

Wydział Rehabilitacji Ruchowej Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie
Faculty of Motor Rehabilitation of Academy of Physical Education in Krakow

EWA KAŁAMACKA

Poles` sedentary lifestyle: Continuation or reversal?

Bierny styl życia Polaków: kontynuacja przeszłości czy kontrydykcja?

Niezdrowy styl życia Polaków od połowy lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku wzbudza powszechne zainteresowanie. Świadczy o tym m. in. liczba publikacji zarówno publicystycznych, jak i naukowych omawiających to zjawisko, które jednocześnie jest jednym z bardziej nośnych tematów. Zajmują się nim przedstawiciele różnych dziedzin wiedzy. Najczęściej na ten temat wypowiadają się lekarze, nauczyciele, psychologowie, socjologowie, którzy swoją uwagę głównie koncentrują na aktualnych niezdrowych przyzwyczajeniach Polaków, będących przyczyną ich wielu chorób i ich przedwczesnych zgonów. Niewłaściwa dieta, palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu i bierność ruchowa to przez współczesnych najczęściej popełniane grzechy, którym Polacy konsekwentnie hołdują od dawna. Nie są one tylko i wyłącznie przywilejem rozwoju cywilizacyjnego, jak powszechnie się przyjmuje, lecz, co może dziwić, również schedą odziedziczoną po przodkach.

Spuściznę po przodkach przyjmujemy zawsze z dobrodziejstwem inwentarza – obejmuje ona wszystkie aspekty naszego życia. Dziedziczymy nie tylko cechy fizyczne, ale również właściwości psychiczne, które stanowią „swoistą kontynuację, ciągłość w czasie, swoistą pamięć genetyczną, oznaczającą w istocie nieśmiertelność biologiczną zarówno organizmów rodziców, jak również ich świadomości kontynuowanej w potomkach”¹. Tym należy tłumaczyć charakterystyczną niezmienną ludzkich zachowań rozpoznawalną we wszystkich epokach. Możemy mówić o swoistej niezmienności ludzkich niezdrowych przyzwyczajajeń, sygnalizowanych już od XVI w. Aby zrozumieć dzisiejszą skłonność do prowadzenia niezdrowego stylu życia, nie wystarczy dokonać współczesnej analizy, lecz należy poddać głębszej penetracji, sięgając do przeszłości, która kryje w sobie wiele interesujących zagadnień. Historyczna analiza, jak się wydaje, jest konieczna, aby zrozumieć ów fenomen niezdrowego stylu życia, opartego na bierności ruchowej.

SEDENTARIA – GŁÓWNY GRZECH DAWNYCH POLAKÓW

Bóg mówiąc do Adama – „W pocie oblicza twego będziesz musiał zdobywać pożywienie” wskazał człowiekowi, że aktywność ruchowa (trud fizyczny) stanowić będzie nieodłączny element jego egzystencji. W procesie rozwoju cywilizacji ludzie przykazany im trud fizyczny rozłożyli nierównomiernie, wedle zasady – im zamożniejszy dom tym mniejsza praca fizyczna jego domowników. Zapominając o boskim przesłaniu, z aktywnego stylu życia powoli przechodzili na bierny, charakteryzujący się niedostatecznym obciążeniem układu ruchowego przy jednoczesnym wzroście obciążenia centralnego układu nerwowego. Nie wychodziło im to na dobre gdyż zaburzało filogenetycznie ustaloną fizjologię całego organizmu, szczególnie układu sercowo-naczyniowego. Obojętność wobec aktywności ruchowej zaczęła się kształtować w Europie od XV w. Wówczas to „wiele się na świecie pod względem lekarskim zmieniło: system muskularny począł ustępować przeważności nerwowemu i większej czynności naczyń, jak suchy kaszel we Francji i osobliwsze krwotoki pokazują”. Niestety

¹ A. Szyszko-Bohusz, Nieśmiertelność genetyczna. Czy dziedziczymy świadomość?, Kraków 1996.

podobne zmiany objęły również Polskę i po „pokoju toruńskim, wśród pomyślności, mnożyły się zbytki, wytworne życie i rozwiązłość i idące jak cień za niemi choroby”². Negatywne skutki bierności ruchowej szybko dawały znać o sobie. Pisali o nich lekarze.

Wybitny szesnastowieczny lekarz, Wojciech Oczko wyraźnie zwracał uwagę na niezdrowy styl życia rodaków. Ganił on ich lenistwo, siedzący tryb życia, zbytnie przejadanie się, nieumiarkowane picie alkoholu, które to nawyki prowadziły do choroby, a przynajmniej do nadmiernej tuszy, której konsekwencją była choroba. Uzasadniał to następująco: „Bo kto by jedząc, pijąc, śpiąc, pracą się bawić nie chciał, ciało często przerabiać a ćwiczyć zaniedbawał, co inszego odniesie? Jedno, że się stanie leniwym, gnuśnym, plugawym, krostawym i bladym, jako wody nalany. Gdzie z ochotą jeść nie będzie, w krew dobrą nic nie obróci, brzuchem jako kałdunem do wszystkich spraw drogę sobie zawali /.../ i przez zdrowie złe żywot krótki opłakiwać musi, a to dla flegmy i plugawst inszych grubych, które żyły zatykają, brzucha rozdęcie, kłucia, w piersiach dychawice, w nogach opuchlinę, w głowie kaszłom źródła czynią”³. Forma i treść przytoczonego fragmentu bardzo sugestywnie przedstawia, a właściwie obrzydza przejadanie się, któremu towarzyszy bierny styl życia. Taki „przemierzły” żywot był przyczyną niespodziewanej śmierci. A więc już wtedy pojawiło się zjawisko przedczesnych śmierci, głównie mężczyzn.

Bierność ruchowa zataczała coraz szersze kręgi. W XVIII w. hipokineza była przyczyną licznych chorób (otyłość, nadciśnienie, nieprawidłowe ukształtowanie kręgosłupa). Praktyka lekarska umacniała lekarzy w przekonaniu, że bierność ruchowa jest powodem masowych zachorowań. Z tego względu lekarz Lafontaine postanowił pisać o potrzebie aktywności ruchowej, przekonywać do niej. Podkreślał: „Na fizycznym wychowaniu człowieka, jeszcze bardziej w młodzieńczym niż dzieciennym wieku, zasadza się pomyślny skutek tego wszystkiego, co w leczeniu dokazać można. Człowiek w pierwszych czasach życia swojego zaniedbany lub opacznie prowadzony staje się nędznym, niedoskonałym tworem, i wystawiony jest na tysiączne dolegliwości przeciw którym usiłowania sztuki i natury mało co dokazać mogą. Przykłady smutną tę prawdę potwierdzające, aż nadto są częste, i dowodzą jak wielki jest wpływ dobrej fizycznej edukacji, na utrzymanie zdrowia, i zniszczenie najcięższych chorób”⁴. Lekarze podkreślali, że „roztropne w życiu umiarkowanie jest prezerwatywą na wszystkie choroby”. Z tego względu należy „zachować pewne pomiarkowanie i porządek we wszystkim, najbardziej zaś w pokarmach i napoju, używać potrzebnego ruchu, namiętności w należytych utrzymywać granicach, z resztą być baczny na gospodarstwo natury”⁵. Sposób życia powinien być prosty, zgodny z naturą.

Wielu lekarzy szczególnie ubolewało nad biernością ruchową kobiet polskich. „W miarę upływu czasu zrodziło się złe próżniactwo, kobiet naszych bogatszych, a nawet już tylko średnio – zamożnych. Wierną pracy pozostała kobieta uboższa”⁶. Większość kobiet mieszkających w miastach charakteryzowała się szczególnie niskim stopniem aktywności ruchowej. Lekarz Wilhelm Malcz już w 1828 r. utyskiwał, iż „siedzą po większej części zamknięte w murach jak najmniej używając ruchu”⁷. Nie lepiej było pod koniec wieku, co znalazło wyraz w spostrzeżeniu Odo Bujwida, uskarżającego się na siedzący tryb życia kobiet w różnym wieku, powodujący wiotczenie mięśni i przedwczesne starzenie się twarzy⁸. Wadliwe wychowanie, w którym naturalne potrzeby ruchu były ograniczane do niebezpiecznego minimum, osłabiając funkcje życiowe organizmu i jego układów, miało swoje reperkusje w późniejszym życiu: „nic dziwnego, iż znaczna ich większość stosowniejsza w ramki za szkło, jako ładny obrazek, niż na zdrowe żony i matki, że stają się z czasem sobie ciężarem, dla męża źródłem ciągłego niepokoju, a dla społeczeństwa nie tym, czym zdrowie niewiast być może”⁹. Spostrzeżenie Henryka Jordana spisane było u schyłku XIX wieku. Wtedy to z całą bezwzględnością ujawnił się niedostatek ruchu opóźniający krążenie krwi, osłabiający ścięgna i mięśnie oraz koordynację ruchową, zwiększający ryzyko uszkodzeń stawów i obniżający odporność na nieprzewidziane trudy życia codziennego, co niestety stawało się udziałem nie tylko kobiet w każdym wieku.

² M. Wiszniewski, Historia literatury polskiej, T.IV., Kraków 1842, s. 184,185.

³ W. Oczko, Przymiot i Cieplice, Warszawa 1881, s. 37.

⁴ L. Lafontaine, O używaniu prezerwatywy, „Dziennik Zdrowia” 1801, nr 1.

⁵ Ibid.

⁶ Zob. Tradycja i postępek w życiu naszych kobiet, „Bluszcz” 1883, nr 15, 16, 17.

⁷ W. Malcz, O dietetycznym zachowaniu się kobiet w ciąży, „Pamiętnik Lekarski Warszawski” 1828, t. I, s. 436.

⁸ O. Bujwid, O wychowaniu fizycznym młodzieży, „Przegląd Gimnastyczny” 1889 nr 4, 5.

⁹ H. Jordan, O zabawach młodzieży „Przewodnik Higieniczny” 1891, nr 2, s. 42.

Wielu ludzi nie zdawało sobie sprawy z dobroczynnego oddziaływania ruchu na ich organizm, czego najlepszym przykładem może być nieprzychylnie nastawienie do ćwiczeń cielesnych. Niektórzy rodzice, a także pedagodzy podchodzili do wychowania fizycznego z rezerwą, uważając je za rzecz zbyteczną. Wielu uważało, że „gimnastyka – to niebezpieczna sztuka łamania, potrzebna raczej dla zawodowego kształcenia majtków, straży pożarnej, linoskokczków lub innych podobnych zajęć, aniżeli dla ludzi, którzy z zawodami takimi nie mają i nie będą mieć później w życiu nic wspólnego”¹⁰. Pod adresem gimnastyki szkolnej padały ostre słowa krytyki, czego ilustracją może być wypowiedź jednego z posłów galicyjskich, który uważał, że gimnastyka nie tylko „nie popierana, lecz raczej zakazaną być powinna, bo zabiera tylko młodzieży drogi czas do nauki, odwodzi ją od pracy, niszczy odzież i wzmaga apetyt, a więc rodzicom przysparza wydatków”¹¹. Powyższa wypowiedź nie była odosobniona. Zaświadczała o braku zrozumienia roli i znaczenia wychowania fizycznego.

Niska świadomość ułatwiała szerzenie się bierności ruchowej. Niewiedza ludzi na temat znaczenia ruchu była duża. Ludzie nie bardzo rozumieli, że w ich życiu coraz rzadziej zaczęły występować ruchy całego ciała stymulujące jego układ sercowo-naczyniowy i przemiany materii. Jednocześnie wzrastały wymagania precyzji ruchu, a także koncentracji uwagi. Postęp techniczny, jaki dokonywał się w XIX w. sprawił, że zaczęła zanikać konieczność intensywnego ruchu, zmniejszała się potrzeba wysiłku i pracy mięśni. W związku z tym aktywność fizyczna stawała się nieodzowna do zachowania zdolności do prawidłowego funkcjonowania. Większość osób nie łączyła braku ruchu z dolegliwościami ogólnej niewydolności w postaci początkowo drobnych przypadłości fizycznych i psychicznych, które przypisywano innego rodzaju czynnikom. Z tych niekorzystnych zmian zdawali sobie doskonale sprawę lekarze, którzy obserwowali coraz bardziej rozpowszechniające się skutki ograniczenia ruchu. Dlatego niezbędne stało się podjęcie „walki” o podniesienie sprawności motorycznej Polaków. Rozwój nauki, jaki dokonał się w XIX w. w istotny sposób wpłynął na wszystkie dziedziny życia ludzkiego. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że pod koniec XIX w. w stosunku do poprzednich epok wzrosły możliwości nauki – człowiek zapanował nad siłami przyrody, a mimo to znaczna część życia upływała w chorobach, cierpieniach, a starość okazywała się albo nieosiągalna przez większość ludzi, których życie kończyło się wcześniej, albo związana była z nadmiernym ciężarem przedwczesnego niedołęstwa i chorób, to owe zdobycze naukowe zdawały się być tragicznym paradoksem. Osiągnięte wówczas sukcesy medycyny w leczeniu wielu chorób poprzez wykorzystanie udoskonalających się metod chirurgicznych i zdobytych farmakologicznych okazywały się bezsilne wobec niemożności ochrony ludzkiego zdrowia, uwolnienia człowieka od cierpień, uczynienia jego życia dłuższym i bardziej aktywnym. Zainicjowana wówczas „wojna” z biernym stylem życia nadal trwa, tak jak i upowszechnianie i urzeczywistnianie aktywności ruchowej.

WNIOSKI

1. Podjęta przez lekarzy w XIX wieku „krucjata” przeciwko bierności ruchowej nadal jest aktualna. Nie straciła nic na ważności. Tak jak dawniej jest istotna i potrzebna. W dalszym ciągu wielu Polaków rozkoszuje się biernością, którą należy traktować jako dziedziczną skłonność, którą wzmacnia nie zawsze prawidłowa edukacja motoryczna w domu i w szkole.
2. Niedostateczna aktywność ruchowa jest przyczyną najbardziej masowych zachorowań. Poraża młodzież i dorosłych. I nie o to głównie chodzi, że zaburzenia systemu życiowego charakterystyczne dla ludzi prowadzących niezdrowy styl życia, a więc nadmierne jedzenie, ruchowa pasywność, spożywanie alkoholu doprowadzają do śmierci, która i tak stanowi rzecz nieuchronną. Sedno sprawy nadal tkwi w tym, na co pragnęli zwrócić uwagę naszym przodkom lekarze, że nie radość i zadowolenie, lecz niewygodę i cierpienie wybiera Polak prowadzący niezdrowy tryb życia. Toteż podejmując działania zmierzające do poprawy sytuacji trzeba wziąć pod uwagę słowa Pierre de Coubertin’a, że „każde pokolenie zależy od poprzedniego bez względu na to, czy chce kontynuować jego dzieło, czy też wystąpi przeciw niemu”¹². Tym należy tłumaczyć niezmienną skłonność ludzką do bierności.

¹⁰ „Przewodnik Gimnastyczny Sokół” 1881, nr 1, s. 1.

¹¹ Cyt. za A. Dzieńdzielewicz, *Zadania sokolstwa polskiego (credo sokolskie)*, Warszawa 1925, s. 18.

¹² P. de Coubertin, *Szacunek wzajemny*, [w:] *Przemówienia. Pisma różne i listy*, Warszawa 1994, s. 78.

PIŚMIENNICTWO

1. Bujwid O., O wychowaniu fizycznym młodzieży, „Przegląd Gimnastyczny” 1989 nr 4, 5.
2. Coubertin P., Szacunek wzajemny, [w:] Przemówienia. Pisma różne i listy, Warszawa 1994.
3. Dziędzielewicz A., Zadania sokołstwa polskiego (credo sokolskie), Warszawa 1925.
4. Jordan H., O zabawach młodzieży, „Przewodnik Higieniczny” 1891, nr 2.
5. Lafontaine L., O używaniu prezerwatyw, „Dziennik Zdrowia” 1801, nr 1.
6. Malcz W., O dietetycznym zachowaniu się kobiet w ciąży, „Pamiętnik Lekarski Warszawski” 1828, t. I.
7. Oczko W., Przymiot i Cieplice, Warszawa 1881.
8. Szyszko-Bohusz A., Nieśmiertelność genetyczna. Czy dziedziczymy świadomość?, Kraków 1996.
9. Wiszniewski M., Historia literatury polskiej, T.IV., Kraków 1842.

STRESZCZENIE

Współczesna promocja aktywnego stylu życia nie znajduje w Polsce pełnej akceptacji, do czego przyczynia się wiele czynników. Jednym z nich jest nasza spuścizna. Niezdrowy i bierny styl życia zaczął szerzyć się już od XVI w., co stało się zauważalne przez ówczesnych lekarzy. Retrospektywne spojrzenie na dawny styl życia Polaków może być pomocny przy tworzeniu modeli edukacji prozdrowotnej. Celem prezentacji jest nie tyle o przedstawienie przeszłości, ale ukazanie dawnych aspektów, które wpływają na współczesny niezdrowy styl życia w Polsce.

ABSTRACT

The present health promotion and healthy physical exercises run into difficulties in Poland. Numerous factors are responsible. One of the reasons is our heritage, which has come down to us from our forefathers. The unhealthy and often passive lifestyles have been repeatedly pointed out by physicians in Poland since the 16th century. Retrospective studies about Poles` lifestyles can be useful in giving shape to model of health education. The presentation aims not only to create the past reality, but also to reveal some aspects of the present day unhealthy life style in Poland – in connection with the past.