

Projekt naukowy realizowany przez AWF Warszawa, skierowany do mężczyzn około 50 r.ż.

Cel

Podjęciem nawet w najmniejszy zakresie aktywność fizyczną powinieneś znać swoje możliwości wysiłkowe. Poznanie fizjologii własnego ciała pozwoli w sposób bezpieczny i maksymalnie korzystny zaplanować systematyczne, a nawet sporadycznie podejmowane aktywności sportowe. Po przekroczeniu określonego wieku biologicznego w sposób szczególny należy zatroszczyć się o to, aby Twoja aktywność fizyczna, jakże potrzebna każdemu człowiekowi, nie spowodowała niepotrzebnych problemów zdrowotnych. **Trenuj mądrze!** Zapraszam do wzięcia udziału w projekcie, którego celem jest poznanie organizmu dorosłego mężczyzny oraz zbadanie wpływu 3-miesięcznej aktywności fizycznej na sprawność funkcjonalną organizmu.

Zakres badań

Przeprowadzone będą badania, w których planowane jest określenie następujących wskaźników:

- wentylacyjnych m.in.: VO2max, VE, RER
- hemodynamicznych m.in. HR, CO, SV, LVET, EDV, SVR, BP
- antropometrycznych m.in.: FAT, TBW, FFM
- biochemicznych: profil lipidowy, glukoza, insulina, hsCRP (wyjaśnienia skrótów poniżej)

Badania zostaną wykonane przed i bezpośrednio po zakończeniu określonego cyklu treningowego, który w zależności od możliwości badanego będzie prowadzony przez wykonawcę projektu lub przez samego badanego.

Kto może wziąć udział?

W badaniach mogą wziąć udział mężczyźni w wieku 45-65 lat, nie mający przeciwwskazań do podejmowania aktywności fizycznej, wyrażający zgodę na udział w programie badań oraz pobieranie krwi do oznaczeń biochemicznych.

Grupa I – Osoby aktywne, których tygodniowy wydatek energetyczny >1500 kcal podczas biegowej aktywności fizycznej, np. 3x45 min biegu; osoby trenujące wg własnego planu treningowego, który zakłada w okresie marzec-czerwiec 2014 co najmniej 2 razy w tygodniu bieganie + inne aktywności sportowe.

Grupa II – Osoby o obniżonej aktywności fizycznej, których tygodniowy wydatek energetyczny <1000 kcal, np. sportowo-rekreacyjna aktywność fizyczna typu bieg, jazda na rowerze, intensywne pływanie wykonywane raz w tygodniu lub wcale; osoby, które w okresie marzec-czerwiec będą wykonywały zaplanowaną aktywność fizyczną (3xtyg), w tym będą uczestniczyły co najmniej raz w tygodniu w zajęciach pod okiem głównego wykonawcy projektu.

Biorący udział w projekcie zobowiązują się do prowadzenia dzienniczka treningowego w celu wyliczenia obciążenia treningowych. Wybrane osoby otrzymają na czas realizacji programu pulsometrię.

Udział w badaniach jest nieodpłatny!

Korzyści

Bezpośrednie korzyści wynikające z udziału w projekcie:

- 1-określenie aktualnego poziomu kondycji fizycznej
- 2-ocena skuteczności stosowanych metod treningowych
- 3-konsultacje
- 4-poprawa sprawności fizycznej
- 5-redukcja tkanki tłuszczowej
- 6-wzbogacisz się w wiedzę z zakresu fizjologii człowieka

Uzyskane wyniki pozwolą określić intensywność treningową, dzięki której bezpiecznie i efektywnie

można realizować jednostki treningowe.

Kontakt

Katarzyna Witek

**główny wykonawca projektu, doktorantka AWF Warszawa
tel. 697 052 296**

Badane wskaźniki

Wentylacyjne: VO2max – maksymalny pułap tlenowy, VE – wentylacja minutowa, RER – współczynnik oddechowy
Hemodynamiczne: HR – częstość skurczów serca, CO – pojemność minutowa, SV – objętość wyrzutowa, LVET – czas wyrzucania krwi z lewej komory serca, EDV – pojemność późno rozkurczowa lewej komory serca, SVR – obwodowy opór naczyniowy, BP – ciśnienie

Antropometryczne: FAT – masa tkanki tłuszczowej w organizmie, TBW – całkowita ilość wody w organizmie, FFM – beztłuszczowa masa ciała, WHR – stosunek obwodu talii do obwodu bioder

Biochemiczne: profil lipidowy, glukoza, insulina, hsCRP – oznaczenie stężenia sily do oceny ryzyka zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego.