YOUnite

Holistic programme fostering the integration of overweight and adipose youth healthy into the labour market

INSTRUKCJE DLA TRENERÓW
MODUŁ SPORT

Co-funded by the European Union

ösb Consulting
Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.

ösb Social Innovation
Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.

Association for Cultural Relations

ZDROWY KSZTAŁT

emina alapítvány

Spis treści

01 Wprowadzenie

02 Otyłość jako istotny problem globalny

03 Ogólne wytyczne i podstawowa metodologia prowadzenia szkoleń: Model dwuetapowy, sposoby angażowania grupy docelowej, zalecenia dotyczące prowadzenia działań

04 Cele modułu stresu, wyzwania związane ze stresem w powiązaniu z nadwagą i otyłością, naukowe spostrzeżenia na temat stresu i otyłości

05 Odpowiednia terminologia

06 Referencje i dalsze lektury

1. WPROWADZENIE

Pierwsze trzy rozdziały tego Modułu zawierają podstawowe instrukcje i wytyczne, które są spójne dla wszystkich sześciu Modułów opracowanych w ramach Programu YOUnite. Jeśli zapoznałeś się już z tymi sekcjami w innym Module, możesz przejść bezpośrednio do treści specyficznych dla danego Modułu. Zalecamy jednak ponowne zapoznanie się z tymi rozdziałami, jeśli potrzebujesz odświeżenia wiedzy lub dopiero zapoznajesz się z materiałami szkoleniowymi YOUnite.

Instrukcje dla trenerów to dokument uzupełniający moduły szkoleniowe opracowane w ramach projektu YOUnite, mające na celu pomoc trenerom, osobom pracującym z młodzieżą i doradcom w pracy z młodymi ludźmi z nadwagą i otyłością oraz osobami zagrożonymi ich wystąpieniem. Moduły można pobrać ze strony internetowej YOUnite.

YOUnite to projekt mający na celu pomoc nastolatkom z nadwagą i otyłością w pokonywaniu wyzwań i zwiększaniu ich szans na zatrudnienie. Wspierany przez program Erasmus+, projekt YOUnite opracował angażujący program szkoleniowy, który buduje pewność siebie i pomaga młodym ludziom radzić sobie z trudnościami społeczno-ekonomicznym i potencjalnymi źródłami dyskryminacji. Celem modułów jest zapewnienie młodym ludziom z niewielką wcześniejszą wiedzą w tej dziedzinie pierwszych kroków w kierunku zdrowszego stylu życia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Specyficzna grupa docelowa modułów szkoleniowych obejmuje młodych ludzi w wieku od 15 do 24 lat, w szczególności tych, którzy są marginalizowani lub znajdują się w niekorzystnej sytuacji, takich jak NEET (osoby niepracujące, niekształcące się ani nieszkolące się) z nadwagą lub otyłością. Jednak materiały te mogą być również wykorzystywane jako narzędzie prewencyjne dla młodych ludzi zagrożonych nadwagą lub otyłością lub w celu podniesienia świadomości na temat potencjalnych wyzwań związanych z tymi schorzeniami.

Partnerzy projektu YOUnite opracowali sześć modułów szkoleniowych obejmujących zdrowie/medycynę, odżywianie, sport, stres, świadomość i zdolność do zatrudnienia. Moduły te opierają się na nieformalnych praktykach edukacyjnych, zaprojektowanych w celu zwiększenia pewności siebie młodych ludzi, którzy przygotowują się do wejścia na rynek pracy. Moduły mogą być wdrażane jako kompletny program (wszystkie sześć modułów) lub wybierane indywidualnie w celu dostosowania do różnych potrzeb i okoliczności, oferując elastyczność i zdolność adaptacji

Program szkoleniowy został po raz pierwszy przetestowany latem 2024 r. w Austrii, Finlandii, na Węgrzech i w Polsce, gdzie trenerzy młodzieżowi, szkoleniowcy i młodzi uczestnicy testowali różne moduły. Na podstawie ich opinii i ocen materiały zostały udoskonalone w celu zwiększenia ich praktycznego zastosowania.

> Każdy moduł zawiera szczegółowe opisy działań niezbędnych do planowania i realizacji, a instrukcje dla trenerów zapewniają dodatkowe, uzupełniające zasoby.

Instrukcje te mają na celu wsparcie trenerów i nauczycieli, którzy na co dzień pracują z młodzieżą, wyposażając ich w narzędzia i wiedzę potrzebną do skutecznego prowadzenia programu szkoleniowego. Są one przyjazne dla użytkownika i przystępne, co oznacza, że nie jest wymagana wcześniejsza wiedza na ten temat.

Niezależnie od tego, czy jesteś nowy w temacie, czy chcesz pogłębić swoje zrozumienie, te wytyczne pomogą ci pewnie realizować moduły i angażować młodzież w znaczący sposób.

Instrukcje dla trenerów mają również na celu wyposażenie osób pracujących z młodzieżą i trenerów w wiedzę na temat konkretnych wyzwań stojących przed młodymi ludźmi z nadwagą i otyłością. Ponadto instrukcje mają na celu zwalczanie stygmatyzacji osób otyłych lub z nadwagą poprzez promowanie języka, który sprzyja bardziej empatycznemu i skutecznemu podejściu do zdrowia, odżywiania i dobrego samopoczucia.

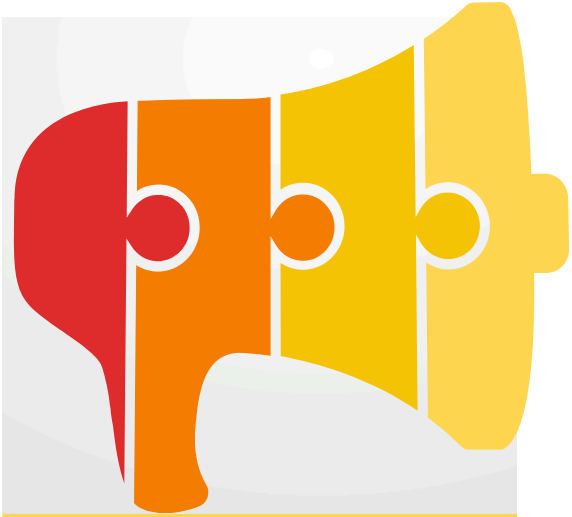
Instrukcje zawierają przegląd kluczowych rozważań dla trenerów, w tym jak wzmocnić pozycję i interakcję z wrażliwymi nastolatkami, szczególnie tymi, którzy wcześniej nie zajmowali się tym tematem, oraz jak zapewnić wspierające i integracyjne środowisko.

2. OTYŁOŚĆ JAKO ISTOTNY PROBELM GLOBALNY

Unii Europejskiej (UE) problemy z nadwagą i otyłością rosną w szybkim tempie. Według danych Eurostatu w 2019 r. 52,7% dorosłych (powyżej 18 roku życia) mieszkańców UE miało nadwagę [1]. Otyłość stanowi poważny problem zdrowotny, jest uważana za jeden z kluczowych czynników ryzyka wielu chorób niezakaźnych (NCD), takich jak cukrzyca, nadciśnienie, udar i choroby sercowo-naczyniowe [2]. Nadwaga i otyłość wiążą się z większą liczbą zgonów na całym świecie niż niedowaga. Według Europejskiego Regionalnego Raportu Otyłości WHO z 2022 r., problemy z otyłością i nadwagą dotyczyły prawie 60% dorosłych i prawie jednego na troje dzieci (29% chłopców i 27% dziewcząt) w Europejskim Regionie WHO [3].

Otyłość jako stan medyczny ma również skutki bezpośrednie i pośrednie. Ten problem medyczny ma niezaprzeczalny wpływ na warunki zdrowotne. Otyłość u dzieci i dorosłych zwiększa ryzyko wystąpienia kilku problemów zdrowotnych, takich jak wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu, które są czynnikami ryzyka chorób serca, cukrzycy typu 2, problemów z oddychaniem (astma, bezdech senny), problemów ze stawami, takich jak choroba zwyrodnieniowa stawów i dyskomfort mięśniowo-szkieletowy. Wcześniej wspomniane problemy są również związane z problemami psychologicznymi (lęk, depresja), niską samooceną i niższą jakością życia, problemami społecznymi (zastraszanie, stygmatyzacja), a w przypadku dzieci z otyłością istnieje wysokie ryzyko otyłości w wieku dorosłym [4].

Oprócz wpływu otyłości na stan zdrowia, ma ona również wpływ ekonomiczny. Otyłość jest odpowiedzialna za bezpośrednie koszty medyczne i koszty niemedyczne.



Bezpośrednie koszty medyczne mogą obejmować usługi profilaktyczne, diagnostyczne i lecznicze. Koszty pośrednie odnoszą się do choroby i śmierci i obejmują utraconą produktywność.

W UE roczny koszt opieki medycznej związanej z otyłością stanowi od 1,9% do 4,7% całkowitych rocznych kosztów opieki zdrowotnej i 2,8% rocznych kosztów hospitalizacji. Wydatki na opiekę zdrowotną dla osób z nadwagą i otyłością były odpowiednio o 9,9% i 42,7% wyższe w porównaniu z osobami dorosłymi o prawidłowej masie ciała [5].

Co więcej, istnieją istotne dowody na to, że osoby z otyłością mają mniejsze szanse na zatrudnienie, a jeśli są zatrudnione, zarabiają mniej. Nadwaga i otyłość stanowią bariery na rynku pracy i dla sukcesu zawodowego (World of Labour, Susan L. Averett) [6].

3. OGÓLNE WYTYCZNE I PODSTAWOWA METODOLOGIA PROWADZENIA SZKOLEŃ: MODEL DWUETAPOWY, SPOSOBY ANGAŻOWANIA GRUPY DOCELOWEJ, ZALECENIA DOTYCZĄCE PROWADZENIA DZIAŁAŃ

Celem programu szkoleniowego jest zapoznanie młodych ludzi z tematem i sprawienie, by lepiej przystosowali się do rynku pracy, a nie „leczenie otyłości", co jest przedsięwzięciem długoterminowym. Główny nacisk kładziony jest na integrację na rynku pracy, a nie na szkolenia zdrowotne.

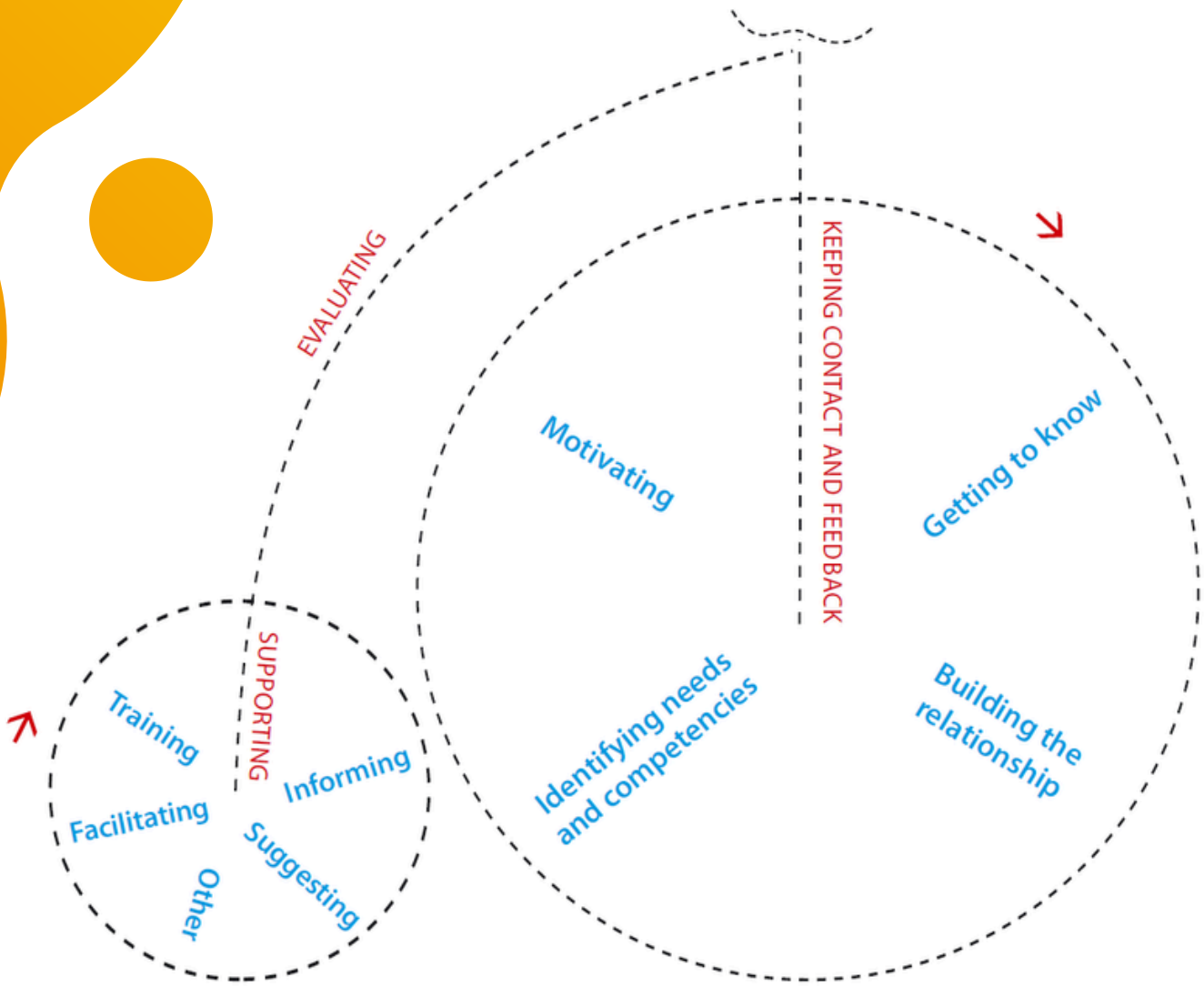
Metody stosowane przez trenerów mogą się różnić, ponieważ pochodzą oni z różnych środowisk, mają różne doświadczenia i profile zawodowe. Najważniejszym aspektem jest to, że samo szkolenie ma być szkoleniem na poziomie podstawowym, aby zachęcić uczestników do dalszego samodoskonalenia.

> *Model dwukołowy można porównać do roweru - dwa koła poruszają się w tym samym czasie i wpływają na siebie nawzajem. Duże koło reprezentuje motywacyjny i relacyjny aspekt procesu szkoleniowego, podczas gdy małe koło reprezentuje różne sposoby, w jakie trenerzy mogą zapewnić wsparcie grupie, takie jak udzielanie informacji, przekazywanie sugestii lub ułatwianie działań. Oba koła są niezbędne, aby szkolenie przebiegało płynnie.*

Modelem, który posłużył jako podstawa metodologii modułów szkoleniowych, jest model dwucyklowy, przedstawiony przez Centrum Zasobów Inicjatyw Młodzieżowych SALTO [7]. Model ten został jednak zmodyfikowany, aby lepiej odpowiadał konkretnym potrzebom i celom programu szkoleniowego. Metodologia ma na celu zapewnienie wskazówek dla głównych etapów szkolenia i pomoże w zarządzaniu procesem szkolenia podczas wdrażania modułów szkoleniowych.

Model Bi-cycle składa się z następujących faz:

- motywacja
- poznanie
- budowanie relacji
- identyfikacja potrzeb i kompetencji
- wsparcie
- ewaluacja
- informacja zwrotna



Rysunek 1. Model dwucykliczny. Źródło: Centrum Zasobów Inicjatyw Młodzieżowych SALTO (2006)

Trenerzy odgrywają kluczową rolę w osiąganiu celów modułu szkoleniowego, ponieważ to oni wykonują kluczową pracę reprezentowaną przez większe koło. Doświadczenie i wskazówki zapewniane przez trenerów są niezbędne. Trenerzy działają jako siła napędowa wdrażania modułu, prowadząc uczestników w kierunku udanej integracji z rynkiem pracy.

Mówiąc prościej, małe koło reprezentuje to, co dzieje się podczas treningu, podczas gdy większe koło ilustruje, jak to się dzieje, z naciskiem na dynamikę grupy.

Aby zrozumieć ten model, musimy przejść przez każdą fazę która znajduje się w większym, przednim kole.

Motywacja

Trenerzy odgrywają kluczową rolę w inspirowaniu i utrzymywaniu koncentracji uczestników podczas wdrażania modułu szkoleniowego. Aby skutecznie zmotywować młodych ludzi, postaw się w ich sytuacji: co zainspirowałoby Cię i dodało energii, gdybyś był częścią grupy? Rozważ te elementy, aby zwiększyć motywację:

- Bezpieczne, zdrowe środowisko (fizyczne). Upewnij się, że przestrzeń treningowa jest wygodna i sprzyja nauce.
- Wspierające środowisko (emocjonalne). Tworzenie wspierającej atmosfery, w której uczestnicy czują się doceniani i rozumiani.
- Pozytywne, pełne szacunku i wspierające relacje. Budowanie zaufania w grupie poprzez okazywanie prawdziwej troski i szacunku jako trener.
- Wyznaczanie realistycznych i osiągalnych celów. Pomóż uczestnikom wyznaczyć osiągalne cele, nad którymi będą mogli pracować, co zapewni im poczucie spełnienia.

Poznanie

Trenerzy ułatwiają proces poznawania grupy uczestników, którzy biorą udział w szkoleniu. Na tym etapie trener koncentruje się na zrozumieniu pochodzenia i doświadczeń uczestników.

Obejmuje to stworzenie przyjaznej i bezpiecznej przestrzeni, w której młodzi ludzie czują się komfortowo, dzieląc się swoimi osobistymi historiami, wyzwaniami i aspiracjami, zapewniając głębsze zrozumienie indywidualnych potrzeb. Postaraj się uzyskać jak najwięcej informacji na początku procesu szkoleniowego, aby mieć jasny obraz młodych ludzi, z którymi będziesz pracować i zadań, które należy odpowiednio wykonać.

Aby pomóc młodym ludziom zastanowić się nad ich obrazem siebie i poznać ich najgłębsze życzenia, marzenia i obawy, sugeruje się użycie metody „Osobista mapa myśli". Bardziej szczegółowe informacje na temat tej metody można znaleźć w dalszych lekturach [24, 25] w ostatnim rozdziale.

Osobista mapa myśli to potężne narzędzie do autorefleksji, poznawania siebie nawzajem i pracy z młodzieżą zorientowanej na zasoby.

Etap wzajemnego poznawania się jest ważnym fundamentem silnej relacji, która, miejmy nadzieję, będzie produktywna i owocna zarówno dla trenera, jak i grupy. Jest to szansa dla trenera na poznanie kluczowych postaci i graczy w grupie: kto jest liderem, kto ma pomysły, kto jest najbardziej pasjonatem szkolenia, kto jest najbardziej zaangażowany, kto jest żartownisiem, kto jest bardziej sceptyczny i wiele innych.

Poza tym pamiętaj, że poznanie się nawzajem oznacza umożliwienie młodym ludziom poznania również Ciebie. Jakie doświadczenia doprowadziły cię do tego miejsca, jaką jesteś osobą, jakie działania podejmowałeś jako młody człowiek, jakie wartości reprezentujesz.

Budowanie relacji

Oznacza to zasadniczo zarządzanie dynamiką grupy, czyli zarządzanie interakcjami między uczestnikami, a także między grupą a tobą. W praktyce celem jest stworzenie pozytywnego środowiska poprzez rozwijanie umiejętności obserwatora i komunikatora. Musisz być w stanie zrozumieć zarówno werbalne, jak i niewerbalne sygnały, aby wiedzieć, co dzieje się z każdym uczestnikiem. To zrozumienie pomoże ci w pełni wykorzystać możliwości grupy i dostosować się do różnych stylów komunikacji. Ważne jest, aby unikać negatywnych postaw, które mogą uniemożliwić członkom grupy naturalne wyrażanie siebie.

Aby to osiągnąć, konieczne jest zastosowanie umiejętności społeczno-psychologicznych, takich jak empatia, cierpliwość, zdolność adaptacji, które są niezbędne w interakcjach międzyludzkich. Umiejętności te pomogą ci zrozumieć dynamikę grupy, a w połączeniu z silnymi umiejętnościami komunikacyjnymi pozwolą ci wspierać młodych ludzi w zarządzaniu ich aspiracjami, radzeniu sobie ze zmianami i rozwijaniu umiejętności na rynku pracy.

Skuteczność w budowaniu dobrych relacji z grupą będzie często zależeć od doświadczenia, umiejętności słuchania, obserwowania i nawiązywania dialogu, a także utrzymywania otwartej postawy i umiejętności pracy z różnymi osobowościami.

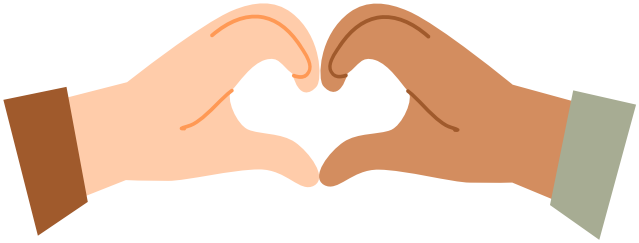
Identyfikacja potrzeb i kompetencji

Bardzo ważne jest, aby dowiedzieć się, jakie kompetencje i umiejętności mają już członkowie grupy i które z nich muszą rozwinąć, aby osiągnąć cele szkolenia. Nie martw się, jeśli okaże się, że grupie brakuje pewnych niezbędnych umiejętności do wykonania danego zadania związanego ze szkoleniem.

Dzięki modułowi szkoleniowemu będą mieli szansę je rozwinąć, a Twoim zadaniem jako trenera będzie pomoc grupie w określeniu własnych celów edukacyjnych, które mają zostać osiągnięte.

Wsparcie

Chodzi o zapewnienie ciągłych wskazówek i zachęt podczas całego szkolenia modułowego. Trener działa jako mentor i coach, oferując spersonalizowane porady i zasoby, aby pomóc uczestnikom osiągnąć ich cele. Wiąże się to z pomaganiem uczestnikom w ustalaniu realistycznych celów i byciem dostępnym, aby sprostać wszelkim wyzwaniom, przed którymi mogą stanąć. Trener powinien stworzyć sieć wsparcia wokół uczestników, sprawiając, że czują się stale zachęcani i prowadzeni przez całą podróż.



Ewaluacja

Wiąże się to z mierzeniem postępów i wyników szkolenia. Trener powinien korzystać z różnych metod, takich jak formularze informacji zwrotnych, ćwiczenia samooceny lub dyskusje grupowe, aby zebrać spostrzeżenia na temat skuteczności szkolenia.

Dostarczanie konstruktywnych informacji zwrotnych i zachęcanie uczestników do zastanowienia się nad swoimi postępami pomaga zidentyfikować, co zostało osiągnięte i jakie obszary wymagają poprawy. Rolą trenera jest zapewnienie, że ewaluacja jest procesem ciągłym, pozwalającym na dostosowanie, które zwiększa wpływ szkolenia.

Informacja zwrotna

Utrzymywanie kontaktu obejmuje ciągłą komunikację i wymianę informacji między trenerem a młodymi ludźmi. Ważne jest, aby trener odpowiadał na wszelkie pytania pojawiające się podczas szkolenia. Upewnij się, że młodzi ludzie wiedzą, kiedy i jak mogą się z tobą skontaktować, jeśli potrzebują pomocy.
Jeśli chodzi o informacje zwrotne, ważne jest, aby stworzyć środowisko, w którym zarówno ty, jak i młodzi ludzie mogą przekazywać i otrzymywać informacje zwrotne. Aby zapewnić, że informacje zwrotne są produktywne i korzystne, należy pamiętać o następujących kwestiach:

- Informacje zwrotne powinny być jasne, konkretne i zrozumiałe dla osoby lub grupy, która je otrzymuje.
- Osoba lub grupa powinna być w stanie zaakceptować informacje zwrotne i postrzegać je jako konstruktywne.

- Informacje zwrotne powinny dostarczać praktycznych informacji, które dana osoba lub grupa może wykorzystać do poprawy.

Upewnij się, że informacje zwrotne, które przekazujesz, koncentrują się na potrzebach osoby lub grupy, która je otrzymuje, a nie na twoich własnych potrzebach. Pomaga to uniknąć reakcji obronnych i zachęca do pozytywnych zmian.
Jednocześnie wykorzystaj informacje zwrotne od młodych ludzi, aby zastanowić się nad własną praktyką szkoleniową i ją ulepszyć.

Co robić, a czego nie mówić o otyłości i nadwadze

Istnieje kilka różnych sposobów, w jakie otyłość jest powszechnie opisywana w mediach i społeczeństwie, co może przyczyniać się do stygmatyzacji wagi. Mogą one obejmować:

- Język, który nie stawia osoby na pierwszym miejscu.
- Używanie obraźliwych i pejoratywnych słów.
- INiedokładne lub niewłaściwe użycie żargonu medycznego.
- Brak uznania szerszego kontekstu dotyczącego przyczyn otyłości.

Ten rodzaj języka może upraszczać otyłość i jej przyczyny, nie uwzględnia szerszych czynników i determinantów otyłości oraz tworzy negatywny obraz osób dotkniętych otyłością. To z kolei może wzmacniać błędne przekonania na temat otyłości i przyczyniać się do stygmatyzacji wagi.

Język NAJPIERW CZŁOWIEK odnosi się do stawiania jednostki przed omawianą chorobą. Na przykład, lepiej jest powiedzieć „osoba z otyłością” niż „osoba otyła” lub inne krytyczne etykiety. Używanie pierwszego języka ludzi jest naprawdę ważne, ponieważ pomaga uniknąć dehumanizacji osób żyjących z chorobami przewlekłymi.

Użycie języka zorientowanego na ludzi zapewnia, że nie etykietujemy osoby z jej chorobą. Jest to coś, co można zastosować w wielu różnych scenariuszach i zachęcamy do jego stosowania, gdy mówimy o otyłości.

Przykłady słów i wyrażeń, których należy unikać	Alternatywny język i uwagi
✗ Osoba otyła ✗ Otyły podmiot/uczestnik ✗ Otyłe dzieci	✓ Osoba z otyłością ✓ Podmiot/uczestnik z otyłością ✓ Dzieci z otyłością

Pomimo rosnącej liczby dowodów na to, że otyłość jest spowodowana wieloma czynnikami, wiele osób nadal postrzega otyłość jako wynik indywidualnych zachowań i wyborów. Mówiąc o otyłości, nierzadko zdarza się, że osoby używają pewnych słów w celu uzyskania dramatycznego efektu. Chociaż często nie są one skierowane bezpośrednio do danej osoby, należy unikać ich używania.

Przykłady słów i wyrażeń, których należy unikać	Alternatywny język i uwagi
✗ “Klątwa” ✗ “Szczep” ✗ “Zaraza”	✓ Używaj dokładnych faktów i liczb ✓ Jasno określaj problem, nie pozostawiając miejsca na interpretację. ✓ Unikaj dwuznacznego języka ✓ Wyraźnie określaj konsekwencje zdrowotne. Na przykład: „Otyłość może wpływać na nasze zdrowie w sposób x, y i z”.

Otyłość powinna być określana jako choroba, a nie stan. W przeciwieństwie do tego, nadwaga jest zwykle definiowana jako stan medyczny oparty na wskaźniku masy ciała (BMI). Używając terminu „nadwaga”, należy stosować go jako rzeczownik lub przymiotnik w języku osobowym [8]. Na przykład, zarówno „osoby z nadwagą”, jak i „osoby z nadwagą” są dopuszczalne; jednak „osoby z nadwagą” nie są.
Poza kontekstem naukowym, klinicznym lub zdrowia publicznego można stosować bardziej neutralne i inkluzywne terminy, takie jak „osoby o większej masie ciała” lub „osoby o większej masie ciała”.

Praktyczne wskazówki dla trenerów i edukatorów pracujących z młodzieżą z nadwagą i otyłością

Zaangażowanie grupy docelowej młodzieży z nadwagą i otyłością jako grupy wymaga przemyślanego i wrażliwego podejścia. Oto kilka zaleceń i zakazów, które należy wziąć pod uwagę podczas prowadzenia zajęć.

Co można robić:

- **Stworzenie nieoceniającego i wspierającego środowiska, w którym uczestnicy czują się komfortowo, dzieląc się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami.**

Przykład: Rozpocznij sesje od ćwiczeń przełamujących lody, które zachęcają wszystkich do zabrania głosu, zapewniając, że wszystkie głosy zostaną wysłuchane bez krytyki lub przerywania. Używaj zwrotów takich jak „Dziękuję za podzielenie się", aby potwierdzić wkład.

- **Stosuj pełną szacunku i inkluzywną terminologię, która promuje pozytywne nastawienie i akceptację.**

Przykład: Używaj języka zorientowanego na ludzi i zawsze kształtuj dyskusje w pozytywnym świetle, koncentrując się na dobrym samopoczuciu, a nie na samej wadze.

- **Uznaj, że podróż każdego uczestnika z otyłością jest wyjątkowa i potwierdź jego uczucia i perspektywy.**

Przykład: Podczas dyskusji uznaj indywidualne doświadczenia, mówiąc na przykład: „Rozumiem, że każda podróż jest inna i ważne jest, aby szanować historię każdej osoby".

- **Zachęcaj do otwartego dialogu, w którym uczestnicy mogą swobodnie wyrażać swoje myśli, pytania i obawy.**

Przykład: Stwórz anonimową skrzynkę pytań, w której uczestnicy mogą przesyłać pytania lub wątpliwości, które mogą czuć się niekomfortowo, wyrażając je na głos. Odpowiedzi na te pytania można udzielić w grupie, aby wspierać otwartą komunikację.

- **Dostarczanie opartych na dowodach informacji na temat otyłości i zdrowego stylu życia w celu umożliwienia podejmowania świadomych decyzji.**

Przykład: Udostępniaj zasoby, takie jak broszury lub filmy wideo renomowanych organizacji zajmujących się zdrowiem i wyjaśniaj w przystępny sposób naukę stojącą za odżywianiem i ćwiczeniami. Zorganizuj sesję pytań i odpowiedzi, aby wyjaśnić wszelkie wątpliwości.

- **Pomóż uczestnikom zastanowić się nad ich doświadczeniami i wyzwaniami, łącząc informacje z ich życiem.**

Przykład: Po lekcji na temat zdrowego odżywiania poproś uczestników, aby zastanowili się nad swoimi obecnymi nawykami żywieniowymi i przedyskutowali, jakie zmiany chcieliby wprowadzić. Zachęć do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami, zadając pytania takie jak: „Jak myślisz, jak można to zastosować w codziennym życiu?”.

- **Wspieranie poczucia przynależności wśród uczestników poprzez działania wsparcia rówieśniczego i możliwości nawiązywania kontaktów.**

Przykład: Organizuj zajęcia grupowe, które wymagają pracy zespołowej, takie jak spacer grupowy lub lekcje gotowania, aby zachęcać do budowania więzi. Zachęcaj uczestników do dzielenia się tym, czego się nauczyli lub co im się podobało.

Czego nie robić:

- **Powstrzymuj się od dokonywania założeń lub osądów na podstawie wyglądu lub doświadczeń, traktuj wszystkich uczestników z szacunkiem.**

Przykład: Unikaj komentarzy typu „Wyglądasz, jakbyś potrzebował więcej ćwiczeń”. Zamiast tego skup się na ogólnych stwierdzeniach, które odnoszą się do wszystkich, takich jak „Wspaniale jest znaleźć zajęcia, które wszyscy lubimy”.

- **Unikaj języka, który wzmacnia stereotypy lub negatywne przekonania na temat otyłości i unikaj krzywdzących lub stygmatyzujących określeń.**

Przykład: Zamiast mówić: „Ludzie z otyłością są leniwi”, skup się na złożoności zarządzania wagą, np. „Istnieje wiele czynników, które wpływają na wagę danej osoby”.

- **Nie wywieraj presji na uczestników, aby dzielili się osobistymi informacjami lub stosowali taktyki, które mogą ich zawstydzić lub wprawić w zakłopotanie.**

Przykład: Unikaj zmuszania kogokolwiek do dzielenia się swoją wagą lub osobistymi zmaganiami. Zamiast tego zachęcaj do dobrowolnego dzielenia się, tworząc bezpieczną przestrzeń i mówiąc: „Dziel się tylko tym, o czym czujesz się komfortowo".

- **Zachęcaj uczestników do szukania wskazówek u pracowników służby zdrowia w celu uzyskania spersonalizowanych porad, a nie przedstawiania zaleceń medycznych.**

Przykład: Zamiast udzielać porad medycznych, poinstruuj uczestników, aby skonsultowali się z lekarzem w sprawie osobistych obaw dotyczących zdrowia. Możesz powiedzieć: „Najlepiej jest porozmawiać o tym ze swoim lekarzem, aby uzyskać poradę dostosowaną do Ciebie".

- **Zniechęcaj do porównywania uczestników i kładź nacisk na indywidualne postępy i rozwój.**

Przykład: Unikaj stwierdzeń typu „Zobacz, ile schudł!". Zamiast tego skup się na osobistych osiągnięciach, mówiąc: „Zrobiłeś wielki postęp w swojej podróży i to jest najważniejsze".

- **Podkreślaj wspólne doświadczenia i wspólne cele, unikając działań, które mogą nieumyślnie izolować uczestników.**

Przykład: Używaj inkluzywnego języka, takiego jak „Wszyscy jesteśmy tutaj, aby się wspierać", zamiast wyróżniać kogokolwiek. Aktywności powinny być zaprojektowane tak, aby obejmowały wszystkich, niezależnie od poziomu sprawności lub umiejętności.

- **Uznanie wieloaspektowego charakteru otyłości, unikanie zbyt uproszczonych wyjaśnień lub rozwiązań.**

Przykład: Zamiast mówić: „Po prostu jedz mniej i ćwicz więcej", omów złożone czynniki, które przyczyniają się do otyłości, takie jak genetyka, środowisko i zdrowie emocjonalne, i potwierdź te złożoności.

4. CELE MODUŁU SPORT, WYZWANIA ZWIĄZANE Z ZATRUDNIENIEM W ZWIĄZKU Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ, SPOSTRZEŻENIA NAUKOWE NA TEMAT ZATRUDNIENIA I OTYŁOŚCI

Nadrzędnym celem modułu sportowego jest zwiększenie wiedzy, świadomości i umiejętności przy jednoczesnym wspieraniu motywacji do regularnej aktywności fizycznej, promując w ten sposób aktywny styl życia i poprawiając ogólne samopoczucie, ze szczególnym uwzględnieniem osób z nadwagą i otyłością.

Cele szczegółowe obejmują:

- Metody zachęcania i motywowania do regularnej aktywności fizycznej
- Korzystne efekty związane z aktywnością fizyczną i jej włączeniem do codziennej rutyny, w tym wpływ na psychikę, nastrój i interakcje społeczne..
- Zdolność do dostosowania aktywności fizycznej do indywidualnych możliwości, a tym samym spersonalizowania rutynowych ćwiczeń.

Wyzwania związane ze sportem w związku z nadwagą i otyłością

Aktywność fizyczna jest integralną częścią zdrowego stylu życia, a jej brak może prowadzić do negatywnych konsekwencji zdrowotnych, w tym zwiększonego ryzyka otyłości i związanych z nią chorób. Według WHO aktywność fizyczna obejmuje każdy ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga energii [9]. Obejmuje to nie tylko aktywność sportową, ale także codzienne zadania, takie jak prace domowe i czynności związane z pracą.

W przypadku młodych ludzi regularna aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowia i zapobiegania otyłości. Badania kliniczne potwierdzają, że połączenie prawidłowej diety ze zwiększonym wydatkiem energetycznym poprzez systematyczną aktywność fizyczną jest najskuteczniejszą metodą walki z otyłością [10]. Nawet najmniejsza ilość ruchu jest lepsza niż brak aktywności, a aktywność fizyczna powinna być dostosowana do indywidualnej kondycji i stanu zdrowia.

Młodzi ludzie stają jednak przed licznymi wyzwaniami, jeśli chodzi o uprawianie sportu i aktywność fizyczną. Wyzwania te obejmują ograniczony dostęp do obiektów sportowych, parków i bezpiecznych środowisk do ćwiczeń, a także trudności ze znalezieniem czasu na regularną aktywność fizyczną ze względu na wymagające harmonogramy szkolne, prace domowe i zajęcia pozalekcyjne. Dodatkowo, presja rówieśników może prowadzić do zaburzeń wizerunku ciała i zniechęcać do uprawiania sportu.

Regularna aktywność fizyczna pomaga zredukować tkankę tłuszczową, zwiększyć beztłuszczową masę ciała, zmniejszyć rozmiar komórek tłuszczowych i poprawić wrażliwość na insulinę [11]. Kluczowymi elementami są tutaj konsekwencja i regularność. Zachęcanie młodych ludzi do codziennej aktywności fizycznej może prowadzić do wymiernych korzyści zdrowotnych i poprawy samopoczucia. Ważne jest, aby podkreślać wartość cierpliwości i wiary w proces, zapewniając, że zdrowie i dobre samopoczucie młodej osoby są zawsze traktowane priorytetowo.

Naukowe spostrzeżenia na temat sportu i otyłości

Ruch i jego korzyści

Ruch zawsze odgrywał ważną rolę w naszym życiu, ale wraz ze zmieniającym się światem jesteśmy coraz bardziej skazani na siedzący tryb życia. Każdego dnia spędzamy coraz więcej czasu przy komputerze, w samochodzie i przed telewizorem.

Naukowcy z Uniwersytetu Cambridge przeprowadzili badanie wykazujące, że siedzący tryb życia powoduje dwa razy więcej zgonów wśród mieszkańców Europy niż otyłość. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej wiąże się z 337 000 zgonów rocznie, podczas gdy brak ruchu powoduje ponad 650 000 zgonów. W 12-letnim badaniu obserwacyjnym obejmującym ponad 334 000 Europejczyków stwierdzono, że osoby mniej aktywne fizycznie były bardziej narażone na śmierć (Gallagher, 2015) [12].

Regularne ćwiczenia są szczególnie ważne w zapobieganiu wielu chorobom przewlekłym, takim jak [13]:

- choroby układu krążenia
- cukrzyca
- guzy
- nadciśnienie
- otyłość
- osteoporoza
- depresja

Zwiększona aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie mają również kluczowe znaczenie w zapobieganiu i leczeniu chorób metabolicznych.

Ćwiczenia fizyczne przyczyniają się do obniżenia poziomu czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych [14]:

- obniża ciśnienie krwi

- zmniejsza otyłość
- poprawia profil lipidowy i tolerancję glukozy
- ma pozytywny wpływ na funkcję śródbłonka
- pozytywnie wpływa na układ krzepnięcia
- wpływa na procesy zapalne
- wpływa na stężenie hormonów płciowych
- zwiększa liczbę erytrocytów, leukocytów, hemoglobiny i pojemność tlenową krwi
- powoduje adaptację układu sercowo-naczyniowego do wysiłku fizycznego

Zmiany psychospołeczne są również związane z aktywnością fizyczną, na przykład [15]:

- stawanie się bardziej kompetentnym
- zwiększona atrakcyjność społeczna
- rozwijanie strategii samozachowawczych
- rozwój wzmocnienia społecznego
- redukowanie depresji
- zarządzanie stresem

Dodatkowe korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej obejmują [16]:

- Poprawa nastroju. Aktywność fizyczna stymuluje wiele substancji chemicznych w mózgu, które mogą sprawić, że ludzie poczują się szczęśliwsi, bardziej zrelaksowani i mniej niespokojni. Regularne ćwiczenia mogą prowadzić do lepszego samopoczucia związanego z wyglądem i samym sobą, co może zwiększyć pewność siebie i poprawić samoocenę.
- Zwiększenie energii. Regularna aktywność fizyczna może poprawić siłę mięśni i zwiększyć wytrzymałość. Ćwiczenia dostarczają tlen i składniki odżywcze do tkanek i pomagają układowi sercowo-naczyniowemu pracować wydajniej. Wraz z poprawą zdrowia serca i płuc, młodzi ludzie mają więcej energii do wykonywania codziennych obowiązków.
- Lepszy sen. Regularna aktywność fizyczna może pomóc w szybszym zasypianiu, poprawie jakości snu i pogłębieniu odpoczynku. Jednak ćwiczenia zbyt blisko pory snu mogą spowodować, że poczujesz się zbyt pobudzony, aby zasnąć.
- Spotkania towarzyskie i zabawa. Ćwiczenia i aktywność fizyczna mogą być okazją do relaksu, spędzania czasu na świeżym powietrzu lub angażowania się w czynności, które przynoszą szczęście. Może również pomóc w budowaniu więzi z rodziną lub przyjaciółmi w przyjemnym otoczeniu społecznym.

Ruch a motywacja

Każda zmiana jest procesem; nic nie dzieje się samo lub natychmiast. Właśnie dlatego motywacja jest kluczowa podczas angażowania się w aktywność fizyczną [17]. Dobrą metodą na utrzymanie motywacji jest korzystanie z kalendarza do zapisywania zaplanowanych działań i śledzenia ich realizacji.

Z biegiem czasu pozwala to młodym ludziom ocenić, ile pracy zostało wykonane i jakie przyniosło to korzyści, takie jak poprawa nastroju lub utrata wagi. Takie śledzenie może służyć jako dodatkowa zachęta do aktywności, potencjalnie zachęcając osoby z nadwagą lub otyłością do zwiększenia ilości i intensywności ćwiczeń. Taki nawyk może prowadzić do znaczących korzyści zdrowotnych.

Kluczowym aspektem utrzymania motywacji jest ustalenie głównego celu, który młodzież chce osiągnąć, wraz z mniejszymi, codziennymi celami, które utrzymują ich motywację. Te mniejsze cele pomagają im skupić się na drodze do głównego celu.

Zajęcia grupowe mogą być również doskonałym źródłem motywacji. Zobaczenie wyników bliskiego przyjaciela może być niezwykle zachęcające do utraty wagi. W tej podróży osoby mogą znaleźć wsparcie w innych, którzy przechodzą przez podobne doświadczenia, wiedząc, że nie są sami.

Czas i cierpliwość

„Kto ma cierpliwość, może mieć wszystko" - powiedział Michał Cichy, trener kobiecej drużyny ŁKS Commercecon Łódź, który tragicznie odszedł w wieku zaledwie 45 lat.

Proces zmiany jest niezwykle trudny dla każdego. Dla osób z nadwagą i otyłością jest to szczególnie trudne, ponieważ często czują się one bezsilne i nie są w stanie wpłynąć na swoją sytuację. Zmiana wymaga czasu i uczciwości, dlatego tak ważna jest ścisła współpraca z nimi, pomagając młodzieży zrozumieć nie tylko cel ich podróży, ale także kroki potrzebne do jego osiągnięcia.

Chociaż zmiana nawyków może być wyzwaniem, podejmowanie małych, konsekwentnych kroków jest często bardziej skuteczne niż próba całkowitej zmiany stylu życia. Włączenie drobnych, regularnych czynności do codziennej rutyny - takich jak korzystanie ze schodów zamiast windy lub chodzenie podczas rozmowy telefonicznej - może z czasem znacznie poprawić ogólny stan zdrowia. Te stopniowe zmiany są łatwiejsze do utrzymania i nabierają rozpędu, prowadząc do trwałych, pozytywnych rezultatów. Koncentrując się na stopniowych ulepszeniach, jednostki mogą tworzyć trwałe nawyki, które przyczyniają się do zdrowszego stylu życia bez trudności związanych z drastycznymi zmianami.

5. ODPOWIEDNIA TERMINOLOGIA

Sport obejmuje szereg działań wykonywanych w ramach zestawu zasad i podejmowanych w ramach rekreacji lub rywalizacji.

Zajęcia sportowe obejmują aktywność fizyczną wykonywaną przez zespoły lub osoby indywidualne i mogą być wspierane przez ramy instytucjonalne, takie jak agencja sportowa.

Aerobowa aktywność fizyczna to aktywność, w której duże mięśnie ciała poruszają się w rytmiczny sposób przez dłuższy czas. Aktywność aerobowa - zwana również aktywnością wytrzymałościową - poprawia wydolność sercowo-oddechową. Przykłady obejmują chodzenie, bieganie, pływanie i jazdę na rowerze.

Beztlenowa aktywność fizyczna składa się z krótkich, intensywnych serii ćwiczeń, takich jak podnoszenie ciężarów i sprinty, w których zapotrzebowanie na tlen przewyższa jego podaż.

Trening równowagi to ćwiczenia statyczne i dynamiczne, które mają na celu poprawę zdolności danej osoby do sprostania wyzwaniom związanym z kołysaniem postawy lub bodźcami destabilizującymi spowodowanymi ruchem własnym, otoczeniem lub innymi obiektami.

Aktywność fizyczna to każdy ruch ciała wykonywany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga wydatkowania energii.

Elastyczność to związany ze zdrowiem i wydajnością element sprawności fizycznej, który obejmuje zakres ruchu możliwy w stawie. Elastyczność jest specyficzna dla każdego stawu i zależy od wielu konkretnych zmiennych, w tym między innymi od napięcia określonych więzadeł i ścięgien. Ćwiczenia elastyczności zwiększają zdolność stawu do poruszania się w pełnym zakresie ruchu.

Ćwiczenia to podkategoria aktywności fizycznej, która jest zaplanowana, ustrukturyzowana, powtarzalna i celowa w tym sensie, że celem jest poprawa lub utrzymanie jednego lub więcej elementów sprawności fizycznej. „Ćwiczenia” i »trening wysiłkowy« są często używane zamiennie i ogólnie odnoszą się do aktywności fizycznej wykonywanej w czasie wolnym, której głównym celem jest poprawa lub utrzymanie sprawności fizycznej, wydolności fizycznej lub zdrowia.

6. REFERENCJE I DLASZE LEKTURY

References

01 Eurostat (2021). Overweight and Obesity - BMI Statistics - Statistics Explained. [online] ec.europa.eu. Available at: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics.

02 Akhter, N., Begum, K., Nahar, P., Cooper, G., Vallis, D., Kasim, A. and Bentley, G.R. (2021). Risk factors for non-communicable diseases related to obesity among first- and second-generation Bangladeshi migrants living in north-east or south-east England. International Journal of Obesity, 45. doi:https://doi.org/10.1038/s41366-021-00822-5.

03 WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022. (n.d.). Available at: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf

04 Centers for Disease Control and Prevention (2022). Consequences of Obesity. [online] Centers for Disease Control and Prevention. Available at: https://www.cdc.gov/obesity/basics/consequences.html.

05 Cuschieri, S. and Mamo, J. (2016). Getting to grips with the obesity epidemic in Europe. SAGE Open Medicine, 4, p.205031211667040. doi:https://doi.org/10.1177/2050312116670406.

06 Averett, S. (2019). Obesity and labor market outcomes. IZA World of Labor. doi:https://doi.org/10.15185/izawol.32.v2.

07 d'Agostino, M., Butt-Pośnik, J., Butt-Pośnik, M., Chaumette, P., Enn, Ü., Hornig, H. and Kriauciunas, N. (2006). Coaching Youth Initiatives: Guide for Supporting Youth Participation. [online] SALTO Youth Initiatives Resource Centre. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-385/coaching_guide_www.pdf.

08 National Institutes of Health (NIH). (2022). Obesity. [online] Available at: https://www.nih.gov/nih-style-guide/obesity.

09 Physical activity Fact sheet. (n.d.). Available at: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/346252/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.2-eng.pdf.

10 Thorogood (2008). Combining diet with physical activity in the treatment of obesity. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 11(3), pp.239–242. doi:https://doi.org/10.1046/j.1365-277x.1998.00103.x.

11 Shih, K.-C. and Kwok, C.-F. (2018). Exercise reduces body fat and improves insulin sensitivity and pancreatic β-cell function in overweight and obese male Taiwanese adolescents. BMC Pediatrics, [online] 18(1). doi:https://doi.org/10.1186/s12887-018-1025-y.

12 Gallagher, J. (2015). Inactivity 'kills more than obesity'. BBC News. [online] 15 Jan. Available at: https://www.bbc.com/news/health-30812439.

13 Anderson, E. and Durstine, J.L. (2019). Physical activity, exercise, and Chronic diseases: a Brief Review. Sports Medicine and Health Science, [online] 1(1), pp.3–10. doi:https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006.

14 Mora, S., Cook, N., Buring, J.E., Ridker, P.M. and Lee, I-Min. (2007). Physical Activity and Reduced Risk of Cardiovascular Events. Circulation, 116(19), pp.2110–2118. doi:https://doi.org/10.1161/circulationaha.107.729939.

15 Nieman, P. (2002). Psychosocial aspects of physical activity. Paediatrics & child health, [online] 7(5), pp.309–12. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2795619.

16 Mayo Clinic (2023). 7 Great Reasons Why Exercise Matters. [online] Mayo Clinic. Available at: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389.

17 Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Ana Luísa Correia and Lopes, H. (2024). The Effect of Motivation on Physical Activity among Middle and High School Students. Sports, [online] 12(6), pp.154–154. doi:https://doi.org/10.3390/sports12060154.

Dalsze lektury

18 Edrawsoft. (n.d.). How to Create a Personal Mind Map: a Complete Guide | EdrawMind. [online] Available at: https://www.edrawmind.com/article/personal-mind-map.html.

19 Carpineanu, S. (2022). How to create a personal mind map about yourself easily? [online] Blog Mindomo. Available at: https://www.mindomo.com/blog/personal-mind-map-about-yourself.

20 World Health Organization (2018). More Active People for a Healthier World : Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. Geneva: World Health Organization. [online] Available at: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf

21 National Library of Medicine (2016). Your Lungs and Exercise. Breathe, [online] 12(1), pp.97–100. doi:https://doi.org/10.1183/20734735.elf121.

Podziękowania:

YOUnite to projekt mający na celu pomoc nastolatkom z nadwagą i otyłością w pokonywaniu wyzwań i zwiększaniu ich szans na zatrudnienie na rynku pracy. Projekt YOUnite, wspierany przez program ERASMUS+, ma na celu opracowanie nowego, angażującego i budującego pewność siebie programu szkoleniowego, wspierającego młode osoby otyłe w radzeniu sobie z trudnościami społeczno-ekonomicznymi i wszelkimi innymi potencjalnymi źródłami dyskryminacji.
Partnerstwo jest prowadzone przez ÖSB Consulting (Austria) z organizacjami partnerskimi z Finlandii (ACR), Węgier (EMINA), Polski (Zdrowy Ksztalt) i Austrii (ÖSB Social Innovation).

www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Treść niniejszej Instrukcji odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.

Co-funded by the European Union

YOUnite

Co-funded by the European Union

ösb Consulting
Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.

ösb Social Innovation
Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.

Association for Cultural Relations

ZDROWY KSZTAŁT
medycyna | wiedza | terapia

emina alapítvány