

mindenkinél, fiúknál a képességfejlesztés, lányoknál a fitness javítása), és milyen mentális és fizikai akadályokat kell elgörgetni (pl. időnyomás érzete).

Kulcsszavak: egyetemi sport, sportolási szokások, közvélemény-kutatás, attitűdök

SZUBJEKTÍV EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT A TESTTÖMEG-INDEX TÜKRÉBEN

Szlágyi Nóra, Keresztes Noémi, Kiss Balázs, Rázsó Zsófia, Balogh László

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: szlagyi@jgypk.u-szeged.hu

Bevezetés

A túlsúly és a vele járó betegségek a leggyorsabban terjedő népbetegségek egyike. A felnőttkori fizikai aktivitás és ennek hatása az egészségi állapotra egyre nagyobb hangsúlyt kap a tudományos kutatások körében. A modern társadalomban bekövetkezett változásoknak köszönhetően pedig az egészségi állapot szubjektív megélése, a pszichoszociális dimenzió került előtérbe.

Módszerek

Felmérésünket egy életmódprogramban önkéntesen résztvevők körében végeztük önkitöltéses kérdőíves módszerrel. Ez a program részben egy négy hónapos mozgásprogramot jelentett. A kérdőívet a résztvevők a program elején, illetve a mozgásprogram végén töltötték ki ($N_1=187, N_2=122$). A kérdőív itemei vizsgálták a szociodemográfiai és egészségmagatartási változókra túl a testsúlyt és testmagasságot, az önműködött egészségi és edzettségi állapotot (Pikó, 2000), az egészséggel és edzettséggel való elégedettséget, az étellel való elégedettséget (Diener és mtsai, 1985) és a pszichoszomatikus tüneteket (Pikó és mtsai, 1997) is. A testösszetétel alakulását a bioelektromos impedancia elvén működő InBody 230 Biospace készülékkel is nyomon követtük.

Eredmények

Az önkéntesek körében a programra való jelentkezéskor a minta BMI átlaga 29.22 (S.D. 6.42) volt. A minta 32.4%-a az I. fokú obesitas kategóriába, 35.7%-uk pedig a II. fokúba tartozott. A korrelációelemzés kimutatta, hogy a BMI negatívan korrelál az önműködött egészségi és edzettségi állapottal, valamint az egészségi és edzettségi állapot elégedettségével. A varianciaanalízis nem mutatott szignifikáns összefüggést a BMI és a pszichoszomatikus valamint étellel való elégedettség skáláival. Az utánkövetésnél a BMI csökkenését figyelhetjük meg, melynek hátterében megváltozott a táplálkozási és sportolási szokások állhatnak. Ekkor a BMI átlaga 27.01 (S.D. 5.72) volt, és a BMI kategóriák eloszlása is jelentősen megváltozott. Megnőtt a normál kategóriába tartozók aránya (38.1%), a II. fokú obesitas kategória gyakorisága pedig csökkent (22.9%). A BMI összefüggései a szubjektív egészségi állapottal az utánkövetésnél is ugyanúgy alakult.

Összefoglalás

Eredményeink rámutatnak egyrészt a mozgásprogram hatékonyságára, másrészt pedig a BMI pszichoszociális egészséggel való összefüggéseire. A BMI önálló hatásának megértéséhez további vizsgálatok szükségesek.

Kulcsszavak: testtömeg-index, szubjektív egészségi állapot, önkéntesek

A munka a TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006 támogatással jött létre

FÉRFI VÁLOGATOTT SPORTOLÓK ULTRAHANGOS CSONTJELLEMZŐI ÉS TESTSZERKEZETE

Szmodis Márta, Bosnyák Edit, Szóts Gábor, Trájer Emese, Farkas Anna, Tóth Miklós

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: szmodis@tf.hu

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás jótékony hatása a felnőttkori csonttömegre bizonyítottan tekinthető, az egyes sportági terhelések azonban jelentősen különböznek egymástól. Feltételezhető, hogy a testszerkezeti mutatók várható különbségei mellett a csontozat minőségi jellemzői is eltérnek. Az ultrahangos csontvizsgálat viszonylag olcsó és nem-invazív lehetőség a csont állapotának felmérésére. Célunk a csontjellemzők, néhány antropometriai jelleg és a rendszeres fizikai aktivitás kapcsolatának feltárása élsportoló férfiaknál.

Módszerek

A vizsgálatban három sportág élsportoló férfi versenyzői (kajak: 43 fő, atlétika: 55 fő, kerékpár/triatlon: 16 fő) és hasonló korú kontroll férfiak (61 fő) vettek részt ($N=175$).

A testalkat jellemzésére a növekedési típust (Conrad, 1963) és a szomatotípust (Heath és Carter, 1967) alkalmaztuk, becsültük a relatív zsírhányadot (Parizková, 1963), és a testösszetételt (Drinkwater és Ross, 1980).

A sarokcsont ultrahangos vizsgálatához Sonost 3000 típusú készüléket használtunk. Az elemzésbe a csont sűrűségére jellemző hangterjedési sebességet (SOS, m/s), a frekvenciafüggő ultrahang-gyengülést (BUA, dB/Mhz) és a csont minőségét jellemző indexet ($BQI=\alpha \text{ SOS}+\beta \text{ BUA}$) vontuk be. Az antropometriai változók és a csontjellemzők korreláció mintázatát a teljes mintában és az alcsoportokban is elemeztük. A csoportok közti különbségeket, ha a variancia-analízisben az F-próba szignifikáns volt, Tukey-féle post-hoc próbával teszteltük a véletlen hiba 5%-os effektív szintjén.

Eredmények

A teljes mintában a sportág, a testmagasság, a relatív zsírtömeg és izomtömeg, az izomhányadhoz viszonyított relatív csonttömeg, a metrikus index, az endomorfia és az ultrahangos paraméterek: a SOS, BUA, BQI, szignifikáns kapcsolatban álltak. A sportágcsoportok korreláció-mintázata azonban eltért, az atlétáknál volt a legtöbb, a triatlon/kerékpár csoportban viszont egyáltalán nem volt szignifikáns összefüggés.

A sportolói csoportok és a nem sportolók legtöbb antropometriai és csontmutatója különbözött. Az ultrahangos csontjellemzők minden esetben a kontrolloknál voltak a legalacsonyabbak. A legmagasabb értékeket az atlétáknál mértük, őket követték a kerékpárosok/triatlonosok, majd a kajakosok.

Összefoglalás

Jól ismert tény, hogy az oszteoporózis megelőzésében jelentős a rendszeres fizikai aktivitás szerepe. Az eltérő sportági kiválasztás és terhelés következtében nemcsak az antropometriai mutatók, hanem az ultrahangos csontjellemzők is különböztek csoportjainkban, a legkedvezőbb értékeket az atlétáknál tapasztaltuk, esetükben az alsó végtag jelentős igénybevétele hatékonyan befolyásolta a csontparamétereket.

Kulcsszavak: élsport, ultrahangos csontvizsgálat, testszerkezet