

Szenior mozgásprogramok kölcsönhatásai a kognitív képességekkel és az egyensúlyérzéssel

Bevezetés és célkitűzés:

Kutatásom középpontjában a szenior mozgásprogramok idősekre gyakorolt jótékony hatásai állnak. A témakörön belül, az idősebb korosztály életminőségét nagyban befolyásoló egyensúlyérzék és kognitív képességeik szinten tartási lehetőségeivel foglalkoztunk. Kutatásom során arra a kérdésre kerestük a választ, hogy hogyan hat a rendszeres, gondolkodási műveleteket erősen igénybe vevő, a szociális készségeket is mozgósító táncprogram (szenior örömtánc) az idősek egyensúlyérzékére és kognitív képességeire. Szerettük volna megtudni, hogy rendszeres testmozgással, azon belül szenior örömtáncsal lehet-e fejleszteni vagy karbantartani az idősebb korosztály testi és szellemi épségét. Mérhető-e változás a táncprogrammal lefedett, illetve a táncprogram nélküli (nyári szünet) időszakokban elvégzett tesztek eredményében?

Anyag és módszer:

A kutatás adatfelvétele 2023. júniusától – 2024. júniusáig, három időpontban zajlott. Az első az előző táncos szezon végén, a második a nyári szünetet követő első táncalkalmon, a záró adatfelvétel ismét egy táncos szezon lezárásakor történt. A résztvevők száma $n=20$, átlagéletkoruk 72 ± 7 .

Az adatgyűjtés eszközei: 1, adatlap, 2, Berg Balance Teszt, 3, Kognitív Profil Teszt

Eredmények és következtetés:

A kutatás megkezdésekor felállított hipotézisekre az alábbi válaszokat kaptuk:

H1: A szenior tánc pozitív hatással van az idősebb korosztály egyensúlyérzékére.

A Berg Balance Teszt összpontszáma ($p = .002$) alapján, **beigazolódott**.

H2: A szenior tánc pozitív hatással van az idősebb korosztály kognitív képességeire.

Statisztikailag bizonyítható csak a Kognitív Profil Teszt 56-os feladatánál (a pont-, és az időeredményeknél is ($p = .037$, $p = .021$) volt. Az 56-os és az egyéb adatok (tendencia) alapján ez a hipotézis **részben igazolódott be**.

H3: Feltételezzük, hogy a tánc nélküli nyáriszünet után mindkét területen romlást tapasztalunk.

Részben beigazolódott, hiszen a Berg Balance Tesztnél tapasztaltunk romlást, a Kognitív Profil Tesztekénél pedig 5 feladatból 2-nél tudtuk megállapítani.

Kutatási eredményeink az egészséges idős emberek esetében is megerősítették a kognitív képességek és az egyensúlyozás szintjének együttjárását (Verghese, 2021), és az egyensúly javítását segítő edzésprogramok jótékony hatását idős embereken (Judge et al. 1993; Judge et al. 1994; Judge 2003; Hue et al. 2004).