

Tudatos szokássá alakítható a folyadékfogyasztás?

A napokban értesült róla újságunk, hogy A sportoláshoz kapcsolódó tudatos folyadékfogyasztás című kutatás II. szakasza sikeresen lezárult, melynek eredményeiről Buti Nikolett, az ETLTE-SEK ötödéves testnevelő-, gyógytestnevelő-, egészségfejlesztő tanár szakos hallgatója számolt be nekünk.

Mint megtudtuk, Niki 2016-ban kezdett bele a tudományos munkába, témavezetőjével, H. dr. Ekler Judittal. Kutatásuk elindításában az az egyszerű feltételezés ösztönözte őket, hogy a diákok többsége nem fogyaszt az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) ajánlásának megfelelő mennyiségű folyadékot (nőknél - napi 2 liter, férfiaknál napi 2,5 liter), illetve a kíváncsiság, ha ez valóban igaz, lehetne-e rajta változtatni. Így kezdődött meg a kutatás I. szakasza, mely 2019. júniusában zárult le. Ez idő alatt két középiskolás osztályt (összesen 46 diákot) követtek nyomon a kutatók, továbbá az egyik osztály (vizsgálati osztály) mindennapjaiba egy bemeneti mérést követően be is avatkoztak, annak érdekében, hogy a tanulók folyadékfogyasztását növelni tudják. Az I. szakaszt lezárva kijelentették, hogy feltételezésük beigazolódott, hiszen a két osztály közül egyik sem fogyasztott megfelelő mennyiségű folyadékot, azonban óriási sikerként könyvelték el magukban, hogy 2018. januárjára a vizsgálati osztály tanulóinak átlagos folyadékfogyasztása az ösztönzésük hatására az ajánlásoknak megfelelően megemelkedett, továbbá másfél évvel később, a visszamérésnél szinte azonos adatokat könyvelhettek el, így kijelentették, hogy

ösztönző programjuk hatásos, érdemes foglalkozni a folyadékfogyasztás promótálásával, mivel jelentős eredményeket érhetünk el általa.

A kutatás ezzel nem zárult le, 2019. szeptemberében kezdődött el a II. szakasz, mely az Új Nemzeti Kiválóság Program keretében valósulhatott meg. A kutatók ebben a szakaszban azt vizsgálták, hogy az előbbiekben említett középiskolás diákok vízháztartása összefüggésbe hozható-e kognitív képességeikkel, valamint izomerejükkel. Ennek érdekében a tanulók testösszetételét speciális műszeres méréssel vizsgálták, a tanulókkal online tesztet töltettek ki, mely alkalmas volt a kognitív képességeik (iskolai készségek, auditív és vizuális feldolgozás) felmérésére, valamint a talán mindenki által jól ismert NETFIT teszt erőprofil eredményeit használták a diákok izomerejének mérésére.

A legfrissebb eredményekről Niki számolt be lapunknak:

„Őszinte leszek. A kutatás II. szakaszában úgy érzem nem sikerült elérnünk olyan áttörő eredményeket, mint az előzőekben, hiszen jelen kutatásban azt, hogy a tanulók jobb vízháztartása pozitívan befolyásolja az izomerejüket, nem; valamint azt, hogy a pozitív vízháztartás hatást gyakorol a kognitív képességekre, csak részben tudtuk igazolni. Ennek ellenére azt gondolom, hogy sikerült néhány fontos részeredményt elkönyvelnünk, ugyanis a jobb vízháztartással rendelkező tanulók jelentősen jobb fittségi pontokat tudhattak magukénak a testösszetétel elemzés során, valamint a Kognitív Profil Teszt egyes feladataiban (számolási műveletek, mennyiségek), melyek

az Iskolai készségek közé sorolhatóak, szintén számottevően jobb eredményeket értek el társaiknál. „

Gratulálok az eredményekhez, és a 4 éves kemény munkához. Tervezitek még a kutatás folytatását?

„Igen, még vannak terveink a következő tanévre is, hiszen nagyon élveztem a diákokkal a közös munkát, sokat köszönhetünk nekik és testnevelő tanáraiknak is. Engem pedig külön örömmel tölt el, hogy egy osztálynyi tanulónál tudatos szokássá tudtuk alakítani a rendszeres

folyadékfogyasztást, de mondhatnám akár, hogy vízfogyasztást, hiszen a tanulók közül sokan a cukros üdítőitalokat is vízre cserélték programunk hatására, ezzel pedig hozzájárulhattunk egy egészségesebb életmód kialakításához.

