

**XVI. PRO SCIENTIA ARANYÉRMESEK KONFERENCIÁJA
SZEGED, 2022. OKTÓBER 13-15.**

**A sport legyen a szenvedélyed! Tényleg jó ötlet ez?
Testedzésfüggőség vizsgálata futóknál**

Mayer Krisztina

Az egészségmegőrzésének feltétele a rendszeres sportolás, testedzés. A testmozgás nem csak a fizikai képességeket fejleszti, hanem jó hatással van a pszichikai és mentális állapotra is. Azonban ezt is lehet túlzásba vinni, a testedzés válhat viselkedéses addikcióvá. Az addikt személy a testmozgást túlságosan előtérbe helyezi és a mindennapi teendőit, családját háttérbe szorítja. Az edzésadagot, vagy az edzés idejét egyre növeli, sokszor nem veszi figyelembe a sérülést és a fáradtságot.

A kutatás célja, a felnőtt rendszeresen futók egészséggel összefüggő viselkedését feltárni és megvizsgálni, hogy milyen mértékben van jelen a testedzésfüggőség, továbbá, hogy milyen összefüggést mutat más tényezőkkel.

A minta 156 rendszeresen futó egyénből állt. Átlagos életkoruk $42,59 \pm 8,09$ év volt. Vizsgálóeszközök: Testedzés Függőség Skála, Testtel kapcsolatos befektetések Skála Testkép Alskálája, SCOFF Étkezési Rendellenesség Kérdőív, Depresszió, Szorongás, Stressz Kérdőív, Élettel Való Elégedettség Kérdőív.

A vizsgált személyek 16,9%-a tünetmentes volt, 74%-a tüneteket mutatott, 9,1%-át pedig a függőség erős kockázata jellemezte. A nőket jobban érintette a kockázat, mint a férfiakat. A tünetmentes és a függőség erős kockázatát mutató futók között szignifikáns eltérés volt az életkorban, a rendszeres testmozgás elkezdése óta eltelt időtartamban, a testükkel és az étellel való elégedettségben, valamint az étkezési rendellenességben. A kockázatot mutató testedzők fiatalabbak voltak, elégedetlenebbek voltak mind a testükkel, mind az életükkel, étkezési rendellenesség jellemezte őket és a szorongás és a depresszió jelei is kimutathatóak voltak náluk.