

A young gymnast is captured in a dynamic pose on a light-colored floor. She is wearing a black leotard with vibrant, multi-colored patterns in shades of green, yellow, and pink. Her hair is pulled back into a bun, and she has a focused expression. Her right arm is extended upwards, and her left arm is bent at the elbow. The background is blurred, showing a red and white striped barrier and a crowd of spectators.

**WYCHOWANIE FIZYCZNE W
EDUKACJI MŁODZIEŻY.
AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA.
DOŚWIADCZENIA I OBECNE
WYZWANIA**

Dr n med Andriej Szpakow

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Motto

„Wychowanie fizyczne ułożone dla szczęścia człowieka powinno być takie, aby każdy mógł z niego korzystać”



Jędrzej Śniadecki

(1768-1838) -

polski lekarz, biolog, chemik i filozof.

Wychowanie fizyczne i sport

WF przygotowuje do całościowej troski o swoje ciało poprzez **aktywność fizyczną**, dbałość o swoją **sprawność fizyczną** i **zdrowie**.

Sport w wychowaniu fizycznym jest **jedynie środkiem** do osiągnięcia celów **wychowania fizycznego**.

Wychowanie fizyczne i sport

► **Wychowanie fizyczne ma kierunek prozdrowotny**

Sport to przede wszystkim ukierunkowanie na wynik

Osiągnięcia sportowe nie stanowią natomiast nadrzędnego celu w wychowaniu fizycznym.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

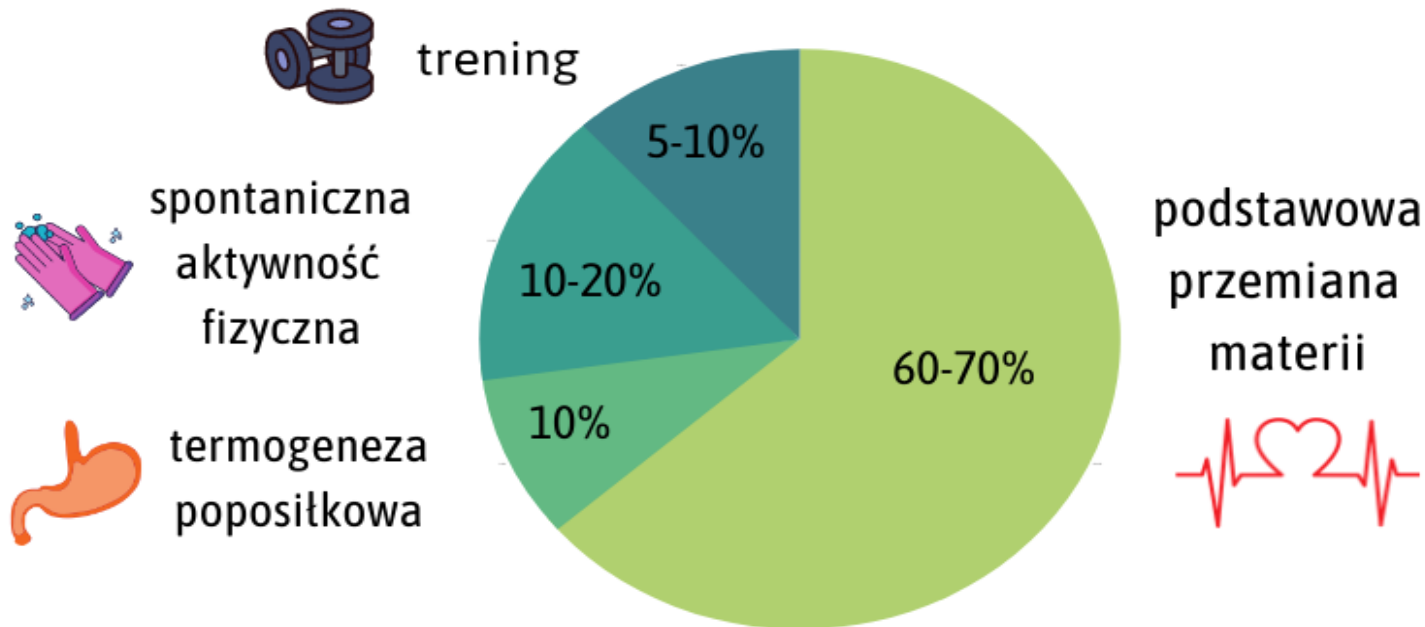
- ▶ **aktywność fizyczna** - ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga energii.
- ▶ Do aktywności fizycznej zaliczyć należy nie tylko **zorganizowane zajęcia sportowe**, ale również **typową codzienną aktywność**.

Aktywność fizyczną w życiu codziennym dzielimy

- ▶ na zajęcia **zawodowe, sportowe, domowe, inne.**
- ▶ Wydatek energetyczny można oznaczyć np. poprzez liczbę kilokalorii (kcal) niezbędnych do zapewnienia energii przy wykonywaniu określonej czynności.

Poza ćwiczeniami typowo sportowymi, wszelkie inne aktywności fizyczne, które odbywają się w czasie wolnym również przynoszą korzyści zdrowotne.

NA CO ZUŻYWAMY ENERGIĘ?





Aktywność fizyczna

w dobie
pandemii
COVID-19





Mamy do czynienia z kilkoma pandemiemi występującymi w tym samym czasie - pandemią wirusa, nieaktywności fizycznej i zmian w zdrowiu psychicznym.

- ▶ Aktywność fizyczna oraz strategie radzenia sobie w czasie pandemii COVID-19 wśród studentów po obu stronach granicy wschodniej UE w kontekście dynamicznych zmian sytuacji epidemiologicznej



NARODOWA AGENCJA
WYMIANY AKADEMICKIEJ



- ▶ Mając na uwadze, że pandemia COVID-19 jest sytuacją, która nieoczekiwanie dotknęła wielkiej ilości ludzi, podjęliśmy próbę oceny jej dotychczasowych skutków w odniesieniu do wskaźników zdrowia fizycznego i psychicznego młodzieży z państw prezentujących w tym zakresie różne podejścia antypandemiczne.

AKTYWNOŚĆ PODCZAS COVID-19



- ▶ Przedmiotem badań była aktywność fizyczna, wskaźniki zdrowia psychicznego i radzenie sobie w czasie pandemii COVID-19.



*Badaniem objęto 5000 studentów w wieku
18-23 lat*

OBWÓD GRODZIENSKI I WOJEWÓDZTWO PODLASKIE

Prezentowane opracowanie przedstawia niektóre z naszych wyników z krajów sąsiadujących - Polski i Białorusi.



Strategie przeciwdziałania

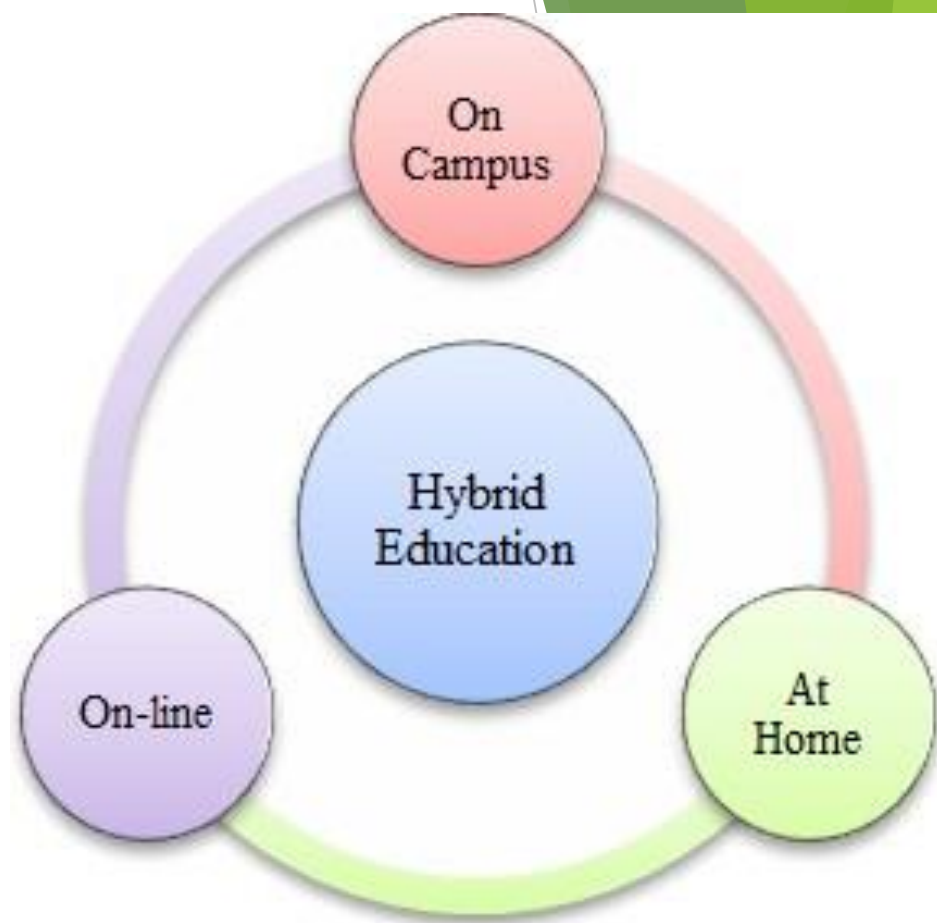
- ▶ Różne strategie przeciwdziałania rozprzestrzenianiu się COVID-19 zarówno w Polsce (lockdown i jego elementy), jak i na Białorusi (łagodne ograniczenia) można postrzegać jako niecodzienną sytuację stresową, której towarzyszyła zmiana stylu życia młodzieży studenckiej.

- ▶ W marcu 2020 r. w Polsce ogłoszono pierwsze restrykcje i obostrzenia wynikające z pandemii COVID-19, co zapewne miało istotny wpływ na ograniczenie codziennej aktywności fizycznej (AF) całego społeczeństwa.
- ▶ W wyniku rozprzestrzeniania się SARS-CoV-2 i dużego zagrożenia zdrowia i życia społeczeństwo zostało odcięte od różnych usług, w tym sportowych.

Na Białorusi, w przeciwieństwie do większości krajów o restrykcyjnych środkach kontroli pandemii, zrezygnowano ze ścisłych środków.

- ▶ Zalecano utrzymanie dawnej organizacji życia społecznego bez poważnych ograniczeń w poruszaniu się.
- ▶ Nie poddano reżimowi wykluczenia społecznego i wezwano społeczeństwo do podjęcia środków ostrożności, przypuszczalnie w celu zminimalizowania paniki, złagodzenia niepokoju i zmniejszenia obciążenia psychologicznego społeczeństwa.

- ▶ W instytucjach edukacyjnych zalecono przejście na edukację hybrydową (tryb tradycyjny połączony z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnej).



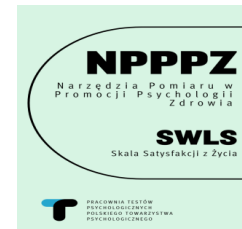
Cel pracy

- ▶ określenie
- ▶ poziomu aktywności fizycznej,
- ▶ poczucia satysfakcji z życia,
- ▶ postrzegania stresu oraz
- ▶ wyboru strategii radzenia sobie wśród studentów z Polski i Białorusi w kontekście różnych strategii antypandemicznych COVID-19.

Material i metody

- ▶ Przeprowadzono badanie z wykorzystaniem standaryzowanych kwestionariuszy:
- ▶ IPAQ,
- ▶ SWLS,
- ▶ Perceived Stress Scale-PSS-10 i
- ▶ Mini-COPE

wśród około 2200 studentów polskich (n=1228) i białoruskich (n=889)



IPAQ - wersja krótka (International Physical Activity Questionnaire)



- ▶ zawiera pytania dotyczące rodzajów aktywności fizycznej, będących składnikami życia codziennego.
- ▶ Pozyskiwane informacje dotyczą czasu spędzanego siedząc, chodząc i uprawiając aktywność intensywną i umiarkowaną.

IPAQ

► Oblicza się całkowity wydatek energetyczny przez przemnożenie częstości i czasu trwania wysiłku fizycznego i odpowiadającą temu intensywność (w jednostkach **MET** - **(ekwiwalent metaboliczny)**).

Czym jest MET?

MET czyli EKWIWALENT metaboliczny, to miara zużycia tlenu w trakcie spoczynku (w pozycji siedzącej)

1 MET = 3,5 ml tlenu/kg masy ciała/min





The International Physical Activity Questionnaire

BPK 340 Active Health: Behaviour and Promotion

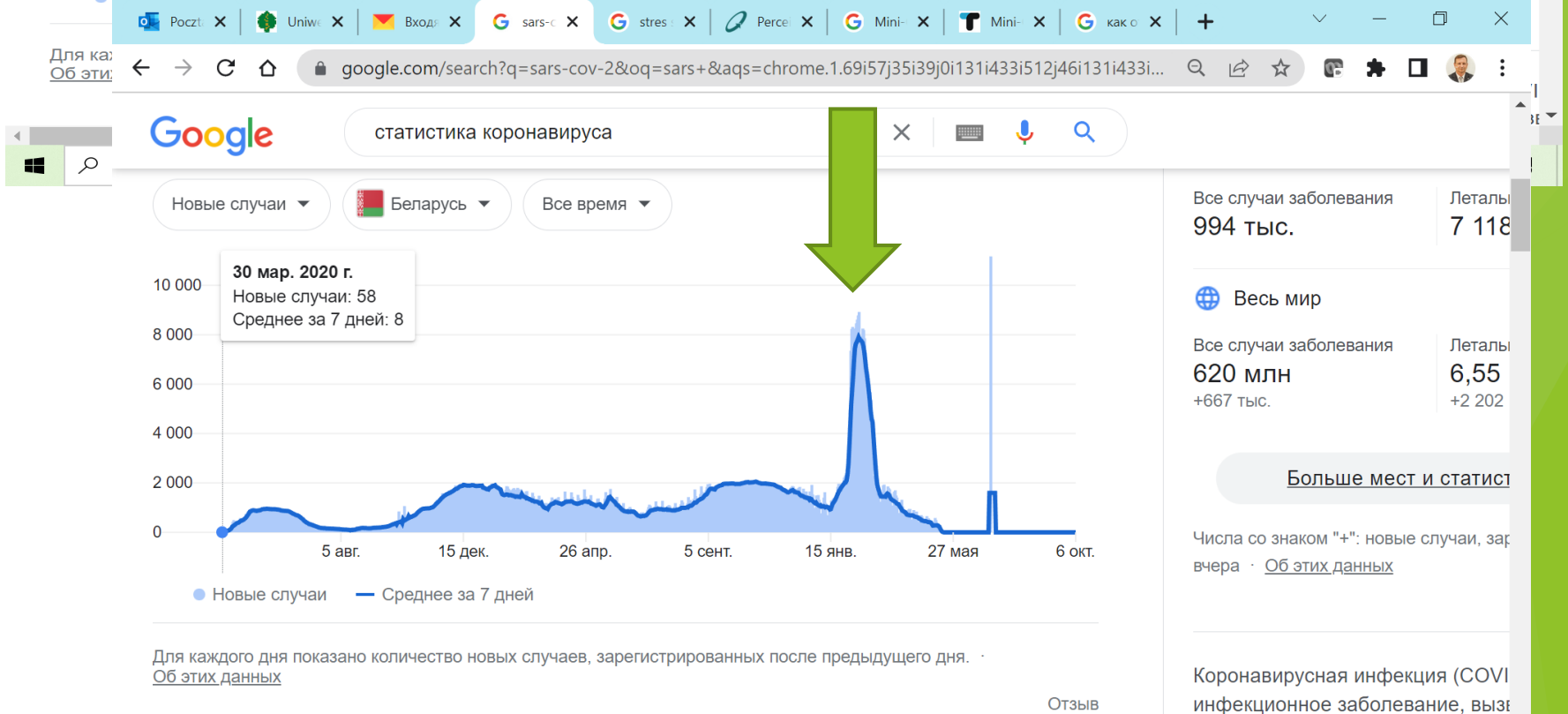
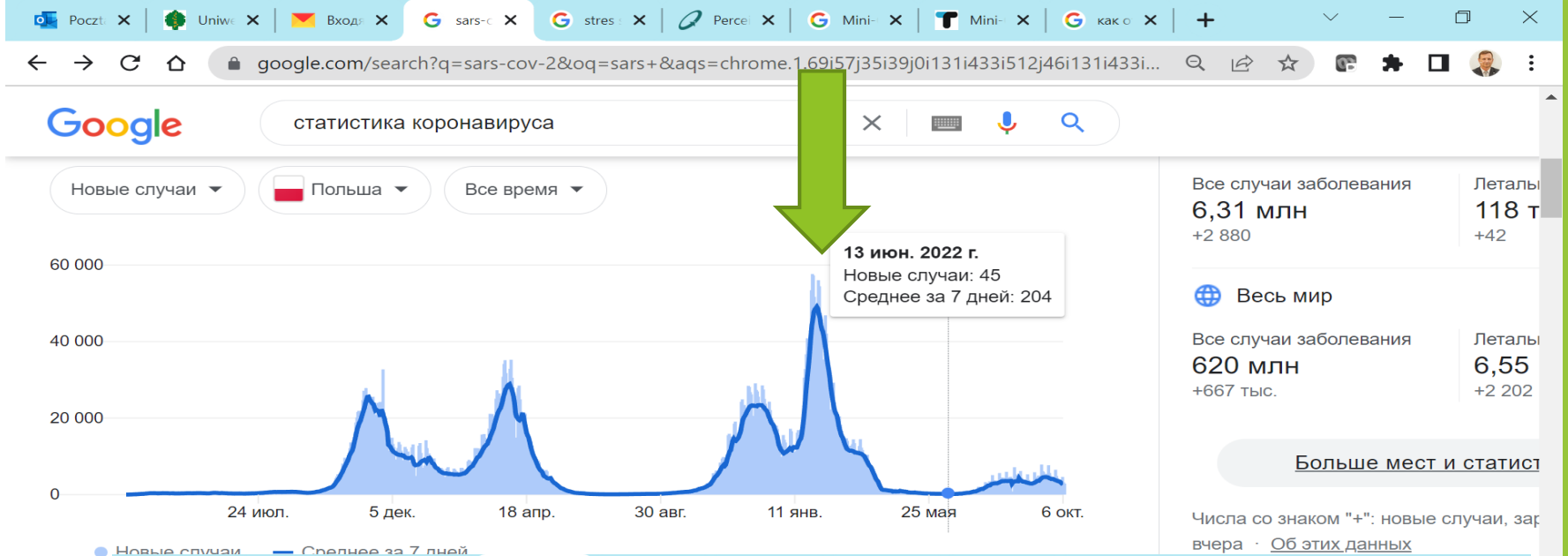
Diana Bedoya, Simon Fraser University

- ▶ **Wydzielono cztery kategorie (poziomy) aktywności fizycznej:**
 - ▶ **Niewystarczający**
 - ▶ **Wystarczający**
 - ▶ **Podwyższony**
 - ▶ **Wysoki (optymalny)**

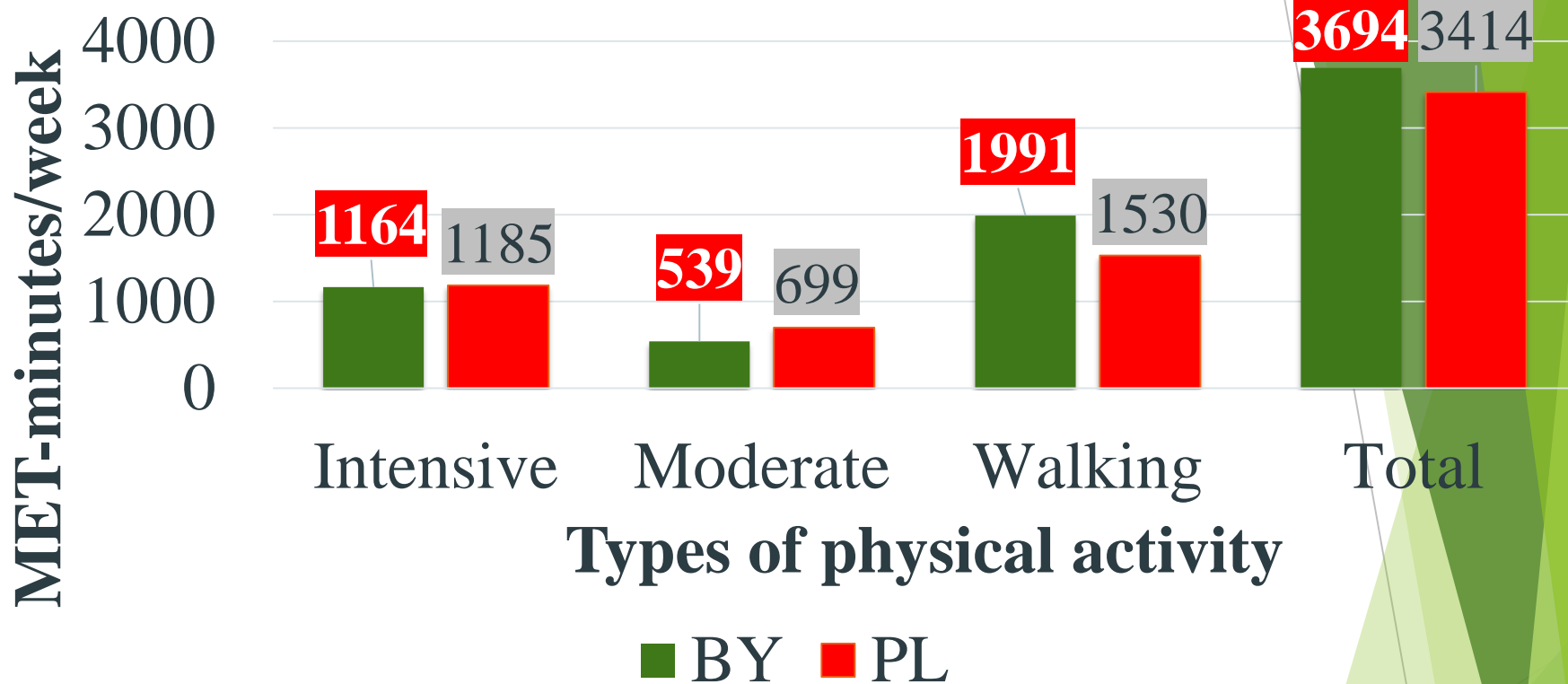
Udział procentowy wysokiego poziomu AF okazał się zbliżony w obu przypadkach. Poziom podwyższony w większym stopniu dotyczył badanych z Białorusi, zaś niski - ankietowanych z Polski

Poziom AF	Grupa badanych			χ^2	P
	PL (N=1228)	BY (N=889)	Razem		
Niewystarczająca	165 (13.4)	39 (4.4)	204 (9.6)	62,94	<0.001
Wystarczająca	284 (23.1)	165 (18.6)	449 (22.2)		
Podwyższona	298 (24.3)	254 (28.6)	552 (26.1)		
Wysoka (optymalna)	481 (39.2)	431 (48.5)	912 (43.1)		

**Badania zrealizowano na początku 2022 roku, w czasie, gdy koronawirus Omikron był rozpowszechniony i nastąpił znaczny wzrost zachorowań w obu krajach.*



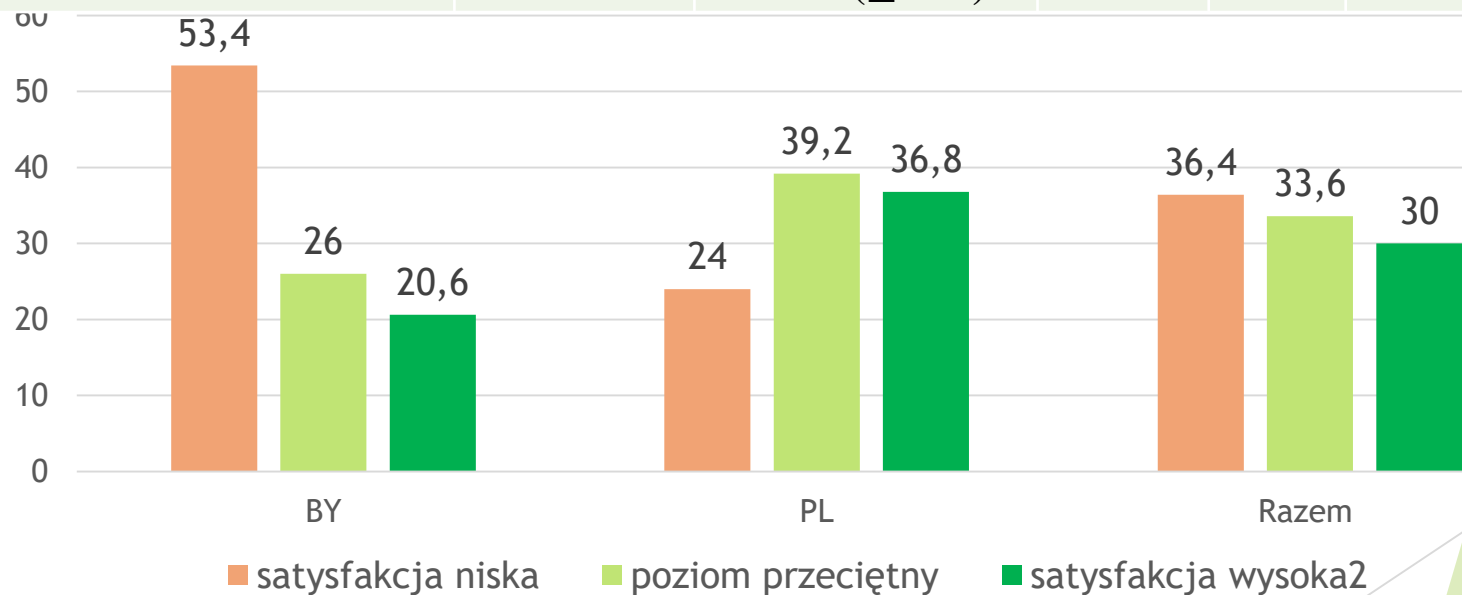
IPAQ (MET)



Pozyskiwane informacje dotyczą czasu spędzanego uprawiając aktywność intensywną i umiarkowaną i chodzenia.

W zakresie SWLS wystąpiło istotne statystycznie różnicowanie między wynikami badań przeprowadzonymi w Polsce i na Białorusi

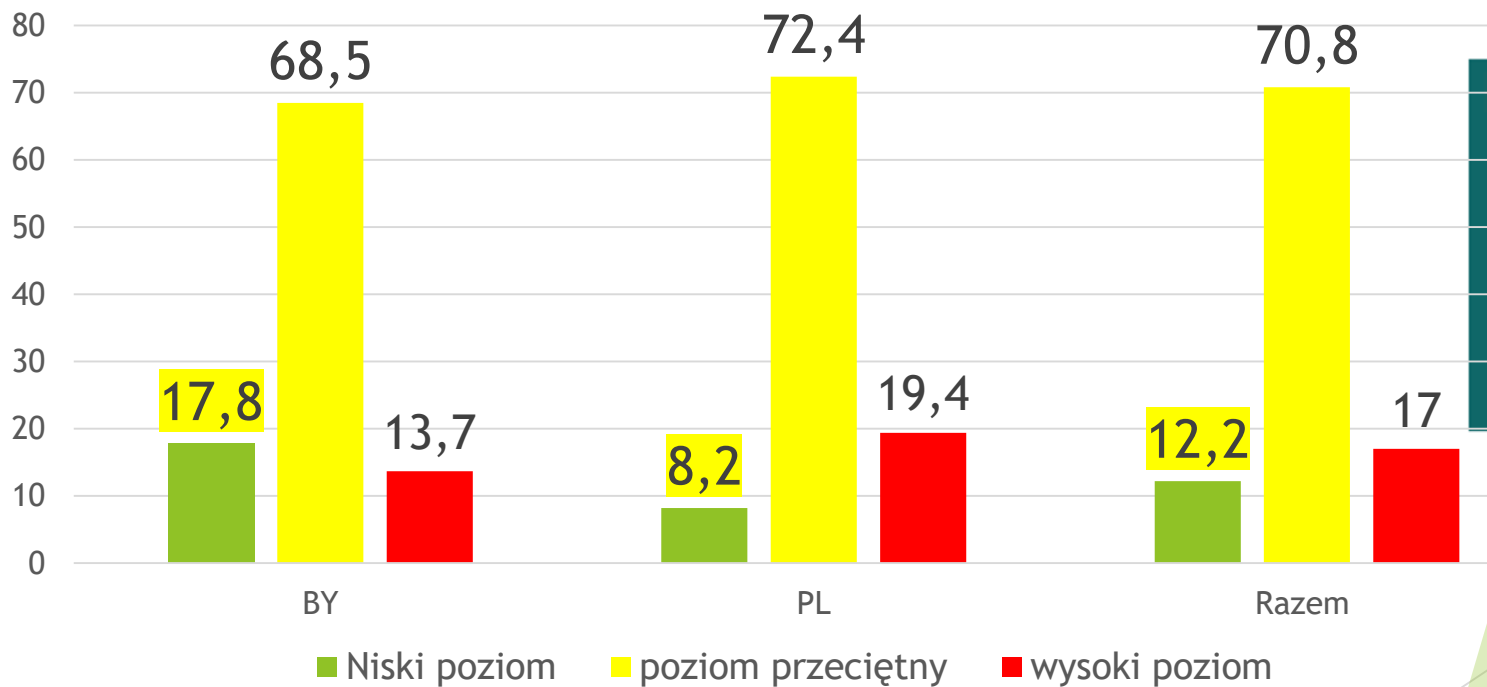
	GRUPA	M (\pm SD)	Test równości średnich		Siła efektu		
			t	p	d Cohena	Poprawka Hedgesa	Delta Glassa
SWLS	Polska	23.51(\pm5.59)	16.51	0.001*	1.040	1.039	0.997
	Białoruś	18.62 (\pm7.80)					



Wyższe poczucie zadowolenia z życia w okresie pandemii COVID-19 wykazywali studenci z uczelni w Polsce.

PSS-10 - Skala Odczuwanego Stresu

	GRUPA	M (\pm SD)	Test równości średnich	
			t	p
PSS-10	Polska	22.57(\pm6,20)	6.71	0.001*
	Białoruś	19.52 (\pm7.86)		



Jednak grupami najbardziej podatnymi na stres byli też studenci z Polski

Niższe wyniki zadowolenia z życia oraz wyższy poziom symptomów stresu był związany z niskim poziomem aktywności fizycznej

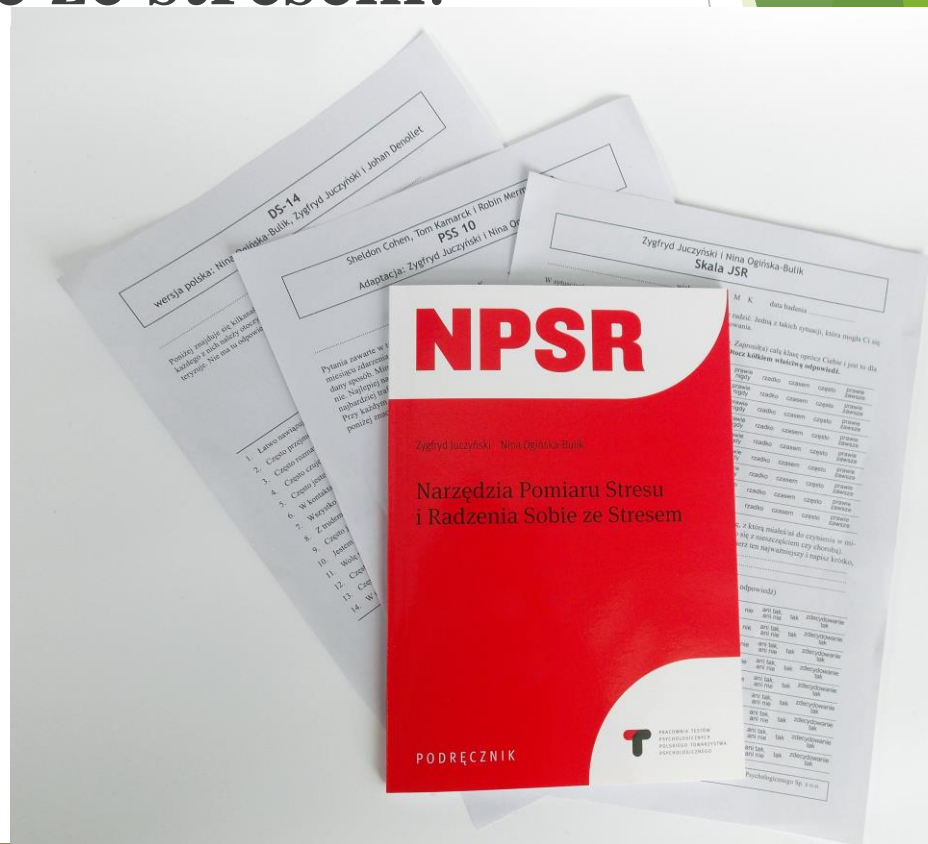
Białoruś

Zmienna	Śred	Odch.s	MET	SWLS	Stres
MET	1992	2272	1,00	0,29	-0,01
SWLS	18,6	7,8	0,29	1,00	-0,26
Stres PSS-10	19,5	7,9	-0,01	-0,26	1,00

Polska

Zmienna	Śred	Odch.s	MET	SWLS	Stres
MET	1530	2232	1,00	0,23	-0,03
SWLS	23.5	5,9	0,23	1,00	-0,31
Stres PSS-10	21.6	6.20	-0,03	-0,31	1,00

- ▶ Analiza strategii radzenia sobie ze stresem mierzona kwestionariuszem Mini-COPE wykazała, że badani studenci różnią się w sposób istotny pod względem stosowanych metod radzenia sobie ze stresem.



- ▶ Studenci z Polski częściej stosowali strategie oparte na **aktywnym radzeniu sobie, planowaniu, akceptacji, zajmowaniu się czymś innym.**



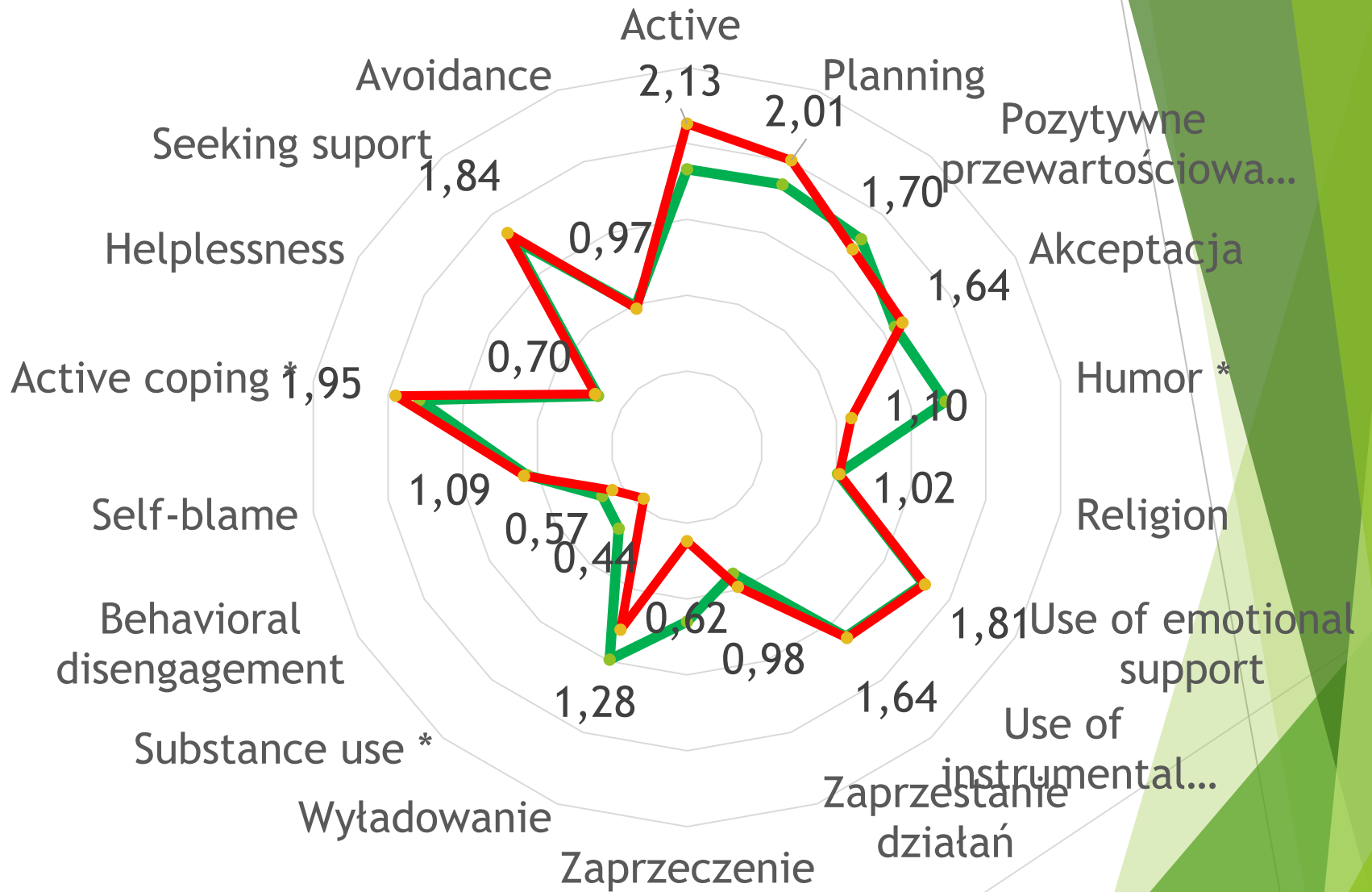
▶ W przypadku ankietowanych wykazano statystycznie istotną zależność pomiędzy ogólnym poziomem korzystania przez nich ze strategii skoncentrowanych na **aktywnym radzeniu sobie** a poziomem aktywności fizycznej oraz niskim poziomem stresu.



STRES

- ▶ **Studenci z Polski rzadziej niż studenci z Białorusi sięgali po strategie nieprzystosowane, takie jak zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzeczanie zaistniałej sytuacji.**
- ▶ **Strategia wykorzystująca zaprzestania działań była wykorzystywana przez studentów z Białorusi**

Belarus Poland



WNIOSKI

- ▶ Rezultaty wskazują na wysoki poziom procesów adaptacyjnych, przez które przechodzą młodzi dorośli w obliczu znacznego stresu pandemii COVID-19.

WNIOSKI

- ▶ Zdecydowana większość badanych prezentowała **wysoki i umiarkowany** poziom aktywności fizycznej, co może świadczyć o znacznej świadomości w zakresie pozytywnego wpływu wysiłku fizycznego na ogólny stan zdrowia i **dość** szybką mobilizację i adaptację.

WNIOSKI

Poziom podwyższony AF w większym stopniu dotyczył badanych z Białorusi, zaś niski - ankietowanych z Polski

WNIOSKI

- ▶ Stwierdzono różnice w poziomie zadowolenia z życia, rozpowszechnienia stresu i strategiach radzenia sobie między badanymi grupami, a różnice te są prawdopodobnie związane z różnym podejściem władz do pandemii COVID-19.

Wnioski

- ▶ Znamienne wyższą satysfakcją z życia sprzyjającą aktywności i lepszemu radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami wykazali się studenci z Polski,

Wnioski

- ▶ Niezależnie od poziomu aktywności fizycznej, w behawioralnym radzeniu sobie wśród badanych dominują konstruktywne strategie radzenia sobie, w których przeważa aktywne podejście do problemu, szczególnie widoczne wśród studentów z Polski.

Wnioski

- ▶ Mając na uwadze zmieniającą się sytuację pandemii COVID-19, nasze wyniki stanowią zaczątek do kolejnych badań transgranicznych w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego różnych grup społecznych.

Wnioski

- ▶ Obecnie finalizujemy wyniki zunifikowanego transgranicznego badania ponad 5 tys. studentów ze ściśle oddalonych od siebie miast w Polsce, Ukrainie, na Litwie, Białorusi oraz obwodzie Kaliningradzkim, co pozwoli nam na przeprowadzenie analizy porównawczej najważniejszych wskaźników zdrowia w kontekście dynamicznych zmian sytuacji COVID-19.

THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION

