munka végezhető, mint a szárazföldön. Ennek ellenére, mégis

azt mondhatjuk, hogy kevésbé megterhelő, hisz a vízben könnyebb a hőleadás és kevesebb az izzadás. A felhajtóerő pedig csökkenti a testre nehezedő súlyt, így kíméli az ízületeket, emiatt pedig csökken a sérülésveszély, valamint a gerincoszlopra és a csontozatra is kisebb terhet helyez. Ez az egyik oka, hogy mind túlsúlyos mind pedig idős személyeknek is javasolt.

A betegségeken túlmenően megkérdeztük azt is, hogy a vizsgálat alanyai mennyire vélik hatékony mozgásformának az úszást idősek esetében. A minta kétharmada tartja hatékonynak (nagyon hasznos 34,1%, jelentős mértékben 41,3%), 17,5%-a közepesen hasznosnak, míg 4,8%-uk kismértékben, 1,6%-uk pedig egyáltalán nem véli annak (lásd: 8. ábra).

8. ábra Az úszás szerepének (hasznosságának) megítélése idősek esetében, százalékos érték (forrás: a Szerzők)



Konklúziók

Kutatásunk során arra voltunk kíváncsiak, hogy mennyire vannak tisztába az úszás egészségre gyakorolt hatásaival az emberek. Erre vonatkozóan számos kérdést tettünk fel, ami megmutatta, hogy számos betegségtípus esetén pozitívan vélekednek az úszásról. A hatások közül leginkább a tartórendszerünkben bekövetkező pozitív változások

kat látják, a minta 89,6%-a vélte úgy, hogy nagyon, vagy jelentős mértékben hasznos az úszás ezen problémák esetén. A testtartás javításban betöltött szerepét is sokan (76,9%) értékelték nagyon, vagy jelentős mértékben hasznosnak. Ugyancsak hasznosnak (82,5%) tartják a mozgásszervi problémák esetében is. Az is látható, hogy az emberek már nincsenek annyira tisztában a csontrendszerben lezajló pozitív változásokkal, hiszen a minta 44,4%-a vélte az úszást hatékonynak csonttritkulás esetén, pedig az elősegíti a csontok megvastagodását, teherbíró képességének, szilárdságának és ásványi anyag tartalmának javulását. Ez pedig idős korra erősebb, teherbíróbb, minőségében jobb csontozatot jelenthet, ami segít megelőzni a csonttritkulást.

A szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint a daganatos megbetegedések esetén, melyek a leggyakoribb hazánkan, azt az eredményt kaptuk, hogy habár hatásosnak (70,6%) tartják az úszást a szív- és érrendszeri megbetegedések kapcsán, de mégsem olyan mértékűnek vélik a szerepét, mint pl. a gerincproblémák esetében. A magas vérnyomás betegség esetében már kevesebben tartják hatásosnak (46,7%), míg a daganatos megbetegedések esetében a válaszadók mindössze 23,8%-a tartja lényegesnek. Az elhízás kapcsán a résztveők 75%-a véli jótékonynak a sportágat, míg a cukorbetegség kapcsán már csak 43,6% vélekedik így.

A stressz kialakulása ellen is védelmet jelent az úszás, sőt stressz-oldó hatása bizonyított (Bíró, 2011), amit a vizsgálati mintában is magasra értékelték (70,6%) a résztvevők. Az asztma kapcsán viszont a megkérdezettek csupán fele (54,6%) tartja nagyon, vagy jelentős mértékben hasznosnak ezt a mozgást, pedig kimondottan hatékony mind az asztmás, mind, pedig az allergiában szenvedőknek. Ez nem teljesen tudott a vizsgálatban résztvevőknél.

Összegzésként azt mondhatjuk, hogy az úszás sokoldalú, pozitív hatásai nagyrészt ismertek az emberek előtt. Ennek ellenére mégis a vizsgálatban résztvevők 38%-a egyáltalán nem végez ilyen

jellegű mozgást, 16,6%-uk csupán évente, 12,7%-uk félévente, 10,3%-uk havonta, és mindössze 13,5%-uk hetente, és 7,9%-uk naponta. Mi lehet akkor ennek az oka? Ezek, további kutatásra ösztönzőek.

Támogató

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

Irodalom

- Apor, P. (2011): A cardiovascularis kockázat kapcsolata a fizikai aktivitással és a fittséggel. *Orvosi Hetilap*, 152:107–113. DOI: [10.1556/OH.2011.29022](https://doi.org/10.1556/OH.2011.29022)
- Bálint, G. (2003): Életminőség és osteoporosis. *Ca és Csont*, 6:131–133.
- Bálint, G. (2007): Csont és ízület évtizede. *Reuma híradó*, 3:(1):10–12.
- Balogh, L., Szabó A., Gáspár Z., Bösze J., Váczi M. & Kelemen E. (2008): An Analysis of the Components of the 'Psychological Contract' in Interactive Hungarian Team Sports. *Current Issues and New Ideas in Sport Science, 2nd International Scientific Conference*, cd-kiadvány, Kaunas, Litvánia.
- Berger, B. (1994): Coping with Stress: The Effectiveness of Exercise and Other Techniques. *Quest*, Vol. 46. No. 1. 100–119. DOI: [10.5604/01.3001.0012.6520](https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.6520)
- Berger, B. & Owen, D. (1988): Stress Reduction and Mood Enhancement in Four Exercise Modes: Swimming, Body Conditioning, Hatha Yoga, and Fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 59. No. 2. 148–159. DOI: [10.1080/02701367.1988.10605493](https://doi.org/10.1080/02701367.1988.10605493)
- Bijnen, F. C., Caspersen, C. J., Feskens, E. J., Saris, W. H., Mosterd, W. L., & Kromhout, D. (1998): Physical activity and 10-year mortality from

- cardiovascular diseases and all causes: the Zutphen Elderly Study. *Archives of Internal Medicine*, 158(14), 1499-1505. DOI: [10.1001/archinte.158.14.1499](https://doi.org/10.1001/archinte.158.14.1499)
- Bíró, M., Birone, N. E., Fugedi, B., Revesz, L., Szabo, B. & Honfi, L. (2007b): Examination of Teaching-Learning Process in Swimming Applying Chaffers' System of Interaction Categories. *Educational Research And Reviews (Err)* 2:(4) 64-73.
- Bíró, M., Fügedi B. & Révész L. (2007a): The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle. *International Journal Of Aquatic Research And Education* 1:(3). 269-284. DOI: [10.25035/ijare.01.03.09](https://doi.org/10.25035/ijare.01.03.09)
- Bíró, M. (2006) Az úszásnemek megválasztásának és oktatási sorrendjének vízbiztonság és egészség szempontú megközelítése. *Iskolai Testnevelés és Sport*. 32: 13-20.
- Bíró, M. (2006) Tanítási-tanulási stratégiák a mozgásos cselekvéstanítás speciális területén, az úszásoktatásban. *Új Pedagógiai Szemle*, 9: 62-71.
- Bíró, M. (2007): Az úszásoktatásban alkalmazott oktatási módszerek fejlődése. *Neveléstörténet: A Székesfehérvári Kodolányi János Főiskola Folyóirata* 4:(3-4). 100-108.
- Bíró, M. (2011): *Úszódai sportok – Úszás, Víz alatti sportok, Mű- és toronyugrás, Vízilabda, Kajakpóló, Szinkronúszás, Aquafitness*. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.,
- Bíró, M. (2015): A testnevelés aktuális kérdései. In: Révész László, Csányi Tamás (szerk.) *Tudományos alapok a testnevelés tanításához I. Kötet: szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, 105-136
- Bíró, M., Révész, L. & Hidvégi P. (2015): Melinda Bíró (szerk.) Krisztina Kaló (ford.); *Swimming* Eger: EKC Líceum Press.
- Bond, D., Lyle R. Tapp, E., M. Seehafer, R. & D'zurilla, T. (2002): Moderate Aerobic Exercise, Tai Chi, and Social Problem-Solving Ability in Relation to Psychological Stress. *International Journal of Stress Management*, Vol. 9. No. 4. 329–343. DOI: [10.1023/A:1019934417236](https://doi.org/10.1023/A:1019934417236)
- Bocsi, V. (2017): A gyermeknevelési értékek lehetséges magyarázatai pedagógusjelöltek körében. In: Pálfi, Sándor; Vargáné, Nagy Anikó (szerk.) *Kora gyermekkori nevelés szakmai megújításának útjai, lehetőségei 1*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetemi Kiadó. 60-66.
- Czeglédi, L. (2018a): Digital collections in physical education (PE). In Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) *Sport science in motion: proceedings from the scientific conference*. Komárno, Szlovákia : Univerzita J. Selyeho. 244-251.
- Czeglédi, L. (2018b): Digitális repozitóriumok, könyvtárak, portálok szerepe a sporttudományok oktatásában. In Balogh, László (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, 50-60.
- Cserhátiné, K. E. (2010): A demenciában szenvedő betegek ellátásának társadalmi, egészségügyi és szociális kihívásai. *Magyar Gerontológia*, 7: 44-56.
- Egészségjelentés, 2015. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest.
- European Health for all Database (HFA-DB, 2016. december, <http://gateway.euro.who.int/en/data-sources/european-health-for-all-database/>
- Fenyves, V., Bácsné Bába É., Nagy, A. (2020): Közösségben jobb sportolni! A debreceni Campus Sportfesztivál résztvevőinek vizsgálata *Debreceni Szemle XXVIII*: 1. 112-126.
- JAMA, 1996, Physical activity and cardiovascular health. *NIH Consensus Development Panel on Physical Activity and Cardiovascular Health*, 276: 241-246.
- Jean, A. (2006) Trends in physical activity and inactivity amongst US 14–18 year olds by gender,

- school grade and race, 1993–2003: evidence from the youth risk behavior survey *BMC Public Health* 2006, 6:57 DOI: [10.1186/1471-2458-6-57](https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-57)
- Juhász, I., Kopkáné, P.J., Kiszela, K., Biró, M., Müller, A. & Révész, L. (2015): Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre. *Magyar Sporttudományi Szemle* 16:(63). 4-8.
- Kemper, HC, Post GB, Twisk, JW. & van Mechelen, W. (1999): Lifestyle and obesity in adolescence and young adulthood: results from the Amsterdam Growth And Health Longitudinal Study (AGAHLS). *Int J Obes Relat Metab Disord* 1999; 23 (Suppl 3): S34–S40. DOI: [10.1038/sj.ijo.0800881](https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0800881)
- Kerr, J. H. & Vlas Win Kel, E. H. (1995): Sport Participation at Work: An Aid to Stress Management? *International Journal of Stress Management*, Vol. 2. No. 2. 87–96.
- Kiss, É. Zs. (2003): Fizikai aktivitás. Fittség – Prevenció. *Budapesti Népegészségügy*, 34: 3. 241-247
- Kopkáné, P. J., Juhász, I., Müller, A., Biró, M., Hidvégi, P., Kiszela, K. & Révész L. (2015): Egri időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre *Magyar Sporttudományi Szemle* 16:(62) 42.
- Kopkáné, P.J., Juhász, I., Biró, M., Fodor, É. & Révész, L. (2015): Egerben élő nyugdíjasok egészségi állapotának és testedzési szokásainak vizsgálata. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 42: 27-36.
- Kőnig-G, D., Szerdahelyi, Z., Czimbalmos-L, N., & Olvasztóné, B. Zs. (2019): 4-6 éves korú magyar óvodások testi fejlődésének és motorikus szintjének összehasonlító elemzése. In: Pálfi, Sándor (szerk.) *Kora gyermekkori nevelés, család és közösségek = Early childhood education, families and communities*: Debrecen, Magyarország: Didakt Kft.. 95-107.
- Lee, I. M., Rexrode, K. M., Cook, N. R., Hennekens, C. H., & Buring, J. E. (2001). Physical activity and breast cancer risk: the Women's Health Study (United States). *Cancer Causes & Control*, 12(2), 137-145. DOI: [10.1023/a:1008948125076](https://doi.org/10.1023/a:1008948125076)
- Laoues, N. (2017): A család és az oktatási intézmény szerepe a fogyatékkal élő gyermekek fejlődésében pp. 19-49. In Vargáné, Nagy Anikó (szerk.) *Családi nevelés 2*. Debrecen, Magyarország: Didakt Kft.
- Magyarország 2015 KSH 2016 <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mo/mo2015.pdf>
- Makra, G. & Balogh, L. (2020): The analytical tools of dementia, the relationship between dementia and physical activity – a methodological approach: systematic review. *Stadium - Hungarian Journal Of Sport Sciences* 3 : 1-16.
- Manson, J. E., Hu, F. B., Rich-Edwards, J. W., Colditz G. A., Stampfer M. J., Willett W. C. & Hennekens C. H. (1999): A prospective study of walking as compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women. *New England Journal of Medicine*, 341(9), 650-658.
- Martos, É. (1998): Sportélettan. Jákó Péter(szerk.): *A sportorvoslás alapjai*. Print City Kiadó és Nyomda Kft. Budapest, 31–78.
- Mező, K. (2018): A kora gyermekkori családi nevelés hatása az érzelmi intelligencia kialakulására és fejlődésére. In: Vargáné, Nagy Anikó (szerk.) *Családi nevelés 3*. Debrecen, Magyarország: Didakt Kft.,43-59.
- Murray, J.; Teszenyi, E. ; Nagy, V. A.; Pálfi, S.; Marzhan, T. & Aigul, I. (2019): Parent-practitioner partnerships in early childhood provision in England, Hungary and Kazakhstan: similarities and differences in discourses. In Rentzou, Konstantina; Slutsky, Ruslan (szerk.) *Early Childhood Education and Care Quality in Europe and the USA*. New York (NY), Amerikai Egyesült Államok: Routledge of Taylor and Francis Group. 104-122.

- Népegészségügyi Jelentés 2008
http://www.oszmk.hu/dokumentum/NEJ/nej_2008_2.pdf
- OTÁP 2014 2014-ben az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) által az ELEF 2014 almintáján elvégzett Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálatban Piko, B. & Keresztes N. (2007): *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Rácz, J. (2005): J/16930. számú tájékoztató a lakosság egészségi állapotáról, valamint a népegészségügyi program 2004. évi előrehaladásáról / előadó
- Rockhill, B., Willett, W. C., Hunter, D. J., Manson, J. E., Hankinson, S. E. & Colditz, G. A. (1999): A prospective study of recreational physical activity and breast cancer risk. *Archives of internal medicine*, 159 (19), 2290-2296. DOI: [10.1001/archinte.159.19.2290](https://doi.org/10.1001/archinte.159.19.2290)
- Sagiv, M. (2009): Safety of resistance training in the elderly. *Eur. Rev. Aging Phys. Act.*, 6:1-2 DOI: [10.1007/s11556-009-0047-8](https://doi.org/10.1007/s11556-009-0047-8)
- Semsei, I. (2008): Az öregedési folyamat jellemzői. In Semsei I. (szerk.): *Gerontológia*, 12-15. Start R.V., Nyíregyháza
- Somhegyi, A. & Nanszákne Cserfalvi, I. (2006): Mozgásszegény életmód és a betegségek kapcsolata. In Barabas Katalin, dr. (szerk.): *Egészségfejlesztés*. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest. 132-138.
- Szöts, G., Martos, É., Györe, I., Farkas, A., Jós-fay, L., Poór, Gy. & Mohácsi J. (2004): A fizikai aktivitás és a csontsűrűség összefüggése. Magyar Sportorvos Kongresszus, Budapest.
- Tanasescu, M., Leitzmann, M. F., Rimm, E. B., Willett, W. C., Stampfer, M. J. & Hu F. B. (2002): Exercise type and intensity in relation to coronary heart disease in men. *Jama*, 288 (16), 1994-2000. DOI: [10.1001/jama.288.16.1994](https://doi.org/10.1001/jama.288.16.1994)
- Tompa, A. (2011): A daganatos betegségek előfordulása, a hazai és a nemzetközi helyzet ismertetése. *Magyar tudomány*, A Magyar Tudományos Akadémia folyóirata
- Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2004). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/halalozasok07.pdf>
https://www.ksh.hu/statszemle_archive/2012/2012_06/2012_06_544.pdf
http://www.ksh.hu/docs/hun/xtabla/halalozasok/tablha07_03.html
https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Causes_of_death_statistics/hu
<http://midra.uni-miskolc.hu/document/22114/16453.pdf>
<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/halalokistruk.pdf>