

Cykl konferencji naukowych

Współczesne kierunki działań prozdrowotnych



WYŻSZA SZKOŁA
INFRASTRUKTURY
I ZARZĄDZANIA
W WARSZAWIE

III konferencja

„Rola aktywności ruchowej w edukacji zdrowotnej”

PATRONATY



WOJEWODA MAZOWIECKI



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNERSTWO

Fundacja Edukacji Medycznej, Promocji Zdrowia, Sztuki i Kultury – ARS MEDICA

„Rola aktywności ruchowej i redukcji masy ciała w wybranych jednostkach chorobowych”

dr n. med. Michał Wiciński, Piotr Niedźwiecki, Bartosz Malinowski, Katarzyna Ciemna, Agnieszka Soroko, dr n. med. Elżbieta Grzešek, dr n. med. Katarzyna Szdujkis-Szadurska, dr hab. Grzegorz Grzešek,

Paradoksalnie w miarę rozwoju cywilizacyjnego, a w tym rozwoju medycyny ludzkość zdaje się zapominać o najważniejszym „lekarstwie” i czynniku wpływającym na długie i zdrowe życie - aktywności ruchowej. Powszechne jej zaniedbywanie skutkuje coraz częstszym występowaniem chorób cywilizacyjnych, a w szczególności otyłości – zwanej epidemią XXI wieku. Badania dowodzą, że zmiana świadomości otyłych pacjentów, umożliwiła przez wprowadzenie w ich życie aktywności ruchowej obniżenie masy ciała, poprawę wydolności organizmu, a w konsekwencji polepszenie stanu zdrowia i samopoczucia. Warty uwagi jest pozytywny wpływ aktywności fizycznej w prewencji nadciśnienia czy miażdżycy. Okazuje się także, że aktywność ruchowa działa niezwykle skutecznie i wielotorowo w leczeniu dysfunkcji seksualnych u obu płci. Aktywność fizyczna powinna odgrywać najistotniejszą rolę w szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej, pojawiając się w szkolnictwie, mediach, akcjach społecznych i zaleceniach lekarskich.

„Wpływ aktywności fizycznej i wybranych składników pokarmowych na odporność organizmu”

Magdalena Leonkiewicz, Anna Anyżewska, Agata Wawrzyniak

Prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego zależy od uwarunkowań genetycznych, wieku, poziomu stresu oraz właściwej diety, na którą składa się odpowiednia podaż składników pokarmowych w szczególności tych o właściwościach immunostymulujących takich jak: wielonienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy i składniki mineralne. Czynnikiem niezwykle istotnym podnoszącym odporność organizmu jest regularna aktywność fizyczna o intensywności dostosowanej do wieku, stanu zdrowia i możliwości wysiłkowych organizmu. Podejmowanie aktywności fizycznej w sposób systematyczny może zapobiegać infekcjom poprzez oddziaływanie na poziom poszczególnych komórek obronnych oraz odpowiedź zapalną organizmu. Zwiększenie aktywności fizycznej nasila stres oksydacyjny, należy więc zadbać o odpowiednią podaż przeciwutleniaczy dostarczonych z dietą, co może wspomóc prawidłowe funkcjonowanie organizmu nie tylko w warunkach wzmożonego wysiłku fizycznego, ale także po jego zakończeniu, w trakcie regeneracji.

„Wpływ podejmowania aktywności fizycznej na zachowania żywieniowe mężczyzn uprawiających sporty rekreacyjne”

Anna Anyżewska, Magdalena Leonkiewicz, dr hab. Agata Wawrzyniak

Wprowadzenie: Powszechnie wiadomo, że na zdrowie wpływa zarówno prawidłowy sposób żywienia jak i odpowiedni poziom aktywności fizycznej. Dodatkowo, przy zwiększonej aktywności fizycznej zwiększa się zapotrzebowanie na niektóre składniki pokarmowe.

Cel: Celem pracy była ocena zmian zachowań żywieniowych związana z podejmowaniem aktywności fizycznej przez mężczyzn uprawiających sporty rekreacyjne.

Materiał i metody: Badaniem ankietowym objęto 82 mężczyzn (20-40 lat), mieszkańców Warszawy, trenujących rekreacyjnie sztuki walki (SW: 39 osób) lub gry zespołowe (GZ: 43 osób). Badani określali częstotliwość spożycia wybranych grup produktów, a także, czy i w jaki sposób, zmieniła się w związku z podejmowaniem aktywności fizycznej.

Wyniki: Zmian w sposobie żywienia dokonało 82% ankietowanych sportowców amatorów (87% SW, 73% GZ). Badani zadeklarowali zmniejszenie spożycia pieczywa jasnego (54% SW, 23% GZ), przy jednoczesnym zwiększeniu podaży pieczywa razowego (36% SW, 19% GZ). Około 1/3 badanych zwiększyła spożycie jaj i ryb, które przez większość są spożywane 1-2 razy w tygodniu. Podaż mięsa zwiększyła 31% trenujących sztuki walki i 14% trenujących gry zespołowe – codzienną jego

konsumpcję zadeklarowało 56% z grupy SW i 33% z grupy GZ. Co trzeci badany zwiększył także spożycie warzyw i owoców, jednak codzienną ich podaż zadeklarowała mniejszość: 44% i 36% SW oraz 27% i 19% GZ. Prawie połowa trenujących SW i co trzeci trenujący GZ zadeklarowali zmniejszenie spożycia alkoholu, ciast, ciastek i pieczywa cukierniczego, czekolad/batonów, a także produktów typu „Fast-food” oraz słonych przekąsek, określając ich spożycie najczęściej jako sporadycznie.

Wnioski: Zdecydowana większość mężczyzn, trenujących rekreacyjnie sztuki walki lub gry zespołowe, dokonała zmian w sposobie żywienia wraz z podejmowaniem aktywności fizycznej, zwiększając podaż produktów zalecanych w ich diecie, jednak ich częstotliwość nie była zadowalająca u wszystkich badanych.

„Spożycie witamin C i E wśród kobiet uprawiających fitness”

dr inż. Magdalena Górnicka, Joanna Gorzelańczyk, dr inż. Joanna Frąckiewicz

Aktywność fizyczna jest czynnikiem zwiększającym zapotrzebowanie organizmu na antyoksydanty. Wzrost zapotrzebowania na te substancje uwarunkowany jest formą, czasem trwania oraz intensywnością wysiłku.

Celem pracy było ocena spożycia witamin antyoksydacyjnych C i E wśród kobiet biorących udział w zajęciach sportowych typu fitness w klubach sportowych znajdujących się na terenie Warszawy. Badanie zostało przeprowadzone przy pomocy autorskiego kwestionariusza ankiety metodą półilościową częstotliwości spożycia, do którego dołączono 24 godzinny wywiad żywieniowy z dnia poprzedzającego badanie. Ankiety rozdano grupie 70 kobiet w wieku 22-64 lata, a po ich weryfikacji, do dalszych analiz zakwalifikowano 52.

Otrzymane wyniki wskazały, że w grupie badanej zajęcia typu fitness były popularne wśród kobiet między 20 a 40 rokiem życia, z wyższym wykształceniem, o prawidłowej masie ciała i dobrej sytuacji materialnej. Kobiety uczestniczyły w tego typu zajęciach kilka razy w tygodniu.

Wyniki wykazały wystarczające spożycie witaminy C wśród badanych (normę na poziomie EAR pokrywało 100%). Żaden z badanych czynników nie wpłynął statystycznie na ilość spożytej witaminy C wśród badanych kobiet. Natomiast spożycie witaminy E pokrywało zapotrzebowanie na poziomie AI tylko u 44% kobiet. Czynnikiem mającym istotny statystycznie wpływ na spożycie witaminy E była sytuacja materialna, im była ona wyższa, tym większe było spożycie tego antyoksydantu. Głównymi źródłami witaminy C w racjach pokarmowych badanych osób były warzywa i owoce, natomiast witaminy E - orzechy, tłuszcze roślinne oraz warzywa.

Kobiety aktywne fizycznie powinny zwrócić szczególną uwagę na większe spożycie produktów spożywczych zawierających witaminę E, której zbyt małe spożycie stwierdzono w grupie kobiet powyżej 40 roku życia, z niższym wykształceniem.

„Promocja zdrowego stylu życia w mieście na przykładzie działań grupy Nordic Walking Kalisz”

Anna Urbaniak

Przestrzeń miejska, dla milionów osób stanowiąca miejsce życia codziennego, do niedawna kojarzona była głównie z wypełnianiem obowiązków edukacyjnych i zawodowych. Widoczne w ostatnim dziesięcioleciu promowanie wolnoczasowej aktywności fizycznej jako sposobu na prowadzenie zdrowego stylu życia sprawiło jednak, iż coraz więcej form rekreacji zyskuje zwolenników. Przestrzeń miejska zmienia się pod wpływem tych trendów. Ewaluacji ulega infrastruktura: pojawiają się ścieżki rowerowe, trasy biegowe, siłownie na świeżym powietrzu. Jedną z form aktywnej rekreacji, która, obok biegania, zyskała w ostatnich latach bardzo dużą popularność w naszym kraju jest nordic walking. Dzięki niewielkim nakładom finansowym potrzebnym do zakupu niezbędnego sprzętu (strój sportowy i kijki), prostocie zasad poprawnego marszu oraz walorom jeśli chodzi o aspekt zdrowotny, coraz więcej osób decyduje się na nordic walking jako formę codziennego treningu. W miarę

zyskiwania popularności, ta form aktywności zaczyna wychodzić poza aglomeracje wielkich miast i pojawia się także w mniejszych środowiskach. Tworzą się tam grupy propagujące ten rodzaj rekreacji na świeżym powietrzu. Przykładem jest założona w 2011 roku grupa „Nordic Walking Kalisz”, która organizując spacer i rajdy „z kijkami” promuje aktywność fizyczną w przestrzeni miejskiej.

Aktywność rekreacyjna spełnia w obecnych czasach wiele funkcji, choć najważniejszą wydaje się profilaktyka chorób cywilizacyjnych. Dla rozwoju rekreacji koniecznym warunkiem jest świadomość ludzi w tym zakresie, ale również rozbudzanie potrzeb aktywnego stylu życia[...]

Karolina Majewska, Małgorzata Woźniewicz-Dobrzyńska

Bez kijków garbimy się, przechylamy w jedną lub drugą stronę, źle stawiamy stopy. Dzięki kijkom wszystko się normuje. Po prostu zmuszamy się do utrzymania wyprostowanej sylwetki.

Robert Korzeniowski

„Znaczenie aktywności ruchowej w promocji zdrowia wśród osób starszych”

dr n. med. Małgorzata Poznańska

Zjawisko starzenia się człowieka jest procesem złożonym i nieuchronnym. Przebiega ono na wielu oddziałujących na siebie płaszczyznach. Stale rosnąca populacja osób w podeszłym wieku powoduje zwiększone zainteresowanie problematyką starości. Ludzie starsi są coraz bardziej dostrzegalni. Pomyślnie starzenie się wiąże się z osiągnięciem wieku starości z niewielkim zagrożeniem chorób czy niepełnosprawności, z optymalną sprawnością intelektualną fizyczną, a także zachowaną aktywnością życiową.

„Zdrowie i kondycja w analizie struktury nastawienia młodzieży licealnej do aktywności fizycznej”

dr Paweł F. Nowak , Paulina Barcicka

Pomimo faktu, iż nastawienie to tylko tymczasowy wyraz postawy, to jednak można je traktować jako podłoże do rozwoju trwałych, pozytywnych, ze społecznego punktu widzenia koniecznych postaw i nawyków wobec aktywności fizycznej. Warto śledzić zmiany kierunku nastawień jako potencjalnych postaw szczególnie w okresie adolescencji. Celem pracy było określenie poziomu nastawienia młodzieży licealnej do aktywności fizycznej oraz poznanie struktury poszczególnych składowych nastawienia. Badaniami objęto grupę 392 uczniów – 243 dziewcząt (62%) i 149 chłopców (38%) z pięciu największych kieleckich liceów. Zastosowano standaryzowane narzędzie badawcze (*Ankieta nastawienia do aktywności fizycznej* – wg. Corbin i wsp.). W opracowaniu statystycznym posłużono się wielowymiarową analizą skupień, a do badania istotności różnic między średnimi zastosowano test t-Studenta.

Ogólne nastawienie do aktywności fizycznej badanych mężczyzn uzyskano na poziomie dobrym, u kobiet zaś na poziomie zadowalającym. Mężczyźni uzyskali istotnie statystycznie wyższe wartości nastawienia w następujących kategoriach: przyjemność, relaks, wyzwania, spotkania towarzyskie, współzawodnictwo i dobre samopoczucie.

Wyliczona z zastosowanego testu ocena równowagi nastawienia u mężczyzn przedstawia się na poziomie dobrym co oznacza, że prawdopodobieństwo bycia aktywnym fizycznie zwiększa się, odwrotnie niż u kobiety gdzie uzyskano negatywną ocenę równowagi nastawienia.

Spółród analizowanych dziewięciu składowych nastawienia do aktywności fizycznej zdrowie i kondycja uzyskały najwyższą wartość, a nieznacznie niższą wygląd ciała. Nie stwierdzono istotnej statystycznie różnicy pomiędzy kobietami a mężczyznami. Zdrowie, kondycja oraz wygląd to kategorie ściśle ze sobą związane w globalnej strukturze nastawienia do aktywności fizycznej, warto zatem mieć je na uwadze podejmując działania mające na celu upowszechnianie wśród młodzieży aktywności fizycznej.

„Ocena sprawności i aktywności fizycznej studentów z nadmierną i prawidłową masą ciała”

Ewa Brzozowska

Wstęp. Badania epidemiologiczne ujawniają stały wzrost odsetka osób z nadmierną masą ciała. Szczególne zainteresowanie otyłością wynika z faktu, iż jest ona jedną z przyczyn wielu chorób, m.in. zaburzeń narządu ruchu. Prowadzi do spadku aktywności ruchowej, w efekcie zmniejsza się sprawność i wydolność fizyczna.

Cel. Celem pracy było porównanie aktywności i sprawności fizycznej studentów z prawidłową i nadmierną masą ciała.

Materiał i metody. Badaniem objęto 92 studentów w wieku 20 - 25 lat. U studentów dokonano pomiaru masy ciała i obliczono wskaźnik masy ciała (BMI) u każdego z nich. Przeprowadzono także anonimową ankietę dotyczącą aktywności ruchowej oraz ocenę sprawności fizycznej na podstawie testu Zuchory.

Wyniki. Otrzymane wyniki wskazują, że tylko 12,2% studentów z prawidłową masą ciała i 29,0% studentów z nadwagą lub otyłością oceniło się jako osoby aktywne fizycznie. Istotnie statystycznie różnice widoczne były w wyborze biegania jako najpopularniejszej formie aktywności, które częściej uprawiały osoby z nadwagą lub otyłością oraz aerobiku, który bardziej preferowały osoby z prawidłową masą ciała. Studenci z prawidłową masą ciała w próbie sprawności fizycznej uzyskali ocenę dobrą, natomiast z nadwagą lub otyłością dostateczną.

Wnioski. Studenci z nadmierną masą ciała są mniej sprawni fizycznie niż ich rówieśnicy z prawidłową masą ciała. Deklarowana przez badanych aktywność ruchowa nie różnicuje poziomu rozwoju somatycznego i motorycznego badanych grup.

„Rodzaj podejmowanej aktywności fizycznej a zdrowy styl życia studentów wychowania fizycznego”

Damian Czepiel

W osiągnięciu celów z podejmowania aktywności fizycznej, szczególnie intensywnej i systematycznej w dużym stopniu pomaga prawidłowa dieta, często połączona z suplementacją. Studenci wychowania fizycznego powinni poprzez wyniesioną wiedzę z ćwiczeń na studiach posiadać wiedzę na temat odżywiania w sporcie oraz w okresach wzmożonej aktywności fizycznej. Celem niniejszej pracy było zdiagnozowanie, czy przyszli nauczyciele wychowania fizycznego, trenerzy sportowi są wzorcem do naśladowania w aspekcie wybranych zachowań zdrowotnych, tj. prawidłowe odżywianie w stosunku do podejmowanej aktywności fizycznej. Badania przeprowadzono wśród studentów wychowania fizycznego w województwie opolskim i śląskim. Łącznie metodą ankietową przebadano 149 żaków. Badania wykazały, że 32% studentów codziennie pali papierosy, a 75% przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego lub trenerów czasami pije alkohol. Respondenci zadeklarowali, że nie zażywają narkotyków i tzw. „dopalaczy”. Zaledwie 14% badanych prawie zawsze dba o prawidłowe odżywianie. Analiza statystyczna wykazała, że częste spożywanie pieczywa pełnowartościowego oraz warzyw i owoców jest charakterystyczne dla osób uprawiających umiarkowaną aktywność fizyczną prawie codziennie. Uprawianie zarówno umiarkowanej, jak i intensywnej aktywności fizycznej nie wpływa istotnie na palenie papierosów oraz spożywanie napojów alkoholowych. Na podstawie uzyskanych wyników analizy statystycznej można stwierdzić, że studenci wychowania fizycznego prawidłowo się odżywiają, uprawiają umiarkowaną aktywność fizyczną 4 -5 razy w tygodniu, jednakże ¼ z nich pije alkohol a ok 1/3 codziennie pali papierosy.

„Pilotażowe badanie zachowań zdrowotnych i osobowości typu A wśród studentów wychowania fizycznego”

dr Aleksandra Maria Rogowska

Zdrowy styl życia jest jednym z czynników zapobiegających występowaniu wielu chorób cywilizacyjnych. Zachowania prozdrowotne powinny być kształtowane od najwcześniejszych lat, zarówno w środowisku rodzinnym jak i szkolnym. Rolę promotorów zdrowia pełnią obecnie nauczyciele wychowania fizycznego. W niniejszych badaniach poddano analizie wzorce zachowań zdrowotnych studentów wychowania fizycznego, którzy w przyszłości będą modelować zdrowy styl życia swoich wychowanków. Wyniki wskazują, iż studenci w-f przejawiają raczej zachowania antyzdrowotne, szczególnie w odniesieniu do nawyków żywieniowych i zachowań profilaktycznych, jak również do stosowania alkoholu i narkotyków. W porównaniu do studentów socjologii, prezentują oni wyższy poziom wzoru zachowania A, co stanowić może podwyższone ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca. Płeć, kierunek studiów i stopień zażywania substancji psychoaktywnych wydają się nie wpływać na zachowania zdrowotne. Natomiast największą przeszkodą w prowadzeniu zdrowego stylu życia przez studentów okazał się pośpiech. Konieczne jest dalsze prowadzenie badań nad zachowaniami zdrowotnymi studentów i objęcie ich działaniami profilaktycznymi na terenie uczelni wyższych.

„Aktywność fizyczna studentek studiów stacjonarnych kierunku Kosmetologia ”

Joanna Klonowska

Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników zapobiegającym rozwojowi wielu patologii i chorób, takich jak: otyłość, która przez większość ekspertów ma charakter epidemii światowej, rozwój chorób układu krążenia, niektórych nowotworów, cukrzyca typu 2, zaburzeń w układzie kostno-stawowym, jak również wielu patologii o podłożu psychicznym. Konieczne są wielokierunkowe działania z zakresu promocji zdrowia zachęcające młodzież do aktywności fizycznej ukierunkowane na szkołę, rodzinę i środowisko, w którym młodzież dorasta. Programy promujące zdrowy styl życia przynoszą w tym względzie pozytywne rezultaty. Szczególną rolę w promowaniu aktywności fizycznej wśród osób młodych a także całego społeczeństwa odgrywają kosmetolodzy postrzegani jako edukatorzy zdrowia. Celem prezentacji jest analiza zachowań studentów kosmetologii WSliZ w Warszawie pod kątem ich aktywności fizycznej oraz poznanie najpopularniejszych wśród nich form aktywności fizycznej.