

A Sellyei Egészségfejlesztési Iroda két lakossági mozgásprogramjával kapcsolatos tapasztalatok

Experiences of two public exercise programs of the Selye Health Promotion Office

Szerzők:	Barta Ildikó, Batári Nikoletta, Mészáros Dániel, Magasi Ilona
Kulcsszavak:	egészségfejlesztési iroda; fizikai aktivitás; sikeres program; edzőtermi edzés; túrakerület
Keywords:	health promotion office; physical activity; successful program; fitness training; hiking club

Beküldve: 2022. 06. 19. | Elfogadva: 2022. 11. 30. | doi: [10.24365/ef.8785](https://doi.org/10.24365/ef.8785)

ÖSSZEFOGLALÓ

A 2018 májusa óta a Sellyei járásban működő egészségfejlesztési iroda számos egyéni, csoportos és közösségi programot szervezett és bonyolított le fennállása óta. Az évek során ezek egy része egyértelműen sikeresnek mondható, míg mások kevésbé sikeresnek bizonyultak. Közleményünkben ezek közül két programot ismertetünk részletesen. Az „Edzőtermi beszoktató csoport” egyrészt a férfi célcsoport eredményes elérésében, másrészt a program kifejezett megtartó erejében volt kiemelkedő. A „Túraclub” egy nagy létszámú, közkedvelt programelemként indult, azonban a kezdeti sikert követően az érdeklődés folyamatosan csökkent. Az egészségfejlesztési irodák korlátozott anyagi és humán erőforrás kapacitásokkal rendelkeznek. A rendszeresen megtartásra kerülő programelemek esetében különösen fontos, hogy figyelmet fordítsanak a résztvevők toborzása mellett azok megtartására, a lemorzsolódás csökkentésére.

SUMMARY

Since May 2018, the Selye Health Promotion Office has organized and conducted many individual, group and community programs. Over the years, some of these have been clearly successful, while others have proven to be less effective. In our publication, we present two of these programs in detail. The 'beginner' group of the fitness center was successful in reaching the male target group and the program had very good retention. The Hiking Club started out as a popular program with a large number of participants, but after the initial success, interest steadily declined. Health promotion offices have limited financial and human resource capacities. In the case of regularly implemented programs, it is particularly important to pay attention to the recruitment of participants as well as their retention and the reduction of dropouts.

BEVEZETÉS

A rendszeres fizikai aktivitásnak az egészségi állapot javításában és az egészségben eltöltött évek számának növelésében fontos szerepe van.

A fizikai aktivitás mértékére vonatkozóan az Egészségügyi Világszervezet (*World Health Organization, WHO*) ajánlása a mai napig mérvadó, amely kimondja, hogy hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású mozgásra van szüksége egy egészséges felnőttnek. Ez az időintervallum a WHO ajánlása szerint lehet 30 perc mérsékelt intenzitású testmozgás hetente 5 napon, vagy legalább heti 75 perc intenzív testmozgás. Továbbá izomerősítő gyakorlatokat érdemes végezni hetente 2-3 alkalommal, amelyek során a főbb izomcsoportokat fontos átmozgatni, mert ezek további egészségelőnyökkel járnak (WHO, 2020). Magyarországon tekintetben a WHO becslései alapján a gyerekek 42%-a, a felnőtt aktív korú lakosság (18–64 év) 31%-a és az időskorúak 12%-a teljesíti az ajánlott mértékű mozgást (WHO, 2022). Az Eurobarometer 2017-es felmérése szerint a magyar lakosság 53%-a soha, 14%-a ritkán és mindössze 33%-a az, aki rendszeresen sportol. A korábbi 2009-es mérésekhez képest ugyan javulást mutatnak a 2017-es adatok, azonban 7 százalékponttal így is alacsonyabb a fizikai aktivitás mértéke az európai uniós országok átlagánál (Makai, 2019).

A javuló tendencia érdekében az egészségfejlesztési irodáknak (EFI) is kiemelt szerepe van a fizikai aktivitás növelésének ösztönzésében, a lakosság mozgósításában.

Az alábbiakban a Sellyei járásban működő egészségfejlesztési iroda csoportos testmozgást ösztönző programjai közül két programlehetőséget ismertetünk részletesen.

„EDZŐTERMI BESZOKTATÓ CSOPORT”

A program célja, célcsoportja

A program kettős céllal indult 2021 nyár elején. Egyik célunk az volt, hogy a Sellye településen újonnan nyíló edzőtermet minél többen használatba vegyék azok közül is, akik korábban nem ismerték ezt az edzésformát. Tekintettel arra, hogy korábban jól felszerelt, igényes edzőterem

nem volt Sellyén – sőt a járásban sem igazán – így az sokak számára új, ismeretlen terep volt. Mivel egy edzőterem nem privát tér, és kénytelen vagyunk mások előtt edzeni, ez eleinte a komfortzónánkon kívül eshet. A „beszoktatás” pont erre irányult, vagyis zárt csoportokban, a komfortzónát apránként bővítve tanulták meg használni az eszközöket a lakosok.

Másik célunk az volt, hogy a férfiak, mint nehezen elérhető célcsoport, testmozgást ösztönző programba történő bevonása ezzel a helyszínnel eredményesebbé váljon. Korábbi tapasztalataink alapján – bár a sportos programokon egyébként is valamelyest magasabb volt a férfiak részvételi aránya, mint más területeken – az aktív korú férfiak általában lényegesen alacsonyabb arányban vettek részt a többi egészségfejlesztési programon, mint a nők.

A program rövid leírása

A programot saját Facebook-oldalunkon hirdettük, jelentkezni emailben lehetett rövid bemutatkozással. A jelentkezéskor két lehetőség közül választhattak a résztvevők: csoportos vagy egyéni edzésforma. Az eltérő edzésterv miatt a férfiak [1. ábra] és a nők számára külön csoportot szerveztünk.

A program 8 hetes volt, mind az egyéni, mind a csoportos programban heti két 60 perces foglalkozással, melyet sportoktató kollégánk vezetett.

Az edzések során elsőként a felsőtestet, majd az alsótestet átmozgató eszközökkel és gyakorlatokkal ismerkedtek meg a résztvevők. Elméleti háttérként az izmok, azok funkciói, és alapvető fogalmak is bemutatásra kerültek gyakorlati példákon keresztül. A 8. hét végére a résztvevők jelentős része elsajátította a tudatos edzéstervezés alapjait.

Az együttműködés mind az újonnan nyíló terem, mind az EFI számára előnyös volt. Partnerünkél – Sport, Szabadidő Sellye Fitnesz Center – biztosított volt a program résztvevői számára 2 hónapra szóló bérlet vásárlása. Az EFI terem-bérleti díj nélkül valósíthatta meg a programot, a résztvevők pedig ingyenes szakmai segítséget kaptak az edzéseikhez 8 héten keresztül.

SIKERESSÉGET, SIKERTELENSÉGET JELZŐ EREDMÉNYEK, MUTATÓK

A programsorozattal elért eredménymutatók

A férfi csoportban 7 fő vett részt, míg a nőiben 8 fő. Az egyéni foglalkozásokon 9 fő kezdett, mindannyian hölgyek.

A programon való átlagos megjelenési arány az egyéni foglalkozásokon 11 alkalom / fő, míg a csoportos programon a férfiak esetében 12,5 alkalom / fő, a nőknél 10 alkalom / fő volt.

A női csoport létszáma folyamatosan csökkent a hetek során, végül 3 fő teljesítette a teljes 8 hetes programot. A férfiak csoportjában is csökkent

1. ábra: Az edzőtermi csoportfoglalkozás férfiaknak szóló plakátja (minta)



**SELYEI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
SZERVEZÉSÉBEN!**

**AZ ELŐZŐ CSOPORT SIKERESEN LEZÁRULT!
MOST RAJTAD A SOR!**

MUSCLE UP-ÉPÍTÉS IZMOT FÉRFI CSOPORT

- Szeretnél izmosodni?
- Leadnál pár kilót?
- Kezdő vagy a sport területén és igényelnéd egy szakember segítségét?
- Tömegnövelés, vagy akár szálkásítás!

Kifejezetten férfiak jelentkezését várjuk 16 éves kortól!

**JELENTKEZZ HOZZÁNK ÉS SPORTSZAKEMBERÜNK SEGÍT
EDZÉSTERVBEN ÉS ÉTREND KIALAKÍTÁSBAN (CSAK A
KONDITERNI BÉRLET MEGVÁLTÁSÁVAL!)**

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2021.09.10. PÉNTEK **Bérlet ára
5000 Ft/ hó**

sellye.efi@gmail.com

Forrás: saját szerkesztés

valamelyest a részvétel, de kisebb mértékben. Úgy tűnik, hogy a férfiak ezen program esetében elkötelezettebbnek bizonyultak, mint a nők. Az egyéni foglalkozások esetén az volt a cél, hogy egy-egy fő legalább 5 foglalkozáson megjelenjen. Ezt minden résztvevő teljesítette, a 9-ből 6 fő 10 feletti alkalomszámot teljesített.

A résztvevők 72%-a a programot megelőzően nem járt soha edzőterembe, 28%-uk alkalmanként. A program befejezése óta 50%-uk rendszeresen jár az edzőterembe, 39%-uk pedig alkalmanként.

A férfiak, mint célcsoport, elérésében az edzőtermi foglalkozássorozat nemcsak a testmozgásprogramokon belül, hanem az összes egyéni és csoportos programot tekintve is kiemelkedően szerepelt.

A férfiak részvételét elősegítő tényezőnek gondoljuk a program helyszínéül szolgáló edzőtermet a maga férfias szimbolikájával. A program vonzóerejét növelte az is, hogy a foglalkozásokat testépítő bajnok sportoktató kollegánk vezette, aki így különösen hiteles szakember lehetett a résztvevők számára.

Tanulságok, fejlesztési lehetőségek, ajánlás

Az elmúlt időszak egyik legsikeresebb programjának tekintjük a sellyei Sport Szabadidő, Sellye Fitness Centerben tartott foglalkozásokat. A sikerességet ez esetben egyrészt a férfi célcsoport eredményes elérése, másrészt a 8 hetes program során a lemorzsolódás alacsony mértéke, a program kifejezett megtartó ereje jelentette.

A programot követően (6 hónappal később) visszajelző kérdőívet küldtünk a résztvevőknek, melyet 18 fő töltött ki.

A foglalkozássorozat – a kérdőívet kitöltők szerint – leginkább abban segített, hogy hogyan építsék fel önállóan az edzéseiket, illetve, hogy elsajátíthatták az eszközök szakszerű használatát.

A program 2022-ben még nem indult el ismét. Ennek egyik oka, hogy az edzőteremmel együttműködési nehézségek merültek fel, a másik jelentősebb oka a kapacitáshiány volt.

A foglalkozások heti kb. 25 órában kötötték le sportoktató munkatársunk munkaidejét, aki 2022. január óta már csak félállásban dolgozik nálunk, és további állandó sportfoglalkozásokat is tart, így egy hasonlóan intenzív 2 hónapos programelem jelenleg nem kivitelezhető.

MEGVALÓSÍTÓK FELSOROLÁSA

Mészáros Dániel
EFI munkatárs

„TÚRAKLUB” – SIKER VAGY KUDARC?

A program célja, célcsoportja

„Túraclub”-unk ötletét részben a járványhelyzet miatti lezárás okozta „kényszer”, részben több munkatársunk természetjárás iránti személyes elkötelezettsége adta.

A Covid-19-járvány miatt 2021 tavaszára több lezárást éltünk meg, mely nagy próbatétel elé állította csapatunkat. A korábbi folyamatos testmozgásprogramok akadoztak, az iskolai tornatermekbe nem mehettünk be, a szabadterei edzések pedig erősen függtek az időjárástól. Így kerestük azt a mozgásformát, melyet kiszámíthatóan, rendszeresen szervezhetünk és bonyolíthatunk le, így indítottuk el „Túraclub” programelemünket.

Szerettük volna a természetjárás szépségét és a környező hegyvidék kincseit megismertetni a Dráva síkságán élő emberekkel. Fontosnak tartottuk, hogy megtanítsuk a résztvevőknek a túrázás szabályait, és egy olyan közösséget építsünk, ahol a túrázni vágyók társakra találhatnak. „Túraclub”-unk célja a fizikai aktivitás növelése mellett a mentális egészség fejlesztése, a karantén alatti bezártság feloldása is volt.

A program rövid leírása

2021-ben 9 alkalommal, 2022-ben eddig 3 alkalommal vezettünk túrát havi rendszerességgel. [2. ábra] A 12 túra helyszínei között szerepeltek a Dráva folyó környéke mellett a Mecsek-hegység főbb neveze-

tességei, a Tenkes és a Szársomlyó is. A túrák szombati napokon kerültek megrendezésre átlagosan 10 km-es távval, közepes nehézségi fokkal. Néhány túrán külön csoportot indítottunk a könnyebb és a nehezebb túraútvonalat teljesítők számára.

A kirándulásokat Facebook-oldalunkon hirdettük meg, és emailben fogadtuk a jelentkezéseket. Ugyan elsősorban a Sellyei járásban élők számára szerveztük a túrákat, nem tudtuk és akartuk kizárni a szomszédos járásban élőket sem. A túrákat EFI munkatársaink vezették, akik lelkesen vettek részt

2. ábra: „Túraklub” felhívás egyik alkalmának plakátja (minta)

A Sellyei
Egészségfejlesztési
Iroda
szervezésében

A tavaszi túra trió utolsó
túrája!

**PANORÁMA TÚRA
A MISINÁN**

A túra hossza kb. 10 km
szintkülönbség 130 m
teljesítés ideje kb. 3 óra.

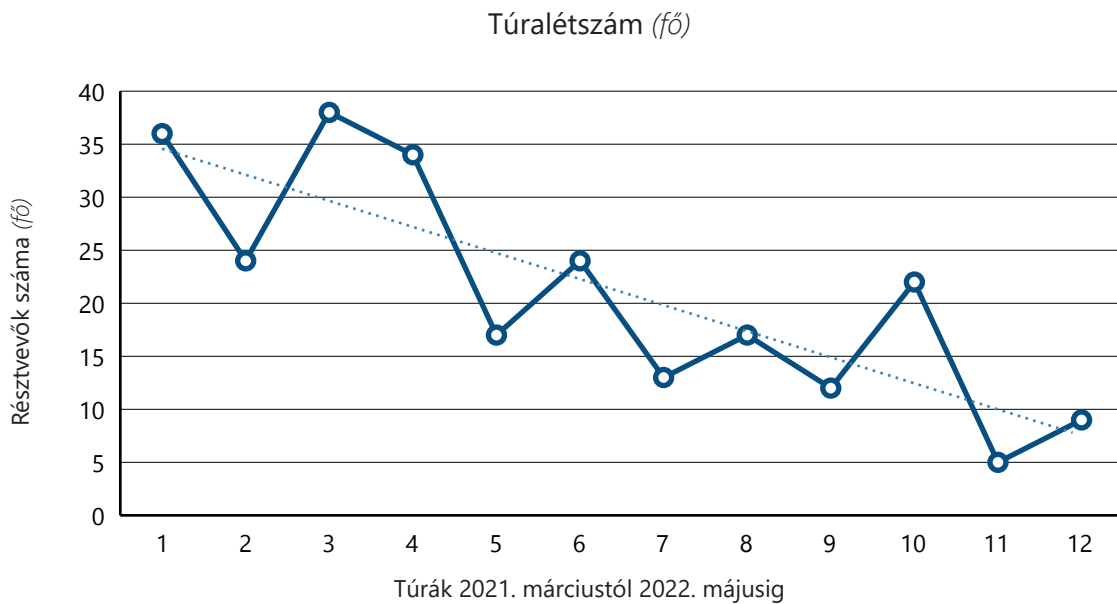
**2022.05.21. SZOMBAT
09:30 órától**

Gyülekező 09:15-től

**Jelentkezés:
sellye.efi@gmail.com
További információkat
elküldjük emailben!**

Forrás: saját szerkesztés

3. ábra: A Sellyei Egészségfejlesztési Iroda által szervezett „Túraklub” programsorozat részvételi létszámaival és annak változása 2021. március és 2022. május között (fő)



Forrás: saját szerkesztés

mind a túra útvonalának összeállításában, mind a szervezésben és a lebonyolításban.

SIKERESSÉGET, SIKERTELENSÉGET JELZŐ EREDMÉNYEK, MUTATÓK

A programsorozattal elért eredménymutatók

A 3. ábrán látható, hogy az első negyedévben (2021. március-június) nagy lelkesedés, magas létszám jellemezte a programokat, majd fokozatosan csökkent a résztvevők száma. 2021. decemberre már 10 fő alatti volt a részvételi szám az orfűi túrán, de úgy véltük, hogy talán a következő tavasz ismét meg hozza a túrakedvet. Ugyan 2022-ben az első túrán még nagyobb létszámban voltak a résztvevők, azt követően ismét 10 fő alatti maradt a létszám.

A résztvevők kezdetben magasabb arányban érkeztek a Sellyei járásból, azonban a létszám csökkenésével egyre inkább a nem sellyeiek aránya nőtt, ők maradtak a „kemény mag”.

Tanulságok, fejlesztési lehetőségek, ajánlás

Sokat töprengtünk azon, hogy vajon mi lehet a túrakedv csökkenésének oka. Mit tehetnénk annak érdekében, hogy ismét növe-

kedjen a résztvevők száma. Mik lehetnek az itt élők számára érdekes és vonzó helyszínek, programok.

Saját értékelésünk, illetve a szóbeli és a túra klub Facebook-csoportjában közzétett kérdőívünk alapján úgy tűnik, hogy:

- A kezdeti nagy létszám oka részben a járványhelyzet miatti lezárások, a programlehetőségekben szűkölködő időszak volt, vagyis „jókor, jó helyen” indultunk a túra klubbal, majd később a lezárások megszűntével több programlehetőség is adódott az itt élők számára.
- Több programnál is tapasztaltuk korábban, hogy annak indulásakor hat az újdonság varázsa, majd idővel csökken a részvételi arány, ez egy általános jelenség.
- Több résztvevő számára gondot okozott a túra helyszínére való eljutás. Sajnos kevésbé működött az önszerveződés az utazás tekintetében, így néhány alkalommal felmerült az is, hogy közös buszt béreljünk. Sajnos ennek szervezése nagyon nehéz volt, mivel a résztvevők gyakran az utolsó pillanatban jelentkeztek, vagy mondták le a részvételt, így ez nem tűnt költséghatékony megoldásnak.

- Önmagában a természetjárás kevésbé érdekes programnak tűnt a többség számára, így azon túráink voltak népszerűbbek, melyek különösen vonzó célpontot jelentettek, például a Zengő-csúcsátadás, a Szársomlyó-túra szakvezetéssel és a Misinán szervezett éjszakai túra.
- A túra távjának és nehézségi szintjének megfelelő kiválasztása is problémát jelentett. Míg egyesek számára a kifejezett kihívást jelentő túrák tűntek érdekesnek, addig másokat elriasztott a hosszú, vagy nagy szintkülönbséggel járó útvonal.

Összességében úgy gondoljuk, hogy ez a program jól bemutatja azt, hogy a folyamatos programlemek kapcsán jelentkező lemorzsolódás csökkentése milyen kihívást jelent az EFI-k számára. Pedig erre előre készülve igyekeztünk olyan hosszútávú részvételre motiváló módszereket alkalmazni, melyek más programoknál már működtek. Például a folyamatos részvételért ajándékot kaphattak a résztvevők (túra hátizsák, túrabot). 2021-ben pecsét szerző túrafüzetet is készítettünk, melyben a helyszín, a megtett táv, időtartam és a lépésszám is szerepelt. Magát a túrafüzetet lelkesen töltögették a résztvevők, azonban azzal a lehetőséggel, hogy a túraútvonal – a közös túrán való részvétel akadályoztatása esetén – egyénileg is teljesíthető, senki nem élt.

A túra-program sorozatot 2022 őszén ismét megpróbáljuk megszervezni a korábban népszerűbb helyszínekre, esetleg plusz külső szakember bevonásával (pl. gyógynövényszakértő). Az éves finanszírozásunk alakulásának függvényében az is elképzelhető, hogy összeállítunk egy egész napos kirándulást távolabbi túra helyszínnel, mely kellően újszerű és izgalmas lehet a térségben élők számára.

4. ábra: Sellyei Egészségfejlesztési Iroda logója



Forrás: saját szerkesztés

A PROGRAMOT MEGVALÓSÍTÓ SZAKEMBEREK

Magasi Ilona
EFI munkatárs

Mészáros Dániel
EFI munkatárs

dr. Barta Ildikó
EFI munkatárs

A bemutatott programmal kapcsolatban további információ kérhető az alábbi elérhetőségen:

Amennyiben bármelyik programmal kapcsolatban kérdések merülnének fel, vagy további részletekkel kapcsolatban érdeklődnének, szívesen válaszolunk azokra.

Elérhetőségünk: sellye.efi@gmail.com

A SELLYEI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA RÖVID BEMUTATÁSA

Település, ellátási terület és az ellátottak jellemzése

2018. május 1-től az egészségfejlesztési irodák országos hálózatának részeként az Ormánság Egészségközpontban létrejött a lelkiegészségközpont-funkcióval is rendelkező Sellyei Egészségfejlesztési Iroda [4. ábra] az „EFOP – 1.8.9.-17-2017-00016 azonosítószámú pályázat” keretében.

A 2018. 05. 01 – 2020. 05. 31. között lezajló 24 hónapos projektidőszakot követően 2020. 06. 01-én kezdtük meg 3 éves kötelező fenntartási időszakunkat.

A Dél-Dunántúlon fekvő Sellyei járásban 38 – zömében apró – település található, melyek összesített lakosságszáma valamivel több, mint 14 000 fő. Területünkön mindössze 3 olyan település van, melynek lakosságszáma meghaladja az 1 000 főt, legnagyobb települése és egyben egyetlen városa Sellye a maga 2 600 fős lakosságával.

Számos zsáktelepülés is található a területen, emiatt az itt élők számára még a közeli településekre sem könnyű eljutni, így ahhoz, hogy programjainkkal elérjük a célcsoportot, gyakran kell külső helyszínen lebonyolítani azokat. Hátrányos helyzetű térségben dolgozunk, ugyanakkor minden település a maga nemében egyedi, a megfelelő kommunikáció, illetve a bizalom kiépítése az egyik legfontosabb feladatunk volt az elmúlt időszakban.

A legfőbb nehézséget az alacsony szintű egészségtudatosság, az életmódváltásra való motiválatlanság jelenti, ugyanakkor gyakran azt tapasztaljuk, hogy a saját településükön való személyes megszólítás eredményesebb, nagyobb nyitottsággal találkozunk ilyenkor.

Tevékenységek összefoglaló ismertetése

Szakmai tevékenységünk egyéni, csoportos és közösségi programokból áll. Legmagasabb részvétellel az egyéni mentálhigiénés és pszichológiai tanácsadás, valamint a dietetikai tanácsadás zajlanak. Kevesebben élnek az addiktológiai konzultáció lehetőségével, az életmódváltó tanácsadásra pedig kampányszerű a jelentkezés. Csoportos programok közül a testmozgás területén folyamatosan működik a „Cross-tréning”, a „Prevenációs torna”, a „Retro táncklub” és a „Túráklub”. Egészséges táplálkozást ösztönző csoportunk 2 helyszínen zajlik rendszeresen, külső települési helyszíneken pedig alkalmanként. Nagy sikerrel kétheti rendszerességgel zajlanak idősök számára szervezett foglalkozásaink, ezek: „Öko-nagyi”, „Szenior tánc”, „Kreatív nagyi” foglalkozások.

A közösségiszintér-programok leginkább iskolai és települési egészségnapok formájában kerülnek megrendezésre. Munkahelyi egészségnapok nagyobb munkáltató és együttműködési hajlandóság hiányában ritkán vannak.

Elért eredmények rövid összefoglalása

Az elmúlt négy évben több programunk folyamatosan működött. A térség mind a 38 településén több alkalommal valósítottunk meg programot, rendezvényt. Munkatársainkat sokan név szerint ismerik a települések lakosságának körében. A térségi szervezetek, intézmények is

egyre gyakrabban keresnek bennünket. Az elmúlt négy év munkájának eredményeként kialakult egy olyan törzsközönségünk is, akik jól ismerik és folyamatosan követik a tevékenységünket.

Munkatársak száma, feladatköre

Irodánk folyamatosan teljes létszámmal működik megalakulása óta. Az EFI munkatársi funkciót sportoktató, dietetikus és egészségfejlesztő végzettségű kollégák látták / látják el, míg a lelki egészség területén mentálhigiénikus, addiktológiai konzultáns, pszichológus és szociális munkás végzettségű munkatársaink voltak / vannak.

Sellyei járásban működő EFI szakmai megvalósítói humánerőforrása 2022. január 1-i állapot szerint:

Batári Nikoletta
egészségfejlesztő (EFI irodavezető)

dr. Barta Ildikó
addiktológiai konzultáns

Kóka Boglárka
pszichológus

Magasi Ilona
mentálhigiénikus

Mészáros Dániel
sportoktató

Zombai Zsuzsanna
dietetikus

HIVATKOZÁSOK

Makai, A. (2019). *A felnőtt lakosság fizikai aktivitásának és szocio-demográfiai jellemzőinek összefüggései kvantitatív vizsgálatok és egy egészségprogram tükrében.* (Doktori [Ph.D.] értekezés, Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola).

World Health Organization. (2022. június 2.). *Hungary physical activity factsheet (2018).*
[https://www.who.int/europe/publications/m/item/hungary---physical-activity-factsheet-\(2018\)](https://www.who.int/europe/publications/m/item/hungary---physical-activity-factsheet-(2018))

World Health Organization. (2020. november 25.). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.*
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Információk a szerzőkről

Barta Ildikó

Sellyei Egészségfejlesztési Iroda, Sellye
ildiko.bartadr@gmail.com

Batári Nikoletta

Sellyei Egészségfejlesztési Iroda, Sellye

Mészáros Dániel

Sellyei Egészségfejlesztési Iroda, Sellye

Magasi Ilona

Sellyei Egészségfejlesztési Iroda, Sellye