

Testösszetétel mérése a SJE hallgatói körében

Komárom 2020

Bc Henrieta Bóna

A kutatásunk célja felmérni a hallgatók testének valós állapotát:

- Tápláltsági állapotot
- Testsúly összetevőket
- BMI indexet
- Vérnyomást

Alkalmazott eszközök:

- InBody720 testösszetétel analizátor
- Antropométer
- Vérnyomásmérő

InBody 720 testösszetétel analizátor előnyei:

- Csupán 2-3 percet vesz igénybe a mérés
- Non-invazív professzionális vizsgálat
- Fájdalommentes
- A szervezet számára nem megterhelő
- Az eredmények azonnal nyomtatásra kerülnek
- Bármilyen gyakran megismételhető

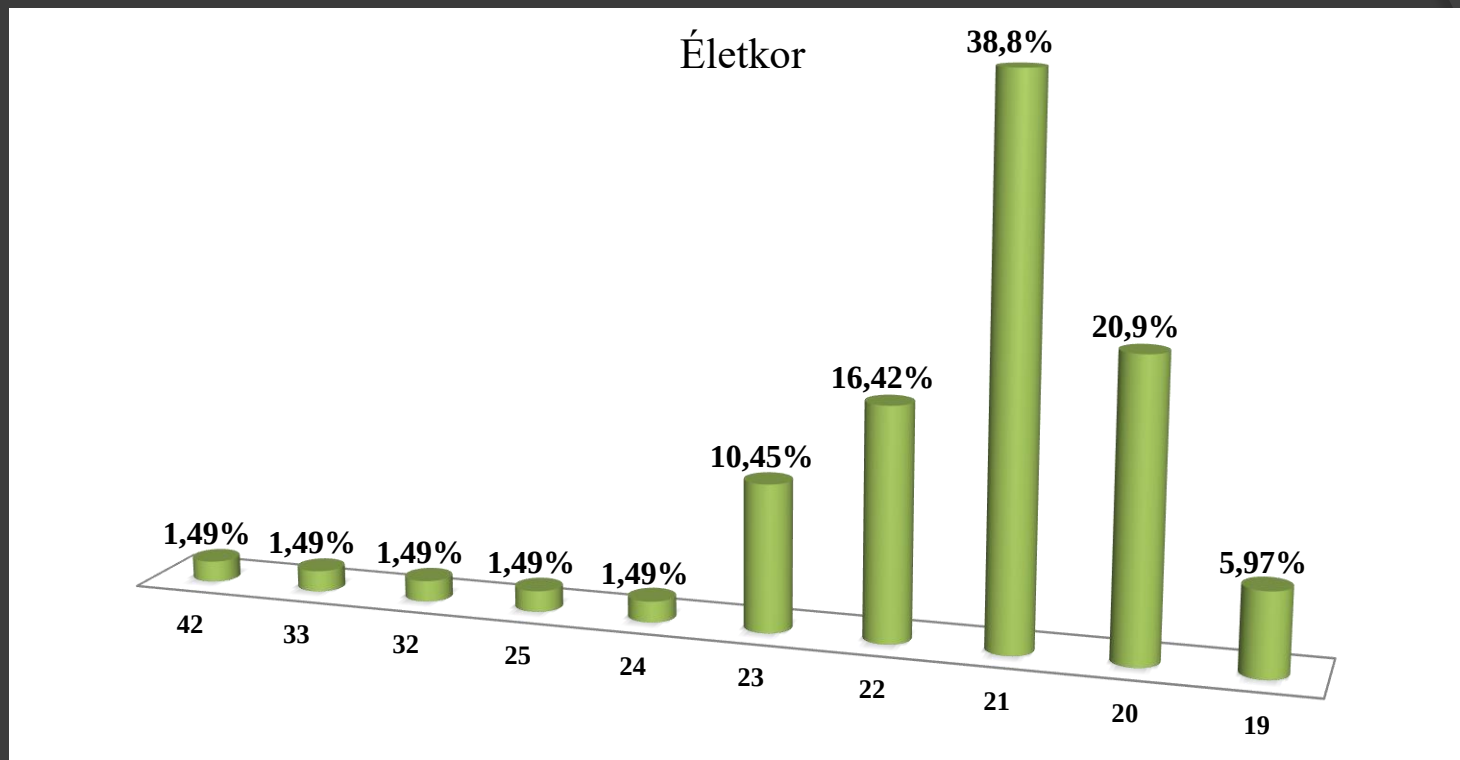
InBody720
BODY COMPOSITION ANALYZER



A kutatás fontossága:

- A testösszetétel rendszeres ellenőrzésével megelőzhető az elhízás
- Az évente ismétlődő méréseknek preventív és egészségmegőrző szerepük van
- Sok betegség megelőzhető, ha időben reagálunk a szervezetben végbemenő kedvezőtlen elváltozásokra
- A mérések összehasonlíthatóvá válnak más kutatások eredményeivel

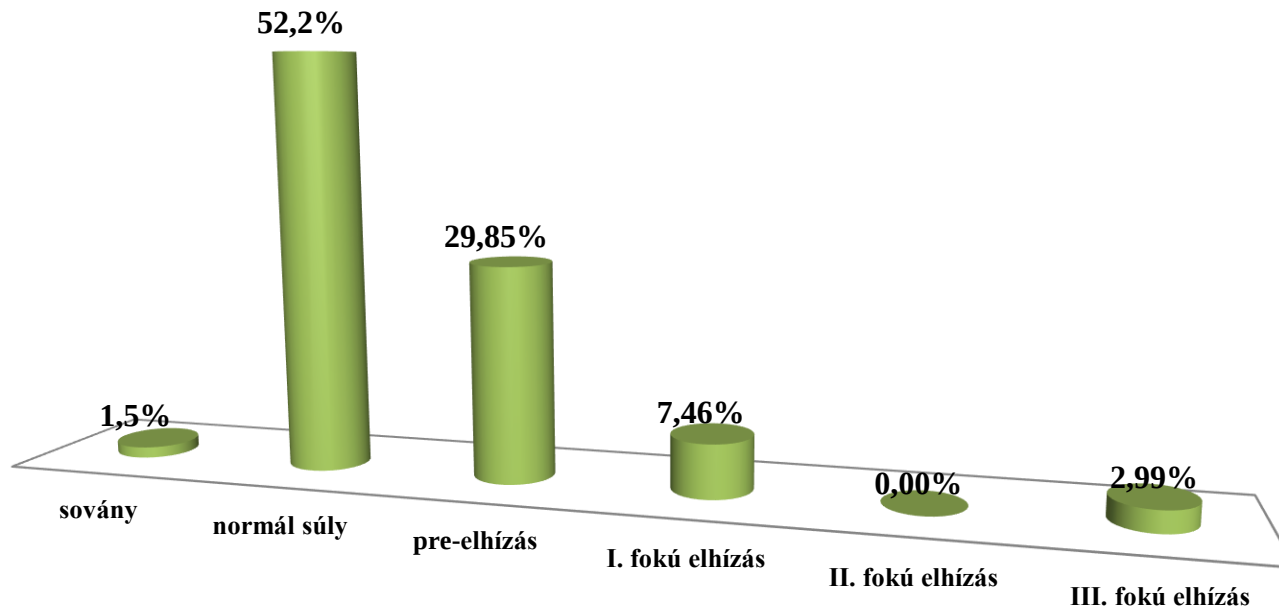
Vizsgált korosztály



Életkor eloszlása
(Vízszintes tengely: hallgatók életkora, függőleges tengely: hallgatók száma
százalékban)

Kutatás eredményei

BMI

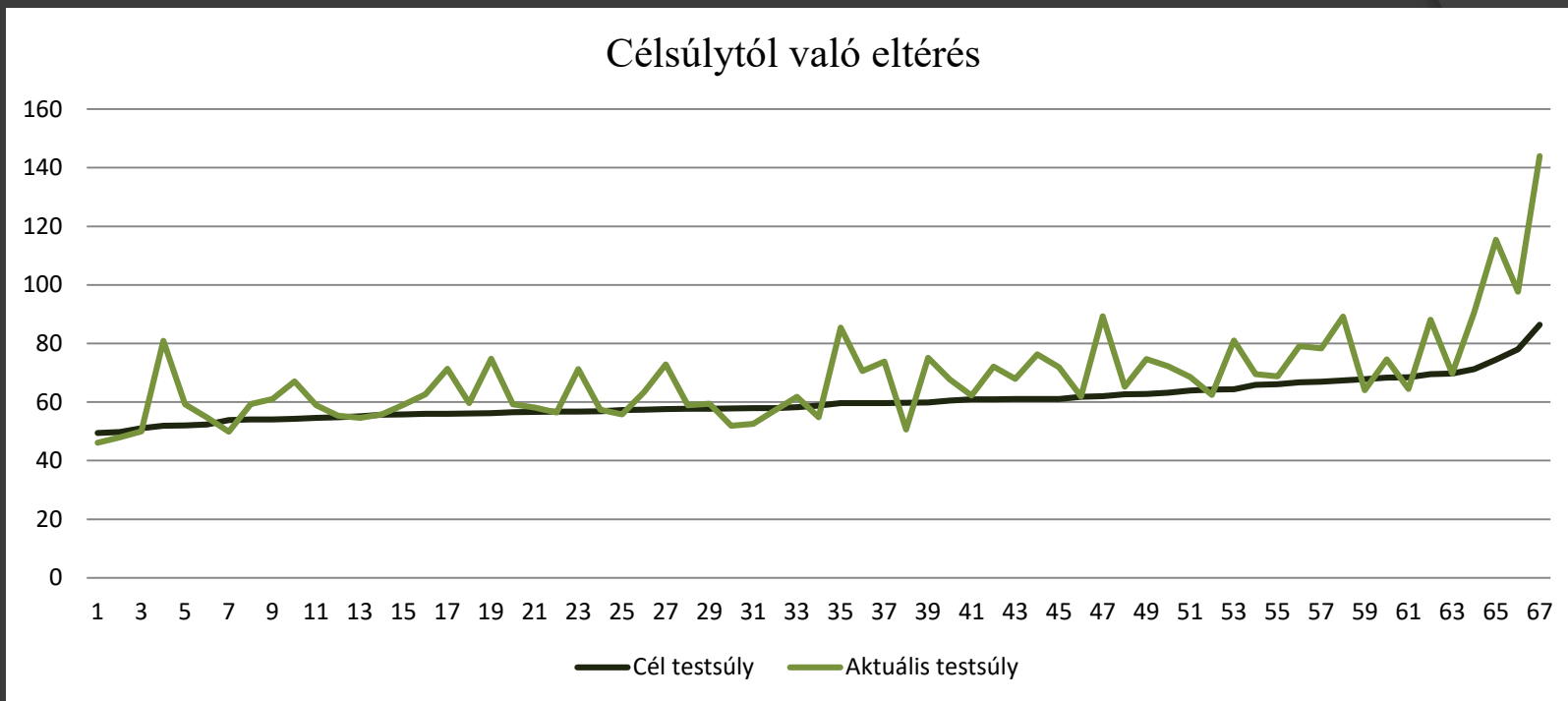


Testömeg-index mérés eredményei

(Vízszintes tengely: elemzett kategóriák, függőleges tengely: hallgatók száma százalékokban)

A grafikonon megfigyelhető, hogy a hallgatók 58,20%-a, tehát több, mint fele a normál súlycsoportba tartozik. 29,85%-a, tehát egy harmada a pre-elhízás csoportba tartozik, ami annyit jelent, hogy a táplálkozásra, a helyes étrendre, valamint a rendszeres mozgásra feltétlen oda kell figyelniük és szükséges az életmódváltás annak érdekében, hogy a normál súlycsoportot elérjék.

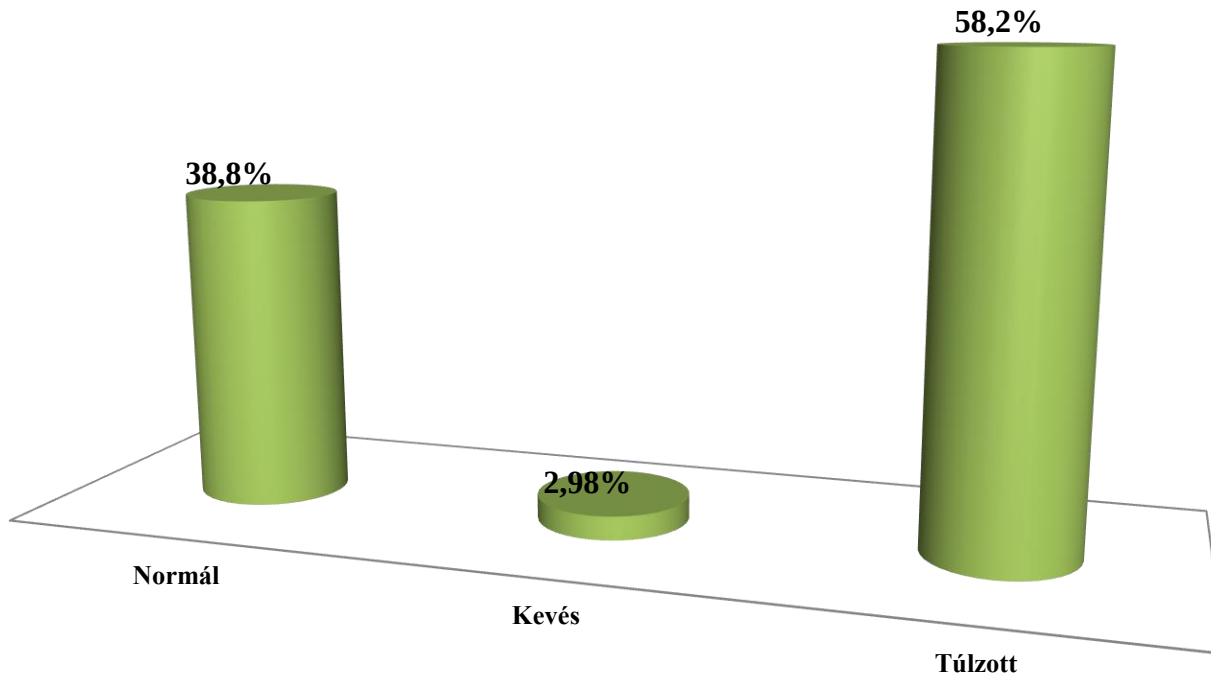
A további eredményekből láthatóvá válik, hogy a BMI számítás nem a legpontosabb eredményt mutatja.



Célsúlytól való eltérés
(Vízszintes tengely: hallgatók száma, függőleges tengely: hallgatók súlya kg-ban)

A cél testsúly az az érték, amit az analizátor kiszámol ideális testsúlynak személyre szabottan. A grafikonon szemmel látható, hogy a hallgatók nagyon kevés százaléka éri el az ideális testsúlyt, viszont kiemelkedően nagy százalékuk testsúlytöbblettel rendelkezik.

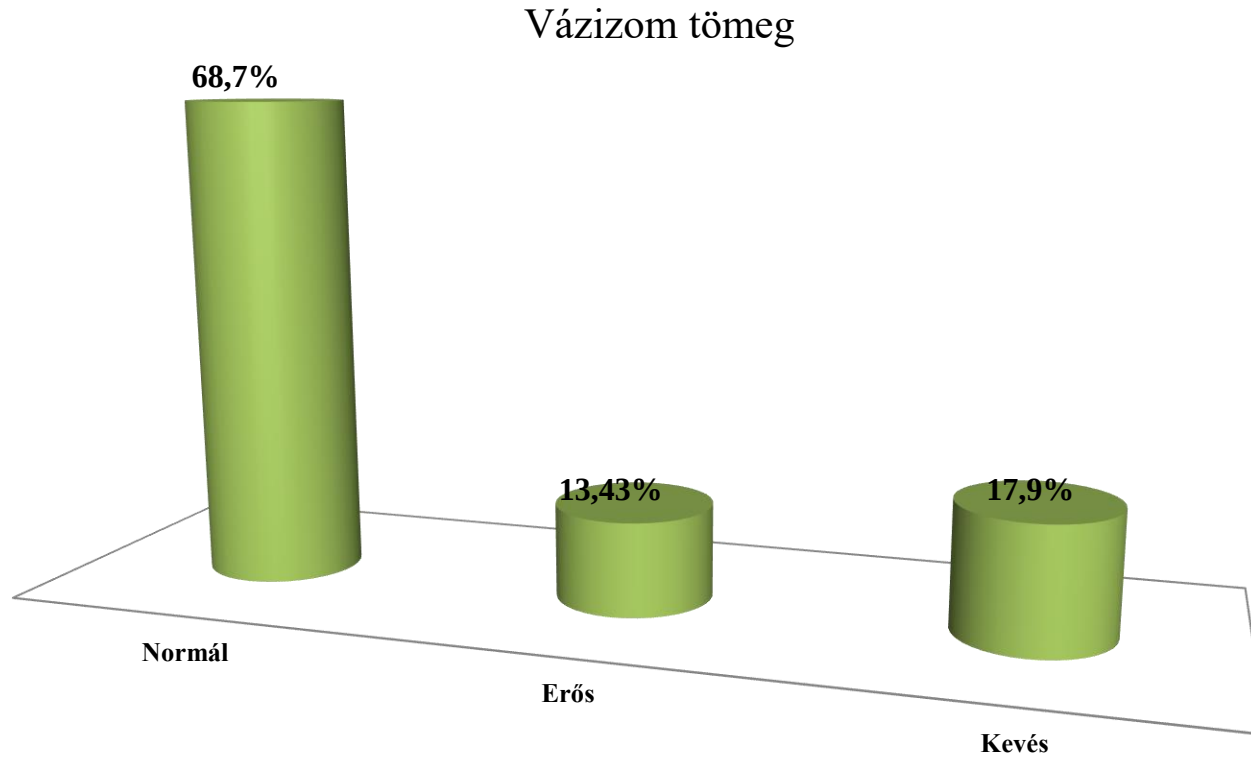
Testzsír tömeg



Testzsír tömeg eredményei

(Vízszintes tengely: kategóriák, függőleges tengely: hallgatók száma százalékban mérve)

A testzsír tömeg eredményeit tekintve a hallgatók túlzott testzsírral rendelkeznek, ami miatt feltétlen életmódváltásra van szükség, ugyanis a felhalmozódott zsírtömeg számos egészségügyi kockázattal jár.

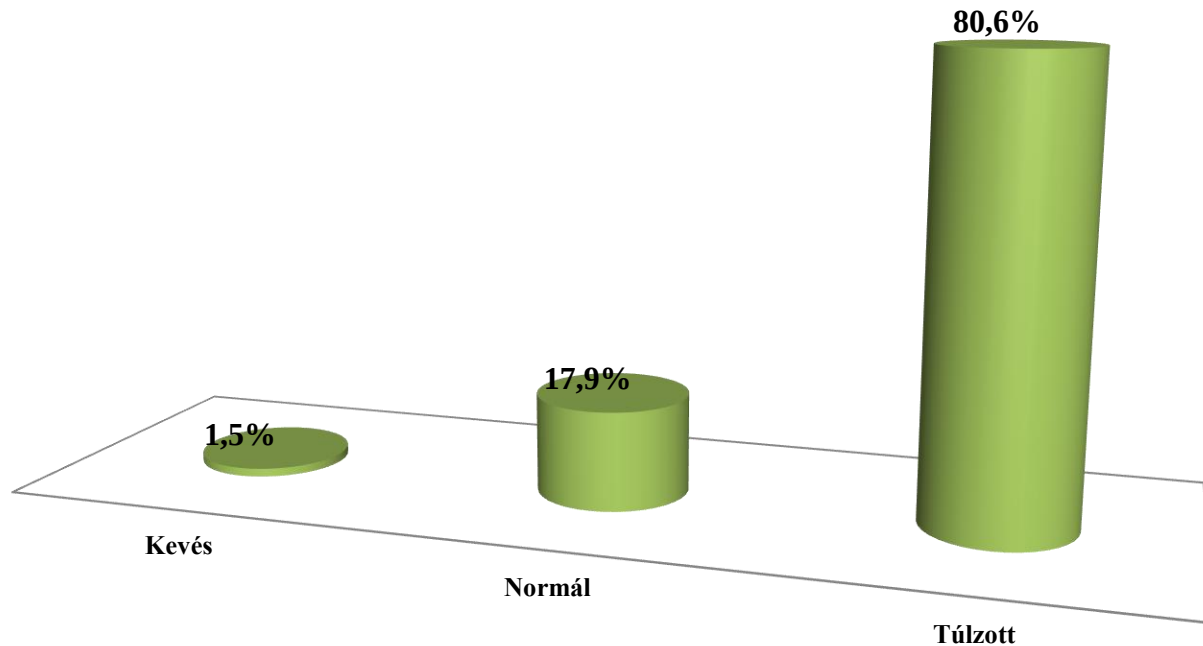


Vázizom tömeg eredményei

(Vízszintes tengely: kategóriák, függőleges tengely: hallgatók száma százalékban mérve)

Ahogy láthatjuk, a hallgatók jelentős százalékánál a vázizom tömeg a normál tartományba esik.

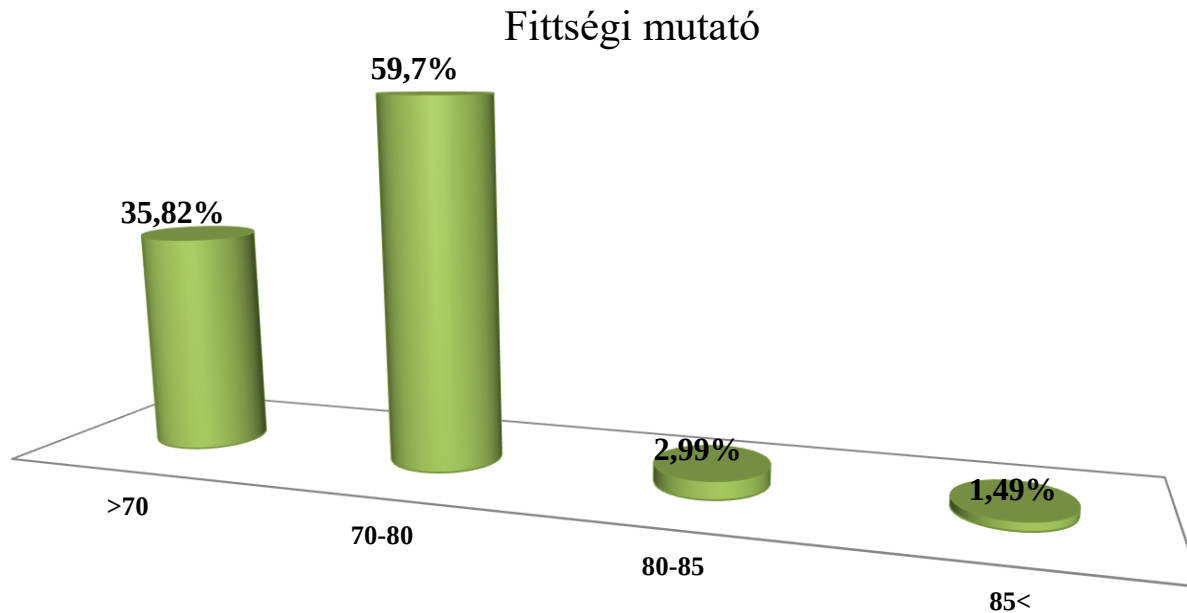
Derék-csípő arány



Derék-csípő arány eredményei

(Vízszintes tengely: kategóriák, függőleges tengely: hallgatók száma százalékban)

A derék-csípő arányánál szintén megfigyelhető a túlzott hasi elhízás. A hallgatók kevés százaléka esik a normál tartományba, és kiemelkedően sok a túlzott tartományba.



Fittség eredményei

(Vízszintes tengely: kategóriák, függőleges tengely: hallgatók száma százalékban mérve)

Értelmezése a következő:

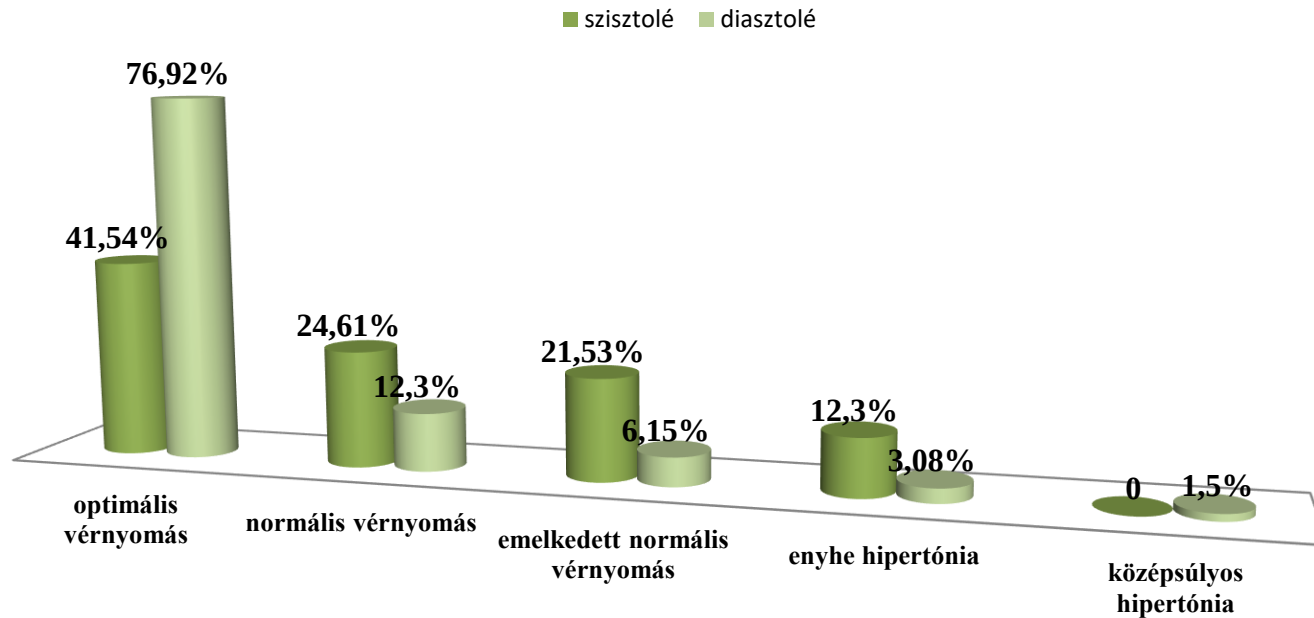
>70- gyenge izomzat vagy túlsúly. Testmozgást és az étrendre való odafigyelést igényel.

70-80- átlagos, megfelelő egészségi állapotú

80-85- odafigyel az étkezésre és a testmozgásra

85<- egészséges, vagy nagy izomtömeggel rendelkezik

Vérnyomás



Vérnyomás mérés eredményei

(Vízszintes tengely: kategóriák, függőleges tengely: hallgatók száma százalékban)

A vérnyomást két részre osztjuk: a szisztolés és diasztolés értékekre. A szisztolés érték szignifikáns különbségeket mutat. Látható, hogy a fiatal hallgatók körében nagyobb százalékban találunk emelkedett illetve enyhe hipertóniás értéket. A diasztolés értéket tekintve már nagyobb százalékban láthatunk optimális értékeket és csak kisebb számban emelkedettet. Azonban a diasztolés értékek között már megfigyelhető a középhúlyos hipertónia is, amelynél szintén javasolt az orvosi konzultáció.

Eredmények megvitatása

Eredményeinket összehasonlítottuk a SJE-en végzett korábbi, 2015-ös kutatás eredményeivel, valamint a magyarországi ELTE-en végzett 2010-es kutatás eredményeivel. Mindhárom esetben fiatal hallgatók vettek részt a kutatásban.

Testtömeg-index összehasonlítása

BMI	Alultáplált	Normál	Túlsúly	Kövér
SJE 2018	1,50%	58,20%	29,85%	10,45%
SJE 2015	8,00%	74,00%	14,00%	4,00%
ELTE 2010	14,00%	79,00%	0,00%	7,00%

A fenti táblázatból látható, hogy a SJE-en végzett korábbi kutatáshoz hasonlítva, az eredményeink romló tendenciát mutatnak. A normál testtömeg index értékek jelentősen csökkentek, valamint a túlsúly és a kövérség értékei pedig emelkedtek.

Az ELTE-en végzett kutatáshoz hasonlítva szintén jelentős hátrányban vagyunk, ugyanis ott kiemelkedően jó eredmények születtek. Többségében a normál érték volt a meghatározó, a többi százalék eloszlik a kövérek között kisebb és az alultápláltak között nagyobb részben.

Fittségi mutató összehasonlítása

Fittségi mutató	Gyenge izomzat vagy túlsúly	Átlagos, megfelelő egészségi állapot	Odafigyel az étkezésre és a testmozgásra	Egészséges, vagy nagy izomtömeggel rendelkezik
SJE 2018	35,82%	59,70%	2,99%	1,49%
SJE 2015	38,00%	56,00%	6,00%	0,00%
ELTE 2010	43,00%	57,00%	0,00%	0,00%

A fittségi mutató szerint az eredményekben nincsenek kirívó értékek, tehát mindhárom értéket összevetve, hasonlónak mondható a vizsgált alanyok fittségi állapota.

- Kutatásunk igazolta, hogy a hallgatók nincsenek tisztában saját testük valós állapotával.
- Továbbá igazolta a romló tendenciát az előző mérésekhez képest, amely a Selye János Egyetemen készült, valamint összehasonlítva az Eötvös Loránd Tudomány Egyetemen készült kutatással szintén rosszabb eredményeket kaptunk.
- Jelen eredmények értelmében elmondhatjuk, hogy a hallgatók egyre jobban elhanyagolják az egészséges táplálkozás fontosságát, valamint a helyes testmozgást.
- Ezek tekintetében mindenképpen fontos javítani az életmódunkon, megfelelő táplálkozással és rendszeres testmozgással, valamint folyamatosan megismételni a testösszetétel méréseket, ugyanis ahhoz, hogy az adott populációban valóban követhető legyen a romló tendencia, további ismételt mérésekre van szükség.

Köszönöm a figyelmet!