



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
Egészségtudományi Kar



II. SPORT, KARRIER ÉGÉSZSÉG KONFERENCIA

ABSZTRAKT KÖTET



2019. OKTÓBER 16.

7622 PÉCS, VÖRÖSMARTY M. U. 4.

EFOP 1.8.6-17-2017-00057

A FELNŐTT LAKOSSÁG PREVENCIÓS CÉLÚ EGÉSZSÉG-
FEJLESZTÉSE A SZABADIDŐSPORT RÉVÉN
A DÉL-DUNÁNTÚLI RÉGIÓBAN

WWW.ETK.PTE.HU/REKREACIO



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

SPORT, KARRIER, EGÉSZSÉG TÖBB MINT REKREÁCIÓSZERVEZŐ KONFERENCIA



PTE ETK részéről:

Elbert Gábor
Kajos Luca Fanni
Kiss Alexandra

PTE PEAC részéről:

Prof. Dr. Ács Pongrác
Takács Gyula
Dr. Morvay-Sey Kata

TARTALOMJEGYZÉK

TARTALOMJEGYZÉK	2
PROGRAM	3
ELŐADÓK ABSZTRAKTJAI.....	6
FELNÖTTEK PREVENCIÓJA (E-POSZTER SZEKCIÓ)	13

PROGRAM

2019. OKTÓBER 16.

8:00 - 9:00 Regisztráció

9:00 - 9:15 Megnyitó

9:15 - 9:30 PTE PEAC "A felnőtt lakosság prevenció célú egészségfejlesztése a szabadidősport révén a Dél-Dunántúli régióban" projekt bemutatása

9:30 - 11:55 PLENÁRIS ÜLÉS

12:00 - 13:30 Ebédszünet

13:30 - 15:55 SZEKCIÓK

16:00 Zárás

9:30 – 11:55 PLENÁRIS ÜLÉS

Elnök: Dr. Elbert Gábor – adjunktus – PTE ETK, Coach, korábbi sport-államtitkár
Titkár: Novák Ferenc – rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató – PTE ETK

9:30 - 10:15 Dr. habil. Rétsági Erzsébet címzetes egyetemi tanár Plenáris előadása

"Rekreáció és életminőség" címmel

10:20 - 11:05 Balzsay Károly Budapesti Honvéd Ökölvívó Szakosztályának vezetője háromszoros bokszt világbajnok, vezetőedző plenáris előadása

„Felálltam a földről a ringben, felálltam a földről az életben” címmel

11:10 - 11:55 Petrov Iván Magyar Úszó Szövetség utánpótlás szövetségi kapitánya, Győri Úszó SE vezetőedző Plenáris előadása

"Edző, mint vezető" címmel

12:00 - 13:30 Szünet

13:30 - 15:55 1. SZEKCIÓ: ÜZLET ÉS SPORT, ÜZLET ÉS REKREÁCIÓ

Elnök: Dr. Laczkó Tamás – adjunktus – JOOLA-Asztaltenisz Kft. ügyvezető
Titkár: Mezriczki Márk – Sport- és rekreációs szervező szakos hallgató – PTE ETK

13:30 - 14:15 "Tomka és lányai, önálló vállalkozás az egyetem mellett"

Kovács Sarolta- Sport- és rekreációs szervező szakos hallgató – PTE ETK

14:20 - 15:05 "A sportüzlet speciális személye – játékos-ügynök"

Paunoch Péter- Center Sport tulajdonosa,

MLSZ által regisztrált játékos-közvetítő, 2011-ben az év Sportmenedzsere

15:10 - 15:55 "Abból élj, amit szeretsz, amihez értesz!"

Zubor Attila- Tököli Úszóegylet és a DMTK-KVSE vezetője,

Magyar vízimentő sport szövetségi kapitánya

13:30 - 15:55 2. SZEKCIÓ: EGÉSZSÉG, ESÉLYEGYENLŐSÉG, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

Elnök: Dr. Morvay-Sey Kata PhD – adjunktus- küzdősportok szakembere, PTE-ETK tanára
Titkár: Füle Kata Sport- és rekreációs szervező szakos hallgató – PTE ETK"

13:30 - 14:15 "Neurodiverzitás, inklúzió, integráció - A sokféleség érték?"

Dévai Zita- Korábbi NB1-es labdarúgó, Gyógypedagógus

14:20 - 15:05 "Szexualitás és Egészség"

Skultéty Dóra- Szexuálterapeuta, PTE ETK doktorandusz hallgatója

15:10 - 15:55 "Élményszerzés a látássérültek számára: az audionarráció"

Dr. Zalán János- Pesti Magyar Színház Igazgatója, Színművész

13:30 - 15:55 3. SZEKCIÓ: SPORT, SZAKEMBER, SPORTSZAKEMBER

Elnök: Dr. Cselik Bence PhD - kampányasszisztens, megbízott vállalati kapcsolati menedzser
Titkár: Kiss Adrienn – Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató – PTE ETK"

13:30 - 14:15 "Pécsett a női kosárlabda"

Iványi Dalma- PVSK női kosárlabda szakosztályának vezetője,
tízszeres magyar bajnok kosárlabdázó

14:20 - 15:05 "Az egészséges táplálkozás és a sporttáplálkozás irányelvei"

Shenker-Horváth Kinga- Európa-bajnok és Világ első wakeboardos,
Dietetikus szakember és wakeboard edző

15:10 - 15:55 "Az itt tanultak a gyakorlatban, a szülővárosomban"

Németh Balázs- Várpalotai Bányász SE elnöke,
PTE ETK doktorandusz hallgatója

4. SZEKCIÓ: FELNŐTTEK PREVENCIÓJA (E-POSZTER SZEKCIÓ)

"Mozgásterápia egy applikáció segítségével"

Prof. Dr. Ács Pongrác PTE ETK, általános dékánhelyettes

"Determinálja-e a testösszetétel a kézilabdában a szerepeket?"

Dr. Filó Csilla PTE ETK, adjunktus

"Az anticipáció szerepe a kézilabdázásban"

Dr. Filó Csilla PTE ETK, adjunktus

"Az időskorú magyar népesség sportolási szokásai"

Dr. Lampek Kinga PTE ETK, főiskolai tanár

"A sportolási gyakoriságot befolyásoló tényezők alakulása az Európai Unió országaiban"

Dr. Melczer Csaba PTE ETK, adjunktus

"Önvédelemről alapfokon"

Dr. Morvay-Sey Kata PTE ETK, adjunktus

16:00 Konferencia zárása

A konferencián való részvétel INGYENES, DE ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT!

A konferencia teljes ideje alatt a PTE PEAC EFOP 1.8.6-17-2017-0057 A FELNŐTT LAKOSSÁG PREVENCIÓS CÉLÚ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSE A SZABADIDŐSPORT RÉVÉN A DÉL-DUNÁNTÚLI RÉGIÓBAN című pályázatának keretében E-Poszter szekció tekinthető meg Felnőttek prevenciója témában, valamint 8:00 - 13:30 között InBody készülékünkkel testösszetétel mérést, valamint Osteosys Calcaneus kvantitatív ultrahang készülékünkkel densitometriai vizsgálatot végzünk a csontsűrűség meghatározása érdekében az érdeklődők körében.

ELŐADÓK ABSZTRAKTJAI

A beküldött összefoglalókat a felelős szerkesztő nem módosította, az előforduló formai, helyesírási, stb. hibákért a szerzők felelnek!

PREVENCIÓS CÉLÚ MOZGÁSTERÁPIA A NÉPBETEGSÉGEKBEN EGY HAZAI FEJLESZTÉSŰ APPLIKÁCIÓ SEGÍTSÉGÉVEL (NEA)

Szerzők: Ács Pongrác, Demeter Lehel, Gerold Gábor, Kovács Antal, Melczer Csaba, Laczkó Tamás

Bevezetés: A hivatalos WHO definíció szerint mobile health, vagyis mHealth módszer minden olyan egészségügyi jellegű ellátás (ideértve mind a klinikai gyakorlatot, mind a közegészségügyet vagy a személyes prevenciót), melyben valamilyen mobil eszköz játszik szerepet. A mozgásterápia alkalmazásának hatékonyságát számos hazai és nemzetközi kutatási eredmény bizonyította. A hazai fejlesztésű applikáció (NEA) széles körben való elterjedését segítik olimpiai bajnok és válogatott sportolóink, akik aktív részvételének segítségével a mozgásterápia okos eszközön való alkalmazásának hatékonyságának növelését is reméljük. **Anyag és módszer:** Gyógytornászok valamint testnevelők, edzők által meghatározott - nemzetközi protokollokon alapuló- mozgásterápiát fejlesztettünk öt népbetegségre. Az okos telefonra és tabletre optimalizált mobil applikáció az egyének valid és objektív paramétereken mérhető betegség-rizikófaktorának, valamint fittségi állapotának megfelelő státuszfelvételét követően személyre szabott mozgásterápiát határoz meg és javasol. **Eredmények:** A mobilalkalmazás a mozgásprogramokat intenzitás és terjedelem segítségével generálja és három hónapig követi. Minden előírt gyakorlatnak az ismertetésén túl van egy video megjelenítése is, melyet Dr. Kovács Antal olimpiai és világbajnok sportoló mutat be, csakúgy, mint a kontra indikált gyakorlatokat. Az applikáció segítségével az otthoni, könnyen végezhető mozgássorok által azon társadalmi csoportokat is rá tudjuk bírni a fizikai aktivitásra, akik ezt szervezet keretek közt nem teszik meg (pl. kondicionáló terem, stb). A hatékonyságát növelő motivációs faktorként tovább neves válogatott sportolók (Demeter Lehel, Gerold Gábor) segítik a népszerűsítését. **Következtetés:** Számos kutatás bizonyította, hogy a fizikai aktivitás protektív hatással bír számos betegség esetében. Tudva lévő, hogy bármely életszakaszban elkezdett rendszeres testmozgás egészségjavító hatású. Az első kutatási eredmények eredményei nyomán kijelenthető, hogy az applikáció használata protektív hatással bír a bevont öt népbetegség tekintetében. Az applikáció és a mozgásterápia továbbra is megerősíti azon feltételezésünket, miszerint a fizikai aktivitás a legolcsóbb gyógyszer.

Kulcsszavak: mobil applikáció, mozgásterápia , népbetegség

ÖNVÉDELEMRŐL ALAPFOKON

Cselik Bence¹, Morvay-Sey Kata¹, Hári József²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, PEAC

²Pécsi Tudományegyetem OIG Sportiroda, PEAC

Bevezetés: Az önvédelemhez kapcsolódó ismeretek napjainkban felértékelődtek, hiszen a romló közbiztonság a figyelmet ráirányította ennek fontosságára. Az utóbbi években többször fordultak elő olyan esetek, melyek a lakosság kiszolgáltatottság érzését növelhették. Az önvédelmi technikák, fellépési és viselkedési módok, a fenyegetettség és a vészhelyzetek felismerésének képessége önbizalmat adhat. A határozott, magabiztos fellépés, a szituációk megfelelő értékelésének képessége tanulható. **Célok:** Az előadás célja az önvédelemhez kapcsolódó alapvető fogalmak (jogos védelem, megelőző jogos védelem, végszükség, támadás, vélt jogos védelem stb.) tisztázása, a jogszabályok és törvények megismertetésén túl, a veszélyes szituációk, felismerésük, elkerülésük, valamint lehetséges viselkedési minták tárgyalása. Az előadás olyan gyakorlati praktikákat is igyekszik ismeretterjesztő jelleggel a hallgatóságnak átadni, melyek segítséget nyújthatnak egy esetlegesen kialakuló veszélyes szituációban. Így részletesen érintjük az önvédelem lépéseit, mint a megelőzés-elkerülés, felismerés, segítség kérése, kitérés, támadás elhárítása, szabadulás, menekülés a helyszínről, rendőrség / mentők értesítése, valamint kitérünk a jogszerűen tartható önvédelmi eszközök körére is.

Kulcsszavak: biztonság, önvédelem, jogos védelem

AZ ANTICIPÁCIÓ SZEREPE A KÉZILABDÁZÁSBAN

Filó Csilla¹ – Szögi Balázs²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

²Pécsi Egyetemi Atlétikai Club

Bevezetés Az anticipációt, mint elővételezést napjainkban úgy definiáljuk, mint egy képességet a jövőbeli információ használatára. Az anticipációval foglalkozó kutatások az utóbbi években egyre jobban felértékelődnek, a korábban elfogadott eredmények mára megdőlni látszanak. **Anyag és módszerek** Összehasonlító kutatást végeztünk a témában publikált kutatási eredmények szintetizálásával. Az első kutatásokat Poulton végezte és arra a megállapításra jutott, hogy az elővételezés az a képesség, amellyel pontos jóslások adhatók feltételezett információs forrásokból. Következtetése szerint bizonyos jelekből egy jövőbeni eseményt pontosan meg lehet határozni. Paillard és McPherson, írta le elsőként, hogy labdajátékokban az adott szituáció megítélése függ az edző általi megítéléstől, amelyet közvetít a labdajátékosok felé. Van der Kamp és kutatócsoportja bemutatott egy új nézőpontot az anticipációval kapcsolatban, a labdajátékokban. Tanulmányukban hangsúlyozzák a dorsal és ventral stream-ek egymásra kölcsön ható működést. Kiindulópontjuk azon alapult, miszerint a ventral system reagál bizonyos szituációkra, a dorsal system pedig a vizuálisan elképzeli a jövőbeni cselekvést. Egy 2006-os tanulmány szerint, a kapura irányuló lövések elővételezési helyét a tanulmányban szereplő „professzionális” kapusok, középső osztályokbeli kapusok, és fiatal kapusok közül a legtöbben azonos helyre várták. Ezzel próbálták bizonyítani, hogy az elővételezési készséget a „szakértelem” kevésbé befolyásolja rögzített szituációkban. Montagne kutatása keretében a labdajátékok körében megfigyelték, hogy egy repülő labda elfogása előtt és alatt milyen aktivitások játszódnak le az emberi agyban különböző státuszú (kezdőtől a profi játékosig) játékosok körében. **Eredmények** Az elmúlt évtizedekben sokan és sokat foglalkoztak az anticipációnak, mint a jövőbeli cselekvések bekövetkeztének „megjósolásával”. Összefoglalható, hogy fontos információ forrás a labdajátékokban az előre jóslt információkból való építkezés. Mára elengedhetetlen „kelléke” lett a labdajátékokban alkalmazott stratégiáknak az anticipáció. Viszont a modern labdajátékok fejlődésével a játék gyorsulásával az egyidőben fennálló jósolható információk száma is többszöröződik. Több kutatásban igazolták, hogy játékos anticipációs készségeit nem az befolyásolja, a játék helyzetekben, hogy az adott szituációt hogyan tudja elővételezni, hanem hogyan tud szelektálni az azonos időben bekövetkező cselekvésekre. A legfontosabb helyzetre reagált-e jó válasszal, vagy egy kevésbé fontos szituációban adott e jó választ a kihívásra. **Következtetések** Az anticipációt megfigyelő kutatások alapján elmondható, az elővételezés nem a hiányos jelekből megjósolható események bekövetkezésének leképezése, hanem az a képesség miszerint a jövőbeni események megjóslásakor, hogyan tudjuk felhasználni az egyéni mozgáskészségeinket a válasz reakcióinkban.

Kulcsszavak: kézilabda, anticipáció, jövőbeli feltételezés,

A SPORTOLÁSI GYAKORISÁGOT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK ALAKULÁSA AZ EURÓPAI UNIÓ ORSZÁGAIBAN

Laczkó Tamás – Betlehem József – Melczer Csaba
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

Bevezetés: A vizsgálat elsődleges célja volt populációs szintű mintán feltárni a sportolási gyakoriságot befolyásoló demográfiai, gazdasági, társadalmi és szociokulturális tényezők kapcsolatát az Európai Unió 28 országában. **Anyag és módszerek:** A vizsgálat az EU országaira terjedt ki, amelyekre vonatkozó aggregált adatok statisztikai másodelemzését végeztük. Az adatok az Eurobarometer Sport and Physical Activity és az Eurostat adatbázisából származnak. A leíró statisztikai bemutatás mellett, korrelációs analízissel vizsgáltuk a heti rendszerességű sportolás és az elemzésbe vont 39 gazdasági, demográfiai és társadalmi tényezők kapcsolatát. Az oksági összefüggéseket többváltozós lineáris regressziós modell segítségével elemeztük. **Eredmények:** A korrelációs analízis eredménye alapján 16 demográfiai, gazdasági, szociokulturális és társadalmi tényező van szignifikáns kapcsolatban a sportolási gyakoriság alakulásával. Ezen tényezők egymást befolyásoló szerepét kontrollálva önálló szignifikáns befolyásoló hatással 3 tényező maradt, amelyek sorrendben a következők: a helyi sport infrastruktúrával történő elégedettség ($\beta=0,48$), az iskolázottság ($\beta=0,35$) és az 1 főre jutó GDP ($\beta=0,35$). **Következtetés:** Az eredmények felhívják a figyelmet a sport infrastruktúra kiemelt szerepére. Ennek fejlesztése az egyik legjobb eszköz lehet a sportolási szokások pozitív irányú alakításának, amelynek további kedvező társadalmi hatásai feltételezhetők.

Kulcsszavak: sportolási szokások, sportolást befolyásoló társadalmi tényezők, sport infrastruktúra

AZ IDŐSKORÚ MAGYAR NÉPESSÉG SPORTOLÁSI SZOKÁSAI

Szerzők teljes neve: Lampek Kinga – Oláh András – Melczer Csaba – Morvay-Sey Kata
Intézmény: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs Vörösmarty utca 4.
E-mail cím: kinga.lampek@etk.pte.hu

Bevezetés: Európában és Magyarországon is egyre magasabb az idősek aránya, egyre inkább szükséges az egészségben eltöltött életevek számának növelésére és a megélt életminőségre irányítani a figyelmünket annak érdekében, hogy a 60 év felettek is minél jobb szellemi és fizikai állapotban töltsék el időskori éveiket. Az előadásban az idősek fizikai aktivitására irányuló kutatásunkat mutatjuk be. **Anyag és módszerek:** 2018 május-júniusában lefolytatott, országos reprezentatív mintán történt 2000 fős személyes megkérdezés eredményeit dolgoztuk fel. A megkérdezés a 15-74 évesek körében történt, ebből a körből választottuk az idős generációhoz tartozókat, jelen esetben a 60-74 éveseket, azok fizikai aktivitását, szűkebben a sportoláshoz való viszonyukat. **Eredmények:** Magyarországon az időskori fizikai inaktivitás okai között megjelenik a sportolási kultúra hiánya. Az idős korosztálynak mindössze 9,3%-a sportol rendszeresen, 72%-uk sosem sportolt életében. Az idősek által választott sportok között az úszás és a biciklizés a legjellemzőbb. Kutatási eredményeink alapján a magyar idős generáció egészségérzetét nem befolyásolja számottevően a modern értékorientáció szintje, a sportoláshoz és a profi versenysporthoz kapcsolódó érzések, valamint a sportcélú utazások sem. Ezzel szemben az élettempó, a tradicionális értékorientáció, az étellel való elégedettség, a BMI index és a rendszeres sportolás megléte szignifikáns hatást mutat. **Következtetések:** Az aktívan sportoló idősek egészségesebbnek érzik magukat, mint azok a társaik, akik már abbahagyták a sportolást vagy soha nem is sportoltak. Az európai fizikai aktivitásra vonatkozó átfogó kutatások eredményei a magyarokkal összehasonlítva azt jelzik, ezen a téren komoly javulásra lenne szükség.

Kulcsszavak: idősödés, öregkor, sport, fizikai aktivitás, Magyarország

DETERMINÁLJA-E A TESTÖSSZETÉTEL A KÉZILABDÁBAN A SZEREPEKET?

NAGY Tamás¹ – KISS Balázs² – FILÓ Csilla¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

²Pécsi Egyetemi Atlétikai Club

Bevezetés: A kézilabda sportág jelentős fejlődésen ment keresztül az elmúlt évtizedekben. A játék felgyorsulása miatt megnőtt a támadó és védekező akciók száma, a gyors futások, kitámasztások, elrugaszkodások, ugrások, lövések és ütközések- gyakrabban fordulnak elő, amelyek együttesen növelik a játékosra ható terhelés mértékét, fokozottan igénybe veszik az ízületeket, izomrendszert. Kutatásunkban azt feltételezzük, hogy a különböző posztokon szereplő játékosok testizom százaléka és testzsír százaléka eltérő. **Anyag és módszerek:** Kutatásunkban megmértük a PEAC férfi kézilabda csapat játékosainak testösszetételét (N=15). Inbody 720 készülékkel mértük a kézilabdázók testösszetételét, súly, testizom, testzsír, és testvíz százalékát. A mérési eredmények elemzését IBM SPSS 22 szoftverrel végeztük. A hipotézisek igazolására variancia analízist használtunk. Az elemzésben a játékosokat négy szerepkörbe csoportosítottuk: szélső, átlövő/irányító, beálló, kapus. **Eredmények:** A variancia elemzés (ANOVA test) alapján a vázizom összetétel szignifikáns különbséget mutatott a négy csoport között ($p=0,001$). A testzsírszázalék tekintetében a négy csoport között szintén jelentős eltérés mutatkozott ($p=0,000$). A mért testsúly alapján ugyancsak eltérés mutatkozik a szerepek között ($p=0,000$). A testvíz arány elemzése során is igazolódott, hogy a négy csoport különbözik egymástól ($p=0,001$). **Következtetések:** Eredményeinkből arra következtethetünk, hogy a vizsgált csapat játékosainak szerepkörét meghatározza a testösszetétel a súly, testzsír, vázizom és testvíz százalékos arányának megoszlása.

Kulcsszavak: kézilabda, testösszetétel, vázizom százalék, variancia analízis

FELNŐTTEK PREVENCIÓJA (E-POSZTER SZEKCIÓ)

PREVENCIÓS CÉLÚ MOZGÁSTERÁPIA A NÉPBETEGSÉGEKBEN EGY HAZAI FEJLESZTÉSŰ APPLIKÁCIÓ SEGÍTSÉGÉVEL (NEA)

Ács Pongrác¹, Demeter Lehel², Gerold Gábor³, Kovács Antal⁴, Melczer Csaba⁵, Laczkó Tamás⁶

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, PEAC

BEVEZETÉS

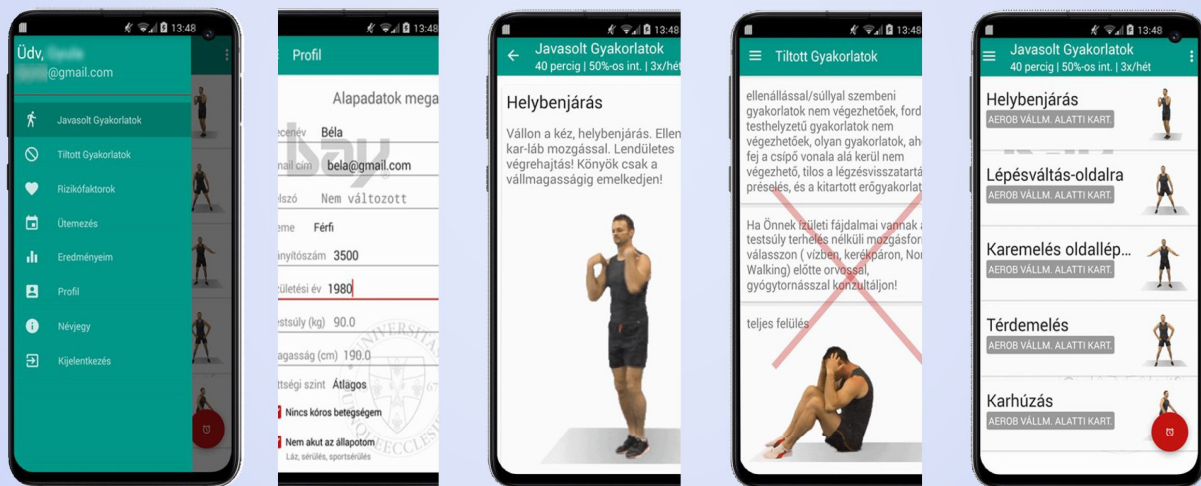
A 2000-es években keletkezett és elterjedt kifejezés eredetileg elektronikusan elérhető egészségügyi szolgáltatást jelent, amelyet az e-government (elektronikus államigazgatás) részeként értelmeztek, elsősorban az Európai Bizottság szóhasználatában. A kifejezés divatszóvá válva gyakran a korábbi 'orvosi informatika', 'egészségügyi informatika' kifejezések szinonimájává vált.

MÓDSZEREK

Az e-Health a magyar társadalom számára következő évtizedekben kiemelt, kritikus fontosságú stratégiai terület. Az e-egészségügy fejlesztése multiplikátor hatással bír, így a magyar gazdaságban (KKV-k fejlesztése, tudásexport stb.), a munkaerőpiacon (több hasznosuló munkaóra, ezermilliárdos kiesésről van szó), az általános életminőségben (megelőzés, egészségtudatosság, testi és lelki jólét), az állampolgári biztonság területén, javítva az idők életminőségét. Applikációval célzott területek a depresszió – alvászavar, a magas vérnyomás (3-3,5 millió fő), a csontritkulás (kb. 1 millió fő) és az elhízás (28,5%)

EREDMÉNYEK

2014 szeptemberében indítottuk a szakmai munkát és 2015 márciusában kezdtük az együttműködést a fejlesztő céggel. A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karán bizonyos betegségek kezelésére hoztuk létre az alkalmazást. 3 hónapos mozgásprogramokat kidolgozva. Dr. Kovács Antal olimpiai és világbajnok cselgáncsozó a gyakorlatok bemutatásában nyújtott segítséget.



1. ábra: A NEA applikáció használata android operációs rendszerű készüléken (forrás: saját képek)

KÖVETKEZTETÉSEK

Az applikáció segítségével akár otthoni környezetben is végezhető fizikai aktivitás. Ez nagy mértékben hozzájárulhat az egészségünk megőrzéséhez a 21. technológia kihasználásával. Rendszeres használata csökkentheti a depresszió, a magas vérnyomás, a csontritkulás és főleg az elhízás esélyét. Növelheti a szubjektív egészségérzetet.

IRODALOM

- [1] Józán P. (2013) :Az elhízás epidemiológiájának néhány hazai vonatkozás, Magyar Tudományos Akadémia folyóirata elérhető: <http://www.matud.iif.hu/2013/07/02.htm>
- [2] Barna I. (2014): Aktualitások a magas vérnyomás-betegség diagnosztikájában és kezelésében, Magyar Tudomány 2014/12
- [3] : Bossányi A., Somogyi P. (2000): Az Osteoporosis Betegklubok szerepéről és működéséről
Elérhető: http://www.osei.hu/dokumentumok/eloadasok/somogyi_e.pdf



Szerzők: Ács Pongrác, Demeter Lehel, Gerold Gábor, Kovács Antal, Melczer Csaba, Laczkó Tamás
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
PEAC

EFOP 1.8.6-17-2017-00057
A felnőtt lakosság prevenció célú egészségfejlesztése a szabadidősport révén a Dél-Dunántúli régióban.

SZÉCHENYI 2020



ÖNVÉDELEMRŐL ALAPFOKON

CSELIK BENCE¹, HÁRI JÓZSEF², MORVAY-SEY KATA¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, PEAC

²Pécsi Tudományegyetem OIG Sportiroda, PEAC

BEVEZETÉS

A magyaroknak 50,7 százaléka érzi magát biztonságban este az utcán az OECD 2017-es „*How is Life? 2017- Measuring well-being*” jelentése által közölt adatok alapján. Az OECD országok közül a *szubjektív biztonságérzet* mutatót tekintve csak Mexikóban rosszabb ennek megítélése, mint Magyarországon.

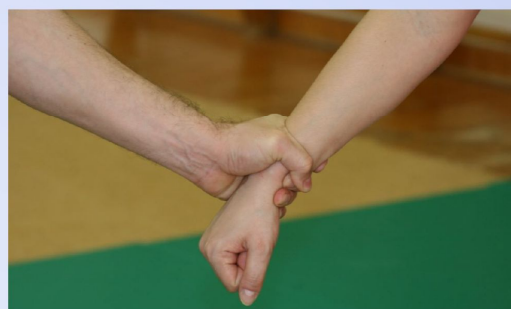
Az önvédelemhez kapcsolódó ismeretek napjainkban felértékelődtek, hiszen a romló közbiztonság a figyelmet ráirányítja ennek fontosságára. Az utóbbi években többször fordultak elő olyan esetek Pécsen is, melyek a lakosság kiszolgáltatottság érzését növelhették. Az önvédelmi technikák, fellépési és viselkedési módok, a fenyegetettség és a vészhelyzetek felismerésének képessége önbizalmat adhat. A határozott, magabiztos fellépés, a szituációk megfelelő gyors értékelésének képessége tanulható.

MÓDSZEREK

Az ismeretterjesztő előadás célja az önvédelemhez kapcsolódó alapvető fogalmak (jogos védelem, megelőző jogos védelem, végszükség, támadás, vélt jogos védelem stb.) áttekintése, tisztázása, a jogszabályok és törvények megismertetésén túl, a veszélyes szituációk, felismerésük, elkerülésük, valamint lehetséges viselkedési minták tárgyalása.

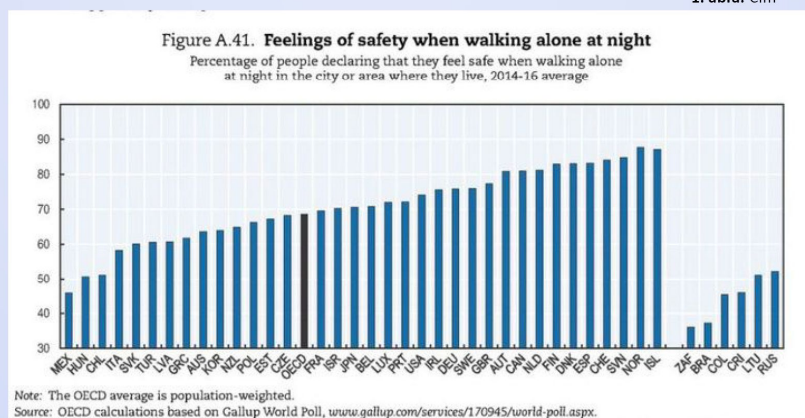
EREDMÉNYEK

Az előadás olyan gyakorlati praktikákat, ismereteket is igyekszik ismertetni, amelyek a hallgatóságnak átadni, melyek segítséget nyújthatnak egy esetlegesen kialakuló veszélyes helyzetben, önvédelmi szituációban. Így részletesen érintjük az önvédelem lépéseit, mint a **megelőzés-elkerülés, felismerés, segítség kérése, kitérés, támadás elhárítása, szabadulás, menekülés a helyszínről, rendőrség / mentők értesítése**. Emellett kitérünk a jogszerűen tartható önvédelmi eszközök körére is.



1.kép:saját készítés
Forrás: [2]

1. ábra: Cím



1.ábra: OECD
Forrás: [1]

Kulcsszavak: biztonság, önvédelem, jogos védelem, önvédelmi eszköz, szubjektív biztonságérzet

IRODALOM

[1] OECD 2017, *How is Life? 2017: Measuring well-being*, OECD Publishing, Paris ISBN 978-92-64-28390-9 Elérhető: <https://read.oecd-ilibrary.org/economics/how-is-life-2017-how-life-2017-en#page1>

[2] Morvay-Sey, Kata (szerk. 2014); Vass, Livia ; Prókai, Judit; Szentgyörgyvárné, Juhász Ivett ; Fehér-Borsos, Anita: [Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei: Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira](#).

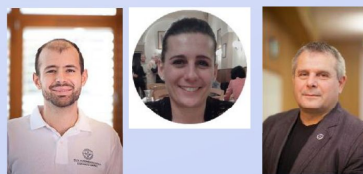
Pécsi Tudományegyetem, Pécs ISBN: [9789636426491](#)



Szerzők:

CSELIK Bence, HÁRI József, MORVAY-SEY Kata

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar



EFOP 1.8.6-17-2017-00057

A felnőtt lakosság prevenció célú egészségfejlesztése a szabadidősport révén a Dél-Dunántúli régióban

SZÉCHENYI 2020



Az anticipáció szerepe a kézilabdázásban

FILÓ Csilla¹, SZÖGI Balázs²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

²Pécsi Egyetemi Atlétikai Club

csilla.filo@etk.pte.hu

BEVEZETÉS

Az anticipációt, mint elővételezést napjainkban úgy definiáljuk, mint egy képességet a jövőbeli információ használatára. Az anticipációval foglalkozó kutatások az utóbbi években egyre jobban felértékelődnek, a korábban elfogadott eredmények mára megdőlni látszanak.

MÓDSZEREK

Összehasonlító kutatást végeztünk a témában publikált kutatási eredmények szintetizálásával. Az első kutatásokat Poulton végezte és arra a megállapításra jutott, hogy az elővételezés az a képesség, amellyel pontos jóslások adhatók feltételezett információs forrásokból. Következtetése szerint bizonyos jelekből egy jövőbeni eseményt pontosan meg lehet határozni. Paillard és McPherson, írta le elsőként, hogy labdajátékokban az adott situáció megítélése függ az edző általi megítéléstől, amelyet közvetít a labdajátékosok felé. Van der Kamp és kutatócsoportja bemutatott egy új nézőpontot az anticipációval kapcsolatban, a labdajátékokban. Tanulmányukban hangsúlyozzák a dorsal és ventral stream-ek egymásra kölcsön ható működését. Kiindulópontjuk azon alapult, miszerint a ventral system reagál bizonyos situációkra, a dorsal system pedig a vizuálisan elképzeli a jövőbeni cselekvést. Egy 2006-os tanulmány szerint, a kapura irányuló lövések elővételezési helyét a tanulmányban szereplő „professzionális” kapusok, középső osztályokbeli kapusok, és fiatal kapusok közül a legtöbben azonos helyre várták. Ezzel próbálták bizonyítani, hogy az elővételezési készséget a „szakértelem” kevésbé befolyásolja rögzített situációkban. Montagne kutatása keretében a labdajátékok körében megfigyelték, hogy egy repülő labda elfogása előtt és alatt milyen aktivitások játszódnak le az emberi agyban különböző státuszú (kezdőtől a profi játékosig) játékosok körében.

EREDMÉNYEK

Az elmúlt évtizedekben sokan és sokat foglalkoztak az anticipációnak, mint a jövőbeli cselekvések bekövetkezésének „megjósolásával”. Összefoglalható, hogy fontos információ forrás a labdajátékokban az előre jósolt információkból való építkezés. Mára elengedhetetlen „kelléke” lett a labdajátékokban alkalmazott stratégiáknak az anticipáció. Viszont a modern labdajátékok fejlődésével a játék gyorsulásával az egyidőben fennálló jósolható információk száma is többszöröződik. Több kutatásban igazolták, hogy játékos anticipációs készségeit nem az befolyásolja, a játék helyzetekben, hogy az adott situációt hogyan tudja elővételezni, hanem hogyan tud szelektálni az azonos időben bekövetkező cselekvésekre. A legfontosabb helyzetre reagált-e jó válasszal, vagy egy kevésbé fontos situációban adott e jó választ a kihívásra.

KÖVETKEZTETÉSEK

Az anticipációt megfigyelő kutatások alapján elmondható, az elővételezés nem a hiányos jelekből megjósolható események bekövetkezésének leképezése, hanem az a képesség miszerint a jövőbeni események megjósolásakor, hogyan tudjuk felhasználni az egyéni mozgáskészségeinket a válasz reakcióinkban.

Kulcsszavak

kézilabda, anticipáció, jövőbeli feltételezés



Szerző: Filó Csilla, Szögi Balázs
Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar

EFOP 1.8.6-17-2017-00057
A felnőtt lakosság prevenció célú
egészségfejlesztése a szabadidősport révén
a Dél-Dunántúli régióban



Az időskorú magyar népesség sportolási szokásai

LAMPEK Kinga¹, OLÁH András¹, MELCZER Csaba¹, MORVAY-SEY Kata¹,

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, PEAC

BEVEZETÉS

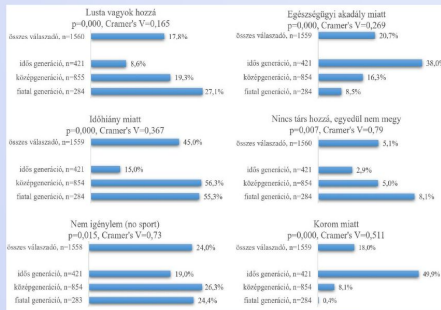
Európában és Magyarországon is egyre magasabb az idősek aránya, egyre inkább szükséges az egészségben eltöltött életek számának növelésére és a megélt életminőségre irányítani a figyelmünket annak érdekében, hogy a 60 év felettiek is minél jobb szellemi és fizikai állapotban töltsék el időskori éveiket. Az előadásban az idősek fizikai aktivitására irányuló kutatásunkat mutatjuk be.

MÓDSZEREK

2018 május-júniusában lefolytatott, országos reprezentatív mintán történt 2000 fős személyes megkérdezés eredményeit dolgoztuk fel. A megkérdezés a 15-74 évesek körében történt, ebből a körből választottuk az idős generációhoz tartozókat, jelen esetben a 60-74 éveseket, azok fizikai aktivitását, szűkebben a sportoláshoz való viszonyukat. Az adatelemzésben khi-négyzet próbával vizsgáltuk, hogy a generációk és az egyes változók mentén kialakítható csoportok sportolásra vonatkozó kérdésekre adott válaszaiban vannak-e statisztikailag igazolható, szignifikáns eltérések 5%-os szignifikancia határérték mellett. A kapcsolatok erősségének mérésére a Phi valamint a Cramer's V mutatót alkalmaztuk. Eredményeink elmélyítése céljából hierarchikus lineáris regressziós modellt építettünk, amivel külön az idős generáció esetén vizsgáltuk, hogy az életstílus, a sportolás, a BMI index és az étellel való elégedettség miként befolyásolja az egészségérzetet. Az eredmények feldolgozásához és elemzéséhez az IBM SPSS Statistics 25, illetve a Microsoft Excel 2013 programokat használtuk.

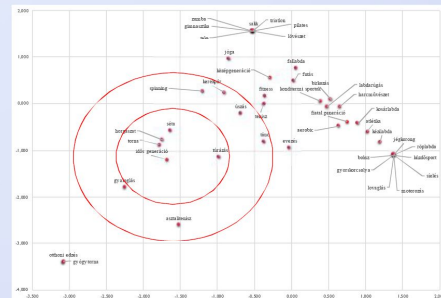
EREDMÉNYEK

Magyarországon az időskori fizikai inaktivitás okai között megjelenik a sportolási kultúra hiánya. Az idős korosztálynak mindössze 9,3%-a sportol rendszeresen, 72%-uk sosem sportolt életében. A sportolás hiányának okait vizsgálva hat különböző ok esetén találtunk szignifikáns különbségeket az egyes generációk között, melyet az 1. ábrán mutatunk be részletesen. Az idősek által választott sportok között az úszás és a biciklizés a legjellemzőbb, emellett a tánc is – bár kisebb mértékben – de jellemzőnek tekinthető az idős generáció tagjaira. (2. ábra) Kutatási eredményeink alapján a magyar idős generáció egészségérzetét nem befolyásolja számottevően a modern értékorientáció szintje, a sportoláshoz és a profi versenysporthoz kapcsolódó érzések, valamint a sportcélú utazások sem. Ezzel szemben az élettempó, a tradicionális értékorientáció, az étellel való elégedettség, a BMI index és a rendszeres sportolás meglepte szignifikáns hatást mutat.



1. ábra: A sportolás hiányának oka: „Miért nem sportol jelenleg?”

Forrás: Saját szerkesztés



2. ábra: Űzött sportok korrespondencia-térképe (p=0,000, Inertia=0,418): „Milyen sportágat űn Ön elsősorban?”

Forrás: Saját szerkesztés

KÖVETKEZTETÉSEK

Az aktívan sportoló idősek egészségesebbnek érzik magukat, mint azok a társaik, akik már abbahagyták a sportolást vagy soha nem is sportoltak. Az európai fizikai aktivitásra vonatkozó átfogó kutatások eredményei a magyarokkal összehasonlítva azt jelzik, ezen a téren komoly javulásra lenne szükség.

IRODALOM

- [1] Lampek K, Rétsági E (Eds) Egészséges idősödés. Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar; 2015.
- [2] Boros J: Egészség idős korban. In Ezüstkör: korosodás és társadalom. Edited by Giczi J. Budapest: KSH; 2017:35-50.
- [3] Eurobarometer: Sport and Physical Activity. 2017. https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en Accessed 09 Jul 2019.
- [4] European Union: The 2018 Ageing Report. Underlying Assumptions & Projection Methodologies. European Economy Institutional Paper 065 2017



Szerzők: Lampek Kinga, Oláh András, Melczer Csaba, Morvay-Sey Kata
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, PEAC

EFOP 1.8.6-17-2017-00057
A felnőtt lakosság prevenció célú egészségfejlesztése a szabadidősport révén a Dél-Dunántúli régióban



Determinálja-e a testösszetétel a kézilabdában a szerepeket?

NAGY Tamás¹ – KISS Balázs² – FILÓ Csilla¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

²Pécsi Egyetemi Atlétikai Club

nagy95tamas@gmail.com

BEVEZETÉS

A kézilabda sportág jelentős fejlődésen ment keresztül az elmúlt évtizedekben. A játék felgyorsulása miatt megnőtt a támadó és védekező akciók száma, a gyors futások, kitámasztások, elrugaszkodások, ugrások, lövések és ütközések- gyakrabban fordulnak elő, amelyek együttesen növelik a játékosra ható terhelés mértékét, fokozottan igénybe veszik az ízületeket, izomrendszert. Kutatásunkban azt feltételezzük, hogy a különböző posztokon szereplő játékosok testizom százaléka és testzsír százaléka eltérő.

MÓDSZEREK

Kutatásunkban megmértük a PEAC férfi kézilabda csapat játékosainak testösszetételét (N=15). Inbody 720 készülékkel mértük a kézilabdázók testösszetételét, súly, testizom, testzsír, és testvíz százalékát. A mérési eredmények elemzését IBM SPSS 22 szoftverrel végeztük. A hipotézisek igazolására variancia analízist használtunk. Az elemzésben a játékosokat négy szerepkörbe csoportosítottuk: szélső, átlövő/irányító, beálló, kapus.

EREDMÉNYEK

A variancia elemzés (ANOVA test) alapján a vázizom összetétel szignifikáns különbözőséget mutatott a négy csoport között ($p=0,001$). A testzsír százalék tekintetében a négy csoport között szintén jelentős eltérés mutatkozott ($p=0,000$). A mért testsúly alapján ugyancsak eltérés mutatkozik a szerepek között ($p=0,000$). A testvíz arány elemzése során is igazolódott, hogy a négy csoport különbözik egymástól ($p=0,001$).

KÖVETKEZTETÉSEK

Eredményeinkből arra következtethetünk, hogy a vizsgált csapat játékosainak szerepkörét meghatározza a testösszetétel a súly, testzsír, vázizom és testvíz százalékos arányának megoszlása.

Kulcsszavak

kézilabda, testösszetétel, vázizom százalék, variancia analízis



Szerző: Nagy Tamás, Kiss Balázs, Filó Csilla
Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar

EFOP 1.8.6-17-2017-00057
A felnőtt lakosság prevenció célú
egészségfejlesztése a szabadidősport révén
a Dél-Dunántúli régióban

