

# Szenior korúak fittségi állapotát meghatározó módszerek összehasonlító vizsgálata az SDNN, 6MWT és lépésszám adatok alkalmazásával

Dergez Teodóra<sup>1</sup>, Karsai István<sup>2</sup>, Ács Pongrác<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar  
Doktori Iskola, Pécs

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs

<sup>3</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar  
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: teodora0925@gmail.com

## Bevezetés

Az időskorúak életminőségét jelentős mértékben meghatározza aktuális fittségi állapotuk. Jelen helyzetben a rendszeres fizikai aktivitás immunerősítő hatása életet menthet meg, így az aktív életvitel elősegítése különös aktualitással bír. Intervenciók megszervezése, lebonyolítása mellett a hatások mérése is elengedhetetlen. A fejlesztő hatás mérésére több módszert is alkalmaznak, megbízhatóságukat a körülmények nagymértékben befolyásolják. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a fittségi szint megállapítására alkalmazható gyors és költséghatékony eszközök eredményei között milyen összefüggések találhatók. Vizsgálatunk tárgyává tettük a már elérhető áron megvásárolható azonnali HRV elemzést nyújtó WIWE eszközzel mért SDNN értéket, valamint a 6MWT (6 perces sétateszt) során megtett távolságot és a Health Fit Pro Future Vibe eszköz által mért lépésszám adatokat.

## Anyag és módszerek

Kutatásunkban való közreműködésre időskorú, 60 év feletti személyeket kértük fel N=15 (9 nő, 65,3±3,8 év). Kizártuk a vizsgálatból a mozgáskorlátozott személyeket. Elemzés céljára HRV értékeket biztosító smart eszköz (WIWE) adatait, valamint a 6 perces sétateszt (6MWT) során megtett távolságot és okos órával regisztrált lépésszám adatokat alkalmaztunk.

Az alapstatisztikai számítások mellett, Pearson korreláció számítást végeztünk az IBM SPSS 22 programcsomag segítségével, a szignifikancia szintet  $p < 0,05$  értéken állapítottuk meg.

## Eredmények

A normál RR intervallumok variabilitása (ultragyors, 60 sec-es elemzési módszer) SDNN=14,2±4,3 msec, a 6MWT során megtett távolság 415,7±36,4 m, a lépésszám 530±51 volt.

A megtett távolság és a lépésszám korrelációt mutat ( $r=0,801$ ;  $p=0,00$ ). Összefüggések találhatók a 6MWT és a lépésszám között ( $r=0,637$ ;  $p=0,01$ ). Az SDNN és a megtett távolság, valamint a lépésszám között nincs szignifikáns kapcsolat ( $p > 0,05$ ).

## Következtetések

A 6 perces séta alatt megtett távolság és a lépésszám pozitív irányú összefüggést jelez. A 6MWT kiértékelési útmutatója alapján további kapcsolat fedezhető fel a lépésszám vonatkozásában, mivel itt figyelembe vettük az életkort, a testmagasságot és a BMI értékeket is (<https://www.topendsports.com/testing/tests/walk-6min.htm>). Ellenben az SDNN és a megtett lépésszám között nem találtunk szignifikáns kapcsolatot.

**Kulcsszavak:** időskor, smart eszköz, 6MW teszt, HRV, fizikai aktivitás