



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS



INTERDISCIPLINARY
DOCTORAL
CONFERENCE



Pécsi Tudományegyetem
Doktorandusz Önkormányzat

ABSZTRAKTKÖTET BOOK OF ABSTRACTS

XII. Interdiszciplináris Doktorandusz
Konferencia

XII. Interdisciplinary Doctoral
Conference

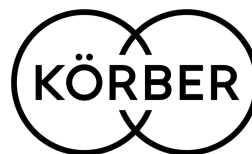
April 5-6, 2024, Pécs

Techtra

SZÉCHENYI
EGYETEMI CSOPORT
TAGJA



MVM



XII. Interdiszciplináris Doktorandusz Konferencia

2024. Április 5-6.

Absztraktkötet

XII. Interdisciplinary Doctoral Conference

5-6th of April, 2024

Book of Abstracts

**2024
Pécs**



Pécsi Tudományegyetem Doktorandusz Önkormányzat

Kiadja / Published by

Pécsi Tudományegyetem Doktorandusz Önkormányzat
Doctoral Student Association of the University of Pécs

Szerkesztők/Editorial board

Kovács Bettina
Glázer-Kniesz Adrienn
Tislér Ádám

Borító/Cover page

Bóna Dániel

Pécs, 2024.

ISBN: 978-963-626-245-7

Minden jog fenntartva. A kiadvány szerzői jogvédelem alatt áll. A kiadványt, illetve annak részleteit másolni, reprodukálni, adatrögzítő rendszerben tárolni bármilyen formában vagy eszközzel-elektronikus vagy más módon-a kiadó és a szerzők írásbeli engedélye nélkül tilos.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publisher and the authors.

A kiadó ezúton jelzi, hogy az absztraktok szakmai tartalmáért felelősséget nem vállal. No responsibility is assumed by the publisher for the scientific contents of the abstracts.

A túlterhelés mentális tüneteinek és a hozzá kapcsolódó egészségügyi problémák vizsgálata futók körében

Tar Sarolta¹, Erdene Temulin Szonja¹, Kollárné Kiss Gabriella¹, Mintál Tibor¹, Tékus Éva¹

¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék

Első szerző/előadó e-mail címe: tarsaci1999@gmail.com

Bevezetés: A túlzott mennyiségű terhelés és a nem megfelelő regeneráció együttese akár súlyos egészségügyi következményekkel is járhat. Célkitűzésünk volt vizsgálni amatőr futók körében a túlterheléshez kapcsolódó mentális állapot változásait, és sportegészségügyi problémáikat (felsőlégúti infekciók - URTI, sérülések) egy öthetes időszakban.

Anyag és módszerek: Kutatásunk kezdetén amatőr felnőtt futók (N=18; 33,67±8,51 év) aktuális egészségi állapotát (sérülések és URTI tekintetében) önbevallásos módon vizsgáltuk. Ezután hetente az alanyok heti három kérdéssort töltöttek ki: az Oslo Sports Trauma Research Centre (OSTRC) kérdőívét (túlterheléses sérülések monitorozására), Wisconsin felső légúti tünet kérdőívet (felső légúti infekció súlyosságának és tüneteinek felmérésére) és a Profile of Mood State (POMS) kérdőívet (mentális és érzelmi állapot tanulmányozására). Az eredmények elemzésekor leíró statisztikai analízist végeztünk, majd Kolmogorov-Smirnov tesztet követően ismételt mérések ANOVA, valamint független mintás T-próbát futtattunk.

Eredmények: A korábbi egészségi állapotra vonatkozó kérdések alapján elmondható, hogy az alanyok felénél évente jelentkezik edzésből fakadó sérülés. A sérülések kiváltó okaként az alanyok 61%-a egyértelműen a túlterhelést nevezte meg. Az alanyok közel felének volt az OSTRC kérdőívvel mért valamilyen jellegű sérülése a térdek, a vállak, vagy a derék területén. Az öthetes felmérés során az alanyok közel 90%-a legalább egyszer URTI-t kapott. A futók fele a betegség mellett ugyanúgy edzett, legfeljebb a megtett távot, vagy az edzés idejét csökkentették. Az alanyokat két csoportba osztottuk, az alapján, hogy megbetegedtek-e a mérési időszakban. A két csoport POMS teszt eredménye szignifikánsan ($p < 0,01$) különbözött, az URTI csoport ért el magasabb pontszámokat. A jelen vizsgálat szerint az edzések során megtett táv, az edzés ideje és intenzitása nem befolyásolták a POMS teszt és a Wisconsin teszt eredményét.

Következtetés: A hazai amatőr futók körében is jellemző a nem funkcionális túlterhelés, gyakorisága a nemzetközi kutatásokkal egybevágott. A POMS teszt eredménye alkalmas előre jelzője lehet az URTI-nak amatőr futók körében is. A sportolók fizikai teljesítményének fejlesztésekor, az edzésterhelés optimalizálásán túl, a nem funkcionális túlterhelés elkerülésének fontos eszköze az egyéb stressz tényezők mérése és figyelembe vétele az edzéstervezésekor.

Kulcsszavak: futás, túlterhelés, kérdőív, felsőlégúti infekció, sérülés

CERTIFICATE OF ACKNOWLEDGEMENT

To:

Tar Sarolta

**FOR THEIR PRESENTATION ON THE
XII. INTERDISCIPLINARY DOCTORAL
CONFERENCE.**

Pécs, 06. April 2024


President

