

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

„Ezt egy életen át kell játszani...” A sport, mint élethosszig tartó örömforrás

Dr. habil. Mayer Krisztina

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

Kulcsszavak: sport, örömforrás, idős hölgyek, időskori sport, sportmotiváció

Célkitűzés

Jelen kutatás célja feltárni a hatvan év feletti hölgyek sportmotivációját, bemutatni, hogy miért vállalják az erőfeszítéseket és milyen tényezők játszanak szerepet abban, hogy kitartóan és fáradhatatlanul edzenek.

Elméleti keretek

A rekreációs sporttevékenység nem csak a fiatalok örömszerző és egészségmegőrző lehetősége. „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019, 29. o.). A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az osteoporozis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). A testmozgás az egész testben fokozza a vérkeringést, így az agyban is, amely segíti a szellemi frissességet és a gondolkodást (Fritz, 2011). A rendszeres sporttevékenység további kedvező hatása, hogy az egyensúly és a koordináció javításával védettebb lesz az idős ember az elesésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok

alapján azt mondhatjuk, hogy az idősök számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Caglar et al., 2009; Dacey - Baltzell - Zaichkowsky, 2008). A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019). A testedzés segít a stresszel való megküzdésben, valamint csökkenti a szorongást a testkép jobb megítélésének köszönhetően (Boros – Kalmárné Rimoczi, 2011). A sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is. A jóllét-érzés fokozásához nagyértékben járul hozzá a társakkal, közösségben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019). A sporttevékenység az élet számos szegmensére pozitív hatást gyakorol. Akik életük során megtapasztalták a sport kedvező hatásait, azok nagyobb valószínűséggel folytatják azt idős korukban is (Fritz, 2011).

Minta és módszerek

Miskolc két nagy és népszerű sport- és edzőtermében készítettem félig strukturált interjúkat. Az egyik sportlétesítményben tartanak kimondottan „idősök tornája” elnevezésű foglalkozást hetente két alkalommal, amit én is meglátogattam és a vendégekkel az edzés végén beszélgettem személyesen.

A vizsgálati minta 15 nőből állt, átlagos életkoruk 69 év. (sportolással eltöltött évek száma átlagosan: $28,67 \pm 11,8$).

A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a minimum 60 éves életkor és az, hogy legalább 10 éve hetente min. 2 alkalommal aktívan részt vegyenek csoportos sportfoglalkozáson.

A résztvevőket az interjúk elején tájékoztattam a vizsgálat céljáról, az anonimitásról és a részvétel önkéntes jellegéről. A részvételért ellenszolgáltatást nem adtam.

A félig strukturált interjú során a résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy mióta vesznek részt csoportos sportfoglalkozáson és milyen rendszerességgel. A kérdéseim fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket, hogy hétről hétre, hetente több alkalommal minimum egy évtizede részt vegyenek ezeken az órákon.

Az interjúk elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozás mentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljáráson alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).

Eredmények

A legfontosabb motivációs tényező a megkérdezettek körében az egészségmegőrzés, melyet minden egyes vizsgálati személy említett.

„Az egészségem és a fizikai – és szellemi aktivitásom megőrzése miatt tornázom.” 71 éves nő

„A motivációm az egészség, a fittség megőrzése és hogy minél tovább élhessek egészségesen.”

65 éves nő

„A célom az egészségem fenntartása, az életminőségem javítása és hogy sokáig tudjak mozogni.” 72 éves nő

Szintén mindenki említette az örömrzést és a flow vagy áramlat élményt, még ha nem is nevezték így.

„Szeretek tornázni és jógázni, jól érzem magam közben, jó kedvem lesz tőle. Jó a zene is, azt is élvezem. A rendszeres tornázás fiatalabb szinten tart, mint a korom. Jól esik, amikor erről visszajelzést is kapok.” 72 éves nő

„Magáért a mozgás élményéért, a mozgás öröméért sportolok.” 67 éves nő

Az áramlat-élményt (flow), azaz a tökéletes élményt olyan élményként írhatjuk le, amely együtt jár egy olyan érzéssel, mely által az emberek képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy szabályokhoz kötött cselekvésrendszerben, ahol folyamatos visszajelzésben van részük. Ilyenkor az emberek olyan erősen összpontosítanak arra, amit éppen csinálnak, hogy semmi másra nem tudnak közben gondolni. Nem foglalkoznak saját magukkal, nem törődnek a problémáikkal. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy pusztán önmagáért a tevékenységért végzik az emberek (Csíkszentmihályi, 2001).

Fontos motivációs tényező a rendszeres sporttevékenységben a társas szükséglet, azaz a tornatársakkal, barátokkal való találkozás.

„Jó a társaság a tornán, miattuk is van kedvem járni.” 72 éves nő

„Már a közösség miatt is jó érzés ide járni, ide tartozni.” 67 éves nő

„Szeretem a torna-társaságot, jó, hogy a részese vagyok.” 71 éves nő

Többen említették az alakjuk és a testsúlyuk megőrzésének motivációját.

„Az alakom megőrzése miatt is tornázom hetente 5 alkalommal.” 62 éves nő

„A rendszeres tornázás segít a testsúlyom megőrzésében is.” 71 éves nő

Több tornázó hölgy is megemlítette, hogy a sportolás, edzés-látogatás rendszert visz az életébe, a napi rutin részét képezi.

„A mindennapi edzés már a szokásommá is vált, beépült a napi rutinba.” 62 éves nő

„A torna órák látogatása rendszert visz az életembe.” 71 éves nő

Gyakorlati relevancia

A vizsgálat a rendszeresen tornázó hatvan év feletti hölgyek sportmotivációját tárta fel Miskolc két nagy edzőtermében. A hölgyek számára ez a sporttevékenység szórakozás, hobbi, flow élményt biztosító tevékenység, mely az egészségmegőrzést szolgálja. Motivációik között megjelenik egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoporthoz való tartozás igénye is, mely közösséget, társaságot biztosít számukra. Sokak számára a sportfoglalkozások keretét biztosítanak, a napi rutinjuk része, mely az évek alatt elengedhetetlen részét képezik a mindennapjaiknak és az életüknek.

Irodalomjegyzék

Boros, Sz., Kalmárné Rimóczi, Cs. (2011). A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia*, 49(2-4), 118–128. o.

Caglar, E. - Canlan, Y. - Demir, M. (2009). Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*, 22, 83-89.

Csikszentmihályi, M. (2001): Flow Az áramlat A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest

Csinády, A. (2019). Gerontofitnessz – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia*, 11(37-38), 53–64. o.
<https://doi.org/10.47225/MG/11/37-38./7904>

Dacey, M. - Baltzell, A. - Zaichkowsky, L. (2008). Older adult's intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 32, 570-582.

Fritz, P. (2011). Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged

Fritz, P. (2019). Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc

Holló, B., Fazekas, A., Sztojev Angelov, I., Szendrák M., & Plachy Judit (2020). Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban Recreation: A Közé-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja 10: 1 pp. 42-44.o.

Mayer, A. (2017). A tartalomelemzés módszere <https://spssabc.hu/kutatasi-modszerek/tartalomelemzes-modszere/> letöltve: 2022. ápr. 17.

Tóth, M. (2021). Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. Magyar Gerontológia, 13 (Különszám), 7–8. o. <https://doi.org/10.47225/mg/13/Különszám/10568>