

1ο Φροντιστήριο

Μέθοδοι ανάλυσης της σύστασης σώματος

Ημερομηνία: Παρασκευή 18 Οκτωβρίου 2019

Ώρα: 10:00-12:30

Τόπος: Capsis Hotel, Θεσσαλονίκη

Αριθμός συμμετεχόντων: Μέχρι 30

Υπεύθυνη φροντιστηρίου: Ανατολή Πετρίδου, PhD, ΕΔΙΠ, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Διδάσκοντες

- Δρ Ανατολή Πετρίδου, ΕΔΙΠ, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ
- Δρ Σουζάνα Παπαδοπούλου, επίκουρη καθηγήτρια, Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος
- Δρ Σουζάνα Συμεωνίδου, ΕΕΠ, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ
- Αμαλία Φραγκιαδάκη, συνεργάτρια στο Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

Συνοπτική παρουσίαση του φροντιστηρίου

Η σύσταση σώματος συνδέεται με την υγεία και την απόδοση του ανθρώπου και η βελτίωσή της αποτελεί έναν από τους κύριους λόγους ενασχόλησης με την άσκηση. Στόχος του φροντιστηρίου είναι η εκπαίδευση στην ανάλυση και αξιολόγηση της σύστασης σώματος. Στο φροντιστήριο θα παρουσιαστούν τα μοντέλα της σύστασης σώματος, η χρησιμότητα της ανάλυσής της, οι μέθοδοι ανάλυσης της σύστασης σώματος με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα καθεμιάς, καθώς και σημεία προσοχής κατά την ανάλυση της σύστασης σώματος. Αρχικά θα παρουσιαστεί το θεωρητικό υπόβαθρο της σύστασης σώματος κι έπειτα θα παρουσιαστούν οι ευρύτερα διαδεδομένες και πιο εύχρηστες μέθοδοι ανάλυσης της σύστασης σώματος, όπως είναι η λιπομέτρηση με βιοηλεκτρική εμπέδηση και η λιπομέτρηση με τη μέθοδο των δερματοπτυχομετρήσεων. Θα ακολουθήσει πρακτική εφαρμογή των παραπάνω μεθόδων.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες/-ουσες, μετά την ολοκλήρωση του φροντιστηρίου, θα είναι σε θέση να:

- Περιγράφουν τη σύσταση του ανθρώπινου σώματος.
- Απαριθμούν τις βασικές μεθόδους ανάλυσης της σύστασης σώματος.
- Διακρίνουν τα σημεία προσοχής κατά την ανάλυση της σύστασης σώματος.
- Εκτιμούν και διακρίνουν το σπλαγχνικό από το υποδόριο κοιλιακό λίπος.
- Εφαρμόζουν λιπομέτρηση με βιοηλεκτρική εμπέδηση και με τη μέθοδο των δερματοπτυχομετρήσεων.
- Αξιολογούν τα αποτελέσματα της ανάλυσης σύστασης σώματος.

Πρόγραμμα

- Παρουσίαση μοντέλων της σύστασης σώματος
- Παρουσίαση μεθόδων ανάλυσης της σύστασης σώματος
- Πρακτική άσκηση από τους συμμετέχοντες