

Θεματική Ενότητα: Διατροφή & Άσκηση
Προφορικές Ανακοινώσεις 19^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής
Αγωγής & Αθλητισμού

Section: Exercise & Nutrition
Oral Presentations of the 19th International Congress of Physical
Education & Sport

15646

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ -ΜΕΣΩ ΤΕΣΤ- ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΑΠΟ ΕΝΗΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ
ΠΕΛΑΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Φραντζοπούλου Α. , Τερζόγλου Μ., Ματσαρίδης Α.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

katerina_13r@hotmail.com

EVALUATION-THROUGH TEST- PREDISPOSITION TO FATNESS BY ADULTS COSTUMERS
GYMS

A. Frantzopoulou , M. Terzoglou, A. Matsaridis

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Προδιάθεση παχυσαρκίας είναι η τάση του ανθρώπινου οργανισμού να εμφανίζει ποσότητες λίπους στο σωματικό του βάρος. Σκοπός της έρευνας αυτής είναι να αξιολογηθούν μέσω ενός τεστ προδιάθεσης παχυσαρκίας, οι τάσεις για παχυσαρκία που παρουσιάζουν ενήλικα άτομα που είναι πελάτες ιδιωτικών γυμναστηρίων στην κεντρική Θεσσαλονίκη. Το δείγμα αποτελούταν από 150 άτομα ηλικίας 30-50 ετών και των δύο φύλων οι οποίοι ήταν πελάτες σε 3 ιδιωτικά γυμναστήρια του Ν. Θεσσαλονίκης. Βάση των απαντήσεων, τα άτομα που απάντησαν θετικά μέχρι και 7 απαντήσεις είχαν μηδαμινή έως μικρή προδιάθεση. Σταθερή έως αυξημένη προδιάθεση εμφάνισαν τα άτομα που απάντησαν θετικά από 8 έως 14 ενώ πολύ αυξημένη προδιάθεση τα άτομα που απάντησαν θετικά από 15 έως 21 ερωτήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μηδαμινή έως μικρή προδιάθεση είχε το 54,30% του δείγματος, σταθερή έως αυξανόμενη προδιάθεση το 43,60% και πολύ αυξανόμενη προδιάθεση το 2,10%. Τα συμπεράσματα της έρευνας σύμφωνα με τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 54,30% που ανήκει στην πρώτη κατηγορία είναι η ευχάριστη νότα της έρευνας, ωστόσο θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή σ' αυτούς που βρίσκονται στο όριο προς την Β κατηγορία έτσι ώστε να μην εμφανίσουν αυξητικές τάσεις. Ανησυχητικό είναι το 43,60% της δεύτερης κατηγορίας, παρ' ότι η πλειοψηφία του δείγματος ασχολείται συστηματικά και οργανωμένα με την άσκηση και εδώ θα χρειαστεί περισσότερη ενημέρωση από ειδικούς σε θέματα υγιεινής διατροφής. Το απόλυτο θετικό της έρευνας είναι το πολύ μικρό έως μηδαμινό ποσοστό της τελευταίας κατηγορίας μόλις 2,10% που δείχνει συγχρόνως τάσεις προς την δεύτερη κατηγορία.

Λέξεις κλειδιά: παχυσαρκία, αξιολόγηση παχυσαρκίας, αντιμετώπιση παχυσαρκίας

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.