

8. Streszczenie w języku polskim:

Niniejsza rozprawa doktorska została przygotowana w oparciu o cykl czterech powiązanych tematycznie publikacji pełnotekstowych (1 praca przeglądowa, 3 prace oryginalne), dotyczących analizy mechanizmów motywacyjnych oraz uwarunkowań psychospołecznych, środowiskowych i behawioralnych związanych z nadwagą i otyłością wśród dzieci i młodzieży.

Przegląd literatury obejmował badania dotyczące skuteczności interwencji ukierunkowanych na zmianę zachowań zdrowotnych w tej grupie wiekowej, ze szczególnym uwzględnieniem wykorzystania technologii cyfrowych, takich jak aplikacje mobilne, platformy eHealth oraz urządzenia monitorujące aktywność fizyczną. W pracy zebrano dane dotyczące wpływu tych narzędzi na redukcję masy ciała, poziom aktywności fizycznej, nawyki żywieniowe oraz funkcjonowanie psychospołeczne dzieci i młodzieży. Analiza uwzględniała również znaczenie personalizacji interwencji oraz zaangażowania środowiska rodzinnego. Wyniki wskazują, że technologie cyfrowe mogą stanowić skuteczne wsparcie w procesie zmiany stylu życia, jednak ich efektywność zależy od długoterminowego zaangażowania użytkowników oraz integracji z klasycznymi formami wsparcia.

Badania własne wykazały, że nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży są istotnie związane z pogorszeniem funkcjonowania psychospołecznego, w tym z obniżoną samooceną oraz negatywnym obrazem własnego ciała. Zaobserwowano, że znaczna część badanych odczuwa niezadowolenie ze swojego wyglądu, a masa ciała ma istotny wpływ na sposób postrzegania siebie. Wykazano również obecność nieprawidłowych zachowań żywieniowych oraz niski poziom aktywności fizycznej w badanej populacji, co wskazuje na konieczność podejmowania kompleksowych działań profilaktycznych i edukacyjnych.

Kolejne badanie skoncentrowało się na analizie trwałości podejmowanych prób zmiany nawyków zdrowotnych. Wyniki wskazują, że mimo podejmowania działań ukierunkowanych na redukcję masy ciała, większość z nich ma charakter krótkotrwały. Zidentyfikowano istotną rolę czynników emocjonalnych, takich jak lęk, wstyd czy poczucie winy, które towarzyszą procesowi zmiany stylu życia i mogą ograniczać jego skuteczność. Wykazano także znaczenie wsparcia rodzinnego jako czynnika sprzyjającego utrzymaniu motywacji i trwałości zmian zachowań zdrowotnych.

W ramach badań dokonano również oceny zależności pomiędzy zaburzeniami zachowań żywieniowych a masą ciała, wykorzystując kwestionariusz ChEDE-Q. Uzyskane wyniki potwierdziły jego przydatność w identyfikacji nieprawidłowych wzorców odżywiania oraz wykazały istotny związek pomiędzy nasileniem objawów zaburzeń odżywiania a wskaźnikiem BMI. Wskazuje to na konieczność wczesnej diagnostyki oraz monitorowania problemów związanych z odżywianiem w tej grupie.

Podsumowując, uzyskane wyniki wskazują, że nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży mają charakter wieloczynnikowy i wymagają podejścia interdyscyplinarnego. Wykazano, że kluczowe znaczenie ma nie tylko modyfikacja diety i zwiększenie aktywności fizycznej, ale również uwzględnienie czynników psychospołecznych, w tym motywacji, samooceny oraz wsparcia środowiska rodzinnego. Wyniki podkreślają potrzebę opracowania kompleksowych i spersonalizowanych strategii interwencyjnych, a także dalszych badań nad skutecznością długoterminowych działań profilaktycznych i terapeutycznych w tej populacji.