

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie¹
Academy of Physical Education in Krakow,
Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana-Pawła II²
John-Paul II Hospital, Krakow

MIROŚLAW JUSZKIEWICZ¹, BEATA SWAŁTEK-JUSZKIEWICZ²

Physical activity in the water as a means to realize prohealthy values

Aktywność ruchowa w środowisku wodnym jako sposób realizacji wartości prozdrowotnych

PRZEŻYWANIE I WYBÓR WARTOŚCI

Pragniemy żyć dobrze, chcąc doznawać możliwie wysokiego poziomu samorealizacji. Przeżywając różnorodne doświadczenia i ustosunkowując się do otaczającego świata budujemy swój światopogląd, odwołując się do uznanych przez nas wartości. Wartości te poddawane są hierarchizacji poprzez nadawanie im określonego poziomu istotności.

„Decyduje o niej prawidłowość psychiczna, zgodnie z którą ujmowanie rzeczywistości w procesie życia stanowi podstawę oceniania stanów rzeczy i przedmiotów pod względem przyjemności i nieprzyjemności, podobań i niepodobań, aprobaty i dezaprobaty; i ta ocena życia stanowi z kolei głębszą podstawę dla decyzji woli.”¹ Skłaniamy się do podejmowania działań zbieżnych z uznawaną hierarchią wartości, a możliwość realizowania swoich planów i zamierzeń w zgodzie wytyczona przez nas linią postępowania jest podstawą doznawania szczęścia. Próbując analizować sposoby postępowania odnieść się należy w pierwszym rzędzie do struktury przestrzeni wartości uznawanych przez konkretnego człowieka; podobne wartości mogą charakteryzować się dużą zmiennością międzyosobniczą w zakresie ich umiejscowienia w indywidualnej hierarchii wartości. W różnych momentach życia, dla różnych osób, różne wartości są najważniejsze. Świat realny tworzą rzeczywiste wydarzenia, lecz świat człowieka budowany także poprzez ich interpretację faktów oraz dokonywanie rozstrzygnięć aksjologicznych. To konkretny, świadomy swej wolności człowiek władny jest określać, co jest dlań dobre, a co złe; co jest dobre, a co jeszcze lepsze. Tworzone są oczywiście także społecznie uznawane i zalecane modele postępowania w odnośnych sytuacjach, lecz ostateczny, intencjonalny wybór rzeczywistego działania należy zawsze do konkretnej osoby. Często jednak okazuje się, że podejmowane decyzje nie wynikają z posiadania i realizowania względnie trwałego systemu wartości, lecz podejmowane są doraźnie, pod wpływem chwili i w odniesieniu do aktualnych okoliczności. „Dany podmiot dysponujący wycinkową, a niechby i pełną hierarchią wartości, nie musi wcale docierać do systemu wartości lub być osobiście jego nośnikiem, ani w wydaniu świadomościowym li tylko, ani poza-poglądowo, w postaci rzeczywistych wyborów w życiu.”⁷ Brak sprecyzowanego systemu wartości bądź jego niekomplementarność, czy też labilność i dążenie do jego realizacji powoduje, iż człowiek nierzadko postępuje w sposób w niewielkim tylko stopniu sprzyjający osobowej samorealizacji; często nawet działa wręcz destruktywnie wobec samego siebie. Świat wartości osobowo nieusystematyzowanych i intuicyjnych ma charakter układu niestabilnego, „/.../ jawi się jako amorficzna zbiorowość domniemań, twierdzeń, aktów woli, stanów emocjonalnych, a wreszcie idei, postulatów, powinności.”⁷ W świecie tym człowiek jest istotą poszukującą i błędzącą, często przypadkowo i niezbyt trafnie realizującą wartości oraz wynikające z nich potrzeby. Należałoby zatem skonkretyzować, realizacja

których wartości jest człowiekowi niezbędna, a których jest dopełnieniem i wzbogaceniem ludzkiego istnienia. Nader ważne jest także, aby uwrażliwienie na niektóre wartości – nawet po ich względnym spełnieniu – nie ulegało zmniejszeniu; jeżeli określone wartości lokowane są rzeczywiście na wysokim poziomie istotności, to powinny być odpowiednio szanowane i pielęgnowane.

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA W HIERARCHII WARTOŚCI

Istnienie człowieka zależy od realizacji wartości egzystencjalnych⁷; zazwyczaj to one właśnie najmocniej domagają się satysfakcjonującego poziomu spełnienia. Poczucie pewności egzystencjalnej w znacznym stopniu uwarunkowane jest posiadaniem odpowiedniego stanu zdrowia, zatem działania przyjazne zdrowiu powinny znajdować się na jednym z najwyższych miejsc w realizacji osobniczej hierarchii wartości. W zależności od doznawania aktualnego stanu zdrowia dobrze jest pamiętać, że powinniśmy je profilaktycznie chronić, poprzez promocję zdrowia doskonalić lub w zabiegach leczniczych i rehabilitacyjnych przywracać.

Zdrowie człowieka zależy od wielu czynników – w Narodowym Programie Zdrowia na lata 1996-2005 wymieniono te najbardziej dla niego istotne: styl życia (50-60%), środowisko fizyczne oraz społeczne życia i pracy (ok.20%), czynniki genetyczne (ok.20%), jakość i dostępność służby zdrowia (0-15%). Dane te stają się podstawą do twierdzenia, że promowanie odpowiedniego stylu życia, będącym czynnikiem w istotnym stopniu zależnym od uznawanej i realizowanej hierarchii wartości, jest jednym z najbardziej priorytetowych zagadnień w indywidualnym urzeczywistnianiu wartości zdrowotnych. Wadliwy styl życia, wyrażający się głównie nieracjonalnym sposobem odżywiania, paleniem tytoniu, przesadnym spożyciem alkoholu, nieumiejętnością radzenia sobie z nadmiernym stresem oraz zażywaniem substancji narkotycznych, a nade wszystko mała aktywność fizyczna (w zadawalający z punktu widzenia zdrowotności sposób kultywuje ją zaledwie jeden z dziesięciu dorosłych Polaków) prowadzi do powstawania poważnych zagrożeń zdrowotnych. Pobudzenie społecznej i indywidualnej potrzeby ruchu powinno wydatnie przyczynić się do poprawienia stanu zdrowia naszego społeczeństwa. Aktywność fizyczna stymuluje ponadto rozwój cech o charakterze społeczno – wychowawczym: uczy pokonywania trudności, prawidłowej oceny sytuacji, odwagi, szacunku, współzawodnictwa, kształtuje silną wolę, wytrzymałość, dyscyplinę, inteligencję, zdolność przewidywania; czynne uczestnictwo w kulturze fizycznej powoduje również zwiększenie efektywności pracy, wzrost odporności na zmęczenie fizyczne i psychiczne oraz podniesienie zdolności obronnych organizmu. Wszechstronnie pozytywne oddziaływanie racjonalnie uprawianej aktywności fizycznej jest mocnym argumentem na korzyść „wypisywania ruchowej recepty na zdrowie”.

PRZYJAZNE ZDROWIU RODZAJE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Badania porównawcze nad zdrowotnym znaczeniem niektórych form aktywności ruchowej doprowadziły do wniosku, że korzystny wpływ na stan zdrowia, a w szczególności na układ krążenia i oddechowy mają ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym. Trening taki polecić można zarówno młodzieży, jak i ludziom starszym. Z szerokiego wachlarza dyscyplin sportowych zalecane są: biegi długodystansowe, biegi na nartach, trucht, marsz, pływanie, turystyka rowerowa, kajakarstwo. Uprawiać można nie tylko jedną dyscyplinę sportową – pożądana wręcz jest różnorodność aktywności ruchowej (wybór różnych rodzajów aktywności ruchowej uzależniony od upodobań, pory roku, miejsca pobytu osoby ćwiczącej). Nie zaleca się natomiast ćwiczeń siłowych – podnoszenie ciężarów, kulturystyka czy zapasy, a także ćwiczeń o bardzo krótkotrwałych i dużych wysiłkach, jak sprinty, rzuty, skoki. Szczególne znaczenie mają ćwiczenia aerobowe (tlenowe) i mieszane (tlenowo – beztlenowe) – tego rodzaju metabolizm zachodzi podczas wysiłków o stosunkowo niskiej intensywności i długim czasie trwania, jak biegi czy pływanie.³ Mniejsze znaczenie (często wręcz są niezalecane – szczególnie w rehabilitacji układu krążenia) mają ćwiczenia krótkotrwałe o dużej intensywności (wysiłki o charakterze beztlenowym), przebiegające przy małym zaopatrzeniu mięśni w tlen, jak wykonywanie pompek, wyciskanie dużych ciężarów czy dobieganie do autobusu. Aby ćwiczenia odnosiły skutki zdrowotne, powinny być realizowane przez określony czas, z odpowiednią częstotliwością i intensywnością; minimalny poziom wysiłku fizycznego określa reguła 3*30*130 (3 razy w tygodniu po 30 minut z tętnem 130 uderzeń na minutę).⁹ Zbyt niski poziom wysiłku fizycznego nie przynosi spodziewanych efektów, a nadmierny doprowadzić może do przeciążenia organizmu. W wyniku licznych badań wykazano, że najbardziej korzystne efekty aktywności ruchowej wystąpiły u osób,

które wydatkowały na ten cel powyżej 2000 kcal/ tydzień (minimalnie 200-300 kcal/ trening).² W planowaniu prozdrowotnej aktywności ruchowej uwzględnić należy, iż najlepszą formą ćwiczeń jest ruch związany z poruszeniami całego ciała: marsz (5 kcal/min.), wolny bieg (11 kcal/min.), jazda na rowerze (10 kcal/min.), tenis (7 kcal/min.), koszykówka (9 kcal/min.) czy pływanie (10 kcal/min.).⁶

PROFILAKTYCZNE, REPARACYJNE I REHABILITACYJNE ZNACZENIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W WODZIE

Aktywność ruchowa odbywana w środowisku wodnym wydaje się być jednym z najskuteczniejszych sposobów realizacji celów prozdrowotnych; już poprzez samo zanurzenie się w wodzie staje się człowiek rzeczywistym odbiorcą wartości oferowanych przez to środowisko. Aktywność ruchową w wodzie przebiegać może w różny sposób, jak choćby poprzez gry, zabawy czy też różne formy gimnastyki. Tego rodzaju działania – nazwijmy je „niepływackimi” – pozwalają na proakwatywne poszerzanie dostępnej człowiekowi przestrzeni wartości. Zanurzenie się w wodzie o temperaturze ok. 27-29°C przynosi wiele pozytywnych skutków natury zdrowotnej:

- reakcję naczyniową, poprawiającą elastyczność układu naczyniowego;
- zwolnienie czynności serca i częstości tętna;
- obniżenie poziomu wapnia i podniesienie stężenia potasu;
- zwiększenie ilości przeciwciał i podniesienie bakteriobójczych własności surowicy krwi;
- pobudzenie przemian metabolicznych;
- wzrost pobudliwości czuciowej i ruchowej nerwów obwodowych;
- wzmocnienie czynności nerek i wydalania moczu;
- pobudzenie czynności wydzielniczej żołądka i dwunastnicy;
- zwolnienie i pogłębienie oddechu;
- wzmaganie napięcia i siły mięśni prądkowanych;
- działanie przeciwgorączkowe .

Jednak najbardziej charakterystycznym rodzajem aktywności uprawianej w środowisku wodnym, pozwalającym na osiągnięcie pełni korzyści oferowanych przez to środowisko, są różne formy pływania. Spoczynkowe oddziaływanie wymienionych powyżej czynników ulega znacznemu wzmocnieniu poprzez aktywność fizyczną. Pływanie rekreacyjne wykazuje silne wpływy wspomagające rozwój i utrzymanie w sprawności całego organizmu. Powszechnie znane jest stymulujące oddziaływanie pływackich form ruchu na układy krążenia, oddechowy i mięśniowy oraz na doskonalenie sprawności mechanizmów odpornościowych. W pływaniu rehabilitacyjnym stosuje się tradycyjne sposoby lokomocji w wodzie oraz ich specjalistyczne modyfikacje w celu przywrócenia sprawności utraconej w wyniku przebytego urazu lub choroby. „Pływanie zawiera wiele czynników usprawniających i jest jak najbardziej zalecane w wielu schorzeniach, szczególnie w dysfunkcjach narządu ruchu.”⁸ Duża efektywność zdrowotna (w ujęciu somatycznym) pływania łączy się zazwyczaj z bardzo korzystnym jego oddziaływaniem na sferę psychiczną. Przebywanie i wykonywanie czynności ruchowych w wodzie, przy zachowaniu warunków względnego komfortu psychicznego i fizycznego, zwiększa otwartość na przeżywanie wartości hedonicznych. Źródłem przyjemności staje się uczucie lekkości spowodowane odciążeniem organizmu – przyczyniające się do obniżenia tonusu mięśniowego oraz możliwość długotrwałego wykonywania energochłonnego wysiłku bez odczuwania przykrych skutków zmęczenia (ból mięśni, utrudnień w oddychaniu czy „kołatania” serca). Doznania związane z aktywnością ruchową w wodzie stają się wówczas wartością dającą zdrowie i rozkosz.⁵

Chcemy być ludźmi zdrowymi, a jednocześnie dość istotnym motywem naszego postępowania jest pragnienie doznawania przyjemności. W promowaniu aktywności ruchowej jako czynnika prozdrowotnego należałoby zatem zwracać szczególną uwagę na dyscypliny sportu, które będąc przyjaznymi dla zdrowia kojarzone są z wysokim poziomem doznawania przyjemności. Wydaje się, że jedną z ciekawszych propozycji jest aktywność ruchowa w środowisku wodnym; sprzyja ona zabiegom prewencyjnym, leczniczym i rehabilitacyjnym dokonywanym wobec holistycznie ujmowanej osoby ludzkiej.

PIŚMIENNICTWO

1. Dilthey W., *O istocie filozofii i inne pisma*, PWN Warszawa 1987, s.126.
2. Drygas W. i wsp., *Long-term effects of different physical activity levels on coronary heart disease risk factors in middle – aged men*, Int Journal Sports Med., 2000;21, ss. 235-241.
3. Gohlke H., Gohlke- Barwolf C., *Cardiac rehabilitation: where are we going?* Eur. Heart Journal 1998, 19(suppl.), ss. 5-12.
4. Gołaszewska M., *Wartości nie rozpoznane. Szkic o aksjologii możliwości*, [W:] J.Lipiec (red.), *Istnienie i poznanie wartości*, Wyd. Eureka, Kraków 1991, s. 99.
5. Ingarden R., *O naturze ludzkiej*, [W:] *Książeczka o człowieku*, Wyd.Literackie, Kraków 1998, s.23.
6. Jeger A., *Zalecenia aktywności ruchowej w zapobieganiu chorobom układu krążenia*, [W:] *Stan obecny i perspektywy rozwoju rehabilitacji kardiologicznej*, V Sympozjum Naukowo-Szkoleniowe, Rehabilitacja Medyczna, tom 5, Numer specjalny, Ustroń 2001, s. 15.
7. Lipiec J., *Świat wartości*, FALL, Kraków 2001, ss. 46; 42.
8. Milanowska K., *Hydroterapia i balneologia*, [W:] Dega W., *Ortopedia i rehabilitacja*, PZWL, Warszawa 1983, s.172.
9. Tendera M., Skrzypek-Wańha J., *Co należy wiedzieć o chorobie niedokrwiennej serca*, Wyp. Servier, Katowice 1999, s. 16.

STRESZCZENIE

Pragniemy żyć dobrze, chcąc doznawać możliwie wysokiego poziomu samorealizacji. Przeżywając różnorodne doświadczenia i ustosunkowując się do otaczającego świata budujemy swój światopogląd, odwołując się do uznanych przez nas wartości. Wartości te poddawane są hierarchizacji poprzez nadawanie im określonego poziomu istotności. Należy zatem skonkretyzować, realizacja których wartości jest człowiekowi niezbędna, a których jest dopełnieniem i wzbogaceniem ludzkiego istnienia. Ważne jest, aby uwrażliwienie na niektóre wartości nie ulegało zmniejszaniu; jeżeli określone wartości lokowane są rzeczywiście na wysokim poziomie istotności, to powinny być odpowiednio szanowane i pielęgnowane. Poczucie pewności egzystencjalnej w znacznym stopniu uwarunkowane jest posiadaniem odpowiedniego stanu zdrowia, zatem działania przyjazne zdrowiu powinny znajdować się na jednym z najwyższych miejsc w realizacji osobniczej hierarchii wartości. Aktywność ruchowa odbywana w środowisku wodnym wydaje się być jednym z najskuteczniejszych sposobów realizacji celów prozdrowotnych. W promowaniu aktywności ruchowej jako czynnika prozdrowotnego należy zwracać szczególną uwagę na dyscypliny sportu, które będąc przyjaznymi dla zdrowia kojarzone są z wysokim poziomem doznawania przyjemności. Pływanie jest tym rodzajem aktywności ruchowej, która sprzyja zabiegom prewencyjnym, leczniczym i rehabilitacyjnym dokonywanym wobec holistycznie ujmowanej osoby ludzkiej.

SUMMARY

We want to live well and achieve possibly the highest level of self-realization. Our experiences and attitudes toward the surrounding world help us to build our own viewpoint based upon the values we recognize. These values are ranked according to a specific level of significance. It should be then specified which values are indispensable and which ones enrich human existence. It is important that sensitivity to some values remain unchanged; if specific values have indeed a high level of significance, they should be respected and cherished. The sense of existential security is markedly determined by our health status, therefore prohealthy activities should be placed high in the individual hierarchy of values. Physical activity in the water seems to be one the most effective means of realizing prohealthy goals. When promoting physical activity as a prohealthy behavior, we should pay special attention to sports, which being good for health, are associated with a high level of pleasure. Swimming is a physical activity which promotes prevention, treatment and rehabilitation with a holistic approach to human being.