

Káros szenvedélyek és a fizikai aktivitás kapcsolata

TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI INTÉZET

dohányzás, alkoholfogyasztás, sportolók

Bevezetés

Világszerte egyre korábbi életkorra tehető az alkoholfogyasztásra és a dohányzásra rácsokás kialakulásának időpontja. A Global Youth Tobacco Survey (2003) magyarországi eredményei szerint a 13–16 éves korosztály 33 %-a dohányzik több-kevesebb rendszerességgel (a fiúk 33, a lányok 33 %-a). Az ODE-Gallup Dohánymonitor (2004) megállapította, hogy a 2000-ben mért 25–20%-kal szemben, 2004-ben már a férfiak 35 és a nők 27 %-a tizenhat éves kora előtt kezdett el dohányozni.

A HBSC (Aszmann 2003) 2002-es felmérése alapján a 9. osztályos fiúk 48,3, a lányok 27,9 %-a volt már kétszer vagy többször részeg.

A fiatalok alkoholfogyasztási és dohányzási szokásai kapcsolatban vannak korukkal, nemükkel, az iskolatípussal, valamint fizikai aktivitási magatartásukkal (Aszmann 2003, Pikó 2002). Az utóbbi hatásának megítéléséről döntően a külföldi szakirodalomban találtunk adatokat, melyek két, egymásnak ellentmondó hipotézis köré csoportosíthatóak.

Egyes kutatók szerint a sportolók (versenyszerű, magas szintű fizikai aktivitás) több alkoholt fogyasztanak, korábbi életkorban kezdenek el inni, mint azok, akik soha nem sportoltak (alacsony szintű fizikai aktivitás), míg mások azt állítják, hogy az alkoholfogyasztás negatívan korrelál a sportaktivitással (Taub és Blinde 1992, CDC Surveillance Summaries 2000, Hildebrand 2001, Peretti-Watel és mtsi. 2003). A dohányzással kapcsolatos adatok között nagyobb egyezés található: általában mondható, hogy a sportolók kevesebbet cigarettáznak, de nagyobb a füstmentes dohányfogyasztásuk (smokeless tobacco) (Peretti-Watel és mtsi. 2003, Terry és Connie 1997, Melnick és mtsi. 2001).

Vizsgálatunk célja a magyar sportolók alkoholfogyasztási és dohányzási szokásait jellemző adatok további kutatása volt.

Módszerek

A felmérésben összesen 156 fő vett részt, akiket koruk és nemük alapján csoportokra osztottunk. 102 sportoló betöltötte a 18. évét, közülük 43 férfi (átlagéletkoruk: 25,4 év) és 59 nő (átlagéletkoruk: 23,5 év) volt további 54 alany pedig 14 és 18 év közötti volt, ezek közül 22 fiú (átlagéletkoruk: 16,2 év) és 32 lány (átlagéletkoruk: 16,2 év) volt.

Az adatgyűjtés során a vizsgálati személyek az úgynevezett „rizikómagatartás” kérdőívet töltötték ki név nélkül, melyben alkoholfogyasztási, dohányzási, kábító- és doppingszer fogyasztási szokásaikra kérdeztünk rá (1. táblázat).

A kérdőív megegyezett a dr. Pikó Bettina (2002) kutatásaiban alkalmazottal, melyet döntően nem versenyszerűen sportoló, középiskolás tanulók és egyetemisták rizikómagatartásának vizsgálatára használt. Ez alapján összehasonlításra kerültek a két vizsgálat adatai is.

A kiértékelés a dohányzás, illetve az alkoholfogyasztás gyakoriságára utaló válaszokhoz rendelt pontszámok alapján történt. Kiszámoltuk, hogy a vizsgált csoportok hány százaléka tartozott a különböző gyakorisággal dohányzók/alkoholizálók körébe. A nemek és a korosztályok közötti különbségeket Mann-Whitney-próbával értékeltük ki ($p < 0,05$). Mivel a Pikó által végzett tanulmányban az egyetemisták körében végzett felmérésnél a dohányzás és az alkoholfogyasztás esetében csak két-két csoportot (rendszeresen dohányzókat/alkoholizálókat és nemdohányzókat, illetve nem alkoholizálókat) különítették el, így ennek a tanulmánynak az adataival történő összehasonlításnál a sportolók és a középiskolások esetében, a dohányzás és az alkoholfogyasztás gyakoriságára vonatkozó válaszlehetőségeket összevontuk. Ennek következtében itt is csak rendszeresen és nem rendszeresen (ideértve az egyáltalán nem) dohányzókat/alkoholizálókat különítettünk el. Ezeknél az összehasonlításoknál a csoportok közötti különbségeket χ^2 -próbával ($p < 0,05$) értékeltük ki, de ott,

ahol a dohányzás, illetve az alkoholfogyasztás gyakoriságára vonatkozó teljes válaszsor is rendelkezésre állt, a kapott pontszámokkal a Mann-Whitney-próbát is elvégeztük.

Eredmények

Az 1. ábrán látható, hogy a versenysportoló férfiak 36,4%-a egyáltalán nem dohányzik és további 42,4% is csak alkalmanként. A fennmaradó 22,2% viszont különböző erősséggel, de rendszeresen dohányzik. Ugyannyian (9,1%) szívnak el 10 szálnál kevesebbet, mint akik 10–20 szálát naponta. A férfiaknak csak 3,0%-a dohányzik napi 20 szálnál többet. A versenysportoló nők 62,1%-a egyáltalán nem dohányzik és további 19% is csak alkalmanként; 12,1% a nőknél kevesebb, mint 10 szál, 6,9% 10–20 szál cigarettát jelölt be napi fogyasztásként. Napi több mint 20 szál cigarettá elszívásáról egyetlen sportolónő sem számolt be. Az adatok statisztikai elemzése alapján a sportoló nők szignifikánsan kevesebbet cigarettáznak, mint a sportoló férfiak. A versenysportoló fiúk 85,7%-a egyáltalán nem dohányzott és a többi 14,3% is csak alkalmanként. A vizsgálatban résztvevő fiúk közül senki sem jelezte, hogy rendszeresen dohányozna. A versenysportoló lányok 53,1%-a egyáltalán nem cigarettázik, 37,5% pedig alkalmanként. A válaszadó lányok 9,4 %-a rendszeresen dohányzik (6,3% 10 szálnál kevesebbet, 3,1 % 10–20 szál cigarettát szív naponta). A statisztikai elemzések szerint a sportoló fiúk kevesebbet dohányoznak, mint a sportoló lányok.

A férfiak és a fiúk adatait elemezve elmondható, hogy a fiúk jelentősen kevesebbet dohányoznak a felnőtteknél. A nők és a lányok eredményei között döntő eltérés nem található.

Az alkoholfogyasztási szokásokat tanulmányozva azt találtuk, hogy a versenysportoló férfiak 6,3%-a absztinens, 87,5%-a alkalmanként, 6,3%-a heti rendszerességgel iszik. A versenysportoló nők 22,4%-a absztinens, 72,4%-a alkalmanként, 5,2%-a heti rendszerességgel fogyaszt alkoholtartalmú italt. Az adatok statisztikai elemzése alapján megállapíthatjuk, hogy a nők szignifikánsan kevesebb alkoholt isznak, mint a férfiak. A sportoló fiúk és lányok alkoholfogyasztási szokásait összehasonlítva láthatjuk, hogy az adatok nagyon hasonlóak: absztinens a fiúk 33,3, a lányok 34,4%-a, alkalmanként iszik a fiúk 61,9, a lányok 65,6%-a. Egyik csoportban se isznak sem heti, sem napi rendszerességgel. A fiúk 4,8%-a volt már részeg, míg a lányok közül senki sem. Ezek alapján statisztikailag is bizonyított különbség nincs a két nem között. Hasonlóan nem találtunk szignifikáns különbséget a fiúk és a férfiak illetve a lányok és a nők alkoholfogyasztási szokásai között, de úgy tűnt, hogy a fiúk tendencia jelleggel kevesebbet isznak (2. ábra).

A 3. ábrán a versenysportolók és a Pikó (2002) által vizsgált egyetemisták és középiskolások dohányzási szokásait hasonlítottuk össze. A felnőtt versenysportolók és az egyetemisták között nem találtunk szignifikáns különbséget. A sportoló férfiak 21,2%-a, a sportoló nők 19%-a dohányzott rendszeresen, ez az arány az egyetemista férfiak között 23,7%, az egyetemista nők között 16,5% volt. A sportoló fiúk és lányok szignifikánsan kevesebbet dohányoztak a középiskolásoknál. A sportoló fiúk közül senki, a sportoló lányok 9,4%-a cigarettázott rendszeresen. Ugyanakkor ez az arány a gimnazista fiúknál 24,5, a lányoknál 18% volt.

A sportolók alkoholfogyasztási szokásait összehasonlítva az egyetemistákkal és középiskolásokkal, nem találtunk szignifikáns különbséget. A sportoló férfiak 6,3%-a, a nők 5,2%-a, az egyetemista férfiak 7,6%-a, a nők 1,9%-a fogyasztott rendszeresen alkoholt. A sportoló fiúk 4,8%-a, a lányok 0%-a, a középiskolás fiúk 16,3%-a, a lányok 5,9%-a fogyasztott rendszeresen alkoholt (4. ábra).

Megbeszélés

Vizsgálatainkból kitűnt, hogy a felnőtt sportoló férfiak többet dohányoztak és több alkoholt fogyasztottak, mint a sportoló nők. Nattiv és mtsi. (1997) is úgy találták, hogy a sportoló férfiak magasabb fokú rizikómagatartással rendelkeznek. Pikó (2002) döntő többségükben nem versenysportoló egyetemisták körében is hasonló nemi eltéréseket talált. Ezt a nemi eltérést serdülő korú sportolóink dohányzási szokásainak vizsgálata nem igazolta: a sportoló lányok többet dohányoztak, mint a sportoló fiúk. Döntően nem versenysportoló középiskolások körében viszont, a felnőttekhez hasonlóan, a fiúk dohányoztak többet (Pikó 2002). Azért, hogy megvizsgáljuk, hogy a versenysport és a velejáró fizikai aktivitás miként befolyásolja a dohányzást és az alkoholfogyasztást, összehasonlítottuk saját versenysportolóinktól származó adatainkat Pikó (2002) döntően nem versenysportoló egyetemistáktól és középiskolásoktól származó adataival. A dohányzás tekintetében a felnőtt sportolók és az egyetemisták között nem találtunk szignifikáns különbséget. A serdülő sportoló fiúk és lányok

viszont kevesebbet dohányoztak, mint az átlag középiskolás társaik. Ez összhangban van Pikó (2002) véleményével, aki úgy találta, hogy serdülők körében a cigarettázás negatívan korrelál a sportaktivitással.

Felmérésünkben a serdülő sportoló fiúk közül senki sem dohányzott rendszeresen és a lányoknak is csak 9,4%-a, szemben a Global Youth Tobacco Survey (2003) magyarországi vizsgálatának eredményeivel, melyből kiténik, hogy a serdülő fiúknak és lányoknak is 33%-a dohányzik rendszeresen. Más irodalmi adatok is azt vélelmezik, hogy a sportolók kevesebbet cigarettáznak, mint a nem sportolók. Ez nem feltétlenül jelent kisebb dohányfogyasztást, ezt a nemzetközi szakirodalom hangsúlyozza is, hanem sok esetben a sportolók a dohányfogyasztás füst nélküli módjait (smokless tobacco) részesítik előnyben a cigarettázással szemben (Peretti-Watel és mtsi. 2003, Terry és Connie 1997, Melnick és mtsi. 2001).

Saját felnőtt és serdülő versenysportolóink és a Pikó (2002) által vizsgált döntően nem versenysportoló egyetemisták és középiskolások alkoholfogyasztását összehasonlítva nem találtunk szignifikáns különbséget. A serdülő sportoló fiúk 4,8%-a fogyasztott alkoholt, a lányok közül senki nem ivott rendszeresen. Ezzel szemben a magyarországi átlag serdülő fiúk egy ötöde, a lányok egy tizede fogyaszt rendszeresen alkoholt (HBSC 2003). Pikó (2002) vizsgálatai során viszont úgy találták, hogy a sportaktivitás és az alkoholfogyasztás között nincs összefüggés. A nemzetközi szakirodalmi adatok is ellentmondóak arra vonatkozólag, hogy a sportolók több vagy kevesebb alkoholt fogyasztanak a nem sportolóknál (Taub és Blinde 1992, CDC Surveillance Summaries 2000, Hildebrand 2001, Peretti-Watel és mtsi. 2003).

Kutatásaink eredményeit értékelve megállapíthatjuk, hogy a sportolók dohányzási és alkoholfogyasztási szokásaiban nemi különbségek találhatóak az átlagpopulációhoz hasonlóan, valamint a cigarettázás tekintetében a sportnak nagy valószínűséggel protektív szerepe van, viszont az alkoholfogyasztást illetően mi sem tudunk egyértelmű következtetést levonni.

IRODALOM

- Aszmann Anna (szerk., 2003): HBSC Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest.
- Center for Disease Control and Prevention (2000): CDC Surveillance Summaries, MMWR:49. (No.SS-5)
- Global Youth Tobacco Survey (GYTS) Nemzetközi Ifjúsági Dohányzásfelmérés 2003 Magyarország. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Bp. <http://www.oefi.hu/color/adat.htm> - 60k
- Hildebrand, K.M. (2001): Comparison of patterns of alcohol use between high school and college athletes and non athletes. *College Student Journal*. September
- Melnick, M.J., Miller, K.E., Sabo, D.F.(2001): Tobacco use among high school athletes and non athletes: results of 1997 youth risk behavior survey. *Adolescence*, 36(144), 727-747.
- Nattiv A., Puffer JC., Green GA. (1997): Lifestyles and health risks of collegiate athletes: a multicenter study. *Clin J Sport Med*. 7(4):262-72.
- ODE - Gallup Dohánymonitor (2004): Dohányzás a magyar lakosság körében (1995-2000-2004) <http://www.ode.hu/ode/monitoring2004.htm> - 8k
- Peretti-Watel, P., Guagliardo, V., Verger, P.(2003): Sporting activity and drug use: Alcohol, cigarette and cannabis use among elite students athletes. *Addiction*. 98(9): 1249-1256.
- Pikó Bettina (2002): Fiatalok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében. Osiris kiadó, Budapest
- Taub, D.E., Blinde, E.M. (1992): Eating disorders among adolescent female athletes: Influence of athletic participation and sportteam membership. *Adolescence*, 27. 833-848.
- Terry, C.D., Connie, A.(1997): Tobacco use among Male High School Athletes. *J Adolescent Health* 21. 97-101.

*RITA MIKULÁN***Relationship between physical activity and addictions**

The smoking habits and alcohol consumption of athletes were studied. Adult male athletes smoked more and consumed more alcohol than adult female ones, however adolescence male athletes smoked less than adolescence female ones. Comparing the smoking habits of adolescence athletes and non-athlete secondary school pupils it was found that adolescence male and female athletes smoked less. No significant difference was found between the alcohol consumption of athletes and non-athletes.