



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

TEMATIKUS TERÜLET 5

Gondolatok és aggodalmak a testsúllyal kapcsolatban: mikor válik problémává

A testsúlyt gyakran helytelenül használják a fizikai állapot egyetlen mutatójaként. Ezek a lapok tisztázzák a testsúly valódi jelentését, a testmozgással való kapcsolatát és azokat a legfontosabb figyelmeztető jeleket, amelyeket nem szabad alábecsülni – segítve az esetleges nehézségek korai felismerését.

EBBEN A TERÜLETBEN:

- Lap 1** A testsúly jelentése
- Lap 2** A testsúly és a testmozgás közötti kapcsolat
- Lap 3** Figyelmeztető jelek



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 5 • AGGODALMAK A TESTSÚLLYAL KAPCSOLATBAN — LAP 1

A testsúly jelentése

A testsúlyt gyakran használják paraméterként egy személy fizikai állapotának megítéléséhez, és arra, hogy „soványnak” vagy „kövérnek” minősítsék.

A testsúly azonban különböző összetevőktől függ, amelyek nem feltétlenül felelnek meg ezeknek a meghatározásoknak, és a testfelépítés, valamint az adott személy által végzett fizikai tevékenység függvényében változik.

Például az izomtömeg nehéz: ezért valószínű, hogy egy sportoló arányosan többet nyom, mint egy nem sportoló, miközben ugyanúgy „jó formában” van. Az izomszerkezet az üzőtt sportágtól és annak szintjétől függően is változik.

A nőknél a testsúly-ingadozások a menstruációs ciklussal is összefügghetnek.

A testsúly nem lehet az egyetlen összehasonlítási mérce a fizikai állapot megítéléséhez. Fontos megérteni, hogy számos összetevő befolyásolja a testsúlyt, amely tehát nem használható egyedüli paraméterként egy személy fizikai állapotának megítéléséhez.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 5 • AGGODALMAK A TESTSÚLLYAL KAPCSOLATBAN — LAP 2

A testsúly és a testmozgás közötti kapcsolat

A testmozgást gyakran használják a testsúly kontrollálásának eszközeként, de fontos, hogy a sport ne váljon pusztán a testsúly szabályozásának eszközévé.

A testmozgás és az izomfejlesztés testsúlynövekedéshez is vezethet, de ez nem jelenti a fizikai állapot romlását.

Fontos megérteni, hogy a test minden részének megvan a maga funkciója, és ezek a funkciók alapvető fontosságúak a sportoló teljesítménye szempontjából.

Az edzés megváltoztathatja a testalkatot, de fontos, hogy ezt a változást ne értelmezzük negatívként, amely valahogyan a hízás gondolatához kapcsolódik.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

AREA 5 • AGGODALMAK A TESTSÚLLYAL KAPCSOLATBAN — LAP 3

Figyelmeztető jelek

A megfigyelhető figyelmeztető jelek háromfélék lehetnek: fizikai, viselkedésbeli és pszichológiai.

Fizikai jelek

- gyors testsúlycsökkenés vagy gyakori testsúly-ingadozások;
- fokozott hidelérzékenység;
- sérült fogak, duzzadt arc, bőrkeményedés az ujjperceken;
- ájulás vagy szédülés;
- gyakori fáradtságérzés;
- a menstruációs ciklus elmaradása.

Viselkedésbeli jelek

- diéta;
- túlzott vagy kényszeres testmozgás;
- az étkezési helyzetek kerülése;
- gyakori mosdóhasználat, különösen étkezés után;
- öltözködési szokások megváltozása (bő ruhák);
- túlzott érzékenység a testre, a testsúlyra és az étkezésre vonatkozó megjegyzésekre;
- étkezési szokások megváltozása, „tiltott” ételek azonosítása.

Pszichológiai jelek

- torzult testkép;
- fokozott aggodalom az étkezés, a testsúly és a testkép miatt;
- pszichés állapot, szorongás és hangulat megváltozása;
- merev gondolkodás az ételekkel kapcsolatban;
- kontrollvesztés érzése az étkezéssel kapcsolatban;
- az étel vigaszként vagy büntetésként való használata.

Ha egy vagy több ilyen jel fennáll, fontos, hogy ne becsüljük alá, és forduljunk képzett szakemberhez.