

Mannrækt – líkama og sálar

Elísabet Reynisdóttir MSc. nemi (elr9@hi.is).

Leiðbeinendur: Ólöf Guðný Geirsdóttir lektor, Alfons Ramel prófessor.

Rannsóknastofa í næringarfræði, Matvæla- og næringarfræðideild.

Heilbrigðisvísindasvið, Háskóla Íslands.



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIDEILD

Inngangur

- Verkefnið fjallar um heildræna nálgun á vinnustað með megináherslu á næringartengda hegðun og íhlutun í formi fræðslu, viðtala og hvatningar.



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIDEILD



Markmið



- Meginmarkmið verkefnisins er að auka þekkingu á þeim þáttum sem stuðla að aukinni hreyfingu, bættu mataræði og aukinni andlegri vellíðan.
- Áhersla á aukin lífsgæði.



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD



Þátttakendur



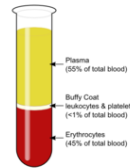
- Þátttakendur voru fengnir með kynningu í þremur fyrirtækjum á austurlandi, sem samþykktu þátttöku í 6 mánuði (N=56).
- Einstaklings miðuð íhlutun, hvatning og fræðsla (n=39)
- Viðmiðunarhópur (n=17)
- Brottfall lítið



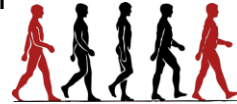
HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD

Aðferð

- Íhlutun
 - Áhugahvetjandi viðtöl, fræðsla og örfyrirlestrar, námskeið og mikil viðvera.
- Mælingar:
 - Grunnupplýsingar
 - Spurningalistar
 - Mataræði, hreyfing, HQL
 - Líkamasmælingar og hreyfifærni



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD



Niðurstöður

- Marktækur munur á nokkrum mælingaþáttum
 - Þyngdartap
 - Mittismál
 - Göngupróf
 - Snerpupróf
 - Útöndunarstyrkur
 - Verið að reikna aðrar breytur.



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD



Míнар niðurstöður – virðast hafa lekið út!



„Snýst um kærleika en ekki fjármagn“ Kári Stefánsson, 2016

Heilbrigði snýst um mannlíf og það að auka lífsgæði allra

Heildræn nálgun virkar til að einstaklingur nái árangri til aukins heilbrigðis.



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD