



## WPŁYW SYSTEMATYCZNEJ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ NA ZDROWIE

**Dawid CZARNECKI**

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu  
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku,  
Wydział Kultury Fizycznej – Zakład Pływania  
i Ratownictwa Wodnego, Polska*

*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej  
im. Iwana Boberskiego, Ukraina*

Każdy z niecierpliwością wyczekuje dobrej pogody, która ze spędzaniem czasu na świeżym powietrzu, sprzyja aktywności fizycznej. Ruch ma przynosić odprężenie i przyjemność. Jeśli jest się zdrowym, można samodzielnie przygotować zestaw zajęć rekreacyjnych. Warto jednak pamiętać, że podjęcie współpracy z instruktorem zwiększa bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń. Na zdrowie człowieka wpływa wiele czynników. Spośród nich największą siłą oddziaływania posiadają zachowania zdrowotne [5]. Przypisuje się im ponad 50 % wpływu na stan zdrowia. Do zachowań zdrowotnych zalicza się: aktywność ruchową, sposób odżywiania, sposób radzenia sobie ze stresem. Systematyczna aktywność ruchowa zajmuje ważne miejsce wśród czynników o udowodnionym, korzystnym wpływie na zdrowie. Wykazano jej znaczenie w obszarach promocji zdrowia, zapobieganiu przewlekłym chorobom, jak również we

wspomaganiu ich leczenia. Jest to zachowanie nie wymagające dużych nakładów finansowych, proste w zastosowaniu i nie niosące działań ubocznych i powikłań [8]. Aktywność ruchowa jest jednym z najbardziej efektywnych ekonomicznie sposobów umocnienia bądź poprawy zdrowia. Przyjmuje się, że udział w systematycznej aktywności ruchowej jest obowiązkiem każdego człowieka wobec własnego zdrowia. Skutecznie zapobiega on chorobom układu krążenia: chorobie wieńcowej, nadciśnieniu tętniczemu, chorobom metabolicznym: otyłości, cukrzycy, zaburzeniom lipidowym oraz chorobom narządu ruchu: chorobie zwyrodnieniowej, osteoporozie, wadom postawy ciała [2]. Trzeba pamiętać o tym, że możliwe formy aktywności fizycznej zależą od cech indywidualnych: wieku, stanu kości czy chorób. Niemniej jest ona potrzebna w każdym okresie życia, zwłaszcza w wieku dorastania, kiedy wpływa na modelowanie i zmiany adaptacyjne kości. U dorosłych zwiększa gęstość mineralną kości. Z kolei u osób starszych zanik mięśni powoduje obniżenie stymulacji mechanicznej kości i prowadzi do ich wadliwego funkcjonowania, a w konsekwencji do mikrourazów i złamań. Stąd podejmowanie odpowiednio dobranych form aktywności ruchowej również jest wskazane [6].

Niewątpliwie, zalet regularnej aktywności fizycznej jest wiele, dlatego też warto włączyć systematyczny wysiłek sport do swojej codzienności. Należy mieć na uwadze, że w przypadku stwierdzenia poważnych schorzeń przed podjęciem aktywności fizycznej należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym. Badania wskazują, że wysiłek fizyczny oraz ruch jest doskonałą profilaktyką chorób sercowo-naczyniowych. Sport działa również wspomagająco w leczeniu schorzeń układu krążenia [9]. Aktywność fizyczna jest polecana w przypadku większości chorób układu krążenia, do których zalicza się między innymi chorobę niedokrwienną serca, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca, zespół Raynauda czy kardiomiopatiach [3]. Systematyczna aktywność sportowa poprawia również pracę układu oddechowego – zanika zadyszka, poprawia się kondycja oraz ogólna wydajność organizmu. Dzięki temu codzienne czynności i obowiązki stają się mniej męczące, a całe ciało i umysł witalne oraz pełne energii. Dodatkowo sport przyczynia się do zmniejszenia masy ciała – warto pamiętać, że nadwaga oraz otyłość są czynnikami źle rokującymi i mogącymi pogłębiać schorzenia układu krążenia [7].

Oczywiście najlepszą formą są ćwiczenia na zewnątrz, ale w okresach zimowych można wybrać zajęcia grupowe lub indywidualne w fitness klubie. Najlepiej w takim, w którym oprócz pełnego zestawu urządzeń do treningu siłowego i wydolnościowego dysponują częścią spa lub basenem, wstępnymi badaniami diagnostycznymi jak profesjonalna analiza składu ciała, badania wydolnościowe, a przede wszystkim dobór programu treningowego [4]. Każdy wysiłek fizyczny korzystnie działa również na psychikę człowieka oraz zapewnia dobry nastrój. W trakcie uprawiania sportu wytwarzają się endorfiny, które stymulują pracę całego organizmu. Dzięki nim poprawia się koncentracja i praca mózgu, a hormony i wydzielane substancje wspomagają zasypianie oraz niwelują skutki działania stresu. Badania również dowodzą, że osoby regularnie uprawiające sport rzadziej chorują na depresję oraz nie doświadczają problemów z nastrojem – sport stanowi świetny “oręż” w walce z problemami oraz trudnościami i doskonale wspomaga wyciszenie się oraz procesy regeneracyjne [1].

## Piśmiennictwo

1. Derbich J. Aktywność ruchowa dla zdrowia w każdym wieku / Derbich J. // Aktywność ruchowa ludzi w każdym wieku. – Szczecin, 2016.
2. Drabik J. Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka / Drabik J. – Warszawa : AWF, 1997.
3. Drygas W. Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia / Drygas W., Jegier A. // Kardiologia zapobiegawcza. – 2006.
4. Forołowicz T. Ku edukacji zdrowotnej: Kareta sprawności i zdrowia / Forołowicz T. // Zdrowie: istota, diagnostyka i strategię zdrowotne. – 2001.
5. Kasperska K. Metodyka nauczania ruchu. Usprawnienia pacjentów na zajęciach grupowych / Kasperska K., Smolis-Bąk E., Białoszewski D. – Warszawa, 2014.
6. Olejniczak M., Aktywność fizyczna jest zdrowa! Czy wiesz, dlaczego? – URL: <http://zdrowie.gazeta.pl/>
7. Rola aktywności ruchowej w promowaniu zdrowia. – URL: <https://wychowanie-fizyczne.pl/promocja-zdrowia/rola-aktywnosci-ruchowej-w-promowaniu-zdrowia>.
8. Pawlikowski A. Pozytywny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka / Pawlikowski A. – Toruń : SOSW, 2015.
9. Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia. – URL: <https://inbodypoland.pl/blog/zalecenia-dotyczace-aktywnosci-ruchowej-w-profilaktyce-chorob-ukladu-krążenia/>