

Menedzserek Országos Stressz- és Fittségi Tesztje (MOST! Program)

Kutatási ismertető – kivonat 2019. január 30.

1.) Bevezetés, motiváció

Nemzetközi kutatások szerint a nagyvállalatok üzletileg aktív tulajdonosai és csúcsvezetői olyan - az átlagnál is lényegesen magasabb - stresszfaktor mellett dolgoznak, amely jelentősen visszahat egészségi-fittségi állapotukra.

A felmérések arra is rámutatnak, hogy a topmenedzserek veszélyesen magas szív- és érrendszeri kockázatából fakadó következmények ugyanakkor napi 45 perc rendszeres tornával, egyidejű étkezés-vezetéssel és szakszerű stressz-oldással rendszerint megelőzhetőek!

Magyarországon ezzel kapcsolatban átfogó vizsgálat nem áll rendelkezésre, pedig vélhetően hazánkban sem jobb a helyzet.

A MedicalFitness(TM) Orvos- és Sporttudományi Központ egyik fontos tudományos célkitűzése az egészségmegőrzéssel kapcsolatos azon társadalmi és gazdasági tényezők kutatása, elemzése, amelyek hatással vannak a prevencióval kapcsolatos folyamatokra – különös tekintettel a korszerű táplálkozással, a stressz-menedzsmenttel és a mozgással befolyásolható rizikófaktorokra.

Fentiek miatt 2019. február 01-től egy olyan átfogó tudományos kutatást indítunk a kérdéskör vizsgálatára, amelyben megvizsgáljuk a stressz, a testmozgás és az aktuális egészségi-fittségi állapot összefüggéseit, elsősorban a nagyvállalatok csúcsvezetőinek (esetenként tulajdonosainak) vonatkozásában.

2.) Tények és hipotézisek

Milyen tények állnak rendelkezésünkre a kérdéskörben?

1. A nemzetközi orvosi publikációk szerint a nagyvállalati szféra felsővezetőinek mintegy 90%-a rendelkezik a szív- érrendszeri kockázati faktorok valamelyikével (vagy akár többségével), sőt a stressz-faktor szerepe szignifikánsabban erősebb, mint más populációkban – így az egészségügyi veszélyeztetettségük kiemelkedő! Ha van is lehetőségük időnként sportolni, az legtöbbször nem rendszeres, inkább alkalom-, vagy kampányszerű és nem tervezett életmódváltás része. Gyakran ismételt és objektív kifogás ezzel kapcsolatban az is, hogy a csúcsvezetők annyira leterheltek, hogy nincs elég idejük eljárni sportolni és kalóriát számolgatni.

2. A közlemények arra is rámutatnak, hogy a szív- és érrendszeri kockázat konkrétan meghatározható (számszerűsíthető), valamint szakszerű életmódvezetéssel a rizikó jelentősen ellensúlyozható, ugyanakkor kevés adat áll rendelkezésre, hogy ezen kockázat miként változik konkrétan a vizsgált csoportban.

Az angolszász tanulmányok azt is kiemelik, hogy teljesen egyértelmű és abszolút szignifikáns összefüggés igazolható a rendszeres testmozgás, a pontos étkezésvezetés, a jól vezetett psychés-támogatás (autogén tréning, progresszív izomrelaxáció), valamint a topmenedzseri stressz-betegségek hatékony csökkentése között. Ez a reláció még erősebb abban az esetben, ha az életmódprogramok végrehajtásában az érintettek folytonos személyes asszisztenciát kapnak és egy teljes évig kitartanak – innentől a pozitív visszacsatoló folyamatok a szokás, a mindennapi rutin részeivé válnak!

3. Számos vizsgálat beszámol ugyanakkor arról is, hogy a rendszeres sportolás és a korszerű táplálkozás - a (munkahelyi) állóképesség javítása, az egészségben eltöltött munkaórák számának növekedése mellett - a *testkép* javítása miatt is fontos. A csúcsvezetők egészséges megjelenése (fittsége) ugyanis az adott cégről alkotott kedvező képhez is jelentősen hozzájárulhat, sőt egyes kutatások közvetlen (természetesen gyakran téves) predikciót mutattak ki a felsővezetők külső megjelenése és a vállalat sikerességéről formált egyéni vélemények között!

4. Némely kutatás összefüggést feltételez a vállalati felsővezetők egészség-attitűdje és a munkavállalói egészségmegőrzés kérdésében, sőt egyes vélemények szerint a vezetői példamutatás közvetlenül kihathat a munkában / betegállományban töltött órák adott cégen belüli arányára is. Ezen vélekedés bizonyítására meggyőző bizonyíték nem áll rendelkezésre, de a felvetés logikusnak tűnik. Egyik tanulmány azt is kimutatta, hogy egy sport-rekreációs célú órára fordított saját személyi költség 3 éven belül 2-3-szorosan térül meg a teljesítmény növekedése és az egészségügyi indokból történő hiányzás csökkenése miatt!

5. Nemzetközi szinten egyre jelentősebb probléma a kulcsvezetők idő előtti „kiégésének” (burn-out) robbanásszerű terjedése, amely nemcsak a motiváció csökkenés okozta vezetői teljesítményromlás okozta károkban testesül meg, hanem egyre gyakrabban olyan peres eljárásokba sodorja a vállalatokat, amelyben hitelt érdemlően kell igazolni burn-out elkerülésére tett céges erőfeszítéseket. A szakirodalom szerint a nagyvállalati burn-out megelőzésének egyik hatékony eszköze a sportrekreációs (elsősorban időbeli) hozzáférések biztosítása, amely egyrészt magát a „kiégési-szindrómát” is közvetlenül csökkenteni képes, másrészt a vállalati adekvát prevenció lépéseket is egyértelműen dokumentálja.

Fentiek kapcsán tudományos kutatásunkban felvetéseket („nullhipotéziseket”) teszünk, a vállalati szektor vonatkozásában:

Vizsgálandó kérdéskör:

- Az aktuálisan mért stressz-faktor és szív-, érrendszeri rizikó között van-e szignifikáns kapcsolat a vizsgált csoportban?
- Állóképesség és a munkahelyi teljesítmény, az egészségben eltöltött munkaórák száma között található-e összefüggés a csúcsvezetők körében?
- Felsővezetői *'burn-out' szindróma* – a valóban kritikus tényező?
- Helytálló-e azon feltételezésünk, mely szerint a nagyvállalatok felsővezetői a saját egészségi állapotukhoz való proaktív hozzáállásukkal befolyásolni tudják a közvetlen beosztottjaik ezirányú attitűdjét is?

A tudományos vizsgálatban nemcsak minőségi (kvalitatív) kérdésekre keresünk választ, hanem mennyiségileg (kvantitatív) is keressük a konkrét összefüggéseket.

3.) A tudományos vizsgálat menete, módszertana

Kutatási felkérésünk írásban, a szakmai protokollunk szerinti beválogatási és kizárási kritériumrendszer ellenőrzése mellett, **ajánlási formában** történik.

A kutatási felkérés elfogadása azért is különösen javasolt, mert az elemzés során felszínre kerülő adatok, új összefüggések nagyban segíthetnek a saját (személyes) egészségi / fittségi állapot reális értékelésében és javításában!

A kutatásba való bekapcsolódás *teljesen önkéntes*. A számítógépes adatrögzítést követően a kérdőíveket és mérési jegyzőkönyveket titkosítjuk!

A kutatás teljes költségét Intézményünk finanszírozza.

A kutatási eredmények alapján létrejött tudományos publikációban a vizsgálatba beválasztott személyek semmilyen formában nem kerülnek nevesítésre, kizárólag statisztikai összefüggésben jelennek meg az általuk szolgáltatott adatok - a vonatkozó törvényi szabályozásnak és adatvédelmi irányelveknek mindenben megfelelően.

A kutatás – *Kérdezőbiztosi Felhatalmazással (Megbízólevéllel)* rendelkező és részletesen felkészített kérdezőbiztos révén történik. Ennek formája egy személyes interjú, amelynek időtartama kb. 10-15 perc. A kérdezőbiztos a felhatalmazásának igazolása mellett köteles egyúttal az ún. *Kutatási ismertető* átadására is.

A kutatási kérdések kimunkálásában és a kutatási módszertan kialakításában nagy gondossággal jártunk el, a szakma szabályai szerint.

A válaszadások a teljes folyamat során önkéntesek, azonban az adatok anonimizálása után az összesített eredmények felhasználási jogosultsága nem visszavonható!

A kutatási projekt várható időtartama 6-12 hónap, a végeredményeket neves orvosi és egyéb szaklapokban fogjuk publikálni.

Az analízis, az értékelés a standard biostatisztikai metódusok szerint történnek, amelynek pontos menetét a standardizációs protokoll alapján létrehozott ún. *Vizsgálati Eljárásrendünk* szabályozza, amely az érintettek számára bármikor hozzáférhető.

Előre is köszönjük segítségét, támogatását a kutatás sikeres végrehajtásához.

MedicalFitness Orvos- és Sporttudományi Központ