

**„JÁTÉK AZ EGÉSZSÉGÉRT”
JÁTÉKOS FOGLALKOZÁSOKON RÉSZTVEVŐ
5-8. OSZTÁLYOS TANULÓK ALKATI, FITTSÉGI,
MOZGÁSDINAMIKAI ÉS VÉRKÉMIAI
PARAMÉTEREINEK VÁLTOZÁSA**

¹Orbán K., ¹Szablics P., ²Magyar M., ³Mészáros A., ⁴Pintér Z., ¹Bács F.,
¹Bondor T., ¹Kálmánczhelyi I., ¹Dvorák M., ¹Nagy J., ¹Rázsó Zs., ¹Pálinkás
A., ¹Rusz J., ¹Szabó S., ¹⁵László Ferenc†, ⁵Varga Csaba,
¹Testnevelési és Sporttudományi Intézet, JGYPK, SZTE
²Laboratóriumi Medicina Intézet, ÁOK, SZTE
³I. sz. Belgyógyászati Klinika, ÁOK, SZTE
⁴Embentani Tanszék, TTIK, SZTE
⁵Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, TTIK, SZTE

Az általános iskolai túlsúlyos gyerekek számára szerveztünk játékos mozgásprogramot. Célunk volt, hogy pozitívan befolyásoljuk a gyerekek fizikai aktivitásos életmódhoz való viszonyulását, és prevenció útján egészségesebb élet felé tereljük őket. Vizsgáltuk, hogy a gyerekek fizikai aktivitásának növelése, hogyan hat testalkatukra, testösszetételükre, fittségükre, mozgásdinamikai jegyeire, vérkémiái paramétereikre, illetve a testneveléshez való hozzáállásukra. Négy szegedi általános iskolában tartottunk délutáni foglalkozásokat heti két alkalommal. A testnevelő-edző és rekreációs szervező-egészségfejlesztő szakos hallgatók által vezetett 45-60 perces foglalkozásokon a népi- és sportjátékok mellett a sor- és váltóversenyek domináltak. A program keretein belül összesen 47 tanuló (átlag életkor: 12,5 év) vett részt vizsgálatainkon. A program indulásakor és zárásakor antropometriai méréseket végeztünk, vizsgáltuk a testösszetétel (InBody 230), a fittség (Jacik-teszt) és a mozgás dinamikai jegyek (APAS) alakulását, valamint vérkémiái paraméterek és kövérségi hormonszintek (ELISA) változását.

A program során a gyerekek testmagassága és testtömege egyaránt növekedett, azonban testzsír-százalékuk csökkent. Csökkentek bőrredőik, a fittségük javult, és normalizálódott vérzsírháztartásuk. A programokon résztvevő gyerekek bátrabban, ügyesebben és felszabadultabban vettek részt a testnevelésórákon is. Összegzésként elmondható, hogy a hasonló alkaturú gyerekek között végzett játékos mozgások sokoldalú pozitív hatását figyelhetjük meg túlsúlyos gyerekeknél mind alkati, mind pszichés szempontból.

TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006; TÁMOP 4.2.1./B-09-/KNOV-210-0005