



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΓΝΩΣΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΕΦΑΑ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»**

**Παναγιωτοπούλου Ελένη
Πατεράκη Κωνσταντίνα**

**Επιβλέπουσα: Μαρία Μαράκη,
Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής, Αθλητικής Απόδοσης και
Υγείας**

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024

© Copyright

Παναγιωτοπούλου Ελένη
Πατεράκη Κωνσταντίνα

Σημείωμα Συγγραφέων

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί πτυχιακή εργασία που συντάχθηκε για το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του ΤΕΦΑΑ στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Σεπτέμβριο του 2024.

Οι συγγραφείς βεβαιώνουν ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων –όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο-, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

ΓΝΩΣΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΕΦΑΑ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα μελέτη εξέτασε τις γνώσεις αθλητικής διατροφής μεταξύ 301 φοιτητών του 1ου και 4ου έτους σπουδών της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθήνας, ανδρών και γυναικών, χρησιμοποιώντας έγκυρο ερωτηματολόγιο. Παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στις γνώσεις διατροφής, με τους φοιτητές του 4ου έτους να έχουν υψηλότερη συνολική βαθμολογία από αυτή των φοιτητών του 1ου έτους. Όπως ήταν αναμενόμενο, η παρακολούθηση μαθήματος διατροφής συνδέθηκε με υψηλότερη κατανόηση της διατροφής, καθώς οι φοιτητές που παρακολούθησαν το συγκεκριμένο μάθημα είχαν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες στις γενικές ερωτήσεις διατροφής και ερωτήσεις που αφορούν Αθλητές-Αθλητισμός. Επιπλέον, οι φοιτητές ειδικότητας Άσκησης Ευρωστίας και Υγείας είχαν περισσότερες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με τις υπόλοιπες ειδικότητες. Η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις γνώσεις αθλητικής διατροφής μεταξύ ανδρών και γυναικών, αν και οι γυναίκες είχαν ελαφρώς υψηλότερες βαθμολογίες στις γενικές ερωτήσεις διατροφής. Οι μη ενεργοί αθλητές παρουσίασαν υψηλότερες βαθμολογίες τόσο στις γενικές όσο και στις ερωτήσεις αθλητικής διατροφής σε σύγκριση με τους ενεργούς αθλητές. Επίσης, φάνηκε ότι οι φοιτητές που συμμετέχουν σε αερόβια αθλήματα είχαν τις καλύτερες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με αυτούς που ασχολούνται με μεικτά αθλήματα. Συνολικά, η έρευνα επισημαίνει την ανάγκη για περαιτέρω μελέτες και εκπαιδευτικά προγράμματα για τη βελτίωση των γνώσεων των φοιτητών Σχολών Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στην αθλητική διατροφή.

Λέξεις κλειδιά: αθλητική διατροφή, φοιτητές, εκπαίδευση, ειδίκευση, ερωτηματολόγιο, γνώσεις διατροφής, επίπεδο σπουδών, φύλο, αθλητική δραστηριότητα, προπονητές, ΤΕΦΑΑ, αθλητές.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη	iii
Πίνακας Περιεχομένων	v
Κατάλογος Πινάκων	vi
Κατάλογος Συντομογραφιών	vi

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1.	Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος	3
1.2.	Σημασία της έρευνας	4
1.3.	Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις	4
1.4.	Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας	7

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1.	Η Σημασία της Διατροφής στην Αθλητική Απόδοση	8
2.2.	Γνώσεις Προπονητών στην Αθλητική Διατροφή	10

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1.	Σχεδιασμός της έρευνας	13
3.2.	Επιλογή δείγματος	14
3.3.	Διαδικασία συλλογής δεδομένων	14
3.4.	Εργαλεία	15
3.5.	Στατιστική Ανάλυση	17

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1.	Περιγραφικά Στατιστικά	18
4.2.	Αξιολόγηση Γνώσεων Διατροφής	18
4.3.	Σύγκριση Γνώσεων Μεταξύ Διαφορετικών Ομάδων Φοιτητών	20

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

5.1.	Ερμηνεία Αποτελεσμάτων	22
------	------------------------	----

5.2.	Συγκριτική Ανάλυση με τη Βιβλιογραφία	23
5.3.	Εφαρμογές των Αποτελεσμάτων	23
5.4.	Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα	24

VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

6.1.	Ανακεφαλαίωση	25
6.2.	Συμπεράσματα	25
6.3.	Προτάσεις	26

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

27

VIII ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

33

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 2.1. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας: Γνώσεις προπονητών πάνω στην αθλητική διατροφή. 11

Πίνακας 4.1. Ανάλυση Μέσων Όρων Βαθμολογιών Στις Ερωτήσεις που αφορούν Αθλητές-Αθλητισμός και Γενικών Ερωτήσεων Διατροφής Ανά Έτος Σπουδών, Φύλο, Ενεργό Αθλητή, Κατηγορία Αθλήματος και Άλλες Μεταβλητές 19

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΡΑΦΙΩΝ

ANSKQ: Abridged Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire: Συντομευμένο Ερωτηματολόγιο Γνώσεων Διατροφής για Αθλητισμό

GSNKQ: General Sports Nutrition Knowledge Questionnaire: Ερωτηματολόγιο γενικών γνώσεων αθλητικής διατροφής.

AEY: Άσκηση, Ευρωστία, Υγεία

Σ.Ε.Φ.Α.Α: Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Τ.Ε.Φ.Α.Α: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η τροφή παίζει ζωτικό ρόλο στην επίτευξη της μέγιστης φυσικής κατάστασης και στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης (Amawi, et al. 2023). Η κατάλληλη διατροφή παρέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη μυών, την ενέργεια και την αποκατάσταση μετά από προπονήσεις και αγώνες. Επιπλέον, σωστά επιλεγμένες τροφές μπορούν να βελτιώσουν την αντοχή, τη δύναμη και την ταχύτητα των αθλητών, καθώς και να βοηθήσουν στη μείωση του χρόνου αποκατάστασης και του τραυματισμού. Η εξειδικευμένη διατροφή σε συνδυασμό με το κατάλληλο πρόγραμμα προπόνησης μπορεί να οδηγήσει σε αισθητή βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.

Μια σωστά ισορροπημένη διατροφή παρέχει επαρκή ενέργεια για την καθημερινή λειτουργία του οργανισμού. (Thomas, et al. 2016). Οι υγιεινές τροφές που αποτελούν το κύριο συστατικό μιας ισορροπημένης διατροφής περιλαμβάνουν υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λιπαρά, που παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια για τις καθημερινές δραστηριότητες. Επιπλέον, η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνες και μέταλλα βοηθάει στην ενίσχυση της μεταβολικής λειτουργίας και τη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού. Ωστόσο, η ποσότητα ενέργειας που απαιτείται εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η φύση της δραστηριότητας, ο μεταβολισμός, η ηλικία και το φύλο.

Η αθλητική διατροφή αναφέρεται στην επιλογή τροφίμων και ποτών που παρέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την υποστήριξη της φυσικής δραστηριότητας και τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης (Aragon, et al. 2017). Αυτά τα θρεπτικά συστατικά μπορεί να περιλαμβάνουν υδατάνθρακες για ενέργεια, πρωτεΐνες για την ανάπτυξη των μυών και την αποκατάστασή τους, λιπαρά για την ενίσχυση της μεταβολικής λειτουργίας και βιταμίνες/μέταλλα για τη συνολική υγεία και ευεξία. Η αθλητική διατροφή προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε αθλητή και των στόχων του, λαμβάνοντας υπόψη το είδος και τη διάρκεια της άσκησής του.

Οι διατροφικές γνώσεις αποτελούν κρίσιμο παράγοντα που επηρεάζει τις διατροφικές συμπεριφορές (AlKasasbeh, et al. 2023). Οι άνθρωποι που έχουν γνώσεις σχετικά με τη διατροφή τείνουν να έχουν πιο υγιεινές επιλογές τροφών καθώς και πιο ισορροπημένη διατροφή (Birkenhead, et al. 2015). Επιπλέον, η εκμάθηση και η πληροφόρηση για υγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και στην υιοθέτηση πιο υγιεινών τρόπων ζωής (Boumosleh, et al. 2021). Επομένως, η συνεχής εκμάθηση και ενημέρωση σχετικά με τη διατροφή είναι σημαντική για την υποστήριξη υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών. Μια στρατηγική προσέγγιση για την ενίσχυση της διατροφικής ευαισθητοποίησης μεταξύ των αθλητών περιλαμβάνει την εφαρμογή προγραμμάτων διατροφικής εκμάθησης (Tam, et al. 2019), συμπεριλαμβανομένων ατομικών διατροφικών συμβουλών, ομαδικών εργαστηρίων ή διαδικτυακού εκπαιδευτικού υλικού (Nascimento, et al. 2016).

Η καθοδήγηση για την επίτευξη επαρκούς ενεργειακής πρόσληψης είναι ζωτικής σημασίας για τους αθλητές, καθώς η ανεπάρκεια ενέργειας μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοσή τους και την αποκατάσταση μετά από προπονήσεις και αγώνες. Η καθοδήγηση περιλαμβάνει τον υπολογισμό των ατομικών ενεργειακών αναγκών του κάθε αθλητή βάσει της δραστηριότητάς του, του μεταβολισμού του και άλλων παραγόντων (Kerksick, et al. 2018). Επίσης, περιλαμβάνει την επιλογή και τη διαμόρφωση μιας διατροφικής στρατηγικής που προσαρμόζεται στις ανάγκες του αθλητή, λαμβάνοντας υπόψη την ποσότητα, τον τύπο και το χρονικό διάστημα των δραστηριοτήτων του. Η διατροφική καθοδήγηση μπορεί επίσης να περιλαμβάνει την εκπαίδευση σχετικά με την επιλογή υγιεινών τροφίμων και τη διαχείριση του βάρους για τη βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης και την αποφυγή τραυματισμών (Nascimento, et al. 2016, Patton-Lopez, et al. 2018). Μια προηγούμενη ανασκόπηση (Holway, et al. 2011) έδειξε ότι οι αθλητές στα ομαδικά αθλήματα συχνά αποτυγχάνουν να καλύψουν τις συνιστώμενες απαιτήσεις διατροφικής πρόσληψης. Οι αθλητές που δεν επιτυγχάνουν επαρκή ενεργειακή πρόσληψη και δεν έχουν μια καλά ισορροπημένη πρόσληψη μακροθρεπτικών συστατικών μπορεί να συναντήσουν εμπόδια τόσο στις προπονητικές προσαρμογές όσο και στις διαδικασίες αποκατάστασης (Kerksick, et al. 2018).

Η έλλειψη ενέργειας μπορεί να έχει σοβαρές δυσμενείς επιπτώσεις στην απόδοση ενός αθλητή. Η έλλειψη ενέργειας μπορεί να οδηγήσει σε ανεπαρκή καύση λιπών και γλυκογόνου, που είναι οι κύριες πηγές ενέργειας για την αθλητική δραστηριότητα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα κόπωσης, απώλεια συγκέντρωσης, μειωμένη αντοχή και αυξημένο κίνδυνο τραυματισμών. Επιπλέον, η έλλειψη ενέργειας μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αποκατάσταση μετά από προπόνηση ή αγώνα, μειώνοντας τη δυνατότητα ανάκτησης του οργανισμού. Συνεπώς, η κατανάλωση επαρκούς ενέργειας μέσω της διατροφής είναι ουσιώδης για τη συνεχή υποστήριξη της αθλητικής απόδοσης και την αποφυγή των επιπτώσεων της κόπωσης και της τραυματικής επιβάρυνσης (Kerksick, et al. 2018).

Η παρούσα εργασία έχει ως στόχο τη διερεύνηση γνώσεων των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ σχετικά με την αθλητική διατροφή. Μέσω της συμπλήρωσης ενός ερωτηματολογίου, σκοπός ήταν να αξιολογηθεί το επίπεδο ενημέρωσης των φοιτητών σε θέματα διατροφής που αφορούν την αθλητική δραστηριότητα. Τα ευρήματα αυτής της έρευνας θα προσφέρουν πολύτιμες πληροφορίες για τις ανάγκες εκμάθησης και ενημέρωσης των φοιτητών σε θέματα αθλητικής διατροφής και θα μπορέσουν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της υγείας και της επίδοσης των ίδιων αλλά και μελλοντικά των προπονούμενων τους στον αθλητισμό (Ozdoğan, et al. 2011).

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Η αθλητική διατροφή αποτελεί έναν κρίσιμο παράγοντα για την επίτευξη υψηλών αθλητικών επιδόσεων και την προαγωγή της υγείας των αθλητών (Thomas et al., 2016). Παρ' όλα αυτά, παρατηρείται συχνά ότι οι γνώσεις σε αυτόν τον τομέα είναι ανεπαρκείς, ακόμη και μεταξύ των φοιτητών των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) (Torres-McGehee et al., 2012). Το πρόβλημα έγκειται στο ότι η ελλιπής ή λανθασμένη πληροφόρηση σχετικά με τις αρχές της αθλητικής διατροφής μπορεί να οδηγήσει σε κακές διατροφικές επιλογές, οι οποίες με τη σειρά τους ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά την αθλητική απόδοση, την υγεία και την αποκατάσταση των αθλητών (Burke et al., 2019).

Ειδικότερα, η ανεπάρκεια στην ενεργειακή πρόσληψη και η έλλειψη κατάλληλων θρεπτικών συστατικών μπορεί να μειώσει την ικανότητα των αθλητών να αποδώσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους, να αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμών και να επιβραδύνει την αποκατάσταση μετά από προπονήσεις και αγώνες (Mountjoy et al., 2018).

Η συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία αποσκοπεί στην αξιολόγηση των γνώσεων των φοιτητών ΤΕΦΑΑ όσον αφορά την αθλητική διατροφή, με σκοπό να αναδειχθούν τα υπάρχοντα κενά στην εκπαίδευσή τους. Μέσω αυτής της μελέτης, ερευνάται η ανάγκη για ενίσχυση της διδακτέας ύλης σε θέματα αθλητικής διατροφής στα πανεπιστήμια, προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι οι μελλοντικοί επαγγελματίες στον τομέα της φυσικής αγωγής θα είναι κατάλληλα εξοπλισμένοι με τις γνώσεις που απαιτούνται για την προώθηση της υγείας και της απόδοσης των αθλητών (Heaney et al., 2011).

1.2. Σημασία της έρευνας

Η παρούσα έρευνα στοχεύει στη διερεύνηση των γνώσεων των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ σχετικά με την αθλητική διατροφή και σε πιθανούς παράγοντες που τις επηρεάζουν. Οι πληροφορίες που θα αποκομιστούν θα συμβάλλουν στη δημιουργία στρατηγικών για τη βελτίωση της εκπαίδευσης και ενημέρωσης των φοιτητών σε θέματα αθλητικής διατροφής και την προώθηση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών.

1.3. Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις

Τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα περιλαμβάνουν:

- Ποιο είναι το επίπεδο γνώσεων των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ σε θέματα διατροφής και, ειδικά, αθλητικής διατροφής;
- Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν το επίπεδο γνώσεών τους;

- Υπάρχουν διαφορές στις γνώσεις αθλητικής διατροφής μεταξύ ανδρών και γυναικών φοιτητών;
- Πώς επηρεάζει το έτος φοίτησης τις γνώσεις των φοιτητών σε θέματα αθλητικής διατροφής;
- Ποιες είναι οι διαφορές στις γνώσεις αθλητικής διατροφής μεταξύ φοιτητών με διαφορετικές ειδικότητες;
- Πώς επηρεάζει η ενεργή ενασχόληση με τον αθλητισμό τις γνώσεις των φοιτητών σε θέματα αθλητικής διατροφής;

Οι ερευνητικές υποθέσεις (H_0 : μηδενική υπόθεση, H_1 : εναλλακτική υπόθεση) είναι:

Γνώσεις ανδρών και γυναικών φοιτητών όσον αφορά την διατροφή

- H_0 : Οι άνδρες φοιτητές και οι γυναίκες φοιτήτριες έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά τη διατροφή.
- H_1 : Οι άνδρες φοιτητές και οι γυναίκες φοιτήτριες δεν έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά τη διατροφή.

Γνώσεις ανδρών και γυναικών φοιτητών όσον αφορά την αθλητική διατροφή

- H_0 : Οι άνδρες φοιτητές και οι γυναίκες φοιτήτριες έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά την αθλητική διατροφή.
- H_1 : Οι άνδρες φοιτητές και οι γυναίκες φοιτήτριες δεν έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά την αθλητική διατροφή.

Επίδραση της παρακολούθησης μαθημάτων και σεμιναρίων στις γνώσεις σχετικά με τη διατροφή

- H_0 : Οι φοιτητές που έχουν παρακολουθήσει το μάθημα της Διατροφής έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά τη διατροφή με εκείνους που δεν το έχουν παρακολουθήσει
- H_1 : Οι φοιτητές που έχουν παρακολουθήσει το μάθημα της Διατροφής δεν έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά τη διατροφή με εκείνους που δεν το έχουν παρακολουθήσει

Επίδραση της παρακολούθησης μαθημάτων και σεμιναρίων στις γνώσεις σχετικά με την αθλητική διατροφή

- H₀: Οι φοιτητές που έχουν παρακολουθήσει το μάθημα της Διατροφής έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά την αθλητική διατροφή με εκείνους που δεν το έχουν παρακολουθήσει
- H₁: Οι φοιτητές που έχουν παρακολουθήσει το μάθημα της Διατροφής δεν έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά την αθλητική διατροφή με εκείνους που δεν το έχουν παρακολουθήσει

Επίπεδο γνώσεων ανά έτος σπουδών

- H₀: Οι φοιτητές του τέταρτου έτους σπουδών και άνω έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά τη διατροφή με τους φοιτητές του πρώτου έτους.
- H₁: Οι φοιτητές του τέταρτου έτους σπουδών και άνω δεν έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά τη διατροφή σε σχέση με τους φοιτητές του πρώτου έτους.
- H₀: Οι φοιτητές του τέταρτου έτους σπουδών και άνω έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά την αθλητική διατροφή με τους φοιτητές του πρώτου έτους.
- H₁: Οι φοιτητές του τέταρτου έτους σπουδών και άνω δεν έχουν ισοδύναμες γνώσεις όσον αφορά την αθλητική διατροφή σε σχέση με τους φοιτητές του πρώτου έτους.

Επίπεδο γνώσεων ανά ειδικότητα

- H₀: Οι φοιτητές διαφορετικών ειδικοτήτων έχουν ισοδύναμο επίπεδο γνώσης σε θέματα διατροφής.
- H₁: Οι φοιτητές διαφορετικών ειδικοτήτων δεν έχουν ισοδύναμο επίπεδο γνώσης σε θέματα διατροφής.
- H₀: Οι φοιτητές διαφορετικών ειδικοτήτων έχουν ισοδύναμο επίπεδο γνώσης σε θέματα αθλητικής διατροφής.
- H₁: Οι φοιτητές διαφορετικών ειδικοτήτων δεν έχουν ισοδύναμο επίπεδο γνώσης σε θέματα αθλητικής διατροφής.

Επίπεδο γνώσεων ανάλογα με την ενεργή ενασχόληση με τον αθλητισμό

- H_0 : Οι φοιτητές που ασχολούνται ενεργά με τον αθλητισμό έχουν ισοδύναμες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με τους φοιτητές που δεν ασχολούνται ενεργά με αθλητισμό.
- H_1 : Οι φοιτητές που ασχολούνται ενεργά με τον αθλητισμό δεν έχουν ισοδύναμες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με τους φοιτητές που δεν ασχολούνται ενεργά με αθλητισμό.
- H_0 : Οι φοιτητές που ασχολούνται ενεργά με τον αθλητισμό έχουν ισοδύναμες γνώσεις αθλητικής διατροφής σε σύγκριση με τους φοιτητές που δεν ασχολούνται ενεργά με αθλητισμό.
- H_1 : Οι φοιτητές που ασχολούνται ενεργά με τον αθλητισμό δεν έχουν ισοδύναμες γνώσεις αθλητικής διατροφής σε σύγκριση με τους φοιτητές που δεν ασχολούνται ενεργά με αθλητισμό.

1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

1. Πληθυσμός και Δείγμα:

- Η μελέτη περιλάμβανε δείγμα 301 φοιτητών/ φοιτητριών που διένυαν το 1ο έτος και 4ο έτος σπουδών και άνω .
- Από το δείγμα τα 147 ήταν αγόρια στο Α έτος (85) και Δ έτος ή μεγαλύτερο (62) και 154 κορίτσια στο Α έτος (88) και Δ έτος ή μεγαλύτερο (66).
- Δεν πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις, όσον αφορά τη σωματική τους κατάσταση και τα στοιχεία βασίστηκαν στη δική τους δήλωση.

2. Γεωγραφική Περιοχή:

- Η έρευνα διεξήχθη στο ΤΕΦΑΑ της Αθήνας περιορίζοντας έτσι τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων σε διεθνές επίπεδο.

3. Χρονικό Πλαίσιο:

- Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια του εαρινού ακαδημαϊκού εξαμήνου, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τα ευρήματα,

καθώς οι γνώσεις και οι αντιλήψεις των φοιτητών μπορεί να μεταβάλλονται με την πάροδο του χρόνου και την πρόοδο των σπουδών τους.

4. Μέθοδοι Συλλογής Δεδομένων:

- Χρησιμοποιήθηκε συγκεκριμένη μεθοδολογία, ερωτηματολόγια, για τη συλλογή των δεδομένων. Η μέθοδος αυτή, αν και χρήσιμη, έχει περιορισμούς όπως η υποκειμενικότητα των απαντήσεων και η δυνατότητα μεροληψίας στις πιθανές προκαταλήψεις τους κατά την απάντηση των ερωτηματολογίων.

5. Παράγοντες Εξέτασης:

- Η έρευνα εξέτασε συγκεκριμένους παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάζουν τις γνώσεις των φοιτητών, όπως το φύλο, το έτος φοίτησης, η ειδικότητα, η ενεργή ενασχόληση με τον αθλητισμό. Δεν εξετάστηκαν άλλοι παράγοντες όπως η οικονομική κατάσταση, το κοινωνικό υπόβαθρο ή οι διατροφικές συνήθειες.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1. Η Σημασία της Διατροφής στην Αθλητική Απόδοση

Η διατροφή αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, επηρεάζοντας σημαντικά την ικανότητα του αθλητή να εκτελεί στο μέγιστο των δυνατοτήτων του. Η σωστή διατροφή όχι μόνο ενισχύει την αντοχή και την απόδοση, αλλά επίσης συμβάλλει στην ταχύτερη ανάρρωση και στην πρόληψη των τραυματισμών (Ivy & Portman, 2004).

Η βασική λειτουργία της διατροφής στην αθλητική απόδοση είναι η παροχή ενέργειας. Οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες παρέχουν τα καύσιμα που χρειάζεται το σώμα για την άσκηση. Οι υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή ενέργειας για έντονες και παρατεταμένες δραστηριότητες. Η επαρκής πρόσληψη

υδατανθράκων πριν από την άσκηση μπορεί να αυξήσει τα αποθέματα γλυκογόνου στους μυς και να βελτιώσει την απόδοση (Maughan & Burke, 2012).

Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για την αποκατάσταση και την αναδόμηση των μυών μετά την άσκηση. Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης βοηθά στην επιδιόρθωση των μικροτραυματισμών που προκαλούνται κατά τη διάρκεια της άσκησης και προάγει την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας (Rodriguez et al., 2009). Η λήψη πρωτεΐνης σε συνδυασμό με υδατάνθρακες μετά την άσκηση μπορεί να επιταχύνει την ανάρρωση και να βελτιώσει την προσαρμογή του οργανισμού στην προπόνηση (Jeukendrup, 2014)..

Η ενυδάτωση είναι ζωτικής σημασίας για την αθλητική απόδοση. Η απώλεια υγρών μέσω του ιδρώτα μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση, η οποία μειώνει την αντοχή, αυξάνει την κόπωση και επηρεάζει τη θερμορύθμιση του σώματος. Είναι σημαντικό οι αθλητές να πίνουν αρκετό νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση για να διατηρούνται ενυδατωμένοι και να διασφαλίζουν την καλή λειτουργία του οργανισμού τους (Sawka et al., 2007).

Τα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως οι βιταμίνες και τα μέταλλα, παίζουν σημαντικό ρόλο στην αθλητική απόδοση. Ο σίδηρος, για παράδειγμα, είναι απαραίτητος για τη μεταφορά του οξυγόνου στους μυς, ενώ το μαγνήσιο και το ασβέστιο συμβάλλουν στη μυϊκή σύσπαση και τη νευρική λειτουργία. Η έλλειψη αυτών των θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη απόδοση και αυξημένο κίνδυνο τραυματισμών (Clark & Mach, 2016).

Η διατροφή πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση πρέπει να σχεδιάζεται προσεκτικά για την επίτευξη βέλτιστων αποτελεσμάτων. Πριν την άσκηση, είναι σημαντικό να καταναλώνεται ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες και χαμηλό σε λιπαρά, το οποίο θα παρέχει την απαραίτητη ενέργεια χωρίς να προκαλεί δυσφορία. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ειδικά αν αυτή διαρκεί πάνω από μία ώρα, η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων υδατανθράκων μπορεί να διατηρήσει τα επίπεδα ενέργειας. Μετά την άσκηση, η κατανάλωση ενός γεύματος ή σνακ που συνδυάζει πρωτεΐνες και υδατάνθρακες μπορεί να επιταχύνει την αποκατάσταση των μυών και την αναπλήρωση των ενεργειακών αποθεμάτων (Kerksick et al., 2018).

Η σωστή διατροφή είναι κρίσιμη για την επίτευξη βέλτιστης αθλητικής απόδοσης. Οι αθλητές πρέπει να δίνουν προσοχή στην ποσότητα και την ποιότητα των τροφών που καταναλώνουν, εξασφαλίζοντας ότι λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (Thomas et al., 2016). Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους, να μειώσουν τον κίνδυνο τραυματισμών και να βελτιώσουν τη συνολική τους υγεία.

2.2. Γνώσεις Προπονητών στην Αθλητική Διατροφή

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε με στόχο την ανεύρεση επιστημονικών μελετών που σχετίζονται με τις γνώσεις προπονητών, αθλητών και φοιτητών ΤΕΦΑΑ πάνω στην αθλητική διατροφή. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας έγινε στις βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar. Χρησιμοποιήθηκαν συγκεκριμένες λέξεις-κλειδιά, όπως "athlete's and coaches' knowledge", "knowledge of physical education university students", καθώς και τα ερωτηματολόγια ANSQK και GNSQK. Οι βασικές λέξεις-κλειδιά, όπως, "sports nutrition", "knowledge" και "questionnaire" συνδυάστηκαν με όλες τις υπόλοιπες για την εξασφάλιση μιας ολοκληρωμένης αναζήτησης.

Η πρόσβαση στα άρθρα για πλήρη ανάγνωση πραγματοποιήθηκε μέσω του συστήματος VPN του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, διασφαλίζοντας έτσι την πρόσβαση σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πηγές.

Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης συνοψίζονται στον Πίνακα 2.1 και αναλύονται διεξοδικά στις επόμενες ενότητες της εργασίας, παρέχοντας μια ολοκληρωμένη εικόνα των τρεχουσών γνώσεων και των παραγόντων που επηρεάζουν την αθλητική διατροφή στους φοιτητές ΤΕΦΑΑ.

Πίνακας 2.1. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας: Γνώσεις προπονητών πάνω στην αθλητική διατροφή.

Μελέτη	Εξεταζόμενοι	Εργαλεία	Σημαντικά ευρήματα
Bauhaus, et al. 2023	84 αθλητές και προπονητές, 31 φοιτητές διατροφολογίας (Γερμανία)	GSNKQ-AC ¹	Φοιτητές διατροφολογίας είχαν υψηλότερη βαθμολογία από αθλητές/προπονητές (77% vs. 62%, $p<0.001$).
Botsis, et al. 2015	21 προπονητές NCAA D-I ² (Ηνωμένες Πολιτείες)	Ερωτηματολόγιο από την Caryn Zinn	Μόνο ένας προπονητής είχε βαθμολογία >70%. Ενώ οι υπόλοιποι είχαν μέσο όρο =55%).
Cockburn, et al. 2014	163 προπονητές (Αγγλία)	Ερωτηματολόγιο γνώσεων αθλητικής διατροφής	Οι προπονητές απάντησαν σωστά στο $60.3 \pm 10.5\%$ των ερωτήσεων.
Corley, et al. 1990	296 προπονητές από πανεπιστήμια στη Βόρεια Καρολίνα	Ερωτηματολόγιο γνώσεων διατροφής	Το 70% των 15 ερωτήσεων απαντήθηκαν σωστά από τους προπονητές. Ωστόσο, μόνο το ένα τρίτο των προπονητών δήλωσε ότι είχε υψηλό βαθμό βεβαιότητας για την ορθότητα των απαντήσεών τους.
Couture, et al. 2015	47 προπονητές Λυκείου στη μεγαλύτερη περιοχή του Κεμπέκ	Ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές γνώσεις και πρακτικές των προπονητών	Μέση βαθμολογία 68.4%. Λιγότερο από 30% των προπονητών είχαν σωστές απαντήσεις σε γενικές ερωτήσεις διατροφής. Συμμετέχοντες με πανεπιστημιακή εκπαίδευση σκόραραν υψηλότερα από τους άλλους (73,3% έναντι 63,3%, $p < .05$).
Danaher & Curley, 2014	5 προπονητές	Ερωτηματολόγιο γνώσεων διατροφής και συνεντεύξεις.	Οι προπονητές είχαν χαμηλές γνώσεις αλλά έκαναν συστάσεις διατροφής στους αθλητές τους.
Elsahoryi, et al. 2021	3636 αθλητές και προπονητές (Ιορδανία)	Abridged Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire (ANSKQ ³) μεταφρασμένο στα αραβικά.	88.3% χαμηλό επίπεδο γνώσεων (<50% σωστές απαντήσεις).
Heikkilä, et al. 2018	312 αθλητές και 94 προπονητές (Φινλανδία)	Ερωτηματολόγιο διατροφής 79 ερωτήσεων	Προπονητές 81% σωστές απαντήσεις, αθλητές 73%. Χαμηλές γνώσεις για συμπληρώματα και συστάσεις για αντοχή.

Juzwiak, et al. 2004	55 προπονητές στην περιφέρεια του Σάο Πάολο, Βραζιλία	Ερωτηματολόγιο 3 τμημάτων για δημογραφικά χαρακτηριστικά, διατροφικές συστάσεις και διατροφικές γνώσεις.	Οι συμμετέχοντες απάντησαν σωστά σε 70% των ερωτήσεων γνώσεων διατροφής, χωρίς σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφόρων αθλημάτων ($p = .61$).
Rockwell, et al. 2001	53 προπονητές (Ηνωμένες Πολιτείες)	Ερωτηματολόγιο γνώσεων διατροφής	67% σωστές απαντήσεις. Προπονητές με >15 χρόνια εμπειρίας υψηλότερη βαθμολογία.
Torres-McGehee, et al. 2012	Αθλητές ($n = 185$), προπονητές ($n = 131$), αθλητικοί εκπαιδευτές (AT ⁴ , $n = 192$) και ειδικοί ενδυνάμωσης και προετοιμασίας (SCSs ⁵ , $n = 71$) από το National Collegiate Athletic Association Division I, II και III στις Ηνωμένες Πολιτείες	Ερωτηματολόγιο γνώσεων για βασική διατροφή, συμπληρώματα και απόδοση, διαχείριση βάρους και ενυδάτωση	Οι συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο βαθμολογίας 68.5% σε όλους τους τομείς. Οι ATs (77.8%) και οι SCSs (81.6%) είχαν τις υψηλότερες μέσες βαθμολογίες. Επαρκής γνώση διατροφής βρέθηκε στο 35.9% των προπονητών, 71.4% των ATs, 83.1% των SCSs και μόνο 9% των αθλητών. Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες πηγές πληροφόρησης για τη διατροφή από τους προπονητές, τους ATs και τους SCSs ήταν οι εγγεγραμμένοι διαιτολόγοι, δηλαδή οι επαγγελματίες που παρέχουν εξειδικευμένες διατροφικές συμβουλές και καθοδήγηση.

1. GSNKQ: General Sports Nutrition Knowledge Questionnaire: Ερωτηματολόγιο γενικών γνώσεων αθλητικής διατροφής.
AC: Adapted/Adjusted/Abbreviated Version C: Προσαρμοσμένη/ Ρυθμισμένη/ Συνοπτική Έκδοση
2. NCAA (National Collegiate Athletic Association): Εθνική Κολεγιακή Αθλητική Ένωση. Είναι ο οργανισμός που διαχειρίζεται τα κολεγιακά αθλήματα στις Ηνωμένες Πολιτείες.
D I: Division I: Η υψηλότερη κατηγορία με τα περισσότερα διαθέσιμα αθλητικά προγράμματα και υποτροφίες.
3. ANSKQ: Abridged Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire: Συντομευμένο Ερωτηματολόγιο Γνώσεων Διατροφής για Αθλητισμό μεταφρασμένο και προσαρμοσμένο στα αραβικά (AR).
4. ATs (Athletic Trainers): Αθλητικοί εκπαιδευτές.
5. SCSs (Strength and Conditioning Specialists): Ειδικοί ενδυνάμωσης και προετοιμασίας.

Από την ανάλυση διαφόρων μελετών για τις γνώσεις αθλητικής διατροφής μεταξύ αθλητών και προπονητών, προκύπτουν κοινά συμπεράσματα. Υπάρχει γενικά ένα σημαντικό κενό γνώσεων στη διατροφή. Σημαντικό κοινό σημείο είναι η έλλειψη επαρκούς εκπαίδευσης στη διατροφή για τους προπονητές, οι οποίοι συχνά παρέχουν διατροφικές συμβουλές χωρίς την κατάλληλη κατάρτιση (Botsis et al., 2015; Cockburn et al., 2014; Couture et al., 2015). Συνεπώς, η κατάρτιση στη διατροφή σχετίζεται με υψηλότερες γνώσεις και ακριβέστερες συμβουλές (Couture et al., 2015).

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση αναδεικνύει τη σημασία της εκπαίδευσης στη διατροφή για μελλοντικούς προπονητές. Η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη διατροφή μπορεί να βελτιώσει την απόδοση των αθλητών και την ευημερία τους, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη στον τομέα αυτό. Τα άρθρα καταδεικνύουν ότι η εκπαίδευση σχετίζεται με υψηλότερες γνώσεις και καλύτερες πρακτικές διατροφής, ανεξαρτήτως αθλήματος ή φύλου (Couture et al., 2015; Torres-McGehee et al., 2012).

Αυτή η ανασκόπηση προσφέρει ένα πλαίσιο αναφοράς για την κατανόηση της τρέχουσας κατάστασης και των ελλείψεων στην εκπαίδευση της αθλητικής διατροφής. Συνδέοντας αυτά τα ευρήματα με το θέμα της παρούσας μελέτης, η οποία εξετάζει τις γνώσεις των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ σχετικά με την αθλητική διατροφή, αναδεικνύονται πιθανές αντιφάσεις, προκλήσεις ή πεδία βελτίωσης. Συνολικά, η μελέτη αποσκοπεί στην κατανόηση των γνώσεων των φοιτητών και στην ανάδειξη των ελλειμμάτων ή προκλήσεων που ενδέχεται να υπάρχουν.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1. Σχεδιασμός της έρευνας

Η έρευνα περιλάμβανε την άπαξ χορήγηση ερωτηματολογίου σε πρωτοετείς και σε τεταρτοετείς φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Αθηνών. Το πρωτόκολλο της μελέτης

εγκρίθηκε από την Επιτροπή Δεοντολογίας και Βιοηθικής με αριθμό 1595 και ημερομηνία 13/12/2023.

Το έντυπο συγκατάθεσης παρείχε λεπτομέρειες για την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων, καθώς και για τα δικαιώματα των συμμετεχόντων να αποσύρουν τη συμμετοχή τους ανά πάσα στιγμή χωρίς καμία επίπτωση. Η συμμετοχή των φοιτητών ήταν εθελοντική και ανιδιοτελής, και όλοι οι συμμετέχοντες υπέγραψαν το έντυπο συγκατάθεσης πριν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

3.2. Επιλογή δείγματος

Για την παρούσα έρευνα, το δείγμα επιλέχθηκε τυχαία από φοιτητές πρώτου και τετάρτου έτους του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) Αθηνών. Η επιλογή των φοιτητών έγινε με βάση τα μαθήματα που παρακολουθούσαν και τις αίθουσες διδασκαλίας τους, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι συμμετοχές ήταν αντιπροσωπευτικές των διαφόρων μαθημάτων και έτους σπουδών. Η τυχαία δειγματοληψία εξασφάλισε ότι όλοι οι ενδιαφερόμενοι φοιτητές είχαν ίσες πιθανότητες να συμμετάσχουν στην έρευνα, ενισχύοντας την αμεροληψία της διαδικασίας επιλογής. Για την αποτελεσματική συλλογή των δεδομένων, η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε συνθήκες που διασφάλισαν την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος και την ακρίβεια των αποτελεσμάτων. Σημαντική ήταν η διαχείριση της διαδικασίας για την αποφυγή πιθανών συστηματικών σφαλμάτων και την εξασφάλιση ότι τα δεδομένα που συλλέχθηκαν ήταν αντιπροσωπευτικά της συνολικής ομάδας των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ.

3.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, πραγματοποιήθηκαν επισκέψεις στις αίθουσες και έγινε ενημέρωση των φοιτητών για την έρευνα. Μετά την παρουσίαση του σκοπού και των διαδικασιών της μελέτης, διανεμήθηκαν τα ερωτηματολόγια

στους φοιτητές, μαζί με το έντυπο συγκατάθεσης. Οι φοιτητές που συμμετείχαν ήταν κυρίως από το πρώτο και το τέταρτο ή μεγαλύτερο έτος των σπουδών τους.

3.4. Εργασία

Το ερωτηματολόγιο επιλέχθηκε με βάση τα ευρήματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε σε αυτήν την μελέτη βασίζεται στο εργαλείο που αναπτύχθηκε από τους Ozdoğan και Özcelik (2011) για την αξιολόγηση των γνώσεων διατροφής των φοιτητών των Πανεπιστημίων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

Η φόρμα του ερωτηματολογίου αποτελείται από δύο ενότητες: το πρώτο μέρος σχεδιάστηκε για τη λήψη πληροφοριών σχετικά με τα ανθρωπομετρικά και δημογραφικά στοιχεία των φοιτητών, ενώ το δεύτερο μέρος περιείχε δηλώσεις σχετικά με τη διατροφή. Το ερωτηματολόγιο παρατίθεται στο Παράρτημα "Συντομευμένο Ερωτηματολόγιο Γνώσεων Διατροφής για Αθλητισμό".

Πιο αναλυτικά, το ερωτηματολόγιο για την παρούσα μελέτη περιλάμβανε αρχικές ερωτήσεις που αφορούν προσωπικά στοιχεία του ερωτηθέντος, όπως το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος, τη σωματική μάζα, το έτος εισαγωγής και σπουδών, την ειδίκευση, την παρακολούθηση του μαθήματος «Διατροφή: Αθλητική Απόδοση και Υγεία», την ενεργή συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και το είδος του αθλήματος αν ναι, καθώς και το πώς διατρέφεται (με την οικογένεια, φοιτητική σίτιση, μόνος/η, με φίλους). Στη συνέχεια, το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με γενικές γνώσεις διατροφής (Ερωτήσεις: 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19), όπως η σημασία των λιπών, η επίδραση της σιδηροπενικής αναιμίας, η απορρόφηση του σιδήρου, η σύνθεση της βιταμίνης D, οι επιπτώσεις της παράλειψης γευμάτων, η ενεργειακή αξία των βιταμινών, η επίδραση του αλκοόλ, τα κορεσμένα και ακόρεστα λίπη, η κατανάλωση υδατανθράκων, οι πηγές καλίου και ασβεστίου, και η σημασία του αλατιού.

Όπως επίσης, το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικές με την αθλητική διατροφή που αφορούν τις διατροφικές ανάγκες των αθλητών

(Ερωτήσεις: 1, 6, 7, 9, 14, 15, 16, 20, 21), όπως η κύρια πηγή ενέργειας για τους μύες, η λήψη συμπληρωμάτων βιταμινών, η ανάγκη για υγρά κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας, η κατανάλωση τροφίμων μετά την προπόνηση, η επίδραση της αφυδάτωσης στην απόδοση, ο χρόνος κατανάλωσης του τελευταίου γεύματος πριν τον αγώνα, η ενεργειακή δαπάνη κατά την άσκηση μεταξύ ανδρών και γυναικών, οι κατάλληλες πηγές ενέργειας για τους αθλούμενους και η αποθήκευση υδατανθράκων στους μύες.

Οι ερωτήσεις περί διατροφικών γνώσεων απαιτούν από τον ερωτηθέντα να αξιολογήσει την ορθότητα των προτάσεων και να απαντήσει "Σωστή" ή "Λάθος" (Σ ή Λ).

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο που περιέχει ερωτήσεις με δυαδικές απαντήσεις ("Σωστό" ή "Λάθος") βαθμολογείται ως εξής: Για κάθε ερώτηση που απαιτεί απάντηση "Σωστό" ή "Λάθος", ανάλογα με την απάντηση του ερωτηθέντα: Αν η απάντηση είναι σωστή (δηλαδή έχει επιλεγεί η σωστή δήλωση), ανατίθεται 1 βαθμός στον ερωτηθέντα για αυτήν την ερώτηση. Αν η απάντηση είναι λανθασμένη ή δεν έχει επιλεγεί κάποια απάντηση, δεν ανατίθεται βαθμός για αυτήν την ερώτηση. Η συνολική βαθμολογία του ατόμου υπολογίζεται ως το άθροισμα των σωστών απαντήσεων από τον συνολικό αριθμό ερωτήσεων. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο απάντησε σωστά σε 15 από τις 21 ερωτήσεις, η συνολική του βαθμολογία θα είναι 15 βαθμοί.

Οι σωστές προτάσεις από το ερωτηματολόγιο της πτυχιακής είναι οι εξής:

- Τα λίπη έχουν σημαντικούς ρόλους στη λειτουργία του οργανισμού.
- Η σιδηροπενική αναιμία οδηγεί σε μείωση της ποσότητας οξυγόνου που μπορεί να μεταφερθεί με το αίμα.
- Το σώμα μπορεί να συνθέσει βιταμίνη D κατά την έκθεση στον ήλιο.
- Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση και χρήση των θρεπτικών συστατικών.
- Η αφυδάτωση μειώνει την απόδοση.
- Το τελευταίο γεύμα πριν από έναν αγώνα πρέπει να καταναλωθεί 3-4 ώρες πριν τον αγώνα.
- Η μπανάνα είναι καλή πηγή καλίου.

- Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι οι καλύτερες πηγές ασβεστίου.
- Οι μύες αποθηκεύουν υδατάνθρακες ως γλυκογόνο.

3.5. Στατιστική Ανάλυση

Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε στους συμμετέχοντες φοιτητές, και μετά τη συλλογή των δεδομένων, ακολούθησε μια διαδικασία ανάλυσης δεδομένων με χρήση στατιστικών μεθόδων.

Στην αξιολόγηση των διατροφικών γνώσεων, σε κάθε σωστή απάντηση δόθηκε 1 βαθμός, ενώ δεν βαθμολογήθηκε σε λάθος απαντήσεις. Η συνολική βαθμολογία, η βαθμολογία στις ερωτήσεις που αφορούν Αθλητές- Αθλητισμός και η βαθμολογία στις Γενικές Ερωτήσεις Διατροφής παρουσιάζονται ως μέσοι όροι και τυπική απόκλιση.. Για τη σύγκριση, χρησιμοποιήθηκε το t τεστ για ανεξάρτητες μεταβλητές για να αξιολογηθούν οι διαφορές στις γνώσεις μεταξύ των διαφορετικών ομάδων φοιτητών (π.χ. πρώτου έτους έναντι τελευταίου έτους, ενεργοί αθλητές και μη ενεργοί αθλητές, ειδικότητας Άσκησης Ευρωστίας και Υγείας έναντι άλλης ειδικότητας, κλπ.). Για την κατηγορία αθλήματος, τον τύπο αθλήματος και την ειδικότητα χρησιμοποιήθηκε η Μονοδιάστατη Ανάλυση της Διακύμανσης (One way ANOVA) ακολουθούμενη από post-hoc ανάλυση κατά Bonferoni. Να σημειωθεί ότι η βαθμολογία γνώσεων διατροφής ήταν εξαρτημένη μεταβλητή στη μελέτη, ενώ το έτος σπουδών, το φύλο, ενεργός αθλητής, η κατηγορία αθλήματος, τύπος κατηγορίας αθλήματος, παρακολούθηση μαθήματος Διατροφής, ειδικότητα ΑΕΥ και διαφορετικές ειδικότητες ήταν ανεξάρτητες μεταβλητές. Για τον προσδιορισμό της στατιστικής σημαντικότητας χρησιμοποιήθηκε ένα επίπεδο $p \leq 0,05$. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη χρήση του προγράμματος SPSS 29.0.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1. Περιγραφικά Στατιστικά

Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε σε συνολικά 301 φοιτητές του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ). Από τους 301 φοιτητές που συμμετείχαν στην έρευνα, 173 ήταν φοιτητές πρώτου έτους και 128 ήταν φοιτητές τέταρτου έτους, αντιπροσωπεύοντας το 57,5% και το 42,5% του δείγματος αντίστοιχα. Η κατανομή των φοιτητών ανά έτος σπουδών επιτρέπει την εξέταση των διαφορών στις γνώσεις διατροφής μεταξύ των φοιτητών που βρίσκονται στην αρχή της εκπαιδευτικής τους πορείας και εκείνων που πλησιάζουν την ολοκλήρωση των σπουδών τους.

Το δείγμα περιλάμβανε 147 άνδρες και 154 γυναίκες, εξασφαλίζοντας μια σχεδόν ισομερή εκπροσώπηση των δύο φύλων με ποσοστά 48,8% και 51,2% αντίστοιχα. Η σχεδόν ίση κατανομή μεταξύ ανδρών και γυναικών φοιτητών επιτρέπει μια ισορροπημένη ανάλυση των δεδομένων, αποφεύγοντας προκαταλήψεις που θα μπορούσαν να προκύψουν από την υπερεκπροσώπηση ενός φύλου.

4.2. Αξιολόγηση Γνώσεων Διατροφής

Πίνακας 4.1.: Ανάλυση Μέσων Όρων Βαθμολογιών Στις Ερωτήσεις που αφορούν Αθλητές-Αθλητισμός και Γενικών Ερωτήσεων Διατροφής Ανά Έτος Σπουδών, Φύλο, Ενεργό Αθλητή, Κατηγορία Αθλήματος και Άλλες Μεταβλητές.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ				ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΑΘΛΗΤΕΣ – ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ (1,6,7,9,14,15,16,20,21)				ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΣΤΙΣ ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (2,3,4,5,8,10,11,12,13,17,18,19)			
	n	M.O.	T.A.	Τιμή P	n	M.O.	T.A.	Τιμή P	n	M.O.	T.A.	Τιμή P
Έτος												
1 ^ο	173	15,6	2,2	0,01	173	6,2	1,4	0,01	173	9,4	1,4	0,01
>=4 ^ο	128	17,0	2,2		128	7,1	1,2		128	9,9	1,4	
Φύλο												
Γυναίκα	154	16,3	2,3	0,29	154	6,6	1,4	0,73	154	9,8	1,4	0,04
Άνδρας	147	16,1	2,4		147	6,6	1,4		147	9,4	1,5	
Ενεργός Αθλητής												
Ναι	205	15,9	2,2	<0,01	205	6,4	1,4	<0,01	205	9,4	1,4	0,01
Όχι	96	16,9	2,4		96	6,9	1,4		96	9,9	1,5	
Κατηγορία Αθλήματος												
Αθλοπαιδιές	114	15,7	2,5	0,19	114	6,4	1,4	0,62	114	9,3	1,5	0,14
Δύναμη ισχύος	57	16,0	2,0		57	6,4	1,4		57	9,5	1,4	
Αντοχής	34	16,4	1,6		34	6,6	1,1		34	9,8	0,93	
Τύπος κατηγορίας αθλήματος												
Αερόβια	26	16,9 [#]	1,5	0,04	26	6,8	1,0	0,35	26	10,0 [#]	0,84	0,03
Αναερόβια	56	16,0	2,1		56	6,4	1,4		56	9,5	1,4	
Μικτά	123	15,6 [#]	2,4		123	6,4	1,4		123	9,3 [#]	1,5	
Έχουν παρακολουθήσει μάθημα Διατροφής												
Ναι	11	18,2	1,6	<0,01	11	7,6	1,2	0,01	11	10,5	0,9	<0,01
Όχι	290	16,1	2,3		290	6,6	1,4		290	9,6	1,5	
Ειδικότητα ΑΕΥ												
Ναι	35	18,2	1,5	<0,01	35	7,7	1,0	<0,01	35	10,5	1,0	<0,01
Όχι	88	16,5	2,3		88	6,9	1,2		88	9,7	1,5	
Ειδικότητες												
Αθλοπαιδιές	21	16,7	2,3	<0,01	21	6,8	1,3	<0,01	21	9,9	1,4	<0,01
Χορός	8	17,4	1,9		8	7,3	0,64		8	10,2	1,5	
Θεωρητικών Επιστημών	33	16,4 [#]	1,6		33	7,0	0,98		33	9,4 [#]	1,2	
Κλασσικός Αθλητισμός	12	17,4	1,8		12	7,2	0,94		12	10,2	1,0	
Υγρός Στίβος	10	15,0 [#]	4,5		10	6,2 [#]	2,1		10	8,8 [#]	2,7	
ΑΕΥ	35	18,2 [#]	1,5		35	7,7 [#]	1,0		35	10,5 [#]	1,0	

Τιμές που έχουν το ίδιο σύμβολο στον εκθέτη είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετικές μεταξύ τους (p<0,05 bonferroni corrected).

4.3. Σύγκριση Γνώσεων Μεταξύ Διαφορετικών Ομάδων Φοιτητών

Βάσει του Πίνακα 4.1, οι φοιτητές πρώτου έτους σημείωσαν μέσο όρο συνολικής βαθμολογίας 15,6 με τυπική απόκλιση 2,2, ενώ οι φοιτητές τέταρτου έτους είχαν μέσο όρο βαθμολογίας 17,0 με τυπική απόκλιση 2,2. Η διαφορά αυτή είναι στατιστικά σημαντική με $p=0,01$, υποδεικνύοντας ότι οι φοιτητές τέταρτου έτους έχουν σημαντικά καλύτερες γνώσεις στην αθλητική διατροφή σε σύγκριση με τους φοιτητές πρώτου έτους. Επιπλέον, παρατηρούμε ότι οι φοιτητές πρώτου έτους έχουν σημαντικά χαμηλότερο μέσο όρο γνώσεων διατροφής σε σύγκριση με του τέταρτου έτους (6,2 έναντι 7,1 στις ερωτήσεις του αθλητισμού και 9,4 έναντι 9,9 στις γενικές ερωτήσεις διατροφής, με τη διαφορά αυτή να είναι στατιστικά σημαντική με $p=0,01$). Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην εμβάθυνση των γνώσεων κατά τη διάρκεια των σπουδών.

Οι γυναίκες φοιτήτριες είχαν μέσο όρο συνολικής βαθμολογίας 16,3 με τυπική απόκλιση 2,3, ενώ οι άνδρες φοιτητές είχαν μέσο όρο 16,1 με τυπική απόκλιση 2,4. Η διαφορά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική, υποδεικνύοντας ότι οι γνώσεις στην αθλητική διατροφή είναι παρόμοιες μεταξύ ανδρών και γυναικών. Σε σχέση με το φύλο, δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές στις γνώσεις διατροφής μεταξύ ανδρών και γυναικών, με μέσο όρο 6,6 και 6,6 αντίστοιχα για τις ερωτήσεις του αθλητισμού και 9,4 και 9,8 για τις γενικές ερωτήσεις διατροφής ($p=0,04$).

Οι μη ενεργοί αθλητές παρουσίασαν υψηλότερες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με τους ενεργούς αθλητές, με υψηλότερο μέσο όρο στις γενικές ερωτήσεις διατροφής (9,9 έναντι 9,4, $p=0,01$) και στις ερωτήσεις αθλητικής διατροφής (6,9 έναντι 6,4, $p<0,01$). Αυτό υποδηλώνει ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό δεν συνδέεται άμεσα με την αυξημένη διατροφική γνώση.

Οι φοιτητές που ασχολούνται με αθλοπαιδιές είχαν μέσο όρο συνολικής βαθμολογίας 15,7 με τυπική απόκλιση 2,5, οι φοιτητές που ασχολούνται με δύναμη και ισχύ είχαν μέσο όρο 16,0 με τυπική απόκλιση 2,0, και οι φοιτητές που ασχολούνται με αντοχή είχαν μέσο όρο 16,4 με τυπική απόκλιση 1,6. Η διαφορά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική, υποδεικνύοντας ότι οι γνώσεις στην

αθλητική διατροφή δεν διαφέρουν σημαντικά ανάμεσα στις παραπάνω κατηγορίες αθλήματος. Οι φοιτητές που ασχολούνται με αερόβια αθλήματα είχαν μέσο όρο συνολικής βαθμολογίας 16,9 με τυπική απόκλιση 1,5, οι φοιτητές που ασχολούνται με αναερόβια αθλήματα είχαν μέσο όρο 16,0 με τυπική απόκλιση 2,1, και οι φοιτητές που ασχολούνται με μεικτά αθλήματα είχαν μέσο όρο 15,6 με τυπική απόκλιση 2,4. Η διαφορά αυτή είναι στατιστικά σημαντική με $p=0,04$, υποδεικνύοντας ότι οι φοιτητές που ασχολούνται με αερόβια αθλήματα έχουν καλύτερες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με εκείνους που ασχολούνται με μεικτά αθλήματα.

Οι φοιτητές που έχουν παρακολουθήσει το μάθημα "Διατροφή: Αθλητική Απόδοση και Υγεία" είχαν μέσο όρο συνολικής βαθμολογίας 18,2 με τυπική απόκλιση 1,6, ενώ οι φοιτητές που δεν έχουν παρακολουθήσει το μάθημα είχαν μέσο όρο 16,1 με τυπική απόκλιση 2,3. Η διαφορά αυτή είναι στατιστικά σημαντική με $p=0,02$, υποδεικνύοντας ότι οι φοιτητές που έχουν παρακολουθήσει το μάθημα έχουν σημαντικά καλύτερες γνώσεις διατροφής.

Οι φοιτητές ειδικότητας ΑΕΥ είχαν μέσο όρο συνολικής βαθμολογίας 18,2 με τυπική απόκλιση 1,5, ενώ οι φοιτητές με διαφορετική ειδικότητα είχαν μέσο όρο 16,5 με τυπική απόκλιση 2,3. Η διαφορά αυτή είναι στατιστικά σημαντική με $p<0,01$, υποδεικνύοντας ότι οι φοιτητές ειδικότητας ΑΕΥ έχουν καλύτερες γνώσεις διατροφής. Ακολουθούν οι φοιτητές του Χορού και του Κλασσικού Αθλητισμού, με μέσο όρο 17,4, ενώ οι διαφορές μεταξύ αυτών των δύο ειδικοτήτων δεν είναι στατιστικά σημαντικές. Οι φοιτητές της ειδικότητας Ποδοσφαίρου παρουσίασαν μέσο όρο 16,6 και οι φοιτητές της ειδικότητας Πετοσφαίρισης 16,8. Οι διαφορές μεταξύ αυτών των ειδικοτήτων δεν ήταν στατιστικά σημαντικές, εκτός από τη σύγκριση με τους φοιτητές του Υγρού Στίβου, οι οποίοι είχαν τη χαμηλότερη βαθμολογία με μέσο όρο 15,0 ($p<0,01$).

Συγκρίνοντας την ειδικότητα ΑΕΥ με άλλες ειδικότητες, οι φοιτητές ΑΕΥ είχαν συστηματικά υψηλότερες βαθμολογίες σε όλες τις κατηγορίες. Συγκεκριμένα, οι φοιτητές ΑΕΥ είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη συνολική βαθμολογία σε σύγκριση με τους φοιτητές της Αθλητικής Διοίκησης ($p<0,001$) και της Κολύμβησης ($p=0,01$). Ωστόσο, οι διαφορές με τις ειδικότητες Ποδοσφαίρου,

Βόλεϊ, Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής και Χορού δεν ήταν στατιστικά σημαντικές.

Συμπερασματικά, η ανάλυση δείχνει ότι οι φοιτητές με ειδικότητα ΑΕΥ είχαν συστηματικά υψηλότερη βαθμολογία σε όλες τις κατηγορίες (συνολική βαθμολογία, βαθμολογία στις ερωτήσεις που αφορούν αθλητές-αθλητισμό, βαθμολογία στις γενικές ερωτήσεις διατροφής) σε σύγκριση με φοιτητές άλλων ειδικοτήτων, με τις περισσότερες διαφορές να είναι στατιστικά σημαντικές. Οι φοιτητές των αερόβιων αθλημάτων και εκείνοι που έχουν παρακολουθήσει μάθημα διατροφής εμφανίζουν επίσης υψηλότερες γνώσεις διατροφής.

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

5.1 Ερμηνεία Αποτελεσμάτων

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων της μελέτης αποκάλυψε σημαντικές διαφορές στις γνώσεις διατροφής μεταξύ φοιτητών διαφορετικών ετών, φύλων, αθλητικών κατηγοριών και ειδικοτήτων. Οι φοιτητές του τέταρτου έτους παρουσίασαν σημαντικά υψηλότερες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με τους φοιτητές του πρώτου έτους ($p=0,01$), δείχνοντας την επίδραση της προόδου των σπουδών και της εξοικείωσης με θέματα διατροφής κατά τα τελευταία έτη. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις γνώσεις διατροφής μεταξύ ανδρών και γυναικών. Οι μη ενεργοί αθλητές παρουσίασαν υψηλότερες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με τους αθλητές ($p=0,01$), γεγονός που υποδηλώνει ότι η διατροφική γνώση μπορεί να μην συνδέεται άμεσα με τη φυσική δραστηριότητα, αλλά ίσως επηρεάζεται από άλλους παράγοντες. Οι φοιτητές που ασχολούνται με αερόβια αθλήματα είχαν καλύτερες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με εκείνους που ασχολούνται με μεικτά αθλήματα ($p=0,039$), γεγονός που μπορεί να εξηγείται από την ιδιαίτερη έμφαση στη διατροφή για την ενέργεια και την αντοχή που απαιτούν τα αερόβια αθλήματα. Επίσης, η παρακολούθηση του μαθήματος "Διατροφή: Αθλητική Απόδοση και Υγεία" είχε θετική επίδραση στις γνώσεις

διατροφής των φοιτητών ($p=0,02$), αποδεικνύοντας την αξία της εκπαίδευσης. Τέλος, οι φοιτητές της ειδικότητας Άσκησης, Ευρωστίας και Υγείας παρουσίασαν υψηλότερες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με άλλες ειδικότητες, κυρίως σε σύγκριση με τις ειδικότητες της Αθλητικής Διοίκησης ($p<0,001$), των Αλμάτων ($p=0,001$) και της Κολύμβησης ($p=0,01$), υποδεικνύοντας την εντατικότερη εκπαίδευση στον τομέα της διατροφής.

5.2. Συγκριτική Ανάλυση με τη Βιβλιογραφία

Η σύγκριση των ευρημάτων με την υπάρχουσα βιβλιογραφία αναδεικνύει σημαντικές ομοιότητες και διαφορές. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, υπάρχει ένα γενικό κενό στις γνώσεις διατροφής μεταξύ προπονητών, οι οποίοι συχνά παρέχουν διατροφικές συμβουλές χωρίς επαρκή εκπαίδευση. Μελέτες όπως αυτή του Bauhaus et al., 2023 δείχνουν ότι οι φοιτητές διατροφολογίας έχουν συνήθως υψηλότερες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με αθλητές και προπονητές, ενώ η έρευνα του Couture et al., 2015 υποδεικνύει ότι οι προπονητές με πανεπιστημιακή εκπαίδευση διαθέτουν καλύτερες γνώσεις διατροφής. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνουν τη σημασία της εκπαίδευσης και της συνεχιζόμενης επαγγελματικής ανάπτυξης για την ενίσχυση των γνώσεων διατροφής, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για στοχευμένη εκπαίδευση σε προπονητές και αθλητές για τη βελτίωση των διατροφικών πρακτικών και της γενικής υγείας τους.

5.3. Εφαρμογές των Αποτελεσμάτων

Τα αποτελέσματα της μελέτης έχουν σημαντικές πρακτικές εφαρμογές στον τομέα της αθλητικής διατροφής. Πρώτον, μπορούν να ενσωματωθούν στην εκπαίδευση των προπονητών, δημιουργώντας προγράμματα που εστιάζουν στην κατανόηση της σωστής διατροφής για την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης. Διαδικτυακά σεμινάρια και εξειδικευμένα μαθήματα μπορεί να είναι χρήσιμα για την ενίσχυση των γνώσεων τους. Δεύτερον, η ανάπτυξη εξατομικευμένων διατροφικών προγραμμάτων για αθλητές, βασισμένων στις ειδικές ανάγκες τους,

θα μπορούσε να προάγει την απόδοση και την αποκατάσταση. Επιπλέον, η συνεργασία με διαιτολόγους για την ανάπτυξη ολοκληρωμένων διατροφικών σχεδίων μπορεί να ενισχύσει τη γενική υγεία των αθλητών. Η μελέτη μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την ευαισθητοποίηση των φοιτητών στην ΣΕΦΑΑ σχετικά με τη σημασία της σωστής διατροφής και να προάγει την υπεύθυνη διατροφική συμπεριφορά τους. Τέλος, η μελέτη ανοίγει νέες κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα, εντοπίζοντας περιοχές που χρήζουν περαιτέρω ανάλυσης και καινοτομίας στον τομέα της αθλητικής διατροφής.

5.4. Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα

Για την περαιτέρω ενίσχυση των γνώσεων αθλητικής διατροφής, προτείνονται αρκετές κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα. Πρώτον, θα ήταν χρήσιμο να εξεταστούν οι παράγοντες που συμβάλλουν στη σημαντική βελτίωση των γνώσεων διατροφής από το πρώτο στο τέταρτο έτος σπουδών, αναλύοντας τις ακαδημαϊκές και εξωσχολικές δραστηριότητες που επηρεάζουν τη μάθηση. Δεύτερον, η διερεύνηση της επίδρασης του φύλου στις γνώσεις διατροφής σε μεγαλύτερα και πιο ποικιλόμορφα δείγματα θα μπορούσε να προσφέρει πιο σαφή αποτελέσματα. Επιπλέον, μια μελέτη για τις διαφορές στις γνώσεις διατροφής μεταξύ αθλητών διαφορετικών κατηγοριών και η αξιολόγηση των διατροφικών αναγκών των αθλητών μπορεί να προσφέρει πολύτιμα ευρήματα. Τέλος, η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών προγραμμάτων και μαθημάτων διατροφής, με παρακολούθηση των αλλαγών στις γνώσεις των φοιτητών πριν και μετά την παρακολούθηση των μαθημάτων, θα μπορούσε να παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για τη βελτίωση των εκπαιδευτικών στρατηγικών. Συνολικά, η εστίαση σε αυτούς τους τομείς θα μπορούσε να βοηθήσει στην ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών εκπαιδευτικών και πρακτικών προσεγγίσεων για τη διαχείριση της αθλητικής διατροφής.

VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ,

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

6.1. Ανακεφαλαίωση

Στην παρούσα μελέτη, εξετάσαμε τις γνώσεις αθλητικής διατροφής μεταξύ φοιτητών διαφορετικών ετών σπουδών, φύλων, επιπέδων αθλητικής δραστηριότητας και αθλητικών ειδικοτήτων. Συγκεντρώθηκαν δεδομένα μέσω ερωτηματολογίων που αξιολόγησαν τις γνώσεις διατροφής σε δύο βασικούς τομείς: τις γενικές γνώσεις διατροφής και τις ειδικές γνώσεις αθλητικής διατροφής. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν σημαντικές διαφορές στις γνώσεις μεταξύ των διαφόρων ομάδων φοιτητών, υποδεικνύοντας ότι η εκπαίδευση και η εξειδίκευση παίζουν καθοριστικό ρόλο στην απόκτηση και εμβάθυνση των γνώσεων αυτών.

6.2. Συμπεράσματα

Από τα ευρήματα της έρευνας, προέκυψε ότι οι φοιτητές τέταρτου έτους έχουν σημαντικά καλύτερες γνώσεις στην αθλητική διατροφή σε σύγκριση με τους φοιτητές πρώτου έτους, γεγονός που αποδίδεται στην προχωρημένη εκπαίδευση που έχουν λάβει. Οι γυναίκες και οι άνδρες φοιτητές παρουσιάζουν παρόμοια επίπεδα γνώσεων διατροφής, υποδεικνύοντας ότι το φύλο δεν αποτελεί καθοριστικό παράγοντα. Αντίθετα, οι μη αθλητές φοιτητές φαίνεται να έχουν καλύτερες γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με τους ενεργούς αθλητές, πιθανώς λόγω διαφορετικών προτεραιοτήτων και ενδιαφερόντων. Επίσης, οι φοιτητές που ασχολούνται με αερόβια αθλήματα διαθέτουν υψηλότερες γνώσεις διατροφής από εκείνους που ασχολούνται με μεικτά αθλήματα. Τέλος, οι φοιτητές που έχουν παρακολουθήσει μαθήματα αθλητικής διατροφής και οι φοιτητές ειδικότητας ΑΕΥ παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα γνώσεων σε σχέση με τους υπόλοιπους.

6.3. Προτάσεις

Βάσει των αποτελεσμάτων αυτής της έρευνας, προτείνονται αρκετές κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα και βελτίωση της εκπαίδευσης στην αθλητική διατροφή. Καταρχάς, απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για να κατανοηθεί γιατί οι ενεργοί αθλητές παρουσιάζουν χαμηλότερες γνώσεις διατροφής και να αναπτυχθούν προγράμματα εκπαίδευσης που θα ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες τους. Ένα άλλο σημαντικό σημείο είναι η ενίσχυση της εκπαίδευσης διατροφής από το πρώτο έτος σπουδών, ώστε να επιτυγχάνεται μια πιο ομοιογενής κατανόηση των βασικών αρχών διατροφής νωρίτερα στη διάρκεια των σπουδών.

Η δημιουργία προγραμμάτων που θα ενσωματώνουν εξωσχολικές δραστηριότητες και πρακτικές εμπειρίες μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση και εφαρμογή των γνώσεων διατροφής από τους φοιτητές. Επιπλέον, η διεξαγωγή συγκριτικών μελετών σε διαφορετικά πανεπιστήμια και γεωγραφικές περιοχές μπορεί να αναδείξει ποικιλομορφίες και να προσφέρει νέες προοπτικές στην εκπαίδευση της αθλητικής διατροφής.

Η διερεύνηση της μακροπρόθεσμης επίδρασης των μαθημάτων αθλητικής διατροφής στην επαγγελματική σταδιοδρομία και τις προσωπικές συνήθειες των φοιτητών είναι επίσης σημαντική για την αξιολόγηση της πραγματικής αξίας αυτών των μαθημάτων. Τέλος, η δημιουργία διαδραστικών εκπαιδευτικών εργαλείων, όπως διαδικτυακές πλατφόρμες και εφαρμογές, μπορεί να διευκολύνει την εκμάθηση και να προσελκύσει το ενδιαφέρον των φοιτητών, συμβάλλοντας στη βελτίωση των γνώσεών τους στην αθλητική διατροφή.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- AlKasasbeh, W. J., & Amawi, A. T. (2023). The Effectiveness of Using Mobile Learning Application on Undergraduates' Intrinsic Motivation and Their General Nutrition Knowledge. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 17(17), 19–37. <https://doi.org/10.3991/ijim.v17i17.40959>
- Amawi, A., AlKasasbeh, W., Jaradat, M., Almasri, A., Alobaidi, S., Hammad, A. A., ... Ghazzawi, H. (2023). Athletes' nutritional demands: a narrative review of nutritional requirements. *Frontiers in Nutrition*. Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1331854>
- Aragon, A. A., Schoenfeld, B. J., Wildman, R., Kleiner, S., VanDusseldorp, T., Taylor, L., ... Antonio, J. (2017, June 14). International society of sports nutrition position stand: Diets and body composition. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0174-y>
- Bataineh, M. F., & Attlee, A. (2021). Reliability and validity of Arabic version of revised general nutrition knowledge questionnaire on university students. *Public Health Nutrition*, 24(5), 851–860. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002724>
- Bauhaus, H., Jensen, P. M., Braun, H., & Thevis, M. (2023). Evaluation of Validity and Reliability of a German General and Sports Nutrition Knowledge Questionnaire for Athletes and Coaches (GSNKQ-AC). *Nutrients*, 15(22), 4844. <https://doi.org/10.3390/nu15224844>
- Belogianni, K., Ooms, A., Lykou, A., & Moir, H. J. (2022). Nutrition knowledge among university students in the UK: a cross-sectional study. *Public Health Nutrition*, 25(10), 2834–2841. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004754>
- Birkenhead, K. L., & Slater, G. (2015, November 1). A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. *Sports Medicine*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0372-1>

- Botsis, A. E., & Holden, S. L. (2015). Nutritional Knowledge of College Coaches. *Sport Science Review*, 24(3–4), 193–200. <https://doi.org/10.1515/ssr-2015-0015>
- Boumosleh, J. M., el Hage, C., & Farhat, A. (2021). Sports nutrition knowledge and perceptions among professional basketball athletes and coaches in Lebanon- a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine, and Rehabilitation*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00280-6>
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H. S., & Jeukendrup, A. E. (2019). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 37(13), 2421–2431.
- Clark, N., & Mach, N. (2016). Exercise-induced stress behavior, gut-microbiota-brain axis and diet: A systematic review for athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s12970-016-0155-6>
- Cockburn, E., Fortune, A., Briggs, M., & Rumbold, P. (2014). Nutritional knowledge of UK coaches. *Nutrients*, 6(4), 1442–1453. <https://doi.org/10.3390/nu6041442>
- Cooke, R., & Papadaki, A. (2014). Nutrition label use mediates the positive relationship between nutrition knowledge and attitudes towards healthy eating with dietary quality among university students in the UK. *Appetite*, 83, 297–303. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.039>
- Corley, G., Demarest-Litchford, M., & Bazzarre, T. L. (1990). Nutrition knowledge and dietary practices of college coaches. *Journal of the American Dietetic Association*, 90(5), 705–709. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(21\)01607-2](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(21)01607-2)
- Couture, S., Lamarche, B., Morissette, E., Provencher, V., Valois, P., Goulet, C., & Drapeau, V. (2015). Evaluation of sports nutrition knowledge and recommendations among high school coaches. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(4), 326–334. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0195>

- Danaher, K., & Curley, T. (2014). Nutrition Knowledge and Practices of Varsity Coaches at a Canadian University. *Canadian journal of dietetic practice and research: a publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en dietetique: une publication des Dietetistes du Canada*, 75(4), 210–213. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2014-021>
- Elsahoryi, N. A., Trakman, G., & Al Kilani, A. (2021). General and sports nutrition knowledge among Jordanian adult coaches and athletes: A cross-sectional survey. *PloS one*, 16(11), e0258123. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258123>
- Guiné, R. P. F., Florença, S. G., Aparício, M. G., Cardoso, A. P., & Ferreira, M. (2023). Food Knowledge for Better Nutrition and Health: A Study among University Students in Portugal. *Healthcare (Switzerland)*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/healthcare11111597>
- Heaney, S., O'Connor, H., Michael, S., Gifford, J., & Naughton, G. (2011). Nutrition knowledge in athletes: a systematic review. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 21(3), 248-261.
- Heikkilä, M., Valve, R., Lehtovirta, M., & Fogelholm, M. (2018). Nutrition Knowledge Among Young Finnish Endurance Athletes and Their Coaches. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(5), 522–527. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0264>
- Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100–107. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.016>
- Holway, F. E., & Spriet, L. L. (2011). Sport-specific nutrition: Practical strategies for team sports. *Journal of Sports Sciences*, 29(SUPPL. 1). <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.605459>
- Ivy, J. L., & Portman, R. (2004). *Nutrient Timing: The Future of Sports Nutrition*. Basic Health Publications, Inc.

- Jeukendrup, A. E. (2014). A Step Towards Personalized Sports Nutrition: Carbohydrate Intake During Exercise. *Sports Medicine*, 44(Suppl 1), S25-S33. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0152-2>
- Juzwiak, C. R., & Ancona-Lopez, F. (2004). Evaluation of Nutrition Knowledge and Dietary Recommendations by Coaches of Adolescent Brazilian Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14(2), 222–235. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.14.2.222>
- Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., Collins, R., Cooke, M., Davis, J. N., Galvan, E., Greenwood, M., Lowery, L. M., Wildman, R., Antonio, J., Kreider, R. B., & ISSN Exercise & Sports Nutrition Review Update Committee. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>
- Maughan, R. J., & Burke, L. M. (2012). Sports Nutrition: More Than Just Calories – Triggers for Adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 30(sup1), S61-S71. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.696702>
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., ... & Ljungqvist, A. (2018). The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 491-497.
- Nascimento, M., Silva, D., Ribeiro, S., Nunes, M., Almeida, M., & Mendes-Netto, R. (2016). Effect of a nutritional intervention in athlete's body composition, eating behaviour and nutritional knowledge: A comparison between adults and adolescents. *Nutrients*, 8(9). <https://doi.org/10.3390/nu8090535>
- Nazni, P., & Vimala, S. (2010). Nutrition knowledge, attitude, and practice of college sportsmen. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1(2), 93–100. <https://doi.org/10.5812/asjism.34866>
- Ozdoğan, Y., & Ozcelik, A. O. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-8-11>

- Patton-Lopez, M. M., Manore, M. M., Branscum, A., Meng, Y., & Wong, S. S. (2018). Changes in sport nutrition knowledge, attitudes/beliefs and behaviors following a two-year sport nutrition education and life-skills intervention among high school soccer players. *Nutrients*, 10(11). <https://doi.org/10.3390/nu10111636>
- Rockwell, M. S., Nickols-Richardson, S. M., & Thye, F. W. (2001). Nutrition knowledge, opinions, and practices of coaches and athletic trainers at a Division I University. *International Journal of Sport Nutrition*, 11(2), 174–185. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.11.2.174>
- Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 709-731. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31890eb86>
- Rosenbloom, C. A., Jonnalagadda, S. S., & Skinner, R. (2002). Nutrition knowledge of collegiate athletes in a Division I National Collegiate Athletic Association institution. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), 418–420. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90098-2](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90098-2)
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(2), 377-390. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Tam, R., Beck, K. L., Manore, M. M., Gifford, J., Flood, V. M., & O'Connor, H. (2019, November 1). Effectiveness of Education Interventions Designed to Improve Nutrition Knowledge in Athletes: A Systematic Review. *Sports Medicine*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01157-y>
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic

- Performance. *Med Sci Sports Exerc*, 48(3), 543–568. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26891166>
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>
- Torres-McGehee, T. M., Pritchett, K. L., Zippel, D., Minton, D. M., Cellamare, A., & Sibilia, 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>
- Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., & Dey, R. (2016, July 1). Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in Public Health*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/1757913915609945>
- Zawila, L. G., Steib, C. S. M., & Hoogenboom, B. (2003). The female collegiate cross-country runner: Nutritional knowledge and attitudes. *Journal of Athletic Training*, 38(1), 67–74.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Συντομευμένο Ερωτηματολόγιο Γνώσεων Διατροφής για Αθλητισμό

Το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί είναι ανώνυμο και οι απαντήσεις που θα δώσετε θα χρησιμοποιηθούν καθαρά για ερευνητικούς σκοπούς, στο πλαίσιο πτυχιακής εργασίας του Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών. Για το λόγο αυτό, σας παρακαλούμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια όλες τις παρακάτω ερωτήσεις διαβάζοντάς τες προσεκτικά.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

- ☐ Φύλο : Άρρεν ☐ , Θήλυ ☐
- ☐ Ημερομηνία γέννησης:
- ☐ Ύψος :
- ☐ Σωματική μάζα :
- ☐ Έτος εισαγωγής :
- ☐ Έτος σπουδών :
- ☐ Ειδίκευση:.....
- ☐ Παρακολούθηση μαθήματος « Διατροφή : Αθλητική Απόδοση και Υγεία » :
ΝΑΙ ☐ , ΟΧΙ ☐

☐ **Ενεργός αθλητής :** ΝΑΙ ☐ , ΟΧΙ ☐

☐ **Αν απαντήσατε ΝΑΙ** **Άθλημα :**

☐ **Διατροφή :** με την οικογένεια ☐ , φοιτητική σίτιση ☐ ,
μόνος/η ☐ , με φίλους ☐

Γνώσεις φοιτητών ΣΕΦΑΑ πάνω στην αθλητική διατροφή

➤ Να χαρακτηρίσετε τις προτάσεις που ακολουθούν, γράφοντας στις παρενθέσεις το γράμμα **Σ** αν είναι **Σωστή** ή το γράμμα **Λ** αν είναι **Λάθος**.

1. Οι πρωτεΐνες αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τους μύες. ()
2. Τα λίπη έχουν σημαντικούς ρόλους στη λειτουργία του οργανισμού. ()
3. Η σιδηροπενική αναιμία οδηγεί σε μείωση της ποσότητας οξυγόνου που μπορεί να μεταφερθεί με το αίμα. ()
4. Ο σίδηρος στο κρέας απορροφάται με τον ίδιο ρυθμό όπως ο σίδηρος σε μια φυτική τροφή. ()
5. Το σώμα μπορεί να συνθέσει βιταμίνη D κατά την έκθεση στον ήλιο. ()
6. Η λήψη συμπληρωμάτων βιταμινών συνιστάται για όλα τα σωματικά δραστήρια άτομα.
()
7. Κατά την διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας, το αίσθημα της δίψας αρκεί για να καταδείξει την ανάγκη του οργανισμού για υγρά. ()

8. Ενδείκνυται να παραλείπεις γεύματα, εάν πρέπει να χάσεις γρήγορα βάρος. ()
9. Τρόφιμα όπως η σοκολάτα, τα μπισκότα, τα πατατάκια είναι οι πλέον κατάλληλες τροφές για να καταναλώνονται αμέσως μετά την προπόνηση. ()
10. Οι βιταμίνες είναι καλές πηγές ενέργειας. ()
11. Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση και χρήση των θρεπτικών συστατικών. ()
12. Τα κορεσμένα και τα ακόρεστα λίπη έχουν την ίδια επίδραση στην υγεία. ()
13. Η κατανάλωση υδατανθράκων παχαίνει. ()
14. Η αφυδάτωση μειώνει την απόδοση. ()
15. Το τελευταίο γεύμα πριν από έναν αγώνα πρέπει να καταναλωθεί 3-4 ώρες πριν τον αγώνα. ()
16. Άνδρες και γυναίκες της ίδιας ηλικίας δαπανούν ισοδύναμη ποσότητα θερμίδων κατά την ίδια άσκηση. ()
17. Η μπανάνα είναι καλή πηγή καλίου. ()
18. Το αλάτι είναι απαραίτητο συστατικό μίας υγιεινής διατροφής. ()
19. Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι οι καλύτερες πηγές ασβεστίου. ()
20. Βασικά σάκχαρα όπως η ζάχαρη, η μαρμελάδα, το μέλι είναι οι καταλληλότερες πηγές ενέργειας για τους αθλούμενους. ()
21. Οι μύες αποθηκεύουν υδατάνθρακες ως γλυκογόνο. ()

Δήλωση Συγκατάθεσης

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Οι Πατεράκη Κωνσταντίνα και Παναγιωτοπούλου Ελένη, με email: paterakikonstantina@gmail.com και elenaxrose@icloud.com σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε σε έρευνα που διεξάγεται στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας με τίτλο «Γνώσεις φοιτητών ΣΕΦΑΑ πάνω στην αθλητική διατροφή», στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Η έρευνα γίνεται υπό την επίβλεψη της Κας Μαράκη Μαρίας, Επικ. Καθηγήτρια Διατροφής, Αθλητικής Απόδοσης και Υγείας, email: mmaraki@phed.uoa.gr.

Η ερευνητική πρόταση έχει εγκριθεί με την υπ' αριθμό: 1595/13-12-2023 απόφαση της Επιτροπής Ερευνητικής Δεοντολογίας-Βιοηθικής του Τμήματος.

Ο σκοπός της έρευνας είναι να εκτιμήσει και να αναλύσει την επίδραση της αθλητικής δραστηριότητας και της φοίτησης σε Τμήματα ΣΕΦΑΑ στις διατροφικές γνώσεις των φοιτητών. Ο απώτερος σκοπός της μελέτης είναι να αναδείξει τυχόν ανάγκες περαιτέρω επιμόρφωσης των φοιτητών ΣΕΦΑΑ πάνω στην αθλητική διατροφή και να προσφέρει νέες πληροφορίες και κατανόηση πάνω σε αυτό το θέμα, με πιθανές εφαρμογές στον τρόπο που προωθούνται οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες στο πλαίσιο της αθλητικής κοινότητας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας θα αποτελέσουν επιστημονική συνεισφορά, ενισχύοντας τη γνώση στον τομέα της αθλητικής διατροφής. Τα αποτελέσματα μπορεί να χρησιμοποιηθούν σε εκπαιδευτικά προγράμματα για προπονητές και αθλητές, προσφέροντας πρακτικές συμβουλές.

Συνολικά, η έρευνα στοχεύει στην προώθηση της υγιεινής αθλητικής διατροφής και της βελτίωσης της απόδοσης και ευημερίας των αθλητών.

Περιγραφή διαδικασίας:

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε σχετικά με ορισμένες σημαντικές πτυχές της συμμετοχής σας στην έρευνά μας:

1. Είναι δικαίωμά σας να μην συμμετέχετε στην έρευνα ή να αποφασίσετε να διακόψετε τη συμμετοχή σας οποτεδήποτε, χωρίς καμία υποχρέωση ή πιέσεις.
2. Όλες οι πληροφορίες που παρέχετε θα παραμείνουν ανώνυμες και εμπιστευτικές. Η χρήση κωδικών ή αρχικών εξηγείται για λόγους ασφαλείας και προστασίας της ιδιωτικότητάς σας.
3. Ο συνολικός χρόνος που θα αφιερώσετε για τη συμμετοχή σας στην έρευνα είναι 10-15'.
4. Σας ενημερώνουμε ότι τα αποτελέσματα της έρευνας ενδέχεται να δημοσιευθούν σε επιστημονικά περιοδικά. Τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν επίσης για διδακτικούς σκοπούς. Σημειώστε ότι όλοι έχετε το δικαίωμα να ενημερωθείτε για τα αποτελέσματα, είτε προσωπικά είτε γενικά, αν εκφράσετε την επιθυμία σας.
5. Θα θέλαμε να υπογραμμίσουμε ότι η έρευνα πραγματοποιείται για καθαρά επιστημονικούς λόγους. Δεν υπάρχει σκοπός εκμετάλλευσης ή άλλο οικονομικό όφελος για τους συμμετέχοντες εκτός από την ικανοποίηση που προκύπτει από τη συμμετοχή τους σε αυτό το επιστημονικό έργο.

Όσον αφορά το περιεχόμενο του ερωτηματολογίου είναι:

- Διατυπώνονται ερωτήσεις που αφορούν τις βασικές αρχές της αθλητικής διατροφής.

- ο Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων θα αξιολογούνται με βάση την επιλογή απάντησης: α) Σωστό, β) Λάθος
- ο Συλλογή βασικών πληροφοριών για τους συμμετέχοντες, όπως η ηλικία, το φύλο, το επίπεδο σπουδών, και η άσκηση.

Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο που αφιερώνετε στη συμμετοχή σας. Παρακαλούμε ενημερωθείτε αν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες.

Με εκτίμηση, οι φοιτήτριες: Πατεράκη Κωνσταντίνα και Παναγιωτοπούλου Ελένη,

ΕΚΠΑ, ΣΕΦΑΑ

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

(Υπογράφεται από τους συμμετέχοντες στην έρευνα, αφού ο ερευνητής τους ενημερώσει αναλυτικά για όλα τα παραπάνω)

Δηλώνω ότι: (α) διάβασα και κατανόησα το περιεχόμενο της έρευνας με τίτλο: Γνώσεις φοιτητών ΣΕΦΑΑ πάνω στην αθλητική διατροφή η οποία διεξάγεται από επιστημονικό προσωπικό του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών, (β) μου δόθηκε το δικαίωμα να κάνω διευκρινιστικές ερωτήσεις, (γ) μου δόθηκε το δικαίωμα να αποφασίσω αν θα συμμετάσχω ή όχι, (δ) η συμμετοχή μου είναι εντελώς εθελοντική, (ε) έχω δικαίωμα να διατηρήσω την ανωνυμία μου και (στ) έχω δικαίωμα να διακόψω όποτε θελήσω, χωρίς να έχω την υποχρέωση να εξηγήσω τους λόγους για τους οποίους θα το κάνω.

Ονοματεπώνυμο δηλούντος ή χρήση κωδικού ή αρχικών.....

Υπογραφή Ημερομηνία.....

