



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΓΩΓΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΠΜΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

**«ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ: ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ»
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

ΜΠΟΥΜΠΑΡΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ

Αθήνα, 2020



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΓΩΓΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΠΜΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

**Αντωνία - Λήδα Ματάλα, (Επιβλέπουσα), Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης
Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο**

**Λάμπρος Συντώσης, Καθηγητής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας -
Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο**

**Μαρία Γιαννακούλια, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης
Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο**

Η Μπούμπαρη Ζαχαρούλα δηλώνω υπεύθυνα ότι:

1) Είμαι ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας και από όσο γνωρίζω η εργασία μου δε συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων.

2) Αποδέχομαι ότι η ΒΚΠ μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από τη ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιοδήποτε μορφότυπο καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω τους/τις καθηγητές/τριες Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα, χωρίς τη βοήθεια των οποίων θα ήταν ανέφικτη η πραγματοποίηση της.

Θέλω επίσης να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια, Αντωνία - Λήδα Ματάλα, για την πολύτιμη υποστήριξη και καθοδήγηση της, καθώς και τα μέλη της εξεταστικής επιτροπής της διπλωματικής μου, τον καθηγητή Λάμπρο Συντώση και την αναπληρώτρια καθηγήτρια Μαρία Γιαννακούλια.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου και τις φίλες μου Βασιλική Τράντα και Χρυσούλα Φιλιππούλου για την αγάπη και τη στήριξη τους καθ' όλη τη διάρκεια του μεταπτυχιακού μου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	5
ABSTRACT	7
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ	9
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	10
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ	11
ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	14
1.1: Λίγη ιστορία	15
1.1.1: Από τα στελέχη της «σωμασκίας» στους σημερινούς επιστήμονες της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού (9,10)	15
1.1.2: Τα γυμναστήρια στην Ελλάδα	16
1.2: Ο ρόλος του γυμναστή στο γυμναστήριο	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	20
2.1: Έλεγχος βάρους	20
2.1.1: Έλεγχος βάρους και άσκηση	20
2.1.2: Ασφαλείς πρακτικές στον έλεγχο σωματικού βάρους	23
2.2: Εκπαίδευση και πεδίο πρακτικής των Επαγγελματιών της άσκησης σχετικά με τη διατροφή	25
2.2.1: Διατροφικές γνώσεις των Επαγγελματιών της άσκησης	26
2.2.2: Διατροφή και πεδίο πρακτικής των επαγγελματιών της άσκησης	27
2.2.3: Έρευνες για τις διατροφικές γνώσεις των επαγγελματιών της άσκησης	28
2.3: Διατροφική καθοδήγηση από επαγγελματίες της άσκησης στο χώρο των γυμναστηρίων	30
2.3.1: Προσδοκίες των ασκούμενων για διατροφικές συμβουλές από τους επαγγελματίες της άσκησης	30
2.3.2: Οι επαγγελματίες της άσκησης μένουν εντός του πεδίου πρακτικής τους;	32
2.4: Συμπληρώματα διατροφής	34
2.4.1: Οι Επαγγελματίες της άσκησης ως πηγές πληροφόρησης για συμπληρώματα διατροφής	37
2.5: Η «εικόνα» του επαγγελματία της άσκησης	39
2.6: Ανάγκη διεξαγωγής της έρευνας	41
2.6.1: Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	43

3.1: Ερευνητική μέθοδος	43
3.2: Συμμετέχοντες της έρευνας	43
3.3: Ερευνητικό εργαλείο	44
3.4: Ανάλυση δεδομένων	45
3.5: Αξιοπιστία και εγκυρότητα	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	48
4.1: Οι συμμετέχοντες της έρευνας	48
4.2: Οι εμπειρίες των συμμετεχόντων αναφορικά με τον έλεγχο βάρους	49
4.3: Τρέχουσες πρακτικές διατροφής και άσκησης	53
4.3.1: Πρακτικές διαιτητικής πρόσληψης	53
4.3.2: Συμπληρώματα διατροφής	54
4.3.3: Άσκηση	56
4.4: Οδηγίες διατροφής προς τους ασκούμενους	57
4.5: Απόψεις και συμβουλές για τα συμπληρώματα διατροφής	59
4.6: Η «εικόνα» του γυμναστή	61
4.7: Διαιτητικές προσεγγίσεις ελέγχου του σωματικού βάρους	62
4.8: Οργανωμένη ή μη οργανωμένη άσκηση	65
4.9: Smart watches και άσκηση	66
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ	68
5.1: Συζήτηση των αποτελεσμάτων	68
5.2: Συμπεράσματα	77
5.3: Περιορισμοί της έρευνας/Μελλοντικές έρευνες	78
5.4: Προτάσεις	79
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	80
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	92
1: Ενημερωτική Επιστολή	92
2: Δήλωση συναίνεσης συμμετοχής στην έρευνα	93
3: Σύμβολα απομαγνητοφώνησης που χρησιμοποιήθηκαν	94
4:Περίληψη των αποτελεσμάτων της έρευνας	95
5: ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ	98
Συμμετέχων : Αλέξανδρος	98
Συμμετέχουσα: Άννα	101
Συμμετέχουσα : Δανάη	106

Συμμετέχουσα : Ελένη	110
Συμμετέχουσα: Κρίστι	115
Συμμετέχων: Μανώλης	120
Συμμετέχουσα: Μυρσίνη	123
Συμμετέχων: Παύλος	126
Συμμετέχων : Σάκης	131
Συμμετέχων: Χάρης	134

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα μελέτη επιχειρεί να διερευνήσει τις σχετικές με τον έλεγχο σωματικού βάρους εμπειρίες, απόψεις και πρακτικές γυμναστών που έχουν πανεπιστημιακή μόρφωση στον τομέα της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού και εργάζονται σε γυμναστήρια.

Η μελέτη συνίσταται σε μια ποιοτική έρευνα με τη διενέργεια ημιδομημένων συνεντεύξεων με δέκα γυμναστές/τριες (5 άνδρες- 5 γυναίκες) οι οποίοι μίλησαν για τις εμπειρίες από το αθλητικό τους παρελθόν, τις τρέχουσες συνήθειές τους διατροφής και άσκησης, τις απόψεις τους και τις συμβουλές τους αναφορικά με θέματα ελέγχου βάρους καθώς και άλλα θέματα διατροφής και άσκησης. Οι συνεντεύξεις απομαγνητοφωνήθηκαν από την ερευνήτρια και το υλικό που προέκυψε αναλύθηκε με βάση τις αρχές της ανάλυσης περιεχομένου.

Οι μαρτυρίες των γυμναστών και γυμναστριών που καταγράφησαν οδήγησαν στα ακόλουθα αποτελέσματα: όλοι οι συμμετέχοντες υπήρξαν αθλητές ως παιδιά και ως έφηβοι, χωρίς ωστόσο να έχουν δεχτεί διαιτητική καθοδήγηση από τους προπονητές τους εκείνη την περίοδο. Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες ήρθαν αντιμέτωποι με την πρόκληση του ελέγχου του βάρους τους κάποια χρονική στιγμή της ζωής τους και ακολούθησαν διαφορετικές διατροφικές πρακτικές. Οι τρέχουσες διατροφικές συνήθειες της πλειονότητας των συμμετεχόντων εναρμονίζονται πλήρως με ένα παραδοσιακό μοντέλο διατροφής μεσογειακού τύπου. Οι συμμετέχοντες, αν και καλούνται συχνά να παρέχουν συμβουλευτική αναφορικά με τον έλεγχο βάρους στους ασκούμενους τους οποίους παρακολουθούν στα γυμναστήρια όπου απασχολούνται, περιορίζονται σε γενικές οδηγίες, σύμφωνα και με τα ουσιώδη χαρακτηριστικά της υγιεινής διατροφής. Προκειμένου για την απώλεια σωματικού βάρους, κατά βάση συμβουλεύουν την εφαρμογή ενεργειακού περιορισμού και τη μείωση των μερίδων φαγητού από όλες τις ομάδες τροφίμων. Αν και σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες (9 στους 10) είναι θετικά διακείμενοι προς τα συμπληρώματα διατροφής, μόνο οι μισοί είναι διατεθειμένοι να τα προτείνουν σε ασκούμενους και πάντα, υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Όλοι τους θεωρούν πολύ σημαντική την «εικόνα» του γυμναστή, ωστόσο, επισημαίνουν τη σημασία της επικοινωνίας και της παρακίνησης των

ασκούμενων. Η πλειονότητα θεωρεί την ισορροπημένη-μειωμένων θερμίδων διατροφή και τη διατροφική υποστήριξη από επαγγελματία διαιτολόγο ως τις πιο αποτελεσματικές διαιτητικές προσεγγίσεις προκειμένου για την απώλεια βάρους. Όλοι δε πιστεύουν πως, συγκρινόμενη με τη μη οργανωμένη άσκηση, η οργανωμένη άσκηση πλεονεκτεί αναφορικά με τον έλεγχο βάρους. Τέλος, στο ζήτημα αυτό, η χρήση των smart watches από τους ασκούμενους αξιολογήθηκε θετικά από τους συμμετέχοντες στη μελέτη.

Η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε ότι οι επαγγελματίες της άσκησης αποτελούν ένα πληθυσμό που έχει να προσφέρει πολλά μέσα από την εργασία του στο χώρο των γυμναστηρίων παράλληλα με την αποτελεσματική και ασφαλή εκγύμναση. Έχοντας την κατάλληλη μόρφωση και με απόλυτο σεβασμό των επαγγελματικών τους ορίων μπορούν να αποτελέσουν πηγή πληροφόρησης και προώθησης υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών για τους ασκούμενους- πελάτες τους.

Λέξεις-κλειδιά: έλεγχος βάρους, απόψεις γυμναστών, πρακτικές προσωπικών γυμναστών, γυμναστήρια, διατροφικές συνήθειες

ABSTRACT

The present study attempts to explore the experiences, beliefs and practices regarding body weight control among exercise professionals who work in gyms and have received university education in the field of Physical Education and Sports.

Using the qualitative research method and through semi-structured interviews, ten exercise professionals (5 men - 5 women) shared their personal experiences concerning their athletic past, current eating and exercise habits as well as, their views and advices on body weight control issues and other nutrition and exercise-related issues. All interviews were recorded with the participant's consent and transcribed by the researcher. Thematic analysis was used to identify key themes.

The analysis of the data derived through the interviews showed the following results: all participants had an athletic engagement as children and adolescents; however, none had received any dietary guidance by his/her athletic coach at the time. Some participants had faced the challenge to control their body weight in the past and had chosen to adhere to specific dietary restrictions. Currently, the eating habits of most participants are in line with a traditional Mediterranean-type dietary model. The exercise professionals, now gym employees, are often asked to provide advice on weight control issues; nevertheless, they select to limit their guidance to general guidelines on the characteristics of a healthy diet. Based on the testimonies collected, the main advice for weight loss calls for energy restriction based on reduced portions from all food groups. Most of the participants (9 out of 10) have a positive opinion about dietary supplements, however, only half of them would recommend supplements to their trainees and, always, under certain conditions. All participants consider the "image" of the trainer as being very important, but point out the importance of motivating their trainees. A balanced diet of reduced calories and nutritional support from a professional dietitian is regarded as being the most effective dietary approach towards weight loss by the majority of the participants. Everyone believes that organized exercise is superior to non-organized, as far as weight loss is concerned. Finally, the effect of the use of a smart watch on the trainees' effort is positively evaluated by all participants.

The present study has shown that exercise professionals have a lot to offer through their work at gyms besides securing an effective and safe workout. Having the appropriate education and maintaining their professional boundaries, they can be a source of information and promotion of healthy eating behaviors/attitudes for their trainees-clients.

Keywords: weight control, exercise professional's views, personal trainers' practices, gyms, eating habits

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικ. 1:Το πρώτο γυμναστήριο στην Ελλάδα.....σελ.17

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίν.1: Οι συμμετέχοντες της έρευναςσελ.48

Πιν.2: Περίληψη των αποτελεσμάτων της έρευνας.....σελ.95 – 97

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

ATs	Athletic trainers
SCSs	Strength and conditioning specialists
REPs	Registered exercise Professionals
PTs	Personal trainers
NCAA	National Collegiate Athletic Association
Π.Ο.Υ.	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
Τ.Ε.Φ.Α.Α.	Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
ACSM	American College of Sports Medicine
NATA	National Athletic Trainer's Association
BMR	Βασικός μεταβολικός ρυθμός
ACC	American College of Cardiology
AHA	American Heart Association
TOS	The Obesity Society
kcal	Χιλιοθερμίδα
FDA	Food and Drug Administration
ΕΟΦ	Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων

ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Η χρήση του γενικευτικού αρσενικού γένους στην παρούσα ερευνητική εργασία στοχεύει στην οικονομία λόγου παρότι η ερευνήτρια υποστηρίζει την υπέρβαση του γλωσσικού σεξισμού στα ακαδημαϊκά έγγραφα.

Έλεγχος σωματικού βάρους: στην παρούσα μελέτη ο όρος αναφέρεται κυρίως στην απώλεια σωματικού βάρους και στη διατήρηση της απώλειας.

Πολλές από τις μελέτες που παρουσιάζονται στην παρούσα έρευνα έχουν πραγματοποιηθεί στις ΗΠΑ και στην Αυστραλία. Ακολουθεί μία παράθεση των επαγγελματιών της άσκησης στις ΗΠΑ και αναφορά στο απαιτούμενο (εάν υπάρχει) μορφωτικό επίπεδο(1-4).

Athletic trainers (AT): πιστοποιημένοι επαγγελματίες υγείας που ανήκουν στον τομέα της αθλητικής ιατρικής. Απαιτείται bachelor's degree (τριετής ελάχιστος χρόνος σπουδών).

Strength and conditioning specialists (SCSs): είναι επαγγελματίες της άσκησης που μπορούν να συνταγογραφήσουν άσκηση για να βελτιώσουν την απόδοση αθλητών ή αθλητικών ομάδων. Απαιτείται συνήθως bachelor's degree (τριετής ελάχιστος χρόνος σπουδών).

Coach: επαγγελματίας της άσκησης που εμπλέκεται στην καθοδήγηση και την προπόνηση μιας αθλητικής ομάδας ή μεμονωμένων αθλητών. Δεν υπάρχουν απαραίτητες εκπαιδευτικές απαιτήσεις.

National Collegiate Athletic Association (NCAA): μη κερδοσκοπικός οργανισμός που εδρεύει στην Ινδιανάπολη των Η.Π.Α. Διοργανώνει τα αθλητικά προγράμματα πολλών κολλεγίων και πανεπιστημίων στις Ηνωμένες Πολιτείες και τον Καναδά και βοηθά περισσότερους από 480.000 φοιτητές-αθλητές κολεγίου που ανταγωνίζονται ετησίως στα κολεγιακά- πανεπιστημιακά πρωταθλήματα. Από το 1973 τα πανεπιστήμια- κολλέγια μέλη της NCAA κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες και πολλές υποκατηγορίες. Τα ιδρύματα των Division I και Division II (κατηγοριών I και II) μπορούν να προσφέρουν υποτροφίες σε αθλητές για να παίξουν ένα άθλημα. Τα ιδρύματα της κατηγορίας III δεν μπορούν να προσφέρουν αθλητικές υποτροφίες. Γενικά, τα μεγαλύτερα ιδρύματα αγωνίζονται στην κατηγορία I και τα μικρότερα στις κατηγορίες II και III.

Registered exercise professionals (REPs), Personal trainers (PTs), fitness instructors: εγγεγραμμένοι επαγγελματίες της άσκησης οι οποίοι είναι κάτοχοι διαπιστευτηρίων

ευρέος φάσματος από πανεπιστημιακούς τίτλους σπουδών έως και διπλώματα από ιδιωτικές σχολές που έχουν παρακολουθήσει δια ζώσης ή διαδικτυακά. Δεν υπάρχουν απαραίτητες εκπαιδευτικές απαιτήσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην εποχή μας δίνεται όλο και μεγαλύτερη έμφαση στη μείωση της νοσηρότητας και των μη μεταδοτικών ασθενειών μέσω της προώθησης της αλλαγής του τρόπου ζωής και των συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία. Ο ορισμός της υγείας όπως όπως είναι καταγεγραμμένος στον πρόλογο του καταστατικού του Π.Ο.Υ. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας), αναφέρει ότι: «Υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία νόσου ή αναπηρίας» (5).

Η ισορροπημένη διατροφή, η φυσική δραστηριότητα και η συμμετοχή στην άσκηση διαδραματίζουν καταλυτικό ρόλο τόσο στη διατήρηση της υγείας, αλλά και στην προαγωγή της, επιφέροντας θετικές μεταβολές σε όλες τις πτυχές που αναφέρονται στον παραπάνω ορισμό. Πολλές έρευνες συνδέουν την τακτική σωματική άσκηση με θετικές ψυχολογικές μεταβολές και γενικότερα με καλύτερη ποιότητα ζωής. Επιπλέον, έρευνες δείχνουν ότι ένας από τους βασικότερους λόγους συμμετοχής στην άσκηση, ιδιαίτερα εντός γυμναστηρίων, είναι ο έλεγχος σωματικού βάρους και ειδικότερα για τις γυναίκες η απώλεια βάρους (6,7). Οι επαγγελματίες της άσκησης που εργάζονται σε γυμναστήρια καλούνται πολλές φορές να συμβουλευθούν ή και να παρακινήσουν τους ασκούμενους πάνω σε θέματα ελέγχου βάρους. Οι επαγγελματίες της άσκησης που εργάζονται σε γυμναστήρια είναι ένας πληθυσμός που έχει ελάχιστα διερευνηθεί σχετικά με τις εμπειρίες τους στον αθλητισμό, την καθημερινή διατροφή και την άσκηση τους, τις συμβουλές που πιθανόν δίνουν γύρω από θέματα ελέγχου βάρους και τις πρακτικές που ακολουθούν, τις απόψεις τους για το ρόλο τους στο χώρο των γυμναστηρίων και άλλα επίκαιρα θέματα διατροφής και άσκησης. Αναφορικά με αυτά τα θέματα διενεργήθηκε η παρούσα έρευνα. Θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι παρά την ισχύουσα νομοθεσία στην Ελλάδα κατά το διάστημα διεξαγωγής της παρούσας έρευνας(8), στο χώρο των γυμναστηρίων μπορούν να εργάζονται ως επαγγελματίες της άσκησης, κάτοχοι τίτλων σπουδών με μεγάλη ποικιλία τόσο σε διάρκεια σπουδών, η οποία μπορεί να ξεκινάει από 0 ώρες δια ζώσης (μόνο online εκπαίδευση), όσο και στον φορέα εκπαίδευσης (ιδιωτικές ή κρατικές σχολές, ιδιωτικοί ή κρατικοί οργανισμοί). Οι συμμετέχοντες γυμναστές της παρούσας έρευνας, είναι όλοι κάτοχοι πανεπιστημιακού τίτλου σπουδών από τμήματα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, τετραετούς φοίτησης.

1.1: Λίγη ιστορία

1.1.1: Από τα στελέχη της «σωμασκίας» στους σημερινούς επιστήμονες της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού (9,10)

Τα πρώτα στελέχη της «σωμασκίας» άρχισαν να εκπαιδεύονται το 1834. Η εκπαίδευση ξεκίνησε από το Γερμανό Λούντβικ Κορκ, στο Γυμναστήριο του Ναυπλίου και υιοθετήθηκε το γερμανικό γυμναστικό σύστημα με σωματικές ασκήσεις στρατιωτικού τύπου και τη χρήση οργάνων (δίζυγα, μονόζυγα κτλ.) με στόχο την ενδυνάμωση.

Το 1862 τα στελέχη της «σωμασκίας» προέρχονταν από το στρατό και τον «Λόχο των Πυροσβεστών».

Το 1880 διορίστηκαν οι πρώτοι γυμναστές σε κάποια σχολεία της Αθήνας. Η γυμναστική εντάχθηκε με απόφαση του Υπουργού Παιδείας ως υποχρεωτικό μάθημα στη Μέση Εκπαίδευση, δύο ώρες κάθε εβδομάδα, και από το 1882 τρεις ώρες κάθε εβδομάδα.

Το 1882 ιδρύθηκε η πρώτη κρατική σχολή γυμναστών, με διάρκεια λειτουργίας μόλις 40 ημέρες και όχι κάθε χρόνο. Το νομοθετικό πλαίσιο καθορίστηκε πέντε χρόνια αργότερα, με το νόμο ΑΧΗ'.

Το 1893 ιδρύθηκε η Ειδική Σχολή Γυμναστών και μετά το 1897 ο χρόνος εκπαίδευσης των γυμναστών αυξήθηκε από σαράντα ημέρες σε δύο χρόνια. Το 1899, με το νόμο ΒΧΚΑ' που αποτέλεσε την πρώτη συστηματική νομοθετική παρέμβαση για την οργάνωση των ζητημάτων που αφορούσαν τη γυμναστική, εισήχθησαν περιορισμοί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων γυμναστών, οι οποίοι θα έπρεπε να είναι τουλάχιστον δευτεροετείς φοιτητές κάποιας άλλης σχολής. Επιπρόσθετα, με τον παραπάνω νόμο δύο γυμναστές θα πήγαιναν για διετή μετεκπαίδευση σε κάποια ευρωπαϊκή χώρα. Ο ένας ήταν ο Ιωάννης Χρυσάφης, ο οποίος το 1899 σπούδασε στη Σουηδία για δύο χρόνια, στο Ινστιτούτο της Στοκχόλμης. Όταν επέστρεψε, υπήρξε σημαντικός γυμναστής, εκπαιδευτικός που προσπάθησε να ενθαρρύνει τον σχολικό αθλητισμό και όχι τον πρωταθλητισμό. Επίσης ανέλαβε την αρχική μετάφραση κανονισμών ομαδικών αθλημάτων που έγιναν δημοφιλή αργότερα. Επιπλέον προσπάθησε να προωθήσει το σουηδικό μοντέλο εκγύμνασης, σύμφωνα με το οποίο η άσκηση γινόταν με διάφορα αθλήματα και δραστηριότητες, όχι μόνο με στρατιωτικού τύπου ασκήσεις. Το 1907 ιδρύθηκε η στρατιωτική σχολή γυμναστών, το πρόγραμμα

της οποίας είναι πλέον επηρεασμένο από το σουηδικό μοντέλο εκγύμνασης. Γενικά στο πρώτο μισό του 20^{ου} αιώνα τόσο το γερμανικό όσο και το σουηδικό μοντέλο εκγύμνασης στην Ελλάδα, είχαν υποστηρικτές, με επικράτηση τελικά (στα μισά του 20^{ου} αιώνα) μίας μορφής του σουηδικού μοντέλου της «Παιδαγωγικής Γυμναστικής».

Η Ειδική Σχολή Γυμναστών, το 1918, αλλάζει σε «Διδασκαλείο της Γυμναστικής» και διευθυντής ορίζεται ο Ι. Χρυσάφης. Το 1929 κατατάσσεται στην Ανώτερη Εκπαίδευση, με τον νόμο 4371/1929. Το 1933 μετονομάζεται σε «Γυμναστική Ακαδημία» με υποχρεωτική τριετή φοίτηση. Το 1939 με τον νόμο 2057/1939 αλλάζει η ονομασία σε Εθνική Ακαδημία Σωματικής Αγωγής (ΕΑΣΑ), στεγάζεται στη Δάφνη Αττικής, η φοίτηση παραμένει τριετής αλλά εντάσσεται πλέον στις Ανώτατες Σχολές. Στην πραγματικότητα όμως παρέμεινε Ανώτερη Σχολή υπό τη Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής της Μέσης Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων. Το 1970, με το Ν.Δ.410/1970 δημιουργήθηκε παράρτημα της ΕΑΣΑ στη Θεσσαλονίκη (στο Αλεξάνδρειο Μέλαθρο). Η φοίτηση έγινε τετραετής από το ακαδημαϊκό έτος 1975-76. Τότε περίπου αρχίζει να χρησιμοποιείται ευρύτερα και ο όρος «Φυσική Αγωγή». Η ΕΑΣΑ έγινε στην πραγματικότητα αυτοδιοικούμενη, «Ανώτατη και Επιστημονική», με το νόμο του 1982. Το 1982, ιδρύθηκαν τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. (Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού), πανεπιστημιακά τμήματα, στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη. Το 1983, τα τμήματα της ΕΑΣΑ εντάχθηκαν στα Τ.Ε.Φ.Α.Α με το ΠΔ 107/1983.

Τα επόμενα χρόνια ιδρύθηκαν αλλά τρία Τ.Ε.Φ.Α.Α.:

Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θράκης με έδρα την Κομοτηνή το 1983.

Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών το 1986, που αρχικά λειτουργούσε ως παράρτημα του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης έως και το 1996 οπότε και έγινε ανεξάρτητο Τμήμα.

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στα Τρίκαλα το 1994.

1.1.2: Τα γυμναστήρια στην Ελλάδα

Το πρώτο γυμναστήριο στην Ελλάδα ιδρύθηκε το 1834 στο Ναύπλιο υπό την διεύθυνση του Γερμανού γυμναστή Λούντβικ Κορκ, και κατά το γερμανικό μοντέλο εκγύμνασης περιελάμβανε όλα τα γυμναστικά όργανα εκείνης της εποχής (δίζυγα, μονόζυγα, σχοινιά, αιώρες, κλπ.)(φωτ.1). Σταδιακά ιδρύθηκαν γυμναστήρια στην Αίγινα, τη Σύρο και την Αθήνα. Στην Αθήνα το 1858, στην γωνία των οδών Πλουτάρχου και Β. Σοφίας, ιδρύθηκε το Δημόσιο Γυμναστήριο από την Βασίλισσα Αμαλία, το μοναδικό κρατικό γυμναστήριο έως την δεκαετία του 1870, και διατίθετο για τη γύμναση φοιτητών και

αργότερα πολιτών με εισιτήριο 20 λεπτών. Στο Δημόσιο Γυμναστήριο πήγαινε και ο Ιωάννης Φωκιανός, ένας από τους κορυφαίους Έλληνες γυμναστές του 19^{ου} αιώνα, ο οποίος υπήρξε μαθητής και στη συνέχεια βοηθός του Γεωργίου Θ. Παγώντα. Ο Ιωάννης Φωκιανός, διετέλεσε επόπτης των κρατικών γυμναστηρίων και το 1883 δημοσίευσε το «Εγχειρίδιον Γυμναστικής», ένα από τα πρώτα βιβλία για τη γυμναστική που γράφτηκαν στην Ελλάδα. Όταν το 1878 ιδρύθηκε το Κεντρικό Γυμναστήριο, σήμερα Εθνικό Γυμναστήριο Αθηνών «Ιωάννης Φωκιανός», ορίσθηκε και παρέμεινε διευθυντής του μέχρι τον θάνατό του το 1896(11).



Εικ. 1:Το πρώτο γυμναστήριο στην Ελλάδα(11)

Από τότε έως σήμερα

Σήμερα το ιδανικό γυμναστήριο προϋποθέτει σύγχρονες εγκαταστάσεις άθλησης, ποικιλία και υψηλό επίπεδο στον εξοπλισμό και επιστημονικά καταρτισμένο προσωπικό. Στην Ελλάδα πολλές ονομασίες υποδηλώνουν το χώρο ενός γυμναστηρίου. Οι ονομασίες συνήθως είναι στην αγγλική γλώσσα, μονοσύλλαβες ή δισύλλαβες για να είναι πιο σύντομες και ευκολομνημόνευτες. Ονομασίες όπως Fitness club ή center ή studio (λέσχη ή κέντρο φυσικής κατάστασης), Spa ή Health club ή center (λέσχη ή κέντρο υγείας), Gym (γυμναστήριο), κ.α..

Τα γυμναστήρια ως επιχειρήσεις παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία ως προς το μέγεθος τους, την πολυτέλεια, τον εξοπλισμό, τις παροχές υπηρεσιών που προσφέρουν. Έχουν

χώρους για αερόβια εκγύμναση, με διαδρόμους, στατικά ποδήλατα, ελλειπτικά μηχανήματα, steppers κτλ., χώρους για ενδυνάμωση με ελεύθερα βάρη, μπάρες, αλτήρες, μηχανήματα αντιστάσεων, αίθουσες για την πραγματοποίηση ποικίλων ομαδικών μαθημάτων. Επιπλέον πολλά γυμναστήρια έχουν ειδικό εξοπλισμό όπως πλατφόρμες δόνησης, τοίχους αναρρίχησης, αιώρες για aerial προγράμματα, reformer για pilates κτλ., για να προλάβουν και να ικανοποιήσουν τις απαιτήσεις των πελατών τους. Επίσης προσφέρουν τη δυνατότητα να γυμναστεί κάποιος υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή, μόνος του ή σε μικρή ομάδα, σε πληθώρα προγραμμάτων. Πολλές φορές, οι ιδιοκτήτες των γυμναστηρίων στην προσπάθειά τους να προσφέρουν όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένες υπηρεσίες προς τους πελάτες τους προσλαμβάνουν διαιτολόγους, φυσικοθεραπευτές και άλλες ειδικότητες ως εργαζόμενους. Όλα αυτά καθορίζουν και το ύψος της συνδρομής για τον υποψήφιο ασκούμενο-πελάτη.

1.2: Ο ρόλος του γυμναστή στο γυμναστήριο

Οι επαγγελματίες της άσκησης που εργάζονται στα γυμναστήρια παρέχουν στους ασκούμενους-πελάτες τους ατομικά ή ομαδικά προγράμματα εκγύμνασης επιστημονικά καταρτισμένα και φροντίζουν για τη σωστή και ασφαλή πραγματοποίησή τους. Συγκεκριμένα έχουν τις εξής αρμοδιότητες, μεμονωμένα ή και συνδυαστικά:

α) γυμναστής στην αίθουσα με τα όργανα: παρέχει εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης στους ασκούμενους- πελάτες, είναι διαθέσιμος για ερωτήσεις, για διορθώσεις ή και βοήθεια των ασκούμενων-πελατών στην εκτέλεση των ασκήσεων, επιβλέπει τη σωστή χρήση των οργάνων του γυμναστηρίου.

β) γυμναστής ομαδικών μαθημάτων: διδάσκει και συνήθως επιδεικνύει ποικίλες, προσχεδιασμένες συνεδρίες άσκησης που αποτελούν μέρος του τακτικού χρονοδιαγράμματος του γυμναστηρίου, σε ομάδες ασκούμενων-πελατών με περιορισμένη ατομική αλληλεπίδραση.

γ) προσωπικός γυμναστής (personal trainer): αναλαμβάνει προσωπικές συνεδρίες άσκησης με ασκούμενους-πελάτες στο χώρο του γυμναστηρίου ή μπορεί να είναι αυτοαπασχολούμενος και να λειτουργεί ανεξάρτητα. Παρέχει εξατομικευμένα και πλήρως εποπτευόμενα μαθήματα/συνεδρίες άσκησης. Παρακολουθεί και υποστηρίζει τους πελάτες του στην επίτευξη των στόχων τους.

Ωστόσο, πολλές φορές εκτός των τυπικών αρμοδιοτήτων τους, οι επαγγελματίες της άσκησης καλούνται να ενθαρρύνουν και να παρακινήσουν τους ασκούμενους -πελάτες τους σε τομείς πέραν της άσκησης στο γυμναστήριο, όπως την υιοθέτηση θετικών για την υγεία στάσεων και συμπεριφορών και την αποφυγή ανθυγιεινών συνηθειών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1: Έλεγχος βάρους

Παρόλο που η παχυσαρκία έχει πάρει διαστάσεις πανδημίας στην εποχή μας, δεν είναι μία νέα ασθένεια. Πριν από δύομιση χιλιάδες χρόνια, ο Ιπποκράτης είχε προειδοποιήσει ότι η παχυσαρκία δεν είναι απλά μια ασθένεια, αλλά είναι ο προάγγελος άλλων και ότι ο ξαφνικός θάνατος είναι πιο συχνός σε αυτούς που είναι ευτραφείς παρά στους λεπτούς (12). Η ανάπτυξη της ιδέας ότι η άσκηση είναι φάρμακο, ενθαρρύνει όλο και περισσότερους από τον γενικό πληθυσμό να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα ή και να ξεκινήσουν να ασκούνται συστηματικά, με στόχο τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους και την καταπολέμηση των χρόνιων νόσων της σύγχρονης ζωής.

2.1.1: Έλεγχος βάρους και άσκηση

Πολλές ιδιωτικές ή κρατικές ενώσεις, ομάδες, οργανισμοί, δημοσιεύουν προτάσεις, θέσεις, αναφορές, συστάσεις, οδηγίες σχετικά με την παχυσαρκία όπου η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Οι συστάσεις και οι οδηγίες συνήθως κατηγοριοποιούνται βάσει της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σε βαθμού Α (υπάρχουν δεδομένα από πολύ καλά σχεδιασμένες πειραματικές, κλινικές ή επιδημιολογικές μελέτες), Β (υπάρχουν πειραματικές, κλινικές ή επιδημιολογικές μελέτες που παρέχουν μια ισχυρή θεωρητική λογική για τη σύσταση) και C (σύσταση παρά την έλλειψη κλινικών μελετών ή που βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε στοιχεία ανεπίσημα τη δεδομένη στιγμή).

Οι πρώτες ομοσπονδιακές κατευθυντήριες οδηγίες των Η.Π..Α σχετικά με τον έλεγχο βάρους εκδόθηκαν το 1998 με τίτλο «Κλινικές Κατευθυντήριες Γραμμές για την Αναγνώριση, Αξιολόγηση και Θεραπεία του Υπερβολικού Βάρους και της Παχυσαρκίας στους Ενήλικες: Η Αναφορά των Αποδεικτικών Στοιχείων»(13).

Στις πρώτες εκείνες οδηγίες υπογραμμίζεται ότι η φυσική δραστηριότητα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της προσπάθειας απώλειας βάρους αλλά και της διατήρησης της απώλειας (βαθμός σύστασης Α). Συγκεκριμένα, συστήνεται μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα για 30 έως 45 λεπτά, 3 έως 5 ημέρες την εβδομάδα και αναφέρει ότι όλοι οι ενήλικες πρέπει να θέσουν έναν μακροπρόθεσμο στόχο για 30 λεπτά ή περισσότερο φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης τις περισσότερες και

κατά προτίμηση όλες τις ημέρες της εβδομάδας. Επίσης επισημαίνεται ο ρόλος των επαγγελματιών της άσκησης, ανάμεσα σε άλλους επαγγελματίες υγείας, στην παροχή αξιολόγησης και παρακολούθησης κατά την απώλεια βάρους.

Δέκα χρόνια μετά, το American College of Sports Medicine (ACSM), ύστερα από παρακολούθηση και ανάλυση των ερευνών που πραγματοποιήθηκαν, εκδίδει τις συστάσεις του για συνταγογράφηση άσκησης σε υγιείς ενήλικες και συμμετοχή της άσκησης σε στρατηγικές παρέμβασης για απώλεια βάρους και για διατήρηση της απώλειας (14,15). Σύμφωνα με τη θέση του ACSM, μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα, 150 με 250 λεπτά εβδομαδιαίως, φαίνεται να είναι αποτελεσματική για την πρόληψη της αύξησης βάρους, ενώ παρέχει μόνο μέτρια απώλεια βάρους. Φυσική δραστηριότητα >250 λεπτά εβδομαδιαίως, έχει συσχετιστεί με κλινικά σημαντική απώλεια βάρους. Μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα 150 με 250 λεπτά εβδομαδιαίως, θα βελτιώσει την απώλεια βάρους σε συνδυασμό με μέτριο διατροφικό περιορισμό, αλλά όχι με σοβαρό διατροφικό περιορισμό. Προοπτικές μελέτες και μελέτες διατομής δείχνουν ότι μετά την απώλεια βάρους, η διατήρηση της απώλειας βελτιώνεται με φυσική δραστηριότητα >250 λεπτά εβδομαδιαίως. Επιπλέον περιέχει επισήμανση για τους επαγγελματίες της άσκησης ότι θα πρέπει να είναι προσεκτικοί σχετικά με την παροχή διατροφικών συμβουλών σε υπέρβαρους και παχύσαρκους ενήλικες. Ειδικότερα, συνιστάται προσοχή όταν υπάρχουν παράγοντες κινδύνου χρόνιας νόσου ή γνωστές χρόνιες ασθένειες. Τονίζει ότι η παροχή συγκεκριμένων συστάσεων για τη διατροφή μπορεί να είναι εκτός του πεδίου πρακτικής για τον επαγγελματία της άσκησης και ότι η κατάλληλη πορεία δράσης ενδέχεται να απαιτεί παραπομπή σε πτυχιούχο διαιτολόγο.

Η σημαντικότητα της άσκησης στη διατήρηση της απώλειας φαίνεται σε πολλές μελέτες. Σε πολλές χώρες υπάρχουν μητρώα ατόμων που κατάφεραν να διατηρήσουν την απώλεια βάρους τους. Το National Weight Control Registry (NWCR) των Η.Π.Α. είναι μια ερευνητική μελέτη(16) «επιτυχημένων χαμένων» (successful losers), που περιλαμβάνει άτομα (18 ετών και άνω) που έχουν χάσει τουλάχιστον 13,6 κιλά βάρους και έχουν διατηρήσει την απώλεια για τουλάχιστον ένα έτος. Έχει περισσότερα από 10.000 μέλη (80% είναι γυναίκες), τα οποία συμπληρώνουν ετήσια ερωτηματολόγια σχετικά με τις τρέχουσες συνήθειες τους διατροφής και άσκησης, καθώς και στρατηγικές που ακολουθούν για τη διατήρηση της απώλειας βάρους. Προσδιορίζει

πρόσθετες στρατηγικές για τη διατήρηση της απώλειας βάρους, οι οποίες περιλαμβάνουν συμμετοχή σε υψηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας (π.χ. 225 έως 300 λεπτά / εβδομάδα), κατανάλωση δίαιτας χαμηλών λιπαρών και χαμηλών θερμίδων (1200 έως 1300 kcal / ημέρα, για τις γυναίκες), και συχνό ζύγισμα (μία φορά την εβδομάδα ή περισσότερο).

Έρευνα (17) που αναδεικνύει την αξία της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης, τόσο στην απώλεια όσο και στη διατήρηση της απώλειας σωματικού βάρους, πραγματοποιήθηκε σε 3.591 εγγεγραμμένους της NWCR. Συγκεκριμένα τους χώρισε σε 4 κατηγορίες ανάλογα με τη σωματική τους δραστηριότητα (<1000, 1000 έως < 2250, 2250 έως < 3500, και ≥ 3500 kcals/εβδ.) και σύγκρινε την πρόσληψη ενέργειας, τη σύνθεση μακροθρεπτικών συστατικών της καθημερινής διατροφής, τις διατροφικές συμπεριφορές, τις στρατηγικές διατήρησης απώλειας βάρους και την ανάκτηση βάρους μετά από 3 έτη, μεταξύ αυτών των 4 ομάδων. Η έρευνα έδειξε μεταξύ άλλων ότι οι συμμετέχοντες με το υψηλότερο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας κατά την καταχώριση στο μητρώο είχαν χάσει το περισσότερο βάρος και ανέφεραν χαμηλότερη πρόσληψη λιπαρών, μεγαλύτερη διατροφική συγκράτηση και μεγαλύτερη εξάρτηση από διάφορες συγκεκριμένες διατροφικές στρατηγικές για τη διατήρηση της απώλειας βάρους.

Άλλη διαδικτυακή έρευνα (18) πραγματοποιήθηκε σε 794 εγγεγραμμένους της NWCR και ένα δημογραφικά παρόμοιο εθνικό δείγμα 833 ατόμων σχετικά με τη χρήση τεχνολογίας αυτοπαρακολούθησης (smartphones και εφαρμογές για καταγραφή άσκησης και διατροφής). Η έρευνα έδειξε ότι η χρήση της τεχνολογίας αυτοπαρακολούθησης ήταν συχνότερη από τους διατηρήσαντες την απώλεια βάρους σε σχέση με το εθνικό αντιπροσωπευτικό δείγμα.

Στην Ελλάδα διενεργείται η MedWeight (19), στο μητρώο της οποίας καταγράφονται εκτός από τους «διατηρήσαντες» την απώλεια βάρους και οι «επανακτήσαντες», παρέχοντας έτσι στους ερευνητές τη δυνατότητα σύγκρισης συμπεριφορών και συνηθειών ανάμεσα στις δύο ομάδες. Στα έως τώρα αποτελέσματα επιβεβαιώνεται ότι οι άνδρες «διατηρήσαντες» παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με τους «επανακτήσαντες»(20).

2.1.2: Ασφαλείς πρακτικές στον έλεγχο σωματικού βάρους

Πολλές φορές, αθλητές και ασκούμενοι, ανταποκρινόμενοι στις ανάγκες του αθλήματος τους, ή στην προσπάθεια τους να αποκτήσουν το «ιδανικό» σώμα χρησιμοποιούν πρακτικές ελέγχου του σωματικού τους βάρους αμφιλεγόμενες ή και επικίνδυνες για την υγεία τους. Δίαιτες πολύ χαμηλών θερμίδων, νηστεία, τακτικές πρόκλησης αφυδάτωσης, αποτελούν μερικές από αυτές τις πρακτικές και μπορούν να αποβούν μοιραίες για την υγεία τους (21).

Σε αθλήματα στα οποία το σωματικό βάρος μπορεί να διαδραματίσει ρόλο στην απόδοση (π.χ. πολεμικές τέχνες, πάλη κτλ.), χρησιμοποιούνται συστήματα ταξινόμησης βάρους, τα οποία σχεδιάστηκαν για να διασφαλίσουν ασφαλή και δίκαιη συμμετοχή για όλους τους αθλητές. Ωστόσο, οι αθλητές για να αγωνιστούν στη χαμηλότερη δυνατή κατηγορία βάρους, συχνά χρησιμοποιούν επικίνδυνες πρακτικές, όπως υπερβολικά έντονη άσκηση, αφυδάτωση με περιορισμό υγρών, σάουνα, χρήση καθαρτικών και διουρητικών χαπιών, πρόκληση εμετού(22,23). Το ίδιο συμβαίνει και σε άλλα αθλήματα όπως ο χορός, η ενόργανη γυμναστική και η ποδηλασία, όπου δεν υπάρχει κατηγοριοποίηση βάσει σωματικού βάρους, αλλά πιστεύεται ότι το βάρος και η σύνθεση του σώματος επηρεάζουν τη φυσική απόδοση και την αισθητική της απόδοσης(24).

Η National Athletic Trainer's Association (NATA) στην επίσημη θέση της (25) παρουσιάζει στα μέλη της (athletic trainers) αλλά και σε όλους τους επαγγελματίες της άσκησης, συστάσεις, πρακτικές απώλειας βάρους και συντήρησης της απώλειας για αθλητές και ασκούμενους- πελάτες. Συστάσεις σχετικές με τον έλεγχο βάρους και με βαθμό B και C (ισχυρή σύσταση) αποτελούν οι παρακάτω:

Ο έλεγχος του σωματικού βάρους και της σύνθεσης του σώματος πρέπει να περιλαμβάνει διατροφή και άσκηση.

Θα πρέπει να γίνεται εκτίμηση της σύνθεσης του σώματος που να καθορίζει το στόχο για ασφαλές σωματικό βάρος και σύνθεσης σώματος.

Το σωματικό βάρος πρέπει να προσδιορίζεται σε ενυδατωμένη κατάσταση.

Η συνολική θερμιδική πρόσληψη πρέπει να προσδιορίζεται με υπολογισμό του βασικού μεταβολικού ρυθμού (BMR) και τις ενεργειακές ανάγκες για την αθλητική δραστηριότητα και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται εξισώσεις μεταβολικής εκτίμησης που λαμβάνουν υπόψη το μέγεθος του σώματος, την άλιπη μυϊκή μάζα, τη λιπώδη

μάζα, την ηλικία, το φύλο και την ενεργειακή δαπάνη λόγω άσκησης. Υπογραμμίζει ότι ένα μειονέκτημα στη χρήση εξισώσεων εκτίμησης BMR είναι ότι ο μυϊκός ιστός χρησιμοποιεί περισσότερη ενέργεια από ότι ο μη μυϊκός ιστός, επομένως, οι εξισώσεις που δεν συνεκτιμούν τη μυϊκή μάζα μπορεί να υποτιμούν τις καθημερινές θερμιδικές ανάγκες αθλητών ή ασκούμενων -πελατών που είναι πολύ μυώδεις.

Κατά τον υπολογισμό των ενεργειακών αναγκών σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρά, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της αθλητικής δραστηριότητας.

Ένα ασφαλές και υγιές διατροφικό πρόγραμμα που παρέχει επαρκή ενέργεια και θρεπτικά συστατικά πρέπει να διατηρείται καθόλη τη διάρκεια του έτος. Για τους αθλητές και τους ασκούμενους- πελάτες προτείνει το Food Guide Pyramid [σήμερα MyPlate] (26), το οποίο περιγράφει τις ομάδες τροφίμων και τον συνιστώμενο αριθμό καθημερινών μερίδων ανά ομάδα, που πρέπει να καταναλώνουν οι ενήλικες και τα παιδιά, ώστε να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Επισημαίνει ότι ακόμα κι αν αυτή η μέθοδος μπορεί να υποτιμά τις ανάγκες σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες των αθλητών ή ασκούμενων, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να καθοδηγήσει σωστά τις διατροφικές ανάγκες ενός ατόμου για πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων και τη συνολική πρόσληψη θερμίδων.

Επιπλέον τονίζει ότι μόνο επαγγελματίες της άσκησης με ειδίκευση στη διατροφή ή πτυχιούχοι διαιτολόγοι ή άλλοι επαγγελματίες υγείας πρέπει να παρέχουν συμβουλές και να καθοδηγούν αθλητές και ασκούμενους αναφορικά με τον έλεγχο βάρους. Τα πρωτόκολλα που χρησιμοποιούν πρέπει να είναι ασφαλή και με βάση τα πιο πρόσφατα στοιχεία. Επίσης συνιστά σε προπονητές, συναθλητές, μέλη της οικογένειας να απέχουν από το να σχολιάζουν ή να παρέχουν συμβουλές σχετικά με τον έλεγχο βάρους.

Όσον αφορά τα συμπληρώματα διατροφής για αθλητές, τονίζει πως αθλητές και ασκούμενοι-πελάτες πρέπει να εκπαιδεύονται κατά της λήψης τους χωρίς πρώτα να συμβουλευτούν έναν επαγγελματία της άσκησης, διαιτολόγο ή άλλον επαγγελματία υγείας που έχουν τις ανάλογες γνώσεις. Επιπλέον αναφέρει ότι πριν τη χρήση πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι κανονισμοί αθλητικών και άλλων κυβερνητικών οργανισμών όπως το National Collegiate Athletic Association (NCAA), την Ολυμπιακή

Επιτροπή των ΗΠΑ και τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή που ορίζουν τα εγκεκριμένα συμπληρώματα για χρήση από αθλητές.

Οι οργανισμοί American College of Cardiology (ACC), American Heart Association (AHA) Task Force on Practice Guidelines και The Obesity Society (TOS), στις κατευθυντήριες γραμμές τους (27) αναφέρουν ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε από τις ακόλουθες στρατηγικές, με βαθμό σύστασης A, για απώλεια βάρους:

Κατανάλωση 1.200-1.500 kcal / ημέρα για τις γυναίκες και 1.500-1.800 kcal / ημέρα για τους άνδρες (τα επίπεδα kcal συνήθως προσαρμόζονται για το σωματικό βάρος του ατόμου).

Ενεργειακό έλλειμμα 500 kcal / ημέρα ή 750 kcal / ημέρα.

Μία από τις τεκμηριωμένες δίαιτες που περιορίζουν ορισμένες ομάδες τροφίμων (όπως τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες ή τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά) προκειμένου να δημιουργηθεί ενεργειακό έλλειμμα με μειωμένη πρόσληψη τροφής.

Διατροφική υποστήριξη από επαγγελματία διαιτολόγο για παχύσαρκα και υπέρβαρα άτομα που θα επωφεληθούν από απώλεια βάρους, με βάση τις διατροφικές προτιμήσεις του ασθενούς και την κατάσταση υγείας του.

2.2: Εκπαίδευση και πεδίο πρακτικής των Επαγγελματιών της άσκησης σχετικά με τη διατροφή

Η διατροφή, η σύνθεση του σώματος και ο έλεγχος του σωματικού βάρους έπαιζαν πάντα καθοριστικό ρόλο σε ορισμένα αθλήματα, ιδιαίτερα σε υψηλού επιπέδου αθλητές. Στις μέρες μας, με τον αριθμό των ανθρώπων που ασκούνται ερασιτεχνικά, σε γυμναστήρια ή σε εξωτερικούς χώρους, να αυξάνεται καθημερινά, έχει αυξηθεί και το ενδιαφέρον για όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση και την υγεία. Επιπλέον, η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση αποτελούν απαραίτητα συστατικά όλων των στρατηγικών απώλειας σωματικού βάρους και διατήρησης της απώλειας. Σε αυτό το πλαίσιο, οι επαγγελματίες της άσκησης, πρέπει να είναι εφοδιασμένοι κατάλληλα ώστε να βοηθήσουν τους αθλητές- ασκούμενους- πελάτες τους να επιτύχουν τους στόχους τους, οι οποίοι πολλές φορές περιλαμβάνουν τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους.

2.2.1: Διατροφικές γνώσεις των Επαγγελματιών της άσκησης

Στις αρχές της δεκαετίας του 1990, το κρατικό πανεπιστήμιο της Πενσυλβανίας έγινε το πρώτο αθλητικό τμήμα του National Collegiate Athletic Association (NCAA) που χρηματοδότησε και στελέχωσε μια θέση για την αθλητική διατροφή (28). Από τότε, άλλα αθλητικά τμήματα πανεπιστημίων και κολεγίων στις Η.Π.Α. έχουν προσλάβει ή συμβουλευτεί επαγγελματίες διατροφής για διατροφική συμβουλευτική και διατροφική εκπαίδευση αθλητών και μελών του προσωπικού (29). Η πρακτική αυτή δεν είναι εθνικά διαδεδομένη στις Η.Π.Α., ωστόσο οι αθλητές συχνά προσδιορίζουν προπονητές, γυμναστές, γιατρούς, συμπαίκτες και δημοφιλή μέσα (internet) ως πρωταρχικές πηγές πληροφόρησης για τη διατροφή τους (30,31). Στις Η.Π.Α οι πτυχιούχοι επαγγελματίες της άσκησης απαιτείται να παρακολουθήσουν τουλάχιστον ένα επίσημο πρόγραμμα διατροφής για να ολοκληρώσουν τον κύκλο σπουδών τους(32), ενώ οι προπονητές γενικά δεν έχουν ελάχιστη τυποποιημένη εκπαιδευτική απαίτηση.

Στην Ελλάδα υπάρχουν πέντε τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού(ΤΕΦΑΑ), όπου οι φοιτητές διδάσκονται μαθήματα αναφορικά με τη διατροφή κατά την τετραετή φοίτηση τους, είτε στο βασικό κύκλο σπουδών είτε ως μαθήματα επιλογής. Συγκεκριμένα και σύμφωνα με τους οδηγούς σπουδών των τμημάτων:

Στο τμήμα του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) στην ειδίκευση «Ευρωστία και Υγεία» διδάσκεται ως μάθημα επιλογής το «Διατροφή: Αθλητική απόδοση και Υγεία» για ένα εξάμηνο (σύμφωνα με τον οδηγό σπουδών 2016)(33).

Στο τμήμα του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ), στο βασικό κύκλο σπουδών, στο 4^ο εξάμηνο διδάσκεται το μάθημα: «Βιοχημεία της Άσκησης και Διατροφή αθλουμένων» και επιπλέον υπάρχει το μάθημα επιλογής «Άσκηση και Παχυσαρκία(34)».

Στο τμήμα του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου (ΔΠΘ) στην κατεύθυνση της προπονητικής, διδάσκεται ως υποχρεωτικό για ένα εξάμηνο το μάθημα «Διατροφή και Αθλητική Απόδοση» (σύμφωνα με τον οδηγό σπουδών 2018-2019)(35).

Στο τμήμα Σερρών του ΑΠΘ διδάσκεται ως υποχρεωτικό το μάθημα «Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής» και θεωρείται προαπαιτούμενο για όσους φοιτητές θέλουν

να παρακολουθήσουν το μάθημα επιλογής «Διατροφή Ασκουμένων». Επιπλέον διδάσκεται ως επιλεγόμενο το μάθημα «Διατροφή για υγεία»(36).

Στο τμήμα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (ΠΘ), διδάσκεται το μάθημα «Διατροφή και Άσκηση», ως υποχρεωτικό στην κατεύθυνση Αγωνιστικού Αθλητισμού και ως επιλογής στην κατεύθυνση Άσκησης, Υγείας και Αναψυχής(37).

Στον ευρύτερο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης, οι πανεπιστημιακοί πτυχιούχοι αποτελούν ένα μέρος μόνο του εργαζόμενου δυναμικού. Υπάρχουν πολλοί απόφοιτοι ιδιωτικών ή και κρατικών σχολών, οργανισμών, κολεγίων κτλ που εργάζονται σε ομάδες, σχολές, γυμναστήρια κτλ. Η Ελλάδα, ανταποκρινόμενη στις Ευρωπαϊκές συστάσεις έχει αναπτύξει το Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων (ΕΠΠ) (38) για τη δια βίου μάθηση με σκοπό να υπάρχει ένα κατανοητό σύστημα ταξινόμησης όλων των δεξιοτήτων και των προσόντων που αποκτώνται μέσω πολλαπλών τρόπων μάθησης (τυπική, μη τυπική, άτυπη μάθηση). Το ΕΠΠ έχει 8 επίπεδα που καλύπτουν όλο το φάσμα των προσόντων από το δημοτικό έως και την ανώτατη εκπαίδευση. Τα επίπεδα 6,7 και 8 αντιστοιχούν στην ανώτατη εκπαίδευση(6:πανεπιστημιακό πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ, 7:μεταπτυχιακό δίπλωμα, 8:διδακτορικό δίπλωμα). Το «Δίπλωμα Επαγγελματικής Ειδικότητας, Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Επιπέδου 5», χορηγείται στους αποφοίτους ΙΕΚ μετά από πιστοποίηση. Το «Πτυχίο Επαγγελματικής Ειδικότητας, Εκπαίδευσης και Κατάρτισης, Επιπέδου 4» αντιστοιχεί σε απολυτήριο Γενικού Λυκείου. Το «Πτυχίο Επαγγελματικής Ειδικότητας Επιπέδου 3», χορηγείται στους αποφοίτους των Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ). Τα πτυχία ιδιωτικών σχολών στο χώρο της άσκησης αντιστοιχούν συνήθως στο επίπεδο 3 ή 4 και σπανιότερα 5.

2.2.2: Διατροφή και πεδίο πρακτικής των επαγγελματιών της άσκησης

Η Παγκόσμια Συνομοσπονδία εγγεγραμμένων επαγγελματιών της άσκησης (ICREPS) στο Global Standards 1 (39), αναφέρει το σύνολο των δεξιοτήτων και των γνώσεων που απαιτούνται, για να μπορούν οι επαγγελματίες της άσκησης να παρέχουν ποιοτικές υπηρεσίες άσκησης προς όφελος των ασκούμενων -πελατών τους. Ουσιαστικά αποτελεί το πλαίσιο προσόντων τους ή και την επαγγελματική τους εμβέλεια. Σε αυτό το πλαίσιο υπάρχει κατηγορία που αφορά και την προώθηση της υγιεινής διατροφής στους ασκούμενους-πελάτες. Περιγράφει τις γνώσεις που απαιτούνται για την παροχή βασικών οδηγιών και συμβουλών διατροφής σε υγιείς πελάτες. Συγκεκριμένα αναφέρει πως το πεδίο πρακτικής για τους επαγγελματίες της άσκησης περιλαμβάνει:

α) Παροχή βασικών πληροφοριών στους πελάτες σχετικά με τη διαχείριση της σύνθεσης του σώματος και παραπομπή των πελατών που απαιτούν πιο εκτεταμένες διατροφικές πληροφορίες σε κατάλληλα ειδικευμένο γιατρό / διαιτολόγο.

β) Υποστήριξη ασκούμενων-πελατών με προβλήματα εικόνας σώματος.

γ) Παροχή πληροφοριών σχετικά με τη δομή και τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Τέλος, καταλήγει πως το εύρος της πρακτικής για επαγγελματίες της άσκησης είναι η παροχή συμβουλών για υγιεινή διατροφή και πρέπει να παραμένουν μέσα στα επαγγελματικά τους όρια.

Με παρόμοιο τρόπο και άλλες ομοσπονδίες επαγγελματιών της άσκησης περιγράφουν το πεδίο πρακτικής τους. Η Fitness Australia (40) επιγραμματικά αναφέρει για τους επαγγελματίες της άσκησης ότι πρέπει να παραμένουν εντός επαγγελματικών ορίων και να παρέχουν βασικές πληροφορίες υγιεινής διατροφής, σύμφωνα με τους εθνικούς διατροφικούς οδηγούς.

2.2.3: Έρευνες για τις διατροφικές γνώσεις των επαγγελματιών της άσκησης

Αναφορικά με τις διατροφικές γνώσεις των επαγγελματιών της άσκησης, οι περισσότερες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί αφορούν κυρίως τον πανεπιστημιακό-κολεγιακό αθλητισμό στις Η.Π.Α. και λιγότερο τους επαγγελματίες της άσκησης που εργάζονται σε γυμναστήρια. Οι έρευνες ασχολούνται κυρίως με την γνωστική επάρκεια των προπονητών, των athletic trainers (ATs) και των strength and conditioning specialists (SCSs), σχετικά με θέματα σωματικής αξιολόγησης, ελέγχου βάρους, συμπληρωμάτων, και διατροφικής καθοδήγησης των αθλητών τους.

Τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται είναι συνήθως ερωτηματολόγια, τα οποία αξιολογούν τις γνώσεις των επαγγελματιών της άσκησης αναφορικά με μακροθρεπτικά-μικροθρεπτικά συστατικά, συμπληρώματα, ενυδάτωση και διαχείριση σωματικού βάρους.

Έρευνα (41) πραγματοποιήθηκε σε προπονητές και ATs σε 21 αθλήματα κατηγορίας I του NCAA και στους SCSs του Virginia Polytechnic Institute and State University (VPI & SU, Blacksburg, VA) για να αξιολογήσει τις διατροφικές γνώσεις, τις απόψεις και τις πρακτικές τους. Οι συμμετέχοντες (n = 53) συμπλήρωσαν τα σχετικά ερωτηματολόγια και τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι προπονητές είχαν ποσοστό επιτυχημένων απαντήσεων 67%, οι ATs 66% και οι SCSs 80%. Γενικά οι SCSs και οι

συμμετέχοντες με εμπειρία άνω των 15 ετών σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία από άλλους συμμετέχοντες. Οι διατροφικές πρακτικές αποκάλυψαν ότι οι συμμετέχοντες παρείχαν συμπληρώματα διατροφής σχεδόν σε όλους τους αθλητές(94%). Οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν το σωματικό βάρος ως πιο σημαντικό από τη σύνθεση του σώματος στις επιδόσεις των αθλητών. Πάνω από το 30% των συμμετεχόντων αντιμετώπισαν τουλάχιστον μία περίπτωση διαταραγμένης διατροφής εντός του προηγούμενου έτους. Επιπλέον, 30% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι είχαν διαθέσιμους διαιτολόγους να αποταθούν και τους συμβουλευόνταν. Η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι παρόλο που οι προπονητές, οι ATs και οι SCSs γνωρίζουν ορισμένες διατροφικές συστάσεις, οι πτυχιούχοι διαιτολόγοι ή οι ειδικευμένοι αθλητικοί διαιτολόγοι είναι καλό να αναλαμβάνουν τη διατροφική εκπαίδευση και συμβουλευτική των αθλητών.

Άλλη έρευνα (42) που πραγματοποιήθηκε σε προπονητές πανεπιστημίων του NCAA στις νοτιοανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες με σκοπό να διερευνήσει τις διατροφικές γνώσεις τους, έδειξε διαφορετικά αποτελέσματα. Συγκεκριμένα συμμετείχαν είκοσι προπονητές, 16 άνδρες και πέντε γυναίκες. Τα αθλήματα που εκπροσωπήθηκαν ήταν μπάσκετ (n = 5), cross country και track (n = 5), ποδόσφαιρο (n = 6), ποδόσφαιρο (n = 2), softball (n = 1) και βόλεϊ (n = 2). Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι οι προπονητές δεν είχαν επαρκείς διατροφικές γνώσεις. Μόνο ένας συμμετέχων έλαβε βαθμολογία περίπου 70% (M = 55%). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι προπονητές μπορεί να μην είναι η κατάλληλη πηγή πληροφοριών για τους αθλητές τους.

Έρευνα(43) με μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων (n=579) πραγματοποιήθηκε για να εξετάσει τις πηγές διατροφικής πληροφόρησης που χρησιμοποιούν αθλητές, προπονητές, ATs, SCSs και τις διατροφικές τους γνώσεις. Η έρευνα έγινε σε ιδρύματα της NCAA Division I, II και III σε όλες τις Ηνωμένες Πολιτείες. Οι συμμετέχοντες ήταν αθλητές (n = 185), προπονητές (n = 131), ATs (n = 192), και SCSs (n = 71). Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με τις πηγές διατροφικής πληροφόρησης και τομείς που αφορούν τη βασική διατροφή, συμπληρώματα διατροφής και επιδόσεις, διαχείριση βάρους, και ενυδάτωση. Ως επαρκής γνώση αθλητικής διατροφής ορίστηκε η συνολική βαθμολογία 75% σε όλους τους τομείς. Η έρευνα έδειξε ότι οι ATs (77,8%) και οι SCSs (81,6%) είχαν τις υψηλότερες μέσες βαθμολογίες (ήταν οι μόνοι συμμετέχοντες που είχαν τουλάχιστον τριετή

πανεπιστημιακή μόρφωση). Γνωστική επάρκεια βρέθηκε στο 35,9% των προπονητών, 71,4% των ATs, 83,1% των SCSs και μόνο το 9% των αθλητών. Η πιο συχνή πηγή πληροφόρησης για τους ATs και SCSs ήταν οι διαιτολόγοι, ωστόσο οι πρώτες πηγές πληροφόρησης για τους αθλητές ήταν οι SCSs ακολουθούμενοι από τους ATs και τρίτους τους διαιτολόγους.

2.3: Διατροφική καθοδήγηση από επαγγελματίες της άσκησης στο χώρο των γυμναστηρίων

Οι αθλητές αλλά και οι ασκούμενοι σε γυμναστήρια ζητούν συχνά βοήθεια και συμβουλές από τους επαγγελματίες της άσκησης για την επίτευξη των προσωπικών τους στόχων τους ή και των επιδόσεων τους. Οι στόχοι αυτοί περιλαμβάνουν συχνά αλλαγές στη διατροφή τους και τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους. Ο έλεγχος του σωματικού βάρους αποτελεί άλλωστε έναν από τους βασικότερους λόγους συμμετοχής στην άσκηση, ειδικότερα στο χώρο των γυμναστηρίων.

2.3.1: Προσδοκίες των ασκούμενων για διατροφικές συμβουλές από τους επαγγελματίες της άσκησης

Από την έρευνα NHANES (44) φάνηκε πως μόνο το 10,9% των υπέρβαρων / παχύσαρκων ενηλίκων στους οποίους υποδείχθηκε να χάσουν βάρος, ζήτησε βοήθεια από επαγγελματία υγείας. Συγκεκριμένα, από διαιτολόγο / διατροφολόγο ζήτησε το 4,7%, από προσωπικό γυμναστή το 3%, και από γιατρό το 2,8%. Σύμφωνα με την έρευνα, το γεγονός αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη αλλά και το περιθώριο που υπάρχει για μεγαλύτερη συμμετοχή των επαγγελματιών υγείας σε θέματα ελέγχου βάρους πέρα από την παροχή συστάσεων.

Έρευνα έγινε στην Αυστραλία μέσω διαδικτύου (45), η οποία είχε ως στόχο τη διερεύνηση των προσδοκιών και των εμπειριών που είχαν οι ασκούμενοι-πελάτες σχετικά με τη διατροφική καθοδήγηση από τους προσωπικούς γυμναστές τους (PTs). Ήταν μία έρευνα διατομής και χρησιμοποιήθηκαν κλίμακες Likert για να διερευνήσουν την αναμενόμενη διατροφική φροντίδα, τη διατροφική γνώση των PTs και τις εμπειρίες αυτών που είχαν ζητήσει διατροφική καθοδήγηση από προσωπικό γυμναστή (PT). Συμμετείχαν 627 Αυστραλοί κάτοικοι (77% γυναίκες, 16-74 ετών). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι πολύ συχνά οι συμμετέχοντες περίμεναν οι PTs να έχουν γνώσεις και να είναι σε θέση να συζητούν για την υγιεινή διατροφή, τη μυϊκή

υπερτροφία και την απώλεια σωματικού βάρους. Επιπλέον οι μισοί από τους συμμετέχοντες περίμεναν από τους PTs να έχουν γνώσεις και να συζητούν σχετικά με διατροφή για χρόνιες ασθένειες. Από τους συμμετέχοντες, 334 είχαν προσλάβει PTs και το 98% είχε δεχτεί και διατροφική καθοδήγηση. Οι μισοί (n = 167) ήταν ικανοποιημένοι με τη διατροφική καθοδήγηση που έλαβαν και το 40% ανέφεραν θετικές διατροφικές αλλαγές λόγω της διατροφικής καθοδήγησης των PTs. Επιπλέον βρέθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ ορισμένων δημογραφικών μεταβλητών και των προσδοκιών των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες οι οποίοι ήταν κάτοχοι πανεπιστημιακού πτυχίου σε σύγκριση με συμμετέχοντες που δεν είχαν πανεπιστημιακή εκπαίδευση, σε μικρότερο ποσοστό συμφώνησαν ότι οι PTs πρέπει να παρέχουν: διατροφική καθοδήγηση για χρόνια νόσο (42% έναντι 64%), συμβουλές για τροφικές δυσανεξίες ή αλλεργίες (30% έναντι 53%) και συμβουλές διατροφής για υψηλότερες αθλητικές επιδόσεις (32% έναντι 53%). Η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι ασκούμενοι-πελάτες αναμένουν από τους PTs να παρέχουν διατροφική καθοδήγηση και μάλιστα οι προσδοκίες τους μπορεί να «αναγκάσουν» PTs να παρέχουν διατροφική καθοδήγηση πέρα από το πεδίο πρακτικής τους. Οι ερευνητές θεωρώντας την προσωπική εκγύμναση ευκαιρία για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών, πρότειναν συνειδητοποίηση από τους PTs του εύρους του επαγγελματικού τους πεδίου και χρήση στρατηγικών για τη διαχείριση των προσδοκιών των πελατών τους.

Η ίδια ομάδα ερευνητών πραγματοποίησε άλλη μελέτη (46) με σκοπό να διερευνήσει την πρόθεση των επιχειρήσεων φυσικής κατάστασης, των γυμναστηρίων, να προωθήσουν την παροχή διατροφικής καθοδήγησης από τους PTs. Η έρευνα ήταν διατομής και έγινε με αξιολόγηση περιεχομένου ιστοσελίδας. Συγκεκριμένα, αναλύθηκε το περιεχόμενο από τις ιστοσελίδες γυμναστηρίων σε δύο εκλογικά διαμερίσματα στην Αυστραλία και συγκρίθηκε με τους ρόλους των προσωπικών γυμναστών και το πεδίο άσκησης του επαγγέλματος τους όπως ορίζεται από το Fitness Australia(40). Διερευνήθηκε εάν οι ιστοσελίδες υπονοούσαν ή και διαφήμιζαν άμεσα ή έμμεσα παροχή διατροφικής καθοδήγησης από τους επαγγελματίες της άσκησης. Από τα γυμναστήρια που αξιολογήθηκαν, το 51% ξεκάθαρα διαφήμιζαν διατροφική καθοδήγηση στις ιστοσελίδες τους, όπως εξατομικευμένες δίαιτες από τους PTs, το 34% υπονοούσαν διατροφική καθοδήγηση από τους PTs και μόνο το 14% δεν περιείχε

καμία καταχώρηση για διατροφική καθοδήγηση. Σε καμία ιστοσελίδα δε γινόταν αναφορά σε διαιτολόγο/διατροφολόγο.

2.3.2: Οι επαγγελματίες της άσκησης μένουν εντός του πεδίου πρακτικής τους;

Οι επαγγελματίες της άσκησης είναι σε θέση να παρέχουν «βασική διατροφική καθοδήγηση». Ωστόσο, πολλοί PTs παρέχουν διατροφική καθοδήγηση πέρα από το πεδίο της πρακτικής τους και αυτό έχει αναγνωριστεί ως σημαντικός κίνδυνος, λόγω της γνωστικής τους ανεπάρκειας σε θέματα διατροφής σε πολλές περιπτώσεις.

Έρευνα (47) πραγματοποιήθηκε σε επαγγελματίες της άσκησης, στην Αυστραλία με σκοπό να διερευνήσει την εκπαίδευση τους, τις διατροφικές συμβουλές προς τους ασκούμενους-πελάτες τους και τις πηγές πληροφόρησης τους. Συνολικά 286 ερωτηθέντες ολοκλήρωσαν την έρευνα, συμπεριλαμβανομένων 13 με πανεπιστημιακό πτυχίο διαιτολογίας. Το αναγνωρισμένο σε εθνικό επίπεδο πιστοποιητικό III / IV στο Fitness(ισότιμο με το επίπεδο 3 ή 4 στο ΕΠΠ) ήταν το πιο κοινό προσόν των συμμετεχόντων. Η πλειοψηφία των επαγγελματιών της άσκησης που ανταποκρίθηκαν (88%) δουλεύουν εκτός του επαγγελματικού τους πεδίου, προσφέροντας διατροφική καθοδήγηση στους πελάτες τους, αναφορικά με θέματα άθλησης, φυσικής κατάστασης αλλά και χρόνιων ασθενειών. Αυτό συνέβαινε παρότι το 40% των επαγγελματιών της άσκησης δεν είχαν καμία περαιτέρω κατάρτιση στη διατροφή από την αποφοίτησή τους, και βασιζόνταν κυρίως στη χρήση εύκολα προσβάσιμων πηγών διατροφικής πληροφόρησης (internet, βιβλία, περιοδικά υγείας, συνάδελφοι PTs). Η έρευνα κατέληξε ότι συνιστάται στους επαγγελματίες της άσκησης να περιορίζουν τις συμβουλές διατροφής που παρέχουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης σε γενικές, μη ιατρικής φύσης πληροφορίες, σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές των εθνικών διατροφικών οδηγιών και ότι ζητήματα που είναι εκτός του εργασιακού τους πλαισίου πρέπει να αντιμετωπίζονται με περαιτέρω παραπομπή σε άλλους επαγγελματίες υγείας.

Άλλη έρευνα (48) διερεύνησε τις αντιλήψεις των PTs σχετικά με τον ρόλο τους, το πεδίο της πρακτικής τους και τη διατροφική καθοδήγηση των ασκούμενων-πελατών. Πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες τηλεφωνικές συνεντεύξεις με 15 PTs που εργάζονται στην Αυστραλία. Όλοι οι PTs ανέφεραν ότι παρέχουν διατροφική καθοδήγηση, η οποία θεωρούν ότι αποτελεί σημαντικό στοιχείο του ρόλου τους. Παρόλα αυτά, οι περισσότεροι PTs δεν γνώριζαν ή δεν ήταν σίγουροι για το πεδίο

πρακτικής τους. Μερικοί PTs ανέφεραν ένα κενό μεταξύ της διατροφικής γνώσης που έλαβαν στην επίσημη εκπαίδευση τους και της γνώσης που χρειάζεται για να υποστηρίξουν βέλτιστα τους πελάτες τους ώστε να υιοθετήσουν υγιείς διατροφικές συμπεριφορές. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι το πλαίσιο της προσωπικής εκγύμνασης είναι πιθανό να ευνοεί την παροχή διατροφικής φροντίδας. Οι PTs παρά τις ανησυχίες που εξέφρασαν σχετικά με την ικανότητα τους, δεν ήταν διατεθειμένοι να τροποποιήσουν τις πρακτικές που ακολουθούσαν αναφορικά με την παροχή διατροφικής καθοδήγησης. Η έρευνα κατέληξε ότι για να διασφαλιστεί ότι οι PTs παρέχουν διατροφική καθοδήγηση με ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο, απαιτείται να εργάζονται εντός των επαγγελματικών τους ορίων και να καλύπτεται ένα επαρκές επίπεδο διατροφικών γνώσεων κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης τους.

Άλλη έρευνα των ίδιων ερευνητών (49), πραγματοποιήθηκε σε 142 PTs με στόχο τη μέτρηση της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους, σχετικά με την ικανότητα παροχής διατροφικής καθοδήγησης στους ασκούμενους-πελάτες τους. Η έρευνα χρησιμοποίησε κλίμακες Likert 5 σημείων και οι συμμετέχοντες καλούνταν να βαθμολογήσουν τη διατροφική τους ικανότητα ως ποσοστό στις εξής κατηγορίες: τις γνώσεις, τις δεξιότητες, τις πρακτικές τους την επικοινωνία και τη συμβουλευτική. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι PTs αισθάνονται αυτοπεποίθηση στο να παρέχουν διατροφική καθοδήγηση σε όλους τους πελάτες (μέση βαθμολογία 76% - «πολύ σίγουρος»). Μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις διατροφικές γνώσεις παρατηρήθηκε σε PTs με μεγαλύτερη εμπειρία και εκπαίδευση υψηλότερη από πιστοποιητικό επιπέδου IV. Επιπλέον, η μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις διατροφικές γνώσεις σχετίστηκε με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην αποτελεσματική διατροφική καθοδήγηση. Η έρευνα κατέληξε ότι οι PTs πιστεύουν ότι έχουν τη δυνατότητα να υποστηρίξουν την τροποποίηση του τρόπου ζωής των ασκούμενων-πελατών τους για την πρόληψη χρόνιων ασθενειών.

Μία άλλη έρευνα στις Η.Π.Α.(50) πραγματοποιήθηκε με σκοπό να αξιολογήσει τις γνώσεις αθλητικής διατροφής και τις πρακτικές των PTs, με χρήση ερωτηματολογίου ως ερευνητικού εργαλείου. Συνολικά 129 συμμετέχοντες, 60 PTs σε 14 γυμναστήρια στη Νότια Φλόριντα και άλλοι 69 στο ετήσιο συνέδριο National Strength and Conditioning Association (NSCA) ολοκλήρωσαν τη μελέτη. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το 91,5% των PTs αφιερώνουν χρόνο για διατροφική

συμβουλευτική σε ασκούμενους-πελάτες και το 42,6% χρέωνε ξεχωριστά για τις συγκεκριμένες υπηρεσίες (οι ίδιοι ή το γυμναστήριο). Η μέση βαθμολογία γνώσεων για τη διατροφή ήταν $59,7\% \pm 21,2\%$. Η έρευνα κατέληξε ότι πρέπει να σταματήσουν οι PTs (και τα γυμναστήρια) να παραβιάζουν τη σχετική νομοθεσία με το να διαφημίζουν και να παρέχουν διατροφική καθοδήγηση χωρίς να έχουν τα ανάλογα διαπιστευτήρια.

Άλλη έρευνα (51) πραγματοποιήθηκε με σκοπό να αξιολογήσει τις διατροφικές γνώσεις των επαγγελματιών της άσκησης που εργάζονται σε οποιοδήποτε από τα 27 γυμναστήρια της Γενεύης. Ένα ερωτηματολόγιο που περιείχε κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις, συμπληρώθηκε από 26 επαγγελματίες της άσκησης (19 άνδρες- 6 γυναίκες) που εργάζονταν στα 19 τελικά συμμετέχοντα γυμναστήρια. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το 96% των συμμετεχόντων επαγγελματιών της άσκησης, παρέχει συμβουλές διατροφής και το 50% παρέχουν εξατομικευμένα πλάνα διατροφής. Τα ποσοστά των σωστών απαντήσεων ήταν: 64% για τις «σωστές ή λάθος» ερωτήσεις, 51% για τις κλειστές ερωτήσεις, 37% για τις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, 27% για τις ανοιχτές ερωτήσεις, 4% για τις συστάσεις κατανάλωσης τροφίμων. Το 60% των επαγγελματιών της άσκησης αξιολόγησαν τις διατροφικές τους γνώσεις ως ανεπαρκείς. Η έρευνα κατέληξε ότι οι ασκούμενοι-πελάτες των γυμναστηρίων λαμβάνουν πιθανώς εσφαλμένη διατροφική καθοδήγηση και υποστήριζε την ανάγκη καθιέρωσης επίσημης πιστοποίησης από εθνικό φορέα για τους επαγγελματίες της άσκησης και τη βελτίωση της εκπαιδευτικής και επαγγελματικής κατάρτισης του προσωπικού των γυμναστηρίων.

2.4: Συμπληρώματα διατροφής

Σύμφωνα με τον ορισμό του Εθνικού Οργανισμού Φαρμάκων (ΕΟΦ), ως συμπληρώματα διατροφής νοούνται τα διατροφικά προϊόντα με σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους διαίτας, τα οποία αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών (δηλαδή βιταμινών και ιχνοστοιχείων), ή άλλων ουσιών με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις (πχ βρώσιμα εκχυλίσματα φυτών και άλλα συστατικά φυσικής προέλευσης με θρεπτικά συστατικά όπως βιταμινούχα, μέταλλα, αμινοξέα, πρωτεΐνες αντιοξειδωτικές ουσίες κτλ), μεμονωμένων ή σε συνδυασμό και τα οποία διατίθενται στο εμπόριο σε δοσομετρικές μορφές (κάψουλες, δισκία, φακελάκια σκόνης, φύσιγγες υγρού προϊόντος, φιαλίδια με σταγονόμετρο κλπ.) που προορίζονται να ληφθούν σε προμετρημένες μικρές μοναδιαίες ποσότητες(52). Αν και πολλοί

άνθρωποι χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής, εκείνοι που ασχολούνται με τον αθλητισμό και τη σωματική άσκηση αντιπροσωπεύουν ένα σημαντικό ποσοστό των χρηστών.

Είναι γνωστό ότι οι σωματικά ενεργοί άνθρωποι δεν απαιτούν επιπλέον θρεπτικά συστατικά εκτός από εκείνα που λαμβάνονται από μία ισορροπημένη διατροφή (14).

Η Αμερικανική Διαιτητική Ένωση(ADA), το Αμερικανικό Κολλέγιο της Αθλητικής Ιατρικής(ACSM) και οι Διαιτολόγοι του Καναδά δηλώνουν ότι μόνο όσοι περιορίζουν τη συνολική πρόσληψη ενέργειας, ακολουθούν ιδιαίτερα περιοριστικά προγράμματα απώλειας βάρους, παραλείπουν μία ή περισσότερα περισσότερες ομάδες τροφίμων από τη διατροφή τους, ή καταναλώνουν δίαιτες υψηλών θερμίδων με χαμηλή περιεκτικότητα μικροθρεπτικών συστατικών μπορεί να χρειαστούν συμπληρώματα διατροφής(53). Παρά τις συστάσεις αυτές, η χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής έχει αυξηθεί πολύ τα τελευταία χρόνια. Στην πραγματικότητα, η βιομηχανία συμπληρωμάτων διατροφής έγινε μια διεθνής αγορά κερδίζοντας δισεκατομμύρια δολάρια(54).

Εκτός από τα εξειδικευμένα αθλητικά σωματεία και τους αθλητικούς συλλόγους, ο υψηλότερος επιπολασμός των χρηστών συμπληρωμάτων διατροφής παρατηρείται στα γυμναστήρια. Στα γυμναστήρια οι ασκούμενοι αποτελούν μια κύρια ομάδα-στόχο για τη βιομηχανία των συμπληρωμάτων διατροφής λόγω του αυξανόμενου αριθμού τους και λόγω της ευκολίας πρόσβασης σε μια ποικιλία αθλητικών ποτών , τροφίμων και συμπληρωμάτων διατροφής. Η αύξηση της ζήτησης για συμπληρώματα διατροφής οφείλεται σε προσδοκίες των χρηστών για βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων και της ανάκαμψης του σώματος, πρόληψη διατροφικών ελλείψεων και ασθενειών, μείωση του σωματικού λίπους, αύξηση της μυϊκής μάζας, ενίσχυση της ανοσίας του οργανισμού, αυξανόμενη εγρήγορση και ψυχική δραστηριότητα, μείωση του άγχους (55-58). Τα συμπληρώματα πρωτεϊνών (πρωτεΐνες ορού γάλακτος και φυτικές πρωτεΐνης) είναι πρώτα στις προτιμήσεις των χρηστών, ακολουθούμενα από πολυβιταμίνες, αμινοξέα διακλαδισμένης αλυσίδας , καφεΐνη και κρεατίνη, γλουταμίνη κλπ. Οι λόγοι χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής ποικίλλουν μεταξύ των φύλων. Οι άνδρες χρησιμοποιούν συμπληρώματα για να αυξήσουν ή να διατηρήσουν τον όγκο τους, τη μυϊκή δύναμη και να ενισχύσουν την απόδοση. Οι γυναίκες χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής κυρίως για απώλεια βάρους, για να αυξήσουν τις καύσεις

και την ενεργητικότητα τους, να διατηρήσουν την υγεία τους και να αποτρέψουν διατροφικές ελλείψεις. Οι άνδρες προτιμούν πρωτεΐνες ορού γάλακτος, σκόνη πρωτεΐνης ενώ οι γυναίκες συμπληρώματα με καφεΐνη. Η χρήση πολυβιταμινών είναι εξίσου κοινή στους άνδρες και τις γυναίκες (59).

Ωστόσο, τα ακριβή οφέλη των συμπληρωμάτων διατροφής στην υγεία δεν είναι ακόμη καλά τεκμηριωμένα. Μελέτη που διερεύνησε τις αντιλήψεις των χρηστών για την αποτελεσματικότητά τους, έδειξε κατά ειρωνικό τρόπο, ότι περισσότεροι από τους μισούς χρήστες διατροφικών συμπληρωμάτων (55,1% των ανδρών και 61,5% των γυναικών) πίστευαν ότι δεν θα επηρεαζόταν η απόδοσή τους εάν σταματούσαν τη λήψη τους. Επιπλέον, το 55,7% των χρηστών της ίδιας έρευνας πίστευε ότι υπάρχουν παρενέργειες από την πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής. Οι πιο συχνές παρενέργειες που έχουν αναφερθεί από χρήστες συμπληρωμάτων είναι η αϋπνία και η ανησυχία(60).

Σε μελέτη (61) που πραγματοποιήθηκε σε 170 έφηβους ασκούμενους, σε έντεκα τυχαία επιλεγμένα γυμναστήρια στην Αθήνα, φάνηκε ότι το 60% κατανάλωναν συμπληρώματα διατροφής με τις πρωτεΐνες / αμινοξέα και βιταμίνες να είναι τα πιο δημοφιλή. Εννέα τοις εκατό των χρηστών βρέθηκαν να καταναλώνουν συμπληρώματα διατροφής μολυσμένα με αναβολικά στεροειδή, προορμόνες, επιλεκτικούς διαμορφωτές υποδοχέων ανδρογόνων (SARMs) και αναστολείς αρωματάσης, όλες φαρμακολογικές ουσίες με ιδιότητες ενδοκρινικής διαμόρφωσης που δεν αναφέρονταν στην ετικέτα.

Μία άλλη μελέτη (62), η οποία αφορούσε πιθανούς κινδύνους από την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, πραγματοποιήθηκε ανάμεσα σε ασκούμενους, επαγγελματίες της άσκησης και διαιτολόγους με ημιδομημένες συνεντεύξεις. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν χαμηλή αντίληψη κινδύνου μεταξύ των καταναλωτών διατροφικών συμπληρωμάτων. Οι επαγγελματίες της άσκησης πίστευαν ότι τα οφέλη της κατανάλωσης συμπληρωμάτων διατροφής υπερέβαιναν τους κινδύνους και επομένως δεν έδιναν το μήνυμα στους ασκούμενους-πελάτες τους σχετικά με τους κινδύνους, ενώ αντίθετα, οι διαιτολόγοι που συμμετείχαν στη μελέτη αυτή ήταν ενάντια στη γενική χρήση αθλητικών συμπληρωμάτων διατροφής και αμφισβήτησαν το γεγονός ότι οι επαγγελματίες της άσκησης είχαν τις κατάλληλες διατροφικές γνώσεις για να την υποστηρίξουν.

Για την ελαχιστοποίηση των κινδύνων που μπορεί να προκύψουν από τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, υπάρχουν ελεγκτικοί μηχανισμοί. Το Food and Drug Administration (FDA) είναι ο ελεγκτικός οργανισμός για τα συμπληρώματα διατροφής στις Ηνωμένες Πολιτείες, συμπεριλαμβανομένου τόσο του τελικού προϊόντος όσο και των συστατικών του. Το FDA ενεργεί στο πλαίσιο του Νόμου περί Υγείας και Παιδείας του 1994 (DSHEA) και έχει θέσει αυστηρούς κανόνες για το τι πρέπει να αναγράφεται στις ετικέτες των συμπληρωμάτων διατροφής. Οι εταιρείες είναι υπεύθυνες για την επισήμανση των προϊόντων τους, την εκτίμησή τους και την ασφάλειά τους πριν το εμπορευματοποιήσουν, εξασφαλίζοντας ότι πληρούν τους κανονισμούς DSHEA και FDA (63). Το κενό στη διαδικασία ελέγχου είναι ότι αν και οι κατασκευαστές υποχρεούνται να καταχωρίσουν τα συμπληρώματά τους μέσω του FDA, δεν απαιτείται να λάβουν έγκριση πριν από την παραγωγή ή την πώληση του προϊόντος. Οι κατασκευαστές δεν απαιτείται να δοκιμάζουν τα συστατικά ή τα νέα συμπληρώματα σε κλινικές δοκιμές. Το DSHEA επιτρέπει στο FDA να σταματήσει σε μια εταιρεία την παραγωγή συγκεκριμένου συμπληρώματος διατροφής μόνο όταν η FDA αποδείξει ότι προκαλεί βλάβη. Ωστόσο, τα συμπληρώματα διατροφής δεν συνταγογραφούνται, οπότε δεν υπάρχει επίσημο ελεγκτικό σύστημα μέσω του οποίου μπορεί κάποιος να αναφέρει αρνητικές αντιδράσεις και παρενέργειες.

Στην Ελλάδα ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων (ΕΟΦ) είναι υπεύθυνος για τα συμπληρώματα διατροφής. Για να κυκλοφορήσει ένα νέο σκεύασμα στην ελληνική αγορά πρέπει να κατατεθεί αίτηση γνωστοποίησης στον ΕΟΦ και να πληρεί τις προϋποθέσεις που θέτει η ισχύουσα νομοθεσία(64). Δεν απαιτείται επιπλέον εργαστηριακή ανάλυση της δηλωμένης του σύνθεσης ούτε προληπτικοί έλεγχοι δειγματοληψίας. Με σκοπό την προάσπιση της Δημόσιας Υγείας ο ΕΟΦ εκτελεί –μέσω των εργαστηρίων του- δειγματοληπτικούς ελέγχους και υπάρχουν αυστηρές κυρώσεις σε περιπτώσεις παραβάσεων.

2.4.1: Οι Επαγγελματίες της άσκησης ως πηγές πληροφόρησης για συμπληρώματα διατροφής

Σύμφωνα με την επίσημη θέση της NATA, οι επαγγελματίες της άσκησης ως επαγγελματίες υγείας, απαιτείται να είναι γνώστες σχετικά με τη βασική διατροφή και τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και επιπλέον να είναι ικανοί να παρέχουν πληροφορίες στους αθλητές-ασκούμενους-πελάτες τους σχετικά με την

αποτελεσματικότητα, την ασφάλεια καθώς και τα νομικά ζητήματα που σχετίζονται με τη χρήση συμπληρωμάτων(65).

Σε όλες τις έρευνες, οι επαγγελματίες της άσκησης αποτελούν μία από τις πηγές πληροφόρησης των ασκούμενων σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε έφηβους ασκούμενους σε γυμναστήρια της Αθήνας(61), έδειξε ότι η πλειονότητα των εφήβων (63%) αγόρασε διατροφικά συμπληρώματα από το διαδίκτυο, το 15% από φαρμακείο και το 16% από τους υπεύθυνους του γυμναστηρίου. Μόνο 8% των χρηστών είχαν συμβουλευτεί γιατρό ή διατροφολόγο. Άλλες πηγές πληροφόρησης περιλάμβαναν τον προσωπικό γυμναστή τους (34%), άλλους αθλητές και φίλους (30%), ενώ το 25% των χρηστών αποφάσισαν μόνοι τους και μόνο δύο συμβουλευτήκαν την οικογένεια τους.

Άλλη έρευνα (59) που πραγματοποιήθηκε σε πανεπιστημιακή κοινότητα σχετικά με την πληροφόρηση για τα με συμπληρώματα διατροφής, έδειξε ότι ενώ το 55,6% των 320 συμμετεχόντων ανέφερε ότι ήταν "σημαντικό" να λαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με συμπληρώματα διατροφής, σχεδόν ίσος αριθμός συμμετεχόντων ανέφερε ότι ήταν είτε "κάπως σημαντικό" (21,6%) ή "μη σημαντικό" (22,8%) να λαμβάνουν αυτού του είδους πληροφορίες. Σχεδόν το 60% (85/140) των χρηστών ανέφερε ότι το διαδίκτυο αποτελεί τη δημοφιλέστερη πηγή πληροφοριών σχετικά με τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, ακολουθούμενη από οικογένεια / φίλους (42,1%). Οι επαγγελματίες της άσκησης προσεγγίστηκαν επίσης από το 40% των συμμετεχόντων για σχετικές πληροφορίες. Άλλες πηγές πληροφόρησης ήταν οι συμπαίκτες (22,8%), τα φαρμακεία (21%), οι φαρμακοποιοί (17%), τα περιοδικά (15,7%), τα μέσα ενημέρωσης (15,7%) και τα βιβλία (10%). Ωστόσο, οι γιατροί και οι διαιτολόγοι δεν ήταν δημοφιλείς πηγές πληροφόρησης σχετικά με τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, με ποσοστά 15,7% και 12,8% αντίστοιχα. Αναφορικά με τις συστάσεις για συμπληρώματα διατροφής, το 55,0% των χρηστών ανέφεραν ότι είχαν πάρει μόνοι τους ενώ το 33,6% έλαβε συστάσεις από επαγγελματίες της άσκησης και μόνο το 7,9% από διαιτολόγους.

Άλλες έρευνες (66-68), δείχνουν ότι οι επαγγελματίες της άσκησης περιγράφονται ως η πιο αξιόπιστη πηγή πληροφόρησης για συμπληρώματα διατροφής από τους άνδρες αθλητές.

Σε μελέτη (69) που πραγματοποιήθηκε σε πόλη της Αιγύπτου με συμμετέχοντες 450 ασκούμενους σε γυμναστήρια, το 38,2% ανέφερε χρήση συμπληρωμάτων διατροφής,

με τις γυναίκες να συμβουλευόμαστε κυρίως τους επαγγελματίες υγείας (διαιτολόγους και γιατρούς) και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, ενώ τους άντρες να συμβουλευόμαστε το προσωπικό του γυμναστηρίου. Συγκεκριμένα, οι επαγγελματίες της άσκησης και οι άλλοι ασκούμενοι ήταν οι πιο συνηθισμένες πηγές πληροφόρησης, ειδικά για τους νεαρούς αθλητές.

Σύμφωνα με την επίσημη θέση της NATA, τα κλειδιά για καλή υγεία και επιτυχημένη αθλητική απόδοση είναι η προσεκτικά σχεδιασμένη, υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, δεν υπάρχει «γρήγορη επιδιόρθωση» ή συντόμευση για επιτυχία. Όταν ένας αθλητής ή ασκούμενος σκέφτεται να χρησιμοποιήσει ένα συμπλήρωμα διατροφής, πρέπει να διερευνηθεί κατά πόσο είναι ασφαλές, νόμιμο, αποτελεσματικό. Ως σύμμαχοι επαγγελματίες υγείας, οι επαγγελματίες της άσκησης, πρέπει να παραμένουν ενημερωμένοι στο συνεχώς μεταβαλλόμενο τοπίο των συμπληρωμάτων διατροφής(65).

2.5: Η «εικόνα» του επαγγελματία της άσκησης

Ένας από τους βασικούς λόγους συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης, ιδιαίτερα εντός γυμναστηρίου, είναι η επίτευξη ενός λεπτού γυμνασμένου σώματος όπως επιτάσσουν τα πρότυπα ομορφιάς στην εποχή μας. Πολλές έρευνες έχουν συνδέσει την εξωτερική εμφάνιση με υποθέσεις για την υγεία ή και για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας κάποιου. Σύμφωνα με έρευνες, εμφανίσιμοι άνθρωποι εκτιμώνται ως έχοντες καλύτερη υγεία (70), μεγαλύτερη δύναμη χαρακτήρα και θέληση (71), χαιρούν μεγαλύτερης εκτίμησης στις σχέσεις τους(72), απολαμβάνουν κοινωνικά και οικονομικά πλεονεκτήματα (73).

Η έννοια του «σωματικού κεφαλαίου» (bodily capital) (74,75) περιγράφει την αξία που συνδέεται με την εμφάνιση, την ελκυστικότητα ή τις φυσικές ικανότητες των ανθρώπων, η οποία μπορεί να ανταλλάσσεται με οικονομικά, κοινωνικά ή πολιτιστικά αγαθά.

Οι επαγγελματίες της άσκησης και ειδικά οι PTs είναι ένα από τα επαγγέλματα που μετατρέπουν το «σωματικό τους κεφάλαιο» σε οικονομικό και κοινωνικό κεφάλαιο(76). Έρευνα (77) πραγματοποιήθηκε για να διερευνηθεί το ρόλο της εμφάνισης στη βιομηχανία φυσικής κατάστασης των ΗΠΑ, μεταξύ 2010 και 2011. Μετά από ημιδομημένες συνεντεύξεις με 26 PTs (6 άνδρες, 20 γυναίκες) και 25 ασκούμενους - πελάτες (5 άνδρες, 20 γυναίκες), η έρευνα κατέληξε ότι η καλή-γυμνασμένη εμφάνιση

ενός personal trainer του προσδίδει έναν βαθμό αξιοπιστίας και εμπιστοσύνης σε θέματα ηθικής αλλά και σε θέματα υγείας κατά την αλληλεπίδραση του με τους ασκούμενους-πελάτες του. Στη συγκεκριμένη έρευνα, PTs και ασκούμενοι -πελάτες αντιλαμβάνονταν την άσκηση ως μέσο για τη θεραπεία προϋπαρχόντων προβλημάτων υγείας, όπως παχυσαρκία, υπέρταση και διαβήτης. Όμως, αυτή η αντίληψη δεν βασίστηκε στις πιστοποιήσεις των PTs (στη συγκεκριμένη έρευνα κανένας προσωπικός γυμναστής δεν είχε τις κατάλληλες πιστοποιήσεις), αλλά στο «σωματικό τους κεφάλαιο», τη γυμνασμένη, ελκυστική εμφάνιση τους. Επιπλέον, σύμφωνα με την ίδια έρευνα, οι PTs που δεν πληρούν ανάλογα σωματικά κριτήρια μειονεκτούν στη βιομηχανία φυσικής κατάστασης και είναι σε χαμηλή ζήτηση από ασκούμενους-πελάτες. Ενδεικτικός και ο τίτλος της συγκεκριμένης έρευνας «Το σώμα σου είναι η επαγγελματική σου κάρτα».

Άλλη μελέτη (6) πραγματοποιήθηκε με ημιδομημένες συνεντεύξεις σε μία ομάδα 11 γυναικών (5 γυμνάστριες aerobic και 6 ασκούμενες) με σκοπό να διερευνηθεί να τις αντιλήψεις τους για το ιδανικό σώμα, τους προβληματισμούς για την εικόνα τους κατά τη διάρκεια των συνεδριών aerobic και την επιρροή των γυμναστριών στην ομάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυμνάστριες είχαν λιγότερους προβληματισμούς σχετικά με την εικόνα τους κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και ότι τόσο οι ασκούμενες όσο και οι γυμνάστριες πίστευαν ότι οι επαγγελματίες της άσκησης αποτελούν σωματικά πρότυπα.

Η προσπάθεια διατήρησης μίας συγκεκριμένης «εικόνας» μπορεί να οδηγήσει σε διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές ορισμένες φορές. Διαδικτυακή έρευνα (78) που πραγματοποιήθηκε στη Νορβηγία είχε θέμα τις διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές (DE) ανάμεσα σε επαγγελματίες της άσκησης. Η έρευνα περιελάμβανε τα ερωτηματολόγια Eating Disorders Inventory (EDI) και την Κλίμακα εξάρτησης από την άσκηση (EDS). Από τις 685 γυναίκες και τους 152 άνδρες, που ολοκλήρωσαν την έρευνα φάνηκε ότι συνολικά το 22% των ανδρών και το 59% των γυναικών ταξινομήθηκαν με διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά. Επιπλέον οι ερωτηθέντες που ταξινομήθηκαν με DE είχαν υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος (BMI), περισσότερες προσπάθειες απώλειας βάρους και υψηλότερη συνολική βαθμολογία στο EDI σε σύγκριση με τους ερωτηθέντες χωρίς DE. Τα ευρήματα αποκαλύπτουν σημαντικές επιπτώσεις για τη σωματική και ψυχική υγεία των επαγγελματιών της

άσκησης, εξαιτίας της προσπάθειας διατήρησης μίας συγκεκριμένης «εικόνας», της φήμης τους, του αντίκτυπου τους ως υγιή πρότυπα και τη σημασία της πρόληψης, του εντοπισμού και της διαχείρισης τέτοιων συμπεριφορών στο χώρο των γυμναστηρίων.

2.6: Ανάγκη διεξαγωγής της έρευνας

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που προηγήθηκε έδειξε ότι οι επαγγελματίες της άσκησης που συμμετείχαν σε όλες τις μελέτες που παρουσιάστηκαν, είχαν ποικιλομορφία στο επίπεδο εκπαίδευσης τους, αλλά κυρίως είχαν επίπεδο προσόντων 3 ή 4. Επιπλέον οι περισσότερες μελέτες πραγματοποιήθηκαν με τη χρήση ερωτηματολογίων με αποτέλεσμα να μην οδηγούν σε μία εις βάθος κατανόηση των απόψεων των συμμετεχόντων επαγγελματιών της άσκησης.

Η παρούσα μελέτη επιχειρεί να διερευνήσει τις εμπειρίες, τις απόψεις και τις πρακτικές των γυμναστών που έχουν πανεπιστημιακή μόρφωση στον τομέα της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού και εργάζονται σε γυμναστήρια, σχετικά με τον έλεγχο βάρους. Οι εμπειρίες από το αθλητικό παρελθόν τους, οι τρέχουσες συνήθειες διατροφής και άσκησης, οι απόψεις τους και οι συμβουλές τους αναφορικά με θέματα ελέγχου βάρους, θα οδηγήσουν σε βαθύτερη κατανόηση των γυμναστών, ενός πληθυσμού που δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς, ο οποίος με τις στάσεις του, τη συμπεριφορά του, τις απόψεις του, ακόμη και με την εικόνα του, επηρεάζει όχι μόνο τη σωματική αλλά και τη ψυχική υγεία των αθλητών-ασκούμενων-πελατών.

2.6.1: Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Η παρούσα μελέτη έχει ως στόχο της να διερευνήσει τις απόψεις και τις στάσεις των γυμναστών και γυμναστριών που έχουν πανεπιστημιακή μόρφωση, οι οποίοι δραστηριοποιούνται στους ιδιωτικούς χώρους άθλησης, αναφορικά με τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Ειδικότερα, η μελέτη αποσκοπεί να διερευνήσει:

- τις εμπειρίες των γυμναστών όσον αφορά τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους
- τις τρέχουσες απόψεις και στάσεις τους σε σχέση με τη σωματική τους διάπλαση και τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους σήμερα
- τις πεποιθήσεις τους σε σχέση με τα χαρακτηριστικά της "υγιεινής διατροφής"

- τον τρόπο με τον οποίο καθοδηγούν τους ασκούμενους που παρακολουθούν για τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους και τη βελτίωση της διατροφικής τους κατάστασης
- τις απόψεις τους γύρω από σύγχρονα θέματα διατροφής, άσκησης και ελέγχου σωματικού βάρους.

Στην παρούσα μελέτη οι υποθέσεις εργασίας είναι ότι:

- οι συμμετέχοντες γυμναστές είναι επαρκώς καταρτισμένοι σχετικά με τον ρόλο της διατροφής και της άσκησης στον έλεγχο βάρους
- οι αθλητικές εμπειρίες των συμμετεχόντων γυμναστών και η πανεπιστημιακή τους μόρφωση έχουν επηρεάσει τις στάσεις και τις πρακτικές που ακολουθούν ως επαγγελματίες
- οι διατροφικές συμβουλές των συμμετεχόντων γυμναστών εναρμονίζονται με τις συστάσεις των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών και τις κατευθυντήριες γραμμές διεθνών οργανισμών υγείας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1: Ερευνητική μέθοδος

Η παρούσα έρευνα υιοθέτησε την ποιοτική προσέγγιση η οποία αποσκοπεί σε μία εις βάθος κατανόηση του φαινομένου και όχι στην ευρεία γενίκευση των δεδομένων(79). Οι ποιοτικές μέθοδοι έρευνας βοηθούν στη διερεύνηση ζητημάτων με τα οποία ο ερευνητής έρχεται σε επαφή για πρώτη φορά. Γι' αυτό όταν το πρόβλημα ή το ζήτημα που επιδιώκουμε να μελετήσουμε δεν έχει διερευνηθεί (ή έχει διερευνηθεί ανεπαρκώς), η ποιοτική έρευνα είναι πιο κατάλληλη (80). Επιλέχθηκε η συγκεκριμένη μέθοδος δεδομένου ότι τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας μελέτης αναφέρονται σε εμπειρίες, βιώματα, επιλογές και απόψεις των γυμναστών που εργάζονται σε γυμναστήρια, ενός πληθυσμού που δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς στην υπάρχουσα βιβλιογραφία.

3.2: Συμμετέχοντες της έρευνας

Οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας είναι δέκα γυμναστές, πέντε άντρες και πέντε γυναίκες. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η κατευθυνόμενη δειγματοληψία ή αλλιώς δειγματοληψία σκοπιμότητας (81). Οι συμμετέχοντες έπρεπε να πληρούν τα ακόλουθα κριτήρια:

- 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 στο χώρο των γυμναστηρίων.

Η αρχική προσέγγιση των γυμναστών έγινε στους χώρους εργασίας τους, στα γυμναστήρια, όπου και τους δόθηκε ενημερωτική επιστολή (παρ.1), η οποία γνωστοποιούσε το αντικείμενο και τους στόχους της έρευνας, την ηχογράφηση της συνέντευξης και την ανωνυμία που θα τηρείτο. Προσεγγίστηκαν 18 γυμναστές, 12 εκ των οποίων ανταποκρίθηκαν θετικά και στη συνέχεια υπήρξε τηλεφωνική και διαδικτυακή επικοινωνία για τον καθορισμό τόπου και χρόνου για τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων. Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων έγινε αντιληπτό από την

ερευνήτρια ότι 2 συμμετέχοντες δεν πληρούσαν τα κριτήρια (ο ένας είχε πτυχίο αθλητικού management και ο δεύτερος δεν είχε αποφοιτήσει), οπότε ενώ πραγματοποιήθηκαν 12 συνεντεύξεις συμπεριλήφθηκαν στην έρευνα μόνο οι 10, οπότε ο τελικός αριθμός των συμμετεχόντων της παρούσας έρευνας είναι 10.

3.3: Ερευνητικό εργαλείο

Το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ημιδομημένη συνέντευξη ως το είδος που εξυπηρετούσε με πιο αποτελεσματικό τρόπο την εν τω βάθει διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων. Στην ημιδομημένη συνέντευξη ο ερευνητής δημιουργεί έναν κατάλογο από συγκεκριμένα σημεία, τα οποία θέλει σίγουρα να καλύψει.

Στην παρούσα έρευνα, βάσει των ερευνητικών ερωτημάτων, δημιουργήθηκε ένας οδηγός συνέντευξης με στόχο να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες, η τελική δομή του οποίου προέκυψε ύστερα από 2 πιλοτικές συνεντεύξεις. Η συνέντευξη ξεκινάει με ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα, ηλικία, ύψος, βάρος, οικογενειακή κατάσταση, εκπαίδευση. Στη συνέχεια, οι ερωτήσεις αφορούν το αθλητικό παρελθόν των συμμετεχόντων και τις εμπειρίες τους (εάν υπάρχουν) σχετικά με τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους. Οι επόμενες ερωτήσεις καλύπτουν την τωρινή τους πραγματικότητα, τις καθημερινές συνήθειες διατροφής και προσωπικής τους άσκησης, τις αντιλήψεις τους για τα χαρακτηριστικά μίας υγιεινής διατροφής. Το επόμενο μέρος των ερωτήσεων αφορά τις ώρες εργασίας τους, τη σχέση τους με τους ασκούμενους, τις συμβουλές που δίνουν για θέματα διατροφής κυρίως, τις πηγές πληροφόρησης που έχουν οι ίδιοι για διατροφικά θέματα, τις πρακτικές που ακολουθούν για να βοηθήσουν τους ασκούμενους-πελάτες τους να πετύχουν τους στόχους τους. Η συνέντευξη ολοκληρώνεται με τις απόψεις τους σχετικά με θέματα διατροφής και άσκησης. Έγινε προσπάθεια οι ερωτήσεις να μην είναι κατευθυνόμενες και οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονταν καθόλη τη διάρκεια των συνεντεύξεων να εκθέσουν τις απόψεις τους χωρίς περιορισμό. Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων υπήρχε ευελιξία αναφορικά με τη σειρά των ερωτήσεων, την εμβάθυνση σε κάποια θέματα με συμμετέχοντες που κρίνονταν κατάλληλοι και την πρόσθεση ή αφαίρεση ερωτήσεων. Οι συνεντεύξεις διεξήχθησαν από τις αρχές του Νοεμβρίου 2019 έως και το πρώτο δεκαήμερο του Μαρτίου του 2020. Ο τόπος και ο χρόνος πραγματοποίησης των συνεντεύξεων επιλέχθηκε από τους συμμετέχοντες. Συγκεκριμένα οχτώ συνεντεύξεις διεξήχθησαν στα γυμναστήρια που εργάζονται οι συμμετέχοντες, ενώ δύο σε

καφετέριες. Σε όλες τις συνεντεύξεις υπήρχε φιλικό και θετικό κλίμα. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν διαβάσει την ενημερωτική επιστολή (παρ.1) και πριν τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων είχαν υπογράψει τη δήλωση συναίνεσης συμμετοχής στην έρευνα (παρ.2). Η διάρκεια των συνεντεύξεων κυμάνθηκε από 20 λεπτά έως 55 λεπτά. Οι συνεντεύξεις ηχογραφήθηκαν με χρήση εφαρμογής ηχογράφησης σε δύο κινητά τηλέφωνα.

3.4: Ανάλυση δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων υιοθετήθηκε η μέθοδος της θεματικής ανάλυσης (82,83).

Στην βιβλιογραφία περιγράφονται διάφοροι τρόποι προσέγγισης της θεματικής ανάλυσης. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η τεχνική που περιγράφεται από τον Τσιώλη Γ.(84), ο οποίος αντλεί τα βασικά της στοιχεία από την εκδοχή που έχουν προτείνει οι Braun και Clarke (82,83). Οι βασικές διαφορές της δικής του πρότασης από το μοντέλο που προτείνουν οι Braun και Clarke έγκειται στα εξής: α) τα ερευνητικά ερωτήματα έχουν κατευθυντήριο ρόλο κατά την αναζήτηση των αποσπασμάτων που θα επιλέξει να επεξεργαστεί ο ερευνητής και άρα αποτελούν σημαντικό φίλτρο για τη μείωση της πολυπλοκότητας των δεδομένων τα οποία συνέλεξε και β) θεωρητικές κατηγορίες, σχήματα ή ιδέες καθώς και πορίσματα, που έχει αντλήσει ο ερευνητής κατά τη διαδικασία της βιβλιογραφικής επισκόπησης, αξιοποιούνται ως πλαίσια θεωρητικής ευαισθητοποίησης κατά τη διαδικασία κωδικοποίησης των δεδομένων (85). Η προσέγγιση του περιλαμβάνει τα ακόλουθα πέντε βήματα: α) Μετεγγραφή της συνέντευξης, β) Εξοικείωση με τα δεδομένα, εντοπισμός και συγκέντρωση των αποσπασμάτων που αντιστοιχούν σε κάθε ερευνητικό ερώτημα, γ)Κωδικοποίηση, δ) Μετάβαση από τους κωδικούς στα θέματα, ε) Έκθεση των ευρημάτων (84).

Το πρώτο βήμα, ήταν η μετεγγραφή της συνέντευξης, η οποία πραγματοποιήθηκε με απομαγνητοφώνηση και μετατροπή σε γραπτό κείμενο με τη χρήση πολύ απλών συμβόλων μετεγγραφής (παρ.3). Σύμφωνα με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης, η οποία δίνει έμφαση κυρίως στο περιεχόμενο των λεχθέντων, αρκεί ένα πολύ απλό σύστημα σημειογραφίας, το οποίο θα πρέπει να αποτυπώνει πιστά τον προφορικό λόγο και μόνο κάποιες πολύ χαρακτηριστικές παραγλωσσικές εκδηλώσεις (π.χ. γέλιο, έντονος τονισμός, μεγάλες παύσεις)(84). Στη συνέχεια ακολούθησε προσεκτική μελέτη και επεξεργασία των γραπτών κειμένων που προέκυψαν (περίπου 120 σελίδες),

εντοπισμός και συγκέντρωση των αποσπασμάτων που παρείχαν πληροφορίες για κάθε ερευνητικό ερώτημα ή και υποερώτημα. Σύμφωνα με τη θεματική ανάλυση «ο ερευνητής μπορεί να ανιχνεύσει πολυάριθμα μοτίβα νοήματος εντός των δεδομένων του. Εστιάζει, ωστόσο, σε εκείνα που είναι σχετικά με το θέμα το οποίο μελετά και, ειδικότερα, σε εκείνα που είναι κατάλληλα για την απάντηση των ερευνητικών του ερωτημάτων» (83). Ακολούθησε εννοιολογικός προσδιορισμός και κωδικοποίηση των συγκεντρωμένων αποσπασμάτων. Οι κωδικοί αποδίδουν και ονοματίζουν ένα χαρακτηριστικό (μια μονάδα νοήματος) που αναγνωρίζει ο ερευνητής σε κάποιο τμήμα των δεδομένων του (π.χ. σε ένα απόσπασμα του μετεγγραμμένου κειμένου μιας συνέντευξης) και φαίνεται να είναι σημαντικό για την απάντηση των ερευνητικών του ερωτημάτων (83). Μετά ακολούθησε μετάβαση από τους κωδικούς στα θέματα, τα οποία αποτελούσαν τις απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα και παρουσιάστηκαν το κάθε θέμα ξεχωριστά στα αποτελέσματα. Τέλος στα συμπεράσματα και στη συζήτηση παρουσιάστηκε ο τρόπος με τον οποίο συνδέονται κάποια θέματα μεταξύ τους και σε κάποιες περιπτώσεις έγινε σύγκριση με την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία.

3.5: Αξιοπιστία και εγκυρότητα

Στην παρούσα έρευνα έγινε προσπάθεια για τη διατήρηση ενός υψηλού επιπέδου εγκυρότητας και αξιοπιστίας καθ' όλη τη διαδικασία με τη σχολαστική ακολουθία του μεθοδολογικού πρωτοκόλλου.

Η αξιοπιστία της συγκεκριμένης έρευνας υποστηρίχθηκε με τη μέθοδο της επαλήθευσης των βημάτων της έρευνας, η οποία χαρακτηρίζεται από λεπτομερή καταγραφή στοιχείων και δεδομένων από τον ερευνητή καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας και επανεξέταση τους σε μετέπειτα στάδιο για επαλήθευση της ισχύος τους.

Επιπλέον η αξιοπιστία της έρευνας υποστηρίχθηκε με τη μέθοδο της επαλήθευσης των συμμετεχόντων (86,87). Ως μέρος της ερευνητικής διαδικασίας, από τις απομαγνητοφωνήσεις των συνεντεύξεων προέκυψαν περιλήψεις των συνεντεύξεων (παρ.4) που στάλθηκαν ηλεκτρονικά στους συμμετέχοντες, οι οποίοι παροτρύνθηκαν να προβούν σε σχόλια ή εισηγήσεις για αλλαγές, ώστε να διαπιστωθεί κατά πόσο τα λεγόμενα τους αποτυπώθηκαν και ερμηνεύτηκαν επαρκώς. Όλοι συμφώνησαν με την απόδοση των λεχθέντων και δύο από τους συμμετέχοντες έστειλαν πίσω επιπλέον στοιχεία για κάποιες ερωτήσεις.

Επιπλέον καθ' όλη τη διάρκεια διεξαγωγής της έρευνας υπήρχε τακτική επαφή με την επιβλέπουσα καθηγήτρια της έρευνας η οποία με την πολυετή ακαδημαϊκή και ερευνητική της εμπειρία προσέφερε πολύτιμη ανατροφοδότηση σε όλα τα στάδια, γεγονός που συνέβαλε στην επίτευξη της αξιοπιστίας της έρευνας σύμφωνα με τη βιβλιογραφία (87).

Τέλος, πρέπει να αναφερθεί ότι μολονότι έγινε προσπάθεια διατήρησης αντικειμενικής στάσης από την ερευνήτρια, ο υποκειμενικός παράγοντας δεν είναι δυνατό να εξαφανιστεί. Θεωρείται πιθανό κάποιος άλλος ερευνητής να αξιολογούσε διαφορετικά ορισμένα δεδομένα ή να επέλεγε να δώσει έμφαση σε κάποια άλλα από τα στοιχεία που προέκυψαν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκαν δέκα συνεντεύξεις με γυμναστές που εργάζονται στο χώρο των γυμναστηρίων και είναι κάτοχοι πανεπιστημιακού πτυχίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Τα θέματα που εντοπίστηκαν στα δεδομένα των συνεντεύξεων παρουσιάζονται παρακάτω και μία περίληψη των αποτελεσμάτων παρουσιάζεται στο παράρτημα 4.

4.1: Οι συμμετέχοντες της έρευνας

Όνομα	Ηλικία	ΔΜΣ (BMI)*	Άλλη αθλητική εμπειρία	Χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας	Τρέχον αντικείμενο εργασίας στο γυμναστήριο
Αλέξανδρος	47	24,7	ποδόσφαιρο	19	Ομαδικά & personal * ¹ αερόβια-ενδυνάμωσης
Άννα	41	20,3	Μπαλέτο, στίβος, αγωνιστικό αερόμπικ	19	Ομαδικά & personal αερόβια-ενδυνάμωσης, pilates, yoga
Δανάη	48	22,8	Στίβος (πένταθλο)- πρωταθλητισμός	26	Ομαδικά & personal αερόβια-ενδυνάμωσης, yoga, pilates (ιδιοκτήτρια γυμναστηρίου)
Ελένη	26	23,9	Karate, jiu jitsu πρωταθλητισμός	4	Ομαδικά & personal αερόβια-ενδυνάμωσης
Κρίστι	32	23	Ενόργανη	9	Ομαδικά & personal αερόβια-ενδυνάμωσης, pilates
Μανώλης	43	23,3	Μπάσκετ	13	Ομαδικά & personal αερόβια-ενδυνάμωσης
Μυρσίνη	32	19,1 21,1* ²	Μπαλέτο	4	Ομαδικά & personal αερόβια, pilates
Παύλος	32	25	Κολύμβηση- πρωταθλητισμός	9	Personal & small group* ³ αερόβια-ενδυνάμωσης (ιδιοκτήτης γυμναστηρίου)
Σάκης	28	23,1	ποδόσφαιρο	4	Personal & small group αερόβια-ενδυνάμωσης
Χάρης	50	24,8	Στίβος, ποδόσφαιρο, μπάσκετ	26	Personal & small group αερόβια-ενδυνάμωσης

*Ο Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ ή BMI) υπολογίστηκε με βάση τον τύπο $\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{βάρους}(\text{kg})}{(\text{ύψος})^2 (\text{m}^2)}$. Το βάρος και το ύψος των συμμετεχόντων ήταν αυτοδηλούμενα.

*¹ Personal: ιδιωτικό μάθημα/συνεδρία υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή

*² Επί του παρόντος που είναι έγκυος

**³ Small group: μάθημα/συνεδρία σε μικρή ομάδα 2-4 ατόμων*

Οι συμμετέχοντες της έρευνας είναι 5 άνδρες και 5 γυναίκες, ηλικίας 26 έως και 50 ετών, έχουν όλοι φυσιολογικό BMI και όλοι υπήρξαν αθλητές ως παιδιά και ως έφηβοι. Η επαγγελματική τους εμπειρία είναι από 4 έως και 26 χρόνια και κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης της έρευνας ήταν όλοι ενεργοί ως εργαζόμενοι σε γυμναστήρια. Δύο από τους συμμετέχοντες είναι και ιδιοκτήτες γυμναστηρίων.

4.2: Οι εμπειρίες των συμμετεχόντων αναφορικά με τον έλεγχο βάρους

Περιγράφοντας το αθλητικό παρελθόν τους, η πλειονότητα των συμμετεχόντων αναφέρθηκε σε απουσία σωματικών αξιολογήσεων και εργομετρικών τεστ καθώς και σε έλλειψη διατροφικής καθοδήγησης από τους προπονητές τους και από τους συλλόγους. Ως επαγγελματίες σήμερα, διαπιστώνουν τη γνωστική ανεπάρκεια και την «εμπειρική» των δικών τους προπονητών. Ο Σάκης είχε δεχτεί προτροπές από τους προπονητές του για να αυξήσει το βάρος του, χωρίς όμως να του έχουν δοθεί συγκεκριμένες οδηγίες ή συμβουλές, επειδή «μάλλον δεν είχαν επαρκείς γνώσεις σχετικά με τον έλεγχο βάρους» όπως είπε. Η απουσία σωματικών αξιολογήσεων και διατροφικής καθοδήγησης ίσχυε και στις περιπτώσεις των συμμετεχόντων που έκαναν πρωταθλητισμό. Η Ελένη η οποία ήταν και είναι μέλος της Εθνικής ομάδας και συμμετέχει σε αγωνίσματα όπου υπάρχει κατηγοριοποίηση βάσει σωματικού βάρους λέει «ο δικός μου ((ο προπονητής)) δεν μου έδινε καμιά συμβουλή(.) δηλαδή ο προπονητής μου δεν είχε κάποια γνώση(.) οπότε προσπαθούσε να αποφύγει την οποιαδήποτε συμβουλή [...] μία φορά θυμάμαι(.) πριν από δέκα χρόνια μας είχαν καλέσει σε μία προπόνηση εθνικής ομάδας και μας είχαν πει δυο λόγια::: ένας διατροφολόγος μας είχε πει δυο λόγια(.) πολύ γενικά πολύ αόριστα».

Οι διατροφικές συμβουλές των προπονητών τους περιορίζονταν σε γενικές οδηγίες όπως «να μην τρως πολλά γλυκά», «ζυμαρικά δύο τρεις ώρες πριν τον αγώνα», «περισσότερο άμυλο προαγωνιστικά» «κάποια tips διατροφής, να πίνουμε γάλα, να τρώμε φρούτα και σαλάτες, γενικά να τρώμε υγιεινά, ξεκούραση πριν τον αγώνα».

Εξαιρεση αποτελεί η Κρίστι, η οποία δεχόταν περισσότερες συμβουλές στο σύλλογο της ενόργανης γυμναστικής που συμμετείχε. Όπως είπε «μας έλεγχαν το βάρος μας () όταν αυξάνονταν το βάρος μας μας έδιναν συμβουλές διατροφής [...] αν βλέπαν ότι ξεφεύγεις γενικά κτλ. (.) κατά πολύ εκεί έπαιρναν μέρος (.) γενικότερα οι σύλλογοι συνεργάζονταν με διαιτολόγους::: και διατροφολόγους».

Κανείς από τους συμμετέχοντες δεν είχε θέμα με το σωματικό του βάρος στα παιδικά και στα εφηβικά του χρόνια. Ορισμένοι και ορισμένες αντιμετώπισαν την πιεστική κατάσταση να χάσουν βάρος, είτε επειδή έβαλαν κιλά «λόγω Γ' Λυκείου», είτε λόγω της συμμετοχής τους σε αγώνισμα όπου υπάρχει κατηγοριοποίηση βάσει σωματικού βάρους.

Άννα

Η Άννα είχε δεχτεί συμβουλές και υποδείξεις για το βάρος της, κατά τη διάρκεια της ενασχόλησης της με το αγωνιστικό αερόμπικ. Όπως λέει «*ήταν γύρω στα 23 μου (.) επειδή επρόκειτο να κατέβουμε σε αγώνες ήταν αυστηρό το πρόγραμμα γυμναστικής αλλά και διατροφής(.) έπρεπε:: να έχουμε συγκεκριμένο βάρος*». Υπήρχαν κατηγορίες βάσει σωματικού βάρους και ζύγιση στο συγκεκριμένο αγώνισμα και το πρόγραμμα διατροφής ήταν πολύ αυστηρό, καθορισμένο από τον προπονητή τους και όπως λέει «*ναι ήταν πολύ καλό(.) ήταν πολύ καλό και δούλευε πραγματικά(.) ήταν η πρώτη φορά στη ζωή μου που είχα δει γραμμωμένους κοιλιακούς ((γέλια)) είχαμε στεγνώσει*». Η Άννα δε θυμάται λεπτομέρειες από το πρόγραμμα αλλά «*ήταν μικρά γεύματα σε τακτά διαστήματα(.) με ομάδες τροφίμων προσαρμοσμένες στην προπόνηση η οποία ήταν διπλή ημερησίως() με το πέρας της προετοιμασίας μας στο αγώνισμα σταμάτησα και τη διαίτα(.) και δεν έκανα ποτέ ξανά δίαιτα τόσο αυστηρά(.) δεν είναι το στυλ μου να μετράω φλιτζανάκια ζυμαρικών και σπιρτόκουτα φέτας(.) αυτό((γέλια))*».

Ελένη

Η Ελένη είναι ενεργή αθλήτρια σε πολεμικές τέχνες όπως okinawa karate, sport karate, shito ryu, jiu jitsu , Brazilian jiu jitsu και μέλος της εθνικής ομάδας από το 2006 έως και σήμερα. Οι αγωνιστικές διοργανώσεις αυτών των αθλημάτων , έχουν ως βάση την κατηγοριοποίηση βάση ηλικίας και σωματικού βάρους. Υπάρχει ζύγιση πριν τους αγώνες. Η Ελένη στην προσπάθεια της να ενταχθεί σε συγκεκριμένη κατηγορία βάρους, έχει εφαρμόσει αρκετές φορές ακραίες πρακτικές όσον αφορά τον έλεγχο του βάρους της.

Η Ελένη δεν είχε θέμα με το βάρος της έως και «*18 χρονών(.) εκεί αυξήθηκε το βάρος μου λόγω τρίτης λυκείου είχα:: μία παύση από την αθλητική δραστηριότητα(.) και εκεί έβαλα σχεδόν 8 κιλά() αυτά τα 8 κιλά με έχουν κρατήσει μέχρι και σήμερα παραπάνω((γέλια)) () και κάθε φορά ένα μήνα πριν περίπου το πανελλήνιο(.) θα κάνω τη διατροφή μου(.) θα προσέξω θα κόψω θερμίδες και μπορεί να φτάσω και να κάνω*

μία υποθερμιδική διατροφή μέχρι και::: πριν τους αγώνες(.) που είναι λάθος και το γνωρίζω τώρα που είμαι επαγγελματίας(.) αλλά::: για μένα είναι μία εύκολη λύση(.) αποτελεσματική για μένα». Η διατροφή που ακολουθεί τελευταίο μήνα πριν τους αγώνες «κόβω λιπαρά τελείως και περιορίζω::: τον υδατάνθρακα μου μέχρι και::: το μεσημέρι(.) είναι και το τελευταίο γεύμα με υδατάνθρακα (.) ενυδατώνομαι αρκετά(.) και φτάνω δυστυχώς και τις τελευταίες ημέρες(.) ε::: να παίρνω πολύ λίγες θερμίδες(.) και να κόβω και την ενυδάτωση [...] τελευταία φορά που έκανα με::: ειδικό δηλαδή με παρακολούθησε κάποιος διατροφολόγος(.) έφτασα να τρώω μέχρι και 600 θερμίδες την ημέρα() το τελευταίο τριήμερο(.) αλλά ήταν εν γνώσει μου και στην πραγματικότητα ανάγκασα το διατροφολόγο ότι εγώ θέλω να απευθυνθώ σε σένα για να μην ασχοληθώ με το κομμάτι της διατροφής(.) ανέλαβε το εσύ και::: πες μου με την ευθύνη δικιά μου (.) ότι θέλω να έχω αυτό το αποτέλεσμα(.) να φτάσω 61,5(.) και ξέρω ότι θα είμαι αφυδατωμένη και αδύναμη(.) απλά εγώ θέλω να το καταφέρουμε μαζί». Όσον αφορά την ενυδάτωση «τελευταία μέρα μπορεί να::: πάει μέχρι το απόγευμα(.) δηλαδή βράδυ και την άλλη μέρα το πρωί μέχρι και τη ζύγιση καθόλου(.)((νερό)) καθόλου και μπορεί και να::: βάλω και ισοθερμικά ρούχα δηλαδή ακραίες καταστάσεις(.) γιατί είναι το επίπεδο(.) και δυστυχώς είναι η δικιά μου αναθλητικότητα(.) είναι θέμα χαρακτήρα(.) μπορεί να φτάσω δηλαδή την ημέρα των αγώνων μου και το πρωί για παράδειγμα ζυγίζομαι στις 8:30(.) μπορεί στις 7 η ώρα να είμαι έξω από το γήπεδο και μετά από όλη αυτή τη διαδικασία της διατροφής(.) και των 600 θερμίδων την τελευταία μέρα(.) να ξυπνήσω το πρωί και να κάνω::: ένα εικοσάλεπτο μισάωρο ένα jogging έξω για να χάσω και νερά». Σχετικά με το πως αισθάνεται «νιώθω πάρα πολύ καλά(.) θα μου πεις τώρα βλακεία[...] ζυγίζομαι αυτό το μισάωρο μπορεί να χάσω και 600 γραμμάρια(.) που για μένα είναι σωτηρία(.)θα μου πεις γιατί δεν κάνεις δύο μήνες πριν προετοιμασία; γιατί δυστυχώς πέφτει πάνω στα Χριστούγεννα(.) είναι πολύ κακή περίοδος για μας για να::: κάνουμε διατροφή και είναι και λάθος δικό μου απλά επειδή βλέπω ότι πετυχαίνει(.) άλλοι αθλητές φτάνουν και κάνουν εμετό πριν τη διοργάνωση(.) εμένα δεν με επηρεάζει έτσι(.) καθόλου() αυτή είναι μία λύση(.) υπάρχει και άλλη λύση(.) η άλλη λύση είναι καθαρτικά διουρητικά() καθαρτικό διουρητικό είναι 4 κιλά(.) μπορεί να ζυγιστώ να είμαι 4 κιλά πάνω(.) να πάρω καθαρτικό διουρητικό να πάω στη ζύγιση(.) που αυτό είναι::: λίγο παράνομο γιατί κλέβεις τη ζυγαριά εκείνη την ημέρα [...] η απόδοση πέφτει::: για μένα πέφτει ένα

20%(.) γιατί μπορεί να νιώθω:: αδύναμη(.).να νιώθω ότι αφυδατώνομαι πάρα πολύ την ώρα του αγώνα(.). καμιά φορά νιώθω και κράμπες λόγω της αφυδάτωσης(.). αλλά:: επειδή το έκανα και καιρό και έβγαίνα πρώτη στους αγώνες δεν με επηρέαζε καθόλου(.). είναι το ψυχολογικό(.). είναι ότι το 'χω μπορώ και είναι θέμα ψυχολογίας(.). πώς θα το διαχειριστείς».

Παύλος

Ο Παύλος ήταν αθλητής της κολύμβησης έως και τα 16 του χρόνια, με σταθερό βάρος 65 με 67 κιλά. Εκείνη την περίοδο έπρεπε να αποφασίσει εάν θα συνεχίσει την αγωνιστική κολύμβηση ή αν θα εστιάσει στο διάβασμα. Αποφάσισε να εστιάσει στο διάβασμα, σταμάτησε τις προπονήσεις, διατήρησε όμως τις συνήθειες διατροφής που είχε έως τότε, με αποτέλεσμα να φτάσει αρχικά τα 80 κιλά και τα 89 κιλά στη Γ' Λυκείου. Ως φοιτητής, όπως λέει «μπήκα στη διαδικασία του να χάσω κιλά(.). μπορώ να σου πω ότι ήταν πολύ δύσκολο [...] ότι και αν έκανα επειδή γενικότερα το σώμα μου πεινούσε(.). έτρωγα(.). απλά έτρωγα πολύ άτσαλα και μεγάλες ποσότητες(.). αυτό ήταν το λάθος μου() γενικότερα το αντιλήφθηκα βέβαια στο δεύτερο έτος όταν ήρθε το κομμάτι του μαθήματος ((μάθημα διατροφής στο πανεπιστήμιο))(.) και:: ο λόγος που είχα επιλέξει το μάθημα παρόλο που ήταν επιλεγόμενο ήταν αυτός(.). δηλαδή να μπορέσω να μάθω και να εμβαθύνω τις γνώσεις μου στο πώς μπορώ να παίξω με το κομμάτι της διατροφής(.). ε:: για να χάσω κιλά ή αντίστοιχα για να πάρω κιλά». Ο Παύλος έχοντας αυξήσει και πάλι την ενεργειακή του δαπάνη λόγω της συμμετοχής του στα αθλήματα του πανεπιστημίου, προχώρησε και σε διατροφικές αλλαγές προκειμένου να χάσει κιλά. Όπως λέει «προγραμματίζα τα γεύματα μου(.). τους χρόνους μου ανεξάρτητα αν ήταν Σαββατοκύριακα ή όχι για να μπορέσω να ξανά ρολάρω και να βάλω σε λειτουργία τον μεταβολισμό μου αυτή ήταν στην ουσία η λογική() μικρά γεύματα σε τακτά χρονικά διαστήματα(.). δηλαδή 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(.). πράγμα το οποίο δεν έκανα πιο πριν(.). και:: τότε ήτανε που προσπάθησα να υπολογίσω τον υδατάνθρακα που έτρωγα τον είχα μειώσει σε εκείνη τη φάση(.). είχα ανεβάσει την πρωτεΐνη και είχα μειώσει τον υδατάνθρακα() γενικότερα μπήκα στη διαδικασία του να προσέχω τη (.). ζάχαρη (.). τα πολλά από έξω(.). πιο ποιοτικό φαγητό (.). τότε μπήκα και:: λίγο στη διαδικασία της κουζίνας(.). άρχισα να μαγειρεύω πράγμα στο οποίο μου βγήκε ένα

ελαφρώς ταλέντο(.) ξεκίνησε να μου αρέσει το οποίο το κρατάω και μέχρι σήμερα((γέλια))».

4.3: Τρέχουσες πρακτικές διατροφής και άσκησης

4.3.1: Πρακτικές διαιτητικής πρόσληψης

Οι διατροφικές συνήθειες των γυμναστών της παρούσας έρευνας χαρακτηρίζονται από ομοιομορφία, με λίγες μόνο διαφοροποιήσεις μεταξύ τους, και εναρμονίζονται πλήρως με τις δηλώσεις τους για τα βασικά χαρακτηριστικά μίας «υγιεινής διατροφής».

Συγκεκριμένα ανεξαρτήτως από την οικογενειακή κατάσταση του καθενός η διατροφή όλων των συμμετεχόντων έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

4-5 γεύματα: όλοι οι συμμετέχοντες δήλωσαν υπέρμαχοι των συχνών γευμάτων (3 γεύματα-1 με 2 σνακ). Όλοι τόνισαν ότι το πρωινό τους είναι πλούσιο ενώ οι μισοί είπαν πως το βραδινό τους είναι ελαφρύ.

σπιτικό μαγειρεμένο φαγητό: είτε μαγειρεύουν οι ίδιοι ή οι σύζυγοι-συγκάτοικοι, ή η μητέρα τους, φροντίζουν πάντα να υπάρχει μαγειρεμένο φαγητό. Μίλησαν για την αξία του «καλού λαδιού στο φαγητό», «να έχεις προμηθευτεί ό ίδιος τα υλικά για το φαγητό σου», «ποιοτικές θερμίδες». Κάποιοι που έχουν πολύ απαιτητικό πρόγραμμα μίλησαν για την αξία του προγραμματισμού ώστε να μην καταλήγεις «στα ετοιματζίδικα».

όλες τις ομάδες τροφίμων: κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά, ζυμαρικά, ρύζι, πολλά λαχανικά και φρούτα. Σχεδόν όλοι τόνισαν τη σημαντικότητα των πρωτεϊνών στη διατροφή τους. Ο Αλέξανδρος και η Κρίστι δήλωσαν ότι καταναλώνουν κρέας τρεις φορές την εβδομάδα, ίσως και πιο συχνά. Ωστόσο έξι από τους υπόλοιπους είπαν πως τα τελευταία χρόνια άρχισαν να εκτιμούν περισσότερο τις φυτικές πρωτεΐνες και πλέον συμπεριλαμβάνουν πολύ συχνά όσπρια ή ξηρούς καρπούς στη διατροφή τους, εκφράζοντας ταυτόχρονα τους προβληματισμούς τους για το πόσο υγιεινό είναι το κρέας που τρώμε σήμερα.

Αναφερόμενοι στα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ένα διατροφικό σχήμα ώστε να χαρακτηριστεί υγιεινό οι συμμετέχοντες της έρευνας απάντησαν όλοι ότι πρέπει να περιλαμβάνει 4-5 γεύματα την ημέρα, σπιτικό μαγειρεμένο φαγητό, όλες τις ομάδες τροφίμων, «φυσικά» τρόφιμα (όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένα), όχι «ετοιματζίδικα».

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες πίνουν αλκοόλ κοινωνικά (κρασί και μπύρα) και ορισμένοι καθόλου(δεν το θεωρούν ανθυγιεινό σε κανονικές ποσότητες, απλά δεν τους

αρέσει). Οι οχτώ από τους δέκα συμμετέχοντες δεν καπνίζουν. Η Κρίστι καπνίζει ημερησίως περίπου δέκα τσιγάρα κυρίως το βράδυ μετά το γυμναστήριο, ενώ ο Σάββας καπνίζει ελάχιστα τσιγάρα τα σαββατοκύριακα όταν βγαίνει με την παρέα του. Ορισμένοι ακολουθούν συγκεκριμένες πρακτικές για να προλάβουν ή να διορθώσουν τις διατροφικές τους ατασθαλίες. Ο Παύλος προγραμματίζει τα γεύματα του, μαγειρεύει από την προηγούμενη μέρα και 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». Επιπλέον «για ψυχολογικούς παράγοντες είτε Σάββατο είτε Κυριακή πάντα υπάρχει μία ελεύθερη μέρα((διατροφικά))». Η Άννα λέει «αν κάποια στιγμή ξεφύγεις που είναι μέσα στο πρόγραμμα και::: να βγεις έξω να φας είτε και στο σπίτι με παρέα::: να πιεις λίγο παραπάνω [...] την επόμενη μέρα θα προσέξω(.) ή και τη μεθεπόμενη θα προσέξω λίγο παραπάνω στο σπίτι τη διατροφή μου προκειμένου να φέρω τις ισορροπίες μου». Το ίδιο κάνει και η Μυρσίνη όπως λέει «ξέρω ότι αν μία μέρα υπερβώ και φάω κάτι απέξω ή δεν ξέρω εγώ τι(.) την επόμενη μέρα θα το πάρω λίγο πιο χαλαρά».

4.3.2: Συμπληρώματα διατροφής

Από τους συμμετέχοντες μόνο η Μυρσίνη δηλώνει αρνητική με όλα τα συμπληρώματα διατροφής. Δεν τα έχει χρησιμοποιήσει ποτέ και θεωρεί πως « η φύση μας δίνει τα πάντα[...] δεν χρειαζόμαστε αυτά τα συμπληρώματα(_) δεν το έχω με οτιδήποτε είναι σε χαπάκι».

Οι υπόλοιποι έχουν χρησιμοποιήσει όλοι κατά διαστήματα στο παρελθόν συμπληρώματα διατροφής. Συγκεκριμένα έχουν χρησιμοποιήσει πρωτεϊνούχα σκευάσματα ως αντικατάσταση γεύματος (κυρίως λόγω έλλειψης χρόνου για προετοιμασία κανονικού γεύματος), για μεγιστοποίηση της απόδοσης, ή για ανάπλαση των μυών και καλύτερη αποθεραπεία ενώ κάποιοι άνδρες συμμετέχοντες και για μυϊκή υπερτροφία. Επιπλέον ορισμένοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι επιπρόσθετα έχουν καταναλώσει και σκευάσματα αμινοξέων για τους παραπάνω λόγους. Επίσης ένας συμμετέχων και τρεις συμμετέχουσες έχουν χρησιμοποιήσει για περιορισμένα χρονικά διαστήματα και συμπληρώματα διατροφής για απώλεια βάρους. Ενδεικτικά λέει η Ελένη «έχω πάρει για δύο μήνες λιποδιαλύτες που στην πραγματικότητα εμένα δεν μου άλλαξαν και κάτι(.) δεν είδα κάποιο αποτέλεσμα(.) απλά όταν κάνεις τέσσερις ώρες προπόνηση την ημέρα αν μη τι άλλο θα χάσεις λίπος(.) δεν το συζητώ». Ομοίως ο

Παύλος που δοκίμασε κάποιο διάστημα συμπληρώματα για απώλεια βάρους λέει «όταν έκανα περισσότερη αερόβια είδα αποτέλεσμα και με τους λιποδιαλύτες αλλά θα μπορούσε να είναι και λόγω αερόβιας». Η Κρίστι παρατήρησε ότι «μου έδωσαν παραπάνω ενέργεια δεν ξέρω αν αυτό ήταν ψυχολογικό (.) αλλά::: δεν είναι ότι είδα μείωση έπρεπε να κόψω το φαγητό για να δω μείωση ((γέλια)) δηλαδή με τους λιποδιαλύτες δεν είδα διαφορά(.) είχα όντως περισσότερη ενέργεια».

Οι συμμετέχοντες προμηθεύτηκαν τα συμπληρώματα διατροφής με δική τους πρωτοβουλία χωρίς την συμβουλή προπονητή ή διαιτολόγου. Στην επιλογή του σκευάσματος τους είχε βοηθήσει κυρίως «κάποιος από το χώρο του γυμναστηρίου που γνώριζε κάποια πράγματα», «ο πωλητής σε ένα μαγαζί με συμπληρώματα που πήγα», «ένας φίλος μου από τη σχολή ((ΤΕΦΑΑ)) μου έλεγε τι να πάρω».

Τρεις από τους συμμετέχοντες ήρθαν αντιμέτωποι με κάποιες παρενέργειες των συμπληρωμάτων διατροφής που χρησιμοποίησαν. Ο Σάκης που είχε χρησιμοποιήσει πρωτεϊνούχα σκευάσματα για μυϊκή υπερτροφία λέει «η τεστοστερόνη μου μετά από κάποιο καιρό που χρησιμοποιούσα(.) την πρωτεΐνη έπεφτε(.) έπεφτε έπεφτε και πήγαινε σε γυναικεία σχεδόν επίπεδα(.) χωρίς να μου δημιουργεί πρόβλημα σε κανένα::: τομέα αυτό(.) δηλαδή μόνο στις εξετάσεις το έβλεπα(.) και μόλις σταματούσα ανέβαινε(.) όταν έπαιρνα σιγά σιγά έπεφτε((υποβαλλόταν συχνά σε εξετάσεις αίματος λόγω της μητέρας του η οποία είναι μικροβιολόγος)) ». Η Άννα λέει για την εμπειρία της όταν χρησιμοποίησε σκόνη πρωτεΐνης «έκανα βαρύ ατομικό πρόγραμμα με βάρη και ένιωθα την ανάγκη επιπλέον κάλυψης από πρωτεΐνη (.) πέρα των γευμάτων μου () αλλά παρατήρησα ότι η πρωτεΐνη μου δημιουργούσε::: δυσάρεστα πρηξίματα(.) δεν ξέρω αν ήταν θέμα γάλακτος που συνόδευα την πρωτεΐνη(.) έχω την εντύπωση ότι ο συνδυασμός μου προκάλούσε κάποια δυσανεξία(.) οπότε σταμάτησα εδώ και πολλά χρόνια να παίρνω πρωτεΐνη». Η Κρίστι η οποία πήρε πρωτεΐνη για γρηγορότερη μυϊκή ανάπλαση λέει «σταμάτησα την πρωτεΐνη λίγο νωρίτερα προτού τελειώσει (.) γιατί είδα ότι παραναπλάθηκαν οι μυς μου ((γέλια)) φούσκωσα λίγο παραπάνω πήρα λίγο όγκο (.) οπότε::: την έκοψα».

Σήμερα δύο από τους συμμετέχοντες δεν καταναλώνουν κανένα συμπλήρωμα διατροφής ενώ εφτά, κατά διαστήματα, συνδυάζουν τουλάχιστον δύο από τα ακόλουθα: πολυβιταμινούχο σκεύασμα, βιταμίνη C, βιταμίνη B12, μαγνήσιο,

σπιρουλίνα, echinacea και $\omega 3$ λιπαρά οξέα. Επιπλέον, οι τρεις (δύο γυμναστές, μία γυμνάστρια) καταναλώνουν ταυτόχρονα και πρωτεϊνούχα σκευάσματα.

4.3.3: Άσκηση

Εφτά από τους δέκα γυμναστές της παρούσας έρευνας συμμετέχουν ενεργά στα ομαδικά προγράμματα που κάνουν. Εξηγεί η Άννα «είναι κάτι που θεωρώ πάρα πολύ σημαντικό να κάνω γιατί::: εν μέρει είναι ένα κίνητρο και για τον ασκούμενο να συνεχίσει και αυτός στους ίδιους ρυθμούς(.) οπότε συνήθως φροντίζω η δική μου η ένταση στην άσκηση να είναι ακόμη μεγαλύτερη από αυτήν του ασκούμενου προκειμένου να τον τραβήξω». Αυτό βέβαια, ανάλογα με τις ώρες που δουλεύει κάποιος ημερησίως ή εβδομαδιαίως, μπορεί να σημαίνει μία σημαντική σωματική καταπόνηση. Για την Άννα σημαίνει 4 ώρες κατά μέσο όρο ημερησίως 5 φορές την εβδομάδα. Η Κρίστι συμμετέχει ενεργά 30 ώρες εβδομαδιαίως. Για την Ελένη είναι 3 ώρες ημερησίως αλλά σε αγωνιστική περίοδο κάνει καθημερινή προπόνηση υψηλής έντασης για άλλες 2 ώρες. Ο Αλέξανδρος συμμετέχει ενεργά 2 ώρες κατά μέσο όρο ημερησίως και κάνει extra προπονήσεις «κυρίως στα βάρη γιατί το αερόβιο κομμάτι της προπόνησης το κάνω στο ομαδικό() περίπου τρεις φορές την εβδομάδα με τέσσερις κάνω κάποια βάρη που έχουν σαν στόχο και τη δική μου ενδυνάμωση αλλά και τη διατήρηση της φυσικής μου κατάστασης σε κάποιο επίπεδο». Ο Μανώλης συμμετέχει ενεργά 1 με 2 ώρες ημερησίως και παίζει τακτικά τένις. Η Μυρσίνη εργάζεται 15 ώρες περίπου εβδομαδιαίως στο γυμναστήριο, ομαδικά και personal, στις μισές από τις οποίες γυμνάζεται και η ίδια ταυτόχρονα. Επιπλέον κάνει και χορό, οπότε έχει 3 ώρες περίπου ημερησίως άσκηση για τον εαυτό της (λιγότερες τώρα που είναι έγκυος). Η Δανάη δείχνει κυρίως στα ομαδικά της το τελευταίο εξάμηνο και κάνει μόνο θεραπευτική άσκηση για τον εαυτό της, λόγω τραυματισμών. Ο Παύλος, ο Σάκης και ο Χάρης ασχολούνται κυρίως με ιδιαίτερα μαθήματα και small group personal όπου δείχνουν και διορθώνουν κυρίως. Για την προσωπική του άσκηση ο Παύλος προτιμάει τη λειτουργική προπόνηση, ασκήσεις στο power plate καθώς και ασκήσεις με το βάρος του σώματος, ο Σάκης κάνει μία ώρα καθημερινά προπόνηση για τον εαυτό του και προτιμάει να συνδυάζει αερόβια άσκηση και αντιστάσεις. Ο Χάρης λέει για την προσωπική του εκγύμναση «εδώ και 3-4 χρόνια έχω βγει στην ύπαιθρο(.) έφυγα από τους τέσσερις τοίχους του γυμναστηρίου και έχω έρθει σε άμεση επαφή με την

ύπαιθρο() κάνω ποδηλασία σε συνδυασμό με ασκήσεις τύπου crossfit(.) διαλειμματική με διαφορετική τεχνική».

4.4: Οδηγίες διατροφής προς τους ασκούμενους

Οι γυμναστές της παρούσας έρευνας καλούνται πολλές φορές να συμβουλευθούν ή να απαντήσουν σε ερωτήσεις των ασκούμενων όχι μόνο σε θέματα άσκησης αλλά και σε θέματα διατροφής. Επιπλέον όλο και συχνότερα καλούνται να αναλύσουν ή να φιλτράρουν πληροφορίες που διαβάζουν οι ασκούμενοι στο internet. Λέει χαρακτηριστικά η Δανάη «ο κόσμος πλέον παίρνει πολύ πληροφορία((internet)) και όλη αυτή την πληροφορία έρχεται::: ουσιαστικά να του την λύσεις εσύ [...] αυτοί που έχουν μάθει να διαβάζουν στο internet και να βλέπουν τα χίλια μύρια προγράμματα ((διατροφής και άσκησης))(.) αυτοί πολλές φορές δεν επηρεάζονται καθόλου και από αυτά που θα τους πούμε(.) ο καθένας φέρει τη δική του::: κάνει την πορεία του κάνει τις επιλογές του[...] οι γυναίκες ακούνε περισσότερο». Όπως ανέφεραν οι περισσότεροι συμμετέχοντες, οι γυναίκες ενδιαφέρονται κυρίως για απώλεια βάρους, ενώ οι άνδρες επιδιώκουν μυϊκή υπερτροφία, απώλεια λίπους και έχουν συχνά απορίες σχετικές με συμπληρώματα διατροφής.

Οι γυμναστές της παρούσας έρευνας χρησιμοποιούν σαν πηγές πληροφόρησης για διατροφικά θέματα τα σχετικά μαθήματα από τη φοίτηση τους στο πανεπιστήμιο (4 από τους 10 γυμναστές της έρευνας είχαν παρακολουθήσει και μάθημα διατροφής), μαθήματα σε ιδιωτικές σχολές και σε μεταπτυχιακά προγράμματα, επιστημονικά άρθρα ή σχετικά site στο internet, συναδέλφους γυμναστές, φίλους διαιτολόγους, περιοδικά, βιβλία, τους ίδιους τους ασκούμενους. Όπως λέει η Ελένη πολλοί ασκούμενοι της επισκέπτονται ήδη διαιτολόγο (σχεδόν όλοι όσοι κάνουν personal) και της δείχνουν τα διαιτολόγια τους, γεγονός που την έχει βοηθήσει στο να αξιολογεί έως κάποιο βαθμό τα διαιτολόγια και την αποτελεσματικότητά τους.

Αναφορικά με τις συμβουλές που καλούνται να δώσουν γύρω από διατροφικά θέματα, οχτώ από τους δέκα γυμναστές διαχωρίζουν το ρόλο τους από αυτόν του διαιτολόγου. Ορισμένοι ανέφεραν ότι «δεν είναι δικά μου τα χωράφια να πω ή να βγάλω ένα διαιτολόγιο», «τους λέω πάντα ότι καλύτερα είναι να απευθυνθούν σε έναν διατροφολόγο(.) ότι εμένα οι γνώσεις μου είναι περιορισμένες(.) τους το ξεκαθαρίζω», «ο δικός μου ρόλος δεν έχει να κάνει με το ρόλο του διαιτολόγου[...] εγώ μπορώ να του δώσω μόνο γενικές οδηγίες», «θέλουν μία καθοδήγηση από διαιτολόγο(.) ο γυμναστής

καλύτερα είναι να ασχοληθεί με τη γυμναστική[...] οπότε μέσα σε αυτό το κομμάτι εγώ δεν θέλω να μπερδεύομαι (.) γενικές συμβουλές δίνω», «είμαι στη φιλοσοφία ότι άλλο γυμναστής άλλο διαιτολόγος-διατροφολόγος(.) θεωρώ ότι ένας γυμναστής αν δεν έχει τη σωστή εξειδίκευση καλό είναι να μην μπαίνει στα κομμάτια και στα χωράφια αλλουνού».

Οι γυμναστές, ανταποκρινόμενοι στις ερωτήσεις των ασκούμενων δίνουν γενικές οδηγίες, οι οποίες ταυτίζονται πλήρως με τη διατροφή που οι ίδιοι ακολουθούν και με τις απόψεις τους περί υγιεινής διατροφής. Οι οδηγίες αυτές περιλαμβάνουν 5 γεύματα ημερησίως, από όλες τις ομάδες τροφίμων, πλούσιο πρωινό, μειωμένο βραδινό, πολλά φρούτα και λαχανικά, φυσικές τροφές (όχι επεξεργασμένες).

Και για τους ασκούμενους που θέλουν να χάσουν βάρος η βασική οδηγία από όλους τους γυμναστές της έρευνας είναι οι μειωμένες μερίδες φαγητού, ο περιορισμός δηλαδή των θερμίδων και τα συχνά μικρά γεύματα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Ορισμένοι συμμετέχοντες δίνουν «extra tips»:

Η Άννα προσθέτει «πάντα τους τονίζω ότι είσαι 30% η άσκηση που κάνεις και 70% αυτά που τρως[...] ότι ακόμα και να ξεφύγουν είναι μέρος ε::: είναι ανθρώπινο(.) μέρος της καθημερινότητάς μας(.) αρκεί μετά μέσα σε εισαγωγικά να προσέξουν να διορθώσουν το λάθος ((γέλια)) αυτό».

Η Μυρσίνη συμβουλεύει «όσο είναι δυνατόν υδατάνθρακες λίγο περιορισμένους(.) γενικά ο κόσμος πλέον(.) δεν τρέφεται σωστά γιατί τρώει πολύ απέξω(.) και υπάρχει πολύ το έτοιμο φαγητό::: και υπάρχει πολύ το συσκευασμένο φαγητό ε::: και τα σνακ και όλα αυτά() νομίζω ότι αυτά έχουν καταστρέψει περισσότερο ειδικά τα σώματα των νέων κοριτσιών».

Η Δανάη τονίζει τη σημασία της πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα .

Η Ελένη μιλάει για τη σημασία της καλής ενυδάτωσης και επίσης προτρέπει τους ασκούμενους στα ιδιαίτερα μαθήματα της να προμηθευτούν smart watch ώστε να έχουν ένα επιπλέον κίνητρο και η ίδια να έχει ένα χρήσιμο προπονητικό εργαλείο.

Ο Παύλος (ο οποίος κάνει μόνο ιδιαίτερα εξατομικευμένα μαθήματα) επίσης προτρέπει τους ασκούμενους του να προμηθευτούν smart watch ώστε να συνειδητοποιούν πόσο αυξημένη ή μειωμένη είναι η καθημερινή ενεργειακή τους δαπάνη ούτως ώστε να αυξομειώνουν και τον υδατάνθρακα στη διατροφή τους. Επίσης προτείνει «για τον ψυχολογικό παράγοντα πρέπει να έχουν μία φορά την εβδομάδα ελεύθερο γεύμα(.)

την ελεύθερη μέρα(.) όταν μπουχτίζεις και τον έχεις τον άλλον στο μη και μη αυτο
αυτόματα θα γυρίσει μπουμερανγκ θα στερηθεί ένα δύο τρεις μήνες τον τέταρτο μήνα
όμως θα τα παρατήξει() και χάνεται γενικότερα όλη η μάχη και όλος ο αγώνας και του
ιδίου και κατ' επέκταση και η δική μου». Μία επιπλέον πρακτική που ακολουθεί ο
Πάυλος είναι ότι κάθε 15 μέρες ζυγίζει και κάνει λιπομέτρηση στους ασκούμενους που
έχουν ως στόχο την απώλεια βάρους όπως λέει «έτσι ώστε να μπορέσουν να βλέπουνε
και το αποτέλεσμα[...] προσπαθώ όσο γίνεται να τους τονώσει ψυχολογικά ώστε αυτό
το οποίο κάνουμε όντως δουλεύει και::: αντίστοιχα να πιάσω αυτούς τους οποίους λένε
μικρά ψεματάκια(.) να το κάνουν αλλά::: ((γέλια)) μπορώ να έχω έτσι έναν έλεγχο».

Η απώλεια κιλών σύμφωνα με τον Χάρη έρχεται «και με τη μείωση των θερμίδων αλλά
και με την κατανάλωση πιο ποιοτικών θερμίδων() πιο ποιοτικών τροφών». Επίσης
επισημαίνει στους ασκούμενους του τη σημασία του να γίνει η υγιεινή διατροφή
«τρόπος ζωής (.) αυτό σημαίνει θα το κάνω(.) αυτή είναι η διατροφή μου(.) και θα το
κάνω εσαεί(.) για να δω πραγματικά ένα καλό αποτέλεσμα στο σώμα και στην υγεία
μου και στην ευεξία μου».

4.5: Απόψεις και συμβουλές για τα συμπληρώματα διατροφής

Οι εννέα από τους δέκα συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας είναι θετικά
προσκεείμενοι ως προς τα πρωτεϊνούχα σκευάσματα. Όλοι είναι της άποψης ότι είναι
αποτελεσματικά σε ό,τι αφορά τη μεγιστοποίηση της απόδοσης, τη μείωση του
αισθήματος της κούρασης, τη μυϊκή ανάπτυξη, την αίσθηση κορεσμού και τη
γρηγορότερη αποκατάσταση από την προπόνηση. Όμως, όλοι συμφωνούν ότι για να
ευοδωθούν τα αποτελέσματα, απαιτείται «συνδυασμός άσκησης και διατροφής».
Ωστόσο μόνο οι πέντε θα πρότειναν κάποιο πρωτεϊνούχο σκευάσμα στους
ασκούμενους τους και αυτοί με προϋποθέσεις. Ενδεικτικά η Δανάη θα πρότεινε σε
ασκούμενους κάποιας ηλικίας την κατανάλωση πρωτεΐνης και γενικά είναι υπέρ των
συμπληρωμάτων «αν δεν κάνεις κατάχρηση[...]σε μία νορμάλ χρήση(.) να μην
αντικαθιστούν τη διατροφή σου(.) να έρχονται να συμπληρώσουν όταν συμβαίνει
κάτι». Η Άννα δεν προτείνει «παρά μόνο σε κάποιες συγκεκριμένες περιπτώσεις όπου
οι άντρες κάνουν πολύ έντονη προπόνηση και σηκώνουν πολλά κιλά (.) και που λόγω
του ωραρίου τους της καθημερινότητας τους δεν προλαβαίνουν να κάνουν τα γεύματα
που πρέπει και να φάνε όσο πρέπει(.) σε ειδικές περιπτώσεις μόνο προτείνω σε
άνθρωπους να πάρουν μία πρωτεΐνη και ως εκεί [...] όταν κάποιος άνθρωπος το

χρειάζεται και ξέρει τις συνιστώμενες ημερήσιες δόσεις». Ο Χάρης λέει «ναι τους συστήνω(.) υπάρχει μία λίστα ((στο γυμναστήριο)) με συμπληρώματα () πρωτεϊνούχα και βιταμινούχα και λιποδιαλύτες φυσικά(.) όχι σε υπερβολικές ποσότητες και πάντα σε συνδυασμό με άσκηση και διατροφή».

Από τους υπόλοιπους ο Αλέξανδρος και ο Σάκης είναι διστακτικοί στο να προτείνουν συμπληρώματα διατροφής επειδή θεωρούν πως δεν έχουν επαρκείς γνώσεις για κάτι τέτοιο. Η Ελένη όταν ερωτάται για συμπληρώματα λέει «προτείνω γεύματα(.) ότι μέσα από τα γεύματα μπορούν να πάρουν τα πάντα(.) χωρίς να παίρνουν έξτρα σκευάσματα γιατί θεωρώ ότι είναι του τεμπέλη(.) αντί να μαγειρέψεις και να κάνεις κάτι φυσικό παίρνεις ένα ρόφημα». Ο Παύλος δεν προτείνει ποτέ συμπληρώματα στους ασκούμενους γιατί όπως λέει «προσπαθώ όσο γίνεται να παίρνω το αποτέλεσμα καθαρά από το κομμάτι της γυμναστικής(.) και όσο μπορώ να βοηθάω με το κομμάτι της διατροφής((συμβουλευτικά))[...] γενικότερα είμαι κατά στο κομμάτι της χημείας[...]
το να πάρω εγώ σκευάσματα για μένα ξέρω τον εαυτό μου πολύ καλά(.) το να προτείνω σε έναν ασκούμενο που δεν ξέρω πώς θα αντιδράσουν τα σκευάσματα αυτά πάνω του(.) οπότε δεν παίρνω το ρίσκο καθαρά για θέμα ηθικό».

Τα συμπληρώματα διατροφής για αδυνάτισμα (αναφέρθηκαν ως «λιποδιαλύτες» από τους συμμετέχοντες, χωρίς να γίνει αναφορά στη σύστασή τους), θεωρούνται «μάλλον αποτελεσματικά» από πέντε συμμετέχοντες οι οποίοι είναι και αυτοί που είχαν προσωπική εμπειρία χρήσης στο παρελθόν. Ωστόσο ειπώθηκε σε αρκετές συνεντεύξεις ότι είναι προτιμότερο «να κάνεις μία έξτρα προπόνηση την εβδομάδα και να έχεις ένα αποτέλεσμα όχι στο τρίμηνο αλλά να έχεις αποτέλεσμα στο πεντάμηνο [...] και γλιτώνεις και τη χημεία». Μόνο η Κρίστι και ο Χάρης τα συστήνουν, σε ασκούμενες κυρίως. Όπως λέει ο Χάρης «ειδικά στις γυναίκες αυτό που δίνουμε είναι λιποδιαλύτες και διουρητικά (.) για να μπορέσουν να βγάλουν από πάνω τα περιττά υγρά». Δύο από τους συμμετέχοντες έχουν υπάρξει μάρτυρες παρενεργειών σε ασκούμενους οπότε δηλώνουν κατηγορηματικά κατά των συμπληρωμάτων για αδυνάτισμα.

Αναφορικά με τη διατροφή ενός αθλητή υψηλού επιπέδου όλοι οι συμμετέχοντες της έρευνας συμφωνούν ότι θα χρειαστεί συμπληρώματα διατροφής όσο προσεγμένη διατροφή και να κάνει. Η Δανάη λέει σχετικά «εάν κάποιος είναι αθλητής και όχι απλά ασκούμενος (.) όποιο άθλημα και να κάνει(.) επειδή η προπόνηση είναι απαιτητική και τις περισσότερες φορές είναι και διπλή πρωί-βράδυ() θεωρώ ότι ο οργανισμός δεν

μπορεί να αναπληρώσει με τη διατροφή όλα αυτά που χρειάζεται(.) οπότε είναι σίγουρο ότι θα χρειαστεί συμπληρώματα διατροφής αλλά αυτά θα πρέπει να τα ελέγχει ένας διαιτολόγος που να ασχολείται που να ασχολείται με αθλητές(.) ακόμη πιο εξειδικευμένος(.) δεν μπορεί ο προπονητής να ασχολείται με αυτό το κομμάτι() διαιτολόγος που να ασχολείται με αθλητές(.) όχι ο απλός διαιτολόγος».

4.6: Η «εικόνα» του γυμναστή

Όλοι οι συμμετέχοντες γυμναστές της έρευνας έχουν φυσιολογικό BMI και διατηρούν στην πλειονότητα τους πολύ καλά γυμνασμένα τα σώματα τους.

Η εμφάνιση των γυμναστών παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για τους ασκούμενους σύμφωνα με την η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (9/10). Λέει σχετικά η Κρίστι «εγώ γενικότερα ήμουν πάντα αυτή που έλεγε ότι ε::: αν ή νυχού δεν έχει ωραία νύχια δεν θα πάει κανείς να φτιάξει τα νύχια εκεί πέρα ((γέλια)) [...] το πρώτο το πρώτο πράγμα που έχεις για να κερδίσεις έναν ασκούμενο είναι η εικόνα» και η Άννα «πρέπει να μπορείς να υποστηρίξεις αυτό που πουλάς». Ορισμένοι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι αισθάνονται πως αποτελούν σωματικό πρότυπο για κάποιους ασκούμενους, χωρίς ωστόσο το γεγονός αυτό να τους δημιουργεί «ψυχολογική πίεση». Επιπλέον ορισμένοι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι πολλές φορές οι ασκούμενοι συνδέουν την καλογυμνασμένη εμφάνιση ενός γυμναστή με περισσότερες γνώσεις. Το γεγονός αυτό δημιούργησε «ψυχολογική πίεση» στο παρελθόν σε έναν από τους συμμετέχοντες, ο οποίος λέει χαρακτηριστικά «στα προηγούμενα γυμναστήρια που ήμουν υπήρχαν άλλοι πιο::: ογκώδεις πιο::: φέτες πιο τούμπανο να το πω έτσι(.) και ο κόσμος βλέπει χωρίς να ξέρει και λέει ότι αυτός έχει γίνει έτσι(.) άρα ξέρει πως μπορεί να κάνει και εμένα έτσι». Ωστόσο, ο Χάρης και η Δανάη επισημαίνουν ότι ίσως πρέπει να υπάρχει ένα μέτρο στο πόσο γυμνασμένος φαίνεται ο γυμναστής. Πιστεύουν πως οι ασκούμενοι ταυτίζονται ευκολότερα με έναν γυμναστή πιο «ανθρώπινο». Λέει ο Χάρης «φυσικά και πρέπει ο γυμναστής να φαίνεται γυμνασμένος αλλά όχι(.) όχι υπερβολικά γυμνασμένος() τι σημαίνει αυτό; δεν μπορεί να είσαι τούμπανο υπερτροφικός(.) γιατί μετά σε βλέπουν τα παιδιά που είναι πελάτες και βλέπουν ότι δεν μπορούν να σε φτάσουν(.) έτσι; αυτό δημιουργεί κάποια ανισορροπία όσον αφορά τη σχέση πελάτη και trainer(.) οπότε πιστεύω ότι μία νορμάλ μυϊκή υπερτροφία στο γυμναστή(.) είναι το ιδανικότερο». Η Δανάη προσθέτει ότι «υπάρχουν μερικοί άνθρωποι όμως που νιώθουν κόμπλεξ με το δικό τους σώμα οπότε για αυτούς είναι αποτρεπτικό θεωρώ ((ένας πολύ γυμνασμένος

γυμναστής))(.) ένας γυμναστής λίγο πιο κοντά στα δικά τους δεδομένα θα τους έκανε να αισθανθούν πιο άνετα σε μία αίθουσα».

Ο Παύλος προσθέτει στην «εικόνα» του γυμναστή, τον τρόπο επικοινωνίας. Λέει χαρακτηριστικά, «δυστυχώς ή ευτυχώς δεν είναι μόνο η γνώση[...] ο πελάτης ή αθλούμενος βλέπει κατά βάση την εικόνα () την εικόνα την βάζω σε δύο κατηγορίες(.) η πρώτη κατηγορία είναι του φαίνεσθαι και η δεύτερη κατηγορία είναι το κομμάτι του πως μιλάς(.) η επικοινωνία».

Τέλος, ο Μανώλης θεωρεί ότι η συμπεριφορά του γυμναστή και η παρακίνηση προς τους ασκούμενους αποτελούν σημαντικότερα στοιχεία από την «εικόνα» του.

4.7: Διαιτητικές προσεγγίσεις ελέγχου του σωματικού βάρους

Η συγκεκριμένη ερώτηση ήταν εάν οι συμμετέχοντες ξεχωρίζουν (με θετικό ή αρνητικό τρόπο) κάποια διαιτητική προσέγγιση ελέγχου του σωματικού βάρους, μέσα από την εμπειρία τους αλλά και μέσα από τις εμπειρίες των ασκούμενων που παρακολουθούν. Αναφέρθηκαν οι ακόλουθες διαιτητικές προσεγγίσεις ελέγχου του σωματικού βάρους: ισορροπημένη διατροφή -μειωμένων θερμίδων, διατροφική υποστήριξη από επαγγελματία διαιτολόγο, δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες- υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, διαλειμματική νηστεία (fasting).

Ισορροπημένη διατροφή -μειωμένων θερμίδων

Οι περισσότεροι από τους γυμναστές της έρευνας θεωρούν ότι μία ισορροπημένη διατροφή με 4-5 γεύματα ημερησίως από όλες τις ομάδες τροφίμων, αλλά μειωμένων θερμίδων είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για απώλεια κιλών. Όπως λέει ο Χάρης «μείωση των θερμίδων και με μικρότερες μερίδες αλλά και με την κατανάλωση πιο ποιοτικών θερμίδων πιο ποιοτικών τροφών[...] αν δεν γίνει τρόπος ζωής η ισορροπημένη διατροφή(.) όποιες δίαιτες και να κάνεις μπροστά στην ολοκληρωμένη διατροφή χωλαίνουν όλες».

Ο Παύλος επίσης θεωρεί αποτελεσματική «την κλασική διατροφή ((μειωμένων θερμίδων)) όπου τα κιλά μπορεί να τα χάνει σιγά σιγά και σταθερά και δύσκολα να τα ξαναβάλει[...] δυστυχώς όμως ο κόσμος δεν μπορεί να περιμένει το αποτέλεσμα(.) θέλει γρήγορο αποτέλεσμα».

Διατροφική υποστήριξη από επαγγελματία διαιτολόγο

Οι μισοί από τους γυμναστές της έρευνας θεωρούν αποτελεσματικά τα διατροφικά προγράμματα που προέρχονται από διαιτολόγους. Όπως λέει η Κρίστι «αν θέλω να

κάνω μία σωστή διατροφή(.) θα πρέπει να με παρακολουθήσει ένας διατροφολόγος(.) να μου κάνει μέτρηση μυϊκής μάζας(.) μέτρηση λίπους(.) νερό όλα αυτά[...] και από τα φαγητά που τρώω εγώ να μου βγάλει ένα πρόγραμμα διατροφής με βάση::: το τι χρειάζομαι εγώ». Ο Μανώλης επίσης θεωρεί αποτελεσματικές «όλες τις δίαιτες που προέρχονται από διαιτολόγο(.) είναι σωστές αν είναι εξειδικευμένες στον καθένα και::: προσαρμοσμένες στις διατροφικές ανάγκες του» και προτρέπει τους ασκούμενους «να μιλήσουν με ένα διαιτολόγο και να μην κοιτάζουν στο internet». Ωστόσο η Ελένη θεωρεί πως υπάρχει έλλειψη εξατομίκευσης στα διαιτολόγια των ασκούμενων της που παρακολουθούνται από διαιτολόγο. Λέει χαρακτηριστικά «όσοι κάνουν *personal* έχουν πάει τουλάχιστον τρεις τέσσερις φορές σε διατροφολόγο και οι περισσότεροι τους έχουν δώσει την ίδια διατροφή ((μία μειωμένη θερμιδικά διατροφή)) [...] όλα είναι μία κόπια(.) ανεξάρτητα από τα κιλά που θέλουν να χάσουν(.) όλα είναι μία κόπια και αυτό δεν πιάνει(_) ο ασκούμενος και αυτός που ακολουθεί τη διατροφή το βαριέται(.) δεν βρίσκει κανένα ενδιαφέρον και το σταματάει».

Δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες- υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες

Η Άννα δηλώνει κατά της «χημικής-πρωτεϊνικής δίαιτας» γιατί όπως λέει «θεωρώ ότι πρέπει να παίρνουμε από όλες τις ομάδες τροφών(.) χρειάζεται απλά επιμονή και υπομονή για να καταφέρει κάποιος τα αποτελέσματα που θέλει μέσω της δίαιτας του».

Ο Χάρης από την εμπειρία του θεωρεί τις «χημικές-πρωτεϊνικές δίαιτες» βραχυπρόθεσμα αποτελεσματικές, «είναι δίαιτες αστραπή(.) οι οποίες ναι μεν σου αφαιρούν βάρος(.) αλλά αυτό το βάρος πολλές φορές είναι::: στην αρχή είναι από υγρά(.) μετά είναι από λίπος αλλά χάνεις και μυϊκή μάζα(_) ένα μεγάλο μειονέκτημα σε αυτές τις χημικές(.) πρωτεϊνικές δίαιτες οι οποίες δηλαδή τι κάνουν; ναι μεν σου αφαιρούν βάρος αλλά επειδή δεν μπορείς να τις κρατήσεις εσαεί(.) επανέρχεσαι στις παλιές σου διατροφικές συνήθειες που αυτό πολλές φορές έχει σαν άμεσο αποτέλεσμα να ξαναβάλεις τα κιλά(.) και ίσως και λίγο παραπάνω».

Η Δανάη θεωρεί μία διατροφή με αυξημένη πρωτεΐνη μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια κιλών αλλά επισημαίνει «αυξημένη(.) αλλά όχι να ξεφεύγει από τη σωστή αναλογία πρωτεΐνης υδατάνθρακα λίπους(.) γιατί αν πάλι κάνεις μόνο πρωτεϊνική δίαιτα ε::: έχεις επιβαρύνσεις σε άλλα συστήματα του οργανισμού».

Η Ελένη θεωρεί την πρωτεϊνική διατροφή ως ένα αποτελεσματικό διατροφικό σχήμα, «είναι και αυτό που κάνω και εγώ και ακολουθώ(.) προσπαθώ δηλαδή όσο περνάει η μέρα να κόψω τον υδατάνθρακα και να τρέφομαι πιο πολύ με πρωτεΐνη(.) και για μένα είναι και λίγο σωτήριο γιατί έχω ανάγκη την πρωτεΐνη το βράδυ».

Διαλειμματική νηστεία (Fasting)

Τρεις από τους συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στη διαλειμματική νηστεία ως μία ακραία διαιτητική προσέγγιση και δύο ως μία δραστική αλλά αποτελεσματική λύση. Η Ελένη είπε «ακούω διάφορα(.) ακούω και για τη διαλειμματική νηστεία [...] δεν έχω κάποια γνώση(.) δεν θα το έκανα με τίποτα(.) θα κάνω ακραία πράγματα προς όφελός μου πριν τους αγώνες αλλά δεν θα κάνω κάτι πειραματικό που να με κρατάει πάρα πολλές ώρες νηστική για παράδειγμα(.) κατά τη γνώμη μου το θεωρώ ακραίο». Ο Μανώλης ανέφερε «μου λένε διάφορα στο γυμναστήριο(.) τι να πεις; τους προτείνεις να συμβουλευτούν κάποιον ειδικό(.) έχω ακούσει διάφορα τραβηγμένα όπως να μη φάνε όλη την ημέρα(.) κάτι τέτοια(.) γιατί έχουν διαβάσει στο internet[...]εντάξει νηστεία αλλά πως; μπορεί να σε πάει σε νευρική ανορεξία». Η Άννα είπε «ακούω για::: κάποια σχήματα που θέλουν τον άνθρωπο να τρώει μόνο για τις 8 ώρες της ημέρας και μετά να κάνει αποχή::: εγώ είμαι υπέρ των τακτών γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας(.) εκεί ανά τρεις με τέσσερις ώρες(.) τουλάχιστον όσον αφορά στο παράδειγμα το δικό μου βλέπω ότι αυτό::: δουλεύει(.) το έχω και ανάγκη δηλαδή είναι και θέμα συνήθειας αν παραλείψω κάποιο γεύμα δεν μιλιέμαι((γέλια))».

Η Δανάη ανέφερε «έχω δει λίγο το *fasting* που είναι πολύ μόδα αυτή την περίοδο για την απώλεια κιλών και για κάποιον που μπορεί να μείνει για ένα διάστημα νηστικός(.) για κάποιον που κάνει έντονη προπόνηση και είναι αθλητής δεν ξέρω αν μπορεί να ευδοκιμήσει [...]δεν ξέρω δηλαδή αν το *fasting* σε έναν αθλητή υψηλού επιπέδου είναι::: δόκιμο(.) αλλά για κάποιον που θέλει να χάσει κιλά το 12-12((12 ώρες νηστικός- 12 ώρες τρέφεσαι κανονικά)) και το 14-10 ((14 ώρες νηστικός- 10 ώρες τρέφεσαι κανονικά)) νομίζω είναι τα πιο εύκολα(.) και όντως έχουν αποτέλεσμα».

Ο Παύλος θεωρεί τη διαλειμματική νηστεία ως μια αποτελεσματική διατροφική προσέγγιση, μία «δραστική λύση», όταν υπάρχει πίεση χρόνου προκειμένου για την απώλεια σωματικού βάρους. Συγκεκριμένα το σχήμα 16:8 όπως λέει «αυτό το τρώω για 8 ώρες και::: τις υπόλοιπες 16 δεν τρώω θεωρώ ότι είναι το πιο δραστικό(.) βέβαια είναι πολύ επίπονο και χρειάζεται πολύ μεγάλη πειθαρχία και αυτοσυγκράτηση και να

μπορείς να το κάνεις αυτό() θεωρώ όμως χωρίς να την έχω εφαρμόσει στον εαυτό μου ότι είναι αποτελεσματική(.) έχω πελάτες που την έχουν κάνει ε::: και με το συνδυασμό της άσκησης είχε πολύ γρήγορα αποτελέσματα για το σκοπό τον οποίο την έκαναν».

4.8: Οργανωμένη ή μη οργανωμένη άσκηση

Όλοι οι γυμναστές αυτής της έρευνας, θεωρούν ότι η οργανωμένη άσκηση είναι προτιμότερη από τη μη οργανωμένη αναφορικά με την απώλεια βάρους.

Ως βασικός λόγος αναφέρθηκε η ύπαρξη γυμναστών στο χώρο των γυμναστηρίων, οι οποίοι είναι σε θέση να καθοδηγούν τους ασκούμενους με εξατομικευμένα προγράμματα και ασφάλεια στην επίτευξη των στόχων τους. Λέει σχετικά η Μυρσίνη «πρέπει να έχεις κάποιον από πάνω σου να σου πει πώς να γυμναστείς(.) να σε καθοδηγήσει στην αρχή τουλάχιστον[...] μόνος του κάποιος που δεν έχει ξανά γυμναστεί ποτέ; να ξεκινήσει και να κάνει τι; να βλέπει από το youtube ή έτσι::: ότι του έρθει ή ότι έχει δει στην τηλεόραση; όχι(.) νομίζω ότι πρέπει να υπάρχει πάντα ένας ειδικός». Ανεξάρτητα από το πόσο αρχάριος ή προχωρημένος είναι κάποιος η Δανάη επισημαίνει τη δυσκολία εξέλιξης όταν κάποιος γυμνάζεται μόνος του. Λέει συγκεκριμένα «συνήθως όταν κάποιος κάνει μόνος του γυμναστική μένει και σε μία κατάσταση ίδια(.) δεν αυξάνει τη δυσκολία της προπόνησης του(.) την επιβάρυνση[...] χρειάζεσαι κάποιον να σε πιέζει(.) πρέπει να είσαι πάρα πολύ συνειδητοποιημένος για να κάνεις μόνος προπόνηση και να έχεις την αντίστοιχη εξέλιξη».

Άλλος λόγος που αναφέρθηκε είναι η δέσμευση που αισθάνονται κάποιοι ασκούμενοι όταν πληρώνουν μία συνδρομή σε γυμναστήριο ή έναν προσωπικό γυμναστή, που λειτουργεί ως κίνητρο για άσκηση. Ωστόσο δύο συμμετέχοντες τονίζουν τη σημασία των εσωτερικών κινήτρων. Λέει σχετικά ο Χάρης «όταν έχεις έναν trainer από πάνω ή όταν τέλος πάντων έχεις πληρώσει και μία συνδρομή σε ένα γυμναστήριο(.) αυτό το βλέπεις εντός εισαγωγικών και σαν δέσμευση(.) αν και δεν θα έπρεπε να είναι(.) θα πάω γυμναστήριο(.) η δέσμευση πρέπει να βγαίνει από μέσα μας(.) δηλαδή τι σημαίνει αυτό; να έχουμε::: να είμαστε εσωτερικά παρακινούμενοι ούτως ώστε να πηγαίνουμε γυμναστήριο να βρίσκουμε τον trainer(.) να μας δίνει τις σωστές συμβουλές για να δούμε φυσικά μακροπρόθεσμα ένα πολύ καλό αποτέλεσμα στο σώμα μας και στην υγεία μας». Η Κρίστι προσθέτει «σίγουρα το αν πληρώσεις ναι (.) είναι μία δέσμευση έτσι δεν είναι; αλλά::: από κει και πέρα είναι πολύ σημαντικό το εσωτερικό ή εξωτερικό κίνητρο (.) τι εννοώ με αυτό; με αυτό εννοώ ότι::: όταν έχεις εσωτερικό κίνητρο αυτό

που κάνω μου προκαλεί ευχαρίστηση [...] αν πάω(.) πληρώσω(.) δεσμευτώ(.) αλλά δεν με ευχαριστεί θα κρατήσει λίγο(_) η προσκόλληση πάντα έχει να κάνει με το εσωτερικό κίνητρο και::: με την ευχαρίστηση που μου προκαλεί αυτό που κάνω».

Εάν πληρούνται προϋποθέσεις όπως εμπειρία στη γυμναστική, πειθαρχία, τήρηση κανόνων ασφαλείας, μπορεί και η μη οργανωμένη άσκηση να έχει εξαιρετικά αποτελέσματα. Λέει σχετικά η Άννα «αρκεί να γίνεται σωστά η προπόνηση[...] και στο γυμναστήριο λοιπόν αλλά και έξω μπορεί κάποιος να γυμναστεί με τα ίδια αποτελέσματα». Ο Παύλος προσθέτει «εξαρτάται πόσο πειθαρχημένος είναι(.) δηλαδή αν έχει πρόγραμμα και το έχει από μόνος του είτε τη μία επιλογή κάνει είτε την άλλη θα δουλέψει(_) όταν δεν υπάρχει πρόγραμμα κάπου εκεί καλούμαστε εμείς((οι γυμναστές)) να τους βάλουμε σε ένα πρόγραμμα[...] γενικότερα τα άτομα τα οποία δεν έχουν πειθαρχία ή και τις γνώσεις δεν έχουν αποτέλεσμα».

Οι περισσότεροι γυμναστές θεωρούν ότι είναι πολύ σημαντική και η μη οργανωμένη άσκηση. Όπως λέει ο Σάκης «αν δεν έχεις χρόνο να πας στο γυμναστήριο περπατάς μία ώρα έξω(.) κάνεις λίγο τζόκινγκ». Ο Μανώλης επισημαίνει «κατά τη διάρκεια της ημέρας δεν θα είναι συνέχεια στο γυμναστήριο(.) θα είναι σπίτι του(.) θα είναι στη δουλειά του(.) οπότε μου αρέσει να τους βάζω κάποιες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας όπως κάθε μία ώρα να σηκωθεί από το γραφείο::: να πάει να ανεβοκατέβει τη σκάλα μια-δυο φορές(.) ένα περπάτημα γύρω από το σπίτι του(.) να αφήσει λίγο το αμάξι να πάει με τα πόδια στη δουλειά(_) τους βάζω δηλαδή μικρά σνακ-άσκησης».

4.9: Smart watches και άσκηση

Όλοι οι γυμναστές αυτής της έρευνας θεωρούν θετική την επίδραση των smart watches στους ασκούμενους. Ακόμη και όσοι ήταν προβληματισμένοι με την εισβολή της τεχνολογίας σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας όπως ο Μανώλης και ο Σάκης, έχουν διακρίνει ότι τα smart watches δίνουν κίνητρο για κίνηση και άσκηση σε πολλούς ασκούμενους. Λέει ο Σάκης «δεν ήμουν υπέρ αλλά τώρα είμαι(.) βλέπω ένα κίνητρο στους ασκούμενους(.) βλέπουν τους παλμούς τους(.) βλέπουν τις θερμίδες τους[...] θέλουν να χάσουν κι άλλο(.) μόνο αυτό; μόνο τόσο έχω κάνει; και μένουν παραπάνω ώρα». Η Κρίστι θεωρεί σημαντικό επίσης ότι μέσω αυτών μαθαίνουν οι ασκούμενοι και ελέγχουν τον καρδιακό τους ρυθμό.

Η Ελένη και ο Παύλος όχι μόνο δηλώνουν υποστηρικτές των smart watches και τα χρησιμοποιούν για τις προσωπικές τους προπονήσεις, επιπλέον τα χρησιμοποιούν και σαν προπονητικό εργαλείο στη δουλειά τους οπότε προτρέπουν τους ασκούμενους τους να προμηθευτούν. Όπως λέει η Ελένη «*το χρησιμοποιούσα και σε personal μεγάλης ηλικίας ώστε να μπορώ να ελέγχω τον παλμό των ασκούμενων μου γιατί εγώ μπορεί να θεωρώ ότι ο ασκούμενος μου δεν δουλεύει σε υψηλή ένταση και εκείνος να είναι στους 190 παλμούς*». Και ο Παύλος «*γενικότερα όλη η προπόνησή μου βασίζεται στο κομμάτι των καρδιακών παλμών κυρίως για τα άτομα που θέλουν να χάσουν κιλά προσπαθώ να τους έχω σε μία ένταση 65% [...] με ένα smart watch που έχει ο άλλος υπάρχει η αμεσότητα (.) βλέπουμε τα πράγματα που θέλουμε*».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

5.1: Συζήτηση των αποτελεσμάτων

Η παρούσα έρευνα διερεύνησε τις απόψεις και στάσεις επαγγελματιών της άσκησης, κατόχους πανεπιστημιακών πτυχίων στον τομέα της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, οι οποίοι εργάζονται στο χώρο των γυμναστηρίων αναφορικά με τον έλεγχο βάρους. Για την καλύτερη κατανόηση του τρόπου σκέψης και δράσης των συμμετεχόντων διερευνήθηκαν περαιτέρω οι εμπειρίες τους από το αθλητικό παρελθόν τους καθώς και οι τρέχουσες προσωπικές τους συνήθειες διατροφής και άσκησης. Επιπλέον αποτυπώθηκαν οι απόψεις τους αναφορικά με επίκαιρα θέματα διατροφής και άσκησης.

Ένα βασικό εύρημα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης αποτελεί το γεγονός ότι οι επαγγελματίες της άσκησης που συμμετείχαν στις μελέτες παρουσιάζουν μεγάλη ετερογένεια ως προς το εκπαιδευτικό τους υπόβαθρο, το οποίο καλύπτει ένα ευρύ φάσμα από έλλειψη κάθε εκπαίδευσης στο στον τομέα της άσκησης και του αθλητισμού έως και πανεπιστημιακά πτυχία. Τα διαπιστευτήρια των επαγγελματιών της άσκησης στο χώρο των γυμναστηρίων, αλλά και γενικότερα στον αθλητισμό, αποτελούν ένα θέμα που έχει απασχολήσει πολλούς ερευνητές(88-91). Έχει ειπωθεί ότι «αυτή η θάλασσα των πιστοποιήσεων δεν είναι καλοήθης» (89). Επιπλέον άλλη έρευνα (88) αναφέρει ότι «φανταστείτε εάν υπήρχαν δέκα διαφορετικοί οργανισμοί ή σχολές που προσφέρουν διαπιστευτήρια σε γιατρούς χωρίς καμία εποπτεία για την ασφάλεια. Ένας άρρωστος ασθενής δεν θα ήξερε πού να πάει για να έχει ακριβή, ασφαλή καθοδήγηση και θεραπεία».

Η έλλειψη πιστοποίησης με κρατικές εξετάσεις καθώς και η έλλειψη σαφών επαγγελματικών ορίων για τους επαγγελματίες της άσκησης δημιουργεί μία κατάσταση που είναι επιζήμια, καταρχάς για τους αθλητές-ασκούμενους-πελάτες στο χώρο του αθλητισμού, αλλά και για τους πανεπιστημιακούς πτυχιούχους της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην Ελλάδα και άλλες χώρες. Θα ήταν χρήσιμο για όλους και πρωτίστως για την ασφάλεια και την υγεία των ασκούμενων, η καθιέρωση μιας έγκυρης και γενικώς αποδεκτής πιστοποίησης που θα διασφαλίζει την ύπαρξη ενός αξιόπιστου επίπεδου γνώσεων ανάμεσα στους γυμναστές. Η βιβλιογραφία (92) αποκαλύπτει μηνύσεις σε personal trainers για αμέλεια ή για κακή πρακτική.

Οι συμμετέχοντες επαγγελματίες της άσκησης στην παρούσα έρευνας είναι όλοι απόφοιτοι πανεπιστημιακού τμήματος ΤΕΦΑΑ και επιπλέον έχουν όλοι τους διπλώματα από ιδιωτικές ή κρατικές σχολές και οργανισμούς σχετικά με ποικίλες μεθόδους εκγύμνασης.

Ως επαγγελματίες της άσκησης, οι γυμναστές που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα καταλόγισαν γνωστική ανεπάρκεια και «εμπειρικότητα» στους δικούς τους προπονητές και επισήμαναν την έλλειψη διατροφικής καθοδήγησης κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους σταδιοδρομίας. Ακόμη και στις περιπτώσεις των συμμετεχόντων που έκαναν πρωταθλητισμό δεν υπήρχε διατροφική συμβουλευτική και καθοδήγηση. Η εμπειρικότητα και η έλλειψη διατροφικής καθοδήγησης των δικών τους προπονητών έχει επηρεάσει τους συμμετέχοντες της έρευνας οδηγώντας τους σε δηλώσεις όπως «δε θέλω να γίνω σαν το δικό μου προπονητή», «θέλω να μπορώ να δώσω κάποιες συμβουλές(διατροφικά)» ή «έπρεπε να επιμορφωθώ (για διατροφικά θέματα) για να μπορώ να απαντώ στους ασκούμενους». Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν τη διάθεση και τη θέληση τους να ανταποκριθούν στις ερωτήσεις των αθλητών-ασκούμενων-πελατών βασιζόμενοι στην επιστημονική τους κατάρτιση. Μελέτες που έχουν διερευνήσει τη γνωστική επάρκεια προπονητών πάνω σε θέματα διατροφής (41-43) δείχνουν ότι οι προπονητές παρουσιάζουν χαμηλότερα σκορ σε τεστ διατροφικής γνωστικής επάρκειας συγκρινόμενοι με athletic trainers (ATs) και strength and conditioning specialists (SCSs). Η πιθανότερη εξήγηση είναι ότι στην Ελλάδα, στις ΗΠΑ αλλά και σε άλλες χώρες του κόσμου, δεν υπάρχουν αυστηρές εκπαιδευτικές απαιτήσεις για να γίνει κάποιος προπονητής, όπως συμβαίνει στην περίπτωση των ATs και των SCSs.

Ένα σημαντικό εύρημα αυτής της έρευνας είναι ότι τρεις από τους συμμετέχοντες (οι οποίοι, σημειωτέον έκαναν στο παρελθόν πρωταθλητισμό) ανέφεραν ότι η προσπάθεια που κατέβαλαν μελετώντας για την εισαγωγή τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση επιβάρυνε πολύ τη φυσική τους κατάσταση. Αυτό δεν είναι ένα μεμονωμένο φαινόμενο, αλλά κάτι που συνάνταται πολύ συχνά στην ελληνική κοινωνία: έφηβοι που ασχολούνται με τον αθλητισμό «αναγκάζονται» κάπου στη Β' Λυκείου να σταματήσουν τον αθλητισμό για να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο στο διάβασμα. Η συνέπεια για τα παιδιά αυτά, συνήθως, είναι η αύξηση του σωματικού τους βάρους αλλά και η οριστική απομάκρυνση από την άσκηση και τον αθλητισμό πολλές φορές.

Άλλο εύρημα της παρούσας έρευνας είναι το γεγονός ότι οι ασκούμενοι-πελάτες ζητάνε συμβουλές για θέματα πέρα από την άσκηση τους, όπως τη διατροφή τους και τα διατροφικά συμπληρώματα. Αυτή η διαπίστωση είναι σε συμφωνία με άλλη έρευνα(45) και δείχνει ότι πολλές φορές οι ασκούμενοι -πελάτες «αναγκάζουν» το γυμναστή τους να ξεπεράσει τα επαγγελματικά του όρια. Μάλιστα μία εξήγηση που ανέφερε η συγκεκριμένη έρευνα(45) για το γεγονός ότι οι επαγγελματίες της άσκησης αποτελούν βασική πηγή πληροφόρησης και για θέματα διατροφής, είναι ότι οι γυμναστές είναι εκεί, στο γυμναστήριο, δεν χρειάζεται οι ασκούμενοι να κλείσουν ραντεβού σε κάποιο γραφείο, επιπλέον είναι φιλικό και δεν θα σε χρεώσουν για τη συζήτηση. Επίσης ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από ορισμένους συμμετέχοντες σχετικά με την πληροφόρηση των ασκούμενων από το internet. Οι γυμναστές εκτός από μία extra πηγή πληροφόρησης είναι και μία πηγή φιλτραρίσματος αυτών που διαβάζουν στο internet. Επιπλέον οι γυμναστές αποτελούν και μία πηγή αξιολόγησης των διαιτολογίων που ακολουθούν πολλοί ασκούμενοι -πελάτες. Όπως ειπώθηκε από αρκετούς συμμετέχοντες, πολλοί από τους ασκούμενους που προσλαμβάνουν προσωπικό γυμναστή, παρότι επισκέπτονται και διαιτολόγο, ζητάνε τη γνώμη των γυμναστών για τα διαιτολόγια τους.

Ένα άλλο σημαντικό εύρημα της έρευνας αφορά τα επαγγελματικά όρια των επαγγελματιών της άσκησης. Οι συμμετέχοντες γυμναστές της παρούσας έρευνας εργάζονται εντός του πεδίου πρακτικής τους αναφορικά με την παροχή διατροφικών συμβουλών προς τους ασκούμενους -πελάτες. Σέβονται απόλυτα τα επαγγελματικά τους όρια και παρέχουν μόνο γενικές οδηγίες και διατροφικές συμβουλές. Ένας μόνο από τους συμμετέχοντες, ο οποίος είχε παρακολουθήσει μάθημα διατροφής στο πανεπιστήμιο, δήλωσε ότι θα ήθελε να αποκτήσει περισσότερες διατροφικές γνώσεις ώστε να τις χρησιμοποιήσει μελλοντικά «και για επιπλέον χρήματα», μία συνήθη πρακτική στο χώρο των γυμναστηρίων, όπως είπε. Η σημαντική αυτή διαπίστωση της παρούσας έρευνας έρχεται σε πλήρη αντίθεση με άλλες έρευνες (48-51) όπου το μεγάλο ποσοστό των επαγγελματιών της άσκησης στο χώρο των γυμναστηρίων (80 με 90%) όχι μόνο παρέχουν διατροφική καθοδήγηση, αλλά οι μισοί από αυτούς (42 με 50%) χρεώνουν ξεχωριστά για αυτές τις υπηρεσίες. Το πιο κοινό προσόν της πλειονότητας των συμμετεχόντων στις προαναφερθείσες έρευνες είναι το πιστοποιητικό III / IV στο Fitness(ισότιμο με το επίπεδο 3 ή 4 στο ΕΠΠ), το οποίο

αποκτάται με εκπαίδευση 3 έως και 6 μηνών κατά μέσο όρο (και μόνο διαδικτυακά πολλές φορές). Η διαφορά ανάμεσα στην παρούσα έρευνα και στις συγκεκριμένες έρευνες(48-51) είναι το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Μία πιθανή εξήγηση είναι ότι η δέσμευση, το βάθος γνώσεων και ο βαθμός εξειδίκευσης που απαιτείται για την απόκτηση πανεπιστημιακού τίτλου σπουδών, αυξάνει το αίσθημα ευθύνης και το σεβασμό κάποιου για το επάγγελμα του αλλά και για τα όρια της επαγγελματικής του εμπέλειας. Προφανώς η ερμηνεία της φράσης «Εργασία εντός επαγγελματικών ορίων για παροχή βασικών πληροφοριών και συμβουλών υγιεινής διατροφής σύμφωνα με τους εθνικούς διατροφικούς οδηγούς», όπως αναγράφεται στα καταστατικά των συνομοσπονδιών επαγγελματιών της άσκησης (39,40) εξαρτάται από το εκπαιδευτικό επίπεδο των επαγγελματιών της άσκησης.

Οι γενικές διατροφικές συμβουλές και οδηγίες που παρέχουν οι γυμναστές της παρούσας έρευνας εναρμονίζονται πλήρως με τις δηλώσεις που έχουν κάνει για τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει μία υγιεινή διατροφή. Όλοι τους αναφέρονται σε 4-5 γεύματα ημερησίως, από όλες τις ομάδες τροφίμων, πλούσιο πρωινό, μειωμένο βραδινό, πολλά φρούτα και λαχανικά, φυσικές τροφές (όχι επεξεργασμένες). Γενικά οι περισσότεροι (8/10) περιέγραψαν ένα παραδοσιακό, μεσογειακού τύπου μοντέλο διατροφής που είναι σε συμφωνία με τις συστάσεις του εθνικού διατροφικού οδηγού για ενήλικες (93) αλλά και τις συστάσεις της NATA (25). Δύο από τους συμμετέχοντες θεωρούν θετική την πιο συχνή κατανάλωση κρέατος (3 φορές την εβδομάδα). Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων τονίζουν ιδιαίτερα τη σημασία επαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης σε διαιτολόγια αθλητών και ασκούμενων επίσης σε συμφωνία με την επίσημη θέση της NATA(25) που αναφέρει ότι οι επίσημες συστάσεις για την καθημερινή ποσότητα πρωτεΐνης μπορεί να υποτιμούν τις ανάγκες αθλητών ή ασκούμενων -πελατών που είναι πολύ μυώδεις. Ωστόσο, έξι από τους συμμετέχοντες μιλώντας για πρωτεΐνες, εξέφρασαν τους προβληματισμούς τους σχετικά με το πόσο υγιεινό είναι το κρέας που καταναλώνεται σήμερα και τόνισαν την αξία των φυτικών πηγών πρωτεΐνης συγκεκριμένα των οσπρίων.

Ένα άλλο εύρημα της παρούσας έρευνας αφορά τις συμβουλές και τις οδηγίες των γυμναστών της έρευνας για απώλεια βάρους. Η βασική οδηγία από όλους τους γυμναστές της έρευνας είναι οι μειωμένες μερίδες φαγητού, ο περιορισμός δηλαδή

των θερμίδων και τα συχνά μικρά γεύματα. Επιπλέον ορισμένοι προτείνουν μείωση των υδατανθράκων, κατανάλωση πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα, πιο ποιοτικές θερμίδες, αύξηση της ενεργειακής δαπάνης. Οι μισοί από τους γυμναστές της έρευνας θεωρούν αποτελεσματικά τα διατροφικά προγράμματα που προέρχονται από διαιτολόγους και εκεί παραπέμπουν τους ασκούμενους-πελάτες όταν ζητάνε πιο εξειδικευμένες συμβουλές. Ακόμη και οι γυμναστές που έχουν επιλέξει να χρησιμοποιήσουν για τον εαυτό τους ακραίες πρακτικές διατροφής κατά διαστήματα, είναι πολύ επιφυλακτικοί στις συμβουλές προς τους ασκούμενους -πελάτες και παραμένουν σε γενικές οδηγίες για την προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Όλες αυτές οι συμβουλές είναι σε συμφωνία με τις επίσημες κατευθυντήριες γραμμές μεγάλων οργανισμών (94), ενώ έρχονται σε πλήρη αντίθεση με άλλες έρευνες(48-51) όπου οι επαγγελματίες της άσκησης θεωρούν ότι η διατροφική καθοδήγηση των ασκούμενων -πελατών είναι μέσα στα εργασιακά τους καθήκοντα τους και παρέχουν εξατομικευμένα πλάνα διατροφής στους ασκούμενους-πελάτες τους. Σύμφωνα με άλλη έρευνα (46) για αυτήν την παρανόηση μερίδιο ευθύνης φέρουν τα γυμναστήρια γιατί στη πλειονότητα τους διαφημίζουν τους επαγγελματίες της άσκησης και ειδικότερα τους personal trainers ως υπεύθυνους για να παρέχουν εξατομικευμένα πλάνα διατροφής στους ασκούμενους - πελάτες.

Μία μοναδική πτυχή της παρούσας έρευνας καλύπτει τις τρέχουσες συνήθειες των γυμναστών στη διατροφή και στην άσκηση, αλλά και τις πρακτικές που χρησιμοποιούν για να προλάβουν ή «να διορθώσουν» τις διατροφικές ατασθαλίες τους. Οι τρέχουσες συνήθειες των γυμναστών της παρούσας έρευνας στη διατροφή και στην άσκηση είναι σε πλήρη συμφωνία με το στερεότυπο του γυμναστή που κάνει «υγιεινή» ζωή, προσέχει τη διατροφή του, δεν πίνει, δεν καπνίζει. Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες πίνουν αλκοόλ περιστασιακά (κρασί και μύρα) και δύο καπνίζουν (ο ένας περιστασιακά). Όλοι οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας έχουν κάνει τη σωστή διατροφή και την άσκηση τρόπο ζωής, αυτό ακριβώς που θέλουν να περάσουν στους ασκούμενους. Πιο συγκεκριμένα ακολουθούν οι ίδιοι έναν τρόπο διατροφής που είναι σε πλήρη συμφωνία με αυτό που περιέγραψαν ως «υγιεινή διατροφή» και αυτό ακριβώς συμβουλεύουν τους ασκούμενους-πελάτες. Οι συμμετέχοντες της έρευνας κάνουν πράξη τα λεγόμενα τους, γεγονός που αναδεικνύει τη συνέπεια, το αίσθημα ευθύνης και το ήθος τους.

Συμμετέχουσα της έρευνας, η Ελένη που έκανε και κάνει πρωταθλητισμό σε αγωνίσματα πολεμικών τεχνών όπου υπάρχει κατηγοριοποίηση βάσει σωματικού βάρους, περιγράφει τις ακραίες πρακτικές ελέγχου σωματικού βάρους που χρησιμοποιεί κατά διαστήματα για να συμμετέχει σε μικρότερη κατηγορία βάρους. Οι πρακτικές που ακολούθησε για γρήγορη απώλεια βάρους καθώς και η υψηλή αίσθηση αυτοπεποίθησης που περιέγραψε ότι την διακατείχε πριν τους αγώνες, είναι σε συμφωνία με τα δεδομένα άλλων ερευνών σε υψηλού επιπέδου αθλητές πολεμικών τεχνών (21,95,96). Επιπλέον σύμφωνα με άλλες έρευνες (97,98), η ψυχική σκληρότητα και η πειθαρχία που απαιτείται για τη γρήγορη απώλεια βάρους έχει συνδεθεί με αυξημένη ικανότητα εστίασης, μεγαλύτερη αποφασιστικότητα και περισσότερη αυτοπεποίθηση. Η Ελένη ως επαγγελματίας της άσκησης τονίζει πως δε θα πρότεινε ποτέ ακραίες πρακτικές ή συμπληρώματα σε ασκούμενους παρά το γεγονός ότι χρησιμοποιεί η ίδια, αναγνωρίζοντας πως είναι επιβλαβές για τον οργανισμό της. Στην παρούσα έρευνα σε συμφωνία με άλλες έρευνες (95-98) φαίνεται ότι είναι επιτακτική η ανάγκη να ασχοληθούν με την διατροφική καθοδήγηση αθλητών υψηλού επιπέδου διαιτολόγοι και άλλοι εξειδικευμένοι επαγγελματίες υγείας, ιδιαίτερα σε αθλήματα όπου υπάρχει κατηγοριοποίηση βάσει σωματικού βάρους ή το σωματικό βάρος παίζει ρόλο στην απόδοση ή στην αισθητική. Επιπλέον οι διεθνείς αθλητικές ομοσπονδίες πρέπει να δώσουν σημασία στο γεγονός ότι ο έλεγχος βάρους και συγκεκριμένα η χρησιμοποίηση ακραίων μεθόδων απώλειας βάρους, έχει γίνει βασικό συστατικό της κουλτούρας των πολεμικών τεχνών και να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον που να ενθαρρύνει τους αθλητές να προετοιμαστούν για διαγωνισμούς και τουρνουά χωρίς να χρησιμοποιούν ακραίες πρακτικές ελέγχου βάρους.

Άλλες σημαντικές διαπιστώσεις της παρούσας έρευνας αφορούν τα συμπληρώματα διατροφής. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες (9/10) έκαναν χρήση συμπληρωμάτων διατροφής για πρώτη φορά σαν αθλητές ή σαν φοιτητές ΤΕΦΑΑ, σε ηλικία 16-20 ετών, με δική τους πρωτοβουλία και έχοντας ως πηγές πληροφόρησης φίλους-συναθλητές ή πωλητές σε καταστήματα. Παρόμοια, η υπάρχουσα βιβλιογραφία (54-59) επιβεβαιώνει την 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 χρήσης τους ή και τις πιθανές

παρενέργειες. Σήμερα η πλειονότητα των συμμετεχόντων γυμναστών συνεχίζει να κάνει χρήση συμπληρωμάτων διατροφής. Ωστόσο, ως επαγγελματίες στο χώρο των γυμναστηρίων οι μισοί δεν προτείνουν καθόλου συμπληρώματα και οι άλλοι μισοί προτείνουν με προϋποθέσεις. Το γεγονός αυτό έρχεται σε αντίθεση με πολλές έρευνες (54-59) που δείχνουν τους επαγγελματίες της άσκησης ως μία βασική πηγή όχι μόνο πληροφόρησης αλλά και προώθησης για τα συμπληρώματα διατροφής κυρίως για τους άνδρες ασκούμενους. Επιπλέον οι γυμναστές της παρούσας έρευνας στην πλειονότητα τους δηλώνουν ότι δεν έχουν επαρκείς γνώσεις για συμπληρώματα διατροφής ωστόσο γνωρίζουν τον κίνδυνο πιθανών παρενεργειών και ενώ αναλαμβάνουν την ευθύνη για τον εαυτό τους προτιμούν να μην αναλάβουν τέτοια ευθύνη για τους ασκούμενους. Η διαπίστωση αυτή έρχεται σε αντίθεση με άλλες έρευνες (61,62) που έδειχνε τους γυμναστές των γυμναστηρίων να έχουν άγνοια κινδύνου αναφορικά με τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι δύο συμμετέχοντες εξέφρασαν μία στερεοτυπική αντίληψη που υπάρχει στο χώρο του αθλητισμού ότι ο «καλός», ο «μορφωμένος» προπονητής, γυμναστής δεν χρειάζεται να δίνει συμπληρώματα.

Μια άλλη σημαντική διαπίστωση αυτής της μελέτης αφορά την «εικόνα» του γυμναστή, το «σωματικό κεφάλαιο» του, το ρόλο του ως σωματικό πρότυπο. Όλοι οι συμμετέχοντες της έρευνας συμφώνησαν ότι η εμφάνιση των γυμναστών παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για τους ασκούμενους. Οι απόψεις αυτές είναι σε συμφωνία με άλλη έρευνα (78) όπου τόσο οι ασκούμενες όσο και οι γυμνάστριες πίστευαν ότι οι γυμναστές πρέπει να χρησιμεύσουν ως σωματικά πρότυπα. Επιπλέον ορισμένοι ανέφεραν ότι οι ασκούμενοι συνδέουν πολλές φορές την γυμνασμένη εμφάνιση ενός γυμναστή με περισσότερες γνώσεις. Και άλλη έρευνα (77) διαπίστωσε ότι η καλή-γυμνασμένη εμφάνιση ενός προσωπικού γυμναστή προσδίδει έναν βαθμό αξιοπιστίας και εμπιστοσύνης σε θέματα ηθικής αλλά και σε θέματα υγείας, στην αλληλεπίδραση του με τους ασκούμενους -πελάτες του. Επιπλέον, στην παρούσα έρευνα δύο συμμετέχοντες η Δανάη και ο Χάρης ανέφεραν πως οι ασκούμενοι ταυτίζονται ευκολότερα με έναν γυμναστή πιο «ανθρώπινο». Η ίδια ακριβώς άποψη έχει εκφραστεί και σε άλλες μελέτες (99,100). Γενικά οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας δεν έχουν αισθανθεί ψυχολογική πίεση αναφορικά με την εικόνα τους (εκτός από έναν) και επιπλέον οι περισσότεροι ανέφεραν ότι το βασικό τους μέλημα είναι η παρακίνηση

προς τους ασκούμενους- πελάτες και η δημιουργία ενός θετικού κλίματος. Και άλλη έρευνα επιβεβαιώνει την έλλειψη «ψυχολογικής πίεσης» στους γυμναστές σχετικά με την εικόνα τους και τη βαρύτητα που δίνουν στη δημιουργία θετικού κλίματος στις συνεδρίες τους(78).

Μία άλλη πτυχή αυτής της έρευνας αποτελούν οι αναφορές των γυμναστών σε διαιτητικές προσεγγίσεις ελέγχου σωματικού βάρους τις οποίες θεωρούν είτε αποτελεσματικές είτε ακραίες κτλ. μέσα από την εμπειρία τους και τις εμπειρίες των ασκούμενων- πελατών τους. Αναφέρθηκαν οι ακόλουθες διαιτητικές προσεγγίσεις: ισορροπημένη διατροφή -μειωμένων θερμίδων, διατροφική υποστήριξη από επαγγελματία διαιτολόγο, δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες- υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, διαλειμματική νηστεία (fasting). Οι συμμετέχοντες στην πλειονότητα τους εξέφρασαν μόνο θετικές απόψεις για την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια της ισορροπημένης διατροφής -μειωμένων θερμίδων και της διατροφικής υποστήριξης από επαγγελματία διαιτολόγο. Άλλωστε αυτές περιλαμβάνονται στις οδηγίες-συμβουλές προς τους ασκούμενους-πελάτες τους και είναι και οι προσεγγίσεις που προτείνονται με βαθμό σύστασης Α στις κατευθυντήριες γραμμές των ΑΝΑ/ΑCC(27). Ωστόσο ειπώθηκαν και τα «δύσκολα» σημεία που διακρίνουν ορισμένοι συμμετέχοντες στην εφαρμογή αυτών των προσεγγίσεων. Μία συμμετέχουσα εξέφρασε την άποψη ότι αρκετοί διαιτολόγοι δε ετοιμάζουν εξατομικευμένα διαιτολόγιο με αποτέλεσμα οι ασκούμενοι- πελάτες να «ξεφεύγουν» μετά από μικρόχρονο διάστημα. Στο πρόβλημα της προσκόλλησης στη διατροφή (αλλά και στην άσκηση) αναφέρθηκαν και άλλοι γυμναστές με δηλώσεις όπως «οι ασκούμενοι βαριούνται θέλουν γρήγορα αποτελέσματα (απώλεια βάρους)», «πρέπει να γίνει τρόπος ζωής η σωστή διατροφή και η άσκηση».

Ορισμένοι συμμετέχοντες εξέφρασαν αντικρουόμενες απόψεις για τη δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες- υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες. Συγκεκριμένα, ο Χάρης και η Άννα τις θεωρούν «βραχυπρόθεσμα αποτελεσματικές» ενώ η Ελένη και η Δανάη αποτελεσματικές αλλά με προϋποθέσεις όπως να υπάρχει σωστή αναλογία πρωτεΐνης- υδατάνθρακα- λιπαρών. Οι απόψεις αυτές είναι σε συμφωνία με τις κατευθυντήριες γραμμές μεγάλων οργανισμών υγείας(27).

Οι μισοί από τους συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στη διαλειμματική νηστεία (fasting). Συγκεκριμένα τρεις από τους συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στη διαλειμματική νηστεία

ως μία ακραία διαιτητική προσέγγιση και δύο ως μία δραστική αλλά αποτελεσματική λύση. Δεδομένου ότι η διαλειμματική νηστεία είναι μία διαιτητική προσέγγιση με πολλές διαφορετικές μεθόδους εφαρμογής, από πολύ ακραίες έως και πολύ ήπιες, είναι κατανοητό γιατί υπήρχε αυτή η διάσταση απόψεων. Οι συμμετέχοντες που μίλησαν αρνητικά για τη διαλειμματική νηστεία ανέφεραν τον κίνδυνο νευρικής ανορεξίας και την ανάγκη του οργανισμού για τακτικά γεύματα. Ωστόσο δεν ήταν αρκετά ενημερωμένοι για να αναφερθούν σε συγκεκριμένη μέθοδο της διαλειμματικής νηστείας. Από την άλλη, οι δύο συμμετέχοντες που ήταν θετικά διακείμενοι προς τη διαλειμματική νηστεία ήταν φανερά πιο ενημερωμένοι και αναφέρθηκαν σε συγκεκριμένες μεθόδους διαλειμματικής νηστείας. Συγκεκριμένα αναφέρθηκαν σε ημερήσια πλάνα, τα 12-12(12 ώρες νηστικός-12 ώρες τρέφεσαι κανονικά), 14-10(14 ώρες νηστικός- 10 ώρες τρέφεσαι κανονικά) και 16-8(16 ώρες νηστικός- 8 ώρες τρέφεσαι κανονικά). Και οι δύο συμμετέχοντες έχουν δει αυτές τις προσεγγίσεις να λειτουργούν στους ασκούμενους τους, σε συνδυασμό με άσκηση, ωστόσο θεωρούν πως είναι δραστική λύση και πιθανόν όχι δόκιμη για τους αθλητές υψηλού επιπέδου. Πρόσφατη βιβλιογραφία(101) επιβεβαιώνει τις απόψεις των δύο συμμετεχόντων για την αποτελεσματικότητα της διαλειμματικής νηστείας αναφορικά με την απώλεια βάρους και επιπλέον φαίνεται να επιβεβαιώνεται και η άποψη ότι ίσως να μην είναι δόκιμο σχήμα για αθλητές υψηλού επιπέδου(102).

Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας η οργανωμένη άσκηση είναι προτιμότερη της μη οργανωμένης αναφορικά με την απώλεια βάρους. Ο βασικότερος λόγος που αναφέρθηκε είναι η ύπαρξη των γυμναστών στους χώρους των γυμναστηρίων, οι οποίοι με την καθοδήγηση τους βοηθάνε και παρακινούν τους ασκούμενους-πελάτες να προσαρμόζουν την προπόνηση τους ανάλογα με τους στόχους τους, εξασφαλίζοντας κατά αυτόν τον τρόπο την εξέλιξη τους στην άσκηση αλλά και την επίτευξη των στόχων τους. Επιπλέον ορισμένοι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στην παροχή κινήτρων. Συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες μίλησαν για ύπαρξη εξωτερικών κινήτρων (αμοιβή προσωπικού γυμναστή, συνδρομή γυμναστηρίου), αλλά επιπλέον τόνισαν την σημαντικότητα των εσωτερικών κινήτρων. Ανέφεραν δηλαδή ότι μπορεί τα εξωτερικά κίνητρα να δημιουργούν μία βραχυπρόθεσμη προσκόλληση ωστόσο θεωρούν ως απαραίτητη την ύπαρξη εσωτερικών κινήτρων για να προσκολληθεί μακροπρόθεσμα ο ασκούμενος-πελάτης

στην άσκηση. Ωστόσο, επισήμαναν ότι όσο σημαντική και να είναι η οργανωμένη άσκηση είναι επίσης πολύ σημαντικό να υπάρχει καθημερινά φυσική δραστηριότητα και κίνηση καθόλη τη διάρκεια της ημέρας. Η βιβλιογραφία(103) επιβεβαιώνει τις απόψεις των συμμετεχόντων, ωστόσο σε τελευταίες μελέτες(104) παρατηρείται μία μεγαλύτερη επίδραση της μη οργανωμένης άσκησης στην απώλεια βάρους. Σε αυτό το γεγονός φαίνεται να έχει συντελέσει η εισβολή της τεχνολογίας στην άσκηση με τη χρήση των smart watches, η χρήση των οποίων φαίνεται να έχει θετική επίδραση όσον αφορά την προσκόλληση στην καθημερινή φυσική δραστηριότητα και την άσκηση.

Αναφορικά με τη χρήση των smart watches, σύμφωνα με την παρούσα έρευνα όλοι οι συμμετέχοντες είναι θετικά διακεείμενοι ως προς την χρήση τους, με ορισμένους μάλιστα να προτρέπουν τους ασκούμενους -πελάτες τους να αποκτήσουν smart watch ώστε να το χρησιμοποιούν ως προπονητικό εργαλείο. Οι απόψεις αυτές είναι σε πλήρη συμφωνία με τη βιβλιογραφία(105) όπου η χρήση της τεχνολογίας φαίνεται να παρέχει απτή απόδειξη της προπονητικής προόδου, αυξάνοντας έτσι την ικανότητα προσκόλλησης και εξέλιξης στην άσκηση.

5.2: Συμπεράσματα

Ολοκληρώνοντας, από την παρούσα έρευνα προκύπτουν σημαντικά συμπεράσματα. Οι επαγγελματίες της άσκησης αποτελούν ένα πληθυσμό που έχει να προσφέρει πολλά μέσα από την εργασία του στο χώρο των γυμναστηρίων. Το αθλητικό παρελθόν και οι εμπειρίες τους αναφορικά με τον έλεγχο βάρους σε συνδυασμό με το μορφωτικό τους υπόβαθρο αλλά και τη συνεχή επιμόρφωση τους έως σήμερα, φαίνεται ότι τους έχει επηρεάσει θετικά στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης σχετικά με θέματα διατροφής και άσκησης. Πέρα από την αποτελεσματική και ασφαλή εκγύμναση που προσφέρουν, αποτελούν πηγή πληροφόρησης, φιλτραρίσματος και αξιολόγησης για θέματα διατροφής που απασχολούν τους ασκούμενους, αλλά με απόλυτο σεβασμό των επαγγελματικών τους ορίων. Ο χώρος των γυμναστηρίων και ειδικότερα η προσωπική εκγύμναση αποτελεί ευκαιρία για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών. Οι επαγγελματίες της άσκησης θα μπορούσαν κατά αυτόν τον τρόπο να θεωρηθούν και να αποτελέσουν «όπλα» στον πόλεμο της παχυσαρκίας, πάντα σε συνεργασία με επαγγελματίες υγείας όπως διαιτολόγους και γιατρούς.

5.3: Περιορισμοί της έρευνας/Μελλοντικές έρευνες

Οι στόχοι της παρούσας έρευνας θεωρείται ότι εκπληρώθηκαν σε έναν ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο θα ήταν χρήσιμο να αναφερθούν ορισμένοι περιορισμοί της παρούσας έρευνας για να αποφευχθούν σε μελλοντικές έρευνες.

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 την ερευνήτρια, ωστόσο ο υποκειμενικός παράγοντας δεν είναι δυνατό να εξαφανιστεί.

Επίσης πρέπει να αναφερθεί ότι από τα δεδομένα των συνεντεύξεων προέκυψαν και άλλα ενδιαφέροντα θέματα πέρα από τα ερευνητικά ερωτήματα. Η αντιμετώπιση περιπτώσεων ασκούμενων με νευρική ανορεξία από δύο συμμετέχουσες σε συνεργασία με διαιτολόγους, η συμμετοχή της 12χρονης κόρης ενός συμμετέχοντα σε ομάδα καλλιτεχνικής κολύμβησης και οι προβληματισμοί του για τις επιπτώσεις των σωματικών αξιολογήσεων στη ψυχολογία της, θέματα που αφορούν την άσκηση και τον έλεγχο βάρους (είδος, διάρκεια, ένταση άσκησης) είναι ορισμένα από τα θέματα που προέκυψαν. Ωστόσο αποφασίστηκε από την ερευνήτρια η περαιτέρω ανάλυση μόνο των αρχικών ερευνητικών ερωτημάτων ώστε να δοθεί επαρκής προσοχή και εμβάθυνση.

Επιπλέον πρέπει να αναφερθεί ότι η ποιοτική προσέγγιση της έρευνας δεν αποσκοπεί στην ευρεία γενίκευση των αποτελεσμάτων αλλά στην εμβάθυνση και στην καλύτερη κατανόηση των δεδομένων. 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). Θα ήταν ενδιαφέρουσα η σύγκριση με μία έρευνα με τα ίδια μεθοδολογικά στοιχεία και ερωτήματα αλλά με συμμετέχοντες επαγγελματίες της άσκησης χωρίς πανεπιστημιακό πτυχίο. Όπως επίσης θα ήταν ενδιαφέρουσα και μία έρευνα που θα αφορούσε τους ασκούμενους -πελάτες των γυμναστηρίων, τις απόψεις τους για τις γνώσεις και τα ακαδημαϊκά προσόντα των εργαζόμενων επαγγελματιών της άσκησης στα γυμναστήρια.

5.4: Προτάσεις

Οι γνώσεις και ο επαγγελματισμός δε διασφαλίζονται και δεν πιστοποιούνται με την απόκτηση ενός πτυχίου τριτοβάθμιας εκπαίδευσης αλλά με μία ζωή συνεχούς αναζήτησης, επιμόρφωσης και εμπειριών. Ωστόσο, η δέσμευση, το βάθος γνώσεων και η προσπάθεια που απαιτείται για την απόκτηση πανεπιστημιακού τίτλου σπουδών στην Επιστήμη της άσκησης (και σε όλες τις επιστήμες) αποτελούν τις κατάλληλες προϋποθέσεις για τη δημιουργία σωστών επαγγελματιών στο συνεχώς μεταβαλλόμενο χώρο του αθλητισμού. Η συνειδητοποίηση ότι η «άσκηση είναι φάρμακο» σε έναν ιδανικό κόσμο θα αρκούσε για την προάσπιση των επαγγελματικών δικαιωμάτων των πανεπιστημιακών πτυχιούχων της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Ωστόσο, η ύπαρξη ενός κρατικού φορέα πιστοποίησης με σοβαρές και αδιάβλητες εξετάσεις, θα προάσπιζε (σε έναν ελάχιστο βαθμό) την υγεία και την ασφάλεια των αθλητών - ασκούμενων - πελατών σε έναν λιγότερο ιδανικό κόσμο.

Το δυναμικό των επαγγελματιών της άσκησης ως βασικού μέσου προώθησης της υγείας και ως γέφυρας μεταξύ αθλητισμού και υγείας, δεν έχει ακόμη αναγνωριστεί πλήρως. Οι επαγγελματίες της άσκησης θα μπορούσαν να παίξουν καθοριστικό ρόλο στον έλεγχο του σωματικού βάρους και κατ'επέκταση στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες διεπαγγελματικές στρατηγικές, ως βασικός παράγοντας στην ομάδα προαγωγής της υγείας για τη βελτίωση της διατροφής σε αθλητές αλλά και στον γενικό πληθυσμό την προώθηση της σωματικής άσκησης(106). Ορισμένες στρατηγικές είναι οι παρακάτω:

1. Παροχή κινήτρων στους γιατρούς για συνταγογράφηση της άσκησης και παραπομπή των ασθενών σε επαγγελματίες της άσκησης(6).
2. Ανάπτυξη και χρήση κοινών κατευθυντήριων γραμμών μεταξύ επαγγελματιών άσκησης, διαιτολόγων και γιατρών (108,109).
3. Ενίσχυση της επικοινωνίας και της εμπιστοσύνης μεταξύ των επαγγελματιών της άσκησης και των ασκούμενων-πελατών τους μέσω της εκπαίδευσης και της διαθεσιμότητας τεκμηριωμένων κατευθυντήριων γραμμών (109).
4. Παροχή κινήτρων και ενθάρρυνση του γενικού πληθυσμού και των ομάδων αυξημένου κινδύνου για συμμετοχή σε εποπτευόμενη σωματική δραστηριότητα (110).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Athletic trainer. (2020, March 08). Retrieved June 07, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/Athletic_trainer
2. Strength and conditioning coach. (2020, April 30). Retrieved June 08, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/Strength_and_conditioning_coach
3. National Collegiate Athletic Association. (2020, June 04). Retrieved June 07, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/National_Collegiate_Athletic_Association
4. Personal trainer - Wikipedia. (n.d.). Retrieved June 7, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/Personal_trainer
5. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2020, May 12). Retrieved June 08, 2020, from https://el.Wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%BF%CF%82_%CE%9F%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82_%CE%A5%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82
6. Greenleaf, C., Mcgreer, R., & Parham, H. (2006). Physique Attitudes and Self-Presentational Concerns: Exploratory Interviews with Female Group Aerobic Exercisers and Instructors. *Sex Roles, 54*(3-4), 189-199. doi:10.1007/s11199-006-9337-4
7. Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health, 54*(2), 87-94. doi:10.3200/jach.54.2.87-94
8. Προεδρικό Διάταγμα 219/2006 - ΦΕΚ Α-221/13-10-2006 (Κωδικοποιημένο). (n.d.). Retrieved June 07, 2020, from <https://www.e-nomothesia.gr/kat-epikheireseis/gymnastiria/pd-219-2006.html>
9. Διονυσόπουλος, Α., Χρονικό εκπαίδευσης στελεχών Φυσικής Αγωγής- 1834 μέχρι σήμερα. Retrieved June 08, 2020, from http://www.fa3.gr/phys_educ_2/

10. Διγγελίδης, Ν., Η εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής στην Ελλάδα. https://eclass.uth.gr/modules/document/file.php/PE_U_214/ , ανάκτηση 15/03/20
11. Το πρώτο γυμναστήριο στην Ελλάδα λειτούργησε στο... Ναύπλιο! (n.d.). Retrieved June 07, 2020, from <http://pna.gr/afieromata/item/12423-to-protogymnastirio-stin-ellada-leitoyrgise-sto-nayplio>
12. Haslam, D. W., & James, W. P. (2005). Obesity. *The Lancet*, 366(9492), 1197-1209. doi:10.1016/s0140-6736(05)67483-1
13. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults--The Evidence Report. National Institutes of Health. (1998). *Obesity research*, 6 Suppl 2, 51S–209S.
14. Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I., . . . Swain, D. P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359. doi: 10.1249/mss.0b013e318213fefb
15. Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(2), 459-471. doi:10.1249/mss.0b013e3181949333
16. Wing, R. R., & Hill, J. O. (2001). Successful weight loss maintenance. *Annual Review of Nutrition*, 21(1), 323-341. doi: 10.1146/annurev.nutr.21.1.323
17. Catenacci, V. A., Odgen, L., Phelan, S., Thomas, J. G., Hill, J., Wing, R. R., & Wyatt, H. (2014). Dietary habits and weight maintenance success in high versus low exercisers in the National Weight Control Registry. *Journal of physical activity & health*, 11(8), 1540–1548. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0250>
18. Goldstein, C. M., Thomas, J. G., Wing, R. R., & Bond, D. S. (2017). Successful weight loss maintainers use health-tracking smartphone applications more than a nationally representative sample: comparison of the National Weight Control Registry to Pew Tracking for Health. *Obesity science & practice*, 3(2), 117–126. <https://doi.org/10.1002/osp4.102>

19. Λίγα λόγια για την έρευνά μας... (n.d.). Retrieved June 07, 2020, from <http://medweight.hua.gr/index.php>
20. Karfopoulou, E., Brikou, D., Mamalaki, E., Bersimis, F., Anastasiou, C. A., Hill, J. O., & Yannakoulia, M. (2016). Dietary patterns in weight loss maintenance: Results from the MedWeight study. *European Journal of Nutrition, 56*(3), 991-1002. doi:10.1007/s00394-015-1147-z
21. Hyperthermia and Dehydration-Related Deaths Associated with Intentional Rapid Weight Loss in Three Collegiate Wrestlers—North Carolina, Wisconsin, and Michigan, November-December 1997. (1998). *Jama, 279*(11), 824. doi:10.1001/jama.279.11.824-jwr0318-3-1
22. Oppliger, R. A., Case, H. S., Horswill, C. A., Landry, G. L., & Shelter, A. C. (1996). American College of Sports Medicine position stand. Weight loss in wrestlers. *Medicine and science in sports and exercise, 28*(6), ix–xii.
23. Mitchell, J. J., & Robert-McComb, J. J. (2013). Screening for Disordered Eating and Eating Disorders in Female Athletes. *The Active Female, 191-206*. doi:10.1007/978-1-4614-8884-2_13
24. Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science, 13*(5), 499-508. doi:10.1080/17461391.2012.740504
25. Turocy, P. S., Depalma, B. F., Horswill, C. A., Laquale, K. M., Martin, T. J., Perry, A. C., . . . Utter, A. C. (2011). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Safe Weight Loss and Maintenance Practices in Sport and Exercise. *Journal of Athletic Training, 46*(3), 322-336. doi:10.4085/1062-6050-46.3.322
26. MyPyramid. (n.d.). Retrieved June 07, 2020, from <https://www.fns.usda.gov/mypyramid>
27. Jensen, M. D., Ryan, D. H., Apovian, C. M., Ard, J. D., Comuzzie, A. G., Donato, K. A., Hu, F. B., Hubbard, V. S., Jakicic, J. M., Kushner, R. F., Loria, C. M., Millen, B. E., Nonas, C. A., Pi-Sunyer, F. X., Stevens, J., Stevens, V. J., Wadden, T. A., Wolfe, B. M., Yanovski, S. Z., Jordan, H. S., ... Obesity Society (2014). 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on

- Practice Guidelines and The Obesity Society. *Circulation*, 129(25 Suppl 2), S102–S138. <https://doi.org/10.1161/01.cir.0000437739.71477.ee>
28. Clark, K. L. (1994). Working with College Athletes, Coaches, and Trainers at a Major University. *International Journal of Sport Nutrition*, 4(2), 135-141. doi:10.1123/ijsn.4.2.135
 29. Vinci, D. M. (1998). Effective Nutrition Support Programs for College Athletes. *International Journal of Sport Nutrition*, 8(3), 308-320. doi:10.1123/ijsn.8.3.308
 30. Labotz, M., & Smith, B. W. (1999). Creatine Supplement Use in an NCAA Division I Athletic Program. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 9(3), 167-169. doi:10.1097/00042752-199907000-00009
 31. R. B. Parr, M. A. Porter & S. C. Hodgson (1984) Nutrition Knowledge and Practice of Coaches, Trainers, and Athletes, *The Physician and Sportsmedicine*, 12:3, 126-138, DOI: [10.1080/00913847.1984.11701801](https://doi.org/10.1080/00913847.1984.11701801)
 32. Weidner, T. G., & Henning, J. M. (2004). Development of Standards and Criteria for the Selection, Training, and Evaluation of Athletic Training Approved Clinical Instructors. *Journal of athletic training*, 39(4), 335–343.
 33. ΤΕΦΑΑ Αθηνών, οδηγός σπουδών 2016-2017, http://www3.phed.uoa.gr/fileadmin/phed.uoa.gr/uploads/stella/ODIGOS_PROP_TYCHIAKON_SPOYDON_2016_17.pdf, ανακτήθηκε 24/04/20
 34. ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, οδηγός σπουδών, 2019-2020, https://www.phed.auth.gr/sites/default/files/odigos_spoymdon_tefaa_apth_2019-2020.pdf, ανάκτηση 24/04/20
 35. ΤΕΦΑΑ, Κομοτηνής οδηγός σπουδών 2018-2019, <http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/publications/sguide19.pdf>, ανακτήθηκε 24/04/20
 36. ΤΕΦΑΑ Σερρών, οδηγός σπουδών, 2019-2020, https://phed-sr.auth.gr/sites/default/files/2019-20_0.pdf, ανάκτηση 24/04/20
 37. ΤΕΦΑΑ Τρικάλων, οδηγός σπουδών, 2019-2020, <http://www.pe.uth.gr/images/stories/academic/ustudies/2019-2020.pdf>, ανακτήθηκε 24/04/20
 38. Ελλάδα, Εθνικό πλαίσιο προσόντων:

- https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/national-qualifications-framework-33_el , ανακτήθηκε 2/04/20
39. ICREPS GLOBAL STANDARDS
<http://www.icreps.org/wp-content/uploads/2013/12/2013-12-19-ICREPS-Global-Standards.pdf>, ανακτήθηκε στις 2/04/20
 40. Exercise and Sports Science Australia (ESSA) Position Retrieved June 8, 2020, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27840033/>
 41. Smith-Rockwell, M., Nickols-Richardson, S. M., & Thye, F. W. (2001). Nutrition knowledge, opinions, and practices of coaches and athletic trainers at a division 1 university. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 11*(2), 174–185. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.11.2.174>
 42. Botsis, A. E., & Holden, S. L. (2015). Nutritional Knowledge of College Coaches. *Sport Science Review, 24*(3-4), 193-200. doi:10.1515/ssr-2015-0015
 43. Torres-McGehee, T. M., Pritchett, K. L., Zippel, D., Minton, D. M., Cellamare, A., & Sibilias, M. (2012). Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. *Journal of athletic training, 47*(2), 205–211. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.2.205>
 44. Heer, H., Kinslow, B., Lane, T., Tuckman, R., & Warren, M. (2019). Only 1 in 10 Patients Told to Lose Weight Seek Help from a Health Professional: A Nationally Representative Sample. *American Journal of Health Promotion, 33*(7), 1049-1052. doi:10.1177/0890117119839904
 45. Barnes, K., Beach, B., Ball, L., & Desbrow, B. (2019). Clients expect nutrition care to be provided by personal trainers in Australia. *Nutrition & Dietetics, 76*(4), 421-427. doi:10.1111/1747-0080.12545
 46. Barnes, K., Ball, L., & Desbrow, B. (2016). Promotion of nutrition care by Australian fitness businesses: A website analysis. *Public Health, 140*, 45-49. doi: 10.1016/j.puhe.2016.08.026
 47. Mckean, M. R., Slater, G., Oprescu, F., & Burkett, B. J. (2015). Do the Nutrition Qualifications and Professional Practices of Registered Exercise Professionals Align? *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 25*(2), 154-162. doi:10.1123/ijsnem.2014-0051

48. Barnes, K., Ball, L., & Desbrow, B. (2017). Personal Trainer Perceptions of Providing Nutrition Care to Clients: A Qualitative Exploration. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 27(2), 186-193. doi:10.1123/ijsnem.2016-0141
49. Barnes, K., Desbrow, B., & Ball, L. (2016). Personal trainers are confident in their ability to provide nutrition care: A cross-sectional investigation. *Public Health*, 140, 39-44. doi: 10.1016/j.puhe.2016.08.020
50. Weissman, J. (2013). Sports Nutrition Knowledge and Practices of Personal Trainers. *Journal of Community Medicine & Health Education*, 03(07). doi:10.4172/2161-0711.1000254
51. Kruseman, M., Kayser, B., Haute, S., 2010. 'Knowledge about nutrition and weight loss among fitness instructors: A cross-sectional study in Geneva, Switzerland'. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie* 56
52. ΚΥΑ Υ1/ΓΠ/127962/03, ΦΕΚ Β 395/27.2.2004: Εναρμόνιση της Εθνικής Νομοθεσίας προς την αντίστοιχη Κοινοτική ΟΔ/2002/46/ΕΚ "Σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής". Retrieved June 07, 2020, from <https://www.nomikosodigos.info/guide/legislation/622-enarmonisi-tis-ethnikis-nomothesias-me-tin-antistoihi-koinotiki-shetika-me-ta-sympiromata-diatrofis>
53. Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M., Langley, S., American Dietetic Association, Dietitians of Canada, & American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509–527. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.01.005>
54. Goston, J. L., & Correia, M. I. (2010). Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition*, 26(6), 604-611. doi: 10.1016/j.nut.2009.06.021
55. Chourdakis, M., Vassilakou, D., Papatsimpas, D., & Kouvelas, D. (2010). Pp141 Gender Differences in Consumption of Nutritional Supplements Among Greek Male and Female Exercising in Commercial Gyms. *Clinical Nutrition Supplements*, 5(2), 78. doi:10.1016/s1744-1161(10)70217-9

56. Froiland, K., Koszewski, W., Hingst, J., & Kopecky, L. (2004). Nutritional Supplement Use among College Athletes and Their Sources of Information. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, *14*(1), 104-120. doi:10.1123/ijsnem.14.1.104
57. Kristiansen, M., Levy-Milne, R., Barr, S., & Flint, A. (2005). Dietary Supplement Use by Varsity Athletes at a Canadian University. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, *15*(2), 195-210. doi:10.1123/ijsnem.15.2.195
58. Erdman, K. A., Fung, T. S., & Reimer, R. A. (2006). Influence of Performance Level on Dietary Supplementation in Elite Canadian Athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *38*(2), 349-356. doi: 10.1249/01.mss.0000187332.92169.e0
59. Silva, A. D., Samarasinghe, Y., Senanayake, D., & Lanerolle, P. (2010). Dietary Supplement Intake in National-Level Sri Lankan Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, *20*(1), 15-20. doi:10.1123/ijsnem.20.1.15
60. Attlee, A., Haider, A., Hassan, A., Alzamil, N., Hashim, M., & Obaid, R. S. (2018). Dietary Supplement Intake and Associated Factors Among Gym Users in a University Community. *Journal of dietary supplements*, *15*(1), 88–97. <https://doi.org/10.1080/19390211.2017.1326430>
61. Tsarouhas, K., Kioukia–Fougia, N., Papalexis, P., Tsatsakis, A., Kouretas, D., Bacopoulou, F., & Tsitsimpikou, C. (2018). Use of nutritional supplements contaminated with banned doping substances by recreational adolescent athletes in Athens, Greece. *Food and Chemical Toxicology*, *115*, 447-450. doi: 10.1016/j.fct.2018.03.043
62. Druker, I., & Gesser-Edelsburg, A. (2017). Identifying and assessing views among physically-active adult gym members in Israel on dietary supplements. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, *14*(1). doi:10.1186/s12970-017-0194-7
63. Wallace, T. C. (2015). Twenty Years of the Dietary Supplement Health and Education Act—How Should Dietary Supplements Be Regulated? *The Journal of Nutrition*, *145*(8), 1683-1686. doi:10.3945/jn.115.211102

64. Κοινή Υπουργική Απόφαση Γ5α/53625/2017 - ΦΕΚ 3328/Β/21-9-2017. (n.d.). Retrieved June 07, 2020, from <https://www.e-nomothesia.gr/kat-ygeia/farmakeia/koine-upourgike-apophase-g5a-53625-2017.html>
65. Buell, J. L., Franks, R., Ransone, J., Powers, M. E., Laquale, K. M., & Carlson-Phillips, A. (2013). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Evaluation of Dietary Supplements for Performance Nutrition. *Journal of Athletic Training, 48*(1), 124-136. doi:10.4085/1062-6050-48.1.16
66. Burns, R. D., Schiller, M., Merrick, M. A., & Wolf, K. N. (2004). Intercollegiate student athlete's use of nutritional supplements and the role of athletic trainers and dietitians in nutrition counseling. *Journal of the American Dietetic Association, 104*(2), 246-249. doi: 10.1016/j.jada.2003.11.013
67. Malinauskas, B. M., Overton, R. F., Carraway, V. G., & Cash, B. C. (2007). Supplements of interest for sport-related injury and sources of supplement information among college athletes. *Advances in medical sciences, 52*, 50–54.
68. Molinero, O., & Márquez, S. (2009). Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge, and behavioral-related factors. *Nutricion hospitalaria, 24*(2), 128–134.
69. Abo Ali, E. A., & Elgamal, H. H. (2016). Use of dietary supplements among gym trainees in Tanta city, Egypt. *The Journal of the Egyptian Public Health Association, 91*(4), 185–191. <https://doi.org/10.1097/01.EPX.0000511736.22873.57>
70. Jutel, A., & Buetow, S. (2007). A picture of health? Unmasking the role of appearance in health. *Perspectives in biology and medicine, 50*(3), 421–434. <https://doi.org/10.1353/pbm.2007.0032>
71. Saguy, A. C., & Gruys, K. (2010). Morality and Health: News Media Constructions of Overweight and Eating Disorders. *Social Problems, 57*(2), 231-250. doi:10.1525/sp.2010.57.2.231
72. Anderson, C., John, O. P., Keltner, D., & Kring, A. M. (2001). Who attains social status? Effects of personality and physical attractiveness in social groups. *Journal of personality and social psychology, 81*(1), 116–132. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.81.1.116>

73. Galarza, F. (2012). HAMERMESH, Daniel, 2011. Beauty Pays: Why Attractive People Are More Successful. Princeton: Princeton University Press, 224 pp. *Apuntes: Revista De Ciencias Sociales*, 39(71), 247-249. doi:10.21678/apuntes.71.669
74. Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
75. Wacquant, L. J. (1995). Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour among Professional Boxers. *Body & Society*, 1(1), 65-93. doi:10.1177/1357034x95001001005
76. Maguire, J. S. (2007). *Fit for Consumption.: Sociology and the business of fitness*. New York, N.Y.: Routledge. doi:10.4324/9780203940655
77. Hutson, D. J. (2013). "Your body is your business card": Bodily capital and health authority in the fitness industry. *Social Science & Medicine*, 90, 63-71. doi: 10.1016/j.socscimed.2013.05.003
78. Bratland-Sanda, S., Nilsson, M. P., & Sundgot-Borgen, J. (2015). Disordered eating behavior among group fitness instructors: a health-threatening secret? *Journal of eating disorders*, 3, 22. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0059-x>
79. Mason, J., (2011), Η διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας, μετάφραση Ε. Δημητριάδου, Αθήνα: Πεδίο
80. Ίσαρη, Φ., Πουρκός, Μ., (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/5826>
81. Ψαρρού, Μ.Κ. & Ζαφειρόπουλος, Κ. (2001). *Επιστημονική έρευνα: Θεωρία και εφαρμογές στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
82. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
83. Braun, V., & Clarke, V. (2012). *Thematic analysis*. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbooks in psychology®. APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (p. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>

84. Τσιώλης, Γ., (2018), Θεματική ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. Στο Γ. Ζαϊμάκης (επιμ.), Ερευνητικές διαδρομές στις Κοινωνικές Επιστήμες. Θεωρητικές – Μεθοδολογικές Συμβολές και Μελέτες Περίπτωσης. Πανεπιστήμιο Κρήτης – Εργαστήριο Κοινωνικής Ανάλυσης και Εφαρμοσμένης Κοινωνικής έρευνας., Σελ. 97-125
85. Τσιώλης Γ., (2014), Μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης στην ποιοτική κοινωνική έρευνα. Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική ISBN: 978- 960-218-885-9
86. Guba, E.G. & Lincoln, Y.S., (1994), Competing paradigms in qualitative research. In Norman K. Denzin & Yvonna S. Lincoln (Eds.), Handbook of qualitative research, (pp.105-107). Thousand Oaks, CA: Sage.
87. Shenton, A., (2004). Strategies for Ensuring Trustworthiness in Qualitative Research Projects. Education for Information. 22. 63-75. 10.3233/EFI-2004-22201.
88. Akerson, M., (2014), "Investigating Personal Fitness Trainers' Qualifications". *Electronic Theses and Dissertations, 2004-2019*. 3014.
89. Boone, T. (2010). Exercise science is a meaningless degree. *Professionalization of Exercise Physiology online*. 13(4), 1-14.
90. Ives, J. & Knudson, D. (2007). Professional Practice in Exercise Science: The Need for Greater Disciplinary Balance. *Sports Medicine*; 37 (2), 103-115.
91. Malek, M.H., Nalbone, D.P., Berger, D.E. & Coburn, J.W. (2002). Importance of health science education for personal fitness trainer. *J. Strength Cond. Res*. 16(1), 19-24.
92. Eickhoff-Shemek, J. M. (2010). An Analysis of 8 Negligence Lawsuits Against Personal Fitness Trainers. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(5), 34-37. doi:10.1249/fit.0b013e3181ed58b4
93. Ευ Δια...Τροφήν, Εθνικός Διατροφικός Οδηγός, Retrieved June 07, 2020, from <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=gia-enilikes>
94. Jensen, M. D., Ryan, D. H., Apovian, C. M., Ard, J. D., Comuzzie, A. G., Donato, K. A., Hu, F. B., Hubbard, V. S., Jakicic, J. M., Kushner, R. F., Loria, C. M., Millen, B. E., Nonas, C. A., Pi-Sunyer, F. X., Stevens, J., Stevens, V. J., Wadden, T. A., Wolfe, B. M., Yanovski, S. Z., Jordan, H. S., ... Obesity Society (2014). 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of

- the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *Circulation*, 129(25 Suppl 2), S102–S138. <https://doi.org/10.1161/01.cir.0000437739.71477.ee>
95. Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: Physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1). doi:10.1186/1550-2783-9-52
 96. Pettersson, S., Ekström, M. P., & Berg, C. M. (2013). Practices of Weight Regulation Among Elite Athletes in Combat Sports: A Matter of Mental Advantage? *Journal of Athletic Training*, 48(1), 99-108. doi:10.4085/1062-6050-48.1.04
 97. Jones, G. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. doi:10.1080/10413200290103509
 98. Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002) Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson
 99. Markula, P. (1995). Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin: The Postmodern Aerobicizing Female Bodies. *Sociology of Sport Journal*, 12(4), 424-453. doi:10.1123/ssj.12.4.42
 100. Krane, V., Choi, P. Y. L., Baird, S. M., Aimar, C. M., & Kauer, K. J. (2004). Living the paradox: Female athletes negotiate femininity and muscularity. *Sex Roles*, 50, 315–329.
 101. Rynders, C. A., Thomas, E. A., Zaman, A., Pan, Z., Catenacci, V. A., & Melanson, E. L. (2019). Effectiveness of Intermittent Fasting and Time-Restricted Feeding Compared to Continuous Energy Restriction for Weight Loss. *Nutrients*, 11(10), 2442. <https://doi.org/10.3390/nu11102442>
 102. Zouhal, H., Saeidi, A., Salhi, A., Li, H., Essop, M. F., Laher, I., Abderrahman, A. B. (2020). Exercise Training and Fasting: Current Insights. *Open Access Journal of Sports Medicine, Volume 11*, 1-28. doi:10.2147/oajsm.s224919
 103. Donnelly, J. E., Hill, J. O., Jacobsen, D. J., Potteiger, J., Sullivan, D. K., Johnson, S. L., . . . Washburn, R. A. (2003). Effects of a 16-Month Randomized Controlled Exercise Trial on Body Weight and Composition in Young, Overweight Men and

- Women. *Archives of Internal Medicine*, 163(11), 1343. doi:10.1001/archinte.163.11.1343
104. Creasy, S. A., Rogers, R. J., Davis, K. K., Gibbs, B. B., Kershaw, E. E., & Jakicic, J. M. (2017). Effects of supervised and unsupervised physical activity programmes for weight loss. *Obesity science & practice*, 3(2), 143–152. <https://doi.org/10.1002/osp4.107>
105. Donnachie, C., Wyke, S., Mutrie, N., & Hunt, K. (2017). 'It's like a personal motivator that you carried around wi' you': utilising self-determination theory to understand men's experiences of using pedometers to increase physical activity in a weight management programme. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 61. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0505-z>
106. Oprescu, F & McKean, M., & Brendan, B., (2012). Exercise Professionals - Could They Be the Forgotten Public Health Resource In The War Against Obesity? *Sports Medicine Doping Studies*. 2. 10.4172/2161-0673.1000e122.
107. Cobiac, L. J., Vos, T., & Barendregt, J. J. (2009). Cost-Effectiveness of Interventions to Promote Physical Activity: A Modelling Study. *PLoS Medicine*, 6(7). doi: 10.1371/journal.pmed.1000110
108. Nowicka, P. (2005). Dietitians and exercise professionals in a childhood obesity treatment team. *Acta Paediatrica*, 94(0), 23-29. doi:10.1080/08035320510035537
109. Stacey, D., Hopkins, M., Adamo, K. B., Shorr, R., & Prud'homme, D. (2010). Knowledge translation to fitness trainers: A systematic review. *Implementation Science*, 5(1). doi:10.1186/1748-5908-5-28
110. Davis, L., Loyo, K., Glowka, A., Schwertfeger, R., Danielson, L., Brea, C., Easton, A., & Griffin-Blake, S. (2009). A comprehensive worksite wellness program in Austin, Texas: partnership between Steps to a Healthier Austin and Capital Metropolitan Transportation Authority. *Preventing chronic disease*, 6(2), A60.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1: Ενημερωτική Επιστολή



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY

Ενημερωτική Επιστολή

Ρόδος, 2019

Ονομάζομαι Μπούμπαρη Ζαχαρούλα και είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Χαροκοπέιου πανεπιστημίου στο μεταπτυχιακό «Εφαρμοσμένη Διαιτολογία - Διατροφή» με κατεύθυνση «Διατροφή και Άσκηση». Για την ολοκλήρωση του μεταπτυχιακού μου πρόκειται να διεξάγω έρευνα με θέμα τις απόψεις και πρακτικές γυμναστών /τριών που εργάζονται σε ιδιωτικούς χώρους άθλησης όσον αφορά τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Η συλλογή των δεδομένων θα γίνει με τη διεξαγωγή ημιδομημένων συνεντεύξεων. Οι συνεντεύξεις θα ηχογραφηθούν και το υλικό που θα προκύψει θα απομαγνητοφωνηθεί σε κείμενο για περαιτέρω ανάλυση. Για να διασφαλιστεί η τήρηση της ανωνυμίας και του απορρήτου, στα κείμενα των συνεντεύξεων θα δοθούν ψευδώνυμα στους/στις συμμετέχοντες/ουσες (ερωτώμενος/η 1,2,3κτλ).

Στόχος της έρευνας είναι να καλύψει κατά το δυνατόν το κενό που υπάρχει στην βιβλιογραφία του συγκεκριμένου πεδίου.

Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και έχετε το δικαίωμα να αποσυρθείτε οποιαδήποτε στιγμή επιθυμείτε.

Σας ευχαριστώ

2: Δήλωση συναίνεσης συμμετοχής στην έρευνα



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY

Δήλωση συναίνεσης συμμετοχής στην έρευνα

Δηλώνω ότι έχω ενημερωθεί από την Μπούμπαρη Ζαχαρούλα για την έρευνα και τη διεξαγωγή συνέντευξης η οποία θα ηχογραφηθεί. Γνωρίζω ότι το περιεχόμενο της συνέντευξης θα χρησιμοποιηθεί για τους σκοπούς της έρευνας, θα τηρηθεί η ανωνυμία μου και θα διασφαλιστεί το απόρρητο με τη χρήση ψευδωνύμων.

Συαινώ στη συμμετοχή μου στην έρευνα με τίτλο « Έλεγχος σωματικού βάρους: Απόψεις και στάσεις των επαγγελματιών προπονητών εκγύμνασης» Παράλληλα, δίνω τη συγκατάθεση μου για την επεξεργασία των δεδομένων και τη χρήση τους για επιστημονικό σκοπό.

Συμμετέχω εθελοντικά και διατηρώ το δικαίωμα μου να αποσύρω τη συμμετοχή μου οποιαδήποτε στιγμή.

Ο Δηλών / Η Δηλούσα

3: Σύμβολα απομαγνητοφώνησης που χρησιμοποιήθηκαν

Σύμβολα απομαγνητοφώνησης που χρησιμοποιήθηκαν

(.) μικρή παύση

(_) μεγάλη παύση

(()) σχόλια αναλυτή για τις περιστάσεις επικοινωνίας π.χ. γέλια, χειρονομίες κλπ

; χρήση ερωτηματικού επιτονισμού

::: παράταση / επίσυρση της κατάληξης λέξεων

[...] λείπει κείμενο

4:Περίληψη των αποτελεσμάτων της έρευνας

Θέμα	Ερωτήσεις - διευκρινήσεις	Υπο-θέματα	
Οι εμπειρίες των συμμετεχόντων αναφορικά με τον έλεγχο βάρους	Αθλητικό παρελθόν	απουσία σωματικών αξιολογήσεων και εργομετρικών τεστ έλλειψη διατροφικής καθοδήγησης γνωστική ανεπάρκεια και «εμπειρικότητα» των δικών τους προπονητών	
	Πρακτικές για απώλεια βάρους	κιλά «λόγω Γ' Λυκείου» ↑διάβασμα → ↑βάρος	Προγραμματισμός γευμάτων, μικρά συχνά γεύματα, ποιοτικό φαγητό, ↓υδατάνθρακα, ↑ καύσεις
		συμμετοχή σε αγώνισματα με κατηγοριοποίηση βάσει σωματικού βάρους	ακραίες πρακτικές: υποθερμιδική διατροφή 600 θερ./ημ., ↓λιπαρά, ↓υδατάνθρακα, πρόκληση αφυδάτωσης: ↓ενυδάτωση ισοθερμικά ρούχα, καθαρτικά, διουρητικά
Τρέχουσες πρακτικές διατροφής και άσκησης	Πρακτικές διαιτητικής πρόσληψης	4-5 γεύματα, σπιτικό μαγειρεμένο φαγητό (αξία του προγραμματισμού), όλες οι ομάδες τροφίμων (6/10 τόνισαν την αξία των φυτικών πρωτεϊνών), αλκοόλ κοινωνικά, 8/10 δεν καπνίζουν	
	Πρακτικές πρόληψης ή διόρθωσης διατροφικών ατασθαλιών	Προγραμματισμός γευμάτων, μαγειρέμα, 1«ελεύθερη» μέρα/εβδομάδα, απουσία «ελκυστικών» τροφών από το σπίτι, εξισορρόπηση την επόμενη μέρα (↓θερμίδων)	
	Συμπληρώματα διατροφής (χρήση) :	Παρελθόν: 1/10 όχι , 9/10 ναι Πρωτεϊνούχα σκευάσματα και συμπληρώματα για απώλεια βάρους Με δική τους πρωτοβουλία Πηγές πληροφόρησης: προσωπικό του γυμναστηρίου, πωλητής, φίλος γυμναστής Λόγοι χρήσης : αντικατάσταση γεύματος, μεγιστοποίηση της απόδοσης, μυϊκή ανάπτυξη, αποθεραπεία, μυϊκή υπερτροφία, απώλεια βάρους Αποτελεσματικότητα: πρωτεΐνες ναι, συμπληρώματα για απώλεια: ίσως Παρενέργειες: πρωτεΐνες: ↓τεστοστερόνης, «φούσκωμα»	
	Σήμερα:	2/10: όχι, 8/10: ναι συνδυασμό 2 από: πολυβιταμινούχο σκεύασμα, βιταμίνη C, B12, μαγνήσιο, σπιρουλίνα, εχινάκεια και ω3 λιπαρά οξέα 3/8: +πρωτεϊνούχο σκεύασμα	
Άσκηση	7/10 συμμετέχουν ενεργά στα ομαδικά: 2 -5 ώρες/ημερησίως, ↑σωματική καταπόνηση, ↑παρακίνηση, κίνητρο στους ασκούμενους 3/10 personal: εξατομικευμένη προσέγγιση, ↑παρακίνηση γυμνάζονται 3-5 προπ./εβδομάδα		

Οδηγίες διατροφής προς τους ασκούμενους	Πηγές πληροφόρησης για τη διατροφή	Μαθήματα στο πανεπιστήμιο, σε σεμινάρια, σε μεταπτυχιακά, επιστημονικά άρθρα ή σχετικά site στο internet, συνάδελφοι γυμναστές, διαιτολόγοι, περιοδικά, βιβλία
	Ζητάνε συμβουλές οι ασκούμενοι;	Ναι & φιλτράρισμα αυτών που διαβάζουν στο internet γυναίκες → απώλεια βάρους άνδρες → μυϊκή υπερτροφία, συμπληρώματα
	Παρέχουν διατροφική καθοδήγηση;	Όχι, τοποθέτηση ορίων γυμναστής -διαιτολόγος 8/10: γενικές οδηγίες και συμβουλές διατροφής 2/10: μόνο άσκηση-1/2: θα ήθελε να έχει τις γνώσεις και να παρέχει διατροφική καθοδήγηση μελλοντικά για οικονομικούς λόγους
	Ανταπόκριση με γενικές οδηγίες και συμβουλές διατροφής	5 γεύματα ημερησίως, από όλες τις ομάδες τροφίμων, πλούσιο πρωινό, ↓βραδινό, ↑φρούτα και λαχανικά, φυσικές τροφές (όχι επεξεργασμένες)
	Για απώλεια βάρους	συχνά μικρά γεύματα, πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα, ↓υδατάνθρακες, ποιοτικές θερμίδες, 30% η άσκηση -70% διατροφή, αυτοπαρατήρηση με smart watch, έλεγχος με ζύγιση και λιπομέτρηση, 1 ελεύθερη μέρα/εβδ., υγιεινή διατροφή →τρόπος ζωής, παραπομπή σε διαιτολόγο
Απόψεις και συμβουλές για τα συμπληρώματα διατροφής (ΣΔ)	Είναι θετικά προσκείμενοι;	9/10 ναι
	Θα πρότειναν ΣΔ σε ασκούμενους;	5/10 όχι: δεν έχουν επαρκείς γνώσεις, αίσθηση ευθύνης, φόβος παρενεργειών, προώθηση ισορροπημένης διατροφής 5/10 ίσως πρωτεΐνη με προϋποθέσεις (βαρύ προπονητικό πρόγραμμα, αδυναμία κανονικών γευμάτων κτλ.) 2/5 ναι σε σκευάσματα για αδυνάτισμα μόνο σε συνδυασμό με διατροφή και άσκηση
	Τα ΣΔ είναι απαραίτητα σε αθλητές;	9/10 σίγουρα ναι εάν είναι αθλητής υψηλού επιπέδου(πολύωρες προπονήσεις, αδυναμία κανονικών γευμάτων), συμβουλές από εξειδικευμένο διαιτολόγο

Η «εικόνα» του γυμναστή	Είναι σημαντική για τους ασκούμενους;	9/10 Ναι, Ο γυμναστής σωματικό πρότυπο, 2/10: ↑εικόνα → ↓ταύτισης σύνδεση εικόνας γνώσης, Εικόνα= «φαίνεσθαι» + επικοινωνία, 1/10: συμπεριφορά > εικόνας
Απόψεις για διαιτητικές προσεγγίσεις ελέγχου του σωματικού βάρους που ξεχωρίζουν	Απόψεις μόνο θετικές	Ισορροπημένη διατροφή -μειωμένων θερμίδων Διατροφική υποστήριξη από επαγγελματία διαιτολόγο (με 1 αρνητικό σχόλιο για έλλειψη εξατομίκευσης)
	Απόψεις θετικές και αρνητικές	Δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες- υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες: 2 υπέρ με προϋποθέσεις(αποτελεσματικές, γρήγορες), 2 κατά(βραχυπρόθεσμα αποτελεσματικές, ίσως επικίνδυνες)
		διαλειμματική νηστεία (Fasting): 2 υπέρ (δραστική, αποτελεσματική λύση, όχι όμως για αθλητές), 3 κατά (ακραίο σχήμα, επικίνδυνο)
Οργανωμένη ή μη οργανωμένη άσκηση για την απώλεια βάρους	Οργανωμένη άσκηση	10/10: ύπαρξη γυμναστών, εξατομικευμένα προγράμματα, καθοδήγηση, εξέλιξη, έλεγχος, δέσμευση λόγω πληρωμής, ↑προσκόλληση
	Μη οργανωμένη άσκηση	Θετικές απόψεις, με προϋποθέσεις: εμπειρία στη γυμναστική, πειθαρχία, τήρηση κανόνων ασφαλείας
Smart watches, άσκηση & έλεγχος βάρους	Θετική ή αρνητική επίδραση;	10/10 θετική επίδραση: κίνητρο για κίνηση και άσκηση, προπονητικό εργαλείο, έλεγχος πολλών παραμέτρων

5: ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ

Συμμετέχων : Αλέξανδρος

Ημερομηνία συνέντευξης: 12/11/2019

Ο Αλέξανδρος είναι 47 ετών, έχει ύψος 1,80 και ζυγίζει 80 κιλά. Είναι παντρεμένος με τρία παιδιά.

Τελείωσε τις σπουδές του στο ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ και δεν παρακολούθησε μάθημα διατροφής ή αθλητικής διατροφής στο πανεπιστήμιο.

Στο παρελθόν υπήρξε αθλητής του ποδοσφαίρου για 15 χρόνια. Όσο καιρό έπαιζε ποδόσφαιρο δεν είχε δεχτεί συμβουλές ή υποδείξεις για τη διατροφή του, όπως λέει *«ξεκάθαρες υποδείξεις για τη διατροφή μας δεν υπήρχανε() πιθανόν και οι άνθρωποι που ασχολούνταν με αυτόν το χώρο να μη γνώριζαν (.) εντάξει τα συνηθισμένα ότι να μην τρως πολλά γλυκά λίγο πολύ όλοι τα λέγανε[...] για τα προαγωνιστικά γεύματα σου λέγανε τρεις ώρες πιο νωρίς να έχεις φάει::: κάτι ελαφρύ::: ένα κρύο σνακ ή να προτιμάς ζυμαρικά τα γνωστά».*

Δεν είχε ποτέ πρόβλημα με το βάρος του.

Εργάζεται στο χώρο των γυμναστηρίων 19 χρόνια όπου κάνει προγράμματα ομαδικά αερόβια και ενδυνάμωσης.

Θεωρεί την εικόνα του γυμναστή σημαντική για τους ασκούμενους, όπως λέει *«δεν μπορείς σε κάποιον να μιλάς ας πούμε για το υγιές(.) και γυμνασμένο σώμα και σαν πρότυπο τουλάχιστον σαν εικόνα να είσαι κάτι διαφορετικό»*

Γυμνάζεται και ο ίδιος κατά τη διάρκεια των ομαδικών μαθημάτων του και επιπλέον κάνει extra προπονήσεις *«κυρίως στα βάρη γιατί το αερόβιο κομμάτι της προπόνησης το κάνω στο ομαδικό() περίπου τρεις φορές την εβδομάδα με τέσσερις κάνω κάποια βάρη που έχουν σαν στόχο και τη δική μου ενδυνάμωση αλλά και τη διατήρηση της φυσικής μου κατάστασης σε κάποιο επίπεδο».*

Στο σπίτι μαγειρεύει η γυναίκα του, η διατροφή τους περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων, κρέας 3 φορές την εβδομάδα, ψάρι 1 ή 2, φρούτα και λαχανικά καθημερινά. Όπως λέει *«φροντίζουμε να υπάρχει μία ισορροπία τρώμε λίγο κρέας παραπάνω αλλά έχει καθιερωθεί ότι τα παιδιά χρειάζονται λιγάκι παραπάνω κρέας στη διατροφή τους για αυτό το λόγο και μόνο»* και για τα βραδινά γεύματα *«τα γεύματα μας το βράδυ όλων μας είναι πιο μικρά::: και φροντίζουμε να είναι και πιο ελαφριά δηλαδή να είναι*

χαμηλά σε λιπαρά να είναι μόνο σαλάτες ή μόνο κάποιο γιαούρτι(.) μόνο εγώ μπορεί να φάω κάτι παραπάνω». Δεν πίνει αναψυκτικά, προσέχει τα γλυκά (ένα το πολύ δύο την εβδομάδα), δεν καπνίζει και πίνει σπάνια αλκοόλ.

Ασχολείται με το θέμα της διατροφής γιατί όπως λέει «ασχολήθηκα μετά((το πανεπιστήμιο)) με το θέμα της διατροφής μόνος μου (.) ανέτρεξα σε συγκεκριμένη βιβλιογραφία(.) γιατί καλούμαι(.) γιατί υπάρχουν κάποιες ανάγκες στο γυμναστήριο στις οποίες πρέπει να μπορώ να ανταποκριθώ[...]και internet και βιβλία αλλά και από φίλο διατροφολόγο που είναι συνεργάτης στο γυμναστήριο και έχω φίλους εκτός γυμναστηρίου που έχουν ασχοληθεί με το κομμάτι διατροφή».

Στο γυμναστήριο ζητάνε συμβουλές γυναίκες κυρίως, όπως λέει «για απώλεια και κυρίως αυτές που θέλουν να χάσουν λίγα κιλά::: το δύσκολο κομμάτι (.) δηλαδή ξέρουν ότι αν έχεις πολλά κιλά και κόψεις από τη διατροφή σου και βάλεις και άσκηση αυτομάτως θα χάσεις κιλά(.) αλλά υπάρχει δυσκολία στο να χάσεις αυτά τα::: τελευταία 2-3-4 κιλά τα δύσκολα κιλά στο τέλος». Η θέση του είναι «τους παραπέμπω όμως σε αυτούς που είναι υπεύθυνοι(.) εγώ μπορώ να τους υποδείξω κάποιες διατροφικές συνήθειες όχι όμως συγκεκριμένα πράγματα() δεν τους δίνω συγκεκριμένο τρόπο διατροφής προσπαθώ να τους εξηγήσω να τρώνε συχνά(.) πέντε γεύματα την ημέρα(.) τα γεύματα προς το βράδυ να είναι μικρότερα(.) να αποφεύγουν λιπαρά(.) να αποφεύγουν γλυκά(.) τα συνηθισμένα ε::: από κει και ύστερα για πολύ συγκεκριμένα πράγματα πρέπει να πάνε στον ειδικό ((στο γυμναστήριο που δουλεύει υπάρχει και διαιτολόγος που εργάζεται με ραντεβού)) ».

Όσον αφορά την άσκηση επίσης ζητάνε συμβουλές οι ασκούμενες όπως λέει «έχουν τον προβληματισμό εάν θα πρέπει να κάνουν μόνο αερόβια(.) ή αν θα πρέπει να::: κάνουν μόνο βάρη ή να κάνουν συνδυασμό ε:::η γνώμη μου είναι ότι απαιτούνται και τα δύο(.) η άσκηση πρέπει να έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά(.) ένταση συχνότητα(.) από κει και ύστερα έχει να κάνει ας πούμε (.) με το τι ανάγκες έχει ο καθένας για να προσαρμόσεις τα προγράμματα πάνω του».

Πιστεύει πως η διατροφή παίζει κυρίαρχο ρόλο στην απώλεια βάρους αλλά κατά τη γνώμη του και η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο, τόσο στην απώλεια όσο και στη διατήρηση της απώλειας όπως λέει «ναι βοηθάει σημαντικά(.) βοηθάει σημαντικά και στο κομμάτι της διατήρησης() απλά εκεί αλλάζουν τα χαρακτηριστικά της άσκησης έτσι(.) εάν θες να χάσεις η άσκηση σου πρέπει να έχει περισσότερα αερόβια

χαρακτηριστικά χωρίς να παραβλέψεις τα δυναμικά(.) και από κει για να διατηρηθείς θα πρέπει(.) εν πάση περιπτώσει να μειώσεις την αερόβια(.) αν όχι να την κρατήσεις σε ένα σταθερό επίπεδο και να αυξήσεις λιγάκι την ένταση στα δυναμικά προγράμματα». Σύμφωνα με τον Αλέξανδρο « η υγιεινή διατροφή είναι η διατροφή που περιλαμβάνει τα πάντα (.) δεν στερήσει τίποτα από τη μία από την άλλη δεν κάνεις καταχρήσεις (.) σε κάποια πράγματα::: σε κάποια γεύματα τα οποία σε προσελκύουν περισσότερο από κάποια άλλα::: εγώ προσωπικά τρώω τα πάντα(.) είναι φαγητά που μου αρέσουν περισσότερο από κάποια άλλα απλά φροντίζω η διατροφή μου να περιλαμβάνει::: τα πάντα».

Για την διατροφή των αθλητών λέει «η αθλητική διατροφή θεωρώ ότι έχει κάποιες απαιτήσεις extra() διαφέρει(.) σαφώς διαφέρει (.) οπωσδήποτε θα χρειαστεί περισσότερους υδατάνθρακες που θα τους πάρει::: ζυμαρικά(.) θα χρειαστεί περισσότερο κρέας να () θα χρειαστεί κάτι παραπάνω οπωσδήποτε() και φυσικά ανάλογα με τον όγκο των προπονήσεων ίσως χρειαστεί και συμπληρώματα».

Όσον αφορά τα συμπληρώματα έχει χρησιμοποιήσει πρωτεϊνούχα σκευάσματα στο παρελθόν για να ανταπεξέλθει στις αυξημένες ενεργειακές απαιτήσεις της δουλειάς του στα γυμναστήρια, «με βοηθούσε κάποιος από το χώρο του γυμναστηρίου που γνώριζε κάποια πράγματα::: ». Ωστόσο αισθάνεται ότι δεν έχει αρκετές γνώσεις γύρω από τα συμπληρώματα και δεν αναλαμβάνει την ευθύνη να τα προτείνει «αν είχα ασχοληθεί και με αυτό το κομμάτι (.) θα ήμουν σε θέση να προτείνω κάποια (.) η χρήση τους για κάποιες μικρές περιόδους φαντάζομαι ότι θα ωφελούσε(.) όχι όμως για πολύ μεγάλα χρονικά διαστήματα».

Μια ισορροπημένη διατροφή μειωμένων θερμίδων είναι ένα αποτελεσματικό διατροφικό σχήμα θεωρεί ο Αλέξανδρος και όταν υπάρχει θέμα απώλειας πολλών κιλών, εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής από διαιτολόγο.

Θεωρεί πως υπερτερεί η οργανωμένη της μη οργανωμένης άσκησης στο θέμα της απώλειας βάρους, κυρίως λόγω των γυμναστών που εργάζονται εκεί.

Παρότι δεν χρησιμοποιεί smart watch ο ίδιος, η γνώμη του είναι «κακό δεν κάνουνε οπωσδήποτε κάτι προσφέρουνε::: ένα κίνητρο κάτι(.) αλλά τελικά είναι περισσότερο στο μυαλό μας παρά στην πραγματικότητα».

Συμμετέχουσα: Άννα

Ημερομηνία συνέντευξης: 9/12/2019

Η Άννα είναι 41 ετών με ύψος 1,72 και 60 κιλά, άγαμη και μένει μόνη της.

Τελείωσε τις σπουδές της στο ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ όπου και παρακολούθησε μάθημα διατροφής κατά το 3^ο και 4^ο εξάμηνο.

Στο παρελθόν ασχολήθηκε με μπαλέτο, στίβο και αγωνιστικό αερόμπικ. Είχε δεχτεί συμβουλές και υποδείξεις για το βάρος της, «κυρίως θα έλεγα στο αγωνιστικό αερόμπικ επειδή εκεί επρόκειτο να κατέβουμε σε αγώνες ήτανε αυστηρό το πρόγραμμα γυμναστικής αλλά και διατροφής(.) έπρεπε::: να έχουμε συγκεκριμένο βάρος». Υπήρχε ζύγιση στο αγώνισμα αυτό και το πρόγραμμα διατροφής ήταν πολύ αυστηρό, βγαλμένο από τον προπονητή τους και όπως λέει «ναι ήταν πολύ καλό(.) ήταν πολύ καλό και δούλευε πραγματικά(.) ήταν η πρώτη φορά στη ζωή μου που είχα δει γραμμωμένους κοιλιακούς ((γέλια)) είχαμε στεγνώσει». Η Άννα δε θυμάται λεπτομέρειες από το πρόγραμμα αλλά «ήταν μικρά γεύματα σε τακτά διαστήματα(.) με ομάδες τροφίμων προσαρμοσμένες στην προπόνηση η οποία ήταν διπλή ημερησίως() με το πέρας της προετοιμασίας μας στο αγώνισμα σταμάτησα και τη δίαιτα(.) και δεν έκανα ποτέ ξανά δίαιτα τόσο αυστηρά(.) δεν είναι το στυλ μου να μετράω φλιτζανάκια ζυμαρικών και σπιρτόκουτα φέτας(.) αυτό((γέλια))».

Η Άννα ασκεί το επάγγελμα της γυμνάστριας ήδη από το 4^ο έτος της σχολής δηλαδή σχεδόν μία εικοσαετία τώρα. Κάνει personal training, ομαδικά προγράμματα, αερόβια και δυναμικά, μέσω των μεθόδων taebo, trx, pilates, yoga, ενώ στο παρελθόν δίδασκε aerobic και step. personal, pilates και yoga.

Θεωρεί πως η εικόνα του γυμναστή έχει αντίκτυπο στους ασκούμενους. Η ίδια δεν αισθάνθηκε ποτέ πίεση να φαίνεται πιο λεπτή, πιο γυμνασμένη εξαιτίας της δουλειάς της, γιατί όπως λέει «φρόντιζα πάντα να ασκούμαι και να τρέφομαι σωστά (.) υπήρξαν στιγμές που είχα::: ξεφύγει(.) μιλάμε για τρία τέσσερα πέντε κιλά (.) φρόντισα όμως μετά πάλι να βρω τις ισορροπίες μου πράγμα που κάνω μία ζωή() δεν αισθάνθηκα πίεση ότι πρέπει να το κάνω για αυτό το λόγο αν και θεωρώ ότι είναι πάρα πολύ σημαντικό ε::: ο άνθρωπος που θα δώσει μία διατροφή ή θα γυμνάσει κάποιον άλλον πρέπει να έχει και::: ανάλογο σωματότυπο(.) πρέπει να δείχνει ένα πρότυπο εν πάση περιπτώσει() είναι και ένα κατάλοιπο ίσως από την παιδική μου ηλικία που δεν μου άρεσε όταν έβλεπα τους γυμναστές μου να έχουν μία τεράστια κοιλιά και να έρχονται

στο μάθημα της γυμναστικής με σάντουιτς και καφέ(.) φραπεδιά στο χέρι ε::: αυτό δεν θα μπορούσα ποτέ να το υποστηρίξω (.) γενικά μου αρέσει το περιποιημένο ε::: ανεξάρτητα από τη δουλειά που έχω επιλέξει να ακολουθήσω(.) αλλά θεωρώ πόσο μάλλον όταν έχεις να κάνεις με::: άσκηση και διατροφή(.) πρέπει να μπορείς να υποστηρίξεις αυτό που πουλάς(.) άρα λοιπόν πρέπει να δείξεις ότι και εσύ το υποστηρίζεις είσαι και ενεργός μέσα σε αυτόν τον τρόπο ζωής(.) προκειμένου να::: πείσεις και τον άλλον».

Η Άννα δεν είχε ποτέ πρόβλημα με το βάρος της , είχε και έχει μία ισορροπημένη διατροφή. Μαγειρεύει και θεωρεί σημαντικό «να τρως από όλες τις κατηγορίες((τροφίμων))(.) και αν κάποια στιγμή ξεφύγεις που είναι μέσα στο πρόγραμμα και::: να βγεις έξω να φας είτε και στο σπίτι με παρέα::: να πιείς λίγο παραπάνω(.) όλα είναι μέσα στο πρόγραμμα αρκεί μετά να βρίσκεις τις ισορροπίες σου(.) που σημαίνει ότι όταν θα βγω κάποια στιγμή(.) και θα φάω αργούτσικα το βράδυ ή θα φάω λίγο περισσότερο από ότι ενδείκνυται για βράδυ(.) την επόμενη μέρα θα προσέξω(.) η και τη μεθεπόμενη θα προσέξω λίγο παραπάνω στο σπίτι τη διατροφή μου προκειμένου να φέρω τις ισορροπίες μου». Τρώει από όλες τις κατηγορίες τροφίμων, 4-5 γεύματα ημερησίως και «δεν καπνίζω δεν κάπνιζα ποτέ(.) η αλήθεια είναι ότι είμαι αντικαπνίστρια (.) αλλά θα πιώ όταν θα βγω με την παρέα μου(.) θα πιώ ας πούμε κρασάκι κυρίως».

Η Άννα συμμετέχει ενεργά στα ομαδικά μαθήματα που κάνει «είναι κάτι που θεωρώ πάρα πολύ σημαντικό να κάνω γιατί::: εν μέρει είναι ένα κίνητρο και για τον ασκούμενο να συνεχίσει και αυτός στους ίδιους ρυθμούς(.) οπότε συνήθως φροντίζω η δική μου η ένταση στην άσκηση να είναι ακόμη μεγαλύτερη από αυτήν του ασκούμενου προκειμένου να τον τραβήξω». Αυτό σημαίνει 4 ώρες ημερησίως κατά μέσο όρο, 5 μέρες την εβδομάδα, μία σημαντική σωματική καταπόνηση για την Άννα. Για να ανταπεξέλθει προσέχει τη διατροφή της και «με καλύπτει γιατί::: καλύπτω γενικά όλες τις ομάδες τροφών και προσέχω τι τρώω(.) όμως έχω τα συμπληρώματα στην καθημερινή μου διατροφή και ανά δυο-τρεις μήνες αλλάζω(.) μπορεί να πάρω κατά καιρούς μία σπιρουλίνα να ξεκινήσω τη μέρα μου με μία σπιρουλίνα::: από βιταμίνες μπορεί να πάρω κάποια βιταμίνη C εχινάκεια(.) όχι κάτι υπερβολικό δηλαδή(.) σε αυτά μένω[...] πρωτεΐνες; όχι δεν παίρνω(.) έχω χρησιμοποιήσει στο παρελθόν όταν έκανα βαρύ ατομικό πρόγραμμα με βάρη και ένοιωθα την ανάγκη επιπλέον κάλυψης από

πρωτεΐνη (.) πέρα των γευμάτων μου () αλλά παρατήρησα ότι η πρωτεΐνη μου δημιουργούσε::: δυσάρεστα πρηξίματα(.) δεν ξέρω αν ήταν θέμα γάλακτος που συνόδευα την πρωτεΐνη(.) έχω την εντύπωση ότι ο συνδυασμός μου προκαλούσε κάποια δυσανεξία(.) οπότε σταμάτησα εδώ και πολλά χρόνια να παίρνω πρωτεΐνη».

Κατά τη διάρκεια αλλά και μετά το πανεπιστήμιο η Άννα παρακολούθησε ιδιωτικές σχολές προκειμένου να εξειδικευτεί σε διαφορετικές μεθόδους άσκησης. Μέσα από αυτές τις σχολές πήρε και επιπλέον διατροφικές γνώσεις. Η τελευταία της πιστοποίηση έλαβε χώρα σε σχολή yoga στην Αυστραλία, όπου εκεί παρακολούθησε μαθήματα εξειδικευμένης διατροφής για ασκούμενους στη yoga και όπως λέει «η συγκεκριμένη εισηγήτρια που μας δίδασκε το μάθημα της διατροφής ήταν μία εξαιρετική διαιτολόγος του Σίδνεϋ() όντας η ίδια vegan ε::: κάποια στιγμή μετά από πολλά χρόνια αποφυγής του κρέατος παρατήρησε ότι::: είχε δράσει αρνητικά στον οργανισμό της(.) οπότε από την εμπειρία που είχε έβαλε ξανά το κρέας στη διατροφή της(.) οπότε εκείνη υποστήριζε πως είναι καλό να παίρνουμε::: ως πρώτης ποιότητας πρωτεΐνη και το κρέας στην εβδομαδιαία μας διατροφή».

Προτρέπει τους/τις ασκούμενους/ες να προσέχουν τη διατροφή τους «και πάντα τους τονίζω ότι είσαι 30% η άσκηση που κάνεις και 70% αυτά που τρως(.) μία ατάκα που τους λέω συχνά(.) ότι είναι ανώφελο να χτυπιούνται στη γυμναστική και μετά να πηγαίνουν και να μου πλακώνονται στα πιτόγυρα». Οι γυναίκες ζητούν τις συμβουλές της κυρίως για απώλεια κιλών ενώ οι άντρες για μυϊκή υπερτροφία και γράμμωση. Υποστηρίζει πως «για απώλεια καταρχάς δεν είναι δικά μου τα χωράφια να πω να βγάλω ένα διαιτολόγιο(.) και επειδή το πράττουν συνήθως συνάδελφοι(.) όχι συνήθως αλλά είθισται::: κάποιοι άνθρωποι να μπαίνουν σε ξένα χωράφια θεωρώ ότι δεν επιτρέπεται να το κάνω αυτό(.) και ότι ο καθένας πρέπει να είναι στο είδος του αρμόδιος(.) μέσα όμως από τα μαθήματα που έχω πάρει θεωρώ ικανότατο τον εαυτό μου να δώσω διατροφικές συνήθειες(.) να σπρώξω ανθρώπους να κάνουν τρόπο ζωής μία ισορροπημένη διατροφή(.) αυτό που κάνω και στον εαυτό μου δηλαδή(.) αυτό που τονίζω πάντα στους ανθρώπους που γυμνάζω όταν με::: ρωτάνε πώς να προσέξουν τι να προσέξουν(.) είναι να τρώνε από όλες τις ομάδες τροφίμων(.) πάντα τους τονίζω ότι ακόμα και να ξεφύγουν είναι μέρος ε::: είναι ανθρώπινο(.) μέρος της καθημερινότητάς μας(.) αρκεί μετά μέσα σε εισαγωγικά να προσέξουν να διορθώσουν το λάθος ((γέλια))

αυτό(.) είναι ακριβώς αυτό που κάνω και εγώ στον εαυτό μου(.) οπότε είναι σίγουρα δοκιμασμένο και::: θεωρώ ότι πρέπει να βρίσκουμε τις ισορροπίες μας».

Θεωρεί ότι η αερόβια άσκηση βοηθάει περισσότερο στην απώλεια βάρους αλλά όπως λέει «γενικότερα σε όλα μου τα προγράμματα ε::: είτε με βάρη με αντιστάσεις γενικότερα εγώ δουλεύω πολύ την κυκλική προπόνηση(.) δουλεύω ακόμα και στο pilates(.) μία ωραία ασ πούμε προπόνηση έχει ελάχιστα διαλείμματα οπότε εκ των πραγμάτων με κάθε είδους άσκησης θεωρώ μπορεί ένας άνθρωπος να ενεργοποιήσει τον αερόβιο μεταβολισμό οπότε να κάψει και λίπος() μπορείς να τροποποιήσεις δηλαδή όλα τα είδη άσκησης ούτως ώστε να::: ενεργοποιήσεις τον αερόβιο σου μεταβολισμό».

Θεωρεί πως ο ψυχολογικός παράγοντας παίζει μεγάλο ρόλο στον έλεγχο του βάρους είτε πρόκειται για απώλεια είτε για αύξηση βάρους «και τα δύο έχουν τις δυσκολίες τους και σίγουρα και ο χαρακτήρας και οι ψυχολογικοί παράγοντες παίζουν πολύ μεγάλο ρόλο ώστε να ενεργοποιηθούν και τα δύο συστήματα».

Μία υγιεινή διατροφή σύμφωνα με την Άννα περιλαμβάνει ένα πλούσιο πρωινό, 4 με 5 μικρά γεύματα μέσα στην ημέρα και περιέχει όλες τις ομάδες τροφίμων.

Η διατροφή ενός αθλητή ίσως και να χρειάζεται κάποιο συμπλήρωμα ακόμα και αν είναι υγιεινή , «ανάλογα με τις εντάσεις και τους στόχους του καθενός».

Είναι θετική απέναντι στα συμπληρώματα διατροφής «όταν κάποιος άνθρωπος το χρειάζεται και ξέρει τις συνιστώμενες ημερήσιες δόσεις». Δεν προτείνει συμπληρώματα «παρά μόνο σε κάποιες συγκεκριμένες περιπτώσεις όπου οι άντρες κάνουν πολύ έντονη προπόνηση και σηκώνουν πολλά κιλά (.) και που λόγω του ωραρίου τους της καθημερινότητας τους δεν προλαβαίνουν να κάνουν τα γεύματα που πρέπει και να φάνε όσο πρέπει(.) σε ειδικές περιπτώσεις μόνο προτείνω σε ανθρώπους να πάρουν μία πρωτεΐνη και ως εκεί». Όσον αφορά τα συμπληρώματα για αδυνάτισμα «δεν είμαι αρνητική(.) απλά θεωρώ ότι μέσω της διατροφής πρέπει να καλύπτουμε αυτά που πρέπει να καλύψουμε(.) διατροφικά».

Από το πλήθος διατροφικών σχημάτων δηλώνει κατά της «χημικής-πρωτεϊνικής δίαιτας» γιατί όπως λέει «θεωρώ ότι πρέπει να παίρνουμε από όλες τις ομάδες τροφών(.) χρειάζεται απλά επιμονή και υπομονή για να καταφέρει κάποιος τα αποτελέσματα που θέλει μέσω της δίαιτας του() τώρα από εκεί και πέρα δεν θα έλεγα ότι κάποιο σχήμα μου έχει τραβήξει την προσοχή ακούω για::: κάποια σχήματα που

θέλουν τον άνθρωπο να τρώει μόνο για τις 8 ώρες της ημέρας και μετά να κάνει αποχή::: εγώ είμαι υπέρ των τακτών γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας(.) εκεί ανά τρεις με τέσσερις ώρες(.) τουλάχιστον όσον αφορά στο παράδειγμα το δικό μου βλέπω ότι αυτό::: δουλεύει(.) το έχω και ανάγκη δηλαδή είναι και θέμα συνήθειας αν παραλείψω κάποιο γεύμα δεν μιλιέμαι((γέλια))».

Όσον αφορά την οργανωμένη άσκηση ή τη μη οργανωμένη, θεωρεί θετικές και τις δύο δράσεις όπως λέει «είναι θέμα του κάθε ανθρώπου τι μπορεί να υποστηρίξει(.) υπάρχουν άνθρωποι που τους αρέσει να γυμνάζονται στη φύση να αλλάζουν παραστάσεις και εγώ είμαι πολύ υπέρ αυτού(.) αρκεί να γίνεται σωστά η προπόνηση και υπάρχουν και άνθρωποι που::: θέλουνε να δουν και κόσμο και να τους παρασύρει θετικά(.) και στο γυμναστήριο λοιπόν αλλά και έξω μπορεί κάποιος να γυμναστεί με τα ίδια αποτελέσματα». Δηλώνει ωστόσο ότι «έχω κάποιες ενστάσεις επειδή βλέπω πάρα πολύ κόσμο να τρέχει στην ασφαλτο είμαι::: 100% αρνητική ως προς αυτό(.) θεωρώ πως είναι πολύ μεγάλη επιβάρυνση για το σώμα για τις αρθρώσεις(.) είναι πολύ οι κραδασμοί(.) προτείνω για άσκηση έξω κάποιο στάδιο ταρτάν δηλαδή(.) ή χώμα σε ένα πάρκο».

Όσον αφορά τα smart watches, αν και δεν χρησιμοποιεί η ίδια θεωρεί πως έχουν θετική επίδραση και αποτελούν κίνητρο για να ασκηθούν κάποιοι/ες ασκούμενοι/ες και να προσκολληθούν στη άσκηση.

Συμμετέχουσα : Δανάη

Ημερομηνία συνέντευξης: 30/12/2019

Η Δανάη είναι 48 ετών έχει ύψος 1,77 και βάρος 71,5 κιλά, παντρεμένη.

Έχει τελειώσει τις σπουδές της στο ΑΠΘ χωρίς να έχει παρακολουθήσει μάθημα διατροφής.

Στο παρελθόν υπήρξε αθλήτρια στίβου, με συμμετοχές σε αγώνες (έκανε πρωταθλητισμό), χωρίς να έχει διαιτολογική υποστήριξη, σωματικές μετρήσεις ή διατροφικές συμβουλές από το σύλλογο της ή τους προπονητές της. Η μόνη συμβουλή που είχε ήταν λίγο παραπάνω άμυλο στο προαγωνιστικό γεύμα. Δεν είχε ποτέ πρόβλημα με το σωματικό της βάρος, είχε πάντα χαμηλό βάρος και στα «επιτρεπτά όρια» για το άθλημα της (πένταθλο).

Μετά τις σπουδές της άρχισε να δουλεύει σε γυμναστήρια και από το 2000 έχει το δικό της γυμναστήριο το οποίο ξεκίνησε ως γυμναστήριο αποκλειστικά για γυναίκες και μετά το 2012 δεχόταν πλέον και άντρες. Η Δανάη κάνει ποικίλα ομαδικά μαθήματα (αερόβια ενδυνάμωσης , yoga, pilates) όπου υπερτερεί ο γυναικείος πληθυσμός και ιδιαίτερα μαθήματα.

Θεωρεί ότι η εικόνα του γυμναστή έχει αντίκτυπο στους ασκούμενους , αν και όπως λέει *«νομίζω ότι για μία μερίδα ανθρώπων είναι κίνητρο(.) για μία άλλη μερίδα ανθρώπων αποτελεί αυτό αποτρεπτικό(.) εξαρτάται τι ψυχολογία έχει ο άλλος και πώς βλέπει τα πράγματα(.) για αυτόν που::: αυτό μπορεί να τον επηρεάσει θετικά στη δική του εμφάνιση(.) θα αποτελέσει κίνητρο ένας γυμναστής που είναι καλά στην εμφάνιση του για να μπει και αυτός σε μία διαδικασία καλύτερης διατροφής και άσκησης() υπάρχουν μερικοί άνθρωποι όμως που νιώθουν κόμπλεξ με το δικό τους σώμα οπότε για αυτούς είναι αποτρεπτικό θεωρώ(.) ένας γυμναστής λίγο πιο κοντά στα δικά τους δεδομένα θα τους έκανε να αισθανθούν πιο άνετα σε μία αίθουσα(.) το ακούω τώρα αυτό από τον κόσμο έτσι;»*

Η Δανάη τα τελευταία χρόνια που σταμάτησε τις προσωπικές της προπονήσεις, έβαλε περίπου 15 κιλά, γιατί *«τρώω παραπάνω από αυτό που καίω και το αποδέχομαι ως έχει γιατί::: δεν μπορώ να μπω σε καλούπια διατροφής[...] ναι μεν έχω πάρει κιλά(.) αλλά η εικόνα μου δεν είναι αρνητική για τους ασκούμενους ((ήταν πολύ λεπτή στο παρελθόν, έχει ωραίο, γυμνασμένο σώμα))»*. Η διατροφή της περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων, και όσον αφορά το κρέας λέει *«τρώω() δεν με έχει επηρεάσει καθόλου η*

ενασχόληση μου με τη::: γιόγκα στο τι διατροφή θα κάνω(.) πολλούς ανθρώπους τους επηρεάζει εμένα όχι(.) κοίταξε δεν ήμουν ποτέ της υπερβολής δεν έτρωγα ποτέ πολύ κρέας [...] τρώω και τα όσπρια μου κανονικά(.) θεωρώ ότι υπάρχει μία ισορροπία στη διατροφή μου() είμαι παραπάνω επιρρεπής στην ποσότητα του φαγητού που προσπαθώ να το ελέγχω οπότε μπορώ και στα γλυκά(.) αυτό είναι το μείον μου(.) ότι μου αρέσουν τα γλυκά((γέλια))». Για τη συχνότητα των γευμάτων της, λέει «τρώω το πρωινό μου τρώω το ενδιάμεσο μου(.) γενικώς είμαι στη φάση των πέντε γευμάτων(.) θα φάω ενδιάμεσα φρούτα ξηρούς καρπούς ή κανένα γιαουρτάκι και τα τρία βασικά γεύματα». Τρώει σπιτικό φαγητό μαγειρεμένο από τη μητέρα της ή την πεθερά της (η ίδια μαγειρεύει μόνο τα σαββατοκύριακα). Πίνει σπάνια, δεν καπνίζει και δεν κάπνιζε ποτέ. Από συμπληρώματα όπως λέει «μεγαλώνοντας άρχισα να παίρνω πρωτεΐνη(.) αλλά παίρνω οπωσδήποτε και βιταμίνες(.) παίρνω Ω3(.) παίρνω D3 τι άλλο; και μαγνήσιο παίρνω(.) αυτά».

Το τελευταίο εξάμηνο κάνει μόνο θεραπευτική άσκηση για τον εαυτό της, λόγω τραυματισμών.

Η Δανάη είναι συνεργάτης σε μία ιδιωτική σχολή εκπαίδευσης στον τομέα του fitness, οπότε παρακολουθεί κατά διαστήματα μαθήματα διατροφής.

Όσον αφορά τις συμβουλές διατροφής προς τους ασκούμενους, λέει «συνέχεια ζητάνε συμβουλές για διατροφή οι ασκούμενοι απλά::: κοίταξε να δεις τώρα(.) ο δικός μου ρόλος δεν έχει να κάνει με το ρόλο του διαιτολόγου(.) πρέπει να τον::: όταν υπάρχει ειδικά και θέμα πολλών κιλών(.) θα πρέπει να τον κατευθύνω τον ασκούμενο να πάει σε έναν ειδικό(.) σε έναν διαιτολόγο θα τον επιβλέπει θα τον ελέγχει και καλύτερα() εγώ μπορώ να του δώσω μόνο γενικές οδηγίες(.) και το κάνω αυτό(.) θα μπορούσα να του δώσω διατροφή αλλά θεωρώ ότι δεν πρέπει να εμπλέκομαι σε χωράφια άλλο ειδικοτήτων άλλων επαγγελματιών».

Οι συμβουλές που δίνει στους ασκούμενους της ταυτίζονται με τις απόψεις της για το τι πρέπει να περιλαμβάνει μία υγιεινή διατροφή «θα πρέπει να τρώει ένα κανονικό πρωινό το οποίο μπορεί να είναι πρωτεϊνούχο(.) δηλαδή να υπάρχει το αυγό να υπάρχει αυγό ψωμί το κασεράκι του ένα μπολ με βρόμη έτσι; στο ενδιάμεσο θα πρέπει να καταναλώνει κάποιο φρούτο ή κάποια φρούτα(.) το μεσημεριανό θα πρέπει οπωσδήποτε να έχει τη σαλάτα του και ότι γεύμα έχει(.) αν θέλει να χάσει κιλά σε μικρότερη ποσότητα(.) ενδιάμεσα μετά πάλι θα έχει πάλι κάποιο::: γιαουρτάκι κάποιο

φρούτο κάποιο σνακ(.) και το βραδινό πολύ πιο μικρό σε ποσότητα οπωσδήποτε θα περιλαμβάνει σαλάτα και όχι πάρα πολύ αργά() κάπως έτσι καθοδηγώ».

Οι ασκούμενοι ζητάνε και συμβουλές γύρω από την άσκηση αν και «ο κόσμος πλέον παίρνει πολύ πληροφορία((internet)) και όλη αυτή την πληροφορία έρχεται::: ουσιαστικά να του την λύσεις εσύ [...] αυτοί που έχουν μάθει να διαβάζουν στο internet και να βλέπουν τα χίλια μύρια προγράμματα(.) αυτοί πολλές φορές δεν επηρεάζονται καθόλου και από αυτά που θα τους πούμε(.) ο καθένας φέρει τη δική του::: κάνει την πορεία του κάνει τις επιλογές του[...] οι γυναίκες ακούνε περισσότερο».

Όσον αφορά τα συμπληρώματα θα πρότεινε σε ασκούμενους κάποιας ηλικίας την κατανάλωση πρωτεΐνης και γενικά είναι υπέρ των συμπληρωμάτων «αν δεν κάνεις κατάχρηση[...]σε μία νορμάλ χρήση(.) να μην αντικαθιστούν τη διατροφή σου(.) να έρχονται να συμπληρώσουν όταν συμβαίνει κάτι».

Μία υγιεινή διατροφή σύμφωνα με τη Δανάη πρέπει «να εμπεριέχει στο διαιτολόγιο του οπωσδήποτε δύο σαλάτες(.) οπωσδήποτε 4 με 5 διαφορετικά φρούτα(.) οπωσδήποτε πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα(.) είτε αυτή θα είναι ζωικής προέλευσης είτε φυτικής προέλευσης(.) ξηρούς καρπούς οπωσδήποτε».

Εάν κάποιος είναι αθλητής και όχι απλά ασκούμενος «όποιο άθλημα και να κάνει(.) επειδή η προπόνηση είναι απαιτητική και τις περισσότερες φορές είναι και διπλή πρωί-βράδυ() θεωρώ ότι ο οργανισμός δεν μπορεί να αναπληρώσει με τη διατροφή όλα αυτά που χρειάζεται(.) οπότε είναι σίγουρο ότι θα χρειαστεί συμπληρώματα διατροφής αλλά αυτά θα πρέπει να τα ελέγχει ένας διαιτολόγος που να ασχολείται που να ασχολείται με αθλητές(.) ακόμη πιο εξειδικευμένος(.) δεν μπορεί ο προπονητής να ασχολείται με αυτό το κομμάτι() διαιτολόγος που να ασχολείται με αθλητές(.) όχι ο απλός διαιτολόγος».

Θεωρεί ότι είναι προτιμότερη η οργανωμένη άσκηση σε γυμναστήριο από το να ασκείται κανείς μόνος του «γιατί ο γυμναστής θα του βγάλει ένα πρόγραμμα εξατομικευμένο για αυτόν και μόνο(.) ε::: θα λάβει υπόψη του την εμπειρία του(.) την κατάσταση του εκείνη τη στιγμή(.) την μυϊκή κατάσταση(.) την μυϊκή δύναμη(.) και αυτό θα έχει μία εξέλιξη το πρόγραμμα() συνήθως όταν κάποιος κάνει μόνος του γυμναστική μένει και σε μία κατάσταση ίδια(.) δεν αυξάνει τη δυσκολία της προπόνησης του(.) την επιβάρυνση[...] χρειάζεσαι κάποιον να σε πιέζει(.) πρέπει να είσαι πάρα πολύ συνειδητοποιημένος για να κάνεις μόνος προπόνηση και να έχεις την

αντίστοιχη εξέλιξη». Σύμφωνα με τη Δανάη επιφέρει και μεγαλύτερη προσκόλληση στην άσκηση «ειδικά μετά τον πρώτο-δεύτερο μήνα που αρχίζουν και βλέπουν αποτελέσματα θετικά για τον εαυτό τους(.) αυτό αποτελεί κίνητρο για να μείνουν πιο κοντά στο γυμναστήριο».

Στην απώλεια βάρους βοηθάει περισσότερο ή διατροφή απ' ότι η άσκηση «κατά 70% είναι η διατροφή(.) έτσι; η σωστή διατροφή[...] η άσκηση στην απώλεια κιλών(.) βοηθάει λίγο(.) έρχεται συμπληρωματικά σε μία πολύ σωστή διατροφή(.) δεν είναι το βασικό μονοπάτι για να χάσεις κιλά». Στη διατήρηση της απώλειας «πάλι διατροφή και λιγότερο η άσκηση(.) θα υπάρχει και η άσκηση(.) απλά λέω αν δεν υπάρχει άσκηση και υπάρχει μόνο διατροφή και αυτό μονόπλευρο είναι».

Από τα διατροφικά σχήματα των τελευταίων χρόνων ξεχωρίζει το fasting «για κάποιον που μπορεί να μείνει για ένα διάστημα νηστικός[...] για κάποιον που κάνει έντονη προπόνηση και είναι αθλητής δεν ξέρω αν μπορεί να ευδοκιμήσει το fasting(.) γιατί αυτός έχει ανάγκη από θερμίδες(.) και μάλιστα δεν μπορεί να τις πάρει ένα δεδομένο διάστημα μόνο τις θερμίδες(.) πρέπει να τις πάρει και από πριν και από μετά(.) δεν ξέρω δηλαδή αν το fasting σε έναν αθλητή υψηλού επιπέδου είναι::: δόκιμο(.) αλλά για κάποιον που θέλει να χάσει κιλά το 12-12((12 ώρες νηστικός-12 ώρες τρέφεσαι κανονικά)) και το 14-10((14 ώρες νηστικός- 10 ώρες τρέφεσαι κανονικά)) νομίζω είναι τα πιο εύκολα(.) και όντως έχουν αποτέλεσμα». Επίσης θεωρεί μία διατροφή με αυξημένη πρωτεΐνη μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια «αυξημένη(.) αλλά όχι να ξεφεύγει από τη σωστή αναλογία πρωτεΐνης υδατάνθρακα λίπους(.) γιατί αν πάλι κάνεις μόνο πρωτεϊνική δίαιτα ε::: έχεις επιβαρύνσεις σε άλλα συστήματα του οργανισμού».

Θεωρεί πως τα smart watches ασκούν θετική επίδραση στους ασκούμενους και αποτελούν κίνητρο για άσκηση. Η ίδια χρησιμοποιεί μερικές φορές κάποιες εφαρμογές στο κινητό.

Συμμετέχουσα : Ελένη

Ημερομηνία συνέντευξης: 10/12/2019

Η Ελένη είναι 26 ετών έχει ύψος 1,65 και ζυγίζει 65 κιλά. Είναι άγαμη και μένει μόνη της τους τελευταίους μήνες.

Έχει τελειώσει το ΤΕΦΑΑ στο Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών όπου δεν παρακολούθησε κάποιο μάθημα διατροφής αν και διδασκόταν σαν μάθημα επιλογής. Από το 1998 είναι ενεργή αθλήτρια σε πολεμικές τέχνες όπως okinawa karate, sport karate, shito ryu, jiu jitsu , Brazilian jiu jitsu και μέλος της εθνικής ομάδας από το 2006 έως και σήμερα. Οι αγωνιστικές διοργανώσεις αυτών των αθλημάτων , έχουν ως βάση την κατηγοριοποίηση βάσει ηλικίας και σωματικού βάρους. Υπάρχει ζύγιση πριν τους αγώνες.

Όσον αφορά συμβουλές στο θέμα του ελέγχου βάρους από τους προπονητές της όλα αυτά τα χρόνια λέει «ο δικός μου δεν μου έδινε καμία συμβουλή(.) δηλαδή ο προπονητής μου δεν είχε κάποια γνώση(.) οπότε προσπαθούσε να αποφύγει την οποιαδήποτε συμβουλή(.) γιατί αντιλαμβάνεσαι ότι::: οι προπονητές βγαίνουν από τη Γενική Γραμματεία δεν έχουν::: είναι καθαρά εμπειρικοί οπότε δεν εκτίθενται πάρα πολύ[...] μία φορά θυμάμαι(.) πριν από δέκα χρόνια μας είχαν καλέσει σε μία προπόνηση εθνικής ομάδας και μας είχαν πει δυο λόγια::: ένας διατροφολόγος μας είχε πει δυο λόγια(.) πολύ γενικά πολύ αόριστα». Όσον αφορά συμβουλές ή υποδείξεις για συμπληρώματα «έμαθα με ένα προπονητή ο οποίος ήθελε::: όταν κατεβαίνω σε αγώνες να είναι καθαρά δικό του το αποτέλεσμα(.) ήταν λίγο περήφανος προπονητής(.) οπότε δεν μας είχε μνήσει καθόλου στα συμπληρώματα(.) δεν είχε και τη γνώση». Επίσης παρότι μέλος της εθνικής ομάδας για πολλά χρόνια δεν έχει υποβληθεί σε εργομετρικά τεστ ή οποιαδήποτε σωματική αξιολόγηση εκτός των ζυγίσεων προαγωνιστικά.

Η Ελένη δεν είχε θέμα με το βάρος της έως και «18 χρονών(.) εκεί αυξήθηκε το βάρος μου λόγω τρίτης λυκείου είχα::: μία παύση από την αθλητική δραστηριότητα(.) και εκεί έβαλα σχεδόν 8 κιλά(_) αυτά τα 8 κιλά((γέλια)) με έχουν κρατήσει μέχρι και σήμερα παραπάνω(_) και κάθε φορά ένα μήνα πριν περίπου το πανελλήνιο(.) θα κάνω τη διατροφή μου(.) θα προσέξω θα κόψω θερμίδες και μπορεί να φτάσω και να κάνω μία υποθερμιδική διατροφή μέχρι και::: πριν τρεις μέρες πριν τους αγώνες(.) που είναι λάθος και το γνωρίζω τώρα που είμαι επαγγελματίας(.) αλλά::: για μένα είναι μία εύκολη λύση(.) αποτελεσματική για μένα(.) έχει αποτέλεσμα(.) δεν με επηρεάζει

καθόλου(.) γιατί είμαι και πρωταθλήτρια της κατηγορίας τα τελευταία χρόνια(.) οπότε δεν με επηρεάζει ούτε ψυχολογικά αν εγώ θα κάνω διατροφή και θα νιώσω πιο αδύναμη(.) γιατί δεν το αφήνω να με επηρεάσει». Η διατροφή που ακολουθεί τελευταίο μήνα πριν τους αγώνες «κόβω λιπαρά τελείως και περιορίζω:: τον υδατάνθρακα μου μέχρι και:: το μεσημέρι(.) είναι και το τελευταίο γεύμα με υδατάνθρακα (.) ενυδατώνομαι αρκετά(.) και φτάνω δυστυχώς και τις τελευταίες ημέρες(.) ε:: να παίρνω πολύ λίγες θερμίδες(.) και να κόβω και την ενυδάτωση» και τελευταίο τριήμερο «τελευταία φορά που έκανα με:: ειδικό δηλαδή με παρακολούθησε κάποιος διατροφολόγος(.) έφτασα να τρώω μέχρι και 600 θερμίδες την ημέρα() το τελευταίο τριήμερο(.) αλλά ήταν εν γνώσει μου και στην πραγματικότητα ανάγκασα το διατροφολόγο ότι εγώ θέλω να απευθυνθώ σε σένα για να μην ασχοληθώ με το κομμάτι της διατροφής(.) ανέλαβε το εσύ και:: πες μου με την ευθύνη δικιά μου (.) ότι θέλω να έχω αυτό το αποτέλεσμα(.) να φτάσω 61,5(.) και ξέρω ότι θα είμαι αφυδατωμένη και αδύναμη(.) απλά εγώ θέλω να το καταφέρουμε μαζί». Όσον αφορά το νερό «τελευταία μέρα μπορεί να:: πάει μέχρι το απόγευμα(.) δηλαδή βράδυ και την άλλη μέρα το πρωί μέχρι και τη ζύγιση καθόλου.)(νερό)) καθόλου και μπορεί και να:: βάλω και ισοθερμικά ρούχα δηλαδή ακραίες καταστάσεις(.) γιατί είναι το επίπεδο(.) και δυστυχώς είναι η δικιά μου αναθλητικότητα(.) είναι θέμα χαρακτήρα(.) μπορεί να φτάσω δηλαδή την ημέρα των αγώνων μου και το πρωί για παράδειγμα ζυγίζομαι στις 8:30(.) μπορεί στις 7 η ώρα να είμαι έξω από το γήπεδο και μετά από όλη αυτή τη διαδικασία της διατροφής(.) και των 600 θερμίδων την τελευταία μέρα(.) να ξυπνήσω το πρωί και να κάνω:: ένα εικοσάλεπτο μισάωρο ένα jogging έξω για να χάσω και νερά». Σχετικά με το πως αισθάνεται «νιώθω πάρα πολύ καλά(.) θα μου πεις τώρα βλακεία[...] ζυγίζομαι αυτό το μισάωρο μπορεί να χάσω και 600 γραμμάρια(.) που για μένα είναι σωτηρία(.)θα μου πεις γιατί δεν κάνεις δύο μήνες πριν προετοιμασία; γιατί δυστυχώς πέφτει πάνω στα Χριστούγεννα(.) είναι πολύ κακή περίοδος για μας για να:: κάνουμε διατροφή και είναι και λάθος δικό μου απλά επειδή βλέπω ότι πετυχαίνει(.) άλλοι αθλητές φτάνουν και κάνουν εμετό πριν τη διοργάνωση(.) εμένα δεν με επηρεάζει έτσι(.) καθόλου() αυτή είναι μία λύση(.) υπάρχει και άλλη λύση(.) η άλλη λύση είναι καθαρικά διουρητικά() καθαρικό διουρητικό είναι 4 κιλά(.) μπορεί να ζυγιστώ να είμαι 4 κιλά πάνω(.) να πάρω καθαρικό διουρητικό να πάω στη ζύγιση(.) που αυτό είναι:: λίγο παράνομο γιατί

κλέβεις τη ζυγαριά εκείνη την ημέρα [...] η απόδοση πέφτει:: για μένα πέφτει ένα 20%(.) γιατί μπορεί να νιώθω:: αδύναμη(.)να νιώθω ότι αφυδατώνομαι πάρα πολύ την ώρα του αγώνα(.) καμιά φορά νιώθω και κράμπες λόγω της αφυδάτωσης(.) αλλά:: επειδή το έκανα και καιρό και έβγαίνα πρώτη στους αγώνες δεν με επηρέαζε καθόλου(.) είναι το ψυχολογικό(.) είναι ότι το έχω μπορώ και είναι θέμα ψυχολογίας(.) πώς θα το διαχειριστείς».

Η Ελένη δουλεύει σε γυμναστήρια τελευταία 4 χρόνια σε προγράμματα ομαδικά, αερόβια και ενδυνάμωσης, όπου συμμετέχουν περισσότερες γυναίκες αλλά και αρκετοί άντρες.

Θεωρεί σημαντική την εικόνα του/της γυμναστή/τριας «προφανώς ο γυμναστής είναι ένα παράδειγμα(.) το αντιλαμβάνομαι(.) απλά εγώ επειδή περνάω όλη αυτή τη διαδικασία με το κομμάτι των αθλητικών υποχρεώσεων μου(.) δεν το σκέφτομαι καθόλου(.) μπορεί να με δεις να βάλω 8 κιλά και να με δεις να χάσω 8 κιλά σε ένα μήνα(.) σε πολύ γρήγορη περίοδο(.) αλλά εμένα:: καθόλου δεν με απασχολεί πως μπορεί να με βλέπει ο ασκούμενος ((δεν αισθάνεται πίεση να φαίνεται κάπως))».

Το καθημερινό πρόγραμμα της είναι πολύ απαιτητικό σωματικά, «περίπου τρεις ώρες ημερήσιες έχω ομαδικά προγράμματα υψηλής έντασης(.) ((γυμνάζεται και αυτή ταυτόχρονα)) και όταν είμαι σε περίοδο αγώνων έχω άλλο ένα δίωρο plus που η ένταση είναι πολύ υψηλότερη((η προσωπική της προπόνηση))». Προσπαθεί να ανταπεξέλθει διατροφικά με σπιτικό μαγειρεμένο φαγητό που μαγειρεύει η ίδια. Η διατροφή της περιέχει όλες τις ομάδες τροφίμων, πολύ καλό πρωινό, μεσημεριανό με ψάρι ή κρέας και βραδινό. Προσπαθεί να μην παραλείπει γεύματα, ωστόσο πρωινό και απογευματινό σνακ έχει όταν το επιτρέπει η δουλειά της. Αποφεύγει τα λιπαρά κρέατα, το χοιρινό.

Όσον αφορά τα συμπληρώματα έχει χρησιμοποιήσει πρωτεΐνες, στα 17 της πρώτη φορά, με δική της πρωτοβουλία, «πήρα χωρίς να ξέρω πολλά πολλά(.) πήγα σε ένα μαγαζί(.) γιατί είχα ακούσει βοηθάνε πριν τη γυμναστική(.) τελικά δεν πήρα κάτι ιδιαίτερο() δεν ήταν ένας μαγικός ζωμός πρωτεΐνη που θα σε ανεβάσει [...] όταν πήγα πρώτο έτος ((στο πανεπιστήμιο)) ήθελα κάτι να μου δώσει έξτρα ενέργεια(.) γιατί δεν είχα το χρόνο να μαγειρεύω(.) βαριόμουνα και λίγο(.) νομίζω με βοήθησε λίγο η πρωτεΐνη ώστε να αναδομηθούν οι μυς μου(.) να μην αισθάνομαι κόπωση(.) και σαν αντικατάσταση γεύματος στα τόσα χρόνια που είμαι εθνική ομάδα». Έχει πάρει και

σκευάσματα για αδυνάτισμα όπως λέει «έχω πάρει για δύο μήνες λιποδιαλύτες που στην πραγματικότητα εμένα δεν μου άλλαξαν και κάτι(.) δεν είδα κάποιο αποτέλεσμα(.) απλά όταν κάνεις τέσσερις ώρες προπόνηση την ημέρα αν μη τι άλλο θα χάσεις λίπος(.) δεν το συζητώ».

Αντλεί πληροφορίες για διατροφικά θέματα από επιστημονικά άρθρα, φίλους γυμναστές και έχει απευθυνθεί και σε διαιτολόγους «δύο φορές έτυχε να απευθυνθώ σε ειδικούς (.) οπότε:: πήρα και από κει τις γνώσεις μου(.) και το έκανα κυρίως και για να μάθω(.) κάποιες φορές απογοητεύτηκα ήτανε μία μία(.) μία απογοητεύτηκα και μία ήταν πιο κοντά σε μένα αυτό που ήθελα να ακούσω() απογοητεύτηκα από έναν πιο παλιό διατροφολόγο και:: μου έδωσε κίνητρο ένας πιο νέος ηλικιακά που τελείωσε τώρα (.) οπότε έμαθα πράγματα που είναι πιο:: μοντέρνα κατά κάποιο τρόπο». Επιπλέον πολλοί ασκούμενοι της επισκέπτονται ήδη διαιτολόγο((σχεδόν όλοι όσοι κάνουν personal)) και της δείχνουν τα διαιτολόγια τους, γεγονός που την έχει βοηθήσει στο να αξιολογεί έως κάποιο βαθμό τα διαιτολόγια και την αποτελεσματικότητά τους. Όπως λέει «οι περισσότεροι ασκούμενοι έχουν πάει τρεις τέσσερις φορές σε διατροφολόγο() τουλάχιστον όσοι κάνουν personal έχουν πάει τουλάχιστον τρεις τέσσερις φορές σε διατροφολόγο και οι περισσότεροι τους έχουν δώσει την ίδια διατροφή ((μία μειωμένη θερμιδικά διατροφή)) [...] όλα είναι μία κόπια(.) ανεξάρτητα από τα κιλά που θέλουν να χάσουν(.) όλα είναι μία κόπια και αυτό δεν πιάνει() ο ασκούμενος και αυτός που ακολουθεί τη διατροφή το βαριέται(.) δεν βρίσκει κανένα ενδιαφέρον και το σταματάει».

Οι ασκούμενοι της ζητάνε συμβουλές, και μάλιστα περισσότερο την συμβουλεύονται οι άντρες «εμένα μου ζητάνε επειδή είναι η φύση του αθλήματος μου δυναμικό(.) οπότε απευθύνονται σε μένα επειδή ξέρουν ότι ασχολούμαι με ζυγίσεις εμπειρικά(.) γιατί τους λέω πάντα ότι καλύτερα είναι να απευθυνθούν σε έναν διατροφολόγο(.) ότι εμένα οι γνώσεις μου είναι περιορισμένες(.) τους το ξεκαθαρίζω() και συνήθως είναι οι άντρες που ασχολούνται πιο πολύ(.) οι γυναίκες θέλουν να χάσουν βάρος(.) οι άντρες ρωτάνε για συμπληρώματα(.) ενώ η ερώτηση γυναικών είναι πώς θα χάσω κοιλιά; πώς θα χάσω από τα πόδια; οπότε εκεί η απάντηση είναι γυμναστική() ενώ στο:: για παράδειγμα τι να πάρω σαν συμπλήρωμα για υπερτροφία; είναι ερώτηση άντρα(.) δεν εστιάζουν στο προπονητικό πρόγραμμα αλλά στο συμπλήρωμα που είναι λάθος(.) προσωπική μου άποψη».

Οι συμβουλές που δίνει ταυτίζονται με τις απόψεις της περί υγιεινής διατροφής: 5 γεύματα την ημέρα (3 βασικά και 2 σνακ), από όλες τις ομάδες τροφίμων, να περιλαμβάνουν υδατάνθρακες, καλά λιπαρά, πρωτεΐνες, και καλή ενυδάτωση. Όπως λέει «το ιδανικό που θα θεωρούσα και για μένα». Από άσκηση «κάθε μέρα μία ώρα προπόνηση(.) που να συμπεριλαμβάνει λίγο αερόβιο λίγο ενδυνάμωση και τα δύο(.) πού είναι το ιδανικό() τώρα αν σου έλεγα την εβδομαδιαίο πρόγραμμα(.) θα συμβούλευα κάποιος να κάνει τρεις φορές ενδυνάμωση και δύο φορές αερόβια προπόνηση» .

Πιστεύει πως μία αθλητική διατροφή πρέπει να είναι εξειδικευμένη ανάλογα με τις ανάγκες του αγωνίσματος.

Όσον αφορά τα συμπληρώματα λέει «όταν με ρωτάνε οι ασκούμενοι μου προτείνω γεύματα(.) ότι μέσα από τα γεύματα μπορούν να πάρουν τα πάντα(.) χωρίς να παίρνουν έξτρα σκευάσματα γιατί θεωρώ ότι είναι του τεμπέλη(.) αντί να μαγειρέψεις και να κάνεις κάτι φυσικό παίρνεις ένα ρόφημα(.) όπως έμαθα και εγώ((γέλια))».

Στο θέμα του ελέγχου βάρους και της προσκόλλησης στην άσκηση, θεωρεί ότι βοηθάει περισσότερο η οργανωμένη άσκηση σε γυμναστήριο της μη οργανωμένης, λόγω της ύπαρξης των ειδικών στα γυμναστήρια να σε κατευθύνουν και να σε βοηθήσουν.

Θεωρεί την πρωτεϊνική διατροφή ως ένα αποτελεσματικό διατροφικό σχήμα, «είναι και αυτό που κάνω και εγώ και ακολουθώ(.) προσπαθώ δηλαδή όσο περνάει η μέρα να κόψω τον υδατάνθρακα και να τρέφομαι πιο πολύ με πρωτεΐνη(.) και για μένα είναι και λίγο σωτήριο γιατί έχω ανάγκη την πρωτεΐνη το βράδυ» και βρίσκει ακραία κάποια άλλα διατροφικά σχήματα που προτείνουν όπως λέει «κάποιοι personal trainer» τη διαλειμματική νηστεία και την Doukan diet.

Θεωρεί πως τα smart watches και κάποιες εφαρμογές στα κινητά βοηθάνε τους ασκούμενους δίνοντας τους κίνητρο κάποιες φορές. Χρησιμοποιεί και η ίδια για τον εαυτό της αλλά και ως προπονητικό εργαλείο για να αξιολογήσει την κατάσταση των ασκούμενων της.

Συμμετέχουσα: Κρίστι

Ημερομηνία συνέντευξης: 6/12/2019

Η Κρίστι είναι 32 ετών, έχει ύψος 1,72 και ζυγίζει 68 κιλά.

Έχει αποφοιτήσει από το ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ και έχει συνεχίσει τις σπουδές της τελειώνοντας ΙΕΚ φυσικοθεραπείας και το μεταπτυχιακό πρόγραμμα κινησιολογίας του ΤΕΦΑΑ Σερρών. Έχει παρακολουθήσει μάθημα διατροφής στο πανεπιστήμιο με τίτλο διατροφή και υγεία.

Στο παρελθόν υπήρξε αθλήτρια της ενόργανης γυμναστικής, από πρώτη Δημοτικού έως και Δευτέρα Λυκείου, ένα άθλημα όπου δεν υπάρχει ζύγιση προαγωνιστικά, αλλά έχει έμμεση σχέση με το σωματικό βάρος. Όπως λέει η Κρίστι από την εμπειρία της «μας έλεγχαν το βάρος μας (.) δηλαδή άμα βλέπανε ότι είμαστε λίγο:: πάμε να ξεφύγουμε έμπαινε διατροφή κανονικά () όταν αυξάνονταν το βάρος μας μας έδιναν συμβουλές διατροφής (.) άμα ξέφευγες πολύ δηλαδή αν έπαιρνες περισσότερα κιλά από όσα έπρεπε ας πούμε (.) περίοδο Χριστουγέννων ή Πάσχα κτλ. αν βλέπαν ότι ξεφεύγεις γενικά κτλ. (.) κατά πολύ εκεί έπαιρναν μέρος (.) γενικότερα οι σύλλογοι συνεργάζονταν με διαιτολόγους:: και διατροφολόγους (.) εάν όμως έβλεπαν ότι πας να ξεφύγεις (.) δεν έχεις ξεφύγει ότι έχεις πάρει ένα δύο κιλά ε:: τότε απλά λέγανε στους γονείς λίγο (.) να μειώσουμε τα γλυκά:: τη ζάχαρη τα λιπαρά κτλ. () ζητούσαν να τρώμε πολύ πρωτεΐνη (.) κοτόπουλο αν θυμάμαι καλά:: ψάρι επίσης (.) και πάρα πολύ σαλάτα και φρούτα». Δεν χρειάστηκε ποτέ να μπει σε πρόγραμμα διατροφής εκείνα τα χρόνια γιατί ήταν πάντα αδύνατη και πολύ γυμνασμένη αν και δε στερήθηκε ποτέ τίποτε από τη διατροφή της.

Στα φοιτητικά της χρόνια έβαλε κάποια κιλά λόγω fast food και ποτού οπότε όπως λέει «όταν ξεκίνησα το γυμναστήριο ((να εργάζεται σε γυμναστήριο)) είπα ταυτόχρονα να πάρω και λιποδιαλύτες (.) να σου πω την αλήθεια όντως το κατάλαβα ότι μου έδωσαν παραπάνω ενέργεια δεν ξέρω αν αυτό ήταν ψυχολογικό (.) αλλά (.) δεν είναι ότι είδα μείωση έπρεπε να κόψω το φαγητό για να δω μείωση ((γέλια)) δηλαδή με τους λιποδιαλύτες δεν είδα διαφορά(.) είχα όντως περισσότερη ενέργεια πάνω στο διάδρομο αλλά έφτιαξα τη διατροφή μου». Επίσης χρησιμοποίησε πρωτεΐνη στο παρελθόν όπως λέει περιγράφοντας την εμπειρία της «σταμάτησα και την πρωτεΐνη λίγο νωρίτερα προτού τελειώσει (.) γιατί είδα ότι παραναπλάθηκα οι μυς μου ((γέλια)) φούσκωσα λίγο παραπάνω πήρα λίγο όγκο (.) οπότε:: την έκοψα(.) και αυτό είναι

ανάλογα με το σώμα (.) κάποια άτομα παίρνουν λίγο γρηγορότερα κάποια όχι (.)πήρα όγκο και σταμάτησα».

Τα τελευταία εννέα χρόνια δουλεύει σε γυμναστήρια, κάνει ομαδικά προγράμματα, αερόβια, ενδυνάμωσης pilates και είναι και προπονήτρια ενόργανης γυμναστικής. Θεωρεί σημαντική την εικόνα του γυμναστή, όπως λέει «εγώ γενικότερα ήμουν πάντα αυτή που έλεγε ότι ε::: αν είναι ή νυχού δεν έχει ωραία νύχια δεν θα πάει κανείς να φτιάξει τα νύχια εκεί πέρα ((γέλια)) δηλαδή πάντα με όποιον και να συζητάω το λέω σαν παράδειγμα () σαφώς και μία ασκούμενη (.) όταν θα δει ένα ωραίο σώμα σε μία γυμνάστρια θα πει ότι δεξ έχει πολύ ωραίο σώμα (.) μετράει μπορεί κατά 70% να μην ισχύει αλλά ο ασκούμενος βλέπει (.) πως για ένα παιδάκι είσαι πρότυπο όταν είσαι ο γυμναστής του η δασκάλα του στο σχολείο [...] το πρώτο το πρώτο πράγμα που έχεις για να κερδίσεις έναν ασκούμενο είναι η εικόνα».

Ασκείται και η ίδια στα ομαδικά που κάνει, οπότε το καθημερινό της πρόγραμμα είναι πολύ απαιτητικό σωματικά αφού έχει γύρω στις 30 με 35 ώρες εβδομαδιαίας άσκησης. Για να ανταπεξέλθει διατροφικά προσέχει τη διατροφή της . Τρώει από όλες τις ομάδες τροφίμων, δεν παραλείπει γεύματα, μαγειρεύει και αποφεύγει τα «ετοιματζίδικα», όπως λέει, «πάντα έχω σνακ μέσα στην τσάντα μου δηλαδή πάντα έχω μπάρες δημητριακών το χειμώνα που δεν έχει ζέστη παίρνω και κάνα γιαουρτάκι μαζί μου(.) καμιά φορά έχω και μπισκότα::: πάντα έχω σνακ (.) κανένα χυμό ενδιάμεσα::: και παίρνω βιταμίνες() παίρνω B12 οπωσδήποτε βιταμίνη C παίρνω (.) και αυτά(.) την πολυβιταμίνη επειδή δεν κάνει να την παίρνεις πάντα μου::: έχει πει ο γιατρός παίρνω-κόβω παίρνω-κόβω είμαι σε τέτοια φάση με την πολυβιταμίνη (.) αλλά B12 παίρνω κάθε μέρα». Δεν χρησιμοποιεί άλλα συμπληρώματα, δεν πίνει πλέον αλκοόλ (μόνο κοινωνικά), καπνίζει περίπου 10 τσιγάρα την ημέρα, τα περισσότερα το βράδυ.

Οι γνώσεις της γύρω από τη διατροφή πηγάζουν κυρίως από τα μαθήματα που παρακολούθησε στο ΤΕΦΑΑ, από μαθήματα σε σεμινάρια που πήρε μέρος και από μαθήματα στο μεταπτυχιακό της.

Ως προπονήτρια ενόργανης γυμνάζει παιδιά 4-15 ετών και επισημαίνει το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας και την ευθύνη των γονέων σε αυτό το θέμα «οι γονείς δεν προσέχουν και βλέπω πολλούς γονείς μετά την προπόνηση παίρνουν στα παιδιά τους κρουασάν πίτσες αυτό (.) το λάθος δεν είναι στο παιδί (.) το λάθος είναι στο γονέα» και οι συμβουλές που δίνει «όταν βλέπω ότι έχουν ξεφύγει σίγουρα λέω στους γονείς να

κόψουν τα γλυκά::: να κόψουν τη ζάχαρη να μη δίνουν στα παιδιά μετά την προπόνηση πίτσες και σάντουιτς και όλα αυτά να προσέχουν λίγο το πρωινό το κυριότερο γεύμα (.) θα πρέπει να είναι πολύ πλούσιο(.) να αποφεύγουν τα fast food και όλα αυτά (.) γενικά πράγματα να κοιτάζουν λίγο να είναι πλούσια η διατροφή τους σε::: σίδηρο ασβέστιο και όλα αυτά αλλά να αποφεύγουν fast food σοκολάτες πατατάκια και τα σχετικά».

Συμβουλές διατροφής ζητάνε και τα μεγαλύτερα παιδιά που έχει στην ενόργανη και οι ασκούμενες στο γυμναστήριο. Όπως λέει «οι έφηβοι μου λένε συνήθως με το που τελειώνει το πρόγραμμά τους τι μπορώ να φάω τώρα; δηλαδή να πάω τώρα σπίτι να φάω αυτό; ε::: οι γυναίκες μου συνήθως μου λένε μέχρι τι ώρα μπορώ να φάω; καταλαβαίνω ότι οι ερωτήσεις εστιάζουν στο λίπος καθαρά (.) δηλαδή μέχρι τι ώρα επιτρέπεται να φάω; τι μπορώ να φάω; εστιάζουν δηλαδή στη μείωση λίπους ενώ τα αγόρια εστιάζουν στο τι να φάω τώρα (.) για να πάρω είναι ο στόχος [...] στα αγόρια λέω πήγαινε φάε λίγο κοτόπουλο με πράσινη σαλάτα αν θέλεις (.) δηλαδή στα αγόρια προτείνω πρωτεΐνη στις γυναίκες στο γυμναστήριο full σαλάτα ((γέλια))και φρουτάκι [...] εννοείται ότι για απώλεια βάρους το πρώτο πράγμα που κοιτάμε είναι διατροφή έτσι; (.) μετά κοιτάμε την άσκηση εννοείται (.) όταν πρόκειται για απώλεια εάν δεν το κόψεις δεν το κλείσεις το ρημάδι το στόμα σου (.) όσο και να::: ότι και να κάνεις (.) θα χρειαστεί να το κόψεις δεν μπορεί δηλαδή να μου τρως όλη μέρα τα ετοιματζίδικα τις πίτσες τα χάμπουργκερ (.) να περπατάς δύο ώρες στο διάδρομο και να λες δε χάνω (.) γενικά κόβεις τη ζάχαρη το αλάτι το πολύ λάδι (.) δεν είναι καλό το πολύ λάδι(.) λίγο λάδι και στη σαλάτα λίγο λάδι εννοείται κομμένα αναψυκτικά::: ότι έχει να κάνει με λιπαρά και τα λοιπά προτείνω full σαλάτα(.) πάντα (.) να ξεγελάνε λίγο την πείνα τους με κανένα φρούτο ή καμία μπάρα δημητριακών και εννοείται ότι τους λέω (.) το κρέας(.) πολύ σημαντικό πάρα πολύ σημαντικό δηλαδή είτε είναι χοιρινό είτε είναι μοσχάρι είτε είναι κοτόπουλο ακόμα και το ψάρι (.) να τρώνε full (.) το μεσημέρι που θα κάτσουν να φάνε (.) να φάνε και να χορτάσουν με το κρέας (.) και συμπλήρωμα λίγο σαλάτα (.) αυτό (.) εάν θέλουν λίγο ρύζι να το φάνε και το λίγο ρύζι (.) αλλά περισσότερο το κρέας είναι ότι πιο σημαντικό».

Δηλώνει κατά των «διαιτών - αστραπή του internet» και θεωρεί υγιεινή μία διατροφή που περιέχει «τα πάντα (.) αλλά να είναι (.) να μην είναι από έξω κατάλαβες; να μην είναι full στο συντηρητικό::: να μην επεξεργασμένο».

Η διατροφή ενός αθλητή θεωρεί πως πρέπει να έχει άμεση σχέση με τις ανάγκες του αγωνίσματος του «σίγουρα ο αρσιβαρίστας θα χρειαστεί στη διατροφή του να βάλει περισσότερο πρωτεΐνη (.) να πάρει όγκο με την άσκηση [...] στη ρυθμική που είναι στέκα ((η αθλήτρια)) δεν θέλει λίπος καθόλου (.) είναι ανάλογα με το τι άθλημα κάνεις ο κάθε αθλητής σε κάθε άθλημα πρέπει να έχει διαφορετική::: διατροφή».

Η γνώμη της για συμπληρώματα για αδυνάτισμα και πρωτεϊνούχα σκευάσματα είναι θετική «σε αυτά είμαι υπέρ ταυτόχρονα με τη γυμναστική μπορείς να πάρεις και κάτι τέτοιο () αλλά πάντα εννοείται σε λογικά πλαίσια όχι υπερβολές και πάντα εννοείται σε συνδυασμό με την γυμναστική και τη διατροφή» ενώ δηλώνει ότι δεν έχει αρκετές γνώσεις όσον αφορά άλλα συμπληρώματα.

Στο ερώτημα οργανωμένη ή μη οργανωμένη άσκηση στο θέμα της απώλειας βάρους και της προσκόλλησης στην άσκηση η άποψη της είναι ότι κάθε περίπτωση είναι ξεχωριστή και «σίγουρα το αν πληρώσεις ναι (.) είναι μία δέσμευση έτσι δεν είναι; αλλά::: από κει και πέρα είναι πολύ σημαντικό το εσωτερικό ή εξωτερικό κίνητρο (.) τι εννοώ με αυτό; με αυτό εννοώ ότι::: όταν έχεις εσωτερικό κίνητρο τι σημαίνει; σημαίνει ότι (.) αυτό που κάνω μου προκαλεί ευχαρίστηση (.) αυτό που κάνω θέλω και το κάνω (.) άρα πηγαίνω (.) είναι το εσωτερικό κίνητρο (.) εξωτερικό κίνητρο τι έχουμε από την άλλη; έχουμε την αμοιβή δηλαδή ότι πρέπει να πάω γιατί::: θα γίνει αυτό(.) πρέπει να πάω γιατί θα γίνει εκείνο(.) άρα έχουμε την επιβράβευση(.) σε εισαγωγικά πάντα έτσι; το θέλω(.) την ευχαρίστηση από το αναγκαστικό εκεί είναι η διαφορά() αν πάω(.) πληρώσω(.) δεσμευτώ(.) αλλά δεν με ευχαριστεί θα κρατήσει λίγο() η προσκόλληση πάντα έχει να κάνει με το εσωτερικό κίνητρο και::: με την ευχαρίστηση που μου προκαλεί αυτό που κάνω».

Όσον αφορά το πλήθος των διατροφικών σχημάτων που υπάρχει, θεωρεί πως το σημαντικό είναι «αν θέλω να κάνω μία σωστή διατροφή(.) θα πρέπει να με παρακολουθήσει ένας διατροφολόγος(.) να μου κάνει μέτρηση μυϊκής μάζας (.) μέτρηση λίπους (.) νερό όλα αυτά στο σώμα μου να δει τι μου προκαλεί πρόβλημα(.) τι δεν προκαλεί πρόβλημα(.) και από τα φαγητά που τρώω εγώ να μου βγάλει ένα πρόγραμμα διατροφής με βάση::: το τι χρειάζομαι εγώ».

Η άποψη της για τα smart watch είναι θετική, αν και δεν χρησιμοποιεί η ίδια, πιστεύει ότι μπορεί να αποτελούν ένα μικρό κίνητρο για άσκηση για κάποιους και θεωρεί

σημαντικό ότι μέσω αυτών μαθαίνουν οι ασκούμενοι και ελέγχουν τον καρδιακό τους ρυθμό.

Συμμετέχων: Μανώλης

Ημερομηνία συνέντευξης: 8/2/2020

Ο Μανώλης είναι 43 ετών έχει ύψος 1,76 και ζυγίζει 72 κιλά. Είναι άγαμος και μένει μόνος του.

Τελείωσε τις σπουδές στη φυσική αγωγή σε πανεπιστήμιο της Ρουμανίας (αναγνώρισε το πτυχίο του στην Ελλάδα). Δεν παρακολούθησε μάθημα διατροφής αν και υπήρχε σαν μάθημα επιλογής.

Από μικρός έπαιζε σε ομάδα μπάσκετ. Από το σύλλογο οι προπονητές του έδιναν γενικές συμβουλές διατροφής όπως λέει *«κάποια tips διατροφής, να πίνουμε γάλα, να τρώμε φρούτα και σαλάτες, γενικά να τρώμε υγιεινά, ξεκούραση πριν τον αγώνα»*. Ήταν πάντα λεπτός και δε θέλησε ποτέ να αλλάξει το βάρος του.

Εργάζεται στο χώρο των γυμναστηρίων τα τελευταία 13 χρόνια. Κάνει ομαδικά, αερόβια και ενδυνάμωσης και ιδιαίτερα μαθήματα.

Θεωρεί ότι δεν έχει σημασία η εικόνα του γυμναστή αλλά *«το ενδιαφέρον που δείχνει προς τον καινούργιο προς το πελάτη(.) προς τον ασκούμενο να τον παρακινεί() η συμπεριφορά πιστεύω είναι πιο σημαντική(.) η παρακίνηση»*.

Το καθημερινό πρόγραμμα του είναι απαιτητικό σωματικά γιατί συμμετέχει και ο ίδιος στα ομαδικά και επιπλέον παίζει τένις όταν βρίσκει χρόνο. Για να ανταπεξέλθει προσέχει τη διατροφή του, τρώει σπιτικό μαγειρεμένο φαγητό. Μαγειρεύει ο ίδιος ή η μητέρα του η οποία είναι χορτοφάγος και αυτό έχει επηρεάσει και τη δική του διατροφή όπως λέει *«αναγκαστικά έχω συνηθίσει με όσπρια() τρώω κοτόπουλο αλλά γενικά όχι πολύ κρέας [...] δεν μου λείπει ίσα-ίσα που μου αρέσει [...] μόνο στη νηστεία του Πάσχα ακολουθώ και εγώ () και για θρησκευτικούς λόγους και::: για αποτοξίνωση(.) για την υγεία στο σώμα μου αυτό::: έχω μάθει από την οικογένειά μου»*. Προσπαθεί να τρέφεται όσο μπορεί καλύτερα με πολλά φρούτα και λαχανικά και κάποιες φορές χρησιμοποιεί συμπλήρωμα πρωτεΐνης όταν όπως λέει *«όταν δεν έχω φαγητό μαζί μου ((στη δουλειά)) ή είμαι πολύ κουρασμένος μες τη μέρα ή δεν έχω χρόνο(.) θα κάνω πρωτεΐνη»* και επιπλέον χρησιμοποιεί κατά διαστήματα πολυβιταμίνες, βιταμίνη c και μαγνήσιο. Του αρέσουν τα γλυκά και όπως λέει *«όταν κάνω πολλές ώρες γυμναστική τα χρειάζομαι κιάλας»*. Τρώει έξω τα σαββατοκύριακα συνήθως, πίνει κοινωνικά και καπνίζει περιστασιακά.

Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια για διάφορες μεθόδους εκγύμνασης από όπου έχει πάρει και πληροφορίες για διατροφικά θέματα. Ωστόσο όπως λέει «όχι δεν ασχολούμαι ιδιαίτερα() πιστεύω ότι για να δώσω κάποιες συμβουλές θα πρέπει να ασχοληθώ».

Όταν οι ασκούμενοι του ζητάνε συμβουλές για έλεγχο βάρους πιστεύει ότι «θέλουν μία καθοδήγηση από διαιτολόγο(.) ο γυμναστής καλύτερα είναι να ασχοληθεί με τη γυμναστική(.) το πως θα εκτελέσει την άσκηση::: να βγάλει πρόγραμμα εβδομαδιαίο μηνιαίο και ο διατροφολόγος ασχοληθεί με τη διατροφή(.) οπότε μέσα σε αυτό το κομμάτι εγώ δεν θέλω να μπερδεύομαι [...] γενικές συμβουλές δίνω(.) όσο μπορούν να τρώνε στο σπίτι μαγειρεμένο φαγητό(.) το πιο σωστό για μένα(.) το βραδινό όχι πολύ αργά(.) μειωμένο βραδινό και::: μες στην μέρα να τρώνε μικρά γεύματα και σωστά γεύματα(.) αυτά ()όχι λίπη όχι γλυκά [...] πρωτεΐνες προτείνω κάποιες φορές αν κάποιος θέλει να χρησιμοποιήσει() για μένα είναι βοήθεια συμπλήρωμα που λέμε(.) είναι υποκατάστατο της διατροφής οπότε::: μπορεί να πάρει κάποιος συμπλήρωμα διατροφής και για την απόδοση και για να αντικαταστήσει ένα γεύμα».

Τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει μία υγιεινή διατροφή είναι «πολλά και μικρά γεύματα(.) όσο λιγότερο επεξεργασμένα τόσο καλύτερα(.) ότι παράγεται από τη φύση χόρτα όσπρια καρπούς».

Ένας αθλητής ανάλογα με το αγώνισμά του σίγουρα έχει άλλες ανάγκες διατροφικά οπότε χρειάζεται ίσως και συμπληρώματα διατροφής σύμφωνα με τον Μανώλη.

Είναι υπέρ των συμπληρωμάτων διατροφής και των βιταμινών αλλά δεν προτείνει ποτέ λιποδιαλύτες.

Θεωρεί ότι η οργανωμένη άσκηση ωφελεί περισσότερο στην απώλεια «λόγω των ειδικών αλλά πρέπει να υπάρχει και άσκηση έξω [...] κατά τη διάρκεια της ημέρας δεν θα είναι συνέχεια στο γυμναστήριο(.) θα είναι σπίτι του(.) θα είναι στη δουλειά του(.) οπότε μου αρέσει να τους βάζω κάποιες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας όπως κάθε μία ώρα να σηκωθεί από το γραφείο::: να πάει να ανεβοκατέβει τη σκάλα μια-δυο φορές(.) ένα περπάτημα γύρω από το σπίτι του(.) να αφήσει λίγο το αμάξι να πάει με τα πόδια στη δουλειά() τους βάζω δηλαδή μικρά σνακ-άσκησης».

Θεωρεί παρακινδυνευμένες κάποιες διατροφικές προσεγγίσεις, όπως λέει «έχω ακούσει διάφορα τραβηγμένα όπως να μη φάνε όλη την ημέρα::: κάτι τέτοια(.) γιατί έχουν διαβάσει στο internet ότι δεν πρέπει να φας(.) ότι αν θες να χάσεις κιλά πρέπει να φας μόνο ένα γεύμα() εντάξει νηστεία αλλά πώς; μπορεί να σε πάει σε νευρική

ανορεξία». Θεωρεί αποτελεσματικές «όλες τις δίαιτες που προέρχονται από διαιτολόγο(.) είναι σωστές αν είναι εξειδικευμένες στον καθένα και::: προσαρμοσμένες στις διατροφικές ανάγκες του [...] να μιλήσουν με ένα διαιτολόγο και να μην κοιτάζουν στο internet () θα δούνε μία πληροφορία και την επόμενη μέρα θα δουν άλλη(.) και::: θα μπερδευτούν(.) υπάρχουν και έγκυρα site που μιλάνε πάνω στο θέμα διατροφής(.) αλλά δεν ξέρει ο κόσμος να φιλτράρει».

Πιστεύει πως τα smart watches επηρεάζουν και αποτελούν κίνητρο για άσκηση για πολλούς ασκούμενους αν και βρίσκει ενοχλητικό το γεγονός ότι η τεχνολογία έχει μπει τόσο πολύ στην καθημερινότητα μας.

Συμμετέχουσα: Μυρσίνη

Ημερομηνία συνέντευξης: 25/2/2020

Η Μυρσίνη είναι 32 ετών, έχει ύψος 1,65 και ζυγίζει 57-58 κιλά, λόγω εγκυμοσύνης, (τα κανονικά της κιλά τα τελευταία χρόνια είναι 52), παντρεμένη.

Τελείωσε τις σπουδές της στο ΤΕΦΑΑ Αθηνών και δεν παρακολούθησε κάποιο μάθημα διατροφής (υπήρχε σαν μάθημα επιλογής).

Από την ηλικία των 7 χρονών έκανε κλασικό μπαλέτο, έως και σήμερα που διδάσκει χορό και μπαλέτο. Στη σχολή χορού δεν πραγματοποιούνταν ποτέ σωματομετρήσεις, ούτε είχε δεχτεί ποτέ υποδείξεις για το βάρος της από τους προπονητές. Ήταν πάντα λεπτή και σταθερή στα κιλά της.

Τα τελευταία 4 χρόνια εργάζεται σε γυμναστήρια όπου κάνει προγράμματα ομαδικά, αερόβια κυρίως, pilates και ιδιαίτερα μαθήματα.

Θεωρεί ότι η εικόνα του γυμναστή είναι σημαντική, όπως λέει «σίγουρα επηρεάζει(.) σίγουρα(.) όταν βλέπουν μία γυμνάστρια η οποία έχει καλό αθλητικό σώμα εννοείται ότι προσπαθούν να γίνουν αν όχι έτσι(.) τουλάχιστον να προσπαθήσουν για το καλύτερο() βέβαια νομίζω ότι πλέον ο κόσμος δεν προσπαθεί να κάνει μυς να κάνει μπράτσα να τα κάνει όλα αυτά(.) περισσότερο νομίζω ότι ο κόσμος γυμνάζεται για τον καλό τρόπο ζωής(.) και όχι τόσο για αυτό που ήταν πιο παλιά α::: θα πάω να κάνω μυς κοιλιακούς(.) αυτό να βγω το καλοκαίρι στην παραλία(.) νομίζω πλέον το έχει κάνει τρόπο ζωής».

Εργάζεται 15 ώρες περίπου εβδομαδιαίως, στις μισές από αυτές γυμνάζεται και η ίδια ταυτόχρονα στα ομαδικά. Επιπλέον κάνει χορό, οπότε έχει 3 ώρες περίπου ημερησίως άσκηση για τον εαυτό της (λιγότερες τώρα που είναι έγκυος). Για να ανταπεξέλθει διατροφικά σε αυτούς τους ρυθμούς δεν κάνει ιδιαίτερη διατροφή, απλά προσέχει. Μαγειρεύει, τρώει από όλες τις ομάδες τροφίμων και όπως λέει «δεν ακολούθησα ποτέ διατροφή να πω ότι θα ακολουθήσω διατροφή(.) απλά ξέρω ότι αν μία μέρα υπερβώ και φάω κάτι απέξω ή δεν ξέρω εγώ τι(.) την επόμενη μέρα θα το πάρω λίγο πιο χαλαρά() προσπαθώ να έχω από όλα στη διατροφή μου και πρωτεΐνες και υδατάνθρακες από όλα να υπάρχουνε(.) πριν την εγκυμοσύνη ήμουν πάρα πολύ γλυκατζού(.) τώρα τα έχω κόψει όλα((γέλια)) δεν τρώω τίποτα(.) αλλά γενικότερα δεν μπήκα ποτέ στο τριπάκι να κάνω διατροφή». Οι διατροφικές της συνήθειες περιλαμβάνουν απαραίτητα καλό πρωινό, μεσημεριανό με σαλάτα και «βραδινό όχι

ιδιαίτερα(.) θα προσπαθήσω να φάω κάτι ελαφρύ(.) ή λίγο από το μεσημεριανό που έφαγα». Όταν είναι πολλές ώρες εκτός σπιτιού λόγω δουλειάς, προσπαθεί να έχει ετοιμάσει κάποιο σνακ από το σπίτι. Έτρωγε πάντα λαχανικά και όπως λέει «δεν έτρωγα φρούτα(.) έτρωγα το καλοκαίρι μονάχα το χειμώνα καθόλου(.) τώρα πια τρώω και φρούτα(.) δε ξέρω(.) ξαφνικά το ζητάει ο οργανισμός μου(.) ίσως λόγω εγκυμοσύνης». Δεν πίνει αλκοόλ και στο παρελθόν υπήρξε περιστασιακή καπνίστρια.

Θεωρεί ότι έχει αποκομίσει γενικές γνώσεις σε διατροφικά θέματα από σεμινάρια που παρακολούθησε μετά την ακαδημία, «τι πρέπει να τρώμε γενικότερα(.) όχι κάτι συγκεκριμένο (.) και ξέρω τα γενικά(.) αυτά και προτείνω(.) από κει και παραπέρα::: υπάρχουν και οι ειδικοί διατροφολόγοι».

Οι ασκούμενοι (γυναίκες κυρίως) ζητάνε συμβουλές για απώλεια κιλών αλλά περιορίζεται σε πολύ γενικές οδηγίες όπως λέει «εγώ είμαι της άποψης ότι::: φάτε τα πάντα αλλά φάτε τα πάντα με μέτρο() αυτό(.) με μέτρο δηλαδή και αν δείτε ότι κάτι δεν προχωράει ενώ προσέχετε τι τρώτε(.) γιατί έχουμε περιπτώσεις στις οποίες οι γυναίκες προσέχουν τι τρώνε και πάλι δεν χάνουν κιλά(.) εκεί θέλουνε την γνώμη ενός ειδικού διατροφολόγου(.) για να δούνε τι μπλοκάρει τον μεταβολισμό(.) γιατί το συμπέρασμα είναι κάτι μπλοκάρει(.) από όλα αυτά τα πάντα που τρώνε».

Όσον αφορά τη γυμναστική θεωρεί ότι η αερόβια άσκηση βοηθάει περισσότερο στην απώλεια βάρους και το ιδανικό θα ήταν να συνδυάζεται με διατροφή «δεν γίνεται να κάνεις το ένα χωρίς να κάνεις το άλλο [...] να κάνεις γυμναστική και από πίσω να τρως ότι υπάρχει(.) πρέπει να κάνεις και τα δύο».

Πιστεύει πως μία υγιεινή διατροφή πρέπει να περιέχει γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας, ψάρι, λαχανικά, φρούτα και «όσο είναι δυνατόν υδατάνθρακες λίγο περιορισμένους(.) να έχει γιατί δεν γίνεται χωρίς τον υδατάνθρακα(.) δεν υπάρχει ενέργεια χωρίς τον υδατάνθρακα(.) αλλά όσο γίνεται λίγο περιορισμένα». Είναι υπέρ των πολλών μικρών γευμάτων «θεωρώ ότι ειδικά τα παιδιά που έχω και γενικά ο κόσμος πλέον(.) δεν τρέφεται σωστά γιατί τρώει πολύ απέξω(.) και υπάρχει πολύ το έτοιμο φαγητό::: και υπάρχει πολύ το συσκευασμένο φαγητό ε::: και τα σνακ και όλα αυτά() νομίζω ότι αυτά έχουν καταστρέψει περισσότερο ειδικά τα σώματα των νέων κοριτσιών».

Δεν προτείνει ποτέ συμπληρώματα διατροφής στους ασκούμενους της. Δεν χρησιμοποίησε η ίδια και δεν ασχολήθηκε ποτέ με το θέμα αυτό και όπως λέει «νομίζω ότι η φύση μας δίνει τα πάντα(.) οπότε αν είμαστε αρκετά προσεκτικοί με το τι τρώμε

που παίρνουμε από τη φύση(.) δεν χρειαζόμαστε αυτά τα συμπληρώματα». Για τα σκευάσματα για αδυνάτισμα η γνώμη της είναι «πάνε τρέξε((γέλια)) αρνητική(.) γενικά δεν το έχω πολύ με αυτά τα σκευάσματα(.) δεν το έχω με οτιδήποτε είναι σε χαπάκι».

Πιστεύει πως είναι προτιμότερη η οργανωμένη άσκηση σε γυμναστήριο από το να ασκείται κάποιος μόνος του γιατί «πρέπει να έχεις κάποιον από πάνω σου να σου πει πώς να γυμναστείς(.) να σε καθοδηγήσει τουλάχιστον(.) να σου δώσει μία ρότα και έναν δρόμο να πας(.) τότε ναι μπορείς να κάνεις και κάτι μόνος σου(.) αλλά μόνος του κάποιος που δεν έχει ξανά γυμναστεί ποτέ(.) να ξεκινήσει και να κάνει τι; να βλέπει από το you tube ή έτσι::: ότι του έρθει ή ότι έχει δει στην τηλεόραση; όχι(.) νομίζω ότι πρέπει να υπάρχει πάντα ένας ειδικός».

Όσον αφορά την χρήση των smart watches, θεωρεί πως σίγουρα αποτελούν κίνητρο για κάποιους, ωστόσο ή ίδια δηλώνει «παραδοσιακός τύπος» και δεν την έχει απασχολήσει γιατί στα δικά της μαθήματα, χορό και pilates δεν χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα. Όπως λέει «τα δικά μου μαθήματα δεν έχουν και τόσο πολύ με::: το αερόβιο(.) δεν σε νοιάζει το πόσους χτύπους θα ανεβάσεις και το πόσους πόσες καύσεις θα κάνεις(.) σε νοιάζουν άλλα πράγματα [...] οπότε συνήθως εδώ πέρα ((pilates)) έρχονται άνθρωποι οι οποίοι έχουν προβλήματα στο σώμα τους(.) στη στάση του σώματός τους(.) προβλήματα στη μέση στον αυχένα στα γόνατα».

Η Μυρσίνη δεν έχει μειώσει τις ώρες εργασίας της λόγω εγκυμοσύνης και όπως μας λέει μία έγκυος γυμνάστρια «κάνει όσα της επιτρέπει η εγκυμοσύνη της και αν είναι μία ομαλή εγκυμοσύνη κάνει τα πάντα(.) προσεκτικά βέβαια δεν επιτρέπονται τα πολλά πηδήματα(.) το pilates ενδείκνυται για την εγκυμοσύνη(.) βοηθάει πάρα πολύ και αργότερα και για το τοκετό(.) κάνει τα πάντα [...] ναι κάνω τα αερόβια χωρίς να υπάρχουν πολλές αναπηδήσεις(.) κανονικά ότι υπάρχει σε πλάγια θέση(.) πρηνή εκ των πραγμάτων δεν γίνεται(.) ύπτια δεν την προτιμάμε γιατί πιέζει πολύ τη μέση προς τα κάτω(.) οπότε δεν τη θέλουμε πολύ την ύπτια θέση(.) ((στη φάση της εγκυμοσύνης)) ότι είναι σε πλάγια θέση γονατιστή και τα λοιπά κανονικά».

Συμμετέχων: Παύλος

Ημερομηνία συνέντευξης: 6/2/2020

Ο Παύλος είναι 32 ετών, έχει ύψος 1,72 και ζυγίζει 74 κιλά. Είναι άγαμος και συζεί με τη σύντροφο του.

Τελείωσε τις σπουδές του στη Φυσική Αγωγή στο πανεπιστήμιο της Πράγας (αναγνώρισε το πτυχίο του στην Ελλάδα) όπου και παρακολούθησε για ένα εξάμηνο μάθημα διατροφής.

Από την ηλικία των 4 ετών άρχισε την κολύμβηση και αργότερα έπαιρνε μέρος και σε αγώνες. Θυμάται χαρακτηριστικά την πρώτη συμβουλή-υπόδειξη για την διατροφή από τον προπονητή του *«ήμουν έξι ετών ήταν οι πρώτοι μεταξύ μας αγώνες που κάναμε όπου γυρνάει ο προπονητής και μας λέει ότι(.) παιδιά από δω και στο εξής κομμένες οι σοκολάτες (.) δεν θα το ξεχάσω μου έχει καρφωθεί στο μυαλό ((γέλια))»*.

Έως και τα 16του χρόνια ήταν αθλητής της κολύμβησης με σταθερό βάρος 65 με 67 κιλά. Τότε έπρεπε να αποφασίσει εάν θα συνεχίσει την αγωνιστική κολύμβηση ή αν θα εστιάσει στο διάβασμα. Αποφάσισε το δεύτερο, σταμάτησε τις προπονήσεις, συνέχισε όμως την ίδια διατροφή με πριν με αποτέλεσμα να φτάσει τα 80 κιλά αρχικά και τα 89 κιλά στη Γ' Λυκείου. Στο πανεπιστήμιο στο 1^ο έτος όπως λέει *«μπήκα στη διαδικασία του να χάσω κιλά(.) μπορώ να σου πω ότι ήταν πολύ δύσκολο [...] ότι και αν έκανα επειδή γενικότερα το σώμα μου πεινούσε(.) έτρωγα(.) απλά έτρωγα πολύ άτσαλα και μεγάλες ποσότητες(.) αυτό ήταν το λάθος μου() γενικότερα το αντιλήφθηκα βέβαια στο δεύτερο έτος όταν ήρθε το κομμάτι του μαθήματος(.) και::: ο λόγος που είχα επιλέξει το μάθημα παρόλο που ήταν επιλεγόμενο ήταν αυτός(.) δηλαδή να μπορέσω να μάθω και να εμβαθύνω τις γνώσεις μου στο πώς μπορώ να παίξω με το κομμάτι της διατροφής(.) για να χάσω κιλά ή αντίστοιχα για να πάρω κιλά»*. Ο Παύλος έχοντας αυξήσει και πάλι τις καύσεις του λόγω των αθλημάτων στο πανεπιστήμιο προχώρησε και σε διατροφικές αλλαγές προκειμένου να χάσει κιλά. Όπως λέει *«προγραμματίζα τα γεύματα μου(.) τους χρόνους μου ανεξάρτητα αν ήταν Σαββατοκύριακα ή όχι για να μπορέσω να ξανά ρολάρω και να βάλω σε λειτουργία τον μεταβολισμό μου αυτή ήταν στην ουσία η λογική() μικρά γεύματα σε τακτά χρονικά διαστήματα(.) δηλαδή 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(.) πράγμα το οποίο δεν έκανα πιο πριν(.) και::: τότε ήτανε που προσπάθησα να υπολογίσω τον*

υδατάνθρακα που έτρωγα τον είχα μειώσει σε εκείνη τη φάση(.) είχα ανεβάσει την πρωτεΐνη και είχα μειώσει τον υδατάνθρακα() γενικότερα μπήκα στη διαδικασία του να προσέχω τη (.) ζάχαρη (.) τα πολλά από έξω(.) πιο ποιοτικό φαγητό (.) τότε μπήκα και::: λίγο στη διαδικασία της κουζίνας(.) άρχισα να μαγειρεύω πράγμα στο οποίο μου βγήκε ένα ελαφρώς ταλέντο(.) ξεκίνησε να μου αρέσει το οποίο το κρατάω και μέχρι σήμερα((γέλια))». Εκείνο το διάστημα είχε χρησιμοποιήσει συμπληρώματα πρωτεΐνης και αμινοξέων «επειδή ήταν πολλά τα αθλήματα(.) υπήρχε πολύ μεγάλη καταπόνηση στο σώμα για να μπορέσω να έχω καλύτερη απόδοση και αποθεραπεία».

Από το 2011 και μετά εργάζεται στο χώρο των γυμναστηρίων έχοντας το δικό του χώρο τα τελευταία χρόνια. Ασχολείται κυρίως με ιδιαίτερα μαθήματα ή small group personal και χρησιμοποιεί ποικίλες μεθόδους εκγύμνασης όπως διαλειμματική άσκηση, functional training, ενδυνάμωση με αντιστάσεις ή με το βάρος του σώματος κτλ. ούτως ώστε τα προγράμματα του να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του/της εκάστοτε ασκούμενου/ης.

Όσον αφορά την εικόνα του γυμναστή θεωρεί πως είναι σημαντική «δυστυχώς ή ευτυχώς δεν είναι μόνο η γνώση[...] ο πελάτης η αθλούμενος βλέπει κατά βάση την εικόνα () την εικόνα την βάζω σε δύο κατηγορίες(.) η πρώτη κατηγορία είναι του φαίνεσθαι και η δεύτερη κατηγορία είναι το κομμάτι του πως μιλάς, η επικοινωνία [...] άρα ναι παίζει ρόλο η εικόνα αλλά παίζει ρόλο και το μυαλό κατά τη διάρκεια της πρώτης συνάντησης(.) το πώς θα μπορέσεις να κατευθύνεις το αθλούμενο ούτως ώστε να έχει το αποτέλεσμα που θέλει».

Έχοντας ένα πολύ απαιτητικό ωράριο στο γυμναστήριο του προγραμματίζει τα γεύματα του και μαγειρεύει από την προηγούμενη μέρα. Επίσης ακολουθεί πάντα τον κανόνα που ο ίδιος έχει βάλει να μην έχει στο σπίτι «σοκολάτες και σιροπιαστά» γιατί δεν μπορεί να αντισταθεί. Καθημερινά έχει πολύ καλό πρωινό, για δεκατιανό συνήθως φρούτο, «το μεσημεριανό μου παίζει ανάλογα με τα ραντεβού(.) έχω βέβαια ταπεράκι μαζί μου και μόλις βρω κενό διάλειμμα τρώω κατά βάση επειδή::: είναι πολλές οι ώρες έχω υδατάνθρακα στη διατροφή μου(.) αλλά παράλληλα έχω και πρωτεΐνη(.) τώρα::: τελευταίο εξάμηνο έχω αρχίσει να βλέπω λίγο εναλλακτικά το κομμάτι της πρωτεΐνης(.) δηλαδή μέχρι πρότινος έβλεπα μόνο το κρέας(.) δυστυχώς όμως μπαίνω και διαβάζω για τις τοξίνες [...] έχω μπει στη διαδικασία του να βρίσκω εναλλακτικές λύσεις όπως είναι τα μανιτάρια τα όσπρια φυτικές πρωτεΐνες». Το βραδινό του είναι ελαφρύ,

προτιμάει να μην τρώει συχνά έξω και «για ψυχολογικούς παράγοντες είτε Σάββατο είτε Κυριακή πάντα υπάρχει μία ελεύθερη μέρα((διατροφικά))». Από συμπληρώματα παίρνει κατά διαστήματα, πρωτεΐνες και αμινοξέα για να στηρίξει κυρίως την απόδοση στη δική του προπόνηση και αποθεραπεία, εχινάκεια και πολυβιταμίνες. Από γυμναστική τελευταία γυμνάζεται 3 φορές την εβδομάδα και προτιμάει τη λειτουργική προπόνηση, ασκήσεις στο power plate καθώς και ασκήσεις με το βάρος του σώματος. Συνεχίζει να εμπλουτίζει τις γνώσεις του γύρω από τη διατροφή μέσω internet και μέσα από συζητήσεις με φίλους διαιτολόγους επειδή όπως λέει «ναι μπαίνω και μαθαίνω το ότι νέο κυκλοφορεί(.) το αν αποδίδει καλύτερα και::: γρηγορότερα σε σχέση με τις παλαιές μεθόδους που μπορεί να υπάρχουν(.) επειδή δυστυχώς και θα σου πω γιατί λέω δυστυχώς ο κόσμος δεν μπορεί να περιμένει το αποτέλεσμα(.) θέλει γρήγορο αποτέλεσμα».

Οι ασκούμενοι που παρακολουθεί ζητάνε συμβουλές και ο ίδιος έχει δημιουργήσει έναν «μπούσουλα» που περιλαμβάνει γενικές οδηγίες και κατευθύνσεις μόνο, γιατί όπως λέει «είμαι στη φιλοσοφία ότι άλλο γυμναστής άλλο διαιτολόγος-διατροφολόγος(.) θεωρώ ότι ένας γυμναστής αν δεν έχει τη σωστή εξειδίκευση καλό είναι να μην μπαίνει στα κομμάτια και στα χωράφια αλλουνού». Οι οδηγίες του περιλαμβάνουν «5 γεύματα την ημέρα ανά τρεις με τέσσερις ώρες τα γεύματα μικρές ποσότητες και όλα αυτά τα ρομαντικά όπως τα λέω εγώ νερό πάντα τους βάζω να πίνουν νερό». Επίσης προσπαθεί να τους κατευθύνει ώστε να συνειδητοποιήσουν πόσο αυξημένη ή μειωμένη είναι η εβδομαδιαία ενεργειακή τους δαπάνη ούτως ώστε να αυξομειώσουν και τον υδατάνθρακα στη διατροφή τους. Τους προτρέπει «να πάρουν κάποιον βηματομετρητή ώστε να μπορέσουν να υπολογίσουν τα βήματά τους(.) να ξέρουν τις διαφορές στα βήματα τους καθημερινά(.) οπότε να συνειδητοποιούν πώς πρέπει να συμπεριφερθούν() και για το ψυχολογικό παράγοντα πρέπει να έχουν μία φορά την εβδομάδα ελεύθερο γεύμα(.) την ελεύθερη μέρα(.) ε::: όταν μπουχτίζεις και τον έχεις τον άλλον στο μη και μη αυτό αυτόματα θα γυρίσει μπουμερανγκ θα στερηθεί ένα δύο τρεις μήνες τον τέταρτο μήνα όμως θα τα παρατήσει() και χάνεται γενικότερα όλη η μάχη και όλος ο αγώνας και του ιδίου και κατ' επέκταση και η δική μου». Επιπλέον κάθε 15μέρες ζυγίζει και κάνει λιπομέτρηση στους ασκούμενους που έχουν ως στόχο την απώλεια βάρους όπως λέει «έτσι ώστε να μπορέσουν να βλέπουνε και το αποτέλεσμα[...] προσπαθώ όσο γίνεται να τους τονώσει ψυχολογικά ώστε αυτό

το οποίο κάνουμε όντως δουλεύει και::: αντίστοιχα να πιάσω αυτούς τους οποίους λένε μικρά ψεματάκια(.) ναι το κάνουνε αλλά::: ((γέλια)) μπορώ να έχω έτσι έναν έλεγχο».

Όσον αφορά στην απώλεια βάρους θεωρεί πως η διατροφή συμβάλλει κατά 70% και η άσκηση κατά 30%.

Κατά τη γνώμη του μία υγιεινή διατροφή περιέχει όλες τις ομάδες τροφίμων « να χρησιμοποιούμε τη βάση της διατροφικής πυραμίδας δηλαδή να έχουμε και τα όσπρια μας τα λαδερά μας το γιαουρτάκι μας(.) όσο γενικότερα περνάει η διάρκεια της ημέρας να ελαφρύνουμε τα γεύματα μας και::: κατά κύριο λόγο σαλάτες[...] να μην τρώμε γενικότερα ετοιματζίδικα (.) να::: μπορούμε να φτιάχνουμε εμείς οι ίδιοι το φαγητό μας(.) να ξέρουμε τι χρησιμοποιούμε(.) βασικό και αυτό».

Ένας αθλητής θεωρεί πως θα χρειαστεί συμπληρώματα διατροφής όσο καλή και να είναι η διατροφή του γιατί «για έναν αθλητή ο οποίος είναι σε επαγγελματικό επίπεδο σε αγωνιστικό επίπεδο(.) είναι πολλές οι ώρες προπόνησης πολύ μεγάλη καταπόνηση στο σώμα και::: αντίστοιχα για να μπορέσει να λάβει όλα τα απαραίτητα συστατικά και στοιχεία που θέλει το σώμα πρέπει να τρώει τουλάχιστον συνεχόμενα οχτώ ώρες την ημέρα() οπότε πρακτικά δεν γίνεται και το να φας και να κοιμηθείς και η άσκηση δεν γίνεται».

Δεν προτείνει ποτέ συμπληρώματα στους ασκούμενους όπως λέει «προσπαθώ όσο γίνεται να παίρνω το αποτέλεσμα καθαρά από το κομμάτι της γυμναστικής(.) και όσο μπορώ να βοηθάω με το κομμάτι της διατροφής((συμβουλευτικά))[...] γενικότερα είμαι κατά στο κομμάτι της χημείας(.) χημεία και σώμα δεν ταιριάζουν αυτά για μένα». Επίσης είναι κατά των σκευασμάτων για αδυνάτισμα και συστήνει «να κάνεις μία έξτρα προπόνηση την εβδομάδα και να έχεις ένα αποτέλεσμα όχι στο τρίμηνο αλλά να έχεις αποτέλεσμα στο πεντάμηνο».

Για την οργανωμένη ή μη οργανωμένη άσκηση πιστεύει πως «εξαρτάται πόσο πειθαρχημένος είναι(.) δηλαδή αν έχει πρόγραμμα και το έχει από μόνος του είτε τη μία επιλογή κάνει είτε την άλλη θα δουλέψει() όταν δεν υπάρχει πρόγραμμα κάπου εκεί καλούμαστε εμείς((οι γυμναστές)) να τουςβάλουμε σε ένα πρόγραμμα[...] γενικότερα τα άτομα τα οποία δεν έχουν πειθαρχία ή και τις γνώσεις δεν έχουν αποτέλεσμα».

Αποτελεσματική διατροφή θεωρεί την «κλασική διατροφή ((μειωμένων θερμίδων))[...] τα κιλά μπορεί να τα χάνει σιγά σιγά και σταθερά και δύσκολα τα ξαναβάλει». Όταν υπάρχει πίεση χρόνου να υπάρχει αποτέλεσμα τότε μία δραστική λύση που θεωρεί ότι

είναι αποτελεσματική είναι η διαλειμματική νηστεία και συγκεκριμένα το σχήμα 16:8 όπως λέει «αυτό το τρώω για 8 ώρες και::: τις υπόλοιπες 16 δεν τρώω θεωρώ ότι είναι το πιο δραστικό(.) βέβαια είναι πολύ επίπονο και χρειάζεται πολύ μεγάλη πειθαρχία και αυτοσυγκράτηση και να μπορείς να το κάνεις αυτό() θεωρώ όμως χωρίς να την έχω εφαρμόσει στον εαυτό μου ότι είναι αποτελεσματική(.) έχω πελάτες που την έχουν κάνει ε::: και με το συνδυασμό της άσκησης είχε πολύ γρήγορα αποτελέσματα για το σκοπό τον οποίο την έκαναν».

Δηλώνει υπέρμαχος των smart watches και της τεχνολογίας γενικότερα. Θεωρεί ότι αποτελούν κίνητρο για τους ασκούμενους και επιπλέον είναι και ένα προπονητικό εργαλείο που βοηθάει τον γυμναστή να παίρνει άμεσα τις πληροφορίες που θέλει.

Συμμετέχων : Σάκης

Ημερομηνία συνέντευξης: 11/2/2020

Ο Σάκης είναι 28 ετών, έχει ύψος 1,80, ζυγίζει 75 κιλά και μένει μόνος του.

Τελείωσε τις σπουδές του στο ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ όπου και παρακολούθησε μάθημα διατροφής με τίτλο «Διατροφή και Υγεία».

Πριν το πανεπιστήμιο έπαιζε σε ομάδα ποδοσφαίρου όπου και είχε δεχτεί υποδείξεις από τους προπονητές του για να αυξήσει το βάρος του , αλλά δεν του είχαν δώσει συγκεκριμένες οδηγίες ή συμβουλές επειδή «μάλλον δεν είχαν επαρκείς γνώσεις σχετικά με τον έλεγχο βάρους» όπως μας λέει ο ίδιος. Αργότερα, φοιτητής, 19-20 ετών όταν άρχισε να πηγαίνει σε γυμναστήρια ως ασκούμενος, άρχισε να καταναλώνει συμπληρώματα πρωτεΐνης, χωρίς να έχει ασχοληθεί ιδιαίτερα όπως λέει «ήταν ένας φίλος μου από τη σχολή που μου έλεγε αυτό το συμπλήρωμα πάρτο θα σου αρέσει(.) και το έπαιρνα». Περιγράφοντας την εμπειρία του λέει «έπαιρνα συμπληρώματα(.) έπαιρνα πρωτεΐνες αμινοξέα αλλά::: εμένα(.) έβλεπα κάποιες διαφορές στο σώμα μου(.) μικρές γιατί δεν έκανα όλη τη διατροφή που έπρεπε να κάνω(.) έπαιρνα μόνο το συμπλήρωμα και πίστευα ότι μόνο με αυτό θα::: θα αυξηθεί το βάρος μου και η μυϊκή μου μάζα αλλά δεν γίνεται(.) θέλει και να τρως καλά και πολύ και όλα::: και όλα τα σχετικά(.) αυτά όμως εμένα::: μου δημιούργησε κάποιο πρόβλημα(.) όχι::: πρόβλημα το οποίο δεν λυνόταν απλά η τεστοστερόνη μου μετά από κάποιο καιρό που το χρησιμοποιούσα(.) την πρωτεΐνη έπεφτε(.) έπεφτε έπεφτε και πήγαινε σε γυναικεία σχεδόν επίπεδα(.) χωρίς να μου δημιουργεί πρόβλημα σε κανένα::: τομέα αυτό(.) δηλαδή μόνο στις εξετάσεις το έβλεπα(.) και μόλις σταματούσα ανέβαινε(.) όταν έπαιρνα σιγά σιγά έπεφτε». ((υποβαλλόταν και υποβάλλεται τακτικά σε εξετάσεις αίματος επειδή η μητέρα του είναι μικροβιολόγος)).

Τα τελευταία 4 χρόνια εργάζεται σε γυμναστήρια και κάνει ομαδικά, small group personal και κυρίως functional training. Εργάζεται 8 ώρες καθημερινά, και στις ώρες του δε συμμετέχει τόσο πολύ, διορθώνει τους ασκούμενους και δείχνει περισσότερο. Κάνει μία ώρα καθημερινά προπόνηση για τον εαυτό του και προτιμάει να συνδυάζει αερόβια άσκηση και αντιστάσεις.

Όσον αφορά τη σημαντικότητα της «εικόνας» του γυμναστή, ο ίδιος έχει αισθανθεί ψυχολογική πίεση κάποιες φορές, όπως λέει «ναι γιατί::: στα προηγούμενα γυμναστήρια που ήμουν υπήρχαν άλλοι πιο::: ογκώδεις πιο::: φέτες πιο τούμπανο να το

πω έτσι(.) και ο κόσμος βλέπει χωρίς να ξέρει και λέει ότι αυτός έχει γίνει έτσι άρα μπορεί να κάνει και εμένα έτσι(.) βέβαια αυτός μπορεί να έχει πάρει κάποιο άλλο φάρμακο(.) να έχει κάνει κάποια άλλη σκληρή προπόνηση(.) νομίζει ότι είναι εύκολο()..... βεβαίως τώρα άμα ο άλλος είναι μπούλης(.) πιστεύω ο άλλος δεν θα μπορεί να τον εμπιστευτεί τόσο εύκολα() αν και μπορεί να έχει γνώσεις μπορεί να μην τον εμπιστεύεται(.) γιατί λέει αυτός τώρα γιατί να μην το κάνει στον εαυτό του; σε μένα θα μπορεί να το κάνει αυτό; () αλλά μπορεί να ξέρει πολλά παραπάνω από ότι ξέρει ένας άλλος που είναι φέτες».

Όσον αφορά την διατροφή του, μαγειρεύει ο ίδιος ή παίρνει φαγητό από τη μητέρα του, τρώει όλες τις ομάδες τροφίμων, δεν παραλείπει γεύματα παρά μόνο το απογευματινό σνακ λόγω δουλειάς. Πίνει κοινωνικά, δεν κάπνισε ποτέ και τρώει περίπου μία με δύο φορές την εβδομάδα έξω.

Πληροφορίες όσον αφορά διατροφικά θέματα αντλεί κυρίως από το εργασιακό του περιβάλλον όπως λέει «εμπειρικός είμαι(.) ακούω μου αρέσει να ακούω τους συναδέλφους μου και τους άλλους που κάνουν διατροφή:: και τους αθλούμενους που κάνουνε(.) λέω τι κάνεις; για πες μου(.) και έτσι μαζεύω πληροφορίες τις βάζω στο μυαλό μου οπότε αν με ρωτήσει κάποιος μπορώ να του απαντήσω(.) και αν δεν ξέρω του λέω δεν θέλω να σου πω κάποιο λάθος(.) οπότε το αφήνω έτσι(.) ρώτα κάποιον που ξέρει(.) ώστε να μην τον εκθέσω και εκθέσω και εμένα».

Οι συμβουλές που δίνει στους ασκούμενους που θέλουν να χάσουν βάρος είναι γενικές, όπως: « να κόψει αυτά που τρώει((γέλια)) λιγότερες θερμίδες(.) να κρατήσει 4 με 5 γεύματα και από κει και πέρα να κόψει τις ποσότητες() κάποιον τους βλέπω και είναι παχύσαρκοι γιατί τρώνε μία φορά ή δύο την ημέρα(.) και αλλά τρώνε ποσότητα(.) οπότε τους λέω αυτό κόψτε το» και όταν κάποιος θέλει να πάρει βάρος « πιο πρωτεϊνούχα πράγματα(.) λιγότερο υδατάνθρακα ώστε να πάρει πιο πολύ μυϊκή μάζα(.) και αυτό με τα πολλά γεύματα αναγκαστικά».

Για μία υγιεινή διατροφή θεωρεί σημαντικό «να μην παίρνουν απέξω(.) να μαγειρεύουν μόνοι τους(.) φρούτα και πολλά λαχανικά σίγουρα ».

Δηλώνει πως δε γνωρίζει πολλά από αθλητική διατροφή αλλά θα ήταν διστακτικός στο να προτείνει συμπληρώματα σε αθλητές ή ασκούμενους, όπως λέει «δεν είμαι ούτε κατά ούτε υπέρ απλά(.) εντάξει κάποιος μπορεί να μη προλαβαίνει και να χρειάζεται να πάρει κάποιο συμπλήρωμα(.) αλλά::: ας δοκιμάσει το φαγητό(.) το φαγητό τα έχει

όλα(.) από εκεί τα παίρνουν και τα κάνουν σκόνη». Δεν θα πρότεινε ποτέ συμπληρώματα για αδυνάτισμα.

Θα ήθελε να έχει περισσότερες γνώσεις σχετικά με τη διατροφή γιατί «θα ήθελα να μπορώ να απαντάω σε όλους τους ασκούμενους() ίσως και για μένα αργότερα να τους βοηθήσω να βγάλουν κάποια διατροφή (.) για χρήματα », κάτι που συνηθίζεται όπως λέει στα γυμναστήρια και η γνώμη του είναι ότι «κάποιος που μπορεί να είναι χοντρός μπορεί να ξέρει παραπάνω πράγματα από έναν λεπτό στη γυμναστική(.) έτσι; κάποιος που δεν έχει ασχοληθεί με κάποιο πτυχίο διατροφής μπορεί να ξέρει πιο πολλά από έναν άλλον που έχει».

Υπερτερεί η οργανωμένη άσκηση της μη οργανωμένης όσον αφορά την απώλεια βάρους, «σε ένα γυμναστήριο με ένα γυμναστή από πάνω θα τον καθοδηγεί (.) θα του λέει τι να κάνει(.) σίγουρα θα τον βοηθήσει πιο πολύ από το να τρέχει έξω() αλλά πάλι ίσως και τα δύο μαζί(.) γιατί αν δεν έχεις χρόνο να πας στο γυμναστήριο περπατάς μία ώρα έξω(.) κάνεις λίγο τζόκινγκ».

Το βραδινό γεύμα δεν παχαίνει την σωστή ώρα και στη σωστή ποσότητα σύμφωνα με τον Σάκη.

Όσον αφορά τα smart watches θεωρεί πως αποτελούν κίνητρο για τους ασκούμενους. Λέει συγκεκριμένα «δεν ήμουν υπέρ αλλά τώρα είμαι(.) βλέπω ένα κίνητρο στους ασκούμενους(.) βλέπουν τους παλμούς τους(.) βλέπουν τις θερμίδες τους(.) και οπότε ε::: βλέπουν και το ρολόι τους και τρέχουν(.) θέλουν να χάσουν κι άλλο(.) μόνο αυτό; μόνο τόσο έχω κάνει; και μένουν παραπάνω ώρα».

Συμμετέχων: Χάρης

Ημερομηνία συνέντευξης: 31/12/2019

Ο Χάρης είναι 50 ετών, έχει ύψος 1,83 και ζυγίζει 83 κιλά. Τελείωσε τις σπουδές του στο ΤΕΦΑΑ Σερρών του ΑΠΘ ΤΟ 1992. Είναι έγγαμος και έχει μία κόρη.

Δεν παρακολούθησε μάθημα διατροφής στο πανεπιστήμιο.

Από μικρή ηλικία του άρεσε να γυμνάζεται μόνος του. Ήταν πάντα λεπτός και γυμνασμένος. Σε ηλικία 19 έως 25 ετών προσπάθησε να αυξήσει την μυϊκή του μάζα κάνοντας βάρη και παίρνοντας πρωτεϊνούχα σκευάσματα «σε νορμάλ ποσότητες ούτως ώστε να αυξήσω κατά ένα μικρό ποσοστό την μυϊκή μου μάζα[...] είδα αποτέλεσμα αλλά:: για να μπορέσω να δω επιπλέον αποτέλεσμα έπρεπε να αυξήσω ή τις θερμίδες μου ή τις δόσεις των πρωτεϊνών (.) των σκευασμάτων πράγμα το οποίο δεν το ήθελα».

Έπαιζε τένις εκείνα τα χρόνια, οπότε είδε και διαφορά στο παιχνίδι του, στην απόδοση.

Σε γυμναστήρια πήγαινε από την ηλικία των 16 ετών σαν ασκούμενος και άρχισε να εργάζεται στο χώρο των γυμναστηρίων μετά το πανεπιστήμιο. Δεν κάνει ομαδικά μαθήματα, είναι personal trainer και όπως λέει «δίνω ατομικά προγράμματα στον εκάστοτε αθλούμενο – πελάτη (.) ο οποίος θέλει:: ανάλογα με το τι θέλει να κάνουμε θέλει αδυνάτισμα(.) θέλει υπερτροφία(.) θέλει συντήρηση(.) θέλει ταχυδύναμη του δίνω εξειδικευμένα προγράμματα».

Όσον αφορά την εικόνα του γυμναστή λέει «φυσικά και πρέπει ο γυμναστής να φαίνεται γυμνασμένος αλλά όχι(.) όχι υπερβολικά γυμνασμένος() τι σημαίνει αυτό; δεν μπορεί να είσαι τούμπανο υπερτροφικός(.) γιατί μετά σε βλέπουν τα παιδιά που είναι πελάτες και βλέπουν ότι δεν μπορούν να σε φτάσουν(.) έτσι; αυτό δημιουργεί κάποια ανισορροπία όσον αφορά τη σχέση πελάτη και trainer(.) οπότε πιστεύω ότι μία νορμάλ μυϊκή υπερτροφία στο γυμναστή(.) είναι το ιδανικότερο».

Παντρεμένος, η γυναίκα του «προσέχει τη διατροφή της και γυμνάζεται» και η 12χρονη κόρη τους κάνει πρωταθλητισμό στην καλλιτεχνική κολύμβηση, «ένα άθλημα απαιτητικό τόσο σε άσκηση όσο και σε διατροφή». Η διατροφή που κάνει τώρα ο Χάρης «περιέχει τα πάντα από όλες τις ομάδες τροφίμων(.) κρέας τα πάντα(.) και φυτική πρωτεΐνη και ζωική πρωτεΐνη και τη σαλάτα μας και τα γαλακτοκομικά μας(.) όλα όμως με μέτρο». Μαγειρεύει κυρίως η γυναίκα του και τρώνε έξω μία με δύο φορές το δεκαπενθήμερο. Δεν καπνίζει και πίνει αλκοόλ κοινωνικά. Όσον αφορά τη γυμναστική που κάνει για τον εαυτό του «τώρα πλέον έχω αλλάξει τρόπο άσκησης(.)

εδώ και 3-4 χρόνια έχω βγει στην ύπαιθρο(.) έφυγα από τους τέσσερις τοίχους του γυμναστηρίου και έχω έρθει σε άμεση επαφή με την ύπαιθρο() κάνω ποδηλασία σε συνδυασμό με ασκήσεις τύπου crossfit(.) διαλειμματική με διαφορετική τεχνική». Δεν παίρνει συμπληρώματα πέρα από μία πολυβιταμίνη και βιταμίνη c.

Όσον αφορά τη διατροφή της κόρης του λέει «από το σύλλογο δεν μας έχουν δώσει σε χαρτί ε::: σε έντυπη μορφή κάποια διατροφή(.) μας έχουν δώσει κάποιες μικρό κατευθύνσεις[...] και εμείς την παροτρύνουμε ούτως ώστε να μην ξεφεύγει(.) ειδικά στα γλυκά[...].ισορροπούμε τους υδατάνθρακες μέχρι ένα σημείο(.) χωρίς όμως να της λέμε δεν θα φας καθόλου». Στο σύλλογο της κάνουν 2-3 φορές το χρόνο λιπομέτρηση και όπως επισημαίνει «σε μερικά κοριτσάκια ρε παιδί μου αποτελεί μία καθημερινότητα (.) κάποια άλλα όμως κοριτσάκια έτσι; το παίρνουν λίγο πιο σοβαρά το θέμα(.) της λιπομέτρησης(.) ειδικά αν ξεφύγειοπότε εμείς σαν γονείς είμαστε αρωγοί(.) προσπαθούμε να την πείσουμε ότι και αν ξεφύγει μια-δυο ποσοστιαίες μονάδες στο λίπος αυτό δεν σημαίνει και τίποτα(.) μην ξεχνάμε ότι είναι και σε αναπτυξιακή ηλικία». Οι πληροφορίες που έχει για τη διατροφή προέρχονται «κυρίως internet η πληροφόρηση και περιοδικών(.) και του έντυπου τύπου(.) αλλά ένα 70% πλέον είναι μέσα από το ίντερνετ γιατί μπορείς να βρεις πολυποίκιλες απόψεις όσον αφορά το θέμα της διατροφής() και φυσικά τα έχεις μπροστά στα χέρια σου(.) μπροστά μάτια σου(.) ανά πάσα στιγμή(.) μπορείς να δεις τις νέες εξελίξεις και τις τάσεις που υπάρχουν στο θέμα της διατροφής».

Από την εμπειρία του στα γυμναστήρια υποστηρίζει πως «οι γυναίκες θέλουν αδυνάτισμα και σύσφιξη τοπικά() οι άντρες ως επί το πλείστον θέλουν αύξηση της μυϊκής μάζας(.) υπερτροφία ε::: κατά ένα μεγάλο ποσοστό γύρω στο 60 με 65%(.) και το υπόλοιπο θέλουν αδυνάτισμα» και συνεχίζει «μπορώ να πω οι γυναίκες είναι ένα κλικ πιο δύσκολες από τους άντρες() γιατί κάποιες στιγμές έχουν ε::: κάποιες παράλογες απαιτήσεις όσον αφορά το σώμα τους () του είδους φέρ' ειπείν να βγάλω κιλά από την κοιλιά να τα βάλω στους γλουτούς(.) ε::: κάτι παράλογα πράγματα που δεν μπορούν να γίνουν ούτε σε ένα μήνα ούτε σε δύο μήνες() πρέπει να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης και διατροφής για ένα εύλογο χρονικό διάστημα ούτως ώστε να δουν ένα αποτέλεσμα(.) όταν λέμε εύλογο τουλάχιστον για 6 μήνες(.) πράγμα το οποίο δεν έχουν την υπομονή πολλές αλλά και πολλοί(.) λέω και για τους άντρες τώρα(.) για αυτό και δεν βλέπουν πάντα τα επιθυμητά αποτελέσματα».

Ο Χάρης πιστεύει πως «πρέπει η διατροφή ή μάλλον η σωστή διατροφή να γίνει τρόπος ζωής». Οι συμβουλές που δίνει στους/στις ασκούμενους/ες είναι «γενικές συμβουλές οι οποίες ισχύουν για όλους() 4 με 5 γεύματα την ημέρα(.) δεν παραλείπουμε γεύμα(.) δεν αφήνουμε πολλές ώρες το στομάχι κενό(.) γιατί στην ουσία αυτό δημιουργεί αρνητικό μεταβολισμό(.) δεν παραλείπουμε το πρωινό(.) δεν παραλείπουμε μεσημεριανό, μικρό βραδινό(.) έστω και με λίγες θερμίδες και δεν παραλείπουμε φυσικά να πίνουμε αρκετά υγρά». Η απώλεια κιλών σύμφωνα με τον Χάρη έρχεται «και με τη μείωση των θερμίδων αλλά και με την κατανάλωση πιο ποιοτικών θερμίδων() πιο ποιοτικών τροφών(.) γιατί άλλο είναι να τρώνε 3.000 θερμίδες από junk food και άλλο 3.000 θερμίδες από ποιοτικές τροφές(.) είναι τελείως διαφορετικά πράγματα». Για αύξηση μυϊκής μάζας «προτείνω φυσικά::: αύξηση των πρωτεϊνών και των ποιοτικών υδατανθράκων(.) έτσι; γιατί στην ουσία ο συνδυασμός αυτός δημιουργεί υπερτροφία(.) και::: όταν δεν βλέπουν κάποια αποτελέσματα μέσω της διατροφής(.) τους παραπέμπω και για κάποιο συμπλήρωμα πρωτεϊνούχο».

Πιστεύει πως στην απώλεια βάρους είναι σημαντικότερη η διατροφή της άσκησης αλλά, «το θέμα είναι πώς θα πείσεις τον αθλούμενο είτε να μειώσει τις θερμίδες του(.) είτε να παίρνει πιο ποιοτικές θερμίδες(.) γιατί είμαστε Έλληνες είμαστε καλοφαγάδες». Και όσον αφορά τη γυμναστική τονίζει πως «παιζει ρόλο το τι είδος γυμναστικής θα κάνεις (.) γιατί βλέπω έναν ασκούμενο στο γυμναστήριο να κάνει ένα σετ και μετά από 5 λεπτά να κάνει το δεύτερο σετ(.) δεν θα χάσει ποτέ() έτσι;» και για τη διατήρηση της απώλειας βάρους «εκεί πλέον πρέπει να μας γίνει τρόπος ζωής και η διατροφή αλλά και η γυμναστική() εάν βαρεθούμε τη μορφή άσκησης που έχουμε(.) πρέπει να βρούμε μία άλλη μορφή άσκησης η οποία να μας ικανοποιεί». Θεωρεί ότι ένας συνδυασμός αερόβιας και διαλειμματικής άσκησης είναι ιδανικός για μεγαλύτερη απώλεια βάρους. Μία υγιεινή διατροφή σύμφωνα με τον Χάρη περιέχει «ποιοτικές θερμίδες» απ' όλες τις ομάδες τροφίμων, κρέας, ψάρι, ποιοτικό υδατάνθρακα, ξηρούς καρπούς, λάδι και τονίζει την αξία της φυτικής πρωτεΐνης «όσον αφορά την πρωτεϊνική πρόσληψη σε φυτική πρωτεΐνη(.) μπορείς να δεις πραγματικά διαφορά σε μυϊκή μάζα και σε ενέργεια». Επισημαίνει τη σημασία του να γίνει η υγιεινή διατροφή «τρόπος ζωής (.) αυτό σημαίνει θα το κάνω(.) αυτή είναι η διατροφή μου(.) και θα το κάνω εσαεί(.) για να δω πραγματικά ένα καλό αποτέλεσμα στο σώμα και στην υγεία μου και στην ευεξία μου».

Πιστεύει πως ένας αθλητής πέρα από μία καλή διατροφή και πάντα ανάλογα με το άθλημα του, θα χρειαστεί «σίγουρα ένα συμπλήρωμα(.) είτε σε υδατάνθρακα είτε σε πρωτεΐνη είτε σε συνδυασμό με αμινοξέα(.) σίγουρα θα χρειαστεί αλλά πάλι έτσι; όχι σε υπερβολικές ποσότητες».

Όσον αφορά τα συμπληρώματα διατροφής λέει «στους πελάτες μου όταν με προσεγγίζουν για το δια ταύτα(.) ναι τους συστήνω(.) υπάρχει μία λίστα ((στο γυμναστήριο)) με συμπληρώματα () πρωτεϊνούχα και βιταμινούχα και λιποδιαλύτες φυσικά(.) ειδικά στις γυναίκες αυτό που δίνουμε είναι λιποδιαλύτες και διουρητικά (.) για να μπορέσουν να βγάλουν από πάνω τα περιττά υγρά(.) που σίγουρα η γυναίκα έχει λίγο παραπάνω από ότι οι άντρες». Για τη αποτελεσματικότητα των συμπληρωμάτων «ναι έχουν αποτέλεσμα αλλά πάντα σε συνδυασμό με άσκηση και διατροφή() για να δεις μεγιστοποίηση του αποτελέσματος(.) αν δεν τα συνδυάσεις με αυτά (.) το αποτέλεσμα θα είναι μικρό».

Όσον αφορά τη σύγκριση ανάμεσα στην οργανωμένη άσκηση και στη μη οργανωμένη πιστεύει ότι « η οργανωμένη άσκηση σου δίνει ένα επιπλέον κίνητρο ούτως ώστε να πας και να ασχοληθείς(.) να γυμναστείς() στην ανοργάνωτη άσκηση μπορεί κάποιος να μη θέλει να πάει(.) ή να μη θέλει να πάει ο φίλος σου(.) οπότε να σκεφτείς δεν πάει αυτός δεν πάω και εγώ() αλλά και όταν έχεις έναν trainer από πάνω ή όταν τέλος πάντων έχεις πληρώσει και μία συνδρομή σε ένα γυμναστήριο(.) αυτό το βλέπεις εντός εισαγωγικών και σαν δέσμευση(.) αν και δεν θα έπρεπε να είναι(.) θα πάω γυμναστήριο(.) η δέσμευση πρέπει να βγαίνει από μέσα μας(.) δηλαδή τι σημαίνει αυτό; να έχουμε::: να είμαστε εσωτερικά παρακινούμενοι ούτως ώστε να πηγαίνουμε γυμναστήριο ε::: να βρίσκουμε τον trainer(.) να μας δίνει τις σωστές συμβουλές για να δούμε φυσικά μακροπρόθεσμα ένα πολύ καλό αποτέλεσμα στο σώμα μας και στην υγεία μας».

Από την εμπειρία του θεωρεί τις «χημικές-πρωτεϊνικές δίαιτες» βραχυπρόθεσμα αποτελεσματικές, «είναι δίαιτες αστραπή(.) οι οποίες ναι μεν σου αφαιρούν βάρος(.) αλλά αυτό το βάρος πολλές φορές είναι::: στην αρχή είναι από υγρά(.) μετά είναι από λίπος αλλά χάνεις και μυϊκή μάζα() ένα μεγάλο μειονέκτημα σε αυτές τις χημικές (.) πρωτεϊνικές δίαιτες οι οποίες δηλαδή τι κάνουν; ναι μεν σου αφαιρούν βάρος αλλά επειδή δεν μπορείς να τις κρατήσεις εσαεί(.) επανέρχεσαι στις παλιές σου διατροφικές συνήθειες που αυτό πολλές φορές έχει σαν άμεσο αποτέλεσμα να ξαναβάλεις τα κιλά(.)

και ίσως και λίγο παραπάνω[...] αν δεν γίνει τρόπος ζωής η ισορροπημένη διατροφή(.)
όποιες δίαιτες και να κάνεις μπροστά στην ολοκληρωμένη διατροφή χωλαίνουν όλες».
Παρόλο που ο ίδιος δεν χρησιμοποιεί smart watch, θεωρεί πως αποτελούν κίνητρο για
κάποιους να ξεπεράσουν τον εαυτό τους οπότε λέει ναι στην εισβολή της τεχνολογίας
στην άσκηση.