

2024 ŐSZ

recreation

14. ÉVFOLYAM / 3. SZÁM

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA

SPORTTÁPLÁLKOZÁS

Gyógynövények használata
a sporttáplálkozásban

GERONTOLÓGIA

Wisdom with Age: Ayurvedic and Modern
Approaches to Positive Aging

TEHETSÉGGONDOZÁS

Az erő az nyerő! Erőemelők
testalkati paramétereinek vizsgálata
a sportágra való alkalmasság jegyében

REKREÁCIÓS EDZÉS

A gerinc egészsége serdülő korú
tanulók körében

SZELLEMI REKREÁCIÓ

Az analóg zenehallgatás reneszánsza
Magyarországon

LELKI EGÉSZSÉG

Nyugdíjasok rekreációja és szabadidő
felhasználásának időbeli összehasonlító
elemzése

EGÉSZSÉGTURIZMUS

Maszkon innen és a maszkon túl - a COVID
utáni mindennapok megélése a szülőkön át
a szakemberek szemüvegén keresztül

MODERN EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

Innováció az egészségturizmusban -
avagy a strukturált víz a jövő SPA-ja?



FRADI MEMÓRIAJÁTÉK



FRADI SHOP | SHOP.FRADI.HU



BEKÖSZÖNTŐ

„Milyen szépen öregszenek a levelek.
Mennyire tele vannak fénnel és színnel az utolsó napjaik!”

John Burroughs amerikai természettudós gondolata szépen tükrözi az ős varázsát, melyet a legtöbb kultúra a változás és a múlandóság ciklusának tekint. S bár a természet körforgásának változásait figyelembe véve az ős valóban az elmúlás, az aratás időszaka, bizonyos értelemben egy új kezdet is.

Az évszakok között talán az ős a legszínesebb, mely jól reprezentálja a rekreációs programok sokszínűségét. A kora őszi hónapokban, a forró nyári napok után igazán jól esnek a friss levegőn töltött órák kedvelt szabadidős programjainkkal, az aktív pihenés jegyében. Később a hűvösebb, ködösebb őszi napokban is megtalálhatjuk az évszakban rejlő szépséget. S ha ez már mégsem lenne annyira vonzó, akkor bekuckózhatunk, hiszen otthon is megannyi kreatív tevékenység vár ránk. Inspirálódhatunk kedvenc könyvünk olvasmányából, de alkothatunk valami szépet, maradandót, mely a későbbi éveinkben is kedves emlékként idéződik fel bennünk. A család, a barátok jelenléte pedig tovább fokozza az élményeket, emlékeket, támogatva a generációk közötti kommunikációt is. A kreativitás határtalan, az önmagunkra és társainkra szánt időhöz azonban a teret nekünk kell megteremtelnünk. Engedjük, hogy az őszi szezon pozitív hangulata bensőséges örömmé váljon bennünk s általunk.

Élményekben gazdag őszi időszakot kívánok!

Kulcsár Kata
rovatvezető
Gerontológia

„How beautiful the leaves grow old.
How full of light and color are their last days.”

The American naturalist John Burroughs' words reflect the magic of autumn, which most cultures see as a cycle of change and impermanence. And while autumn is indeed a time of passing, a time of harvest, in a sense it is also a new beginning.

Autumn is perhaps the most colourful of the seasons, symbolizing the variety of recreational activities. In the early autumn months, after the hot summer days, it's refreshing to spend time outdoors enjoying our favourite activities in the spirit of active relaxation. Later, the cooler, foggier days of autumn also reveal the beauty of the season. And if that's not so inviting, we can retreat to the many creative activities awaiting us at home. We can draw inspiration from our favourite books, or create something beautiful and lasting that will be a fond memory for years to come. And the participation of family and friends will enhance the experience and memories, fostering communication between generations. Creativity is limitless, but we have to make the space for time for ourselves and our friends.

Let the positive spirit of the autumn season transform into a deep, personal joy within us.

I wish you an autumn full of experiences!

Kata Kulcsár
Head of the Gerontology column

TARTALOMJEGYZÉK

4. SPORTTÁPLÁLKOZÁS

Gyógynövények használata a sporttáplálkozásban

The use of medicinal plants in sports nutrition

Paszik Norbert

11. GERONTOLÓGIA

A bölcsesség korral jár: A pozitív idősödés ayurvédikus és modern megközelítése

Wisdom with Age: Ayurvedic and Modern Approaches to Positive Aging

Zope Rakesh Anil

16. TEHETSÉGGONDOZÁS

Az erő az nyerő! Erőemelő testalkati paramétereinek vizsgálata a sportágra való alkalmasság jegyében

The Power is the winning! Examination of body composition parameters of powerlifters in terms of fitness for the sport

Bársony Dominik, Biróné Ilcs Katalin, Nagyváradai Katalin

19. REKREÁCIÓS EDZÉS

A gerinc egészsége serdülő korú tanulók körében

The spine health among adolescent students

Szigethy Mónika, Arany Dániel, Góczán Pál

24. SZELLEMI REKREÁCIÓ

Az analóg zenehallgatás reneszánsza Magyarországon

Renaissance of Analogue Music Listening in Hungary

Tánczos Zoltán, Novák János, Magyar Márton

31. LELKI EGÉSZSÉG

Nyugdíjasok rekreációja és szabadidő felhasználásának időbeli összehasonlító elemzése

Recreation and Leisure Time Usage among Retirees:

A Comparative Analysis Between 2016 and 2024

Tessényi Judit

35. EGÉSZSÉGTURIZMUS

Maszkon innen és a maszkon túl – a COVID utáni mindennapok megélése a szülőkhöz át a szakemberek szemüvegén keresztül

In and out of the mask - experiencing everyday life after COVID through the eyes of parents and professionals?

Herczeg Viktória, Jalekné Rózsavölgyi Katalin, Tömö Zsolt, Beke Szilvia

42. MODERN EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

Innováció az egészségturizmusban - avagy a strukturált víz a jövő SPA-ja?

Innovation in health tourism - or is structured water the SPA of the future?

Juhasz Annamária, Papp Adrienn

Recreation Tudományos Magazin | Journal of Recreation

Felelős Kiadó/Executive publishing:

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Székhely/Seat: 6723 Szeged, Csaba utca 48/A.

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. habil. Fritz Péter

Felelős szerkesztő/Editor in Chief: Dr. Princz Adrienn

Címlapfotó/Cover photo: depositphotos.com

Szerkesztő/Editor: Astone Media Kft.

Alapítva/Founded: 2010.

Hivatalos e-mail cím/Official email address:

Dr. habil. Fritz Péter, journal@recreationcentral.eu

Megjelenik/Published: Negyedévente, Quarterly

2014 óta/ Since 2014.

ISSN (online): 3003-9509 (első lapszám: 13. évfolyam 2. 2023)

ISSN (nyomtatott): 2064-4981 (utolsó lapszám: 13. évfolyam 1. 2023.)

The use of medicinal plants in sports nutrition

Gyógynövények használata a sporttáplálkozásban



Section editor / Rovatszerkesztő:

Réka Fritz

Phd hallgató
fül-orr-gégész és fej-nyaksebész szakorvos,
SZTE Klinikai Orvostudományi Doktori Iskola
fritz.reka@med.u-szeged.hu



¹Norbert Pászka

gyógynövényszakértő
Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar
paszk.norbi@gmail.com

Authors / Szerzők: **Norbert Pászka** ¹

Received: 26 August 2024 | Revised: 6 September 2024 | Accepted: 7 October 2024 | Published: 29 November 2024

Abstract: Medicinal plants appear in all areas of life these days, and people use them more and more often to prevent and treat various diseases. Medicinal plants have many advantages, among other things, most of them contain useful vitamins, minerals and other active ingredients, which can supplement daily nutrition and promote a healthy lifestyle. Due to their active ingredients, medicinal herbs can also be used in the field of sports nutrition, as they can help thanks to their antioxidant and adaptogenic effects; due to their high vitamin, mineral and dye content, as well as their performance-enhancing effect. Many foreign and domestic herbs can be used in sports nutrition, the most important and most frequently researched ones are mentioned in the article.

Keywords: herbs, sports nutrition, medicinal tea, phytotherapy

Absztrakt: A gyógynövények az élet minden területén megjelennek napjainkban, az emberek pedig egyre gyakrabban alkalmazzák őket különböző betegségek megelőzésére és kezelésére. Számos előnnyel rendelkeznek a gyógyhatású növények, többek között nagyrésztük hasznos vitaminokat, ásványi anyagokat és egyéb hatóanyagokat tartalmaz, melyek kiegészíthetik a mindennapi táplálkozást és elősegíthetik az egészséges életmódot. Hatóanyagaik miatt a gyógynövények a sporttáplálkozás területén is alkalmazhatók, hiszen segíthetnek antioxidáns, adaptogén hatásuknak köszönhetően; magas vitamin, ásványi anyag és festékanyag tartalmuk, valamint teljesítményfokozó hatásuk miatt. Számos külföldi és hazai gyógynövény alkalmazható a sporttáplálkozásban, melyek közül a cikkben említésre kerülnek a legfontosabbak, leggyakrabban kutattottak.

Kulcsszavak: gyógynövények, sporttáplálkozás, gyógytea, fitoterápia

A téma aktualitása, rövid szakirodalmi áttekintés

A gyógynövények segítséget nyújthatnak számos betegség megelőzésében és kezelésében is. Magyarország területén körülbelül 400 féle gyógyító hatású növény található, melyek közül manapság sokat már nem is használunk, ismerünk. A népszerűbbeket azonban mindenki próbálta már, vagy legalább hallott róluk, ilyen például a csalán, citromfű vagy a bodza is (Pászka, 2023b).

Számos készítmény állítható elő a gyógynövényekből, hiszen teákat, kivonatokat, kenőcsöket, szirupokat és még rengeteg terméket készíthetünk belőlük otthon a konyhában vagy pedig manufaktúrákban, gyárakban (Erdész – Kozak, 2008).

A gyógynövények használata egyidős az emberiséggel, hiszen már az ősember is alkal-

mazta panaszai enyhítésére, kezelésére őket és minden történelmi korszakban ott voltak az emberek mellett. A gyógynövények terápiás célú felhasználásával a fitoterápia tudományága foglalkozik. Manapság a gyógynövények használata pedig reneszánszát éli és egyre többen alkalmazzák akár otthon is a gyógynövényeket testi, lelki és mentális panaszok enyhítésére, megelőzésére (Mantovani, 2009).



1. kép Gyógytea készítés

A gyógynövények megjelenhetnek a táplálkozásban, és azon belül a sporttáplálkozás speciális területén is, hiszen számos gyógynövény ehető növény is egyben és létfontosságú vitaminokat, ásványi anyagokat, enzimeket tartalmaz, melyek alapvetően elősegítik a szervezet normál működését, illetve szépen beépíthetők a táplálkozásba, és néhányuk akár még teljesítményfokozó, izomregeneráló hatással is rendelkezik (Pászka, 2024).

A modern orvostudomány gyógyszerei nagy számban támaszkodnak a gyógynövények hatóanyagaira manapság is. A gyógyszerek körülbelül 70 %-a gyógynövényekből készül, viszont már többnyire szintetikus úton állítják elő ezeket. Nagy előny a gyógynövények használatánál az is, hogy legtöbb esetben nincs hozzászokás, hiszen nincs két egyforma

növény és a hatóanyagok többsége nem halmozódik fel a szervezetben (Szendrei – Csupor, 2009).

Fontos, hogy gyógyteát soha nem szabad fém eszközzel készíteni! Fém eszköz csak a tea főző lehet, hiszen akkor még nem érintkezik a gyógynövény a fémmel. Azonban, amikor már közvetlenül érintkezik a fém eszköz (például a szűrő) a gyógynövénnyel, akkor elveszhetnek vagy megváltozhatnak bizonyos hatóanyagok. Szűrőként a legideálisabb a porcelánból vagy természetes anyagból, például bambuszból készült szűrő. Műanyag szűrő használata sem javasolt, mivel káros hatóanyagok, hormonok oldódhatnak ki belőle a meleg vízzel történő érintkezés hatására. A csészét érdemes mindig lefedni áztatás során, hiszen az illóolajok elpárologhatnak, elillanhatnak, ezáltal csökkentve a tea jótékony hatását. A felhasznált víz minősége is rendkívül fontos. Jó minőségű, vegyszer és klórmentes forrásvízből készíteni a legjobb a gyógyteákat (Pásztk, 2024).

Gyógyteát reggel, étkezés előtt körülbelül 30 perccel érdemes inni, amikor még nincs elnehezülve a gyomor (Bana, 2005).

Leggyakrabban a házi patikában forrázatot szoktak készíteni teaként a gyógynövényekből, melyeknek elkészítése nagyon egyszerű. A szárított gyógynövényekből körülbelül 1 evőkanálnyit szükséges tenni 2,5 dl vízhez. Beletesszük a csészébe vagy az üveg kancsóba a szárított növényt, majd ráöntjük a felforralt vizet. 10-15 percig állni hagyjuk lefedve, majd leszűrjük.

A második lehetséges tea készítési mód a főzet. Főzni a keményebb növényi részeket szokták, melyekből nehezebben oldódnak ki a hatóanyagok. Ide tartoznak a termések, gyökerek és kérgek. Ezeket körülbelül 15-20 perccel át szükséges főzni.

Áztatni pedig a hőérzékeny hatóanyagú növényeket szokták, hideg vagy langyos vízben 8-10 órán keresztül, mivel ezeknek a hatóanyag tartalma melegítés hatására károsodhat. A hideg vizes kivonat neve macerátum.

Vannak olyan növények, amelyek folyamatosan fogyaszthatók megszakítás nélkül egészséges szervezet esetén (pl.: csipkebogyó, szederlevél, macskamenta) és vannak, amelyek csak kúraszerűen alkalmazhatók (pl.: diófalevél, csalánlevél). A kúraszerűen al-

kalmazható növényeket általában 4-6 hétig szokták folyamatosan fogyasztani (Pásztk, 2024).

A legtöbb gyógynövény veszélytelen, azonban felhasználásuk szakértelmet és tapasztalatot igényel, ezért kérjük mindig szakember segítségét alkalmazásukkor, fogyasztásukkor. A gyógynövények használatakor legalább 3 dologra nagyon fontos odafigyelni. Hiszen lehetnek egyes gyógynövényeknek mellékhatásai, interakcióba, azaz kölcsönhatásba léphetnek gyógyszerekkel, valamint egyes betegségek, állapotok ellenjavallatként megjelenhetnek (Bernáth – Németh, 2007).



2. kép Különböző gyógynövények a természetben

A sporttáplálkozásban is alkalmazható fontosabb gyógynövények, fitoterápiás készítmények

A fitoterápia nem csupán a szó soros értelmében vett gyógynövényekkel foglalkozó tudományág. Hiszen használja még terápiás céllal a méhészeti termékeket (apiterápia), illóolajokat (aromaterápia), gyógyító gombákat (mikoterápia), fűszernövényeket és a gyógyító tápláléknövényeket (zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék) is. A fitoterápia előbb felsorolt részterületei között is számos jótékony hatású növénytel találkozhatunk, melyek szépen beépíthetők a sporttáplálkozásba is (Pásztk, 2021).

A gyógynövények segíthetnek a sporttáplálkozásban antioxidáns, adaptogén hatásuknak köszönhetően; magas vitamin, ásványi anyag és festékanyag tartalmuk, valamint teljesítményfokozó hatásuk miatt. Az egyes növényeknél feltüntettük, hogy mely növény melyik területen alkalmazható.

Fontos megjegyezni, hogy egyes gyógynövények és fitoterápiás készítmények doppingszereknek minősülnek, ezért használatuk előtt mindig alaposan tájékozódjon gyógynövény-szakértőtől, orvostól, szakembertől.

Ebben a fejezetben szeretnénk a

sporttáplálkozásban használható hazai és külföldi gyógynövények közül bemutatni néhányat a teljesség igénye nélkül. Az ismertetés során bemutatom az egyes növények felhasználását, valamint a hozzájuk kapcsolódó főbb tudnivalókat.

Csipkerózsa vagy vadrózsa (*Rosa canina*): A növény termése, a csipkebogyó magas vitamin (C, P, K, B) és ásványi anyag tartalommal rendelkezik, emellett pektint és szerves savakat is tartalmaz. Alkalmazható immunrendszer erősítésre, meghűlés kezelésére, lázcsillapításra, vízajtásra. Teaként való elkészítése hideg áztatással történik és folyamatosan fogyasztható (Bernáth, 2013).

C-vitamin tartalma kiemelkedő világviszonylatban is, hiszen egyes kutatások szerint a 3. legmagasabb C-vitamin tartalmú növény lehet a Földön (Pásztk, 2024).



3. kép Vadrózsa (*Rosa canina*)

Európai homoktövis (*Hippophae rhamnoides*): A homoktövis termése vitaminokat (C, A, B), ásványi anyagokat (K, Mg, Ca), flavonoidokat és karotinoidokat is nagy mennyiségben tartalmaz. Belsőleg immunrendszer erősítő, allergia ellenes, érvédő és gyulladáscsökkentő hatásokkal is rendelkezik (Szendrei – Csupor, 2009).

A homoktövis egy tüskés lombhullató cserje, melynek termesztése elég gyakori hazánkban is, hiszen termése ehető és rendkívül magas C-vitamin tartalommal rendelkezik világviszonylatban is.

Napjainkban terméséből számos készítményt állítanak elő, akár házilag is. Ilyenek például a különböző szörpök, lekvárok és ivólevelek (Bernáth – Czibus, 2014).

4. kép Európai homoktövis (*Hippophae rhamnoides*)

Fokhagyma (*Allium sativum*): A növény hagymája főként csípős anyagokat és allicint tartalmaz, melyeknek köszönhetően immunrendszer erősítő, vérnyomáscsökkentő, koleszterincsökkentő, értisztító, gyulladáscsökkentő, baktériumölő és vírusellenes hatással is rendelkezik. Fogyasztása frissen vagy különböző készítmények formájában ajánlott. Vérhígító gyógyszerek szedése, illetve emésztőrendszeri fekélyek esetén ellenjavallt használata (Pásztk, 2024).

5. kép Fokhagyma (*Allium sativum*)

Orvosi körömvirág (*Calendula officinalis*): A növény virágzata flavonoidokban, illóolajokban, keserűanyagokban és szaponinokban gazdag. Belsőleg gyulladáscsökkentő, görcsoldó, hámosító hatással rendelkezik, de alkalmazható emésztőrendszeri betegségek kezelésére is. Teaként forrázatként készíthető el és folyamatosan fogyasztható. Emellett olajos és alkoholos kivonat, kenőcs és egyéb készítmények is állíthatók elő a növényből (Szendrei – Csupor, 2009). Magyarországon egy termesztett növény, mely sok kiskertben megtalálható. Termesztése viszonylag könnyű, nem igényel nagy törődést (Bernáth, 2013).

6. kép Orvosi körömvirág (*Calendula officinalis*)

Nagy csalán (*Urtica dioica*): A csalánnak minden része felhasználható. Gyökerét főzettel készítik el teaként és hajerősítő, hajnövesztő hatású. Levele és zsenge hajtásai nyersen ehetőek, vízhajtó, vesetisztító hatásúak. Magas vitamin (A, C) és ásványi anyag (vas, cink), illetve kóvasav és flavonoid tartalommal rendelkezik. Leveléből forrázással készítik a gyógyteát (Pásztk, 2023a). Akár leves és főzelék is készíthető belőle, mely vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. Vízhajtó gyógyszerek szedése mellett, valamint vesekő esetén ellenjavallt a növény használata (Babulka, 2001).

7. kép Nagy csalán (*Urtica dioica*)

Fekete bodza (*Sambucus nigra*): A bodza virágzata glikozidokat, illóolajokat, cseranyagokat tartalmaz, teája forrázatként készül és folyamatosan fogyasztható. Vízhajtó, immunrendszer erősítő, lázcsillapításra, meghűlés kezelésére használható. Készíthető még belőle szörp, pezsgő, de akár még pálinka is (Bremness, 1990). Termése magas flavonoid, C-vitamin, B vitamin és cseranyag tartalmú, melyből lekvár és dzsem is előállítható, antioxidáns hatású (Szendrei – Csupor, 2009).

8. kép Fekete bodza (*Sambucus nigra*)

Gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*): A teljes növény alkalmazható. Gyökere főzettel elkészítve vércukorszint csökkentő hatású, főként különböző teakeverékekben használják. Virága, szára és levele nyersen salátaként fogyasztható, illetve forrázatént tea is készíthető belőle. Alkalmazása kúraszerűen javasolt. Gyökere keserűanyagokat és inulint, föld feletti részei keserűanyagokat, vitaminokat (A, D, C, B), ásványi anyagokat (vas, magnézium, cink) tartalmaznak. Föld feletti hajtása főként emésztőrendszeri panaszok kezelésére használható belsőleg (Tasi, 2003). Nagyobb epe és vesekövek, illetve emésztőrendszeri fekélyek esetén nem ajánlott a növény alkalmazása (Szendrei – Csupor, 2009).

9. kép Gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*)

Szőrös disznóparéj (*Amaranthus retroflexus*): A disznóparéj gyakori gyomnövény az egész ország területén, mely gyógy- és salátanövény is egyben, magas vitamin és ásványi anyag tartalommal. Több országban is fogyasztják, nálunk azonban nem túl elterjedt használata. Magjai miatt természetik, ugyanis ez nem más, mint a napjainkban igen felkapott amaránt mag, mely emésztőrendszeri, bélrendszeri tisztítóként, fogyókúra elősegítésére használható. Oxálsavat is tartalmaz, ami miatt tartósan nem ajánlott fogyasztása vesebetegnek számára (Pásztk, 2024).

10. kép Szőrös disznóparéj (*Amaranthus retroflexus*)

Kövérc porcsin (*Portulaca oleracea*): A kövérc porcsin föld feletti hajtása salátaként, főzelékként, levesként fogyasztható. Magas omega-3 zsírsav, C, E, B vitamin tartalommal rendelkezik. Immunrendszer erősítő, szív- és érrendszeri panaszok esetén, valamint memóriajavításra is használható (Pásztk, 2024).

11. kép Kövérc porcsin (*Portulaca oleracea*)

Madársóska fajok (*Oxalis* sp.): A növény föld feletti hajtása salátaként fogyasztható, C-vitamin tartalma magasabb sok citrusféle termésénél. Immunrendszer erősítő, vízajtó hatású országosan elterjedt gyom- és gyógynövény, mely főként bükkös és tölgyes erdőkben található meg (Pásztk, 2024).

12. kép Madársóska fajok (*Oxalis* sp.)

Tyúkhúr (*Stellaria media*): Nyersen, salátaként, főzelékként, levesként fogyasztható növény, mely magas vitamin és ásványi anyag tartalommal rendelkezik. Koleszterinszint csökkentő hatása is jelentős. Teája forrázatként készül és tartósan is alkalmazható. Várandósság és szoptatás időszakában azonban ellenjavallt használata (Tasi, 2003).

13. kép Tyúkhúr (*Stellaria media*)

Szőlőfélék (*Vitis* sp.): A szőlőfélék közül a vörösszőlő rendelkezik a leg-erősebb gyógyhatással, hiszen nagy mennyiségű polifenol és rezveratrol hatóanyagokat tartalmaz, valamint C és B vitamint, káliumot és szelént. Szív- és érrendszeri panaszok kezelésére, megelőzésére alkalmazható nyersen, magőrleményként vagy egyéb készítmények formájában.

A szőlőmagolaj prosztatata panaszok esetén, valamint daganatos betegségek kiegészítő terápiájában alkalmazható (Bernáth – Németh, 2007).

Cékla (*Beta vulgaris*): A cékla erős antioxidáns hatású, magas vas tartalmú zöldség- és gyógynövényünk. Vérszegénység, valamint immunrendszer problémák esetén alkalmazható, emellett pedig daganatos betegségek kiegészítő terápiájában használható (Korszerű gyógynövénytermesztési ismeretek, 2012).

Csicsóka (*Helianthus tuberosus*): A csicsókát szinte bárhol megterem, valamint jóval olcsóbb volt régen a burgonyánál. A 17. században került be Európába Észak-Amerikából és gyorsan elterjedt mint tápláléknövény (Bernáth – Németh, 2007). Cukorbeteg számára kifejezetten ajánlott fogyasztása inulin tartalma miatt, hiszen könnyebben lebontható számukra, mint a burgonya és nem terheli meg a hasnyálmirigyet olyan mértékben.

Elkészítési lehetőségei a burgonyához hasonlóan szinte korlátlanok. Főzni, sütni, párolni is ajánlott, finom köretek, főételek készíthetők belőle. Magas vitamin (C, B), ásványi anyag (kálium, kalcium, magnézium) és rosttartalommal rendelkezik, melyek segítik az emésztést is (Pásztk, 2024).

14. kép Csicsóka (*Helianthus tuberosus*)

Paradicsom (*Solanum lycopersicum*): A paradicsom erős antioxidáns hatású, immunrendszer erősítő gyógynövényünk. Nagy mennyiségben tartalmaz likopin és karotin festékanyagot, melynek köszönhetően segíthet megelőzni a daganatos megbetegedéseket. Magas víztartalma mellett B, C, E, K vitaminok, Mg, P, K is található benne (Ameh – Obochi, 2023).

Hajdina (*Fagopyrum esculentum*): A csicsókához hasonlóan a hajdinát is régen a szegény emberek fogyasztották. Kötőszövet erősítő, érvédő, antioxidáns hatású álgabonánk. Rutint, B és E vitamint tartalmaz nagyobb mennyiségben (Szendrei – Csupor, 2009).

Kerti mák (*Papaver somniferum*): A mák magja, illetve a magjából kinyert olaj rendelkezik olyan gyógyhatással, melyet biztonsággal tudunk alkalmazni a házi patikában. Nagy mennyiségű kalciumot tartalmaz, mely segítséget nyújthat csontritkulás esetén, valamint a csonttörések kezelése, utókezelése során (Bernáth, 2013).

Noni (*Morinda citrifolia*): Ázsiában évezredek óta termesztett és gyűjtött gyógynövény, mely egyre inkább kezd bekerülni hazánkba is ivólevelek, készítmények formájában. Fájdalomcsillapító, immunrendszer erősítő hatású, adaptogén növény, mely daganatos betegségek kiegészítő terápiájában is használható (Synta et al., 2024).

15. kép Noni (*Morinda citrifolia*)

Acerola (*Malpighia glabra*): A friss kutatások szerint a legmagasabb C-vitamin tartalmú növény a Földön, mely számos más jótékony hatóanyagot is tartalmaz (Burnice et al., 2024). Adaptogén, erős immunrendszer erősítő növény (Oledzki – Harasym, 2024).

16. kép Acerola (*Malpighia glabra*)

Datolya (*Phoenix sp.*): Zsír, koleszterin és nátrium mentes termésű növény, melyet az „élet fája”-ként is szoktak emlegetni. Nagyon jó energiaforrás, ingadozó vérnyomás, anémia és emésztőrendszeri panaszok kezelésére is használható. Magas rosttartalmú, A, B vitamint, magnéziumot, káliumot, vasat, kalciumot, mangánt, rezet, folsavat és foszfort is tartalmaz (Easley – Horne, 2016).

Datolyaszilva (*Diospyros kaki*): Ázsiában évezredek óta termesztett fa, melyet már hazánkban is sok kiskertben termesztenek. Pajzsmirigy és vérnyomás problémák, vérszegénység kezelésében segíthet a növény termése. A, C, P, B, E vitaminokat, káliumot, magnéziumot, jódot, vasat, foszfort és mangánt is tartalmaz (Duke, 2002).

Goji (*Lycium sp.*): A goji bogyó Ázsiában régóta használatos szellemi és fizikai fáradtság csökkentésére. Immunrendszer erősítésre, emésztőrendszeri panaszokra egyaránt használható. Aszalt bogyói már hazánkban is kaphatók néhány éve (Hoffmann, 2020).

17. kép Goji (*Lycium sp.*)

Ashwgandha (*Withania somnifera*): A trópusokról származó növény termése csökkentheti a fáradékonyságot, álmatlanságot, szorongást és az idegrendszeri panaszokat. Nagyobb adagban altatóként is használják. Várandósság, szoptatás alatt, valamint altató és szorongásoldó gyógyszerek szedésekor ellenjavallt a növény használata (Winston, 2020).

Füge (*Ficus sp.*): Termését az ókortól kezdve alkalmazzák, sok szénhidrát, A, B vitamin, kálium és nagy mennyiségű kalcium található benne. Emésztőrendszeri és légúti panaszok kezelésére használható. Termése vércukorszint csökkentő hatású, akárcsak levele forrázatként elkészítve (Pász, 2024).

Gránátalma (*Punica granatum*): A gránátalma termése nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, káliumot, kalciumot és C-vitamint. Szív- és érrendszeri panaszok megelőzésére és kezelésére használható, emellett daganatos betegségek kiegészítő terápiájában is alkalmazható (Duke, 2002).

Sarki aranygyökér (*Rhodiola rosea*): A növény gyökere stresszoldó, nyugtató, szívritmusszabályozó hatással rendelkezik. Adaptogén hatása kiemelkedő a kutatások szerint (Winston, 2020).

18. kép Sarki aranygyökér (*Rhodiola rosea*)

Bodorrózsa (*Cistus incanus*): A bodorrózsa kiváló immunrendszer erősítő hatású gyógynövény, emellett pedig

segíthet a vírusos és bakteriális eredetű betegségek kezelésében és megelőzésében, gyulladáscsökkentő hatása is jelentős (Megna et al., 2012).

Gyömbér (*Zingiber officinale*): A gyömbér gyöktörzse csípős anyag és egyéb hatóanyag tartalmának köszönhetően segíthet csökkenteni a köhögést, a lázat, a vérnyomást, a koleszterinszintet és a vércukorszintet is. Emésztési panaszok, valamint hányinger esetén is segítséget nyújthat főzettel készülő teája vagy maga a friss gyöktörzs fogyasztása. Emésztőrendszeri fekélyek esetén ellenjavallt a növény használata (Chevallier, 2016).

Ginzeng (*Panax ginseng*): Évszázadok óta használja a növény gyökerét a Távol-Keleti gyógyászat. A gyökér emberformára emlékeztet, ezért az évszázadok alatt rengeteg legenda kapott szárnyra a növényhez kötődően. Szellemei és fizikai erőnlét fokozó, afrodisziákum, immunrendszer erősítő hatású (Keith et al., 2003).

19. kép Ginzeng (*Panax ginseng*)

Macszkakarom (*Uncaria tometosa*): A Peruban őshonos növény gyulladáscsökkentő, immunrendszer erősítő, daganatos betegségek kiegészítő terápiájában alkalmazható. A kutatások szerint rendelkezik vércukorszint csökkentő hatással is. Várandósság, valamint emésztőrendszeri fekélyek esetén azonban nem ajánlott a növény használata (Chevallier, 2016).

Maca (*Lepidium meyenii*): A maca gyökérből készített főzet Peruban és Bolíviában népszerű készítmény. Vérszegénység, menstruációs panaszok, immunrendszer erősítés a fő felhasználási területei. A növény gyökerét tápláléknövényként is fogyasztják, magas B, C, E vitamin és cink, vas,

magnézium tartalommal rendelkezik (Chevallier, 2016).

Tajgagyökér (*Eleutherococcus senticosus*): A szibériai ginzengnek is nevezett tajgagyökér Ázsiában őshonos és hasonló gyógyhatással rendelkezik, mint a ginzeng. Stresszoldó, immunrendszer erősítő, vércukorszint-csökkentő hatásokkal is rendelkezik a kutatások szerint. Használata előtt azonban mindenképp érdemes szakértő tanácsát kérni, ugyanis egyes esetekben ellenjavallt használata (Winston, 2020).

Pecsétviaszgomba (*Ganoderma lucidum*): Az egyik legismertebb gyógyító gomba, mely nagy mennyiségű polifenol-, poliszacharid-, vitamin- és ásványianyag-tartalommal rendelkezik. Erősíti az immunrendszert, a keringési rendszert, segíthet megelőzni a daganatos megbetegedéseket. Általában porított formában juthatunk hozzá, vagy pedig kapszulaként (Acharta – Khatua, 2024).



20. kép Pecsétviaszgomba (*Ganoderma lucidum*)

Manukaméz: A manukaméz sok kutatás szerint az egyik leghatékonyabb mézfajta a légúti panaszok enyhítésére, az immunrendszer erősítésére. Az Ausztráliában őshonos teafából készülő méz egyre nagyobb teret hódít magában egész Európában (Feng, 2023).

Méhpempő: A méhpempő a méhek hormonváladéka, mellyel a királynőt is táplálják. Talán a leghatékonyabb méhészeti termék, rendkívül sokoldalú felhasználással. Teljesítményfokozó, immunrendszer erősítő hatású, karbantartja a hormonrendszert, segíthet elkerülni a csontritkulást, de akár még a vércukorszint csökkentésében is szerepet játszhat (Zaneta et al, 2022).

Olajfa (*Olea europaea*): Az olajfa termése és a belőle kiperéselt olívaolaj évezredek óta szerepet játszik az emberek gyógyításában és táplálkozásában. A jó minőségű, hidegen sajtolt, extrahált olívaolaj erős antioxidáns hatású, baktériumölő, vírus- és gombaellenes készítmény (Chevallier, 2016).

Szentjánoskenyérfa (*Ceratonia siliqua*): A szentjánoskenyér az élelmiszeriparban is nagy szerepet kap, hiszen héjának őrlménye italok készítéséhez és kávépótlószerként is alkalmazható. A kutatások szerint lassíthatja az öregedési folyamatokat magas A, B vitamin és kalcium tartalmának köszönhetően. A héj őrlmény koffein-, glutén- és laktózmentes. Karobpor néven sok üzletben hozzájuthatunk (Chevallier, 2016).



21. kép Szentjánoskenyérfa termése (*Ceratonia siliqua fructus*)

Jujuba (*Ziziphus jujuba*): A kínai datolyaként is emlegetett növény Kelet-Ázsiából származik, ahol évezredek óta termesztik. Fájdalomcsillapítás, légúti panaszok, gyulladáscsökkentés, immunrendszer erősítés a fő felhasználási területei. Magas C és B vitamin, valamint vas és kalcium tartalmú termése (Winston, 2020).

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*): A hosszú élet egyik összetevőjeként tartják számon ezt a növényt őshazájában, Ázsiában. Adaptogén, antioxidáns hatású növény (Winston, 2020).

Mézbogyó (*Lonicera caerulea* var. *Kamtschatica*): Gyümölcse sok C és B vitamint tartalmaz, antioxidáns hatású. Magyarországon is könnyen termesztendő növény. Lekvár és különböző italok is készíthetők terméséből (Chevallier, 2016).



22. kép Mézbogyó (*Lonicera caerulea* var. *Kamtschatica*)

Szeretném felhívni a kedves olvasók figyelmét arra, hogy a cikkben leírt gyógynövényes javallatok nem helyettesítik az orvosi kezelést már fennálló betegség esetén, hanem kiegészíthetik azt, ezért mindenképp egyeztessünk kezelőorvosunkkal gyógynövények használata előtt!

Gyógynövények használatakor élsportolók esetében a rájuk vonatkozó jogszabályok érvényesek és a mindenkori dopping lista az irányadó a fogyasztást megelőzően. Azonban az a tény, hogy valami doppingszernek minősül, még nem jelenti azt feltétlenül, hogy az egészségre káros is, hiszen mint a cikkben is olvasható az egyes gyógynövényeknek számos jótékony egészségügyi hatásuk van!

Irodalomjegyzék:

- Pászk, N. (2024): Gyógyítás gyógynövényekkel. Budapest, Magyarország: Budai Nyomdaipari Kereskedelmi és Szolgáltató Kft. ISBN: 9786158221436
- Pászk, N. (2023a): A gyógynövénygyűjtés és a rekreáció kapcsolata. RECREATION XIII: 3 pp. 32-37., 6 p. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.3.7>
- Pászk, N. (2023b): A középkorban is ismert gyógynövények használata napjainkban. RECREATION XIII: 3 pp. 23-27., 5 p. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.3.5>
- Banai V. (2005): Gyógynövény és drogismeret. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- Chevallier, A. (2016): Encyclopedia of Herbal Medicine. Dorling Kindersley.
- Bernáth, J. – Czirbus, Z. (2014): Gyógynövények gyűjtése és termesztése – képzési segédlet. Gyógynövény Szövetség és Terméktanács
- Bernáth, J. – Németh, É. (2007): Gyógy-és fűszernövények gyűjtése, termesztése, felhasználása. Budapest, Mezőgazda Kiadó, 3. kiadás
- Bernáth, J. (2013): Vadon termő és termesztett gyógynövények. Budapest, Mezőgazda Kiadó
- Korszerű gyógynövénytermesztési ismeretek (2012) <https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/handle/123456789/3397> (letöltés: 2022.10.10.)
- Szendrei, K. – Csupor, D. (2009): Gyógynövénytár. Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Hoffmann, M. (2020): Medical Herbalism for Beginners. London, Healing Arts Press kiadó
- Easley, T. - Horne, S. (2016): The modern herbal dispensatory. Berkeley, North Atlantic Books kiadó
- Block, K. I., & Mead, M. N. (2003): Immune system effects of echinacea, ginseng, and astragalus: a review. *Integrative cancer therapies*, 2(3), 247–267. <https://doi.org/10.1177/1534735403256419> (letöltés: 2021.02.12.)
- Duke, J. A. (2002): Handbook of medicinal herbs. CRC Press LLC, 2. kiadás doi.org/10.3390/ijms25042089 (letöltés: 2024.10.10.)
- Pászk, N. (2021): Immune system strengthening with medicinal herbs in geriatric ages. *Recreation*, 11(3), 18–22. <https://doi.org/10.21486/recreation.2021.11.3.3>
- Winston, D. (2020): Adaptogének. Debrecen. Alföldi Nyomda Zrt.
- Babulka, P. (2001): Iserjük fel a vadon termő gyógynövényeket. GABO Könyvkiadó, Budapest
- Bremness, L. (1990): Fűveskönyv. Park Kiadó, Budapest
- Erdész F. – Kozak, A.: A gyógynövényágazat helyzete In: Agrárgazdasági Tanulmányok, 2008. 4. szám https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/gyogynovenyagazat-helyzete_5812354905176.pdf (letöltés: 2020.05.21.)
- Mantovani, L. (2009): Gyógynövények. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó, Debrecen
- Megna, M. et. al. (2012): Effects of herbal supplements on the immune system in relation to exercise. *International journal of immunopathology and pharmacology*, 25(1 Suppl), 43S–49S. <https://doi.org/10.1177/03946320120250s107> (letöltés: 2024.10.02.)
- Tasi, Zs. (2003): Gyepék mérgező és gyógynövényei egyetemi jegyzet. SZIE, Gödöllő
- Acharya, K., & Khatua, S. (Eds.): (2024). Ganoderma: Cultivation, Chemistry, and Medicinal Applications, Volume 2 (1st ed.). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003490258> (letöltés: 2024.10.10.)
- Fadlilah, S.H. et. al. (2024): The Potential of Noni (Morinda citrifolia L.) as an Anti-Diabetic. *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.26714/magnamed.111.2024.83-96> (letöltés: 2024.10.10.)
- Olędzki, R., & Harasym, J. (2024): Acerola (Malpighia emarginata) Anti-Inflammatory Activity-A Review. *International journal of molecular sciences*, 25(4), 2089. <https://doi.org/10.3390/ijms25042089> (letöltés: 2024.10.10.)
- Burnice Nalina Kumari, C. et. al. (2024): Anti-oxidant, anti-inflammatory and antimicrobial activity of aqueous extract from acerola and amla. *Bi-information*, 20(7), 765–770. <https://doi.org/10.6026/973206300200765> (letöltés: 2024.10.10.)
- Lo, Ameh - Obochi, G. - Ubwa, S.. (2023): Comparing the antioxidant activities of tomato seed oil extracted from two varieties of tomato fruits. *Scientia Africana*. 22. 17-28. <https://www.ajol.info/index.php/sa/article/view/249354> (letöltés: 2024.10.10.)
- Maželienė, Ž. et. al. (2022): Antimicrobial activity of royal jelly, honey, and their mixture. *Biologija*. 68. <https://doi.org/10.6001/biologija.v68i3.4786> (letöltés: 2024.10.10.)
- Feng, Youlin. (2023): Antibacterial Properties of Manuka Honey and the Role of Methylglyoxal. *Journal of Student Research*. 12. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v12i4.5433> (letöltés: 2024.10.10.)

Felhasznált képek forrása

- 1.-14. ábra: Pászk Norbert magánarchívuma
15. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:P_Morc_D1252.JPG
16. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Malpighia_glabra_blossom_and_fruit.jpg
17. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lycium_barbarum-fruits.JPG
18. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rhodiola_rosea_a2.jpg
19. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red_ginseng.JPG
20. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ganoderma_lucidum_01.jpg
21. ábra: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Szent-j%C3%A1noskeny%C3%A9rfa#/media/F%C3%A1jl:Carobs.JPG>
22. ábra: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lonicera_kamtschatica_berries.jpg

Wisdom with Age: Ayurvedic and Modern Approaches to Positive Aging

A bölcsesség korral jár: A pozitív idősödés ayurvédikus és modern megközelítése

Authors / Szerzők: **Vaidya (Dr) Rakesh Zope** ¹ 

Received: 23 September 2024 | Revised: 4 October 2024 | Accepted: 21 October 2024 | Published: 29 November 2024



Section editor / Rovatszerkesztő:

Kata Kulcsár

szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com



¹ **Vaidya (Dr) Rakesh Zope**

TBAMS, MD (Ayurveda) Ayurveda Consultant
Hungary, Budapest
drrakeshlope@gmail.com

Abstract: This article takes a look at views on aging through Ayurvedic and modern perspectives. Aging is often seen negatively in society, but Ayurveda views it as a natural process and also offers therapies like Rasayana to promote longevity and well-being. In Ayurvedic approach emphasis is given to balance physical and mental health. Attention is given to addressing the dominance of Vata in old age. Modern research aligns with these concepts. It shows that a positive mindset improves mental and physical health in older adults. The article highlights the confluence of ancient Ayurvedic wisdom and contemporary science. It emphasizes the importance of respecting the wisdom of the elderly and aging gracefully.

Keywords: Ayurveda, positive aging, Rasayana, graceful aging

Absztrakt: Ez a cikk az öregedéssel kapcsolatos nézeteket vizsgálja ayurvédikus és modern perspektívák tükrében. Az öregedés társadalmi megítélése gyakran negatív, de az Ayurveda ezt természetes folyamatnak tekinti és olyan terápiákat kínál, mint a Rasayana, hogy elősegítse a hosszú élettartamot és a jó közérzetet. Az ayurvédikus megközelítésben hangsúlyt fektetnek a fizikai és mentális egészség egyensúlyára. Figyelmet fordítanak a Vata időskori dominanciájának kezelésére. A modern kutatások is alátámasztják ezt a teóriát. Kimutatták, hogy a pozitív gondolkodásmód javítja az idősebb felnőttek mentális és fizikai egészségét. A cikk rávilágít az ősi ayurvédikus tudás és a kortárs tudomány párhuzamosságaira. Hangsúlyozza az idősek bölcsességének tiszteletben tartásának és az öregedés méltóságteljes megélésének fontosságát.

Kulcsszavak: Ayurveda, pozitív idősödés, Rasayana, méltóságteljes öregedés

Introduction

In the present society, most of the times the aging is perceived negatively. The older people are considered as weak, not productive and also resistant to changes. This can lead to discriminatory attitudes like ageism. Aging is also considered as a burden on the society because of their declined cognitive and physical abilities (Chu et al., 2020). It is seen as a problem that involves social and cultural dimensions (Simmons, 1946). With passing time, ageism is becoming more and more evident. It can be described as negative or positive stereotypes, prejudice and/or discrimination against (or to the benefit of) aging people because of their chronological age (Iversen et al., 2009).

The term Ayurveda literally means 'the knowledge of life'. According to WHO, the documented history of Ayurveda from the Indian subcontinent dates back 3500 years (WHO, 2020). Ayurveda considers aging as Swabhava bala pravrutta. That means it is natural process (Sapra & Deole, 2023). And therefore, one need not resist it, as it is inevitable. Of course, there are Rasayana therapies mentioned in Ayurvedic texts that help in healthy aging (Deole & Aneesh, 2021). Aging process can be seen as a positive thing too. A national poll conduct-



source: www.pinterest.com

ed in United States on healthy aging explored the prevalence of positive attributes of aging among older adults in a nationally representative sample age 50-80. And the older adults reported that, as they have gotten older, they have become more comfortable with themselves, have a strong sense of purpose, feel more positively about aging, and have found their life to be better than they had thought it would be (Solway et al., 2020). This article is presented with an objective of highlighting the positive attitude towards aging, by focussing on ancient Ayurvedic concepts and supporting modern researches.

Methods

A survey of Ayurvedic writings served as the foundation for this article. Materials about Vaya, aging, and other pertinent subjects have been gathered. The primary Ayurvedic sources utilized in this research include Ashtanga Samgraha, Ashtanga Hridaya, Sushruta Samhita, Charaka Samhita, any accessible comments on these. In order to gather knowledge on the pertinent subjects, we have also consulted contemporary books and looked through several research publications.



source: private archive

Results (Literature review)

The lifespan (vaya/ayu) is divided into 3 phases according to Ayurveda. Childhood (bala), young/middle age (madhya) and old age (vridha). The childhood is dominated by Kapha Dosha, middle age by Pitta and old age by Vata. Dry, cold and rough are the qualities of Vata. And that is how in the older age these qualities become dominant leading to signs of aging, e.g., wrinkling of skin, lack of synovial fluid in joints (Sushruta, 2005).

Jara is another common term that is associated with aging in Ayurvedic texts, which is defined as that which has become old by the act of wearing out (Rao, 2018). The symptoms of aging, or Jara, include various physical and mental changes. Some of those are greying of hair (Palita), wrinkling of the skin (Valita) and baldness (Khalithya). Muscles become lax (Mamsa Shaithilya), fat becomes more liquified (Medo Vishyandana) and joints loosen (Sandhimoksha). There is a reduction in strength,

enthusiasm (Nirutsaha) and immunity (Bala), besides a decrease in Ojas (Ojo Kshaya) and potency (Virya). Aging affects the mind too, leading to reduced memory (Nasta Smriti), speech (vachana) and intellect (Budhi). Furthermore, the body becomes more susceptible to disease (Roga Adhista), and daily activities become more difficult to perform (Asamartha Chesta). Vata Dosha is predominant in this stage of life, causing most of the above-mentioned symptoms (Sisupalan et al., 2022). Even though aging is a natural process, because there is a disturbance in homeostasis, it is considered as a disease (vyadhi). And this is a disease that occurs naturally like hunger, thirst and death (Sastri & Chaturvedi, 1998; Panasikar, 1995). These effects of aging lead to a lower self-esteem in old adults. And serious consequence of this could be depression and suicidal tendency.

In Sanskrit one of the words used to denote an aged person is Vridha. The same word has several other meanings including experienced, wise, learned, important, joyful, grown, great, and eminent (Sanskrit Lexicon, 2020). The ancient sages in India divided life into four stages or Ashramas:

1. Brahmacharya Ashram (0-25 years): This is the stage of learning and acquiring knowledge. A student focuses on studies and discipline.
2. Grihastha Ashram (25-50 years): This is the stage where one enjoys life being a householder. The person also takes on family responsibilities, like having a family and raising children. All these can be done while experiencing worldly pleasures.
3. Vanaprastha Ashram (50-75 years): The stage of sharing wisdom and doing social service. By this time, individuals have enjoyed their life. They have also fulfilled most of their family responsibilities. Now, they are encouraged to contribute back to society by extending their care to the larger community beyond their immediate family. From personal gains the focus slowly shifts on to contributing to the betterment of society.
4. Sannyasa Ashram (75-100 years): This is the final stage of life. It is focused on spiritual contemplation and letting go. Individuals meditate, withdraw from worldly attachments, and go inward in pursuit of deeper wisdom. The focus is also on passing wisdom to the younger generation while gradually detaching from social responsibilities and material life (Sharma, 2007).

The study by Erica Solway et al. also found out that nearly 70% of older adults who participated in the study reported that people sought their guidance because of their wisdom and experience. And over half (52%) of those who said their lives were better than they thought reported very good or excellent physical health (Solway et al., 2020).

Positive attributes of aging include: reflection on life's value, engagement in meaningful activities, and increased appreciation for daily life. Being positive enhances aging by promoting mental and physical health. This in turn promotes resilience, and leads to experiences like emotional satisfaction and mindfulness (Killen & Macaskill, 2020).

It is also evident that positive self-perceptions of aging lead to improved functional health over time. This demonstrates that there is a definite role of mindset in

aging. Ageing brings emotional resilience, stronger interpersonal relationships, and accumulated life wisdom. Being positive in older age has been found to be helpful in reducing the impact of stereotypes. This leads to higher self-control, lower stress and improved mental and physical health (Becca et al., 2002).

Positive emotions offer immediate relief. They also help mitigate the physiological harm caused by negative emotions. The effect was particularly visible on the cardiovascular system. This „undoing effect” reduces stress and fosters a cycle of improved emotional health. And this promotes long-term happiness and resilience (Fredrickson, 2003).

Practical applications of Rasayana for aging gracefully

Rasayana is one among the eight limbs of Ayurveda that deal with methods to increase lifespan, delay the aging process, strength, memory, and even pacifying diseases (Sushruta, 2005). Based on the effect, the Rasayana treatment is classified into 3 types as:

1. Kamyā Rasayana: done with an intention to attain specific benefits such as long life, sharper intelligence, etc.
2. Naimittika Rasayana: done with an intention to treat specific diseases like Vatavyadhis (diseases caused due to imbalance of Vata).
3. Ajasrikam: should be followed daily to maintain the best of health (Dalhana, 2005).

So based on the intention, that type of Rasayana can be chosen.



source: www.ayurvedichomeremedies.net

Diet and Herbs:

There is a concept of Nitya sevaniya (daily consumable) food items in Ayurveda. These food items, when consumed regularly, lead to effect similar to Rasayana. And there are Nitya asevaniya (daily-non consumable) food items, which when consumed regularly lead to opposite effects of that of Rasayana (Deshmukh et al., 2019).

Some Rasayana food items are:

- Indian gooseberry (Amalaki)
- Cow's ghee (Goghrita)
- Honey (Madhu)
- Green gram (Mudga)
- Rock salt (Saindhava)
- Rice (Shashtika Shali)
- Barley (Yava)
- Pomegranate (Dadima)
- Wheat (Godhuma)
- Raisins (Mridvika)

Chebolic myrobalan (Pathyaa/Haritaki)

Brown cane sugar (Sharkara)

Out of hundreds of herbs that have Rasayana effect on body, only a few have been studied, have listed a few of them including (Wu et al., 2024):

Tinospora cordifolia (Guduchi)

Phyllanthus emblica (Amalaki)

Terminalia chebula (Haritaki)

Asparagus racemosus (Shatavari)

Tribulus terrestris (Gokshura)

Glycyrrhiza glabra (Yashtimadhu/licorice)

Aloe vera (Kumari)

Withania somnifera (Ashwagandha)

Bacopa monnieri (Brahmi)

Centella asiatica (Gotu kola)

Triphala (a combination of Amalaki, Haritaki, and Bhibhitaki), Ashwagandha and Yashtimadhu had the largest body of evidence (Wu et al., 2024).

Exercises:

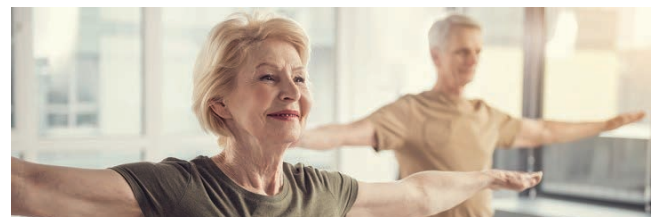
Exercises in Ayurvedic literature is mentioned as Vyayama. Vyayama includes any activities that produce mild to moderate exertion, which in turn imparts stretching of different body parts (Dalhana, 2005). It is said to be one among the best practices to preserve and promote health. The type of exercise has to be chosen according to the age, Ayurvedic body type (Prakriti) of every person and the season. The intensity, frequency and duration of exercises also depends on the aforementioned factors.

Dinacharya:

It is one more special and unique contribution of Ayurveda. Starting from when to get up in the morning till when to sleep at night, all the beneficial and harmful activities that one can indulge in are mentioned in this topic (Angha & Deole, 2021). Dinacharya is a special daily regimen that when followed properly helps to maintain balance of Vata, Pitta and Kapha, thereby supporting the well-being. It includes special regimens like oil pulling, tongue scraping, self-massage with oil, etc.

Mental and behavioural Rasayana:

Ayurveda lays down principles for a better mental health, they are called as Achara Rasayana. The regimens suggested in Achara Rasayana, include rhythmic chanting (Japa), adhering to a Sattvik diet like cow milk and ghee, and also doing meditation (Dhyana). These regimens have Rasayana effects on the body as well as on mind (Babu et al., 2007). One of the simplest and still profound meditation technique called Sahaj Samadhi Meditation showed promising results in cases of late life depression (Ionson et al., 2019). A breathing technique (Pranayama) called Sudarshan Kriya has shown positive effect on physical and mental parameters (Zope & Zope, 2013).



source: www.greatseniorliving.com

Discussion

In India, where I come from, there is a cultural system that recommends people take care of their aged parents. That way they do not feel lonely, and don't have to face ageism that often. In the past 7 years that I have spent in Hungary, and traveling to several European countries, I have met thousands of people. I got an opportunity to know more about their lives. And I realised that in European countries too, especially in Hungary the cultural practise to take care of your old parents at home is still followed in most of the cases. Aging is usually seen as something negative, something bad. Older people are sometimes seen as a burden or problem for the society because they cannot contribute to the society as a result of their disabilities. And that can lead to subtle or open ageism. But Ayurveda has a different view. It sees aging as a natural process and there is nothing to feel bad about it. And the symptoms of aging are because of natural dominance of Vata during this phase of life. Vata dominance in this phase of life is part of a natural rhythm that takes place in every person's life who lives a complete lifespan. As soon as one sees that aging is a part of nature, there is an immediate sense of acceptance. Terms like Vriddha used in Ayurveda/Sanskrit language has positive meanings indicating wisdom and greatness. Therefore, in Eastern culture utmost respect is given to the elderly people, they are revered.

They are consulted for their advice, with the belief that they have more life-experience than younger ones. One of the commonest routines of elderly people is to tell moral stories to small children. This way they contribute to the society in a very positive way. Concepts of Vanaprastha Ashram and Sannyasa Ashram bring mental and societal preparation for ageing. By the time they reach to the age of 60-70, they have completed most of their social duties. And because there are no many personal desires left in them, it is believed that when old people bless you, their blessings come true. This way they are still an active part of the society. Even the modern scientific surveys have suggested that older adults are considered as wiser and experienced. And they were asked for guidance. As per the positive psychology, positive self-perception brings better physical and mental health which can make older adults feel confident about themselves.

To make aging healthier and graceful, Ayurveda recommends Rasayana therapies. The first chapter of Charaka Samhita, an Ayurvedic Text, starts with the quest to longevity. And thus, things mentioned in the Ayurvedic texts are focussed on prolonging the lifespan. There is a preventive aspect and a curative aspect to Rasayana. Both are with the same aim of prolonging the life. Rasayana is the most important gift that Ayurveda has given to mankind. There are several references in ancient Indian texts that highlight instances where people got their youth back. One such example is Chyavan Maharishi who gained his youth back after consuming Chyavanprash in the Rasayana way (Singh et al., 2020).

Rasayana can be chosen based on the need of an individual. This is because Rasayanas not only have rejuvenation qualities but also curative effect. Anything and everything that influences our life can either be supporting or against the health. Ayurveda helps us to know what is supporting

and what is against. Following the supporting diet, lifestyle, mental and behavioural regimen acts as Rasayana.

Conclusion

We resist the change and that is what creates problems. If only we can see that everything in this universe is changing but there is something inside us that is not changing, that is not getting old then we can be really happy. There is a part in us that never gets old, if we can hold on to that, then we can win over aging in real sense.

Aging can be compared with ripening of a fruit. It is a natural and inevitable process that causes changes in colour (spots on the skin), texture (wrinkles) and makes the fruit delicate and fragile. Same things happen in old age. But at the same time, we should also see that ripened fruits are sweeter, juicier and tastier. In my personal experience and a scientific review that we conducted, it was found out that Sudarshan Kriya shows promising results, similar to Rasayana effect. It makes the mindset of a person becomes positive, towards society and own life as well. Thus, if we start looking at aging from a positive perspective, without being afraid just embrace it, the later phase of life can become happy and fulfilling.



source: private archive

References

- Anagha, S., & Deole, Y. S. (2021). Dinacharya. In book: Charak Samhita New Edition (pp.173-173) <https://doi.org/10.47468/CSNE.2021.e01.s09.044>
- Babu, G., Bhuyan, G. C., Prasad, G. P., & Anitha, S. (2007). Role of achara rasayana in chittodvega. *Ancient Science of Life*, 26(4), 33–36.
- Becca, R. L., Slade, M. D., & Kasl, S. V. (2002). Longitudinal benefit of positive self-perceptions of aging on functional health. *The Journals of Gerontology: Series B*, 57(5), P409–P417. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.5.P409>
- Chu, L., Lay, J. C., Tsang, V. H. L., & Fung, H. H. (2020). Attitudes toward aging: A glance back at research developments over the past 75 years. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(6), 1125–1129. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz155>
- Dalhana. (2005). Commentary on Su.Sa. Chikitsa Sthana-11/11. In Sushruta, Sushruta Samhita (J. Trikamji Acharya, Ed., 8th ed.). Varanasi: Chaukhamba Orientalia.
- Dalhana. (2005). Commentary on Su.Sa. Chikitsa Sthana 27/2. In Sushruta, Sushruta Samhita (J. Trikamji Acharya, Ed., 8th ed.). Varanasi: Chaukhamba Orientalia.
- Deole, Y. S., & Aneesh, E. G. (2021). Rasayana Chikitsa. In book: Charak Samhita New Edition (pp.183-183). <https://doi.org/10.47468/CSNE.2021.e01.s09.054>
- Deshmukh, S., Vyas, M., & Nariya, M. K. B. (2019). An experimental study to evaluate the effect of Nitya Sevaniya (daily consumable) and Nitya Asevaniya (daily non-consumable) food items on albino rats. *Ayu*, 40(4), 247–255. https://doi.org/10.4103/ayu.AYU_288_18
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330–335.
- Ionson, E., Limbachia, J., Rej, S., Puka, K., Newman, R. I., Wetmore, S., Burhan, A. M., & Vasudev, A. (2019). Effects of Sahaj Samadhi meditation on heart rate variability and depressive symptoms in patients with late-life depression. *The British Journal of Psychiatry*, 214(4), 218–224. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.265>
- Iversen, T. N., Larsen, L., & Solem, P. E. (2009). A conceptual analysis of ageism. *Nordic Psychology*, 61(3), 4–22. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.3.4>
- Killen, A., & Macaskill, A. (2020). Positive ageing: To what extent can current models of wellbeing categorise the life events perceived as positive by older adults? *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5, 99–119. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00028-6>
- Panasikar, V. L. (1995). Amar Singh, Amarkosha Raamaashrami. Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Pratishthan.
- Rao, R. V. (2018). Ayurveda and the science of aging. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 9(3), 225–232. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2017.10.002>
- Sapra, U., & Deole, Y. S. (2023, September 27). Aupasargika vyadhi. In G. Basisht (Ed.), Charak Samhita New Edition (1st ed., pp. 278). CSRTSDC. <https://doi.org/10.47468/CSNE.2023.e01.s09.149>
- Sastri, K., & Chaturvedi, G. (1998). Sarirasthan. Varanasi: Chaukhamba Bharti Academy.
- Sharma, A. (2007). Relevance of Ashrama system in contemporary Indian society. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1003999>
- Singh, R. H., Sodhi, J. S., & Dixit, U. (2020). Rasayana Adhyaya. In U. Dixit, Y. S. Deole, & G. Basisht (Eds.), Charak Samhita New Edition (1st ed., pp. 74). CSRTSDC. <https://doi.org/10.47468/CSNE.2020.e01.s06.002>
- Simmons, L. W. (1946). Attitudes toward aging and the aged: Primitive societies. *Journal of Gerontology*, 1(1 Part 1), 72–95. https://doi.org/10.1093/geronj/1.1_part_1.72
- Sisupalan, A. Y., Bhat, P. C. K., Soman, D., & Sharma, A. P. V. (2022). A review on the concept of aging in Ayurveda literature. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 19(2), 173–179. <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0267>
- Solway, E., Allen, J. O., Kirch, M., Singer, D., Kullgren, J., & Malani, P. (2020). Positive attributes of aging and connections to health: Evidence from the National Poll on Healthy Aging. *Innovation in Aging*, 4(Suppl.1), 722–723. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.2557>
- Sanskrit Lexicon. (2020). Sanskrit-English dictionary. University of Cologne. Retrieved from <https://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/scans/MWScan/2020/web/webtc2/index.php>
- Sushruta, M. (2005). Sushruta Samhita (J. Trikamji Acharya, Ed., 8th ed.). Varanasi: Chaukhamba Orientalia.
- WHO. (2020). World report on aging and health. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/351475/9789240042674-eng.pdf?sequence=1>
- Wu, C., Mulakaluri, A., Chaurasia, P., Suryanarayana, S., Singh, A., Krauss, N., Tahir, P., Elder, C., Puthiyedath, R., & Dhruva, A. (2024). A scoping review of Ayurvedic rasayana adaptogens in oncology. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 15(1), 100879. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100879>
- Zope, S. A., & Zope, R. A. (2013). Sudarshan kriya yoga: Breathing for health. *International Journal of Yoga*, 6(1), 4–10. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.105935>

The Power is the winning!

Examination of body composition parameters of powerlifters in terms of fitness for the sport

Az erő az nyerő! Erőemelőik testalkati paramétereinek vizsgálata a sportágra való alkalmasság jégében

Author / Szerző: **Dominik Bársony**¹, **Katalin Biróné Ilics**², **Katalin Nagyvárad**³

Received: 9 October 2024 | Revised: 14 November 2024 | Accepted: 24 November 2024 | Published: 29 November 2024



Section editor / Rovatszerkesztő:
Zoltán Szatmári

Károli Gáspár Református Egyetem
thend.2011@gmail.com



1 Dominik Bársony

Testnevelés -
gyógytestnevelés szakos hallgató
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai
és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet Szombathely
barsony.dominik@gmail.com



2 Katalin Biróné Ilics

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai
és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
Szombathely
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu



3 Katalin Nagyvárad

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai
és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet Szombathely
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu

Abstract: The aim of our study is to determine the main body sizes and body composition of athletes competing in powerlifting in order to expand the domestic literature, as well as to formulate findings in the field of sport selection and talent management that contribute to the performance of sport aptitude tests. All male powerlifting competitors from Szombathely over the age of 18 participated in our research (N=18). An InBody720 measuring device was used for the body composition examination, and an anthropometric measurement was performed to determine the body dimensions (Martin & Saller, 1957; Weiner & Lourie, 1969), during which 24 parameters were recorded. From the obtained data, we determined the body type of the subjects based on the 6 types developed for athletes by Mészáros (1990). Basic statistics and a correlation matrix were used to evaluate the results.

Keywords: powerlifting, body shape, anthropometry, aptitude for sports

Absztrakt: Munkánk célja az erőemelő sportágban versenyzők főbb testméreteinek és testalkati típusának meghatározása a hazai szakirodalmak bővítése érdekében, továbbá a sportági kiválasztás, tehetséggondozás területén olyan megállapítások megfogalmazása, melyek hozzájárulnak a sportágra való alkalmasság vizsgálataihoz. Kutatásunkban minden 18. életévét betöltött szombathelyi férfi erőemelő versenyző részt vett (N=18). A testösszetétel vizsgálathoz InBody720 mérőeszközt használtunk, a testméretek meghatározásához antropometriai mérést végeztünk, (Martin & Saller, 1957; Weiner & Lourie, 1969) mely során 24 paraméter felvételére került sor. A kapott adatokból meghatároztuk az alanyok testalkati típusát Mészáros (1990) által sportolókra kialakított 6 típusa alapján. Az eredmények értékeléséhez alapstatisztikát és korrelációs mátrixot használtunk.

Kulcsszavak: erőemelés, testalkat, antropometria, sportágra való alkalmasság

Bevezetés

Az erőemelés

Az erőemelés egyéni sportág, melynek célja a három fogásnemben (guggolás, fekvenyomás, felhúzás) a legnagyobb tömeg egy ismétlése megmozgatása a szabályok betartása mellett. A versenyzők nem, életkor és testtömeg alapján kategorizálhatók. A győztest a három fogásnem összértéke határozza meg (Silverberg, 2020; Mersz, 2015).

A sportág az 1960-as években került a köztudatba Magyarországon és a világ más tájain is. Hivatalos verseny először 1968-ban került megrendezésre hazánkban. Ezt követően 1989 decemberében megalakult az első szövetség is a sportban, ami kezdetekben egybefonódott a testépítéssel, így az a Magyar Testépítő és Erőemelő Szövetség nevet kapta. 7 évvel később már önálló, ma is működő és aktívan tevékenykedő szövetséget alakítottak Magyar Erőemelő Szövetség (MERSZ) néven. A sportágot 1970-ben a Nemzetközi Sportszövetség hivatalosan is elismerte, így ettől a dátumtól kezdve folyamatosan rendeznek Világ- és Európa bajnokságokat férfiak és nők számára is különféle súly- és korcso-

portokban, az Olimpiai szereplés még várat magára (sportlexikon.hu/sportagak/eroemeles). A Nemzetközi (IPF)-, és Európai Szövetség (GPC) kategóriáit az 1. táblázat mutatja.

	IPF	GPC
Tinédzser/ifjúsági	14+	13+
Junior	14-18	13-19
Felnőtt	19-23	20-23
Open	23-40	23-39
Master I	40-49	40-44
Master II	50-59	45-49
Master III	60-69	50-54
Master IV	70+	55-59

1. táblázat: IPF és GPC súlykategóriák és korhatárok

1. Table: IPF and GPC weight categories and age limits

Mindkét erőemelő szövetség a versenyeken kantáros birkózó mezhez hasonló öltözetet követel meg a versenyzőktől, ami körülbelül a combközépig ér (3- 15 cm hosszúságú lehet). A mez alatt egy póló, ami rövidujjú, az IPF-ben minden fogásnemen kötelező, a GPC-nél csak a guggolás és a fekvenyomás gyakorlatok végrehajtásakor. A lábbelik vagy erőemelő cipők vagy súlyemelő cipők, illetve felhúzó cipők lehetnek, de akár a

birkózócipő, vagy kosárlabdacipő is elfogadott lehet, amennyiben nem haladja meg a talp magassága az 5 cm-t. További szabályok vonatkoznak a zoknikra, a csuklószorítókra, az erőemelő övek használatára, de még a térdbandázsokra is (IPF Technical Rules Book, 2016).

A sportágban nincsenek kiemelten fontos izmok, a test egészének kell helytállnia a gyakorlatok kivitelezésekor, a talp izmaitól egészen a nyakszirtig minden izom aktívan részt vesz. A gyakorlatok legfőbb mozgatóeleme az alsó végtag és annak helyes aktivizálása. Ez különösen a guggolásra és felhúzásra jellemző, a fekvőnyomás gyakorlatban inkább csak stabilizáló funkciót lát el. Az ízületi stabilitást azok az izmok biztosítják, melyek közel helyezkednek el a mozgatót ízülethez, így ezen ízület csak olyan mozgásokat végez és akkora mozgáspályán, ami számára optimális. A további pontos gyakorlat kivitelezés a törzs izmainak stabilizálásával valósul meg minden fogásnemben.

A stabilizálást az ún. Core-izmok (gyűjtőfogalom az ágyéki gerincszakasz helyes pozícióban való tartását végző izmokra) megfelelő erejével érhetjük el, hogy a talajtól kezdődő erőátvitel, a csípőízületen, a gerincen vagy a vállövön keresztül felesleges erőfelhasználás nélkül legyen kivitelezve (Boyle, 2014).

Erőemelő testalkati típusa

Az élsportba kerülőkre általában sajátos testméretek jellemzőek (Nádori, 1991). Számos kutatás igazolja, hogy a testméretek meghatározása fontos kiválasztási kritérium a kiváló sportteljesítmény előrejelzésében (Biróné, 2018). A 24 testméret felvétele (Martin & Saller, 1957; Weiner & Lourie, 1969) lehetőséget ad a várható testmagasság előrejelzésére, a biológiai és naptári életkor megállapítására, illetve megkapjuk az alany testalkati típusának meghatározásához szükséges 3 komponenset. Ezek a komponensek az I. relatív kövérség (endomorf), a II. relatív robosztusság (mezomorf), és a III. relatív nyúlánkság (ektomorf) (Carter, 2002). Az erőemelésben a maximális erő elérése, a húzó-nyíró erő leküzdése érdekében a versenyzőknek fejlett izomzattal kell rendelkezniük, továbbá átlagos, vagy átlag alatti testmagassággal, rövid végtagokkal, testalkatukat tekintve endomorf vagy endo-mezomorf típusúak (Keogh et al., 2007).



1. kép: Erőemelő versenyző | Picture 1. The Powerlifter

Problémafelvetés

Az elmúlt évek világválogéjéin, és a Világválogéjéin

tűntek fel olyan versenyzők, akik a szakirodalomban meghatározott testalkati típustól eltérő, inkább ektomorf vagy ekto-mezomorf típusúakkal rendelkeztek. Ez a megfigyelés keltette fel az érdeklődésünket és foglalkoztunk meg kutatási kérdéseinkkel.

Kérdésfelvetés

Tendencia lett - e a testalkati típusváltás a sportágban, vagy az elmúlt évi Világválogéjé kivétel jelent?

Kutatás célja

Az erőemelő sportágban versenyzők főbb testméreteinek és testalkati típusának meghatározása a hazai szakirodalom bővítése érdekében. A sportági kiválasztás, tehetség gondozás területén, lehetséges megállapítások megfogalmazása. A sportágra való alkalmasság vizsgálataihoz való hozzájárulás.

Anyag és módszer

Munkánkat 2021 júniusában végeztük az ELTE PPK Sporttudományi Intézet - Szombathely, Terhelésélettani laboratóriumában. A mintánkba minden 18. életévét betöltött szombathelyi férfi bekerülhetett, aki rendszeresen végez erőemelő edzést és versenyzett is már a sportágban. (N=18). A sportolók többsége a Szombathelyi Gladiátorok Sportegyesület tagja. Átlag életkoruk 28,4±9,4 év.

A testösszetétel meghatározásához InBody720 mérőeszközt használtunk (Ihász, 2013), a testméretek vizsgálatához pedig antropometriai mérést végeztünk, mely során 24 testméret felvétele történt meg (Martin & Saller, 1957; Weiner & Lourie, 1969).

A testalkati típusokat Mészáros (1990), sportolóknak javasolt 6 testalkati típusa alapján határoztuk meg.

Ezek a kategóriák a következők:

- Centrális: A három komponens közül nincs kiemelkedő. A komponensek eloszlása a következő képet adhatja (3,4,5).
- Kiegyensúlyozott mezomorf: A második komponens legalább két értékkel dominánsabb az első és harmadiknál, ami azt jelenti, hogy 5-ös, vagy annál magasabb.
- Endo-mezomorf: Az első és második érték domináns ebben a testalkati típusban. A II. komponens legalább 4 egységet ér el, míg a harmadik összetevő minimum 2 értékkel kisebb.
- Ekto-mezomorf: A második és a harmadik összetevő domináns. Az összetevők relatív eloszlása megegyezik az előző kategóriában leírtakkal.
- Endomorf: Az első összetevő relatív súlya minimum két értékkel nagyobb a másodikénál. Ezáltal azt tekinthetjük a meghatározó értékének.
- Ektomorf: A harmadik összetevő értéke határozza meg ezt a testalkati típust, az ebben az esetben szintén legalább 2 egységgel nagyobb, mint a második értéke. (De Garay és mtsai, 1974 alapján – Mészáros, 1990)

A kapott adatok feldolgozásához alapstatisztikát és korrelációs mátrixot alkalmaztunk.

Eredmények

Az 2. táblázatban a vizsgálatban résztvevők főbb testméreteinek átlagai láthatóak: a testmagasság (TTM), a testtömeg (TTS), a testzsírtömeg (BFM), a testzsír százalék (PBF), a vázizomtömeg (SMM), és a testtömeg index (BMI). A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) 2018-as felmérése alapján a felnőtt magyar férfi lakosok átlag testmagassága 176 cm, testtömegük pedig 83 kg (KSH, 2018). Ezeket az eredménye-

ket a mintánkkal összehasonlítva arra következtethetünk, hogy a sportolóink átlagos testmagasságához, viszonylag nagy testtömeg társul. Szembetűnő mindkét eredménynél a szórás érték. Már az életkor meghatározásánál is feltűnő volt a nagy eltérés, hiszen junior és masters versenyző is részt vett a munkában. A mintánk tehát nagyon heterogénnek tekinthető.

N=18	TTM	TTS	BFM KG	PBF %	SMM KG	BMI
ÁTLAG	177,4	95,4	KG	%	KG	30,4
SZÓRÁS	7,126	14,00	15,9	16	47,2	2,91
MINIMUM	170,3	79,1	6,78	5,12	6,15	26,4
MAXIMUM	191	113,6	9,8	11	39,1	35,8

2. táblázat: Az erőemelők egyes testméretei | Table 2. Body sizes of Powerlifters

Egyes adatainkat Keogh és munkatársai 2007-ben végzett, hasonló kutatásaikban szereplő középsúlyú versenyzők eredményeivel hasonlítottuk össze. (3. táblázat)

Ez a súlykategória felelt meg leginkább a mintánkban résztvevőkével. A két csoport eredménye között jelentős kapcsolatot találtunk ($r=0,99$). Tehát a vizsgálatunkban szereplő versenyzők testmagasság, testtömeg és vázizomtömeg adatai megfelelnek Keogh és munkatársai vizsgálatában szereplő sportolók adatainak.

Keogh et al., 2007	TTM	TTS	BFM KG
Középsúlyú versenyző N=30	174.7 + 4.9	87.7 + 6.9	14.3 + 3.4

3. táblázat: Keogh és munkatársainak eredményei | Table 3. The results of Keogh et al.

Lovera és Keogh 2015-ben végzett hasonló kutatásából a versenyzők (N=32) BMI adatait (31,9) emeltük ki, melyek hasonló értéket mutatnak, mint a mi vizsgálatunkban szereplőké.

A testösszetétel értékeket összevetettük a testméretekkel. Erős korrelációt találtunk a vázizomzat tömege és a bal, illetve a jobb kar, továbbá a bal és a jobb láb és a törzs tömege között. (4. táblázat)

N=18	Bal kar tömeg	Jobb kar tömege	Jobb láb tömege	Bal láb tömege	Törzs tömege
Váz- izomzat tömege	0,995	0,985	0,950	0,931	0,995

4. táblázat: Korreláció 1. eredményei | Table 4. Results of Correlation 1.

A BMI érték a mellkas mélységgel ($r=0,870$), a mellkas kerülettel ($r=0,870$), és az alkar kerülettel ($r=0,880$) korrelált. Az erőemelők testalkati típusa mezomorf (N=10), és endo-mezomorf (N=8) volt.

Következtetés

Munkánk fókuszába az erőemelést állítottuk. Bár nemzetközileg is elismert sportágról van szó, mégsem rendelkezik sem a hazai sem a külföldi sportszervezet elegendő számú sportolóval. Munkánk egyik célja ezért az volt, hogy hozzájáruljunk a témában készült szakirodalmak bővítéséhez, vizsgálatunkkal pedig a sportági kiválasztás és tehetséggondozás menetéhez.

A szombathelyi sportolók testalkati típusa és izomtömege megfelel a szakirodalomban meghatározottnak. Az átlag testtömegük fele izomtömeg, amely szimmetrikus a jobb és bal, illetve a felsőtest és a lábak esetében. Ebből arra következtetünk, hogy bár vannak a felkészülés során unilaterális gyakorlatok (egykezes, egylábás), az edzőmunka mégis megfelel a sportági követelményeknek.

A szakirodalom és a saját mérési eredményeink is igazolják, hogy a sportágra való alkalmasság egyik kritériuma az erőemelő sportágban az átlagos vagy átlag alatti testmagasság, rövid végtagok és a nagy izomtömeg. Az eltérő súlycsoportok miatt, a kritériumok felállítását, ennek megfelelően kell elvégezni.

Az alacsony elemszám miatt a kutatási kérdéseinkre, tehát, hogy tendencia lett-e a testalkati típusváltozás a sportágban, nem tudunk egyértelmű választ adni. Ehhez további vizsgálat elvégzése indokolt. A minta bővítésével, a női sportolók bevonásával tervezzük a munkánk folytatását.

Irodalomjegyzék:

- Biróné Ilics K. (2018). A röplabdás tehetségek kiválasztására alkalmas eljárások vizsgálata. Beau Bassin: GlobeEdit
- Bodzsár É. (2003). Humánbiológia. Életkorok Biológiája: A pubertáskor. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- Carter, J. E. L. (2002). The heath- carter anthropometric somatotype. Instruction manual. San Diego. <https://www.mdthin-college.org/ebooks/statistics/Heath-CarterManual.pdf> (2023.04.02.)
- Boyl, M. (2014). Funkcionális edzés mesterfokon. Jaffa Kiadó
- Frenkl R. (2003). Sporttehetség. Magyar Sporttudományi Szemle. 2. 15-18.
- Fry, A. C., Ryan, A. J., Schwab, R. J., Powell, D. R. & Kraemer, W.J. (1991). Anthropometric characteristics as discriminators of body-building success. Journal of Sports Sciences. 9(1), 23-32. <https://doi.org/10.1080/02640419108729852>
- Ihász F. (2013). Egészségmegőrzés, prevenció, terhelésélettani alapismeretek. MSTT. Budapest
- sz.n. International Powerlifting Federation. Technical Rules Book. 2016. https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/english/IPF_Technical_Rules_Book_2016_1_.pdf (2023.04.12.)
- Keogh, J.W.L., Hume P. A., Pearson, S. N. & Mellow P. (2007). Anthropometric dimension of male powerlifters of varying body mass. Journal of Sports Sciences. 25(12), 1365-1376. <https://doi.org/10.1080/02640410601059630>
- Lovera, M. & Keogh, J. W. L. (2015). Anthropometric profile of powerlifters: Differences as a function of bodyweight class and competitive success. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 55(5), 478-487.
- sz.n. Magyar Erőemelő Szövetség. Szakmai és pénzügyi tervek. 2015. <https://docplayer.hu/10644671-Magyar-eroemelo-szovetseg.html> (2023.03.10.)
- Martin, R. & Saller, K. (1957). Lehrbuch der Anthropologie I. (3. kiadás), G. Fischer Verlag, Stuttgart.
- Mészáros J. (szerk.) (1990). A gyermeksport biológiai alapjai. Sport, Budapest
- Silverberg, A. (2020). What is Powerlifting? <https://powerliftingtechnique.com/what-is-powerlifting/> (2023.03.10)
- Weiner, J. S. & Lourie, J. A. (1969). Human Biology: A Guide to Field Methods. IBP Handbook, 9. Blackwell, Oxford-Edinburgh.

The spine health among adolescent students

A gerinc egészsége serdülő korú tanulók körében



Sectioneditor / Rovatszerkesztő:

Katalin Nagyvárad

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet Szombathely
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu



¹ Mónika Szigethy

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet Szombathely
szigethy.monika@ppk.elte.hu



² Dániel Arany

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet Szombathely
arany.daniel@ppk.elte.hu



³ Pál Góczán

Testnevelés - gyógytestnevelés és egészségfejlesztés szakos hallgató
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet Szombathely
goczan.pal@gmail.com

Authors / Szerzők: **Mónika Szigethy¹**, **Dániel Arany²**, **Pál Góczán³**

Received: 9 October 2024 | Revised: 5 November 2024 | Accepted: 9 November 2024 | Published: 29 November 2024

Abstract: Poor posture is becoming increasingly common among School-aged children, which can lead to various musculoskeletal problems in the long term. During the intensive growth period, children's core muscles are often not strong enough, a situation further exacerbated by a sedentary lifestyle and an unsuitable school environment. Early detection and the application of appropriate intervention programs are crucial for the prevention of postural disorders and spinal problems.

The aim of this research is to assess the impact of a targeted posture correction program on changes in the spinal sections of adolescents and to investigate the effects of home inactivity that occurred during the pandemic. In the study, we examined the spines of adolescents using the Spinal Mouse device and evaluated the results by considering the Idiag Posture Score and the Matthiass test outcomes.

Keywords: adolescens, spine health

Absztrakt: Az iskoláskorú gyermekek körében egyre gyakoribb a helytelen testtartás, amely hosszú távon különböző mozgásszervi problémákhoz vezethet. A növekedés intenzív időszakában a gyermekek törzsizmzata gyakran nem elég erős, amit tovább súlyosbít az ülő életmód és a nem megfelelő iskolai környezet. A tartáshibák és gerincbántalmak prevenciója érdekében kulcsfontosságú a korai felismerés és a megfelelő intervenció programok alkalmazása. Jelen kutatás célja, hogy felmérje egy célzott tartásjavító program hatását serdülőkorú tanulók gerincszakaszainak változásaira, és vizsgálja a pandémia alatt bekövetkező otthoni inaktivitás hatását. A kutatás során a Spinal Mouse eszközzel vizsgáltuk serdülő korú gyermekek gerincét, valamint az Idiag Posture Score és a Matthiass teszt eredményeit figyelembe véve értékeltük a kapott eredményeket.

Kulcsszavak: serdülők, gerinc egészsége

Bevezető

A tartáshibák már óvodás korban megfigyelhetők, melyek kisiskolás korban fokozódhatnak, de megfelelő prevenció programmal ezen elváltozások korrigálhatók és kezelhetők. Az 1990-es évek végén az óvodások 62%-nál, az általános iskolások 88%-ánál mutattak ki tartáshibát vagy egyéb ortopédiai rendellenességet (Bagi et al., 2016). A testtartásért felelős izmok megfelelő működése minden korosztály számára kiemelkedően fontos (Biróné et al., 2023). A kisgyermekek életmódjában bekövetkező változások, mint a napi 7-8 órás ülés, valamint a gyors növekedéssel együtt járó gyenge törzsizomzat kedvezőtlenül hatnak a gerinc fejlődésére (Vass & Bohner-Beke, 2015). Tovább súlyosbítja a helyzetet az iskolai bútorok nem megfelelő ergonómiai kialakítása, ami a gerincproblémák kialakulásához vezethet (Szigethy & Nagyvárad, 2020). A nehéz iskolatáska mindennapos viselése is negatívan befolyásolja a gerinc egészségét (Koncsek et al., 2010).

A hanyag tartás prevalenciája nagyon magas, legyen szó bármelyik korosztályról. Kialakulását rengeteg tényező befolyásolja. A kutatók összefüggésbe hozták a növekedéssel (Grabara et al., 2017), a mozgásszegény, ülő életmóddal, az

elhízással (Murata et al., 2002.; Grabara & Pstrągowska, 2008; Skoffer & Foldspang, 2008; Smith et al., 2011; Quka et al., 2015), a helytelen táplálkozással (Petrović, 2012; Nikšić, 2020), a gerincet érő aszimmetrikus terheléssel, az alsó végtagot érintő deformitásokkal és kontraktúrákkal (Feldman, 2001; Szendrői, 2011). Továbbá felelőssé tehető a helytelen ülési pozíció (Kikuchi et al., 2019; Tijana et al., 2020; Dima et al., 2022), a nem megfelelő cipő viselése (Quka et al., 2015) és a nem megfelelően kialakított lakókörnyezet (Grabara & Pstrągowska, 2008; Koncsek et al., 2010; Sheth et al., 2017; de Assis et al., 2021), illetve számos pszichés tényező (Bajsz et al., 2014; Bagi et al., 2016; Celenay & Kaya, 2017). A hanyag tartás kialakulásának kockázati tényezői közé sorolhatók mindemellett a serdülők helytelen testtartási szokásai, illetve a hosszan tartó elektronikus eszköz használat (Kratěnová et al., 2007; Dima et al., 2022).

Napjainkban egyre ritkább a helyes testtartás a gyermekek körében, ami elősegíti a felnőttkori gerincbántalmak kialakulását. A Világ Egészségügyi Szervezete (WHO) azt javasolja (WHO, 2020), hogy a gyermekek és tizenévesek minimum 60 perc mérsékelt vagy erős intenzitású fizikai aktivitást végezzenek naponta, ám a kutatások eredményei azt támasztják alá, hogy ez

egyre kevésbé valósul meg (Brzek & Plinta, 2016; Manyanga et al., 2019; Lee et al., 2019). Hazai vizsgálatok alapján a 15 éves fiúk harmada, a leányok több mint fele nem éri el ezt a szintet (Kovács et al., 2010), ami tovább növeli a mozgásszervi problémák kockázatát. Saját kutatásunk is alátámasztja, hogy a 13 éves gyermekek mindössze 37,7%-a sportol rendszeresen, míg 623%-uk nem végez megfelelő mennyiségű fizikai aktivitást.

Guedes és Zuppa (2022) kutatásai szerint mindössze minden ötödik serdülő teljesíti a fizikai aktivitásra vonatkozó irányelveket. Ezeket az eredményeket erősíti meg egy epidemiológiai tanulmány (Guthold et al., 2020), ahol leírják, hogy a világ különböző régióiból származó 16 millió serdülő közül a fiúk 77,6%-a és a leányok 84,7%-a nem felel meg a fizikai aktivitásra vonatkozó irányelveknek. Ezek az adatok azt mutatják, hogy az elmúlt két évtizedben egyre nőtt a nemek közötti különbség a fizikai aktivitás terén, és egyre nagyobb szükség van a tartásjavító programokra.

Minta

Mintánkat a Szombathelyi Neumann János Általános Iskola hetedik évfolyamon tanuló diákjai alkották. A gyermekek kora a kutatás időpontjában $12,67 \pm 0,6$ év.

Módszer

Spinal Mouse (gerincegér)

A számítógépes egérhez hasonló megjelenésű eszköz két görgőfejet tartalmaz, amelyek lekövetik a csigolyák tövisnyúlványainak vonalát. A gerincegér segítségével frontális és szagittális síkban a csigolyaoszlop morfológiai jellemzőit és mobilitását tudjuk vizsgálni. A berendezés a teljes gerinc állapotáról, mozgásáról, dőléséről, a háti és ágyéki gerincgörbületekről egyben is információt ad, de közben az egyes szegmenseket, a csigolyákat, azok egymáshoz képesti elmozdulását, két csigolya közti szegmentális szögeket és a változásokat is mutatja.

Idiag Spine Score

Az Idiag Spine Score a gerincfunkció, a testtartás, a mobilitás és a stabilitás súlyozott értékelését nyújtja egy 0-100-ig terjedő skálán, amit kördiagram formájában jelenít meg a szoftver. Minden pontszám kétkomponensű konstrukció,

amely segít az egyedi elemzés elkészítésében.

Az Idiag Posture Score a testtartást egy egészséges kortárs csoporttal hasonlítja össze, ami ez esetben tartalmazza a testtartást és a harmóniát. Ez a két komponens lehetővé teszi a gerinc szakaszainak egymáshoz viszonyított és együttes helyzetének megértését. Az Idiag Flexion Score a gerinc mozgékonyágát hasonlítja szagittális síkban, a z Idiag Stability Score pontszámai pedig a gerinc és a gerincet körülvevő izmok stressz alatti stabilitásának felmérése.

A magasabb pontszámok a gerincszegmensek nagyobb összhangját és flexibilitását, valamint a testtartás és stabilitás magasabb szintű egyezését jelzik a kortárs csoporttal. Az alacsonyabb pontszámok alacsonyabb összhangot és egyezést jeleznek a vizsgált mutatók terén.

Matthiass teszt

A teszt a testtartásban fontos szerepet játszó medence- és vállövi izmok erejéről ad tájékoztatást (Kempf & Fischer, 1993). A gerincegeres mérés lényege, hogy a vizsgálatok nemcsak statikus, álló helyzetben végezhetőek, hanem funkcionális (előre-, hátrahajlás) és terhelt helyzetben (Matthiass teszt súlykitartással) is (Kiss, 2015). A műszerrel együtt használt szoftver tartalmazza a Matthiass teszt elvégzéséhez szükséges paramétereket (30 másodperc mérés). A hátizmok gyengesége esetén a szagittális síkban lévő görbék hangsúlyosak lesznek, ezt a szoftver észleli és rögzíti (Popova Ramova et al., 2013).

Intervenció

A tartásjavító programot hetente három alkalommal végeztük, 16 héten át. Először megtanítottuk a résztvevőknek a gyakorlatok helyes technikával történő végrehajtását. Utána a progressziót a gyakorlatok ismétlésszámának növelésével, majd különböző eszközök használatával fokoztuk.

Statisztikai elemzés

A statisztikai elemzéseket a Statistica for Windows 13.2. programcsomaggal és az IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0 program segítségével végeztük (IBM Corp. 2015; Armonk, NY: IBM Corp.). A gerincrégiók átlagainak változásait (három mérés átlagait) repeated measure ANOVA, Post Hoc, Tuckey módszerrel elemeztük a véletlen hiba $p < 0,05$ szintjén.

Sag.standig upright	Átlag (1)	Szórás (1)	Átlag (2)	Szórás (2)	Ref.	t-value	p
Th1/2	-0,611	3,790	3,685	4,094	1-9	-3,179	0,003
Th2/3	1,944	4,940	5,250	4,123	4-8	-2,103	0,043
Th3/4	5,111	2,398	4,625	1,746	3-7	0,668	0,508
Th4/5	5,666	2,950	4,437	1,824	2-6	1,438	0,160
Th5/6	4,444	2,914	3,687	2,242	3-7	0,840	0,406
Th6/7	3,777	2,016	3,375	1,627	2-7	0,636	0,529
Th7/8	3,888	1,567	3,625	2,061	2-6	0,423	0,675
Th8/9	5,000	1,940	4,062	2,379	1-6	1,265	0,215
Th9/10	5,222	2,315	3,875	2,446	0-5	1,649	0,108
Th10/11	5,388	2,546	2,500	2,633	-2-3	3,249	0,002
Th11/12	4,277	2,946	0,000	2,097	-3-2	4,819	0,000
Th12/L1	1,555	2,994	-1,500	2,366	-5-1	3,272	0,002
L1/2	-1,111	2,446	-2,312	4,190	-7-(-2)	1,035	0,308
L2/3	-2,944	4,165	-6,437	2,250	-10-(-3)	2,986	0,005
L3/4	-4,888	4,825	-8,687	1,250	-13-(-5)	3,054	0,004
L4/5	-7,166	3,053	-7,625	3,030	-11-(-5)	0,438	0,664
L5/S1	-5,555	2,705	-5,750	1,914	-12-(-4)	0,239	0,812

Eredmények

A gerinc szegmenseinek változása az intervenció hatására

A 1. táblázatban a gerinc szegmentális változásait foglaltuk össze álló helyzetben történt mérés után a teljes intervenció csoport vonatkozásában, ahol $p < 0,05$. A szegmenseket 2 szomszédos csigolya és a köztük elhelyezkedő porckorong alkotja.

1. táblázat: A gerinc szegmenseinek fokbeli eltérése intervenció előtt és után, álló helyzetben történt mérés során.

Jelmagyarázat: Sag.standig upright= Spinal Mouse eszközzel álló helyzetben történt mérés, Átlag (1) = 1. mérés fokbeli eltéréseinek átlaga, Átlag (2) = 2. mérés fokbeli eltéréseinek átlaga, Ref= korosztályra jellemző referenciaérték fokban kifejezve

Eredményeink azt mutatják (1. táblázat), hogy szignifikáns különbség látható a Th1/2, a Th2/3, a Th10/11, a Th11/12, a Th12/L1, a L2/3 és a L3/4 szegmensek fokbeli eltérésében az intervencióban részt vevő tanulók álló helyzetben történő vizsgálatánál. Az első mérés során kapott eredmények ezen szegmensek esetében kívül estek a korosztályra adaptált referenciaértékeken. Az intervenció elvégzése után történt a 2. mérés. Ugyanezen szegmentumoknál a Th10/11 kivételével mindenütt sikerült olyan mértékű változást elérni, hogy a vizsgált személyek eredményei alapján számolt átlagértékek a referencia tartomány értékein belül vannak. Ugyan nem szignifikáns a különbség, de látható a változás a Th9/10 és a L1/2 szegmensek esetében, ahol szintén sikerült a program hatására referenciatartományba kerülni. A többi szegmens esetében nem volt szükség arra, hogy mérhető változást lássunk, mert ott megfelelőek voltak a szóbeli eltérés értékei.

Idiag Spine score

Az Idiag Posture Score ($t(6) = -3,288, p = 0.017$) és az Idiag Stability Score ($t(15) = 4,854, p < 0.001$) mutatott statisztikailag szignifikáns különbséget az intervenció utáni értékben, az előtte mért értékhez képest mindkét esetben nagyobb értéket értek el a résztvevők. Az Idiag Flexion Score értéke nem változott jelentősen ($t(15) = -1,317, p = 0,208$).

Sag.standig upright	Átlag (1)	Átlag	N	szórás
Th1/2	1. mérés	53,37	16	17,521
Th2/3	2. mérés	74,68	16	11,499
Th3/4	1. mérés	63,13	16	15,675
Th4/5	2. mérés	67,00	16	12,554
Th5/6	1. mérés	66,19	16	8,848
Th6/7	2. mérés	76,94	16	6,027

2. táblázat: Intervenció csoport, 1. és 2. mérés, Átlag és szórás adatok

Az Idiag Posture Score értékeinél egy esetben (6,25%, 1 fő) volt rosszabb értéke egy résztvevőnek intervenció után, mint előtte, minden más esetben jelentős javulást rögzítettünk (93,75%, 15 fő). A Spinal Mouse által mért értékek átlaga az intervenció előtt 53,37 pont volt, míg az intervenció után 74,68 pont. Az Idiag Flexion Score esetében jelentős változást nem észleltünk, a bemeneti mérés során 63,13 pont, míg a kimeneti mérés során 67,0 pont volt a mért eredmények átlaga. Az Idiag Stability Score esetében egy fő eredménye (6,25%) volt rosszabb az intervenció után, mint előtte. A résztvevők többségénél jelentős javulást mértünk (93,75%, 15 fő). A pontszámok tekintetében ez egy 10,75 pontos javulást mutat az intervenció csoport átlagát nézve (2. táblázat).

Harmadik mérés, Intervenció csoport eredményei a Pandémia 2. hulláma után

A 2020-ban kitört Sars Covid 19 koronavírus okozta világjárvány első hulláma után, 2020 őszén volt lehetőségünk elkezdni az intervenció munkát. Ekkor még nem tudtuk, hogy a második hullám is gyorsan ideér és újabb lezárások következnek. Az intervenció programot éppen be tudtuk fejezni, a kimeneti méréseket is elvégeztük, majd rá egy hétre másodszor is bezártak a köznevelési intézmények. Ez a lezárás márciustól májusig tartott, utána szigorú higiéniai és távolságtartási szabályok mellett újra indult az élet. Ekkor mértük le harmadszor is az intervencióban részt vevő tanulók gerincét a Spinal Mouse eszközzel, mert kíváncsiak voltunk, hogy a testtartás vonatkozásában a tartásjavító program által elért pozitív irányú változások az otthon töltött időben változtak-e? És ha változtak mennyit és milyen irányban?

Szagrális szög értékeinek változása

A bemeneti mérés során a 16 résztvevőből hét (43,75%) fő volt, akinek referencia tartományon belül voltak a szagrális szög értékei az állásban végzett mérés alkalmával. (3. táblázat)

Az intervenció során elért változások következtében a kimeneti mérés során 14 fő (87,5%) értékei feleltek meg a referenciáknak, majd a pandémia után 13 fő (81,25%) volt, akinek referencia értékeken belül maradt az eredménye, illetve egy fő a referencia feletti értékről került a referencia tartományba. A Matthiass teszt után bemeneti mérés során 7 fő (43,75%), kimeneti mérés során 12 (75,0%) fő, a pandémia után pedig 10 fő (62,5%) eredményei maradtak referencia értékeken belül, illetve plusz egy fő került ebbe a tartományba a referencia feletti kategóriából. (3.táblázat)

Ágyéki lordosis értékeinek változása

Az ágyéki lordosist vizsgálva az állásban történt mérés során a bemeneti mérés alkalmával a 16-ból nyolc fő volt referencia értékeken belül. A kimeneti mérésnél ez a szám 15-re emelkedett, majd a pandémia utáni mérésnél 12 fő tartotta meg a referencia tartományon belüli értékeket, illetve egy fő került ebbe a tartományba a referencia feletti tartományból. A Matthiass teszt után mért eredmények alapján a bemeneti méréskor mindössze 6 fő, a kimeneti méréskor 15 fő, majd a pandémia utáni mérés alkalmával 10 fő értékei voltak a referencia tartományon belül (4. táblázat).

Háti kyphosis értékeinek változása

Az állásban végzett mérés során a háti kyphosis értékeit vizsgálva látható (4. táblázat), hogy a bemeneti mérés során mindössze öt fő volt a 16-ból, akinek referencia érté-

	Szagrális szög		Ágyéki lordosis		Háti kyphosis	
	Állásban történt mérés	Matthiass teszt utáni mérés	Állásban történt mérés	Matthiass teszt utáni mérés	Állásban történt mérés	Matthiass teszt utáni mérés
1. mérés bemeneti mérés	7 fő	7 fő	8 fő	6 fő	5 fő	4 fő
	43,75%	43,75%	50,0%	37,5%	31,25%	25,0%
2. mérés kimeneti mérés	14 fő	12 fő	15 fő	15 fő	8 fő	11 fő
	87,5%	75,0%	93,75%	93,75%	50,0%	68,75%
3. mérés pandémia utáni mérés	13+1 fő	10+1 fő	12+1 fő	10 fő	5+2 fő	5+1 fő
	87,5%%	68,75%	81,25%	62,5%	43,75%	37,5%

3. táblázat: Spinal Mouse 3 mérési eredménye, intervenció csoport, referencia tartományon belül

keken belül volt az eredménye. A kimeneti mérés során 8 fő eredményei voltak ebben a tartományban, míg a pandémia után 7 fő. A pandémia után 5 fő volt, aki megtartotta az eredményét, és plusz két fő volt, aki a referenciaérték alatti értékről került a referencia tartományba. A Matthiass teszt után ebben a régióban a bemeneti mérés során mindössze négy fő eredménye volt referencián belül, a kimeneti mérés során ezt már 11 fő produkálta. A pandémia után rosszabbak lettek az eredmények, mindössze öt fő tartotta meg a referencia értéken belüli eredményeket, illetve egy fő került ebbe a tartományba a referencia tartomány feletti értékről, így összesen hatan voltak, akik a normál értékeken belüli eredményt produkáltak.

Idiag Spine Score, pandémia után

Az Idiag Posture Score ($t(6) = 0.974$, $p = 0.368$) és az Idiag Flexion Score értékei ($t(15) = 1.364$, $p = 0.193$) nem mutatnak különbséget a harmadik mérésben a másodikhoz képest, viszont az Idiag Stability Score a harmadik mérésben kisebb értéket mutatott a második méréshez képest ($t(15) = 3.502$, $p = 0.003$). Itt az izmok erejét és megtartottságát mutató értékek intervenció után mért átlaga 76,94 pont, majd a lezárás utáni harmadik mérés átlaga 63,13 pont (4.táblázat).

Sag.standig upright	Átlag (1)	Átlag	N	szórás
Idiag Posture Score	2.mérés	74,68	16	11,499
	3.mérés	71,68	16	15,640
Idiag Flexion Score	2.mérés	67,00	16	12,554
	3.mérés	62,81	16	13,925
Idiag Stability Score	2.mérés	76,94	16	6,027
	3.mérés	63,13	16	17,420

4. táblázat: Intervenció csoport, 2. és 3. mérés, átlag és szórás

Megbeszélés

A program során olyan változásokat értünk el a gerinc számos szegmensében, amelyek hatására a testtartás minőségében lényegi javulás történt, és amelyek az optimális testtartás felé történő elmozdulást eredményezték az intervencióban részt vett tanulók esetében.

Az ágyéki szakaszon megnyilvánuló szignifikáns változások különösen nagy jelentőséggel bírnak, hiszen a helyes testtartás kialakításának alapja a medence megfelelő állása. Az pedig, hogy ezek az értékek a Matthiass teszt elvégzése után is szignifikáns különbséget mutatnak, az intervenció sikerességét és hatékonyságát támasztja alá. Az erősítő gyakorlatok mellett a program részeként differenciáltan mobilizáló gyakorlatokat is alkalmaztunk, melyek segítették az említett szegmensek mozgástartományának növelését. Erre azért volt szükség, mert a tanulók sok esetben beszűkült mozgástartományal és egyenes gerincszakaszokkal rendelkeztek ezen tartományok esetében az intervenciót megelőző első mérés alkalmával, így szükséges volt az adott szegmensek mozgástartományának optimalizálása. Ezen intézkedések eredményeként a tanulók testtartása és gerincállása pozitív irányba változott, és ez a változás a Matthiass teszt eredményeiben is tükröződött.

Az Idiag Spine Score pontok alapján látható, hogy a testtartás értékelése és a stabilitás értékelése statisztikailag szignifikáns eredményeket mutatott az intervenció kimeneti mérése során. A hajlékonysági mutatók nem változtak jelentősen.

Az intervenció munkával elért hatást a pandémia során otthon töltött idő a szakrális szög tekintetében jelentősen nem változtatta meg. Az állásban történt mérés során az ágyéki lordosis tekintetében a pandémia utáni mérés eredményei alapján 3 fő értékei lettek rosszabbak, ők már nem voltak a referencia értékeken belül. A Matthiass teszt tekintetében pedig 5 résztvevő produkált rosszabb eredményeket a pandémia utáni mérés során, mint az intervenció után. A háti kyphosis értékeit tekintve a pandémia után rosszabb eredményeket rögzítettünk, mint az intervenció után. A járványhelyzet által kiváltott lezárások kedvezőtlen hatást gyakoroltak a tartásjavító program eredményeire. Eredményeink azt jelzik, hogy a tartásjavítás céljából végzett program hatása hosszú távon nem mutatkozik. Emiatt elengedhetetlen, hogy ezek a gyakorlatok integrálva legyenek a mindennapos testnevelés órák tartalmi részébe, és mint állandó jellegű gyakorlási anyag, rendszeresen jelen legyenek az oktatási folyamat során.

Az Idiag Spine Score értékeit vizsgálva a harmadik mérés után a testtartási paraméterekben és a hajlékonysági mutatók tekintetében jelentős változás nem történt, viszont az izomerő értékelő mutatók rosszabb értékeket mutatnak, mint a pandémia előtti második mérés eredményei. A táblázatokból jól kiolvasható (3. és 4. táblázat), hogy az intervenció előtti első mérés során ezeknek az értékeknek az átlaga 66,19 pont volt. Az intervenció javulást eredményezett, 76,94 pontra, majd az otthon töltött idő ismét rosszabb eredményt hozott, 63,13 ponttal. Szomorú, hogy a két hónap alatt a befektetett munkánk eredménye az izmok megtartottsága szempontjából eltűnt, és rosszabb eredményeket kaptunk a pandémia utáni harmadik mérésnél, mint az első, bemeneti mérésnél.

Következtetés

Az intervenció program során elért testtartásbeli javulások rövid távon szignifikánsak voltak, különösen az ágyéki gerincszakasz és a medence megfelelő pozíciójának tekintetében. Azonban a pandémia következtében otthon töltött idő jelentős visszaesést eredményezett, különösen az izomerő tekintetében. Ez rávilágít arra, hogy a tartásjavító gyakorlatok folyamatos használata elengedhetetlen, muszáj, hogy ezek a feladatok rendszeresen beépüljenek a mindennapos testnevelés órákba és a különböző edzésprogramokba akár versenyszerűen, akár rekreációs céllal végezzük azokat. Ezek az edzésprogramok lehetőséget kínálnak modern, főként szárazföldön, instabil felületen végzett érdekes, változatos gyakorlatokra (Nagyvárad és mtsai, 2019). A program hatékonyságának fenntartásához folyamatos gyakorlás szükséges, mivel a rövid megszakítások is negatívan befolyásolják az elért eredményeket.

Felhasznált irodalom:

- Bagi, N., Sági, O. & Fehérné Kiss, A. (2016). A funkcionális gerinc-tréning szerepe a hanyag tartás kezelésében. *Fizioterápia*, 25(4), 22-26.
- Bajsz, V., Császárné Gombos, G., Sió, E. & Tóthné Steinhausz, V. (2014). Mozgásszervi betegségek megelőzése. (Képzési és tanácsadási kézikönyv) Pécsi Tudományegyetem, Pécs
- Biróné Ilics, K., Domsz, E., & Nagyvárad, K. (2023). A lovaglás core izmokra gyakorolt hatásának vizsgálata. *Recreation*, 13(2), 22–25. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.2.4>
- Brzek, A. A. & Plinta, R. (2016). "Exemplification of Movement Patterns and Their Influence on Body Posture in Younger School-Age Children on the Basis of an Authorial Program "I Take Care of My Spine". *Medicine (Baltimore)* 95 (12), 1–11. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002855>
- Celenay S.T & Kaya D.Ö. (2017). An 8-week thoracic spine stabilization exercise program improves postural back pain, spine alignment, postural sway, and core endurance in university students: a randomized controlled study. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 47(2), 504-513. <https://doi.org/10.3906/sag-1511-155>
- de Assis, S. J. C., Sanchis, G. J. B., de Souza, C. G., & Roncalli, A. G. (2021). Influence of physical activity and postural habits in schoolchildren with scoliosis. *Archives of Public Health*, 79(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s13690-021-005846>
- Dima, C., Mitoiu, B., Nartea, R., Dima, V., & Mirea, A. (2022). Hyperkyphotic posture among adolescents—still a public health problem. *Romanian Journal of Pediatrics*, 71(2). 51-60. <https://doi.org/10.37897/RJP.2022.2.6>
- Feldman, D. E., Shrier, I., Rossignol, M., & Abenham, L. (2001). Risk factors for the development of low back pain in adolescence. *American journal of epidemiology*, 154(1), 30-36 <https://doi.org/10.1093/aje/154.1.30>
- Guedes, D. P., & Zuppa, M. A. (2022). Adherence to Combined Healthy Movement Behavior Guidelines among Adolescents: Effects on Cardiometabolic Health Markers. *International journal of environmental research and public health*, 19(14), 8798. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148798>
- Grabara, M. & Pstrągowska, D. (2008). Estimation of the body posture in girls and boys related to their body mass index (BMI). *Pol. J. Sport Med.*, 4. 231-239.
- Grabara, M., Bieniec, A. & Nawrocka, A. (2017). Spinal curvatures of children and adolescents – a cross-sectional study. *Biomedical Human Kinetics*, 9(1), 69–74. <https://doi.org/10.1515/bhk-2017-0011>
- Kempf, H. D. & Fischer, J. (1993). „Rückenschule für Kinder”. Deutschland
- Koncsek, K., Pósa, G., Józsa, A., Szabó, G. & Varga, Á. (2010). Milyen terhet viselnek az iskolások? A hátizsák tömegének vizsgálata általános iskolában. *Acta Sana*, 5(1), 7-14.
- Kovács, V. A., Gábor, A., Fajcsák, Z., & Martos, É. (2010). Physical activity and sedentary behaviors among urban Hungarian school children. *AKJournals, Orvosi Hetilap*, 151(16), 652-658. <https://doi.org/10.1556/oh.2010.28765>
- Kratěnová, J., Žejglicová, K., Malý, M., & Filipová, V. (2007). Prevalence and risk factors of poor posture in school children in the Czech Republic. *Journal of school Health*, 77(3), 131-137. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00182.x>
- Lee, E.-Y.; Carson, V.; Jeon, J.; Spence, J.C.; Tremblay, M.S. (2019). Levels and correlates of 24-hour movement behaviors among South Koreans: Results from the Korea National Health and Nutrition Examination Surveys, 2014 and 2015. *J. Sport Health Sci*, 8, 376–385 <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.007>
- Manyanga, T.; Barnes, J.D.; Chaput, J.-P.; Katzmarzyk, P.T.; Prista, A.; Tremblay, M.S. (2019). Prevalence and correlates of adherence to movement guidelines among urban and rural children in Mozambique: A cross-sectional study. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 16, 94. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0861-y>
- Murata Y., Utsumi, T., Hanaoka, E., Takahashi, K., Yamagata, M., Moriya, H. (2002). Changes in lumbar lordosis in young patients with low back pain during a 10-year period. *Journal of Ortopedic. Science*, 7(6), 618-622. <https://doi.org/10.1007/s007760200111>
- Nagyvárad, K., Biróné I. K., Laki Á. (2019). A különböző instabil felületeken végzett edzések a rekreációban. In: Gósi Zsuzsanna; Bárdos György; Magyar Márton (szerk.) II. Sport - Tudomány - Egészség Absztrakt kötet. Budapest: ELTE PPK, p. 12.
- Nikšić, E., Beganović, E., Gojković, D. (2020). The frequency of spinal deformities of students in lower elementary school grades with regard to gender. *International Journal of Science Academic Research*, 1(9), 679-686.
- Petrović, J., Puzović, V., Đorđević, D., Obrenović, M., Medić, V., & Jakovljević, V. (2012). Prevalence of spine deformity among 7-11 year old children. *Medicinski časopis*, 46(4), 187-190. <https://doi.org/10.5937/mckg46-1712>
- Quka, N., Stratoberdha, D., Selenica, R., (2015). Risk Factors of Poor Posture in Children and Its Prevalence. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 4(3) 97-102. <https://doi.org/10.5901/ajis.2015.v4n3p97>
- Sheth, M.S., Shah, N.P., Ahuja, Y., Khan, Z.B., Parmar, P. & Rangey, P.B. (2020). Spinal Postures of Children seated on the floor in Schools in Ahmedabad District, India. *Disability, CBR & Inclusive Development*, 31(1), 106–119. DOI: <https://doi.org/10.5463/dcid.v31i1.864>
- Skoffer, B., & Foldspang, A. (2008). Physical activity and low-back pain in schoolchildren. *European Spine Journal*, 17, 373-379. <https://doi.org/10.1007/s00586-007-0583-8>
- Szendrói, M. (2011). Ortopédia. Semmelweis Egyetem: https://sotepedia.hu/_media/aok/ortopedia/szendro%C3%82Bi_miklo_s_ortope_dia_-_ebook_to%CC%88mo%C3%82ri_tett_ke_pekkel.pdf
- Szigethy, M. & Nagyvárad, K. (2020). Gerincvédelem gyermekcipőben. *Recreation*, 10(4), 12-15. <https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.4.2>
- Tijana, S., Dragan, P., Darko, S., & Toplica, S. (2020). Effects of the „School on the move” program on the postural status of younger school age students. *SportLogia*, 16(1), 80-90. <https://doi.org/10.5550/sgia.201601.en.sdss>
- Vass, L. & Bohner-Beke, A. (2015). Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához. Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet.
- World Health Organization (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for Children and Adolescents, Adults and Older Adults; World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Renaissance of Analogue Music Listening in Hungary

Az analóg zenehallgatás reneszánsza Magyarországon

Authors / Szerzők: Zoltán Tánczos¹, János Novák², Márton Magyar³

Received: 28 October 2024 | Revised: 7 November 2024 | Accepted: 11 November 2024 | Published: 29 November 2024



Section editor / Rovatszerkesztő:
Márton Magyar

ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
magyar.marton@ppk.elte.hu



¹ Zoltán Tánczos
Magyar Testnevelési és Sporttudományi
Egyetem, Rekreáció Tanszék
tanczos.zoltan@tf.hu



² János Novák
Magyar Testnevelési és Sporttudományi
Egyetem Társadalomtudományi Tanszék
novak.janos@tf.hu



³ Márton Magyar
ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi
Intézet
magyar.marton@ppk.elte.hu

Abstract Since the 2010s, a strange mania for listening to music at home has unfolded both worldwide and in Hungary. Analogue music listening and playback devices (vinyl record players, cassette decks) have become popular again. This can take us back to the 1980s and 1990s.

In our research, we set out to answer these questions: why is listening to analogue music be more enjoyable among Hungarians? What motivations drive them towards analogue music? How long have they been listening? How does a passion for collecting and buying-selling of audio carriers appear? Is this a social or individual recreational activity? Among the results, the analogue sound is highlighted. It is perceived as more detailed, natural, and beautiful compared to the artificial sound of digital music. For those who have been using analogue systems for decades, nostalgia also appears as a positive emotional effect, but this is preceded by experiences by the physical nature of analogue carriers. Hungarian analogue music consumers are mostly middle-aged or older and listen to music less often with others. The places of purchase and exchange analogue music content are both online and offline.

Keywords: listening to music, analogue, vinyl records, cassette tapes

Absztrakt A 2010-es évektől egy különös otthoni zenehallgatási mánia bontakozott ki világszerte és hazánkban is. Újra népszerű az analóg zenehallgatás és a zenelejátszó eszközök (bakelitlemezjátszók, kazettás deckek). Ez visszarepíthet minket az 1980-as, 1990-es évekbe.

Kutatásunk arra keresi a választ, vajon miért lehet élvezetesebb az analóg zenehallgatás a magyar fogyasztók körében? Milyen motivációk vezérik a fogyasztókat az analóg zenei tartalmak hallgatására? Milyen régóta hallgatják? Van-e gyűjtési szenvedély és a hanghordozók adás-vétele, cseréje? Társas vagy egyéni szellemi rekreációs tevékenység ez? Az eredmények közül kiemelendő az analóg hangzás: részletgazdagabbnak, természetesebbnek, szebbnek érzékelnek a digitális zenék művi hangzásához képest. Akik évtizedek óta használnak analóg hangrendszereket, számukra a nosztalgia is megjelenik pozitív érzelmi hatásként, ám ezt megelőzik az analóg hanghordozók fizikai mivoltához kötődő élmények. A magyar analóg zenefogyasztók közép- és idősebb korúak, kevésbé hallgatnak másokkal zenét. Az analóg zenei tartalmak vásárlási és csere helyszínei online és offline (lemezbörzék és szaküzletek) egyaránt.

Kulcsszavak: zenehallgatás, analóg, bakelitlemez, magnókazetta

Bevezetés

A zenehallgatás Fritz (2019) rendszertanában külön nevesített alcsoportként szerepel a „Kiegészítő és relaxációs eljárások” között mint szellemi rekreációs tevékenység. Ez utal arra, hogy zenehallgatással kiegészíthető a mozgásos rekreáció (fitneszedzés, természetjárás stb.), elősegíti a kikapcsolódás mellett a regenerálódást is (Fritz, 2011). Bizonyos műfajai a kulturális főcsoport művészeti alcsoportjában és a „Társasági, egyéni tevékenységek” egyik példajaként is kategorizálhatók, például a baráti társaságok koncertlátogatása (Rudolf és Magyar, 2022), vagy a zenés gyermekfoglalkozások (Patakiné Bószé, 2016). Tribe (2020) az egyik jellemző otthoni tevékenységként említi, habár külső színtérként élvezhető zenés szórakozóhelyeken, zenei intézményekben (Budapesten például a Zeneakadémián vagy a Művészetek Palotájában; a bécsi Musikverein-ban; a londoni Royal Albert Hallban; a New York-i Carnegie Hallban – a komolyzene fellegváraiban) és szabadtéri koncerteken is (Magyar, 2019).

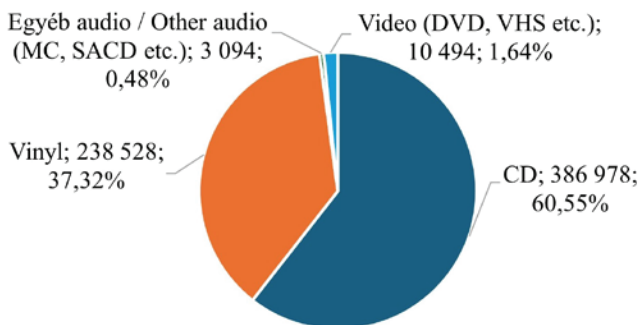
A zenehallgatás töretlen népszerűségnek ör-

vend minden generáció körében, az Alfától a Baby Boomer-ekig. A zenehallgatás az egyike a legnépszerűbb szabadidős tevékenységeinknek, a mindennapi életünk eseményeinek kísérője. Az emberek különböző okok miatt hallgatnak zenét, például feszültségevezetesképpen, vagy éppen önmegvalósításuk elemeként (Schäfer et al., 2013). Mayer (2023) felmérése szerint a koncertek esetén meghatározó motivációs elem a társaság, az öröm, a boldogság és a nyugalom érzésének elérése, amely érzések a néhány naptól, néhány hétig, hónapig tartó időszakra is fennmaradnak. Patakiné Bószé (2020) pedig hangsúlyozza, hogy ezek az élmények támogatják a comeniusi értelemben vett „mással foglalkozást”, ezzel is hozzájárulva az egyéni megújulás, felfrissülés létrejöttéhez. Magyar (2016) pedig bemutatja, hogy a szabadtéri koncertek, mint más outdoor/open-air kulturális programok a környezeti ingerek által öt érzékszervünkre gyakorolt rekreációs hatást válthatnak ki, mint például a fény által a szemünkre a naplemente, a csillagos égbolt vagy éppen egy hulló-

csillag látványa által okozott élmény.

Az azonban, hogy milyen hanghordozókon hallgatják a különböző generációk a zenét, további vizsgálatot igényel. Korunk nagymértékű digitalizációja a zenemegosztó oldalak irányába terelte a társadalmat, az online, digitális forrásokból történő zenehallgatás mindennapivá vált. Ám az elmúlt években új trend bontakozott ki a zenehallgatás terén. A digitális tartalmak töretlen népszerűsége mellett ismét keregettek lettek az analóg hanghordozók (bakelithanglemezek / vinyl, magnókazetta / MC), népszerűvé vált a lemezjátékon és más analóg berendezéseken például kazettás decken történő zenehallgatás.

Magyarországon erről a trendről a Magyar Hangfelvétel-kiadók Szövetsége (MAHASZ) által közölt piaci adatok tanúskodnak. A digitális értékesítés (internetes letöltések, mobiltartalmak, előfizetések) 2005 óta tartó folyamatos növekedésével kontrasztban a fizikai értékesítés 2017-ben érte el a statisztikai adatok gyűjtésének kezdete, 1999 óta mért mélypontját. Ám 2018-tól mérsékelt növekedés látható. Ezt támasztja alá a hanghordozók értékesítéséről kiadott statisztika is, amely a vinyl hanglemezek értékesítésében bekövetkezett mérsékelt, de folyamatos növekedést mutat 2011 óta, erősebb növekedést 2016-tól. 2016-ban közel 70 ezer db vinyl hanghordozót adtak el (MAHASZ, é.n.a), míg 2023-ban ennek több mint háromszorosát: 238 528 db-ot (MAHASZ, é.n.b). Ez az adat az albumok domináns hányadát, 37%-át teszi ki (1. diagram). A MAHASZ adatai alapján számítva 2016-ban egy bakelitlemez ára átlagosan 4 319 Ft volt, amely összeg 2023-ban 4 728 Ft-ra rúgott.



1. diagram: A fizikai formátumban eladott albumok db-számának hanghordozó-típus szerinti megoszlása 2023-ban, Magyarországon
Diagram 1. Distribution of the number of copies of albums sold in physical format by audio carrier type in 2023, Hungary
Forrás/Source: Saját szerkesztés, 2024 a MAHASZ (é.n.b) adatai alapján / Own redaction, 2024 based on MAHASZ (é.n.b) data.

Az analóg hanghordozók hazánkban tapasztalható visszatérése nem egyedülálló. Nemzetközi források is megerősítik, hogy a több mint 30 éve elavultnak tekintett hangfelvétel-formátum egyes források szerint 2006 (Whitehouse, 2022), mások szerint 2011 óta (Wohlfeil, 2022) jelentős visszatérésnek örvend. A bakelitlemez eladások világszerte nőttek az utóbbi időben évről évre, és továbbra is egyre több zenerajongó nyúl vinylért a zenebutikok, online felületek polcain (Sarpog et al., 2016). A bakelitlemez eladásból származó bevételek évente átlagosan 40%-kal nőttek (Wohlfeil, 2022). A trend kezdetekor, 2008-ban, 2009-ben rövid távú divatnak gondolták a bakelitlemezek hirtelen jött népszerűségét a zenefogyasztók körében. Ám ezek közkedveltek lettek, míg a CD-eladások száma folyamatosan csökkent (Mall, 2021).

A bakelitlemez eladások növekedésére reagált a művész-

közösség is, hiszen egyre több nagy, nemzetközi zenekar, és ismert előadó jelenteti meg ebben a formátumban új albumait, olyan előadók is, mint Billie Eilish és Taylor Swift. A Fighters, a Run the Jewels és a Metallica különleges Record Store Day-kiadásokat is megjelentet (Dowkes, 2018). A másik oka a kézzelfoghatósága és maga a zene különleges hangminősége, hangzása, melyet az online (digitálisan rögzített) zene nem kínál. Valamint a személyes gyűjtemény lehetősége is különlegessé teszi (Dowkes, 2018).

A hanglemezek iránt fokozódó érdeklődés hátterében az általuk nyújtott felhasználói élmény állhat. Míg a digitális termékek esetében a felhasználó csak két érzékszervén, a halláson és a látáson keresztül ismeri meg a tartalmat, addig a fizikai adathordozók más érzékszervekkel kiegészülve (szaglás, tapintás) teljesebb felhasználói élményt kínálnak (Sade, 2015). A zenére adott reakciók ezért lehetnek szintén fizikai jellegűek, mint például a borzongás egy különleges élményt nyújtó dallam hallatán (Grewe et al., 2007).

Az analóg felvételek többet nyújthatnak a rögzített hang pontos ábrázolása terén, ám az átlagos zenefogyasztó nem feltétlenül rendelkezik olyan Hi-Fi rendszerrel, amely különbséget tehet analóg és tömörített digitális formátum között. Ennek ellenére széles körben elterjedt vélekedés, hogy a bakelit jobban szól, mint más zenei formátumok (Enstroem & Schmaltz, 2022).

Az analóg zenehallgatás okai között szerepel a hanglemezt körülölelő rituálé is. A zenehallgatásra felkészülés, lemezekkel törődés, azok karbantartása is adhat egy különleges flow élményt, amely magával ragadja a zenehallgatót (Bartmanski & Woodward, 2013).

A bakelitlemezekhez hasonlóan a magnókazetták is újabb reneszánszukat élik, igaz, hazánkban csak a másodlagos piacon. A kazettás szalagokat az 1963-as feltalálásuk óta folyamatosan használják. Egyesek úgy gondolják, hogy a kazetta az 1990-es években kiesett a kegyből, ám egyfajta újjászületést él meg. Ugyanakkor az a tendencia, ami a hanglemeznél megfigyelhető, a kompaktkazetta hallgatás esetében csupán visszafogottan érvényesül (Demers, 2017).

Az Egyesült Királyság legnagyobb bakelitcsomagoló cége, a Key Production által végzett felmérés szerint a 18-24 évesek 59%-a hallgat fizikai formátumban zenét, míg a 25-34, 35-44, 45-54 és 55-65 éves korcsoportok körében ettől kisebb, 40-45% közötti arányban jelenik meg (Eede, 2024).

Módszerek

Az analóg zenehallgatási szokásokat egy online elérhető kérdőívvel (ELTE-KEB: 2024/331) próbáljuk feltérképezni 2024. június 24. óta folyamatosan.

A kérdőív 29 kérdést tartalmaz. Feleletválasztós, ötfokú Likert-skálán értékelendő, illetve kifejtős (2 db) kérdéseket is alkalmazva igyekeztünk választ kapni az analóg zenehallgatás okaira, mélyebb összetevőire, az otthoni zenehallgatás rekreációs hatásaira.

A legnagyobb közösségi portálon célzott csoportokban helyeztük el a kutatási eszközünk linkjét, és kértük a kitöltést, hólabda módszerrel. Speciális toborzási csatornáink között szerepeltek még a hazai hanglemezboltok kereskedői is, illetve hanglemezbörzék résztvevőit és analóg lejátszóeszközöket értékesítő Hi-Fi boltok munkatársait is megkérdeztünk.

A jelenlegi adatfeldolgozási időszak vége 2024. augusztus 30. (N=475).

A statisztikai adatok elemzése MS Excel szoftverrel történt,

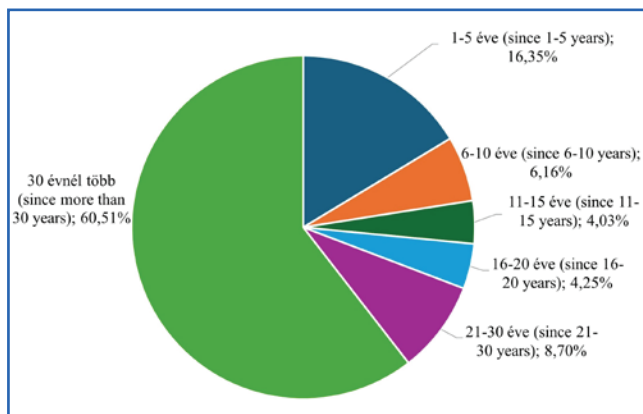
az adatsűrítés és szemléltetés céljából saját készítésű diagramokat alkalmaztunk.

Előzetes feltételezéseink szerint motiváló tényezőként leginkább a hangzás, a nosztalgia és az analóg zenehallgatás szertartásos jellege dominál a fogyasztók körében; az ebben motivált fogyasztók körében jellemző a társas összetartozás élménye. Továbbá feltételeztük, hogy nagyobb arányban jellemző a gyűjtési szenvedély, mint az adás-vétel-csere.

Eredmények

A kitöltők 0,84%-a (4 fő) nem hallgat analóg zenét, így a további adatelemzésből az ő adatait kizártuk. Kvantitatív, leíró keresztmetszeti kutatásunkban a vizsgálati időszakban a kitöltők döntő többsége (93,42%) férfi, háromnegyedük (74,73%) a 36-65 éves korcsoportba tartozott. A legfiatalabb (18-25 éves) és a legidősebb (65 év feletti) korcsoportból érkezett a legkevesebb (5,52%, illetve 9,55%) kitöltés. A válaszadók egyharmada (34,39%) budapesti lakos, 49,26%-uk pedig Közép-Magyarországon él. A kitöltők közel fele (43,74%) diplomával rendelkezik, az érettségit és szakmát szerzett személyek a minta 40,98-át teszik ki, 12,95%-uknak csak érettségije van, az érettségivel nem rendelkezők aránya pedig elenyésző (2,33%). Többségben vannak azok, akik átlagosnak (38,22%) vagy átlag felettinnek (34,39%) ítélik meg a jövedelmi helyzetüket (összesen a minta közel háromnegyedét alkotják).

A kitöltők többsége régi fogyasztónak tekinthető: kimagaslóan magas (60,51%) azoknak az aránya, akik már több mint 30 éve hallgatnak analóg zenét a szabadidejükben. Ám megjelennek olyanok is, akik az elmúlt években kezdtek analóg módon zenét hallgatni (2. diagram). A 36 évesnél idősebb analóg zenét hallgatók (n=397) 16,12%-a az elmúlt 10 évben kezdett el ilyen módon zenét hallgatni, míg a rész-minta 70,78%-a már több mint 30 éve – közülük kiemelkedik 9 fő (2,27%), akik már több mint 60 éve az „analóg zene szerelmesei”.



2. diagram: Az analóg zenehallgatás időszaki jelenléte a kitöltők életében (N=471)
Diagram 2. Periodic presence of analogue music listening in the lives of the respondents (N=471). Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2024 / Own survey and redaction, 2024

Az analóg zenét hallgatók (N=471) szubjektív véleményüket kifejtős válaszban adhatták meg arra a kérdésre, hogy miért hallgat ilyen formában zenét (bakelit, vinyl lemez, magnókazetta). A válaszok kategorizálása után megállapítható a motivációk rangsorrendje (3. diagram):

1. Az analóg zene hangzása mint első számú élményfaktor (n=208)

Például: „Kicsit a hangzás miatt is kedvelem, mert valahogy „jelenlévőbbnek” érzem a zenét.” „A hangzása barátosabb a fülnek, mint a digitális zenéé, ráadásul nekem elképzelhetetlen, hogy egy laptopról „csipogjon” a zene.” „Élethűbb, természetesebb hangzást ad, mint a digitális formátum.” „Melegebb, gazdagabb, emberibb hangzású.”

2. A fizikai formátumból adódó élmények (n=116)

Például: „A zenehallgatáshoz hozzá tartozik a hanglemez, a kazetta megfordítása, vagy a szalag befűzése.” „A lemez kézbe vehető, van szaga.” „A kijelző fénye, egy komolyabb benendezés vizuálisan is gyönyörű.” „Szeretem a bakelit sercegő hangját.” „Szeretem a lemez- és kazettaborítókat, illetve, hogy a zenének van egy fizikai lenyomata. A lemezen látszik a számok hosszúsága.” „Az analóg szalag forgása a készülékben, ami legjobban rabul ejt. Minden készüléknél alap elvárásom az orsók forgása, a szalag jó láthatósága.”

3. Nosztalgia (n=110)

Például: „Gyerekkorom óta hallgatok lemezeket. Ezen nőtetem fel, és hobbiként most is megmaradt ez.” „Retro feeling miatt.” „25-30 évvel ezelőtt azt mondtam, hogy hétköznapi CD, ünnepnapokon bakelit. Ma már inkább hétköznapi Spotify, ünnepnapokon vinyl.” „Mert megszoktam.”

4. Pszichés töltés (n=81)

Például: „Lelassul az idő, megpihen az ember addig, amíg lepörög egy vinyl.” „Ezt nem kapcsolgatom el, nem léptetem, sőt minden lemezoldalt kétszer hallgatok meg, így a zenei memóriám is fejlődik.” „A dalok véletlenszerű hallgatása (digitális) teljesen más, mint egy felépített album figyelmes végighallgatása.”

5. Gyűjtés szenvedélye (n=69)

Például: „A gyűjtemény végtelen változatossága gyönyörködtet.” „Jól eső érzés ránézni a gyűjteményemre.” „Jó érzés, hogy a kedvenc albumaim fent vannak a polcon.” „A hanglemezek gyűjtésének, megtalálásának a procedúráját nagyon szeretem.” „Jó birtokolni a lemezeket.”

6. Rituálé (n=60)

Például: „Szeretem az egész rituálét. Kiveszem a tokból a lemezt, megtisztítom, meghallgatom, olvasom a borítót.” „A zenehallgatás számomra szertartás, nem tekintem és nem használom soha háttérzajként.” „Az LP és magnó hallgatásnak van egy szertartása, amiről nem szeretnék lemondani.”

7. Elérhetőség (n=17)

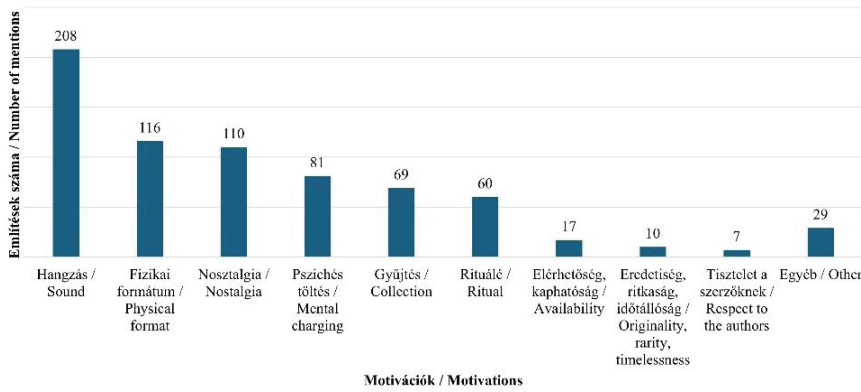
Például: „Sok dolog nem jelent meg CD-n, csak vinylen, vagy csak kazettán.” „Van olyan zene, ami nincs meg az online platformokon.” „Az a korszak, ami leginkább tetszik zenei stílusban, így volt elérhető.”

8. Eredetiség, ritkaság, időtállóság (n=10)

Például: „Ha vigyázunk egy vinyl lemezre, az hosszú évtizedekig kiszolgál minket. Nekem is van 40-50 évesnél is idősebb vinyl-em és kompakt kazettám.” „A digitális tartalmakkal szemben az analóg formátumok előnye, hogy sokkal tartósabbak, és évtizedeken keresztül lehet őket hallgatni, míg a digitális fájlok el tudnak veszni. Még a CD is el tud romlani, nem olyan „örökéletű”, mint a teljesen analóg hanghordozók.”

9. Tisztelet a szerzőknek (n=7)

Például: „Ilyen módon adom meg a tiszteletet a szerző/előadó felé.” „A bakelitet azért kezdtem gyűjteni, hogy támogassam a zekekarokat, akiket hallgatok.” „Így megvásárolva a zenét, talán a szerzőknek is több pénz visszaforgog.”



3. diagram: Az analóg zenét hallgatók motivációi (N=471) | Diagram 3: Motivations of analogue music listeners (N=471). Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2024 / Own survey and redaction, 2024

Az alábbi 1. táblázatban néhány, az analóg zenehallgatáshoz kapcsolódó szempont értékelése látható a 36-50 éves korosztály, a legaktívabbnak mondható szegmens esetében. Jól kirajzolódik, hogy a válaszadók domináns hányada teljesen és nagy mértékben egyetért azokkal az állításokkal, miszerint az analóg zenék (bakelit, vinyl, magnókazetta) részletgazdagabbak, természetesebbek, mint a digitálisan rögzített zenék (CD, SACD, DVD-A, BD, Spotify, Tidal, Apple Music...); szebb a hangzásuk, mint a digitális (CD, SACD, DVD-A, BD) fizikai hanghordozóké és a streaming online audio tartalmaké (Spotify, Tidal, Apple Music, Amazon Music, TuneIn Internet rádió, Deezer), értékeesebbek, mivel kézzel foghatóak, fizikálisan birtokolhatóak. Egyértelművé vált, hogy az analóg hangrendszer által olyan egyedi élményt élhetünk át, amely fizikailag több, működésében más, mint a másik két zenehallgatási forma: a kazetta beletekerhető, pörög; a lemezjátszóban a lemez láthatóan forog, a tű leérkezik a lemezbarázdára stb. A válaszadók szinte mindegyike egyetért abban, hogy valamilyen formában még a szoba, helyiség díszé is lehet az esztétikus kialakítású analóg lejátszó eszköz (lemezjátszó vagy kazettás deck).

A fentiekben kiválasztott 6 szempont kedveltségi rangsorrendje a következő: 1. értékeesebb, kézzel fogható, birtokolható (4,55); 2. az analóg lejátszó eszköz díszként is funkcionál (4,50); 3. egyedi fizikális működési élményt nyújt (4,49); 4. szebb a hangzásuk, mint a streaming zenének (3,89); 5. természetesebbek, mint a digitális formátumú zenék (3,62); illetve 6. szebb a hangzásuk, mint a digitális zenének (3,58).

Megvizsgáltuk az analóg zenehallgatásba történő bevonódás szociális háttérét is. A vizsgált minta mindössze 8,70%-a (n1=41) esetében jellemző teljes mértékben, 11,25%-a (n2=53) nagymértékben, illetve 21,66%-uk (n3=102) esetében pedig többé-kevésbé, hogy saját otthonukban fogadják hasonló érdeklődésű ismerőseiket analóg Hi-Fi zenét hallgatni. Az első két szegmens körében a 36–50, míg a harmadik szegmensnél az 51–65 éves korosztály esetében elterjedt ez a tevékenység (48,78%, 39,62%, illetve 43,14%). Földrajzi szempontból ez Budapestre, Pest és Győr-Moson-Sopron vármegye területére koncentrálódik (28,06%, 13,27% és 9,18%). A többi vármegye között nincs szignifikáns eltérés. A vizsgált minta 26,75%-ára (n4=126) viszont egyáltalán nem jellemző ez a

fajta társas kikapcsolódás. Másik vizsgált kérdésünk arra irányult, hogy a kitöltő maga átjár-e más(ok)hoz, hasonló érdeklődésű ismerőseivel analóg Hi-Fi zenét hallgatni. A vizsgált minta mindössze 6,78%-a (n1=32) esetében jellemző teljes mértékben, hasonló arányban, 7,63%-uk (n2=36) esetében nagymértékben, illetve 17,80%-uk (n3=84) körében pedig többé-kevésbé, hogy átmegy valamelyik, hasonló érdeklődésű ismerősei otthonába ilyen céllal. Az első két szegmens körében itt is szintén a 36–50 éves, a harmadik csoportnál pedig az 51–65 éves korosztály esetében elterjedt legjobban ez a tevékenység (37,50%, 50,00%, illetve 45,24%). Földrajzi koncentráció szempontjából itt is az első három legjellemzőbb terület Budapestre, Pest vármegye, illetve Győr-Moson-Sopron és Csongrád-Csanád vármegye (30,92%, 15,13% és 7,24–7,24%). A vizsgált minta 33,33%-a (n4=157) körében pedig sajnos egyáltalán nem jellemző ez a fajta társas kikapcsolódás. Akik sem nem fogadják ismerőseiket, sem nem látogatják meg ismerőseiket egyáltalán ilyen céllal, tehát teljesen egyéni analóg zenehallgatók, az ő arányuk a vizsgált mintán belül 23,35% (n=110). Ez legnagyobb arányban az 51-65 éves korosztályra jellemző (n=41, 37,27%). A földrajzi eloszlásuk rangsora itt is megegyezik az előzőekben közöltekkel (Budapest: 28,29%, Pest vármegye: 11,18%, Győr-Moson-Sopron vármegye: 6,58%). Ami viszont érdekes, hogy ilyen egyéni analóg zenehallgató nem található Vas vármegyében.

További vizsgálat tárgyát képezte az analóg zenehallgatásba történő bevonódás más, kapcsolódó tevékenységek közül az analóg zene gyűjtése és az adás-vétel-csere területén. Jól kirajzolódik, hogy a vizsgált analóg zenefogyasztók felénél teljes mértékben jellemző a gyűjtési szenvedély megjelenése, ám az adás-vételi és csere tevékenységek körében nincs ilyen egyértelműség. A vizsgált analóg zenefogyasztók mindössze csak közel negyede foglalkozik ezzel valamilyen mértékben (2. táblázat).

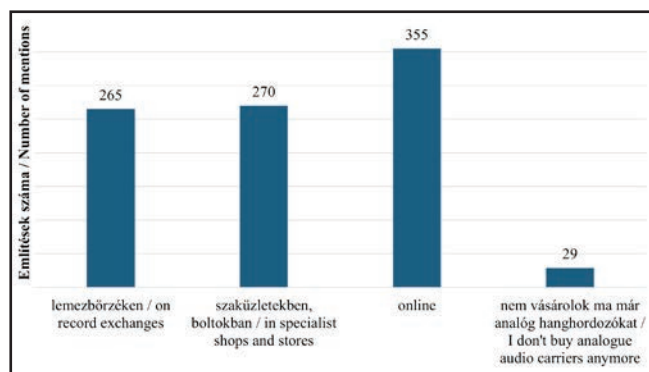
Értékelési skála és szempont / Rating scale and criteria	természetesebbek, mint a digitális / more natural than the digital one	szébb a hangzásuk, mint a digitálisnak / they sound better than digital ones	szébb a hangzásuk, mint a streaming / they sound better than the streaming	értékeesebb, kézzel fogható, birtokolható / more valuable, tangible, possessable	egyedi fizikális működési élmény / a unique physical operating experience	az analóg lejátszó dísz / the analogue player could be an ornament of the room
Egyáltalán nem ért egyet. / Totally disagree.	7%	6%	4%	1%	1%	1%
Kevésbé ért egyet. / Less agree.	11%	11%	8%	2%	3%	3%
Többé-kevésbé egyetért. / More or less agree.	27%	28%	22%	8%	8%	9%
Nagymértékben egyetért. / Largely agree.	24%	28%	29%	18%	24%	17%
Teljes mértékben egyetért. / Totally agree.	31%	27%	38%	71%	65%	70%
Összesen / Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%

1. táblázat: Az analóg zenehallgatás néhány tulajdonságának megítélése (N=400) | Table 1: Assessment of some characteristics of analogue music listening (N=400). Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2024 / Own survey and redaction, 2024

Kapcsolódó tevékenységekbe bevonódás / Involvement in related activities	Analóg zenék gyűjtése / Collecting analog music	Analóg zenék adás-vétele, cseréje / Sale, purchase, exchange of analogue music
Egyáltalán nem jellemző. / Not typical at all.	4%	23%
Kevésbé jellemző. / Less typical.	4%	23%
Többé-kevésbé jellemző. / More or less agree.	20%	25%
Nagymértékben jellemző. / Largely typical.	23%	11%
Teljes mértékben jellemző. / Totally typical.	50%	18%
Összesen / Total	100%	100%

2. táblázat: Az analóg zene gyűjtési, illetve adás-véleti és csere tevékenységei (N=471)
Table 2: Collecting, saling-purchasing and exchanging activities related to analogue music (N=471). Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2024 / Own survey and redaction, 2024

A vizsgált analóg zenefogyasztók többnyire online vásárolnak analóg hanghordozót. Ezt követi szinte gyakori említéssel a lemezbörzék és szaküzletek. Mindössze a válaszadók 6,16%-a (n=29) nem vásárol már ilyen hanghordozót napjainkban (4. diagram).



4. diagram: Analóg hanghordozók vásárlási helyszíne (N=471). Diagram 4: Place of purchase of analog audio carriers (N=471). Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2024 / Own survey and redaction, 2024

Következtetések

Az Egyesült Királyságban végzett szakmai felmérés rávilágított arra a trendre, hogy napjaink bakelit-lemesz-fogyasztóinak jelentős hányadát teszik ki a Z generáció tagjai. Ám a hazai vizsgálatunk nem igazolta ezt egyértelműen ezt a tendenciát.

Az ún. audiofil Hi-Fi hallgatók igényeire reflektálva, egyre több mai előadó (újból) kiadja lemezeit kézzel fogható formában is, azaz vinyl lemez vagy akár magnókazetta formában is, a manapság népszerű streaming platformokon túl. Az elmúlt 7 évben megháromszorozódott az analóg formában kiadott albumok száma, amely a nagy hazai médialáncolatok (pl. Media Markt) kínálatában is megjelent. Emellett a másodlagos piacot képező börzék (pl. ELTE LemezPiac ☺ Budapesti Lemezbörze) és lemezboltok (pl. Lemezkuckó) szintén erre az igényre adnak választ széles választékkal, nem csak a vásárlás, hanem a cserelehetőség révén is. A társadalomnak van tehát egy olyan egyre népesebb szegmense, akik szívesen hallgatnak újra analóg tartalmakat, amely különleges élvezetet nyújt a szellemi rekreációjuk szempontjából.

A saját kutatási eredményeink alapján megállapítható, hogy valószínűsíthetően az analóg zenehallgatók legjellemzőbb magyar fogyasztója a középkorú, középosztálybeli, városi férfi, aki diplomás és átlagos fizetéssel rendelkezik. Motivációját tekintve leginkább az analóg zene hangzása, mint élményfaktor áll az első helyen, ám jelentős hatást fejt ki emellett a fizikai formátumból adódó élmények (kézzel-foghatóság), a nosztalgikus érzés, valamint a pszichológiai jóllétet eredményező, az analóg zenehallgatást körülvevő léghő is.

Előfeltételezéseink közül a motivációs tényezőkre vonatkozó elgondolás többé-kevésbé beigazolódott, bár az analóg zenehallgatás szertartásos, rituálé jellege csak a hatodik helyen szerepel a motivációs rangsorrendben.

Második hipotézisünk nem nyert egyértelmű beigazolódást, mivel kevésbé dominál a fogyasztók körében a társas összetartozás élménye. Ugyanis sem a saját otthonban, sem az ismerőseik lakásán történő társasági analóg zenehallgatás nem jelentkezik a vizsgált minta tagjainál túlnyomó dominanciával. A vizsgált minta mindössze 21,66%-a (nott-hon=102), illetve 32,27%-a (nismersőnél=152) körében jellemző a társas analóg zenehallgatás.

Harmadik feltételezésünk viszont beigazolódott: a vizsgált mintában nagyobb arányban jellemző a gyűjtési szenvedély, mint az adás-vétel-csere.

További kutatási irány lehet megvizsgálni különböző fogyasztási mintázatok kialakítása az alapján, hogy mióta hallgat analóg zenét. Ennek tükrében megvizsgálhatók a zenehallgatási tevékenységek pszichológiai és szociális vetületei, valamint az adás-vétel és lemezcseré. Tehát, a bevonódás aktív jellegének vizsgálata az egyes fogyasztói csoportok között.

Az analóg hangrendszer egy olyan egyedi szellemi rekreációs élményt nyújt, amely fizikailag is több és működésében is más. Ilyen például, hogy a kazetta beletekerhető, ami hallható is, mivel a kazetta pörög; a lemezjátszóban pedig a lemez láthatóan forog, a tű leérkezik a lemezbarázdára; az esztétikus kialakítású lemezjátszó vagy kazettás deck a szoba díszé is lehet egyúttal eme szubkultúra számára, amivel el lehet büszkélkedni más, hasonló érdeklődésű felhasználótársaknak. Akik évtizedekkel ezelőtt is használtak ilyen típusú hangrendszereket, számukra a nosztalgia révén újra átélhető lehet a korábbi pozitív élmény, ezzel pozitív érzelmi hatást kialakítva, a szubjektív életminőséget elősegítve.

Irodalomjegyzék

- Bartmanski, D., & Woodward, I. (2013). The vinyl: The analogue medium in the age of digital reproduction. *Journal of Consumer Culture*, 15(1), 3–27. <https://doi.org/10.1177/1469540513488403>
- Demers, J. (2017). Cassette Tape Revival as creative anachronism. *Twentieth-Century Music*, 14(1), 109–117. <https://doi.org/10.1017/s1478572217000093>
- Dowkes, O. (2018, January 1). Changing listening habits in Norway: The album format, vinyl revival and transformations in the music industry. *NTNU Open*. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/2671052>
- Eede, C. (2024, April 19). Gen Z listen to more vinyl, CDs and cassettes than any other age group, survey shows. <https://djmag.com/news/gen-z-listen-more-vinyl-cds-and-cassettes-any-other-age-group-survey-shows>
- Enstroem, R., & Schmaltz, R. (2022). Vinyl as fine wine: The role of expectation on the perception of Music Format. *Frontiers in Psychology*, 13:873517. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873517>
- Fritz, P. (2011). Kiegészítő eljárások. In P. Fritz (Szerk.), *Mozgásos rekreáció: Rekreáció mindenkinek I.* (pp. 121–128). Miskolci Egyetemi Kiadó.
- Fritz, P. (2019). A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In P. Fritz (Szerk.), *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III.* (pp. 39–41). Miskolci Egyetemi Kiadó.
- Grewe, O., Nagel, F., Kopiez, R., & Altenmüller, E. (2007). Listening to music as a re-creative process: Physiological, psychological, and psychoacoustical correlates of chills and strong emotions. *Music Perception*, 24(3), 297–314. <https://doi.org/10.1525/mp.2007.24.3.297>
- Magyar, M. (2019). Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In Zs. Gósi, Sz. Boros, & J. Bősze Patakiné (Szerk.), *SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ: Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 97–122). ELTE PPK.
- Magyar, M. (2016). Szabadtéri kulturális programok rekreációs szerepe. *Recreation*, 6(2), 32–34.
- MAHASZ (2024a). *Piaci adatok: Éves piaci statisztikák - fizikai értékesítések* (2016). Magyar Hangfelvétel-kiadók Szövetsége Közös Jogkezelő Egyesület. <https://www.mahasz.hu/userfile/mahasz-statisztika-fizikai-ertekesitesek-2016.xlsx>
- MAHASZ (2024b). *Piaci adatok: Éves piaci statisztikák - fizikai értékesítések* (2023). Magyar Hangfelvétel-kiadók Szövetsége Közös Jogkezelő Egyesület. https://www.mahasz.hu/userfile/2023_evi_fizikai_eladasok.xlsx
- Mall, A. (2021). Vinyl revival. *Journal of Popular Music Studies*, 33(3), 73–77. <https://doi.org/10.1525/jpms.2021.33.3.73>
- Mayer, K. (2023). A hangverseny-élmény összetevői. *Recreation*, 13(3), 14–16. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.3.3>
- Patakiné Bősze, J. (2016). Az Én Ringatóm, az én rekreációm. *Recreation*, 6(3), 31–32. <https://doi.org/10.21486/recreation.2016.6.3.2>
- Patakiné Bősze, J. (2020). Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy a fizikai és a nem-mozgásos dominanciájú rekreáció megújulása a 21. században. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 21(3), 76. [absztrakt](#)
- Rudolf, M. R., & Magyar, M. (2022). ELTE-sportszakos egyetemisták „zenefogyasztásáról”. In A. Perge, & K. Ökrösné Tóth (Szerk.), *III. Leisure Konferencia: A rekreáció színeit: Absztrakt füzet* (pp. 25–26). Miskolci Egyetemi Kiadó.
- Sade, Y. (2015, July 4). Physical vs. Virtual Products. https://medium.com/@Yariv_Sade/physical-vs-virtual-products-463d4f04c510
- Sarpong, D., Dong, S., & Appiah, G. (2016). ‘Vinyl never say die’: The re-incarnation, adoption and diffusion of retro-technologies. *Technological Forecasting and Social Change*, 103, 109–118. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2015.10.012>
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>
- Tribe, J. (2020). *The Economics of Recreation, Leisure, and Tourism* (6th Edition). Routledge.
- Whitehouse, S. (2022). “Taking a chance on a record”: Lost vinyl consumption practices in the age of music streaming. *Consumption Markets & Culture*, 26(1), 64–80. <https://doi.org/10.1080/10253866.2022.2134124>
- Wohlfeil, M. (2022). Vinyl strikes (not once but twice): The non-digital future of listening to music?: An abstract. In J.
- Allen, B, Jochims, & S. Wu (Eds.), *Developments in Marketing Science: Proceedings of the Academy of Marketing Science* (pp. 571–572). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-95346-1_186

SUPER
FOODS



SUPERFOODSTORE.NET

BCAA

Természetes támogatás az izmaidnak – klinikai tisztaságú formulával

Tudományosan bizonyított hatékonyság

Legjobb társ a fejlődésben, alakformálásban

Praktikus kiszerelés, könnyű fogyaszthatóság

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>



Recreation and Leisure Time Usage among Retirees: A Comparative Analysis Between 2016 and 2024

Nyugdíjasok rekreációja és szabadidő felhasználásának időbeli összehasonlító elemzése

Authors / Szerzők: **Judit Tessényi** ¹ 

Received: 18 September 2024 | Revised: 17 October 2024 | Accepted: 17 October 2024 | Published: 29 November 2024



Section editor / Rovatszerkesztő:

László Lajos Lippai

Tanszékvezető, SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet Egészségpszichológia és Mentálhigiéné Tanszék



¹ **Judit Tessényi**

Szegedi Tudományegyetem Életvezetési Tanácsadó Központ
tessenijudit@gmail.com

Abstract The aim of the research is to better understand the lifestyle and leisure activities of retired people, and to process the results in aggregate. Somewhat surprisingly, the well-being and quality of life of pensioners improved significantly - along the measured indicators, among those surveyed - compared to the previous data measured 8 years earlier. Previous research has shown that active leisure activities can have many benefits, such as improving health and building social relationships. However, many older people lack external or internal motivation to maintain physical activity, hobbies or social relationships, which can affect their well-being and life satisfaction. During our previous research, we identified six main topics that are key to understanding the leisure time of the elderly, and based on this, we conducted a repeat research in 2024 to assess the activities of pensioners. In doing so, the examination of activity, living conditions, health, motivation, daily tasks and other factors proved to be important. Today's respondents exercise regularly, are actively involved in intellectual activities, and more and more are using technological tools to organize social relationships and leisure activities. We have quantified the changes, which show the preferences of the elderly in various activities over the past period.

Keywords: spending free time, pensioners, mental and physical recreation

Absztrakt A kutatás célja a nyugdíjas korúak életmódjának és szabadidős tevékenységeinek jobb megértése, és az eredmények összesített feldolgozása. Némileg meglepő módon jelentősen javult a nyugdíjasok jólléte és életminősége - a mért mutatók mentén, a megkérdezettek körében - az előző, 8 évvel korábban mért adatokhoz képest. A korábbi kutatások rámutattak arra, hogy az aktív szabadidős tevékenység számos előnnyel járhat, mint például az egészség javítása és a társas kapcsolatok építése. Azonban sok idős embernek hiányzik a külső vagy belső ösztönzés a fizikai aktivitás, hobbi vagy társas kapcsolatok fenntartásához, ami befolyásolhatja jólétüket és étellel való elégedettségüket. A korábbi kutatásunk során hat fő témakört azonosítottunk, amelyek kulcsfontosságúak az idősek szabadidejének megértéséhez, és ezen alapulva 2024-ben ismétlődő kutatást végeztünk a nyugdíjasok tevékenységeinek felmérésére. Ennek során fontosnak bizonyult az aktivitás, életkörülmények, egészség, motiváció, napi teendők és egyéb tényezők vizsgálata. A mostani válaszadók rendszeresen végeznek testmozgást, aktívan részt vesznek szellemi tevékenységekben, és egyre többen használnak technológiai eszközöket a társas kapcsolatok és a szabadidős tevékenységek szervezése céljából. A változásokat számszerűsítettük, amely az idős emberek preferenciáit mutatja a különböző tevékenységek terén az eltelt időszak alatt.

Kulcsszavak: szabadidő-eltöltés, nyugdíjasok, szellemi és fizikai rekreáció

BEVEZETÉS

A szabadidő döntő szerepet játszik az idősebb felnőttek jólétében, olyan előnyökkel jár, mint például fokozott egészség, szocializáció, készségek kihasználása és tanulási lehetőségek (Bhawana et al. 2014). A szabadidős tevékenységekben való részvétel jelentősen csökkentheti a depressziót, javíthatja az egészséget és javíthatja az étellel való elégedettséget az idősek körében (Phan, 2022). Az idősek azonban gyakran tapasztalnak időhiányt a fizikai aktivitás, a hobbik és a társadalmi élet terén, ami befolyásolja saját jólétüket és étellel való elégedettségüket (Rokicka & Zajkowska, 2020).

A kutatások azt mutatják, hogy az idős személyek többsége nem használja ki elég hatékonyan szabadidejét. Az életminőségük javítására változatos (szellemi, kulturális és sport) programok lennének szükségesek (Putra et al. 2020). Az idősek szaba-

didős döntéseit befolyásolják a társadalmi értékek, a változó kompetenciák és a környezeti tényezők, hazánkban pedig erősen az anyagi kondíciók is (He et al, 2020).

2016-ben publikáltuk első fentiekhez kötődő kutatásunkat „Nyugdíjas korúak szabadidejének strukturális vizsgálata” címen. Az előzmény kutatás során mélyinterjú készítettünk Hegyesiné Orsós Évával, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetségének elnökével. Ennek eredményeként hat fő témakör került meghatározásra: aktív tevékenységek köre, életkörülmények, egészség, motiváció, napi teendők és egyéb. A kutatás célja a nyugdíjas korú népesség szabadidő-eltöltésének vizsgálata volt egy nagyobb volumenű kérdőíves felméréssel.

A kutatás során a szabadidős tevékenységek és az életmód közötti kapcsolat mélyebb megértése érde-

kében a következő konkrét kérdéseket tettük fel: Milyen típusú szabadidős tevékenységeket végeznek a nyugdíjasok? Hogyan érzékelik ezek hatását életminőségükre?

A Madridi Idősügyi Cselekvési Terv (MIPAA) az ENSZ Európai Gazdasági Bizottságának Regionális Végrehajtási Stratégiája (RIS) alapján került kidolgozásra, és célja, hogy kezelje a népesség öregedésével kapcsolatos kihívásokat. A magyarországi jelentés a következő fő területekre fókuszál:

1. Idősügyi helyzet és tevékenységek: Az időskorúak társadalmi integrációja és részvétele.
2. Szociális védelmi rendszerek: Az idősek számára nyújtott pénzbeli és természetbeni ellátások.
3. Munkaerőpiac: Az idősebb munkavállalók foglalkoztathatóságának javítása.

Ebben a (RIS) jelentésben a rekreáció, üdülés, és szabadidős tevékenységek szerepe kiemelt figyelmet kap az idősek életm.

Rekreáció fontossága

A frissített stratégia rámutat arra, hogy a rekreáció segít fenntartani az idősek fizikai aktivitását, ami közvetlenül hozzájárul az egészség megőrzéséhez. A rendszeres testmozgás, mint a séta, úszás vagy jóga, nem csak a fizikai állapot javításában játszik szerepet, hanem segíti mentális egészség fenntartásában is.

Mentális és szociális előnyök

A szellemi rekreáció, mint az olvasás, keresztrejtvények megoldása, valamint a kulturális események látogatása, elősegíti a mentális frissesség megőrzését. A szociális rekreációs tevékenységek, mint például a klubokban való részvétel, szintén fontosak, mivel ezek elősegítik a társas kapcsolatok építését és fenntartását, ami kulcsfontosságú az időskori magány és elszigeteltség megelőzésében.

Technológiai fejlődés és rekreáció

Az újabb irányelvek hangsúlyozzák a technológia szerepét is a rekreációs tevékenységekben. Az idősek egyre nagyobb mértékben használnak digitális eszközöket, mint például okostelefonokat és táblagépeket, hogy kapcsolatot tartsanak családjukkal és barátaikkal, valamint hogy új hobbijukat felfedezzék az interneten keresztül. Ez a digitális bevonódás elősegíti a kognitív képességek fenntartását és bővíti a szabadidős lehetőségeket.

1. ábra: Az idősek rekreációjának szerepe az egészséges és aktív idősor megteremtésében. 1 Figure The role of recreation for the elderly in creating a healthy and active old age. forrás / source: UNECE. (2022)

inőségének javítása érdekében. Regionális végrehajtási stratégiája (RIS) 2022-ben frissült. Az újabb irányelvek hangsúlyozzák a rekreáció fontosságát az idősebb korosztály egészségének és életminőségének javítása érdekében. A dokumentum kiemeli, hogy a rekreációs tevékenységek nem csupán fizikai, hanem mentális és szociális előnnyel is járnak.

MÓDSZER

A 2024-es kutatásunk és a Madridi Idősügyi Cselekvési Terv újabb irányelvei egyaránt azt sugallják, hogy a rekreáció kulcsfontosságú az idősek életminőségének javításában. A fizikai, szellemi és szociális tevékenységek kombinációja segít abban, hogy az idősek aktívak maradjanak és teljes életet élhessenek. (ESCAP, 2022).

„2024 elején Magyarország lakosságának negyede, 2 millió 423 ezer ember részesült nyugdíjban vagy egyéb, nyugdíjfolyósítási körbe tartozó ellátásban. A kétmillió öregségi nyugdíjas mellett 244 ezren megváltozott munkaképességűeknek járó ellátást, 99 ezren hozzátartozói nyugellátást, 31 ezren életkoron alapuló (korhatár alattiaknak járó) ellátást, 52 ezren egyéb járadékot, járandóságot kaptak fő ellátásként. Az elmúlt évek tendenciájának megfelelően az ellátottak száma 2024-ben tovább csökkent, ugyanakkor az ellátottak népességen belüli aránya kissé emelkedett. Az öregségi nyugdíjasok száma nem változott számottevően. A fő ellátásként hozzátartozói nyugdíjban részesülők száma 13 év alatt feleződött, többek közt azért, mert az idő előrehaladtával egyre kevesebb olyan idős maradt a nyugdíjrendszerben, aki saját joga nem tudott öregségi nyugdíjat szerezni. Életkoron alapuló ellátást 2012 óta csak kivételes esetekben állapítanak meg, a megváltozott munkaképességűek közül a rehabilitációs ellátásban részesülők száma járandóságuk átmeneti jellege miatt a töredékére esett vissza.” (KSH, 2024)

A 2016-os kutatás következtetései szerint, bár a nyugdíjasok egyre hosszabb ideig élnek, mégis nehéz megfelelő választ találni arra, hogy hogyan éljenek ezzel a lehetőséggel. Az idős korosztály előtt nincs olyan társadalmilag kialakított példa, ami segítene a testi-lelki egészség megőrzésében, és nehéz megfelelő választ adni arra, hogyan töltsék el hatékonyan és teljesen a rendelkezésre álló nyugdíjas éveket. A kutatás hangsúlyozza a harmadik életszakasz tudatosabb és teljesebb megélését, különös tekintettel arra, hogy hogyan tudnak gazdálkodni a nyugdíjasok a rendelkezésükre álló szabadidejükkel, hogyan őrizhetik meg szellemi és fizikai aktivitásukat, valamint hogyan tudják betölteni családjukban és társadalomban betöltött szerepüket. Kilenc év elteltével megismételtük ennek a felmérésnek a kérdéssorát, továbbra is ügyelve az anonimitásra és az önkéntességre. A mintavétel egyszeri véletlen voltát a nyugdíjaskorúak egyre egyszerűbb online elérése támogatta. A mintavétel anonim és önkéntes alapon történt, amely biztosította a résztvevők adatainak védelmét és a válaszok hitelességét. A kérdőív kitöltése online platformon zajlott, ahol a résztvevők kényelmesen és diszkréten adhatták meg válaszaikat. Összesen 105 főtől érkezett válasz a 2024-es adatfelvétel során.

A kérdőív arra irányult, hogy ismét feltérképezze a nyugdíjas korúak szabadidő felhasználását és életmódját. A kérdőív különböző témákat érint, mint például az aktív tevékenységek, testmozgás, szellemi rekreáció, napi teendők, valamint az eszközhasználat és motiváció. A résztvevőknek válaszolniuk kell például arra, hogy rendszeresen milyen jellegű testmozgást végeznek, milyen gyakran, valamint milyen szellemi tevékenységekkel foglalkoznak. Emellett megkérdeztük, hogy mennyire elégedettek mindennapi teendőikkel, milyen eszközöket használnak, és mi motiválja őket a személyes céljaik elérésében.

Szellemi tevékenység	2016 (%)	2024 (%)
Olvásás	25	30
Televíziózás	20	15
Keresztretjvetény	10	12
Kertészkedés	15	18
Mozi	12	10
Színház	8	7
Társas összejövetel	18	20
Kiállítás látogatás	10	11
Kirándulás	14	16

1. táblázat: Szellemi tevékenység gyakorisága a megkérdezettek körében 2016 és 2024 (%)

1. table: Frequency of mental activity among respondents 2016 and 2024 (%)

Forrás/source: saját szerkesztés, own editing

A fenti táblázat bemutatja a 2016-os és 2024-es években résztvevő nyugdíjas korúak által végzett különböző tevékenységek arányait százalékban kifejezve.

EREDMÉNYEK

A változások segítenek megérteni, hogy mely tevékenységek váltak népszerűbbé vagy kevésbé népszerűvé az eltelt időszak alatt. Nagyon pozitívan értékelhetjük, hogy a megkérdezettek körében nőtt az olvasás népszerűsége, míg csökkent a televíziózásé. Lampek Kinga szerint "Magyarországon fő szabadidős tevékenységnek a tévézés számít, ami az idősebb korosztályokra fokozottan jellemző, hiszen e tevékenységre naponta átlagosan közel másfélszer annyi időt fordítanak, mint a teljes népesség. 94%-uk tévéző, míg a teljes népességnek csak 84%-a, és a tévéző 60 év feletti több mint negyedével több időt töltenek a képernyő előtt, mint egy átlagos tévéző." (Lampék & Rétsági, 2015)

A 2016-tól 2024-ig terjedő időszakban a nyugdíjas korúak szabadidős tevékenységeinek arányai között több változás is megfigyelhető. Az alábbiakban a legfontosabb változásokat foglalom össze.

Jellemző	Leírás
Nemi megoszlás	A válaszadók többsége nő (75%).
Életkor	66-80 év között változik, átlagosan 73 év.
Családi állapot	A válaszadók közül házas (40%), egyedül él 60%
Lakóhely típusa	A válaszadók többsége saját lakásban él (85%), míg kisebb részük otthonban (pl. 15%).
Krónikus betegségek	A válaszadók 40%-a jelezte, hogy van valamilyen krónikus betegsége, amely befolyásolja az életvitelét.

2. táblázat: Szociodemográfiai minta bemutatása. 2. table: Sociodemographic background.

Forrás/source: saját szerkesztés, own editing

A 2016-os és a 2024-es adatok összehasonlítása alapján jelentős változások figyelhetők meg a nyugdíjas korúak szabadidős tevékenységeiben és életmódjában. Az adatokból kitűnik, hogy a nyugdíjasok egyre aktívabbak, mind fizikailag, mind szellemileg. A testmozgás terén a séta, kerékpározás, úszás, jóga és torna továbbra is népszerű tevékenységek maradtak, de a rendszerességük növekedett. Ez arra utal, hogy a nyugdíjasok egyre tudatosabban törekednek az egészséges életmódra.

A megkérdezett nyugdíjasok körében gyakori testmozgási formák a napi séta (25 fő, 44%), torna (10 fő, 26%), napi szinten a megkérdezettek 41%-a végez testmozgást. Az úszás (5 fő naponta, 6 fő hetente), futás és kocogás (2 fő) is rendszeres tevékenységek, de inkább heti rendszerességgel (62,7%). 2024-ben

tevékenység	naponta	hetente többször	hetente	kéthetente	ritkán
Séta	25	15	5		
Torna	10	12		5	
Úszás	5		6		
Futás, kocogás	2				
Kerékpározás		10	8		
Jóga		8		2	
Egyéb testmozgás					3

3. táblázat: Fizikai aktivitás a 2024-es válaszok alapján N= 102 fő. 3. table: Physical activity

based on 2024 responses. Forrás/source: saját szerkesztés, own editing

a válaszadók többsége az egészséges életmód és az orvos tanácsok miatt kezdett el rendszeresen testmozgást végezni, míg 2016-ban a mozgás hiánya és a társaság kedvéért voltak a fő motivációk.

A szellemi aktivitások terén is változások történtek. Bár az olvasás és a tévézés továbbra is népszerű, a digitális eszközök használata jelentősen megnőtt. A nyugdíjasok egyre gyakrabban használnak okostelefonokat, számítógépeket és táblagépeket, és aktívak a közösségi médiában is. Ez a változás részben a kíváncsiságból, részben a szellemi frissesség fenntartásának igényéből, valamint a családdal való kapcsolattartás céljából történik. A technológiai eszközök és platformok megismerése és használata lehetővé teszi számukra, hogy lépést tartsanak a korrall és szélesítsék információs forrásait.

Megvizsgáltuk, van-e szignifikáns különbség a nyugdíjasok szabadidős tevékenységeiben 2016 és 2024 között. Nullhipotézisünk (H0) : Nincs szignifikáns különbség a különböző szabadidős akciók között 2016 és 2024 között. A kritikus értéket a khi-négyzet eloszlási táblázatból határozzuk meg, $\alpha=0,05$ szignifikancia szinten. Ebben az esetben, ahol a szabadságfok (df) 10, a kritikus érték 18,31. A számított khi-négyzet érték lényegesen nagyobb, mint a kritikus érték (18,31), így a p-érték kisebb, mint 0,001. Ez azt jelzi, hogy az eredmény szignifikáns. Mivel a khi-négyzet érték meghaladja a kritikus értéket, és a p-érték kisebb, mint $\alpha=0,05$, elutasítjuk a nullhipotézist (H0). Ez azt jelenti, hogy szignifikáns különbség van a két időszak szabadidős tevékenységei között.

A nyugdíjasok egy része továbbra is szoros költségvetéssel gazdálkodik, de egyre többen vannak azok is, akik hajlandóak többet költeni szabadidős aktivitásaikra, legyen szó moziról, színházról, kiállítás látogatásról vagy kirándulásokról. Ez arra utal, hogy a nyugdíjasok életminőségére való törekvés erősödik, és több lehetőséget keresnek a kikapcsolódásra és az új élményekre.

A 2024-es felmérésben szöveges válaszok is szerepeltek. A válaszadók részletesen kifejtették tevékenységeiket, motivációikat, és azokat a tényezőket, amelyek befolyásolják mindennapi életüket és szabadidős tevékenységeiket. Ezek a szöveges válaszok segítenek mélyebb betekintést nyerni a nyugdíjas korúak életvitelébe, szokásaiba és preferenciáiba:

Az alábbiakban néhány idézet található a kérdőív utolsó, szöveges kifejtést lehetővé tevő kérdésére:

- „Egészséges életmód miatt és orvosi tanácsra kezdtem el rendszeresen sportolni.”
- „Szeretek társaságban lenni, ezért is veszek részt különböző csoportos tevékenységeken, mint például tánc vagy kirándulás.”
- „A technológia segít abban, hogy lépést tartsak a korrall, és kapcsolatban maradjak a családommal.”

4. „Nem költök sokat a szabadidős tevékenységekre, de igyekszem aktívan tölteni az időmet.”

eszköz	használja (%) 2016	használja (%) 2024
okostelefon	70%	90%
számítógép	75%	90%
internet	70%	90%
elektronikus levelezés (e-mail)	60%	80%
közösségi oldalak (pl. facebook)	55%	80%

4. táblázat: Technikai eszközök használatának alakulása a megkérdezettek körében

5. L= 282 fő. 4. table: Trends in the use of technical devices among the respondents.

Forrás / source: saját szerkesztés, own editing

A 2016-os és 2024-es adatok összehasonlítása alapján a nyugdíjasok technológia használatában a következő változások figyelhetők meg:

- 2024-ben a válaszadók szinte mindegyike (kb. 90%) használt okostelefont, számítógépet és internetet, míg 2016-ban ez az arány alacsonyabb volt.

- A technológia használatának fő motivációi 2024-ben a szellemi frissesség fenntartása, a korral való lépéstartás és az információszerzés voltak.

- 2024-ben a válaszadók többsége (kb. 80%) használt elektronikus levelezést és közösségi oldalakat, mint Facebook, Skype, Viber, míg 2016-ban ez az arány alacsonyabb volt.

2024-re a nyugdíjasok körében jelentősen megnőtt a különböző technológiai eszközök, elsősorban az okostelefonok, számítógépek és internet használatának aránya a 2016-os évhez képest.

A motivációk között a szellemi frissesség fenntartása és az információszerzés dominálnak. Az elektronikus levelezés és közösségi oldalak használata is elterjedtebbé vált, ami hozzájárul a társas kapcsolatok ápolásához és a tájékozódáshoz. A technológia egyre inkább beépül az idősek mindennapjaiba, és fontos szerepet játszik az aktív és egészséges idősor megéléséhez.

KÖVETKEZTETÉS

A fenti kutatási eredmények alapján a nyugdíjas korosztály életmódja és szabadidős tevékenységei jelentős fejlődésen mentek keresztül az elmúlt években. A válaszadók körében végzett felmérés adatai azt mutatják, hogy a nyugdíjasok többsége aktívan részt vesz különböző testmozgásban, szellemi és társas tevékenységekben, valamint a modern technológiai eszközök használatában.

A válaszadók körülbelül 80%-a rendszeresen végez testmozgást, mint például sétát, tornát, jógát vagy úszást. Ezeket a tevékenységeket elsősorban az egészséges életmód iránti elkötelezettség és az orvosi tanácsok ösztönzik. A szellemi aktivitások között az olvasás (30%), a társas összejövetelek (20%) és a kertészkedés (18%) a legelterjedtebbek. Ezen kívül a televíziózás (15%) és a keresztrejtvényfejtés (12%) is népszerű időtöltések.

A technológia használata szintén jelentős szerepet játszik a nyugdíjasok életében, ahol a válaszadók mintegy 90%-a használ okostelefont, számítógépet és internetet. A technológia alkalmazásának fő motivációi közé tartozik a szellemi frissesség megőrzése, a korral való lépéstartás és az információszerzés. Ezenkívül a válaszadók körülbelül 70%-a rendelkezik személyes célkitűzésekkel, amelyek között az unokákkal való foglalkozás, közösségi tevékenységek és különféle hobbik szerepelnek.

A kutatás rávilágít arra, hogy a rendszeres testmozgás, a változatos szellemi és társas aktivitások, valamint a technológia használata jelentősen hozzájárul az idősek egészségének és életminőségének fenntartásához. Emellett a személyes célok kitűzése és azok megvalósítása is fontos szerepet játszik az idősek mindennapi elégedettségében és motiváltságában. A szabadidős tevékenységek nem csu-

pán fizikai aktivitást biztosítanak, hanem hozzájárulnak a mentális egészség javulásához is, amely közvetlen hatással van az életminőségre. Ezen tevékenységek révén a nyugdíjasok társas kapcsolatai is erősödnek, ami segít megelőzni az elszigeteltséget és magányt. A felmérés eredményei alapján a következő javaslatokat lehet megfogalmazni a nyugdíjasok életminőségének további javítása érdekében: a rendszeres testmozgás ösztönzése, a szellemi aktivitások és hobbik támogatása, az idősek digitális kompetenciáinak fejlesztése, a személyes célkitűzések ösztönzése és a közösségi programok bővítése (UNECE, 2022; KSH, 2024). Bár a kutatást időszakonként megismételjük, javasolt további vizsgálatok elvégzése, amelyek mélyebben feltárják a szabadidős tevékenységek és az életminőség közötti összefüggéseket.

Köszönetnyilvánítás: köszönöm a kérőív linkjének megosztását, ami elősegítette a nagyobb számú elérést, így a bőségesebb válszszámot.

Irodalomjegyzék

- Bhawana, S. & Kiran, U. V. (2014). Recreational Activities for Senior Citizens. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, <https://doi.org/10.9790/0837-19472430>
- ESCAP (2022). Implementation of the Madrid International Plan of Action on Ageing, 2002, in Asia and the Pacific: a summary of the results of voluntary national surveys reported by member States. ESCAP MIPAA. https://www.unescap.org/sites/default/d8files/event-documents/MIPAA_IGM.3_2022_INF_1.pdf
- He et al (2020). Social participation of the elderly in China: The roles of conventional media, digital access and social media engagement, *Telematics and Informatics* 48 (2020) 10134, 1-11.
- KSH (2024). Jelentés 2024. <https://www.ksh.hu/s/helyzetkep-2023/#/kiadvany/nyugdijak-es-egyeb-ellatasok/>
- Lampe Kinga & Rétsági Erzsébet (2015): egészséges idősödés – az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban; Pécs, 2015. ISBN 978-963-642-969-0 A kézikönyv a TÁMOP-4.1.2. E-15/1/KONV-2015-0003. cím projektötlet letöltés: 2024. szeptember 23. <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosodes.pdf>
- Putra, I. D., Weddy, I. & Febrya, V. (2020). Leisure for the Elderly. *12(4):593-600*. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i4.847>
- Rokicka, M. & Zajkowska, O. (2020). Informal Elderly Caregiving and Time Spent on Leisure: Evidence from Time Use Survey. *Ageing International*, 45(4):393-410. <https://doi.org/10.1007/s12126-020-09396-5>
- Tessényi, J., & Princz, A. (2016). Structural Analysis of senior citizens' leisure time. *Recreation*, 6(4), 15-18. <https://doi.org/10.21486/recreation.2016.6.4.1>
- Thuan, P. (2022). The Relationship Between Leisure Time use and Life Satisfaction of the Elderly from Foreign Studies and Policy Implications for Vietnam. *VNU Journal of Science: Policy and Management Studies*, 38(1). <https://doi.org/10.25073/2588-1116/vnupam.4344>
- UNECE. (2022). Report on the Implementation of the Madrid International Plan of Action on Ageing in the UNECE Region. eISBN: 978-92-1-001971-2 https://unece.org/sites/default/files/2022-07/ECE_WG.1_40_WEB.pdf

In and out of the mask - experiencing everyday life after COVID through the eyes of parents and professionals?

Maszkon innen és a maszkon túl – a COVID utáni mindennapok megélése a szülőkön át a szakemberek szemüvegén keresztül



Section editor / Rovatszerkesztő:
Szilvia Beke

GFE, Egészség- és Szociális Tudományi Kar,
Egészségturizmus tanszék
beke.szilvia@gfe.hu



¹ **Viktória Herczeg**
GFE, Egészség- és Szociális Tudományi Kar,
Egészségturizmus tanszék
herczegv92@gmail.com



² **Katalin Jalekné Rózsavölgyi**
Gál Ferenc Egyetem Egészség- és Szociális
Tudományi Kar
rozsavolygikata@gmail.com



³ **Zsolt Tömő**
Gál Ferenc Egyetem Egészség- és Szociális
Tudományi Kar
t.zsolt8108@gmail.com



⁴ **Szilvia Beke**
GFE, Egészség- és Szociális Tudományi Kar,
Egészségturizmus tanszék
beke.szilvia@gmail.com

Authors / Szerzők: **Viktória Herczeg** ¹, **Katalin Jalekné Rózsavölgyi** ², **Zsolt Tömő** ³, **Szilvia Beke** ⁴

Received: 25 October 2024 | Revised: 6 November 2024 | Accepted: 15 November 2024 | Published: 29 November 2024

Abstract As of 1 September 2018, in accordance with Act XXXI of 1997, the Family and Child Welfare Centres, in addition to their general service tasks, provide social assistance in kindergartens and schools in educational institutions. COVID has forced all professionals into a new, unknown field, where unprecedented problems and their solutions awaited them. Most of all, it has affected families, all members of the family, including parents struggling to make everyday life run smoothly. The disappearance, blurring and transformation of the socialisation scene, making the daily lives of children/young people more difficult, weighed on them like a lead weight, both physically, psychologically and mentally. The aim of the study is to highlight the problems that emerged during the revisit education after COVID, which affected children and young people. The focus of the exploration is on the parents raising their children and the changes they (as social worker colleagues) described as having affected their daily life, quality of life, lifestyle and leisure activities at home. The data collection of this research, based on a qualitative methodology, was carried out in the framework of semi-structured interviews. In the present case, we had a transparent and manageable amount of text available, so we opted for manual coding, which allowed, albeit more slowly and laboriously, a deeper interpretation of the texts. To do this, we used a three-step coding technique based on the Grounded Theory (GT) of Anselm Strauss and Juliet Corbin. The evaluation of the results is still ongoing, but preliminary findings from the data collection are that COVID has brought about changes in several aspects of most families' lives, which have left a strong imprint on the mental and physical health of families, including parents, in terms of the amount and depth of the problems they face. Uncertain daily lives and uncertain tomorrows have often focused on meeting basic needs and maintaining family functioning. For children/young people, socialisation processes, fearfulness and isolation were the main problems. When the results were processed, it was clear that COVID and life afterwards had significantly changed perceptions of relationships, mental and physical health, and material security. In addition to having to reorganise their daily lives, parents also had to deal with problems related to their children, one of the possible sites of their condensation being the educational institution and other dominant communities.

Keywords: COVID-19, parents, children, relationships, lifestyle, reorganisation

Absztrakt 2018. szeptember 1-jétől az 1997. évi XXXI. törvény értelmében, a Család- és Gyermekjóléti Központok az általános szolgáltatási feladataikon túl biztosítják az óvodai és iskolai szociális segítő tevékenységet a nevelési és oktatási intézményekben. A pandémia minden szakmát egy új, ismeretlen területre kényszerítette, ahol eddig nem tapasztalt problémák és azok megoldása várt a szakemberekre. Leginkább a családokat érintette, annak minden tagját, beleértve a mindennapok gondúlekenységéért küzdő szülőket. A szocializációs szinterek eltűnése, összemosódása, átalakulása a gyermekek/fiatalok mindennapjait megnehezítve, ólomsúlyként nehezedett rájuk mind fizikailag, mind pszichésen, mentálisan. A tanulmány célja, hogy rávilágítson a pandémia utáni időszakot követő újbóli jelenléti oktatás során felszínre kerülő problémákra, melyek a gyermekeket és fiatalokat is érintették. A feltárás fókuszában a gyermekeiket nevelő szülők, és az általuk elmondott változások állnak, melyek az otthoni mindennapokat, életminőséget, életmódot, szabadidős tevékenységet befolyásolták. A kvalitatív módszertanon alapuló kutatás adatgyűjtése félig strukturált interjúk keretén belül valósult meg. Jelen esetben átlátható mennyiségű és kezelhető szöveg állt rendelkezésünkre, így a manuális kódolás mellett döntöttünk, így lehetővé vált, igaz lassabban, körülményesebben, de mélyebben a szövegek értelmezése. Ehhez Anselm Strauss és Juliet Corbin-féle Grounded Theory (GT)-hoz köthető, háromlépcsős kódolási technikát hívtuk segítségül. Az adatfelvétel során már előzetesen megállapítható, hogy a pandémia a legtöbb család életének több szegmensében is változást hozott, melyek a felmerülő problémák mennyiségét és mélységét tekintve erős lenyomatot hagytak a családok, azon belül is a szülők mentális és fizikai egészségén. A bizonytalan mindennapok és a bizonytalan holnap sokszor az alapvető szükségletek kielégítésére és a családi funkciók megtartására irányult. A gyermekek/fiatalok tekintetében a szocializációs folyamatok, a rémhírek és

az izoláltság okozta a legnagyobb problémát. Az eredmények feldolgozása során jól látható volt, hogy a pandémia és az az utáni élet a kapcsolatokról, mentális és fizikai egészségről, anyagi biztonságról alkotott képet jelentős mértékben megváltoztatta. A szülőknek a mindennapi életük újratervésén túl, a gyermekekkel kapcsolatos problémákkal is szembesülniük kellett, melyek lecsapódásának egyik lehetséges helyszíne a nevelési és oktatási intézmény, illetve más meghatározó közösségek.

Kulcsszavak: Covid-19, szülők, fiatalok, kapcsolatok, életmódeletmód, újratervezés

Bevezetés:

2018. szeptember 1-jétől az 1997. évi XXXI. törvény értelmében, a Család- és Gyermekegészségügyi Központok az általános szolgáltatási feladataikon túl biztosítják az óvodai és iskolai szociális segítő tevékenységet a nevelési és oktatási intézményekben (Kaszáné Tóth és mtsai, 2022). Ezek a szakemberek rendelkeznek azokkal az ismeretekkel, illetve képességekkel, készségekkel, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy a gyermek fejlődését veszélyeztető problémákat korán felismerjék, és azok elhárítása érdekében hatékony segítséget nyújtsanak (Budai, 2020). A pandémia a legtöbb segítői hivatást (pl.: szociális munkások, egészségügyi dolgozók, védőnők...stb.), ismeretlen területre kényszerítette, ahol eddig nem tapasztalt problémák és azok megoldása várt a szakemberekre. Az említett szakmákon kívül kétségtelenül leginkább a családokat érintette, annak minden tagját, beleértve a mindennapok gördülékenységéért küzdő szülőket. A megváltozott mindennapok, sokszor a gyermekek/ fiatalok életében fontos találkozási pontok/szinterek „sérülése”, eltávolodása vagy akár megszűnése a fejlődésüket minden szempontból megakaszthatja vagy éppen más irányba orientálhatja. Azon szintereknek melyeknek stabil támaszt kellett volna nyújtaniuk, mint a család, az iskola, vagy további fontos és meghatározó közösségek, egy időre megszűnni látszottak és a visszatérés sem a várt eredményt hozta. A jelenlegi tanulmány arra vállalkozik, hogy félig strukturált interjúk keretén belül mind a szülők (az óvodai és iskolai szociális segítőknél elmondottak alapján), mind pedig maguknak az óvodai és iskolai szociális segítőknél a szemszögéből bemutassa a mindennapi élet azon szegmenseit, amelyekben a pandémia radikális(abb) változásokat hozott, kitérve az azt követő hatásokra.

Ahol megállt az idő, láttuk-e, hogy mi jön ezután?

„Digitális oktatás, szülők és a család hazakényszerül, de mi van a munkahelyekkel? Meghalt hozzátartozók, borzalmas hírek, még ijesztőbb rendelkezések, eltűnt barátok, online platformokba menekülés. Végül az online-ból offline jelenlét... Újra élőben együtt mindenki, újra más napi ritmus... Újra be kell indítani az életet... Vajon milyen változások indultak el? És másokban?”

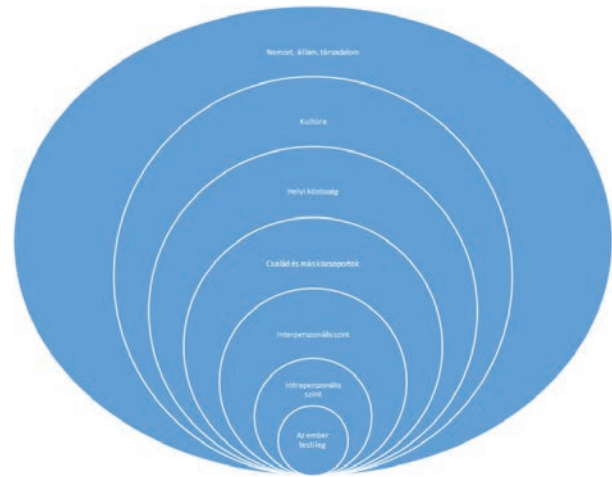
Talán mindenki megfogalmazott kérdések, melyekre az újonnan megélt mindennapok tudtak választ adni, hiszen kiesett idő, sok értékes együtt töltött idő. Hazánkban a járvány utáni közvetlen időkből a pandémia hatásait a fiatalok többsége semlegesnek ítélte meg, de többen nyilatkoznak a kedvezőtlen, mint a pozitív következményekről. Mindemellett egyéb mutatók is a kedvezőtlen tendenciákra engednek következtetni. Úgy tűnt, hogy számos Covid-19 által okozott hatás nagy része megfelel a Bronfenbrenner modell alapján értelmezett úgynevezett kronoszisztémás hatásnak, vagyis olyan tényezőnek, amely átmenetileg hat a fejlődésre vagy a személyiségre (Bronfenbrenner, 1979). A gyermekeket és fiatalokat leginkább érintő intézkedéseket tekintve az első

teljes iskolai zárlat, amikor kizárólag online oktatás zajlott, 2020. március 16. és június 1. között történt, de a felsőbb éves tanulók szeptember 1-ig nem látogathatták az iskolát (World Health Organization, 2023b). A második iskolai lezárás 2020. november 9-én kezdődött bizonyos évfolyamokon, a teljes iskolazárásra 2021. március 8-tól április 26-ig került sor. A pandémia alatti kedvezőtlen irányú életmódbeli változásokat, a szomatikus és mentális egészség terén bekövetkező kedvezőtlen tendenciákat hazai kutatások is megerősítették (Szentiványi et. al., 2022; Babusa, Túry és Pászthy, 2022).

A legfontosabb szocializációs szinterek

Ahogy az óvodai és iskolai szociális segítő eszköztárában a hagyományos hétköznapiakban is az ökológiai szemlélet és az eszményment a leginkább fontos alappillérek, úgy a pandémia ideje alatt és után is szükség volt ezeknek a módszereknek és szemléleteknek a megtartására.

Kivételesen nagy hangsúllyal reflektál a kapcsolati hálózatokra. A rendszerszemléletből ismert folyamatos kölcsönhatások mellett tekintetbe veszi az egyéni, családi életciklusokat is. Fő kérdése az egyén – család környezeti illeszkedése, integrációja. Welch humánökoszisztéma-modellje mindezt így ábrázolja (1. ábra)



1. ábra: Welch humánökoszisztéma-modellje.
Forrás: Welch, 1987. Idézi: Woods, 1994.

Az egyes szintek közötti folyamatos kapcsolatot a segítő szakember figyelembe veszi. A beavatkozásokat a szintek, rendszerek közötti kölcsönhatás ismeretében tervezi meg és hajtja végre. Welch ábráján az egyén áll a középpontban, és az ökológiai modell is az egyént helyezi figyelem középpontjába. A segítő – bár számos aktivitásával bevonja a kapcsolati hálókat, kis csoportokat facilitál – a jólét és a változás kérdését mindig az egyén szemszögéből vizsgálja. Az óvoda és az iskola szintere volt az, ahol a gyermekekben és fiatalokban végbemenő változások az offline jelenléttel először lecsapódtak, megjelentek. A család, mint elsődleges szocializációs szintér ebben az esetben mintha másodlagosá

válna, miután hosszú idő után újra beléptek az óvoda és az iskola kapuján. Ettől kezdve a szülők, az iskola és a benne lévő szakemberek kapcsolódása és a jól kapcsolódása elengedhetetlenné vált (Bacsikai, 2020). Mindez azért is fontos, mert tulajdonképpen ez – ahogy említettük – a szocializációs szinterek találkozását jelenti, az elsődleges szocializációs szintér (a család) és a másodlagos szocializációs szintér (az iskola) törésvonalában helyezkedik el a gyermek/fiatal (Kozma, 2001). A szülőknek és a pedagógusoknak egyaránt felelőssége, hogy a gyermeket kikerülve, tehát ne csak rajta keresztül, interakcióba lépjenek egymással.

A team munka és a kompetenciahatárok:

Francis és Forbes kutatásaik során a professzionális segítők kapcsán a multidiszciplináris csapattagként betöltött szerepükre fókuszáltak 3C modelljük vázolásakor. Értelmezésük szerint egy szakember akkor működik jól és hasznosan egy team munka során, ha jellemezhető a kompetencia (competence), a bizalom (confidence) és az együttérzés (compassion) hármásával. (Francis és Forbes, 2021). Minden közös munkában megjelenik az adott szakember szerepe, készsége, képessége, kompetenciája. A team tagjainak megfelelő „mozgatása” egy adott eset, folyamat megoldása kapcsán elengedhetetlen fontosságú. A kompetenciahatárok nem eleve elrendelt merev határok, hanem az adott munkafolyamatnak egy dinamikusan változó aspektusa (Bozó-Kutyifa, 2020). Mikor éppen melyik szakember tudására és jelenlétére van a legnagyobb szükség, ő belép, és stabilan jelen van, de a háttérbe is tud vonulni, amennyiben szükséges. Ennek felismerése és elfogadása teszi többek között a szakembert szakemberré. Ezek mentén képesek valódi alkotói és hatékony sorsrendezői folyamatokban részt venni. Többek között, amikor a szociális segítők egyediségéről gondolkozunk, amit bevisznek a multidiszciplináris csoportba, az az értékrendjük és orientációjuk által meghatározott egyedi jellemvonás. (Yalom 1995; Chenoweth és McAuliffe 2012; Herod és Lymbery 2002; Torkington et. al., 2004). A szülő, az iskolában dolgozók is ugyanezt teszik egy gyermek és fiatal érdekében, így van lehetőség egy optimális védőháló kifejlesztésére, mely képes megtartani a gyermeket/fiatalt vagy más családtagot egy esetlegesen kialakult probléma kapcsán. Annak ellenére, hogy a pandémiás válság önmagában lehetőséget nyújtott a személyes növekedés és a családi összetartás lehetőségeinek átélésére, a hazai fiatalok esetében az észlelt hátrányok meghaladták ezeket a potenciális előnyöket. Egy 2024-es vizsgálat eredményei mindenképpen arra utalnak, hogy szükséges a hazai gyermekek és serdülők körében a mentális célzatú egészségügyi szolgáltatások erősítése (pl. távpszichiátria a telemedicina eszközeivel), rendszeres adatgyűjtések végzése, átfogó egészségfejlesztési programok fejlesztése és bevezetése, valamint mindennek keretét adó széleskörű, korosztályos (mentális) egészségstratégia kidolgozása (Várnai et. al., 2024). Ebből is látható, hogy a járvány tényleges hatásai mind a fizikai, mind pedig a mentális egészségre nézve, évek múltán mutatnak egy részletesebb, mélyebb képet arról, hogy valójából a benne rejlő lehetőségek valóban azok voltak-e, illetve milyen problémák alakultak ki, főleg a fiatalok mentális egészségére helyezve a hangsúlyt.

Kutatási kérdések: anyagi helyzet, szabadidő, digitális oktatás, mentális állapot

A kutatási kérdések a pandémia utáni online helyett offli-

ne jelenlétben tapasztalható változások, a szülők, családok és szakemberek mindennapjaiban felmerülő dilemmák/kérdések köré rendeződtek. Az óvodai és iskolai szociális segítők szakmai munkája során a nevelési és oktatási intézményekben a gyermekek/ fiatalok működésében észlelhető változások, a szülők által elmondottak, és a kutatás feltáró jellege miatt az alábbi kérdésekre kerestük a választ:

1. Hogyan változott az anyagi helyzete a családnak a szülők szerint? (pandémia előtt vs. után)
2. A pihenésre, szabadidőre milyen hatással volt a pandémia/karantén időszak a szülők szerint?
3. A szülők szerint a digitális oktatás hogyan hatott a gyermekeire?
4. A családi struktúrákban milyen változást tapasztaltak a szakemberek?
5. Milyenek az iskolában dolgozó szociális munkások tapasztalatai a gyermekek mentális állapotát illetően a pandémia után?

Jelen esetben átlátható mennyiségű és kezelhető szöveg állt rendelkezésünkre, így a manuális kódoláshoz Anselm Strauss és Juliet Corbin-féle Grounded Theory (GT)-hoz köthető, háromlépcsős kódolási technikát hívtuk segítségül. Természetesen egy 45-75 perc terjedelmű interjútól nem remélhető minden fontos hatás és a közöttük lévő összes kapcsolat teljeskörű felderítése. Ennyi idő alatt, még ha a legsegítőkészebb interjúalannal is állunk szemben, korlátozottan tudhatunk csak meg egy család és benne egy gyermek életének összetevőiről a segítőkön keresztül. Ámde, ha az ily módon feltárt eredményekről nem állíthatjuk is, hogy pusztán ezeknek az összetevőknek köszönhetőek a pandémia utáni tapasztalatok, a róluk szerzett ismeretek mindenképpen fontos adalékkul szolgálnak a valóságos ok-okozatok megtalálásához. A pandémia a legtöbb család életének több szegmensében is változást hozott, melyek a felmerülő problémák mennyiségét és mélységét tekintve erős lenyomatot hagytak a családok, azon belül is a szülők mentális és fizikai egészségén. A bizonytalan mindennapok és a bizonytalan holnap sokszor az alapvető szükségletek kielégítésére és a családi funkciók megtartására irányult. A gyermekek/ fiatalok tekintetében a szocializációs folyamatok, a rémhírek és az izoláltság okozta a legnagyobb problémát.

Módszer és minta

A kvalitatív módszertanon, azon belül is félig strukturált interjúkon alapuló kutatás esetében az interjúkérdések a segítő gyakorlati terepmunkája, annak egyéni megélése és a szülők által nekik elmondott információk köré szerveződtek, így a kódolás alappilléret e tapasztalati mezők és kereteik között szerzett tapasztalatok adták. A GT módszerének megfelelően első körben nyílt kódolással vizsgáltuk és címkéztük föl az egyes mezőhöz kötődő élményeket, a szülők által elmondott anyagi biztonság kérdését, a digitális oktatással kapcsolatos tapasztalatokat és a mindennapi életet. Következő lépcsőben az axiális kódolás keretén belül a létrehozott kategóriákat és kirajzolódott mintázatokat vettük szemügyre, hasonlítottuk össze, vizsgáltuk meg. Szелеktív kódolással pedig azonosítottuk azokat a szófordulatokat, változásokat, probléma típusokat, észrevételeket, melyek visszatértek, ismétlődtek az interjúkban, és hivatva lehetnek megválaszolni a fent megfogalmazott kutatási kérdéseket. Az eredmények interpretálásakor interjúalanyoktól be-

emelésre kerülnek általuk elhangzott szövegrészletek is, mely egyszerre az interjúalanyé és az interjúkészítőé is, hiszen a résztvevő szavait tartalmazza, de az interjúkészítő állította össze abból, amit az interjúalany elmondott. Mindvégig arra törekedtünk, hogy megőrizzük az elhangzottak sorrendiségét és kövessük az interjúalany szavait. Ezenkívül kihagytuk a szövegből a szóbeli közlés bizonyos jellegzetességeit, amiket az alany írásban nem használt volna, például a szóismétléseket, az ismétlődő hmm-öket és a kifejezésbeli hibákat a méltánytalanság miatt. Védve van az interjúalanyok személyisége és mondanivalója is, természetesen úgy megváltoztatva, hogy azok ne torzítsák az elmondottakat (Seidman, 2002).

Az interjúalanyok kiválasztása az ország 174 járásának Család- és Gyermekjóléti Központjaival történő kapcsolatfelvételen alapult. Ezt követően az intézményegység vezetők továbbították az óvodai és iskolai szociális segítők részére a felkérést, mely következtében közülük 35 szakember vállalta az interjúalany szerepét. A szakmai módszertan és a félig strukturált interjú kérdéseinek összeállításakor az óvodai és iskolai szociális segítő tevékenység - mint „fiatal” speciális szolgáltatása Magyarországon a Család- és Gyermekjóléti Központoknak 2018. szeptemberétől – gyakorlati tapasztalataiból indult ki és a pandémia előtti és utáni mindennapi munkájukra helyezte a hangsúlyt. A fókuszban a számukra a szülők által beszámolt

mindennapok – beleértve a mentális és fizikai egészséget, szabadidő eltöltését és a családi struktúrának alakulását a pandémia hatására – és a szakemberek tapasztalatai álltak.

Az interjú előtt az interjúalanyok tájékoztatva lettek a kutatás menetéről és céljáról, továbbá arról, hogy az anonimitást biztosítjuk. Online platformon történ az interjúfelvétel 2 hónap időintervallumban. 35 óvodai és iskolai szociális segítővel készült interjú, 24 nővel és 11 férfival. Az alanyokkal kapcsolatos további fontos adatokat az alábbi táblázat tartalmazza (a keresztnevek minden esetben kitaláltak, így személyesebb és könnyebben olvashatók az adatok) (1. táblázat):

Álnév	Nem	Életkor	Járás regionális beosztása	Korosztály, akikkel legtöbbször foglalkozik	Segítőhöz tartozó intézmény db	Segítő által ellátott település db	Szociális segítői szakmai tapasztalat hónapok/évek száma
Luca	Nő	51	Észak-Alföld	Általános iskola	2	1	5 év
Judit	Nő	26	Nyugat-Dunántúl	Óvoda	3	2	2 év
Kata	Nő	41	Dél-Alföld	Óvoda	4	1	3 év
Noémi	Nő	29	Dél-Alföld	Óvoda	8	4	1 év
János	Férfi	48	Dél-Alföld	Óvoda	8	2	4 év
Tamás	Férfi	29	Észak-Magyarország	Középiszkola	6	2	1 év
Gábor	Férfi	47	Észak-Magyarország	Középiszkola	6	5	8 hónap
Zsanett	Nő	63	Dél-Alföld	Általános iskola	3	1	5 év
Beáta	Nő	32	Dél-Alföld	Általános iskola	5	1	4 év
Anna	Nő	32	Dél-Alföld	Általános iskola	13	1	4 év
Anita	Nő	30	Dél-Alföld	Általános iskola	2	1	3 év
Réka	Nő	54	Észak-Magyarország	Általános iskola	6	6	10 hónap
Kitti	Nő	42	Nyugat-Dunántúl	Óvoda	2	1	4 év
Mária	Nő	51	Észak-Magyarország	Középiszkola	6	3	5 év
Csilla	Nő	34	Dél-Alföld	Óvoda	20	10	4 év
Rebeka	Nő	51	Közép-Magyarország	Középiszkola	11	3	4 év
Rozina	Nő	39	Észak-Alföld	Általános iskola	8	4	3 év
Kinga	Nő	61	Észak-Alföld	Óvoda	11	3	5 év
Péter	Férfi	46	Közép-Magyarország	Középiszkola	4	1	3 év
Léna	Nő	51	Nyugat-Dunántúl	Középiszkola	8	7	4 év
Donát	Férfi	27	Észak-Alföld	Középiszkola	6	1	5 év
Leila	Nő	47	Dél-Dunántúl	Általános iskola	3	1	1 év 6 hónap
Ágnes	Nő	32	Pest	Általános iskola	1	1	19 hónap
Botond	Férfi	54	Észak-Magyarország	Általános iskola	9	1	2 év
Kolos	Férfi	50	Észak-Magyarország	Általános iskola	3	3	6 év
Mariann	Nő	43	Pest	Általános iskola	4	4	6 év
Terézia	Nő	38	Közép-Magyarország	Általános iskola	2	9	3 év
Edina	Nő	52	Dél-Dunántúl	Óvoda	7	8	4,5 év
Szilvia	Nő	29	Dél-Alföld	Középiszkola	3	4	1 év
Zsolt	Férfi	36	Dél-Alföld	Óvoda	8	1	5 év
Ádám	Férfi	54	Észak-Alföld	Általános iskola	4	1	3 év
Csaba	Férfi	33	Pest	Középiszkola	2	1	3,5 év
Csenge	Nő	30	Dél-Dunántúl	Középiszkola	2	2	4 év
Gábor	Férfi	24	Észak-Alföld	Középiszkola	3	11	2 év
Ilona	Nő	61	Közép-Magyarország	Óvoda	10	5	1 év

1. táblázat: Az interjúalanyok főbb jellemzői. Forrás: saját szerkesztés

Eredmények:

Számos tanulmány született már a COVID-19 járvánnyal és annak hatásaival kapcsolatban, azonban vannak olyan hatások, melyek csak évekkel később ütnek fel a fejüket és csapódnak le a nevelési, oktatási intézményekben a gyermekeken és fiatalokon keresztül (Babusa et. al., 2022). Maréknyi szakemberi gárda igyekszik a mai napig, hogy a felmerülő problémákat segítsen megoldani vagy találni olyan másik szakembert, vagy team-et, akik segíteni tudnak (Coke et. al., 2023). Az interprofesszionális működés a pandémia utáni években is az egyik, hanem a legfontosabb, melyben az ökológiai szociális munka az egyik kulcsszereplő, ahogy a fenti elméleti fejezetben említésre került. Ahogy több óvodai és iskolai szociális segítő is nyilatkozza:

„[...] küzdöttünk az online oktatás alatt, hogy elérjük a gyerekeinket. Amikor visszatértünk, minden a feje tetejére állt, nem ismertem rájuk. Megnőtt a szorongók és a pánikrohamok száma. [...]” (Rozina, nő, 39 éves)

„[...] Egy édesanya kért tőlem segítséget. A gyerkőce nem akar felkelni, nem akar iskolába menni. Ha kilép a házból, hányingere van és remeg, zavarja az iskolában a sok ember. De mit várok tőle, hiszen még sosem volt iskolában, eddig online tanult írni és olvasni. Tisztán emlékszem az édesanyára és a kicsi gyerekeire is. [...]” (Luca, nő, 51 éves)

Több gyermek szorult fejlesztésre, sokan beszélni és mozogni is nehezen tudtak, de a szakemberek szerint ez a nagyokra, a középiskolában is jellemző volt. A szülők dolgozni mentek és a mindennapi betevőt próbálták meg megteremteni. Szinte kivétel nélkül jellemző volt a segítő elmondása szerint, hogy a családok legalább egy főt elveszítettek a COVID alatt, a munkahelyük bizonytalanná vált, áthelyezték őket, vagy egyszerűen elküldték. Több orvos és ápoló gyermekével kapcsolatban tapasztalták, hogy ezek a szülők, ha ideiglenesen is, de „eltűntek” a család életéből. Eltűnt szülők, bizonytalan mindennapok, bizonytalan holnap, „elfelejtett” gyerekek.

„[...] COVID osztályon dolgozott az édesapja. Orvos volt, sokat beszélgettem vele is és az iskolában az iktáival is. 3 hónapig nem látta a családot és

mindennap emberéletekről döntött, a kicsik féltek, hogy apának baja esik. Videóhívásban beszéltek, amikor csak tudtak, de az természetesen nem pótolta nekik apát. Anya igyekezett, de ő is kimerült egy idő után. [...]” (Ágnes, nő, 32 éves)

„[...] Ápolóként dolgozott az édesanyja, akit átvezényeltek másik kórházba. Soha nem jött haza. 10. osztályos volt a kislány, mikor ezt először elmondta, de durván lefogytva, anorexia gyanúval. Azt mondta, hogy nem tud enni. Akkor 2 éve veszítette el az édesanyját, ennek ma már 4 éve. Számtalanszor eszembe jutnak. [...]” (Csaba, férfi, 33 éves)

„[...] Pici volt, csak 5 éves és nem tudott senkivel játszani. Próbáltam vele, de nagyon nehezen ment, mikor egyszer kiabálva közölte, hogy nekem csak egyedül szabad játszanom. Mikor kiderült az édesanyjától, hogy sajnos 3 műszakban dolgozik és mindig más vigyáz rá, ott pedig általában egyedül játszik, ha hazaérnek, akkor meg gyorsan kaja, fürdés, lefekvés. Egyedülálló szülőként nagyon nehéz. [...]” (János, férfi, 48 éves)

Az óvodai és iskolai szociális segítő a bajban lévő egyénre fókuszál, a beavatkozások fókuszában azonban az egyén – család – kiscsoport szélesebb környezete is megjelenik, ahogy azt a fenti példák is igazolják. Kivételesen nagy hangsúllyal reflektál a kapcsolati hálózatokra. A rendszerszemléletből ismert folyamatos kölcsönhatások mellett tekintetbe veszi az egyéni, családi életciklusokat is és törekszik a leghatékonyabb szakmai kooperációra (Herczeg és Héderné, 2023). Új tevékenységről lévén szó, sokszor a szakmai együttműködés akadályát egy másik momentum képezi, amitől nem szabad eltekinteni, mégpedig az óvodai és iskolai szociális segítő tevékenység és híd szerepének elfogadása.

„[...] Azért jó lett volna, ha jobban tudtam volna közeledni egy-egy probléma kapcsán a többiekhez. Hiába hívtam fel a pszichiátriát, nem is értették, hogy egy szociális munkás mit akar tőlük, egyáltalán az iskolában mit akar a gyerekektől. Pedig csak segítséget szerettem volna kérni [...]” (Mariann, nő, 43 éves)

Ugyanakkor a team munka terén voltak pozitív tapasztalatok is. Az egyik segítő kolléga a következőről számolt be:

„[...] Érezték ők is és én is, és hamar összefogtunk. A szülő is komolyan vette és napi kapcsolatban maradt velünk. Mostanra a fiatalember leérettéig és továbbtanul. Úgy gondolom, hogy, ha védőhálóról beszélünk, valami ilyesmit érdemes elképzelni és erre törekedni. Örülök, hogy én megtapasztalhattam ezt is. Mind emberileg, mind szakmailag nagyon sokat adott. [...]” (Donát, férfi, 27 éves)

A szakemberek elmondása szerint a szülők közel 90%-a panaszkodik a gyerekei kapcsán a túlzott internet-használatra, az ottani kapcsolatépítésre és annak megszüntetni nem tudására, amit a legnagyobb veszélynek tartanak. Nem akarnak elmenni sehova, nem járnak össze a barátokkal, szabadidejükben sokat alszanak vagy videóhívásban vannak. Még akkor is inkább írnak egymásnak, mikor személyesen együtt vannak. Két segítő, akik kollégák, így nyilatkoznak egy szülőcsoportról, ami már személyesen is megvalósulhatott:

„[...] sokszor nem értik a szülők, hogy a gyerekek miért nyomkodják a telefont, de a szülők sem bírták ki 10 percig nélküle. Vicces volt, de a másik vicc az volt, hogy a kollégámmal mi sem nagyon... [...]” (Csenge, nő, 30 éves)

„[...] A szülőcsoporton több szülő felszólalt, hogy a gyereke csak akkor jön le vacsorázni, ha azt messengeren írja neki, ha szól, akkor nem mozdul. Elmehetne a barátaihoz, de inkább online játszanak és ott beszélgetnek. Egy apuka őszintén örülne, ha a gyereke verekedne, mert akkor valakivel személyesen együtt lenne. [...]” (Terézia, nő, 32 éves)

Miként a kutatókat általában a jelenségek mennyiségi vonatkozásai is érdeklik, szükséges mondanunk valamit arról, hogy a kutatási kérdések megválaszolása szempontjából nagyságrendileg az óvodai és iskolai szociális segítő milyen arányban hallják az információkat a szülőktől és nem utolsósorban nekik mi a véleményük a gyermekek és fiatalok mentális állapotáról. A kérdésekre adott válaszok persze szükségképpen csak hipotetikus fogalmazhatóak meg, miként a mintaválasztás módja, jellege és a minta tartalma nem tesznek lehetővé a célpopulációra vonatkozó ilyen irányú becsléseket. Csak azt tudjuk megmondani, hogy a választott min-

Felhasznált irodalom

- Babusa, B., Túry, F., és Pászthy, B. (2022): Az anorexia nervosa gyakoriságának növekedése a COVID-19 pandémia idején – A családi háttér lehetséges szerepe, Orvoscépzés. (97)2. 372-377.
- Bacsikai, K. (2020): Az iskola és a család kapcsolata. Kapocs (3)2. 13–22.
- Bozó-Kutyifa, E. (2020): „Vendég a háznál” – Az óvodai és iskolai szociális segítő szerepe és dilemmái. Szociálpedagógia 16. kötet. Vác.
- Bronfenbrenner, U. (1979): The ecology of human development. Harvard University Press.
- Budai, I. (2020): Az iskolai szociális munka (segítés) egyetemes paraméterei. Szociálpedagógia 16. kötet. Vác.
- Chenoweth, Lesley – McAuliffe, Donna (2012): The road to social work & human service practice. South Melbourne, Vic. Cengage Learning, Australia.
- Coker, T. R., Cheng, T. L., & Ybarra, M. (2023). Addressing the Long-term Effects of the COVID-19 Pandemic on Children and Families: A Report From the National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. JAMA, 329(13), 1055–1056. <https://doi.org/10.1001/jama.2023.4371>
- Herczeg, V. és Héderné, B. E. (2023): Bevezető gondolatok az óvodai és iskolai szociális munka lehetőségeiről. Új Pedagógiai Szemle. 2023(11–12.). 64–74.
- Herod, John – Lymbery, Mark (2002): The social work role in multi-disciplinary teams. Practice 14. 17–27. <https://doi.org/10.1080/09503150208411539>
- Kaszáné Tóth, K., László, Gy., Pátkainé Szmula, R., Dr. Szabóné Szalay, Cs., Szolnoki, B., Vágvolgyi, É. és Dr. Anda, P. (2022): Az óvodai és iskolai szociális segítő tevékenység módszertani útmutatója. Lásd: <https://szocialisportal.hu/elkeszult-az-ovodai-es-iskolai-szocialis-segito-tevekenyseg-modszertani-utmutatoja/> (Letöltve: 2024.09.09.)
- Kozma, T. (2001): Bevezetés a nevelésszociológiába. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Seidman, I. (2002): Az interjú, mint kvalitatív kutatási módszer. Budapest, Műszaki Könyvkiadó.
- Szentivanyi, D., Horváth, L. O., Buist, K., Farkas, B., Dallos, G., Garas, P., Győri, D., J. és Balazs, J. (2022): Coronavirus Pandemic - #STAYHOME: How Are You Holding Up? Questions And Tips For 11–18 Year Olds To Make It Better. European Psychiatry. 307.
- Torkington, Claire – Lymbery, Mark – Millward, Andy – Murfin, Maureen – Richell, Barbara (2004): The impact of shared practice learning on the quality of assessment carried out by social work and district nurse students. Social Review (12)1–2.
- Várnai, D. E., Sebestyén, E., Horváth, Zs., Kocsis, N., Mészner, Zs. K. és Németh, Á. (2024): A Covid-19 járvány hatása iskoláskorúak lelki és társas jóllét mutatóira. Multidiszciplináris Egészség és Jóllét (2)2. 3–24.
- Woods, R. (1994): A szociális munkások tevékenységeinek egy lehetséges rendszerezése. In: Hegyesi, G. és
- Talyigás, K. (szerk.): A szociális munka elmélete és gyakorlata. 1. Semmelweis, Budapest.
- World Health Organization (WHO) (2023b): Coronavirus Dashboard. <https://covid19.who.int/region/euro/country/hu>
- Yalom, D. Irvin (1995): A csoportos pszichoterápia elmélete és gyakorlata. Basic Books. New York.

Innovation in health tourism - or is structured water the SPA of the future?

Innováció az egészségturizmusban - avagy a strukturált víz a jövő SPA-ja?

Authors / Szerzők: **Annamária Juhász** ¹, **Adrienn Papp** ¹

Received: 4 October 2024 | Revised: 24 October 2024 | Accepted: 11 November 2024 | Published: 29 November 2024



Section editor / Rovatszerkesztő:
Annamária Juhász

Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar
annamaria.juhasz@uni-miskolc.hu



¹ **Annamária Juhász**

Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar
annamaria.juhasz@uni-miskolc.hu



² **Adrienn Papp**

Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar
adrienn.papp1@uni-miskolc.hu

Abstract No one doubts the life-giving power of water. Drinking water is part of a healthy lifestyle, as most people are aware of the consequences of dehydration. At the same time, the question arises whether we have enough information about water. The structure of water greatly affects the functioning of our body. The purpose of this article is to present the mechanisms of action of structured waters rich in dissolved oxygen, as well as to analyze its potential in the field of hotel services based on the needs of health-conscious consumers. An innovation applicable in health tourism will be presented, which can form a competitive advantage in the field of SPA.

Keywords: structured water, prevention, oxygen, lifestyle medicine, innovation

Absztrakt A víz életető erejét senki nem vonja kétségbe. Az egészséges életmódhoz hozzátartozik a vízfogyasztás, hiszen a dehidratáció következményeivel a legtöbben tisztában vannak. Ugyanakkor felmerül a kérdés, hogy kellő információval rendelkezünk-e a vízről. A víz szerkezete, struktúrája ugyanis nagyban befolyásolja a szervezetünk működését. Jelen cikk célja, hogy bemutassa a strukturált, oldott oxigénben gazdag vizek hatásmechanizmusait, valamint elemezze annak potenciálját az egészségtudatos fogyasztók igényeire épülő szállodai szolgáltatások terén. Bemutatásra kerül egy, az egészségturizmusban alkalmazható innováció, amely versenyelőnyt tud képezni a SPA téma körében.

Kulcsszavak: strukturált víz, prevenció, oxigén, életmód orvoslás, innováció

1. Bevezetés

A modern társadalomban az egészség és a jólét előtérbe kerülése jelentős hatással van a fogyasztói szokásokra. Az egészségtudatos életmód, a stresszcökkentés és az immunrendszer erősítése iránti igény növekedésével párhuzamosan egyre több termék és szolgáltatás jelenik meg, amelyek a prevenciót és az egészségmegőrzést helyezik középpontba. Egészség, mint mega trend meghatározza életünk minden szegletét, legyen szó táplálkozásról (Törőcsik, 2014), sportról, munkáról, életmódról vagy akár szépségről.

A COVID-19 járvány még inkább ráirányította a figyelmet a szövetek oxigénhiányos állapotára (hipoxia). A KAQUN víz, amely egy speciális, oldott oxigénben gazdag strukturált vízfajta, az utóbbi években különös figyelmet kapott a szállodaipar és a wellness szolgáltatások piacán, köszönhetően a benne rejlő potenciális egészségügyi előnyöknek (hipoxiás állapot csökkentése) (KAQUN, 2022), a fogyasztói trendek változásának és a termékinnovációkban történő gondolkodásnak.

A jelen cikk célja, hogy bemutassa a strukturált, oldott oxigénben gazdag vizek hatásmechanizmusait, valamint elemezze annak potenciálját

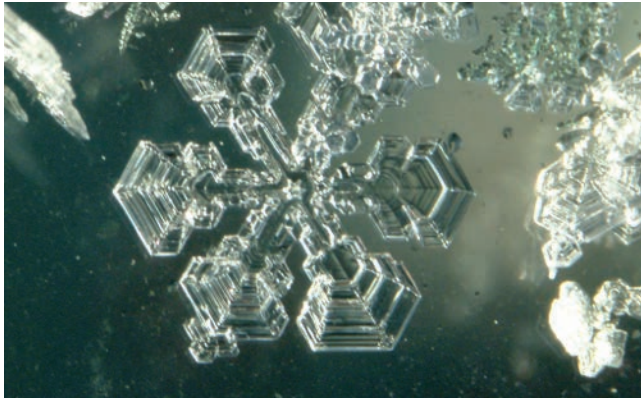
az egészségtudatos fogyasztók igényeire épülő szállodai szolgáltatások terén. Az egészségtudatosság, mint globális trend, egyre jelentősebb szerepet játszik a szállodaipar stratégiájában is, ahol a prevenció és regeneráció célú szolgáltatások iránti kereslet növekedése új piaci lehetőségeket teremt. A strukturált, oxigénben gazdag vizek alkalmazásának lehetőségeit nemcsak a marketing és az innovációs portfólió kialakításának szemszögéből vizsgáljuk, hanem az orvosi és biológiai kutatások eredményeire építve javaslatokat teszünk a piaci pozicionálásra és az új termék- és szolgáltatásfejlesztésre.

2. Szakirodalmi áttekintés

Strukturált víz

A víz nemcsak a Föld legelterjedtebb vegyülete, hanem az élet bármely formája elképzelhetetlen nélküle. Az energetizált, „élő” víz strukturált vízként ismert, melynek molekulái olyan szerkezettel bírnak, ami optimálisan kapcsolódik a testfolyadékokhoz. Ez a víz tisztábbnak tűnik, frissebb ízű, és energiát ad, más a sűrűsége, ezért más a forrás-, és a fagyáspontja. Nem irritálja a bőrt és sokkal jobb tisztító hatással bír, mint a halott víz. Hatékonyabban szállítja a tápanyagokat és távolítja el a méreganyagokat, alacsonyabb fel-

színi feszültséggel bír, ami javítja a sejtek tápanyagellátását. Lassítja az öregedést, erősíti az immunrendszert, és magasabb oxigéntartalmával támogatja a gyorsabb méregtelenítést, a strukturált víz molekulái könnyebben jutnak át a sejthártyán keresztül a sejtmagba, így jobb tápanyagellátást biztosítanak. Ez a víz ellehetetleníti a baktériumok megtelepedését a vízben és a kölcsönhatásba kerülő környezetében is (Szendrey, 2013-2023).



1. Ábra: Strukturált víz szerkezete
 Forrás: <https://a-magok-ereje.hu/betegseg-megelozes/a-strukturalt-viz-fontossaga>

Az oldott oxigénben gazdag víz hatásmechanizmusát vizsgáló tanulmányok összefoglalása (2004-2013)

Az elmúlt évtizedben számos kutatás foglalkozott az oldott oxigénben gazdag vizek biológiai hatásainak vizsgálatával, különösen az emberi egészségre gyakorolt pozitív hatások szisztematikus feltárására. A 2004 és 2013 közötti tanulmányokban a hangsúly a strukturált vizek által bejuttatott extra oxigén sejtregeneráló, immunrendszer-erősítő, valamint daganatellenes és antioxidáns tulajdonságainak bizonyításán volt. Ezek a kutatások több nemzetközi laboratórium és kutatóintézet közreműködésével valósultak meg, és jelentős klinikai és laboratóriumi eredményeket hoztak. (KAQUN STUDIES, 2004-2013)

A strukturált vizek szerepe az immunrendszer erősítésében

A kutatások egyik legfontosabb célja a strukturált vizek immunrendszerre gyakorolt hatásának felderítése. A **2004-es és 2007-es in vitro és in vivo kísérletek** során megfigyelték, hogy a strukturált vizek fogyasztása növeli a perifériás vérben található fehérvérsejtek aktivitását, különösen a természetes ölősejtek (NK-sejtek) számának növekedésével, ami az immunrendszer fokozott védekezőképességét jelzi. A kutatásokat kontrollcsoportos vizsgálatok is megerősítették, melyekben strukturált vízzel kezelt csoportban szignifikánsan nagyobb arányban tapasztaltak gyulladáscsökkentő hatásokat a placebo csoportéhoz képest ($P < 0,05$). (Clark et al., 2010)

A sejtszintű oxigénellátás javítása

A vizsgált víz egyik legfőbb jellemzője a rendkívül magas oldott oxigéntartalom, amely a tanulmányok szerint a szervezet oxigénellátását jelentősen javítja sejtszinten. A **2009-es kettős vak, randomizált klinikai vizsgálat** kimutatta, hogy rendszeres fogyasztása növelte az oxigénszaturációt a perifériás szövetekben, valamint javította a szív- és érrendszeri paramétereket. A páciensek körében az artériás oxigéntelítettség 10-15%-kal emelkedett, ami különösen fontos a hipoxiás állapotok megelőzésében. (Tóth, 2007)

Antioxidáns hatások és a szabadgyökök semlegesítése

A szabadgyökök által okozott oxidatív stressz csökkentése szintén kiemelt téma volt a kutatásokban. A 2011-es in vivo kísérletek során patkányokon végzett vizsgálatok kimutatták, hogy a vizsgált víz fogyasztása szignifikánsan csökkentette a lipidperoxidáció mértékét, ami a sejtkárosodások egyik fő indikátora. Ezen túlmenően a szérumban mért antioxidáns kapacitás is növekedett, ami a szervezet saját védekező mechanizmusainak erősödését jelezte. (Dröge, 2002)

Daganatellenes hatások

A vizsgált víz potenciális daganatellenes hatásait szintén több kutatás vizsgálta. A **2012-es klinikai vizsgálatok** során rákos pácienseken végzett megfigyelések kimutatták, hogy ezen víz fogyasztása mellett a daganatos sejtek növekedési rátája csökkent, valamint a betegek jobb életminőséget tapasztaltak a kezeléseik során. A vizsgált vízzel kezelt csoportban a tumorelleses citokinek, például az interferon-gamma szintje emelkedett, ami a daganatos sejtek apoptózisának fokozódására utal. (José et al, 2002)

Sportolók regenerációjának elősegítése

A sportolók körében az oldott oxigénben gazdag víz hatása különösen az edzés utáni regeneráció során mutatkozott meg. A 2013-as sporttudományi kutatások kimutatták, hogy a vizsgált víz rendszeres fogyasztása gyorsabb izomregenerációt eredményezett, valamint csökkentette az edzés okozta mikrosérülések mértékét. A kutatás eredményei szerint a sportolók vérében a tejsavszint jelentősen alacsonyabb volt, ami a gyorsabb tejsav lebontásra és az izomfáradtság csökkenésére utal. (Vallance, 2002)

3. Egészségtudatosság, mint fogyasztói trend

Az életmód-orvoslás a bizonyítékokon alapuló orvostudomány új irányzata, amely a betegségek kiváltó okait célozza meg, hogy összetett életmódbeli megoldásokkal – mint a táplálkozás, fizikai aktivitás, stresszkezelés, társas támogatás és a környezeti tényezők optimalizálása – segítse a krónikus betegségek megelőzését, kezelését és a progresszió lassítását. Célja a holisztikus megközelítés, amely az életminőség hosszú távú javítására fókuszál.

A British Society of Lifestyle Medicine (BSLM) célja, hogy népszerűsítse az életmód-orvoslást, mint az egészségmegőrzés és krónikus betegségek megelőzésének hatékony eszközét. A szervezet képzési programokat kínál orvosoknak és egészségügyi szakembereknek, hogy tudományosan megalapozott módszerekkel támogathassák a pácienseket az életmódbeli változtatásokban. A BSLM kiemelt szerepet játszik az Egyesült Királyságban a preventív egészségügyi szemlélet terjesztésében.

A lifestyle medicine hat pillére a következő:

Táplálkozás: Az egészséges táplálkozás alapvető az életmód-orvoslásban. A növényi alapú, tápanyagban gazdag étrend javítja a szív- és érrendszer egészségét, csökkenti a krónikus betegségek kockázatát, és támogatja a testsúlyszabályozást.

Fizikai aktivitás: A rendszeres mozgás csökkenti a krónikus betegségek, például a cukorbetegség és szívbetegségek kialakulásának kockázatát, miközben javítja a hangulatot és növeli az energiát.

Alvás: A minőségi alvás elengedhetetlen a testi-lelki regenerációhoz. A megfelelő alvási szokások fenntartása segít a

stressz csökkentésében és a kognitív funkciók megőrzésében.

Stresszkezelés: A stressz károsan befolyásolja az egészséget, növeli a gyulladással kapcsolatos állapotok és a mentális zavarok kockázatát. A stresszkezelési technikák, mint a mindfulness és a meditáció, javítják az életminőséget.

Társas kapcsolatok: A társadalmi kapcsolatok fontos szerepet játszanak a mentális és fizikai egészség megőrzésében. A magány növeli a krónikus betegségek kialakulásának kockázatát, míg az erős társas támogatás javítja az életkörülményeket.

Káros anyagok elkerülése: A dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás és más káros anyagok elkerülése kulcsfontosságú a hosszú távú egészség megőrzésében és a betegségek kockázatának csökkentésében.

Az egészségtudatosság és az egészségmegőrzés iránti igény jelentős trenddé vált a globális fogyasztói piacon. A szállodai iparban ez a tendencia a wellness turizmus, a regenerációs kezelések és a megelőző egészségügyi szolgáltatások növekvő keresletében nyilvánul meg. A modern fogyasztók nem csupán pihenni és szórakozni szeretnének utazásaik során, hanem aktívan keresik azokat a lehetőségeket, amelyek hozzájárulhatnak egészségük megőrzéséhez.

Ez a változás újfajta piaci lehetőségeket teremt a szállodák számára, amelyek az innovatív egészségügyi termékek és szolgáltatások, például a strukturált, oldott oxigénben gazdag víz bevezetésével differenciálhatják kínálatukat. Ezen víz hozzáadása a wellness szolgáltatásokhoz nemcsak a szálloda reputációját javíthatja, hanem növelheti a vendégek elégedettségét és hűségét is.

4. Módszertan:

Tanulmányunk megírása során arra törekedtünk, hogy az orvostudomány eredményeinek valamint a fogyasztói trendek figyelembe vételével javaslatokat adjunk arra, hogy az egyének, a társadalomnak mire kell figyelnie az egészségmegőrzés szempontjából. Célunk az volt, hogy felvázoljunk néhány piaci megoldást, amely alkalmazása segíthet a strukturált víz hatásainak megértésében és elterjedésében.

A strukturált víz egyre több klinikai és laboratóriumi kutatás középpontjává válik, amelyek különböző tudományos területeken és célcsoportoknál tesztelték az oxigénben gazdag víz hatásait. Az alkalmazott módszerek szintetizálták a biomedikai kutatásokat, a fogyasztói viselkedésre vonatkozó adatokat, valamint a piac potenciális fejlődését megalapozó trendeket, különös tekintettel az egészségorientált termékek iránti egyre növekvő keresletre.

A cikk egyik fontos aspektusa a fogyasztói preferenciák elemzése volt, különös tekintettel az egészségügyi szempontokra érzékeny fogyasztók körében, akik nagyobb hajlandóságot mutatnak az innovatív, egészségtámogató termékek kipróbálására. Piaci kutatások alapján a magas oxigéntartalmú víz iránti érdeklődés jelentős növekedést mutatott a wellness, sportolói regeneráció, valamint az anti-aging szegmensekben, ami jól tükrözte az egészségtudatos fogyasztói réteg bővülését.

Az orvosi kutatások eredményei, valamint a fogyasztói trendek elemzése alapján a strukturált víz számos potenciális piaci alkalmazási területen igazolta hasznosíthatóságát. Az elemzések alapján a termék piaci elhelyezésének alapja a fogyasztói igények szoros összefüggésbe hozása a strukturált víz klinikailag igazolt egészségügyi hatásaival, így biztosítva a hosszú távú piaci növekedést.

5. Piaci alkalmazhatóság és marketing szempontok

A Magyar Turisztikai Ügynökség az egészségturizmus misz-szióját a következőképpen fogalmazza meg: A magyar egészségturizmus történelmi hagyományaira, épített örökségére, természeti kincseire, valamint orvosi szakértelmére alapozva a testi-lelki feltöltődést és állapotjavulást kereső, illetve az egészségüket megőrizni kívánó utazók életminőségének javítása az utazás élményén keresztül. Ezáltal az egészségturizmus kultúrájának belföldi újraélesztése és külföldön való újrapiacoztatása.

Stratégiai irányvonalakat megvizsgálva kiemelten fontos a diverzifikált termékfejlesztés, figyelve a medical turisztikai desztináció értékajánlat fejlesztésére és a szolgáltatás csomagok tematikus fejlesztésére, támogatva ezt célzott marketing tevékenységgel, valamint együttműködések erősítésével.

Jelen cikkben egy konkrét innovatív, komplex megoldást vázolunk, ami megfelel a nemzeti turizmus stratégiai irányvonalaknak, és versenyelőnyt, kitörési pontot biztosíthat a hazai és nemzetközi versenytársakkal szemben, és be tudja tölteni az egészségturizmus nemzetgazdasági szintű újrapiacoztatását.

A szállodai iparban a strukturált víz bevezetése során a marketing szemlélet és az innovációs portfólióban való gondolkodás alapvető fontosságú. Az ilyen típusú víz piaci pozícionálása egy magasabb árkategóriájú, prémium szolgáltatási elemként történhet, amely egyaránt szolgálhat a vendégélmény fokozására és a szálloda márkaképének erősítésére.

Az ilyen típusú víz alkalmazását érdemes a wellness és prevenció szolgáltatásokkal összekapcsolni, például spa és gyógykezelések során, valamint sportolási lehetőségek mellé társítani. A strukturált, az oldott oxigénben gazdag víz fogyasztásának pozitív hatásai a regeneráció és az immunrendszer erősítése terén hozzájárulhatnak a vendégek elégedettségének növeléséhez és a visszatérő vendégek arányának emeléséhez.

Az egészségtudatos fogyasztói igények kielégítése érdekében a szállodáknak komplex innovációs portfólióban kell gondolkodniuk, amely magában foglalja nemcsak a prevenció és regenerációs szolgáltatásokat és termékeket széles körét, hanem újfajta vendég élményt és szolgáltatási csomagokat kínál, mindezt innovatív szervezeti és működési környezetben. Az oldott oxigénben gazdag vizek beépítése a szállodai kínálatba nem csupán egy termék bevezetését jelenti, hanem egy új koncepciót is, amely az egészségtudatos vendégek igényeire épít.

A piaci rés elemzése alapján javasolt az ilyen típusú víz bevezetése olyan szállodai szolgáltatások keretében, mint a spa kezelések, fitness programok és egyéni egészségügyi tanácsadás. Emellett érdemes hangsúlyozni ezen vizek jótékony hatásait a helyi és globális marketing kampányok során, kiemelve a termék egyediségét és tudományos háttérét. A szállodai wellness szektorban a személyre szabott megoldások iránti kereslet növekedése új lehetőségeket teremt. A strukturált víz szállodák általi bevezetése során a marketingkommunikáció kulcsfontosságú szerepet játszik a vendégek tájékoztatásában az egészségügyi előnyökről, a termék különlegességéről és a wellness élmény fokozásáról. A marketingorientált gondolkodás segítségével a szállodák képesek lehetnek a különböző célcsoportok (pl. fiatal felnőttek, idősek, wellness keresők) igényeinek megfelelő termék- és szolgáltatáscsomagokat kialakítani. Ezen csoma-

gok tartalmazhatnak strukturált víz alapú wellness kezeléseket, valamint személyre szabott alvássegítő programokat, amelyek integrálják a modern technológiát és a holisztikus megközelítést.

A hálózati együttműködések és a kooperációk hozzájárulhatnak az innovációs portfólió erősítéséhez is. Például a helyi egészségügyi szakemberekkel való együttműködés lehetőséget biztosít a strukturált víz alapú programok tudományos megalapozottságának biztosítására. A sikeres innovációk a szállodák piaci pozíciójának megszerzését és megőrzését célozzák, ezáltal a vendégek bizalmának növelését is eredményezik.

6. Következtetés

A strukturált víz egészségügyi hatásainak és a wellness turizmusban való alkalmazhatóságának feltárása még további kutatásokat igényel. Különösen érdemes lenne vizsgálni a strukturált víz fogyasztásának hosszú távú hatásait a vendégek egészségi állapotára és közérzetére vonatkozóan, valamint felmérni a vendéglégedettség növekedését a strukturált vízen alapuló programok bevezetését követően.

A strukturált víz a modern szállodai wellness szolgáltatások innovatív és differenciáló elemeként pozicionálható. A szállodák számára a strukturált víz bevezetése nem csupán új bevételi forrást jelent, hanem jelentősen hozzájárulhat a vendégélmény fokozásához és az egészségtudatos trendekre való sikeres reagáláshoz, így erősítve a szálloda piaci pozícióját a prémium szegmensben. Mindezeket egy egyedülálló és újszerű rendszerben kell megvalósítani.

MHL Egészségpontok és Selfness Centerek létrehozása lehet a kulcs. Ez egy önálló strukturált vízen alapuló Egészségpont létrehozása a szálloda területén, amely a kvantumfizika elvein alapuló modern technológiákat, valamint a természetes hatóanyagokat használja a hatékony rekreáció érdekében, több szinten értelmezett holisztikus megközelítésben.

A Modern Healthy Lifestyle program erőssége a holisztikus megközelítés, ahol az egészségmegőrzés, rekreáció gyengéd, s technológia-támogatta megoldásai, mint a kvantumfizika elveinek és frekvenciagépek alkalmazása, oldott oxigénben gazdag víz használata, hideg légköri plazmán alapuló elektromos eszközök stb. mellett a természetes hatóanyagú termékek forgalmazása, a személyes tanácsadás, az egészségtudatos táplálkozás, a koncentrált terápiák, az edukáció, a sport, az aktív pihenés egyaránt a rendszer részét képezi.

Az MHL program társadalmi-üzleti modellje, beruházási programja országos jelentőségű, egyedi, integratív hatású kezdeményezés, konkrét – a holisztikus egészségtudatoság, egészséges életmód - társadalmi ügye, célja megvalósítása, széleskörű hatásrendszer elérése érdekében.

Irodalomjegyzék

- Törőcsik, M. (2014). Az ételfogyasztás megatrend kapcsolódásai. *Táplálkozásmarketing*, 1(1-2), 19–27. <https://doi.org/10.20494/tm/1/1-2/2>
- Clark, G. N. I., Cappa, C. D., Smith, J. D., Saykally, R. J., & Head-Gordon, T. (2010). The structure of ambient water. *Molecular Physics*, 108(11), 1415–1433. <https://doi.org/10.1080/00268971003762134>
- Tóth, J. (2007). The effect of oxygenation on the biological behaviour of tumours. *Orvosi Hetilap*, 148(30), 1415–1420. <https://doi.org/10.1556/oh.2007.28024>
- Dröge, W. (2002). Free Radicals in the Physiological Control of Cell Function. *Physiological Reviews*, 82(1), 47–95. <https://doi.org/10.1152/physrev.00018.2001>
- Vallance, P., & Leiper, J. (2002). Blocking NO synthesis: how, where and why? *Nature Reviews Drug Discovery*, 1(12), 939–950. <https://doi.org/10.1038/nrd960>
- Matés, J. M., & Sánchez-Jiménez, F. M. (2000). Role of reactive oxygen species in apoptosis: implications for cancer therapy. *The International Journal of Biochemistry & Cell Biology*, 32(2), 157–170. [https://doi.org/10.1016/s1357-2725\(99\)00088-6](https://doi.org/10.1016/s1357-2725(99)00088-6)
- KAQUN EUROPE ZRT. Engedélyével használt belső dokumentum: Hypoxia and its effect on health, KAQUN EUROPE ZRT., 2002
- KAQUN EUROPE ZRT. Engedélyével használt beső dokumentum: THE ELEMENT KAQUN STUDIES 2004-2013, 2nd Edition Budapest 2013, EUROPEAN KAQUN SYSTEM
- M. Szendrey Piroska: A strukturált víz egészségünkre gyakorolt hatásai <https://a-magok-ereje.hu/betegseg-megelozes/a-strukturalt-viz-fontossaga>
- Magyar Turisztikai Ügynökség hivatalos weboldala; Nemzeti Turizmusfejlesztési Stratégia 2030 <https://mtu.gov.hu/cikkek/strategia/>
- British Society of Lifestyle Medicine hivatalos weboldala; What is lifestyle medicine? <https://bslm.org.uk/lifestyle-medicine/what-is-lifestyle-medicine/>
- Magyar Életmód orvostan Társaság hivatalos weboldala; Mi az életmód orvoslás? <https://www.emot.hu/>

flow
ACADEMY

SUPER
FOODS

**A professzionális táplálkozás,
és ami mögötte van**

- Orvosi pontosságú testösszetétel mérés
- Szakorvosi laboreredmény elemzés
- Személyre szabott étrend
- Sporttáplálkozás, fogyás, életmódváltás
- Munkahelyi egészségfejlesztés



Superfoods Team
 +36 20 772 6613
 superfoods_team
 www.superfoodstore.net



KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Central-Eastern-European Recreation Association
www.recreationcentral.eu

Szakmai partnerek / Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók / Media supporters



Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter



MJUS RESORT & THERMAL PARK Őszel is!



**Fantasztikus családi
kedvezmények**



**Változatos
szaunaprogramok**



Igazi kikapcsolódás