

# **TESTSÍR VÁLTOZÁSOK AZ ÉRÉS UTÁN**

**Pápai Júlia, Tróznai Zsófia, Szabó Tamás**

**Nemzeti Sport Intézet, Budapest**

# CÉLKITŰZÉSEK:

**A testzsírtartalom változása a fizioiógias érés után**

**A testtáji zsírmegoszlás jellemzőinek vizsgálata**

**A zsírfelhalmozás elemzése az érési típus szerint**

# A VIZSGÁLAT ALANYAI

	<b>Sportolók</b>	<b>Nem sportolók</b>
<b>Elemszám</b>	<b>598 / 1428</b>	<b>515 / 1030</b>
<b>Fizikai aktivitás</b>	<b>2-6 óra / hét</b>	<b>testnevelés óra</b>
<b>A vizsgálat ideje</b>	<b>2000 - 2004</b>	<b>2003 - 2005</b>
<b>A vizsgálat típusa</b>	<b>keresztmetszeti</b>	<b>keresztmetszeti</b>

# MÓDSZEREK

## A felvétel módszerei

**Testméretek**

**Abszolút méretek**

---

**Számított értékek**

**Testösszetétel**

**Relatív testtáji bőrredők**

---

**Érés jellemzők**

**Menarche**

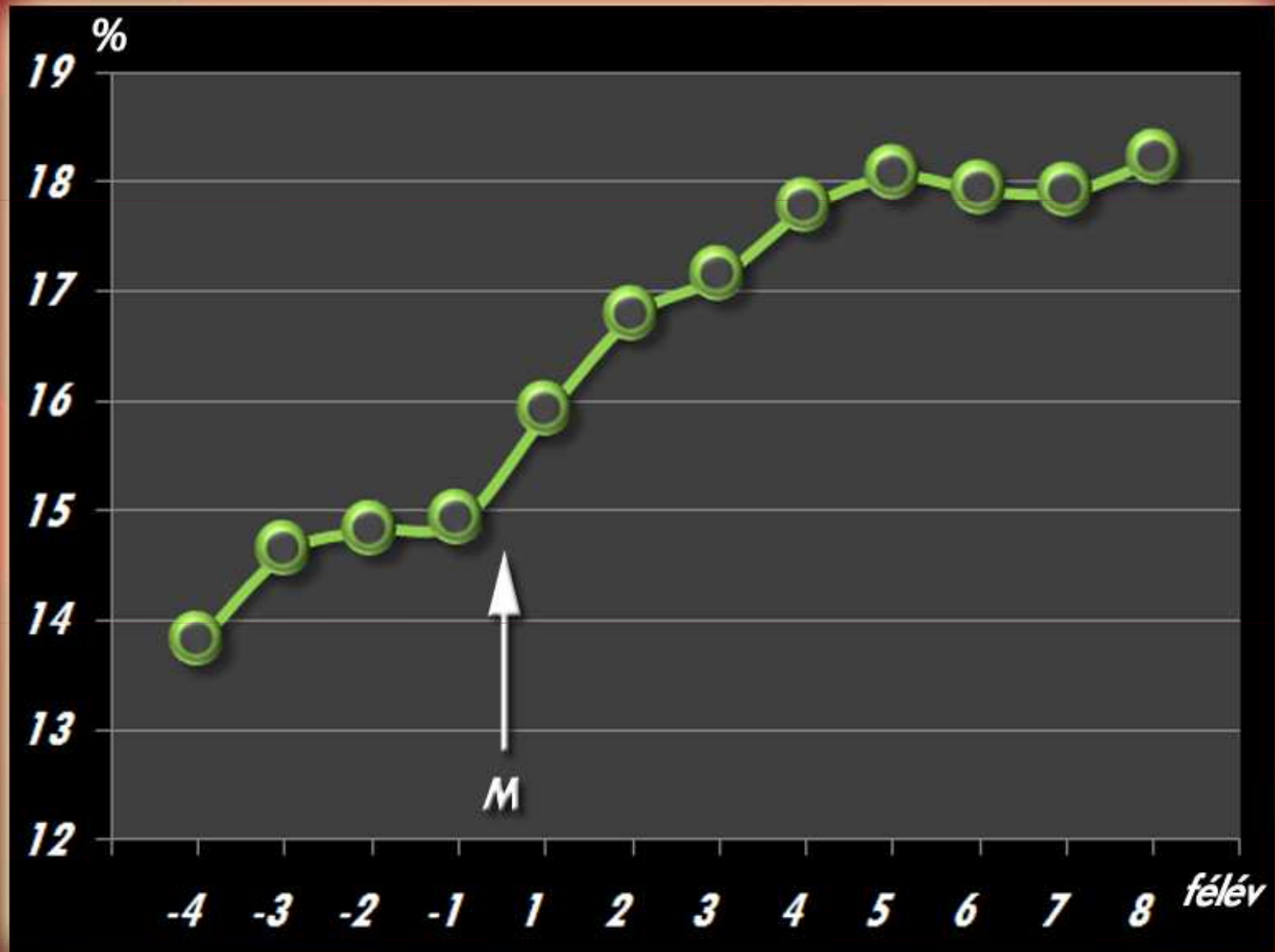
**Érés típus (korán-későn)**

---

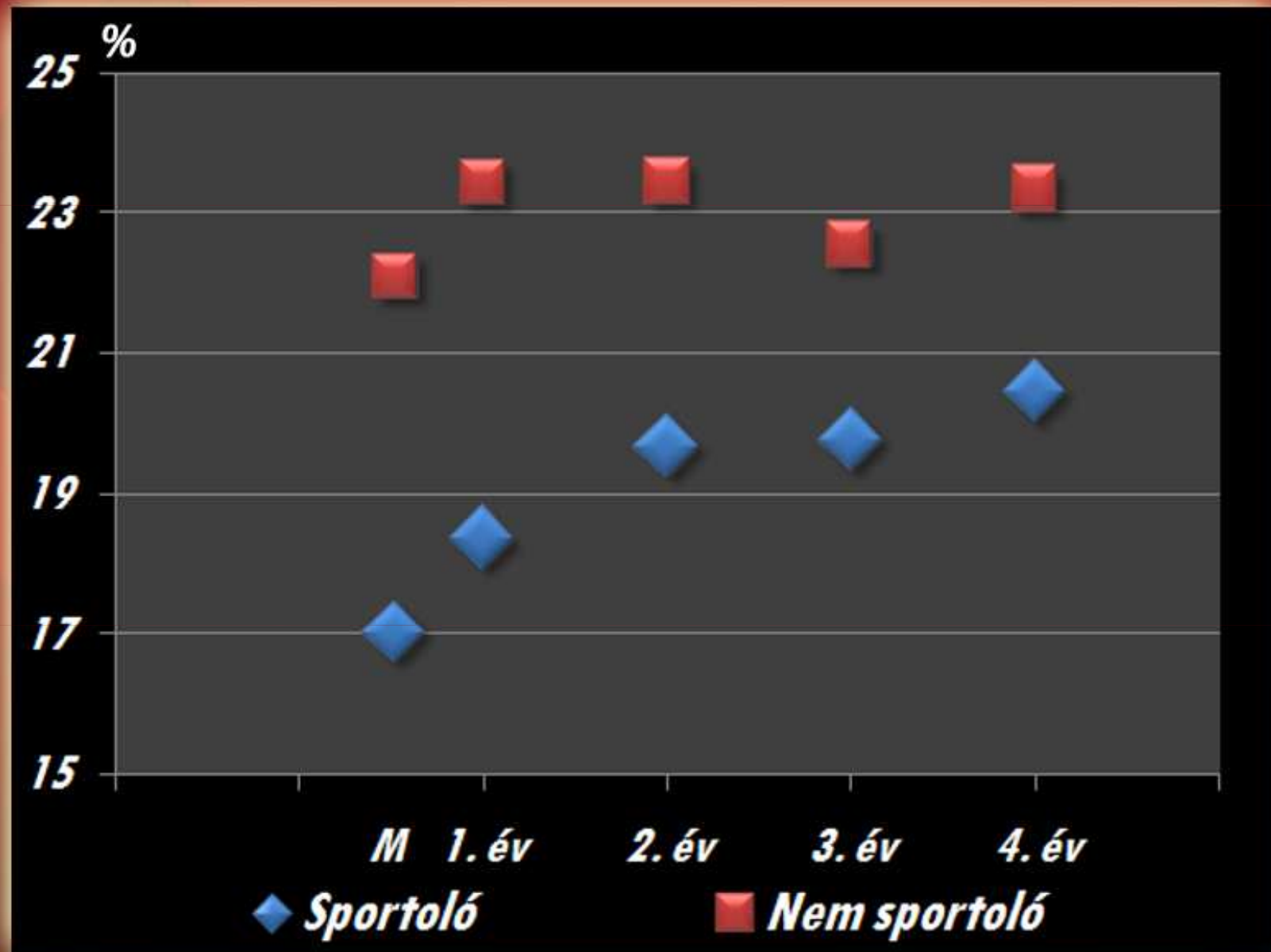
## A feldolgozás módszerei

**Alapstatisztika, Egyszempontos ANOVA, t-próba**

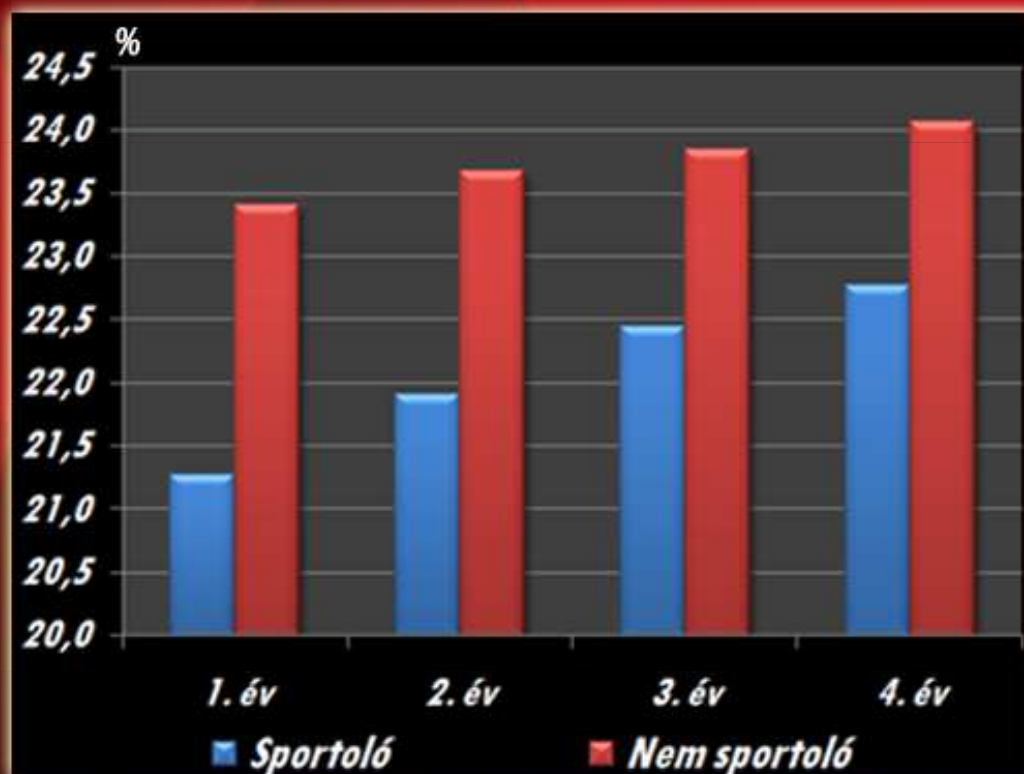
# A RELATÍV TESTZSÍRTARTALOM AZ ÉRÉS SORÁN



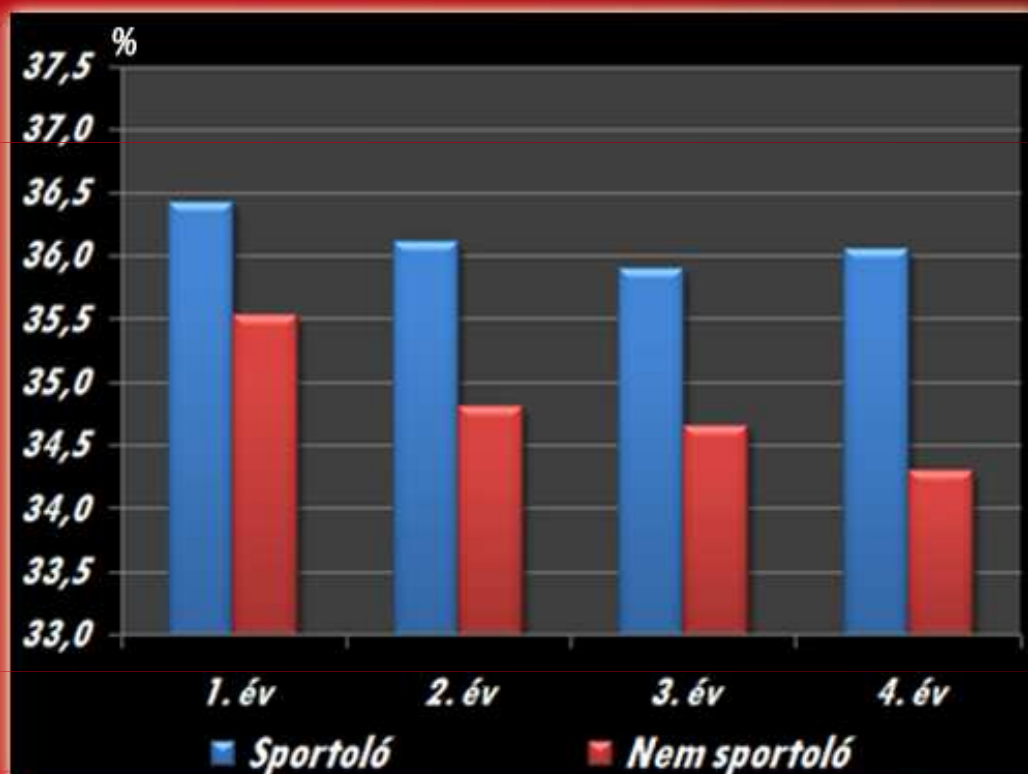
# A RELATÍV TESTZSÍRTARTALOM A MENARCHE UTÁN



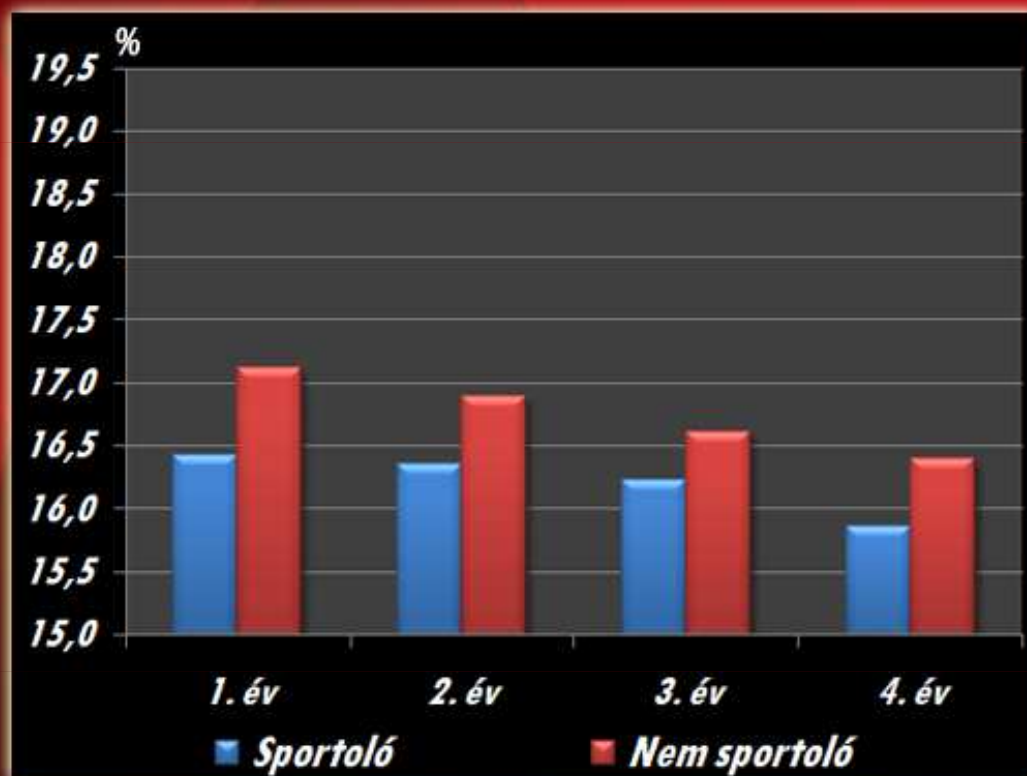
## A RELATÍV BŐRREDŐVASTAGSÁG A TRICEPSZEN AZ ÉRÉS UTÁN



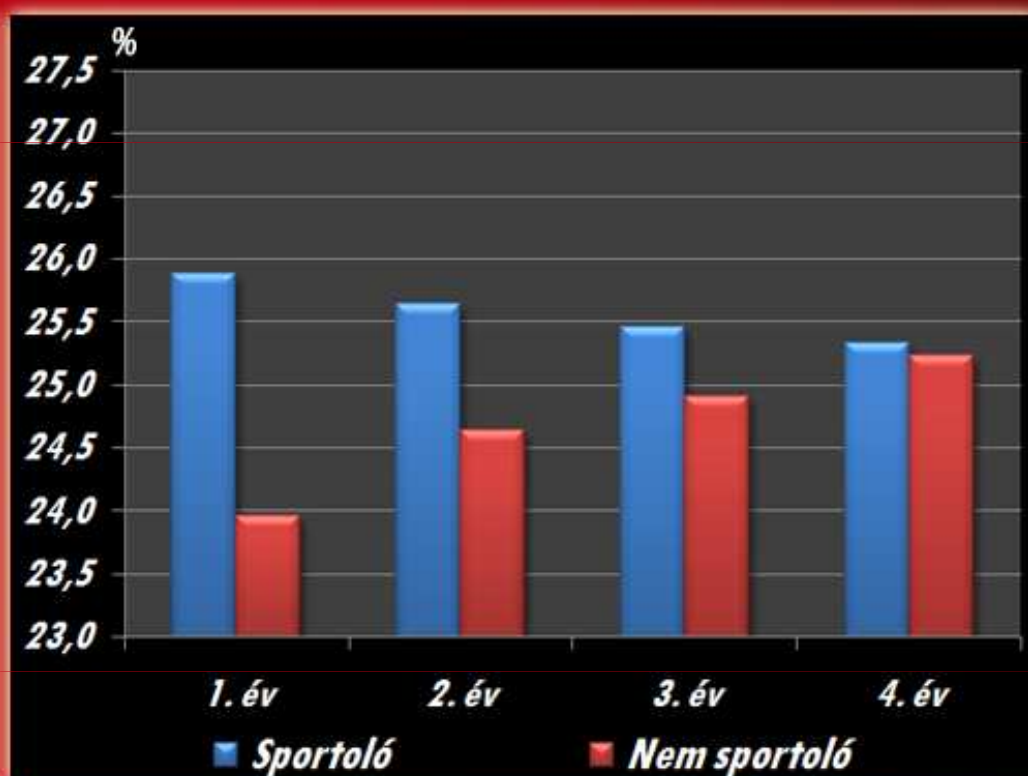
## A RELATÍV BŐRREDŐVASTAGSÁG A COMBON AZ ÉRÉS UTÁN



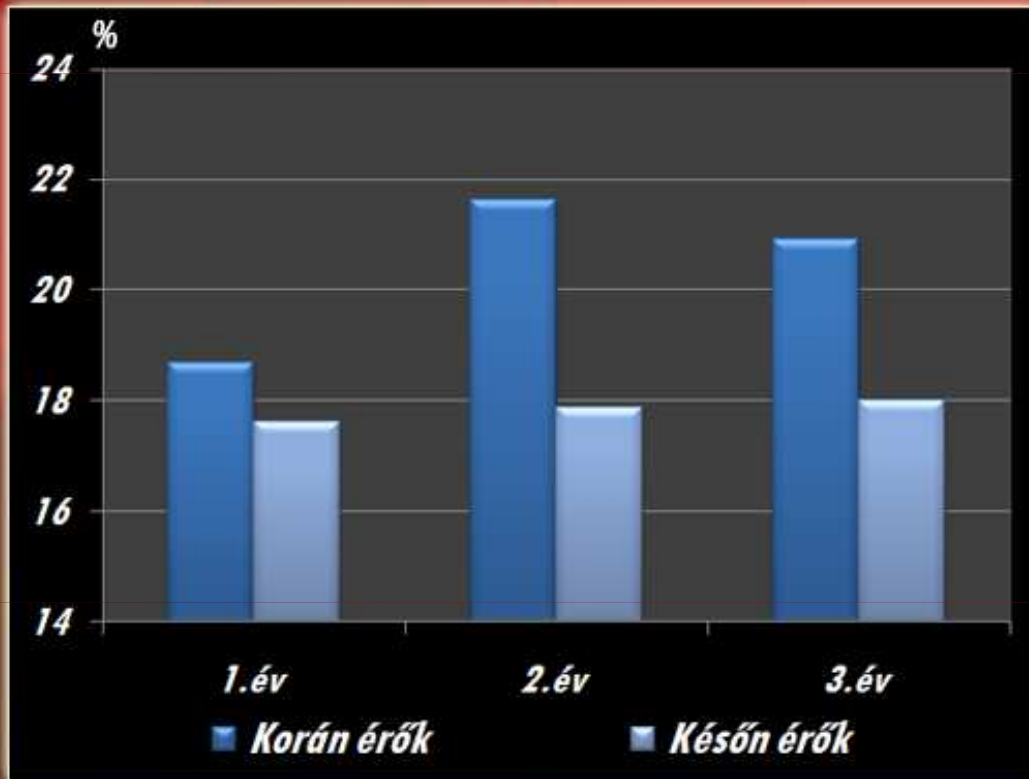
## A RELATÍV BŐRREDŐVASTAGSÁG A MELLKASON AZ ÉRÉS UTÁN



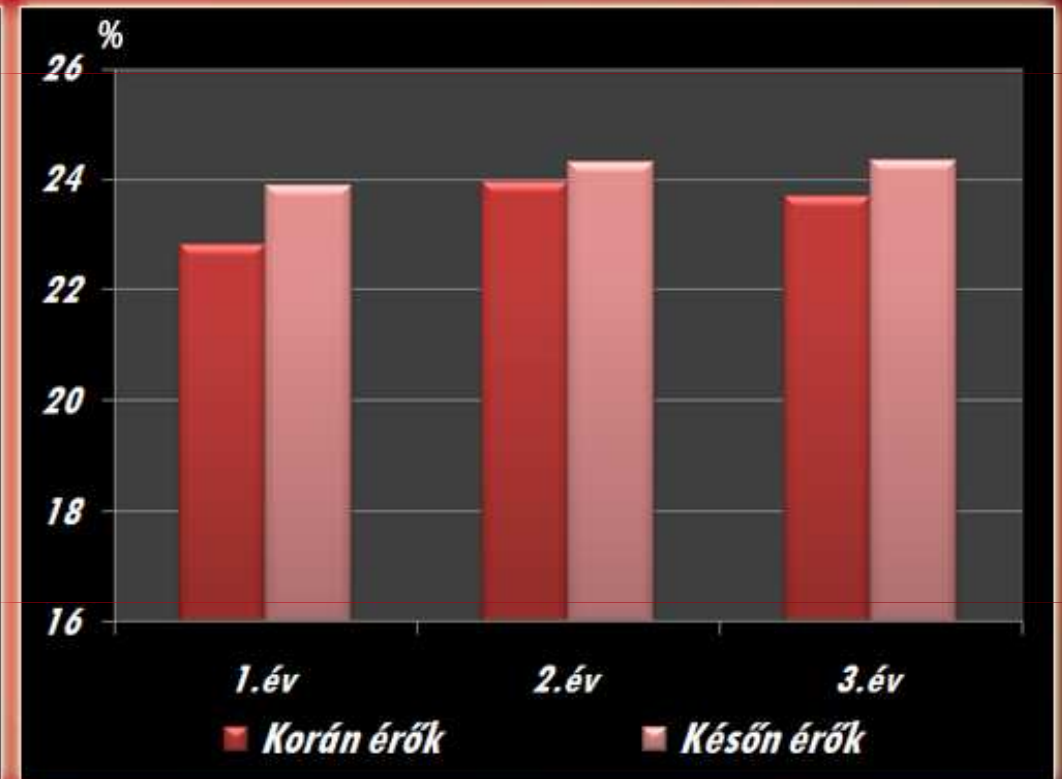
## A RELATÍV BŐRREDŐVASTAGSÁG A MEDENCÉN AZ ÉRÉS UTÁN



# KORÁN ÉS KÉSŐN ÉRŐ LÁNYOK RELATÍV TESTZSÍRTARTALMA AZ ÉRÉS UTÁN



**SPORTOLÓ LÁNYOK**



**NEM SPORTOLÓ LÁNYOK**

# ÖSSZEFOGLALÁS:

A nem sportolók a felső testfélen tárolnak arányaiban jóval több zsírt, mint a sportolók. E régiók a női elhízás jellemző területei, így az itt megszorodó zsír egészségkockázati tényezőnek is tekinthető.

A korán érő sportolók – ellentétben későn érő társaikkal – a fiziológiás érés után még jelentős zsírtömeget gyűjtenek és szignifikánsan zsírosabbak, mint a későn érők.

**KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!**

