

Δρ. Γεώργιος Κ. Σακκάς

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΩΝ

Δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την
επιστημονική υποστήριξη
προγραμμάτων άσκησης για υγεία



Ελληνικό Ακαδημαϊκό Ηλεκτρονικό
Συγγράμματο και Βιβλιοθήκη
www.kallipos.gr

HEALLINK
Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΕΚΔΕΥΣΗ

ΜΕΤΑΔΕΔΟΜΕΝΑ

Τίτλος: Εγχειρίδιο για την Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών

Υπότιτλος: Δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη προγραμμάτων άσκησης για υγεία

Γλώσσα: Ελληνικά

ISBN: 978-960-603-114-4

Θεματικές Κατηγορίες: ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΖΩΗΣ, ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Λέξεις-κλειδιά: Σωματική αξιολόγηση / Ειδικοί πληθυσμοί / Δοκιμασίες πεδίου / Προγράμματα άσκησης / Χρόνιες παθήσεις

Βιβλιογραφική Αναφορά: Σακκάς, Γ. (2015). Εγχειρίδιο για την Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <http://dx.doi.org/10.57713/kallipos-544>

Περίληψη

Στο συγκεκριμένο εγχειρίδιο θα αναπτυχθούν διεξοδικά οι δοκιμασίες που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της σωματικής κατάστασης των ατόμων που ανήκουν στους ειδικούς πληθυσμούς. Θα γίνει αναφορά α. σε δοκιμασίες που για τη διεξαγωγή τους απαιτείται ειδικός εργαστηριακός εξοπλισμός και ειδικό προσωπικό αλλά και β. σε δοκιμασίες πεδίου οι οποίες είναι εύκολες, απλές, χωρίς ιδιαίτερο κόστος και για την πραγματοποίησή τους δεν απαιτείται ειδικός εξοπλισμός. Η διενέργεια των προτεινόμενων δοκιμασιών είναι απαραίτητη για τη σωστή δόμηση προγραμμάτων άσκησης σε ειδικούς πληθυσμούς. Παράλληλα θα αναφερθούν πιθανά σφάλματα τα οποία μπορεί να γίνουν κατά τη διεξαγωγή των δοκιμασιών και να οδηγήσουν σε λάθος εκτίμηση, τρόποι αξιολόγησης των αποτελεσμάτων, καθώς και θα προταθούν κριτήρια για την επιλογή των καταλληλότερων δοκιμασιών. Συγκεκριμένα θα αναπτυχθούν δοκιμασίες που ευρέως χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση των σωματομετρικών δοκιμασιών και

της σωματικής σύστασης. Επίσης θα αναπτυχθούν διεξοδικά οι προτεινόμενες από τη βιβλιογραφία δοκιμασίες που χρησιμοποιούνται για την εκτίμηση της λειτουργικής ικανότητας και συγκεκριμένα της αερόβιας ικανότητας, της αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης και ισχύος καθώς και της ευκινησίας, ευλυγισίας και των συντονιστικών ικανοτήτων. Παράλληλα, θα περιγραφεί η κλινική ανάλυση βάδισης, η δύναμη και η σπαστικότητα. Επιπλέον, θα γίνει λεπτομερής αναφορά στα ερωτηματολόγια που αξιολογούν τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής. Ένα κεφάλαιο θα αναφερθεί στις μεθόδους αξιολόγησης της καρδιακής λειτουργίας. Εκτενής αναφορά θα γίνει και στους δείκτες οστεοπόρωσης και εκτίμησης της οστικής πυκνότητας. Με ποιον τρόπο πραγματοποιείται ο βιοχημικός έλεγχος και η αξιολόγηση των διάφορων δεικτών του θα αποτελέσει ακόμη ένα κεφάλαιο του βιβλίου. Στο τέλος κάθε κεφαλαίου του βιβλίου θα γίνεται αναφορά σε ενδεικτικές περιπτώσεις.

