

Ks. Marian Wolicki

Aktywność ruchowa i jej znaczenie dla zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego

Aktywność fizyczna jest konieczna nie tylko dla zachowania zdrowia cielesnego, co jest oczywiste i wielokrotnie podkreślane, ale także, o czym się mniej pamięta, dla zdrowia psychicznego, a nawet społecznego i duchowego. Zdrowie bowiem człowieka, ujęte holistycznie, jest zespołem kilku elementów: zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego. Wszystkie te elementy są wzajemnie ze sobą powiązane i wpływają na siebie. Jakakolwiek zmiana w jednym z tych elementów wpływa na zmianę w pozostałych składnikach zdrowia. Stąd ruch jest najskuteczniejszym lekiem, jest istotnym elementem zdrowego stylu życia. Warto przypomnieć, że nadworny lekarz polskich królów, Wojciech Oczko twierdził, że „ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”<sup>1</sup>.

Człowiek jest jednością psychofizyczną i stany cielesne wpływają na stany psychiczne i odwrotnie. W tym kontekście należy rozpatrywać zasygnalizowany w tytule artykułu problem wpływu aktywności ruchowej na zdrowie nie tylko fizyczne, ale również psychiczne, społeczne i duchowe.

## 1. Aktywność ruchowa a zdrowie fizyczne

Najbardziej oczywisty wydaje się związek aktywności ruchowej ze zdrowiem fizycznym. Na ten też temat istnieje najwięcej opracowań. Wystarczy zaglądnąć do stron internetowych, aby się o tym przekonać. Dlatego tu zagadnienie to zostanie potraktowane bardzo skrótowo.

Przede wszystkim aktywność ruchowa ułatwia regularny obieg krwi, przyczynia się do rozwoju ciała, oraz wyrobienia zręczności i siły. „Ruch to rozwój” – głosi reklama telewizyjna. Aktywność ruchowa przyspiesza metabolizm, prowadzi do lepszego wykorzystania kalorii, co pomaga w utrzymaniu stałej i właściwej masy ciała. Aktywność ta zwiększa zapotrzebowanie mięśni na tlen i materiały energetyczne oraz zwiększa wydzielanie produktów przemiany materii (metabolitów). Szczególnie korzystne zmiany powoduje ona w obrębie układu krwionośnego, oddechowego i kostnego. Najbardziej korzystne zmiany zachodzą w obrębie układu krwionośnego, gdyż zwiększa się wewnętrzna średnica naczyń, w zależności od zapotrzebowania na tlen i produkty energetyczne, co poprawia wydolność krążenia i obniża ciśnienie. Tym samym zmniejsza się ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, np. zawału serca, miażdżycy, udaru mózgu. Zmniejsza się też ryzyko zachorowania na niektóre choroby nowotworowe i tym samym ryzyko

---

<sup>1</sup> W. Strzyżewski, Prawo do uprawiania sportu – prawem do godności każdego człowieka, w: Ringo – polska gra sportowa dla każdego, Warszawa 2001, s. 13.

przedwczesnej śmierci. Zwiększa się ponadto liczba naczyń włosowatych w mięśniach, co sprzyja usprawnianiu zaopatrywania w tlen i produkty odżywcze.

Aktywność ruchowa przyspiesza chudnięcie, zwiększa wydolność fizyczną i poprawia samopoczucie<sup>2</sup>. Aktywność fizyczna zmniejsza masę tłuszczową ciała, przy równoczesnym zwiększeniu wytrzymałości mięśni. Aktywność ta poprawia przemianę węglowodanową i obniża cholesterol we krwi. Przyczynia się do wzmocnienia kości i dlatego zapobiega osteoporozie. Aktywność ruchowa prowadzi także do zmian w działalności gruczołów wydzielania wewnętrznego, wpływając na poziom hormonów we krwi, np. insuliny, co ma duże znaczenie w zapobieganiu i leczeniu cukrzycy.

Aktywność fizyczna prowadzi także w naszym organizmie do tworzenia się endomorfina, neuroprzekaźników, zwanych również „hormonami szczęścia”, co przyczynia się do poprawienia nastroju i stymuluje pozytywną energię. Aktywność ta przyczynia się do utrzymania stałej temperatury ciała, chroni organizm przed przegrzaniem. Poprawia również odporność organizmu, mobilizując układ immunologiczny<sup>3</sup>. Aktywność ruchowa, poprawiając kondycję fizyczną na wielu płaszczyznach, uzdalnia człowieka do wysiłku i wykonywania pracy fizycznej.

Ponieważ człowiek jest jednością psychofizyczną, a jego zdrowie ujmujemy holistycznie, dlatego możemy przyjąć, że poprawa stanu fizycznego (cielesnego) poprzez aktywność fizyczną, przyczynia się do poprawy funkcjonowania człowieka, także w sferze psychicznej, społecznej i duchowej.

## 2. Aktywność ruchowa a zdrowie psychiczne

Aktywność ruchowa jest też konieczna dla utrzymania dobrego stanu zdrowia psychicznego. Pojęcie zdrowia psychicznego obejmuje zdrowie intelektualne, zdrowie wolitywne i zdrowie emocjonalno-uczuciowe. Zdrowie intelektualne to zdolność do podejmowania wysiłku intelektualnego w różnych jego formach, zwłaszcza zdolność logicznego myślenia i twórczego rozwiązywania problemów. Zdrowie wolitywne to zdolność do podejmowania decyzji i wyborów życiowych, także i dalekosiężnych oraz umiejętność ich konsekwentnego realizowania. Przeciwnością tej zdolności jest stan abulii, a więc choroba woli polegająca na niemożności podjęcia nawet najmniejszej decyzji.

Zdrowie emocjonalno-uczuciowe polega na zdolności zachowania równowagi emocjonalnej, umiejętności wytrzymywania napięć i stresów psychicznych, kontrolowania swoich nastrojów i emocji.

---

<sup>2</sup> B. Zahorska –Markiewicz, Porady eksperta, <http://www.odchudzanie.org.pl.arty> ( z dnia 1.05. 2008)

<sup>3</sup> Zdrowy styl życia. Aktywność fizyczna, <http://www.3lo.lublin.pl/biologia/aktywnosc.html>

## 1) Aktywność ruchowa a zdrowie intelektualne

Według św. Tomasza z Akwinu aktywność intelektualna wymaga dobrej kondycji fizycznej, sprawnego funkcjonowania organów cielesnych<sup>4</sup>.

Aktywność fizyczna wpływa przede wszystkim na lepsze ukrwienie mózgu, a to warunkuje lepszą pracę komórek mózgowych i zależną od nich pracę intelektualną. Aktywność fizyczna, ruch „warunkuje rozwój najważniejszej właściwości rodzaju ludzkiego, jaką jest inteligencja. Inteligencja zależy od bioelektrycznej aktywności mózgu, do której zaistnienia konieczne jest należyte zaopatrzenie mózgu w tlen”<sup>5</sup>. Należy też podkreślić, że „prawidłowe ciśnienie cząsteczek tlenu w mózgu warunkuje jego działalność bioelektryczną, ma m. in. wpływ na postrzeganie, jakość przeprowadzonej analizy i podejmowanych decyzji, czyli określa poziom inteligencji zachowania każdego z nas”<sup>6</sup>.

Aktywność ta prowadzi też do odpoczynku komórek nerwowych, by potem mogły być aktywniejsze przy pracy umysłowej. Człowiek bowiem wypoczęty fizycznie, lepiej pracuje umysłowo. To lepsze funkcjonowanie umysłu przejawia się w trafniejszym i lepszym podejmowaniu decyzji, planowaniu, a także w pamięci krótkiej.

Aktywność ruchowa sprzyja przede wszystkim rozwojowi władz poznawczych kształtując zmysły, szybkość ich reakcji, usprawniając zdolność spostrzegania, wyrabiając refleks, zdolność przewidywania i podejmowania szybkiej decyzji<sup>7</sup>. Aktywność fizyczna, ruch jest podstawą rozwoju osobowości dziecka, zwłaszcza w sferze poznawczej, „bowiem przez ruch poznaje ono właściwości otaczającego świata, związki czasowo-przestrzenne i przyczynowo-skutkowe (...)”<sup>8</sup>. Również „ruchem wyraża siebie, przekształcając później ruch w mowę i myśl”<sup>9</sup>.

Aktywność fizyczna sprzyja także twórczości intelektualnej. Wielu uczonych, zwłaszcza słynnych myślicieli – filozofów, uprawiało swoje medytacje filozoficzne chodząc, będąc aktywnymi ruchowo. Wystarczy tu przypomnieć słynną szkołę peripatetyków, w której filozofowie uprawiali swoje dysputy przechadzając się (peripatein znaczy po grecku przechadzać się). Wystarczy też przypomnieć postać słynnego filozofa i teologa Karola Wojtyły

---

<sup>4</sup> F. W. Bednarski, Sport i wychowanie fizyczne w świetle etyki św. Tomasza, Londyn 1962, s. s. 48, cyt. za: B. Wolny, Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole, Lublin 2006, s. 181.

<sup>5</sup> Strzyżewski, art. cyt., s. 12.

<sup>6</sup> Tamże, s. 13.

<sup>7</sup> B. Wolny, Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole, Lublin 2006, s. 182.

<sup>8</sup> Dajmy ringo dzieciom świata, w: Ringo. Sport for you, sport for the Third Millenium, Zabrze 22-25 VI 2000 r., s. 9.

<sup>9</sup> Tamże, s. 9.

– Jana Pawła II, który swoje rozważania filozoficzne najchętniej snuł podczas wędrówek górskich z którymś ze swoich asystentów.

## 2) Aktywność ruchowa a zdrowie wolitywne

Aktywność fizyczna wzmacnia też tężyznę fizyczną, polepsza funkcjonowanie organizmu, wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną, sprzyja tym samym podejmowaniu ważnych i odpowiedzialnych, a niekiedy i trudnych decyzji życiowych, gdyż zmęczenie, a tym bardziej przemęczenie jest bardzo złym doradcą. Aktywność fizyczna wyrabia także karność, zdyscyplinowanie, uczy pokonywania trudności i odwagi<sup>10</sup>. Uczy przezwycięzania napięć i stresów, zdolności podejmowania ryzyka. Aktywność ta wyrabia hart woli, umiejętność znoszenia sytuacji trudnych. Zmusza ona do pokonywania lenistwa, ociężałości i innych wad. Przyczynia się tym samym do lepszego panowania nad sobą.

## 3) Aktywność ruchowa a zdrowie emocjonalne

Aktywność fizyczna dopomaga nam do odreagowania stresów i napięć psychicznych, co przyczynia się do poprawy samopoczucia psychicznego i optymalnego funkcjonowania w sferze emocjonalnej. Sprzyja ona pracy nad sobą i uczy panowania nad emocjami. Dlatego sprzyja ona zachowaniu równowagi emocjonalnej, pokonywaniu różnych nastrojów i humorów, które mogą wpływać nie tylko na własne samopoczucie, ale także i kontakty z innymi. Poprawia ona samopoczucie, nawet u osób będących pod wpływem stresu. Aktywność ta zmniejsza także lęk, drażliwość i stany depresyjne. U osób starszych obniża ryzyko depresji. U osób tych obniża także zapadalność na chorobę Alzheimera.

## 3. Aktywność ruchowa a zdrowie społeczne

Aktywność fizyczna wzmacnia też cały organizm, co pozwala na bardziej wydajną pracę i kontakty społeczne. Aktywność ta, zwłaszcza w postaci uprawiania sportu, wymaga umiejętności współdziałania z innymi, przestrzegania pewnych norm i zasad kierujących zmaganiem sportowym. W ten sposób przyczynia się do polepszenia własnych kontaktów z innymi czyli do zdrowia społecznego. Brak aktywności ruchowej powoduje negatywne następstwa w sferze kontaktów społecznych. Dziecko przez aktywność fizyczną,

---

<sup>10</sup> Wolny, dz. cyt., s. 182.

„przez ruch nawiązuje kontakt z rodzicami i innymi ludźmi (...)”<sup>11</sup>. Aktywność ruchowa, zwłaszcza w postaci sportu np. gry w ringo, może przyczynić się do integracji różnych grup społecznych”<sup>12</sup>. Tu mają swoje duże znaczenie społeczne zawody sportowe, poczynając od najniższego szczebla aż po ogólnoswiatowe olimpiady i międzynarodowe mistrzostwa w różnych dyscyplinach sportu.

#### 4. Aktywność ruchowa a zdrowie duchowe

Aktywność fizyczna wpływa też na sferę duchową, wzmacnia siły duchowe człowieka i prowadzi do lepszego funkcjonowania na poziomie duchowym. Zachodzi tu wzajemna zależność pomiędzy zdrowiem fizycznym a zdrowiem duchowym. „Mens sana in corpore sano” – mawiali starożytni, „w zdrowym ciele – zdrowy duch”. To prawda. Ale tylko wtedy, gdy prawdą będzie odwrócenie tego przysłowia: „Cum mens sana, et corpus sanum”. Tylko wtedy, kiedy duch zdrowy, zdrowym będzie także nasze ciało, bo nie będziemy go niszczyć przez beczynność, pijaństwo i inne nadużycia”<sup>13</sup>. Na zdrowie duchowe składa się zdrowie moralne i zdrowie religijne.

##### 1) Aktywność ruchowa a zdrowie moralne

Zdrowie moralne to umiejętność wyboru dobra a unikania zła, to prawidłowo funkcjonujące sumienie, to ćwiczenie się w cnotach a zwalczanie zła. Według św. Tomasza z Akwinu ćwiczenie się w cnotach wymaga dobrej kondycji organów cielesnych<sup>14</sup>. Aktywność fizyczna oraz troska o zdrowie i urodę ciała sprzyja zachowaniu czystości serca i opanowaniu popędu seksualnego, budzi szlachetne uczucia i prawdziwą radość<sup>15</sup>. „Aktywność fizyczna ma zasadnicze znaczenie dla wychowania płciowego przez wzmacnianie kontroli duchowej nad ciałem i jego potrzebami, przede wszystkim nad tymi tendencjami, które działają rozprzegajająco”<sup>16</sup> Sprzyja ona też kształtowaniu takich podstawowych cnót, jak roztropność, umiarkowanie i męstwo<sup>17</sup>. Aktywność ruchowa przyczynia się do rozwoju charakteru, tak ściśle złączonego z rozwojem moralnym.

Aktywność fizyczna, zwłaszcza w postaci sportu czy ćwiczeń gimnastycznych, sprzyja kształtowaniu się wartości specyficznym moralnym,

---

<sup>11</sup> Dajmy ringo, art. cyt., s. 9.

<sup>12</sup> W. Starosta, Gra w ringo – sportem narodowym Polaków ?, w: W. Starosta, W. Strzyżewski, Ringo – polska gra sportowa dla każdego, Warszawa 2001, s. 25.

<sup>13</sup> Ks. A. Martyna, Godny wypoczynek, „Przymierze z Maryją” 2006 nr 29, s. 27.

<sup>14</sup> Wolny, dz. cyt., s. 181.

<sup>15</sup> Bednarski, dz. cyt., s. 49, cyt. za: Wolny, dz. cyt., s. 182.

<sup>16</sup> Wolny, dz. cyt., s. 184.

<sup>17</sup> Tamże, s. 183.

takich jak sprawiedliwość, szacunek dla innych, życzliwość, otwartość, wyrozumiałość, uznanie dla autorytetów<sup>18</sup>.

## 2) Aktywność ruchowa a zdrowie religijne

Zdrowie religijne to zdolność do nawiązywania pozytywnej relacji z Bogiem, zdolność do modlitwy i przyjmowania sakramentów świętych. Aktywność fizyczna przyczynia się także do zachowania tego zdrowia religijnego, gdyż poprzez ćwiczenia fizyczne i pielęgnowanie swego ciała można oddawać cześć wszechmocy Bożej. Aktywność fizyczna może się w znacznym stopniu przyczynić do osiągnięcia świętości<sup>19</sup>. Wystarczy tu wspomnieć na przykład wielu świętych czy błogosławionych, którzy czynnie uprawiali sport lub też byli zapalonymi turystami, a zwłaszcza na przykład kandydata na ołtarze, Sługi Bożego, papieża Jana Pawła II.

Ukazane zostały powyżej w ujęciu syntetycznym zależności pomiędzy aktywnością ruchową a zdrowiem ludzkim pojętym holistycznie, a więc w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym. We wszystkich tych obszarach wpływ aktywności ruchowej jest znaczący, chociaż nie zawsze przez nas uświadamiany. Potrzeba więc intensywnej i szeroko zakrojonej pracy uświadamiającej w ramach promocji zdrowia na temat przedstawionych zależności.

---

<sup>18</sup> B. Misiuna, Zasady i wartości tradycyjnej etyki sportowej, w: A. Przyłuska-Fischer, B. Misiuna (red.), Etyczne aspekty sportu, Warszawa 1993, s. 135-137, cyt., za: Wolny, dz. cyt., s. 187.

<sup>19</sup> Wolny, art. cyt., s. 188.

## Literatura:

- Bednarski F.W., Sport i wychowanie fizyczne w świetle etyki św. Tomasza, Londyn 1962, s. s. 48, cyt. za: B..  
Martyna A., Godny wypoczynek, „Przymierze z Maryją” 2006 nr 29, s. 27.
- B. Misiuna, Zasady i wartości tradycyjnej etyki sportowej, w: A. Przyłuska-Fiszer, B. Misiuna (red.), Etyczne aspekty sportu, Warszawa 1993.
- Przyłuska-Fiszer A., Misiuna B. (red.), Etyczne aspekty sportu, Warszawa 1993.
- Ringo, w: Ringo. Sport for you, sport of the Third Millenium, Zabrze, 22-25 VI 2000 r.
- Ringo – polska gra sportowa dla każdego, Warszawa 2001.
- Starosta W., Gra w ringo –sportem narodowym Polaków ?, w: W. Starosta, W. Strzyżewski, Ringo, polska gra sportowa dla każdego, Warszawa 2001, s. 22-25.
- Strzyżewski W., Prawo do uprawiania sportu – prawem do godności człowieka, w: W. Starosta, W. Strzyżewski, Ringo, polska gra sportowa dla każdego, Warszawa w 2001, s. 11-14.
- Wolny B., Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole, Lublin 2006.
- Zahorska –Markiewicz B., Porady eksperta, <http://www.odchudzanie.org.pl/artty> ( z dnia 1.05. 2008)
- Zdrowy styl życia. Aktywność fizyczna, <http://www.3lo.lublin.pl/biologia/aktywnosc.html> (z dnia 1.05. 2008)

## Summary

The physical activity is necessary for maintaing health in all its dimensions: physical, psychic, social and spiritual one. First of all the physical activity is necessary to physical health. It improves the functioning of organism in all its parts and defends it before the different illnesses. But the physical activity is also necessary to the mental health, i. d. the intellectual, volitive and emotional health. The physical activity is also very useful for social health, because it improves the social contacts of man in different groups. And last but non least the physical activity is also necessary for spiritual, i.e. the religious and moral health.