

# ORTHOREXIA, EDZÉSFÜGGŐSÉG, IZOMDISZMORFIA ÉS SZTEROIDHASZNÁLAT TESTÉPÍTŐK KÖRÉBEN

(ORTHOREXIA, EXERCISE ADDICTION, MUSCLE DYSMORPHIA AND STEROID-USE AMONG BODYBUILDERS)

Készítette: Herédi Rebeka Mária

Mentor: Molnár Andor

**Célkitűzés, hipotézisek:** A kutatás célja a férfi testépítők körében előforduló egészségesétel-függőség (orthorexia nervosa, ON), edzésfüggőség (EA) és izomdiszmorfia (ID), valamint a szteroidhasználat (SU) gyakoriságának vizsgálata; az ON, EA és ID SU-val való korrelálásának, illetve az együttes előfordulásuknak a tanulmányozása.

**H1:** Az ON a SU csoportra jellemzőbb.

**H2:** Az EA a SU csoportra jellemzőbb.

**H3:** Az ID a SU csoportra jellemzőbb.

**H4:** Az ON, az EA és az ID együttes megjelenése gyakoribb az SU csoportban.

**H5:** Kimutatható az összefüggés az SU és a vizsgált testkép-, evés- és addikciós zavarok között.

**Anyag és módszer:** A kutatás során felmért személyek csoportja 135 fő férfi testépítőből állt. 83,7%-uk (113 fő) hobbi-szinten és 16,3%-uk (22 fő) pedig versenyzői szinten űzi a testépítést. A résztvevők önértékelésére vonatkozó saját kérdéseink mellett az ON gyakoriságát ORTO-15 (Donini, 2005), az EA prevalenciáját Exercise Addiction Inventory (EAI; Terry, 2004), az ID előfordulási mutatóját Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS; Mayville, 2002) kérdőívvel vizsgáltuk.

Statisztika: átlag ± S.E.M, %, Bonferroni-, illetve Mann-Whitney U-teszt ( $p < 0,05$ : \*SU vs. NSU; #adott csoporton belül), korrelációanalízis (K).

**Eredmények:** A 135 főből 62,2% nem szedett semmilyen szteroidot élete során (NSU), 37,8% pedig SU.

Az ORTO-15 tesztben a 40 pont vagy az az alatti összesített pontszám igazolja az ON jelenlétét. Az SU csoport alacsonyabb átlagpontszámot ( $35,00 \pm 0,63^*$ ) ért el (NSU:  $36,77 \pm 0,44$ ), tehát hajlamosabbak az ON-re. Ez nem érvényesül az ON gyakoriságában, mert mindkét csoportban kiugróan magas az ON prevalenciája (NSU: 77,38%<sup>#</sup>, SU: 88,24%<sup>#</sup>), a csoportok között szignifikáns eltérés nem detektálható (H1-hamis). Összesítve a testépítők 81%-a mutatja az ON jeleit.

Az EAI-teszt eredményeit demonstrálja az 1. ábra. Az SU és NSU csoportok között nincs jelentős különbség (H2-hamis), mindkét csoportban magas az EA veszélyeztetettek aránya. Összesítve a testépítők 16%-a edzésfüggő és 78%-uk EA veszélyeztetett.

1. ábra

	NSU	SU
EAI átlagpontjai	18,59±0,49	19,22±0,71
Függő	15,48%	15,69%
Veszélyeztetett	77,38% <sup>#</sup>	80,39% <sup>#</sup>
Nincs kóros eltérés	7,14 %	3,92

Az EA előfordulási gyakorisága

A MASS-tesztben az SU csoport jelentősen magasabb átlagpontszámot ( $55,08 \pm 1,90^*$ ) ért el (NSU:  $47,56 \pm 1,19$ ), tehát hajlamosabbak az ID-re. Ez az ID gyakoriságában is észrevehető: az SU csoportban (SU: 33,33%<sup>\*</sup>) jelentősen nagyobb arányban fordul elő (NSU: 5,95%) az ID (H3-igaz). Összesítve a testépítők 16%-ánál mutatható ki az ID.

Az NSU és SU testépítő férfiak eredményeit összesítve kijelenthető, hogy az ON prevalenciája szignifikánsan nagyobb (81,48%<sup>#</sup>), mint az EA (15,50%) vagy az ID (16,30%) előfordulási gyakorisága.

A 2. ábra alapján kijelenthető, hogy a vizsgált csoportokban megjelenik egyszerre két vagy akár mindhárom zavar az ON, EA és ID közül. Az SU és NSU csoportokat összehasonlítva csak az ON és az ID együttes jelentkezésének prevalenciájában találtunk szignifikáns különbséget (H4-hamis).

2. ábra

	EA + ID	ON + ID	ON + EA	ON + ID + EA
SU	7,84%	31,37% <sup>*</sup>	15,69%	7,84%
NSU	3,57%	3,57%	14,29%	2,38%

Az ON-EA-ID együttes megjelenésének prevalenciája

Az NSU és SU testépítő férfiak eredményeit összesítve a vizsgált evés-, testkép- és addikciós zavarok közül bármely kettőnek az együttes előfordulásában nem detektáltunk számottevő eltéréseket (ON + EA: 14,81%; ON + ID: 14,07%; EA + ID: 5,19%). A vizsgált csoportok összesített eredményei alapján a három zavar egyidejű megjelenésének gyakorisága 4,44%.

A 3. ábra összefoglalja, hogy az ON-t, EA-t vagy ID-t feltérképező tesztek eredményei erősen korrelálnak egymással, illetve kimutatható az egyenes arányosság a SU és az ORTO-15 vagy a MASS-teszt pontszámai között. Csak az EAI-teszt eredménye és az SU között nincs detektálható kapcsolat. Ez alapján bizonyított az összefüggés az ON-EA, ON-ID, EA-ID, SU-ON, SU-ID viszonylatban, viszont nincs kapcsolat az EA és az SU között. Ettől függetlenül a H5 igaznak bizonyult.

3. ábra

	ORTO-15	EAI	MASS
SU	- 0,2001 <sup>K</sup>	0,0639	0,2938 <sup>K</sup>
ORTO-15	--	- 0,2420 <sup>K</sup>	- 0,3419 <sup>K</sup>
EAI	-	-	0,4922 <sup>K</sup>

A SU és az és az ORTO-15, EAI-, MASS- tesztek korrelációs együtthatói (r)

**Konklúziók:** Kijelenthető, hogy az ON és az EA előfordulási gyakorisága nem nagyobb az SU testépítők körében. Az ID prevalenciája viszont magasabb a SU csoportban. Az EA-veszélyeztetettek aránya mindkét csoportban kiugróan magas, de a csoportok között nincs eltérés. Bármely két vagy akár mindhárom zavar együtt is előfordul a testépítők esetében, de csak az ON és ID egyidejű megjelenéséről mondható el, hogy gyakoribb az SU csoportban. Kimutatható a korreláció a vizsgált testkép-, evés- és addikciós zavarok között, illetve bizonyítható a kapcsolat az SU és az ON, valamint az SU és az ID között.

Fontos, hogy a sportolók és edzőjük tisztában legyenek ezekkel a problémákkal, felismerjék őket, tudjanak a prevenciós, illetve kezelési lehetőségekről. Ezek az evés-, testkép- és addikciós zavarok ugyanis a sportteljesítmény romlásához vezethetnek. Emellett nemcsak a fizikai egészséget károsíthatják, hanem a pszichés állapotot és a szociális kapcsolatokat is negatívan befolyásolhatják.