

Edzőtermet látogatók étrend-kiegészítők használatának és test-összetételének vizsgálata

Ipolyi Dóra

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Táplálkozástudományi MSC

Bevezetés és célkitűzés: Az étrend- kiegészítőket széles körben alkalmazzák az edzőtermet látogatók, akiknek nehéz eligazodni az egészséges táplálkozással kapcsolatos információk között, mivel számos ajánlással találkozhatnak az edzőtermekben a laikusok által. Céлом, hogy feltérképezem az edzőtermet látogató férfiak ismereteit az étrend-kiegészítők használatáról, valamint azok élettani hatásairól és felmérjem, mennyiben befolyásolja a készítmények használata az edzésük mennyiségét és a testösszetételüket.

Anyag és módszer: 120 fő 18-30 év közötti rendszeresen edzőtermet látogató férfi töltötte ki a sajátszerkesztésű kérdőívet és vett részt a testösszetétel vizsgálatban. A keresztmetszeti kvantitatív kutatás adatainak kiértékelése SPSS v 13 és Excel 2007 segítségével történik. Leíró statisztika, λ^2 -próba és Fisher's Exact Test készül, azonban a vizsgálat jelen állapotában a kiértékelés fázisában van.

Eredmények: A vizsgálatom alatt szeretnék összefogó képet kapni az edzőtermet használó férfiak táplálkozási szokásairól, az általuk alkalmazott étrend-kiegészítőkről, illetve a készítményekről való ismeretükről. Várható eredményeim alapján feltételezem, hogy az edzőtermet látogató férfiak kivétel nélkül használnak étrend-kiegészítőket. Úgy gondolom az edzésük mennyisége hatással van az alkalmazott kiegészítők számára. Feltételezem, hogy a vizsgálat során kapott eredmények alapján szignifikáns összefüggés mutatkozik a sportolók kora és a használt étrend-kiegészítők mennyisége között.

Következtetések: Az étrend-kiegészítők helyes alkalmazásáról, szervezetre gyakorolt hatásáról nem kapnak megfelelő felvilágosítást a használók, így számos esetben megjelenhetnek az emberi testre gyakorolt negatív hatásai a készítménynek.

Kulcsszavak: étrend-kiegészítők, edzőtermet látogatók, test-összetétel, táplálkozás

Témavezető: Breitenbach Zita

tanársegéd

PTE ETK Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet