

RECENZÍÓK

Cikkismertetés: A fizikai aktivitási intervenciók objektíven mért eredményekre gyakorolt hosszú távú hatásai – áttekintés

Article review: Long-term effects of physical activity interventions on objectively measured outcomes – review

Ismertető: [Devosa Iván](#)

Doi: [10.58701/mej.13190](https://doi.org/10.58701/mej.13190)

Ismertetett cikk: Gasana, J., O’Keeffe, T., Withers, T.M. et al. A systematic review and meta-analysis of the long-term effects of physical activity interventions on objectively measured outcomes. *BMC Public Health* 23, pp. 1697 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16541-7>

Kulcsszavak: fizikai aktivitási beavatkozás; objektív kimeneti mérés; rendszeres áttekintés; felnőttek; véletlenszerű kontrollvizsgálatok

Keywords: *physical activity intervention; objective outcome measure; systematic review; adults; randomised control trials*

ELŐZMÉNYEK

Jóllehet a fizikai aktivitással kapcsolatos intervenciók hatékonyságáról gyakran születnek beszámolók, az is ismert tény immár, hogy hosszú távú változtatásokra van szükség ahhoz, hogy jelentős egészségügyi előnyök szülessenek. A kritikák alapja, hogy a fizikai aktivitással kapcsolatos intervenciók kiértékelései többnyire rövid távú eredményekből születnek, és ezeket gyakran önmagukban, összehasonlítás nélkül értékelik. Ennek a tanulmánynak ezért az a célja, hogy felmérje a viselkedési intervenciók hosszú távú (legalább 24 hónapos) hatékonyságát objektíven mért fizikai aktivitásra.

MÓDSZERTAN

A kutatók az objektíven mért fizikai aktivitásra gyakorolt hatások meta-analízisével egybekötött szisztematikus áttekintést

végeztek. A kutatás során a következő tudományos források adatait dolgozták fel: Cochrane CENTRAL, EMBASE, PsychInfo, CINAHL és Pubmed 2022. január 10-ig. A vizsgálatokat akkor választották be a kutatásba, ha azok angol nyelven zajlottak, és olyan fizikai beavatkozást tartalmaztak, amely hosszú távú (legalább 24 hónapos időtartamban meghatározott) fizikai aktivitást vizsgáltak.

EREDMÉNYEK

Nyolc tanulmányt azonosítottak 8480 résztvevővel, amelyek adatai alkalmasak voltak a metaanalízisre: az intervenciók szignifikáns hatást gyakoroltak a napi lépésszámmra 24 hónappal a kiindulási értéket követően (négy tanulmány, SMD (Standardized Mean Difference / Szabványosított átlagos különbség): 0,15, 95% CI (Confidence Level/ Megbízhatóság): 0,02-0,28), és hasonló eredmények születtek a 36-48 hónapos követés során is (négy

tanulmány, SMD: 0,17, 95% CI: 0,07-0,27). Emellett az intervenciók szignifikáns hatást gyakoroltak a közepes és intenzív fizikai aktivitásra a kiindulási állapotot követő 24 hónap elteltével (négy tanulmány, SMD: 0,18 95% CI: 0,07-0,29) és 36-48 hónap elteltével (három tanulmány, SMD: 0,16 95% CI: 0,09-0,23). Megállapították, hogy az átlagos hatásméret kicsi volt. A mérsékelt-erőteljes fizikai aktivitásban és a napi lépésszámban bekövetkezett változások azonban a legjobb eredményt elért vizsgálatokban jelentősek, klinikailag is kimutatható eredményűek voltak.

KÖVETKEZTETÉSEK

Az eredmények azt mutatják, hogy a viselkedési intervenciók hatékonyan segíthetik elő a fizikai aktivitás kismértékű, de klinikailag jelentős növelését hosszabb távon (akár 48 hónapon át is).

Megállapítják, hogy ezek alapján olyan intervenció programok kidolgozására van szükség, amelyekkel nagyobb hatékonysággal lehet elérni a hosszú távú fizikai aktivitás nagyobb növekedését.

AJÁNLÁS

Az elhízottság kérdése a magyar társadalmat is kiemelten érinti, ugyanis az Európai Unió legelhízottabb társadalmi közé tartozunk, sajnálatos módon már lassan egy évtizede (Lampek – Rétsági, 2015, 34.o.). A fent leírtak éppen ezért nagyon fontosak lehetnek, mind nép-egészségügyi szempontból, mind pedig az egyén szempontjából, hiszen egyszerű megoldással – testmozgással, napi séták beiktatásával – igen komoly eredményeket lehet elérni, mely nem terheli sem az egészségbiztosítást sem pedig az egyén költségvetését.

HIVATKOZÁSOK

Lampek Kinga – Rétsági Erzsébet: *Egészséges idősödés. Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban*. Pécs. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet. (2015)

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Devosa Iván
Károli Gáspár Református Egyetem, Pedagógiai Kar, Kecskemét
ivan@devosa.hu

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2023. 11. 20.
Elfogadva: 2024. 01. 08.
Megjelentetve: 2024. 03. 11.

Copyright © 2024 Devosa Iván. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.