

ABSTRAK

Pangalan ng Institusyon	De La Salle University-Dasmariñas
Lugar	Bagong Bayan, Dasmariñas City, Cavite
Pamagat	Pagpapahalaga at Pagtingin sa Sarili ng mga Taong Labis ang Timbang na Nag-eehersisyo
Mga May-akda	Ruth S. Andrada Hannie Leth A. Carandang Christine Cybille S. Saleem
Taga-pondo	Mga magulang ng mga mananaliksik
Halaga	18,000
Petsa ng Magsimula	Hunyo 2010
Petsa ng Pagtatapos	Marso 2011
Saklaw at limitasyon	Ang pag-aaral na ito ay patungkol lamang sa mga taong labis ang timbang na nag-eehersisyo. Kasama sa pag-aaral na ito kung ano ang mga dahilan kung bakit nais nilang mag-ehersisyo at upang malaman kung ano ang naitulong ng pag-eehersisyo sa mga

taong ito, at kung ano ang pagpapahalaga at pagtingin ng mga taong labis ang timbang sa kanilang sarili.

Hindi tinalakay sa pag-aaral na ito ang iba pang mga bagay na maaaring makaapekto o maging dahilan upang tumaas o bumaba ang pagpapahalaga at pagtingin sa sarili ng mga taong labis ang timbang.

Ang mga kalahok sa pag-aaral na ito ay binubuo ng limang babae at limang lalaki na may edad, dalawampu (20) hanggang apatnapu (40) na regular na nagpupunta sa mga “gym” upang gawin ang nakagawian nilang pag-eehersisyo.

Pamamaraan

Ang mga mananaliksik sa pag-aaral na ito ay gumamit ng *purposive sampling* para sa pagpili ng mga kalahok at gumamit din ng mga sikolohikal na pagsusulit upang masukat ang pagpapahalga at pagtingin sa sarili ng mga kalahok at pakikipanayam upang makakalap ng mga datos na kailangan sa pag-aaral na ito.

Kongklusyon

Ang mga nagawang kongklusyon ng mga mananaliksik para sa pag-aaral na ito ay ang mga sumusunod:

1. Ang pag-eehersisyo ay makatutulong upang tumaas at gumanda ang pagpapahalaga at pagtingin sa sarili ng mga taong labis ang timbang na nag-eehersisyo.

2. Marami ang naging dahilan ng mga kalahok kung bakit sila nag-eehersisyo. Ang una ay upang mabawasan ang timbang, sa ganitong paraan, mas nagkakaroon ng tiwala sa pagkilos o pagsasagawa ng mga bagay na dapat gawin, at mas na-improve ang kanilang pagpapahalaga sa sarili at bilang resulta ay maipagmalaki nila ang sarili kasama na dito ang mga pagpuri sa kanila ng ibang tao. Ang pagkakaroon ng labis na timbang ay nakapagdedebelop ng iba't-ibang uri ng sakit kung kaya naman ang mga kalahok ay nag-ehersisyo upang sila ay magkaroon ng malusog na pangangatawan at makaiwas sa pagkakaroon ng mga sakit.

3. Marami ang naitutulong ng pag-eehersisyo, karamihan ay nagsasabi na ang pag-eehersisyo ay nakapagpapaganda at nakapagpapagaan ng pakiramdam na kung saan nagiging dahilan upang makapagpabawas ng *stress* at pagkabalisa, at makapagpabuti ng isipan.

4. Ang pag-eehersisyo ay nakatutulong upang makapagpalakas ng resistensya at upang magkaroon ng malusog na pangangatawan na kung saan ay makatutulong upang mabawasan ang pagkakaroon o pag-atake ng mga karamdaman, katulad ng asthma at iba pang mga sakit sa puso.

5. Ang pag-eehersisyo ay nagbibigay-kasiyahan at nakatutulong upang makapaglabas ng emosyon.

6. Ang mga tao ay may pangangailangan ng positibong pagpapahalaga na kung saan ay mas mahalaga ang sasabihin ng ibang tao kaysa sa pansariling pagtingin kung kaya naman ang pag-eehersisyo ay nakatutulong sa mga taong labis ang timbang upang tumaas ang kanilang pagpapahalaga at pagtingin sa sarili, dahil sa pag-eehersisyo ay gumaganda ang kanilang pakiramdam at katawan at dahil dito ay nakatatanggap sila ng papuri mula sa ibang tao.

7. Mahalaga ang pisikal na kaanyuan ng isang tao, sapagkat ito ang unang nakikita at nagiging basehan upang mahusgahan ng ibang tao.

Rekomendasyon

Sa isinagawang pag-aaral na ito, ang mga mananaliksik ay nagbigay ng mga sumusunod na rekomendasyon:

1. Para sa mga susunod na mananaliksik:

Maaari nilang bigyang-konsiderasyon ang mga sumusunod na salik na maaaring makasagabal sa kanilang gagawing pag-aaral.

Una ay ang oras ng kanilang mga kalahok, dahil pawang mga nagtatrabaho o di kaya naman ay nag-aaral ang kanilang tiyak na magiging mga kalahok at limitado ang kanilang oras kung kaya naman paminsan ay ayaw nilang magpasagabal, kaya naman mas mabuti na linawing mabuti sa mga magiging kalahok na mapagbigyan kayo ng oras sa para sa inyong interbyu at pagbibigay ng sikolohikal na pagsusulit.

Sa kanilang pakikipagpalagayang-loob at ang pagkakaroon ng mahabang pasensya ay mahalaga, lalo na sa unang pagkakataon ng pakikipagkilala sa inyong ninanais na maging kalahok.

Maaari ring bigyang-pansin ang sektor ng mas mababang lipunan kung ano ang lagay ng kanilang pagpapahalaga at pagtingin sa sarili ng mga taong may labis ang timbang na nag-eehersisyo na miyembro ng mas mababang lipunang ito.

2. Para sa mga kalahok:

Maging mas bukas ang isip at huwag masyadong maging sensitibo sa paksa sapagkat magandang isa-

isip na maaaring makatulong sa pagpapaunlad ng sarili ang isinasagawang pag-aaral. Makatutulong at mapabibilis din ang pag-aaral kung magiging kooperatibo.

3. Para sa mga indibidwal:

Iminumungkahi ng mga mananaliksik na mag-ehersisyo ang mga tao dahil ito ay nakatutulong upang magkaroon ng malusog na pangangatawan at magandang kalidad ng pamumuhay.

4. Para sa mga taong labis sa timbang:

Ipagpatuloy ang pag-eehersisyo upang lalo pang gumanda ang pagpapahalaga at pagtingin sa sarili at upang magkaroon ng malusog at malakas na pangangatawan at makaiwas sa mga sakit.

