

Cikkismertetés: Férfiak sajátosságaihoz illesztett, skót futballdrukkerek testtömegcsökkentő és egészséges életmódot ösztönző programja

Article review: Presentation of a gender-sensitised weight loss and healthy living promoting programme for Scottish football fans

Ismerető:	Barta Ildikó
Ismeretett cikk:	Hunt, K., Wyke, S., Gray, C. M., Anderson, A. S., Brady, A., Bunn, C., Donnan, P. T., Fenwick, E., Grieve, E., Leishman, J., Miller, E., Mutrie, N., Rauchhaus, P., White, A., & Treweek, S. (2014). A gender-sensitised weight loss and healthy living programme for overweight and obese men delivered by Scottish Premier League football clubs (FFIT): A pragmatic randomised controlled trial. <i>Lancet (London, England)</i> , 383(9924), 1211–1221. doi: 10.1016/S0140-6736(13)62420-4
Kulcsszavak:	testtömegcsökkentés; egészséges életmód; férfias megközelítés; csapatsport; hatékony stratégia
Keywords:	weight loss; healthy living; gender-sensitised approach; team sport; effective strategy

Beküldve: 2021. 12. 01., doi: [10.24365/ef.v63i1.7707](https://doi.org/10.24365/ef.v63i1.7707)

BEVEZETÉS

Ugyan a férfiak körében egyre gyakoribb az elhízás előfordulása, részvételük mégis alacsony a testtömegcsökkentő programokban. Az elhízás egyre növekvő aránya komoly kihívást jelent a népegészségügy számára. 2030-ra várhatóan 11 millió elhízott felnőtt él majd az Egyesült Királyság területén, ami további mintegy 668 ezer főnél cukorbetegséggel, 461 ezer főnél szívbetegséggel és stroke-kal, 130 ezer főnél dagadtos megbetegedéssel, valamint akár 6,3 millió minőségi életév (*quality-adjusted life-year, QALY*) elvesztésével jár.

A kapcsolódó egészségügyi költségek pedig 2030-ra évi 1,9–2 milliárd fonttal növekednek. Skóciában több férfi (69%) túlsúlyos vagy elhízott, mint ahány nő (60%).

Bár az 5–10%-os testtömegcsökkenés jelentős egészségügyi előnyökkel járhat, a férfiak részvétele a nőkhöz képest jóval alacsonyabb a testtömegcsökkentő beavatkozásokkal kapcsolatos vizsgálatokban (a résztvevők mindössze 27%-a férfi), a súlykontroll-programokban (11–13%) és az Egyesült Királyság Nemzeti Egészségügyi Szolgálat (National Health Service, NHS) testtömegcsökkentő szolgáltatásaiban (23%), ami arra utal, hogy új megoldásokra van szükség a férfiak testtömegkezelésében.

Egyre több bizonyíték utal arra, hogy a férfiak részvételét elősegítik a megfelelő, sajátosságait figyelembe vevő testtömegkezelési beavatkozások. Bár a legújabb kutatások eredményei kimutatták, hogy a professzionális sportklubok, különösen a futballklubok eredményesen képesek bevonni a férfiakat az életmódváltásba, korábban nem számoltak be ezzel kapcsolatos ellenőrzött tanulmányról.

MÓDSZER

A „Focidrukkerek edzésben” (*Football Fans in Training, FFIT*) elnevezéssel súlycsökkentő és egészséges életmódot ösztönző programot hirdettek a skót professzionális futballklubok szurkolói számára, a Skót Premier League (SPL) védnöksége alatt, melynek megközelítésében, tartalmában és megvalósításában is figyelembe vették a férfiak sajátosságait.

A program megvalósítása

Az FFIT program a 2011–2012 szezon alatt zajlott profi skót futballklubok bevonásával, amelyhez a résztvevőket a klubokon belül véletlenszerűen választották ki.

A randomizált kontrollált vizsgálat 13 skót futballklub 747 drukkerének bevonásával zajlott. A résztvevők 35–65 év közöttiek voltak, és 28 kg/m² vagy a feletti testtömegindexszel (TTI) rendelkeztek. A résztvevők véletlenszerűen, klubonként kerültek beválasztásra egy edzők által vezetett 12 hetes testtömegcsökkentő programba.

Az intervenció csoport 3 héten belül elkezdte a testtömegcsökkentő programot, míg az összehasonlító (kontroll) csoport tagjait 12 hónapos várólistára helyezték.

A toborzás többféle módszerrel zajlott:

- klubokhoz kötődve (a klubok honlapján és a stadionokban helyeztek ki hirdetéseket, illetve a meccsek napján személyesen is toboroztak résztvevőket),
- médiakampány útján (újság- és rádióhirdetés) és
- más úton (email, személyes információ átadás).

A jelentkezők sms-ben, telefonon, vagy emailben jelentkezhetek a testtömegük, testmagasságuk és életkoruk megadásával. Azokat, akik megfelelő jelöltnek tűntek, személyesen is behívták a klub pályájára a hivatalos beválasztási eljárásra. A beválasztási kritériumok a következők voltak: 35–65 év, legalább 28 kg/m² TTI, a fizikai aktivitásra való hajlandóságról szóló kérdőív kitöltése, beleegyezés a testtömeg, a testmagasság és a haskörfogat mérésekbe, illetve az, hogy az illető korábban nem vett még részt a FFIT programon. A 28 feletti TTI mint beválasztási kritérium azért került meghatározásra, mert azt valószínűsítik, hogy ezen férfiak szeretnék leginkább testtömegüket csökkenteni. A testtömegcsökkentésből ez a csoport profitál legtöbbet, és a megvalósíthatósági tanulmány szerint a férfiak számára vonzóbb, ha olyanokkal lehetnek együtt, akik hasonló célokkal kezdenek fogyókúrába.

A kizárási kritériumok közül kiemelendő az intenzív testmozgást kizáró 160/100 Hgmm feletti vérnyomás érték. 140/90 Hgmm feletti vérnyomás esetén háziorvosi vizsgálatra szóló javaslatot kaptak a jelentkezők, majd ezután az edzőkkel közösen mérlegelték a programban való részvételüket.

Férfiak sajátosságaihoz illesztett elemek

A „férfias” szempontok érvényesítése az alábbi területeken és módszerekkel történt:

- megközelítés (a hagyományosan férfias futballklub biztosította környezet, csak férfiakból álló csoport),
- tartalom (a testtömegcsökkentés tudományos alapjai egyszerűen, érthetően bemutatva, az alkoholfogyasztás szerepének megjelenése a testtömeg menedzselésében, a klub jelképeinek / logóinak használata) és az
- átadás módja (támogató kortárs közegben, amely lehetővé teszi az érzékeny témák megvitatását is).

A program lebonyolítása

A programon való részvétel ingyenes volt. Az edzéseket a klubok által alkalmazott edzőcsapat tartotta, akiket a kutatók 2 napos képzés keretében készítettek fel. A foglalkozásokon 1–1 csoportban legfeljebb 30 elhízott vagy túlsúlyos résztvevő szerepelt (15:1 résztvevő-edző arányban). A program 12 héten keresztül zajlott a klubcsapatok pályáin. A 90 perces foglalkozások során a fizikai aktivitás és az egészséges táplálkozással kapcsolatos tanácsadás elemeit kombinálták, amelyen belül az idő előrehaladtával — ahogy a férfiak egyre fittebbek lettek — nőtt a fizikai aktivitás aránya. Az edzőkkel a foglalkozásokat követően lehetőség volt személyes problémákat is megbeszélni. A résztvevőknek viselkedésváltozást segítő technikákat is tanítottak (pl. önellenőrzés, konkrét célok kitűzése, megvalósítási szándék, visszajelzés) és a társas támogatást is előtérbe helyezték.

A 12 hetes aktív szakaszt egy fenntartási (súlymegtartási) szakasz követte, amely során a résztvevők 9 hónapon keresztül e-mail üzeneteket kaptak, és egy csoportos összefoglaló is megrendezésre került a futballklubokban, 6 hónappal a foglalkozások vége után.

A méréseket (testtömeg, testmagasság, haskörfogat, nyugalmi vérnyomás, önbevalláson alapuló kérdőív a fizikai aktivitásról, étrendről, lelki egészségről, életminőségről) az induláskor, valamint 12 hét és 12 hó után végezték el.

EREDMÉNYEK

Az intervenció csoportból 333 fő (89%), a kontrollcsoportból 355 fő (95%) teljesítette a 12 hónapos értékelést. Az intervenció csoportban szignifikánsan nagyobb volt a testtömegcsök-

kenés: 12 hónap után 5,56 kg (95% megbízhatósági tartomány 95% [MT] 4,70–6,43) míg a kontrollcsoportban 0,58 kg (95% MT 0,04–1,12), a százalékos tömegcsökkenés 4,96% (95% MT 4,20–5,71), illetve 0,2% (95% MT 0,03–1,00) volt. A program résztvevőinek 78,9%-a vett részt legalább 6 alkalommal a foglalkozásokon a 12 hetes aktív szakaszban. Szignifikáns különbségeket regisztráltak a csoportok között az önbevallásos kérdőívben szereplő fizikai aktivitás, valamint a zsírdús és cukros ételek, gyümölcsök és zöldségek, valamint az alkohol fogyasztásában is.

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány eredményei azt mutatták, hogy ebben a megközelítésben a férfiak is bevonhatók voltak a randomizált vizsgálatba, valamint, hogy a program pozitív hatással volt a tartós

testtömegcsökkentésre és az életmódváltásra, így a program hatékony stratégiát kínál a férfi elhízás elleni küzdelemben.

A program erősségeiként az alábbiak kerültek említésre:

- kevés kizárási kritériumot határoztak meg, hogy könnyebb legyen a programot általánosítani,
- a foglalkozások vezetéséhez elegendő volt egy rövid, két napos képzés,
- a férfiak széles rétegét elérte szocioökonómiai státuszuktól függetlenül,
- azon férfiakat érte el, akik körében magas a jövőbeli betegség kialakulásának kockázata, mégsem érdeklődtek az egészségfejlesztési programok iránt és
- megalapozta a további csapatsport alapú férfi egészségfejlesztési programok relevanciáját.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Az egészségfejlesztést végző szakemberek számára kihívást jelent a férfiak elérése a testtömegcsökkentő, egészséges életmódot ösztönző programokkal. Számos külföldi jó gyakorlat igazolja, hogy a hagyományosan férfias csapatsportokra építve növelhető a programokon való részvételük. A beavatkozások tervezésekor érdemes tekintettel lenni azon szempontokra, amelyek a férfiak számára vonzóvá tehetik a részvételt, ilyenek például az ismerős, férfias környezetben, hasonló jellemzőkkel bíró társak körében végzett, közösségi tevékenységen alapuló foglalkozások. Mind a megszólításban, mind a foglalkozások tartalmában, vagy akár az edukációs anyagok megjelenésében is érdemes férfias elemeket használni, hogy ezek minél jobban illeszkedjenek a célcsoporthoz. Az egészségfejlesztési irodák szakemberei számára különösen hasznos lenne, ha ezen jó gyakorlatok alapján olyan — a mindennapi munkában használható — ajánlások kerülnének megfogalmazásra, amelyekre a férfiakat célzó egészségfejlesztő programjaik tervezésekor és megvalósításakor építhetnének. Azt is érdemes kihangsúlyozni, hogy a TTI az újabb tudományos elvek alapján önmagában kevésbé alkalmas a túlsúly és az elhízás fokának meghatározására, illetve a fogyás mértékének meghatározására, mivel a testösszetétel, vagyis az izom és a zsír aránya is meghatározó ebben. Ezért fontos a kiegészítő haskörfogatmérés is a hasonló életmódváltó programok esetén.

Információk a szerzőről:

Barta Ildikó, Sellyei Egészségfejlesztési Iroda (Ormánság Egészségközpont), Sellye,
ildiko.bartadr@gmail.com