

Mozogjunk! – Még a technikai eszközök is erre buzdítanak...

Let's move! – Even technical devices encourage this...



ÖSSZEFOGLALÓ:

A sport, mint a stresszel való megküzdés eszköze, és mint az ülőmunka kompenzálásának lehetősége talán sosem volt olyan fontos és nélkülözhetetlen az egészségmegőrzésben napjainkban, mint bármikor a történelem során. Bár a technikai eszközök többnyire a kényelmet biztosítják, egyes eszközök és alkalmazások kimondottan azt a célt szolgálják, hogy a rendszeres testmozgásra motiválják a felhasználókat.

Ez a tanulmány ezen technikai lehetőségeket mutatja be a teljesség igénye nélkül. Ötletadóknak, kedvcsinálónak szánom azok számára, akik „csak úgy” nehezen állnak neki sportolni.

Kulcsszavak: sport, technikai eszközök, motiváció



ABSTRACT:

As a means of coping with stress and as a way of compensating for sedentary work, sport has perhaps never been more important and indispensable in maintaining health today than at any time in history. Although technological devices mostly provide convenience, some devices and applications are specifically designed to motivate users to exercise regularly.

This paper is a non-exhaustive presentation of these technological options, intended as a source of ideas and inspiration for those who find it difficult to “just” start exercising.

Keywords: sport, technical equipment, motivation

Bevezetés

Az egészséges életmód hangsúlyozása és hangsúlyossága nem igényel különösebb magyarázatot. A mai modern társadalomban jóval kevesebbet mozgunk spontán, mint a történelem folyamán bármikor. Nem vagyunk rákényszerítve, kényelmes életet élünk. Gépek szolgálnak ki minket az élet számos területén. Épp ezért fontos, hogy tudatosan odafigyeljünk a rendszeres testmozgásra és beépítsük a sportot a mindennapjainkba. Furcsa módon, már ebben is gépek segítenek nekünk.

A sport mind a testi, mind a lelki egészségünk megőrzésében elengedhetetlen. Az állóképesség az a kondicionális képesség, amely legnagyobb hatással van az egyén jóllét-érzésére és csökkenti a mortalitást és a morbiditást (Al-Mallah - Sakr - Al-Qunaibet, 2018; Kaminsky et al., 2019). A rekreációs sporttevékenységek leggyakrabban az állóképességi sportokból kerülnek ki. „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, amely kiegészül az adott sporttevékeny-



ség meghatározott szabályok szerinti végrehajtásával (Fritz, 2019. 29. o.). Hobbysportnak tekinthető a közepes terhelésű edzéssel járó sporttevékenység, amelynek célja a jó közérzet elérése, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül (Fritz, 2019). A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengesség és az oszteoporózis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). Janke és társai (2006)

rámutattak arra, hogy a szabadidős sporttevékenységeknél az egészségmegőrzés nagyon fontos cél. Ugyanakkor egyes szerzők szerint az emberek szeretnek maguk elé célokat tűzni és kihívások elé állítani a fizikai teherbírásukat és ezáltal önértékelésüket is (Mueser, 1998; Kil - Stein - Holland, 2014).

Természetesen a sport nem csak az egészségmegőrzés része, de veszélyeket is rejt magában. A mozgásszervi sérülések mellett a koponyatraumák egyik jellegzetes formája a sportolás során elszenvedett agysérülés is (Tamás - Kovács - Büki, 2017). A rendszeres sporttevékenység elkezdésénél nagyon fontos a



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



Rovatszerkesztő:
JUHÁSZ ANNAMÁRIA
Miskolci Egyetem
Gazdaságtudományi Kar
Whole life balance specialista
efkegtur@uni-miskolc.hu
egyetemi tanársegéd,
Ph.D hallgató
Kutatási terület:
Az egészség tudatos magatartás
fejlesztése a társadalmi
marketing eszközeivel
juhasz.ancsa@uni-miskolc.hu

fokozatosság elve, és a sportolás során végig elengedhetetlen a megfelelő regenerálódás. Mindezek megvédhetik a sportolót a sérülésektől, túledzéstől, fáradásos törésektől és akár a szív-megállásból fakadó haláltól is. A túlzásba vitt rekreációs sportolás nemcsak sérülésekhez vezethet, de szélsőséges esetekben a túlzott edzés akár életveszélyes is lehet (Morgan, 1979). Az okos telefonok egyes alkalmazásai segítséget jelenthetnek, pl. a vérnyomméréssel vagy az alvási fázisok monitorozásával hozzájárulhatnak a regeneráció alakulásának kontrollálásához. Az alkalmazások ismerve a felhasználó számos személyes sajátosságát (max. pulzus, VO₂max, pulzus megnyugvási görbe, alvás mélysége, stb.) személyre szabott edzésterveket tudnak összeállítani, aminek követése biztonságos. A test számos funkcióját monitorozva figyelmeztetni tudja a felhasználót, ha rendellenességet tapasztal valamely mért egészségügyi adatnál, ez akár életmentő is lehet. A mozgás tulajdonképpen egyfajta gyógyszernek tekinthető, éppen ezért alkalmazásához szakértelem kell. Korábban ezzel a tudással kizárólag a testnevelő tanárok és az edzők rendelkeztek, napjainkban viszont részben átveszik az edzők helyét a gépek és a mesterséges intelligencia.

Az okos telefonok és okos órák számtalan funkciója csábít sportolásra. Gondolhatunk a GPS-re és az útvonalnaplózásra, a pulzuszámolásra és rögzítésre, lépésszámlálásra, a kcal felhasználásra vagy a VO₂ max. mérésére. Ezen adatok nyomon követése már önmagában sok felhasználót ösztönöz a sportolásra, és ehhez még hozzájön, hogy mindezek egymással megoszthatóak egyes alkalmazások segítségével, valamint a közösségi oldalakon is, mely szintén motiváló tényező sokak számára. Egyes emberek giroszkóp vagy M5 alapú lépésszámlálóval követik nyomon egész nap az aktivitásukat. Ők nem csak a sporttevékenység esetén mérik és rögzítik ezen adatokat, hanem folyamatosan. Sok felhasználó célja mindennap elérni a 10 000 lépést, mely az egészségmegőrzés fontos eszköze.

A futók szeretnek új helyeket felfedezni, és az okos órák GPS funkcióinak köszönhetően ezek a nyomvonalak hosszú távon őrizhetőek, visszanézhetőek. Ezt a fajta motivációt



használják ki azok a futópadok, melyek hatalmas monitorral, rengeteg különböző pályával ösztönözik a felhasználót a futásra. A futó – bár a valóságban nem teszi ki a lábát a lakásból vagy az edzőteremből – minden egyes futása alkalmával új helyeket „jár be” és ismer meg. Ezeket a videókat, amiket a futók futás közben látnak, egy valós futó fejkamerája rögzítette, így az illúzió tökéletes, valóban azt az élményt nyújtja a monitor, mintha ott futnánk (pl. Párizsban, Chicagóban, a svájci Alpokban, vagy az afrikai sivatagban). Ezek a futópadok a felfedezés izalmára építve ösztönözik a sportolásra.

Más alkalmazások a verseny, a játék vagy a pénzszerzés motivációjára alapozva érik el, hogy a felhasználó sportoljon. Egyes alkalmazások egy

adott mennyiségű pont begyűjtését (pl. 25 000 pont) adott pénzjutalommal díjaznak (25 000 dollár), és a pontok igazoltan lefutott kilométerek segítségével gyűjthetőek (Hegyháti, 2016 a.).

Azok számára, akik szeretnek játszani, kockáztatni, kifejlesztettek egy olyan alkalmazást, ahol a résztvevők fogadásokat kötnek arra vonatkozóan, hogy a következő héten hányszor és mennyit fognak sportolni, és ha teljesítik a vállalásukat, akkor pénzt nyernek azoktól, akik nem teljesítik azt (Hegyháti, 2016 a.). Hasonlóan működő alkalmazás, melyben a felhasználók a következő hónapban megtett km-ekre tehetnek fogadásokat (túrázva, futva, biciklizve stb.), és aki teljesíti, amit vállalt, az visszakapja a tét összegét és azoknak a tétjét,





akik nem voltak olyan aktívak, mint hitték (Hegyháti, 2016 a.). Ezekben az alkalmazásokban az a közös, hogy a felhasználó a sporttevékenysége által valódi pénzre tehet szert. Ezenkívül egyes alkalmazásokkal kreditpontok gyűjthetők a sporttevékenység által, melyeket szolgáltatásokra, kedvezményekre, utalványokra vagy akár jótékony célokra is be lehet cserélni.

Egyes alkalmazások a játék izgalmanak és örömeinek motiváló erejére építenek és rajzfilmszereplőkön, animékon keresztül buzdítanak sportolásra, mint pl. a zombi-futás vagy a Pokemon játék. Ebben az esetben a felhasználó a telefonjával fut és onnan kapja a feladatokat. (pl. *fusson gyorsabban, mert üldözi egy zombi, vagy keressen meg egy Pokemont, ahol fut, mert ott rejtőzik*) (Hegyháti, 2016



b.). Ezek az alkalmazások elsősorban a futás unalma és egyhangúsága ellen veszik fel a harcot és igyekeznek izgalmat, kalandot, változatosságot csempészni a futásba, mellyel élvezetesebb és szórakoztatóbb lehet a testmozgás.

A „zombi-futás” alkalmazás esetén a futó, zene helyett egyfajta hangos könyvet hallgat, ahol a történet a zombis posztapokaliptikus világban játszódik, és a futó feladata különböző erőforrások (üzemanyag, lőszer)

összegyűjtése a virtuális világban, miközben a valós világban fut. A futó az alkalmazást használva futás közben időnként olyan üzenetet kap, hogy „zombik 100 méteren belül”, és ekkor átmenetileg növelnie kell a sebességét, hogy megússza a veszélyes helyzetet és el tudjon menekülni, mely által intervall edzésen vesz részt. Ez az alkalmazás annyira népszerű, hogy kb. 1 millió felhasználója van (Hegyháti, 2015)..

Mindezek a lehetőségek segítségével lehetnek azoknak, akiket a játék, a verseny izgalma, a kockáztatás öröme vagy a szórakozás tud könnyebben a mozgásra ösztönözni, mint az egészségmegőrzés.

Következtetések

A mai modern ember számára a sportolási lehetőségek szinte végtelen tárháza elérhető.

A technika fejlődése, robbanásszerű változása, hozzáférhetősége és felhasználóbarát stílusa már nem csak az élsportolók számára kínál lehetőségeket, hanem az amatőr-hobby szinten sportolót is ösztönözheti akár a sport elkezdésére, akár a jobb és jobb eredmények elérésére, és ezáltal hozzájárulhat az egészségesebb élethez, mind testi, mind lelki szinten.

Irodalomjegyzék

Al-Mallah, M.H. – Sakr, S. – Al-Qunaibet, A. (2018): Cardio-respiratory Fitness and Cardiovascular Disease Prevention: an Update. *Curr Atheroscler Rep.* 20(1):1. DOI: 10.1007/s11883-018-0711-4

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

Fritz, P. (2019). Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén : Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 29.

Janke, M., Davey, A., & Kleiber, D. (2006). Modeling change in older adults' leisure activities. *Leisure Sciences,* 28, 285–303. Doi: 10.1080/01490400600598145.

Kaminsky, L.A. – Arena, R. – Ellingsen, Ø. – Harber, M.P. – Myers, J. – Ozemek, C, et al. (2019): Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease – The past, present, and future. *Prog Cardiovasc Dis.* 62(2):86–93.

Kil, N. – Stein, T. V., – Holland, S. M. (2014). Influences of wildland-urban interface and wildland hiking areas on experiential recreation outcomes and environmental setting preferences. *Landscape and Urban Planning,* 127, 1–12. doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.04.004

Morgan, W.P., (1979): Negative addiction in runners. *The Physician and Sportmedicine* 7. 57–71.

Mueser, R. (1998). Long-distance hiking. *Lessons from the Appalachian Trail,* Ragged Mountain Press, Camden, Maine

Tamás, V. – Kovács, N. – Büki, A. (2017): A sportolás és a bal-eseti agysérülés összefüggései – veszélyek és következmények. *Ideggyógyászati Szemle.* 70 (3–4) 89–96. o.

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

Internetes hivatkozások:

Hegyháti, M. (2016 a.) How I Got Rich by Being Healthy
From: <https://web.archive.org/web/20160730103553/https://blog.runkeeper.com/1987/how-i-got-rich-by-being-healthy/> letöltés: 2022. nov. 10.

Hegyháti, M. (2016 b.) Embrace the hype: Pokémon GO (and Running)

From: <https://runnermate.blogspot.com/2016/07/embrace-hype-pokemon-go-and-running.html?fbclid=IwAR2gQjGdZoluHXIamyF4MINhWp9ZDbmmNfrl05fWfdEwVC4WQQ3ngt3qP5k> letöltés: 2022. nov. 10.

Hegyháti, M. (2015) Say goodbye to the boring runs: here come the zombies!

From: https://runnermate.blogspot.com/2015/09/say-goodbye-to-boring-runs-here-come.html?fbclid=IwAR3GzT7BkrGKCY-jE5oqptNzp-IJ_JOsNIXHaKqHQUlWolPEkiUfz3PDMKcg letöltés: 2022. nov. 11.