

Aktív szurkolók csoportos súlykezelési és egészséges életmódot nyújtó programja topflight labdarúgóklubokban

Weight management and healthy lifestyle group program for Active Fans in top-flight football clubs



ÖSSZEFOGLALÁS:

Célkitűzés: Az Európai Futball Fejlődésért Hálózat (EFDN) által koordinált Aktív Szurkolók Program egy futball alapú egészségügyi program. A labdarúgás iránti érdeklődésük révén vonja be résztvevőit a projekt az életmódváltásba. A program hatékonyságát mérem fel Magyarországon az FTC szurkolóinak körében.

Adatok és módszerek: Intervenciót végeztünk a 12 hetes programunkban ($n=26$ fő) 35-60 év közötti heterogén csoporton, akik kizárólag ferencvárosi szurkolók lehettek. Kutatásunkat a Fradi sporttelepén 2020-ban végeztük. Objektív méréseink: InBody 770, derékkörfogat- és vérnyomásmérés. Kérdőív: Warwick-Edinburgh (WEMWBS), életmódbeli változásaikat az aktív szurkolók számára készített életmód kérdőívvel mértük fel. Statisztikai próbák: T-próba, Páros T-próba. Tudományos és Kutatás Etikai Bizottság által kiadott engedélyének száma: BORS-11/2020

Eredmények: A szurkolók 12 heti aktivitás és a táplálkozásuk alapismereteinek bővítése hatására a program végére jelentős változásokat tudtak elérni. A testsúly változása „Teljes fogyás” értéke a (1-12. hét között) $M=-4,78\pm 3,039$ kg; a párosított mintás t-próba eredménye $t=8,019$; $p=,000$. Centrális elhízás tekintetében is bizonyítható a projekt hatékonysága. Mely szerint a „Derékkörfogat változása” $M=-7,538\pm 2,921$ cm; a Párosított mintás t-próba eredménye $t=13,155$; $p=,000$. Javult a szisztolés ($-8,65\pm 1,137$ Hgmm; $t=2,915$; $p=,007$) és a diasztolés érték is ($-5,192\pm 2,295$ Hgmm; $t=2,262$; $p=033$).

Következtetések: Sikeres volt a program konvertálása az FTC színeibe, amely a magyar irányelveknek is megfelel. Összességében elmondhatjuk, hogy a szurkolók eredményei szignifikáns javulást mutatnak a testösszetételben, a táplálkozási szokásokban, jóllétükben.

Kulcsszavak: Aktív szurkolók, Életmódváltás



ABSTRACT:

Background and Purpose: Active Fans Program – being coordinated by European Football for Development Network (EFDN) – is a football based health program. This program invites their members for a lifestyle change with football. I measure the effectiveness of the program in Hungary between the fans of Ferencvárosi Torna Club (FTC).

Methods: We conducted an intervention in our 12 weeks program ($n=26$ members) in a heterogeneous group of 35-60 years old, who could only be FTC fans. We did our survey in FTC's sports complex in 2020. Objective measures: InBody 770, waist circumference and blood pressure measurement. Questionnaire: Warwick-Edinburgh (WEMWBS), we measured their lifestyle changes with a lifestyle questionnaire for active fans. Statistical tests: T-test, Paired T-test. License number issued by the Ethics Committee for Science and Research: BORS-11/2020.

Results: As a result of 12 weeks of activity and expanding the basics of their nutrition, the fans were able to achieve significant changes by the end of the program. Change in body weight “Total weight loss” value at week 12 was $M = -4,78 \pm 3,039$ kg; the result of the Paired T-test is shown in Figures 1-12. between weeks $t = 8,019$; $p = ,000$. The effectiveness of the project can also be demonstrated for central obesity. According to it the “Change in waist circumference” at week 12 is $M=7,538\pm 2,921$ cm; the result of the Pair T-test is shown in Figures 1-12. between weeks 13,155; $p = ,000$. Systole ($-8,65\pm 1,137$ Hgmm; $t=2,915$; $p=,007$) and diastolic values ($-5,192\pm 2,295$ Hgmm; $t=2,262$; $p=033$) also improved.

Conclusion: The program was successfully converted to FTC palette, which also complies with Hungarian guidelines. Overall, we can say that the results of the fans show a significant improvement in body composition, eating habits and well-being.

Key words: Active fans, Lifestyle change



Szerző:
NÉMETH BOGLÁRKA
Munkahely: Superfoods
nemethboglaraka94@gmail.com
Tudományos tevékenysége:
PTE-Táplálkozástudományi MSc
ME-Rekreáció MSc
hallgató. Főbb kutatási területei:
rekreáció, egészségfejlesztés



Szerző:
GYÖCSINÉ VARGA ZSÓFIA
Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar,
Táplálkozástudományi és Dietetikai
Intézet, Sporttáplálkozástudományi
és Hydratációs Tanszék
zsafia.varga@etk.pte.hu
Tudományos tevékenysége:
dietetikus, okleveles
táplálkozástudományi szakember,
sportdietetikus, PhD hallgató,
szakoktató. Főbb kutatási terület:
sportdietetika, közösségi média
hatása a táplálkozásra



Szerző:
DR. K. PLACHY JUDIT
Tudományos tevékenységek:
biológia-, testnevelés-,
gyógytestnevelés szakos tanár,
gyógytornász, aerobic edző, OTAGO
tréner. Főbb kutatási terület: fizikai
rekreáció, rekreációs programok
szervezése és tornaprogramok
tartása főként az idős korosztály
számára



Szerző/Author/Rovatvezető:
DR. HABIL. FRITZ PÉTER
egyetemi docens
PÉTER FRITZ DR. HABIL.
associate professor
Ferencvárosi Torna Club,
Miskolci Egyetem
pfriz@hotmail.hu
Tudományos tevékenysége: doktori
iskolában témavezető
Scientific activity: supervisor in
doctoral school
Főbb kutatási terület:
sporttáplálkozás, rekreáció
Main areas of research: sports
nutrition, recreation

BEVEZETÉS:

Az Európai Futball Fejlődésért Hálózat (EFDN) által koordinált Aktív Szurkolók Program egy futball alapú egészségügyi program.

A labdarúgás iránti érdeklődésük révén vonja be résztvevőit a projekt az életmódváltásba. Futball Szurkolók Edzésben (*Football Fans in Training, rövidítése: FFIT*) felmérést Sally Wyke és munkatársai végezték el skóciai labdarúgóklubokban, amellyel egy olyan programot hoztak létre, amelyet a későbbiekben más csoport alapú életmódváltó programok is felhasználhattak (Wyke et al. 2015).

A Futball Szurkolók Edzésben programjára támaszkodva megalkották hazájukban az első költséghatékony prevenció programot, amely lebonyolítására az ausztráliai Perthben, Labdarúgó Ligában (AFL) profi futballklubokhoz kötve került sor.

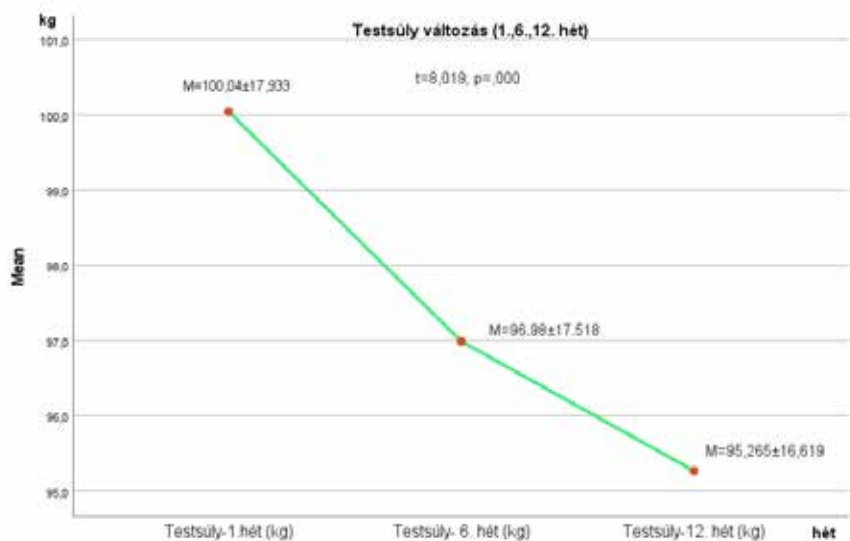
Új-Zélandon rögbiszurkolók körében végezték el az FFIT programot (Maddison et al. 2019). Bunn és munkatársai ezúttal a FFIT hatékonyságát nők körében mérték fel.

Az elhízás szintje továbbra is magas az Egyesült Királyságban, így a futball iránti érzelmi kötődés révén most a nők számára valósítottak meg egészségfejlesztési programot (Bunn et al. 2018).

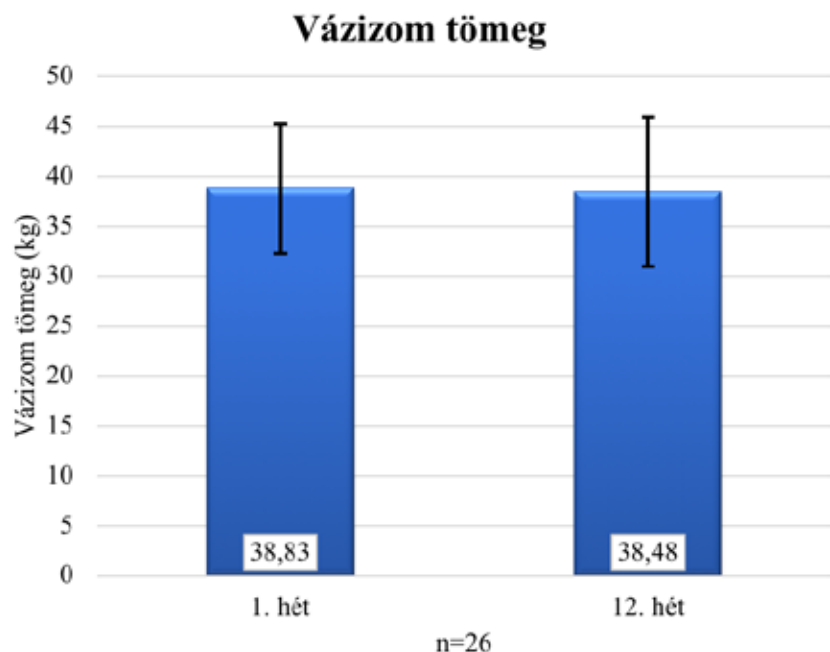
Intervenció vizsgálatot végeztünk az aktív szurkolók 12 hetes életmódváltó programunkban. A vizsgálatban részt vevők 35-60 év közötti személyek, akik kizárólag ferencvárosi szurkolók lehettek.

Projektünk során a résztvevők táplálkozásának ismeretanyagait bővítettük, tantermi előadásokkal, kiscsoportos foglalkozások keretén belül és személyes konzultációk formájában, okos tányérhoz kapcsolódó demonstrációs eszközökkel, interaktív feladatokkal színesítve.

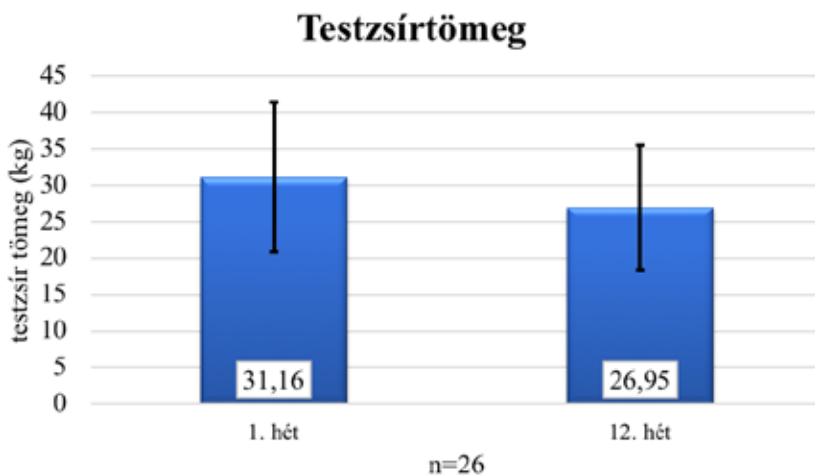
A szurkolóink 12 héten keresztül heti két alkalommal végeztek testedzést edzői irányítással. Vizsgálati időnk alatt objektív mérésekkel követtük a csoportot: InBody 770 testösszetétel-mérés, derékkörfogat- és vérnyomásmérés. Statisztikai próbák: T-próba, Párosított mintás t-próba. Tudományos és Kutatás Etikai Bizottság által kiadott engedélynek száma: BORS-11/2020.



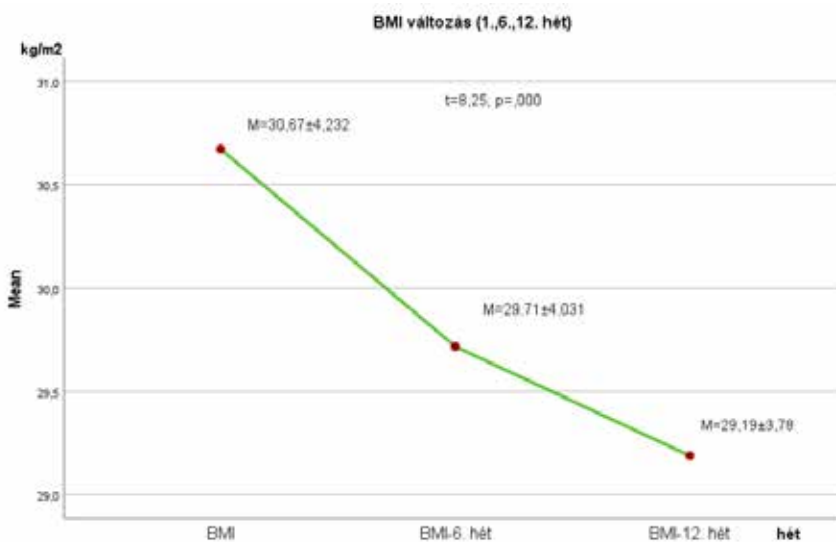
1. ábra: FTC-szurkolók teljes fogyasztás értéke n=26



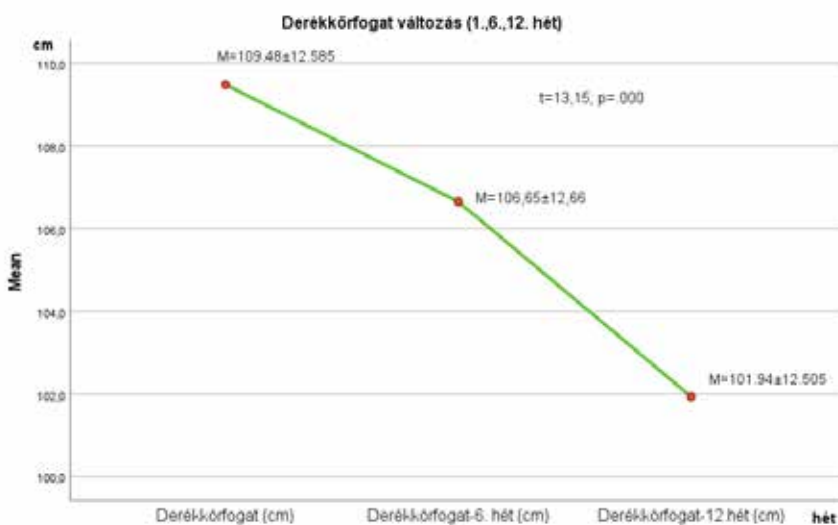
2. ábra: FTC-szurkolók vázizomváltozása



3. ábra: FTC-szurkolók testzsírtömeg-csökkenése



4. ábra: FTC-szurkolók BMI-változása a program hatására n=26



5. ábra: FTC-szurkolók derékkörfogatának változása a program hatására n=26

EREDMÉNYEK

A kutatásban 26 fő adata szerepel, melyek átlagéletkora $45,73 \pm 5,48$ év volt. 4 fő nő ($42,5 \pm 3,69$ év) és 22 fő férfi ($46,32 \pm 5,62$ év). A mintaelem nagyságát befolyásolta a programhoz köthető limitált részvételi lehetőség.

A szurkolók 12 heti aktivitás és táplálkozási alapismeretek bővítésének következtében a program végére jelentős fogyást tudtak elérni. A testsúly változása „Teljes fogyás” értéke a 6. héten (6-12. hét között) $M=3,05 \pm 2,155$ kg; $t=-4,38$; $p=,000$. Ez az érték a 12. héten $M=4,78 \pm 3,039$ kg; a Párosított mintás t-próba eredménye $t=4,38$; $p=,000$. Az első és a harmadik mérés közötti súlycsökkenés $-4,78 \pm 3,039$ kg $t=8,019$, $p=,000$. (1. ábra).

Megvizsgáltuk a szurkolóink testösszetételében bekövetkező változásokat, melyben a következő eredményeket találtuk.

A vázizomtömeg esetében az első mérés után a résztvevők átlagizomtömege $38,831 \pm 6,83$ kg volt. A program 12. hetére az izomtömeg $38,4858 \pm 6,575$ kg átlagot mutatott. A teljes változás a program során $-0,373 \pm 0,6004$; $t=3,169$, $p=0,004$ (2. ábra).

A csoport átlagos kezdeti testzsírtömege $31,162 \pm 10,244$ kg, a 12 héten mért átlag $26,954 \pm 8,566$ kg volt. A testzsírból való fogyás (3. ábra) a program folyamán $-4,208 \pm 2,981$ kg $t=7,197$, $p=0,000$.

Szurkolók testzsírszázalékának átlagértéke a kezdetekkor $30,819 \pm 7,054$ százalék, amelyből az átlagos csökkenés értéke $-2,789 \pm 2,018$ % volt. Így a 12 hétre a csoport testzsírszázaléka $28,035 \pm 6,11$ %; $t=7,034$, $p=,000$.

A BMI esetében is (4. ábra) jelentős javulást láthatunk a program hatására. A párosított mintás T-próba szignifikánsnak bizonyult az 1.-6. hét ($t=7,3$; $p=,001$) és a 6.-12. hét között ($t=4,73$; $p=,001$).

Centrális elhízás tekintetében is bizonyítható a projekt hatékonysága (5. ábra). Mely szerint a „Derékkörfogat változása” a 6. hétre csökkent $M=2,82 \pm 2,19$ cm; $t=6,58$; $p=,001$ értéket; a 12. hétre (0.-12. hét között) $M=7,53 \pm 2,921$ cm; a párosított mintás t-próba eredménye a 6.-12. hét között $t=-10,27$; $p=,000$.

A vérnyomásmérés eredményei a 1.-12. heti mérés között mutattak szignifikáns különbséget (6, 7 ábra). Megfigyelhető, hogy a diasztolés érték a (6. hétig) javulást mutat, a 12. hétre pedig emelkedés követi, de ez az enyhén emelkedett érték sem szignifikáns.

KÖVETKEZTETÉSEK:

Aktív szurkolói program megszervezését és lebonyolítását Magyarországon elsőként a Ferencvárosi Torna Club hozta létre. A résztvevők átlagosan 4,78 kg-ot fogytak a testsúlyukból, ezen belül a testzsírjuk 4,2 kg-mal lett kevesebb. A derékbőségükből 7,5 centimétert veszítettek. A szisztolés (-8,65 Hgmm) és a diasztolés (-5,19 Hgmm) értéke is csökkent a vérnyomásuknak. Vizsgálatunk a kis elemszám miatt nem tekinthető reprezentatívnak, azonban jól tükrözi, milyen hatékony változások érhetőek el csoport alapú életmódváltó programok esetében.

IRODALOM:

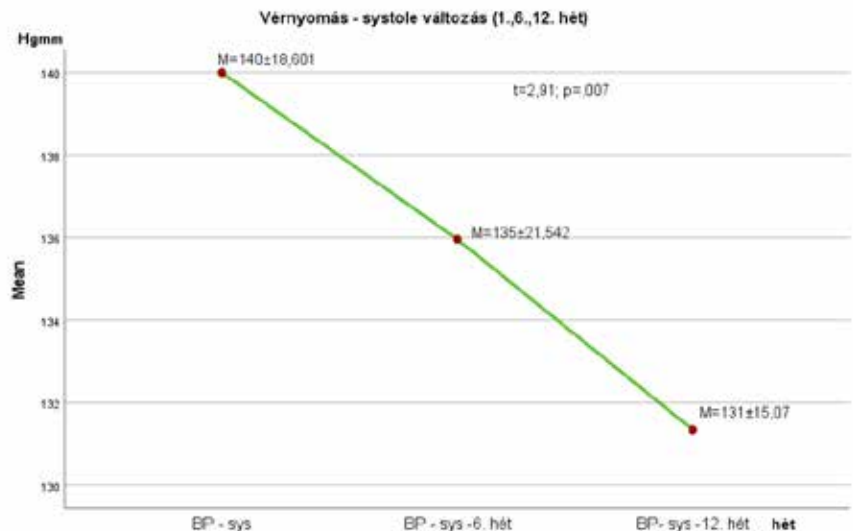
Bunn, C. – Donnachie, C. – Wyke, S. – Hunt, K. – Brenn, G. – Lennox, J. Maclean, A. (2018). Can professional football clubs deliver a weight management programme for women: a feasibility study. BMC Public Health, 18:1330

<https://doi.org/doi:10.1186/s12889-018-6255-2>

Maddison, R. – Hargreaves, A. E. – Wyke, S. – Gray, M. C. – Hunt, K. – Heke, I. J. – Kara, S. – Mhurchu, N. C. – Jull, A. – Jiang, Y. – Sundborn, G. – Marsh, S. (2019). Rugby Fans in Training New Zealand (RUFIT-NZ): a pilot randomized controlled trial of a healthy lifestyle program for overweight men delivered through professional rugby clubs in New Zealand. BMC Public Health, 19(166), 1-14.

<https://doi.org/10.1186/s12889-019-64-72-3>

Wyke, S. – Hunt, K. – Gray, C.M. – Fenwick, E. – Bunn, C. – Donnan, P.T. – Rauchhaus, P. – Mutrie, N. – Anderson, S. A. – Boyer, N. – Brady, A. – Grieve, E. – White, A. – Ferrell, C. – Hindl, E. – Trewick, S. (2015). Football Fans in Training (FFIT): a randomised controlled trial of a gender-sensitised weight loss and healthy living programme for men – end of study report. Public Health Research, 3(2), 1-101.



6. ábra: FTC-szurkolók szisztolés vérnyomás értékének változása a program hatására n=26



7. ábra: FTC-szurkolók diasztolés vérnyomás értékének változása a program hatására n=26

