I. Leisure Konferencia
A rekreáció sokszínűsége

ISBN 978-963-358-197-1

Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar

2019

Dr. habil Fritz Péter

Köszöntő

Program

10.00 Köszöntő:

Dr. habil. Fritz Péter egyetemi docens Miskolci Egyetem

10.10 Plenáris előadások:

- Dr. habil. Bánhidi Miklós (20'): Nemzetközi hálózati projektek a rekreáció/leisure területei fejlesztésének szolgálatában
  World Leisure Organization elnökségi tag
- Dr. habil. Fritz Péter (20'): a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság múltja, jelene és jövője
  Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság elnöke

11.00 Szekciók

A. szekció: Gerontológia 11.00-11.40 (40')

Dr. Plachy Judit elnök

- Dobrotka Béla: Biztonságos esés tudással az időskori esési balesetek kivédésére, Esések Iskolája Dobrotka Módszertan - SeniorEséstan
- Herpainé Dr. Lakó Judit: Múzeumgerontológia -idősek rekreációja és nonformális tanulása a múzeumban
- Mató-Juhász Annamária: Az egészségtudatosság megnyilvánulása a turizmusban

B. Szellemi rekreáció 11.00-11.40 (40')

Dr. Magyar Márton elnök

- Dr. Rucska Andrea-Perge Anna-Dr. Kőrösi Andrea- Dr. Kiss-Tóth Emőke: Szellemi rekreáció a gyógyfürdőkben?
- Perge Anna: Az erdőlátogatás, mint outdoor rekreációs lehetőség, avagy a rekreációs trendekről a Bükkben
- Dr. Fülöp Tamás: A családtörténet-kutatás rekreációs aspektusai

Kávé szünet 11.40-12.00 (20')

C. szekció: Rekreációs Trendek 12.00-12.40 (40')

Dr. Polgár Tibor elnök

- Dr. Nagyváradi Katalin: Aquapaddle, mint instabil felület szerepe a core izmok fejlesztésében
- Biróné Dr. Ilics Katalin: Fitnesz órák pulzuskontrollal
- Dr. Polgár Tibor: Szombathelyi tanárok egészségfejlesztési programja

D. szekció: SPA 12.00-12.40 (40')

Dr. Szabó Zoltán elnök

- Dr. Oláh Csaba: Gerincbetegségek balneológiai kezelései
- Dr. Juhász Eleonóra: A miskolctapolcai Barlangfürdő termális karsztvizének gyógyászati célú felhasználási lehetőségei
- Hojcska Ágnes Erzsébet: Támogatott fürdőgyógyászati kezelések igénybevétele Magyarországon

E. Egészségfejlesztés és fenntartható táplálkozás 12.00-12.40 (40')

Prof. dr. Lakner Zoltán elnök

- Németh Boglárka: Aktív szurkolók csoportos, súlykezelési és egészséges életmódot nyújtó programja topflight labdarúgó klubokban.
- Tompa Orsolya: fenntartható táplálkozás

- Dr Temesi Ágoston: Funkcionális élelmiszerfogyasztás az egészség vonatkozásában

12.50 Záró gondolatok

- *Dr. Szatmári Zoltán* főiskolai tanár, a Közép-Kelet Európai Rekreációs Társaság társ alapítója

13.00 Állófogadás az előadóknak, elnököknek, együttműködő partnereknek és díszvendégeknek
Pohárköszöntő: Dr. Kiss-Tóth Emőke dékán Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar

Együttműködő partnerek:

Kiállítók:

Absztraktok

Dr. habil. Bánhidi Miklós

World Leisure Organization szakmai tevékenysége az emberi és környezeti kondíciók globális fejlesztéséért

Nemzetközi hálózati projektek a rekreáció/leisure területei fejlesztésének szolgálatában

Az 1952-ben alapított Világszervezet nonprofit alapon működik, amely állami intézményeket, egyesületeket és magánszemélyeket tömörít. Az egyesület fő célja olyan szervezetek összefogása, amelyek a társadalom és a személyek közös fejlődését segíti az élhető élettér, egészségesebb és örömteli életvitel érdekében. Jelentőségét bizonyítja, hogy Egyesült Nemzetek Szervezet tanácsadó szervezeteként tevékenykedik globális fejlesztések érdekében.
A WLO elkötelezett abban a hitben, hogy az egészséges környezet, a tudatosan kialakított életvitel mindenki számára javítja az életminőséget - gyermekkortól az időskorig.
A szervezet tagjait a világ minden tájáról, valamint a különféle érdeklődési körökből érkezőket vonjuk be, ideértve a turizmusban, a parkokat és a rekreációs szolgáltatásokban, a művészetet és a kultúrában, a sportokban, az egészséget és a fitnesz területeken közreműködő szervezeteket, a szórakoztató központokat, valamint az oktatási intézményeket.
A sokrétű tevékenységeket egy 20 fős vezető bizottság koordinálja, amely felelős a szakmai irányításért, a projektek koordinálásáért és a stratégiák kidolgozásáért. A folyamatosan bővülő szervezet számos projektet kínál együttműködési szándékkal önkormányzatoknak, felsőoktatási intézményeknek, egyesületeknek, vállalkozásoknak, amelyek szívesen rész vállalnának településfejlesztésben, oktatási, kutatási programjaik kibővítésében, rendezvények fogadásában.

Dr. habil. Fritz Péter

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság múltja, jelene és jövője

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (rövidítve: KERT) a XXI. század társadalmi kihívására jött létre 2010-ben. A környező országokra is kiterjedő Társaság a rekreáció és határterületein kutató, oktató, dolgozó szakembereknek, a szakmát tanuló hallgatóknak, valamint mindenkinek szól, aki érdeklődik az egészséges életmód, egészségfejlesztés iránt. A társadalmi szervezet célját az alábbiak szerint lehet összefoglalni:

- Tudományos kutatásokat végez a rekreációhoz kapcsolt határterületek bevonásával, (sporttudomány, egészségtudomány, táplálkozástudomány, sportpszichológia, neveléstudomány, gazdaságtudomány - turizmus).
- A legfrissebb szakmai ismereteket integrálja edukációs és tanácsadó szolgáltatásaiba
- Tudományos konferenciákon való aktív részvétel, szakmai anyagok elkészítése, publikálása, melyek központjában a rekreációhoz kapcsolódó egészségfejlesztés, betegségmegelőzés, továbbá nevelés, oktatás és képzés áll.
- Rekreációs irányultságú ingyenes egészségfejlesztő programok szervezése, lebonyolítása, melyek egyének, családok és közösségek számára nyújtanak segítséget az életminőség javításához a szabadidő aktív eltöltésének rendszeresgyakorlásán keresztül.
- „A rekreáció kortalan és határtalan” jellemzőjének kiemelése, mely segítségével a nemzedékek és nemzetek közötti együttműködés, elfogadás és közös élményszerzés válik hangsúlyossá.

Együttműködés a nonprofit és a for-profit szférával, ahol mint ernyőszervezet vállalunk szakmai koordinációt a minőségi szolgáltatások támogatása érdekében munkahelyeken és azokon kívül is. Közösségi hálózatok létrehozásával, programjainkkal, a Recreation tudományos magazinunkkal, társadalmi szinten igyekszünk részt venni az egészségközpontú gondolkodás mindennapi alkalmazásának terjesztésében. Hazai és nemzetközi pályázatokban történő aktív részvétel. Kapcsolattartás szakmai-, valamint együttműködő partnerekkel, támogatókkal, akik a rekreációban rejlő egészségtudatos életmódot hangsúlyozni, hirdetni kívánják. Hazai és nemzetközi szervezetekkel, egyetemekkel, szolgáltatási központokkal való kapcsolattartás, továbbá a kreatívcsoportok munkájának összehangolása, kommunikációs feladatok ellátása a Társaság koordinációs központjának feladata.

A KERT a céljai megvalósítása érdekében megalapította:

- **Institute of Health & Science in Sport (Egészség- és sporttudományi kutatóközpont),**
- **Leisure Akadémia**

Az Intézet célja:

A modern egészség- és sporttudomány legkorszerűbb módszereire alapozott, integrált szemléletű, a bizonyítékokon alapuló sportegészségügy előmozdítását szolgáló kutatások kezdeményezése, koordinációja, megvalósítása, és a kutatási eredmények eljuttatása az érintettekhez. Küldetésünknek tekintjük, hogy a haladó tudomány különböző területeinek inter-és multidiszciplináris ötvözésével új, a sportolók eredményességének javítását, az egészségfejlesztés és a rekreáció hatékonyságának fokozását szolgáló összefüggéseket tárjunk fel a táplálkozás- és a sporttudomány területén. Fejlesztőmunkánk szerves része a kutatási eredmények archiválása, tudományos adatbank létrehozása és az érintettek számára történő eljuttatása. Az Intézet a magyar táplálkozás- és sporttudomány olyan, nemzetközi szinten is ismert és elismert szellemi központja kíván lenni, mely szilárd tudományos alapját képezi a magyar sport-és a hozzá kapcsolódó vállalkozások számára közös platformot jelentő Nemzeti Sportklaszternek.

Az Akadémia célja:

a rekreációs és egészségfejlesztő szakemberek számára nyújt továbbképzési lehetőséget, amivel a legmodernebb és legújabb trendeknek megfelelő ismereteket tudnak elsajátítani.

Dobrotka Béla

Biztonságos esés tudással az időskori esési balesetek kivédésére,
Esések Iskolája Dobrotka Módszertan - SeniorEséstan

Az időskori elesésekből származó balesetek a világban mindenütt megoldatlan kérdéseket vetnek fel, mivel a szakemberek az esések elkerülésében gondolkodva igyekeznek programokat létrehozni, melyek megállítanák vagy csökkentenék ezt a folyamatot. A statisztikai számok ismeretében ez a szándék sok esetben hatékony, de az idős kori organikus elváltozások következtében esetenként mégis kevésnek bizonyul.

A tökéletes megoldás hiányában az elesés létrejön és az érintettek külső vagy/is belső sérüléseket szenvedhetnek. A magyarországi baleseti statisztikákat ismerve az egészségügyi intézményekben évente körülbelül 460 000 járó beteget látnak el, ezen felül korábban 96 000 fekvőbeteg hospitalizálódását diagnosztizálták, és naponta 5-6 idős halálesetét (évi szinten átlag 2100 főt) regisztrálták.

Ezért tartottuk szükségesnek megalapítani az Esések Iskoláját és ezen belül kidolgozni a SeniorEsésTant. Mára ez a program védett, mint Esések Iskolája Dobrotka módszertan néven, alprogramjaival együtt, mint OviEsésTan, SuliEsésTan, RehabEsésTan és SportEsésTan. Tanítványaim közt vannak, akik szakdolgozati témává választották az Esések Iskolája programját vagy a Dobrotka módszert.

A program sikerességét bizonyítja, hogy egyre népszerűbb hazánkban és a környező országokban is.

Herpainé Dr. Lakó Judit

Múzeumgerontagógia - idősek rekreációja és nonformális tanulása a múzeumban

Az öregedés teljesen természetes, de komplex és polifaktoros változásokat hozó folyamat az ember életében, mely individuális is egyben, hiszen nincs két egyforma idősödés. A gerontológiával foglalkozó szakemberek egyik fontos célja a sikeres, aktív idősödés faktorainak minél szélesebb körű feltárása, mely az egészséges életstílus, a magas kognitív és funkcionális teljesítőképesség fenntartása és az aktív életvezetés hármasának egységéből tevődik össze.

A születéskor várható élettartam, az átlagéletkor emelkedésével hosszabb, aktívabb idős életszakaszról beszélhetünk, mely feltételezi annak az igényét, hogy a megnövekedett szabadidő hasznos és értékes időtöltéssel teljen.

Előadásom fókuszában az időskorúak rekreációs lehetőségeinek bemutatása áll, különös tekintettel a múzeumra, mint az időskori művelődés, tanulás és rekreáció egyik színterére. Kiemelt fontosságú kérdésként foglalkozom az időskori változások rendszerének bemutatásával és a rekreációs tevékenységek szerepével, mivel csak ezek ismeretében szervezhető és végezhető időseknek szóló program. Fontosnak tartom kiemelni a múzeumok szerepét az időskorúak rekreációjában, hiszen az időskori művelődés, tanulás, szórakozás különleges színtere lehet, s számtalan új lehetőséget tartogat. Előadásomban erről a témáról adok tömör áttekintést, témaválasztásom azért esett erre a területre, mert kevésbé vizsgált témát érint.

Kulcsszavak: aktív időskor, múzeumi rekreáció, gerontagógia

Mató -Juhász Annamária:

Az egészségtudatosság megnyilvánulása a turizmusban

Az egészségtudatosság globális trendként értelmezhető, amely áthatja a mindennapjainkat. Azonban egyre inkább a holisztikus értelmezés szerinti tartalommal kell ezt felruházni; boldogságkeresés, az egyensúly megtalálása és megélése a rendkívül változatos szerepeink és napi feladataink között, ahol a testi, lelki, mentális és szociális tényezők folyamatosan kölcsönhatásban vannak egymással. Mivel nem egy statikus jelenségről beszélünk, az egyensúly balanszírozása, az optimum megtartása egy folyamatos önmagunkon végzett munka önállóan, és/vagy külső iránymutatással, rásegítéssel, annak érdekében, hogy meg tudjuk élni azt az életet, amit elképzeltünk. Az egészségtudatos ember így odafigyel a holisztikusan értelmezett rekreációra. Ennek az értelmezésnek a központi eleme a jó érzés, a felelősségvállalás és az élet irányításának képessége. Ez az összetett szemlélet már-már egy újfajta, 21. századi életstílust eredményez, amelyből nem lehet, vagy legalábbis nagyon nehezen kiszállni akkor, amikor elutazunk valahová. Voltaképpen milyen életstílusról beszélünk akkor, amikor az egészségtudatosságnak nagy teret adunk az életünkben? Hogyan nyilvánul mindez meg a turizmusban? Jelen cikk egyrészt próbál választ adni az egészségtudatos ember és turista életstílusára, másrészt vizsgálja a turisztikai szektor kínálatát a 21. századi elvárások tükrében. A tanulmány arra is rávilágít, hogy a holisztikus egészségtudatosság, ez az összetett szemlélet milyen új kihívásokat rejt magában.

Dr. Rucska Andrea-Perge Anna-Dr. Kőrösi Andrea- Dr. Kiss-Tóth Emőke

Szellemi rekreáció a gyógyfürdőkben?

Minden ember törekszik kultúrától, társadalomtól, földrajzi elhelyezkedéstől függetlenül a rekreációra. A szellemi rekreáció területe azonban még kiaknázatlan, kevés irodalom foglalkozik vele. Megjelenése, formái és hatékonysága sok összetevős rendszertől függ. Ennek értelemben különböző tudományterületek ismereteire, tudásbázisára épülő területről van szó , ahol jelen esetben a gyógyturizmus területét vesszük górcső alá. A Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján a vendégéjszakák száma alapján a legnépszerűbb tíz település rangsorában előkelő helyet foglal el a korábbi évekhez hasonlóan Budapest mellett Hévíz és Hajdúszoboszló, Bük és Zalakaros. A gyógyturizmus vendégkörét elsősorban azok a vendégeknek kellene jelenteni, akik orvosi javallatra veszik igénybe a különböző gyógykezeléseket, leggyakrabban előforduló különböző mozgásszervi bántalmakkal. A KSH 2017 adatai alapján az egyik leggyakoribb utazási célok között szerepel az egészségturisztikai- és gyógyászati szolgáltatások igénybevétele. Az elmúlt időszakban azonban minimális növekedése (4,1%) tapasztalható az egy napra tett utazások száma, a hosszabb – legalább 10 napos utazásokhoz képest.

2017-ben a szabadidős utazások alkalmával eltöltött idő átlagos hossza – az előző évhez hasonlóan – változatlanul 3,8 nap maradt, a gyógy- és egészségmegőrzési célú utazások hossza 4,0 napra csökkent az elmúlt időszakban . A gyógyfürdők és környékük ennek megfelelően gyakran végcélja és helyszínei a wellnessturizmusnak, ahol az igénybevevők átlagos köre a fiatal felnőttől az aktív, egészségtudatos, szenior korú fogyasztóig terjed. Ezen adatok alapján feltételezhető, hogy a különböző gyógyfürdők és környékük a gyógyturizmus mellett a szellemi rekreáció helyszíneivé váltak. Az on-line nem reprezentatív 18 év feletti lakosságra fókuszáló kutatásunkban azt vizsgáljuk, hogy milyen arányban és kik veszik igénybe szellemei rekreáció céljából a különböző gyógyfürdőket. A felmérés eredményeképpen megismerhetjük, hogy a különböző régiókban élő lakosság mely gyógyfürdőket kedvelik és látogatják leginkább. Szintén információt kapunk arról, hogy a különböző társadalmi rétegek mely fürdőket, milyen célból látogatják, és mennyi időt töltenek el az adott helyen.

Kontakt
rucska.andrea@uni-miskolc.hu

Perge Anna:

Az erdőlátogatás, mint outdoor rekreációs lehetőség, avagy a rekreációs trendekről a Bükkben

Hazánk természeti adottságai - mint potenciális lehetőség – jelennek meg a rekreáció területén. Felgyorsult világunkban mindinkább megfigyelhető a hasznos „énidő”-re való törekvés, egyre többen a természetben keresik ezen értékes percek kihasználásának lehetőségeit. Mindezek tekintetében figyelmet kell fordítani a rekreációs trendek megjelenésére, a minőségi idő eltöltésére kialakult szokások feltérképezésére, különös tekintettel az erdők látogatottságára. Napjainkban tapasztalható az erdő nyújtotta szolgáltatások, ezáltal a rekreáció adta lehetőségek iránti növekvő érdeklődés a Bükk-hegységben is. A hegység megannyi látnivalót rejt magában - mint források, vízesések, sziklák -, amelyek gyalogos megközelítése mellett más trendek is megjelentek.

Az erdők egészségügyi-gyógyászati jelentősége kiemelten magas. Nagy hangsúly esik az egyének egészségére, szellemi fejlődésére, az életminőség javítására. Az erdőről, az annak védelméről szóló törvényt, egyben az erdőgazdálkodást is érintő törvényi szabályozottságot tekintve, az erdő elsődleges rendeltetése kapcsán megjelenik a közjólét fogalma is.

A vidék megismerésével választ kaptunk arról, hogy a Bükk-hegység területén milyen lehetőségek, kezdeményezések fellelhetők, amelyekkel alkalmazkodtunk a fogyasztói társadalom megváltozott igényeihez.

Kkontakt:
efkppanni@uni-miskolc.hu

Dr. Fülöp Tamás:

A családtörténet-kutatás rekreációs aspektusai

Kulcsszavak: időskori rekreáció, szellemi és lelki egészségmegőrzés, családtörténet-kutatás, közösségépítés

Összefoglalás: Az elöregedő európai társadalmakban egyre nagyobb jelentősége van az időskori mentális és fizikai egészség megóvásának, a szellemi és testi fittség fenntartásának. A munka világából kilépő nyugdíjasok számára az egészség megőrzésének, a pszichés és lelki életerő, valamint a fizikai teljesítőképesség hosszútávú megóvásának számos népszerű formája létezik, de a lehetőségek mindig tovább bővíthetők. Az amatőr családtörténet-kutatás korábban nem látott népszerűségnek örvend napjainkban Magyarországon. A családi és személyes múlt feltárása, a kutatás folyamata nemcsak aktív szabadidős tevékenységet, de komoly szellemi kihívást is jelent, mindemellett pedig a családtörténet-kutatás olyan közösségteremtő hatással is rendelkezik, amely közvetett módon erősítheti a családi és szociális kapcsolatokat, segíthet megőrizni identitásunkat, ápolni önismeretünket, és indirekt módon hozzájárulhat az időskori lelki és szellemi egészség, valamint aktivitás megőrzéséhez. Mind ezek alapján a családtörténet-kutatás nagyon fontos és összetett szerepet tölthet be a rekreációs tevékenységek körében. Előadásomban ennek aspektusait vizsgálom.

Keywords: old-age recreation, mental and spiritual health care, family history research, community building

Resume: The Western European societies are aging, therefore, protecting the mental and physical health of the elderly is becoming increasingly important. For retirees, who leaving the world of work, there are nowadays many popular forms of preserving their physical and mental health, psychological vitality, but opportunities can always be expanded. Exploring the family and personal past, as well as the research process, is not only a perfect leisure activity, but also a serious intellectual challenge. In addition, family history research has a community-building effect that can indirectly strengthen family and social relationships, help preserve our identity, and nurture our self-knowledge. In this way, family history research can not in a direct way contribute to the preservation of the mental and spiritual health and activity of the elderly. Based on all these, family history research can play a very important and complex role in recreational activities. In my presentation I examine the aspects of this.

Nagyváradi Katalin – Biróné Ilics Katalin - Polgár Tibor

Aquapaddle, mint instabil felület szerepe a core izmok fejlesztésében

Bevezetés

Az utóbbi évek sport - és egészségtudományi szakirodalmában egyre több írást találunk, mely az inaktív, ülő életmód miatt bekövetkezett elváltozásokat vizsgálja. Számos eszköz és módszer lát(ott) napvilágot az „egészség piacon", mellyel a 21. század embere megőrizheti, szükség esetén helyreállíthatja egészségét, növelve ezzel az egészségben eltöltött életéveinek számát. Ezen szakcikkek következtetéseiben, javaslataiban kitérnek a prevencióra is. A fizikai egészségünk megőrzésének napjainkban egyik legelterjedtebb eszköze szárazföldön, az instabil felületet demonstráló eszközök (pl. bosu, diner párna, stb.) A következőkben szeretnénk bemutatni, hogyan alkalmazható a víz, mint instabil felület az ülő életmód okozta kedvezőtlen fizikai állapot ellensúlyozásában, illetve az inaktivitás okozta degenerációk korrekciójában.

Módszer

A téma tudományos háttere még nem kiforrott, így a szárazföldön használt instabil eszközökre vonatkozó irodalmakat vetettük össze az aquapaddle-ben (vagy más néven stand up paddle, rövidítve SUP) rejlő lehetőségekkel. A SUP-ot nem csupán nyílt vizeken használják, beltéri, vagyis medencében történő alkalmazásakor csak néhány kiegészítőre van szükség. A foglalkozás során a résztvevők egy sportszakember vezetésével hajtanak végre magas intenzitású gyakorlatokat, kihasználva a víz természetes és állandó mozgását. Ennek alapján az a kérdés vetődött fel bennünk, hogy a vízben lévő deszkán végzett gyakorlatokkal ugyanolyan, vagy hasonló hatást érhetünk-e el, mint a szárazföldön alkalmazott instabil felületet biztosító eszközökön végzett gyakorlatokkal?

Következtetés, ajánlás

A szakirodalom alapján elmondható, hogy az ideg - izom kapcsolatok aktivizációja hasonlóan működik, így a SUP valamennyi korosztály és mindkét nem esetében hatásos edzéstípus lehet, akárcsak szárazföldi „társai". Alkalmazásában speciális célcsoportot jelenthetnek a mozgásszervi megbetegedésben szenvedőkön túl, az asztmatikus megbetegedéssel élők. A stabilizáló izmokra gyakorolt kedvező hatásai miatt szintén kitűnően alkalmazható a rehabilitációban is.

Kontakt:

nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu

Biróné Ilics Katalin – Nagyváradi Katalin – Polgár Tibor

Fitnesz órák pulzuskontrollal

Bevezetés

Egészségünk megőrzése, javítása, vagy a számunkra megfelelő testalkat elérése érdekében végzett bármilyen rendszeres fizikai aktivitás végtelen változata érhető el manapság. A kitűzött cél megvalósítása érdekében elengedhetetlen a terhelés intenzitásának folyamatos nyomon követése, melynek legegyszerűbb módja a szívfrekvencia folyamatos ellenőrzése. Az ismert pulzusmérő eszközök közül a mellkaspánt ad releváns adatokat, melynek online alkalmazása (kivetítve projektor segítségével) azonnal hasznos információkkal szolgál az oktató és a vendég számára egyaránt.

Anyag és módszer

Munkánkba az ELTE PPK Sporttudományi Intézet – Szombathely fitnesz órára (választható kurzus) járó hallgatóit vontuk be (N=40 fő, age: 22+ 2 év). A hallgatók 2 pulzuskontrollált edzésen vettek részt. A két mérés között eltelt idő egy hét volt. Az órák célja a zsírégetés volt, így a gyakorlatokat ennek megfelelően választottuk ki. A félév során meghatároztuk a Karvonen – képlet segítségével mindenki zsírégető pulzus célzónáját. Az első mérés alatt a hallgatók VIVO Smart pulzusmérő órát használtak, melyen figyelhették a terhelés alatti pulzusváltozást. A második órán mellkaspántot használtak, projektor segítségével a teljesítmény folyamatos kivetítésre került.

Eredmények

Az óra használatakor a hallgatók csak a gyakorlatok utáni rövid időben ellenőrizték pulzusukat, így az adott feladat intenzitásán már nem tudtak változtatni, csak a következő gyakorlatban tudtak korrigálni. A mellkaspánt viselésével, teljesítményüket folyamatosan látták, így az oktató figyelmeztetése nélkül is, önállóan tudtak a gyakorlat intenzitásán változtatni (regresszio, progresszio). Az órai légkör is eltérő volt. A második alkalommal a hallgatók minden gyakorlat végrehajtásra jobban figyeltek, egymás teljesítményét is nyomon követték, érezhetően hangulatosabb, élvezhetőbb volt az edzés.

Következtetés

Az aktivitás közben megjelenített pulzusértékekkel a gyakorlat intenzitása személyre szabható, a beavatkozás tehát azonnali. A vendég a saját teljesítményét látva a kitűzött célját elérhetőbbnek érezheti, motivációja könnyebben fenntartható.

birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu

Polgár Tibor, Nagyvaradi Katalin, Biróné Ilics Katalin, Hurtik Péter, Ihász Ferenc

Szombathelyi tanárok egészségfejlesztési programja

Bevezetés

A munkaképes korú lakosságra fókuszáló vizsgálatokban gyakran találkozunk –mind nemzetközi, mind hazai színtéren- azzal, hogy a munka és a munkakörnyezet milyen viszonyban van a dolgozók egészségi állapotával. Az egyik kiemelt színtér a munkahely, mely számos vonatkozásban befolyásolja az életminőséget, benne az egészségi állapotot. Kutatásunkban általános és középiskolai tanárok egészségi állapotfelmérését és annak nyomon követését végezzük.

Módszer

A vizsgálatban résztvevő iskolákat és tanárait a lehetőségeket figyelemmel kísérve random módon választottuk ki. A vizsgált személyek (N=71 fő; átlagéletkor: 43,6 év; 40 fő nő, 31 fő férfi). A kiválasztás során először a vezetővel vettük fel a kapcsolatot, aki kontakt személyt jelölt ki kapcsolattartónak. Az intézményeken belül a részvétel önkéntes.

Az egészségi állapotfelmérés során a résztvevők testmagasság (BH/cm), zsírmentes tömeg (FFM/kg), zsírtömeg (BFM/kg), testtömeg (BW/kg), izomtömeg (SMM/kg), testtömeg index (BMI), testzsír százalék (PBF%), derék-csípő hányados (WHR), visceralis zsír (VFA/cm2), obesity degree (%) értékei kerültek rögzítésre.

Az egészségi állapot folyamatos monitorozására a Garmin okos óráinak alkalmazásait használtuk. A kiinduló állapot értékelése alapján egészségprogram kerül kidolgozásra a résztvevők számára (irodai gerinctorna, táplálkozási tanácsadás).

A kutatás végén kontrollvizsgálatot végzünk, amikor nyomon követhető a vizsgált személyek életmódjában bekövetkező változás. Jelenleg a kiinduló állapot eredményei állnak rendelkezésre.

Az adatokat Statistica 13.0 matematikai statisztikai programcsomaggal dolgoztuk fel.

Eredmények

A kutatás jelen fázisában leíró statisztikai eredmények állnak rendelkezésre a vizsgált személyekről.

A kutatásban részt vevők (N=71) kiinduló állapotáról elmondható, hogy átlagos testmagasságuk 170,2 cm átlagos testtömegük 73,0 kg. A testtömeg indexük átlaga 24,9, mellyel a normál tartomány felső határán helyezkednek el. A viscelaris zsír (VFA) vagyis a hasi elhízás átlaga 94,0 cm2 , mely a hasi felszínen elhelyezkedő zsírmennyiségre utal, normál felső határán lévő értéket mutat. Derék-csípő hányadosuk átlaga – nemenkénti bontásban - a szakirodalomban meghatározott normál tartományba tartozik, nők: 0,88, férfi: 0,89.

Következtetés

Az okosórák által biztosított folyamatos egészségi állapot nyomon követése, illetve a három havonta elvégzett kontroll mérések és tanácsadás hatására javulást várunk mind a testösszetevők - különösen a visceralis zsír (VFA) mennyiségének csökkenése, mind az inaktív életmód csökkenése tekintetében.

Kontakt

polgar.tibor@ppk.elte.hu

Dr. Oláh Csaba:
Gerincbetegségek balneológiai kezelései

Bevezetés

A degeneratív gerincbetegségek, porckorongsérvek, patológiás törések, osteoporosis népbetegségnek számítanak. Hazánk balneológiai nagyhatalom gyógyvízkészlete által.

Megbeszélés

Előadásomban bemutatom a gerincbetegségekben alkalmazható balneológiai kezelési lehetőségeket és ezek kórélettani hatásait és klinikai eredményeit. A gyógyvíz kezelés, a tangentor, a víz alatti torna , a gyógyúszás , a súlyfürdő kezelés a gerincbetegségek prevenciójában, kezelésében és rehabilitációjában is eredményesen alkalmazható. Ezen kezelési eljárásokkal nagyon költséghatékonyan lehet nagyon gyors klinikai javulást elérni. Kifejtem a gyógyvíz kezelés legújabb preklinikai és klinikai evidenciáit, legérdekesebb legújabb elméletét. A klasszikus súlyfürdő kezelés mellett bemutatom az innovatív , betegre szabott kezelést biztosító súlyfürdő kabin prototípusunkat.

Konkluzió

Balneológiai forrásaink és tudásunk által a világon mindenhol magyar balneológiai központokat lehetne megvalósítani.

Juhász Eleonóra, Kató Csaba, Plachy Judit, Lukács Andrea, Kiss-Tóth Emőke

A miskolctapolcai Barlangfürdő termális karsztvizének gyógyászati célú felhasználási lehetőségei

Bevezetés

Miskolctapolca a Bükk-hegység délkeleti lábánál, a Várhegy keleti lábánál fekszik. Forrásos területe évszázadok óta ismert. A Tavas-barlang teraszbarlang, üregeit a pleisztocén végén az alulról felszálló hévizek oldották ki a triász mészkőben. A barlang fürdőként való hasznosítását kezdetben a járatainak mélyén fakadó meleg vizű források által képezett kis tavak tették lehetővé. A természetes járatokat kitöltő termális forrásvíz átlaghőmérséklete 25°C feletti, ezért a barlang a meleg légterű barlangok közé tartozik. A termális karsztvíz kémiai összetétele alapján kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos. Célunk volt a barlang déli járatrendszerében (Barlangfürdő) klímavizsgálatok végzése. Továbbá több betegségcsoport bevonásával klímatéri terápiás programok kivitelezése és a barlang gyógyászati hasznosíthatóságának értékelése a természeti gyógytényezők jellemzésével.

Anyag és módszer

A klímavizsgálatokhoz UC Mote Mini vezeték nélküli szenzort használtunk. A 2 méréssorozat során 4-4 műszer került kihelyezése. A vizsgált személyek mozgásszervi panasszal (derékfájdalom) élő résztvevők (n=60, 52,1év ±6,31) és krónikus légzőszervi betegek (n=15, 62,8év ±10,4) voltak. Mértük a testmagasságot, a testsúlyt, öt helyen bőrredőt és a tomporkerületet. A testtartást Delmas-index segítségével, a gerinc mobilitását két funkcionális teszttel és a mellkas mobilitását két mellkaskerület különbségével értékeltük. Az állóképesség meghatározására az akaratlagos apnoe idő mérését és a 6 perces járástesztet használtuk. Légzésfunkciós vizsgálatokat MicroLab 3500 Spirometer MK8 (Viasys Healthcare) géppel végeztünk. Az életminőség értékeléséhez az SF-36 standard kérdőívet használtunk. A terápiás helyszín a mozgásszervi résztvevők esetében az Újcsarnok medence volt, a Régi barlang járataival együtt. A kezelés 1 órás volt, gyakorisága 3 alkalom hetente, a program hossza 6 hét. A légzőszervi betegek kezelése a Galérián zajlott. A kezelés 1,5 órás volt, naponta, a program hossza 3 hét. Az adatok bemutatása átlagban és szórásban történt, a változások értékelése folytonos eloszlású változók esetén Student - féle t-próbával ($p \leq 0,05$) SPSS 22.0 statisztikai programmal.

Eredmények

A déli járatrendszerben a léghőmérséklet átlagosan 27,1°C és a páratartalom 93,6%. A mozgásszervi résztvevők funkcionális deficitjei a gerinc és a mellkas csökkent mozgékonysága, a súlyfelesleg és a tartáshibák voltak. A terápia eredményességét a testösszetétel, a mobilitás, az állóképesség és az egészségérzet szignifikáns javulása mutatta. A légzőszervi betegek funkcionális deficitjei az alacsony állóképesség, a súlyfelesleg, a mellkas csökkent mozgékonysága és a tartáshibák voltak. Szignifikáns javulást az egészségérzetben tudtunk kimutatni.

Következtetés

A Miskolctapolca-i Barlangfürdőben a szűk intervallumban változó magas barlangi léghőmérséklethez jelentősen hozzájárul az egész évben kiegyenlített forrás vízhőmérséklete, valamint a fűtött vizű medencék jelenléte. A karsztvíz porlasztmányként a levegőben a csepegés, a falnedvesítések és a vízesések által van jelen. A klímatérben hatékony terápiás programok kivitelezésére nyílik mód és a gyógytényezők kombinálhatók. A barlang különleges természeti érték, mely egyben páratlan gyógyászati kincs is.

Kontakt

juhaszele@gmail.com

Hojcska Ágnes Erzsébet

Támogatott fürdőgyógyászati kezelések igénybevétele Magyarországon

Napjaink rohanó világában egyre fontosabbá válik az emberek számára, hogy idejüket hasznosan és eredményesen töltsék. Erre Magyarországon számos lehetőség kínálkozik az egyre jobban fellendülő turizmusnak köszönhetően. Ezen belül ki kell emelni az egészségturizmus térhódítását, mely az általa nyújtott aktív és passzív lehetőségekkel hozzájárul az egészségmegőrzéshez, az egészség fenntartásához, valamint annak visszanyeréséhez. Az egészségturizmus országszerte húzó ágazata a gyógyturizmus, azon belül is a fürdőturizmus, mely a lakosság szinte minden korosztályának kínál egészségmegőrző lehetőségeket. A 18 év alattiaknak az úszás elsajátítása prevenciós lehetőség, bizonyos megbetegedések esetén pedig a víz alatti csoportos gyógyúszás biztosít gyógyítási alternatívát. A 19-45 éves korosztálynak elsősorban az élményfürdők nyújtanak számos szabadidős és mozgástevékenységet tartalmazó aktív programot, a 45 év fölötti korosztálynak pedig számos gyógyfürdő áll rendelkezésére aktív és passzív fürdőgyógyászati szolgáltatásaival. Ezeknek az eljárásoknak a hatásossága a sok évtizedes hazai empirikus eredményeken túl egyre nagyobb mértékben rendelkezik evidencia alapú megerősítéssel az utóbbi évek kutatásainak köszönhetően. Előadásom során egyik célom ezeknek a gyógyászati eljárásoknak az ismertetése, másik és egyben fő célom a kezelésigénybevételi mutatók elemzésének bemutatása. A célok eléréséhez a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő (NEAK) releváns adatsorait elemzem. A kapott eredmények rávilágítanak a kezelés-igénybevétel egyenlőtlenségeire és azok jelentőségére. Ezek az adatok hozzásegíthetik a döntéshozókat a jövőbeli fejlesztési tervek előkésztéséhez és az egyenlőbb kezelésigénybevétel megvalósításához. A kutatási eredmények egy nagyobb kutatás részeredményét képezik.

Németh Boglárka Fritz Péter - Máté Bálint - Kovács Bence

Aktív szurkolók csoportos, súlykezelési és egészséges életmódot nyújtó programja topflight labdarúgó klubokban

Bevezetés

Telekom Aktív szurkolók program az Európai Unió Erasmus+ Sport programjának támogatásával valósult meg. Ferencvárosi Torna Club egészséges életmódprogramot hozott létre a szurkolói részére. Fradi szurkolók egészségügyi alkalmassági vizsgálat után nyerhettek felvételt. A program két turnusban valósult meg 2018 őszén, szeptember17-től december 6-ig, és 2019 tavaszán, február 25-től május 16-ig, 24-24 fővel. Olyan nők és férfiak jelentkeztek, akik ferencvárosi érzelmi kötődésűek és szerették volna beiktatni az életükbe a rendszeres mozgást, az egészségtudatos táplálkozást.

A projektben résztvevő klubok:

European Football For Development Network (EFDN) projektjében közel hetven klub dolgozik. A Ferencvárosi Torna Club olyan neves klubok mellett szerepel, mint:

Fulham FC, Rangers FC), Bayer 04 Leverkusen, Feyenoord Rotterdam, NEC Nijmegen, Vitesse Arnhem, KAA Gent, Celtic FC, Aberdeen F.C., AFC Ajax, Apollon Limassol F.C., Barca Foundation, Aston Villa Foundation, Chealsea FC Foundation, Everton F.C., FC RedBull Salzburg, FC Schalke 04, FC Shakhtar Donetsk, Juventus F.C., Legia Warsaw, Paris Saint-Germain Foundation, PFC Ludogorets 1945, SL Benfica, Valarenga, Werder Bremen.

Módszer

Objektív mérések:

-Orvosi alkalmassági vizsgálatok (EKG, vérnyomásmérés, labor vizsgálatok) Orientációs nap alkalmával komplex, alkalmassági vizsgálaton vettek részt a jelentkezők. Programra való alkalmasság tekintetében független egészségügyi szakértők döntöttek.

-Testösszetétel mérés InBody 770 analizáló készülékkel. Mindkét csoport esetében a 12 hét időtartamú projekt alatt három mérésre került sor.

-Kérdőívek: FFQ, táplálkozási napló.

-Megfigyelések, személyes konzultációk

A kutatás célja, hogy felmérje a csoport alapú programok működését a fogyás növelésében, az egészséges életmód elsajátításában. Az aktív szurkolók testösszetétel változásának felmérése 12 hét aktív testmozgást és táplálkozási tanácsadást követően.

Következtetés, ajánlás

A topflight klubok szurkolói csoportja kevésbé kutatott terület. Így nem sok szakirodalom áll rendelkezésre hasonló témakörben, azonban a programunk alapján elmondható, hogy a csoport alapú életmódváltás mindkét nem esetében nagyon hatásosnak bizonyult. A turnusok résztvevői (összesen 24 fő) közel 120-140kg-ot tudtak leadni, melyet főként a testzsír tömegükből valósítottak meg. Mindemellett a derékbőség és a vérnyomás is optimalizálódott.

.

Tompa Orsolya:
Fenntartható táplálkozás

Dr Temesi Ágoston:
Funkcionális élelmiszerfogyasztás az egészség vonatkozásában