

# ORTHOREXIA, EDZÉSFÜGGŐSÉG ÉS IZOMDISZMORFIA MEGJELENÉSE HOBBISPORTOLÓK ÉS FITNESSZVERSENYZŐK KÖRÉBEN

(OCCURENCE OF ORTHOREXIA, EXERCISE ADDICTION AND MUSCLE DYSMORPHIA  
AMONG HOBBY ATHLETES AND FITNESS COMPETITORS)

Készítette: Komáromi Helga

Mentor: Molnár Andor

**Célkitűzés, hipotézisek:** Az egészségesétel-függőség (orthorexia, ON), a testedzésfüggőség (EA), valamint a soványságfóbiával és átlagnál nagyobb izomtömeggel társuló izomdiszmorfia (ID) olyan bio-pszicho-szociológiai problémák, amelyek a különböző fitnessirányzatokban is megjelennek. A kutatás célja az ON, az EA és az ID önálló vagy együttes előfordulási gyakoriságának feltérképezése, illetve a közöttük fennálló korreláció kimutatása a fitnessztermet hobbiszinten látogatók (HS) és a fitnesszversenyzők (FV) körében.

**H1:** Az FV-k nagyobb arányban mutatnak hajlamot az ON-re, mint a hobbisportolók.

**H2:** Az EA a HS és FV férfiak és nők csoportjában is hasonló arányban fordul elő és minden csoportban nagy arányban jelennek meg a veszélyeztetettek.

**H3:** A FV-k, azon belül is a férfiak, nagyobb százalékban mutatnak hajlamot az ID-re, mint a HS-k.

**H4:** A vizsgált csoportokban megjelenik egyszerre két vagy akár mindhárom kutatott zavar és kimutatható korreláció a zavarok megjelenése között.

**H5:** A kutatásban résztvevő többsége nincs tudatában, hogy táplálkozási- vagy testképzavara, vagy edzésfüggősége van.

**Anyag és módszer:** A vizsgálatban 88 hobbisportoló (52 női, 36 férfi) és 43 fitnesszversenyző (21 női és 22 férfi) vett részt. 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: \*FV vs. HS; # férfi vs. nő), korreláció-analízis (K).

**Eredmények:** Az ORTO-15 tesztben a 40 pont vagy az az alatti összesített pontszám igazolja az ON jelenlétét. A FV nők (29,73±1,00\*) alacsonyabb átlagpontszámot értek el a HS nőkkel szemben (34,21±0,72), tehát hajlamosabbak az ON-re. Férfiaknál nem volt kimutatható hasonló különbség. A teljes csoportok között szignifikáns eltérés mutatkozott (FV: 31,58±0,78\*; HS: 34,64±0,55). A HS-k (férfi: 77,78%; nő: 88,46%; teljes: 84,09%) és a FV-k között (férfi: 95,24%; nő: 100%; teljes: 97,67%) is kiugróan magas az ON prevalenciája. A HS-k körében nem jelentősen ritkább az ON, mint az FV-k esetében. Az ORTO-15 átlagpontjai alapján a H1 igaznak bizonyult, de az egyes vizsgálati csoportokban regisztrált ON gyakoriság nem támasztja alá a H1 feltételezésünket.

Az EAI-teszten az FV nők magasabb átlagpontszámot értek el (21,82±1,21\*) a HS nőkkel szemben (16,77±0,70) és a nemeket összesítve is a FV-k átlagpontjai magasabbak (20,70±0,92\*), mint a HS csoporté (16,58±0,50). A férfiak körében a nőkéhez hasonló differencia nem volt kimutatható. Az adatok arra utalnak, hogy a FV-k hajlamosabbak az EA-ra.

Ezt igazolja, hogy az EA gyakoribb volt az FV csoportban (1. ábra), férfiak és nők körében is (H2 első része-hamis).

A veszélyeztetettek prevalenciája mindkét csoportban és nemnél magas volt (H2 második része-igaz), de a HS csoportban szignifikánsan nagyobb arányban voltak jelen.

1. ábra

	Hobbisportoló			Fitnesszversenyző		
	férfi	nő	teljes	férfi	nő	teljes
<b>Függő</b>	5,56	7,69	6,82	38,09	45,45	41,86
<b>Veszélybe</b>	75,00	75,00	75,00	47,62	45,45	46,51
<b>Egészsége</b>	19,44	17,31	18,18	14,29	9,10	11,63

Az edzésfüggőség prevalenciája (%)

Az ID gyakoriságát összehasonlítva a HS (férfi: 11,11%; nő: 7,69%; teljes: 9,09%) és FV (férfi: 33,33%; nő: 31,82%; teljes: 32,56%\*) csoportokban, szignifikáns különbség detektálható az azonos neműek között, valamint a két csoport között összesítve (H3 első része-igaz). Az ID-re való hajlam csoportok közti különbsége a MASS-teszten elért átlagpontokban is megmutatkozik, az FV-k (férfi: 54,14±3,98\*; nő: 54,68±2,76\*; teljes: 54,42±2,37\*) - nemenként és összesítve is - jelentősen magasabb átlagpontszámot értek el, mint a HS csoport (férfi: 42,69±2,40#; nő: 37,13±2,01; teljes: 39,41±1,56). Az FV csoportban nemi különbség nem tapasztalható (H3 második része-hamis), szemben a HS csoporttal.

A 2. ábra alapján a vizsgált csoportokban megjelenik egyszerre két vagy akár mindhárom kutatott zavar, az FV-k körében nagyobb gyakorisággal. A zavarok megjelenése között minden vizsgált csoportban korrelációs kapcsolatot is detektáltunk (H4-igaz).

2. ábra

Hobbi-sportoló		EA + ID	ON + ID	ON + EA	ON + ID + EA
		Férfi	Nő	Teljes	Férfi
Hobbisportoló	Férfi	0,00%	11,11%	5,56%	0,00%
	Nő	5,77%	7,69%	5,77%	5,77%
	Teljes	3,41%	9,09%	5,68%	3,41%
Fitnesszversenyző	Férfi	28,57%*	28,57%	28,57%*	28,57%*
	Nő	27,27%*	31,82%*	45,45%*	27,27%*
	Teljes	27,91%*	30,23%*	37,21%*	27,91%*

Az ON, EA és ID együttes előfordulása

A 3. ábra alapján az önértékelés (SR)-ON és ORTO-15 teszt, valamint az SR-EA és EAI teszt eredményei között összefüggéseket fedeztünk fel. Az ID vonatkozásában az SR-ID és a MASS között nem volt korreláció (H5-hamis).

3. ábra

	Hobbisportoló			Fitnesszversenyző		
	férfi	nő	teljes	férfi	nő	teljes
SR-ON ORTO-15	- 0,302	-0,508 K	-0,442 K	- 0,355	- 0,356	-0,403 K
SR-EA EAI	0,263	0,566 K	0,437 K	0,691 K	0,531 K	0,633 K
SR-ID MASS	0,259	0,057	0,100	0,178	0,193	0,183

Az önértékelés (self-reported – SR) zavarok és az ORTO-15, EAI-, MASS- tesztek korrelációs együtthatói (r)

**Konklúziók:** Akik a hobbi vagy versenyzői szintű fitnesszt választják mozgásformának, figyelniük kell az esetleges kényszerbetegségekre, a táplálkozási- és testképzavarok megelőzésére, kezelésére, mivel erős az ON-re való hajlam, gyakori az EA veszélyeztetettség, és az EA és az ID is előfordul körükben. E zavarok megjelenése között szoros az összefüggés. Szerencsére az ON és az EA megjelenését az érintettek többsége észreveszi magán.