

A sport, mint az életmentés és a testi- és lelki egészségmegőrzés eszköze

Szenior tűzoltók rekreációs sporttevékenysége

Sport as a way of saving lives and maintaining physical and mental health
Recreational sports activity for senior firefighters

DOI: 10.21486/recreation.2023.13.4.2

ÖSSZEFOGLALÁS:

Ez a tanulmány az idősebb, szakértő tűzoltók rekreációs sporttevékenységébe enged betekintést, különös tekintettel a motivációra. Mennyit sportolnak hetente átlagosan a vonulós tűzoltók? Mióta végeznek rendszeres sporttevékenységet? Mi a motivációjuk? Jelen kutatás ezekre a kérdésekre keresi a választ kvantitatív módszert alkalmazva. A vizsgálatban vonulós tűzoltók vettek részt (46 fő, átlagos életkor 47,87 ±3,35). A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a legalább 45 éves életkor és a legalább 15 éves tűzoltó szakmai tapasztalat. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a vizsgált vonulós állományt elsősorban a kikapcsolódás és a mindennapi stresszel való megküzdés motiválja a sporttevékenységekben való részvételre. E mellett megjelent a munka iránti elkötelezettség is, mely a rendszeres sporttevékenységben való részvételre sarkallja a tűzoltókat.

Kulcsszavak: tűzoltók, idősor, mozgásos rekreáció, kikapcsolódás

ABSTRACT:

This study provides an insight into the recreational sporting activities of older, expert firefighters, with a particular focus on motivation. On average, how much sport do on-duty firefighters do per week? How long have they been participating in regular sports activities? What is their motivation? This research seeks to answer these questions using a quantitative method. Retired firefighters took part in the investigation (46 persons, average age 47,87 ±3,35). The criteria for inclusion in the study were age of at least 45 years and at least 15 years of professional experience as a firefighter. The results suggest that the main motivation to participate in sporting activities among the trainees was to relax and cope with everyday stress. In addition, there was also a commitment to work, which motivates firefighters to participate in regular spot activities.

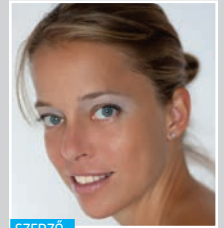
Keywords: firefighters, ageing, physical recreation, recreation

BEVEZETÉS

Az öregedés egy visszafordíthatatlan folyamat, amely a fizikai és kognitív teljesítőképességet is érinti (Park – O’Connell – Thomson, 2003). Az utóbbi évtizedekben a várható élettartam megnőtt, ezért különösen fontos hogy az idősek jó egészségben, megfelelő minőségben éljék az életüket. A fizikai aktivitás minden életkorban elengedhetetlen, de az idősek életében kulcsfontosságú szerepe van az egészség megőrzésében (Carvalho et al., 2014). Az állóképesség az a kondicionális képesség, amely legnagyobb hatással van az egyén jóllét-érzésé-

re és csökkenti a mortalitást és a morbiditást (Al-Mallah - Sakr - Al-Qunaibet, 2018; Kaminsky et al., 2019). A rekreációs sporttevékenység az idősebb életkorban gyakran az állóképességi sporttevékenységekre összpontosul. „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019. 29. o.). (1. kép)

Hobbysportnak tekinthető a közepes terhelésű edzéssel járó sporttevékenység, amely-



SZERZŐ:

Dr. habil. Mayer Krisztina

Szerző: Dr. habil. Mayer Krisztina
Titulusa: PhD, egyetemi docens
Munkahely: Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi Kar, Miskolc,
3515. Egyetemi út. 1.
E-mail: efmayer@uni-miskolc.hu



ROVATSZERKESZTŐ:

Kulcsár Kata

szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
KERT Miskolci kreatív csoport vezető



1. kép / Forrás: BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Facebook oldala

nek 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 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 ember az esésekkel 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 - Baltzell - Zaichkowsky, 2008).

A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019). A testedzés segít a stresszel való megküzdésben, valamint csökkenti a szorongást (Boros - Kalmárné Rimoczi, 2011). Továbbá a sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is (Pate et al., 1996). A

jóllét-érzés fokozásához nagyértékben járul hozzá a társakkal, közösségekben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019).

A tűzoltóknál különösen fontos és elengedhetetlen a jó fizikai egészség és a megfelelő kondíció. A tűzoltó munka igen jelentős megterhelést jelent mind fizikai, mind pszichés szempontból. A tűzoltók számára nagy kihívást jelent, hogy nem tudják előre felmérni, hogy a tüzeseteknél és a káreseményeknél mekkora lesz az igénybevétel. További nehéz körülmény a tűzoltók számára, hogy az éjszakai riasztások során álmukból felriadva kell helytállni. A szervezetüknek azonnal válaszreakcióra késznek kell lenniük, 2 percen belül el kell hagyniuk a lakatanyát, azonnal „tettre kész” állapotba kell kerülniük. Terhelést jelent számunkra továbbá a védőruhák viselése, a hőhatás, a pusztulás látványa, valamint a mentettek fokozott érzelmi, fizikai reakciói, és a társak sérülése, esetleg halála (Hornyacsek – Vad, 2011).

A jól végzett tűz- és káreseti munka egyik fontos eleme a magabiztoság, melynek alapja, hogy a tűzoltó tisztában legyen saját képességeivel, valamint a fizikai tűrőképességének határával is. Ehhez nem csak szakmai tudásra van szüksége, hanem bevetés- és munka tapasztalatra is.

Jelen kutatás során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy az

idősebb, szakértő tűzoltók mennyi időt töltenek rekreációs sporttevékenységgel és mi motiválja őket ebben. Megjelenik-e a motivációs tényezők között az, hogy a munkájuk végzéséhez elengedhetetlen a jó fizikai állapot.

MÓDSZEREK

Vizsgálati személyek

A vizsgálatban vonulós tűzoltók vettek részt, a vizsgálatba kerülés kritériuma volt a legalább 45 éves életkor és a legalább 15 éves tűzoltó szakmai tapasztalat.

A vizsgálati mintát 46 fő alkotta (átlagos életkor 47,87 ±3,35 év, szolgálatban eltöltött idő 20,17 ±4,15 év). A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt. A vizsgálatban való részvételért el-lenzolgáltatást nem adtam. (2.kép)

KUTATÁSI MÓDSZER



2. kép / Forrás: BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Facebook oldala

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem. A vizsgálat során kvalitatív kutatási módszer került alkalmazásra, mely során nyitott kérdéseket kaptak a vizsgálati személyek, hogy lehetőségük legyen saját szavaikkal megfogalmazni a sporttal kapcsolatos motivációikat. A kapott válaszok elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozás mentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljárás alapján, hogy

a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).

EREDMÉNYEK

Vizsgálati személyek

A felmérésben összesen 46 tűzoltó vett részt (átlagos életkor $47,87 \pm 3,35$ év, szolgálatban eltöltött idő $20,17 \pm 4,15$ év). Látható, hogy a minta idős és nagy munkatapasztalattal rendelkező szakértő tűzoltókból áll. A szakértőt az különbözteti meg a kezdőtől, hogy nagy mennyiségű tudása és tapasztalata van, amit képes hatékonyan felhasználni, legyen szó bármilyen szakmai területről (Csíkos, 2007). A legtöbb Tűzoltóparancsnokságon a nyugdíjazási- és felszerelési hullámnak köszönhetően a szakértő tűzoltók száma megtizedelődött. Míg pl. 2006-ban az állomány átlagéletkora $33,5$ év, átlag szolgálati éveinek száma $9,8$ év volt, addig 2011-re ez a két szám $30,1$ -re és $5,5$ -re csökkent (Ruzsa, 2014). A tapasztalt, szakértő tűzoltó ereje teljében, karrierje csúcán áll. Már rendelkezik megfelelő mennyiségű szakmai tudással ahhoz, hogy eléggé magabiztos tűzoltó legyen. A tapasztalt tűzoltók azok, akik a vonulós állományban vezető szerepet látnak el.

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

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
Minta nagysága	46
Átlagos életkor (év)	$47,87 \pm 3,35$
Szolgálatban töltött idő (év)	$20,17 \pm 4,15$
Hány éve sportol?	$28,04 \pm 12,24$
Hetente hány órát sportol?	$5,70 \pm 2,59$

1. táblázat

A tűzoltók sporttevékenységére vonatkozó eredmények: Az általam vizsgált szenior tűzoltók $28,04 \pm 12,24$ éve sportolnak átlagosan. A legtöbb ideje sportoló tűzoltók 42 éve sportolnak, a legkevesebb ideje sportoló pedig 4 éve sportolnak rendszeresen.

Az általam vizsgált tűzoltók átlagosan $5,70 \pm 2,59$ órát sportolnak hetente. A legtöbbet sportoló tűzoltók hetente 12 órát sportolnak, a legkevesebbet sportoló tűzoltók pedig hetente 3 órát sportolnak.

A TŰZOLTÓK SPORTMOTIVÁCIÓJÁRA VONATKOZÓ EREDMÉNYEK:

A sport a tűzoltók számára leggyakrabban a kikapcsolódás, stressz levezetés és az egészségmegőrzés eszköze. „A sport számomra öröm és kikapcsolódás, ami által el lehet felejteni egy kis időre mindent.” - 48 éves, heti 8 órát sportoló, 20 éve tűzoltó

„Egészségmegőrzést jelent nekem a sport.” - 50 éves, heti 5 órát sportoló, 22 éve tűzoltó

„A sport egy eszköz nekem, mely segít megküzdni a mindennapok problémaival, mérsékli az engem ért stresszhatásokat és segít az egészségem megőrzésében is.” - 46 éves, heti 10 órát sportoló, 17 éve tűzoltó

„A sport kikapcsolódás és egy biztos pont, valamint egy olyan függőség, ami nem ártalmas az egészségre.” - 53 éves, heti 12 órát sportoló, 23 éve tűzoltó

„A sport számomra kikapcsolódás, örömforrás, hosszú távon az életet jelenti.” - 49 éves, heti 3 órát sportoló, 25 éve tűzoltó

„A sport nekem elsősorban kikapcsolódás, de a barátaimmal együtt töltött időt is jelenti.” - 49 éves, heti 5 órát sportoló, 20 éve tűzoltó

„A sport által felfrissülök, kikapcsolódom, levezetem a feszültséget.” - 45 éves, heti 8 órát sportoló, 23 éve tűzoltó

A sport mindezek mellett segít biztosítani az erőnlétet a munkához, a fizikai igénybevételhez is.

„Fizikai állóképesség biztosítása leginkább a sport számomra, felkészülés igénybevételre.” - 45 éves, heti 8 órát sportoló, 15 éve tűzoltó

„A rendszeres sporttal fokozatosan egyre nagyobb teljesítményre leszünk képesek, pl. többet tudunk futni, nagyobb súlyokat tudunk megmozgatni, ezáltal le tudjuk győzni a saját korlátainkat, mely segíthet legyőzni a mindennapi életben előforduló akadályokat is.” - 49 éves, heti 5 órát sportoló, 20 éve tűzoltó

„Egyszer egy kútból hoztam fel egy bajbajutottat még évekkkel ezelőtt és megcsúszott a kezemben, mert fogytán volt az erőm. Azért kezdtem kondizni, hogy ez ne történjen meg többet soha.” - 47 éves, heti 5 órát sportoló, 24 éve tűzoltó

„Az életemet alapvetően végig kísérte sport. Számomra az élet nélkülözhetetlen részre, amely minőséget ad. A sport, a sportoló közösség olyan értékeket, élményeket ad, amit az ember az élete más területein is fel tud használni.” - 45 éves, heti 5 órát sportoló, 15 éve tűzoltó. 3.kép

ÖSSZEFOGLALÁS

A tanulmány a 45 év feletti tűzoltók sportmotivációját tárta fel. A tűzoltók többsége számára a sporttevékenység örömet, kikapcsolódást ad, mely az egészségmegőrzést is szolgálja. Eredményeim arra engednek következtetni, hogy a tűzoltóknak elsősorban belső (intrinsic) motivációik vannak, ideértve a mozgás örömeinek az átélését, a kikapcsolódást és a stressz levezetését. Eredményeim alapján elmondható, hogy a sport a tűzoltók egy részénél az erőnlét fokozását és a fizikai teljesítmény javítását is szolgálja, mely hozzájárul az eredményesebb munkavégzéshez is.

A tűzoltók munkájuk során hatalmas lelki és fizikai terhelésnek vannak kitéve (Hornycsek – Vad, 2011), mely kimerüléshez, kifáradáshoz, kiégéshez vezethet. A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a szorongást, oldja a stresszt, fokozza az önértékelést és védőfaktort jelenthet a kiégéssel szemben. A tűzoltók a szolgálatteljesítés során közösen dolgoznak, egymásra utalva végzik a munkájukat, így elengedhetetlen a bizalom, a



3. kép / Forrás: BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Facebook oldala

megfelelő társas támogatás, érzelmi kötődés és a csoportban meglévő jó hangulat, mely a közösen végzett sporttevékenységgel fokozható. A rekreációs sporttevékenység, mint védőfaktor szerepe azért is nagy jelentőségű, mert a legtöbb tanulmány csak azt állapítja meg, hogy a tűzoltók komoly stresszhatásnak, jelentős mértékű traumatizációnak vannak kitéve, ami negatívan hat az érzelmi jóllétükre (Ha et al., 2008; Kanyó, 2008).

IRODALOMJEGYZÉK

Al-Mallah, M.H. - Sakr, S. - Al-Qunaibet, A. (2018): Cardiorespiratory Fitness and Cardiovascular Disease Prevention: an Update. *Current Atherosclerosis Reports* 20.1.1.
DOI: 10.1007/s11883-018-0711-4
Boros, Sz. - Kalmárné Rimóczi, Cs. (2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia*. 49. 2-4. 118-128.
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
Carvalho, A. - Rea, I.M. - Parimon, T. - Cusack, B.J. (2014): Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. *Clinical Interventions in Aging*. 9. 661-682.
DOI: 10.2147/CIA.S55520
Csíkos, Cs. (2007): Sakk, metakogníció és a kezdő-szakértő problematika. *Hadmérnök különszám*.
http://www.hadmernok.hu/kulonszamok/sakk_2007/hm/csikos.htm
letöltve: 2022. július. 8.
Csinády, A. (2019): Gerontofitness – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősebb emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia*. 11. 37-38. 53-64.
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. (2019): Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: *Rekreáció mindenkinek III,*

Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 29. o.
Ha, J.H. - Kim, D.I. - Seo, B.S. - Kim, W.S. - Ryu, S.H. - Kim, S.G. (2008): Job stress and psychosocial stress among firefighters. *The Korean Society of Occupational and Environmental Medicine*. 20. 2. 104-111. DOI: 10.35371/kjoem.2008.20.2.104

Hornyacsek, J. - Vad, T. (2011): A tűzoltók fizikai, szellemi és pszichés terhelése. *Hadtudományi Szemle*. Budapest. 4.4. 142-154.

Kanyó, F. (2008): A tűzoltók fizikai alkalmasságának felmérése az új évezredben. *Laboratóriumi és pályavizsgáló teljesítménydiagnosztikai eljárások alkalmazási lehetőségei a tűzoltók teljesítménymérésében*. Doktori (PhD) értekezés – Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem, Bolyai János Katonai Műszaki Kar, Katonai Műszaki Doktori Iskola
Kaminsky, L.A. - Arena, R. - Ellingsen, Ø. - Harber, M.P. - Myers, J. - Ozemek, C. - Ross, R. (2019): Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease - The past, present, and future. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 62.2. 86-93.
DOI: 10.1016/j.pcad.2019.01.002

Mayer, A. (2017): A tartalomelemzés módszere From: <https://spssabc.hu/kutatasimodszerok/tartalomelemzes-modszere/> letöltve: 2022. ápr. 17.
Pate, R. R. - Heath, W. G. - Dowda, M. - Trost, G. S. (1996): Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*. 86.11. 1577-1781.
DOI: 10.2105/ajph.86.11.1577
Park, H.L. - O'Connell, J.E. - Thomson, R.G. (2003): A systematic review of cognitive decline in the general elderly population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 18.12. 1121-1134.
DOI: 10.1002/gps.1023
Ruzsa, D. (2014): Stresszforrások, stressztünetek és stresszoldási mechanizmusok vizsgálata tűzoltók körében. *Doktori (PhD) értekezés – Nemzeti Közszolgálati Egyetem, Bolyai János Katonai Műszaki Kar, Katonai Műszaki Doktori Iskola*. DOI: 10.17625/NKE.2015.011
Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. *Magyar Gerontológia*. 13. Különszám. 7-8. o.
DOI: 10.47225/mg/13/Kulonszam/10568