



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS

ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ

Τίτλος Μελέτης

«Διερεύνηση της επίδρασης της καθοδηγούμενης ενυδάτωσης μεταξύ των σωματομετρικών μεταβολών και της άσκησης 8 εβδομάδων με το βάρος του σώματος στον γενικό πληθυσμό.»

Σκοπός της μελέτης

Η παρούσα μελέτη διεξάγεται από το Πανεπιστήμιο Πατρών και έχει ως στόχο να διερευνήσει εάν η σωστή ενυδάτωση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση μπορεί να συμβάλει σε μεγαλύτερα οφέλη στη σύσταση σώματος (όπως ποσοστό λίπους, άλιπη μάζα και συνολικά υγρά σώματος), όταν συνδυάζεται με ένα πρόγραμμα άσκησης διάρκειας 8 εβδομάδων. Παρότι η σημασία της ενυδάτωσης έχει μελετηθεί εκτενώς σε αθλητές, υπάρχουν περιορισμένα δεδομένα για τον γενικό πληθυσμό. Η συμμετοχή σας είναι πολύτιμη, καθώς τα αποτελέσματα της μελέτης μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση των οδηγιών άσκησης και ενυδάτωσης για το ευρύ κοινό.

Εφόσον επιλέξετε να συμμετάσχετε:

- Θα λάβετε μέρος σε **διαδικτυακές συνεδρίες άσκησης** (3 φορές την εβδομάδα) με ασκήσεις με το βάρος του σώματος, κατάλληλες για αρχάριο έως μέτριο επίπεδο.
- Θα πραγματοποιηθούν δωρεάν **μετρήσεις σύστασης σώματος** πριν και μετά το πρόγραμμα.
- Θα **καταγράφετε απλά δεδομένα ενυδάτωσης** (κατανάλωση ποσότητας υγρών και χρώμα ούρων) μετά από κάθε συνεδρία.
- Θα ενταχθείτε τυχαία σε μία από τις δύο ομάδες της μελέτης (κοντρόλ ή παρέμβαση).

Όλες οι διαδικασίες είναι ασφαλείς, μη επεμβατικές και σχεδιασμένες από εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό.

Η συμβολή σας είναι ουσιαστική για:

- την παραγωγή αξιόπιστων επιστημονικών δεδομένων,
- την καλύτερη κατανόηση της σχέσης άσκησης και ενυδάτωσης,
- την προαγωγή της δημόσιας υγείας.

Η ολοκλήρωση της μελέτης από όλους τους συμμετέχοντες είναι ιδιαίτερα σημαντική, ώστε τα αποτελέσματα να είναι έγκυρα και να μπορούν να αξιοποιηθούν επιστημονικά.

Εθελοντικός χαρακτήρας συμμετοχής

Η συμμετοχή σας στη μελέτη είναι απολύτως εθελοντική. Μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή, χωρίς καμία απολύτως συνέπεια ή υποχρέωση. Η συμμετοχή σας είναι εντελώς δωρεάν. Η μελέτη παρέχεται χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση από το Πανεπιστήμιο και δεν προβλέπεται αμοιβή ή αποζημίωση για τη συμμετοχή.

Προστασία προσωπικών δεδομένων

Όλα τα δεδομένα που θα συλλεχθούν θα είναι ανώνυμα και κωδικοποιημένα, θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για επιστημονικούς σκοπούς και θα τηρούνται σύμφωνα με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων (GDPR). Σε καμία περίπτωση δεν θα δημοσιευθούν στοιχεία που να επιτρέπουν την ταυτοποίησή σας. Με τη συμμετοχή σας συμβάλλετε ενεργά στην επιστημονική γνώση και στη βελτίωση των πρακτικών άσκησης και ενυδάτωσης στον γενικό πληθυσμό. Η υπεύθυνη και συνεπής παρουσία σας καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης είναι ιδιαίτερα σημαντική για την επιτυχία της. Για οποιαδήποτε απορία ή διευκρίνιση, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την ερευνητική ομάδα πριν αποφασίσετε τη συμμετοχή σας.

Επιστημονικός υπεύθυνος:

Επίκουρη καθηγήτρια, Μαλισόβα Όλγα

Στοιχεία επικοινωνίας

Τηλέφωνο επικοινωνίας 6970258296

Email: gpapaoik@yahoo.gr

Με εκτίμηση,

Παπαϊκονόμου Γεώργιος

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

MSc Διατροφή, Ευζωία και Δημόσια Υγεία

MSc Ειδική αγωγή και εκπαίδευση

Υποψ. Διδάκτορας Πανεπιστημίου Πατρών- Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων