

# 60 év feletti nők komplex mozgásterápiájának hatásai

**Székely Nikolett  
Dallos-Nagy Anna  
Dr. Mayer Ágnes**



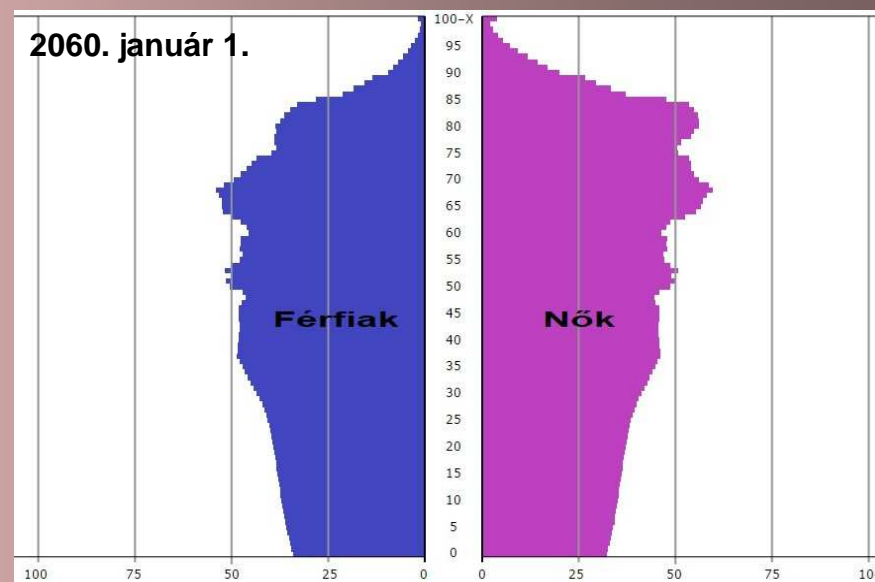
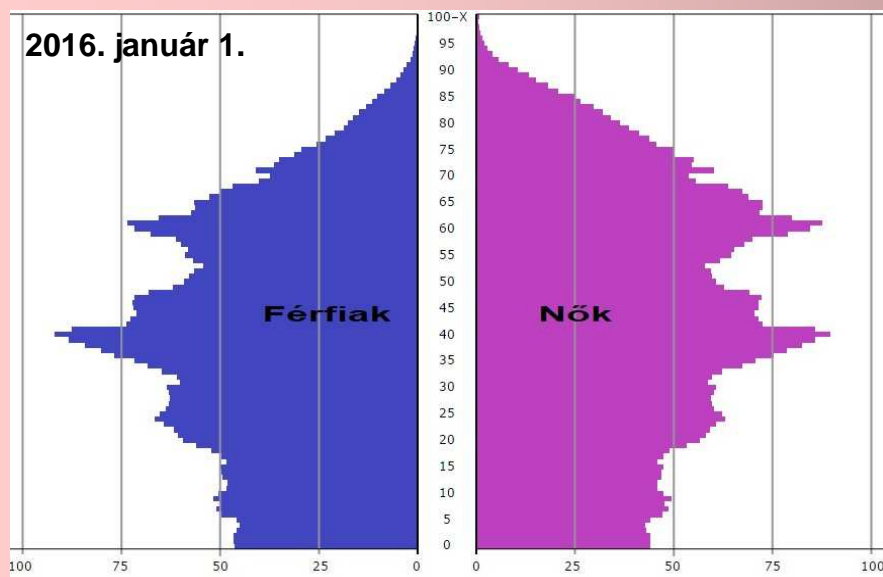
2016. június 9.



A Magyar Sportorvosi Társaság 50 Éves Jubileumi Kongresszusa

# PROBLÉMAFELVETÉS

- ❑ Demográfiai adatok a jövőre nézve.
- ❑ Testmozgás csökkenése → Betegségek kialakulása.
- ❑ Fizikai aktivitás → Mozgásszervi állapot, egyensúly, életminőség javulás.



Magyarország népessége nemek és életkor szerint, KSH adatai szerint



# Q-AGEING PROJEKT: ÚJBUDA 60+ PROGRAM



## Cél:

- minőségi öregedés megvalósítása
- nagyobb fokú társadalmi integráció elérése

## Haladó csoport:

- n=19 nő
- életkor:  $69,6 \pm 4,14$  év  
(min. 63; max 77)

## Kezdő csoport:

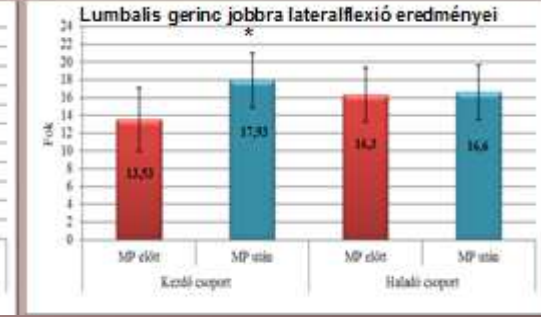
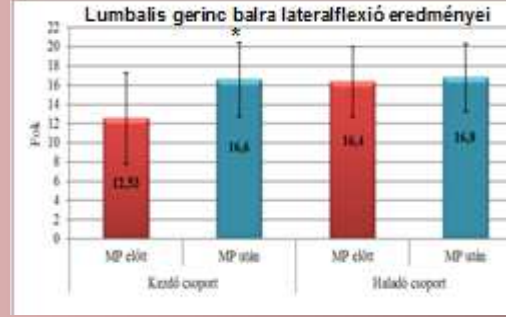
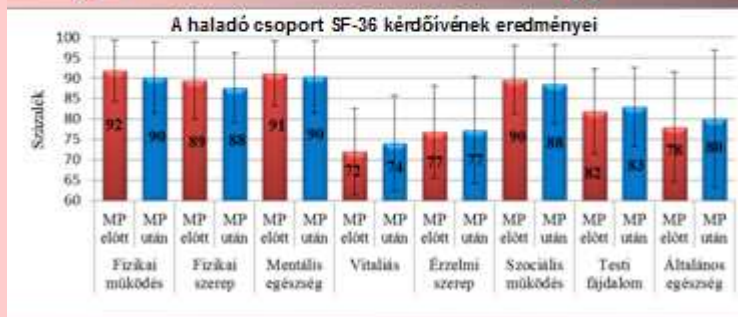
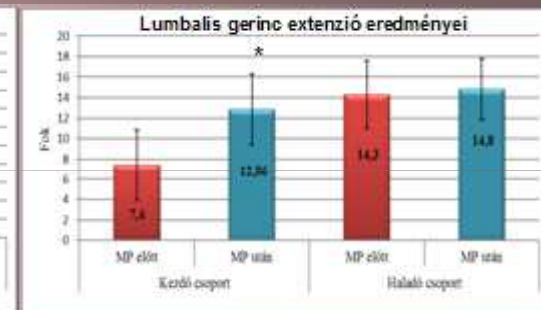
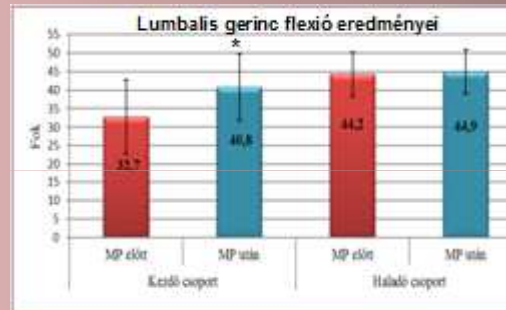
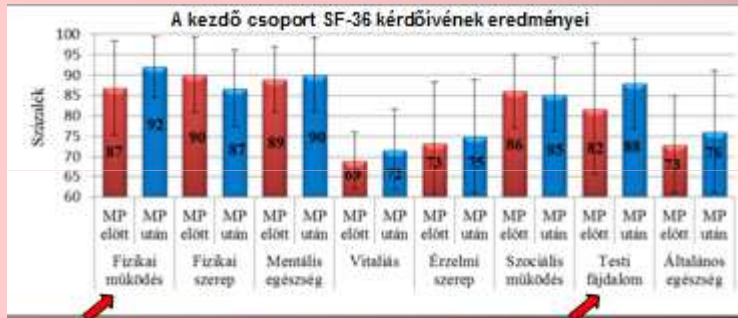
- n=15 nő
- életkor:  $68,3 \pm 5,2$  év  
(min. 62; max. 78)

10 hetes időintervallumban, heti 2 alkalommal a mozgásprogramok időtartama 60 perc volt.

# ÉLETMINŐSÉG ÉS MOZGÁSTERJEDELEM

SF-36 kérdőív

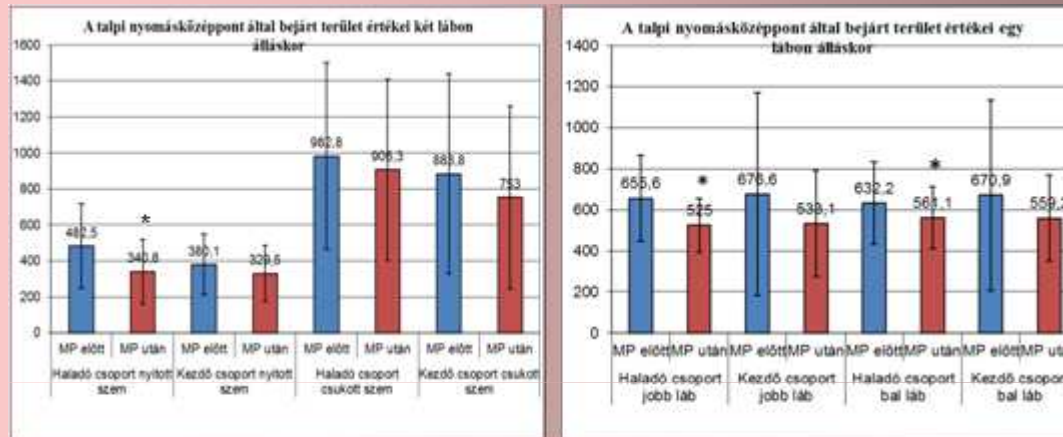
Zebris CMS ultrahang bázisú rendszer



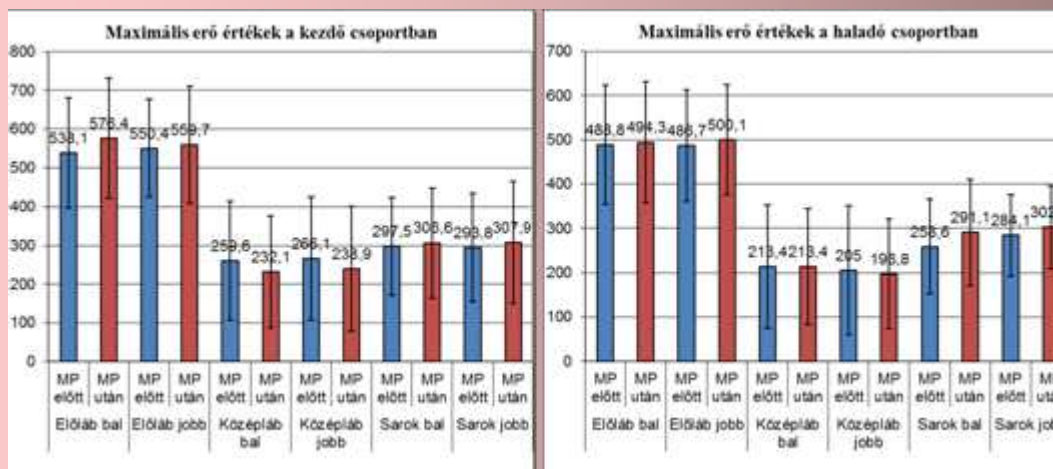
Az adatelemzést a Microsoft Excel programmal végeztük, párosított t-próbával.

# EGYENSÚLYTARTÁS ÉS JÁRÁS

Talpi nyomásközéppont által bejárt terület



Maximális erő eloszlása a talpon



\* =  $p < 0,05$

# KÖVETKEZTETÉS

- A célirányos mozgásterápia hatásosnak bizonyul.
- Az egészségmegőrző programoknak egyre nagyobb létjogosultsága van.
- Hasznos lehetne a hosszabb távú tréningprogram, valamint a hatékony betegoktatás.

KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET!