

A nők futással kapcsolatos szokásait felmérő kérdőív elemzése

A futás népszerűsége évek óta töretlenül növekszik Magyarországon. A Budapest Sportiroda és a 21 Nő az egészségügyért alapítvány országos kutatása első alkalommal mérte fel azt, milyen okok veszik rá a nőket a futásra, milyen változásokat tapasztalnak a rendszeres mozgás hatására.

A 21. század válasza a mozgásszegény életmódra

A mozgás hiányának élettani és pszichés következményeivel az egyén nap mint nap találkozik, tapasztalja negatív hatásait. A futás, a gyaloglás mint mindenki számára elérhető mozgásforma a 21. század válasza lehet a mozgásszegény életmódra, egyre több nő dönt a rendszeres sportolás mellett. Ennek a divatnak a kiteljesedésére reagál a Budapest Sportiroda (BSI) és a 21 Nő az egészségügyért alapítvány, nők és a futás témakörében elvégzett első, országos kérdőíves kutatás kezdeményezői. A hagyományos női szerepek sora kibővül a sportos, az egészségére odafigyelő nővel, aki számára a mozgás örömet és pozitív élményeket jelentő hétköznapi tevékenység.

A BSI 25 éve szervez helyi és országos sportversenyeket, sokszor 20 000 – 30 000 résztvevővel. A Sportiroda szerepe megkérdőjelezhetetlen, amikor a futásról és általában a tömegsportról beszélünk Magyarországon.

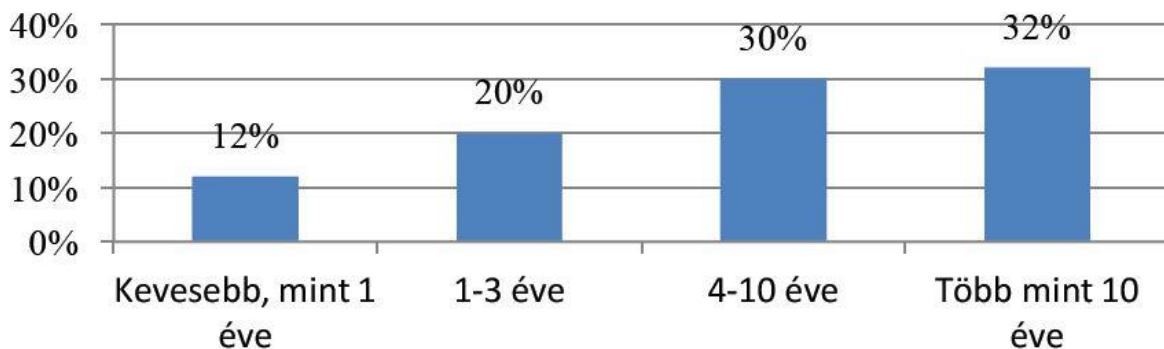
A 21 Nő az egészségügyért alapítvány tagjai döntéshozóként dolgoznak a hazai egészségügyben, elkötelezettek a rendszeres gyaloglás, a futás népszerűsítésében, ugyanis a mozgás a fizikai és lelki egészségmegőrzés egyik lehetősége.

Az évekkel lendülnek bele

A megkérdezett 1900 hölgy átlagéletkora 38,6 év. Egyharmaduk 1-3 éve, további egyharmaduk 4-10 éve hódol a futás szenvedélyének, egyötödük már veterán futó, bő 10 százalékuk pedig még csak az elmúlt év során kóstolt bele ebbe a sportba. Nem meglepő módon az 50 év feletti korosztályban a legmagasabb, 40 százalék feletti azok aránya, akik már több mint tíz éve futnak.

A megkérdezettek 60 százaléka heti 2-3 alkalommal fut, további 25 százalékuk legalább heti négyszer. A futással töltött évek számával növekedik a mozgás gyakorisága is: a kezdőknek még csupán egytizede, míg a rutinosoknak az egyharmada hetente legalább négyszer felhúzza a futócipőt. Ennek oka lehet, hogy a rutinnal egyre tudatosabbá válnak a futók, még jobban odafigyelnek az egészségükre, illetve hogy szeretnék minél inkább kiélvezni a futással kapcsolatos pozitív élményeket.

Legalább heti 4 alkalommal futók aránya a futás elkezdésének ideje szerint



A 20.000 fő feletti városokban és a falvakban élők között az átlagosnál nagyobb arányban találunk gyakran futókat: itt 30 százalék körüli a hetente legalább négyszer futók aránya, míg az országos átlag 25 százalék. Ezzel szemben a fővárosban a legmagasabb a havonta legfeljebb 1-2 alkalommal futók aránya, 6 százalékkal. (Az országos átlag itt csak 4 százalék.)

Abban, hogy ki milyen távot fut le, jelentősek az eltérések. Tíz megkérdezettből négyen 11- 25 kilométert, hárman 26-45 kilométert, ketten 10 kilométernél kevesebbet teljesítenek heti átlagban, míg egy ember 46 kilométernél is többet fut. A 20 évesnél fiatalabbak körében jellemzőbb a 10 kilométer alatti táv (bő 40 százalékuk ezt választja), és a budapestiek is az átlagnál valamivel nagyobb mértékben hajlanak erre, egynegyedük fut legfeljebb egy tízest hetente. A rutin hatása azonban itt is megmutatkozik: azok körében, akik már legalább 4 éve futnak, 15 százalék feletti a 46 kilométernél hosszabb heti távot teljesítők aránya.

Nem csak a fogyás motivál

Bár sokan rávágnák, hogy a többség biztosan fogyni szeretett volna amikor elkezdett futni, a testsúly csökkentése viszont csak a harmadik helyen áll az okok rangsorában. A sportolók közel fele az egészségmegőrzési szándékot, 43 százaléka a stresszoldást jelölte meg az okok között, és csak tizből négyen mondták azt, hogy fogyni szerettek volna. Majdnem ilyen súllyal szerepel a kikapcsolódás is a magyarázatok között.

A futásba az elmúlt egy évben belevágók közül viszont minden második megkérdezett – az egészségmegőrzés mellett – említette a fogyási szándékot is. A 20-39 éves korosztályra szintén az átlagon felül jellemző, hogy a súlyvesztés is motiválta őket. Érdekesség, hogy a stresszoldás szerepe az életkor növekedésével folyamatosan csökken, illetve hogy a budapestiek és a 20.000

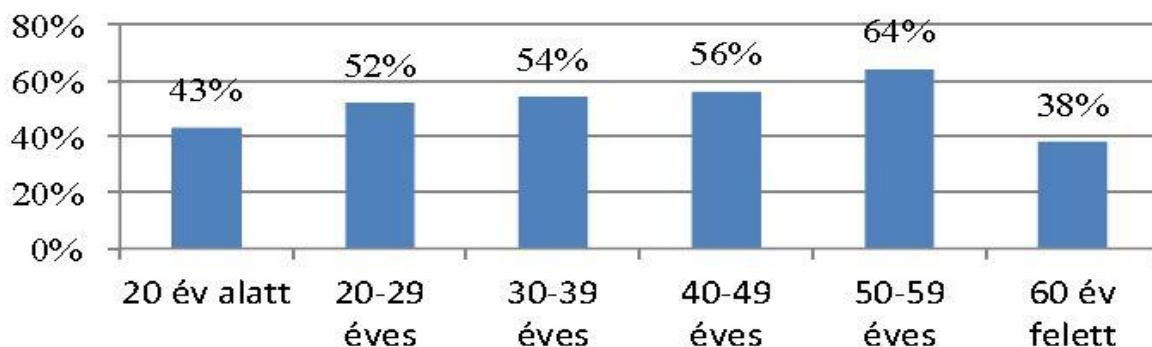
fő feletti városok lakói esetében „csak” 40 százalék körüli, akiknél ez is a motiváló tényezők között szerepelt. A végzettség viszont fontos tényező: a gimnáziumi érettségivel rendelkezőknek csupán 37 százaléka jelölte meg a stresszt, míg az egyetemi diplománál magasabb végzettségűeknek több mint fele emiatt (is) kezdett el futni. A 20 év alatti korosztályban a legnagyobb a már sportoló ismerősök meggyőző ereje: közülük minden negyedike hatással volt a barátaik jó példája. Ez nem is meglepő, hiszen ebben a korcsoportban a legerősebb a barátságok és a kapcsolatok szerepe, a külvilágnak való megfelelés iránti vágy. Az idősebbek körében, akiknél jellemzően a belső motiváció, az egészségmegőrzés igénye dominál, az ismerősök rábeszélésének aránya csupán 10 százalék körül mozog.

Kevésbé stresszesen, karcsúbban, több baráttal

A futás a megkérdezettek szinte mindegyikének életében pozitív változásokat hozott. A legáltalánosabb változás az állóképesség javulása: erről a megkérdezettek 85 százaléka számolt be, függetlenül az életkortól, de még attól is, hogy hány éve kezdtek el a futást. A testsúlycsökkenésben már nagyobb eltérések figyelhetők meg: azok, akik kevesebb mint egy éve futnak, illetve a 20-39 év közöttiek 50 százalék feletti arányban figyeltek meg fogyást, míg a régebb óta futók esetében ez már kevésbé jelentős. Ennek okai között szerepelhet, hogy a kezdeti látványos változások után, amint a szervezet hozzászokik a terheléshez, a testsúly csökkenése lelassulhat vagy le is állhat. Ezt az edzésprogram változtatásával, kiegészítő mozgásformák beiktatásával, valamint az étrend tudatos tervezésével lehet elkerülni. Fontos megjegyezni, hogy azoknak a háromnegyede, akiknek a céljai között szerepelt a fogyás, sikerrel teljesítette ezt, a futásba kifejezetten túlsúlyosan belevágók között pedig 90 százalékos a súlycsökkenés aránya, így azt mondhatjuk, hogy ez a mozgásforma beváltotta a hozzá fűzött reményeket.

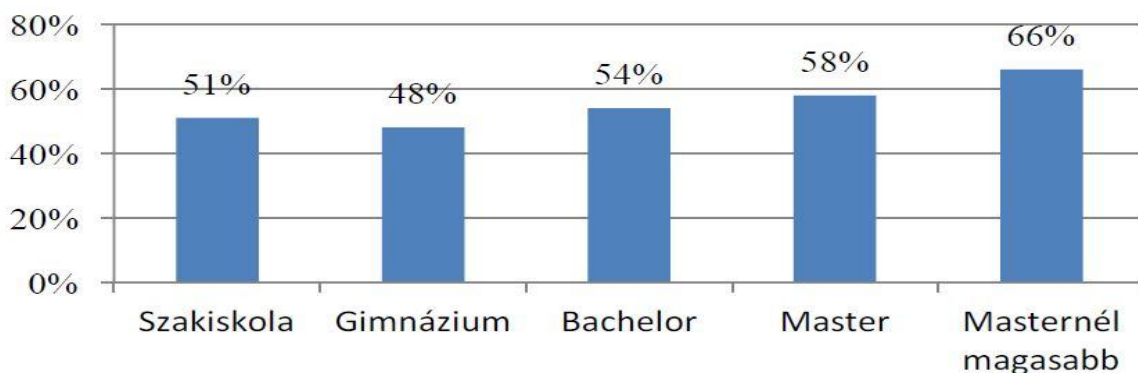
A megkérdezettek több mint fele jobban viseli a stresszt, mióta fut. A sportnak ez a hatása az évekkel erősödik: míg az egy évnél rövidebb ideje futók körében csupán 38 százalék számolt be ilyen hatásról, a tíz évnél is régebb óta futók 61 százaléka tapasztalta meg. Az életkor előrehaladtával – a legidősebb korosztály kivételével - hasonló tendencia figyelhető meg.

A stressz-szint csökkenése a futó életkora függvényében



A magasabb iskolai végzettségűek szintén többet profitálnak a futás stresszoldó hatásából: míg a szakiskolai és gimnáziumi végzettségűek között ennek aránya 50 százalék körüli, a főiskolai (bachelor) végzettségűeknél már 54 százalékos, egyetemi diplomával 58, ennél magasabb végzettség esetén pedig 66 százalékos. Általános tendencia, hogy a magasabb iskolai végzettségűek jellemzően több és erősebb megküzdési mechanizmussal rendelkeznek, és így a futásból is többet tudnak profitálni, miközben az átlagnál kisebb eséllyel válnak testedzés-függővé.

A stressz-szint csökkenése a futó végzettsége függvényében



A futás az egészségi paraméterek mellett a lelki egészségre is pozitív hatást gyakorol. A

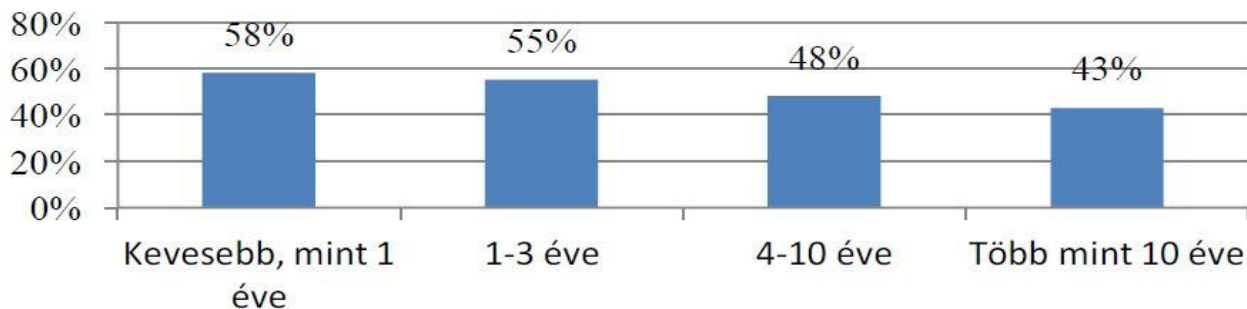
válaszadók 58 százaléka számolt be arról, hogy mióta futni kezdett, nőtt az önbizalma. Ez az arány a falvakban és a kisvárosokban valamivel magasabb (62-63 százalék), míg Budapesten alacsonyabb, 55 százalék. A 20-29 éves korosztály szintén kiemelkedő értéket mutat, kétharmaduk esetében volt érezhető ez a pozitív hatás. Az önbizalomnövekedés forrása éppúgy lehet a kitűzött távok vagy részidők teljesítése, mint a testünkön érezhető pozitív változások, a súlycsökkenés vagy az állóképesség növekedése.

A futás közösségépítő szerepe sem elhanyagolható. A megkérdezettek 40 százaléka szerzett új barátokat a sportnak köszönhetően. Ez a hatás a futással töltött évek számának gyarapodásával is erősödik, illetve általában is jellemző, hogy az idősebb korosztályok nagyobb arányban barátkoznak: míg a huszonéveseknek csupán 30 százaléka, addig a hatvan feletieknek közel fele szerzett már barátokat a futópályán. A futóbarátságok pedig nem csak a pályán segítenek a teljesítményünk - a lefutott táv vagy a sebesség - növelésében és a motiváció fenntartásában, hanem a mindennapi életben is védelmet jelenthetnek például a magány vagy a depresszió ellen.

Még nem figyelünk eléggé magunkra

A pozitív hatások mellett a futás meg is terhelheti a szervezetet. A kérdőívvel azt is felmértük, mit tesznek a sportolók az esetleges káros hatások enyhítésére, elkerülésére. Ebben a tekintetben egyelőre nem lehetünk túl bizakodóak: megfelelő bemelegítést csak a megkérdezettek fele végez, bár a futás utáni alapos nyújtást már legalább a háromnegyedük elvégzi. A megfelelő folyadékpótlásra a futók szűk kétharmada figyel oda. Érdekeség, hogy a bemelegítést a futást nem régen kezdők komolyabban veszik, mint a rutinosabbak.

A megfelelő bemelegítést végzők aránya a futás elkezdésének időpontja függvényében



A jövőre nézve biztató, hogy a 30 év alattiak körében a megfelelően bemelegítők aránya már 60 százalék körüli, és mintegy 80 százalékuk rendszeren le is nyújt sportolás után. Ők a folyadékbevitelre is az átlagnál jobban odafigyelnek. A magasabb iskolai végzettség viszont nem

jelenti azt, hogy jobban oda is figyelnének magukra az emberek: főiskolai végzettségig bezárólag jelentősen magasabb a megfelelően bemelegítők aránya, míg az ennél magasabb végzettségűek inkább a folyadékpótlásra figyelnek oda.

Prevenációs céllal táplálékkiegészítőt a megkérdezettek 45 százaléka szed. A falvakban, és – némileg meglepő módon – Budapesten ez az arány valamivel alacsonyabb. A szakiskolai végzettségűek a többiekénél nyitottabbak erre a megoldásra, körükben a táplálékkiegészítők fogyasztása 50 százalékos. Korosztályok tekintetében az egyetlen jelentős kiugrást a 20 év alattiak mutatják: az ő esetükben még csak az egyharmadot éri el az ilyen megoldásokkal élők aránya.

A BSI és a 21 nő az egészségügyért alapítvány a felvállalt edukációs munkát a jövőben újabb kutatásokkal, kezdeményezésekkel szeretné folytatni, hogy minél szélesebb közönséggel szerettesse meg a mozgást, felhívja az egészséges életmód fontosságára a figyelmet kortól és nemtől függetlenül.

A BSI és a 21 Nő az egészségügyért alapítvány által indított kérdőíves kutatás rövid távú célja az volt, hogy országos szinten először mérje fel a nők futással kapcsolatos szokásait. A hosszú távú cél a mozgás fizikai és lelki egészséget erősítő hatásainak tudatosítása.