

Lifelong torna – 60 év feletti hölgyek sportmotivációja

Lifelong workout – sports motivation for women over 60

DOI: 10.21486/recreation.2022.12.2.2



ÖSSZEFOGLALÁS:

Magyarországon a teljes lakosság mindössze kb. 15%-a sportol rendszeresen, hetente több alkalommal. Azok, akik ezt az életformát választják, többnyire egész életükön át fenntartják ezt az aktivitásszintet. Az életkor előrehaladtával az ő esetükben nem csökken jelentősen a fizikai aktivitás mértéke. Úgy tűnik tehát, hogy nem elsősorban az életkor befolyásolja, hogy milyen gyakorisággal sportol valaki, sokkal inkább személyiségfüggő, egyéni beállítódás kérdése a rendszeres sporttevékenység.

Célkitűzés: Jelen kutatás a 60 év feletti hölgyek sportmotivációját vizsgálja. Elsősorban azokat, akik hetente több alkalommal, akár napi rendszerességgel sportolnak. A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a sportmozgások mögött húzódó motívumokat.

Eredmények: Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a 60 év feletti rendszeresen sportoló nőknek belső motivációik vannak, ideértve a jó közérzet fenntartását, az egészségmegőrzést, illetve a fizikai vonzerő megtartását, valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozást.

Kulcsszavak: rendszeres sporttevékenység, időskor, mozgásos rekreáció



ABSTRACT:

Summary: In Hungary, only about 15% of the total population do sport regularly, several times a week. Those who choose this lifestyle tend to maintain this level of activity throughout their life span. As they age, their physical activity levels do not decline significantly. It would therefore appear that age does not strongly affect the frequency with which people exercise, but rather that regular physical activity is a matter of personality and individual preference.

Aim: This research examines the motivation to participate in sport among women over 60. In particular, women who exercise several times a week, even on a daily basis. It uses a qualitative method to explore the motives behind sporting activity.

Results: The results suggest that women over 60 who exercise regularly have intrinsic motivations, including maintaining well-being, staying healthy, and more, like staying physically attractive and belonging to a group of people with similar interests.

Keywords: regular physical activity, ageing, physical recreation



Szerző:
DR. HABIL. MAYER KRISZTINA
PhD
Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi Kar,
Miskolc, 3515. Egyetemi út. 1.
efkmayer@uni-miskolc.hu
Tudományos tevékenysége:
Sporttudomány és Pszichológia
Főbb kutatási területei:
Kockázatkereső magatartás
személyiség-lélektani háttere,
Szenzoros élménykeresés,
Tűzoltók életminősége
és egészségi állapota,
Szabadidősportok motivációja,
lelki háttere



Rovatvezető:
Kulcsár Kata
szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
Érdeklődési kör: tudatos önépítés
a külső és belső harmónia jegyében,
selfness, Bach-virágterápia,
színfilozófia, anti-aging



72 éves „idősek tornáját” látogató hölgy fotója 54 évvel ezelőtt, 18 éves korában



72 éves hetente 5-ször tornázó hölgy

BEVEZETÉS

A rekreációs sporttevékenység nem csak a fiatalok örömszerző és egészségmegőrző lehetősége. „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019a, 29. o.).

A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az oszteoporózis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). A testmozgás az egész testben fokozza a vérkeringést, így az agyban is, amely segíti a szellemi frissességet és a gondolkodást (Fritz, 2011). A rendszeres sporttevékenység további kedvező hatása, hogy az egyensúly és a koordináció javításával védettebb lesz az idős ember az elesésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy az idősek számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Caglar et al., 2009; Dacey et al., 2008).

A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019b). A testedzés segít a stresszel való megküzdésben, valamint csök-

kenti a szorongást a testkép jobb megítélésének köszönhetően (Boros – Kalmárné Rimoczi, 2011). Továbbá a sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is (Pate et al., 1996). A jóllét-érzés fokozásához nagymértékben járul hozzá a társakkal, közösségben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019).

A sporttevékenység az élet számos szegmensére pozitív hatást gyakorol. Akik életük során megtapasztalták a sport kedvező hatásait és életük szerves részét képezi a sport, azok nagyobb valószínűséggel folytatják azt idős korukban is (Fritz, 2011).

Léteznek kimondottan idősek számára sportolási lehetőséget biztosító csoportfoglalkozások, „idősek tornája” vagy „senior aerobic” néven. Ezek a sportfoglalkozások nagyon népszerűek és rendszeresen látogatottak. A kutatás során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a 60 év feletti korosztályt mi motiválja a rendszeres sportolásban. Miért vállalják az erőfeszítéseket és milyen tényezők játszanak szerepet abban, hogy kitartóan és fáradhatatlanul edzenek.

Egyes szerzők szerint az emberek szeretnek maguk elé célokat tűzni és kihívások elé állítani a fizikai teherbírásukat és ezáltal önértékelésüket (Mueser, 1998; Kil et al., 2014). Janke és szerzőtársai (2006) rámutattak arra, hogy általában a szabadidős tevékenységeknél nagyon fontos cél az egészségmegőrzés. A tanulmányok kiemelik a motivációt, mint kulcsfontosságú tényezőt a rendszeres testmozgás fenntartásában (Hagger – Chatzisarantis, 2008; Aaltonen et al., 2012).

MÓDSZER

Vizsgálati személyek

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

A vizsgálati minta 15 nőből állt, átlagos életkoruk 69 év.

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

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

A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait az 1. táblázat mutatja be.

1. táblázat. A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatai:

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
Minta nagysága	15
Átlagos életkor (év)	69,00 ± 3,25
Sportolással eltöltött éveinek száma (év)	28,67 ± 11,8
Hetente sporttal töltött idő (óra)	3,47 ± 0,83

KUTATÁSI MÓDSZER

A félig strukturált mélyinterjú során a résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy mióta vesznek részt csoportos sportfoglalkozáson és milyen rendszerességgel.

A kérdéseim fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket, hogy hétről hétre, hetente több alkalommal minimum egy évtizede vegyenek részt ezeken az órákon. Feltártam az óralátogatások nehézségeit is.

Az alábbi kérdések hangzottak el:
Hány éves Ön?

Mióta sportol, mióta vesz részt sportfoglalkozásokon?

Hetente hány alkalommal sportol?

Miért végez rendszeresen sporttevékenységet?

Mi a fő motivációja a rendszeres sporttevékenység kapcsán?

Okoz-e nehézséget a sportolás a mindennapi életében?

Ha okoz nehézséget, melyek azok?

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

A SPORTOLÁS MOTIVÁCIÓRA VONATKOZÓ EREDMÉNYEK:

Az egészségmegőrzés minden egyes vizsgálati személynél megjelent mint motivációs tényező. A „mi motiválja a hölgyeket a rendszeres tornázásra” kérdésre olyan konkrét válaszokat kaptam, mint például:

„Az egészségem megőrzése miatt tornázom általában hetente 5 alkalommal. Szeretem, hogy az izmaim jó állapotban vannak. Szeretem, hogy egyenesen tudok menni az utcán, és hogy az ízületeim jól mozognak, nincs korlátozva a mozgásban sem a vállam, sem a csípőm. Jó érzés, hogy le tudok hajolni, ha kell.” 72 éves nő

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

„A motivációm az egészség, a fitness megőrzése, és hogy minél tovább élhessek egészségesen.” 65 éves nő

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

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

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

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

„Jó érzés, ezért csinálom.” 65 éves nő

„Jólesik nagyon, ha nem csinálnám, hiányozna.” 71 éves nő

„Akkor is elmegyek tornázni, ha nincs kedvem, feldobja a hangulatomat.” 72 éves nő

Az áramlat-élményt (*flow*), azaz a tökéletes élményt olyan élményként írhatjuk le, amely együtt jár egy olyan érzéssel, mely által az emberek képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy szabályokhoz kötött cselekvérendszerben, ahol folyamatos visszajelzésben van részük.

Ilyenkor az emberek olyan erősen összpontosítanak arra, amit éppen csinálnak, hogy semmi másra nem tudnak közben gondolni. Nem foglalkoznak saját magukkal, nem törődnek a problémáikkal. Ilyenkor ideiglenesen az én-tudat eltűnik, az időérzék eltorzul.

Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy pusztán önmagáért a tevékenységért végzik az emberek.

Ez egy olyan állapot, amikor az egyén teljesen elmerül abban, amit csinál, nem foglalkozik saját énjével, csak és kizárólag a tevékenységre koncentrálnak, annak érdekében mozgósítja az erőforrásait.

Az áramlat vagy flow élmény kapcsán a képességek összhangban vannak a célokkal, valamint az egyén képességei és a feladat nehézsége között is egyensúly van. Jellemzi a flow élményt a tudatos fókusz, az időérzék torzulása, valamint a szituáció feletti kontroll érzése (Csikszentmihályi, 2001).

Szintén gyakran került említésre a társas-affiliációs szükséglet, azaz a tornatársakkal, barátokkal való találkozás motiváló szerepe.

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

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

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

„Nagyon jó a csapat, a társaság, mindig feldobnak.” 72 éves nő

„Egyedül vagyok, így tartozom valakikhez, és elfoglalom magam.” 71 éves nő



72 éves „idősek tornáját” látogató hölgy

Többen említették az alakjuk és a testsúlyuk megőrzésének motivációját.

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

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

„Jó lenne kicsit fogyni, bár nem ez az elsődleges motivációm, de azért ez is benne van.” 72 éves nő

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

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

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

„Mindig elmegyek tornázni, ez a biztos pont, ehhez igazítok mindent.” 71 éves nő

A rendszeres edzslátogatás motivációi mellett a nehézségekre is kíváncsi voltam. A hölgyek többsége nem számolt be semmilyen nehézségről, néhányan említettek ugyan nehézségeket, de ezeket minden alkalommal legyőzik.

„Eddig nem okozott semmilyen nehézséget a torna látogatása.” 67 éves nő

„Nem mindig van kedvem elindulni a fitneszklubba, fáradtnak érzem magam. A másik, hogy 2 és fél órát elvesz a napomból, amit sajnállok, mert egyéb hasznos dolgokra is fordíthatnám. De mindig elmegyek,

mindennap, leküzdve a felsorolt nehézségeket.” 62 éves nő

„Nem szeretek korán kelni, ez nehézség. Vagy, ha zuhog az eső. Akkor is elmegyek, de kevésbé szívesen. Télen a jeges, sáros utak nehezítik a közlekedést. A jóga délután van, télen sötétben nem jó hazamenni.” 72 éves nő

„A korai kelés az egyetlen nehézség.” 71 éves nő

„Nem okoz semmilyen nehézséget.” 72 éves nő



A vizsgálati személyek legfőbb motivációi az edzéseken való rendszeres részvétellel kapcsolatban

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány a rendszeresen tornázó/jógázó/edzésen részt vevő hatvan év feletti hölgyek sportmotivációját tárta fel Miskolc két nagy és népszerű sport- és edzőtermében. Miért vesznek részt hetente többször sportfoglalkozáson? Mi motiválja őket? Milyen nehézségeket élnek át? Ezekre a kérdésekre kerestem a választ. A tornázó 60 év feletti miskolci nők többsége számára ez a sporttevékenység szórakozás, hobbi, esetenként flow élményt biztosító tevékenység, mely az egészségmegőrzést

szolgálja. Eredményeim arra engednek következtetni, hogy a rendszeresen tornázó nőknek elsősorban belső (*intrinsic*) motivációik vannak az órákon való részvételre, ideértve az egészségmegőrzést, a testsúlykarbantartást, a mozgás örömeinek az átélését. Motivációik között megjelenik egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoporthoz való tartozás igénye is. Sokak számára a sportfoglalkozások keretét biztosítanak, a napi rutinjuk része, mely az évek alatt elengedhetetlen szerves részét képezik a mindennapjaiknak és az életüknek.



72 éves tornázó hölgy és a szerző

IRODALOMJEGYZÉK:

Aaltonen, S. – Leskinen, T. – Morris, T. – Alen, M. – Kaprio, J. – Liukkonen, J. (2012): Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International Journal of Sports Medicine*. 33. 2. 157–163. DOI: 10.1055/s-0031-1287848

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

Caglar, E. – Canlan, Y. – Demir, M. (2009): Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*. 22.1. 83–89. DOI: 10.2478/v10078-009-0027-0

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

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

Dacey, M. – Baltzell, A. – Zaichkowsky, L. (2008): Older adult's intrinsic

and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*. 32.6. 570–582. DOI: 10.5993/AJHB.32.6.2

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

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

Fritz, P. (2019b): A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. Fritz Péter (szerk.) *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III.*, Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc

Hagger, M. – Chatzisarantis, N. (2008): Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 1. 1. 79–103. DOI: 10.1080/17509840701827437

Holló, B. – Fazekas, A. – Sztojev Angelov, I. – Szendrák M. – Plachy J. (2020): Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban *Recreation Tudományos Magazin*. 10.1. 42–44. o. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.1.5

Janke, M. – Davey, A. – Kleiber, D. (2006): Modeling change in older adults' leisure activities. *Leisure Sciences*. 28. 285–303.