

Έλεγχος σωματικού βάρους: εμπειρίες, πρακτικές και τρέχουσες διατροφικές συνήθειες των επαγγελματιών της άσκησης. Μια ποιοτική έρευνα

Ζαχαρούλα Μπούμπαρη και Αντωνία-Λήδα Ματάλα

Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός: Η παρούσα μελέτη διερευνά τις εμπειρίες, τις στάσεις και τις πρακτικές των επαγγελματιών της άσκησης που εργάζονται σε γυμναστήρια και είναι κάτοχοι πανεπιστημιακού τίτλου σπουδών στον τομέα της Φυσικής Αγωγής και της Αθλητικής Επιστήμης, σχετικά με τον έλεγχο σωματικού βάρους. **Υλικό-Μέθοδος:** Με τη χρήση της ποιοτικής μεθόδου έρευνας και μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων, κατεγράφησαν οι μαρτυρίες δέκα επαγγελματιών της άσκησης (5 ανδρών - 5 γυναικών) σχετικά με τις εμπειρίες και τις πρακτικές τους σε θέματα ελέγχου βάρους καθώς και σχετικά με τις τρέχουσες διατροφικές τους συνήθειες και την κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής. Στη συνέχεια ακολούθησε απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων και επεξεργασία των δεδομένων με τις αρχές της ανάλυσης περιεχομένου. **Αποτελέσματα:** Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι ο έλεγχος του σωματικού βάρους, αν και δεν απασχόλησε την πλειονότητα των συμμετεχόντων, για ορισμένους στάθηκε πραγματική πρόκληση την οποία αντιμετώπισαν κάποιες φορές, υιοθετώντας ανορθόδοξες τακτικές. Οι τρέχουσες διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων εμφανίζουν μεγάλο βαθμό ομοιομορφίας και είναι εναρμονισμένες με ένα ισορροπημένο μοντέλο διατροφής το οποίο χαρακτηρίζεται από τη λήψη 4-5 γευμάτων ημερησίως, έμφαση στη μαγειρική προετοιμασία του φαγητού και χαμηλή ή μέτρια κατανάλωση αλκοόλ. Οι μεγαλύτερες διαφοροποιήσεις παρατηρούνται στην κατανάλωση κρέατος, για την οποία, δηλώθηκαν εξίσου τόσο πολύ τακτική όσο και περιστασιακή κατανάλωση. Οι επαγγελματίες της άσκησης αναφέρθηκαν σε ποικίλες πρακτικές τις οποίες εφαρμόζουν προκειμένου για την πρόληψη ή εξισορρόπηση των διατροφικών παρεκτροπών και οι οποίες περιλαμβάνουν τον προγραμματισμό των γευμάτων, το μαγείρεμα στο σπίτι και την εισαγωγή μιας ημέρας «ελεύθερης» θερμίδων εβδομαδιαία. Τέλος, οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στην κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής και άλλων σκευασμάτων τόσο κατά το παρελθόν όσο και στο παρόν. **Συμπέρασμα:** Οι συμμετέχοντες της έρευνας, έχουν υιοθετήσει πολλές διατροφικές συνήθειες με θετικό πρόσημο για την υγεία ενώ παράλληλα, έχουν αποφύγει ανθυγιεινές συνήθειες. *Hellenic J Nutr Diet 2023, 14(1):3-12*

Λέξεις Κλειδιά: Γυμναστήριο, Εμπειρίες επαγγελματιών της άσκησης, Συμπληρώματα διατροφής, Διαιτητικές συνήθειες

ABSTRACT

Body weight control issues: experiences, practices and current eating habits of exercise professionals

Zacharoula Boumpari, Antonia Matalas

Harokopio University of Athens, Department of Nutrition and Dietetics, Athens, Greece

Purpose: The present study aims at exploring the experiences, practices and attitudes regarding body weight control issues among exercise professionals, who work in gyms and hold a higher education degree in

Αλληλογραφία:

Ζαχαρούλα Μπούμπαρη

Τηλ.: +30 6977095792

E-mail: mpzacharoula@gmail.com

the field of Physical Education and Sports Science. **Material-Method:** Using a qualitative research approach and with the aid semi-structured interviews, ten exercise professionals (5 men - 5 women) shared their personal experiences on body weight control issues, as well as their current eating habits and use of dietary supplements. All interviews were recorded with the participant's consent and transcribed by the researchers. Thematic analysis was used to identify key themes. **Results:** The analysis of the data derived through the interviews showed the following results: Some participants had faced the challenge of controlling their body weight in the past and had chosen to adhere to specific dietary restrictions, sometimes of extreme difficulty. Current eating habits followed by the participants are in line with a balanced dietary model, i.e. inclusion of 4-5 meals daily, emphasis on home-made cooked food and limited alcohol use. Notably, participants' attitudes exhibit a significant variance in regards to consumption of meat. In order to prevent or balance excessive unhealthy food consumption, some participants followed specific practices, such as meal planning, home-cooking, allowing one calorie-"free" day weekly and energy restriction the day after breaking their dietary habits. Participants also mentioned the use of dietary and other supplements in the past, as well as, in the present. **Conclusion:** Exercise professionals appear to have largely adopted positive attitudes and behaviors in regards to their food habits. *Hellenic J Nutr Diet 2023, 15(2):3-12*

Key words: *gyms, exercise professional's experiences, dietary habits, dietary supplements*

Εισαγωγή

Η ιδέα ότι η άσκηση λειτουργεί ως φάρμακο ενθαρρύνει όλο και περισσότερους ανθρώπους να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα ή ακόμα και να ξεκινήσουν να ασκούνται συστηματικά, έχοντας ως στόχο την καταπολέμηση χρόνιων νόσων και τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους^{1,2}. Πολλές έρευνες^{3,4} αναδεικνύουν την αξία της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης, τόσο στην απώλεια όσο και στη διατήρηση της απώλεια σωματικού βάρους. Σε ό,τι αφορά την άσκηση σε οργανωμένους χώρους, φαίνεται ότι ο έλεγχος σωματικού βάρους και, ειδικότερα για τις γυναίκες, η απώλεια βάρους, είναι από τους βασικότερους λόγους συμμετοχής^{5,6}.

Από το 1988, στις πρώτες ομοσπονδιακές κατευθυντήριες οδηγίες των Η.Π.Α. σχετικά με τον έλεγχο βάρους, επισημαίνεται ο σημαντικός ρόλος των επαγγελματιών της άσκησης, ανάμεσα σε άλλους επαγγελματίες υγείας, στην παροχή αξιολόγησης και παρακολούθησης κατά την απώλεια βάρους⁷. Δέκα χρόνια μετά, στις συστάσεις που εκδίδει το American College of Sports Medicine (ACSM) για συνταγογράφηση άσκησης σε υγιείς ενήλικες και συμμετοχή της άσκησης σε προγράμματα απώλεια βάρους, τονίζεται, επίσης, ο σημαντικός ρόλος των επαγγελματιών της άσκησης^{8,9}. Ωστόσο, οι επαγγελματίες της άσκησης που δραστηριοποιούνται στον χώρο των γυμναστηρίων, ενώ μέσω της εργασίας τους παίζουν ενεργό ρόλο σε στρατηγικές παρέμβασης για απώλεια βάρους και

διατήρησης της απώλεια, ταυτόχρονα αποτελούν έναν πληθυσμό που έχει ελάχιστα διερευνηθεί αναφορικά με τις διατροφικές του συνήθειες, τις πρακτικές ελέγχου του σωματικού του βάρους, την υιοθέτηση (ή όχι) θετικών για την υγεία στάσεων και συμπεριφορών καθώς και την αποφυγή ανθυγιεινών συνθηκών. Επιπλέον, οι επαγγελματίες της άσκησης που δραστηριοποιούνται στον χώρο των γυμναστηρίων, παρουσιάζουν μεγάλη ετερογένεια όσον αφορά τα επαγγελματικά τους διαπιστευτήρια, έχοντας να επιδείξουν από διπλώματα παρακολούθησης online σχολών έως και πανεπιστημιακά πτυχία.

Στόχος του παρόντος άρθρου είναι η διερεύνηση των διατροφικών συμπεριφορών δέκα επαγγελματιών της άσκησης, οι οποίοι εργάζονται σε γυμναστήρια και είναι κάτοχοι πανεπιστημιακού πτυχίου στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό. Οι επιμέρους στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση: α) της ύπαρξης αθλητικού παρελθόντος και εμπειριών που πιθανόν είχαν σχετικά με τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους, β) των τρεχουσών διατροφικών συνθηκών τους και γ) των πρακτικών που ακολουθούν για τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους.

Μεθοδολογία

Τα δεδομένα που παρουσιάζονται στη συνέχεια αποτελούν μέρος έρευνας η οποία πραγματοποιήθηκε στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο με σκοπό τη διερεύνηση

των απόψεων και των στάσεων των επαγγελματιών της άσκησης με πανεπιστημιακή μόρφωση αναφορικά με ποικίλα θέματα ελέγχου του σωματικού βάρους¹⁰.

Η συγκεκριμένη έρευνα υιοθέτησε την ποιοτική προσέγγιση¹¹, με σκοπό την εις βάθος κατανόηση των δεδομένων και όχι την ευρεία γενίκευση τους και χρησιμοποίησε τη δειγματοληψία σκοπιμότητας¹².

Τα κριτήρια για τη συμμετοχή επαγγελματιών της άσκησης στη μελέτη ήταν:

- Να είναι απόφοιτοι πανεπιστημιακού τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ελλάδας ή πανεπιστημίου του εξωτερικού, με πτυχίο αναγνωρισμένο στην Ελλάδα.
- Να εργάζονται σε γυμναστήρια κατά το διάστημα πραγματοποίησης της έρευνας.
- Να έχουν τουλάχιστον τριετή επαγγελματική εμπειρία στον χώρο των γυμναστηρίων.

Μετά την εφαρμογή των παραπάνω κριτηρίων, στην έρευνα έγιναν δεκτοί δέκα πτυχιούχοι πανεπιστημιακών τμημάτων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, πέντε άντρες και πέντε γυναίκες. Η αρχική προσέγγιση των συμμετεχόντων έγινε στους χώρους εργασίας τους, στα γυμναστήρια, όπου και τους δόθηκε ενημερωτική επιστολή, η οποία γνωστοποιούσε το αντικείμενο και τους στόχους της έρευνας, την ηχογράφιση της συνέντευξης και την ανωνυμία που θα τηρούσαν με τη χρήση ψευδώνυμων. Αρχικά, προσεγγίστηκαν 18 επαγγελματίες της άσκησης, 12 εκ των οποίων ανταποκρίθηκαν θετικά και στη συνέχεια, υπήρξε τηλεφωνική και διαδικτυακή επικοινωνία για τον καθορισμό του τόπου και του χρόνου για τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων. Όλες οι συνεντεύξεις ήταν προσωπικές και πραγματοποιήθηκαν από την πρώτη συγγραφέα (Ζ.Μ.). Κατά τη διάρκεια τους, έγινε αντιληπτό ότι δύο από τους συμμετέχοντες δεν πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής, οπότε, ενώ πραγματοποιήθηκαν 12 συνεντεύξεις, συμπεριλήφθηκαν στην έρευνα μόνο οι 10.

Οι συνεντεύξεις διεξήχθησαν από τις αρχές του Νοεμβρίου 2019 έως και το πρώτο δεκαήμερο του Μαρτίου του 2020. Ο τόπος και ο χρόνος πραγματοποίησης τους επιλέχθηκε από τους συμμετέχοντες. Συγκεκριμένα, οχτώ συνεντεύξεις διεξήχθησαν στα γυμναστήρια που εργάζονταν οι συμμετέχοντες και δύο σε καφετέριες. Σε όλες τις συνεντεύξεις υπήρχε φιλικό και θετικό κλίμα. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν διαβάσει την ενημερωτική επιστολή και πριν τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων είχαν υπογράψει τη δήλωση συναίνεσης συμμετοχής στην έρευνα. Η διάρκεια των συνεντεύξεων κυμάνθηκε από 20 έως 55 λεπτά. Οι συνεντεύξεις ηχογραφήθηκαν με χρήση εφαρμογής

ηχογράφησης σε δύο κινητά τηλέφωνα.

Για την ανάλυση των δεδομένων υιοθετήθηκε η μέθοδος της θεματικής ανάλυσης^{13,14}.

Η αξιοπιστία της συγκεκριμένης έρευνας υποστηρίχθηκε με τη μέθοδο της επαλήθευσης των βημάτων της έρευνας, με λεπτομερή καταγραφή στοιχείων και δεδομένων από τις ερευνήτριες καθ' όλη τη διάρκειά της και επανεξέτασή τους σε μετέπειτα στάδιο, για επαλήθευση της ισχύος τους.

Επιπλέον, η αξιοπιστία της έρευνας υποστηρίχθηκε με τη μέθοδο της επαλήθευσης των συμμετεχόντων^{15,16}. Συγκεκριμένα, οι περιλήψεις που προέκυψαν από τις απομαγνητοφωνήσεις των συνεντεύξεων στάλθηκαν ηλεκτρονικά στους συμμετέχοντες, οι οποίοι παροτρύνθηκαν να προβούν σε σχόλια ή εισηγήσεις για αλλαγές, ώστε να διαπιστωθεί κατά πόσο τα λεγόμενά τους αποτυπώθηκαν και ερμηνεύθηκαν επαρκώς. Όλοι συμφώνησαν με την απόδοση των λεχθέντων και δύο από τους συμμετέχοντες πρόσθεσαν επιπλέον στοιχεία σε κάποιες απαντήσεις τους.

Το παρόν άρθρο αποσκοπεί στη διερεύνηση των δεδομένων που αφορούν τις εμπειρίες των συμμετεχόντων όσον αφορά τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους, τις τρέχουσες διατροφικές τους συνήθειες και τις πρακτικές που ακολουθούν για τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους.

Αποτελέσματα*

Δημογραφικό και αθλητικό προφίλ των συμμετεχόντων

Στην παρούσα έρευνα, πραγματοποιήθηκαν δέκα συνεντεύξεις με επαγγελματίες της άσκησης (5 άνδρες και 5 γυναίκες), οι οποίοι εργάζονταν σε γυμναστήρια και ήταν κάτοχοι πανεπιστημιακού πτυχίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

Κατά τη διεξαγωγή της έρευνας η ηλικία των συμμετεχόντων ήταν 26 έως 50 ετών και όλοι είχαν φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ). Επιπλέον, όλοι οι συμμετέχοντες είχαν αθλητικό παρελθόν ως παιδιά και ως έφηβοι, τρεις σε επίπεδο πρωταθλητισμού ενώ μία συμμετέχουσα ήταν μέλος της Εθνικής ομάδας σε ατομικό αγώνισμα κατά τη διεξαγωγή της έρευνας. Η διάρκεια της επαγγελματικής τους εμπειρίας ήταν από 4 έως 26 χρόνια (Πίνακας 1).

* Στο τέλος του άρθρου παρατίθενται τα σύμβολα που χρησιμοποιήθηκαν κατά την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων, για την καλύτερη κατανόηση των κειμένων.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Δημογραφικό και αθλητικό προφίλ των συμμετεχόντων

Όνομα *1	Ηλικία	ΔΜΣ*2	Άλλη αθλητική εμπειρία	Επαγγελματική εμπειρία (έτη)	Τρέχον αντικείμενο εργασίας στο γυμναστήριο
Αλέξανδρος	47	24,7	Ποδόσφαιρο	19	Ομαδικά & ατομικά προγράμματα αερόβια & ενδυνάμωσης
Άννα	41	20,3	Μπαλέτο, κλασικός αθλητισμός, αγωνιστική αεροβική γυμναστική	19	Ομαδικά & ατομικά προγράμματα αερόβια & ενδυνάμωσης, pilates, yoga
Δανάη	48	22,8	Πένταθλο - Σε επίπεδο πρωταθλητισμού	26	Ομαδικά & ατομικά προγράμματα αερόβια & ενδυνάμωσης, yoga, pilates
Ελένη	26	23,9	Karate, jiu jitsu - Σε επίπεδο πρωταθλητισμού	4	Ομαδικά & ατομικά προγράμματα αερόβια & ενδυνάμωσης
Κρίστι	32	23	Ενόργανη	9	Ομαδικά & ατομικά προγράμματα αερόβια & ενδυνάμωσης, pilates
Μανώλης	43	23,3	Μπάσκετ	13	Ομαδικά & ατομικά προγράμματα αερόβια & ενδυνάμωσης
Μυρσίνη	32	19,1 21,1*3	Μπαλέτο	4	Ομαδικά & ατομικά προγράμματα αερόβια, pilates
Παύλος	32	25	Κολύμβηση - Σε επίπεδο πρωταθλητισμού	9	Μικρά ομαδικά & ατομικά προγράμματα αερόβια & ενδυνάμωσης
Σάκης	28	23,1	Ποδόσφαιρο	4	Μικρά ομαδικά & ατομικά προγράμματα αερόβια & ενδυνάμωσης
Χάρης	50	24,8	Κλασικός αθλητισμός, ποδόσφαιρο, μπάσκετ	26	Μικρά ομαδικά & ατομικά προγράμματα αερόβια & ενδυνάμωσης

*1 : Για να διατηρηθεί η ανωνυμία των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκαν ψευδώνυμα

*2 : Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) υπολογίστηκε με βάση τον τύπο $ΔΜΣ = \text{βάρος}(kg) / (\text{ύψος})(m^2)$. Το βάρος και το ύψος των συμμετεχόντων ήταν αυτοδηλούμενα.

*3 : Κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της έρευνας που ήταν έγκυος

Εμπειρίες των συμμετεχόντων αναφορικά με τον έλεγχο βάρους

Όλοι οι συμμετέχοντες ασχολούνταν με τον αθλητισμό από μικρή ηλικία (4-5 ετών), τρεις από αυτούς μάλιστα σε επίπεδο πρωταθλητισμού και τέσσερις σε αθλήματα που δίνουν έμφαση στο σωματικό βάρος (μπαλέτο, ενόργανη και πολεμικές τέχνες). Μόνο μία συμμετέχουσα, αθλήτρια της ενόργανης, δήλωσε πως ο σύλλογός της συνεργαζόταν με διαιτολόγους και πραγματοποιούσαν ενημερώσεις σχετικά με τη διατροφή τους, τόσο στους αθλητές όσο και στους γονείς τους. Κανένας από τους συμμετέχοντες δεν αντιμετώπισε θέμα με το σωματικό του βάρος κατά την παιδική και εφηβική του ηλικία (έως 16-17 ετών). Ορισμένοι συμμετέχοντες αντιμετώπισαν την πιεστική κατάσταση να χάσουν βάρος, είτε λόγω της συμμετοχής τους σε αγώνισματα που υπάρχει κατηγοριοποίηση βάσει σωματικού βάρους, είτε επειδή αυξήθηκε το σωματικό

τους βάρος κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας για την εισαγωγή τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, καθώς σταμάτησαν εντελώς τις προπονήσεις τους.

Η Άννα είχε δεχτεί συμβουλές και υποδείξεις για το βάρος της, σε ηλικία 23 ετών, κατά τη διάρκεια της ενασχόλησής της με την αγωνιστική αεροβική γυμναστική. Στο συγκεκριμένο αγώνισμα υπήρχαν κατηγορίες βάσει σωματικού βάρους και ζύγιση πριν τους αγώνες. Η Άννα θυμάται ότι έπρεπε να ακολουθήσει ένα πολύ αυστηρό ολιγοθερμιδικό πρόγραμμα διατροφής, που περιλάμβανε μικρά γεύματα σε τακτά διαστήματα καθορισμένα από τον προπονητή της. Όπως αναφέρει «ήταν πολύ καλό και δούλευε πραγματικά (.) με προπόνηση η οποία ήταν διπλή ημερησίως [...] δεν έκανα ποτέ ξανά δίαιτα τόσο αυστηρά (.) δεν είναι το στυλ μου να μετράω φλιτζανάκια ζυμαρικών και σπирτόκουτα φέτας (.) ((γέλια))».

Η Ελένη ήταν ενεργή αθλήτρια σε πολεμικές τέχνες

από πολύ μικρή ηλικία (4 ετών) και μέλος της εθνικής ομάδας από 12 ετών έως και τη διεξαγωγή της έρευνας. Στις αγωνιστικές διοργανώσεις αυτών των αθλημάτων, υπάρχει κατηγοριοποίηση βάσει σωματικού βάρους και ζύγιση πριν τους αγώνες. Η Ελένη δεν είχε θέμα με το βάρος της έως και τα 18 της χρόνια, ηλικία στην οποία διέκοψε την αθλητική της δραστηριότητα για ένα χρόνο, «λόγω τρίτης λυκείου», γεγονός που οδήγησε στην αύξηση του σωματικού της βάρους κατά 8 κιλά. Τα επόμενα χρόνια, έως και τη διεξαγωγή της συνέντευξης, στην προσπάθειά της να ενταχθεί σε συγκεκριμένη κατηγορία βάρους στους αγώνες, έχει εφαρμόσει αρκετές φορές ακραίες πρακτικές όσον αφορά τον έλεγχο του βάρους της. Ορισμένες φορές, μάλιστα, ζήτησε τη βοήθεια διαιτολόγου και όπως ανέφερε στην πραγματικότητα «τον ανάγκασε» να της παρέχει ολιγοθερμιδικά διαιτολόγια. Συγκεκριμένα, η διατροφή που ακολουθεί τον τελευταίο μήνα πριν τους αγώνες είναι υποθερμιδική, με περιορισμό των λιπαρών και των υδατανθράκων και καλή ενυδάτωση. Στη διάρκεια του τριημέρου που προηγείται κάθε αγώνα, φροντίζει, ώστε να προσλαμβάνει μόλις 600 θερμίδες ημερησίως και ενυδατώνεται ανεπαρκώς καταλήγοντας την ημέρα του αγώνα «αφυδατωμένη και αδύναμη». Άλλη πρακτική «τελευταίας στιγμής» για την Ελένη, είναι η χρήση καθαρτικών και διουρητικών σκευασμάτων. Αναφέρει σχετικά με τις πρακτικές που χρησιμοποιεί «νιώθω πάρα πολύ καλά (.) άλλοι αθλητές φτάνουν και κάνουν εμετό πριν τη διοργάνωση(.) εμένα δεν με επηρεάζει έτσι[...] είναι λάθος ((οι πρακτικές απώλειας που χρησιμοποιεί)) και το γνωρίζω τώρα που είμαι επαγγελματίας(.) αλλά::: είναι μία εύκολη λύση(.) έχει αποτέλεσμα(.) είμαι και πρωταθλήτρια της κατηγορίας τα τελευταία χρόνια».

Η Κρίστι, ως αθλήτρια της ενόργανης από την Α΄ Δημοτικού έως και τη Β΄ Λυκείου, δεν χρειάστηκε ποτέ να εφαρμόσει ένα αυστηρό πρόγραμμα διατροφής. Ωστόσο, στα φοιτητικά της χρόνια είδε το σωματικό της βάρος να αυξάνεται, «λόγω πρόχειρου και άτσαλου φαγητού και ποτού», οπότε όταν μετά την αποφοίτησή της άρχισε να εργάζεται σε γυμναστήρια αποφάσισε να φροντίσει «την εικόνα» της και άρχισε να χρησιμοποιεί «λιποδιαλύτες» (σκευάσματα για απώλεια βάρους). Η συγκεκριμένη πρακτική δεν απέδωσε παρά μόνο όταν προχώρησε και σε διατροφικές αλλαγές. Συγκεκριμένα, είχε αρχίσει να προγραμματίζει τα γεύματά της, είχε μειώσει τις μερίδες του φαγητού, είχε σταματήσει την κατανάλωση αλκοόλ και ταυτόχρονα συμμετείχε στα ομαδικά προγράμματα άσκησης που παρέδιδε.

Ο Παύλος ήταν αθλητής της κολύμβησης έως και

τα 16 του χρόνια, με σταθερό βάρος 65–67 κιλά. Έχοντας, όμως, αποφασίσει να εστιάσει στις σπουδές του, σταμάτησε να προπονείται. Το βάρος του στη συνέχεια αυξήθηκε υπέρμετρα και τελειώνοντας τη φοίτηση στο λύκειο, είχε φτάσει 89 κιλά. Ο ίδιος λέει «ως φοιτητής, μπήκα στη διαδικασία να χάσω κιλά(.) ήταν πολύ δύσκολο [...] έτρωγα πολύ άτσαλα και μεγάλες ποσότητες(.) αυτό ήταν το λάθος μου». Ο Παύλος, έχοντας αυξήσει και πάλι την ενεργειακή του δαπάνη λόγω της συμμετοχής του στα πρακτικά μαθήματα του πανεπιστημίου, προχώρησε και σε διατροφικές αλλαγές προκειμένου να χάσει κιλά. Όπως λέει «προγραμματίζα τα γεύματά μου [...] αυτό που είχα εφαρμόσει τότε ήταν ανά τρεις ώρες ένα πολύ μικρό γεύμα(.) τότε ήταν που είχα ξεκινήσει να βάζω συστηματικά τα φρούτα στη διατροφή μου [...] είχα ανεβάσει την πρωτεΐνη και είχα μειώσει τον υδατάνθρακα [...] πιο ποιοτικό φαγητό [...] άρχισα να μαγειρεύω».

Πρακτικές διαιτητικής πρόσληψης

Οι τρέχουσες διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων της παρούσας έρευνας, όπως αποτυπώθηκαν μέσα από τις απαντήσεις τους, χαρακτηρίζονται από ομοιομορφία όσον αφορά τη συχνότητα κατανάλωσης των γευμάτων τους και την επιμέλεια που επιδεικνύουν στην προετοιμασία τους. Συγκεκριμένα, η διατροφή όλων των συμμετεχόντων έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

Συχνά γεύματα (3 γεύματα-1 με 2 σνακ)-χωρίς υπερβολές στην ποσότητα: Όλοι οι συμμετέχοντες τόνισαν τη συστηματική κατανάλωση πρωινού γεύματος και υγιεινών σνακ, ενώ οι μισοί εξέφρασαν την προτίμησή τους για «ελαφρύ» βραδινό γεύμα.

Ποιοτικές «πρώτες ύλες» και μαγείρεμα: Όλοι οι συμμετέχοντες προμηθεύονται οι ίδιοι τα υλικά για το φαγητό τους, δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στην ποιότητα των «πρώτων υλών», όπως το «καλό λάδι», το «καλό κρέας» αλλά και τα πιο «καθαρά φρούτα και λαχανικά». Κάποιοι που έχουν πολύ απαιτητικό πρόγραμμα μίλησαν για την αξία του προγραμματισμού, ώστε να μην καταλήγουν «στα ετοιματζήδικα». Είτε μαγειρεύουν οι ίδιοι είτε οι σύζυγοι, συγγάμοι, ή η μητέρα τους, φροντίζουν να υπάρχει πάντα μαγειρεμένο φαγητό.

Διαιτητική ποικιλία: κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά, ζυμαρικά, ρύζι, πολλά λαχανικά και φρούτα. Οι συμμετέχοντες δεν παραλείπουν καμία ομάδα τροφίμων από τη διατροφή τους. Επίσης οι μισοί δήλωσαν ότι έχουν αδυναμία στα γλυκά, «στη σοκολάτα», «στα σιροπιαστά», αλλά «ενδίδουν με μέτρο». Η πλειονότητα τόνισε τη σημασία της επαρκούς πρόσληψης πρωτεΐνης. Η κατανάλωση κρέατος αναδείχθηκε στην παράμετρο με τις περισσότερες αποκλίσεις: Τέσσερις από τους

συμμετέχοντες δήλωσαν ότι καταναλώνουν κρέας 4-5 φορές την εβδομάδα -ενώ, παράλληλα, αποφεύγουν τα «λιπαρά κρέατα», όπως χοιρινό και αρνί. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες κατανάλωναν κρέας 1-3 φορές την εβδομάδα, ενώ εξέφρασαν και προβληματισμούς για το πόσο υγιεινό μπορεί να είναι το κρέας που διατίθεται στην αγορά. Επιπλέον, οι τελευταίοι ανέφεραν πως τα τελευταία χρόνια έχουν στραφεί περισσότερο σε φυτικές πηγές πρωτεΐνης όπως τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Αλκοόλ και κάπνισμα

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες αναφέρουν περιστασιακή, χαμηλή έως μέτρια κατανάλωση αλκοόλ. Συγκεκριμένα, 3/10 δήλωσαν ότι πίνουν σπάνια και 7/10 ότι πίνουν κοινωνικά (κυρίως κρασί ή μύρα). Οχτώ από τους δέκα δεν κάπνιζαν ποτέ και οι περισσότεροι δήλωσαν αντικαπνιστές. Η Κρίστι, κατά την περίοδο διενέργειας των συνεντεύξεων, κάπνιζε περίπου δέκα τσιγάρα ημερησίως (κυρίως το βράδυ μετά το γυμναστήριο), ενώ ο Μανώλης κάπνιζε ελάχιστα τσιγάρα τα Σαββατοκύριακα, όταν έβγαине με την παρέα του.

Πρακτικές πρόληψης ή διόρθωσης διατροφικών ατασθαλιών

Η πλειονότητα των συμμετεχόντων θεωρεί πως, λόγω της πολύωρης συμμετοχής τους σε προγράμματα άσκησης -η οποία για τους περισσότερους ανέρχεται σε 4 με 6 ώρες ημερησίως- μπορούν να ξεφεύγουν «πότε- πότε» διατροφικά, χωρίς «δυσάρεστες συνέπειες». Ωστόσο, ορισμένοι ακολουθούν συγκεκριμένες πρακτικές για να προλάβουν ή να διορθώσουν τις διατροφικές τους ατασθαλίες. Η Δανάη φροντίζει να λαμβάνει επαρκή ποσότητα πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα και σνακ. Ο Παύλος προγραμματίζει τα γεύματά του, μαγειρεύει από την προηγούμενη μέρα, ακολουθεί πάντα τον κανόνα που ο ίδιος έχει βάλει (να μην έχει στο σπίτι τροφές στις οποίες δεν μπορεί να αντισταθεί, συγκεκριμένα «σοκολάτες και σιροπιαστά») και επιτρέπει στον εαυτό του για «ψυχολογικούς λόγους μία ελεύθερη μέρα ((διατροφικά)), είτε Σάββατο είτε Κυριακή». Επιπλέον, όπως και η πλειονότητα των συμμετεχόντων, κουβαλάει «ταπεράκι» στη δουλειά ή ρόφημα πρωτεΐνης, για να μην καταφύγει σε «γρήγορες λύσεις» της τελευταίας στιγμής. Η Άννα και η Μυρσίνη, όταν «ξεφεύγουν», μειώνουν θερμιδικά τη διαιτητική τους πρόσληψη την επόμενη ίσως και την μεθεπόμενη μέρα, για να «ισορροπήσουν». Η Ελένη μειώνει την πρόσληψη κυρίως υδατανθράκων και λιπαρών για τις επόμενες 1-2 ημέρες.

Χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και άλλων σκευασμάτων

Μία συμμετέχουσα, η Μυρσίνη δηλώνει αρνητική με όλα τα συμπληρώματα διατροφής. Δεν χρησιμοποίησε ποτέ στο παρελθόν, ενώ κατά την διάρκεια διεξαγωγής της έρευνας, λόγω της εγκυμοσύνης της, έπαιρνε τις συνταγογραφούμενες από τον γιατρό της βιταμίνες.

Όλοι οι υπόλοιποι συμμετέχοντες έχουν χρησιμοποιήσει στο παρελθόν συμπληρώματα διατροφής, τα οποία προμηθεύτηκαν για πρώτη φορά κατά την ηλικία των 16 έως 20 ετών, με δική τους πρωτοβουλία χωρίς τη συμβουλή προπονητή ή διαιτολόγου. Στην επιλογή του σκευάσματος τούς είχε βοηθήσει κυρίως «κάποιος από τον χώρο του γυμναστηρίου που γνώριζε κάποια πράγματα», «ο πωλητής σε ένα μαγαζί με συμπληρώματα που πήγα», «ένας φίλος μου από τη σχολή (ΤΕΦΑΑ)». Η σωματική διάπλαση, η μεγιστοποίηση της απόδοσης και η αντικατάσταση γεύματος αποτελούσαν τους συχνότερους λόγους κατανάλωσης και τα πρωτεϊνούχα σκευάσματα ήταν πρώτα σε κατανάλωση από τους συμμετέχοντες, ακολουθούμενα από σκευάσματα βιταμινούχα και απώλειας βάρους.

Τρεις από τους συμμετέχοντες ήρθαν αντιμέτωποι με κάποιες παρενέργειες των πρωτεϊνούχων σκευασμάτων που χρησιμοποίησαν. Ο Σάκης, που είχε χρησιμοποιήσει πρωτεϊνούχα σκευάσματα για μυϊκή υπερτροφία, αντιμετώπιζε πτώση των επιπέδων της τεστοστερόνης του και επαναφορά σε φυσιολογικά επίπεδα, όταν σταματούσε τα σκευάσματα. Η Άννα ανέφερε «η πρωτεΐνη μου δημιουργούσε δυσάρεστα πρηξίματα [...] ίσως ο συνδυασμός της με το γάλα μού προκαλούσε κάποια δυσανεξία». Η Κρίστι, η οποία κατανάλωνε σκόνη πρωτεΐνης για γρηγορότερη μυϊκή ανάπτυξη, αναφέρει «παρاناπλάθηκαν οι μύες μου (γέλια), φούσκωσα λίγο παραπάνω, πήρα λίγο όγκο (.) οπότε::: την έκοψα».

Κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της έρευνας, δύο από τους συμμετέχοντες δεν κατανάλωναν κανένα συμπλήρωμα διατροφής ενώ εφτά, κατά διαστήματα, συνδύαζαν τουλάχιστον δύο από τα ακόλουθα: πολυβιταμινούχο σκεύασμα, βιταμίνη C, βιταμίνη B12, μαγνήσιο, σπιρουλίνα, εχινάκεια και ω3 λιπαρά οξέα. Επιπλέον, οι τρεις από τους εφτά κατανάλωναν ταυτόχρονα και πρωτεϊνούχα σκευάσματα. Το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν τη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας ως τον σημαντικότερο λόγο κατανάλωσης συμπληρωμάτων διατροφής.

Συζήτηση

Οι συνεντεύξεις των πανεπιστημιακών πτυχιούχων επαγγελματιών της άσκησης που εργάζονται στον χώρο των γυμναστηρίων, ανέδειξαν ορισμένα σημεία προβληματισμού σχετικά με το θέμα του ελέγχου σωματικού βάρους.

Αξιοσημείωτο εύρημα αυτής της έρευνας είναι ότι τρεις από τους συμμετέχοντες (οι οποίοι ήταν αθλητές υψηλών επιδόσεων), ανέφεραν ότι «υποχρεώθηκαν» να εγκαταλείψουν τις προπονήσεις τους στη διάρκεια της προετοιμασίας για τις πανελλήνιες εξετάσεις, με αποτέλεσμα να έχουν ανεπιθύμητη αύξηση του σωματικού τους βάρους. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει τη διπλή αδυναμία του σχολικού περιβάλλοντος του να υποστηρίξει εκπαιδευτικά τους αθλητές, αλλά και να χρησιμοποιήσει τη σχολική άθληση ως μέσον αντιμετώπισης των σύγχρονων προβλημάτων των μαθητών (άγχος, έλλειψη κίνησης, παχυσαρκία). Εύλογα προκύπτουν προβληματισμοί σχετικά με την ορθότητα της κατάργησης των Αθλητικών Σχολείων, την έλλειψη μακροχρόνιου προγραμματισμού και εκπαιδευτικής πολιτικής στον σχολικό αθλητισμό¹⁷, καθώς και τη μείωση των ωρών φυσικής αγωγής σε όλες τις τάξεις του Λυκείου, που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια¹⁸. Πολλές είναι οι μελέτες σχετικά με τα προβλήματα που έχουν να αντιμετωπίσουν οι μαθητές-αθλητές για να ανταποκριθούν με επιτυχία και στους δύο ρόλους τους στη διεθνή βιβλιογραφία^{19,20}.

Σημαντικά ευρήματα προκύπτουν μέσα από τις αθλητικές εμπειρίες των συμμετεχόντων σε αγωνίσματα στα οποία υπάρχει κατηγοριοποίηση βάσει σωματικού βάρους. Ειδικότερα η αφήγηση της Ελένης είναι σε συμφωνία με πολλές έρευνες²¹⁻²³, στις οποίες φαίνεται ότι η χρήση ακραίων πρακτικών απώλειας βάρους έχει γίνει βασικό συστατικό της κουλτούρας των πολεμικών τεχνών, όχι μόνο λόγω του προφανούς «κέρδους», της κατάταξης σε μικρότερη κατηγορία βάρους, αλλά επειδή προσφέρουν στους αθλητές πρόσθετα πλεονεκτήματα. Συγκεκριμένα, συνδέουν την ψυχική δύναμη και πειθαρχία η οποία απαιτείται για γρήγορη απώλεια βάρους με την αυξημένη ικανότητα εστίασης, τον επαγγελματισμό, το κύρος, και την αυτοπεποίθηση των αθλητών στα εν λόγω αθλήματα. Η συχνότητα χρήσης ανάλογων πρακτικών απώλειας βάρους είναι δύσκολο να εκτιμηθεί, δεδομένου ότι οι σχετικές μελέτες βασίζονται κυρίως σε αναφορές των ίδιων των αθλητών²⁴. Μετά τον θάνατο 3 αθλητών της πάλης σε κολεγιακό πρωτάθλημα από τη χρήση ακραίων πρακτικών απώλειας (αφυδάτωσης)²⁵, πολλοί ιατρικοί σύλλογοι και πολλές μελέτες έχουν προειδοποιήσει

τόσο για τις άμεσες όσο και για τις μακροπρόθεσμες συνέπειες από την χρήση τους, όπως προβλήματα στη νεφρική λειτουργία, ανισορροπίες ηλεκτρολυτών, μυϊκές κράμπες, καρδιακές αρρυθμίες κ.λπ.²⁶ Τα παραπάνω ευρήματα αναδεικνύουν την ανάγκη κινητοποίησης των διεθνών αθλητικών ομοσπονδιών για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που θα «υποχρεώνει» τους αθλητές να ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Μία σημαντική πτυχή της παρούσας έρευνας αναφέρεται στις τρέχουσες διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας ταυτίζονται με το στερεότυπο του επαγγελματία της άσκησης που κάνει υγιεινή διατροφή. Συγκεκριμένα, οι περισσότεροι περιέγραψαν ότι ακολουθούν ένα ισορροπημένο μοντέλο διατροφής, με χαρακτηριστικά που είναι σε συμφωνία με τις συστάσεις του εθνικού διατροφικού οδηγού για ενήλικες στην Ελλάδα²⁷. Ωστόσο, η πλειονότητα των συμμετεχόντων τόνισε την ανάγκη επαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης στα διαιτολόγια τους, σε συμφωνία με την επίσημη θέση της NATA²⁸ (National Athletic Trainer's Association), που υποστηρίζει ότι οι επίσημες συστάσεις για την ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης συχνά μπορεί να υποτιμούν τις ανάγκες αθλητών ή ασκούμενων που είναι αρκετά μυώδεις.

Αξίζει να επισημανθεί ότι η κατανάλωση κρέατος αποτέλεσε την παράμετρο με τις περισσότερες αποκλίσεις στις απαντήσεις των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, οι απαντήσεις τους κινήθηκαν σε ένα πολύ ευρύ φάσμα (από σπάνια έως πολύ συχνή κατανάλωση), κάτι που δεν ανέκυψε για κανένα άλλο βασικό είδος διατροφής. Τέσσερις από τους συμμετέχοντες ανέφεραν ότι θεωρούν σημαντική την πιο συχνή κατανάλωση κρέατος (4-5 φορές την εβδομάδα), λόγω της πολύωρης συμμετοχής τους σε προγράμματα άσκησης. Η αντίληψη αυτή φαίνεται να είναι βαθιά ριζωμένη στον αθλητικό κόσμο δεδομένου ότι από την αρχαιότητα όταν οι αθλητές ήθελαν να επιτύχουν αύξηση της δύναμής τους και βέλτιστη σωματική διάπλαση βάσιζαν τη διαίτα τους ως επί το πλείστον στην κατανάλωση κρέατος²⁹. Ωστόσο, οι υπόλοιποι συμμετέχοντες (6/10), οι οποίοι καταναλώνουν κρέας λιγότερο συχνά, εξέφρασαν τους προβληματισμούς τους σχετικά με το πόσο υγιεινό είναι το κρέας σήμερα που έχει βιομηχανοποιηθεί η ζωική παραγωγή και τόνισαν την αξία των φυτικών πηγών πρωτεΐνης και συγκεκριμένα των οσπρίων και των ξηρών καρπών.

Οι πρακτικές τις οποίες δήλωσαν πως ακολουθούν οι συμμετέχοντες για να προλάβουν ή να διορθώσουν τις διατροφικές τους παρεκτροπές είναι σε συμφωνία

με τις προτάσεις του American College of Sports Medicine (ACSM)⁹, για απώλεια βάρους και διατήρηση της απώλειας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον και προβληματισμό προκαλεί η περίπτωση της Ελένης και οι ακραίες πρακτικές που έχει ακολουθήσει κατά διαστήματα για γρήγορη απώλεια βάρους, λόγω της συμμετοχής της σε αγώνες, όχι μόνο στο παρελθόν αλλά και έως τον χρόνο διεξαγωγής της συνέντευξης. Φαίνεται ότι η δέσμευσή με το άθλημά της, η πίστη πως εάν διαγωνιστεί σε μικρότερη κατηγορία βάρους θα έχει πλεονέκτημα, η στοχοθεσία για πρωταθλητισμό, η «αποτελεσματικότητα» και η «επιβράβευση», όντας μέλος της Εθνικής ομάδας από το 2006 έως και τον χρόνο διεξαγωγής της συνέντευξης, υποσκελίζουν την εκπαίδευση της και την γνώση της ότι αυτές οι μέθοδοι είναι πιθανά επιβλαβείς για την υγεία της. Η διαπίστωση αυτή, σε συνδυασμό με τα συμπεράσματα άλλων ερευνών που επισημαίνουν τη χρήση τέτοιων πρακτικών στον κολεγιακό και πανεπιστημιακό αθλητισμό²¹⁻²⁵, εύλογα, εγείρει τον προβληματισμό για την ικανότητα ή όχι της εκπαίδευσης να αλλάξει τη στάση των αθλητών που καταφεύγουν σε ακραίες πρακτικές απώλειας βάρους.

Αξίζει να αναφερθεί ότι στην παρούσα έρευνα η πλειονότητα των συμμετεχόντων (8/10) δήλωσε ότι απείχε από το κάπνισμα και περιορίζε την χρήση αλκοόλ μόνο σε κοινωνικές περιστάσεις. Η πιθανή αιτιώδης συνάφεια ανάμεσα στην ενασχόληση με τον αθλητισμό και στην υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών αξίζει περαιτέρω διερεύνησης.

Άλλες σημαντικές διαπιστώσεις της παρούσας έρευνας αφορούν τα συμπληρώματα διατροφής. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες (9/10) άρχισαν να καταναλώνουν συμπληρώματα διατροφής ως αθλητές ή ως φοιτητές ΤΕΦΑΑ, σε ηλικία 16-20 ετών, με δική τους πρωτοβουλία και έχοντας ως πηγές πληροφόρησης φίλους-συναθλητές ή πωλητές σε καταστήματα. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία³⁰⁻³² επιβεβαιώνει τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής από έφηβους αθλητές ή ασκούμενους, κυρίως με δική τους πρωτοβουλία. Είναι εμφανής η ανάγκη για ενημέρωση των νεαρών αθλητών από τους συλλόγους τους σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής, την αναγκαιότητα ή όχι της χρήσης τους, καθώς και τις πιθανές παρενέργειές τους. Αναφορικά με την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής κατά τον χρόνο διεξαγωγής της έρευνας, ενδιαφέρον παρουσιάζει η διαφορά στους λόγους χρήσης. Συγκεκριμένα η ευεξία και η κάλυψη αναγκών έχει αντικαταστήσει τη σωματική διάπλαση και την μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Περιορισμοί της έρευνας

Δεδομένου ότι η παρούσα έρευνα υιοθέτησε την ποιοτική προσέγγιση, πρέπει να αναφερθεί ότι, τόσο κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων όσο και κατά την ανάλυση των δεδομένων, έγινε προσπάθεια διατήρησης αντικειμενικής στάσης από τις ερευνήτριες, ωστόσο ο υποκειμενικός παράγοντας δεν είναι δυνατό να εξαφανιστεί. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας αποτελούν ένα μέρος μόνο του εργαζόμενου δυναμικού των γυμναστηρίων, οπότε οποιαδήποτε απόπειρα γενίκευσης θα αφορούσε μόνο επαγγελματίες της άσκησης με ίδια ακριβώς χαρακτηριστικά (μορφωτικό επίπεδο, εμπειρία).

Συμπεράσματα

Στο παρόν άρθρο διερευνήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες δέκα επαγγελματιών της άσκησης οι οποίοι εργάζονται σε γυμναστήρια και είναι κάτοχοι πανεπιστημιακού πτυχίου στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό, καθώς και οι εμπειρίες και οι πρακτικές τους σχετικά με τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους.

Η επεξεργασία των δεδομένων κατέδειξε ότι οι συμμετέχοντες ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής που περιλαμβάνει: ένα ισορροπημένο μοντέλο διατροφής, χαμηλή ή μέτρια κατανάλωση αλκοόλ και για τους περισσότερους (8/10) αποχή από το κάπνισμα. Όσον αφορά τις πρακτικές ελέγχου βάρους κυριαρχεί ο προγραμματισμός γευμάτων και η μειωμένη θερμιδική πρόσληψη την επόμενη μέρα, όταν «ξεφεύγουν» διατροφικά. Ακραίες πρακτικές ελέγχου βάρους συνεχίζει να ακολουθεί έως και τη διεξαγωγή της έρευνας συμμετέχουσα που παίρνει μέρος σε αγωνίσματα με κατηγοριοποίηση βάσει σωματικού βάρους. Στοχεύοντας κυρίως την ευεξία, εφτά από τους δέκα συμμετέχοντες λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής, ενώ τρεις παράλληλα, χρησιμοποιούν και πρωτεϊνούχα σκευάσματα για ενίσχυση της σωματικής τους σύστασης.

Οι συμμετέχοντες της έρευνας, στην πλειονότητά τους, έχουν υιοθετήσει θετικές για την υγεία τους στάσεις και συμπεριφορές αναφορικά με τον έλεγχο του βάρους τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Stoner L, Beets MW, Brazendale K, Moore JB, Weaver RG. Exercise Dose and Weight Loss in Adolescents with Overweight-Obesity: A Meta-Regression. *SportsMed* 2019; 49:83-94. doi: 10.1007/s40279-018-01040-2. PMID: 30560421.

2. Palmer K, Bowles KA, Paton M, Jepson M, Lane R. Chronic Heart Failure and Exercise Rehabilitation: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Arch Phys Med Rehabil* 2018; 99:2570-2582. doi: 10.1016/j.apmr.2018.03.015.
3. Catenacci VA, Odgen L, Phelan S, Thomas JG, Hill J, Wing RR, et al. Dietary habits and weight maintenance success in high versus low exercisers in the National Weight Control Registry. *Journal of Physical Activity & Health* 2014; 11:1540–1548. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0250>
4. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Λίγα λόγια για την έρευνά μας... [Ιστοσελίδα στο internet]. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Ανακτήθηκε 07/2020, Διαθέσιμο στον ιστότοπο: <http://med-weight.hua.gr/index.php>
5. Greenleaf C, Mcgreer R, Parham H. Physique Attitudes and Self-Presentational Concerns: Exploratory Interviews with Female Group Aerobic Exercisers and Instructors. *Sex Roles* 2006; 54:189-199. doi:10.1007/s11199-006-9337-4
6. Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health* 2005; 54:87-94. doi:10.3200/jach.54.2.87-94
7. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults--The Evidence Report. National Institutes of Health. *Obesity Research* 1998; (Suppl 2):S15–209S.
8. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee I, et al. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2011; 43:1334-1359. doi: 10.1249/mss.0b013e318213fefb
9. Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, Manore MM, Rankin JW, Smith BK. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2009;41:459-471. doi:10.1249/mss.0b013e3181949333
10. Μπούμπαρη Ζ. Έλεγχος σωματικού βάρους: απόψεις και στάσεις των επαγγελματιών προπονητών εκγύμνασης. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθήνα; 2020. Διαθέσιμο <https://www.openarchives.gr/aggregator-openarchives/edm/estia/000015-23387>
11. Mason J. Η διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας, μετάφραση Ε. Δημητριάδου, Αθήνα: Πεδίο. 2011.
12. Ψαρρού ΜΚ, Ζαφειρόπουλος Κ. Επιστημονική έρευνα: Θεωρία και εφαρμογές στις κοινωνικές επιστήμες. Αθήνα: Τυπωθήτω. 2001.
13. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 2006; 3:77-101. doi:10.1191/1478088706qr063oa
14. Braun V, Clarke V. Thematic analysis. In Cooper H, Camic PM, Long DL, Panter AT, Rindskopf D, Sher KJ. (Eds.). *APA handbooks in psychology*. APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological. American Psychological Association 2012; p. 57–71. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
15. Guba EG, Lincoln YS. Competing paradigms in qualitative research. In Norman K. Denzin & Yvonna S. Lincoln (Eds.). *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks. CA: Sage. 1994; pp. 105-107.
16. Shenton A. Strategies for Ensuring Trustworthiness in Qualitative Research Projects. *Education for Information* 2004;22:63-75. doi:10.3233/EFI-2004-22201.
17. Υπουργική Απόφαση 190677/Δ5/ΦΕΚ 3754/21-11-2016: Αθλητικές Δραστηριότητες Σχολείων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Διαθέσιμο: <https://www.e-nomothesia.gr/kat-ekpaideuse/deuterobathmia-ekpaideuse/upourgike-apophase-190677-d5-2016.html>
18. Υπουργική Απόφαση 139454/Δ2/ΦΕΚ 3807/Β'/04-09-2018: Ωρολόγιο Πρόγραμμα των μαθημάτων των Α', Β' και Γ' τάξεων του Γενικού Λυκείου. Διαθέσιμο: <https://www.e-nomothesia.gr/kat-ekpaideuse/deuterobathmia-ekpaideuse/upourgike-apophase-139454d22018.html>
19. Lamb P, Lane K. Pupil voice on being gifted and talented in physical education: 'They think it's just, like, a weekend sort of thing'. *Physical Education and Sport Pedagogy* 2013;18:150-168.
20. O'Neill M, Calder A, Hinz B. Student-Athletes in my Classroom: Australian Teachers' Perspectives of the Problems Faced by Student-Athletes Balancing School and Sport. *Australian Journal of Teacher Education* 2017; 42:160-178.
21. Berkovich BE, Stark AH, Eliakim A, Nemet D, Sinai T. Rapid Weight Loss in Competitive Judo and Taekwondo Athletes: Attitudes and Practices of Coaches and Trainers. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2019; 29:532-538. doi: 10.1123/ijsnem.2018-0367.
22. Franchini E, Brito CJ, Artioli GG. Weight loss in combat sports: Physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2012; 9:52. doi:10.1186/1550-2783-9-52
23. Pettersson S, Ekström MP, Berg CM. Practices of Weight Regulation among Elite Athletes in Combat Sports: A Matter of Mental Advantage? *Journal of Athletic Training* 2013; 48:99-108. doi:10.4085/1062-6050-48.1.04
24. Khodae M, Olewinski L, Shadgan B, Kiningham RR. Rapid Weight Loss in Sports with Weight Classes. *Curr Sports Med Rep* 2015; 14:435-441. doi: 10.1249/JSR.0000000000000206.
25. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Hyperthermia and dehydration-related deaths associated with intentional rapid weight loss in three collegiate wrestlers--Norths Carolina, Wisconsin, and Michigan, November-December 1997. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 1998; 47:105Y8.
26. Sundgot-Borgen J, Meyer NL, Lohman TG, Ackland TR, Maughan RJ, Stewart AD, et al. How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. *Br J Sports Med* 2013; 47:1012-1022.
27. Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής. Εθνικός Διατροφικός Οδηγός: Ευ Διά Τροφήν. Ανακτήθηκε 07/2020. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=gia-enilikes>
28. Turocy PS, Depalma BF, Horswill CA, Laquale KM, Martin TJ, Perry AC, et al. National Athletic Trainers' Association Position Statement: Safe Weight Loss and Maintenance Practices in Sport

- and Exercise. *Journal of Athletic Training*, 2011; 46:322-336. doi:10.4085/1062-6050-46.3.322
29. Σταυρίδης Ι, Ματάλα Α. Διατροφικές Οδηγίες για τους Αθλητές Υψηλών Επιδόσεων στον Αρχαίο Ελληνικό Κόσμο. *Ελληνική Επιθεώρηση Διαιτολογίας-Διατροφής*. 2018; 10:12-18
30. Chourdakis M, Vassilakou D, Papatsimpas D, Kouvelas D. Gender Differences in Consumption of Nutritional Supplements Among Greek Male and Female Exercising in Commercial Gyms. *Clinical Nutrition Supplements*, 2010; 5:78. doi:10.1016/s1744-1161(10)70217-9
31. Froiland K, Koszewski W, Hingst J, Kopecky L. Nutritional Supplement Use among College Athletes and Their Sources of Information. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2004; 14:104-120. doi:10.1123/ijsnem.14.1.104
32. Kristiansen M, Levy-Milne R, Barr S, Flint A. Dietary Supplement Use by Varsity Athletes at a Canadian University. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 2005; 15:195-210. doi:10.1123/ijsnem.15.2.195

Παράρτημα

Σύμβολα απομαγνητοφώνησης που χρησιμοποιήθηκαν

(.) μικρή παύση

() μεγάλη παύση

(()) επεξηγήσεις ή σχόλια αναλυτή για τις περιστάσεις επικοινωνίας π.χ. γέλια, χειρονομίες κ.λπ.

; χρήση ερωτηματικού επιτονισμού

::: παράταση / επίσυρση της κατάληξης λέξεων

[...] λείπει κείμενο