

Rapportage SPO-T onderzoek

1-10-2012

In het SPO-T onderzoek worden verschillende parameters gemeten op verschillende tijdstippen door de SPO-T geïnstrueerde sportvastencoach. In deze tussenrapportage wordt gekeken naar het afgefallen gewicht en de buikomtrek op dag 10 en 25, na 6 maanden en na een jaar ten opzichte van de nulmeting.

Samenvatting:

De volgende resultaten zijn tot nu toe behaald in het onderzoek. Het aantal gemeten proefpersonen staat achter de dag in de tabellen (aangeduid met 'n'):

Mannen

	dag 10 (n=38)	dag 25 (n=32)	6 maanden (n=8)
Gewicht	-5.3 kg	-5.9 kg	-8.7 kg
Buikomtrek	-5.5 cm	-6.4 cm	-12.4 cm

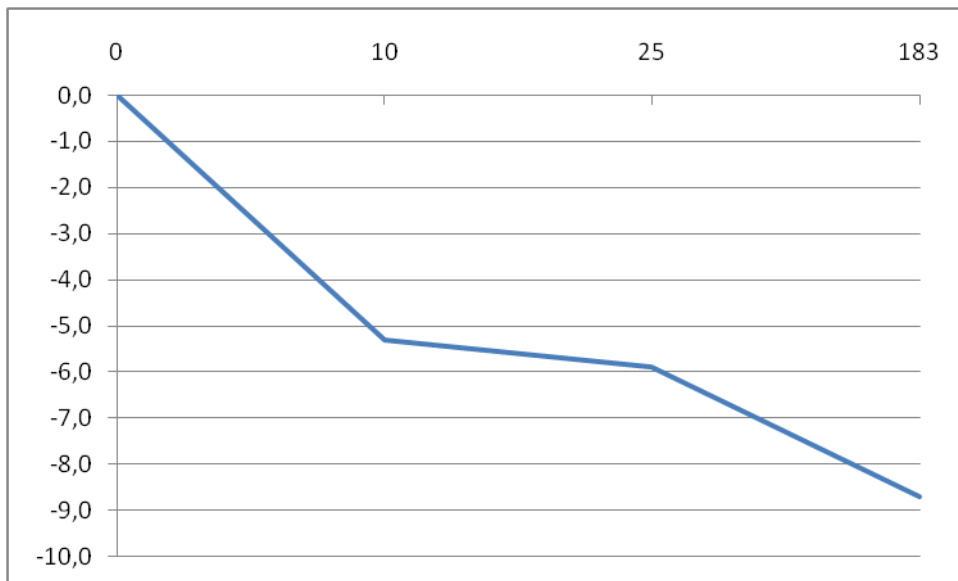
Vrouwen

	dag 10 (n=38)	dag 25 (n=28)	6 maanden (n=9)
Gewicht	-3.9 kg	-3.8 kg	-5.9 kg
Buikomtrek	-5.1 cm	-5.2 cm	-7.2 cm

Wat opvalt is dat de resultaten na verloop van tijd in stand blijven en zelfs verbeteren.

Meer statistische gegevens en versimpelde grafieken zijn te vinden op de volgende pagina's.

Afname Gewicht Mannen (dagen, kilogram)



Mannen Dag 10 Gewicht

Gemeten Proefpersonen (n): 38

Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: -5.3 kg

Gemiddeld Startgewicht: 94.8 kg

SD Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: 1.25

Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: -5.6 %

SD Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: 1.25

Mannen Dag 25 Gewicht

Gemeten Proefpersonen (n): 32

Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: -5.9 kg

Gemiddeld Startgewicht: 95.3 kg

SD Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: 2.39

Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: -6.1 %

SD Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: 2.09

Mannen Maand 6 Gewicht

Gemeten Proefpersonen (n): 8

Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: -8.7 kg

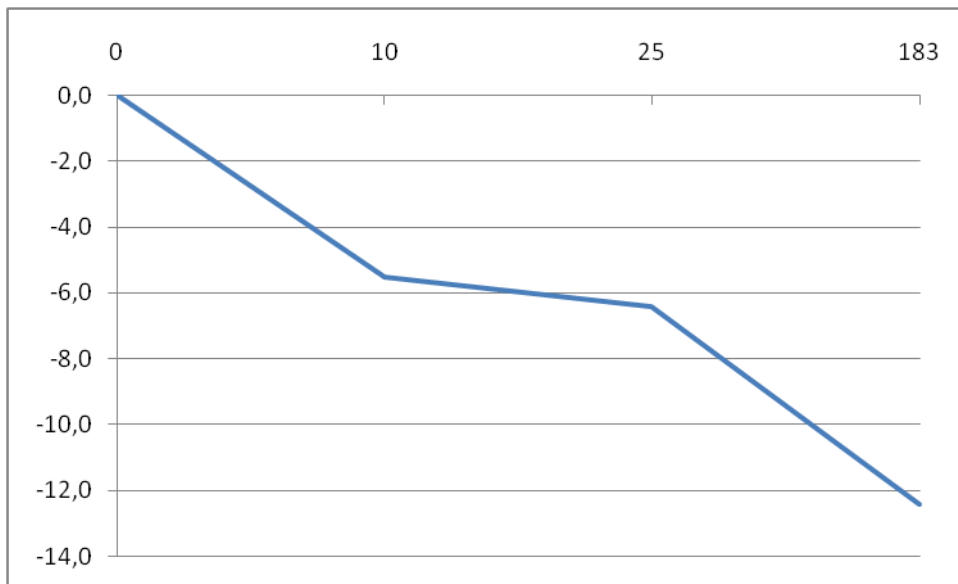
Gemiddeld Startgewicht: 93 kg

SD Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: 4.99

Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: -9.1 %

SD Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: 4.29

Afname Buikomtrek Mannen (dagen, centimeter)



Mannen Dag 10 Buikomtrek

Gemeten Proefpersonen (n): 38

Gemiddelde Absolute Afname Buikomtrek: -5.5 cm

Gemiddelde Start Buikomtrek: 101.6 cm

SD Gemiddelde Absolute Afname Buikomtrek: 3.22

Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: -5.4 %

SD Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: 2.99

Mannen Dag 25 Buikomtrek

Gemeten Proefpersonen (n): 32

Gemiddelde Absolute Afname Buikomtrek: -6.4 cm

Gemiddelde Start Buikomtrek: 101.4 cm

SD Gemiddelde Absolute Afname Buikomtrek: 3.57

Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: -6.3 %

SD Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: 3.28

Mannen Maand 6 Buikomtrek

Gemeten Proefpersonen (n): 8

Gemiddelde Absolute Afname Buikomtrek: -12.4 cm

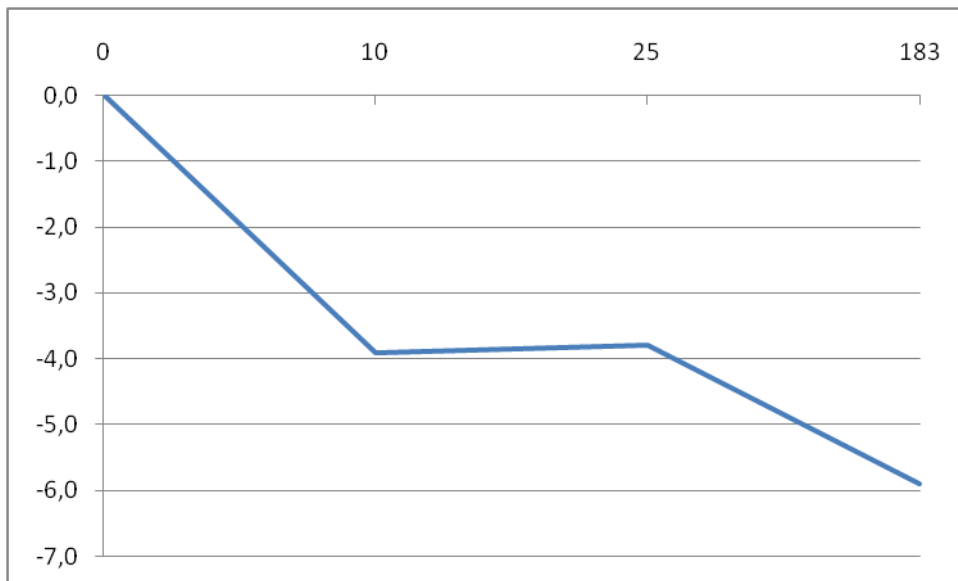
Gemiddelde Start Buikomtrek: 102.9 cm

SD Gemiddelde Absolute Afname Buikomtrek: 8.01

Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: -11.9 %

SD Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: 7.23

Afname Gewicht Vrouwen (dagen, kilogram)



Vrouwen Dag 10 Gewicht

Gemeten Proefpersonen (n): 38

Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: -3.9 kg

Gemiddeld Startgewicht: 73.8 kg

SD Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: 1.29

Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: -5.3 %

SD Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: 1.62

Vrouwen Dag 25 Gewicht

Gemeten Proefpersonen (n): 28

Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: -3.8 kg

Gemiddeld Startgewicht: 73.2 kg

SD Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: 1.21

Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: -5.2 %

SD Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: 1.74

Vrouwen Maand 6 Gewicht

Gemeten Proefpersonen (n): 9

Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: -5.9 kg

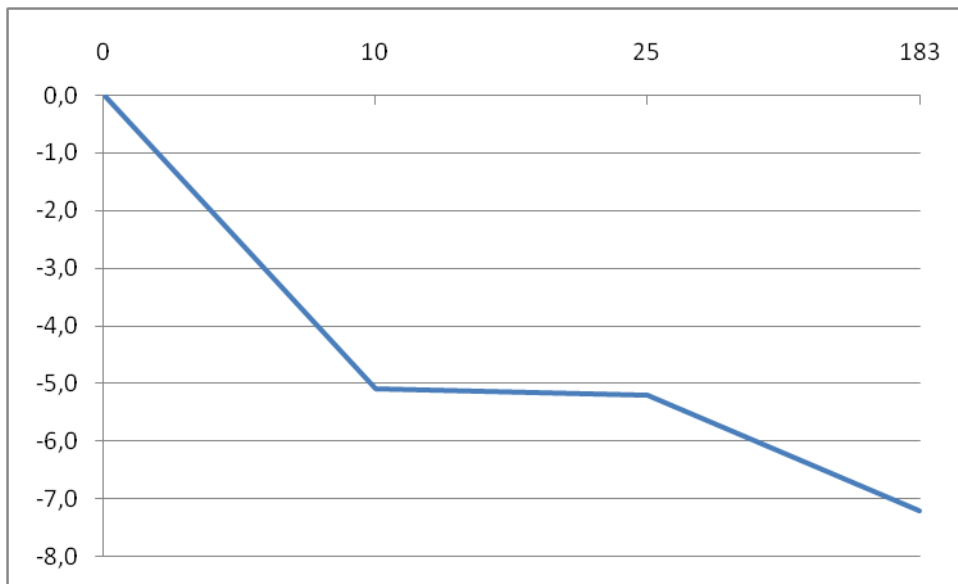
Gemiddeld Startgewicht: 72.3 kg

SD Gemiddelde Absolute Gewichtsafname: 2.33

Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: -8.1 %

SD Gemiddelde Percentuele Gewichtsafname: 3.13

Afname Buikomtrek Vrouwen (dagen, centimeter)



Gemeten Proefpersonen (n): 38

Gemiddelde Afname Buikomtrek: -5.1 cm

Gemiddelde Start Buikomtrek: 91.4 cm

SD Gemiddelde Afname Buikomtrek: 3.4

Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: -5.5 %

SD Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: 3.66

Gemeten Proefpersonen (n): 28

Gemiddelde Afname Buikomtrek: -5.2 cm

Gemiddelde Start Buikomtrek: 91.4 cm

SD Gemiddelde Afname Buikomtrek: 3.26

Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: -5.7 %

SD Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: 3.55

Gemeten Proefpersonen (n): 9

Gemiddeld Afname Buikomtrek: -7.2 cm

Gemiddelde Start Buikomtrek: 89 cm

SD Gemiddeld Afname Buikomtrek: 3.96

Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: -8 %

SD Gemiddelde Percentuele Buikomtrek Afname: 3.86