

MARIHUÁNAFOGYASZTÁS ÉS FIZIKAI AKTIVITÁS

(MARIJUANA CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY)

Készítette: Marsi Bence

Mentor: Molnár Andor

Célkitűzés, hipotézisek: A marihuána fogyasztás nemzetközi szabályozása ellentmondásos, a szer a WADA tiltólistáján is szerepel. Számos publikáció foglalkozik az élettani és pszichés hatásaival, illetve a fizikai aktivitással való kapcsolatával. Kutatásunk célja, hogy hazai mintán is vizsgálja a marihuána fogyasztás és a fizikai aktivitás egyes összefüggéseit.

H1: A marihuána fogyasztók a marihuána mellett teljesítményfokozó szereket is alkalmaznak.

H2: A marihuána fogyasztók nem használnak táplálék-kiegészítőket.

H3: A marihuána fogyasztása összefügg a kutatásban résztvevők sporttevékenységével.

H4: A fogyasztók edzés előtt használják a marihuánát, az edzés közbeni jobb koncentráció érdekében.

H5: A fogyasztók tudatosan használják a marihuánát (ismerik a bevitt mennyiséget).

H6: A fogyasztók kikapcsolódás, pihenés céljából használják a marihuánát.

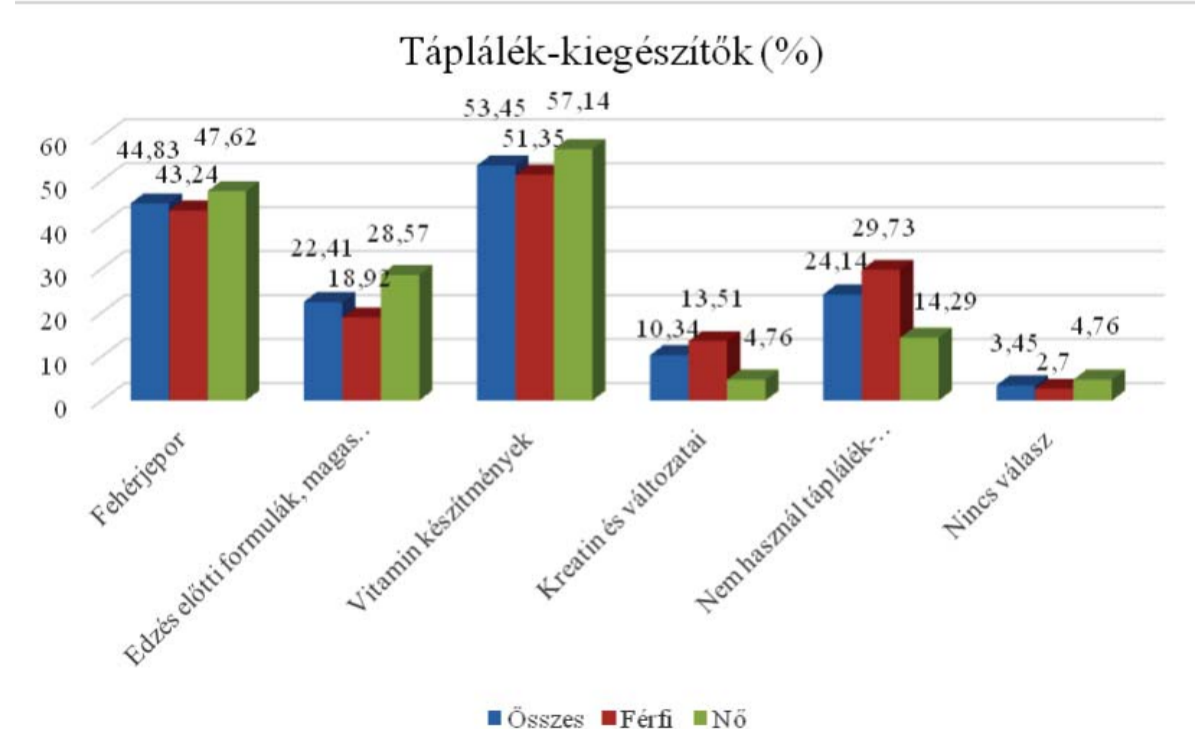
H7: A fogyasztók edzője nem tud a marihuána fogyasztásról.

Anyag és módszer: Az online, anonim kérdőíves kutatásban 58 fő (37 férfi, 21 nő) vett részt, akik önmagukat marihuána fogyasztónak minősítették. 62,52%-uk a 18-24 éves, 25,86%-uk a 25-30 éves korosztályba tartozott. 6,9%-uk naponta többször, 8,62%-uk naponta, 34,48 %-uk hetente 3-nál többször végez fizikai aktivitást, míg a többiek hetente 3 alkalomnál kevesebbszer. 60,34%-uk edzésideje alkalmanként 45-60 perc, 22,41%-uké 65-85 perc. 46,55%-uk állóképességi spotot, 41,38%-uk erősportot, 24,14%-uk labdajátékot űz. 70,69%-uk rekreációs céllal, 13,79%-uk amatőr versenyzőként és 12,07%-uk igazolt versenyzőként végez rendszeres fizikai aktivitást. 53,45%-uk több mint öt éve űzi az adott mozgásformát. Statisztika: Bonferroni-teszt, $p \leq 0,05$

Eredmények: A kutatásban résztvevő marihuána fogyasztók 87,93%-a nem használ semmilyen teljesítményfokozót. Ez alapján a H1 hamisnak bizonyult.

Az 1. ábra alapján kijelenthető, hogy a H2 is hamis. A marihuána fogyasztók leginkább vitaminkészítményeket és fehérjeporokat használnak táplálék-kiegészítőként.

1. ábra



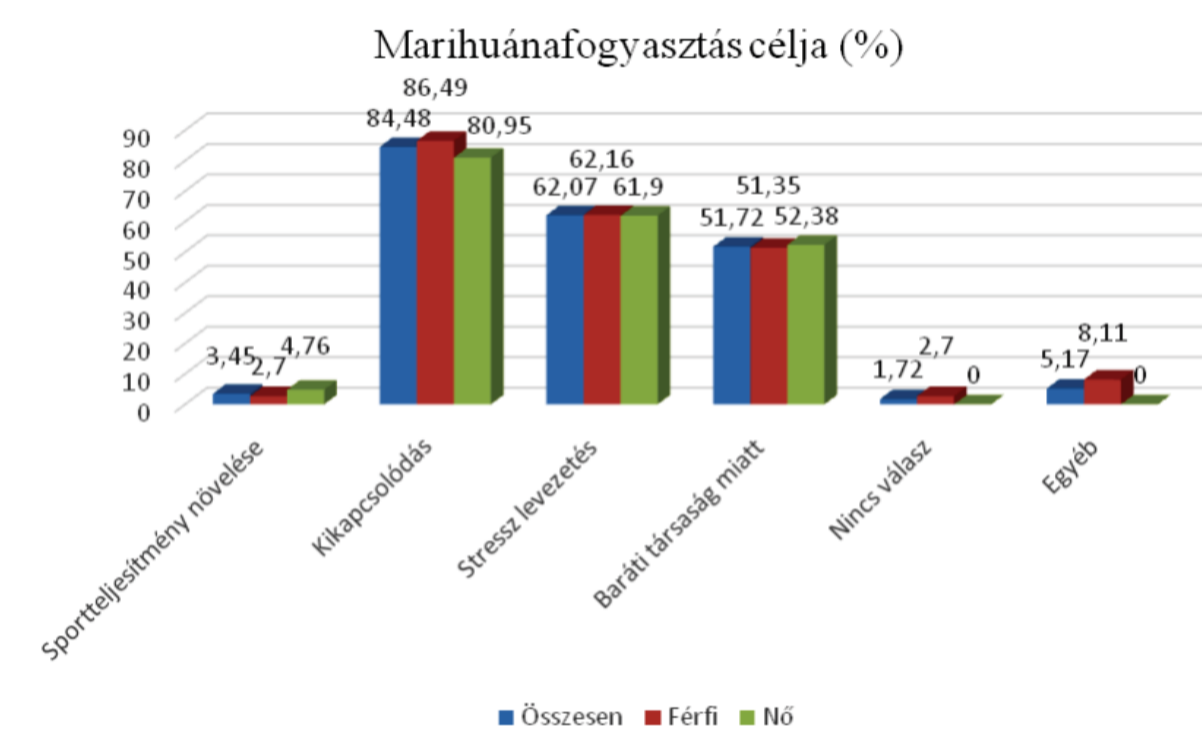
A H3 sem állta meg a helyét, a résztvevőknek csak 8,62%-a szerint van összefüggés a marihuána fogyasztásuk és a sporttevékenységük között.

A fogyasztók 6,9%-a edzés előtt, míg 46,55%-uk inkább edzés után használ marihuánát, a többiek nem válaszoltak az erre vonatkozó kérdésre. Ez alapján a H4 hamisnak bizonyult.

A fogyasztók szignifikáns többsége (72,41%) állítja, hogy tisztában van a szervezetébe, illetve 79,31%-uk úgy véli, hogy tudatosan használja a szert. Ez alapján a H5 beigazolódott.

A 2. ábra alapján a résztvevők jelentős többsége kikapcsolódás céljából használja a marihuánát, megelőzve a stressz levezetést és baráti társaságban történő fogyasztást. Elmondható, hogy főleg pihenés és rekreációs célokból történik a marihuána fogyasztás, a sportteljesítménynövelés nem tartozik a fő mozgatórugók közé. Így a H6 is igaznak bizonyult.

2. ábra



A marihuána fogyasztók 12,07%-ának edzője tud, míg 18,97%-uk edzője nem tud a résztvevők szerhasználatáról. A többiek (62,07%) edző nélkül végzik a fizikai aktivitást. Ezen eredmények alapján H7 igazságát vagy hamiságát nem lehet egyértelműen megállapítani, mivel a résztvevők jelentős többségének nincsen edzője. Ez azzal magyarázható, hogy a válaszadók többsége rekreációs célból végzi a sporttevékenységet.

Konklúziók: A törvényi szabályozások miatt kényes témakör vizsgálata rávilágított, hogy a hazai, rendszeres fizikai aktivitást végzők, főleg a 18-30 éves korosztály is érintett a marihuána fogyasztás tekintetében. A fogyasztók kevésbé alkalmaznak teljesítményfokozó szereket, viszont gyakori a táplálék-kiegészítők használata. Az eredmények alapján nincs összefüggés a marihuána fogyasztás és a sporttevékenység között. A fogyasztók inkább kikapcsolódásra használják a szert, mint a sportteljesítményük növelésére. Ezért többségük edzés után alkalmazza a marihuánát. Önmaguk megítélése szerint tudatos marihuána fogyasztók. A fogyasztók többsége edzői segítség nélkül, rekreációs célból végzi a sporttevékenységét.