

# BADANIE POZIOMU WIEDZY NA TEMAT KORZYSCI AKTYWNOŚCI POZATRENINGOWEJ U OSOB ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z INSULINOOPORNOŚCIĄ.

Research on the level of knowledge about the benefits of non-training activity in people struggling with insulin resistance.

## AUTORZY

Małgorzata Górecka  
Antonina Tobiasz

Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie  
Wydział Nauk o Żywności i Biotechnologii  
Studenckie Kolo Naukowe  
Dietoterapeutów i Psychodietetyków  
dr Karolina Nowosad

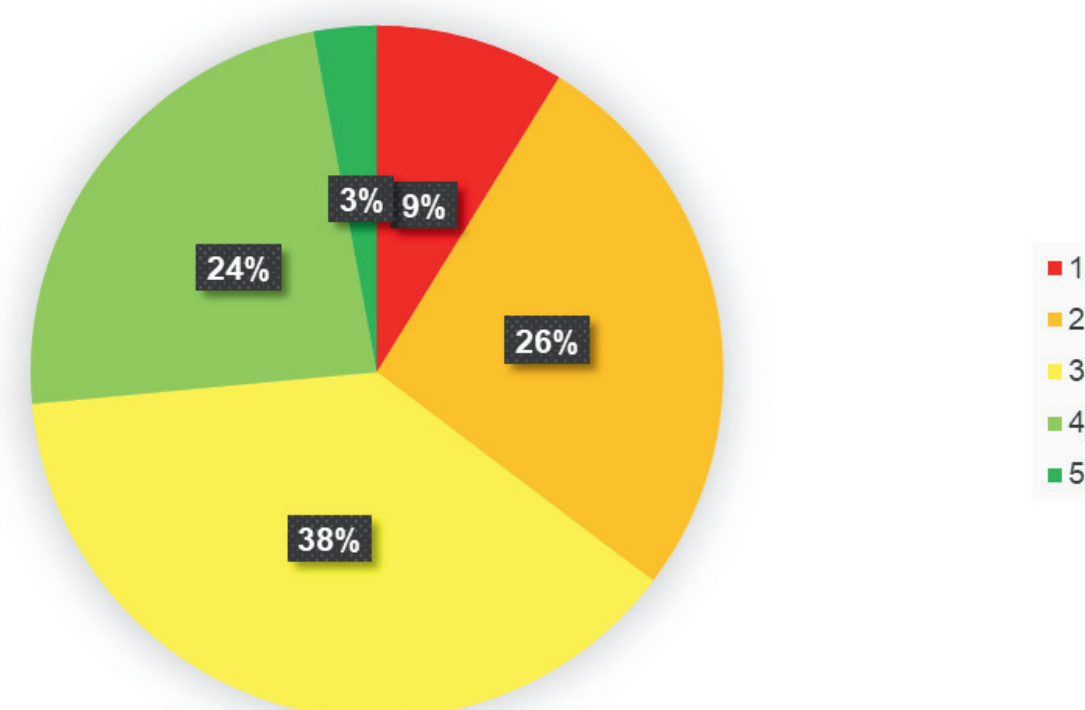
## WSTĘP

W obecnym czasie insulinooporność staje się coraz bardziej rozpowszechnionym zaburzeniem metabolicznym wśród społeczeństwa. Ma na to wpływ wiele czynników, między innymi zwiększenie komfortu życia, związanego z rozwojem technologii.

## CEL

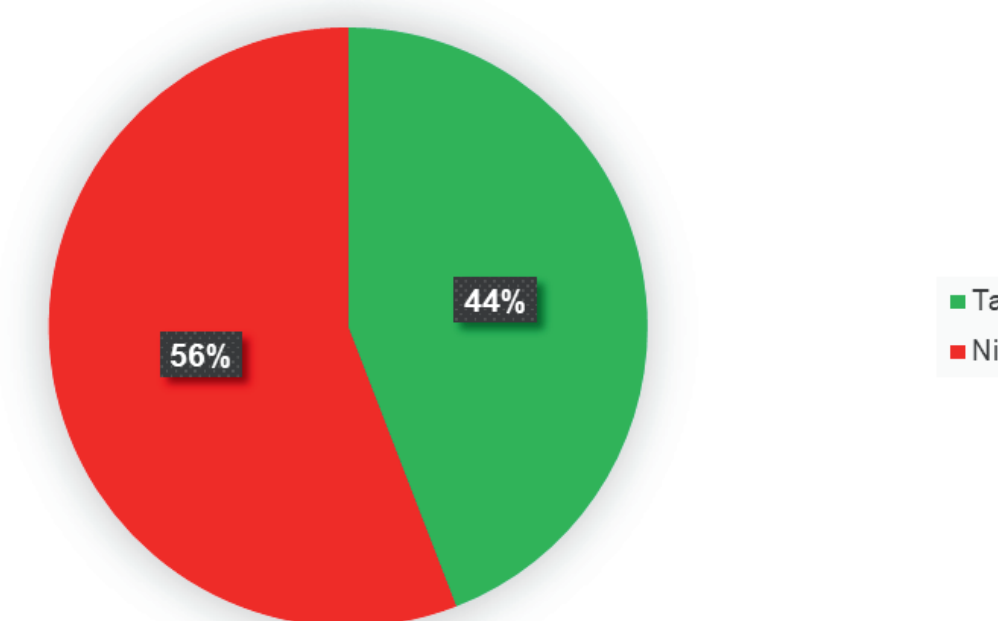
Celem pracy było zbadanie poziomu wiedzy Polaków dotyczącej korzyści wynikających z aktywności pozatreningowej (NEAT) u osób zmagających się z insulinoopornością.

Jak oceniasz swoją wiedzę na temat prowadzenia odpowiedniego stylu życia z insulinoopornością?



W badanej grupie ankietowanych zmagających się z insulinoopornością, większość respondentów (73%) oceniła swoją wiedzę na ten temat jako średnią, słabą lub bardzo słabą. To sugeruje, że istnieje potrzeba dalszej edukacji i informowania pacjentów na temat tego schorzenia oraz korzyści wynikających z szeroko pojętego zdrowego stylu życia w jego leczeniu.

Czy podejmujesz aktywność po posiłku?

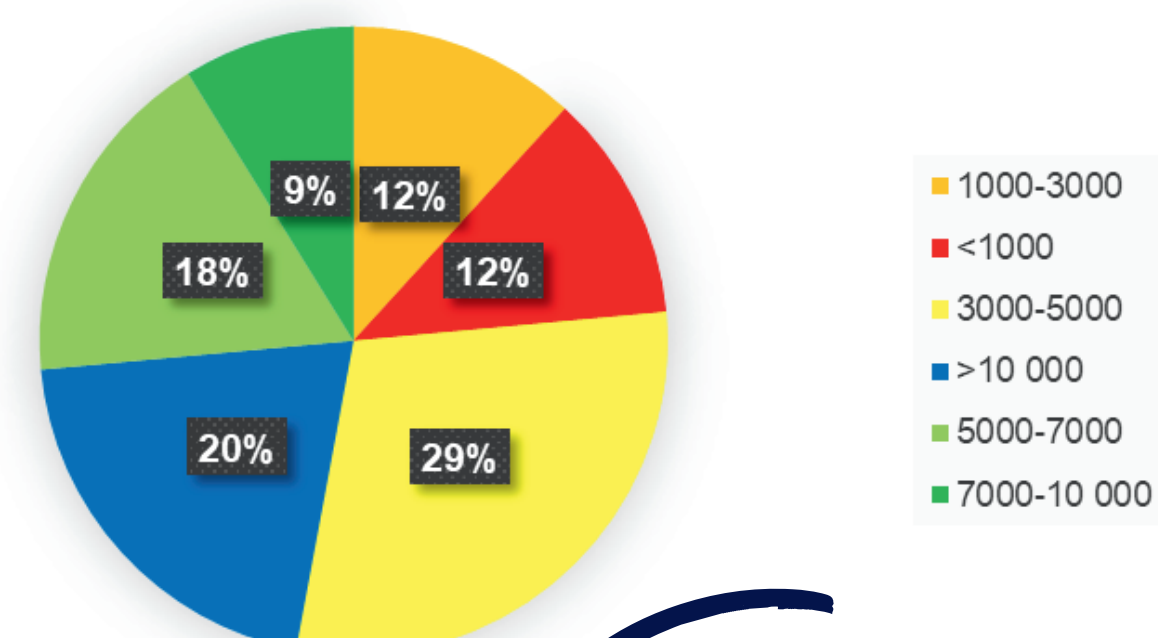


Istnieją znaczące różnice w poziomie spontanicznej aktywności fizycznej między respondentami. Ponad połowa badanych (56%) nie podejmuje żadnej aktywności po posiłku, co może negatywnie wpływać na kontrolę poziomu cukru we krwi i insulinooporność.

Większość ankietowanych (65%) preferuje korzystanie z windy zamiast wejścia po schodach. To negatywny znak, sugerujący brak gotowości do podejmowania prostych, drobnych działań w codziennym życiu.

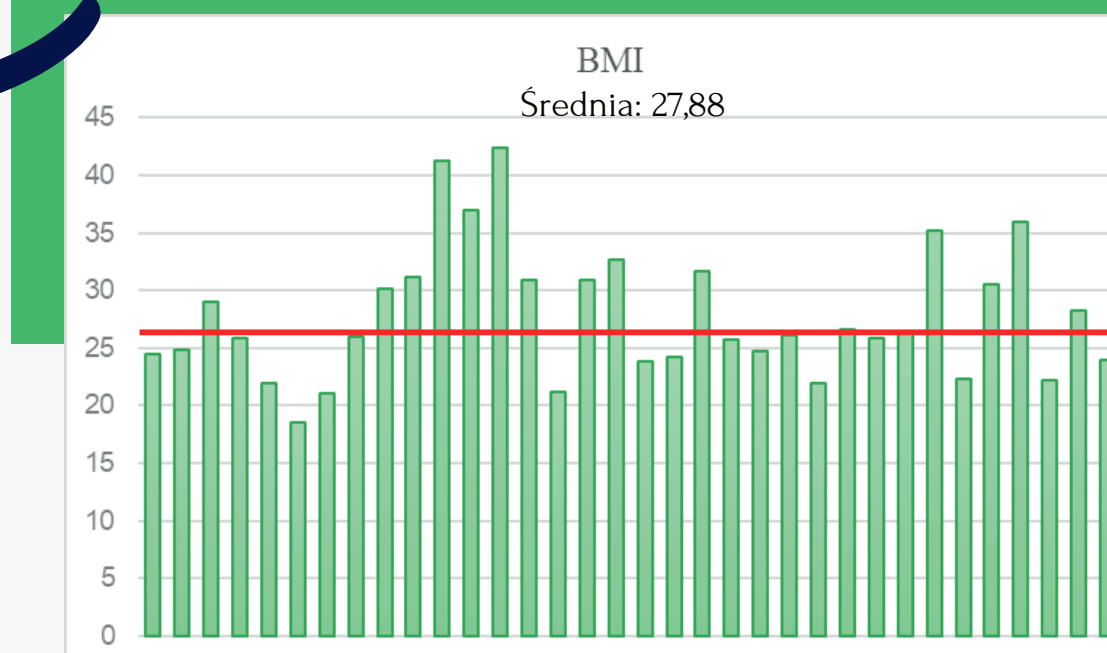
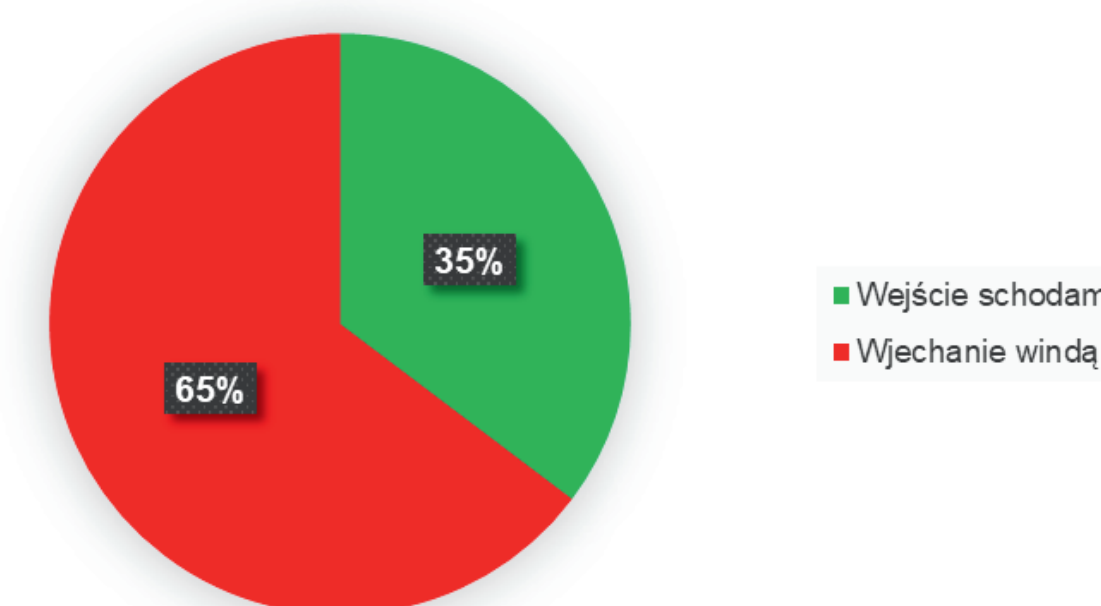
## ANALIZA

Ile średnio wykonujesz kroków dziennie?



Głównym wyzwaniem pozostaje jednak niski poziom nietreningowej aktywności fizycznej (NEAT). Zaledwie 20% ankietowanych wykonuje powyżej 10 000 kroków dziennie, podczas gdy 71% osób wykonuje tylko do 7000 kroków dziennie. To może mieć negatywny wpływ na ogólne zdrowie oraz kontrolę insulinooporności. Jest to bowiem kluczowy czynnik w przywróceniu komórkom wrażliwości na sygnały insulinowe.

Co częściej wybierasz?



**METODOLOGIA**  
Metody badawcze jakie zostały wykorzystane to przeprowadzenie anonimowej ankiety, w której zostały zadane pytania dotyczące podstawowych pojęć związanych z nietreningową aktywnością fizyczną i stylem życia respondentów. Ankiety wypełniło kilkadziesiąt osób, w różnym wieku, płci i miejscach zamieszkania.

## WNIOSKI

Wyniki przeprowadzonej ankiety wskazują na niechętnie podejmowanie przez ankietowanych prostych czynności w ciągu dnia, co może być powiązane z podwyższonym średnim wskaźnikiem BMI, wskazującym na nadwagę. Konieczna jest dalsza i wzmożona edukacja pacjentów na temat korzyści wynikających z nietreningowej aktywności fizycznej u osób z insulinoopornością.

## WAŻNE!

Konieczne może okazać się wykonanie dalszych badań u większej ilości ankietowanych.

## PODSUMOWANIE

Podsumowując, wyniki ankiety sugerują, że istnieje potrzeba zwiększenia świadomości na temat insulinooporności i korzyści wynikających z aktywności fizycznej w jej leczeniu. Edukacja i promowanie zdrowych nawyków, tj.: regularna aktywność fizyczna planowana, jak i spontaniczna, mogą być kluczowe dla poprawy zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego osób zmagających się z tą chorobą. Dodatkowo, zachęcanie do prostych form ruchu może przyczynić się do zwiększenia ogólnego poziomu aktywności fizycznej wśród osób zmagających się z insulinoopornością.