

Aleksandra Kuchta,

Studentka Prawa i Socjologii,

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie.

“Sport w świetle wyzwań współczesności”

We współczesnym świecie spotykamy się z wieloma trudnościami i wyzwaniami. Za jednego z największych problemów wśród współczesnego społeczeństwa wymienia się stres, uważa się, że jest wręcz on epidemią XXI wieku.¹ Sposobów radzenia sobie z tym problemem jest wiele, a szwedzki psychiatra, Anders Hansen w swojej książce pt. „W zdrowym ciele zdrowy mózg” uważa, że czynnikiem redukującym stres jest aktywność fizyczna. Twierdzi on, że „Aktywność fizyczna to fantastyczny lek na stres, może nawet najlepszy, jaki mamy!”². Sport może odgrywać zróżnicowaną rolę w radzeniu sobie ze stresem. Regularna aktywność fizyczna związana ze sportem może przyczynić się do redukcji poziomu stresu i poprawy ogólnego samopoczucia.

Regularna aktywność fizyczna, taka jak np. bieganie, pływanie czy joga, może pomóc w redukcji poziomu stresu poprzez uwalnianie endorfin (hormonów szczęścia), poprawę ogólnej kondycji fizycznej oraz relaksowanie mięśni. To właśnie endorfiny uważane są za pogromcę stresu a ich pierwotnym celem nie było poprawianie szczęścia człowieka, ale ograniczanie negatywnych efektów działania jednego z hormonów stresu, a mianowicie kortyzolu. Hormon ten jest istotny dla człowieka, lecz tylko w odpowiednich ilościach, gdyż jego nadmierna ilość wpływa negatywnie na człowieka. Obecność tego hormonu jest związana z człowiekiem od zarania dziejów, bowiem nasi przodkowie wykorzystywali wzrost kortyzolu, aby uciekać przed drapieżnymi zwierzętami. Wynika to z faktu, iż celem kortyzolu jest dostarczenie organizmowi dużej ilości energii uwalnianej w bardzo krótkim czasie.³ Aktywność fizyczna służyła człowiekowi w poprzednich epokach do polowania, którego celem było zdobycie pożywienia lub do ucieczki przed zagrożeniem, czyli czynności, która ma służyć aby przeżyć. Kiedy współczesny człowiek biegnie na bieżni to mózg jego interpretuje to w taki sposób, że wykonujemy daną czynność aby zwiększyć szansę na przetrwanie a to w konsekwencji koi nasz stres i niepokój.⁴ Mimo, że we współczesnym stylu życia człowieka, wysoki poziom kortyzolu nie oznacza już mobilizacji do sprawnej ucieczki przed

¹ <https://www.vitalabo.pl/info/magazyn/stres-epidemia-xxi-wieku>, dostęp: 5.12.2023r.

² Anders Hansen, „W zdrowym ciele zdrowy mózg”, str. 50, Szwecja, 2016r.

³ <https://krokdozdrowia.com/nadmiar-kortyzolu-wszystko-co-musisz-wiedziec-na-ten-temat/>, dostęp: 5.12.2023r.

⁴ Anders Hansen, „W zdrowym ciele zdrowy mózg”, str. 49, Szwecja, 2016r.

drapieżnikiem, to jego wysoki poziom wciąż pozostał i rodzi niezwykle duże problemy zarówno psychiczne jak i fizyczne, gdyż nadmierna ilość stresu prowadzi do wielu chorób, m.in. sercowo-naczyniowych czy metabolicznych. Naukowcy uważają, że jednym z najbardziej skutecznych metod pozwalających na zmniejszenie stresu jest uprawianie sportu. Regularna aktywność fizyczna zmniejsza reakcję organizmu na stres i korzystnie wpływa na nastrój. Systematyczny wysiłek fizyczny skutecznie przeciwdziała zarówno nagłym, jak i chronicznym skutkom stresu, poprawiając odporność na obciążenia stresowe. Według Światowej Organizacji Zdrowia zalecana tygodniowa ilość aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności dla osób od 18 do 64 roku życia to między 150 a 300 minut tygodniowo. WHO podaje, że 60 minut dziennie aktywności aerobowej jest wskazane dla dzieci i młodzieży, natomiast dla osób po 65 roku życia zalecenia są takie same jak dla reszty dorosłych, jeśli pozwala na to stan zdrowia.⁵

Dr Henryk Kuński, polski specjalista z dziedziny medycyny sportowej wprowadził do polskiego piśmiennictwa termin „treningu zdrowotnego”, za który to uważa regularną aktywność fizyczną, która podejmowana jest przez osobę zdrową klinicznie. Według dr Kuńskiego „trening zdrowotny jest świadomie kierowanym procesem, polegającym na celowym wykorzystywaniu ćwiczeń fizycznych do uzyskania efektów fizycznych i psychicznych, przeciwdziałających obniżaniu się zdolności przystosowawczych organizmu do wysiłku związanego z wiekiem”.⁶ Trening zdrowotny nie jest nastawiony na maksymalizację wyników, tak jak trening sportowy, lecz służy on do poprawy sprawności, zapobiega lub zmniejsza dynamikę niektórych chorób, przyczynia się do wyrobienia nawyku regularnej aktywności fizycznej, a co za tym idzie regularnego obniżania poziomu stresu. Co w konsekwencji oznacza, że nie musimy trenować ciężko jak zawodowi sportowcy aby sprawnie przyczyniać się do obniżania stresu, który gromadzi się w naszym organizmie w ciągu dnia, kiedy to borykamy się z wieloma problemami. Trening zdrowotny jest odpowiedni dla każdego, bez względu na wiek czy sprawność fizyczną.⁷ Do najistotniejszych efektów treningu zdrowotnego wymienia się korzystny wpływ na wiele układów w organizmie, np. układu nerwowego, który to wpływa na poprawę reakcji na bodźce, poprawy koncentracji, wzrostu hormonów szczęścia, tzw. endorfin, przez co wpływa na samopoczucie, stan emocjonalny, m.in. obniża stany lękowe i poziom stresu.⁸ Zatem niewątpliwie na skutek uprawiania aktywności ruchowej zmienia się poziom jakości życia.

Osoby, które regularnie angażują się w aktywność fizyczną, wykazują wyższą kondycję fizyczną i lepszą sprawność organizmu. Przykładowo, ich serca reagują znacznie mniej intensywnie na bodźce stresowe, co skutkuje lepszą zdolnością regeneracji układu sercowo-naczyniowego. Dlatego też osoby, które systematycznie ćwiczą, rozwijają trwałą odporność, co umożliwia im

⁵ <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/>, dostęp: 8.12.2023r.

⁶ „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego”, str. 235, redakcja: Jan Górski, Warszawa, 2012r.

⁷ <https://instytutwellsense.pl/trening-zdrowotny/>, dostęp: 8.12.2023r.

⁸ <http://www.phie.pl/pdf/phe-2012/phe-2012-2-256.pdf>, dostęp: 7.12.2023r.

utrzymanie spokoju i równowagi zarówno fizycznej, jak i psychicznej w sytuacjach stresowych. W efekcie, u osób regularnie aktywnych ruchowo rzadziej obserwuje się pogorszenie stanu zdrowia związanego ze stresem, w porównaniu do osób prowadzących siedzący tryb życia i biernych fizycznie. Fizjologiczna reakcja na stres przygotowuje ciało do intensywnej eksplozji aktywności mięśniowej, a ruch oraz aktywność fizyczna pomagają złagodzić to napięcie. Osoby uprawiające sport regularnie posiadają odporność, która pozwala im na zachowanie balansu fizycznego jak i psychicznego a w sytuacjach stresowych potrafią zachować równowagę.⁹ Osoby prowadzące bierne życie fizyczne są problemem globalnym. W przeprowadzonych badaniach w Stanach Zjednoczonych wynika, że 24% dorosłego społeczeństwa nie uprawia żadnego sportu w wolnym czasie a niemalże 75% dorosłych uprawia niewielką aktywność fizyczną.¹⁰ Zatem globalizacja braku aktywności ruchowej odzwierciedla się nie tylko w sferze fizycznej, jaką jest otyłość ale także i w psychicznej, gdyż zaburzona jest umiejętność radzenia sobie z nadmiernymi obciążeniami psychoemocjonalnymi, do których to przy współczesnych problemach na pierwszym miejscu zalicza się stres. Według dr hab. Moniki Łopuszańskiej-Dawid, profesor uczelni Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie to właśnie systematyczny ruch jest remedium na stres. Twierdzi, że wysiłek fizyczny to swoisty lek który łagodzi stan psychiczny a uprawianie sportu osłabia reakcję stresową organizmu i wpływa korzystnie na nastrój i samopoczucie. Regularne ćwiczenia to proste narzędzie do skutecznego wyeliminowania przewlekłego stresu. Dr Łopuszańska-Dawid uważa, że wystarczy już 20 minut jednorazowego treningu aby skutecznie obniżyć stres w organizmie.

Aktywność fizyczna to gaśnica stresu a mięśnie to oczyszczalnia organizmu ze stresu, taką tezę wysnuł szwedzki psychiatra- Anders Hansen, który w swoim dziele, pt. „W zdrowym ciele zdrowy mózg” bada zależność sportu na stres. Badacz mówi o tym, że istnieje substancja „GABA”, która ma na celu uspokoić mózg i przyczynić się do obniżenia aktywności komórek nerwowych a która aktywowana jest przez ćwiczenia fizyczne. Co w konsekwencji oznacza, że na obniżenie poziomu stresu wpływa nawet taka prosta czynność jak spacer. Przeprowadzone zostały także badania genetyczne na myszach, które to rodziły się z dobrze rozwiniętą masą mięśniową i nie ukazywały tendencji stresowych, kiedy badacze próbowali je zestresować jaskrawym światłem i głośnymi dźwiękami. Muskularne myszy znakomicie lepiej reagowały na bodźce stresowe, niż te które pozbawione były mięśni. Hansen na podstawie tych badań wysnuł wniosek, że trenując mięśnie, można wyćwiczyć zdolność radzenia sobie ze stresem.¹¹ Podobne badania przeprowadzone na 258 dzieciach z Finlandii, chodzących do drugiej klasy, którym wręczono licznik kroków a zależność między liczbą kroków a podatnością na stres oceniono na podstawie testów, które to pokazały, że dzieci, które dziennie wykonywały większą liczbę kroków każdego dnia, lepiej znosiły stres. A ocenić tą zależność pozwoliły polecenia skierowane do dzieci, aby w krótkim czasie obliczyły dane równanie bądź przygotowały prezentację. Dzieci które miały mniejszą liczbę

⁹ <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/systematyczny-ruch-lekiem-na-stres/>, dostęp: 8.12.2023r.

¹⁰ „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego”, str. 236, redakcja: Jan Górski, Warszawa, 2012r.

¹¹ Anders Hansen, „W zdrowym ciele zdrowy mózg”, str. 50, Szwecja, 2016r.

kroków w ciągu dnia były bardziej mniej spokojne, gorzej znosiły stres oraz wzrastał u nich szybciej poziom hormonu stresu-kortyzolu. ¹²Receptą na obniżenie stresu według szwedzkiego psychiatry jest skupienie się na treningu kondycyjnym trwającym minimum 20 minut, najlepiej około 30-45 minut, wyrobienie nawyku treningu kilka razy w tygodniu, oraz wykonanie raz w tygodniu solidny trening, np. interwałowy aby przyzwyczaić organizmu do przyspieszonego tętna.¹³ „Jeśli wszyscy postaraliby się ruszać trochę więcej - naprawdę nie trzeba biegać w maratonach - osiągnęliby niesamowite rezultaty w walce ze stresem (...)”.¹⁴

Mind Health Centrum Zdrowia Psychicznego przeprowadziło raport, pt. „Kondycja psychiczna Polaków” z którego wynika, że aż 62% Polaków minimum raz w tygodniu odczuwa stres, a zaledwie 9% nie odczuwa go w ogóle.¹⁵ Natomiast badania przeprowadzone przez ADP, pt.: „People at Work 2022: A Global Workforce View” uwydatniły, iż co piąty Polak doświadcza codziennie stresu w pracy a Polacy zajmują drugie miejsce w rankingu najbardziej zestresowanych narodów w Europie.¹⁶ Tendencja ta niesie negatywne skutki jeśli zestawimy ją z badaniami aktywności fizycznej podejmowanej przez Polaków, gdyż aż 65% Polaków odpowiedziało w badaniu przeprowadzonym przez Eurobarometr, że w ogóle nie uprawia sportu.¹⁷ Badania te uwydatniły, że zaledwie co drugi Europejczyk- 54% regularnie ćwiczy a zaledwie 2% Polaków trenuje regularnie i twierdzi, że podejmuje ćwiczenia dla zdrowia i poprawy kondycji psychicznej. Zauważa się także tendencję spadkową w kontekście uprawiania sportu oraz wieku- im osoby są starsze, tym mniej aktywności fizycznej podejmują. Do grupy osób, która trenuje najmniej lub nie trenuje wcale są osoby po 55 roku życia. Najczęściej podejmowaną aktywnością fizyczną przez Polaków, jest jazda na rowerze - za tą opcją opowiedziało się ponad 60% respondentów, którzy wzięli udział w badaniu, pt. „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2021 r.”, przeprowadzonym przez Główny Urząd Statystyczny.¹⁸ Natomiast wyniki badań przeprowadzone przez Sponsoring Monitor ARC Rynek i Opinia wyraźnie wskazują, że od trzech lat utrzymuje się tendencja spadkowa w uprawianiu sportu przez Polaków.¹⁹ Dr Adam Czarnecki w komentarzu do przytoczonych badań uważa, że skutkiem regresu uprawiania sportów przez rodaków jest pandemia, która to wniosła wiele regulacji prawnych ograniczających możliwość uczestniczenia w regularnej aktywności, np. zajęcia sportowe. Dodatkowo podkreśla, że podczas pandemii nie

¹² Anders Hansen, „W zdrowym ciele zdrowy mózg”, str. 186, Szwecja, 2016r.

¹³ Anders Hansen, „W zdrowym ciele zdrowy mózg”, str. 69, Szwecja, 2016r.

¹⁴ Anders Hansen, „W zdrowym ciele zdrowy mózg”, str. 61, Szwecja, 2016r.

¹⁵ <https://politykazdrowotna.com/arttykul/ponad-polowa-polakow/929790>, dostęp: 13.12.2023r.

¹⁶ <https://mental-power.pl/trening-mentalny/trenujac-mental-redukujesz-stres/>, dostęp: 14.12.2023r.

¹⁷ <https://www.rp.pl/spoleczenstwo/art37086591-polacy-wsrod-najmniej-wysportowanych-w-ue>, dostęp: 14.12.2023r.

¹⁸ <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/uczestnictwo-w-sporcie-i-rekreacji-ruchowej-w-2021-r-,5,2.html>, dostęp: 14. 12.2023r.

¹⁹ <https://pulsmedycyny.pl/polacy-uprawiaja-coraz-mniej-sportu-od-trzech-lat-obszernie-regres-badanie-1181439>, dostęp: 14.12.2023r.

odbywały się imprezy masowe, które popularyzowały aktywność fizyczną, przez co zainteresowanie sportem zmalało. Przechodząc do konkluzji należy stwierdzić, że Polacy są w czołówce najmniej wysportowanych i najbardziej zestresowanych narodów Europy. Dane te są zatrważające i niosą wiele negatywnych konsekwencji, dlatego tak istotne jest aby popularyzować sport i przyczynić się do zwiększenia aktywności fizycznej wśród społeczeństwa.

Istnieje wiele środków, dzięki którym można promować zdrowy tryb życia. Promocja sportu jest kluczowa dla wzrostu aktywności fizycznej wśród społeczeństwa, zachęca ona do podejmowania sportu pośród ludzi oraz prowadzenia zdrowego stylu życia. Popularyzatorów sportu można upatrywać od zarania dziejów, bowiem już Hipokrates powiedział: „Jeśli jesteś w złym nastroju, idź na spacer. Jeśli nadal jesteś w złym nastroju, idź na drugi spacer.”²⁰ W Polsce istnieje wiele instytucji której zadaniem jest promocja zdrowia i zdrowego stylu życia a jednym z nich jest Narodowy Fundusz Zdrowia, który uważa „aktywność fizyczną jako profilaktykę przeciwstarzeniową”²¹ W wielu miejscach takich jak szpitale czy samodzielne publiczne zakłady opieki zdrowotnej możemy znaleźć liczne broszury opracowane przez NFZ, które zachęcają do aktywnego stylu życia, poczynając od kolorowych, przesyconych licznymi grafikami plakatów skierowanych dla najmłodszych, mających na celu aktywizację sportową dzieci do plakatów skierowanych dla najstarszych i najczęściej najbardziej schorowanych, które także zachęcają do podejmowania wysiłku fizycznego w ciągu dnia. Niewątpliwie do popularyzatorów zaliczyć możemy sportowców, którzy to często pełnią rolę ambasadorów zdrowego stylu życia i regularnej aktywności fizycznej. Ich obecność w mediach społecznościowych, udział w kampaniach promujących sport czy zaangażowanie w działalność charytatywną przyczynia się do zwiększania świadomości na temat korzyści płynących z ruchu. Dla przykładu popularyzatorką sportu jakim są biegi narciarskie, jest niewątpliwie Justyna Kowalczyk-Tekieli, która zdominowała niegdyś światową scenę biegów narciarskich zdobywając pięć medali igrzysk olimpijskich, cztery Kryształowe Kule a także pięć tytułów najlepszego sportowca roku w plebiscycie „Przeglądu Sportowego”.²² Liczne sukcesy najwybitniejszej polskiej biegaczki narciarskiej zyskały rzeszę fanów i wypromowała na ogromną skalę, niepopularny kiedyś sport w Polsce jakim są biegi narciarskie. Z ogromnego zainteresowania tym sportem w Polsce powstało wiele tras biegowych, umożliwiając tym samym uprawianie sportu amatorom jak i sportowcom, m.in. Dolnośląskie Centrum Sportu Polana Jakuszycka, która umożliwia trenowanie biegów narciarskich w profesjonalnych warunkach w Polsce, bez konieczności opuszczania kraju i trenowania tej dyscypliny w zagranicznych ośrodkach sportowych. A każdego roku w marcu odbywa się tam wielka międzynarodowa impreza narciarska o nazwie „Bieg Piastów”, która z roku na rok przyciąga coraz większą liczbę uczestników. Udział znanych sportowców w popularyzacji aktywności

²⁰ <https://www.steplerapp.com/blog/dlaczego-spacery-sa-wazne-dla-zdrowia-psychicznego-poznaj-7-powodow>, dostęp: 6.12.2023r.

²¹ http://nfz-warszawa.pl/gfx/nfz-warszawa/userfiles/_public/dla_pacjenta/profilaktyka/23122020_profilaktyka_stresu.pdf, dostęp: 5.12.2023r.

²² <https://przegladSPORTOWY.onet.pl/ofsajd/tak-zmieniała-sie-justyna-kowalczyk-w-dziecinstwie-była-malym-leniuchem/vjspnv0>, dostęp: 7.12.2023r.

fizycznej jest niezwykle ważny, gdyż zachęca społeczeństwo do zadbania o swoją kondycję, zdrowy tryb życia oraz zachęca do trenowania tej samej dyscypliny sportowej, którą uprawia ulubiony sportowiec.

Sport niewątpliwie sprzyja obniżeniu napięcia stresowego, przyczynia się do poprawy samopoczucia poprzez wydzielanie endorfin, poprawia jakość życia a także jest formą ciekawego spędzenia wolnego czasu. Regularna aktywność fizyczna zawsze przynosi korzyści i nie tylko redukuje poziom stresu, lecz również wspomaga zmniejszenie zwiększonego ryzyka zachorowania wynikającego z narażenia na stres. Thomas A. Edison, wybitny amerykański wynalazca stwierdził niegdyś, że „Głównym zadaniem ciała jest noszenie mózgu”²³. Warto więc w dobie wielu współczesnych problemów, w tym głównie w dobie „epidemii stresu” obecnej w XXI²⁴, zadbać o relację ciało-mózg aby nasz organizm funkcjonował sprawnie przez wiele lat.

²³ <https://bieganizm.com/ruszaj-sie-a-mozg-odmlodnieje/>, dostęp: 11.12.2023r.

²⁴ <https://www.vitalabo.pl/info/magazyn/stres-epidemia-xxi-wieku>, dostęp: 5.12.2023r.

BIBLIOGRAFIA:

1. <https://www.vitalabo.pl/info/magazyn/stres-epidemia-xxi-wieku>, dostęp: 5.12.2023r.
2. Anders Hansen, „W zdrowym ciele zdrowy mózg”, str. 49, 50, 61, 69, 186 Szwecja, 2016r.
3. <https://krokdozdrowia.com/nadmiar-kortyzolu-wszystko-co-musisz-wiedziec-na-ten-temat/>, dostęp: 5.12.2023r.
4. <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/systematyczny-ruch-lekiem-na-stres/>, dostęp: 8.12.2023r.
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/>, dostęp: 8.12.2023r.
6. „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego”, str. 235, 236 redakcja: Jan Górski, Warszawa, 2012r.
7. <https://instytutwellsense.pl/trening-zdrowotny/>, dostęp: 8.12.2023r.
8. <http://www.phie.pl/pdf/phe-2012/phe-2012-2-256.pdf>, dostęp: 7.12.2023r.
9. <https://politykazdrowotna.com/arttykul/ponad-polowa-polakow/929790>, dostęp: 13.12.2023r.
10. <https://mental-power.pl/trening-mentalny/trenujac-mental-redukujesz-stres/>, dostęp: 14.12.2023r.
11. <https://www.rp.pl/spoleczenstwo/art37086591-polacy-wsrod-najmniej-wysportowanych-w-ue>, dostęp: 14.12.2023r.
12. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/uczestnictwo-w-sporcie-i-rekreacji-ruchowej-w-2021-r-5,2.html>, dostęp: 14. 12.2023r.
13. <https://pulsmedycyny.pl/polacy-uprawiaja-coraz-mniej-sportu-od-trzech-lat-obszerwujemy-regres-badanie-1181439>, dostęp: 14.12.2023r.
14. <https://www.steplerapp.com/blog/dlaczego-spacery-sa-wazne-dla-zdrowia-psychicznego-poznaj-7-powodow>, dostęp: 6.12.2023r.
15. http://nfz-warszawa.pl/gfx/nfz-warszawa/userfiles/_public/dla_pacjenta/profilaktyka/23122020_profilaktyka_stresu.pdf, dostęp: 5.12.2023r.
16. <https://przegladSPORTOWY.onet.pl/ofsajd/tak-zmieniala-sie-justyna-kowalczyk-w-dziecinstwie-bylamalym-leniuchem/vjspnv0>, dostęp: 7.12.2023r.
17. <https://bieganizm.com/ruszaj-sie-a-mozg-odmłodnieje/>, dostęp: 11.12.2023r.