



MAGYAR GERONTOLÓGIA

11. ÉVFOLYAM 37 – 38. SZÁM

Nyomtatott verzió: ISSN 2062-3682

On-line verzió: ISSN 2062-3690

GERONTOFITNESZ

– A RENDSZERES TESTMOZGÁS JÓTÉKONY HATÁSA AZ IDŐSÖDŐ EMBEREK TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÉRE

Dr. Csinády Adriána

Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, Személyiség és Klinikai Pszichológia Tanszék

Dr. Csinády Adriána Levelezési cím: *Pszichológiai Intézet 4002 Debrecen, Pf. 400.*

Telefon: (30) 883-8286

Fax: (52) 512-900/23665

Összefoglaló

Az egész életen át tartó fejlődésben rendkívül nagy szerepe van a testmozgásnak, így az időskorban is nagyon jelentős. Akik rendszeresen sportolnak jobb szív és érrendszeri állapotnak örvendenek, kielégítőbb állapotban marad a mozgató szervrendszerük, kevésbé panaszkodnak depresszióra, alvászavarokra, magabiztosabbak és önállóbbak még idősebb korban is.

A rekreációs sportok kiterjednek a hétköznapi emberek széles körére, akik számára a mindennapi élet szempontjából szükséges fitness biztosítása a cél. Új fogalomként megjelenik a gerontofitness, mely az idősek által végzett sporttevékenységgel és azok jótékony hatásaival foglalkozik. Napjainkban elterjedtek az olyan programok, amelyekkel az idős embereket rendszeres testmozgásra sarkallják. Ugyanakkor ezek megvalósítása számos akadályba ütközik, hiszen az idősek fizikai aktivitását olyan kulturális tényezők, sztereotípiák, attitűdök és elvárások is befolyásolják, amelyek inkább az inaktivitás irányába hatnak.

Kulcsszavak: gerontofitness, rekreációs sport, mentális egészség idős korban, testmozgás

GERONTOFITNESS – THE BENEFICIAL EFFECTS OF REGULAR EXERCISE ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF AGING PEOPLE

Abstract

Exercise plays a vital role in lifelong development, so it is very important in the elderly. Those who exercise regularly enjoy a better cardiovascular status, their motor capabilities remain more satisfactory, they complain less of depression, sleep disorders, and stay more confident and more independent even in older ages.

Recreational sports have expanded the sport to the everyday people, for whom the goal is to provide the fitness needed for everyday life. The new concept gerontofitness, emerged recently, which deals with the sporting activities of the elderly and the beneficial effects of those.

Nowadays a new goal is to create programs that encourage older people to exercise regularly. At the same time, there are many obstacles to these, because the physical activity of the elderly is partly influenced by cultural factors, stereotypes and attitudes, mostly in the direction of inactivity.

Keywords: gerontofitness, recreation sport activities, mental health in older age, physical activities

Bevezetés

A sport pszichológia, mint kutatási terület körülbelül ötven éve jött létre, hasonlóan a sport szociológiához, a sporttörténethez és a sport filozófiához. Ezen területek a sportot, a testmozgást és fitnesszt egyaránt tudományos alapokon tárgyalják. A sport szociológusokat főleg egyetemek, főiskolák alkalmazzák a terület kutatására és oktatására, és a terület népszerűsítésére, akár tudományos publikációk, akár a médiában való jelenlét által (Volkwein-Caplan, 2013). Sport pszichológusokat sportklubok és csapatok, vagy akár sportoló egyének is foglalkoztathatnak, mind a teljesítmény növelése érdekében, mind a jobb sportteljesítmény elérését hátráltató egyéni pszichés problémák rendezésére. A sport pszichológia képviselői alkalmazott kutatásokban vesznek részt, az adott sportágakban a

teljesítmény objektív mérésére törekszenek, melyekhez tesztek fejlesztenek ki, illetve modelleket alkotnak (Csukonyi, 2018). A sportszociológusok feladata, hogy rámutassanak azokra a hiedelmekre melyeket az emberek az egyes sportágakkal kapcsolatban kialakítottak, illetve kutassák, hogy mely hiedelmek hogy befolyásolják a különféle társadalmi rétegek sportágválasztását és a sportokról, egészségről, sportteljesítményről való gondolkodását. Sokan úgy vélik, hogy a sportban nincs előítélet, rasszizmus vagy diszkrimináció, melyről bebizonyosodott, hogy nincs így. Egy másik általános és egyben téves hiedelem az is, hogy a sportolásra mindenkinek egyaránt van lehetősége (Volkwein-Caplan, 2013).

Ennek a dolgozatnak a célja a sportpszichológiai és sportszociológiai valamint egészségpszichológiai kutatások feltérképezése az öregedő korosztály sportolási szokásait illetően és szintén e csoport sportolással kapcsolatos hiedelemrendszerének középpontba állítása. A mi nyugati kultúránk egyre inkább a fiatalságot dicsóíti, egyben az emberek egyre tovább élnek, az anyagi jólétnek és a jó egészségügyi ellátásnak köszönhetően. A múltban a sportot a fiatalok fejlődése szempontjából tartották fontosnak, manapság egyre inkább felismerik azt, hogy az egész életen át tartó fejlődésben nagy szerepe van a testmozgásnak. A múltban században az emberi élettartam növekedése sajátos tendenciát kezdett mutatni (Baker és mtsai, 2010). 1840-től kezdve az élettartam naptári évenként 3 hónapot nőtt, így manapság a világ legfejlettebb országaiban született utódok számíthatnak arra, hogy a 80 éves kort is megélik. Az ilyen hosszú élettartam pedig számos társalmi és egyéni kérdést is felvet. A „baby boom” generáció fiataljai most lépnek be a 60-as éveikbe. A baby boomer generáció rossz egészségügyi állapota ismert tény, egy 2006-os kanadai kutatás szerint a baby boomerek 52% - a ülő életmódot folytat és 30% -a elhízott (Oeppen és Vaupel, 2002; Baker és mtsai, 2010). Vagyis az idősödő korosztály nem szentel kellő figyelmet egészségére, a testmozgást elhanyagolja, melynek következtében egészségi állapota romlik, nemcsak a testi, hanem a lelki egészségi állapota is. Ez a probléma egyre inkább előtérbe helyezi az idősödő emberek mindennapos testmozgásának, sportolási szokásainak és testmozgásra való motivációinak vizsgálatát, valamint az idős emberek testmozgásával kapcsolatos attitűdök és sztereotípiák feltérképezését.

A rekreációs sportok célja, a mindennapos élet szempontjából szükséges fitness biztosítása, mely során a személy magával és alkalmanként másokkal is megmérettetésre kerül, még ha ez játékos, szórakoztató formában is zajlik. A rekreációs sportolás eredete a „sport mindenkinek” eszméjére vezethető vissza, mely a '60-as években vált népszerűvé a nyugati világban. Ekkor kezdtek közösségi sport céljára létesítményeket létrehozni. A rekreációs sport előnye, hogy mentes azoktól a torzításoktól melyek a versenysportban megvannak. A modern rekreációs

sport nem csupán az emberek egészségének megőrzésére irányul, hanem egyben egy üzletág is. A médiában egyre nagyobb szerepet kap és a lehetősége egyre szélesebb társadalmi csoportok előtt nyílik meg. Manapság egyre többet hallunk például a mozgáskorlátozott személyek vagy az időskorúak sportolásáról. Új fogalomként jelenik meg a gerontofitness, mely az idős emberek fitness tevékenységével foglalkozó területe a sporttudománynak. (Volkwein-Kaplan, 2013).

Számos kérdés merül fel a területtel kapcsolatban: egyáltalán sportolnak-e az idős emberek, és ha igen mit sportolnak, mi motiválja őket a testmozgásra, milyen hiedelemrendszerrel rendelkeznek a sportolást illetően, milyen társadalmi elvárások mutatkoznak az idős emberek sporttevékenységével kapcsolatban, és milyen pozitív hatásai vannak az időskorban végzett sporttevékenységnek. Ezekre a kérdésekre keressük a választ a dolgozat további szakaszaiban.

Sportol-e az idősödő ember?

Közép és Kelet-Európában az idős emberek szabadidő eltöltése ritkán foglal magába sporttevékenységet, ez köszönhető annak, hogy az idős emberek fizikai aktivitását kulturális tényezők is hátráltatják, különösen a vidéki régiókban (Chinn és mtsai, 1999).

A lengyel nyugdíjasok szabadidejük jelentős részét azzal töltik, hogy gyermekeinek és unokáiknak segítenek a hétköznapi munkákban, gazdálkodnak, TV-t néznek és a fizikai aktivitásuk a házimunkákkal gyakorlatilag le is zárul. Ennek részben az az oka, hogy a testmozgásnak nincs semmilyen hagyománya az idős emberek körében, és nem tudatosítják magukban kellőképpen a testmozgás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. Az időseket sajnos nagyon nehéz bevonni a rendszeres testmozgásokba (Nowak, 2014).

Egy magyar kérdőíves kutatásban azt találták, hogy a nők aktívabbak, mint a férfiak, mivel többnyire ők azok, akik a házi- és ház körüli munkákat végzik. Jellemzően a ház körüli munkával a közepes jövedelemmel rendelkező emberek, illetve az egyedülállók foglalkoznak a legtöbbször. Ugyanakkor a sporttevékenységek a legjobb anyagi helyzetben lévőkre voltak jellemzőek, illetve azokra, akik városban nevelkedtek. Az egészségi állapot megítélése is fontos volt, a kutatás szerint azok sportolnak többet, akiknek nincs súlyos betegsége, testi panasz, illetve szubjektíve jobbnak értékelik az egészségi állapotukat (Kovács, 2017).

Egy tanulmányban 60 évnél idősebb amerikai felnőtteket kértek arra, hogy beszámoljanak a fizikai aktivitás előnyeiről és arról, hogy ők maguk mozognak-e rendszeresen. Az eredmények azt mutatták, hogy bár az érintettek többsége tisztában volt az előnyökkel, több mint fele mégsem vett részt fizikai aktivitásban (Gogin & Morrow, 2001). Az emberek

aktuális egészségviselkedése és az egészséges életmódról való tudása közötti eltérés jelentős problémát okoz, mind a kutatók számára, mind az egészségügyi prevenciók kidolgozásában.

Sajnos a nyugati társadalomban, részben az időséssel kapcsolatos negatív sztereotípiáknak, az ageizmusnak köszönhetően, az idősödő emberek nem tesznek eleget egészségük érdekében, nem sportolnak. Egyes kutatások szerint ennek oka, hogy interiorizálják, elfogadják a rájuk irányuló negatív sztereotípiákat (Nosek és mtsai, 2002). Vannak kutatások, melyekben azt találták, hogy az idősödő nők azért nem sportoltak, mert egészségükre károsnak gondolták az intenzívebb fizikai gyakorlatokat (O'Brien, 2000). Sajnos a férfiak sem védettek a sztereotípiák hatásaitól, egy kutatásban (Milligan és mtsai, 1985) idős férfiakat (65-85 évesek) kértek arra, hogy értékeljék az öregedéssel és a fizikai egészséggel kapcsolatos attitűdjeiket. Az volt a feladatuk, hogy értékeljenek egy hipotetikus „öregembert” és egy „fiatalembert”, valamint saját magukat. Amint azt a korábbi tanulmányok is megállapították, úgy tűnik, hogy az „idősebb ember” minden dimenzióban több negatív minősítést kapott, mint a „fiatalabb férfi”. Tehát az időséssel kapcsolatos negatív sztereotípiák sajnos jelen vannak a gondolkodásunkban. Ezen negatív sztereotípiákat enyhíthetik azok a példák, amelyek egy idősebb személy jelentős teljesítményére utalnak, ilyen Ed Whitlock példája is, aki 3 óra alatt futotta le a maratoni távot 69 éves korában (Starkes és mtsai, 2003).

Tudjuk, hogy azok a profi atléták, akik idős korukban is aktívan folytatják sporttevékenységüket, fizikailag sokkal jobb állapotban maradnak, mint nem sportoló kortársaik, de mára már az is egyértelmű, hogy a pszichés egészségük megőrzésében is nagyon komoly szerepe van a testedzésnek. Az ember fejlődése egy életen át tart és a sport bizonyítottan segíti az idősödő emberek identitásának kedvező alakulását. Dionigi (2006) kvalitatív kutatásaiban az idős sportolók kétféleképpen beszéltek tevékenységükről: “itt vagyok és még mindig képes vagyok rá” illetve “ha nem használod, elveszíted” (“use it or lose it”). Az első gondolat egyúttal utal arra is, hogy ezek a sportolók elkülönítik magukat a többségtől és úgy gondolják, saját viselkedésük és teljesítményük nem átlagos. A második gondolat pedig elégedettséget sugároz és büszkeséget, hiszen még aktívak, nem érzik magukat öregnek. Az erő és az önbizalom érzése beleivódik a hétköznapijaikba és fokozza függetlenség és kontroll érzetüket. További előny, hogy a fizikailag aktív emberek elégedettebbek a személyes megjelenésükkel, mint az inaktívak (Loland, 2000). Ugyanakkor, ha a vizsgálati személyeket arra kérték, hogy hipotetikus személyeket (öreg-egészséges, öreg-beteg, fiatal-egészséges és fiatal-beteg) értékeljenek különböző skálákon, a résztvevő korától függetlenül a rossz egészségi állapotú vagy beteg személyeket leíró profilokat negatívabban értékelték, mint az egészségeseket, mindegy, hogy az fiatal vagy idős ember volt (Milligan és

mtsai, 1989). Figyelemre méltó, hogy a fiatal-beteg személyek profilját értékelték a legnegatívabban. Ez rávilágít egy olyan attitűdre, amely szerint az idősebbeknél elfogadható a betegség megléte, de a fiatalokra vonatkozóan nagyobb az egészségesség elvárása. Kiemelendő, hogy az előzőleg említett Dionigi (2006) tanulmányban is sokan nyilatkozták azt, hogy ha abbahagynák a sportolást, akkor éreznék időseknek magukat és ehhez kapcsolódóan mások segítségére, gondozására szorulnának.

Korábbi kutatásokból tudjuk, hogy az intenzívebb fizikai aktivitás kifizető az egészségünk szempontjából, hiszen az ilyen tevékenységeknél alacsonyabb a kardiovaszkuláris megbetegedések előfordulása (Wannamethee és Shaper, 2002), kisebb mértékű az elhízás (Ross R és Janssen I, 2001), és akik rendszeresen sportolnak, kevesebbet vannak táppénzen (Proper és mtsai, 2006).

Nemcsak a társadalom kezd jobban fókuszálni az idősekre, hanem az idősödő korosztály *sportifikációja* is egy új tendencia a modern világban. Számos felmérés kimutatta, hogy a sport alapvetően a fiatalok társas kikapcsolódása, és a részvétel mértéke csökken az életkor előrehaladtával. A 90-es évek óta azonban jelentős növekedés tapasztalható a sportban való részvételben a 40 fölöttiek körében is (Tischer és mtsai, 2011), ami arra biztatja a kutatókat és prevenciós szakembereket, hogy nem szabad feladni az emberek ösztönzését az aktív életmód kialakítására.

Mozgáshiány és fizikai hanyatlás

Tudjuk, hogy az időskor velejárója a testi állapot romlása és a mozgató szervrendszer folyamatos gyengülése is, még abban az esetben is, ha valaki valóban sokat tett egészségéért és rendszeresen sportolt. Azzal is tisztában van az idős emberek döntő része, hogy a testmozgás milyen sok pozitív hatást gyakorol a testi és szellemi jólétünkre (McPhee és mtsai, 2016). Ezen ismeretek ellenére sajnos az idős emberekre a nyugati világban az ülő életmód jellemző, mely az egészségi állapot hanyatlásához vezet. Ugyanakkor a kutatások szerint a rendszeres fizikai aktivitás nemcsak az egészséges idős embereknek kedvez, hanem még azoknak is, akiknek az egészségi állapota már nem tökéletes. A rendszeres mozgás hatására csökken a kardiovaszkuláris megbetegedések aránya, az elhízás mértéke, a metabolikus betegségek megjelenése, az osteoporózis és izomgyengeség kialakulásának veszélye, és annak a valószínűsége is, hogy az idős ember elesik (McPhee és mtsai, 2016). A sport jótékony hatása a kardiovaszkuláris rendszerre nagyon kiterjedt. Ismert tény például, hogy az életkor előrehaladtával a kardiovaszkuláris rendszer változik, elsősorban csökken a szív- és érrendszerben az oxigén szövetekbe való szállítása. Ezen negatív hatás azonban rendszeres

testmozgással késleltethető (Blumenthal & Gullete, 2002). A vázizom rendszerről is tudjuk, hogy a kor előrehaladtával számos változáson megy keresztül, míg az izomtömeg és a tónus csökken, a zsírszövet mennyisége az életkorral együtt nő. Ezeknek a változásoknak az ellensúlyozására rendszeres edzés a leghasznosabb, mely fenntartja, vagy akár még növelheti is az izomtömeget, és csökkenti a csonttrikulás mértékét öregkorban (Arnaud, 2000). Ami a vázizom rendszer hatékony működését illeti, elmondhatjuk, hogy a testmozgásnak számos pozitív hatása van még a testi fogyatékossgal élő emberekre is, hiszen ismert tény, ha egy testrészt kevésbé használják, akkor annak állapota romlani fog. Igaz ez például azokra is, akik arthritisszel küzdenek (Macera és mtsai, 2003). Az olyan rendszeresen végzett mozgásformák, mint a gyaloglás, kimutatottan hatékonyak az időskorú személyek önállóságának fenntartásában és annak visszaállításában. Aggastyánoknál is biztonságos és hasznos a testedzés, az életkor előrehaladtával a fizikailag aktív embereknél csökken a sérülések kockázata is (Schneider és mtsai, 2006). Függetlenül attól, hogy milyen nemű, milyen rasszhoz tartozó, milyen társadalmi-gazdasági státuszú vagy életkorú egyénről van szó, a testmozgás előnyökkel jár. A fizikai aktivitás ténylegesen késleltetheti az öregedés hatásait vagy lassíthatja az öregedési folyamatot (Schilke, 1991). Levy és munkatársai (2002) vizsgálata érdekes eredményt szolgáltatott a sportoló személyek önészlelése kapcsán. Megállapították, hogy azok az idősebb személyek, akiknek az öregedéssel kapcsolatban pozitívabb az önészlelése, hosszabb ideig élnek, összehasonlítva azokkal, akik számára az öregedés inkább negatív történés. Ezek az eredmények azt sugallják, hogy a személy önészlelése befolyásolhatja az élettartamot.

Kognitív hanyatlás és a sport

Az öregedéssel kapcsolatos negatív mítoszok egyike az időskorhoz szükségszerűen hozzákapcsolja a kognitív hanyatlást. Az időskorban gyakori demencia szindróma, ami egy neurodegeneratív betegség következtében alakul ki, nem szükségszerűen velejárója az öregedésnek. Ugyanakkor a demencia szindróma előfordulási gyakorisága az életkor előrehaladtával egyre nő és az ebben szenvedő személy akár 20 évig is élhet ezzel a betegséggel. Emiatt ez a megbetegedés nagyon nagy kihívást jelent az egészségügy, a prevenció számára is (Jorm és Jolley 1998). Akik fizikailag aktívabbak, azokat kevésbé fenyegeti az Alzheimer betegség és a demencia kialakulásának veszélye, mint az ülő életmódot folytató társaikat. A sport tehát hatékony védőfaktor a kognitív hanyatlással szemben (Laurin és mtsai, 2001). Az aerob fitness már önmagában is segíti a megfelelő agyműködést és az aktív idős embereknél, akik kardio gyakorlatokat is rendszeresen

végeznek, kisebb agyszöveti hanyatlás mutatható ki (Colcombe és mtsai, 2003). Továbbá tény az is, hogy a helytelen táplálkozás, mely hiperlipidémiához vezet, szintén kockázati faktor a demencia kialakulásában (Kalmijn és mtsai, 1997). Másrészt a mentális hanyatlás sok esetben időskori depresszióval társul mely szintén enyhíthető rendszeres testmozgással (Jenkins, 2017). A kutatások szerint az alacsonyabb fizikai aktivitású személyek súlyosabb depressziós tüneteket mutatnak, mint sportoló kortársaik. Akik rendszeresen edzenek, magukat fiatalabbnak érzékelik, pozitívabb énképpel rendelkeznek, mint azok, akik nem mozognak rendszeresen (Moore, et al., 1999; Clark, et al., 1999).

Az idős ember sportolását elősegítő tényezők

A nyugdíjba vonulást nem követi automatikusan a fizikai aktivitás, vagy a sporttevékenység megnövekedése, a több szabadidő nem jelenti azt, hogy a nyugdíjasok többet mozognának, mint azelőtt. Ugyanakkor a nyugdíj előtti munkatevékenység, mint idő és energia igényes aktivitás egyfajta észlelt akadályként is jelen lehet az emberek tudatában, ami igazolást szolgáltat arra, mért nincs idejük sportolni. Egy német felmérés eredménye szerint a férfiak gyakran fizikai hanyatlásuk felmérésére használják a sportot, ami visszajelentésként szolgálhat arról, hogy még milyen teljesítményre képesek. Ezzel szemben a nők pozitívabban viszonyulnak az öregedéshez, és a sporttevékenységük példaértékű környezetük számára is. Érdekes különbség mutatkozik a gyermekvállalás tekintetében a nőknél. Azok a nők, akik fiatalabban szültek gyermeket, kisebb valószínűséggel sportoltak, mint azok, akik idősebb korban váltak anyává (Jenkin, 2017).

Az idős emberek motivációját a testmozgásra számos tényező befolyásolja: a viszonylag jó egészségi állapot fenntartása vagy a krónikus testi, lelki panaszok csökkentése is lehet a cél. Az öregedéssel való megküzdési törekvések is buzdíthatnak sportolásra, a társas kapcsolatok keresése is motiválhatja, hogy valaki például egy sportkör tagja legyen, hiszen idős korban a szociális programok lehetősége is meglehetősen lecsökken. Természetesen a korábbi sportolási szokások is meghatározóak. Többségben vannak azok, akik a mozgás egészségvédő funkciója, illetve az öregedéssel való megküzdés optimalizálása miatt sportolnak (Jenkin, 2017).

A gerontológusok szerint egy idős ember életminőségét nagyban meghatározza az, hogy fiatal felnőttként hogyan élt, milyen életvitelt folytatott. Az időseknél gyakori probléma, hogy a nyugdíjazás után megnő a szabadidejük, és már nem végzik a megszokott hétköznapi munkájukat. Ez különösen kedvezőtlen hatással lehet azokra az idősekre, akik nagyon aktívak voltak hivatásukban és professziójuk szorosan kapcsolódott az identitásukhoz,

önmeghatározásukhoz, munkájukat hivatásnak tekintették. Munkájuk megszűnése identitáskrizishez vezethet, és sokkal rosszabbul élik meg a nyugdíjazást, mint azok, akik a nyugdíjas létet a már megunt és nyűgnek érzett munkától való megszabadulásként értékelik. A társadalmi, családi elvárások egy része az idős emberek „hasznosságát” a rokonokon, barátokon való segítségben, vagy az unokák gondozásában való aktívabb részvételben fogalmazzák meg. A szabadidős sport és a személyes fejlődés egyéni útjai gyakran nem felelnek meg a társadalmi hasznosság idős emberekkel kapcsolatos kívánalmainak, és ez is jelentősen hátráltathatja az idős emberek sportolását. Az idős korosztály körében az olyan sportok, aktivitások népszerűek, melyekhez kitartás és fegyelem kell. Ilyenek például a futás, biciklizés, úszás, és a „nordic walking”. Ezen sportokban még az idős kor ellenére is jó eredményeket lehet elérni, ami fontos motivációs tényező a sportolás fenntartásában. (Blair és mtsai, 2004)

Javaslatok az időskori sportolás előmozdítására

Mint láttuk, annak ellenére, hogy a sportolás, mint preventív tevékenység ismert és az emberek számos jótékony hatását fel tudnák sorolni, mind testi, mind lelki egészségükre vonatkozóan, az idős emberek mégsem fordítanak elég figyelmet és energiát a rendszeres testmozgás beiktatására. Az időskori sport alapvetően az egészség szolgálatában áll, elsődleges célja nem az időskori sport karrier elősegítése. Emiatt az intenzitást mindenképp fontos lenne legalább a sportolás megkezdésénél kellően alacsony szinten tartani ahhoz, hogy az idősek ne veszítsék el a kezdeti motivációjukat. Függetlenül attól hány éves valaki, egy edzésprogramot soha nem késő elkezdeni. Szükség lenne olyan társadalmi programok elindítására, melyek nemcsak felhívják az idősödő emberek figyelmét a mindennapos testmozgás előnyeire, de egyben alternatívákat is nyújtanak az idősek számára az aktivitásokra. A krónikus betegeket úgy motiválhatjuk legjobban a testmozgás megkezdésére, ha figyelembe vesszük egyéni céljaikat, aggodalmaikat és azokat az akadályokat, melyek a gyakorlati kivitelezést gátolják. Az aktív életmódot egyénre szabott viselkedésterápiával a legkönnyebb elősegíteni. A hosszú távú eredményesség érdekében a mozgásos gyakorlatoknak egyszerűeknek, szórakoztatóknak kell lenniük, hozzáigazítva az idősek egészségügyi szükségleteikhez és egyéni céljaikhoz (Nied és mtsai, 2002). Az idősek számára létrehozott sportprogramoknak lehetőleg ingyenesnek vagy nagyon kedvező költségűnek kell lennie ahhoz, hogy azokat széles körben látogassák. Fontos szempont, hogy a csoportos aktivitások az idős embereknek számára társas kontaktusokat biztosítsanak az ismerkedésre, barátságok kialakítására. Az ember társas lény és a társak jelenléte nagyon motiváló már

kisgyermek kortól kezdve, és ez motiváció az idősök rendszeres, csoportban történő mozgásos aktivitásainak elkezdését és fenntartását is elősegítheti. Náluk az elmagányosodás önmagában is depresszióhoz, szellemi hanyatláshoz illetve a testi állapot romlásához vezethet. A csoportos aktivitások során az ember kötődést alakít ki másokkal, így ezek jól védenek az elmagányosodás ellen és csökkentik a személyben az elszigetelődés érzését. Továbbá az amatőr sportkörök társas támogatást is biztosítanak az idősök számára, valamint lehetőséget arra, hogy a generációk közti kommunikáció optimálisabbá váljon, ami jó esetben csökkentheti a generációk közti távolságot, növelheti az empátiát és a megértést mások iránt. A társas sporttevékenység együttműködésre sarkall, az aktivitás közben megélt együttes élmény egységesítő, és egyetemes értékeket is képvisel. Mindezek az idősök számára kiemelten fontosak lehetnek.

Irodalom

- Arnaud, M.J. (2000): Physical Exercise, Aging and Hydration. *Science and Sports* (Paris), **15** (4), 177-179.
- Blair, S.N., LaMonte, M.J. and Nichaman, M.Z. (2004): The Evolution of Physical Activity Recommendations: How Much Is Enough? *The American Journal of Clinical Nutrition*, **79**, 913-920.
- Blumenthal, J.A. & Gulleto, E.C.D. (2002): Exercise Interventions and Aging: Psychological and Physical Health Benefits in Older Adults. Pp. 155-157. In: Schaie, K.; Warner; Leventhal, Howard, et al. (Eds.) *Effective Health Behavior in Older Adults. Societal Impact on Aging*. New York, NY: Springer.
- Chinn, D.J., White, M., Harland, J., Drinkwater, C. and Raybould S. (1999): Barriers to Physical Activity and Socioeconomic Position: Implications for Health Promotion. *The Journal of Epidemiology and Community Health*, **53**, 191-192.
- Csukonyi Cs.: (2018): A sportpszichológia területei és a sportpszichológus feladatai. In: Münnich Á. (szerk.): *Fejezetek a sportdiagnosztika és tanácsadás területeiből*. Debrecen, Egyetemi Kiadó.
- Colcombe SJ, Erickson KI, Raz N, és mtsai (2003): Aerobic fitness reduces brain tissue loss in aging humans. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*; **58**:176-80.
- Goggin, N.L., & Morrow, J.R., Jr. (2001): Physical Activity Behaviors of Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, **9**, 58-66.
- Jenkin és mtsai. (2017): Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health* **17**:976.

- Jorm AF, Jolley D. (1998): The incidence of dementia: a meta-analysis. *Neurology* **51**:728-33.
- Joseph Baker & Jessica Fraser-Thomas & Rylee A. Dionigi & Sean Horton (2010): Sport participation and positive development in older persons *Eur Rev Aging Phys Act*, **7**:3–12
- Kalmijn S, Launer LJ, Ott A, Wittman JC, Hofman A, Breteler MM. (1997): Dietary fat intake and the risk of incident dementia in the Rotterdam Study. *Ann Neurology*; **42**:776-82.
- Kovács Klára (2017): 50 felettiek fizikai aktivitásának mintázatát befolyásoló szocio-kulturális és demográfiai tényezők. *Magyar Sporttudományi Szemle* **18.** évf. 72. szám. 32-39.
- Laurin D, Verreault R, Lindsay J, MacPherson K, Rockwood K. (2001): Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. *Arch Neurology* **58**:498-504.
- Levy, B.R., Slade, M.D., Kunkel, S.R., & Kasl, S.V. (2002): Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, **83** (2), 261-270.
- Loland, N.W. (2000). The Aging Body: Attitudes toward Bodily Appearance Among Physically Active and Inactive Women and Men of Different Ages. *Journal of Aging and Physical Activity*, **8**, 197-213.
- Macera CA, Hootman JM, Sniezek JE. (2003): Major public health benefits of physical activity. *Arthritis Care Res*; **49**:122-8.
- McPhee J.S., French D. P, Jackson D., Nazroo J., Pendleton N. és. Degens H. (2016): Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology* **17**:567–580
- Milligan, W. L., Powell, D.A., Harly, C., & Furchtgott, E. (1985): Physical Health Correlates of Attitudes Toward Aging in the Elderly. *Experimental Aging Research*, **11** (2), 75-80.
- Milligan, W.L., Prescott, L., Powell, D.A., & Furchtgott, E. (1989): Attitudes Towards Aging and Physical Health. *Experimental Aging Research*, **15** (1), 33-41.
- Nied RJ , és Franklin, B (2002): Promoting and prescribing exercise for the elderly. *American Family Physician*, **65** (3):419-426.
- Nosek BA, Banaji MR, Greenwald AG (2002): Harvesting implicit group attitudes and beliefs from a demonstration web site. *Group Dyn* **6**:101–113.
- Nowak, P.F. (2014): Amateur Sports of the Elderly: A Chance for Health and a Higher Quality of Life, *Advances in Aging Research*, **3**, 222-229.

- O'Brien Cousins S (2000): 'My heart couldn't take it': older women's beliefs about exercise benefits and risks. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* **55B**:283–294.
- Oeppen J, Vaupel JW (2002) Broken limits to life expectancy. *Science* **296**:1029–1031
- Proper KI, van den Heuvel SG, De Vroome EM, Hildebrandt VH, Van der Beek AJ (2006): Dose–response relation between physical activity and sick leave. *Br J Sports Med* **40**:173–178.
- Ross R, Janssen I (2001): Physical activity, total and region obesity: dose–response considerations. *Med Sci Sports Exerc* **33**:S521–S527.
- Schilke, J. M. (1991): Slowing the aging process with physical activity. *Journal of Gerontological Nursing*, **17** (6) 4-8.
- Schneider, S., Seither, B., Tönges, S. and Schmitt, H. (2006): Sports Injuries: Population Based Representative Data on Incidence, Diagnosis, Sequelae, and High Risk Groups. *British Journal of Sports Medicine*, **40**, 334-339.
- Starkes JL, Weir PL, Young B (2003): What does it take for older expert athletes to continue to excel? In: Starkes JL, Ericsson KA (eds) *Expert performance in sport*. Human Kinetics, Windsor, pp 251–272.
- Ulrike Tischer & Ilse Hartmann-Tews & Claudia Combrink (2011): Sport participation of the elderly—the role of gender, age, and social class *Eur Rev Aging Phys Act* **8**:83–91
- Volkwein-Kaplan, K. (2013): Sport, fitness culture. *Sport, Culture, society*, **Vol.12.**, Meyer & Meyer Sport .
- Wannamethee SG, Shaper AG (2002) Physical activity and cardiovascular disease. *Semin Vasc Med* **2**:257–266