

## Újszerű megközelítés: pontozáson alapuló, testmozgást ösztönző módszer – cikkismertetés

Points-based physical activity: a novel approach to facilitate changes in body composition in inactive women with overweight and obesity – paper review

Ismerteti: Hanzel Adrienn ✉

*Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Orvosi Népegészségtani Intézet*

Szerzők: Adrian Holliday, Alice Burgin, Elyzabeth Vargas Fernandez, Sally A. M. Fenton, Frank Thielecke, Andrew K. Blannin

Megjelenés: BMC Public Health. 2018 Feb 17;18(1):261. doi: 10.1186/s12889-018-5125-2.

Beküldve: 2018. 05. 09.

doi: 10.24365/ef.v59i3.302

**Kulcsszavak:** inaktivitás, mozgás, testtömeg, táplálékbevitel

**Keywords:** inactivity, exercise, body weight, food intake

### BEVEZETÉS

A közelmúltban végzett vizsgálatok arra hívják fel a figyelmet, hogy a középkorú nők két alapvető dolog miatt nem végeznek fizikai aktivitást: egyrészt az idő hiánya miatt, másrészt a motiváció hiánya miatt. Ezért a szerzők úgy gondolták, hogy ki kellene dolgozni egy olyan technikát, amely beleilleszthető a mindennapi életbe.

A kutatás célja az volt, hogy megvizsgálják, a túlsúlyos vagy elhízott, inaktív nők körében milyen hatásai vannak a fizikai aktivitás új, „pontozás alapú” (PBPA) motivációs módszerének a testösszetételre, összehasonlítva a strukturált testmozgást végzőkkel.

### MÓDSZEREK

Hetvenhat, túlsúlyos vagy elhízott, középkorú, inaktív nőt ( $41 \pm 2$  év; átlagos BMI  $29,2 \pm 3,4$

$\text{kg/m}^2$ ) véletlenszerűen osztottak be három csoportba, 24 hetes vizsgálati időszakra. Az egyik csoport a „pontozás alapú” fizikai aktivitást végzőkből állt, nekik hetente 30 pontot kellett összegyűjteniük a mozgással, a másik csoportot a strukturált testmozgást végzők képezték, akik heti 5-ször 30 percet töltöttek mérsékelt intenzitású testmozgással, harmadikként pedig a kontrollcsoport tagjai továbbra is a szokásos inaktív életmódot folytatták.

A PBPA-csoportba tartozó személyeket egy táblázattal látták el, amelyben különböző tevékenységeket tüntettek fel, például: porszívózás, kertészkedés, ablaktisztítás, vasalás stb. Mindegyik tevékenységhez tartozott egy tíz percnyi aktivitásra vonatkozó pontszám. A fizikai aktivitás pontszámait a metabolikus egyenértékű (MET) adaptálták, amelynek alapján 30 pont egyenértékű volt 150 percnyi tempós gyaloglással. A 0., 4., 12. és 24. héten testösszetételt (DXA: dual energy X-ray absorptiometry) és antropometriai paramétereket

mérték. A saját bevalláson alapuló tevékenységeket heti rendszerességgel rögzítették. A 0. és a 24. héten a táplálkozást önbevallással (táplálkozási napló), a fizikai aktivitást objektív aktivitásmérő műszerrel (akcelerométer) adták meg.

## EREDMÉNYEK

A 76 résztvevőből 58 fő teljesítette a 24 hetes intervenció időszakot, innen származtak az elsődleges végpontokra vonatkozó adatok (testösszetétel, antropometria). A fizikai aktivitás objektív mérésére 19 résztvevőnél volt lehetőség, és 41 főnél vettek fel ételmiszerfogyasztásra vonatkozó adatokat.

A PBPA-csoportba tartozó nők szignifikáns súlycsökkenést értek el a 24. hét végére:  $-3,3 \pm 5,9$  kg ( $-3,4 \pm 7,1\%$ ,  $p = 0,004$ ). A derékbőség ( $-2,8 \pm 4,6$  cm vs.  $+2,1 \pm 6,6$  cm,  $p = 0,024$ ), valamint a testzsír mennyisége ( $-2,3 \pm 4,6$  kg vs.  $+0,1 \pm 2,0$  kg,  $p = 0,075$ ) a PBPA-csoportban a 24. hét végére csökkent, szemben a kontrollcsoport értékeivel. A hasi lokalizációjú elhízás mind a 12. héten ( $-6,1 \pm$

$12,6\%$ ,  $p = 0,005$ ), mind a 24. héten ( $-10,1 \pm 18,4\%$ ,  $p = 0,005$ ) csökkent a PBPA-csoportban, a visceralis zsírszövet pedig még nagyobb mértékű csökkenést mutatott ( $-5,8 \pm 26,0\%$ ) szemben a kontrollcsoporttal ( $+7,8 \pm 18,3\%$ ,  $p = 0,053$ ) a 24. hét végére. A testösszetétel, a testtömeg és a derékbőség változatlanok voltak a strukturált testmozgást végzőknél. A PBPA-csoportban nőtt a könnyű fizikai aktivitás végzése, ugyanakkor trendszerűen csökkent az ülő életmódot folytatók száma. Ráadásul a PBPA-csoportban a napi energiafelvétel csökkenésének tendenciája is megfigyelhető volt ( $-445 \pm 564$  kcal;  $p = 0,074$ ), és jelentős kevesbedést tapasztaltak a napi zsírbevitel mennyiségében is ( $p = 0,042$ ).

## KÖVETKEZTETÉS

Az egyszerű ösztönzésen alapuló, fizikai aktivitást támogató új pontrendszer hatékony stratégiának tűnik a testtömeg és a testzsír csökkentésére a túlsúlyos és elhízott inaktív nőknél, szemben akár a strukturált testmozgást végzőkkel is.

## TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A szerzők által ismertetett módszer könnyen beilleszthető a mindennapi rutinba, ezáltal nagyobb rugalmasságot és színesebb, teljesíthetőbb választási lehetőséget biztosít a célpopulációnak. A vizsgálat eredményei az egészségügyben dolgozó szakemberek számára is fontos népegészségügyi üzenetet hordoznak, amely a lakosság tájékoztatásával jelentős mértékben hozzájárulhat az egészség javításához, megőrzéséhez.