



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

Komitet 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 Jaszczuk
– 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 Suhecka

mgr Bogusz Suhecki

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 DOLEGLIWOŚCI 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 wyniósł 8 tygodni.

Wyniki badań

Po 8-tygodniowej interwencji w grupie E wyniki VAS, ODI i LBD były istotnie niższe w porównaniu do wartości przed interwencją. 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 iluzji zdrowia poprzez sprzedawane przez nich produkty. Celem pracy była ocena wpływu mediów społecznościowych na wiedzę i zachowania żywieniowe studentów.

Material 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.

Material 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 ≥ 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 wykreślone 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

KOMPETENCJE MOTORYCZNE FIZJOTERAPEUTY*

**Karolina Wawer Karolina Kurowska, Wiktoria Głogowska, Sebastian Daukso,
Mateusz Kasprzak**

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

Zdrowy styl życia to wszelkiego rodzaju aktywności, które możemy realizować indywidualnie aby chronić się przed chorobami oraz aby zachować zdrowie i jakość codziennego życia i efektywność w pracy szczególnie fizjoterapeuty. Celem pracy jest uzyskanie wiedzy na temat poziomu wskaźników somatycznych i motorycznych przyszłych fizjoterapeutów.

Material i metody badań

Badaniem objęto 50-ciu studentów kierunku Fizjoterapia. Jako metody do pomiarów składu tkankowego ciała zastosowano urządzenie Tanita BC 545N, zaś wskaźnik antropometrii jaką jest wysokość ciała antropometrem. Diagnozę poziomu wybranych elementów sprawności fizycznej za pomocą prób wziętych ze standaryzowanych testów sprawności fizycznej stosowanych w Polsce.

Wyniki badań

Nasze badania ujawniły, iż skład tkankowy ciała badanych w odniesieniu do wskaźników somatycznych tj. (wysokość i masa ciała) były prawidłowe i zawierały się w normach dla osób zdrowych. Natomiast uzyskane wyniki z prób sprawności fizycznej były zróżnicowane. Największe zróżnicowanie wewnątrzgrupowe wystąpiło w próbie oceniającej siłę mięśni brzucha tj. w siadach z leżenia tyłem w ciągu 30s., z kolei w pozostałych było ono mniejsze.

Wnioski

Ujawniono, iż wyniki jednostkowe badanych diagnozowane urządzeniem BCA Tanita 545N były prawidłowe i zawierały się w normach dla osób aktywnych fizycznie i zgodnych z rekomendacjami WHO. Możemy więc pośrednio wnioskować, iż studenci wcielają w życie zasady zdrowego styl życia i posiadają wiedzę na ten temat. Zauważono, iż zarówno profil sprawności fizycznej jak i wyniki jednostkowe dotyczące wybranych zdolności motorycznych u większości osób były na wysokim poziomie wytrenowania, co również dowodzi znajomości form, metod i środków treningowych w periodyzacji procesu treningu kondycyjno-zdrowotnego i sportowego. Możemy stwierdzić, iż przyszli obecni studenci a w przyszłości fizjoterapeuci posiadają kompetencje motoryczne do tego wykonywania zawodu jaki sobie wybrali.

Słowa kluczowe: kompetencje, sprawność fizyczna, komponenty tkankowe.

*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 niedokrwienny czy depresja. Celem niniejszej pracy było przeprowadzenie przeglądu literatury oceniającej wpływ soplówki jeżowatej na funkcje poznawcze oraz jej potencjalne zastosowanie w leczeniu zaburzeń neurologicznych.

Material 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-WARMIJAK

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. Cechują 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 cienkiej 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.

WPLYW 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.

Material 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-WARMIJAK

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 kinesiotalpingu, 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 kinesiotalpingu twarzy.

Wyniki badań

Splycenie 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: kinesiotalping 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.

Material 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 wrywanie włosów za pomocą ostrych narzędzi, co mogło prowadzić do podrażnień, ran i infekcji. W Grecji i Rzymie popularne były metody wrywania 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

Daukso Sebastian
Dziewulski Wojciech

G

Gajewski Hubert
Gierczuk Wiktoria
Głogowska Wiktoria

I

Ilżewska Gabriela

K

Kalicka Paulina
Kasprzak Aleksandra
Kasprzak Mateusz
Kołodziejczuk Weronika
Kulesza Marcel
Kuna Krystian
Kurowska Karolina

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
Wawer Karolina
Wawryszczuk Paweł
Węgrzynek Magdalena
Witkowski Michał