



**Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie  
Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej**

## **WYDZIAŁOWA KONFERENCJA STUDENCKICH KÓŁ NAUKOWYCH**

**„Zagadnienia kultury fizycznej i zdrowia w badaniach młodych naukowców”**

**Biała Podlaska 13.05.2025 r.**



# **STRESZCZENIA**



**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE  
WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZDROWIA  
W BIAŁEJ PODLASKIEJ**



---

ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska  
tel.: 83 342 88 51, e-mail: skn.bp@awf.edu.pl

**ZAGADNIENIA KULTURY FIZYCZNEJ I ZDROWIA  
W BADANIACH MŁODYCH NAUKOWCÓW**

**Streszczenia materiałów konferencyjnych SKN**

**Redakcja  
Martyna Jarocka Artur Litwiniuk**

**Biała Podlaska 2025**

## **Komitety Redakcyjny Monografii i Opracowań AWF w Warszawie Filii w Białej Podlaskiej**

|                       |                                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------|
| Przewodniczący        | – prof. dr hab. Jerzy Sadowski                  |
| Z-ca Przewodniczącego | – dr hab. prof. AWF Jan Czezelewski             |
| Sekretarz Naukowy     | – dr Anna Bodasińska                            |
| Członkowie            | – dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak            |
|                       | – dr hab. prof. AWF Wojciech Piasecki           |
|                       | – dr Janusz Jaszczyk                            |
|                       | – dr hab. prof. AWF Wiesława Kuniszyk-Jóźkowiak |
|                       | – dr hab. prof. AWF Helena Popławska            |
|                       | – dr hab. prof. AWF Adam Wilczewski             |
|                       | – dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk              |
|                       | – dr hab. prof. AWF Maciej Płaszewski           |

### **Recenzent**

Dr hab. prof. AWF Adam Wilczewski

### **ISBN**

**978-83-61509-88-2**

Copyright © 2025 by Akademia Wychowania Fizycznego

Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia AWF

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części książki  
bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

### **Adres redakcji**

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,  
WWFiZ w Białej Podlaskiej, ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska, tel. 83 342 87 87

### **Skład**

Artur Litwiniuk

## **Organizator**

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia Filii AWF w Białej Podlaskiej

## **KONFERENCJA POD PATRONATEM**

### **Patronat honorowy**

Prorektor ds. Filii AWF - prof. dr hab. Jerzy Sadowski  
Dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia - dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk

### **KOMITET NAUKOWY**

dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak  
dr hab. prof. AWF Ewa Jówko  
dr Anna Bochenek  
dr Maciej Cieśliński  
dr Marcin Starzak  
mgr Dorota Sobolewska-Matusiak

### **KOMITET ORGANIZACYJNY**

dr Martyna Jarocka – przewodnicząca  
dr Magdalena Plandowska – sekretarz  
dr Maria Bilska  
dr Anna Galczak-Kondraciuk  
dr Wilhelm Gromisz  
dr Artur Litwiniuk  
dr Marta Nogal  
dr Krzysztof Piech  
dr Tomasz Sacewicz  
dr Jarosław Sacharuk  
dr Paulina Szyszka  
mgr Marta Leszko  
mgr Anita Makowska-Warmijak  
mgr Weronika Suchecka  
mgr Bogusz Suchecki  
mgr Anna Tarsińska  
mgr Beata Tyszkiewicz-Gromisz  
mgr Oktawia Wichlaj  
mgr Anna Kudelska  
mgr Marta Pietruczuk

**Panel Naukowy**

**1**

**Kultura Fizyczna**

**w badaniach młodych naukowców**

# **WPLYW AKTYWNYCH PRZERW NA PERCEPCJĘ E-SPORTOWCÓW**

**Radosław Wasiluk, Marcel Kulesza, Hubert Gajewski, Wojciech Dziewulski**

Studenckie Koło Naukowe: „Motus” i „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ, dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

E-sport jest formą rywalizacji opartą na grach komputerowych, w której uczestnicy rywalizują ze sobą w celu pokonania przeciwnika. Może odbywać się zarówno przez internet, jak i na jednym komputerze czy konsoli. Zjawisko to zyskuje na popularności, a jego rosnąca obecność w mediach oraz potencjalne włączenie do programu igrzysk olimpijskich sprawiają, że e-sport staje się istotną częścią współczesnej kultury sportowej. Choć e-sport nie poprawia kondycji fizycznej w tradycyjny sposób, ma udokumentowane pozytywne oddziaływanie na kondycję psychiczną oraz rozwój relacji międzyludzkich. W literaturze zauważono jednak, że długotrwałe spędzanie czasu przed komputerem (ponad 6 godzin dziennie) może negatywnie wpływać na kondycję fizyczną, zwłaszcza siłę kończyn dolnych i tułowia. Dodatkowo brak aktywnych przerw w czasie pracy przy komputerze oraz niska świadomość w zakresie profilaktyki zdrowotnej są problemami, które wymagają uwagi. Celem pracy była ocena wpływu aktywnych przerw na percepcję u e-sportowców.

## **Materiał i metody badań**

W badaniu uczestniczyła grupa 15 graczy e-sportowych w wieku 21 lat, którzy mieli 5-letnie doświadczenie w rywalizacji e-sportowej. Wszyscy uczestnicy badania to mężczyźni, a średni czas, jaki spędzają przed monitorami, wynosi około 5 godzin dziennie. W celu oceny zdolności percepcyjnych wykorzystano testy dostępne na platformie HumanBenchmark, które obejmowały: czasu reakcji (reaction time), precyzji celowania (aim trainer) oraz pamięci wzrokowej (visual memory). Testy te zostały przeprowadzone przed i po sesji gamingowej. Uczestnicy badania zostali podzieleni na dwie grupy.

## **Wyniki badań**

Najniższy czas reakcji został osiągnięty po aktywnej przerwie (207,87 ms), co sugeruje poprawę wydolności percepcyjnej. W teście Aim Trainer (Precyzja celowania) po biernej przerwie uczestnicy uzyskali najwyższy wynik w teście precyzji celowania (456,40 punktów). Wynik w przypadku aktywnej przerwy był nieco niższy (448,87 punktów), ale nadal wyższy niż w przypadku "dnia wolnego" (443,87 punktów). Wyniki testu pamięci wzrokowej były dość stabilne, z minimalnymi różnicami. Najlepszy wynik osiągnięto w "dniu wolnym" (11,93 punktów), a po biernej przerwie wynik nieznacznie spadł do 10,87 punktów. Natomiast po aktywnej przerwie wynik poprawił się do 11,20 punktów.

## **Wnioski**

Badania te wskazują, że wprowadzenie aktywnych przerw do sesji gamingowych może przyczynić się do poprawy efektywności percepcyjnej e-sportowców.

**Słowa kluczowe:** E-sport, aktywna przerwa, percepcja

# **ĆWICZENIA ZWIĘKSZAJĄCE ELASTYCZNOŚĆ MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH W PROFILAKTYCE DOŁĘGLIWOŚCI BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA W ODCINKU LĘDŹWIOWYM U MŁODYCH OSÓB\***

**Paweł Wawryszczuk**

Studenckie Koło Naukowe: „(Nie)znany kręgosłup”

Opiekun naukowy: dr MAGDALENA PLANDOWSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Ćwiczenia poprawiające elastyczność mięśni odgrywają istotną rolę zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu niespecyficznego bólu kręgosłupa w odcinku lędźwiowym (NBKL). Celem pracy była ocena skuteczności 8-tygodniowej interwencji obejmującej ćwiczenia zwiększające elastyczność mięśni grupy kulszowo-goleniowej w połączeniu z kontrolą zgięcia w stawach biodrowych i edukacją utrzymania neutralnego ustawienia kręgosłupa w odcinku lędźwiowym na zmniejszenie NBKL i dyskomfortu wywołanego długotrwałym siedzeniem u młodych ludzi.

## **Materiał i metody badań**

Uczestnicy (52 osoby w wieku 20–23 lata) zostali losowo przydzieleni do jednej z dwóch grup: grupy eksperymentalnej (grupa E, z programem ćwiczeń) i grupy kontrolnej (grupa K). Interwencja była prowadzona przez 8 tygodni. Oceniano intensywność bólu (Visual Analogue Scale, VAS), dyskomfort w okolicy kręgosłupa lędźwiowego (low back discomfort, LBD) i ograniczenia funkcjonalne z powodu NBKL (Oswestry Disability Index, ODI), przed i po interwencji, oraz subiektywną ocenę poziomu zadowolenia z uzyskanych efektów (Global Perceived Effect, GPE), po interwencji. Czas trwania interwencji wynosił 8 tygodni.

## **Wyniki badań**

Po 8-tygodniowej interwencji w grupie E wyniki VAS, ODI i LBD były istotnie niższe w porównaniu do wartości sprzed interwencji. W grupie C nie zaobserwowano istotnych różnic.

## **Wnioski**

Przeprowadzone badanie potwierdza skuteczność programu ćwiczeń zwiększających elastyczność mięśni grupy kulszowo-goleniowej w połączeniu z edukacją utrzymania neutralnego ustawienia kręgosłupa w odcinku lędźwiowym na zmniejszenie NBKL i dyskomfortu wywołanego długotrwałym siedzeniem u młodych osób.

**Słowa kluczowe:** ćwiczenia; ból kręgosłupa; mięśnie kulszowo-goleniowe

\* Realizacja badań jest wspierana przez Ministerstwo Edukacji i Nauki w latach 2023–2024 w ramach Uczelnianego Projektu Badawczego „Profilaktyka i leczenie dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku lędźwiowym oraz dyskomfortu mięśniowo-szkieletowego wywołanego długotrwałym siedzeniem u młodych ludzi”, realizowanego w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej [3/BN/UPB/2023].

# AUTORYTET CYFROWY A WIEDZA I SPOSÓB ŻYWIENIA

**Michał Witkowski, Marcin Markowski**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Nawyki żywieniowe kształtują się przez całe życie, jednak jednym z najważniejszych okresów ich formowania jest wczesna dorosłość. To czas intensywnego rozwoju oraz podejmowania samodzielnych decyzji zdrowotnych, które są podatne na wpływ otoczenia. Zachowania związane z wyborami żywieniowymi niosą ze sobą konsekwencje zdrowotne, takie jak zwiększone ryzyko przewlekłych chorób metabolicznych. W kontekście wielu chorób dietozależnych szczególnego znaczenia nabiera to, skąd młode osoby czerpią informacje o zdrowym odżywianiu. Współczesne media cyfrowe stają się coraz częściej głównym źródłem wiedzy żywieniowej, wypierając autorytety naukowe. Media społecznościowe wykorzystują taktyki marketingowe oparte na obrazie z wykorzystaniem rekomendacji celebrytów i często sprzedają iluzję zdrowia poprzez sprzedawane przez nich produkty. Celem pracy była ocena wpływu mediów społecznościowych na wiedzę i zachowania żywieniowe studentów.

## **Materiał i metody badań**

Badania przeprowadzono przy pomocy autorskiego kwestionariusza ankiety, opracowanego przy użyciu program Microsoft Forms. Badaniem objęto grupę 61 studentów (45 mężczyzn, 16 kobiet). W ankiecie uwzględniono pytania dotyczące: codziennych nawyków żywieniowych, suplementów oraz wiedzy żywieniowej. Zapytano również o najczęściej obserwowanych medialnych autorytetów żywieniowych.

## **Wyniki badań**

Badanie wykazało, że 65% studentów korzysta z mediów społecznościowych jako źródła informacji o żywieniu. Dominującą platformą był Instagram wybierany przez 43% badanych. Jednocześnie stwierdzono niski poziom wiedzy żywieniowej wśród respondentów, maksymalny wynik w teście uzyskało jedynie 12 osób. Zaobserwowano, że rodzaj obserwowanych autorytetów cyfrowych koreluje z poziomem wiedzy. Ponadto wysoki odsetek uczestników badania stosuje suplementy diety bez wcześniejszej konsultacji ze specjalistą ds. żywienia lub lekarzem.

## **Wnioski**

Treści przekazywane w mediach cyfrowych mogą wpływać na wybory i wiedzę żywieniową studentów. Istnieje potrzeba edukacji opartej na dowodach i rozwoju umiejętności krytycznej oceny przekazów medialnych.

**Słowa kluczowe:** media społecznościowe, żywienie studentów, wiedza żywieniowa.

# OCENA STYLU ŻYCIA OSÓB Z CELIAKIĄ

**Anna Weronika Nowakowska, Karolina Pulik**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Celiakia to choroba autoimmunologiczna, która dotyka około 1% populacji i jest wynikiem reakcji organizmu na spożywany gluten. Podstawową metodą leczenia osób z celiakią jest dieta eliminacyjna. Nawet niewielka ilość glutenu (6mg) może spowodować nawrót choroby aż o 0,2%, a spożycie 1,5 g glutenu powoduje 100% ryzyko objawów. Zauważono u sportowców prawie 4 razy większe prawdopodobieństwo zdiagnozowania celiakii niż u populacji ogólnej. Szacuje się, że dotyka ona 1 na 125 sportowców. Związek między celiakią a jakością życia pacjentów nadal nie jest w pełni zrozumiały, ponieważ tylko restrykcyjna dieta bezglutenowa powoduje poprawę stanu odżywienia pacjenta. Dlatego zasadne stało się przeprowadzenie badań pilotażowych, których celem była ocena jakości życia osób z celiakią.

## **Materiał i metody badań**

W badaniu wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety. Narzędzie obejmowało pytania dotyczące aktywności fizycznej oraz samopoczucia badanych. W badaniu wzięło udział 11 osób, w tym 9 kobiet i 2 mężczyzn. Średni wiek uczestników wynosił 30,8 lat a średnia masa ciała – 60,2 kg. Największą grupę badanych stanowili osoby pracujące (45%). Ponad 45% ankietowanych mieszkało na wsi.

## **Wyniki badań**

Na pytanie dotyczące aktywności fizycznej 54,5% respondentów odpowiedziało, że ćwiczy 3–4 razy w tygodniu, natomiast jedynie 9,1% zadeklarowało, że ćwiczy rzadziej niż raz w tygodniu lub wcale. Ponad 45% badanych przyznało, że rzadko korzysta z aktywnych form transportu (np. spacer, rower). Na pytanie dotyczące wpływu choroby na jakość życia, 5 osób odpowiedziało, że celiakia wcale ich nie ogranicza, a 3 osoby – że ogranicza tylko trochę. Sześciu respondentów uważa, że sama dieta nie stanowi wystarczającej metody leczenia celiakii.

## **Wnioski**

Badanie pilotażowe oceniające jakość życia osób z celiakią pokazuje, że mimo przewlekłego charakteru choroby większość respondentów prowadzi aktywny tryb życia. Jednocześnie wyniki wskazują, że znaczna część badanych nie uważa samej diety za wystarczającą formę leczenia celiakii.

**Słowa kluczowe:** celiakia, sport, jakość życia.

# **LEKCJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO JAKO SPOSÓB PROMOCJI AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ MŁODEGO POKOLENIA W OPINII NAUCZYCIELI**

**Paulina Kalicka**

Studenckie Koło Naukowe: „Turystyki i Rekreacji”

Opiekun naukowy: dr KRZYSZTOF PIECH

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Celem badań jest uzyskanie wiedzy na temat lekcji wychowania fizycznego. Postanowiono sprawdzić jak nauczyciele oceniają zaangażowanie uczniów w lekcje, jak przebiega współpraca z rodzicami oraz jakie są trudności w pracy zawodowej. Badanie ma na celu wskazanie potencjalnych obszarów do poprawy, które mogłyby zwiększyć zaangażowanie i motywację uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.

## **Material i metody badań**

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki kwestionariusza ankiety. Anonimowa ankieta skierowana do nauczycieli wychowania fizycznego zawierała pytania dotyczące ich oceny sprawności fizycznej uczniów, uczestnictwa w zajęciach, form aktywności, warunków do prowadzenia zajęć, współpracy z rodzicami i dyrekcją szkoły oraz potrzeb szkoleniowych. W badaniu wzięło udział 54 nauczycieli wychowania fizycznego, w tym 22 kobiety i 32 mężczyzn.

## **Wyniki badań**

Badania wykazały, że 100% nauczycieli obserwuje zjawisko celowego unikania aktywności fizycznej przez uczniów na lekcjach WF, przy czym 19% określa to jako częste zjawisko, 57% zauważa je czasami, a 24% - rzadko. Jako największe wyzwania w prowadzeniu lekcji nauczyciele wskazują: brak motywacji i zaangażowania uczniów (20 wskazań), problemy z infrastrukturą i zapleczem sportowym (7), brak stroju sportowego/zwolnienia z zajęć (6), problemy z dyscypliną (4) oraz zróżnicowany poziom sprawności fizycznej uczniów (4). Współpraca z rodzicami w zakresie promowania aktywności fizycznej uczniów oceniana jest przez większość nauczycieli jako przeciętna (63%) lub słaba (17%), a jedynie 20% uważa ją za dobrą lub bardzo dobrą. Aż 89% nauczycieli deklaruje, że rodzice nie rozmawiają z nimi na temat aktywności ruchowej swoich dzieci.

## **Wnioski**

Program kształcenia przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego może wymagać reformy, aby lepiej przygotować do skutecznego motywowania i angażowania uczniów w aktywność fizyczną. Nauczyciele potrzebują nowych narzędzi i kompetencji, które pozwolą im przełamywać powszechną niechęć młodzieży do wysiłku fizycznego oraz budować pozytywne nastawienie do ruchu. Komunikacja między nauczycielami a rodzicami w temacie aktywności fizycznej uczniów jest niewystarczająca, co wskazuje na potrzebę stworzenia nowych kanałów komunikacji między nauczycielami a rodzicami, aby skutecznie wspierać rozwój ruchowy dzieci i budować wspólną odpowiedzialność za ich zdrowie fizyczne.

**Słowa kluczowe:** wychowanie fizyczne, nauczyciele WF, aktywność fizyczna, uczniowie.

# **DZIECKO ANIMATOREM AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W RODZINIE NA PRZYKŁADZIE ZAJĘĆ DLA RODZICÓW Z DZIEĆMI**

**Julia Wasilewska**

Studenckie Koło Naukowe: „Turystyki i Rekreacji”

Opiekun naukowy: dr KRZYSZTOF PIECH

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Aktywność ruchowa rodziny uzależniona jest od wielu czynników, w tym od postaw rodziców i dziadków. Postanowiono sprawdzić czy zajęcia ruchowe dla rodziców z dziećmi są czynnikiem wpływającym na aktywność ruchową rodziny, czy warto je szerzej wprowadzać do praktyki.

## **Materiał i metody badań**

W badaniach zastosowano obserwację, wywiad oraz analizę dokumentów. Obserwację przeprowadzono podczas zajęć dla rodziców z dziećmi w wieku przedszkolnym. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu na sali gimnastycznej FAWF. Obserwację podzielono na trzy części: część przed zajęciami, część zajęć prowadzoną przez nauczyciela, ćwiczenia spontaniczne dzieci i rodziców. Wywiad przeprowadzono dnia 08.04.2025 r. z jedną mamą i jedną babcią wg wcześniej przygotowanego kwestionariusza. Dodatkowo przeanalizowano listę obecności.

## **Wyniki badań**

Wyniki wskazują na negatywne i pozytywne zachowania rodziców podczas zajęć. Negatywne najczęściej występowały w części przed zajęciami i w części spontanicznej zajęć. Dotyczyły one głównie małego zaangażowania rodzica w zabawę z dzieckiem. Największe zaangażowanie rodzica w zabawę z dzieckiem występowało w części zajęć prowadzonej przez nauczyciela. Na podstawie wywiadów możemy stwierdzić, że dzieci są bardzo zmotywowane do udziału w zajęciach, wykorzystują te ćwiczenia w domu, angażują rodziców do aktywności ruchowej oraz przypominają o udziale w zajęciach. Na podstawie listy obecności na zajęciach można stwierdzić dużą systematyczność udziału badanych rodzin w ćwiczeniach.

## **Wnioski**

Wyniki badań wskazują na potrzebę podejmowania tego rodzaju zajęć w praktyce pedagogicznej. Dzieci akceptują te zajęcia co angażuje również rodziców. Istnieje potrzeba poszukiwania modeli aktywności ruchowej w rodzinie w celu zwiększenia świadomości o potrzebie ruchu.

**Słowa kluczowe:** aktywność ruchowa, rodzina, zabawa.

# **STRATEGIE ŻYWIENIOWE U KOBIET Z INSULINOOPORNOŚCIĄ- NA PRZYKŁADZIE PROJEKTU „INTERWENCJA DIETETYCZNA, MUZYKOTERAPIA I TRENING OPOROWY U KOBIET Z INSULINOOPORNOŚCIĄ”**

**Olga Łuszczewska**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Insulinooporność to stan, w którym komórki organizmu stają się mniej wrażliwe na działanie insuliny. Czynniki ryzyka insulinooporności to m.in. nadwaga, otyłość, brak aktywności fizycznej, nieprawidłowa dieta, stres, a także czynniki genetyczne. Objawy mogą być trudne do zauważenia, a wśród nich wyróżnia się zmęczenie, przyrost masy ciała, trudności z chudnięciem, a także częste uczucie głodu. W leczeniu insulinooporności kluczową rolę odgrywają zmiany w stylu życia, takie jak zdrowe wybory żywieniowe (niska zawartość cukrów prostych, zwiększenie błonnika), regularna aktywność fizyczna oraz redukcja masy ciała. Celem pracy było wprowadzenie strategii żywieniowej u uczestniczek projektu „Interwencja dietetyczna, muzykoterapia i trening oporowy u kobiet z insulinoopornością”.

## **Material i metody badań**

Badania zostały przeprowadzone w ramach projektu „Interwencja dietetyczna, muzykoterapia i trening oporowy u kobiet z insulinoopornością” nr SKN/SP/602741/2024 finansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Nauki w ramach Programu „Studenckie koła tworzą innowacje”. W badaniu wzięło udział 17 kobiet w wieku 20–45 lat (średnia wieku 36,6). Kryteriami kwalifikacyjnymi do badania były: wskaźnik HOMA-IR  $\geq 2$ , brak stosowania terapii farmakologicznej oraz brak zaburzeń psychicznych. Uczestniczki otrzymały wsparcie żywieniowe w formie zdalnej. Konsultacje obejmowały edukację w zakresie produktów o niskim IG i ŁG. Dodatkowo, każda z uczestniczek otrzymała indywidualnie obliczone całkowite zapotrzebowanie energetyczne oraz rozkład makroskładników. Dokonano również pomiaru masy i wysokości ciała.

## **Wyniki badań**

W wyniku analizy stanu odżywienia wśród 70% badanych stwierdzono, że średni wskaźnik masy ciała (BMI) wynosił 28,4. Podczas oceny sposobu żywienia zauważono niewłaściwy rozkład makroskładników, z dominującym spożyciem węglowodanów (stanowiących około 60% dziennego zapotrzebowania energetycznego diety) i niskim spożyciem białka.

## **Wnioski**

Zindywidualizowane wsparcie żywieniowe, uwzględniające osobiste preferencje uczestników projektu, może znacząco przyczynić się do utrwalenia pozytywnych zmian w nawykach żywieniowych.

**Słowa kluczowe:** insulinooporność, kobiety, żywienie.

# **TRENING NA TRICKBOARDZIE A ZMIANY W RÓWNOWADZE I CZUCIU GŁĘBOKIM**

**Mykola Bezmen**

Studenckie Koło Naukowe: „Motus”

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Równowaga oraz propriocepcja (czucie głębokie) odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu sprawności funkcjonalnej oraz zapobieganiu urazom, szczególnie w obrębie kończyn dolnych. Jedną z dynamicznych form treningu równowagi jest ćwiczenie na trickboardzie – niestabilnej platformie, wymagającej ciągłej kontroli posturalnej. Celem pracy było zbadanie wpływu krótkoterminowego treningu na trickboardzie na równowagę statyczną, dynamiczną oraz czucie głębokie u osób zdrowych.

## **Materiał i metody badań**

W badaniach wzięło udział 10 osób (8 mężczyzn i 2 kobiety). Do oceny równowagi wykorzystano platformę barorezystywną z oprogramowaniem firmy NORAXON. Analizowane parametry obejmowały: pole elipsy wykreślane za pomocą rzutu środka ciężkości na podłoże, prędkość ruchu środka ciężkości oraz symetrię obciążenia stóp. Pomiarów wykonano dwukrotnie – przed oraz po treningu. Wykorzystano następujące próby: 30-sekundową próbę Romberga przy oczach otwartych i zamkniętych oraz 15-sekundową próbę stania na jednej nodze przy oczach otwartych. Trening równowagi został przeprowadzony przy pomocy urządzenia Trickboard firmy 4fizjo. Każdy trening trwał średnio 15 minut, z stopniowym zwiększaniem trudności ćwiczeń w ciągu 4 dni, przy czym sesje treningowe odbywały się raz dziennie.

## **Wyniki badań**

Po czterodniowym treningu równowagi na trickboardzie nie zaobserwowano istotnych statystycznie zmian w analizowanych parametrach równowagi i propriocepcji. Nie odnotowano istotnych zmian w powierzchni pola elipsy, średniej prędkości ruchu środka ciężkości ani w symetrii obciążenia stóp w żadnej z analizowanych pozycji.

## **Wnioski**

Wyniki badań sugerują, że czterodniowy trening na trickboardzie nie wpłynął istotnie na poprawę równowagi ani propriocepcji w badanych parametrach, takich jak pole elipsy, średnia prędkość ruchu środka ciężkości oraz symetria obciążenia stóp.

**Słowa kluczowe:** trickboard, równowaga, propriocepcja.

# WYBRANE ZACHOWANIA ZDROWOTNE STUDENTÓW\*

Katarzyna Mazurowska, Magdalena Węgrzynek, Grzegorz Pudlak, Krystian Kuna

Studenckie Koło Naukowe: „Teorii Sportu”

Opiekun naukowy: dr ARTUR LITWINIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## Wprowadzenie i cel pracy

Optymalna aktywność fizyczna jest dzisiaj niekwestionowanym elementem zdrowego stylu życia mającym ogromne znaczenie dla zdrowia i harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży. Studenci są szczególną kategorią socjologiczną, którzy powinni być wzorem dla innych grup społecznych w kontekście nawyków i postaw prozdrowotnych. Celem pracy było uzyskanie wiedzy na temat aktywności fizycznej i innych zachowań zdrowotnych młodzieży akademickiej.

## Material i metody badań

Badaniem objęto 50-ciu studentów kierunku Fizjoterapia. Jako metodę zastosowano Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) zaakceptowany w krajach UE i uważany za najbardziej zaawansowany na świecie kwestionariusz, oceniający poziom aktywności fizycznej populacji w różnych krajach, uwzględniając różne grupy społeczne oraz Międzynarodowy Kwestionariusz HBUSQ (zachowań zdrowotnych i ryzykownych dla zdrowia studentów).

## Wyniki badań

Stwierdzono, iż tylko nieliczni badani studenci charakteryzowali się niskim poziomem aktywności fizycznej w swoim czasie wolnym, spędzając go raczej w bierny sposób przed smartfonem i komputerem. Natomiast znaczna większość badanych deklarowała prozdrowotny styl życia.

## Wnioski

Badania ujawniły, iż styl życia poddanych badaniu studentów miał charakter bardziej prozdrowotny a tylko nieliczni antyzdrowotny. Dowodzi to tego, że studenci jako przyszli eksperci w dziedzinie zdrowia są osobami aktywnymi fizycznie i przestrzegają zasad zdrowego stylu życia i raczej w kategoriach pewności możemy stwierdzić iż wybór przez nich kierunku studiów był przemyślany. Zaobserwowano, iż zarówno rodzaj i forma aktywności fizycznej świadczą o tym iż są to osoby spełniające zdrowotne normy WHO i stanowią dobry wzorzec dla innych grup studenckich i społecznych

**Słowa kluczowe:** zdrowie, aktywność fizyczna, anti-aging.

\*Badania przeprowadzono w ramach międzynarodowego projektu: no. 2 “Profession, competences and efficiency of work of a personal trainer, sport trainer and teacher of physical education in selected EU countries” of the Baltic Sport Sciences Society, Division of Latvian Academy of Sport Education, Riga, Latvia and Faculty of Physical Education and Health, Biała Podlaska, University of Physical Education J. Piłsudski, Warsaw, Poland

# WPLYW SOPLÓWKI JEŻOWATEJ NA ZDOLNOŚCI KOGNITYWNE I ZABURZENIA POZNAWCZE - PRZEGLĄD LITERATURY

**Armik Badalyan**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Soplówka jeżowata (*Hericium erinaceus*) to jadalny grzyb, szeroko stosowany w krajach Azji Wschodniej, takich jak Japonia i Chiny. Znana jest ze swoich właściwości prozdrowotnych: działania przeciwutleniającego, przeciwbakteryjnego, przeciwnowotworowego, a także neuroprotektoryjne i wspierające regenerację układu nerwowego. Badania przeprowadzone na zwierzętach wykazały, że substancje zawarte w soplówce jeżowatej mogą zmniejszać stany zapalne w mózgu, chronić komórki nerwowe oraz poprawiać funkcje poznawcze, takie jak pamięć i koncentracja. W ostatnich latach wiele badań wskazuje, że soplówka jeżowata może wspomagać leczenie zaburzeń poznawczych, takich jak choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, udar niedokrwienności czy depresja. Celem niniejszej pracy było przeprowadzenie przeglądu literatury oceniającej wpływ soplówki jeżowatej na funkcje poznawcze oraz jej potencjalne zastosowanie w leczeniu zaburzeń neurologicznych.

## **Materiał i metody badań**

Przeprowadzono przegląd literatury dotyczącej wpływu soplówki jeżowatej (*Hericium erinaceus*) na zdolności kognitywne i zaburzenia poznawcze. Analizowano następujące bazy danych: PubMed, Google Scholar. Do przeglądu włączono badania opublikowane w latach 2019–2025, obejmujące zarówno modele zwierzęce, jak i badania kliniczne.

## **Wyniki badań**

Badania przeprowadzone na modelach zwierzęcych oraz w badaniach przedklinicznych wykazały, że *Hericium erinaceus* wykazuje właściwości neuroprotektoryjne, działając przeciwzapalnie i przeciwutleniająco. W badaniach klinicznych, szczególnie z udziałem osób starszych z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, suplementacja *H. erinaceus* wykazała pozytywny wpływ na poprawę funkcji poznawczych, w tym pamięci i zdolności uczenia się. Pacjenci przyjmujący ekstrakt z tego grzyba uzyskali lepsze wyniki w testach neuropsychologicznych. W badaniach z pacjentami cierpiącymi na depresję, szczególnie z objawami wynikającymi z przewlekłego stresu, *H. erinaceus* wykazał działanie przeciwdepresyjne, poprawiając nastrój i jakość życia.

## **Wnioski**

Soplówka jeżowata może działać ochronnie na: neurony, poprawiając funkcje poznawcze oraz spowalniając progresję choroby, układ nerwowy, może poprawiać samopoczucie pacjentów i wspierać ich procesy poznawcze.

**Słowa kluczowe:** soplówka, zdolności kognitywne, zaburzenia poznawcze.

# **ŻYWIENIE OKOŁOTRENINGOWE SPRINTERÓW W OKRESIE PRZYGOTOWAWCZYM - BADANIE PILOTAŻOWE**

**Kacper Lemieszek, Marcin Markowski**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Okres przygotowawczy w treningu sprinterów łączy się z zastosowaniem odpowiedniej strategii żywieniowej. Indywidualnie dostosowany model żywienia odgrywa istotną rolę w kształtowaniu wydolności, regeneracji i adaptacji organizmu na wysiłek. Jej zoptymalizowanie pozwala na prawidłowe wykorzystanie energii oraz zmniejszenie uczucia zmęczenia. Ważnym elementem periodyzacji diety jest indywidualne dostosowanie zapotrzebowania energetycznego oraz rozkład makroskładników uwzględniające preferencje żywieniowe zawodników. Istotnym elementem tej strategii jest również nawodnienie. Wpływa ono na termoregulację, zdolności koncentracji i szybkości reakcji. Celem pracy była ocena sposobu żywienia sprinterów w okresie przygotowawczym z uwzględnieniem posiłków okołotreningowych.

## **Materiał i metody badań**

Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety udostępnionego za pośrednictwem platformy Microsoft Forms. W badaniu wzięło udział 31 osób (19 zawodników i 12 zawodniczek) uprawiających sprint. Ich średni wiek wynosił 22 lata. Badani deklarowali, że trenują od ponad 6 lat, a tygodniowy czas trwania ich treningów wynosił od 11 do 15 godzin.

## **Wyniki badań**

Uczestnicy badania częściowo znali zasady żywienia – 68% znało zapotrzebowanie energetyczne, ale tylko 29% stosowało plan dietetyczny. Większość (84%) spożywała przekąskę bogatą w węglowodany przed treningiem, a 10% trenowało na czczo. W trakcie treningu niemal wszyscy spożywali wodę (97%), a 48% sięgało po napoje izotoniczne. Po treningu 39% zawodników natychmiast spożywało posiłek, 35% robiło to okazjonalnie, a 26% pomijało jedzenie. Najczęstsze przekąski potreningowe to owoce, batony proteinowe, koktajle białkowe i dania obiadowe. Suplementacja była powszechna (97% badanych), z najczęściej stosowaną kreatyną (74%) oraz kofeiną i odżywkami białkowymi (po 52%). Typowy jadłospis sprinterów składał się z 4–5 posiłków, z dominującymi produktami takimi jak jaja, mięso (głównie drobiowe), ryż, makaron, owoce i batony proteinowe.

## **Wnioski**

Pilotażowe wyniki badań sugerują, że sprinterzy w okresie przygotowawczym częściowo przestrzegają prawidłowych zasad żywienia sportowców.

**Słowa kluczowe:** sprinterzy, żywienie okołotreningowe, okres przygotowawczy.

# WYBRANE CECHY SOMATYCZNE I ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE Kobiet z INSULINOOPORNOŚCIĄ

Karolina Pulik, Anna Weronika Nowakowska, Olga Łuszczewska

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## Wprowadzenie i cel pracy

Insulinooporność to zaburzenie gospodarki węglowodanowej polegające na obniżonej wrażliwości komórek na insulinę. Stan ten często wiąże się z nadwagą, otyłością brzuszną, zespołem policystycznych jajników (PCOS) oraz podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Coraz częściej dotyczy młodych kobiet w wieku rozrodczym, stając się istotnym problemem zdrowotnym. Podstawą leczenia insulinooporności jest zmiana stylu życia, zwłaszcza nawyków żywieniowych i poziomu aktywności fizycznej. Odpowiednio dobrany model żywienia może korzystnie wpływać na parametry somatyczne i wrażliwość na insulinę. Celem pracy była analiza wybranych cech somatycznych i nawyków żywieniowych kobiet z insulinoopornością.

## Material i metody badań

W badaniu uczestniczyło 17 kobiet w wieku 20–45 lat z rozpoznaną insulinoopornością. Badania zostały przeprowadzone w ramach projektu: Interwencja dietetyczna, muzykoterapia i trening oporowy u kobiet z insulinoopornością w okresie od września do grudnia 2024 roku. Projekt finansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Nauki w ramach Programu „Studenckie koła tworzą innowacje” - nr SKN/SP/602741/2024. Uczestniczki programu zostały objęte zdalną interwencją dietetyczną oraz poddane analizie składu ciała. Oznaczono także wskaźnik insulinooporności HOMA-IR.

## Wyniki badań

Po zakończeniu interwencji żywieniowej odnotowano spadek wartości BMI z 28 do 26 oraz zmniejszenie procentowej zawartości tkanki tłuszczowej z 37% do 34%. Odnotowano również obniżenie masy mięśniowej z 45 kg do 43 kg. Jednocześnie zaobserwowano wzrost wskaźnika HOMA-IR z 3,26 do 3,59.

## Wnioski

Redukcja BMI i tkanki tłuszczowej wskazuje na pozytywny wpływ interwencji żywieniowej na skład ciała badanych, podczas gdy spadek masy mięśniowej sugeruje konieczność włączenia dodatkowych działań wspierających jej utrzymanie, takich jak ćwiczenia siłowe. Ponadto, wzrost wskaźnika HOMA-IR, mimo poprawy parametrów somatycznych, może świadczyć o potrzebie dalszej modyfikacji diety lub wydłużenia czasu interwencji, aby osiągnąć trwałą poprawę wrażliwości na insulinę.

**Słowa kluczowe:** insulinooporność, kobiety, żywienie.

**Panel Naukowy**

**2**

**Kosmetologia**

**w badaniach młodych naukowców**

# **ZASTOSOWANIE KWASÓW AZALAINOWEGO I GLIKOLOWEGO W KURACJI ANTI-AGING**

**Bielecka Karolina**

Studenckie koło naukowe: „Anti-aging”

Opiekun naukowy: mgr MARTA LESZKO, mgr ANITA MAKOWSKA-WARMIAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Starzenie skóry to złożony proces wynikający z czynników wewnętrznych (naturalne starzenie się skóry) oraz zewnętrznych (fotostarzenie się skóry). Objawia się m.in. utratą jędrności, elastyczności, nierównym kolorytem i pojawieniem się zmarszczek. W odpowiedzi na te zmiany coraz większą popularność zdobywają kuracje z wykorzystaniem kwasów, w szczególności kwasu azalainowego i glikolowego. Kwas glikolowy, jako przedstawiciel kwasów z grupy AHA (alfa – hydroksykwasów), wspomaga złuszczenie naskórka, stymuluje odnowę komórkową i syntezę kolagenu. Kwas azalainowy wykazuje natomiast działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i rozjaśniające, co czyni go skutecznym w niwelowaniu przebarwień i poprawie tekstury skóry. Celem prezentacji jest omówienie roli kosmetologa w zabiegach anti – aging z wykorzystaniem kwasów. Przedstawione są możliwości zabiegowe mające na celu wygładzenie zmarszczek, poprawę kolorytu oraz ogólnej kondycji skóry dojrzałej. Zabiegi zostały ukierunkowane na stymulację procesów regeneracyjnych i wygładzających widoczne oznaki starzenia, co przyczynia się do spowolnienia procesów starzenia.

## **Materiał i metody badań**

Grupa badawcza to kobiety z kadry pracowniczej AWF Biała Podlaska 50+

## **Wyniki badań**

Badania pokazały poprawę kondycji skóry, skutkiem czego było zmniejszenie oznak starzenia, przebarwień oraz ogólna poprawa kondycji skóry.

## **Wnioski**

Zabiegi kosmetyczne znacznie opóźniają starzenie skóry.

**Słowa kluczowe:** anti-aging, kwas azalainowy, kwas glikolowy.

# SOCIAL MEDIA A WSPÓŁCZESNY KANON PIĘKNA

Amelia Aduckiewicz, Malwina Szafrńska

Studenckie Koło Naukowe: „SKINInnovation”

Opiekun: mgr WERONIKA SUCHECKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## Wprowadzenie i cel pracy

Media społecznościowe stały się jednym z głównych źródeł kreowania wizerunku oraz promowania współczesnych kanonów piękna. Popularność filtrów graficznych, cyfrowych modyfikacji wyglądu oraz wpływ influencerów znacząco wpływają na sposób postrzegania urody przez użytkowników internetu. Celem badania było ustalenie, w jaki sposób media społecznościowe i dostępne w nich narzędzia wpływają na samoocenę, postrzeganie atrakcyjności oraz wyobrażenie o pięknie wśród użytkowników.

## Material i metody badań

W badaniu wzięło udział 166 osób w wieku od 18 do 41 lat. Większość respondentów stanowiły kobiety (84%) i tylko 16% mężczyźni. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego techniką ankiety dotyczącej m.in. korzystania z mediów społecznościowych i stosowania filtrów upiększających.

## Wyniki badań

Zaobserwowano, iż większość respondentów nie korzysta regularnie z filtrów upiększających, a osoby pokazujące się bez filtrów nie są postrzegane jako mniej atrakcyjne. Jednocześnie znaczna część badanych przyznała, że wygląda lepiej na zdjęciach z filtrami, co sugeruje, że filtry mogą poprawiać subiektywne postrzeganie własnego wyglądu. Zjawisko to wskazuje, że chociaż nie wpływają one znacząco na ogólne standardy atrakcyjności, mogą kształtować indywidualne poczucie estetyki i komfortu z własnym wizerunkiem. Zdecydowana większość uczestników badania nie śledzi aktywnie influencerów promujących konkretne kanony piękna, a nawet jeśli ich obserwuje, to nie odczuwa wpływu na własne postrzeganie urody. Tylko niewielka część respondentów przyznała, że wygląd influencerów wpływa na ich samoocenę. Można zatem wnioskować, że internalizacja kanonów piękna promowanych w mediach społecznościowych nie jest zjawiskiem powszechnym, choć u niektórych odbiorców może mieć miejsce. Większość respondentów nie odczuwała pogorszenia samopoczucia po przeglądaniu mediów społecznościowych i nie łączy ich z pojawieniem się kompleksów ale pozostała grupa deklarowała obniżoną samoocenę.

## Wnioski

Ujawniono, iż korzystanie z filtrów ma ograniczony wpływ na postrzeganie własnej atrakcyjności – choć może poprawiać wygląd na zdjęciach, nie wpływa znacząco na ogólne poczucie wartości. Wizerunki promowane przez influencerów nie są w dużej mierze internalizowane przez użytkowników i rzadko wpływają na ich samoocenę. Obserwacja idealizowanych wizerunków w social mediach nie prowadzi powszechnie do obniżenia nastroju ani wzrostu kompleksów. Makijaż promowany w internecie wyznacza pewne trendy estetyczne, ale nie przekłada się bezpośrednio na społeczne oczekiwania wobec wyglądu innych osób.

**Słowa kluczowe:** kanon piękna, media społecznościowe, samoocena.

# **ZINTEGROWANA TERAPIA ANTI-AGING SKÓRY NACZYNIOWEJ Z UŻYCIEM MIKRONAKŁUWANIA**

**Kinga Czarnocka**

Studenckie koło naukowe: „Anti-aging”

Opiekun naukowy: mgr MARTA LESZKO, mgr ANITA MAKOWSKA-WARMIJAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Skóra naczyniowa to częsty problem kosmetyczny. Cechuje się kruchością naczyń krwionośnych i tendencją do rumienia, wymaga indywidualnie dobranych, delikatnych, ale skutecznych terapii. Podstawa terapii skóry naczyniowej są zabiegi, które głęboko penetrują naskórek i docierają do skóry właściwej. Należą do nich m.in. mezoterapia igłowa. Zabieg ten pobudza skórę do intensywnej regeneracji poprzez stymulację produkcji kolagenu i elastyny a także poprawia mikrokążenie, co wpływa na lepsze odżywienie komórek skóry i jej ogólną kondycję. Projekt zakłada zastosowanie mikronakłuwania jako metody wzmacniającej ścianę naczyń i stymulującej procesy regeneracyjne. Dodatkowo, zostały wprowadzone zabiegi z wykorzystaniem substancji o właściwościach łagodzących i przeciwstarzeniowych, takich jak m.in. kwas laktobionowy, glukonolakton. Celem projektu jest ocena skuteczności terapii łączącej mikronakłuwanie z innymi metodami kosmetycznymi w pielęgnacji skóry naczyniowej z objawami starzenia. W prezentacji przedstawiono postępowanie zabiegowe mające na celu uszczelnienie naczyń krwionośnych i odbudowa cienkiego naskórka oraz działania przeciwstarzeniowe.

## **Material i metody badań**

Osobą poddaną badaniu była kobieta w wieku 40+, metoda mikronakłuwania dermapenem i substancje czynne anti-aging,

## **Wyniki badań**

Badania pokazały poprawę kondycji skóry, skutkiem czego była redukcja zmarszczek oraz redukcja widoczności naczyń krwionośnych poprzez poprawę mikrokążenia i zagęszczenie skóry.

## **Wnioski**

Ujawniono, iż zastosowana terapia zintegrowana przyniosła widoczne rezultaty w poprawie ogólnej kondycji skóry naczyniowej.

**Słowa kluczowe:** mikronakłuwanie, naczynia krwionośne, antyoksydacja.

# **WPŁYW MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH NA WYBÓR I STOSOWANIE KOSMETYKÓW WŚRÓD STUDENTEK AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W BIAŁEJ PODLASKIEJ**

**Gabriela Iżewska, Klaudia Bielecka**

Studenckie Koło Naukowe: „SKINInnovation”

Opiekun: mgr Weronika Suchecka

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Celem badania jest poznanie wpływu mediów społecznościowych na decyzje zakupowe dotyczące kosmetyków wśród studentek Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. Badanie ma na celu określenie, w jakim stopniu treści publikowane w mediach społecznościowych – w tym rekomendacje influencerów – wpływają na wybór określonych typów kosmetyków (pielęgnacyjnych, makijażowych, itp.), jakie formy przekazu są najskuteczniejsze oraz czy zakupione pod ich wpływem produkty spełniają oczekiwania użytkowniczek. Chcemy również sprawdzić, które media i treści są najbardziej wpływowe oraz jakie są najczęstsze motywacje studentek do zakupu kosmetyków promowanych online.

## **Materiał i metody badań**

W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem anonimowej ankiety internetowej, stworzonej przy pomocy formularza Google Forms. Kwestionariusz składał się z 16 pytań zamkniętych. W badaniu wzięło udział 31 studentek AWF w Białej Podlaskiej.

## **Wyniki badań**

Z analizy wyników wynika, że media społecznościowe mają silny wpływ na decyzje zakupowe studentek. Większość respondentek przyznała, że zdarzyło im się zakupić kosmetyk pod wpływem reklamy lub postu w social mediach. Najbardziej wpływową platformą okazał się Instagram, tuż przed TikTokiem. Najbardziej interesującymi formami treści były recenzje oraz tutoriale. Estetyka, autentyczność oraz osoba influencera miały duże znaczenie dla oceny treści. Studentki najczęściej wybierały kosmetyki makijażowe i pielęgnacyjne, często sięgając zarówno po nowości, jak i sprawdzone produkty polecane przez innych użytkowników. Zaufanie do influencerów zależało głównie od ich wiedzy i autentyczności, a nie od liczby obserwujących.

## **Wnioski**

Media społecznościowe stanowią istotne źródło informacji oraz inspiracji zakupowych dla studentek AWF. Influencerzy odgrywają ważną rolę w kształtowaniu opinii, jednak kluczowa okazuje się ich wiarygodność. Atrakcyjność treści kosmetycznych opiera się głównie na estetyce oraz szczerości przekazu. Najczęściej wybierane pod wpływem social mediów są kosmetyki makijażowe i pielęgnacyjne.

**Słowa kluczowe:** kosmetologia, media społecznościowe, influencerzy, kosmetyki, decyzje zakupowe.

# **ZASTOSOWANIE TAPINGU ESTETYCZNEGO W REDUKCJI ZMARSZCZEK**

**Martyna Czerepińska**

Studenckie Koło Naukowe: Koło Kosmetologiczne Anty-Aging

Opiekun naukowy: mgr MARTA LESZKO, mgr ANITA MAKOWSKA-WARMIAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie Filia w Białej

Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Taping estetyczny jest metodą terapii powięziowej, a do jego zadań należy m.in. obniżenie napięcia powierzchniowego. Różni się on istotą działania od klasycznego kinesiotapingu, ponieważ jego podstawowym zadaniem jest wizualne poprawienie wyglądu twarzy. Zabieg stosuje się w celu rozluźnienia mięśni, a także przywróceniu skórze elastyczności. Celem pracy było zmniejszenie widoczności zmarszczek poprawa napięcia skóry, opóźnienie pogłębiania się zmarszczki, efekt liftingu.

## **Materialy i metody badań**

Badania oparte na metodzie kinesiotapingu twarzy.

## **Wyniki badań**

Spłylenie i zmniejszenie widoczności zmarszczek u trzech badanych kobiet.

## **Wnioski**

Taping estetyczny to uniwersalna, nieinwazyjna metoda, którą można dostosować do wieku i potrzeb pacjentki. U starszych osób taping działa głównie jako metoda korygująca i liftingująca, zmniejszając widoczność utrwalonych zmarszczek, a u młodszych kobiet pełni rolę profilaktyczną i edukacyjną – uczy kontroli mimiki.

**Słowa kluczowe:** kinesiotaping estetyczny twarzy, redukcja zmarszczek, terapia powięziowa.

# **DEPILACJA, CZYLI W JAKI SZKODLIWY SPOSÓB POZBYWANO SIĘ OWŁOSIENIA**

**Aleksandra Kasprzak, Marta Markiewicz, Weronika Kołodziejczuk**

Studenckie Koło Naukowe: Anti-Aging

Opiekun: mgr ANITA MAKOWSKA-WARMIJAK, mgr MARTA LESZKO

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Depilacja, czyli usuwanie niechcianego owłosienia, jest praktyką znaną od wieków i obecnie stanowi integralną część codziennej higieny i estetyki wielu kultur na całym świecie. Od starożytnych cywilizacji Egiptu, Grecji czy Rzymu, po współczesne salony kosmetyczne, metody pozbywania się owłosienia ewoluowały, obejmując zarówno naturalne, jak i nowoczesne techniki. Współczesne dyskusje na temat bezpieczeństwa i skutków stosowanych technik podkreślają konieczność świadomego wyboru metod depilacji, zwłaszcza tych, które mogą mieć negatywne konsekwencje. Celem niniejszej pracy jest analiza historycznych i literaturowych źródeł dotyczących depilacji, ze szczególnym uwzględnieniem środków i metod uznawanych za szkodliwe dla zdrowia.

## **Materiał i metody badań**

W niniejszym opracowaniu zastosowano metodę przeglądową opartą na analizie dostępnej literatury naukowej. Proces ten obejmował systematyczne wyszukiwanie, wybór i analizę artykułów naukowych oraz innych źródeł publikowanych w bazach danych naukowych, takich jak PubMed, Scopus, Web of Science oraz Google Scholar. Metoda przeglądowa pozwoliła na uzyskanie szerokiego obrazu stanu wiedzy naukowej w danej dziedzinie, bez przeprowadzania własnych badań empirycznych.

## **Wyniki badań**

Na podstawie literatury dowiedziono szkodliwości stosowania różnych metod i środków na przestrzeni dziejów. Egipcjanie stosowali metody mechaniczne, takie jak wyrywanie włosów za pomocą ostrych narzędzi, co mogło prowadzić do podrażnień, ran i infekcji. W Grecji i Rzymie popularne były metody wyrywania włosów za pomocą pincet lub past z wosku. W średniowieczu i później stosowano różne preparaty chemiczne, takie jak rtęć, ołów czy arsenik. W XIX i XX wieku pojawiły się preparaty zawierające fenol i inne chemikalia. Metody laserowe i elektroliza - współczesne, ale z potencjalnymi zagrożeniami.

## **Wnioski**

Depilacja w przeszłości często wiązała się z ryzykiem dla zdrowia ze względu na stosowanie niebezpiecznych substancji chemicznych, niekontrolowane metody mechaniczne i termiczne. Często powodowało uszkodzenia skóry, wrzody, blizny i podrażnienia. Współczesne metody, choć bardziej bezpieczne, nadal mogą być szkodliwe przy nieprawidłowym użyciu.

**Słowa kluczowe:** depilacja, usuwanie owłosienia, szkodliwe metody depilacyjne, substancje toksyczne.

# INDEKS NAZWISK

## A

Aduckiewicz Amelia

## B

Badalyan Armik  
Bezmen Mykola  
Bielecka Karolina  
Bielecka Klaudiaa

## C

Czarnocka Kinga  
Czerepińska Martyna

## D

Dziewulski Wojciech

## G

Gajewski Hubert  
Gierczuk Wiktoria

## I

Ilżewska Gabriela

## K

Kalicka Paulina  
Kasprzak Aleksandra  
Kołodziejczuk Weronika  
Kulesza Marcel  
Kuna Krystian

## L

Lemieszek Kacper

## Ł

Łuszczewska Olga

## M

Markiewicz Marta  
Markowski Marcin  
Mazurowska Katarzyna

## N

Nowakowska Anna Weronika

## P

Pudlak Grzegorz  
Pulik Karolina

## S

Szafrńska Malwina

## W

Wasilewska Julia  
Wasiluk Radosław  
Wawryszczuk Paweł  
Węgrzynek Magdalena  
Witkowski Michał