


Rada Doskonałości Naukowej 00-901 Warszawa, pl. Defilad 1 Dział Kancelaryjny WPLYNEŁO (RPW)	
0 2. 06. 2026	
Znak sprawy:	
Podpis:	Zal.



Akademia Bialska im. Jana Pawła II
ul. Sidorska 95/97
21-500 Biała Podlaska
za pośrednictwem:
Rady Doskonałości Naukowej
pl. Defilad 1
00-901 Warszawa
(Pałac Kultury i Nauki, p. XXIV, pok. 2401)

JOANNA BAJ-KORPAK
Akademia Bialska im. Jana Pawła II
Wydział Nauk o Zdrowiu



Wniosek

o przeprowadzenie postępowania w sprawie nadania stopnia doktora habilitowanego w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki o zdrowiu¹

Określenie osiągnięcia naukowego będącego podstawą ubiegania się o nadanie stopnia doktora habilitowanego

Wnoszę – na podstawie art. 221 ust. 10 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1571) – aby komisja habilitacyjna podejmowała uchwałę w sprawie nadania stopnia doktora habilitowanego w głosowaniu **tajnym/jawnym**²

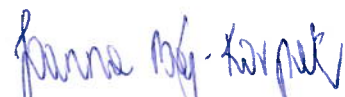
Informuję, że zapoznałem się z treścią regulaminu nadawania stopnia doktora habilitowanego w Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II i zobowiązuję się do jego przestrzegania.

Zostałem poinformowany, że: Administratorem w odniesieniu do danych osobowych pozyskanych w ramach postępowania w sprawie nadania stopnia doktora habilitowanego jest jednostka habilitująca oraz Przewodniczący Rady Doskonałości Naukowej z siedzibą w Warszawie (pl. Defilad 1, XXIV piętro, 00-901 Warszawa). Kontakt za pośrednictwem e-mail: kancelaria@rdn.gov.pl, tel. 22 656 60 98 lub w siedzibie organu.

¹ Klasyfikacja dziedzin i dyscyplin wg. Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 11 października 2022 r. w sprawie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych oraz dyscyplin artystycznych (Dz.U. 2022 poz. 2202)

² Niepotrzebne skreślić

Dane osobowe będą przetwarzane w oparciu o przesłankę wskazaną w art. 6 ust. 1 lit. c) Rozporządzenia UE 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w związku z art. 220 – 221 oraz art. 232 – 240 ustawy z dnia 20 lipca 2018 roku – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, w celu przeprowadzenia postępowania o nadanie stopnia doktora habilitowanego oraz realizacji praw i obowiązków oraz środków odwoławczych przewidzianych w tym postępowaniu. Szczegółowa informacja na temat przetwarzania danych osobowych w postępowaniu dostępna jest na stronie www.rdn.gov.pl/klauzula-informacyjna-rodo.html Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych przez AB znajdują się w załączniku nr 17 do Regulaminu nadawania stopnia doktora habilitowanego w Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II.


(podpis wnioskodawcy)

Załączniki:

1. formularz danych wnioskodawcy;
2. kopia dokumentu potwierdzającego posiadanie stopnia doktora;
3. autoreferat;
4. wykaz osiągnięć naukowych albo artystycznych, stanowiących znaczny wkład w rozwój określonej dyscypliny;
5. pełne teksty publikacji wykazanych jako osiągnięcie naukowe, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt. 2 regulaminu, wraz z oświadczeniami współautorów, w przypadku o którym mowa § 6 ust. 2 i 3.





AKADEMIA BIALSKA
IM. JANA PAWŁA II

dr Joanna Baj-Korpak

AUTOREFERAT

**- opis dorobku i osiągnięć naukowych
oraz informacja o osiągnięciach dydaktycznych**

Biała Podlaska, 2026

SPIS TREŚCI

1. Imię i nazwisko	s. 3
2. Posiadane dyplomy, stopnie naukowe – z podaniem podmiotu nadającego stopień, roku ich uzyskania oraz tytułu rozprawy doktorskiej	s. 3
3. Informacja o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych	s. 3
4. Omówienie osiągnięć, o których mowa w art. 219 ust. 1 pkt. 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U.2024.0.1571 t.j.)	s. 4
4.1. Tytuł osiągnięcia naukowego	s. 4
4.2. Wykaz publikacji stanowiących osiągnięcie naukowe	s. 6
4.3. Omówienie osiągnięcia naukowego - cykl powiązanych tematycznie artykułów naukowych opublikowanych w czasopismach naukowych	s. 12
4.4. Omówienie pozostałych osiągnięć naukowo-badawczych	s. 27
5. Informacja o wykazywaniu się istotną aktywnością naukową albo artystyczną realizowaną w więcej niż jednej uczelni, instytucji naukowej, w szczególności zagranicznej.....	s. 44
5.1. Staże naukowe	s. 44
5.2. Współpraca z instytucjami naukowymi	s. 45
6. Informacja o osiągnięciach dydaktycznych, organizacyjnych oraz popularyzujących naukę	s. 49
6.1. Osiągnięcia dydaktyczne	s. 49
6.2. Osiągnięcia organizacyjne	s. 52
6.3. Osiągnięcia popularyzujące naukę	s. 53
7. Inne istotne informacje dotyczące kariery zawodowej wnioskodawczynie, oprócz kwestii wymienionych w pkt. 1-6	s. 54

1. Imię i nazwisko: Joanna Baj-Korpak

2. Posiadane dyplomy, stopnie naukowe – z podaniem podmiotu nadającego stopień, roku ich uzyskania oraz tytułu rozprawy doktorskiej

2004 - magister wychowania fizycznego, trener II klasy lekkoatletyki (trener PZLA) - Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej - magisterskie studia stacjonarne

2013 - Menedżer projektów badawczych - Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie - studia podyplomowe dla pracowników jednostek naukowych (praca dyplomowa: „Wyposażenie centrum badań nad pomiarem poziomu aktywności fizycznej”)

2020 - Creative Leadership. Jak efektywnie i twórczo zarządzać zespołami - SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny z siedzibą w Warszawie - studia podyplomowe

2008 - doktor nauk o kulturze fizycznej - Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego

Tytuł rozprawy doktorskiej: „Wielkość i struktura obciążeń treningowych wysoko kwalifikowanych zawodniczek w chodzie sportowym”

Promotor w przewodzie doktorskim: prof. dr hab. Henryk Sozański

Recenzenci w przewodzie doktorskim: prof. dr hab. Janusz Czerwiński
dr hab. prof. nadzw. Jerzy Sadowski
(aktualnie prof. dr hab.)

3. Informacja o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych

- 01.10.2005 - 31.08.2006 - asystent, Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej;
- 01.09.2006 - 30.09.2007 - instruktor, Zakład Turystyki i Rekreacji, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej;
- 01.10.2007 - 31.12.2008 - asystent, Zakład Turystyki i Rekreacji, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej;
- 01.01.2009 - 31.08.2009 - starszy wykładowca, Zakład Turystyki i Rekreacji, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
- 01.09.2009 – (umowa na czas nieokreślony) - starszy wykładowca, Zakład Turystyki i Rekreacji, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej;
- 01.10.2011 – 31.08.2013 – starszy wykładowca, Kierownik Zakładu Turystyki, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaska;
- 02.12.2016 – 31.08.2021 – starszy wykładowca, Kierownik Zakładu Fizjoterapii, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaska;
- 01.10.2019 - 30.09.2028 – (zmiana stanowiska*) adiunkt, Kierownik Zakładu Fizjoterapii, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaska

* Wyjaśnienie:

- od marca 2022 r. zmiana nazwy Uczelni: Akademia Bialska Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II
- od maj do czerwiec 2023 zmiana nazwy Uczelni: Akademia Bialska im. Jana Pawła II
- od 01.10.2022 – grupa pracowników badawczo-dydaktycznych

4. Omówienie osiągnięć, o których mowa w art. 219 ust. 1 pkt. 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U.2024.0.1571 t.j.)

4.1. Tytuł osiągnięcia naukowego

Przedłożonym ocenie/weryfikacji osiągnięciem Autorki, o którym mowa w art. 219 ust. 1 pkt. 2 Ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U.2024.0.1571 t.j.) jest cykl powiązanych tematycznie artykułów naukowych opublikowanych w czasopismach naukowych pod wspólnym tytułem:

„Sprawność fizyczna, aktywność fizyczna i zdrowie dzieci i młodzieży – uwarunkowania, zmiany i interwencje w świetle współczesnych wyzwań społecznych”

Niniejszy autoreferat przedstawia dorobek naukowy Autorki koncentrujący się wokół problematyki aktywności fizycznej, sprawności fizycznej oraz zdrowia dzieci, młodzieży i młodych dorosłych. Podejmowane badania wpisują się w aktualny nurt badań nad uwarunkowaniami, zmianami oraz skutkami zachowań zdrowotnych w kontekście współczesnych wyzwań społecznych, w tym konsekwencji pandemii COVID-19. Całość dorobku ma charakter spójny tematycznie i dotyczy diagnozy, monitorowania oraz wspierania aktywności fizycznej jako kluczowego komponentu zdrowia publicznego.

Centralny nurt badawczy stanowią analizy dotyczące sprawności fizycznej oraz aktywności fizycznej dzieci i młodzieży uczestniczących w ogólnopolskim programie *Lekkoatletyka dla każdego!* (Ldk!). Problematyka ta została ujęta w czterech publikacjach naukowych tworzących powiązany cykl tematyczny. Badania te koncentrują się na ocenie poziomu sprawności fizycznej, parametrów somatycznych oraz determinant aktywności fizycznej młodego pokolenia, ze szczególnym uwzględnieniem oddziaływań o charakterze populacyjnym i interwencyjnym. Cykl ten stanowi główną oś mojej aktywności naukowej i

jednocześnie podstawę do formułowania wniosków aplikacyjnych w zakresie wspierania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.

Uzupełnieniem tego nurtu są badania dotyczące aktywności fizycznej oraz zdrowia psychicznego studentów, realizowane w szczególności w okresie pandemii COVID-19. Wyniki tych analiz, opublikowane w trzech artykułach naukowych, pozwoliły na identyfikację zależności pomiędzy poziomem aktywności fizycznej, dobrostanem psychicznym oraz wybranymi czynnikami społeczno-demograficznymi w populacji młodych dorosłych. Badania te rozszerzają perspektywę analiz o kolejny etap życia i wpisują się w ciągłość podejmowanej problematyki badawczej.

Kolejny istotny obszar badań dotyczy monitorowania aktywności fizycznej na poziomie populacyjnym. W ramach międzynarodowego zespołu badawczego uczestniczyłam w opracowaniu koncepcji oraz narzędzi zintegrowanego systemu monitorowania aktywności fizycznej (EUPASMOS Plus). Prace te miały na celu stworzenie wystandaryzowanych metod i narzędzi umożliwiających prowadzenie porównywalnych badań populacyjnych w krajach Unii Europejskiej. Efektem tych działań jest propozycja systemu wspierającego tworzenie zharmonizowanych polityk publicznych w zakresie promocji prozdrowotnej aktywności fizycznej oraz zapewniania równego dostępu do aktywności rekreacyjno-sportowej, niezależnie od statusu społeczno-ekonomicznego obywateli. Obszar ten stanowi rozwinięcie podejmowanej problematyki badawczej w kierunku jej aplikacyjnego i systemowego wykorzystania.

Uzupełnieniem wskazanych kierunków badań są analizy dotyczące wzorców aktywności fizycznej uczniów szkół średnich i studentów w krajach Grupy Wyszehradzkiej (V4), o charakterze porównawczym. Badania te wpisują się w międzynarodowy kontekst analiz i umożliwiają identyfikację różnic oraz podobieństw w zachowaniach zdrowotnych młodych ludzi w zróżnicowanych uwarunkowaniach społeczno-kulturowych.

Przedstawiony dorobek naukowy, oceniany z perspektywy aktualnego stanu wiedzy oraz na dzień złożenia wniosku, tworzy spójny i komplementarny cykl tematyczny, obejmujący zarówno aspekty diagnostyczne, analityczne, jak i aplikacyjne w obszarze aktywności fizycznej. Wskazane kierunki badań wzajemnie się uzupełniają, prowadząc do pogłębionego rozumienia uwarunkowań aktywności fizycznej w różnych grupach populacyjnych oraz dostarczając podstaw do projektowania skutecznych działań interwencyjnych i systemowych.

4.2. Wykaz publikacji stanowiących osiągnięcie naukowe

Publikacje wiodące, wyznaczające główny nurt aktywności badawczej:

- a. **Baj-Korpak J**, Zaworski K, Stelmach MJ, Lichograj P, Wochna M. Sports activity and changes in physical fitness of Polish children and adolescents: OSF study. *Front. Pediatr.* 2022; 10:976943. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.976943>
Impact Factor: 2,600; MEiN: 70

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym. Praca powstała w ramach projektu badawczego, którego byłam kierownikiem: **PB/2/2022** *Sprawność fizyczna oraz parametry budowy ciała dzieci i młodzieży uczestniczących w programie Lekkoatletyka dla każdego! na tle rówieśników nieuczestniczących w dodatkowych zajęciach ruchowych.*

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

JB-K implementation of research and analysis of research material preparation of publications. KZ and MS analysis of research material and preparation of publications. PL preparation of a test sheet. MW implementation of tests and verification of test material. All authors contributed to the article and approved the submitted version.

- b. **Baj-Korpak J**, Stelmach MJ, Zaworski K, Lichograj P, Wochna M. Assessment of Motor Abilities and Physical Fitness in Youth in the Context of Talent Identification—OSF Test. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022; 19(21):14303. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114303>
Impact Factor: 0,000; MEiN: 140

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

Conceptualization, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; methodology, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; formal analysis, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; investigation, J.B.-K. and M.W.; data curation, J.B.-K., P.L. and M.W.; writing-original draft preparation, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; writing-review and editing, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; visualization, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; supervision, J.B.-K. All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.

- c. **Baj-Korpak J**, Zaworski K, Wochna M, Chmara S, Stelmach MJ. Physical fitness and body build parameters of children and adolescents participating in the physical activity promotion programme “Athletics for all!”. *Arch Public Health.* 2024; 82, 206. <https://doi.org/10.1186/s13690-024-01436-9>
Impact Factor: 3,200; MEiN: 100

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

JB-K, MW and SCh data collection/entry, JB-K and MW data analysis/statistics, JB-K, KZ and MJS data interpretation, literature analysis/search, All authors prepared the manuscript and collected funds.

- d. **Baj-Korpak J, Zaworski K, Wochna M, Chmara S, Stelmach MJ.** Trends in physical fitness among polish children and adolescents. *Front. Public Health.* 2025; 13:1576822. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1576822>
Impact Factor: 3,400; MEiN: 100

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, pozyskaniu funduszy na badania, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

JB-K: *Conceptualization, Data curation, Formal analysis, Funding acquisition, Investigation, Methodology, Project administration, Resources, Supervision, Validation, Visualization, Writing – original draft, Writing – review & editing.* **KZ:** *Conceptualization, Data curation, Formal analysis, Investigation, Methodology, Project administration, Validation, Writing – original draft, Writing – review & editing.* **MW:** *Data curation, Formal analysis, Resources, Writing – original draft, Writing – review & editing.* **SC:** *Data curation, Formal analysis, Resources, Writing – original draft, Writing – review & editing.* **MS:** *Conceptualization, Data curation, Formal analysis, Investigation, Methodology, Project administration, Validation, Visualization, Writing – original draft, Writing – review & editing.*

Publikacje uzupełniające główny cykl:

1. **Aktywność fizyczna i zdrowie psychiczne studentów z Polski i Białorusi w kontekście dynamicznie zmieniającej się sytuacji pandemii COVID-19**

- a. **Baj-Korpak J, Zaworski K, Shpakou A, Szymczuk E.** PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS FROM POLAND AND BELARUS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC: REFLECTIONS ON THE PURPOSE OF A RESEARCH PROJECT. *Health Problems of Civilization.* 2022;16(2):140-146. doi:10.5114/hpc.2022.116200.
Impact Factor: 0,200; MEiN: 20

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

Joanna Baj-Korpak ^(A,B,E,F,G), **Kamil Zaworski** ^(A,B,E,F,G), **Andrei Shpakou** ^(A,E,G), **Ewa Szymczuk** ^(A,E,G)

A. Study design planning B. Data collection entry E. Preparation of manuscript F. Literature analysis/search G. Funds collection

- b. **Baj-Korpak J, Zaworski K, Szymczuk E, Shpakou A.** Physical Activity and Mental Health of Medical Students from Poland and Belarus-Countries with Different Restrictive Approaches during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(21):13994. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113994>

Impact Factor: 0,000; MEiN: 140

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

Conceptualization, J.B.-K., K.Z., E.S. and A.S.; methodology, J.B.-K., K.Z., E.S. and A.S.; formal analysis, J.B.-K. and K.Z.; investigation, J.B.-K., K.Z., E.S. and A.S.; data curation, J.B.-K., K.Z., E.S. and A.S.; writing—original draft preparation, J.B.-K. and K.Z.; writing—review and editing, J.B.-K., K.Z., E.S. and A.S.; visualization, J.B.-K. and K.Z.; supervision, J.B.-K. All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.

- c. **Baj-Korpak J, Zaworski K, Szymczuk E, Shpakou A.** Gender as a determinant of physical activity levels and mental health of medical students from Poland and Belarus in the context of the COVID-19 pandemic. *Front Public Health*. 2023 Jul 3;11:1192068. doi: 10.3389/fpubh.2023.1192068. PMID: 37465173; PMCID: PMC10351421.

Impact Factor: 3,000; MEiN: 100

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

JB-K, KZ, and AS: conceptualisation, methodology, formal analysis, and writing—review and editing. JB-K, KZ, ES, and AS: investigation and data curation. JB-K and

KZ: writing—original draft preparation. JB-K: supervision. All authors contributed to the article and approved the submitted version.

2. Zintegrowany systemu monitorowania aktywności fizycznej

- a) Stelmach MJ, **Baj-Korpak J**, Niżnikowska EA, Bergier M, Bergier B, Tomczyszyn D, Szepeluk A, Rocha P. Zintegrowany system monitorowania aktywności fizycznej. Raport z badań realizowanych w Polsce w ramach projektu EUPASMOS Plus. Wyd. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska, 2023.
Impact Factor: 0,000; MEiN: 80

Mój wkład w powstanie tej monografii polegał na współudziale przy planowaniu i realizacji badań (zaplanowaniu metodyki badań, przeprowadzeniu badań), redagowaniu publikacji (współpraca redakcyjna z pierwszym autorem pracy), zatwierdzeniu końcowej wersji raportu - monografii naukowej.

- b) Stelmach MJ, **Baj-Korpak J**, Niżnikowska E, Bergier B, Bergier M, Tomczyszyn D, Szepeluk A, Rocha P. Exploring the Determinants and Correlates of Health-Enhancing Physical Activity of Adults in Eastern Poland. *Sensors*. 2025; 25(18):5665. <https://doi.org/10.3390/s25185665>
Impact Factor: 3,500; MEiN: 100

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań oraz przygotowaniu publikacji i zatwierdzeniu finalnej wersji manuskryptu.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

Conceptualization, M.J.S. and J.B.-K.; methodology, M.J.S. and P.R.; formal analysis, M.J.S. and J.B.-K.; investigation, M.J.S., J.B.-K., E.N., B.B., M.B. and D.T.; resources, A.S.; data curation, M.J.S., M.B. and A.S.; writing—original draft preparation, M.J.S. and J.B.-K.; writing—review and editing, E.N., B.B., M.B.; visualization, M.J.S.; supervision, M.J.S.; project administration, M.J.S. and P.R.; funding acquisition, M.J.S. and P.R. All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.

- c) Stelmach MJ, **Baj-Korpak J**, Niżnikowska EA, Bergier B, Bergier M, Tomczyszyn D and Rocha P. Correlates of sedentary behaviors among adults from eastern Poland. *Front. Public Health*. 2025; 13:1588908. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1588908>
Impact Factor: 3,400; MEiN: 100

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (opracowanie pierwotnej wersji tekstu, redakcja i korekta tekstu).

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

MS: Conceptualization, Data curation, Formal analysis, Funding acquisition, Investigation, Methodology, Project administration, Resources, Supervision, Validation, Visualization, Writing – original draft, Writing – review & editing. JB-K: Data curation, Formal analysis, Investigation, Supervision, Writing – original draft, Writing – review & editing. EN: Investigation, Writing – review & editing. BB: Investigation, Writing – review & editing. MB: Writing – review & editing. DT: Writing – review & editing. PR: Conceptualization, Data curation, Funding

acquisition, Methodology, Project administration, Supervision, Writing – review & editing.

- d) Bergier M, Bergier B, Rocha P, Niżnikowska EA, Szepeluk A, Tomczyszyn D, **Baj-Korpak J**, Stelmach MJ. Sociodemographic determinants of the level of physical activity in residents of Eastern Poland. BMC Public Health. 2026; 26:237. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25912-1>
Impact Factor: 3,600; MEiN: 100

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji i realizacji badań, analizie i interpretacji materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (korekta przygotowanej wersji manuskryptu i zatwierdzenie finalnej wersji pracy).

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

MB and BB conceptualized the study and was involved in design, analysis, interpretation, and manuscript writing. All authors made a substantial contribution with a specific task MB, BB, AS and PR the extraction of data, EN, DT, JB-K and MS analysis and interpretation, MB and BB drafting of the manuscript, and JB-K, MS, and DT critical revision of important intellectual content. All the authors read and approved the final manuscript.

3. Wzorce aktywności fizycznej wśród uczniów szkół średnich i studentów w krajach Grupy Wyszehradzkiej (V4)

- a) Ács P, Niżnikowska E, Stelmach MJ, Weiner M, Makai A, Prémusz V, Junger J, Salonna F, Šafaříková I, Kuchařová VL, **Baj-Korpak J**. Physical activity patterns among high school and university students in the V4 countries: a comparative study. Health Prob Civil. 2024; 18(4): 370-372. <https://doi.org/10.5114/hpc.2024.144705>
Impact Factor: 0,200; MEiN: 0

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem autorem korespondencyjnym.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

A. Study design/planning zaplanowanie badań B. Data collection/entry zebranie danych C. Data analysis/statistics dane – analiza i statystyki D. Data interpretation interpretacja danych E. Preparation of manuscript przygotowanie artykułu F. Literature analysis/search wyszukiwanie i analiza literatury G. Funds collection zebranie funduszy

- b) **Baj-Korpak J**, Stelmach MJ, Weiner M, Niżnikowska EA, Makai A, Prémusz V, Junger J, Salonna F, Šedová L, Hajduchová H, Ács P. Gender and physical activity among university students from the Visegrad Group countries: a cross-sectional study. Health Prob Civil. 2026; 20(1): 5-15. <https://doi.org/10.5114/hpc.2025.156328>
Impact Factor: 0,200; MEiN: 20

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej

wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

A. Study design/planning B. Data collection/entry C. Data analysis/statistics D. Data interpretation E. Preparation of manuscript F. Literature analysis/search G. Funds collection

- c) Stelmach MJ, **Baj-Korpak J**, Weiner M, Niżnikowska EA, Ács P, Salonna F, Buková A, Hajduchová H, Šedová L. Accelerometer-derived physical activity and health correlates among students in Visegrad Group countries. *Health Prob Civil.* 2026; 20(1): 16-29. <https://doi.org/10.5114/hpc.2025.156756>

Impact Factor: 0,200; MEiN: 20

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

A. Study design/planning B. Data collection/entry C. Data analysis/statistics D. Data interpretation E. Preparation of manuscript F. Literature analysis/search G. Funds collection

- d) Salonna F, Junger J, **Baj-Korpak J**, Stelmach MJ, Makai A, Prémusz V, Kuchelová Z, Vojtaško L, Tóthová V, Ács P. Physical activity and sedentary behavior among adolescents in the Visegrad countries: a cross-country comparison. *Health Prob Civil.* 2026; 20(1): 42-54. <https://doi.org/10.29316/hpc/217532>

Impact Factor: 0,200; MEiN: 20

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań oraz przygotowaniu publikacji.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

A. Study design/planning B. Data collection/entry C. Data analysis/statistics E. Preparation of manuscript

- e) Šedová L, Hajduchová H, Ács P, Melczer C, Junger J, Salonna F, **Baj-Korpak J**, Stelmach MJ. Self-perceived health status and physical activity levels among students in the Visegrad countries: a cross-sectional analysis. *Health Prob Civil.* 2026; 20(1): 55-56. <https://doi.org/10.29316/hpc/217244>

Impact Factor: 0,200; MEiN: 20

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, analizie i interpretacji materiału badawczego.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

A. Study design/planning C. Data analysis/statistics D. Data interpretation

- f) Makai A, Prémusz V, Salonna F, Hallósy E, Soós I, Beregi T, **Baj-Korpak J**, Šedová L, Stelmach MJ, Ács P. Adherence to the 24-hour movement guidelines among university students in the Visegrad countries: a cross-sectional study. *Health Prob Civil.* 2026; 20(1): 67-78. <https://doi.org/10.29316/hpc/216481>

Impact Factor: 0,200; MEiN: 20

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań oraz przygotowaniu publikacji.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

A. Study design/planning B. Data collection/entry E. Preparation of manuscript

Sumaryczny współczynnik wpływu Impact Factor dla cyklu czterech opublikowanych, powiązanych tematycznie artykułów naukowych wynosi **9,20** punktów oraz **410** punktów MEiN. Łącznie z publikacjami uzupełniającymi (trzydzieści artykułów naukowych) punktacja wynosi: **24.3 IF, 1150 MEiN**.

4.3. Omówienie osiągnięcia naukowego - cykl powiązanych tematycznie artykułów naukowych opublikowanych w czasopismach naukowych

Wstęp

Prezentowany cykl opublikowanych prac jest ściśle powiązany z moimi zainteresowaniami sportowymi.

„Każdy mistrz zaczynał kiedyś od pierwszego kroku” - w moim przypadku było to od kroków w chodzie sportowym do kroków w stronę nauki – jestem na ścieżce, na której staram się swoje doświadczenie ze sportu wyczynowego przenieść w rozwój sportu powszechnego. Posiadam uprawnienia licencjonowanej trenerki PZLA i sędziny lekkoatletycznej, pełnię funkcję koordynatorki metodycznej programu Lekkoatletyka dla każdego! W przeszłości byłam wielokrotną mistrzynią Polski w chodzie sportowym i reprezentantką kraju w tej konkurencji. Od 1999 roku do 2015 roku legitymowałam się najlepszym wynikiem w chodzie sportowym w kategorii U20 na dystansie 5000 m – 22:38.88 (Mistrzostwa Europy, Ryga 1999). Byłam uczestniczką Mistrzostw Europy Juniorów i Młodzieżowych Mistrzostw Europy. Obecnie prowadzę badania nad aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży. Moim szczególnym obszarem zainteresowań jest identyfikacja talentów sportowych w lekkoatletyce – czyli jak rozpoznać potencjał przyszłych mistrzów.

Czy polskie dzieci są coraz mniej sprawne? Badania pokazują, że tak – rośnie wskaźnik masy ciała, a wydolność krążeniowo-oddechowa spada. To niepokojące, bo sprawność fizyczna decyduje o sukcesach sportowych, ale też o zdrowiu.

Realizując badania naukowe próbuję odpowiedzieć na pytanie: czy programy takie jak Lekkoatletyka dla każdego! mogą zatrzymać te negatywne trendy i pomóc odkryć przyszłych mistrzów.

Styl życia, a przez to również zachowania zdrowotne, są silnie skorelowane z poszczególnymi etapami naszego życia [1]. Najważniejszym okresem z punktu widzenia

kształtowania zachowań zdrowotnych jest dzieciństwo i młodość. Na postawę jednostki wpływ mają różnorodne czynniki i wzorce osobowe wyniesione z domu, przedszkola, szkoły, grupy rówieśniczej, społeczności lokalnej, mediów, reklam itp. Szczególne znaczenie dla kształtowania zachowań zdrowotnych odgrywa okres dorastania, w którym ma miejsce utrwalanie nabytych wcześniej zachowań prozdrowotnych, a jednocześnie pojawiają się liczne, alternatywne zachowania ryzykowne. Zdaniem Woynarowskiej [2] zmiany, które dokonują się w okresie dojrzewania, decydują o tym, czy młodzi ludzie wkraczą w dorosłe życie z zasobami, czy też wnoszą czynniki ryzyka dla własnego zdrowia i innych ludzi.

Zwiększenie aktywności fizycznej przynosi liczne korzyści zdrowotne, które są szczególnie ważne w przypadku dzieci i młodzieży. Obejmują one poprawę ogólnej sprawności fizycznej i psychicznej, funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego, poprawę funkcji metabolicznych oraz rozwoju układu mięśniowo-szkieletowego [3–6]. Dodatkowo, AF może korzystnie wpływać na zdolności poznawcze oraz poprawę wyników uczenia się [7]. Zwiększona AF jest także głównym elementem profilaktyki otyłości oraz chorób metabolicznych, w tym cukrzycy typu II [4]. Z uwagi na panującą na całym świecie epidemię otyłości wśród dzieci, działania nakierowane na promocję zdrowia oraz podejmowanie wysiłku fizycznego są niezwykle istotne [8].

W najnowszych wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zaleca się w grupie dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 17 lat, przynajmniej 60 minut aktywności fizycznej dziennie o intensywności od umiarkowanej do wysokiej (MVPA). Jednocześnie rekomendowane jest wdrażanie - minimum trzy razy w tygodniu - wysiłków o wysokiej intensywności oraz ćwiczeń wzmacniających mięśnie i kości [9].

Systematycznie podejmowana aktywność fizyczna to przejaw nabytych kompetencji zdrowotnych: wiedzy, umiejętności, przekonań, nastawień i rozpoznanych potrzeb w ramach dbałości o zdrowie [10]. Niestety nadal bardzo duży odsetek w populacji dzieci i młodzieży nie spełnia zaleceń dotyczących AF [11]. Zachowania sedentarne, czyli każde, które są realizowane w trakcie dnia w pozycji siedzącej lub leżącej oraz charakteryzujące się wydatkiem energetycznym $\leq 1,5$ METs (Metabolic Equivalent of Tasks), stanowią powszechny element stylu życia współczesnych społeczeństw na całym świecie [12]. Od 2020 r. pandemia COVID-19 wymusiła zmiany w funkcjonowaniu wielu obszarów gospodarki i edukacji wprowadzając zdalną pracę i nauczanie, dodatkowo generujące wzrost sedentaryzmu [13]. Stąd też istnieje pilna potrzeba zwiększenia aktywności fizycznej, zwłaszcza w stylu życia dzieci i młodzieży, a promocja AF w tej subpopulacji powinna znajdować się w kompetencjach szkół, ale także organizacji zewnętrznych [5,14].

Badacze zajmujący się problematyką zachowań zdrowotnych podkreślają, że w okresie adolescencji obserwuje się znaczne obniżenie aktywności fizycznej [6-8], a w konsekwencji spadek sprawności fizycznej [15-17].

Sprawność fizyczna (SF) jako zdolność fizjologicznych układów organizmu do efektywnej współpracy pozwala na wykonywanie czynności dnia codziennego przy jak najmniejszym wysiłku i jednocześnie jest warunkiem zachowania zdrowia. Osoba sprawna fizycznie jest w stanie wykonać pracę w szkole, sprostać obowiązkom domowym i nadal ma wystarczająco dużo energii, by cieszyć się sportem i innymi zajęciami w czasie wolnym [18,19].

Sprawność fizyczna dzieci i młodzieży jest głównym przedmiotem zainteresowania nauczycieli, lekarzy, fizjoterapeutów i rodziców. Do jej oceny wykorzystuje się różne zestawy testów [20,21]. Może być ona dokładnie mierzona metodami laboratoryjnymi, jednak ze względu na konieczność posiadania odpowiednich urządzeń pomiarowych, jak również wysokich kosztów i ograniczeń czasowych, nadal nie jest możliwe przeprowadzenie tego typu badań na całej populacji. Terenowe testy PF są łatwe do przeprowadzenia, wymagają minimalnego wyposażenia, są tanie i mogą być stosowane na większej liczbie uczestników w dłuższym okresie czasu [22]. Najczęściej oceniane są trzy komponenty: 1) parametry antropometryczne, 2) parametry wydolnościowe, 3) zdolności motoryczne.

Najczęściej mierzonymi parametrami antropometrycznymi są wysokość i masa ciała oraz obliczony na ich podstawie wskaźnik masy ciała Body Mass Index lub Ponderal Index [23]. Ze względu na prostotę i dostępność - parametry wydolnościowe mierzone są najczęściej pośrednio wykorzystując próby biegowe. Zdolności motoryczne oceniane są natomiast w specjalnie zaprojektowanych próbach wysiłkowych, w których zawarte są poszczególne komponenty.

Najczęściej używanymi bateriami testów są Eurofit, FitnessGram i Alpha-fit [24]. Monitorowanie poziomu SF dzieci i młodzieży jest nie tylko istotne ze względu na fakt, że AF jest podstawą zachowania zdrowia, ale także z uwagi na możliwość wykorzystania jego wyników w selekcji osób z predyspozycjami do określonych dyscyplin sportu [25].

W oparciu o wyniki uzyskane w ramach ogólnopolskich badań przeprowadzono szczegółowe analizy dotyczące oceny sprawności fizycznej i podstawowych parametrów antropometrycznych dzieci i młodzieży, uczestniczących i nieuczestniczących w programie aktywizacji ruchowej realizowanym pod nazwą „Lekkoatletyka dla każdego!” (Ldk!).

Program ten od 2014 roku jest flagowym projektem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki (PZLA) popularyzującym lekkoatletykę jako sport pierwszego kontaktu. Jednym z jego głównych celów jest przygotowanie ogólnopolskiego systemu diagnozy, selekcji i naboru oraz

identyfikacji talentów w szkoleniu młodzieży, a także budowanie ścieżki rozwoju kariery lekkoatletycznej stanowiącej podstawę nowej struktury organizacji szkolenia dzieci i młodzieży w Polsce. Podjęta przeze mnie (wraz z zespołem badawczym) problematyka badawcza wpisuje się w założenia Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

Zajęcia sportowe prowadzone są przez wykwalifikowanych trenerów i instruktorów PZLA. Program finansowany jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki, jednostki samorządu terytorialnego oraz sponsorów zewnętrznych. Ldk! obejmuje ponad 600 grup treningowych w całej Polsce. Zajęcia prowadzone są z uwzględnieniem wieku uczestników i ich stopnia zaawansowania w klasach I-VIII szkoły podstawowej. Najbardziej utalentowane dzieci mogą kontynuować przygodę z lekką atletyką w tzw. Ośrodkach Szkolenia Ukierunkowanego (OSU). Szkolenie w tych grupach jest bardziej zaawansowane, młodzież bierze udział w zawodach sportowych oraz obozach szkoleniowych, a także systematycznie przechodzi testy sprawności fizycznej. W najmłodszej grupie (klasy I-IV) zajęcia realizowane są dwa razy w tygodniu po 1,5 godziny. W klasach V-VIII zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu po 1,5 godziny, a w grupie OSU treningi prowadzone są pięć razy w tygodniu po 1,5 godziny [26].

Cel badania

Celem głównym zrealizowanych badań była ocena sprawności fizycznej dzieci i młodzieży uczestniczących w programie Ldk! na przestrzeni lat jego realizacji (tj. 2015-2022). Sprawdzone czy istnieją różnice w sprawności fizycznej dzieci i młodzieży uczestniczących w programie Ldk! i nieuczestniczących w dodatkowych zajęciach ruchowych (grupa kontrolna). Podjęto próbę udzielenia odpowiedzi na pytanie, czy wdrożenie programów upowszechniających aktywność fizyczną (na przykładzie programu *Lekkoatletyka dla każdego!*) może wpływać na poprawę sprawności fizycznej młodych ludzi oraz czy wykazuje związek z poprawą parametrów antropometrycznych (Body Mass Index, Ponderal Index).

Realizacja wymienionych celów opierała się o wyniki badań zrealizowanych w ramach projektów naukowych realizowanych ze środków w ramach Regulaminu wsparcia rozwoju zawodowego pracowników uczelni Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II na rok 2022 - nabór I: PB/2/2022 oraz nabór II: PB/9/2022, których byłam wnioskodawcą i kierownikiem.

Wszystkie procedury badawcze, zamieszczone w ramach prezentowanego cyklu powiązanych tematycznie artykułów naukowych, zostały ocenione i zatwierdzone przez

właściwą komisję bioetyczną. Wszelkie działania podejmowane były zgodnie ze standardami etycznymi Deklaracji Helsińskiej. Uzyskano pisemną zgodę PZLA na wykorzystanie wyników testów sprawności fizycznej zrealizowanych w ramach programu Ldk! do celów naukowych.

Punktem wyjścia w realizacji badań była ocena zróżnicowania sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym uczestniczących w programie Lekkoatletyka dla każdego! i nieuczestniczących w dodatkowych zajęciach ruchowych.

Badania przeprowadzono w kwietniu i maju 2017 roku według ściśle określonych zasad (zgodnie z opracowaną instrukcją wykonania testu OSF). Trenerzy Ldk! zostali wcześniej w tym zakresie przeszkoleni. Każdy z uczestników badania dostarczył zgodę podpisaną przez rodziców lub opiekunów prawnych na udział w teście OSF oraz dokonanie pomiarów wysokości i masy ciała.

Pomiary antropometryczne wykonane zostały przy użyciu skalibrowanego sprzętu. Wszystkie czynności przeprowadzane były dwukrotnie, w takich samych warunkach. W przypadku, gdy różnica między pierwszym a drugim pomiarem wynosiła: dla masy ciała 300 g lub więcej; dla wysokości ciała 5 mm lub więcej, wykonywano trzeci pomiar.

Wysokość ciała mierzono z dokładnością do jednego milimetra za pomocą stadiometru SECA 213. Badany znajdował się w pozycji stojącej (bez obuwia), z biodrami i ramionami prostopadłymi do osi centralnej, pięty oparte o podstawę, kolana złączone, ramiona wzdłuż tułowia, głowa w płaszczyźnie frankfurckiej.

Masę ciała rejestrowano za pomocą wagi SECA 875 w III klasie dokładności (200 g). Obliczono wskaźniki: 1) Body Mass Index (BMI) - dzieląc masę ciała w kg przez kwadrat wysokości ciała w metrach oraz 2) wskaźnik Ponderal Index (PI) - dzieląc masę ciała w kg przez sześcian wysokości ciała w metrach.

Oceny sprawności fizycznej dokonano na podstawie testu OSF - Ocena Sprawności Fizycznej, obejmującego cztery próby :

1. Bieg wahadłowy 3x10m - próba szybkości
 - badany przyjmuje pozycję startu wysokiego przy tyczce nr 1 na przeciwko linii mety (tyczka nr 2). Obiega tyczkę nr 2 w przeciwnym kierunku do ruchu wskazówek zegara (lewym barkiem), biegnie do tyczki nr 1, obiega ją jak wyżej i biegnie w kierunku linii mety. Ćwiczący wykonuje jedną próbę rozgrzewkową w spokojnym tempie i dwie próby mierzone. Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,01 sekundy;
2. Skok w dal z miejsca - próba mocy

- testowany staje w pozycji w rozkroku tuż przed linią odbicia (nie może stać na linii). Wykonuje odbicie obunóż i lądowanie. Skok może być poprzedzony zamachami i przedmachami, zawodnik może wychylać się w przód i w tył, może przetaczać się na stopach, ale nie wolno mu oderwać stóp od podłoża. Odległość skoku mierzy się od linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez dowolną część ciała. W przypadku upadku na plecy testowany może powtórzyć próbę. Próbę oprócz próby rozgrzewkowej wykonuje się dwukrotnie, jedną po drugiej. Lepszy wynik odnotowuje się w protokole z dokładnością do 1 cm;
- 3. Rzut 1 kg piłką lekarską w przód znad głowy - próba siły
 - badany staje w pozycji w rozkroku przodem do kierunku rzutu, tuż przed linią rzutu (nie może stać na linii). Ramiona wzniesione nad głową z piłką trzymaną oburącz. Wychylając się w tył wykonuje rzut "autowy" (bez odrywania stóp od podłoża). Po wykonaniu rzutu badany nie może przekroczyć linii rzutu. Pomiaru długości rzutu dokonuje się od linii rzutu do najbliższego śladu pozostawionego przez piłkę. Badany wykonuje jedną próbę rozgrzewkową oraz dwie (jedna po drugiej) próby mierzone. W protokole zapisywany jest wynik lepszy. podawany z dokładnością do 5 cm;
- 4. Bieg 4-minutowy - próba wytrzymałości
 - jednocześnie może uczestniczyć w tej próbie od 4 do 6 osób. Próbę wykonuje się po obwodzie prostokąta ("pętla") o wymiarach 10 m x 19,25 m ograniczonego w rogach tyczkami. Dłuższa prosta oznaczona jest 3 znacznikami (dwa oddalone o 4,68 m od tyczek, środkowy oddalony o 5m od znaczników). Krótsza prosta oznaczona w jej połowie jednym znacznikiem (5 m od tyczek). Próba poprzedzona jest pokazem tj. przebiegnięciem grupą jednej "pętli". Badani ustawiają się na linii startu. Na sygnał (gwizdek) prowadzącego biegną w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, omijając tyczki lewym barkiem. Prowadzący podaje ile czasu zostało do końca próby: "zostały 3 minuty, zostały 2 minuty, została 1 minuta, 30 sekund, 15 sekund, 10 sekund, 5-4- 3-2-1 sekunda. Na sygnał (gwizdek lub STOP) badani zatrzymują się. W trakcie próby asystent odnotowuje liczbę przebiegniętych okrążeń. Po zakończeniu mnoży się długość "pętli" i dodaje dystans pokonany ponad pełne okrążenie. Wynik zapisywany jest z dokładnością do 5 metrów. Podczas realizacji próby dopuszcza się marsz (w razie dużego zmęczenia) - nie dyskwalifikuje to badanego.

Wykonanie prób poprzedzone było 5-minutową rozgrzewką. Badani zostali zapoznani ze sposobem wykonania poszczególnych zadań ruchowych - zarówno teoretycznie, jak i praktycznie (wykonanie prób rozgrzewkowych).

Test OSF przeprowadzany był w hali sportowej lub na boisku sportowym, na nawierzchniach przyczepnych o podłożu naturalnym lub syntetycznym. Stanowiska przygotowane były przed rozpoczęciem badania. Każde ze stanowisk obsługiwane było przez dwie osoby - trenera LDK dokonującego pomiaru oraz drugą osobę zapisującą rezultaty w protokole. Badani ćwiczyli w strojach sportowych (spodenki, koszulka, obuwiu sportowe).

Uzyskane wyniki przeliczono na wartości punktowe w skali od 1 do 100 według opracowanej na potrzeby testu OSF tabeli punktowej uwzględniającej rodzaj próby PF (wyniki z przyjętym odpowiednio punktem odcięcia/interwałem, wiek i płeć badanego).

W grupie Ldk! znajdowało się 523 uczestników (średni wiek 12,31 lat), a w grupie kontrolnej 703 badanych (średni wiek 12,14 lat).

Odnotowano istotne statystycznie zróżnicowanie pomiędzy grupą Ldk! a grupą kontrolną we wszystkich zastosowanych próbach sprawności fizycznej. Podobne rezultaty, uzyskali inni badacze. I tak, w badaniu Hazar i wsp., dzieci uczestniczące w treningu aerobowym (pięć razy w tygodniu przez 8 tygodni) w porównaniu z dziećmi niećwiczącymi uzyskały znamienne wyższe wyniki w większości prób [27]. Także w badaniach Ara i wsp. odnotowano istotną statystycznie różnicę w większości prób motorycznych między grupą aktywną fizycznie i nieaktywną, na korzyść tej pierwszej, zarówno w grupie dziewcząt jak i chłopców [28]. W naszych badaniach odnotowano znamienne wyższe wyniki testu sprawności fizycznej chłopców z grupy Ldk!. Spostrzeżenia te potwierdzają wyniki badań Seccia i wsp., w których wykazano istotne statystycznie różnice na korzyść aktywnych chłopców w próbie szybkości (4x10m) oraz skoku w dal z miejsca [29].

Wielkość wskaźnika BMI uznawana jest za komponent sprawności fizycznej związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży w różnych regionach świata [30–32]. W przypadku pomiarów antropometrycznych wykonywanych u dzieci zaleca się, aby BMI było stosowane w połączeniu z innymi wskaźnikami antropometrycznymi [33]. Stąd też w badaniach własnych użyto dodatkowo Ponderal Index (PI), [34]. Wskaźnik ten szacuje dokładniej procentową zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie niż wskaźnik BMI [23]. Wg Cossio-Bolaños i wsp., PI może być także bardzo użytecznym narzędziem do analizy sprawności fizycznej młodzieży, ponieważ lepiej od BMI koryguje znaczne różnice w masie ciała między nastolatkami [35]. Niederer i wsp. [36] wskazują, że różnice w sprawności fizycznej związane z wartością BMI,

a sprawnością fizyczną występują już u dzieci w wieku przedszkolnym, a różnice te są wyraźniejsze u starszych dzieci.

Wyniki badań własnych pokazują, że w grupie Ldk! wartości wskaźników BMI i PI są znamienne niższe. Dodatkowo jak wykazała analiza statystyczna istnieje dodatnia korelacja między wartościami wskaźnika BMI oraz PI w obu badanych grupach z wynikami biegu 3x10m oraz rzutu piłką lekarską 1kg, a także ujemna korelacja z wynikami czterominutowego biegu. Jedynie w grupie Ldk! odnotowano ujemną korelację między poziomem PI i wynikiem próby skoku w dal, co oznacza, że osoby z wyższą wartością wskaźnika masy ciała uzyskiwały niższy wynik w skoku.

Niski poziom sprawności fizycznej u dzieci wiąże się z podwyższonym ryzykiem otyłości oraz towarzyszących jej chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych [37,38]. Dobrze rozwinięte zdolności motoryczne mogą być czynnikiem warunkującym wysoki poziom sprawności fizycznej sprzyjający zwiększaniu aktywności fizycznej u dzieci [39]. Co więcej, sprawność fizyczna w dzieciństwie jest uznawana za silny predyktor obecnego i przyszłego stanu zdrowia [40].

Dzieci osiągające wczesne sukcesy w danej dyscyplinie sportu, niekoniecznie na poziomie wyczynowym, mają większą szansę na trwałe uczestnictwo w sporcie i aktywnym stylu życia w późniejszym okresie [41]. Baterie testów oceniających sprawność fizyczną mogą być pomocne w identyfikacji talentów i predyspozycji dzieci, a uczestnictwo w zajęciach sportowych, dobranych wg profilu zdolności motorycznych, zwiększa szansę na optymalną ścieżkę rozwoju kariery sportowej w przyszłości. Natomiast dopasowanie indywidualnego profilu antropometrycznego, sprawności fizycznej i motorycznej dziecka do cech specyficznych dla danej dyscypliny, może stanowić skuteczną ochronę przed kontuzjami i związanym z nimi wczesnym porzuceniem aktywności sportowej [42].

Jak wykazują badania, wprowadzanie programów aktywizacji ruchowej skutkuje zwiększeniem ogólnej aktywności fizycznej, zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży. Wyniki zrealizowanych badań potwierdzają zasadność, wręcz konieczność, wprowadzania programów aktywizacji ruchowej dzieci i młodzieży. Programy te powinny stanowić jeden z fundamentów narodowej polityki zdrowotnej, zmierzającej do poprawy sprawności fizycznej młodego społeczeństwa.

Należy zaznaczyć, że wyniki badań (publikacja: *Baj-Korpak J, Zaworski K, Stelmach MJ, Lichograj P, Wochna M. Sports activity and changes in physical fitness of Polish children and adolescents: OSF study. Front. Pediatr. 2022; 10:976943. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.976943>*) mogą zawierać jednak pewne ograniczenia.

Zastosowane narzędzie badań zostało opracowane na potrzeby programu Ldk!. Kierowano się tutaj przede wszystkim koniecznością doboru prób oceniających kluczowe z punktu widzenia lekkiej atletyki zdolności motoryczne tj. siłę, szybkość, wytrzymałość i moc. Jest to publikacja wprowadzająca w tematykę oceny sprawności fizycznej dzieci i młodzieży z wykorzystaniem testu OSF – zwalidowanego narzędzia, którego dotychczas nie stosowano w innych badaniach naukowych. Zawarte w tej publikacji wyniki są wprowadzeniem do dalszych, szerszych analiz wyników badań zrealizowanych w ramach programu Ldk!, w zakresie sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce.

Kolejnym etapem realizacji badań w ramach cyklu powiązanych tematycznie prac naukowych było dokonanie walidacji testu OSF oraz określenie norm sprawnościowych dla dzieci i młodzieży, ze szczególnym zwróceniem uwagi na identyfikację talentów sportowych w lekkiej atletyce (publikacja: *Baj-Korpak J, Stelmach MJ, Zaworski K, Lichograj P, Wochna M. Assessment of Motor Abilities and Physical Fitness in Youth in the Context of Talent Identification—OSF Test. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022; 19(21):14303. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114303>*).

Podjęłam wraz z zespołem próbę opracowania siatek centylowych, które pozwolą użytkownikom szybko i wystarczająco dokładnie zapoznać się z aktualnym poziomem sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. Kierowaliśmy się przekonaniem, że zaprezentowane w naszej pracy informacje zostaną z wykorzystane w praktyce trenerskiej i pedagogicznej.

Badania obejmowały lata 2015-2018 - zgodnie z przyjętym harmonogramem, według ściśle określonych zasad (zgodnie z opracowaną instrukcją wykonania prób OSF). Badaniem objęliśmy łącznie 27 187 zawodników – uczestników programu Ldk! Średnia wieku wyniosła 11,68 ($\pm 1,59$) lat i była nieco niższa od mediany wynoszącej 12 lat. Wśród badanych nieznaczna większość stanowiły dziewczęta (57,8%).

Wyniki poszczególnych prób sprawności fizycznej zostały znormalizowane i przeliczone na punkty w skali od 1 do 100, z uwzględnieniem wieku i płci uczestników. Na bazie rezultatów łącznych wszystkich zawodników wyznaczono percentyle tych wielkości. Ponadto opracowano tabele norm (percentyle z *scores*) dla każdej z czterech prób OSF.

Walidację testu OSF przeprowadzaliśmy na podstawie badań pilotażowych wykonanych przeze mnie w 2014 na próbie liczącej 30 uczestników programu Ldk! - uczniów szkół podstawowych w Białej Podlaskiej.

Celem omawianej pracy było przedstawienie nowego narzędzia do oceny sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. Zdaję sobie sprawę, iż przedstawione dane nie są doskonałe, gdyż uwzględniają tylko zmienność międzyosobniczą związaną z procesami motorycznego rozwoju

obserwowanego i analizowanego jako przeciętny w danej populacji (w odniesieniu do wieku kalendarzowego). Zobrazowana przez nasz zespół za pomocą siatek centylowych zmienność poziomu sprawności fizycznej (poszczególne próby testu OSF) nie uwzględnia wewnątrzsobniczego zróżnicowania między właściwościami somatycznymi a rezultatami prób motorycznych, oraz nie oddaje zmian, będących wynikiem ontogenezy danej osoby. Ograniczenie to wykazał również Dobosz [43], obrazując przypadkami badanych dzieci, które uzyskują identyczny wynik testu sprawnościowego „dysponując” różnymi wielkościami wysokości i masy ciała. Ten sam wynik (czas) w biegu na dystansie 3x10m uzyskany przez kilku chłopców – rówieśników, nie będzie dla każdego z nich tym samym. Zgadając się ze stwierdzeniem Dobosza [43] uważam, że wykorzystywanie siatek centylowych ma głęboki sens. Tak długo bowiem, jak długo nie uporamy się z problemami zjawiska nierównomiernego rozwoju (allometrii), prezentowane siatki będą jednym z niewielu dostępnych narzędzi pozwalającym dokonać racjonalnej oceny.

Opracowane przez zespół badaczy, którego byłam liderką (wnioskodawczynią kierowniczką projektu badawczego PB/2/2022), siatki centylowe pozwalają umiejscowić dany wynik na tle rezultatów uzyskiwanych przez rówieśników, a przy kolejnych pomiarach sprawdzać prawidłowość prezentowanego poziomu sprawności fizycznej - umiejscowić rezultaty jednostki w wybranym kanale centylowym. To zaś daje podstawę do twierdzenia o prawidłowości osiągniętych wyników.

Jestem przekonana, że przedstawione materiały mogą być wykorzystane w procesie szkolenia sportowego. W szeroko rozumianym sporcie wynik jest wartością samą w sobie. Odnosząc rezultaty poszczególnych prób testu OSF do ich populacyjnego obrazu możemy odnajdywać sportowe talenty, a tym samym racjonalizować nabór i selekcję sportową.

Warto również podkreślić, że omawiana praca prezentująca siatki centylowe dla testu OSF, miała na celu stworzenie punktu odniesienia umożliwiającego interpretację osiągniętych wyników w poszczególnych próbach motorycznych.

Kolejnym etapem opracowania cyklu powiązanych tematycznie artykułów naukowych było opublikowanie pracy, której celem była ocena sprawności fizycznej dzieci i młodzieży uczestniczących w programie Ldk! na przestrzeni lat jego realizacji (tj. 2015-2022), a tym samym wskazanie wiodącej zdolności motorycznej z uwzględnieniem wieku, płci oraz parametrów budowy ciała określonych wskaźnikami BMI i PI.

Budowa somatyczna jest jednym z głównych komponentów sprawności fizycznej. Analiza predyspozycji morfologiczno-strukturalnych wykorzystywana jest m.in. w naborze i selekcji do sportu, obserwacji efektywności podejmowanych działań w zakresie treningu sportowego

lub zdrowotnego a także uwzględnia się ją w kompleksowej i zindywidualizowanej ocenie poziomu sprawności fizycznej [44].

Doboru do grup dokonano w sposób celowy. Kryteria włączenia obejmowały: udział w zajęciach lekkoatletycznych realizowanych w ramach programu Ldk! (zgoda rodzica/opiekuna prawnego) oraz wiek w przedziale 8-17 lat. Wiek poniżej 8 lat lub 18 lat i więcej i/lub brak dostarczonej zgody rodzica/opiekuna prawnego na udział w badaniu było jednoznaczne z wyłączeniem z badań.

W latach 2015-2022 przeprowadzono ogólnopolskie pomiary podstawowych parametrów antropometrycznych oraz testy sprawności fizycznej wśród 31790 dziewcząt i 22260 chłopców - uczestników programu Ldk!. Na przestrzeni analizowanych lat najliczniejszą grupę stanowili dwunastolatki, a najmniej liczną siedemnastolatki.

Na podstawie przeprowadzonej analizy wyników badań kolejny raz potwierdziliśmy wraz z zespołem badaczy, że uczestnicy ogólnopolskiego programu Lekkoatletyka dla każdego! prezentują wysoki poziom sprawności fizycznej. Średnie wartości rezultatów osiągniętych przez badanych w czterech próbach testu sprawności fizycznej plasują się powyżej 50 centyla, przy czym wiodącą zdolnością motoryczną okazała się wytrzymałość.

Poziom sprawności fizycznej wykazał istotną korelację z parametrami antropometrycznymi dzieci i młodzieży. Najsilniejszą korelację zaobserwowaliśmy w grupie siedemnastoletnich dziewcząt i chłopców. Ujemne korelacje między SF a wartościami wskaźników BMI i PI wystąpiły w biegu wahadłowym (3×10 m), skoku w dal z miejsca i biegu 4-minutowym. Z kolei dodatkowo korelacje stwierdziliśmy w rzucie piłką lekarską o wadze 1 kg. Ta publikacja (Baj-Korpak J, Zaworski K, Wochna M, Chmara S, Stelmach MJ. *Physical fitness and body build parameters of children and adolescents participating in the physical activity promotion programme "Athletics for all!"*. *Arch Public Health* 82, 206 (2024). <https://doi.org/10.1186/s13690-024-01436-9>) również podkreśla potrzebę i uzasadnia wdrażanie programów promujących aktywność fizyczną wśród dzieci i młodzieży.

Ponadto, wartym ponownego podkreślenia jest argument, że test OSF zastosowany w badaniu, ze względu na łatwość wykonania i możliwość oceny kluczowych zdolności motorycznych niezbędnych zarówno dla zdrowia, jak i treningu sportowego, jest cennym narzędziem zalecanym do powszechnego stosowania wśród dzieci i młodzieży.

Oprócz samej oceny całkowitej SF dzieci i młodzieży, szczególnie ważne jest mierzenie trendów, aby zidentyfikować określone konteksty, w których sprawność fizyczna mogłaby ulec obniżeniu [45]. Takie działanie powinno być ukierunkowane na interwencję. Oczywiście jest, że pomimo naturalnych tendencji, dzieci są coraz mniej aktywne fizycznie w ostatnich

dziesięcioleciach [46], tym samym aktywność fizyczna oraz sprawność fizyczna stały się ważnym przedmiotem badań nad niezadowolająco wysokimi wskaźnikami nadwagi i otyłości młodego pokolenia [47].

Mając na uwadze powyższe, kolejnym etapem opracowania cyklu powiązanych tematycznie publikacji naukowych było przygotowanie artykułu, którego celem było określenie trendów sprawności fizycznej polskich dzieci i młodzieży, uczestniczących w programie Lekkoatletyka dla każdego! (publikacja: Baj-Korpak J, Zaworski K, Wochna M, Chmara S, Stelmach MJ. *Trends in physical fitness among polish children and adolescents. Front. Public Health.* 2025; 13:1576822. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1576822>). W tej publikacji podjęłam wraz kierowanym przeze mnie zespołem, próbę udzielenia odpowiedzi na pytanie, czy wdrożenie programów upowszechniających aktywność fizyczną młodzieży (na przykładzie programu Ldk!) wpływa na poprawę sprawności fizycznej i wskaźników budowy ciała jako jej markerów.

W kolejnych ośmiu latach funkcjonowania tego programu (2015-2022) dokonano pomiarów sprawności fizycznej w grupie 54 049 młodych osób, w tym wśród 31 789 dziewcząt i 22 260 chłopców. Kryterium włączenia do badania, tak jak w poprzednich publikacjach, stanowiła przynależność do programu Ldk! potwierdzona pisemną zgodą rodzica/opiekuna prawnego (było to jednocześnie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach ruchowych i testach sprawności fizycznej) oraz wiek zawierający się w przedziale 8-17 lat. Mając jednak na uwadze, że dzieci w wieku 8 i 9 lat są na etapie edukacji wczesnoszkolnej (realizowana jest inna podstawa programowa niż w klasach IV-VIII polskiej szkoły podstawowej) przyjęliśmy, że kolejnym kryterium włączenia wyników do dalszych analiz będzie staż w programie Ldk! (minimum 2 lata).

Z uwagi na brak grupy odniesienia (8- i 17-latkowie), zbyt krótki czas uczestnictwa w programie (9-latkowie) oraz małe licznosci grup wiekowych (16- i 17-latkowie) z analiz wyłączyliśmy: 747 (400 K i 347 M) 8-latków, 2346 (1332 K i 1014 M) 9-latków, 733 (419 K i 314 M) 16-latków oraz 153 (83 K i 70 M) 17-latków. Ostatecznie w analizach uwzględnionych zostało 50 070 uczestników programu Ldk!.

Pomiar sprawności fizycznej zrealizowaliśmy z wykorzystaniem naszego autorskiego zwalidowanego, znormalizowanego testu OSF.

Niniejsze badanie dostarcza aktualnych informacji na temat sprawności fizycznej polskich dzieci i młodzieży. Wyniki naszych badań pokazują, że poziom sprawności fizycznej pozostawał względnie stabilny na przestrzeni niemal dekady, co w dobie dominacji sedentarnego stylu życia współczesnej młodzieży, jest potwierdzeniem zasadności realizacji

programów aktywizacji ruchowej (w tym programu Ldk!). Różnice w trendach SF w zależności od płci i wieku są niewielkie. Należy przy tym podkreślić, że ocena sprawności fizycznej jest niezwykle ważna dla monitorowania trendów i przewidywania podjęcia przyszłych interwencji mających na celu jej poprawę na poziomie populacji. Realizacja testów sprawności fizycznej przeprowadzana systematycznie (w każdym roku) może odgrywać kluczową rolę w identyfikowaniu dzieci i młodzieży z niską sprawnością fizyczną, a w efekcie może przyczynić się do promocji pozytywnych zachowań zdrowotnych.

W kontekście przedstawionych wyników badań niezwykle ważna jest dbałość o upowszechnianie udziału dzieci i młodzieży w pozalekcyjnych zajęciach ruchowych. Program Lekkoatletyka dla każdego! adresowany do tej grupy wieku stwarza możliwość systematycznego udziału w zajęciach sportowych a poprzez regularne testowanie umożliwia samodzielne monitorowanie zdolności motorycznych - postępów rozwoju najważniejszych komponentów sprawności fizycznej, w tym w ujęciu zdrowotnym. Należy przy tym zwrócić uwagę na fakt, że w Polsce brak jest jednolitej strategii określania poziomu sprawności fizycznej - co również podkreślają autorzy raportu w ramach projektu Global Matrix 4.0 [48] - stąd uwzględniając zasięg programu Ldk! potwierdzam zasadność jego realizacji. Ponadto wyrażam nadzieję, że prezentowane przez nasz zespół wyniki posłużą budowaniu efektywnych polityk publicznych.

*„Wielcy sportowcy rodzą się z marzeń
– a rosną dzięki ludziom, którzy potrafią je dostrzec i rozpalic”*

Piśmiennictwo:

1. Brzezińska A. Społeczna psychologia rozwoju. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa. 2000.
2. Woynarowska B. (red.) Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa. 2007.
3. Tremblay MS, Carson V, Chaput JP, Gorber SC, Dinh T, Duggan M, et al. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep¹. Appl Physiology Nutrition Metabolism. 2016;41(6):S311–27.
4. Smith JJ, Eather N, Morgan PJ, Plotnikoff RC, Faigenbaum AD, Lubans DR. The Health Benefits of Muscular Fitness for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. 2014;44(9):1209–23.
5. Howie EK, Pate RR. Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. J Sport Health Sci. 2012;1(3):160–9.



6. Padilla-Moledo C, Ruiz JR, Ortega FB, Mora J, Castro-Piñero J. Associations of Muscular Fitness With Psychological Positive Health, Health Complaints, and Health Risk Behaviors in Spanish Children and Adolescents. *J Strength Cond Res.* 2012;26(1):167–73.
7. Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sport Exer.* 2016;48(6):1223–4.
8. Tantengco OAG. Decreased global online interest in obesity from 2004 to 2021: An infodemiology study. *Obes Medicine.* 2022;30:100389.
9. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Brit J Sport Med.* 2020;54(24):1451–62.
10. Albert FA, Crowe MJ, Malau-Aduli AEO, Malau-Aduli BS. Physical Activity Promotion: A Systematic Review of The Perceptions of Healthcare Professionals. *Int J Environ Res Pu.* 2020;17(12):4358.
11. Wang N, He J, Wang Z, Miao R, Leslie E, Xu F. The prevalence of sufficient physical activity among primary and high school students in Mainland China: a systematic review and meta-analysis. *Public Health.* 2018;163:67–75.
12. Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phy.* 2017 Jun 10;14(1):75 17.
13. Zaworski K, Kubińska Z, Dziewulska A, Walasek O. Physical Activity of Poles in the Care for Their Health Potential Before and During the COVID-19 Pandemic. *Disaster Med Public.* 2020;1–4.
14. Baj-Korpak J, Stelmach MJ, Zaworski K, Lichograj P, Wochna M. Assessment of Motor Abilities and Physical Fitness in Youth in the Context of Talent Identification—OSF Test. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 14303. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114303>
15. Przewęda R, Dobosz J. *Kondycja fizyczna polskiej młodzieży.* AWF, Warszawa. 2006.
16. Przybyła E. *Edukacja zdrowotna.* AWF, Katowice. 2008.
17. Rochowicz F. Wydolność fizyczna świadomą wartością zdrowia. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 2008; 55(6): 12-17.
18. Haible S, Volk C, Demetriou Y, Höner O, Thiel A, Sudeck G. Physical Activity-Related Health Competence, Physical Activity, and Physical Fitness: Analysis of Control Competence for the Self-Directed Exercise of Adolescents. *Int J Environ Res Pu* 2020, 17 (1), 39. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010039>.
19. Shen S, Suzuki K, Kohmura Y, Fuku N, Someya Y, Naito H. Association of Physical Fitness and Motor Ability at Young Age with Locomotive Syndrome Risk in Middle-Aged and Older Men: J-Fit+ Study. *Bmc Geriatr* 2021, 21 (1), 89. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02047-7>.
20. Ruiz JR, Castro-Piñero J, España-Romero V, Artero EG, Ortega FB, Cuenca MM, Jimenez-Pavón D, Chillón P, Girela-Rejón MJ, Mora J, et al. Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *Brit J Sport Med* (2011) 45:518. doi: 10.1136/bjism.2010.075341
21. Cvejčić D, Pejović T, Ostojić S. ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Facta Universitatis* (2013) 11:135–145.
22. España-Romero V, Artero EG, Jimenez-Pavón D, Cuenca-Garcia M, Ortega FB, Castro-Piñero J, Sjöström M, Castillo-Garzon MJ, Ruiz JR. Assessing Health-Related Fitness Tests



- in the School Setting: Reliability, Feasibility and Safety; The ALPHA Study. *Int J Sports Med* (2010) 31:490–497. doi: 10.1055/s-0030-1251990
23. Peterson CM, Su H, Thomas DM, Heo M, Golnabi AH, Pietrobelli A, Heymsfield SB. Tri-Ponderal Mass Index vs Body Mass Index in Estimating Body Fat During Adolescence. *Jama Pediatr* (2017) 171:629. doi: 10.1001/jamapediatrics.2017.0460
 24. Castro-Piñero J, Artero EG, España-Romero V, Ortega FB, Sjöström M, Suni J, Ruiz JR. Criterion-related validity of field-based fitness tests in youth: a systematic review. *Brit J Sport Med* (2010) 44:934. doi: 10.1136/bjsm.2009.058321
 25. Eberhardt T, Niessner C, Oriwol D, Buchal L, Worth A, Bös K. Secular Trends in Physical Fitness of Children and Adolescents: A Review of Large-Scale Epidemiological Studies Published after 2006. *Int J Environ Res Pu* (2020) 17:5671. doi: 10.3390/ijerph17165671
 26. www.lekkoatletykadlakazdego.pl [data dostępu 18.10.2025]
 27. Hazar K. Investigation of the Effect of Regular Exercise on Some Motoric Features in Children in the 7–12 Age Group. *J Educ Learn* (2019) 8:81. doi: 10.5539/jel.v8n3p81
 28. Ara I, Moreno LA, Leiva MT, Gutin B, Casajús JA. Adiposity, Physical Activity, and Physical Fitness Among Children From Aragón, Spain. *Obesity* (2007) 15:1918–1924. doi: 10.1038/oby.2007.228
 29. Secchi JD, García GC, España-Romero V, Castro-Piñero J. Physical fitness and future cardiovascular risk in argentine children and adolescents: an introduction to the ALPHA test battery. *Arch Argent Pediatr* (2014) 112: doi: 10.5546/aap.2014.132
 30. Wang Y, Beydoun MA, Liang L, Caballero B, Kumanyika SK. Will All Americans Become Overweight or Obese? Estimating the Progression and Cost of the US Obesity Epidemic. *Obesity* (2008) 16:2323–2330. doi: 10.1038/oby.2008.351
 31. Ng M, Fleming T, Robinson M, Thomson B, Graetz N, Margono C, Mullany EC, Biryukov S, Abbafati C, Abera SF, et al. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet* (2014) 384:766–781. doi: 10.1016/s0140-6736(14)60460-8
 32. Lobstein T, Jackson-Leach R, Moodie ML, Hall KD, Gortmaker SL, Swinburn BA, James WPT, Wang Y, McPherson K. Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. *Lancet* (2015) 385:2510–2520. doi: 10.1016/s0140-6736(14)61746-3
 33. Wilson HJ, Dickinson F, Griffiths PL, Azcorra H, Bogin B, Varela-Silva MI. How useful is BMI in predicting adiposity indicators in a sample of Maya children and women with high levels of stunting? *Am J Hum Biol* (2011) 23:780–789. doi: 10.1002/ajhb.21215
 34. Zaniqueli D, Oliosia PR, Neves FS, Pani VO, Martins CR, Peçanha MA de S, Barbosa MCR, Faria ER de, Alvim R de O, Mill JG. Ponderal index classifies obesity in children and adolescents more accurately than body mass index z-scores. *Pediatr Res* (2019) 86:128–133. doi: 10.1038/s41390-019-0395-7
 35. Cossio-Bolaños M, Vidal-Espinoza R, Albornoz CU, Fuentes-Lopez J, Sánchez-Macedo L, Andruske CL, Sulla-Torres J, Campos RG. Relationship between the body mass index and the ponderal index with physical fitness in adolescent students. *Bmc Pediatr* (2022) 22:231. doi: 10.1186/s12887-022-03296-0
 36. Niederer I, Kriemler S, Zahner L, Bürgi F, Ebenegger V, Marques P, Puder JJ. BMI group-related differences in physical fitness and physical activity in preschool-age children: a cross-sectional analysis. *Res Q Exercise Sport* (2012) 83:12–19. doi: 10.1080/02701367.2012.10599820
 37. Durstine JL, Gordon B, Wang Z, Luo X. Chronic disease and the link to physical activity. *J Sport Health Sci* (2013) 2:3–11. doi: 10.1016/j.jshs.2012.07.009



38. Friedemann C, Heneghan C, Mahtani K, Thompson M, Perera R, Ward AM. Cardiovascular disease risk in healthy children and its association with body mass index: systematic review and meta-analysis. *Bmj* (2012) 345:e4759. doi: 10.1136/bmj.e4759
39. Barnett LM, Beurden E van, Morgan PJ, Brooks LO, Beard JR. Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *J Adolescent Health* (2009) 44:252–259. doi: 10.1016/j.jadohealth.2008.07.004
40. Smith JJ, Eather N, Morgan PJ, Plotnikoff RC, Faigenbaum AD, Lubans DR. The Health Benefits of Muscular Fitness for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med* (2014) 44:1209–1223. doi: 10.1007/s40279-014-0196-4
41. JeanCoté, Dr.SeanHorton, DanyMacDonald, ScottWilkes. The Benefits of Sampling Sports During Childhood. *PHYSICAL AND HEALTH EDUCATION* (2009) 74:6–11.
42. Opstoel K, Pion J, Elferink-Gemser M, Hartman E, Willemse B, Philippaerts R, Visscher C, Lenoir M. Anthropometric Characteristics, Physical Fitness and Motor Coordination of 9 to 11 Year Old Children Participating in a Wide Range of Sports. *Plos One* (2015) 10:e0126282. doi: 10.1371/journal.pone.0126282
43. Dobosz, J. Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Siatki centylowe. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie: Warszawa, Polska; 2012.
44. Fugiel J, Czajka K, Posłuszny P, Sławińska T. Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki. Wyd. MedPharm Polska, Wrocław. 2017.
45. Booth VM, Rowlands AV, Dollman J. Physical activity temporal trends among children and adolescents. *J Sci Med Sport* (2015) 18:418–425. doi: 10.1016/j.jsams.2014.06.002
46. Boreham C, Riddoch C. The physical activity, fitness and health of children. *J Sports Sci* (2001) 19:915–929. doi: 10.1080/026404101317108426
47. Booth VM, Rowlands AV, Dollman J. Physical activity temporal trends among children and adolescents. *J Sci Med Sport* (2015) 18:418–425. doi: 10.1016/j.jsams.2014.06.002
48. Zembura P, Korcz A, Cieśla E, Nałęcz H. Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0, Fundacja V4Sport, Warszawa. 2022.

4.4. Omówienie pozostałych osiągnięć naukowo-badawczych

a) Aktywność fizyczna i zdrowie psychiczne studentów z Polski i Białorusi w kontekście dynamicznie zmieniającej się sytuacji pandemii COVID-19

- a. Baj-Korpak J, Zaworski K, Shpakou A, Szymczuk E. PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS FROM POLAND AND BELARUS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC: REFLECTIONS ON THE PURPOSE OF A RESEARCH PROJECT. *Health Problems of Civilization*. 2022;16(2):140-146. doi:10.5114/hpc.2022.116200
- b. Baj-Korpak J, Zaworski K, Szymczuk E, Shpakou A. Physical Activity and Mental Health of Medical Students from Poland and Belarus-Countries with Different Restrictive Approaches during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(21):13994. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113994>
- c. Baj-Korpak J, Zaworski K, Szymczuk E, Shpakou A. Gender as a determinant of physical activity levels and mental health of medical students from Poland and Belarus in the

Drugim, uzupełniającym, a przy tym istotnym obszarem mojej działalności naukowej były badania zrealizowane w ramach projektu zrealizowanego ramach Grantów Interwencyjnych Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej (NAWA), którego byłam wnioskodawczynią i koordynatorką. Projekt zatytułowany „*Aktywność fizyczna i zdrowie psychiczne studentów z Polski i Białorusi w kontekście dynamicznie zmieniającej się sytuacji pandemii COVID-19*” (“*Physical activity and mental health of students from Poland and Belarus in the context of the dynamically changing situation of the COVID-19 pandemic*”), uzyskał pozytywną ocenę instytucji finansującej i został zatwierdzony do realizacji w 2022 roku (BPN/GIN/2021/1/00084).

Strategie przeciwepidemiczne różnią się w poszczególnych krajach, ale podstawowe działania są podobne i polegają na oddziaływaniu na klasyczne ogniwa procesu epidemicznego: źródło zakażenia wirusowego, blokowanie dróg transmisji, zwiększanie odporności populacji. Dystans społeczny, czasowe ograniczenia w podróżowaniu, strach przed COVID-19, środki kwarantanny charakterystyczne dla lockdownu, zmiana stylu życia, niewystarczająca aktywność fizyczna, ograniczona przestrzeń osobista lub jej brak, skomplikowane interakcje z rówieśnikami istotnie zwiększyły poziom stresu i spowodowały lęk, zagrożenie zdrowia psychicznego, wyczerpanie emocjonalne, zaburzenia snu i inne psychosomatyczne komplikacje. Różne strategie przeciwdziałania rozprzestrzenianiu się COVID-19 zarówno w Polsce (lockdown i jego elementy), jak i w Białorusi (łagodne ograniczenia) można postrzegać jako niecodzienną sytuację stresową, której towarzyszyła zmiana stylu życia młodzieży studenckiej.

Projekt miał na celu ocenę poziomu aktywności fizycznej i zdrowia psychicznego młodych ludzi studiujących w czasie pandemii COVID-19 w Polsce i w Białorusi. Badaniem objęto 778 (z 800 planowanych) studentów nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w tym 374 z Akademii Białskiej im. Jana Pawła II (wcześniej pod nazwą Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej) i 405 z Uniwersytetu w Grodnie. Dobór respondentów był celowy. Uczelnie znajdują się w stosunkowo niewielkiej odległości od siebie (190 km między Białą Podlaską a Grodnem), ale z punktu widzenia projektu różnicowała je strategia antypandemiczna kraju.

Wraz z zespołem projektowym podjęłam próbę wskazania czynników warunkujących poziom aktywności fizycznej, w tym kinezyfobii, studentów z obu krajów.

Rezultatem badań jest baza wyżej wymienionych czynników i strategii radzenia sobie, na podstawie której opracowywane są publikacje naukowe. Wnikliwa analiza zgromadzonego bardzo obszernego materiału badań pozwoli na przewidywanie zachowań w odniesieniu do sytuacji epidemiologicznej.

Z uwagi na to, że w zespole projektowym był psycholog, zebrane wyniki badań w przyszłości (w razie nagłej sytuacji pandemii) mogą stanowić podstawę do opracowania programów wsparcia psychologicznego i zaprojektowania bezpiecznego i komfortowego środowiska uczenia się. Otrzymane wyniki pozwoliły zidentyfikować skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem, co pozwoli na przewidywanie zachowań w odniesieniu do sytuacji epidemiologicznej.

Wyniki badań zostały opublikowane w formie publikacji naukowych (jeden artykuł przeglądowy i dwie oryginalne prace badawcze) w trzech czasopismach z otwartym dostępem.

Ponadto projekt przyczynił się do utworzenia między instytucyjnego zespołu badawczego. W ramach nawiązanej współpracy przygotowaliśmy pod moim kierunkiem kolejny wniosek na projekt badawczy (rozszerzony zespół badawczy o przedstawicieli Ukrainy) złożony do oceny w ramach Grantów Interwencyjnych 2023. Projekt pod względem merytorycznym nie budził zastrzeżeń eksperta, jednak nie wpisywał się w działania wymagające nagłej interwencji.

Punktem wyjścia realizacji badań, było uzasadnienie ich celowości – czego rezultatem jest publikacja *Baj-Korpak J, Zaworski K, Shpakou A, Szymczuk E. Physical activity and mental health of students from Poland and Belarus in the context of the COVID-19 pandemic: reflections on the purpose of a research project. Health Problems of Civilization. 2022;16(2):140-146. doi:10.5114/hpc.2022.116200.*

Pandemia negatywnie wpłynęła na jakość życia społecznego studentów. Studiowanie to nie tylko nauka, to także okres nawiązywania nowych relacji i intensywnego życia towarzyskiego. Badania pokazują, że kontakty z innymi pozytywnie wpływają na jakość życia [1]. Brak możliwości przebywania z przyjaciółmi skutkuje samotnością, która może nie być w pełni złagodzona przez regularne kontakty telefoniczne lub inne [2]. Potwierdzono wyższą częstość występowania depresji i lęku, zarówno podczas, jak i po okresach izolacji społecznej, co zdaniem Van Lancker [3] może mieć negatywne konsekwencje zarówno w wymiarze społecznym, jaki i psychologicznym. Nieodpowiednio zarządzany, przewlekły stres prowadzi do konsekwencji emocjonalnych i psychosomatycznych, które objawiają się wyczerpaniem fizycznym, poznawczym i emocjonalnym, a także obniżeniem efektywności uczenia się [4].

Studenci stanowią populację szczególnie narażoną na zaburzenia zdrowia psychicznego w kontekście wyzwań związanych z ich wchodzeniem w dorosłość, niezależnością oraz zmaganiem się z częstymi trudnościami ekonomicznymi i materialnymi [5,6].

Badania wskazują, że aktywność fizyczna (PA) przynosi wiele korzyści zdrowotnych, takich jak poprawa wydolności układów: sercowo-naczyniowego, oddechowego, immunologicznego, poprzez zwiększenie odporności organizmu na choroby, zmniejszenie napięcia nerwowego oraz stanów depresyjnych i lękowych, poprawia jakość snu i samopoczucie [7]. Osoby aktywne fizycznie lepiej radzą sobie ze stresem, mają pozytywne nastawienie i wyższy optymizm [8,9]. Dodatkowo zachowania sedentarne mają liczne negatywne skutki dla zdrowia człowieka na poziomie mięśniowym, sercowo-naczyniowym, metabolicznym i endokrynologicznym, wpływając również na samopoczucie psychiczne [10,11].

Mając na uwadze, że pandemia COVID-19 była sytuacją, która dotknęła nieoczekiwanie nas wszystkich, w pracy (Baj-Korpak J, Zaworski K, Szymczuk E, Shpakou A. *Physical Activity and Mental Health of Medical Students from Poland and Belarus-Countries with Different Restrictive Approaches during the COVID-19 Pandemic. International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(21):13994. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113994>) podjęliśmy próbę oceny jej dotychczasowych skutków w odniesieniu do stanu zdrowia psychicznego i poziomu aktywności fizycznej studentów z państw prezentujących w tym zakresie różne podejścia.

Stwierdzono, że zdecydowana większość studentów z Polski, jak i Białorusi charakteryzowała się wysokim poziomem aktywności fizycznej, tym samym wypełniała rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), [12]. Badani z polskiej uczelni odznaczali się istotnie wyższą AF w porównaniu do ankietowanych z uczelni białoruskiej. Osoby aktywne fizycznie wykazują niższy poziom stresu oraz lepszy stan emocjonalny [13]. Im bardziej aktywni fizycznie byli nasi badani, tym doświadczali mniejszej ilości zaburzeń zdrowia w postaci symptomów somatycznych. Wyniki naszych badań wskazują, że mimo wprowadzanych różnych ograniczeń w czasie pandemii COVID-19 w Polsce i na Białorusi, respondenci z obu krajów podejmowali aktywność fizyczną na wysokim poziomie - świadczy o tym wartość wskaźnika MET-min./tydzień (zastosowanym narzędziem pomiaru aktywności fizycznej był Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej – wersja krótka).

Mimo obowiązujących różnych strategii antypandemicznych w Polsce i w Białorusi, zdecydowana większość respondentów prezentowała wysoki poziom aktywności fizycznej, co

może świadczyć o znacznej świadomości studentów w zakresie pozytywnego wpływu wysiłku fizycznego na ogólny stan zdrowia.

Znamiennie wyższą satysfakcją z życia sprzyjającą aktywności i lepszemu radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami wykazali się studenci z uczelni w Białej Podlaskiej (Polska), natomiast w grupie respondentów z Grodna (Białoruś) stwierdzono wyższe wskaźniki stanu zdrowia psychicznego - zarówno ogólny, jak i w zakresie objawów somatycznych, lęku, depresji, bezsenności i zaburzeniach funkcjonowania społecznego.

Istotne wydaje się być monitorowanie stanu zdrowia fizycznego i psychicznego studentów oraz wdrażanie przez uczelnie programów profilaktycznych.

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.

Strach przed ruchem – kinezyfobia, w kontekście pandemii COVID-19 wydaje się być wciąż niewystarczająco zbadany. Najczęściej oceniany jest u pacjentów z bólami mięśniowo-szkieletowymi, bólami kręgosłupa, zmianami zwyrodnieniowymi stawów obwodowych oraz chorobami przewlekłymi [14-16]. Może on istotnie wpływać na obniżenie poziomu aktywności fizycznej, a co za tym idzie przyczyniać się do zwiększonego ryzyka wystąpienia chorób układu mięśniowo-szkieletowego oraz chorób przewlekłych (cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego) [17]. Na podstawie przeglądu literatury Alpalhão i wsp. [18] zauważyli, że kinezyfobia jest jednym z najważniejszych czynników determinujących poziom AF.

Mając na uwadze, iż z perspektywy zdrowia psychicznego młodzi ludzie, w tym studenci, i kobiety mogą być najbardziej podatni na negatywny wpływ pandemii COVID-19 [19], w naszej pracy (Baj-Korpak J, Zaworski K, Szymczuk E, Shpakou A. *Gender as a determinant of physical activity levels and mental health of medical students from Poland and Belarus in the context of the COVID-19 pandemic. Front Public Health. 2023 Jul 3;11:1192068. doi: 10.3389/fpubh.2023.1192068*) podjęliśmy próbę oceny poziomu aktywności fizycznej i kinesiofobii studentów kierunków medycznych z Polski i Białorusi z uwzględnieniem kryterium płci.

W kwestionariuszach ankiet zebraliśmy informacje dotyczące danych społeczno-demograficznych, zmiennych związanych tematyką aktywności fizycznej.

Bardziej aktywni fizycznie okazali się studenci z Polski – świadczą o tym wyższe wartości wskaźnika MET-min./tydzień (IPAQ). Badani z Białorusi wykazywali natomiast znamiennie wyższe wartości wskaźnika kinezyfobii. Wartość powyżej 37 pkt świadczy o

wysokim stopniu tego lęku. Płeć jest czynnikiem różnicującym istotnie statystycznie poziom kinezyfobii – kobiety prezentowały wyższy poziom jej ogólnego wskaźnika.

W badanej populacji nie odnotowaliśmy znamiennej statystycznie zależności między wskaźnikiem kinezyfobii a poziomem AF badanych z uwzględnieniem płci. Wyjątkiem były jedynie grupy kobiet z uczelni w Grodnie prezentujące wysoki i umiarkowany poziom AF.

Negatywne skutki lockdownu związane są z kształtowaniem się niezdrowych nawyków dnia codziennego w populacji studentów, co przejawia się m.in. obniżaniem się poziomu aktywności fizycznej. Te negatywne konsekwencje nie powinny być ignorowane, jeśli chodzi o zdrowie populacji, zwłaszcza młodych ludzi. Aby uniknąć poważnych skutków nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale również psychicznego, szczególną uwagę należy zwrócić w przypadku wystąpienia podobnych sytuacji kryzysowych na antypandemiczną politykę rządu dotyczącą m.in. zamykania szkół czy uczelni, ograniczania możliwości realizacji programów sportowych i rekreacyjnych.

Piśmiennictwo:

1. Khozaei F, Carbon CC. On the Parental Influence on Children's Physical Activities and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol.* 2022;13:675529. doi:10.3389/fpsyg.2022.675529
2. Kato N, Yanagawa T, Fujiwara T, Morawska A. Prevalence of Children's Mental Health Problems and the Effectiveness of Population-Level Family Interventions. *J Epidemiol.* 2015;25(8):507-516. doi:10.2188/jea.JE20140198
3. Yeasmin S, Banik R, Hossain S, et al. Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of children in Bangladesh: A cross-sectional study. *Child Youth Serv Rev.* 2020;117:105277. doi:10.1016/j.chilyouth.2020.105277
4. Parola A, Rossi A, Tessitore F, Troisi G, Mannarini S. Mental Health Through the COVID-19 Quarantine: A Growth Curve Analysis on Italian Young Adults. *Front Psychol.* 2020;11:567484. Published 2020 Oct 2. doi:10.3389/fpsyg.2020.567484
5. Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(5):1729. Published 2020 Mar 6. doi:10.3390/ijerph17051729
6. Yao H, Chen JH, Xu YF. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry.* 2020;7(4):e21. doi:10.1016/S2215-0366(20)30090-0
7. Carson V, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016;41(6 Suppl 3):240-265. doi:10.1139/apnm-2015-0630
8. Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environ Sci Technol.* 2011;45(5):1761-1772. doi:10.1021/es102947t
9. Bailey AP, Hetrick SE, Rosenbaum S, Purcell R, Parker AG. Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of

- randomised controlled trials. *Psychol Med.* 2018;48(7):1068-1083. doi:10.1017/S0033291717002653
10. Srivastav AK, Sharma N, Samuel AJ. Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers. *Clin Epidemiol Glob Health.* 2021;9:78-84. doi:10.1016/j.cegh.2020.07.003
 11. Mittal R, Su L, Jain R. COVID-19 mental health consequences on medical students worldwide. *J Community Hosp Intern Med Perspect.* 2021;11(3):296-298. Published 2021 May 10. doi:10.1080/20009666.2021.1918475
 12. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [data dostępu 18.10.2025]
 13. Stanton R, To QG, Khalesi S, Williams SL, Alley SJ, Thwaite TL, Fenning AS, Vandelanotte C. Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Jun 7, 17(11), 4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>
 14. International Physical Activity Questionnaire www.ipaq.ki.se (accessed on 01 July 2022).
 15. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment* 1985, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
 16. Juczyński, Z. Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Skala Satysfakcji z Życia. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa, 2001; 134-138.
 17. Jankowski KS. Is the shift in chronotype associated with an alteration in well-being? *Biological Rhythm Research* 2015, 46, 237-248. <https://doi.org/10.1080/09291016.2014.985000>
 18. Goldberg D, Williams P. Ocena zdrowia psychicznego na podstawie badań kwestionariuszami Davida Goldberga. Podręcznik dla użytkowników kwestionariuszy GHQ-12 i GHQ-28. Instytut Medycyny Pracy, Łódź. 2001.
 19. Wang, C, Pan, R, Wan, X, Tan, Y, Xu, L, Ho, CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health.* 2020, 17:1729. doi: 10.3390/ijerph17051729

b) Zintegrowany system monitorowania aktywności fizycznej

- a. Stelmach MJ, **Baj-Korpak J**, Niżnikowska EA, Bergier M, Bergier B, Tomczyszyn D, Szepeluk A, Rocha P. Zintegrowany system monitorowania aktywności fizycznej. Raport z badań realizowanych w Polsce w ramach projektu EUPASMOS Plus. Wyd. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska, 2023.
- b. Stelmach MJ, **Baj-Korpak J**, Niżnikowska E, Bergier B, Bergier M, Tomczyszyn D, Szepeluk A, Rocha P. Exploring the Determinants and Correlates of Health-Enhancing Physical Activity of Adults in Eastern Poland. *Sensors.* 2025; 25(18):5665. <https://doi.org/10.3390/s25185665>

- c. Stelmach MJ, **Baj-Korpak J**, Niżnikowska EA, Bergier B, Bergier M, Tomczyszyn D and Rocha P. Correlates of sedentary behaviors among adults from eastern Poland. *Front. Public Health*. 2025; 13:1588908. doi:10.3389/fpubh.2025.1588908
- d. Bergier M, Bergier B, Rocha P, Niżnikowska EA, Szepeluk A, Tomczyszyn D, **Baj-Korpak J**, Stelmach MJ. Sociodemographic determinants of the level of physical activity in residents of Eastern Poland. *BMC Public Health*. 2026; 26:237. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25912-1>

Zdobywanie wiedzy poprzez proces opracowywania jednolitych, wystandaryzowanych i wiarygodnych metod monitorowania aktywności fizycznej, uczestnictwa w sporcie oraz zachowań sedentarnych dla całej Unii Europejskiej (UE) jest krokiem w kierunku udoskonalenia całego systemu kontroli zachowań prozdrowotnych społeczeństw nie tylko w krajach UE, ale też w perspektywie globalnej.

Uwzględniając ustalenia zespołu ekspertów Komisji Europejskiej w obszarze prozdrowotnej aktywności fizycznej (XG HEPA – *Expert Group on Health Enhancing Physical Activity*) [1], europejskie ośrodki naukowe, pod przewodnictwem Portugalskiego Instytutu Młodzieży i Sportu (IPDJ), w odpowiedzi na inicjatywę Komisji Europejskiej ds. Sportu, opracowały projekt badawczy pn. *EU Physical Activity and Sport Monitoring System* (EUPASMOS). Projekt ten uzyskał finansowanie w ramach programu Erasmus+ (nr 590662-EPP-1-2017-1-PT-SPO-SCP).

Pierwszy etap realizacji projektu, rozpoczęty w styczniu 2018 roku, obejmował współpracę partnerów z dziewięciu państw członkowskich Unii Europejskiej (Portugalia – lider projektu, Cypr, Francja, Łotwa, Niderlandy, Słowenia, Szwecja, Węgry i Włochy). W dalszej fazie rozszerzono konsorcjum o kolejne państwa członkowskie oraz Macedonię Północną, inicjując projekt uzupełniający EUPASMOS Plus (nr 603328-EPP-1-2018-1-PT-SPO-SCP) [2]. W gronie partnerów znalazła się również Polska, reprezentowana przez zespół badawczy obecnej Akademii Białskiej im. Jana Pawła II (wcześniej Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej), którego byłam członkinią.

Projekt EUPASMOS Plus miał na celu rozszerzenie zakresu populacyjnego oraz uzupełnienie pierwotnych założeń badawczych. W szczególności objął on nowe grupy docelowe, takie jak osoby starsze oraz osoby z niepełnosprawnościami, a także wprowadził dodatkowe komponenty systemu monitorowania, w tym wskaźniki dotyczące budowy ciała dorosłej populacji.

Głównym celem projektu było opracowanie zintegrowanego systemu monitorowania aktywności fizycznej, aktywności rekreacyjno-sportowej oraz zachowań sedentarnych, opartego na nowoczesnych i wystandaryzowanych narzędziach badawczych umożliwiających

śledzenie zmian populacyjnych. System ten miał również wspierać działania w zakresie wielosektorowej promocji prozdrowotnej aktywności fizycznej i uczestnictwa w sporcie jako kluczowych determinant zdrowia, dobrostanu oraz zrównoważonego rozwoju społeczno-gospodarczego.

Istotnym rezultatem projektu było zwalidowanie istniejących narzędzi pomiarowych oraz opracowanie nowych rozwiązań metodologicznych, ograniczających problemy związane z trafnością, rzetelnością i porównywalnością danych dotyczących zachowań ruchowych populacji osób dorosłych i starszych. Zintegrowany system EUPASMOS dostarczył również danych obserwacyjnych stanowiących podstawę do formułowania zharmonizowanych polityk w zakresie promocji aktywności fizycznej oraz zapewniania równego dostępu do aktywności rekreacyjno-sportowej, niezależnie od statusu społeczno-ekonomicznego obywateli, zarówno na poziomie europejskim, jak i krajowym.

Realizacja projektów EUPASMOS i EUPASMOS Plus umożliwiła osiągnięcie następujących rezultatów:

1. opracowanie wystandaryzowanego systemu monitorowania aktywności fizycznej, aktywności rekreacyjno-sportowej oraz zachowań sedentarnych w populacji osób dorosłych (18–64 lata), osób starszych (65+) oraz osób z niepełnosprawnościami ruchowymi;
2. pozyskanie aktualnych danych obserwacyjnych z krajów uczestniczących w projekcie, stanowiących podstawę do doskonalenia strategii działań w obszarze sportu i prozdrowotnej aktywności fizycznej na poziomie krajowym i międzynarodowym;
3. poprawę jakości gromadzonych danych oraz rozszerzenie ich zakresu o dodatkowe wskaźniki;
4. opracowanie wytycznych dotyczących rozwoju potencjału badawczego i doskonalenia krajowych systemów monitorowania poprzez udostępnienie zestawu narzędzi;
5. umożliwienie prowadzenia analiz porównawczych między krajami oraz wykorzystania ich wyników w działaniach interwencyjnych;
6. udostępnienie danych pomiarowych w bazie WHO Gateway [3];
7. stworzenie podstaw do opracowywania efektywnych kosztowo polityk ograniczania zachowań sedentarnych oraz promowania aktywności fizycznej i uczestnictwa w sporcie.

Publikacja: *Stelmach MJ, Baj-Korpak J, Niżnikowska EA, Bergier M, Bergier B, Tomczyszyn D, Szepeluk A, Rocha P. Zintegrowany system monitorowania aktywności*

fizycznej. Raport z badań realizowanych w Polsce w ramach projektu EUPASMOS Plus. Wyd. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska, 2023.

Efektom projektu EUPASMOS Plus jest również artykuł:

Stelmach MJ, **Baj-Korpak J**, Niżnikowska E, Bergier B, Bergier M, Tomczyszyn D, Szepeluk A, Rocha P. Exploring the Determinants and Correlates of Health-Enhancing Physical Activity of Adults in Eastern Poland. *Sensors*. 2025; 25(18):5665. <https://doi.org/10.3390/s25185665>

Opublikowany manuskrypt stanowi element badań nad rozwojem zintegrowanych systemów monitorowania aktywności fizycznej w populacji dorosłych. Praca koncentruje się na identyfikacji czynników determinujących poziom aktywności fizycznej sprzyjającej zdrowiu (HEPA) oraz na wykorzystaniu obiektywnych metod pomiaru aktywności, takich jak akcelerometria 24-godzinna.

W analizie zastosowano zarówno dane obiektywne (z akcelerometrów RM42), jak i dane deklaratywne (kwestionariusz GPAQ), co umożliwiło porównanie i integrację różnych źródeł informacji o aktywności fizycznej. Wyniki badań wskazały, że poziom aktywności fizycznej w populacji dorosłych wschodniej Polski jest istotnie niższy od rekomendacji WHO, a jego zróżnicowanie zależy od takich czynników jak wiek, status zawodowy, stan zdrowia oraz cechy socjoekonomiczne. Jednocześnie wykazano ograniczoną zgodność pomiędzy pomiarami subiektywnymi i obiektywnymi, co podkreśla znaczenie stosowania wielomodalnych systemów pomiarowych.

W ujęciu koncepcyjnym praca ta wpisuje się w rozwój zintegrowanych systemów monitorowania aktywności fizycznej, które łączą technologie sensorowe (np. akcelerometry), narzędzia jakimi są kwestionariusze ankiet, analizę czynników demograficznych i zdrowotnych, oraz podejście systemowe do oceny aktywności w populacji. Takie ujęcie zagadnienia umożliwia nie tylko opis poziomu aktywności fizycznej, ale również identyfikację grup ryzyka oraz projektowanie precyzyjnych interwencji zdrowotnych i polityk prozdrowotnych na poziomie regionalnym i populacyjnym. Główny temat niniejszego badania jakim jest określenie czynników determinujących i powiązanych z HEPA w dorosłej populacji polskiej, ma istotne znaczenie w kontekście globalnych wyzwań zdrowotnych związanych zwłaszcza z profilaktyką przewlekłych chorób niezakaźnych [4].

Publikacja Stelmach MJ, **Baj-Korpak J**, Niżnikowska EA, Bergier B, Bergier M, Tomczyszyn D and Rocha P (2025) Correlates of sedentary behaviors among adults from eastern Poland. *Front. Public Health* 13:1588908. doi: 10.3389/fpubh.2025.1588908 stanowi rozwinięcie badań nad systemowym monitorowaniem aktywności fizycznej i zachowań sedentarnych w

populacji osób dorosłych. Praca koncentruje się na identyfikacji korelatów siedzącego trybu życia z wykorzystaniem obiektywnych metod pomiaru opartych na akcelerometrii, co odpowiada współczesnym standardom badań epidemiologicznych i zdrowia publicznego.

Praca wpisuje się w lukę badawczą występującą w polskiej literaturze naukowej, gdzie dominują analizy oparte na samoopisie i deklarowanych poziomach aktywności fizycznej. W przypadku naszych badań zastosowano całodobowy pomiar aktywności fizycznej przy użyciu akcelerometrów, umożliwiającą precyzyjną ocenę czasu spędzanego w pozycji siedzącej, liczby kroków oraz codziennych wzorców aktywności.

Wyniki badań wskazały, że najsilniejszymi korelatami siedzącego trybu życia były status zatrudnienia oraz płeć. Szczególnie wysokie ryzyko zachowań sedentarnych obserwowano u osób nieaktywnych zawodowo, natomiast mężczyźni prezentowali mniej korzystne wzorce aktywności niż kobiety.

Znaczenie publikacji w kontekście zintegrowanego systemu monitorowania aktywności fizycznej polega na wykorzystaniu obiektywnych technologii pomiarowych, integracji danych behawioralnych i społeczno-demograficznych, identyfikacji grup wysokiego ryzyka zachowań sedentarnych oraz dostarczeniu podstaw do projektowania ukierunkowanych interwencji zdrowia publicznego. Badanie podkreśla również konieczność rozszerzania systemów monitorowania aktywności fizycznej o ocenę zachowań siedzących, które obecnie uznawane są za niezależny czynnik ryzyka chorób cywilizacyjnych. W tym ujęciu publikacja wpisuje się w rozwój kompleksowego modelu monitorowania zachowań zdrowotnych populacji z wykorzystaniem nowoczesnych metod pomiarowych i analitycznych.

Publikacja *Bergier M, Bergier B, Rocha P, Niżnikowska EA, Szepeluk A, Tomczyszyn D, Baj-Korpak J, Stelmach MJ. Sociodemographic determinants of the level of physical activity in residents of Eastern Poland. BMC Public Health. 2026; 26:237. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25912-1>* stanowi kontynuację badań nad monitorowaniem aktywności fizycznej dorosłych mieszkańców Polski Wschodniej realizowanych w ramach międzynarodowego projektu EUPASMOS Plus. Celem pracy była analiza społeczno-demograficznych korelatów poziomu aktywności fizycznej oraz porównanie wyników uzyskanych z wykorzystaniem narzędzi obiektywnych i subiektywnych stosowanych w monitorowaniu aktywności fizycznej.

W badaniu wykorzystano zintegrowane podejście pomiarowe obejmujące całodobowy monitoring aktywności przy użyciu akcelerometru RM42 oraz ocenę deklarowanej aktywności fizycznej za pomocą kwestionariusza GPAQ. Takie podejście umożliwiło ocenę zgodności pomiędzy różnymi metodami pomiaru aktywności fizycznej oraz identyfikację ograniczeń

wynikających ze stosowania metod subiektywnych. Uzyskane wyniki wykazały, że poziom aktywności fizycznej różnicowany był przez czynniki socjodemograficzne, w szczególności płeć, wiek oraz subiektywną ocenę stanu zdrowia. Kobiety charakteryzowały się wyższym poziomem aktywności fizycznej niż mężczyźni, natomiast osoby starsze częściej podejmowały aktywność o niższej intensywności. Jednocześnie wykazano występowanie rozbieżności pomiędzy wynikami uzyskiwanymi za pomocą akcelerometrii i kwestionariusza GPAQ, co podkreśla znaczenie doboru narzędzi badawczych w procesie monitorowania aktywności fizycznej. Praca wpisuje się w rozwój kompleksowego modelu monitorowania aktywności fizycznej i zachowań zdrowotnych, którego celem jest tworzenie wiarygodnych podstaw dla działań profilaktycznych i polityki zdrowia publicznego.

Warto podkreślić, iż wraz z zespołem badaczy prowadzimy kolejne analizy i przygotowujemy publikacje rozwijające problematykę zintegrowanych systemów monitorowania aktywności fizycznej w populacji osób dorosłych.

Piśmiennictwo:

1. <https://www.icsspe.org> (data dostępu 12.04.2026)
2. <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/603328-EPP-1-2018-1-PT-SPO-SCP> (data dostępu 12.04.2026)
3. <https://gateway.euro.who.int/en/> (data dostępu 12.04.2026)
4. Warburton, D.E.R.; Bredin, S.S.D. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Can. J. Cardiol.* 2016, 32, 495–504. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.024>

c) Wzorce aktywności fizycznej wśród uczniów szkół średnich i studentów w krajach Grupy Wyszehradzkiej

- a. Ács P, Niżnikowska E, Stelmach MJ, Weiner M, Makai A, Prémusz V, Junger J, Salonna F, Šafaříková I, Kuchařová VL, **Baj-Korpak J**. Physical activity patterns among high school and university students in the V4 countries: a comparative study. *Health Prob Civil.* 2024; 18(4): 370-372. <https://doi.org/10.5114/hpc.2024.144705>
- b. **Baj-Korpak J**, Stelmach MJ, Weiner M, Niżnikowska EA, Makai A, Prémusz V, Junger J, Salonna F, Šedová L, Hajduchová H, Ács P. Gender and physical activity among university students from the Visegrad Group countries: a cross-sectional study. *Health Prob Civil.* 2026; 20(1): 5-15. <https://doi.org/10.5114/hpc.2025.156328>
- c. Stelmach MJ, **Baj-Korpak J**, Weiner M, Niżnikowska EA, Ács P, Salonna F, Buková A, Hajduchová H, Šedová L. Accelerometer-derived physical activity and health correlates among students in Visegrad Group countries. *Health Prob Civil.* 2026; 20(1): 16-29. <https://doi.org/10.5114/hpc.2025.156756>
- d. Salonna F, Junger J, **Baj-Korpak J**, Stelmach MJ, Makai A, Prémusz V, Kuchelová Z, Vojtaško L, Tóthová V, Ács P. Physical activity and sedentary behavior among



- adolescents in the Visegrad countries: a cross-country comparison. *Health Prob Civil.* 2026; 20(1): 42-54. <https://doi.org/10.29316/hpc/217532>
- e. Šedová L, Hajduchová H, Ács P, Melczer C, Junger J, Salonna F, **Baj-Korpak J**, Stelmach MJ. Self-perceived health status and physical activity levels among students in the Visegrád countries: a cross-sectional analysis. *Health Prob Civil.* 2026; 20(1): 55-56. <https://doi.org/10.29316/hpc/217244>
- f. Makai A, Prémusz V, Salonna F, Hallósy E, Soós I, Beregi T, **Baj-Korpak J**, Šedová L, Stelmach MJ, Ács P. Adherence to the 24-hour movement guidelines among university students in the Visegrad countries: a cross-sectional study. *Health Prob Civil.* 2026; 20(1): 67-78. <https://doi.org/10.29316/hpc/216481>

Czwarty obszar badawczy obejmował problematykę wzorców aktywności fizycznej młodzieży i młodych dorosłych w ujęciu międzynarodowym, realizowaną w ramach współpracy naukowej krajów Grupy Wyszehradzkiej (V4). Punkt wyjścia dla podjętych badań stanowiło ugruntowane w literaturze stanowisko, zgodnie z którym niewystarczający poziom aktywności fizycznej jest jednym z kluczowych czynników ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, w tym otyłości, cukrzycy oraz chorób układu krążenia. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierała systematyczna ocena poziomu aktywności fizycznej oraz identyfikacja jej uwarunkowań i determinant, stanowiące podstawę do projektowania skutecznych interwencji w obszarze zdrowia publicznego.

Badania zostały zrealizowane w ramach projektu międzynarodowego „Wzorce aktywności fizycznej wśród uczniów szkół średnich i studentów w krajach V4 – badanie porównawcze” (*Physical Activity Patterns Among High School and University Students in the V4 Countries – A Comparative Study - V4MoRe*), finansowanego ze środków Międzynarodowego Funduszu Wyszehradzkiego. Projekt stanowił kontynuację wcześniejszej inicjatywy badawczej z 2015 roku, której celem była integracja środowiska naukowego krajów V4 oraz wypracowanie wspólnego podejścia metodologicznego do badań nad aktywnością fizyczną młodych populacji. W ramach realizacji projektu pełniłam funkcję koordynatorki polskiego zespołu badawczego, odpowiadając za organizację badań, koordynację współpracy oraz udział w opracowaniu wyników i przygotowaniu publikacji.

Zrealizowane badania pozwoliły na analizę zmian wzorców aktywności fizycznej w perspektywie dziesięcioletniej, z uwzględnieniem zróżnicowanych uwarunkowań społeczno-kulturowych krajów V4. Obejmowały one kompleksową diagnozę zachowań zdrowotnych młodzieży i studentów, w tym poziomu aktywności fizycznej, czasu spędzanego w pozycji siedzącej, jakości snu, jakości życia związanej ze zdrowiem oraz wiedzy i postaw wobec aktywności fizycznej. Zastosowanie zarówno metod deklaratywnych, jak i obiektywnych (akcelerometria) umożliwiło uzyskanie wiarygodnych i porównywalnych danych.

Głównym celem badań była porównawcza analiza poziomu i uwarunkowań aktywności fizycznej w krajach V4, identyfikacja zmian zachodzących w ciągu ostatniej dekady oraz określenie zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Uzyskane wyniki zostały upowszechnione w publikacjach naukowych, w tym w artykule typu *letter to the editor* oraz w numerze specjalnym czasopisma *Health Problems of Civilization* (2026), co potwierdza ich aktualność oraz znaczenie w międzynarodowym dyskursie naukowym.

Realizacja projektu oraz jego rezultaty wpisują się w spójny nurt badań dotyczących monitorowania oraz uwarunkowań aktywności fizycznej w różnych grupach populacyjnych, stanowiąc jego istotne rozszerzenie o perspektywę międzynarodową i porównawczą.

Niewystarczający poziom aktywności fizycznej pozostaje jednym z kluczowych czynników ryzyka chorób przewlekłych niezakaźnych w populacji europejskiej, w tym otyłości, cukrzycy oraz chorób układu krążenia [1–3]. W odpowiedzi na narastające wyzwania zdrowia publicznego Światowa Organizacja Zdrowia sformułowała kompleksowe zalecenia dotyczące aktywności fizycznej oraz ograniczania zachowań sedentarnych w całym cyklu życia [4]. Skuteczność działań profilaktycznych w tym obszarze nie zależy jednak wyłącznie od formułowania wytycznych, lecz w dużej mierze od jakości systemów monitorowania aktywności fizycznej, stosowania wystandaryzowanych metod badawczych oraz pogłębionego rozumienia uwarunkowań zachowań zdrowotnych, w tym czynników determinujących podejmowanie lub brak aktywności fizycznej w codziennym życiu młodych ludzi [1].

Cykl publikacji stanowi spójny tematycznie zestaw prac poświęconych analizie wzorców aktywności fizycznej oraz powiązanych zachowań zdrowotnych wśród młodzieży i młodych dorosłych w krajach Grupy Wyszehradzkiej (V4). W badaniach zastosowano jednolite podejście metodologiczne, co umożliwiło prowadzenie analiz porównawczych pomiędzy krajami oraz interpretację wyników w oparciu o wspólne ramy koncepcyjne (Publikacja: *Ács P, Niżnikowska E, Stelmach MJ, Weiner M, Makai A, Prémusz V, Junger J, Salonna F, Šafaříková I, Kuchařová VL, Baj-Korpak J. Physical activity patterns among high school and university students in the V4 countries: a comparative study. Health Prob Civil. 2024; 18(4): 370-372. <https://doi.org/10.5114/hpc.2024.144705>).*

Podstawę analiz stanowiły dane zebrane z wykorzystaniem Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ – wersja długa), co zapewniło porównywalność wyników w różnych domenach aktywności fizycznej i zachowań sedentarnych. Uzupełnieniem badań deklaracyjnych były pomiary obiektywne z zastosowaniem akcelerometrów, które

umożliwiły pogłębioną analizę intensywności aktywności fizycznej oraz zwiększyły wiarygodność uzyskanych wyników.

W pracy Baj-Korpak i in. (Publikacja: **Baj-Korpak J, Stelmach MJ, Weiner M, Niżnikowska EA, Makai A, Prémusz V, Junger J, Salonna F, Šedová L, Hajduchová H, Ács P. Gender and physical activity among university students from the Visegrad Group countries: a cross-sectional study. Health Prob Civil. 2026; 20(1): 5-15. <https://doi.org/10.5114/hpc.2025.156328>**) wykazano istotne różnice w poziomie aktywności fizycznej oraz czasie spędzonym w pozycji siedzącej w zależności od płci, przy czym mężczyźni charakteryzowali się wyższym poziomem aktywności, szczególnie w zakresie wysiłków o umiarkowanej i wysokiej intensywności. Jednocześnie wskazano na znaczenie kontekstu krajowego, który różnicuje zarówno całkowity poziom aktywności, jak i strukturę zachowań ruchowych.

Z kolei w badaniu wykorzystującym akcelerometrię (Publikacja: **Stelmach MJ, Baj-Korpak J, Weiner M, Niżnikowska EA, Ács P, Salonna F, Buková A, Hajduchová H, Šedová L. Accelerometer-derived physical activity and health correlates among students in Visegrad Group countries. Health Prob Civil. 2026; 20(1): 16-29. <https://doi.org/10.5114/hpc.2025.156756>**) wykazano, że mimo stosunkowo wysokiego odsetka osób spełniających zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia, aktywność fizyczna badanych była zdominowana przez wysiłek o umiarkowanej intensywności, przy niewielkim udziale aktywności intensywnej. Uzyskane wyniki wskazują na istotne różnice między krajami oraz podkreślają konieczność uwzględniania jakościowych aspektów aktywności fizycznej w analizach i działaniach interwencyjnych.

W badaniach obejmujących populację młodzieży szkolnej (Publikacja: **Salonna F, Junger J, Baj-Korpak J, Stelmach MJ, Makai A, Prémusz V, Kuchelová Z, Vojtaško L, Tóthová V, Ács P. Physical activity and sedentary behavior among adolescents in the Visegrad countries: a cross-country comparison. Health Prob Civil. 2026; 20(1): 42-54. <https://doi.org/10.29316/hpc/217532>**) potwierdzono utrzymujące się różnice płciowe (wyższy poziom aktywności u chłopców) oraz zróżnicowanie między krajami, szczególnie w zakresie aktywności transportowej i rekreacyjnej. Wyniki te wskazują na potrzebę uwzględniania uwarunkowań społeczno-kulturowych w projektowaniu działań promujących aktywność fizyczną.

W pracy Šedovej i in. (Publikacja: **Šedová L, Hajduchová H, Ács P, Melczer C, Junger J, Salonna F, Baj-Korpak J, Stelmach MJ. Self-perceived health status and physical activity levels among students in the Visegrad countries: a cross-sectional analysis. Health Prob Civil. 2026;**

20(1): 55-56. <https://doi.org/10.29316/hpc/217244>) analizowano zależności pomiędzy poziomem aktywności fizycznej a samoocena stanu zdrowia. Wykazano, że spełnianie zaleceń dotyczących aktywności fizycznej wiąże się z lepszą oceną zdrowia, przy czym siła tego związku była zróżnicowana w zależności od kraju oraz etapu edukacji.

Uzupełnieniem cyklu jest praca Makai i in. (Publikacja: Makai A, Prémusz V, Salonna F, Hallósy E, Soós I, Beregi T, **Baj-Korpak J**, Šedová L, Stelmach MJ, Ács P. *Adherence to the 24-hour movement guidelines among university students in the Visegrad countries: a cross-sectional study. Health Prob Civil. 2026; 20(1): 67-78. <https://doi.org/10.29316/hpc/216481>*), w której zastosowano model 24-godzinnych zachowań ruchowych (24h movement behaviours), integrujący aktywność fizyczną, czas siedzący oraz sen. Wyniki wskazują, że mimo relatywnie wysokiego odsetka osób spełniających pojedyncze zalecenia, niewielka część badanych realizuje je łącznie, co podkreśla konieczność holistycznego podejścia do promocji zdrowia.

Całość cyklu publikacji wnosi istotny wkład w rozwój wiedzy na temat uwarunkowań aktywności fizycznej młodych ludzi w Europie Środkowej, wskazując na znaczenie czynników płciowych, społeczno-kulturowych oraz stylu życia. Jednocześnie badania te stanowią rozwinięcie podejmowanej przeze mnie problematyki monitorowania aktywności fizycznej, wzmacniając jej wymiar międzynarodowy i porównawczy.

Piśmiennictwo:

1. Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJF, Martin BW, et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *Lancet.* 2012; 380(9838): 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
2. Myers J, Kokkinos P, Nyelin E. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome. *Nutrients.* 2019; 11(7): 1652. <https://doi.org/10.3390/nu11071652>
3. Cleven L, Krell-Roesch J, Nigg CR, Woll A. The association between physical activity with incident obesity, coronary heart disease, diabetes and hypertension in adults: a systematic review of longitudinal studies published after 2012. *BMC Public Health.* 2020; 20: 726. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08715-4>
4. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020; 54(24): 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Punktacja Ministra wł. ds. szkolnictwa wyższego za publikacje naukowe całości mojego dorobku naukowego wynosi **2724 pkt.**, w tym przed uzyskaniem stopnia doktora wynosi 2 pkt., a po uzyskaniu stopnia doktora 2722 pkt.

Sumaryczny Impact Factor dorobku autora wynosi **43.056** z uwzględnieniem publikacji w czasopiśmie zagranicznych i polskich posiadających współczynnik IF. Wskaźnik IF posiadają artykuły i listy do redakcji opublikowane po uzyskaniu stopnia doktora.

Ważnym obszarem mojej aktywności naukowej w ostatnich pięciu latach była działalność recenzencka na rzecz krajowych i międzynarodowych czasopism naukowych z obszaru moich zainteresowań naukowych. W latach 2021-2026 wykonywałam recenzje manuskryptów dla czasopism o zasięgu międzynarodowym indeksowanych w uznanych bazach bibliograficznych, a także dla czasopism krajowych. Aktywność ta stanowi istotny element współpracy ze środowiskiem naukowym oraz potwierdza rozpoznawalność moich kompetencji badawczych.

Recenzowanie prac naukowych w czasopiśmie międzynarodowych i krajowych (2021-2026):

- *Acta Balneologica* – 1 recenzja
- *Sport Sciences for Health* – 1 recenzja
- *Scientific Reports* – 1 recenzja
- *BMC Public Health* – 6 recenzji
- *BMC Psychology* – 2 recenzje
- *Critical Public Health* – 1 recenzja
- *Healthcare* – 4 recenzje
- *Children* – 1 recenzja
- *Behavioral Sciences* – 2 recenzje
- *International Journal of Environmental Research and Public Health* – 1 recenzja
- *European Journal of Clinical and Experimental Medicine* – 1 recenzja
- *Health Promotion & Physical Activity* – 1 recenzja
- *PLOS ONE* – 3 recenzje
- *Frontiers in Sports and Active Living – Physical Activity in the Prevention and Management of Disease* – 1 recenzja
- *Frontiers in Public Health – Children and Health* – 4 recenzje
- *Frontiers in Public Health – Public Health Education and Promotion* – 1 recenzja
- *Frontiers in Public Health – Public Mental Health* – 2 recenzje
- *Frontiers in Pediatrics – Children and Health* – 1 recenzja
- *Frontiers in Psychiatry – Public Mental Health* – 1 recenzja
- *Frontiers in Psychology – Health Psychology* – 3 recenzje



- *Rozprawy Społeczne / Social Dissertations* – 1 recenzja
- *Health Problems of Civilization* – 3 recenzje

Istotnym obszarem mojej aktywności naukowej jest również działalność redakcyjna realizowana na rzecz krajowych i międzynarodowych czasopism naukowych z zakresu zdrowia publicznego, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej. Aktywność ta obejmuje udział w pracach redakcyjnych oraz współtworzenie procesu oceny i upowszechniania wyników badań naukowych. W szczególności:

- od 12 marca 2026 r. pełnię funkcję zastępczyni redaktora naczelnego czasopisma *Health Problems of Civilization* (*Załącznik 4.4-A*);
- jestem członkinią zespołu redakcyjnego czasopisma *Innovative Technologies in Sport and Physical Activity* (*Załącznik 4.4-B*);
- jestem członkinią zespołu redakcyjnego czasopisma *Turkish Journal of Kinesiology* (<https://dergipark.org.tr/en/pub/turkjin/board>).

Pełnione funkcje redakcyjne stanowią element aktywnego zaangażowania w rozwój i umiędzynarodowienie komunikacji naukowej w obszarze nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej.

5. Informacja o wykazywaniu się istotną aktywnością naukową albo artystyczną realizowaną w więcej niż jednej uczelni, instytucji naukowej, w szczególności zagranicznej

5.1. Staże naukowe

Odbyłam staż naukowy w Latvian Academy of Sport Education w Rydze (Łotwa) w okresie od 6 do 24 listopada 2023 r. (*Załącznik 5.1-A*). Zakres stażu obejmował zagadnienia związane z aktywnością fizyczną, sprawnością fizyczną oraz fizjologią wysiłku fizycznego. Opiekunem merytorycznym ze strony jednostki przyjmującej był prof. Juris Grants.

Efektom stażu było nawiązanie międzynarodowej współpracy naukowej, m.in. z dr. Behnamem Boobanim, w ramach której zrealizowano badania zespołowe. Rezultatem tej współpracy jest współautorska publikacja:

Boobani, B., Grants, J., Litwiniuk, A., Baj-Korpak, J., Gierczuk, D., Sacewicz, T., Saulite, S., Jakubovskis, G., Zusa, A., Glaskova-Kuzmina, T. (2026). *Post-exercise foam rolling as a recovery strategy for performance outcomes in martial arts athletes: a pilot study from Latvian and Polish cohorts*. *Health Problems of Civilization*. <https://doi.org/10.29316/hpc/216969>

Dodatkowym efektem stażu było zaangażowanie w międzynarodowy projekt badawczy dotyczący postaw wobec osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. W projekcie uczestniczyli badacze z dziesięciu krajów Europy Środkowo-Wschodniej (Polska, Litwa, Łotwa, Białoruś, Ukraina, Słowacja, Czechy, Serbia, Czarnogóra, Turcja). Celem badań było poznanie postaw studentów wobec osób z niepełnosprawnością ruchową, z uwzględnieniem kontekstu społecznego i aktualnej sytuacji geopolitycznej, w szczególności konsekwencji konfliktu zbrojnego w Ukrainie.

Badania zaplanowano z wykorzystaniem ujednoczonych metod na dużej grupie respondentów (ok. 9000 osób), co umożliwiło przeprowadzenie analiz porównawczych między krajami oraz identyfikację czynników sprzyjających kształtowaniu pozytywnych postaw społecznych. W ramach współpracy, przy udziale przedstawicieli Latvian Academy of Sport Education (Łotwa), opracowano plan badań, przygotowano i zaadaptowano narzędzia badawcze (w tym tłumaczenia kwestionariusza na język łotewski i angielski), a także zrealizowano badania w formie ankiety online.

Ze względu na niewystarczającą liczebność próby uzyskanej w Łotwie, wyniki z tego kraju nie zostały uwzględnione w finalnej publikacji wieloautorskiej:

Szpakow, A., Vilchynskaya, L., Jurikova, J., Pokorná, A., Fedortsiv, O., Karczewski, J., Demjanovič Kendrová, L., Bánovčinová, L., Matić, R., Milovanović, I., Banjac, B., Aydin Avci, I., Aydin, M., Yalçın, Y., Modzelewski, R., Kowalczyk, K., Loginovich, Y., Babečka, J., **Baj-Korpak, J.**, Mitrović, M., Popovic, S., Knyszyńska, A. (2025). *Sociodemographic Determinants of University Students' Attitudes Toward Wheelchair Users: A Cross-Sectional Study in Nine Eastern European Countries*. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-025-02650-7>

Udział w projekcie przyczynił się do rozszerzenia sieci współpracy międzynarodowej oraz wzmocnienia kompetencji badawczych, w tym w zakresie realizacji badań wielośrodkowych i pracy w zespołach interdyscyplinarnych (*Załącznik 5.1-B*).

5.2. Współpraca z instytucjami naukowymi

Od kilku lat prowadzę aktywną i systematyczną współpracę naukową z Uniwersytetem w Peczu (Węgry), która ma charakter ciągły i obejmuje realizację wspólnych projektów badawczych oraz udział w inicjatywach naukowych o charakterze międzynarodowym.

W ramach tej współpracy uczestniczyłam w międzynarodowych projektach badawczych:

- MOSMEN – Development of the Master Level of Sports Management with Special Emphasis on the Field of Sports (2020-1-PL01-KA203-081993),

- V4More – Physical Activity Patterns Among High School and University Students in the V4 Countries (nr 22420149), finansowany przez International Visegrad Fund.

Istotnym elementem współpracy był również udział w wydarzeniach naukowych organizowanych przez Uniwersytet w Peczu, podczas których prezentowałam wyniki własnych badań:

- 31 maja 2023 r., Veszprém (Węgry): *Assessment of motor abilities and physical fitness in youth – OSF Test as a tool for identifying sports talents*,
- 28 maja 2025 r., Zalaegerszeg (Węgry): *Physical Fitness Trends of Polish Children and Adolescents, Participants of the Athletics for All! Program*.

Ponadto utrzymuję stały kontakt naukowy z członkami zespołu badawczego Uniwersytetu w Peczu, w szczególności z dr hab. Viktorią Premusz, dr hab. Alexandrą Makai oraz Ildikó Huszár, co sprzyja dalszemu rozwojowi współpracy międzynarodowej oraz inicjowaniu kolejnych wspólnych przedsięwzięć badawczych.

Współpraca ta została potwierdzona pisemnie przez Dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu w Peczu, który podkreślił jej ciągły, systematyczny charakter oraz znaczący wkład w rozwój wspólnych inicjatyw naukowych (*Załącznik 5.2-A*).

Prowadzę również wieloletnią, aktywną współpracę naukową z Uniwersytetem w Nowym Sadzie (Serbia), w szczególności z Wydziałem Sportu i Wychowania Fizycznego. Współpraca ta ma charakter ciągły, systematyczny i obejmuje realizację wspólnych projektów badawczych oraz rozwój międzynarodowych inicjatyw naukowych.


W jej ramach uczestniczyłam w projektach realizowanych we współpracy międzynarodowej, w tym w szczególności w projekcie:

- MOSMEN – Development of the Master Level of Sports Management with Special Emphasis on the Field of Sports (2020-1-PL01-KA203-081993).

Ponadto brałam udział w projektach inicjowanych przez zespół badawczy Uniwersytetu w Nowym Sadzie, dotyczących m.in. przedsiębiorczości oraz aktywności studentów. Mój udział obejmował współrealizację badań oraz współtworzenie nowych obszarów współpracy naukowej. Efektem tej współpracy są publikacje naukowe

Siedlecka, A., **Baj-Korpak, J.**, Stelmach, MJ., Korpak, F., **Matic RM.** (2025). Immediate Environment and Its Influence on Entrepreneurship of Generation Z Representatives. *European Research Studies Journal*, Volume XXVIII, Issue 4, 644-664, DOI:10.35808/ersj/4135

Radenko M. Matić, Nebojša Maksimović, David Paar, **Joanna Baj-Korpak**, Klemen Širok, Sanela Škorić, Marian Jan Stelmach, Ivana M. Milovanović, Damjan Jakšić, Agnieszka Siedlecka, Jovan Vuković, Filip Korpak, Beatrix Farago, Piroska Beki, Mirjana Đukić, Ferran Calabuig, Maria Huertas Gonzalez-Serrano



“High vs. Low entrepreneurial intentions: predicting variables based on gender among European sports science students” Industry and Higher Education (2026) – *praca po pozytywnych recenzjach*

Istotnym elementem współpracy było również utrzymywanie stałych kontaktów naukowych z członkami zespołu badawczego, w tym z dr Darinką Korovljev oraz Bojaną Harrison, co przyczyniło się do zwiększenia efektywności wspólnych działań oraz rozwoju wymiany akademickiej pomiędzy instytucjami.

Współpraca ta przyniosła wymierne efekty naukowe oraz przyczyniła się do rozwoju międzynarodowej aktywności badawczej. Została ona wysoko oceniona przez partnerów zagranicznych, którzy podkreślili jej regularny charakter, znaczący wkład w realizację badań oraz rozwój współpracy międzynarodowej.

Moja działalność naukowa w ramach tej współpracy została doceniona w formie pisemnej rekomendacji, w której wskazano m.in. na wysoką etykę pracy, rzetelność naukową oraz istotny wkład w rozwój wspólnych inicjatyw badawczych (*Załącznik 5.2-B*).

W ramach współpracy międzynarodowej uczestniczyłam w działaniach realizowanych w ramach europejskiej sieci badawczej FitBack network, której celem jest rozwój systemów monitorowania sprawności fizycznej dzieci i młodzieży oraz wspieranie kształtowania kompetencji w zakresie aktywności fizycznej i zdrowia na poziomie europejskim.

Projekt FitBack stanowi platformę naukowo-edukacyjną umożliwiającą gromadzenie i analizę danych dotyczących sprawności fizycznej populacji młodych Europejczyków, a także wspiera rozwój narzędzi służących ocenie zdrowia i promocji aktywności fizycznej. FitBack platform umożliwia m.in. porównywanie wyników sprawności fizycznej dzieci i młodzieży z normami europejskimi oraz wspiera nauczycieli, badaczy i decydentów w podejmowaniu działań prozdrowotnych.

W ramach tej współpracy uczestniczyłam, wspólnie z prof. Ihorem Mysulą oraz dr. Marianem J. Stelmachem, w opracowaniu polskiej i ukraińskiej wersji językowej FitBack Toolkit dostępnego na platformie FitBack. Narzędzie to stanowi kompleksowe wsparcie dydaktyczne dla nauczycieli wychowania fizycznego, umożliwiające wykorzystanie monitorowania sprawności fizycznej w procesie kształtowania tzw. kompetencji ruchowych (*physical literacy*) oraz promocji zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży.

Zakres mojego wkładu obejmował udział w przygotowaniu i adaptacji treści edukacyjnych do warunków językowych i kulturowych, co przyczyniło się do zwiększenia dostępności narzędzia dla użytkowników w Europie Środkowo-Wschodniej. Działania te wpisują się w rozwój badań edukacyjnych oraz transfer wiedzy do praktyki dydaktycznej.



Współpraca ta została potwierdzona certyfikatem wydanym przez koordynatora sieci FitBack, prof. Gregora Juraka (University of Ljubljana), który potwierdził mój aktywny udział w opracowaniu wersji językowych narzędzia oraz wkład w rozwój międzynarodowych działań edukacyjno-badawczych (*Załącznik 5.2-C*).

Prowadziłam współpracę naukową z Grodzieńskim Uniwersytetem Państwowym im. Janki Kupały (Białoruś), obejmującą zarówno realizację wspólnych badań naukowych, jak i działalność dydaktyczną oraz rozwój kontaktów akademickich.

W ramach tej współpracy uczestniczyłam jako wykonawca w projekcie badawczym pt. „*Aktywność fizyczna i zachowania żywieniowe studentów i młodzieży szkolnej na Białorusi*” (Fundusz Grantów na Badania Własne / PSW Biała Podlaska – FG.IV.4). Celem badań było określenie poziomu aktywności fizycznej oraz zachowań żywieniowych młodzieży i studentów na Białorusi, a także identyfikacja czynników warunkujących te zachowania. Problematyka ta wpisuje się w aktualne wyzwania zdrowia publicznego związane ze stylem życia.

W celu realizacji projektu nawiązano współpracę z Uniwersytetem Janki Kupały w Grodnie – zrealizowałam wyjazd do niniejszej Uczelni. Przeprowadzono badania ankietowe wśród młodzieży białoruskiej, obejmujące 739 respondentów z Grodna, Mińska i Brześcia.

Efektom prowadzonych badań były publikacje naukowe:

Baj-Korpak, J., Shpakou, A., Szepeluk, A. (2021). *The physical activity level declared by students from Belarus*. *Health Problems of Civilization*, 15(2), 122–130. <https://doi.org/10.5114/hpc.2021.104553>

Baj-Korpak, J., Shpakou, A., Korpak, F., Szepeluk, A. (2022). *Determinants of level of declared physical activity of Belarusian students*. *Theory and Practice of Physical Culture*, (1), 55–57.

Uzupełnieniem współpracy były wyjazdy dydaktyczne zrealizowane w ramach programu Erasmus+ w dniach 01-05 kwietnia 2019 r. oraz 17-21 lutego 2020 r. do Uniwersytetu Janki Kupały w Grodnie (druga i trzecia wizyta w tej uczelni). W trakcie pobytów prowadziłam zajęcia dydaktyczne dla studentów Wydziału Kultury Fizycznej z zakresu teorii treningu zdrowotnego, uwzględniające elementy kontroli medycznej oraz przygotowania pedagogicznego (*Załączniki 5.2-D, 5.2-E*).

Podczas wizyt odbyły się również spotkania z władzami wydziału oraz pracownikami naukowymi, w trakcie których omówiono możliwości dalszej współpracy naukowej i dydaktycznej, w tym przygotowanie wspólnych publikacji w czasopismach indeksowanych w bazach Scopus i Web of Science, a także udział w międzynarodowych konferencjach naukowych. Współpraca ta przyczyniła się do wymiany doświadczeń, rozwoju kompetencji dydaktycznych oraz umiędzynarodowienia działalności naukowej.

6. Informacja o osiągnięciach dydaktycznych, organizacyjnych oraz popularyzujących naukę

6.1. Osiągnięcia dydaktyczne

- Posiadane dodatkowe uprawnienia i ukończone szkolenia:
 - **2003** – uzyskanie uprawnień wychowawcy placówek wypoczynku dzieci i młodzieży (28.04–13.05.2003).
 - **2004** – uzyskanie uprawnień trenera Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.
 - **2004** – uzyskanie uprawnień instruktora gimnastyki.
 - **2004–2005** – ukończenie kursu języka angielskiego na poziomie podstawowym w wymiarze 120 godzin (29.10.2004–13.06.2005).
 - **2005–2006** – ukończenie kursu języka angielskiego na poziomie średnim niższym w wymiarze 124 godzin (20.09.2005–30.05.2006).
 - **2006** – uzyskanie uprawnień instruktora rekreacji ruchowej - kajakarstwa.
 - **2007** – uzyskanie uprawnień kierownika placówek wypoczynku dzieci i młodzieży (17–18.03.2007).
 - **2007** – uzyskanie uprawnień instruktora rekreacji ruchowej Fitness – nowoczesne formy gimnastyki.
 - **2017** – ukończenie kursu „Metoda Projektu Edukacyjnego” (26–30.06.2017).
 - **2017** – ukończenie szkolenia podstawowego w zakresie programu *STATISTICA* pt. „Program *STATISTICA* w dydaktyce” (20.10–24.11.2017).
 - **2018** – ukończenie kursu „Metoda WebQuest” (8–10.03.2018).
 - **2018** – ukończenie szkolenia „Wykorzystanie platformy e-learningowej w dydaktyce” (2.03–27.04.2018).
 - **2018** – ukończenie szkolenia „Umiejętność pracy z grupą” (21.10.2018).
 - **2019** – ukończenie szkolenia z dydaktycznych umiejętności informatycznych „Technologie informacyjno-komunikacyjne w pracy dydaktycznej” (16–17.03.2019).
 - **2019–2020** – ukończenie kursu języka angielskiego na poziomie B2 w wymiarze 212 godzin (luty 2019 – czerwiec 2020).
 - **2019** – ukończenie szkolenia „Profesjonalne wystąpienia publiczne” (27.10.2019).
 - **2020** – ukończenie szkolenia „Grywalizacja” (5–6.12.2020).
 - **2023** – ukończenie szkolenia „Projektowanie uniwersalne w wybranych obszarach kształcenia” (15.01.2023).
 - **2023** – ukończenie szkolenia „Zamówienia publiczne w szkołach wyższych w świetle najnowszych przepisów” (24–25.01.2023).
 - **2025** – ukończenie szkolenia dla kadry akademickiej i administracyjnej „Dostępność infrastruktury i technologii w edukacji” (16.04.2025).
 - **2025** – ukończenie szkolenia dla kadry akademickiej i administracyjnej „Podstawy wsparcia studentów z niepełnosprawnościami” (16.04.2025).
- Udział w konferencjach szkoleniowych (uczestnik)



- **2012** – udział w II edycji seminarium z cyklu „Badania naukowe” pt. „Systemy grantowe w sektorze badawczo-rozwojowym. Aspekty praktyczne badań naukowych” (Warszawa, 14.03.2012).
- **2018** – udział w warsztatach „Neurorehabilitacja robotem Luna EMG” (Biała Podlaska, 19.01.2018).
- **2018** – udział w warsztatach metodyczno-szkoleniowych „Lekkoatletyka dla każdego!” (Zagnańsk, 16–18.11.2018).
- **2019** – udział w warsztatach „Taniec w terapii zmysłów” (Biała Podlaska, 9.10.2019).
- **2019** – udział w warsztatach „Taniec z Parkinsonem” (Biała Podlaska, 9.10.2019).
- **2019** – udział w warsztatach metodyczno-szkoleniowych „Lekkoatletyka dla każdego!” (Wałcz, 11–13.10.2019).
- **2020** – udział w 6. Międzynarodowym Tygodniu Partnerskim (International Week) organizowanym przez Tartu Health Care College (17-19 listopada 2020 r.), obejmującym webinar międzynarodowy „Covid: Rethinking Health Care Education” oraz konferencję online „Healthy Body, Healthy Mind Full of Knowledge”; udział w wymianie doświadczeń i dobrych praktyk dotyczących organizacji kształcenia w obszarze ochrony zdrowia w warunkach pandemii COVID-19
- **2021** – udział w szkoleniu „Power in Sports / Moc w sporcie” (Oleksy Medical & Sports Sciences, 24.06.2021).
- **2021** – udział w webinarium „Technologie wideokonferencyjne w edukacji. Jak sprostać nowym wyzwaniom w procesie nauczania?” (Warszawa, 17.09.2021, online).
- **2021** – udział w konferencji metodyczno-szkoleniowej Polski Związek Lekkiej Atletyki w zakresie realizacji programu „Lekkoatletyka dla każdego!” (Spała, 26–28.11.2021).
- **2021** – udział w XIII Ogólnopolskim Webinarze „O recenzowaniu w nauce” (3.11.2021, online).
- **2021** – udział w XIV Ogólnopolskim Webinarze „Prawda – kłamstwo – manipulacja” (1.12.2021, online).
- **2022** – udział w XV Ogólnopolskim Webinarze „Jak naukowcy oceniają systemy oceny okresowej? Raport z ogólnopolskiego badania systemów oceny okresowej pracowników naukowych” (5.01.2022, online).
- **2022** – udział w XVI Ogólnopolskim Webinarze „Cele i zadania Komisji ds. Etyki w Nauce” (2.02.2022, online).
- **2022** – udział w XVII Ogólnopolskim Webinarze „Wystąpienia publiczne – tego można się nauczyć!” (2.03.2022, online).
- **2022** – udział w konferencji metodyczno-szkoleniowej Polskiego Związku Lekkiej Atletyki w zakresie realizacji programu „Lekkoatletyka dla każdego!” (Spała, 25–27.11.2022).
- **2023** – udział w webinarium szkoleniowym „Mała motoryka – zabawy i ćwiczenia dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym” (Kraków, 23.10.2023, online).
- **2023** – udział w konferencji metodyczno-szkoleniowej Polskiego Związku Lekkiej Atletyki w zakresie realizacji programu „Lekkoatletyka dla każdego!” w roku 2023 (Spała, 17–19.11.2023).



- 2024 – udział w webinarium szkoleniowym „Zaburzenia integracji sensorycznej u dzieci i młodzieży” (Kraków, 8.01.2024, online).
 - 2024 – udział w webinarium szkoleniowym „Duża motoryka – zabawy i ćwiczenia dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym” (Kraków, 15.01.2024, online).
 - 2024 – udział w webinarium szkoleniowym „Wyciszenie i skupienie. Zabawy dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym” (Kraków, 14.10.2024, online).
 - 2024 – udział w konferencji metodyczno-szkoleniowej Polskiego Związku Lekkiej Atletyki dla trenerów w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego!” (Ożarów Mazowiecki, 15–17.11.2024).
 - 2024 – udział w wykładzie *The Business Buzz Lecture* pt. „Leading Virtual Teams” (Cambridge, 4.12.2024, online).
 - 2024 – udział w webinarium szkoleniowym „Ruch rozwijający w praktyce przedszkolnej i szkolnej. Warsztaty z metody W. Sherborne” (Kraków, 16.12.2024, online).
 - 2025 – udział w wykładzie *The Business Buzz Lecture* pt. „Creativity and Innovation – Understanding Critical Differences” (Cambridge, 15.01.2025, online).
 - 2025 – udział w webinarium szkoleniowym „Lęk społeczny u dzieci – czy to nieśmiałość czy już problem?” (Kraków, 24.03.2025, online).
 - 2025 – udział w konferencji metodyczno-szkoleniowej Polskiego Związku Lekkiej Atletyki w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego!” dla trenerów bloku sprintu, rzutów oraz chodu (Spała, 21–23.11.2025).
 - 2026 – udział w webinarium szkoleniowym „Objawy spectrum autyzmu u dzieci. Wczesne sygnały i pierwsze kroki postępowania” (Kraków, 4.05.2026, online).
- Prowadzenie zajęć dydaktycznych
 - Gry zespołowe / Gry i zabawy ruchowe
 - Trening zdrowotny
 - Promocja zdrowia
 - Lekkoatletyczne formy aktywności fizycznej
 - Sport i rekreacja w profilaktyce zdrowia
 - Teoretyczne aspekty aktywności fizycznej
 - Metodyka wychowania fizycznego dzieci ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi
 - Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu
 - Metodyka wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej
 - Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu
 - Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia
 - Metodologia badań naukowych
 - Kajakarstwo - podczas obozów letnich studentów kierunku Turystyka i Rekreacja
 - Opiekun Koła Naukowego Studentów Turystyki i Rekreacji (w latach 2013-2019)

6.2. Osiągnięcia organizacyjne

- *działalność organizacyjna i współorganizacja wydarzeń naukowych, dydaktycznych i popularyzujących naukę*

- **2012** – inicjatorka cyklicznej Ogólnopolskiej Konferencji Studenckich Kół Naukowych „*Koła naukowe – szkołą twórczego działania*”, której pierwsza edycja odbyła się w maju 2012 roku.
- **2016 – obecnie** – inicjatorka i współorganizatorka corocznej akcji charytatywnej „*Bieg Mikołajów*”.
- **2019** – współorganizatorka VI Międzynarodowej Konferencji Naukowej „*Teoria i praktyka adaptowanej aktywności fizycznej*” (9-10.10.2019); członkini Komitetu Organizacyjnego.
- **2020** – współorganizatorka wykładu otwartego prof. dr hab. n. med. Roberta Latosiewicza (Uniwersytet Medyczny w Lublinie) pt. „*Fizjoterapia ręki*” (24.11.2020, online).
- **2020** – inicjatorka i współorganizatorka charytatywnej akcji „*Zbiórka upominków dla wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych w Maniach, Komarnie, Janowie Podlaskim i Szachach*” (Akademia Bialska, grudzień 2020).
- **2020** – współorganizatorka wykładu otwartego mgr Malwiny Puchalskiej-Kamińskiej pt. „*Fakty i mity na temat stresu i odporności psychicznej. Jak dbać o siebie w czasie pandemii i nie tylko?*” (Akademia Bialska, 9.12.2020, online).
- **2020** – współorganizatorka wykładu otwartego mgr Joanny Tokarskiej pt. „*Udar mózgu – co może fizjoterapeuta, a czego nie?*” (Akademia Bialska, 16.12.2020, online).
- **2021** – współorganizatorka wykładu otwartego dr Anny Pyszory pt. „*Fizjoterapia osób po przebyciu COVID-19*” (Akademia Bialska, 15.03.2021, online).
- **2021** – współorganizatorka Międzynarodowej Konferencji Metodycznej „*Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego i treningu zdrowotnego*” (Akademia Bialska, 30-31.08.2021); członkini Komitetu Organizacyjnego.
- **2021** – współorganizatorka wykładu otwartego dr. Kamila Zaworskiego pt. „*Aktywność fizyczna w czasie pandemii*” (Akademia Bialska, 9.12.2021, online).
- **2021** – współorganizatorka wykładu otwartego dr. Janusza Kocjana pt. „*Obiektywne i subiektywne spojrzenie na problematykę dyskopatii*” (Akademia Bialska, 18.12.2021, online).
- **2023** – współorganizatorka I Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „*Dyscypliny komplementarne fizjoterapii*” (Biała Podlaska, 25-26.05.2023); przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego.
- **2025** – współorganizatorka II Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „*Dyscypliny komplementarne fizjoterapii*” (Biała Podlaska, 22-23.05.2025); przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego.
- **2025** – moderatorka sesji naukowej podczas Konferencji Naukowej „*Spółeczeństwo – Technologia – Gospodarka. Teraźniejszość i scenariusze przyszłości*” (Biała Podlaska, 5.06.2025).
- **2026** – moderatorka sesji naukowej podczas XII Konferencji Studenckich Kół Naukowych „*Koła naukowe szkołą twórczego działania*” (Biała Podlaska, 11.05.2026).

6.3. Osiągnięcia popularyzujące naukę

- **2006** – Laureatka III miejsca w konkursie na najlepszy referat podczas XV Międzynarodowej Konferencji Naukowej „*Kierunki Doskonalenia Treningu i Walki Sportowej*” (Spała, 27–29.11.2006).
 - **2017** – Prelegentka podczas IX Seminarium Naukowego (*biblio*)*Teka (post)Turysty nt. Sport dla Wszystkich. Ruch. Teraźniejszość. Przyszłość* (Filia AWF w Białej Podlaskiej, 27.10.2017); wystąpienie pt. *Biegać/chodzić każdy może, trochę lepiej lub trochę gorzej. W stronę turystyki usportowionej...*
 - **2022** – Prelegentka podczas Międzynarodowej Konferencji Naukowej „*Novelties in Sport Sciences*” (Novi Sad, Serbia, 29–30.09.2022); referat pt. *To Be or Not to Be (Physically Active)? Introduction to Health Sport Course.*
 - **2023** – Prelegentka (e-poster) podczas VII Międzynarodowej Konferencji Naukowej z sesją studencką „*Teoria i praktyka adaptowanej aktywności fizycznej*” (Lublin, 16-17.11.2023); prezentacja pt. *Wielowymiarowa Skala Postaw Wobec Niepełnosprawności – adaptacja ukraińskiej wersji MAS-UA.*
 - **2024** – Wykładowczyni podczas konferencji szkoleniowej województwa lubelskiego Kadry Narodowej B (Ulanów, 26-27.10.2024).
 - **2025** – Uczestniczka konferencji „*Research as the Foundation of Sports Policy – Challenges and Perspectives*” / „*Badania jako podstawa polityki sportowej – wyzwania i perspektywy. Jak wykorzystać posiadane dane do zwiększenia aktywności fizycznej dzieci i młodzieży?*”, organizowanej w ramach Polskiej Prezydencji w Radzie Unii Europejskiej (PEUE-25), Warszawa, 10-11.03.2025 (udział na zaproszenie).
 - **2025** – Członkini Komitetu Naukowego XVII Ogólnopolskiej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej „*Majówka z Fizjoterapią*” (Uniwersytet Medyczny w Lublinie, 15-16.05.2025).
 - **2025** – Prelegentka podczas IPAQOL International Conference (Zalaegerszeg, 28.05.2025); wystąpienie pt. *Physical Fitness Trends of Polish Children and Adolescents – Participants of the Athletics for All! Program.*
 - **2025** – Prelegentka podczas konferencji „*Edukacja zdrowotna w szkole*” organizowanej przez Lubelskiego Kuratora Oświaty (Biała Podlaska, 11.06.2025); wystąpienie pt. *To be or not to be? Być czy nie być (aktywnym fizycznie)?*
 - **2025** – Prelegentka podczas III Athletics Conference – *High Performance Training* (Warszawa, 4–5.10.2025); wystąpienie pt. *Jak znaleźć przyszłego mistrza? Identyfikacja talentów w lekkoatletyce.*
 - **2026** – Członkini Komitetu Naukowego XII Ogólnopolskiej Konferencji Studenckich Kół Naukowych „*Koła naukowe – szkołą twórczego działania. Człowiek wobec wyzwań współczesnego świata – z perspektywy młodego badacza*” (Akademia Bialska im. Jana Pawła II, 11.05.2026).
- **Opinie o innowacyjności**
 - *opracowane na zlecenie Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II będącej podmiotem, o którym mowa w art. 7 ust. 1 pkt. 1-8 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U.2024.0.1571 t.j.)*

- Opinia o innowacyjności projektu „Modernizacja i rozbudowa istniejącego ośrodka hotelowo-rekreacyjnego „Hotel Wieniawa”, a następnie utworzenie lokalnego centrum badawczo-rozwojowego, specjalizującego się we wdrożeniu innowacyjnych usług turystycznych i rehabilitacyjnych” na rzecz Hotelu Wieniawa, 2020 r.
- Opinia o innowacyjności projektu „Wprowadzenie innowacji procesowej o charakterze antypandemicznym w Nowej Marinie Gdyńskiej” na rzecz BanGlob sp. z o.o., 2021 r.
- Opinia o innowacyjności projektu „Nowoczesne Centrum Rehabilitacji Robotycznej i Funkcjonalnej w Uzdrawisku Busko-Zdrój jako zaplecze B+R dla rozwoju innowacyjnych terapii neurologicznych, ortopedycznych i geriatrycznych” na rzecz Uzdrawiska Busko-Zdrój, 2025 r.
- Opinia o innowacyjności projektu „Innowacyjna rehabilitacja uzdrowskowa – wdrożenie wyników B+R w postaci produktu OPTIRECH dla pacjentów z zaburzeniami funkcji narządu ruchu”, na rzecz Uzdrawiska Busko-Zdrój, 2025 r.

Wymienione wyżej opinie na temat innowacyjności poszczególnych projektów opracowano na podstawie analizy danych uzyskanych od Wnioskodawców, imiennej oferty handlowej producentów oraz wyników badań dostępnych w literaturze przedmiotu.

7. Inne istotne informacje dotyczące kariery zawodowej wnioskodawczyni, oprócz kwestii wymienionych w pkt. 1-6

- otrzymane odznaczenia, nagrody i wyróżnienia:
 - brązowa odznaka „Za Zasługi dla Sportu” (2014);
 - srebrna odznaka „Za Zasługi dla Sportu” (2022);
 - brązowa Odznaka Honorowa PZLA (2024);
 - „Zasłużona dla Akademii Białskiej” (2025).
- Członkostwo w towarzystwach naukowych:
 - Członkini Polskiego Towarzystwa Naukowego Adaptowanej Aktywności Fizycznej (PTN-AAF);
 - Członkini Polskiego Towarzystwa Higienicznego (PTH).
- pełnione funkcje:
 - Członkini Senatu VI i VII kadencji Akademii Białskiej im Jana Pawła II (kadencja 2020-2024, 2024-2028);

- Członkini Rady Dyscypliny Nauki o Zdrowiu w Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II (*Uchwała Senatu nr 73/2023*);
- Członkini Kolegium Elektorów Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II (kadencja 2021-2025, 2025-2029);
- Członkini III Rady Uczelni Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II;
- Przewodnicząca Komisji Procesu Dyplomowania – Wydział Nauk o Zdrowiu Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II;
- Członkini senackiej komisji ds. oceny okresowej nauczycieli akademickich Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II;
- Członkini zespołu ds. wprowadzenia zmian w Regulaminie Praktyk Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II;
- Członkini Komisji Konkursowej przeprowadzającej rekrutację wyłaniającą pracownika na stanowisko nauczyciela dydaktycznego na Wydziale Nauk o Zdrowiu Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II;
- Przewodnicząca Zespołu do spraw utworzenia Przychodni Fizjoterapeutycznej (Akademia Bialska im. Jana Pawła II);
- Członkini zespołu do spraw projektowania Domu Studenta nr 3 Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II;
- Członkini Komisji Dyscyplinarnej dla studentów Akademii Bialskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II na kadencję 2020 – 2024 – *przewodnicząca składu orzekającego*;
- Przewodnicząca Zespołu do spraw opracowania regulaminu kształcenia na odległość PSW;
- Członkini Zespołu ds. opracowania zmian w Wewnętrznym Systemie Zapewniania Jakości Kształcenia PSW;
- Członkini Zespołu Jakości Kształcenia w Zakładzie Fizjoterapii (do roku akademickiego 2024/2025, zmiana *Zarządzeniem nr 110/2024 Rektora Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II z dnia 30 września 2024 roku*).

- aktywność sportowa:

Jestem związana ze sportem, a szczególnie z lekkoatletyką, od wielu lat. Karierę rozpoczęłam jako zawodniczka specjalizująca się w chodzie sportowym – od 1995 roku. Reprezentowałam barwy Kadry Narodowej, zdobywając wielokrotnie złote medale Mistrzostw

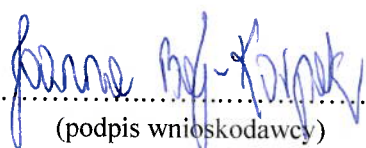


Polski oraz reprezentowałam kraj m.in. na Mistrzostwach Europy Juniorów w Rydze (rekord Polski na dystansie 5 000 m) i Młodzieżowych Mistrzostwach Europy w Amsterdamie. Po zakończeniu kariery zawodniczej (2004 r.), jako trenerka II klasy (obecnie trenerka PZLA), prowadziłam grupy młodzieżowe i dziecięce w MKS Żak Biała Podlaska. Od 2011 roku pełniłam funkcję trenera sekcji biegów przełajowych KU AZS PSW w Białej Podlaskiej – moi zawodnicy, ale również i ja, corocznie braliśmy udział w Mistrzostwach Województwa Lubelskiego oraz Akademickich Mistrzostwach Polski. W latach 2006–2007 byłam również kierownikiem kobiecej drużyny piłki nożnej AZS PWSZ Biała Podlaska. Posiadam licencję sędziego lekkoatletycznego oraz sędziego chodu sportowego (licencja specjalistyczna na lata 2023-2026).

Od lat zaangażowana jestem w rozwój sportu powszechnego w Polsce – pełnię funkcję koordynatorki metodycznej ogólnopolskiego programu „Lekkoatletyka dla każdego!” (Ldk!). Przez jedenaście lat byłam koordynatorką wojewódzką Ldk! – lubelskie (2014-2025). Przewodniczyłam - przez lata jej funkcjonowania - Radzie Programowej powołanej w ramach programu Ldk! przy Polskim Związku Lekkiej Atletyki. Byłam również wiceprezesem ds. szkoleniowych Lubelskiego Okręgowego Związku Lekkiej Atletyki (kadencja 2021–2025) i członkinią Komisji Sportu Powszechnego PZLA (2021–2024). W latach 2011–2015 działałam w Radzie Sportu przy Urzędzie Miasta Biała Podlaska, a w latach 2013-2015 byłam członkinią Zarządu KU AZS PSW. Obecnie jestem członkinią Zarządu MKS ŻAK Biała Podlaska. Chętnie angażuję się w działalność charytatywną promując zdrowy, aktywny styl życia. Jestem inicjatorką i współorganizatorką cyklicznego charytatywnego Biegu Mikołajów organizowanego corocznie w Parku Radziwiłłowskim w Białej Podlaskiej w pierwszą sobotę grudnia.

*„Nie miejsce, z którego pochodzisz, decyduje o tym, dokąd dojdiesz
– ale pasja i wiara, które nosisz w sobie”*

Biała Podlaska, 01.06.2026


.....
(podpis wnioskodawcy)



AKADEMIA BIALSKA
IM. JANA PAWŁA II

WYKAZ OSIĄGNIĘĆ NAUKOWYCH
stanowiących znaczny wkład w rozwój dyscypliny naukowej
Nauki o Zdrowiu

dr Joanna Baj-Korpak

Akademia Białska im. Jana Pawła II
Wydział Nauk o Zdrowiu
Zakład Fizjoterapii

Biała Podlaska, 2026

**I. WYKAZ OSIĄGNIĘĆ NAUKOWYCH ALBO ARTYSTYCZNYCH,
O KTÓRYCH MOWA W ART. 219 UST. 1. PKT 2 USTAWY**

1. Cykl powiązanych tematycznie artykułów naukowych, zgodnie z art. 219 ust. 1. pkt 2b ustawy.

Do dokumentacji habilitacyjnej dołączam pełne teksty publikacji wchodzących w skład cyklu powiązanych tematycznie artykułów naukowych stanowiących główne osiągnięcie naukowe wskazane zgodnie z art. 219 ust. 1 pkt 2b ustawy.

W odniesieniu do publikacji wieloautorskich załączam również oświadczenia współautorów dotyczące merytorycznego wkładu w przygotowanie poszczególnych prac. Oświadczenia te precyzują zakres udziału poszczególnych autorów.

Wskazane dokumenty stanowią integralną część dokumentacji habilitacyjnej i zostały dołączone jako załączniki nr 4.2-a, 4.2-b, 4.2-c, 4.2-d: pełne teksty publikacji oraz oświadczenia współautorów dotyczące wkładu merytorycznego w powstanie poszczególnych prac.

Osiągnięcie naukowe stanowi cykl powiązanych tematycznie artykułów naukowych pt.

**„Sprawność fizyczna, aktywność fizyczna i zdrowie dzieci i młodzieży –
uwarunkowania, zmiany i interwencje w świetle współczesnych wyzwań
społecznych”.**

W skład cyklu wchodzi 4 artykuły, w których w jestem pierwszą autorką oraz autorką korespondencyjną:

a. Baj-Korpak J, Zaworski K, Stelmach MJ, Lichograj P, Wochna M. Sports activity and changes in physical fitness of Polish children and adolescents: OSF study. *Front. Pediatr.* 2022; 10:976943. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.976943>

Impact Factor: 2,600; MEiN: 70

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym. Praca powstała w ramach projektu badawczego, którego byłam kierownikiem: **PB/2/2022 *Sprawność fizyczna oraz parametry budowy ciała dzieci i młodzieży uczestniczących w programie Lekkoatletyka dla każdego! na tle rówieśników nieuczestniczących w dodatkowych zajęciach ruchowych.***

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

JB-K implementation of research and analysis of research material preparation of publications. KZ and MS analysis of research material and preparation of publications.

PL preparation of a test sheet. MW implementation of tests and verification of test material. All authors contributed to the article and approved the submitted version.

- b. Baj-Korpak J, Stelmach MJ, Zaworski K, Lichograj P, Wochna M.** Assessment of Motor Abilities and Physical Fitness in Youth in the Context of Talent Identification—OSF Test. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(21):14303. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114303>

Impact Factor: 0,000; MEiN: 140

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

Conceptualization, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; methodology, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; formal analysis, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; investigation, J.B.-K. and M.W.; data curation, J.B.-K., P.L. and M.W.; writing-original draft preparation, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; writing-review and editing, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; visualization, J.B.-K., M.J.S. and K.Z.; supervision, J.B.-K. All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.

- c. Baj-Korpak J, Zaworski K, Wochna M, Chmara S, Stelmach MJ.** Physical fitness and body build parameters of children and adolescents participating in the physical activity promotion programme “Athletics for all!”. *Arch Public Health*. 2024; 82, 206. <https://doi.org/10.1186/s13690-024-01436-9>

Impact Factor: 3,200; MEiN: 100

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

JB-K, MW and SCh data collection/entry, JB-K and MW data analysis/statistics, JB-K, KZ and MJS data interpretation, literature analysis/search, All authors prepared the manuscript and collected funds.

- d. Baj-Korpak J, Zaworski K, Wochna M, Chmara S, Stelmach MJ.** Trends in physical fitness among polish children and adolescents. *Front. Public Health*. 2025; 13:1576822. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1576822>

Impact Factor: 3,400; MEiN: 100

Mój wkład w powstanie tej pracy polegał na przygotowaniu koncepcji badań, pozyskaniu funduszy na badania, zaplanowaniu metodyki badań, realizacji badań i analizie materiału badawczego oraz przygotowaniu publikacji (w tym redakcji odpowiedzi do recenzentów oraz końcowej wersji manuskryptu). Jestem pierwszym autorem pracy oraz autorem korespondencyjnym.

Wkład autora zgodnie z informacją zamieszczoną w czasopiśmie:

JB-K: *Conceptualization, Data curation, Formal analysis, Funding acquisition, Investigation, Methodology, Project administration, Resources, Supervision, Validation, Visualization, Writing – original draft, Writing – review & editing.* **KZ:** *Conceptualization, Data curation, Formal analysis, Investigation, Methodology, Project administration, Validation, Writing – original draft, Writing – review & editing.* **MW:** *Data curation, Formal analysis, Resources, Writing – original draft, Writing – review & editing.* **SC:** *Data curation, Formal analysis, Resources, Writing – original draft, Writing – review & editing.* **MS:** *Conceptualization, Data curation, Formal analysis, Investigation, Methodology, Project administration, Validation, Visualization, Writing – original draft, Writing – review & editing.*

Cykl artykułów powstał w ramach dwóch projektów badawczych:

- PB//2/2022 finansowanego ze środków w ramach Regulaminu wsparcia rozwoju zawodowego pracowników uczelni na rok 2022 nabór I

Temat: *Sprawność fizyczna oraz parametry budowy ciała dzieci i młodzieży uczestniczących w programie Lekkoatletyka dla każdego! na tle rówieśników nieuczestniczących w dodatkowych zajęciach ruchowych*

Kierownik projektu: *Joanna Baj-Korpak, dr*

- PB/9/2022 finansowanego ze środków w ramach Regulaminu wsparcia rozwoju zawodowego pracowników uczelni na rok 2022 nabór II

Temat *Sprawność fizyczna oraz parametry budowy ciała dzieci i młodzieży uczestniczących w programie Lekkoatletyka dla każdego!*

Kierownik projektu: *dr Joanna Baj-Korpak*

Szczegółowy opis osiągnięcia naukowego oraz poszczególnych artykułów wchodzących w jego skład wraz z opisem mojego wkładu i współautorów został zamieszczony w **punkcie 4 Autoreferatu**.

Sumaryczny współczynnik wpływu Impact Factor dla cyklu czterech opublikowanych, powiązanych tematycznie artykułów naukowych wynosi **9,20** punktów oraz **410** punktów MEiN. Łącznie z publikacjami uzupełniającymi (trzydzieści artykułów naukowych wykazanych w punkcie 4 Autoreferatu) punktacja wynosi: **24.3 IF, 1150 MEiN**.

II. WYKAZ AKTYWNOŚCI NAUKOWEJ

1. Wykaz artykułów naukowych w czasopismach krajowych i międzynarodowych oraz suplementach czasopism opublikowanych:

- 1.1. po uzyskaniu stopnia doktora
- 1.2. przed uzyskaniem stopnia doktora
2. Wykaz autorskich monografii naukowych i podręczników akademickich opublikowanych:
 - 2.1. po uzyskaniu stopnia doktora
3. Wykaz członkostwa w redakcjach naukowych monografii i referatów konferencyjnych:
 - 3.1. po uzyskaniu stopnia doktora
4. Wykaz rozdziałów w monografiach naukowych i materiałach pokonferencyjnych opublikowanych
 - 4.1. po uzyskaniu stopnia doktora
 - 4.2. przed uzyskaniem stopnia doktora

pkt 1-4 – Załącznik WYKAZ AKTYWNOŚCI NAUKOWEJ PUBLIKACYJNEJ

5. Wykaz wystąpień na krajowych lub międzynarodowych konferencjach naukowych lub artystycznych, z wyszczególnieniem przedstawionych wykładów na zaproszenie i wykładów plenarnych.

5.1 po uzyskaniu stopnia doktora:

- **2015** – Prelegentka podczas Międzynarodowej Konferencji Naukowej „*Motoryczność Sportowa – Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne*” (Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, 23–25 września 2015 r.); referat zatytułowany *Way to sports championship best walkers in the world / Droga do mistrzostwa sportowego najlepszych chodźców na świecie*.
- **2017** – Prelegentka podczas V Międzynarodowej Konferencji Naukowej zatytułowanej „*Choroby cywilizacyjne a styl życia*”, której organizatorem była Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej oraz Instytut Medycyny Wsi w Lublinie (Zaborek, 19-20 maja 2017); poster: *Aktywność fizyczna strażaków na przykładzie Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Białej Podlaskiej*.
- **2022** – Prelegentka podczas Międzynarodowej Konferencji Naukowej „*Novelties in Sport Sciences*” (Novi Sad, Serbia, 29–30.09.2022); referat pt. *To Be or Not to Be (Physically Active)? Introduction to Health Sport Course*.
- **2023** – Prelegentka podczas I Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „*Dyscypliny komplementarne fizjoterapii*” (Biała Podlaska, 25-26 maja 2023 r.); referat pt. *Wpływ kinesio tape i plastra sztywnego na aktywację mięśnia pośladkowego średniego u osób zdrowych*.
- **2023** - Prelegentka (e-poster) podczas VII Międzynarodowej Konferencji Naukowej z sesją studencką „*Teoria i praktyka adaptowanej aktywności fizycznej*” (Lublin, 16-17.11.2023); prezentacja pt. *Wielowymiarowa Skala Postaw Wobec Niepełnosprawności – adaptacja ukraińskiej wersji MAS-UA*.
- **2025** – Prelegentka podczas IPAQOL International Conference (Zalaegerszeg, 28.05.2025); wystąpienie pt. *Physical Fitness Trends of Polish Children and Adolescents – Participants of the Athletics for All! Program*.

- **2025** – Prelegentka podczas konferencji „*Edukacja zdrowotna w szkole*” organizowanej przez Lubelskiego Kuratora Oświaty (Biała Podlaska, 11.06.2025); wystąpienie pt. *To be or not to be? Być czy nie być (aktywnym fizycznie)?*
- **2025** – Prelegentka podczas III Athletics Conference – *High Performance Training* (Warszawa, 4-5.10.2025); wystąpienie pt. *Jak znaleźć przyszłego mistrza? Identyfikacja talentów w lekkoatletyce.*

5.2 przed uzyskaniem stopnia doktora:

- **2006** – Laureatka III miejsca w konkursie na najlepszy referat podczas XV Międzynarodowej Konferencji Naukowej „*Kierunki Doskonalenia Treningu i Walki Sportowej*” (Spała, 27–29.11.2006).

6. Wykaz udziału w komitetach organizacyjnych i naukowych konferencji krajowych lub międzynarodowych, z podaniem pełnionej funkcji.

- **2012** – inicjatorka cyklicznej Ogólnopolskiej Konferencji Studenckich Kół Naukowych „*Koła naukowe – szkołą twórczego działania*”, której pierwsza edycja odbyła się w maju 2012 roku – członkini komitetu organizacyjnego edycji I-VI.
- **2017** – członkini komitetu organizacyjnego V Międzynarodowej Konferencji Naukowej zatytułowanej „*Choroby cywilizacyjne a styl życia*”, której organizatorem była Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej oraz Instytut Medycyny Wsi w Lublinie (Zaborek, 19-20 maja 2017).
- **2018** – współorganizatorka II Międzynarodowej Konferencji Naukowej „*Wyzwania i dylematy fizjoterapii*” (Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, 30-31.08.2021); członkini Komitetu Organizacyjnego.
- **2019** – współorganizatorka VI Międzynarodowej Konferencji Naukowej „*Teoria i praktyka adaptowanej aktywności fizycznej*” (Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, 09-10.10.2019); członkini Komitetu Organizacyjnego.
- **2021** – współorganizatorka Międzynarodowej Konferencji Metodycznej „*Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego i treningu zdrowotnego*” (Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, 30-31.08.2021); członkini Komitetu Organizacyjnego.
- **2023** – współorganizatorka I Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „*Dyscypliny komplementarne fizjoterapii*” (Biała Podlaska, 25-26.05.2023); przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego.
- **2025** – współorganizatorka II Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „*Dyscypliny komplementarne fizjoterapii*” (Biała Podlaska, 22-23.05.2025); przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego.
- **2025** – Członkini Komitetu Naukowego oraz Komitetu Organizacyjnego XVII Ogólnopolskiej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej „*Majówka z Fizjoterapią*” (Uniwersytet Medyczny w Lublinie, 15-16.05.2025).
- **2025** – Uczestniczka konferencji „*Research as the Foundation of Sports Policy – Challenges and Perspectives*” / „*Badania jako podstawa polityki sportowej – wyzwania*

- i perspektywy. Jak wykorzystać posiadane dane do zwiększenia aktywności fizycznej dzieci i młodzieży?*”, organizowanej w ramach Polskiej Prezydencji w Radzie Unii Europejskiej (PEUE-25), Warszawa, 10-11.03.2025 (udział na zaproszenie).
- **2025** – moderatorka sesji naukowej podczas Konferencji Naukowej „*Społeczeństwo – Technologia – Gospodarka. Teraźniejszość i scenariusze przyszłości*” (Biała Podlaska, 5.06.2025).
 - **2026** – Współorganizatorka i przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego I Międzynarodowej Konferencji Naukowej „*Physical Activity Patterns Among High School and University Students in the V4 Countries*” “in memoriam prof. dr hab. Józef Bergier” (Akademia Bialska, 19.03.2026)
 - **2026** – Członkini Komitetu Naukowego oraz moderatorka sesji naukowej podczas XII Ogólnopolskiej Konferencji Studenckich Kół Naukowych „*Koła naukowe – szkołą twórczego działania. Człowiek wobec wyzwań współczesnego świata – z perspektywy młodego badacza*” (Akademia Bialska im. Jana Pawła II, 11.05.2026).
7. Wykaz uczestnictwa w pracach zespołów badawczych realizujących projekty finansowane w drodze konkursów krajowych lub zagranicznych, z podziałem na projekty zrealizowane i będące w toku realizacji, oraz z uwzględnieniem informacji o pełnionej funkcji w ramach prac zespołów.
- **European Physical Activity and Sports Monitoring System Plus - EUPASMOS PLUS**
Nr projektu: 603328-EPP-12018-1-PT-SPO-SCP
Data rozpoczęcia projektu: 01.01.2019
Data zakończenia projektu: 31.10.2020
Instytucja koordynująca projekt: Portuguese Institute for Sport and Youth (IPDJ), Rua Rodrigo da Fonseca 55, Lisboa
Instytucje partnerskie:
 1. Bułgaria - Bulgarian Ministry of Youth and Sports, Sofia
 2. Polska - Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II, Biała Podlaska
 3. Hiszpania - University of Castilla, La Mancha
 4. Finlandia - Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisaation, Tampere
 5. Grecja - Ministry of Culture and Sports/General Secretariat of Sports, Ateny
 6. Macedonia - HEPA Macedonia; National Organization for the promotion of Health Enhancing Physical Activity, Skopje
 7. Rumunia - National Research Institute for Sport, Bukareszt
 8. Litwa - Vytautas Magnus University, Kowno**Rola:** członkini Zespołu ds. realizacji umowy partnerskiej dotyczącej projektu EUPASMOS PLUS, w ramach programu ERASMUS+
 - **Development of the Master level of Sports Management with special emphasis on the field of Sports – MOSMEN**
Umowa nr: 2020-1-PL01-KA203-081993

Data rozpoczęcia projektu: 2020-09-01

Data zakończenia projektu 2023-08-31

Instytucja koordynująca projekt: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Instytucje partnerskie:

1. Węgry – Uniwersytet w Peczu
2. Serbia - Uniwersytet w Nowym Sadzie

Rola: członki zespołu projektowego oraz koordynatorka realizacji zadania IO1 oraz IO8

- **Physical activity and mental health of students from Poland and Belarus in the context of the dynamically changing situation of the COVID-19 pandemic**

Numer umowy: BPN/GIN/2021/1/00084/U/00001

Data rozpoczęcia projektu: 2022-01-01

Data zakończenia projektu: 2023-07-01

Instytucja koordynująca projekt: Akademia Bialska Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II,

Projekt realizowany w ramach grantów interwencyjnych Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej (NAWA)

Rola: koordynatorka projektu

- **Physical Activity Patterns Among High School and University Students in the V4 Countries – A Comparative Study (V4MoRe)**

Numer umowy: 22420149

Data rozpoczęcia projektu: 2024.10.01

Data zakończenia projektu: 2026.03.31

Instytucja koordynująca projekt: Uniwersytet w Peczu (Węgry)

Instytucje partnerskie:

1. Polska – Akademia Bialska im. Jana Pawła II
2. Słowacja - Uniwersytet Pavla Jozefa Šafárika w Koszycach
3. Czechy - Uniwersytet Południowoczeski w Czeskich Budziejowicach

Projekt współfinansowany przez rządy Czech, Węgier, Polski i Słowacji w ramach Grantów Wyszehradzkich Międzynarodowego Funduszu Wyszehradzkiego, którego misją jest promowanie idei zrównoważonej współpracy regionalnej w Europie Środkowej.

Rola: kierownik Zespołu Projektowego - Akademia Bialska im. Jana Pawła II

8. Wykaz członkostwa w międzynarodowych lub krajowych organizacjach i towarzystwach naukowych wraz z informacją o pełnionych funkcjach.
 - Członkini Polskiego Towarzystwa Naukowego Adaptowanej Aktywności Fizycznej (PTN-AAF);
 - Członkini Polskiego Towarzystwa Higienicznego (PTH).

9. Wykaz staży w instytucjach naukowych lub artystycznych, w tym zagranicznych, z podaniem miejsca, terminu, czasu trwania stażu i jego charakteru.
- staż naukowy zrealizowany w Latvian Academy of Sport Education w Rydze (Łotwa) w okresie od 6 do 24 listopada 2023 r. (*Załącznik 5.1-A*). Zakres stażu obejmował zagadnienia związane z aktywnością fizyczną, sprawnością fizyczną oraz fizjologią wysiłku fizycznego. Opiekunem merytorycznym ze strony jednostki przyjmującej był prof. Juris Grants. Zagadnienie związane z realizacją stażu naukowego opisano w pkt 5 Autoreferatu.
10. Wykaz członkostwa w komitetach redakcyjnych i radach naukowych czasopism wraz z informacją o pełnionych funkcjach (np. redaktora naczelnego, przewodniczącego rady naukowej, itp.).
- od 12 marca 2026 r. pełnię funkcję zastępczyni redaktora naczelnego czasopisma *Health Problems of Civilization* (*Załącznik 4.4-A*);
 - jestem członkinią zespołu redakcyjnego czasopisma *Innovative Technologies in Sport and Physical Activity* (*Załącznik 4.4-B*);
 - jestem członkinią zespołu redakcyjnego czasopisma *Turkish Journal of Kinesiology* (<https://dergipark.org.tr/en/pub/turkjin/board>).
11. Wykaz recenzowanych prac naukowych lub artystycznych, w szczególności publikowanych w czasopismach międzynarodowych.
- *Acta Balneologica*
 - A Professional Study of Psychophysiological Factors Influencing Performance in Rehabilitation Practice
 - *Sport Sciences for Health*
 - Comparative Analysis of Health Indicators in Relation to Sports Activities Among Student Youth in Kazakhstan
 - *Scientific Reports*
 - Balancing acts: Exploring the dynamics of physical activity, Mediterranean diet, BMI, and mental health in students
 - A comparative analysis of objectively assessed physical activity levels in kindergarten and home among children aged 5 to 6
 - *BMC Public Health*
 - Adherence to healthy lifestyle determinants and physical activity levels of physiotherapy students in Poland - a pilot Study
 - Generational and Gender-Based Sedentary Behavior Trends Across Brazil and Spain: A Cross-Sectional Analysis of 87,603 individuals
 - Men and women choose moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behaviors with a “hot” mind rather than a “cold” one

- Lifestyle depending on the level of physical activity of physiotherapy students - a pilot study
- *BMC Psychology*
 - An Evaluation of Physical Activity Levels and Mental Health Among Young People: A Cross-Sectional Study
- *Critical Public Health*
 - The COVID-19 pandemic and the everyday lives of Slovak and Polish medical students
- *Healthcare*
 - Physical Activity, Body Mass Index, and Bullying in Higher Education: A Comparative Analysis of Students With and Without Structured Sports Training
 - Physical activity is associated with the incidence of depression in United States adults from the NHANES 2013-18: A cross sectional study
 - Prospective Teachers' Knowledge of Physical Activity in Children and Adolescents
 - Knowledge of University Students about Health and Physical Activity.
- *Children*
 - Effects of an intense physical activity plan through played forms on healthy parameters in adolescent schoolchildren
- *Behavioral Sciences*
 - Coaches' Mind Games: Harnessing Technical Fouls for Psychological Momentum in Basketball
 - Physical Activity and Sedentary Behavior in Adults from Penafiel, Portugal: A Cross-Sectional Study
- *International Journal of Environmental Research and Public Health*
 - Intrinsic Motivation: Knowledge, Achievement and Experimentation in Athletes. Relations with Emotional Intelligence
- *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*
 - Patterns of Physical Activity amidst COVID-19 among Medical Interns
- *PLOS ONE*
 - Perceived Barriers to Physical Activity and Their Predictors among Adults in the Central Region: Gender Differences and Cultural Aspects.
 - Clusters of Diet, Physical Activity, Screen-Time, and Sleep Among Adolescents and Associations with 3-Year Change in Indicators of Adiposity.
 - A longitudinal study of four-year changes in physical fitness among university students before and after COVID-19: 2019-2022
- *Frontiers in Sports and Active Living – Physical Activity in the Prevention and Management of Disease*
 - Physical Fitness as a predictor of Health-Related Quality of Life in Children
- *Frontiers in Public Health – Children and Health*

- Effects of the COVID-19 pandemic on the physical activity and screen time habits of children aged 11-13 years in Sweden
- Physical Activity and Recreational Screen Time Among Chinese Children and Adolescents: A National Cross-Sectional Study
- Physical Activity, Screen Time, Dietary Habits and Health Outcomes among Children and Adolescents in the Middle East and North Africa Region: A Narrative Review
- Temporal trends in physical fitness among Chinese 16-to 18-year-old adolescents between 2019 and 2025: Based on data from 37,067 high school students in Jinan
- *Frontiers in Public Health - Life-Course Epidemiology and Social Inequalities in Health*
 - Sex-Differentials in the Prevalence of Behavioral Risk Factors and Non-Communicable Diseases in Adult Populations of West Kazakhstan
- *Frontiers in Public Health – Public Mental Health*
 - Effects of COVID-19-related Psychological Distress and Anxiety on Quality of Sleep and Life in Healthcare Workers in Iran and Three European Countries
- *Frontiers in Psychiatry – Public Mental Health*
 - Mental health trajectories of Brazilian health workers during two waves of the COVID-19 pandemic (2000-2021)
- *Frontiers in Psychology – Health Psychology*
 - Different facets of COVID-19-related stress in relation to emotional well-being, life satisfaction, and sleep quality
 - The prevalence of post-traumatic stress disorder in college students by continents and national income during the COVID-19 pandemic: a meta-analysis
 - Effect of long COVID-19 syndrome on health-related quality of life: a cross-sectional study
- *Frontiers in Public Health - Aging and Public Health*
 - The association between physical activity and fear of falling among community-dwelling older women in China: the mediating role of physical fitness
- *Rozprawy Społeczne / Social Dissertations*
 - Rodzaj oraz motywy podejmowania aktywności fizycznej przez studentów w czasie wolnym
- *Health Promotion & Physical Activity*
 - The editorial review: Stress-strain relationship on sustained and non-sustained multiple isometric strength performance
- *Health Problems of Civilization*
 - Physical activity of students of selected eastern Slovak universities after the covid-19 pandemic
 - Physical Activity Level and Its Impact on Spine Curvature: A Pilot Study in Young Adults

- Dietary Patterns Among University Students in Central Europe: A Comparison Between Slovakia and Poland
- 12. Wykaz uczestnictwa w programach europejskich lub innych programach międzynarodowych.
- nie dotyczy
- 13. Wykaz udziału w zespołach badawczych, realizujących projekty inne niż określone w pkt. II.7.
 - Wnioskodawca i wykonawca w projekcie badawczym realizowany w ramach Funduszu Grantów na Badania Własne (Edycja IV) Nr FG IV 4: *Aktywność fizyczna i zachowania żywieniowe studentów i młodzieży szkolnej na Białorusi*; X 2027-XII 2020
 - Wnioskodawca i kierownik projektu PB/2/2022 finansowanego ze środków w ramach Regulaminu wsparcia rozwoju zawodowego pracowników uczelni na rok 2022 nabór I: *Sprawność fizyczna oraz parametry budowy ciała dzieci i młodzieży uczestniczących w programie Lekkoatletyka dla każdego! na tle rówieśników nieuczestniczących w dodatkowych zajęciach ruchowych*; V 2022 - 31.12.2022
 - Wnioskodawca i kierownik projektu PB/9/2022 finansowanego ze środków w ramach Regulaminu wsparcia rozwoju zawodowego pracowników uczelni na rok 2022 nabór II: *Sprawność fizyczna oraz parametry budowy ciała dzieci i młodzieży uczestniczących w programie Lekkoatletyka dla każdego!*; I 2023 - XII.2025
 - Wykonawca w projekcie PB/15/2022 finansowanego ze środków w ramach Regulaminu wsparcia rozwoju zawodowego pracowników uczelni na rok 2022 nabór II: *Socjodemograficzne i zdrowotne uwarunkowania zachowań sedentarnych oraz prozdrowotnej aktywności fizycznej - przekrojowe badania dorosłych Polaków*; I 2023 - VIII.2025
 - Wnioskodawca i wykonawca w projekcie PB/16/2022 finansowanego ze środków w ramach Regulaminu wsparcia rozwoju zawodowego pracowników uczelni na rok 2022 nabór II: *Entrepreneurial intentions of Sport Science Students (Inicjatywy przedsiębiorcze studentów kierunków z obszaru nauk o kulturze fizycznej) – badania przekrojowe 2022-2024*; III.2023-V.2026
 - Wykonawca w projekcie PB/5/2024 finansowanego ze środków w ramach Regulaminu wsparcia rozwoju zawodowego pracowników uczelni na rok 2024 nabór I: *Wpływ sugestii werbalnych na efekt terapeutyczny manipulacji stawowej odcinka lędźwiowego kręgosłupa u osób z przewlekłym nieswoistym bólem odcinka lędźwiowego kręgosłupa*; VI 2024 - IX.2026
 - Wykonawca w projekcie SN.501.15.2025 finansowanego ze środków ze środków w ramach Regulaminu wsparcia rozwoju zawodowego pracowników uczelni na rok 2025 nabór II: *Ocena psychometryczna polskiej wersji Shoulder Pain and Disability Index (SPADI-PL): analiza rzetelności i trafności u pacjentów z dolegliwościami barku*; IX 2025 - XII.2026
 - Wykonawca w projekcie SN.501.17.2025 finansowanego ze środków ze środków w ramach Regulaminu wsparcia rozwoju zawodowego pracowników uczelni na rok 2025 nabór II: *Wpływ oddziaływania kontekstowego na parametry biochemiczne związane ze*

stanem zapalnym i skuteczność przeciwbólową terapii manipulacji stawowej kręgosłupa; III 2026 - II.2027

14. Wykaz uczestnictwa w zespołach oceniających wnioski o finansowanie badań, wnioski o przyznanie nagród naukowych, wnioski w innych konkursach mających charakter naukowy lub dydaktyczny.

- *nie dotyczy*

III. WSPÓLPRACA Z OTOCZENIEM SPOŁECZNYM I GOSPODARCZYM

1. Wykaz dorobku technologicznego

- *nie dotyczy*

2. Współpraca z sektorem gospodarczym.

– EXPERT ds. zdrowia - Platforma Startowa Idealist (POPW.01.01.01-06-0002/18);
wnioskodawca: Park Naukowo-Technologiczny Energii Sp. z o.o.

3. Wykaz uzyskanych praw własności przemysłowej, w tym uzyskanych patentów krajowych lub międzynarodowych

– **Rok: 2025**

Autorzy: Południk Berbard, Nowicki Maciej, Chodyka Marta, Lichograj Piotr, Grudniewski Tomasz Marek, **Baj-Korpak Joanna**, Dąbrowski Dominik.

Tytuł oryginału: Sterowana ścianka wspinaczkowa

Numer patentu/prawa ochronnego: Udzielone patenty lub prawa ochronne; PL, Pat.247518

Uprawniony z patentu: Akademia Bialska im. Jana Pawła II, PL

Numer zgłoszenia wynalazku: P.449295, 2024.07.23, 2025.07.21

– **Rok: 2025**

Autorzy: Nowicki Maciej, Południk Bernard, Chodyka Marta, Lichograj Piotr, Grudniewski Tomasz Marek, **Baj-Korpak Joanna**, Dąbrowski Dominik.

Tytuł oryginału: Ścianka wspinaczkowa, zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnością wzrokową i słuchową

Numer patentu/prawa ochronnego: Udzielone patenty lub prawa ochronne; PL, Pat.247517

Uprawniony z patentu: Akademia Bialska im. Jana Pawła II, PL

Numer zgłoszenia wynalazku: P.449293, 2024.07.23, 2025.07.21

4. Wykaz wdrożonych technologii.

- *nie dotyczy*

5. Wykaz wykonanych ekspertyz lub innych opracowań wykonanych na zamówienie instytucji publicznych lub przedsiębiorców.

- opracowane na zlecenie Akademii Białskiej im. Jana Pawła II będącej podmiotem, o którym mowa w art. 7 ust. 1 pkt. 1-8 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U.2024.0.1571 t.j.)

- Opinia o innowacyjności projektu „Modernizacja i rozbudowa istniejącego ośrodka hotelowo-rekreacyjnego „Hotel Wieniawa”, a następnie utworzenie lokalnego centrum badawczo-rozwojowego, specjalizującego się we wdrożeniu innowacyjnych usług turystycznych i rehabilitacyjnych” na rzecz Hotelu Wieniawa, 2020 r.
- Opinia o innowacyjności projektu „Wprowadzenie innowacji procesowej o charakterze antypandemicznym w Nowej Marinie Gdyńskiej” na rzecz BanGlob sp. z o.o., 2021 r.
- Opinia o innowacyjności projektu „Nowoczesne Centrum Rehabilitacji Robotycznej i Funkcjonalnej w Uzdrawisku Busko-Zdrój jako zaplecze B+R dla rozwoju innowacyjnych terapii neurologicznych, ortopedycznych i geriatrycznych” na rzecz Uzdrawiska Busko-Zdrój, 2025 r.
- Opinia o innowacyjności projektu „Innowacyjna rehabilitacja uzdrowskowa – wdrożenie wyników B+R w postaci produktu OPTIRECH dla pacjentów z zaburzeniami funkcji narządu ruchu”, na rzecz Uzdrawiska Busko-Zdrój, 2025 r.

6. Wykaz udziału w zespołach eksperckich lub konkursowych.

- praca w zespole badawczym zaangażowanym w opracowanie i wdrażanie testu OSF – standaryzowanego narzędzia oceny sprawności fizycznej – w ramach ogólnopolskiego programu „Lekkoatletyka dla każdego!” (Ldk!).
Test OSF jest wykorzystywany jako narzędzie diagnostyczne w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, w grupach objętych programem Ldk!, i stanowi integralną część działań na rzecz aktywizacji sportowej dzieci i młodzieży. Jego celem jest wsparcie procesu identyfikacji i rozwoju talentów sportowych oraz stworzenie jednolitej, ogólnokrajowej ścieżki rozwoju kariery młodego sportowca w dyscyplinie lekkoatletyki. *Załącznik: III.6*
- Koordynatorka metodyczna programu Lekkoatletyka dla każdego!
<https://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/o-programie/zespol-ldk>

7. Wykaz projektów artystycznych realizowanych ze środowiskami pozaartystycznymi.
- nie dotyczy

IV. DANE NAUKOMETRYCZNE

1. Impact Factor (w dziedzinach i dyscyplinach, w których parametr ten jest powszechnie używany jako wskaźnik naukometryczny).
2. Liczba cytowań publikacji wnioskodawcy, z oddzielnym uwzględnieniem autocytowań.
3. Indeks Hirscha.

pkt 1-3 – Załącznik Informacje naukometryczne

.....
Joanna Baj-Korpak
.....
(podpis wnioskodawcy)

WYKAZ AKTYWNOŚCI NAUKOWEJ PUBLIKACYJNEJ

1. Wykaz artykułów naukowych w czasopismach krajowych i międzynarodowych oraz suplementach czasopism opublikowanych:

1.1. po uzyskaniu stopnia doktora:

- 1.1.1. Stelmach M., **Baj-Korpak J.**, Weiner M., Niżnikowska E., Ács P., Salonna F., Bukova A., Hajduchova H., Sedova L. Accelerometer-derived physical activity and health correlates among students in Visegrad Group countries. *Health Problems of Civilization*. 2026; 20(1): 16-29. doi: 10.5114/hpc.2025.156756 (IF - 0.2 ; MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.2. Makai A., Premusz V., Salonna F., Hallósy E., Soós I., Beregi T., **Baj-Korpak J.**, Sedova L., Stelmach M., Ács P. Adherence to the 24-hour movement guidelines among university students in the Visegrad Group countries: a cross-sectional study. *Health Problems of Civilization*. 2026; 20(1): 67-78. doi: 10.29316/hpc/216481 (IF - 0.2 ; MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.3. **Baj-Korpak J.**, Stelmach M., Weiner M., Niżnikowska E., Makai A., Premusz V., Junger J., Salonna F., Sedova L., Hajduchova H., Ács P. Gender and physical activity among university students from the Visegrad Group countries: a cross-sectional study. *Health Problems of Civilization*. 2026; 20(1): 5-15. doi: 10.5114/hpc.2025.156328 (IF - 0.2 ; MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.4. Salonna F., Junger J., **Baj-Korpak J.**, Stelmach M., Makai A., Premusz V., Kuchelová Z., Vojtasko L., Tóthova V., Ács P. Physical activity and sedentary behavior among adolescents in the Visegrad Group countries: a cross-country comparison. *Health Problems of Civilization*. 2026; 20(1): 42-54. doi: 10.29316/hpc/217532 (IF - 0.2 ; MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.5. Ács P., **Baj-Korpak J.**, Niżnikowska E., Stelmach M., Weiner M., Makai A., Premusz V., Junger J., Salonna F., Hajduchova H., Sedova L. Physical activity outcomes among high school and university students in the Visegrad Group countries: a synthesis of the V4MoRe study. *Health Problems of Civilization*. 2026; 20(1): 1-4. doi: 10.29316/hpc/216989 (IF - 0.2)
- 1.1.6. Zaworski K., **Baj-Korpak J.**, Tokarska-Rodak M., Plažuk E., Nazarewicz A., Bialosky J., Rosettini G. Reponse to Letter to the Editor regarding „Can pre-treatment verbal suggestions influence the short-term effects of spinal manipulation in young adults with chronic non-specific low back pain? A randomized controlled trial”. *Musculoskeletal Science and Practice*. 2026; 81: 103479 (IF - 2.2)
- 1.1.7. Sedova L., Hajduchova H., Ács P., Melczer C., Junger J., Salonna F., **Baj-Korpak J.**, Stelmach M. Self-perceived health status and physical activity levels among students in the Visegrad Group countries: a cross-sectional analysis. *Health Problems of Civilization*. 2026; 20(1): 55-66. doi: 10.29316/hpc/217244 (IF - 0.2 ; MNiSW - 20 pkt.)

- 1.1.8. Bergier M., Bergier B., Rocha P., Niżnikowska E., Szepeluk A., Tomczyszyn D., **Baj-Korpak J.**, Stelmach M. Sociodemographic determinants of the level of physical activity in residents of Eastern Poland. *BMC Public Health*. 2026; 26: 237. doi: 10.1186/s12889-025-25912-1 (IF - 3.6 ; MNiSW - 100 pkt.)
- 1.1.9. Zaworski K., **Baj-Korpak J.**, Tokarska-Rodak M., Plażuk E., Nazarewicz A., Rosettini G. Verbal framing, rather than measured cognitive-affective variables, is associated with short-term outcomes after spinal manipulation : a secondary analysis of a randomized controlled trial. *Pain Management*. 2026; 16(5): 461-470 (IF - 1.5 ; MNiSW - 100 pkt.)
- 1.1.10. Zaworski K., **Baj-Korpak J.**, Tokarska-Rodak M., Plażuk E., Dyrda A., Bialosky J., Resettini G. Can pre-treatment verbal suggestions influence the short-term effects of spinal manipulation in young adults with chronic non-specific low back pain? A randomized controlled trial. *Musculoskeletal Science and Practice*. 2025; 80: 103431. doi: 10.1016/j.msksp.2025.103431 (IF - 2.2 ; MNiSW - 100 pkt.)
- 1.1.11. Stelmach M., **Baj-Korpak J.**, Niżnikowska E., Bergier B., Bergier M., Tomczyszyn D., Rocha P. Correlates of sedentary behaviors among adults from eastern Poland. *Frontiers in Public Health*. 2025; 13: 1588908. doi: 10.3389/fpubh.2025.1588908 (IF - 3.4 ; MNiSW - 100 pkt.)
- 1.1.12. Stelmach M., **Baj-Korpak J.**, Niżnikowska E., Bergier B., Bergier M., Tomczyszyn D., Szepeluk A., Rocha P. Exploring the Determinants and Correlates of Health-Enhancing Physical Activity of Adults in Eastern Poland. *Sensors*. 2025; 25(18): 5665. doi: 10.3390/s25185665 (IF - 3.5 ; MNiSW - 100 pkt.)
- 1.1.13. Piech K., Zalech M., Parnicka U., Korpak F., Kalicka P., Juśkiewicz K., Litwiniuk A., **Baj-Korpak J.** From inspiration to action : active people motivate others to be physically active. *Health Problems of Civilization*. 2025; 19(3): 295-305. doi: 10.5114/hpc.2025.148361 (IF - 0.2 ; MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.14. Siedlecka A., **Baj-Korpak J.**, Stelmach M., Korpak F., Matic R. Immediate Environment and Its Influence on Entrepreneurship of Generation Z Representatives. *European Research Studies Journal*. 2025; 28(4): 644-664. doi: 10.35808/ersj/4135 (MNiSW - 100 pkt.)
- 1.1.15. Wicher P., Śliwczyński A., Wierzba W., Grekowicz K., Mółka M., Wicher A., Rzeźnicki A., **Baj-Korpak J.** Preventive medicine in clinical practice : rationale based on the diversity of implemented interventions with SPA patients in Poland 2018-2023. *Health Problems of Civilization*. 2025; 19(1): 5-16. doi: 10.5114/hpc.2024.144761 (IF - 0.2, MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.16. Szpakow A., Vilchynskaya L., Jurikova J., Pokorna A., Fedortsiv O., Karczewski J., Demjanovic Kendrova L., Banovcinova L., Matić R., Milovanovic I., Banjac B., Avci I. A., Aydin M., Yalcin Y., Modzelewski R., Kowalczuk K., Loginovich Y., Babecka J., **Baj-Korpak J.**, Mitrovic M., Popovic S., Knyszyńska A. Sociodemographic

Determinants of University Students' Attitudes Toward Wheelchair Users : A Cross-Sectional Study in Nine Eastern European Countries. *Journal of Public Health*. 2025; online first. doi: 10.1007/s10389-025-02650-7 (IF - 1.6)

- 1.1.17. Szpakow A., Jurikova J., Pokorna A., Vilchynskaya L., Kowalewska B., Kowalczyk K., Modzelewski R., Banavcinova L., Demjanovic Kendrova L., Babecka J., Antonova-Rafi Y., Khudetskyi I., Detsyk O., Fedortsiv O., Bazylevych A., Hdyra O., Harasim-Piszczatowska E., **Baj-Korpak J.**, Gładysz I., Karakiewicz B. Students' Attitudes Toward Wheelchair Users in Ukraine, Poland, Czech Republic, and Slovakia: A Cross-Sectional Study During Wartime and Social Change. *Bratislava Medical Journal*. 2025; 126(11): 3208-3218. doi: 10.1007/s44411-025-00282-7 (IF - 1.1, MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.18. **Baj-Korpak J.**, Kadłubowska M., Zaworski K., Wysokińska D. Summary of the 2nd National Scientific Conference "Complementary Disciplines of Physiotherapy" John Paul II University in Biala Podlaska, 22nd and 23rd May 2025. *Acta Balneologica*. 2025; 67(3): 234-236
- 1.1.19. **Baj-Korpak J.**, Zaworski K., Wochna M., Chmara S., Stelmach M. Trends in physical fitness among polish children and adolescents. *Frontiers in Public Health*. 2025; 13: 1576822. doi: 10.3389/fpubh.2025.1576822 (IF - 3.4 ; MNiSW - 100 pkt.)
- 1.1.20. Gaśienica-Walczak B., Kalina A., Litwiniuk A., **Baj-Korpak J.** Mental barriers to reduce vulnerability to injury during a fall : an elementary issue of personal safety in a global civilization. *Health Problems of Civilization*. 2024; 18(4): 453-462. doi: 10.5114/hpc.2024.144111 (IF - 0.2 ; MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.21. Shpakou A., **Baj-Korpak J.**, Kowalczyk K., Sokołowska D., Naumau I. A., Korpak F. Physical activity and life satisfaction of students of physiotherapy and physical education at the close of the COVID-19 pandemic. *Acta Balneologica*. 2024; 56(2): 106-114. Doi: 10.36740/ABAL202402106 (MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.22. Ács P., Niżnikowska E., Stelmach M., Weiner M., Makai A., Premusz V., Junger J., Salonna F., Safarikova I., Logan K., **Baj-Korpak J.** Physical activity patterns among high school and university students in the V4 countries - a comparative study. *Health Problems of Civilization*. 2024; 18(3): 370-372. doi: 10.5114/hpc.2024.144705 (IF - 0.2)
- 1.1.23. **Baj-Korpak J.**, Zaworski K., Wochna M., Chmara S., Stelmach M. Physical fitness and body build parameters of children and adolescents participating in the physical activity promotion programme "Athletics for all!". *Archives of Public Health*. 2024; 82: 206. doi: 10.1186/s13690-024-01436-9 (IF - 3.2 ; MNiSW - 100 pkt.)
- 1.1.24. **Baj-Korpak J.**, Zaworski K., Szymczuk E., Shpakou A. Gender as a determinant of physical activity levels and mental health of medical students from Poland and Belarus in the context of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*. 2023; 11: 1192068. doi: 10.3389/fpubh.2023.1192068 (IF - 3.0 ; MNiSW - 100 pkt.)

- 1.1.25. Zaworski K., Kadłubowska M., **Baj-Korpak J.** Impact of Verbal Suggestions on Finger Flexor Activation and Strength in Healthy Individuals. *Medical Science Monitor.* 2023; 29: e941548. doi: 10.12659/MSM.941548 (IF - 2.2 ; MNiSW - 140 pkt.)
- 1.1.26. Głabska D., Guzek D., Skolmowska D., Adamczyk J., Nałęcz H., Mellova B., Żywczyk K., **Baj-Korpak J.**, Gutkowska K. Influence of Food Habits and Participation in a National Extracurricular Athletics Program on Body Weight within a Pair-Matched Sample of Polish Adolescents after One Year of Intervention- goathletics Study. *Nutrients.* 2023; 15(24): 5106. doi: 10.3390/nu15245106 (IF - 4.8 ; MNiSW - 140 pkt.)
- 1.1.27. Szpakow A., Kowalczyk K., **Baj-Korpak J.**, Sokołowska D., Antonova-Rafi Y., Khudetskyy I., Detsyk O., Kryshchuk M., Fedorciv O., Bazylevych A., Hdyrya O., Vilchynskaya L. Multidimensional Attitudes Scale Toward Persons with Disabilities : factor and exploratory analysis for a Ukrainian version (MAS-UA). *Medical Science Pulse.* 2023; 17(4): 56-66. doi: 10.5604/01.3001.0054.3235 (MNiSW - 70 pkt.)
- 1.1.28. Kadłubowska M., **Baj-Korpak J.**, Zaworski K. Sprawozdanie z I Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej "Dyscypliny komplementarne fizjoterapii" ABNS w Białej Podlaskiej 25-26.05.2023. *Acta Balneologica.* 2023; 55(3): 190-191
- 1.1.29. **Baj-Korpak J.**, Stelmach M., Zaworski K., Lichograj P., Wochna M. Assessment of Motor Abilities and Physical Fitness in Youth in the Context of Talent Identification - OSF Test. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022; 19(21): 14303. doi: 10.3390/ijerph192114303 (MNiSW - 140 pkt.)
- 1.1.30. **Baj-Korpak J.**, Shpakou A., Korpak F., Szepeluk A. Determinanty urovnâ deklariruemoj fizičeskoj aktivnosti Belorusskih studentov (Determinants of level of declared physical activity of Belarusian students). *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury.* 2022; 1: 76-78 (MNiSW - 40 pkt.)
- 1.1.31. Zaworski K., **Baj-Korpak J.**, Kręgiel-Rosiak A., Gawlik K. Effects of Kinesio Taping and Rigid Taping on Gluteus Medius Muscle Activation in Healthy Individuals : A Randomized Controlled Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022; 19(22): 14889. doi: 10.3390/ijerph192214889 (MNiSW - 140 pkt.)
- 1.1.32. **Baj-Korpak J.**, Zaworski K., Szymczuk E., Shpakou A. Physical Activity and Mental Health of Medical Students from Poland and Belarus-Countries with Different Restrictive Approaches during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022; 19(21): 13994. doi: 10.3390/ijerph192113994 (MNiSW - 140 pkt.)
- 1.1.33. **Baj-Korpak J.**, Zaworski K., Shpakou A., Szymczuk E. Physical activity and mental health of students from Poland and Belarus in the context of the COVID-19 pandemic : reflections on the purpose of a research project. *Health Problems of Civilization.* 2022; 16(2): 140-146. Doi: 10.5114/hpc.2022.116200 (IF - 0.4 ; MNiSW - 20 pkt.)

- 1.1.34. Baj-Korpak J., Zaworski K., Stelmach M., Lichograj P., Wochna M.** Sports activity and changes in physical fitness of Polish children and adolescents : OSF study. *Frontiers in Pediatrics*. 2022; 10: 976943. doi: 10.3389/fped.2022.976943 (IF - 2.6 ; MNiSW - 70 pkt.)
- 1.1.35. Shpakou A., Klimatchaia L., Skoblina N., Baj-Korpak J., Skarbaliene A., Fedorciv O., Loginovich Y., Raskiliene A., Piatrou S., Kleszczewska E., Kuzniatsou A.** The prevalence of manifestations of gerontological ageism among university students in five European countries. *Family Medicine and Primary Care Review*. 2022; 24(4): 348-355. doi: 10.5114/fmpcr.2022.113016 (IF - 0.7 ; MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.36. Zaworski K., Gawlik K., Kręgiel-Rosiak A., Baj-Korpak J.** Impact of leg lower-limb load asymmetry index AI on the occurrence of non-contact lower-limb injuries in female football players. *Series on Biomechanics*. 2021; 35(1): 51-57 (MNiSW - 20 pkt.)
Szczegóły: 2021, Vol. 35, no. 1, p. 51—57
- 1.1.37. Zaworski K., Gawlik K., Kręgiel-Rosiak A., Baj-Korpak J.** The effect of motor control training according to the Kinetic Control concept on the back pain on female football players. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*. 2021; 34(5): 757-765. Doi: 10.3233/MBR-200226 (IF - 1.456 ; MNiSW - 40 pkt.)
- 1.1.38. Baj-Korpak J., Shpakou A., Szepeluk A.** The physical activity level declared by students from Belarus. *Health Problems of Civilization*. 2021; 15(2): 122-130. Doi: 10.5114/hpc.2021.104553 (MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.39. Shpakou A., Klimatchaia L., Skoblina N., Baj-Korpak J., Skarbaliene A., Fedortsiv O., Krestyaninova T., Znatnova A., Kuzniatsou A., Cherkasova J.** The prevalence of loneliness among university students from five European countries during the COVID-19 pandemic. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2021; 18(4): 871-887. doi: 10.17323/1813-8918-2021-4-871-887 (MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.40. Korpak F., Baj-Korpak J.** Aktywność fizyczna uczniów w opinii nauczycieli wychowania fizycznego bialskich szkół ponadpodstawowych. *Rozprawy Społeczne*. 2020; 14(2): 114-125. doi: 10.29316/rs/127245 (MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.41. Zaworski K., Gawlik K., Kręgiel-Rosiak A., Baj-Korpak J.** Effects of Motor Control Training on the Concept of Kinetic Control in Treating Patella Ligament Tendinopathy in a Female Football Player : a case study. *Iranian Rehabilitation Journal*. 2020; 18(4): 497-502. Doi: 10.32598/irj.18.4.1163.1 (MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.42. Ahiyevets S., Shpakou A., Baj-Korpak J., Kleszczewska E., Rzatkievicz K., Stetsenko V., Stetsenko S.** Primary Healthcare Under Transformation in 3 Eastern European Countries : Quality Satisfaction as Rated by Students. *Osong Public Health and Research Perspectives*. 2020; 11(5): 286-295. doi: 10.24171/j.phrp.2020.11.5.04 (MNiSW - 70 pkt.)

- 1.1.43. Baj-Korpak J., Korpak F., Shpakou A., Pauliuts V.** Study of nursing students physical activity level. *Medical Science Pulse*. 2020; 14(4): 11-17. Doi: 10.5604/01.3001.0014.6428 (MNiSW - 40 pkt.)
- 1.1.44. Bergier B., Gawlik K., Baj-Korpak J., Stępień E., Poczarska-Głós A., Sidor M., Szepeluk A.** Subjective and objective assessments of physical activity in professional active women aged 50 to 64 years. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*. 2020; 31(3): 5-16. doi: 10.18276/cej.2020.3-01 (MNiSW - 40 pkt.)
- 1.1.45. Poczarska-Głós A., Sidor M., Gawlik K., Bergier B., Stępień E., Baj-Korpak J., Szepeluk A.** Back pain as a factor of disability in women over 50 from Biała Podlaska and the surrounding area. *Health Problems of Civilization*. 2019; 13(4): 264-272. doi: 10.5114/hpc.2019.89950 (MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.46. Stępień E., Baj-Korpak J., Gawlik K., Bergier B., Poczarska A., Sidor M., Szepeluk A.** Relationship between diets and the quality of life to women aged 50 to 64. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*. 2019; 70(2): 169-175. doi: 10.32394/rpzh.2019.0067 (MNiSW - 20 pkt.)
- 1.1.47. Soroka A., Baj-Korpak J.** The physical activity of gymnasium and secondary education teachers. *Physical Education, Sports and Health in Modern Society Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University*. 2017; 1(37): 97-105 (MNiSW - 1 pkt.)
- 1.1.48. Baj-Korpak J., Korpak F., Szepeluk A., Sudoł G.** Czynniki warunkujące motyw i bariery aktywności fizycznej studentów kierunku wychowanie fizyczne. *Rozprawy Społeczne*. 2016; 10(4): 60-72 (MNiSW - 8 pkt.)
- 1.1.49. Stępień E., Stępień J., Olesiejuk M., Baj-Korpak J.** Postawa zdrowotna studentów białskich uczelni wyższych z uwzględnieniem osób trenujących i nietrenujących. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*. 2016; 1(15): 25-38 (MNiSW - 6 pkt.)
- 1.1.50. Mleczek E., Sudoł G., Baj-Korpak J.** Using Predictive Models for Forecasting the Career of a Champion During the Period of Relative Stability of Results in Race-Walking. *Antropomotoryka Journal of Kinesiology and Exercise Sciences (JKES)*. 2016; 75(3): 29-44. doi: 10.5604/17310652.1233486 (MNiSW - 9 pkt.)
- 1.1.51. Kubińska Z., Pańczuk A., Baj-Korpak J.** Wybrane aspekty aktywności fizycznej podejmowanej przez uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białej Podlaskiej. *Rozprawy Społeczne*. 2016; 10(1): 73-79 (MNiSW - 8 pkt.)
- 1.1.52. Soroka A., Baj-Korpak J., Bernacka E.** Aktywność fizyczna młodzieży wiejskiej z powiatu radzyńskiego. *Problemy Higieny i Epidemiologii*. 2015; 96(1): 286-292 (MNiSW - 9 pkt.)

- 1.1.53. Baj-Korpak J.,** Stępień E., Kozłowska E., Parafiniuk M., Jurkowski P. Aktywność fizyczna nauczycieli wychowania fizycznego białskich szkół ponadgimnazjalnych. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2015; 1(11): 16-22 (MNiSW - 6 pkt.)
- 1.1.54. Stępień J., Stępień E.,** Niżnikowska E., Kozłowska E., Parafiniuk M., **Baj-Korpak J.** Agroturystyka a zrównoważony rozwój obszarów wiejskich Lubelszczyzny w opinii turystów i kwaterodawców. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2014; 10: 183-191 (MNiSW - 6 pkt.)
- 1.1.55. Baj-Korpak J.,** Kunts M., Podzyubanchuk T. Aktywność fizyczna lekarzy na przykładzie pracowników szpitali w Brześciu. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2014; 10: 44-48 (MNiSW - 6 pkt.)
- 1.1.56. Baj-Korpak J.,** Kunts M. Aktywność fizyczna studentów Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2014; 10: 37-43 (MNiSW - 6 pkt.)
- 1.1.57. Soroka A., Baj-Korpak J.** Aktywność turystyczna młodzieży wiejskiej ze szkół ponadgimnazjalnych z powiatu radzyńskiego. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2014; 10: 178-182 (MNiSW - 6 pkt.)
- 1.1.58. Soroka A., Baj-Korpak J.,** Mazurek-Kusiak A. Logistyczne wykorzystanie wodnych obiektów sportowo-rekreacyjnych przez mieszkańców Lublina. Logistyka. 2014; 6: 14758-14765 (MNiSW - 10 pkt.)
- 1.1.59. Baj-Korpak J.,** Korpak F., Sudoł G. Physical activity of students of university of physical education in Krakow and the faculty of physical education and sport in Biała Podlaska. Antropomotoryka. 2014; 24(66): 59-68 (MNiSW - 9 pkt.)
- 1.1.60. Baj-Korpak J.,** Soroka A., Sudoł G. Poziom aktywności fizycznej studentów kierunku Wychowanie Fizyczne AWF w Krakowie. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2014; 10: 9-15 (MNiSW - 6 pkt.)
- 1.1.61. Soroka A., Baj-Korpak J.** Udział domen pracy zawodowej i aktywności sportowo-rekreacyjnej w logistyce aktywności fizycznej studentów kierunku wychowania fizycznego Polski i Białorusi. Logistyka. 2014; 4: 1244-1249 (MNiSW - 10 pkt.)
- 1.1.62. Baj-Korpak J.,** Stępień E., Kozłowska E. Aktywność fizyczna studentów kierunku Turystyka i Rekreacja białskich uczelni. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2013; 9: 178-191 (MNiSW - 6 pkt.)

- 1.1.63. Baj-Korpak J., Róžański P., Soroka A., Wysokińska E.** Motywy i bariery uczestnictwa osób starszych w rekreacji ruchowej. *Rozprawy Społeczne*. 2013; 7(1): 125-136 (MNiSW - 8 pkt.)
- 1.1.64. Soroka A., Dąbrowski D., Baj-Korpak J., Niżnikowska E., Korpak F., Poczarska-Dec A.** Efektywność działań zespołowych o najwyższych kompetencjach sportowych podczas Mistrzostw Świata RPA - 2010. *Physical Education, Sports and Culture of Health in Modern Society*. 2012; 4: 491-496
- 1.1.65. Kubińska Z. Baj-Korpak J., Pańczuk A.** Niemedyczne czynniki chroniące zdrowie osób w wieku 50-85 lat. *Człowiek i Zdrowie*. 2012; 6(2): 110-123 (MNiSW - 2 pkt.)
Czasopismo: Human and Health
- 1.1.66. Baj-Korpak J., Róžański P., Soroka A., Symoniuk G.** Poziom aktywności fizycznej studentów Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej z uwzględnieniem kierunku studiów, płci, BMI oraz obywatelstwa. *Człowiek i Zdrowie*. 2012; 6(2): 148-167 (MNiSW - 2 pkt.)
- 1.1.67. Baj-Korpak J., Soroka A., Dąbrowski D., Korpak F., Poczarska-Dec A., Niżnikowska E.** Samoocena aktywności fizycznej studentów kierunku Wychowanie Fizyczne Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej. *Physical Education, Sports and Culture of Health in Modern Society*. 2012; 3: 186-190
- 1.1.68. Dąbrowski D., Baj-Korpak J., Soroka A., Poczarska-Dec A., Niżnikowska E., Korpak F.** Turystyka rowerowa osób niepełnosprawnych. *Physical Education, Sports and Culture of Health in Modern Society*. 2012; 4: 269-273
- 1.1.69. Róžański P., Baj-Korpak J., Korpak F.** Zainteresowanie nurkowaniem rekreacyjnym wśród studentów AWF w Białej Podlaskiej. *Polish Hyperbaric Research*. 2012; 1(38): 157-210 (MNiSW - 5 pkt.)
- 1.1.70. Baj-Korpak J., Stępień E., Żbikowski J., Niżnikowski T.** Najpopularniejsze formy fitnessu w opinii kobiet uczestniczących w klubowych zajęciach. *Zeszyty Naukowe. Ekonomiczne Problemy Usług*. 2011; 689(78): 431-442 (MNiSW - 6 pkt.)
- 1.1.71. Korpak F., Baj-Korpak J., Róžański P., Soroka A.** Nurkowanie sposobem aktywnego spędzania czasu wolnego. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*. 2011; 7: 74-77 (MNiSW - 2 pkt.)
- 1.1.72. Soroka A., Baj-Korpak J., Korpak F., Poczarska-Dec A.** The physical activity of High School students in Biała Podlaska including sex of the respondents. *Lase Journal of Sport Science*. 2011; 2(2): 57-67 (MNiSW - 2 pkt.)
- 1.1.73. Soroka A., Baj-Korpak J., Korpak F.** Uwarunkowania poziomu aktywności fizycznej studentów Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.

Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2011; 7: 165-169 (MNiSW - 2 pkt.)

- 1.1.74. Soroka A., Nowaczek P., **Baj-Korpak J.**, Korpak F. Aktywność fizyczna pracowników służby zdrowia na przykładzie Szpitala Powiatowego w Opolu Lubelskim. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2010; 6: 91-94 (MNiSW - 1 pkt.)
- 1.1.75. **Baj-Korpak J.**, Soroka A., Korpak F. Aktywność fizyczna wybranych grup społeczno-zawodowych (w szkolnictwie). Człowiek i Zdrowie. 2010; 4(1): 152-171
- 1.1.76. Soroka A., **Baj-Korpak J.**, Korpak F. Model gry zespołów o różnym poziomie mistrzostwa sportowego na przykładzie mistrzostw świata w piłce nożnej mężczyzn w 2010 roku. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2010; 6: 40-44 (MNiSW - 1 pkt.)
- 1.1.77. **Baj-Korpak J.**, Soroka A. Poziom aktywności fizycznej studentów Państwowej Szkoły Wyższej i Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. Kultura Fizyczna. 2010; 64(5-8): 16-22 (MNiSW - 1 pkt.)
- 1.1.78. **Baj-Korpak J.**, Soroka A., Korpak F. Bariery uczestnictwa studentów kierunku turystyka i rekreacja w rekreacji ruchowej. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2009; 5: 48-51 (MNiSW - 1 pkt.)
- 1.1.79. **Baj-Korpak J.** Factors differentiating and determining the level of results in the race walking of women of high qualification. Rozprawy Naukowe / Pope John Paul II State School of Higher Vocational Education in Biała Podlaska. 2009; 3: 203-213
- 1.1.80. Korpak F., **Baj-Korpak J.** Gry i zabawy terenowe pierwszym krokiem do surwiwalu. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. 2009; 56(6): 30-35

1.2 przed uzyskaniem stopnia doktora

- 1.2.1. **Baj-Korpak J.**, Stępień E., Zaradkiewicz S. Aktywność fizyczna studentów II roku kierunku Turystyka i Rekreacja Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu. 2007: 85-87 (MNiSW - 1 pkt.)
- 1.2.2. Stępień E., **Baj-Korpak J.**, Stępień J. Zależność wyboru form gimnastyki rekreacyjnej od wieku uczestniczek zajęć fitness w klubach na terenie województwa lubelskiego. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu. 2007: 88-91 (MNiSW - 1 pkt.)

2. Wykaz autorskich monografii naukowych i podręczników akademickich opublikowanych:

2.1. po uzyskaniu stopnia doktora

- 2.1.1. Stelmach M., **Baj-Korpak J.**, Niżnikowska E., Bergier M., Bergier B., Tomczyszyn D., Szepeluk A., Rocha P. Zintegrowany system monitorowania aktywności fizycznej : raport z badań realizowanych w Polsce w ramach projektu EUPASMOS Plus. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska 2023. ISBN: 978-83-68103-01-4 (MNiSW - 80 pkt.)

3. Wykaz członkostwa w redakcjach naukowych monografii i referatów konferencyjnych:

3.1. po uzyskaniu stopnia doktora:

- 3.1.1. Ács P., **Baj-Korpak J.**, Niżnikowska E., Stelmach M., Weiner M. (ed.). 1st International Scientific Conference "Physical Activity Patterns Among High School and University Students in the V4 Countries" In memoriam prof. dr hab. dr h.c. Józef Bergier. Book of Abstracts. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska 2026, 37 s. ISBN 978-83-68103-29-8
- 3.1.2. **Baj-Korpak J.**, Kuś A., Zbucki Ł. (red.). Koła naukowe - szkołą twórczego działania : edycja szósta. Wydawnictwo Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2020, 286 s.. ISBN 978-83-64881-42-8
- 3.1.3. Niżnikowska E., **Baj-Korpak J.** (red.). Koła naukowe - szkołą twórczego działania : edycja czwarta. Wydawnictwo PSW JP II, Biała Podlaska 2016, 288 s. ISBN 978-83-64881-24-4
- 3.1.4. Niżnikowska E., **Baj-Korpak J.** (red.). Koła naukowe - szkołą twórczego działania : edycja trzecia. Wydawnictwo PSW JP II, Biała Podlaska 2014, 253 s. ISBN 978-83-61044-71-0 (MNiSW - 4 pkt.)
- 3.1.5. Niżnikowska E., **Baj-Korpak J.** (red.). Koła naukowe - szkołą twórczego działania : edycja druga. Wydawnictwo PSW JP II, Biała Podlaska 2013, 294 s. ISBN 978-83-61044-19-2 (MNiSW - 4 pkt.)
- 3.1.6. **Baj-Korpak J.**, Niżnikowska E. (red.). Koła naukowe - szkołą twórczego działania. Wydawnictwo PSW JP II, Biała Podlaska 2012, 111 s. ISBN 978-83-61044-97-0

4. Wykaz rozdziałów w monografiach naukowych i materiałach pokonferencyjnych opublikowanych

4.1. po uzyskaniu stopnia doktora

- 4.1.1. Stelmach M., **Baj-Korpak J.**, Weiner M., Niżnikowska E., Ács P., Salonna F., Buková A., Hajduchova H., Šedova L. Accelerometer-derived physical activity and health

- correlates among students in the Visegrad Group Countries. W: Ács P., Baj-Korpak J., Niżnikowska E., Stelmach M., Weiner M. (ed.). 1st International Scientific Conference "Physical Activity Patterns Among High School and University Students in the V4 Countries" In memoriam prof. dr hab. dr h.c. Józef Bergier. Book of Abstracts. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska 2026, s. 34-35
- 4.1.2. Salonna F., Junger J., **Baj-Korpak J.**, Stelmach M., Makai A., Premusz V., Kuchelová Z., Vojtasko L., Tóthova V., Ács P. Physical activity and sedentary behavior among adolescents in the Visegrad Group countries : a crosscountry comparison. W: Ács P., Baj-Korpak J., Niżnikowska E., Stelmach M., Weiner M. (ed.). 1st International Scientific Conference "Physical Activity Patterns Among High School and University Students in the V4 Countries" In memoriam prof. dr hab. dr h.c. Józef Bergier. Book of Abstracts. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska 2026, s. 32-33
- 4.1.3. Šedova L., Hajduchova H., Ács P., Melczer C., Junger J., Salonna F., **Baj-Korpak J.**, Stelmach M. Self-perceived health status and physical activity levels among students in the Visegrad Gropu countries : a cross-sectional analysis. W: Ács P., Baj-Korpak J., Niżnikowska E., Stelmach M., Weiner M. (ed.). 1st International Scientific Conference "Physical Activity Patterns Among High School and University Students in the V4 Countries" In memoriam prof. dr hab. dr h.c. Józef Bergier. Book of Abstracts. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska 2026, s. 30-31
- 4.1.4. Ács P., Junger J., Salonna F., Tóthova V., Stelmach M., **Baj-Korpak J.**, Weiner M., Premusz V., Makai A. Youth movement patterns in the Visegrad Region : a ten-year cross-country analysis (2015-2025). W: Ács P., Baj-Korpak J., Niżnikowska E., Stelmach M., Weiner M. (ed.). 1st International Scientific Conference "Physical Activity Patterns Among High School and University Students in the V4 Countries" In memoriam prof. dr hab. dr h.c. Józef Bergier. Book of Abstracts. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska 2026, s. 16-18.
- 4.1.5. Komoń K., Korzeniowska Z., Młynarczyk W., Śmieciuch G., Trochonowicz J., Szepeluk A., **Baj-Korpak J.** Ból kręgosłupa a aktywność fizyczna podejmowana przez studentów różnych kierunków studiów. W: Rutkowska E., Wysokińska D. (red.). Dyscypliny komplementarne fizjoterapii : edycja druga. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska 2025, s. 233-245. doi: 10.29316/9788368103250_14 (MNiSW - 20 pkt.)
- 4.1.6. Korpak F., Dziura-Wakulska J., **Baj-Korpak J.** Poziom aktywności fizycznej studentów służb mundurowych na przestrzeni roku akademickiego. W: Rutkowska E., Wysokińska D. (red.). Dyscypliny komplementarne fizjoterapii : edycja druga. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska 2025, s. 217-231 (MNiSW - 20 pkt.)
- 4.1.7. Bagińska E., Kuszneruk M., Szepeluk A., **Baj-Korpak J.** Profilaktyczne zachowania dorosłych mieszkańców Polski dotyczące ryzyka zawału serca. W: Rutkowska E., Wysokińska D. (red.). Dyscypliny komplementarne fizjoterapii : edycja druga. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska 2025, s. 247-260. doi: 10.29316/9788368103250_15 (MNiSW - 20 pkt.)

- 4.1.8. Makai A., Hallósy E., Salonna F., Junger J., **Baj-Korpak J.**, Stelmach M., Weiner M., Safarikova I., Kucharova V. L., Ács P., Premusz V. Sleep, sit, move : adherence to 24-hour movement guidelines in higher education of the V4 countries. W: 1st International Conference on Physical Activity and Quality of Life : book of abstracts, May 28, 2025. Faculty of Health Science University of Pecs, Zalaegerszeg 2025, s. 9
- 4.1.9. Bąkowski M., **Baj-Korpak J.**, Szpakow A. Sytuacja opiekunów osób z niepełnosprawnością. W: Rutkowska E., Wysokińska D. (red.). Dyscypliny komplementarne fizjoterapii : edycja druga. Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska 2025, s. 49-60. doi: 10.29316/9788368103250_4 (MNiSW - 20 pkt.)
- 4.1.10. Mleczek E., Sudoł G., **Baj-Korpak J.** Metoda prognozowania rozwoju wyników sportowych w konkurencjach lekkoatletycznych w okresie ich względnej stabilizacji. Na przykładzie analizy tempa rozwoju mistrzostwa sportowego chodźca na 50 km. W: Mleczek E., Spieszny M., Klocek T. (red.). Motoryczność sportowa - założenia teoretyczne i implikacje praktyczne. Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Kraków 2016, s. 83-101 (MNiSW - 4 pkt.)
- 4.1.11. Zbucki Ł., Panko A. (red.); **Baj-Korpak J.**, Łęska M., Soroka A., Żbikowski J., Abramava I., Krasouski K., Karpuk V., Nichiparuk S., Panko S. (autorzy tekstów) Szlak rowerowy Śladami nadbużańskich tajemnic : przewodnik turystyczny, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2014, 256 s. ISBN 978-83-61044-59-8 (MNiSW - 4 pkt.)
- 4.1.12. Ostapiuk K., Cebrykow P., Kałamucki K., Zbucki Ł., Żbikowski J., **Baj-Korpak J.**, Łęska M., Pańko A., Soroka A. Szlak rowerowy śladami nadbużańskich tajemnic : Biała Podlaska. Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2013. 1 mapa : kolor. ; ark. 68x48 cm, złoż. 24x11 cm. ISBN 978-83-61044-31-4 (MNiSW - 4 pkt.)
- 4.1.13. Cebrykow P., Kałamucki K., Szelest R., Zbucki Ł., Żbikowski J., **Baj-Korpak J.**, Łęska M., Pańko A., Soroka A. Szlak rowerowy śladami nadbużańskich tajemnic : powiat bialski. Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2013. 1 mapa : kolor. ; ark. 68x48 cm, złoż. 24x11 cm. ISBN 978-83-61044-27-7 (MNiSW - 4 pkt.)
- 4.1.14. Cebrykow P., Kałamucki K., Szelest R., Zbucki Ł., Żbikowski J., **Baj-Korpak J.**, Łęska M., Pańko A., Soroka A. Szlak rowerowy śladami nadbużańskich tajemnic : powiat bialski, rejon brzeski i kamieniecki. Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2013. 1 mapa : kolor. ; ark. 68x48 cm, złoż. 24x11 cm. ISBN 978-83-61044-23-9 (MNiSW - 4 pkt.)
- 4.1.15. **Baj-Korpak J.**, Soroka A. Płeć i długość studiowania jako kryterium aktywności fizycznej studentów PSW w Białej Podlaskiej. W: Kaźmierczak A., Maszorek-Szymala A., Kowalska J (red.). Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej.

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011, s. 237-256 (MNiSW - 4 pkt.)

- 4.1.16. Żbikowski J., **Baj-Korpak J.**, Soroka A., Korpak F. The dimorphic similarities and differentiations in the physical activity of pupils from the upper secondary school. W: Bidzan L. (ed.). Lifestyle and wellness. Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2011, s. 241-259 (MNiSW - 5 pkt.)
- 4.1.17. Soroka A., **Baj-Korpak J.**, Łukaszuk A. Cechy psychologiczne a aktywność fizyczna studentów PSW w Białej Podlaskiej. W: Kwieciński J., Tomczak M (red.). Wybrane aspekty kultury fizycznej w badaniach naukowych. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie, Konin 2010, s. 28-38 (MNiSW - 4 pkt.)
- 4.1.18. Chmiel K., **Baj-Korpak J.**, Chwedoruk W. Jeździectwo jako jedna z form aktywności rekreacyjnej. W: Nowak M., Wołosiuk B (red.). Profilaktyka i resocjalizacja : utopie a rzeczywistość. Wydawnictwo PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2010, s. 266-274
- 4.1.19. Soroka A., **Baj-Korpak J.**, Kasprowicz M. Sprawność podań piłki w formacjach zawodniczek o najwyższych kompetencjach piłkarskich. W: Kuder A., Perkowski K., Śledziwski D (red.). Proces doskonalenia treningu i walki sportowej, T. 7. Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Warszawa 2010, s. 67-76 (MNiSW - 4 pkt.)
- 4.1.20. Soroka A., **Baj-Korpak J.**, Kasprowicz M. Typy płci psychologicznej a poziom aktywności fizycznej studentów PSW w Białej Podlaskiej. W: Żarów R. (red.) Człowiek w zdrowiu i chorobie : promocja zdrowia, leczenie i rehabilitacja, T. 2. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Tarnowie, Tarnów 2010, s. 232-244 (MNiSW - 4 pkt.)
- 4.1.21. Korpak F., **Baj-Korpak J.** Aktywność sportowo-rekreacyjna nauczycieli białskich szkół. W: Kubińska Z., Nałęcka D. (red.). Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia, T. 1. Wydawnictwo PWSZ im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2009, s. 229-239 (MNiSW - 4 pkt.)
- 4.1.22. **Baj-Korpak J.**, Soroka A., Korpak F. Physical activity of the students of Turism and Recreation Faculty in State School of Higher Vocational Education in Biała Podlaska and The Faculty of Physical Education in Biała Podlaska. W: Bergier J (red.). Wellness and success : monografia, Vol. 1. Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2009, s. 11-25 (MNiSW - 5 pkt.)
- 4.1.23. Soroka A., **Baj-Korpak J.**, Korpak F. The morphological parameters of the best world football players and the players of Polish premier league. W: Turowski K. (red.). Wellness and success : monografia, Vol. 3. Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2009, s. 213-224 (MNiSW - 5 pkt.)
- 4.1.24. **Baj-Korpak J.** Wielkość obciążeń treningowych a poziom sportowy wysoko kwalifikowanych zawodniczek w chodzie sportowym. W: Socha T., Bergier J (red.). Sport kobiet w Polsce : stan badań. Ministerstwo Sportu i Turystyki. Krajowa Federacja Sportu

dla Wszystkich ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
Warszawa 2009, s. 151-161 (MNiSW - 4 pkt.)

4.2. przed uzyskaniem stopnia doktora

- 4.2.1. **Baj-Korpak J., Korpak F.** Aktywność fizyczna w ocenie własnej studentów I roku kierunku Kosmetologia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej i Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. W: Kaźmierczak A., Maszorek-Szymala A., Dębowska E. (red.). Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka : teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008, s. 183-189
- 4.2.2. **Baj-Korpak J.** Uwarunkowania treningowe wyników w chodzie sportowym kobiet. W: Kuder A., Perkowski K., Śledziwski D (red.). Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej, T. 5. Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Warszawa 2008, s. 21-27
- 4.2.3. **Baj-Korpak J.** Wielkość obciążeń treningowych a poziom sportowy wysoko kwalifikowanych zawodniczek w chodzie sportowym. W: Bergier J. (red.). Sport kobiet w Polsce. Kancelaria Senatu, Warszawa 2008, s. 35-42

AKADEMIA BIALSKA IM. JANA PAWŁA II
BIBLIOTEKA
21-500 Biała Podlaska, ul. Słdorska 102
tel. 83 344 99 23, 83 344 99 24, 83 345 62 69
- NIP 5372131853 REGON 030310705

14.05.2026.r.

Starbawia

IV. Informacje naukometryczne

1. Informacja o wartości wskaźnika Impact Factor

Sumaryczny Impact Factor dorobku autora wynosi **43.056** z uwzględnieniem publikacji w czasopiśmie zagranicznych i polskich posiadających współczynnik IF. Wskaźnik IF posiadają artykuły i listy do redakcji opublikowane po uzyskaniu stopnia doktora.

Tab.1. Zestawienie dorobku naukowego według tytułów czasopism naukowych posiadających współczynnik IF wraz z wartością wskaźnika, ilością publikacji i wartością punktową MNiSW publikacji.

Tytuł czasopisma	Liczba publikacji	Wartość IF	Sumaryczny IF	Suma punktów MNiSW
Acta Balneologica	1	0.2	0.2	20
Archives of Public Health	1	3.2	3.2	100
BMC Public Health	1	3.6	3.6	100
Bratislava Medical Journal	1	1.1	1.1	20
Family Medicine and Primary Care Review	1	0.7	0.7	20
Frontiers in Pediatrics	1	2.6	2.6	70
Frontiers in Public Health	1	3.0	3.0	100
Frontiers in Public Health	2	3.4	6.8	200
Health Problems of Civilization	8	0.2	1.6	160
Health Problems of Civilization	1	0.4	0.4	20
Journal of Beck and Musculoskeletal Rehabilitation	1	1.456	1.456	40
Journal of Public Health (online first)	1	1.6	1.6	
Medical Science Monitor	1	2.2	2.2	140
Musculoskeletal Science and Practice	1	2.2	2.2	100

Nutrients	1	4.8	4.8	140
Pain Management	1	1.5	1.5	100
Sensors	1	3.5	3.5	100
Razem	25	35.256	40,456	1430

*wartość wskaźnika IF wg roku wydania

Tab.2. Zestawienie dorobku naukowego według tytułów czasopism posiadających współczynnik IF wraz z wartością wskaźnika i ilością publikacji, w których opublikowano list do redakcji.

Tytuł czasopisma	Liczba publikacji	Wartość IF	Sumaryczny IF	Suma punktów
Health Problem of Civilization	2	0.2	0.4	---
Musculoskeletal Science and Practice	1	2.2	2.2	---
Razem	2	2.4	2.6	---

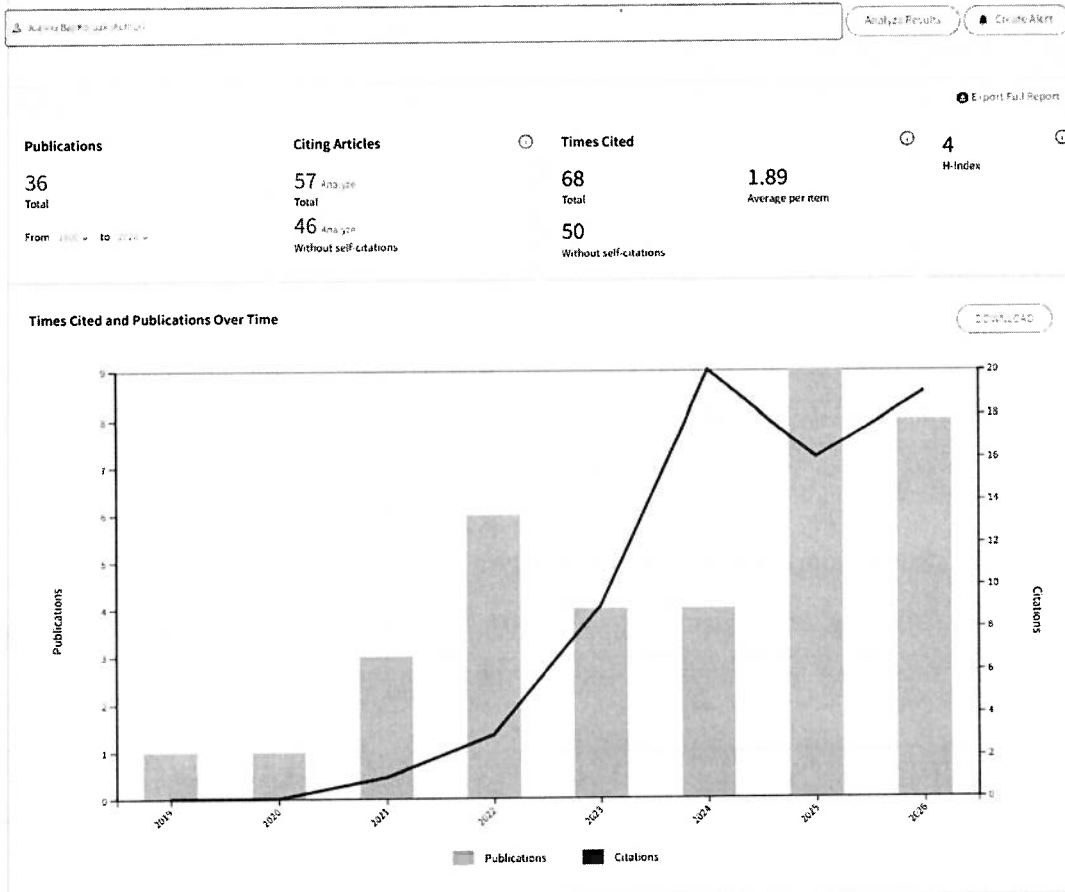
*wartość wskaźnika IF wg roku wydania

2. Informacja o liczbie cytowań publikacji z oddzielnym uwzględnieniem autocytowań

Tabela 1. Liczba publikacji i cytowań w bazach według stanu na 08.05.2026 r.

Nazwa bazy	Liczba publikacji naukowych w bazie	Liczba cytowań publikacji według bazy	Liczba autocytowań publikacji wg bazy	Liczba cytowań bez autocytowań
WoS	36	68	18	50
Scopus	38	89	19	70
Google Scholar	70	198	---	---

Źródło: Opracowanie własne na podstawie baz: WoS, Scopus, Google Scholar.



Źródło: Web of Science Core Collection, stan na 13.05.2026 r.

Baj-Korpak, Joanna

John Paul II Academy in Biela Podlaska, Biela Podlaska, Poland • Scopus ID: 57209688868 • [0000-0002-6379-2485](#)

Show all information

89 Citations by 79 documents	38 Documents	6 <u>h-index</u>
--	------------------------	----------------------------

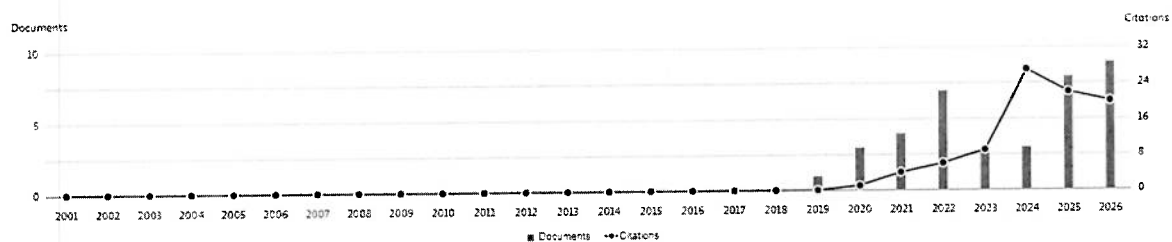
Citation overview

Baj-Korpak, Joanna

28 Documents	89 Citations	6 h-index
------------------------	------------------------	---------------------

Date range: 2001 to 2026

Exclude citations | Hide documents with 0 citations | Export



Źródło: Scopus, stan na 13.05.2026 r.



Joanna Baj-Korpak

Akademia Białska im. Jana Pawła II

Zweryfikowany adres z dyd. akademiabialska.pl

aktywność fizyczna styl życia sprawność fizyczna obciążenia treningowe lekkoatletyka

OBSERWUJ

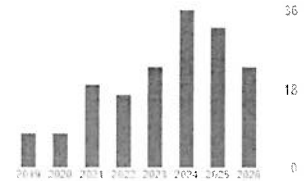
UTWÓRZ SWÓJ PROFIL

TYTUŁ	CYTOWANE PRZEZ	ROK
Effects of kinesio taping and rigid taping on gluteus medius muscle activation in healthy individuals: A randomized controlled study K Zaworski, J Baj-Korpak, A Kępczyk-Bosiak, K Gawlik International Journal of Environmental Research and Public Health 19 (22): 14209	14	2022
Relationships between diets and the quality of life to women aged 50 to 64 P Stepien, J Baj-Korpak, K Gawlik, B Kępczyk, A Puczyłowska, M Sidor Roczniki Państwowego Zakładu Higieny 70 (2)	13	2019
Study of nursing students physical activity levels J Baj-Korpak, F Korpak, A Słupakou, V Pauliute Medical Science Pulse 14 (4): 11-17	12	2020
Motwy i bariery uczestnictwa osób starszych w rekreacji ruchowej	12	2019

Cytowane przez

WYŚWIETL WSZYSTKO

	Wszystkie	Od 2021
Cytowania	198	150
h-indeks	8	7
i10-indeks	5	4



Źródło: Google Scholar, stan na 13.05.2026 r.

3. Informacja o posiadanym indeksie Hirscha

Indeks Hirscha według bazy Web of Science Core Collection wynosi **4**, natomiast według bazy Scopus - **6** (stan na 8.05.2026 r.). H-index w bazie Google Scholar ma wartość **8**.

4. Informacja o liczbie punktów MNiSW

Punktacja Ministra wł. ds. szkolnictwa wyższego za publikacje naukowe całości dorobku naukowego wynosi **2724** pkt., w tym przed uzyskaniem stopnia doktora wynosi **2** pkt., a po uzyskaniu stopnia doktora **2722** pkt. Dorobek punktowy wzmacniają dwa patenty udzielone przez Urząd Patentowy Rzeczypospolitej Polskiej w 2025 r., z których każdy ma przypisane **75** pkt. Wobec tego całkowita liczba punktów MNiSW uzyskanych za dorobek naukowy wynosi **2874**.

Tab.1. Informacja o patentach

Patent	Punkty MNiSW
Pat. 247517 - Ścianka wspinaczkowa, zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnością wzrokową i słuchową (2025)	75
Pat. 247518 - Sterowana ścianka wspinaczkowa (2025)	75
Razem:	150

1. Ścianka wspinaczkowa, zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnością wzrokową i słuchową / M. Nowicki, B. Południk, M. Chodyka, P. Lichograj, T. Grudniewski, **J. Baj-Korpak**, D. Dąbrowski. Numer prawa wyłącznego 247517 (21.07.2025)
2. Sterowana ścianka wspinaczkowa / M. Nowicki, B. Południk, M. Chodyka, P. Lichograj, T. Grudniewski, **J. Baj-Korpak**, D. Dąbrowski. Numer prawa wyłącznego 247518 (21.07.2025)

Tab. 2. Informacja o dorobku naukowym w latach 2007-2026

Rodzaj publikacji	Liczba publikacji		Sumaryczny IF		Suma punktów MNiSW	
	przed uzyskaniem stopnia doktora	po uzyskaniu stopnia doktora	przed uzyskaniem stopnia doktora	po uzyskaniu stopnia doktora	przed uzyskaniem stopnia doktora	po uzyskaniu stopnia doktora
artykuł naukowy w czasopiśmie zagranicznym	---	25	---	37,556	---	1903
artykuł naukowy w czasopiśmie polskim	---	44	---	2.9	---	592
artykuł w czasopiśmie spoza wykazu	---	6	---	---	---	---
list do redakcji	---	3	---	2.6	---	---
referat zjazdowy w czasopiśmie polskim	2	---	---	---	2	---
sprawozdanie z konferencji w czasopiśmie polskim	---	2	---	---	---	---
monografia polska (autor)	---	1	---	---	---	80
monografia (redaktor)	---	2	---	---	---	8
materiały pokonferencyjne (redaktor)	---	3	---	---	---	---
rozdział w monografii polskiej	2	19	---	---	---	139
referat w mat. pokonfer. polskich	1	---	---	---	---	---
streszczenie zjazdowe międzynarod. (book abstract)	---	5	---	---	---	---
book abstract (editor)	---	1	---	---	---	---
Razem:	5	111	---	43.056	2	2722
	116		43.056		2724	

Tab.3. Zestawienie dorobku naukowego w latach 2007-2026 według tytułów czasopism naukowych nieposiadających współczynnika IF z wykazów MNiSW. Wszystkie publikacje powstały po uzyskaniu stopnia doktora.

Tytuł czasopisma	Liczba publikacji	Suma punktów MNiSW
	po uzyskaniu stopnia doktora	po uzyskaniu stopnia doktora
Acta Balneologica	2	---
Antropomotoryka	2	18
Central European Journal of Sport Science and Medicine	1	40
Człowiek i Zdrowie	2	4
European Research Studies Journal	1	100
Health Problem of Civilization	2	40
Iranian Rehabilitation Journal	1	20
International Journal of Environmental Research and Public Health	3	420
Kultura Fizyczna	1	1
Lase Journal of Sport Science	1	2
Logistyka	2	20
Medical Science Pulse	2	110
Osong Public Health and Research Perspective	1	70
Physical Education, Sports and Health in Modern Society Collection Research Paper of Lesya Ukrainka Eastern European National University	1	1
Polish Hyperbaric Research	1	5
Problemy Higieny i Epidemiologii	1	9

Psychology Journal of the Higher School of Economics	1	20		
Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku	13	55		
Roczniki Państwowego Zakładu Higieny	1	20		
Rozprawy Społeczne	4	44		
Series on Biomechanics	1	20		
Teoria i Praktyka Fizicheskoy Kultury	1	40		
Zeszyty Naukowe Ekonomiczne Problemy Usług	1	6		
	przed uzyskaniem stopnia doktora	po uzyskaniu stopnia doktora		
Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu	2	2		
Razem	46	2	1065	2

Tab.4. Zestawienie dorobku naukowego w latach 2007-2026 według tytułów czasopism spoza wykazów KBN/MEiN

Tytuł czasopisma	Liczba publikacji
Człowiek i Zdrowie	1
Physical Education, Sports and Culture of Health in Modern Society	3
Rozprawy Naukowe / Pope John Paul II State School of Higher Vocational Education in Biała Podlaska	1
Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne	1
Razem:	6

Punkty MNiSW zostały ustalone na podstawie następujących wykazów czasopism naukowych i rozporządzeń Ministra wł. ds. szkolnictwa wyższego:

1. Dotyczące czasopism naukowych:

- 1.1. 2024 r. - komunikat MN z dnia 05 stycznia 2024 w sprawie wykazu czasopism naukowych i recenzowanych materiałów z konferencji międzynarodowych
- 1.2. 2023 r. - komunikat MEiN z dnia 03 listopada 2023 w sprawie wykazu czasopism naukowych i recenzowanych materiałów z konferencji międzynarodowych
- 1.3. lata 2019-2021 - komunikat MEiN z dnia 21 grudnia 2021 w sprawie wykazu czasopism naukowych i recenzowanych materiałów z konferencji międzynarodowych,
- 1.4. lata 2017-2018 - komunikat MNiSW z dnia 25.01.2017 r. w sprawie wykazu czasopism naukowych wraz z liczbą punktów przyznanych za publikacje naukowe w tych czasopismach, ustalonego na podstawie wykazów ogłoszonych w latach 2013-2016
- 1.5. lata 2013-2016 - komunikat MNiSW z dnia 25.01.2017 r. w sprawie wykazu czasopism naukowych wraz z liczbą punktów przyznanych za publikacje naukowe w tych czasopismach, ustalonego na podstawie wykazów ogłoszonych w latach 2013-2016
- 1.6. lata 2005-2012 - wykazy czasopism właściwe do danego roku wraz z załącznikami i uzupełnieniami

2. Dotyczące monografii i rozdziałów w monografiach naukowych:

- 2.1. lata 2017-2021 - Rozporządzenie MNiSW z dnia 22.02.2019 w sprawie ewaluacji jakości działalności naukowej z późniejszymi zmianami
- 2.2. lata 2013-2016 - Rozporządzenie MNiSW z dnia 12.12.2016 lutego w sprawie przyznawania kategorii naukowej jednostkom naukowym i uczelniom, w których zgodnie z ich statutami nie wyodrębniono podstawowych jednostek organizacyjnych,
- 2.3. lata 2011-2012 - Rozporządzenie MNiSW z 13.07.2012 r. w sprawie kryteriów i trybu przyznawania kategorii naukowej jednostkom naukowym
- 2.4. lata 2004-2010 - właściwe do danego roku rozporządzenia w sprawie kryteriów i trybu przyznawania oraz rozliczania środków na działalność statutową

AKADEMIA BIALSKA IM. JANA PAWŁA II
BIBLIOTEKA
21-500 Biała Podlaska, ul. Sidorska 102
tel. 83 344 99 23, 83 344 99 24, 83 345 62 69
NIP 5372131853 REGON 030310705

14. 05. 2026r.

A. Berhorka