

ORTHOREXIA, EDZÉSFÜGGŐSÉG ÉS IZOMDISZMORFIA MEGJELENÉSE ERŐEMELŐK ÉS TESTÉPÍTŐK KÖRÉBEN

Szijártó Szilveszter, Lóránt Vivien, 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 erőemelők és testépítők körében.

MÓDSZEREK

A vizsgálatban 78 fő erőemelő (53 férfi, 25 nő) és 68 fő testépítő (45 férfi, 23 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 az erőemelőkhöz viszonyítva, illetve szignifikáns különbség az azonos nemű erőemelőkhöz viszonyítva;

$p^{\#} < 0,05$ - szignifikáns különbség az azonos sportágban szereplő férfiakhoz viszonyítva;

$p^{\dagger} < 0,05$ - 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

ON	Erőemelés	Testépítés
ORTO-15 átlagpont	35,00 \pm 0,78	37,85 \pm 0,72 *
ON előfordulás	84,62%	66,18% *

ON	Erőemelés		Testépítés	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
ORTO-15 átlagpont	34,00 \pm 0,6	38,00 \pm 1,37 #	37,00 \pm 0,82 *	39,00 \pm 1,37
ON előfordulás	96,23%	60,0% #	71,11% *	56,52%

EAI átlagpontok és az EF gyakorisága

EF	Erőemelés	Testépítés
EAI átlagpont	17,88 \pm 0,5	18,78 \pm 0,48
Függő	10,26%	13,24%
Veszélyeztetett	78,21% \uparrow	80,88% \uparrow
Nincs kóros elváltozás	11,21%	5,88%

EF	Erőemelés		Testépítés	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
EAI átlagpont	17,75 \pm 0,56	18,16 \pm 0,62	18,31 \pm 0,62	19,69 \pm 0,71
Függő	9,43%	12,00%	13,33%	13,04%
Veszélyeztetett	79,24% \uparrow	76,00% \uparrow	77,77% \uparrow	86,95% \uparrow
Nincs kóros elváltozás	11,32%	12,00%	8,88%	0,00%

MASS átlagpontok és az ID gyakorisága sportáganként

ID	Erőemelés	Testépítés
MASS átlagpont	46,69 \pm 1,21	49,75 \pm 1,51
ID előfordulás	8,97%	14,71%

MASS alskálák átlagpontjai	Erőemelés	Testépítés
	Testépítés függőség	13,54 \pm 0,42
Izom(tömeg) ellenőrzés	7,36 \pm 0,41	8,63 \pm 0,45 *
Anyaghasználat	7,42 \pm 0,42	8,69 \pm 0,45 *
Sérülés kockázat	9,95 \pm 0,36	9,79 \pm 0,37
Izom elégedettség	8,42 \pm 0,33	8,37 \pm 0,36

MASS átlagpontok és az ID gyakorisága nemenként

ID	Erőemelés		Testépítés	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
MASS átlagpont	47,87 \pm 1,47	44,2 \pm 2,08	52,44 \pm 1,73 *	44,48 \pm 2,64 #
ID előfordulás	11,32%	4,00%	17,77%	9,69%

MASS alskálák átlagpontjai	Erőemelés		Testépítés	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
Testépítés függőség	13,58 \pm 0,49	13,44 \pm 0,85	15,11 \pm 0,64	12,61 \pm 0,94 #
Izom(tömeg) ellenőrzés	7,62 \pm 0,53	6,8 \pm 0,65	9,09 \pm 0,55 *	7,74 \pm 0,78
Anyaghasználat	7,96 \pm 0,51	6,28 \pm 0,72 #	9,76 \pm 0,53 *	6,61 \pm 0,64 #
Sérülés kockázat	10,21 \pm 0,42	9,4 \pm 0,66	10,27 \pm 0,42	8,87 \pm 0,68
Izom elégedettség	8,49 \pm 0,39	8,28 \pm 0,63	8,22 \pm 0,42	8,65 \pm 0,72

KONKLÚZIÓ

Az erőemelőknek és a testépítőknek, 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.