

TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK VÁLTOZÁSA A REKREATÍV CSOPORTOS MOZGÁSPROGRAMOK RÉSZTVEVŐI KÖRÉBEN A MOZGÁSPROGRAM VÉGEZTÉVEL

¹Szilágyi Nóra, ¹Kiss Balázs, ¹Orbán Kornélia, ¹Rázsó Zsófia, ^{1,2}László
Ferenc†, ²Varga Csaba, ¹Keresztes Noémi

¹Testnevelési és Sporttudományi Intézet, JGYPK, SZTE

²Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, TTIK, SZTE

BEVEZETÉS: A táplálkozási szokások változtatása és a fokozott fizikai aktivitás nélkülözhetetlen a testsúly csökkentéséhez. A több betegség rizikótényezőjeként jelentkező elhízás okai túlnyomórészt a helytelen életmódban, az egészségtelen táplálkozásban és a mozgás hiányában keresendők.

CÉL: Kutatásunk célja volt a programban részt vevők életmód és táplálkozási szokásainak vizsgálata a program kezdetekor, program alatt, majd a rendszeres mozgás megszűnését követően.

MÓDSZER: Vizsgálatunkat Szegeden, szervezett formában meghirdetett 4 hónapos mozgásprogramok keretén belül végeztük (n=185; átlagéletkor: 43,2 év). Kérdőíves módszert használtuk, amit a résztvevők a program elején és végén töltöttek ki. A testösszetétel alakulását havonta követtük nyomon a bioelektromos impedancia elvén működő InBody 230 Biospace készülékkel.

EREDMÉNYEK: A táplálkozás minősége és az egészségesebb táplálkozásra való odafigyelés szignifikánsan megváltozott a program folyamán. A programzárást követő időszakban vizsgálatunk azt tudja, mennyire maradt fent ez az életmódváltozás.

A résztvevők testsúlya – így testtömeg indexe is – csökkent, és kedvező változást figyeltünk meg testzsír százalék és zsigeri zsírtérület esetében is.

KÖVETKEZTETÉS: Kutatásunk bizonyosságot nyert arra, hogy a mozgásprogramban résztvevők testsúlycsökkenését segítheti a táplálkozás minőségének javulása.

TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006; TÁMOP 4.2.1./B-09-/KNOV-210-0005