

# Cikkismertetés: A fizikai aktivitás során bekövetkezett változások mérése intervenciós vizsgálatokban

Article review: Measuring change in trials of physical activity interventions: a comparison of self-report questionnaire and accelerometry within the PACE-UP trial

Ismertető: Hanzel Adrienn ✉  
*Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Orvosi Népegészségügyi Intézet*

Ismertetett cikk: Limb ES, Ahmad S, Cook DG et al. Measuring change in trials of physical activity interventions: a comparison of self-report questionnaire and accelerometry within the PACE-UP trial. *Int J Behav Nutr Phy.* 2019;16(1):10 doi: [10.1186/s12966-018-0762-5](https://doi.org/10.1186/s12966-018-0762-5)

Beküldve: 2019. 05. 30.  
doi: 10.24365/ef.v61i1.478

**Kulcsszavak:** séta; intervenció; alapellátás; akcelerometria; IPAQ

**Keywords:** walking; intervention; primary care; MVPA; accelerometry; IPAQ

## BEVEZETÉS

Néhány tanulmány összehasonlította a fizikai aktivitás változását önbevallásos kérdőívvel, illetve objektív mérési módszerekkel is. Jelen esetben a PACE-UP vizsgálat adott erre lehetőséget, melyben az önbevalláson alapuló „Nemzetközi Fizikai Aktivitási Kérdőívet” (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ), valamint a derékra szerelhető akcelerométert, azaz mozgásmérő szerkezetet alkalmazták.

## MÓDSZEREK

A PACE-UP vizsgálat (n = 1023) két lépésszámlálót alkalmazó intervenciós eljárással hasonlította össze a kontrollcsoportot (n = 338). Az adatgyűjtést levél útján (n = 339) vagy ápolók közreműködésével (n = 346) végezték. A résztvevők a vizsgálat indulásakor és az azt követő 12. hónapban is 7 napon keresztül akcelerométert viseltek, és ugyanebben

az időszakban töltötték ki az IPAQ kérdőívet is. A vizsgálat fókuszában a hetente percekben mért fizikai aktivitás állt az Egyesült Királyság irányelveit figyelembe véve. Ezek alapján sorolták be a kapott eredményeket három fő kategóriába abban az esetben, ha egy alkalom meghaladta a 10 percet: 1) akcelerométer mérsékelt-magas intenzitású fizikai aktivitás (Acc-MVPA); 2) IPAQ mérsékelt+magas intenzitású fizikai aktivitás és 3) IPAQ-séta (IPAQ-Walk). Minden esetben a 12 hónap eredményét hasonlították a kiindulási értékhez a változás meghatározása érdekében.

## EREDMÉNYEK

Az elemzések 655 (64%) résztvevőre vonatkoztak, akik elegendő adatot szolgáltatottak mind a kiinduláskor, mind az egy évvel későbbi utánkövetéses mérés során. Mindkét intervenciós csoport jelentősen megnövelte az akcelerométer mérsékelt-magas intenzitású fizikai aktivitás perc/hét mértékét

a kontrollhoz viszonyítva: a levelezős csoportnál 42 (95% KI 22,61), a nővér által támogatott csoportnál 43 (95% KI 24,63) lett a kapott értéke. Az IPAQ-séta perc/hét érték szintén emelkedett, a levelezős csoportnál 57 (95% KI 2,112), a nővér által támogatott csoportnál 43 (95% KI -11,97) értéket kaptak a vizsgálat során. Azonban az IPAQ-MVPA perc/hét érték mind a levelezős csoportnál -11 (95% KI -65,42), mind a nővér által támogatott csoportnál -34 (95% KI -87,19) nem szignifikáns mértékű csökkenést mutatott.

## KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatók eredményei azt mutatják, hogy szükség van olyan kérdőív használatára, amely a változó fizikai aktivitásra összpontosít, ahogyan az IPAQ-séta kérdések esetében van. Még akkor is szükséges ez, ha a fizikai aktivitás változásának meghatározása sokkal pontatlanabb ily módon, mint akcelerometriával. Az aktivitásmérő jobb eredményeket mutat az önbevallásos kérdőívhez képest, minimalizálja a torzítást, és javítja a pontosságot.

## TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A fizikai aktivitás mérése szempontjából szükség van olyan kérdőívre, ami a változó fizikai aktivitásra összpontosít. Az aktivitásmérő alkalmazása egyszerű, és pontosabb eredményeket mutat az adott személy fizikai állapotáról, így a hazai gyakorlatban is hatékonyan alkalmazható lenne ez a fajta megközelítés. Ezekkel a módszerekkel átfogóbb képet kaphatunk a vizsgált személy egészségére vonatkozóan.