

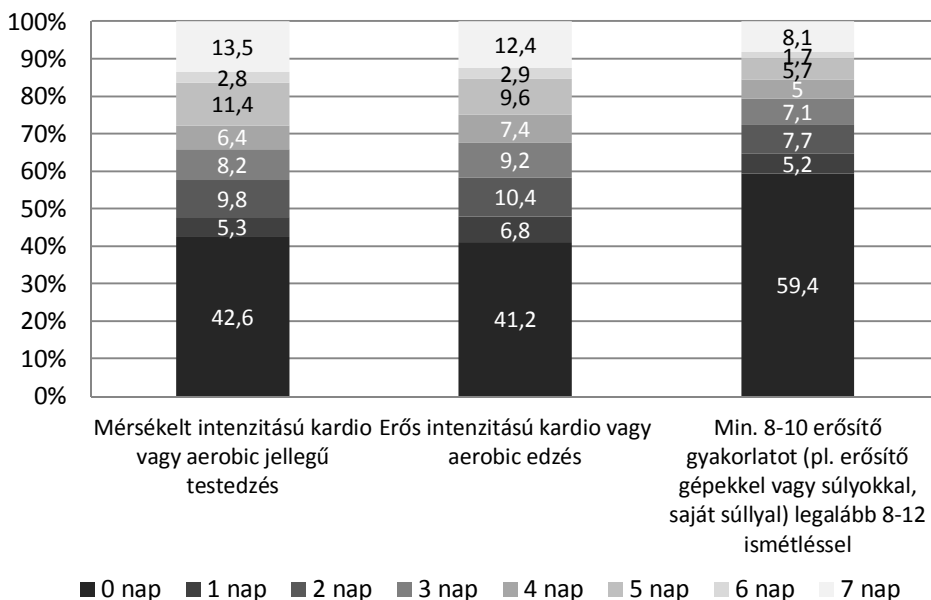
A sportolás és rizikómagatartás összefüggései a társadalom perifériáján élő fiatalok körében¹

Kovács Klára

A továbbiakban arra keressük választ, hogy milyen összefüggéseket találhatunk a sportolás különböző formái és az rizikómagatartások között? Kérdésünk, hogy vajon védőfaktor-e a sportolás a dohányzás, alkohol- és drogfogyasztással szemben, vagy esetleg rizikófaktor-e. Korábbi kutatási eredmények nem igazolták egyértelműen az összefüggést: egyes eredmények szerint a sportolók körében alacsonyabb mértékű a szerfogyasztás (Pikó és Keresztes, 2007; Keresztes, 2007; Pate és mtsai, 2000), véd a depressziós tünetektől és hozzájárul a mentális jólléthez (Kovács, 2012; 2013; Kovács és Perényi, 2014), ugyanakkor többek között az alkoholfogyasztással szemben rizikófaktornak számít (Martens és mtsai, 2006; Kovács, 2013), vagy nem találtak különbséget sportolók és nem sportolók között e tekintetben (Mikulán, 2007), de korábbi eredményeink azt is igazolták, hogy a sportolók körében felülreprezentált a kábítószer kipróbálók aránya (Kovács, 2015). A sportolás negatív hatását az egészség rizikó-magatartásra elsősorban ennek közösségi jellege adja, s a kortárshatás, nyomás mint rizikófaktor (Kovács és Szigeti, 2017) játszik szerepet abban, hogy a sportoló közösségekben, csapatokban esetlegesen gyakrabban fordul elő szerhasználat.

A sportolás különböző formáit három kérdéssel néztük meg a kutatásban: arra kérdeztünk rá, hogy az elmúlt hét napban hány napon végeztek 1. könnyed aerob vagy kardio jellegű mozgást, mely mérsékelt emeli meg a pulzusszámot, mint a séta, kocogás, torna (mérsékelt testedzés), 2. erősebb intenzitású sporttevékenységet, mint a futás (intenzív testedzés), 3. erősítő testedzést pl. súlyzókkal, saját súllyal legalább 8-12 ismételve egy szériát (erősítő gyakorlatok). A válaszadók több, mint 40%-a egyszer sem végzett sem mérsékelt, sem erősebb intenzitású sporttevékenységet, majd 60%-uk pedig erősítő gyakorlatokat. A válaszadók 13,5% végzett minden nap mérsékelt, 12,4%-erőteljesebb testedzést, 8,1%-uk pedig erősítő naponta (1. ábra).

¹ A tanulmány a Bolyai János Kutatási Ösztöndíj támogatásával készült.



1. ábra. A különböző sporttevékenységek végzésének gyakorisága (N=861; 862; 859).

A fiúk átlagosan szignifikánsan többet sportolnak mindhárom testedzési formát tekintve: 2,9 napon végeztek mérsékelt, 2,98 nap erősebb testedzést és 2,2 napon erősítő gyakorlatokat, míg a lányoknál ezek az értékek 1,65, 1,77 és 0,98, tehát szinte soha nem erősítenek ($p=,000$). Korábbi, nyíregyházi fiatalok körében végzett (Husztí és mtsai, 2016) kutatási eredményeinkkel összehangban (Kovács, 2016) a kor növekedésével csökken a sportolás gyakorisága, jelen esetben a mérsékelt és erős intenzitású testedzés tekintetében. A telepszerű körülmények és szakellátásban élők között az erős intenzitású testedzés tekintetében találtunk szignifikáns különbséget: az intézményekben élők átlagosan 1,65, míg a telepiek 1,55 napon végeztek erősebb testedzést ($p=,000$). Ha e két változót együtt vizsgáljuk, akkor a mérsékelt és az erős intenzitású testedzésben találunk szignifikáns különbségeket. Mindkét formát tekintve a szakellátásban élő, 18 év alattiak érték el a legmagasabb pontszámot (2,73 és 3,1 pont), s a legritkábban a telepí körülmények között élő 18 év felettek végeznek erősebb intenzitású sporttevékenységet. Az átlagpontszámokat az alábbi, 1. táblázat tartalmazza.

		Mérsékelt in- tenzitású test- edzés	Erős intenzitású testedzés	Erősítő gyakorlatok
Nem***	férfi	2,90	2,98	2,20
	nő	1,95	1,77	0,98
Korcsoport	18 év alatt	2,58**	2,64***	1,64
	19 év fölött	2,07**	1,76***	1,45
Lakóhely	Telepen	2,34	2,13***	1,55
	Szakellátásban	2,69	3,06***	1,65
Korcsoport, lakóhely	Telepen 18 év alatt	2,51*	2,41***	1,64
	Telepen 19 év fölött	2,09*	1,76***	1,44
	szakellátásban 18 év fölött	2,73*	3,10***	1,64

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

1. táblázat. A különböző sporttevékenységek végzésének gyakorisága a demográfiai háttérváltozók mentén.

Az egészségrikító-magatartásformák és a különböző sporttevékenységek összefüggéseinek feltárásához a gyakoriságok mentén a válaszadókat három csoportba soroltuk: ritkán sportolóknak neveztük el, akik 0-2 napot végeztek az adott testedzési formát, rendszeresen sportolónak, akik 3-5 napot, és szinte minden nap sportolnak, akik a 6-7 napot jelölték meg. Először azt vizsgáltuk meg, hogy milyen összefüggéseket találunk a különböző sportolási formák és a barátok szerfogyasztása között. A mérsékelt intenzitású sportolás tekintetében nem találtunk összefüggést a barátok szerfogyasztásának egyik dimenziójával sem. A rendszeresen erős intenzitású testedzést végzők körében felülreprezentáltak azok, akiknek egy barátja sem dohányzik (19,6%), vagy csak néhány (22,3%), és kevés barátja részegedik le (25,9%). A szinte napi rendszerességgel erős intenzitással sportolók körében többen vannak a szintén nem dohányzó barátokkal bírók (20,5%), s akiknek egy barátjára sem jellemző a rendszeres lerészegedés (61,8%). Ugyanakkor az alkalmanként intenzíven sportolók barátainak többsége dohányzik (32,1%), fogyaszt rendszeresen alkoholt (lerészegedés nélkül, 19,3%), néhány barátjuk pedig heti rendszerességgel ittas (16,8%).

A napi szintű erősítő gyakorlatok végzése egyértelműen összekapcsolódik azokkal a barátokkal, baráti közösségekkel, akikre inkább jellemzőek a szerfogyasztás különböző formái. A szinte napi rendszerességgel erősítő testedzést végzők körében felülreprezentáltak azok, akiknek bevallásuk szerint minden barátjára jellemző az alkoholfogyasztás (lerészegedés nélkül, 22,4%), és hogy már

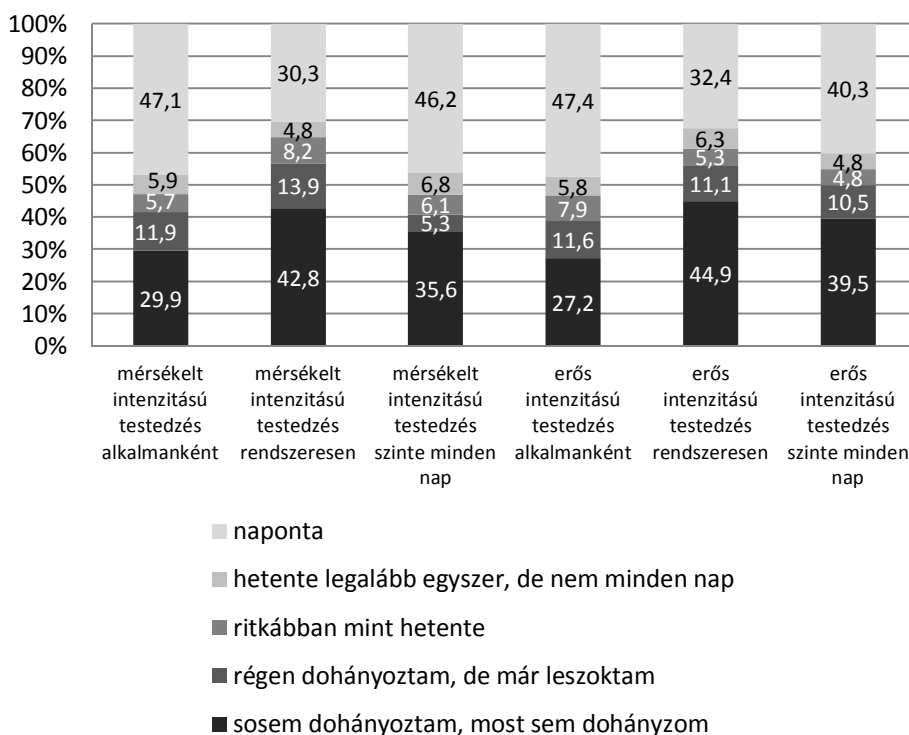
próbált ki kábítószert (17,6%). Jóval kevesebben vannak az alkalmanként erősítő gyakorlatokat végzők között olyanok, akinek minden barátja fogyaszt alkoholt (10%), a rendszeresen erősítő testedzést végzők körében pedig azok, akinek a barátja próbált már ki valamilyen kábítószert (4%). Szintén az alkalmanként erősítő gyakorlatokat végzők körében található a legtöbb olyan válaszadót, akinek egy barátjára sem jellemző alkoholfogyasztás (33,7%) és drog kipróbálása (67,8%) (2. táblázat).

		Erős intenzitású testedzés			Erősítő gyakorlatok		
		Alkalmanként	Rendszeresen	Szinte minden nap	Alkalmanként	Rendszeresen	Szinte minden nap
Dohányzó barátok	Egy sem	11*	19,6*	20,5*	13,3	19,3	15,3
	Kevesen	11,4*	14,3*	17,4*	14,3	11,3	7,1
	Néhányan	16,7*	22,3*	12,9*	16,9	21,3	15,3
	Többség	32,1*	20,5*	22,7	28,9	24,7	23,5
	Mindegyik	28,7*	23,2*	26,5*	26,6	23,3	38,8
Alkoholt fogyasztó barátok*	Egy sem	30,2	37,9	37,1	33,7	32,2	24,7
	Kevesen	18,5	20,1	18,2	19,6	17,4	17,6
	Néhányan	21,3	20,5	25	21,2	21,5	27,5
	Többség	19,3	11,2	6,1	15,5	18,1	8,2
	Mindegyik	10,8	10,3	13,6	10	10,7	22,4
Min. hetente lerészegedő barátok	Egy sem	48,5*	54,5*	61,8*	53,4	47,3	44,7
	Kevesen	21,2*	25,9*	13,7*	19,4	30	21,2
	Néhányan	16,8*	8,5*	11,5*	14,7	11,3	14,1
	Többség	7,7*	4,5*	4,6*	6	6,7	8,2
	Mindegyik	5,9*	6,7*	8,4*	6,4	4,7	11,8
Kábítószert kipróbáló barátok	Egy sem	64,7	70,4	72,7	67,8*	66,7*	62,4*
	Kevesen	14,9	15,2	9,8	14,3*	18,7*	7,1*
	Néhányan	8,2	7,2	6,1	8,1*	7,3*	5,9*
	Többség	6	2,7	1,5	4,4*	3,3*	7,1*
	Mindegyik	6,2	4,35	9,8	5,4*	4*	17,6*

* $p \leq 0,05$. Az aláhúzva közölt értékek arra utalnak, hogy a táblázat azon cellájába jóval többen kerültek, mint amennyi véletlen elrendeződés esetén várható lett volna.

2. táblázat. A különböző sportolási formák végzésének gyakorisága és a szerfogyasztó barátok száma közötti összefüggések.

A továbbiakban az egyének szerfogyasztásának összefüggéseire térünk át a sportolási formák és gyakoriságok tekintetében. A dohányzás és ennek gyakoriságának esetében a mérsékelt és az erős intenzitású testedzés tekintetében találtunk szignifikáns összefüggéseket. Az alkalmanként mérsékelt intenzitással sportolók 75,3%-a jelezte, hogy dohányzik, míg a rendszeresen mérsékelt intenzitással testedzők 62,3%-a, a szinte naponta sportolóknak pedig kétharmada ($p=0,001$). Hasonlóképpen az erős intenzitású testedzők esetében az alkalmanként végzők körében a legmagasabb a dohányzók aránya (75,8%) és a rendszeresen kardio vagy aerob testedzést végzőknél a legalacsonyabb, de ez is több, mint 60% ($p=0,001$). Ha a dohányzás gyakorisága mentén vizsgáljuk az összefüggéseket, akkor azt láthatjuk, hogy a mérsékelt intenzitással testedzők körében a rendszeresen (42,8%), majd a szinte naponta végzők körében felülreprezentáltak a soha nem dohányzók, az alkalmanként testedzők körében vannak a legkisebb arányban (29,3%). Az alkalmanként és szinte mindennap sportolók körében van a legtöbb napi dohányos (47,1 és 46,2%), míg a rendszeres sportolók körében alig egyharmad ez az arány. Az intenzív testedzés tekintetében is ugyanezeket a tendenciákat tapasztalhatjuk, de itt még markánsabbak a különbségek. Az alkalmanként intenzíven edzők körében csupán 27,2% a nem dohányzók aránya, 47,4-uk pedig naponta gyújt rá, míg a rendszeresen edzők esetében 44,9, a szinte minden nap erősítőknél pedig 39,5% a nem dohányzók aránya, 32,4 és 40,3% pedig a napi szinten dohányzóké ($p=0,001$). Spearman-féle korrelációval vizsgáltuk meg a naponta elszívott cigarettamennyiség és a különböző testedzési formák végzésének gyakorisága közötti összefüggéseket. E szerint az erős intenzitású testedzés negatívan korrelál ($r_{\text{spearman}}=-,132$, $p\leq 0,05$) az elszívott cigaretták számával, tehát minél gyakrabban végez egy fiatal ilyen típusú testedzést, annál kevesebb szálát szív el naponta.

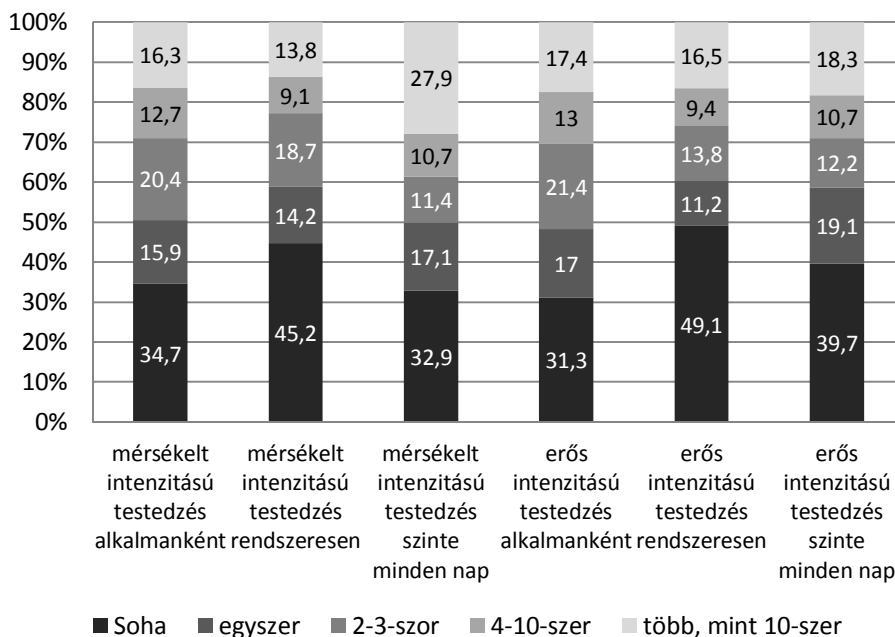


2. ábra. A dohányzás gyakorisága a sportolási formák végzésének gyakorisága mentén.

Az ittasság előfordulásának gyakoriságában is a mérsékelt, illetve az erős intenzitású sporttevékenységnek van szignifikáns szerepe. A mérsékelt intenzitású testedzést rendszeresen végzők körében a legmagasabb azok aránya, akik soha nem voltak ittasak (45,2%), s a szinte naponta edzők körében a legalacsonyabb (32,9%) ($p=0,002$). Az erős intenzitású sportokat végzők körében is a rendszeres sportolók között találhatjuk legmagasabb arányban olyanokat, akik soha nem rúgtak be az életükben: 49,1%, s a legkisebb az arány a ritkán sportolók körében 31,3%, de a naponta testedzők körében is csak 39,7% ($p=0,001$). Mindkét sportolási forma tekintetében a szinte minden nap testedzők körében találjuk a legnagyobb arányt, ha a több, mint tízszer előforduló ittasságot vizsgáljuk. A mérsékelt intenzitású sportolás esetében a szinte minden nap sportolók 27,9%-a, jelölte meg ezt a választéshetőséget (3. ábra).

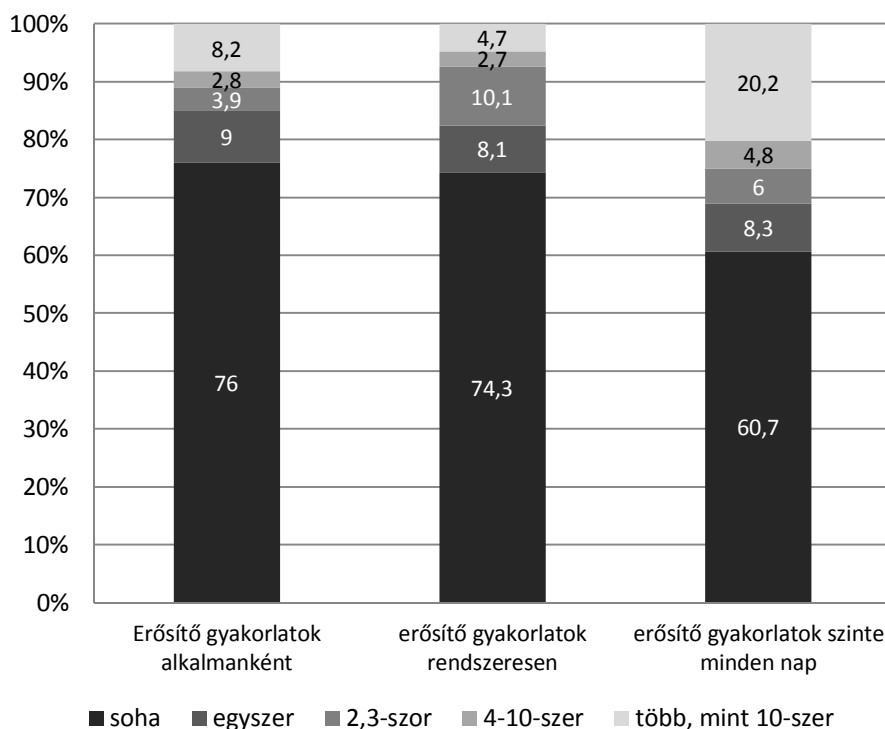
Az alkoholfogyasztás gyakoriságának vizsgálatában csak a mérsékelt testedzés tekintetében találtunk szignifikáns összefüggéseket. Az absztinensek körében a rendszeresen sportolók vannak a legnagyobb arányban (48,9%), s mintegy egy-

harmaduk ritkábban, mint havonta iszik alkoholt, az alkalmanként sportolók körében viszont 42,5% ez az arány. A szinte naponta és az alkalmaként testedzők körében ugyanolyan, 2,2% a naponta fogyasztók aránya ($p=0,023$).



3. ábra. Az ittasság előfordulása a sportolási formák gyakorisága mentén.

Az illegális kábítószeres fogyasztását többféleképpen mértük a kérdőívben. Megkérdeztük, hogy a felsorolt kábítószerfajtákból bármit is használ-e, illetve milyen gyakorisággal használja ezeket, továbbá valaha kipróbált-e már az életében bármilyen illegális drogot. Az alacsony arányú igen válaszok miatt a kábítószer-használatot 0-16-ig tartó indexszé vontuk össze, míg a bármilyen droghasználatának gyakoriságát 0-tól 100-ig tartó skálává alakítottuk át, ahol 0 jelöli, ha egy válaszadó soha, semmilyen kábítószerrel nem használ, 100 pedig, ha mindegyiket szinte napi rendszerességgel. A kábítószer-használat gyakorisága mentén és a kipróbálásban találtunk szignifikáns különbséget egyedül az erősítő gyakorlatokat végzők körében: a leggyakrabban, szinte naponta erősítő edzést végzők körében találtuk a legmagasabb átlagpontszámot (2,14 pont), s a körükben a legalacsonyabb a kábítószerrel kipróbálók (60,7%), és a legmagasabb a több, mint 10-szer szerhez nyúlók aránya (20,2!!!, $p=0,001$) (4. ábra), őket követik a soha vagy alkalmanként edzők (1,15), s ismét a rendszeresen erősítő fiatalok érték el legalacsonyabb pontszámot a droghasználat gyakoriságában (0,72, $p=0,034$).



4. ábra. A kábítószer kipróbálásának gyakorisága az erősítő gyakorlatok végzésének gyakorisága mentén

Összegzés

Kutatásunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen sportolási, testedzési szokásokkal jellemezhetők a társadalom perifériáján élő fiatalok, s milyen összefüggéseket találunk ezek és az egészségrizikó-magatartási formák között. Fő kérdésünk volt, hogy vajon a különböző sportolási formák védő-, vagy rizikófaktorként funkcionálnak a szerfogyasztás különböző dimenzióival szemben. Ez a kérdés azért is fontos, mert a térségben, nyíregyházi fiatalok körében végzett vizsgálatok szerint az országos átlag fölött jellemzi őket a rizikómagatartás (Hüse, 2016). Összességében azt láthatjuk, hogy e fiatalok több, mint 40%-a nem végez sem mérsékelt, sem pedig erős intenzitású aerob vagy kardio edzést, majd 60%-a pedig erősítő, izomépítő gyakorlatokat. Korábbi, fiatalok körében végzett kutatási eredményekkel összhangban a fiúk, a fiatalabb korcsoport tagjai (Pikó és Keresztes,

2007; Perényi, 2011; 2013; Kovács, 2015; 2016), és a szakellátásban élők átlagosan több napon végeznek mérsékelt vagy erősebb intenzitású testedzést.

A mérsékelt és az intenzív aerob, illetve kardio edzés elsősorban rendszeres, tehát átlagosan hetente 3-5 napon történő végzése több egészség rizikó tényezővel szemben védőfaktoroként funkcionál. Elsősorban az intenzív sporttevékenység rendszeres formája alacsonyabb dohányzó és lerészegedő barátok számával jár együtt, mindkét sportolási forma tekintetében magasabb körökben a nem dohányzók és a még soha nem lerészegedő fiatalok aránya, s minél gyakrabban végez az egyén intenzív erősségű testedzést, annál kevesebb szál cigarettára gyújt rá naponta (azonban ehhez mindenképpen hozzá kell tennünk, hogy ez az összefüggés fordítva is értelmezhető: minél többet gyújt rá, annál kevesebb napon végez intenzív testedzést). Az alkalmanként, majd pedig a szinte napi rendszerességgel mérsékelt vagy erős intenzitású sporttevékenységet végzők körében találjuk a legkevesebb nem dohányzót, akik soha nem voltak még ittasak, és a legtöbb napi rendszerességgel dohányzót. Az ittasság szempontjából rizikófaktornak számít a szinte napi rendszerességgel végzett mérsékelt intenzitású testedzés, mivel körökben találhatjuk a legtöbb olyan fiataalt, aki már több, mint 10-szer rúgott be az életében.

Az erősítő, súlyzós, testépítő edzésformákat preferáló válaszadók közösségének sajátos szubkulturális jellegét igazolják azon eredményeink, mely szerint a legmagasabb körökben a rendszeresen – nem lerészegedésig – alkoholt fogyasztó és kábítószer kipróbálók barátokkal bírók aránya, s a legrendszeresebben edzők fogyasztanak leggyakrabban valamilyen kábítószer. Ebből jól látható, hogy ez a testépítő „szubkultúra” erőteljes rizikófaktora az alkohol- és drogfogyasztásnak különösen, ha azt is figyelembe vesszük, hogy a kortárshatás, illetve a közösségi hatóképesség a szerfogyasztó barátok révén mint további veszélyeztető tényező még erőteljesebben jelenik meg ebben a speciális csoportban. Bár nem találtunk szignifikáns összefüggést a dopping-szer-használat és az erősítő gyakorlatok végzésének gyakorisága között (ebben azonban nagy szerepet játszik az igen válaszok alacsony aránya, mindössze nyolc fő mondta, hogy használ), de feltételezhető, hogy mivel ebben a sportágban elsősorban az izmos külső elérése a fő teljesítmény és eredmény, ezért a testépítők körében sokkal elterjedtebb az illegális dopping-szerek alkalmazása.

Összességében azt láthatjuk, hogy a sportolás különböző formái eltérő hatást gyakorolnak a szerfogyasztás különböző dimenzióira. Az elsősorban intenzív erősségű aerob és kardio edzés alacsonyabb dohányzással és ittasság előfordulásával, illetve kevesebb dohányzó és lerészegedő baráttal jár együtt, míg az erősítő, testépítő jellegű testedzés a kábítószer-fogyasztás rizikófaktora.

Felhasznált irodalom

1. Huszti É., Takács P., Hüse L. (2016): A „Nyíregyháza Ifjúsága 2015” kutatás módszertana. *Acta Medicinæ et Sociologica* Vol. 7. No. 20-21: 211-218.
2. Hüse L. (2016): A fiatalok rizikómagatartása Nyíregyházán. *Acta Medicinæ et Sociologica* Vol. 7. No. 20-21: 131-153.
3. Keresztes N. (2007): Ifjúság és sport. In: Pikó B. [szerk.]: *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. Budapest, L’Harmattan. 184—199.
4. Kovács K., Szigeti F. (2017): A serdülők egészségmagatartásában szerepet játszó rizikó- és protektív faktorok áttekintése. In: Fábrián G., Szoboszlai K., Hüse L. [szerk.]: *A társadalmi periférián élő gyermekek és fiatalok rizikómagatartásának háttere*. Periféria Egyesület, Nyíregyháza. 17-46.
5. Kovács K. (2012): Egyetemisták és káros szenvedélyek. Rizikó- és védőfaktorok a debreceni egyetemisták egészségmagatartásában. In: Dusa Á., Kovács K., Nyüsti Sz., Márkus Zs., Sörös A. [szerk.]: *Egyetemi élethelyzetek. Ifjúságszociológiai tanulmányok II*. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó. 145-164.
6. Kovács K. (2013): A sportoló közösségekhez tartozás mint társadalmi védőfaktor. *Educatio* Vol. 22. No. 2: 264-270.
7. Kovács K. (2015): *A sportolás mint támogató faktor a felsőoktatásban*. Oktatáskutatók könyvtára 2. Debrecen, CHERD.
8. Kovács K. (2016): Szabadidő-eltöltés és sportolás a nyíregyházi fiatalok körében. *Acta Medicinæ et Sociologica*, Vol. 7. No 20-21: 112-130.
9. Kovács K., Perényi Sz. (2014): A sportolás és egészség. Kapcsolatok a fiatalok fizikai, mentális és szociális jóllétének szubjektív szintjével. In: Nagy Á., Székely L. [szerk.]: *Másodkézből. Magyar Ifjúság 2012*. Budapest, Kutatópont. 245-262.
10. Martens, M. P., O’Connor, D., Beck, K., Niels, C. (2006): A systematic review of college student-athlete drinking: Prevalence rates, sport-related factors, and interventions. *Journal of Substance Abuse Treatment* Vol 31. No. 3: 305-316.
11. Mikulán R. (2007): Versenysportolók dohányzási szokásai és alkoholfogyasztása. *Magyar Sporttudományi Szemle* Vol 8. No 30: 28-31.
12. Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S., Dowda, M. (2000): Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* Vol 154. No. 9: 904-911.
13. Perényi Sz. (2011): Sportolási szokások — Sportolási esélyek és változástrendek. In: Bauer B., Szabó A. [szerk.]: *Arctalan (?) nemzedék. Ifjúság 2000-2010*. Budapest, Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet. 159-184.

14. Perényi Sz. (2013): Alacsonyan stagnáló mozgástrend: a fizikai inaktivitás újratermelődése. In: Székely L. [szerk.]: *Magyar Ifjúság 2012*. Budapest, Kutatópont. 229—249.
15. Pikó B., Keresztes N. (2007): *Sport, lélek, egészség*. Budapest, Akadémiai Kiadó