



Θεματική Ενότητα: Διατροφή & Άσκηση Αναρτημένες Ανακοινώσεις 20ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section: Exercise & Nutrition Poster Presentations of the 20th International Congress on Physical Education & Sport

16431

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

Κυριακίδου Υ., Ραζάκου Φ., Κρεμύδα-Βλάχου Μ.

London Metropolitan University, UK , Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή
Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, University of Westminster, UK
yvonne.kyr@gmail.com

**RECORD AND EVALUATION OF THE NUTRITIONAL HABITS OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS IN PROFESSIONAL
AND AMATEUR CATEGORIES IN GREECE**

Y. Kyriakidou, F. Razakou, M. Kremyda-Vlachou

London Metropolitan University, UK , Alexander Technological Educational Institute of Thessaloniki, School of
Food Technology and Nutrition, Department of Nutrition and Dietetics, University of Westminster, UK

Παρελθοντικές μελέτες, έχουν αποκαλύψει ότι οι αθλήτριες καλαθοσφαίρισης στην Ελλάδα δεν έχουν τύχει διατροφικής πληροφόρησης και αυτό πιθανά να επηρεάζει την αθλητική τους απόδοση (Parandreu et al., 2007; Papadopoulos και Papadopoulos, 2010). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν, η καταγραφή και η σύγκριση των διατροφικών συνηθειών αθλητριών υψηλού αλλά και χαμηλού επιπέδου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 92 αθλήτριες καλαθοσφαίρισης, από τις οποίες οι 49 αγωνιζόντουσαν στην Α2 εθνική κατηγορία Βόρειου Ομίλου (25,53±4 έτη) και οι 43 στο α' τοπικό πρωτάθλημα Θεσσαλονίκης (25,05±6), 2010-11. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο κατέγραφε τα στοιχεία της εξεταζόμενης και το διαιτολογικό ιστορικό (Whitney et al., 1998) και ένα ερωτηματολόγιο το οποίο κατέγραφε την συχνότητα εβδομαδιαίας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ) (Papadopoulos et al., 2008). Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε μέσω της ανάλυσης συχνοτήτων (Frequencies), της ανάλυσης ελέγχου ομοιογένειας και ανεξαρτησίας (Crosstabs) και του κριτηρίου χ^2 για μία μεταβλητή. Από το διαιτολογικό ιστορικό των αθλητριών διαπιστώθηκε ότι και οι δύο αγωνιστικές κατηγορίες δεν ακολουθούσαν κάποιο πρόγραμμα διατροφής (75,5% και 93% αντίστοιχα) και ότι αυτές που ακολουθούσαν τους το συνέστησε κάποιος φίλος ή από μόνες τους. Διατροφικά, τόσο στις αθλήτριες της Α2 όσο και στις αθλήτριες της τοπικής κατηγορίας έλειπαν από το καθημερινό διαιτολόγιό τους τα φρούτα και τα λαχανικά (34,7% και 44,9% αντίστοιχα για την Α2, 25,6% και 39,5% αντίστοιχα για την τοπική κατηγορία), ενώ υπήρχε σημαντικά μεγαλύτερη κατανάλωση κόκκινου κρέατος από τις αθλήτριες της τοπικής κατηγορίας (8,2% και 32,6% αντίστοιχα), φτάνοντας μέχρι και τέσσερις φορές κατά τη διάρκεια της εβδομάδας ($\chi^2=12.27, p<0.5$). Όσον αφορά στην κατανάλωση άσπρου κρέατος και όσπριων, οι αθλήτριες και των δύο κατηγοριών φάνηκε να έχουν καλύτερη διατροφική συμπεριφορά αφού προτιμούσαν τα συγκεκριμένα τρόφιμα μία έως δύο φορές την εβδομάδα (75,5% και 87,8% αντίστοιχα για την Α2, 79,1% και 86% αντίστοιχα για την τοπική κατηγορία). Σχετικά με τις υπόλοιπες διατροφικές συνήθειες διαπιστώθηκε, η κατανάλωση σαλάτας στο κύριο γεύμα (89,8%, 79,1% αντίστοιχα) και μικρή κατανάλωση αναψυκτικών και snacks κατά την διάρκεια της εβδομάδας (26,5% κάθε δεύτερη μέρα και 32,7% μία φορά την εβδομάδα αντίστοιχα για την Α2, 27,9% μία φορά την εβδομάδα και 25,6% κάθε μέρα αντίστοιχα για την τοπική κατηγορία). Ακόμη, η κατανάλωση γλυκών φάνηκε να αποτελεί μία αρκετά συχνή συνήθεια για τις παίκτριες και των δύο κατηγοριών (32,7% δύο φορές την εβδομάδα για την Α2 και

39,5% κάθε δεύτερη μέρα για την τοπική). Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι, οι διατροφικές συνήθειες των δύο επιπέδων στην γυναικεία, ελληνική καλαθοσφαίριση δεν αποτελούν μέλημα των ομάδων, αν και θα έπρεπε, τουλάχιστον στο υψηλό επίπεδο (Α2 εθνική κατηγορία) εφόσον οι αγωνιστικές απαιτήσεις είναι μεγαλύτερες και οι ομάδες της βρίσκονται ένα στάδιο πριν την συμμετοχή τους στην Α1 εθνική κατηγορία.

Λέξεις κλειδιά: Εκτίμηση διατροφικής συμπεριφοράς, Γυναικείος αθλητισμός, Εθνική κατηγορία γυναικείας καλαθοσφαίρισης

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 20ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 20th ICPES