

POZIOM TKANKI TŁUSZCZOWEJ U STUDENTÓW AWF A PŁEĆ

ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ MA DUŻE ZNACZENIE DLA ZDROWIA I WYNIKÓW SPORTOWYCH. TYPOWE ZAKRESY ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU DLA MŁODYCH MEŹCZYŹN TO 10-20% A U MŁODYCH KOBIEC 20-30%. U SPORTOWCÓW WYCZYNOWYCH WSKAŹNIK TEN PRZYJMUJE WARTOŚCI DOLNEJ POŁOWY ZAKRESU. [1]

CEL PRACY

CELEM PRACY BYŁO PORÓWNANIE PROCENTOWEJ
ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ U STUDENTÓW PŁCI
MĘSKIEJ A ŻEŃSKIEJ

MATERIAŁ BADAWCZY

- W BADANIU WZIEŁO UDZIAŁ 13 STUDENTÓW AWF PŁCI MĘSKIEJ I 22 STUDENTKI AWF PŁCI ŻEŃSKIEJ
- PRZEDZIAŁ WIEKOWY BADANYCH TO 21-26 LAT
- ŚREDNIA WIEKU BADANYCH MĘŻCZYZN I KOBIET WYNIOSŁA 22 LATA
- ŚREDNIA WYSOKOŚĆ CIAŁA BADANYCH MĘŻCZYZN TO 179,85CM, ZAŚ KOBIET 171,41
- ŚREDNIA MASA CIAŁA BADANYCH MĘŻCZYZN WYNIOSŁA 77,34KG, A KOBIET 63,91KG
- BADANI CHARAKTERYZOWALI SIĘ RÓŻNYM STAŻEM TRENINGOWYM I POZIOMEM WYTRENOWANIA
- DIETA BADANYCH BYŁA RÓŻNA

METODY BADAŃ

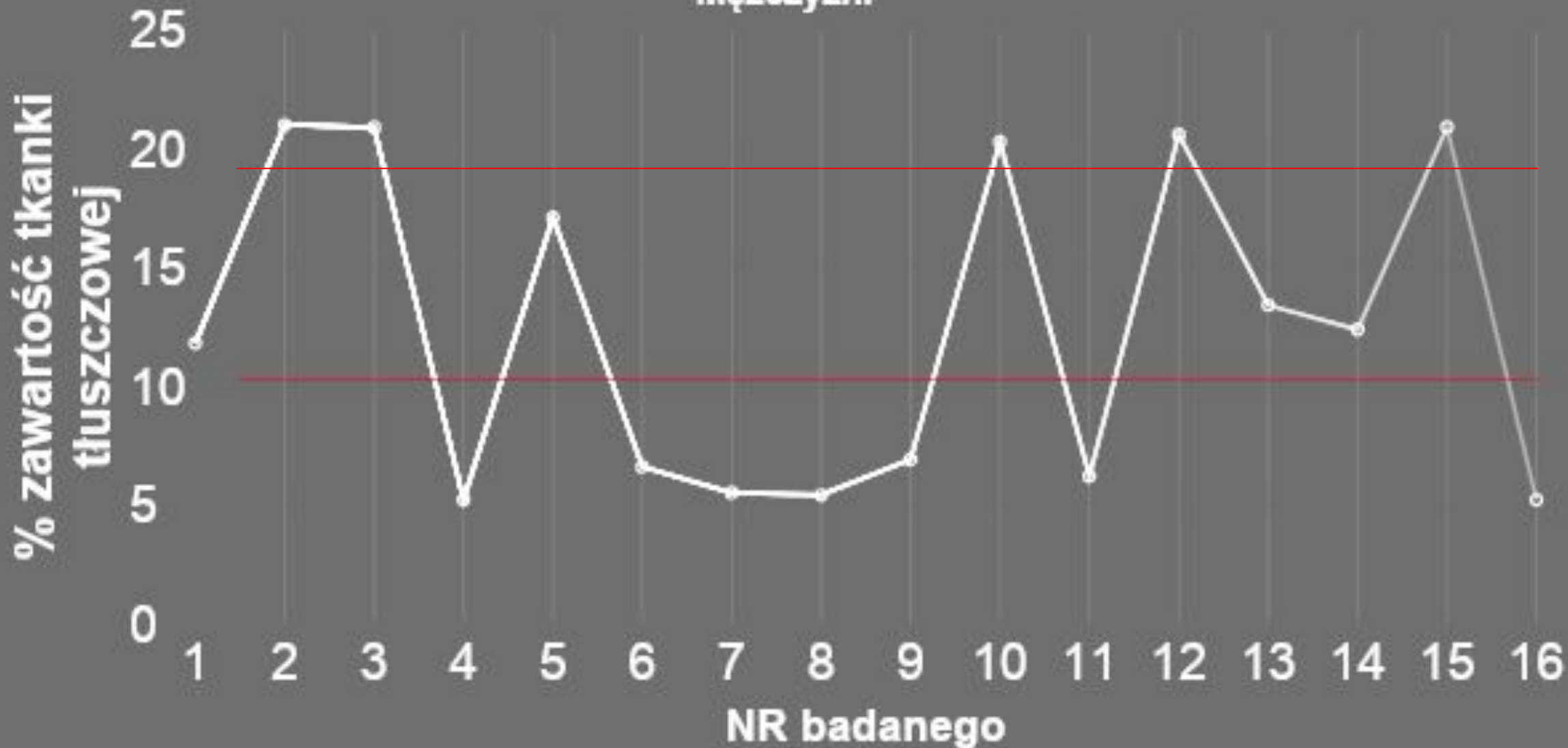
- BADANIE ZOSTAŁO PRZEPROWADZONE W ZAKŁADZIE FIZJOLOGII AWF W WARSZAWIE. W BADANIU WYKORZYSTANO ANALIZĘ BIOIMPENDENCJI ZA POMOCĄ ANALIZATOR SKŁADU CIAŁA- TANITA. BADANI MIERZYLI KILKA PARAMETRÓW M.IN.: POZIOM WODY W ORGANIZMIE, MASY TŁUSZCZOWEJ I MASY BEZTŁUSZCZOWEJ.

WYNIKI BADAŃ MĘŻCZYZN

płeć	wiek	wys. Ciąła	masa ciąła	masa tłuszczowa	% masa tłuszczowa
	lata	cm	kg	kg	%
m1	23	186	70	8,2	11,8
m2	21	180	94	19,4	21
m2	26	180	95,4	19,9	20,9
m3	22	179	78	3,8	5,2
m4	22	185	85,1	14,6	17,1
m5	22	175	70	4,5	6,6
m6	24	180	75	3,9	5,5
m7	23	191	77	4,2	5,4
m8	23	174	64,9	4,5	6,9
m9	22	186	76	16,1	20,3
m10	24	176	66	4,1	6,2
m11	23	169	77	15,8	20,6
m12	22	177	77	10,3	13,4
średnia	23	180	77,3	9,9	12,4
max	26	191	95,4	19,9	20,9
min	21	169	64,9	3,8	5,2

WYNIKI BADAŃ MĘŻCZYŹN

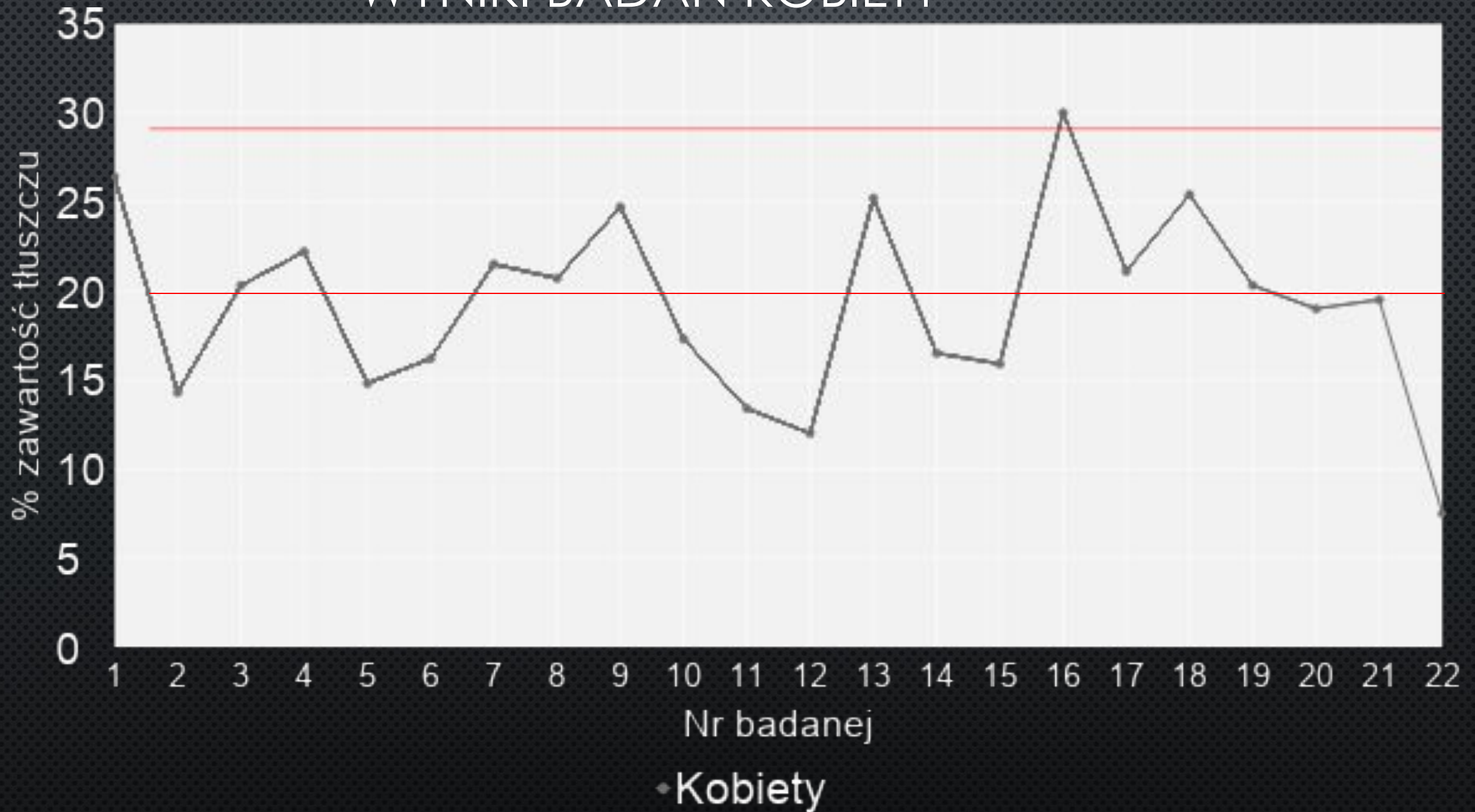
Mężczyźni



WYNIKI BADAŃ KOBIETY

płeć	wiek lata	wysokość ciała cm	masa ciała kg	masa tłuszczowa kg	% masa tłuszczowa %
k1	22	169	60,9	16,1	26,4
k2	24	175	58,5	8,4	14,3
k3	22	168	64,9	13,2	20,3
k4	23	165	61,4	13,6	22,2
k5	22	164	51,4	7,6	14,8
k6	22	166	56,5	9,2	16,2
k7	22	173	68,1	14,6	21,5
k8	22	172	68,4	14,2	20,7
k9	24	176	73,7	18,2	24,7
k10	22	176	60,5	10,5	17,3
k11	22	172	67,8	9,1	13,4
k12	23	164	49	5,9	12
k13	22	185	88,1	22,2	25,2
k14	22	169	57,7	9,5	16,5
k15	23	182	68,5	10,9	15,9
k16	22	163	76	24	30
k17	22	168	60,3	12,7	21,1
k18	22	173	70,1	17,8	25,4
k19	22	174	54,7	11,1	20,3
k20	26	174	71	14	19
k21	22	170	64	12,5	19,5
k22	22	173	54,6	4,1	7,5
średnia	22	171	63,9	12,7	19,3
Max	26	185	73,7	22,2	25,4
Min	22	163	54,6	4,1	7,5

WYNIKI BADAŃ KOBIETY



PORÓWNANIE WYNIKÓW

	kobiety	mężczyźni
\bar{x} wiek (lata)	22	23
\bar{x} wzrost (cm)	171	180
\bar{x} waga (kg)	63,9	77,3
\bar{x} masa tłuszczowa (kg)	12,7	9,9
\bar{x} % masy tłuszczowej (%)	19,3	12,4

PODSUMOWANIE

- PŁEĆ ŻEŃSKA UZYSKAŁA % WYNIK MASY TŁUSZCZOWEJ ŚREDNIO O 6,9% WYŻSZY NIŻ MĘŻCZYŹNI I TA RÓŻNICA ODPOWIADA ŚREDNIM RÓŻNICOM W POPULACJI(5-8%)
- WYNIK MĘŻCZYŹN(12,4%) MIEŚCI SIĘ W TYPOWYM ZAKRESIE DLA LUDZI MŁODYCH PŁCI MĘSKIEJ(10-20%), PODCZAS GDY WYNIK KOBIEC(19,3%) JEST PONIŻEJ TYPOWEGO ZAKRESU DLA MŁODYCH KOBIEC(20-30%)
- TAK NISKIE WYNIKI MOGĄ BYĆ SPOWODOWANE WYSOKĄ AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ STUDENTÓW AWF; ZDROWYM STYLEM ŻYCIA; ZDROWĄ DIETĄ