

ORTHOREXIA, EDZÉSFÜGGŐSÉG ÉS IZOMDISZMORFIA A CROSSFITBEN

Lóránt Vivien, Szijártó Szilveszter, Molnár Andor H.

SZTE, JGYPK, Testnevelési és Sporttudományi Intézet

BEVEZETÉS

Az egészséges étel-függőség (orthorexia nervosa, ON), a testedzésfüggőség (EF) és a soványságfóbiával, normálisnál nagyobb izomtömeggel társuló izomdiszmorfia (ID) olyan bio-pszicho-szociológiai problémák, melyek egyre gyakrabban jelennek meg a különböző sportágakban és a sportolók fizikai teljesítményét és életminőségét is veszélyeztethetik.

CÉL

Kutatásunk során azt tanulmányoztuk, hogy milyen gyakorisággal jelentkeznek a három „kényszerbetegség” férfi és női crossfitterek (XF) körében.

MÓDSZEREK

A vizsgálatban 100 fő XF (50 férfi, 50 nő) és kontroll csoportként (C) 100 fő fizikailag inaktív személy (50 férfi, 50 nő) vett részt. Az ON gyakoriságát ORTO-15 (Donini, 2005) kérdőívvel ($ON \leq 40$ pont), az EF prevalenciáját Exercise Addiction Inventory (EAI; Terry, 2004) kérdéssorral (12 pont > nincs kóros eltérés; 13-23 pont között veszélyeztetett; 24 pont \leq függő), az ID előfordulási rátáját az 5 alskálás Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS; Mayville, 2002) teszttel (62 pont \leq ID) térképeztük fel.

Statisztika: %, átlag \pm S.E.M., Bonferroni-, Mann-Whitney U – teszt

$p^* < 0,05$ - szignifikáns különbség a crossfitterekhez, illetve az azonos nemű crossfitterekhez viszonyítva;

$p^\# < 0,05$ - szignifikáns különbség a férfiakhoz viszonyítva;

$p^{\uparrow\downarrow} < 0,05$ - szignifikáns különbség az azonos vizsgálati csoportban.

Donini et al. (2005) *Eating and Weight Disorders*, 10:e28-e32.

Mayville et al. (2002) *Assessment*, 9:351-360.

Terry et al. (2004) *Addiction Research & Theory*, 12:489-499.

EREDMÉNYEK

ORTO-15 átlagpontok és az ON gyakorisága

	XF		C	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
ORTO-15 átlagpont	36,32 \pm 0,49	34,94 \pm 0,91	39,12 \pm 0,52*	36,04 \pm 0,54#
	35,63 \pm 0,45		37,58 \pm 0,4*	

MASS átlagpontok és az ID gyakorisága

	XF		C	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
MASS átlagpont	45,06 \pm 1,36	44,2 \pm 1,77	36,9 \pm 1,37*	30,94 \pm 1,14**
	44,63 \pm 1,11		33,92 \pm 0,94*	

	XF		C	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
ON %	84 %	80%	72%	86%
	82 %		79%	

	XF		C	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
ID %	6%	10%	0%	0%
	8%		0%	

EAI átlagpontok és az EF gyakorisága

	XF		C	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
EAI átlagpont	19,26 \pm 0,58	19,04 \pm 0,65	13,74 \pm 0,74*	11,56 \pm 0,59*
	19,15 \pm 0,43		12,65 \pm 0,48*	

MASS alskálák átlagpontjai

	XF		C	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
Testépítés függőség	11,9 \pm 0,5	12,08 \pm 0,67	8,14 \pm 0,48*	6,86 \pm 0,37*
	11,9 \pm 0,42		7,5 \pm 0,31*	
Izom- (tömeg) ellenőrzés	8,02 \pm 0,51	7,58 \pm 0,56	7,02 \pm 0,51	6,76 \pm 0,39
	7,8 \pm 0,38		6,89 \pm 0,32	
Anyaghasználat	6,72 \pm 0,34	6,06 \pm 0,36	5,6 \pm 0,33	4,9 \pm 0,27
	6,39 \pm 0,25		5,25 \pm 0,22*	
Sérülés kockázat	9,00 \pm 0,44	8,52 \pm 0,45	6,68 \pm 0,4*	5,26 \pm 0,28*
	8,76 \pm 0,31		5,97 \pm 0,26*	
Izom elégedettség	9,66 \pm 0,34	9,96 \pm 0,43	9,22 \pm 0,5	7,16 \pm 0,44**
	9,81 \pm 0,27		8,19 \pm 0,35*	

EF	XF		C	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
Függő	20%	12%	0% \downarrow	2% \downarrow
	16%		1% \downarrow	
Veszélyeztetett	76% \uparrow	80% \uparrow	56%	36% $\#$
	78% \uparrow		46%*	
Nincs kóros eltérés	4%	8%	44%*	62%*
	6%		53%*	

KONKLÚZIÓ

A crossfittereknek, valamint edzőiknek figyelmet kell fordítaniuk a kényszerbetegségekre, táplálkozás- és testképzavarokra, mivel nagy gyakorisággal fordul elő közöttük az ON, erős az ON-re való hajlam, gyakori a EF veszélyeztetettség, továbbá az EF és az ID is előfordul körükben.