

# Evaluarea dependenței de body building pe un eșantion populațional

Claudiu Mirescu<sup>1</sup>, Traian Bocu<sup>2</sup>, Iustin Lupu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca; student

<sup>2</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

## Rezumat

*Premize.* Efectul psihotrop în dependența comportamentală este indus de substanțe proprii organismului, produse de practicarea în exces a unei activități. Până în prezent, s-a acordat atenție unor categorii de dependențe cu relevanță clinică și socială majoră, cum ar fi dependența de jocurile de noroc, viteză sau alimente. Deși exercițiile fizice se asociază de obicei cu buna funcționare a organismului, există dovezi care susțin că, practicate în exces, pot duce la deteriorarea fizică și mentală, concretizată prin simptome ca anemie, imunodepresie, tulburări menstruale, iritabilitate, anxietate, depresie.

*Scopul* studiului este acela de a evalua atitudinea față de sport pe un eșantion reprezentativ, cu accent pe latura adictivă. Studiul pleacă de la ipoteza că un număr mare de practicanți de body building și fitness manifestă fenomene de dependență, considerând numărul mare de ore pe care îl petrec la antrenamente.

*Metode.* Studiul s-a realizat pe un eșantion de 55 de subiecți de ambele sexe, cu o medie de vârstă de 23 de ani. Voluntarilor li s-a aplicat un chestionar cu 9 întrebări relevante, precum și cu o serie de câmpuri demografice. Datele au fost interpretate statistic cu ajutorul instrumentelor Microsoft Excel și GraphPad.

*Rezultate.* Studiul a relevat faptul că scorul dependenței crește cu vârsta și scade cu gradul de școlarizare al fiecărui voluntar, precum și faptul că nu există diferențe semnificative între bărbați și femei ( $p = 0,4$ ). De asemenea, practicarea regulată a exercițiilor fizice a schimbat total stilul de viață al fiecărui voluntar (5.14/7). Din distribuția pe vârste a subiecților au reieșit două maxime locale ale scorului, una în jurul vârstei de 19-20 de ani, cealaltă în jurul vârstei de 35-36 de ani, corespunzând cu modificările de statut socio-economic normale pentru aceste perioade. Nivelul de fidelitate internă Cronbach  $\alpha$  pentru cei 9 itemi ai chestionarului de 0,82 este bun, ceea ce confirmă precizia măsurării realizate în studiul nostru.

*Concluzii.* Studiul, realizat în premieră în România, a semnalat unele aspecte ale practicării compulsive și repetate de educație fizică, evidențiind faptul că și țara noastră se confruntă cu factori de risc în această direcție. Ne propunem să mărim eșantioanele și să lărgim gama de teste aplicate voluntarilor.

**Cuvinte cheie:** adicție dependența de sport, dependența de fitness, endorfine, sănătate psihică.