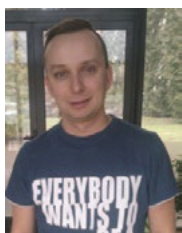


Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie psychospołeczne

12



Antoni Naglik

Pedagog, konsultant w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym (profilaktyka, poradnictwo z zakresu uzależnień) dla studentów i pracowników Politechniki Łódzkiej; streetworker w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łodzi

Od Redakcji: Jeśli akurat z rowerem nie jest Ci po drodze (patrz str. 35–37), możesz wciąż znaleźć jakąś aktywność sportową, z której czerpać będziesz przyjemność i życiową energię.

Studenci, którzy zarejestrowali się w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej mogą uczestniczyć w alternatywnych zajęciach sportowych organizowanych specjalnie z myślą o nich w Centrum Sportu PŁ i Zatoce Sportu. Do wyboru macie m.in. gimnastykę i pływanie.

Ale to nie wszystko. W Klubie Uczelnianym AZS Politechniki Łódzkiej powstała Integracyjna Sekcja Sportowa, której celem jest rozbudzanie zainteresowań sportowych wśród studentów z niepełnosprawnościami oraz zwiększenie ich uczestnictwa w różnych formach sportu. Wszystko to z uwzględnieniem potrzeb, możliwości i indywidualnych preferencji studentów. Co więcej, w październiku 2021 Politechnika Łódzka występuje w roli organizatora Integracyjnych Mistrzostw Polski w Podnoszeniu Ciężarów.

Integracyjne Mistrzostwa Polski odbywają się od 2016 roku i obejmują różnorodne dyscypliny sportowe. Natomiast naszą politechniczną specjalnością okazuje się być podnoszenie ciężarów. Jesteśmy reprezentowani m.in. w zawodach Srebrnej Sztangi we Wrocławiu, zarówno jako uczestnicy (Daniel Utratny), jak i sędziowie (Marcin Laśkiewicz).

Autor pisze o tym, jak ważna jest aktywność fizyczna dla każdego z nas, zarówno osób cieszących się pełnią formy i zdrowia, jak i tych, które funkcjonują na co dzień z jakąś formą niepełnosprawności. Bo powiedzieć, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”, to nie wszystko. Duch i ciało to jedno, a aktywność fizyczna dostosowana do naszych możliwości i upodobań, sprawia, że czujemy się lepiej w naszym ciele.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - DEFINICJA

Aktywność fizyczną definiuje się jako spontaniczną aktywność ruchową realizowaną w czasie wolnym od pracy, w dowolnie wybranej przez ćwiczącego formie i z dowolną wielkością obciążeń. Jest ona niezbędna nie tylko do prawidłowego rozwoju fizycznego, ale też emocjonalnego, intelektualnego i społecznego. Jest także elementem zdrowego stylu życia i sposobem na dobre samopoczucie. Stanowi niezbędny warunek dobrego stanu zdrowia,



Autor: Paulina Przewoźna



odgrywa ważną rolę w profilaktyce chorób, jest także ważnym elementem terapii wielu zaburzeń i chorób cywilizacyjnych¹.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A DORASTANIE

W okresie dorastania aktywność fizyczna pozwala prawidłowo formować szeroko rozumiane postawy dzieci i młodzieży oraz wpływa na prawidłowy rozwój psychomotoryczny. Podejmowanie przez uczniów aktywności fizycznej w czasie lekcji wychowania fizycznego oraz aktywności pozalekcyjnej pozwala na kształtowanie prozdrowotnego stylu życia oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Opuszczanie obowiązkowych zajęć fizycznych z innych powodów niż zdrowotne powinno zostać całkowicie wyeliminowane spośród nawyków i zachowań zdrowotnych uczniów. Codzienna aktywność fizyczna dzieci w postaci np. jazdy na rowerze, powinna zostać wykorzystana przez rodziców, opiekunów oraz nauczycieli, jako okazja do wzmacniania prozdrowotnego stylu życia, a co za tym idzie, kształtowania wśród osób młodych postaw sprzyjających zdrowiu.²

ILE CZASU UPRAWIAĆ SPORT?

Jeśli chodzi o wysiłek fizyczny to trochę inaczej wygląda to w przypadku dzieci i młodzieży a trochę inaczej w przypadku dorosłych:

Dzieci i młodzież

W dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **w odniesieniu do dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat** zaleca się podejmowanie aktywności fizycznej o charakterze tlenowym i umiarkowanej intensywności (MVPA – *Moderate-to-Vigorous Physical Activity*) trwającej co najmniej 60 minut codziennie, której celem jest zaspokojenie podstawowych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych. W rekomendacjach WHO pojawia się pojęcie akumulacji aktywności fizycznej. Odnosi się ono do realizacji celu, jakim jest **60 minut aktywności dziennie**, ale w podziale na kilka krótszych jednostek czasu (np. 2 razy po 30 minut), a następnie ich zsumowanie. WHO zaleca również podejmowanie intensywnej aktywności (VPA – *Vigorous Physical Activity*) wzmacniającej kości i mięśnie, która powinna być realizowana trzy razy w tygodniu, w postaci gier, zabaw ruchowych czy różnych dyscyplin sportowych, np. jazda na rowerze, gra w koszykówkę.³

Dorośli

Według rekomendacji WHO **minimalna aktywność fizyczna osób dorosłych** powinna obejmować wykonywanie prac domowych (sprzątanie, prace w ogrodzie) i innych form ruchu o niskim nasileniu. Ponadto, w celu poprawy krążenia, stanu kości, zwiększenia siły mięśni i poprawy zdrowia psychicznego dorośli powinni wy-

1 Zapala M, Kowalczyk B, Lubińska-Żądło B. Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym. *Med. Og Nauk Zdr.* 2015; 21(4): 391–397.

2 Kaczor-Szkodny P, Horoch CA, Kulik TB, Pacian A, Kawiak-Jawor E, Kaczoruk M. Aktywność fizyczna i formy spędzania czasu wolnego wśród uczniów w wieku 12–15 lat. *Med Og Nauk Zdr.* 2016; 22(2): 113–119.

3 <http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcie%20MZ.pdf>, str. 5 (dostęp 02.07.2021)



Nasz psi terapeuta w ośrodku w Cetniewie podczas obozu sportowego dla studentów z niepełnosprawnością organizowanego przez Politechnikę Łódzką, fot. Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz

konywać ćwiczenia aerobowe, tzw. tlenowe o różnej intensywności przez **150 minut w tygodniu**, jednorazowo przez co najmniej 10 minut. Aby osiągnąć jeszcze większe korzyści zdrowotne zaleca się zwiększenie umiarkowanej, tlenowej aktywności fizycznej do 300 minut tygodniowo lub 150 minut intensywnych ćwiczeń aerobowych w tygodniu.

Umiarkowane ćwiczenia aerobowe to takie, podczas których podnosi się ciśnienie krwi i zaczynamy się pocić, jednak nadal jesteśmy w stanie normalnie rozmawiać. Na przykład chodzenie (nordic walking), pływanie, gra w tenisa, jogging, taniec. Podczas wykonywania ćwiczeń intensywnych nasz oddech przyspiesza i staje się cięższy, a zwykła rozmowa jest bardzo trudna. Dzieje się tak na przykład podczas szybkiej jazdy na rowerze, biegania, gry w piłkę, intensywnego aerobiku. Zalecenia dla osób dorosłych obejmują również ćwiczenia siłowe angażujące różne grupy mięśni, które powinno wykonywać się co najmniej 2 razy w tygodniu.⁴

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA STUDENTÓW A STRES

Badania porównawcze wskazują, że osoby sprawne fizycznie, które systematycznie ćwiczą ujawniają niższy poziom napięcia i dolegliwości somatycznych (Willis, Campbell, 1992). Zgodnie z wynikami badania Rotha i Holmesa (1985) wysoki poziom stresu spowodowanego ważnymi zdarzeniami życiowymi mającymi miejsce w poprzedzającym badanie roku był silniej powiązany z pogorszeniem zdrowia u osób mniej sprawnych. Stres tylko w małym stopniu wpływał na stan zdrowia osób o dużej

sprawności fizycznej. W badaniach dotyczących studentów (Skirka, 2000) stwierdzono, że aktywność sportowa może być czynnikiem ochronnym – studenci uprawiający sport oceniali stres jako słabszy i ujawniali mniej objawów zdrowotnych niż ci, którzy sportu nie uprawiali.⁵

OPINIE OSÓB STARSZYCH O ZDROWOTNYM STYLU ŻYCIA

W latach 2006-2007 przeprowadzono badania ankietowe, które obejmowały 100 osób w wieku 55-80 lat. Ich celem było zorientowanie się w jakim stopniu osoby starsze dbają o swoją sprawność fizyczną, jakie formy aktywności ruchowej preferują, jakimi motywami się kierują oraz skąd czerpią wiedzę o aktywności ruchowej i zdrowotnym stylu życia. Badania wykazały, że źródłem wiedzy są specjalistyczne czasopisma i książki, a przede wszystkim programy telewizyjne. Osoby starsze są zainteresowane nie tylko wykonywaniem ćwiczeń fizycznych, ale chętnie także zgłębiają wiedzę o roli aktywności ruchowej w życiu osób w zaawansowanym wieku. Respondenci podkreślali, że ćwiczyliby częściej, gdyby obiekty sportowe były bardziej dostępne dla osób w starszym i podeszłym wieku.⁶

Jak widać, aktywność fizyczna jest bardzo ważnym czynnikiem pomagającym w byciu zdrowym nie tylko fizycznie, ale również psychicznie. Uprawianie sportu jest ważne na każdym etapie życia, dlatego warto cały czas szukać dla siebie odpowiedniej formy aktywnego spędzania czasu wolnego. W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!



Autor: Paulina Przewoźna

4 <http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcie%20MZ.pdf>, str. 5 (dostęp 02.07.2021)

5 Guszowska M. Aktywność Fizyczna i Psychika. Korzyści i zagrożenia. Wyd. Adam Marszałek. Toruń, 2013; 23-24

6 Ślężyńska M., Smolik K., Wiśniewska D. Opinie osób starszych o zdrowotnym stylu życia. Promocja zdrowia i żywienie w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. Red. n.: Kasperczyk T, Mucha D. Kraków, 2014; 329