

Dlaczego zdrowie jest wartością? Od profilaktyki do długowieczności.

**Why the health of value?
From preventive to the long-lived.**

**mgr Jerzy Rudzik
mgr Jerzy Chrzanowski**

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, Warszawski Uniwersytet Medyczny.

Streszczenie

W strategii promocji zdrowia należy postawić na wzmocnienie zdrowia. „W doskonaleniu zdrowia „ ogromną rolę spełniają różne formy aktywności ruchowej i zdrowe odżywianie. W strategii prozdrowotnej każdej uczelni zwiększenie aktywności fizycznej studentów powinno stanowić podstawowy cel działania Zdrowa aktywność fizyczna i psychiczna powinna wypełniać cały okres życia człowieka.

Słowa kluczowe: zdrowie, styl życia, zachowania prozdrowotne, profilaktyka, promocja zdrowia.

Abstrakt

In the strategy of health promotion, is necessary to put emphasis on the increase of health. „In improving health „ a significant role is played by various forms of motor activity and healthy diet. In the pro-health strategy of every institute of higher learning, the increase of students physical activity should be the main goal. Healthy physical and psychic activity should fill the entire human cycle.

Key words : health, style of life, pro-health behaviour, prophylaxis, promotion of health.

Co to jest zdrowie? Jedną z najbardziej popularnych jest definicja Światowej Organizacji Zdrowia /WHO/, która określa je jako całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan /well being/ człowieka, a nie tylko brak choroby lub kalectwa. Wszystkie próby zdefiniowania zdrowia ukazują jego złożoność i wielopłaszczyznowość.

Zdrowie jest wielką wartością, o którą należy zabiegać, aby je utrzymać i pomnażać. Należy nim tak gospodarować aby wystarczyło go na długie lata dobrego życia.

Wśród wielu czynników wpływających na stan zdrowia ważne miejsce zajmują: aktywność fizyczna, racjonalne odżywianie, unikanie ciągłego pośpiechu, niepalenie tytoniu, przeciwdziałanie uzależnieniom, umiejętność radzenia sobie ze stresem, oraz właściwe relacje między ludźmi.

Wśród tych, które, nadwyrężyły żywotność i odporność immunologiczną społeczeństwa należy wymienić niesprzyjające warunki życia, jak hipokinezyza, spadki temperatur - geotermia, przetworzona żywność, masowe i nadmierne stosowanie silnie działających środków, w tym psychotropowych.

Udział każdego człowieka w poszukiwaniu, tworzeniu i kontrolowaniu swojego zdrowia jest podstawową zasadą promowania zdrowia. Najważniejszym okresem kształtowania stylu i zachowań zdrowotnych jest okres dzieciństwa i młodości. Na rozwój postaw, wartości i zachowań dotyczących zdrowia fizycznego i emocjonalnego dzieci i młodzieży silny wpływ wywierają najbliższe otoczenie, a więc szkoła i rodzina. Prof. Jadwiga Kopczyńska-Sikorska /3/ uważa, że „promocja zdrowia to proces umożliwiający wzrost kontroli nad własnym zdrowiem i jego poprawę /osiągnięcie, zdobywanie, utrzymanie, odzyskiwanie/.”

H. Grabowski /2/ zauważa, że „dbałość o ciało nie zależy od poziomu sprawności organizmu, lecz od stanu świadomości na temat jego znaczenia”. Proces ten powinien koncentrować się na uświadamianiu faktu, że środowisko fizyczne i społeczne, oraz nasze zachowania zdrowotne i styl życia są głównym determinantami naszego rozwoju. Wysoka aktywność fizyczna i racjonalne odżywianie się to wybrane przykłady zachowań promujących zdrowie. Zdaniem Raczką /5/ zwiększona aktywność ruchowa stanowi podstawę do osiągnięcia optymalnego poziomu sprawności i wydolności fizycznej. Jest ona najkorzystniejszym czynnikiem wpływającym na poprawę czynników koordynacyjnych mięśni, realizację potencjału genetycznego, ekonomizację czynności i wszechstronny rozwój osobowości.

Człowiek może wpływać na poprawę swojej sprawności fizycznej wybierając takie zachowania zdrowotne, które w optymalnym stopniu wpłynęłyby na poprawę i utrzymanie dobrego stanu zdrowia.

Z naukowych badań przeprowadzonych w Polsce i Europie Zachodniej wynika jednoznacznie, że okazjonalny i spontaniczny dostęp do ćwiczeń fizycznych nie wpływa stymulująco na poprawę cech motorycznych u dzieci i młodzieży. Sport poza szkołą uprawia tylko co 4 uczeń, 75% młodzieży w Polsce uczestniczy tylko w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.

O wydolności człowieka na przestrzeni jego życia decydują dwa czynniki: sprawność fizyczna jaką osiąga do 25 roku życia oraz aktywność ruchowa w starszych latach /4/. Wynika to z wielkości tzw. „zaopatrzenia tlenowego”, które wzrasta u dzieci i młodzieży utrzymując się na stałym poziomie przez kilka lat, aby następnie stopniowo ulegać zmniejszeniu.

Istotnym czynnikiem zajmującym czołowe miejsce wśród wskazań higienicznych zmierzających do ochrony zdrowia jest racjonalne odżywianie. Zapotrzebowanie na produkty żywnościowe każdego człowieka jest sprawą indywidualną i zmienia się ono w zależności od wieku i stanu zdrowia. Błędy w odżywianiu polegające na przejadaniu się, często ujawniają się dopiero w wieku dojrzałym, jednak już u młodzieży dają znać o sobie w postaci zmniejszonej odporności na infekcje, ogólnego, nieprzemijającego zmęczenia organizmu, a co za tym idzie niechęci do uprawiania różnego rodzaju aktywności fizycznej. Liczne prace wykazują, że między

żywieniem, a występowaniem chorób istnieje sprzężenie zwrotne. Zdaniem Wolańskiego /6/ istotną przyczyną obniżonej zdolności produkcji przeciwciał w czasie niedoborów energetyczno-białkowych, może być spadek liczby komórek produkujących przeciwciała w śledzionie. Obniża się wówczas zdolność fagocytozy. Bez codziennych aktywnych działań zdrowotnych wyjście ze zgubnych przyzwyczajzeń zdrowotnych i dążeń do komfortu jest mało realne. Tym bardziej, że przy coraz większej liczbie chorych i pojawiających się coraz to nowych chorobach - leczenie dominuje nad profilaktyką. Uzasadnienie jest proste - zajmować się należy chorymi, troskę o tych, którzy jeszcze nie chorują odkłada się na plan dalszy.

Nie rezygnujmy z aktywności i optymizmu. Nie zapominajmy, że:

1. Człowiek ma ogromne możliwości obrony swojego organizmu przed niekorzystnymi wpływami. Możliwości te zachowane są do późnej starości jeśli są rozwijane. Ich rozwój zapewniają:
 - wiara w siebie, nastawienie na osiągnięcie sukcesu / a nie oczekiwanie porażki/.
 - stała stymulacja fizycznych i umysłowych zdolności /percepcji, pamięci, zdolności wychodzenia z sytuacji konfliktowych/.
2. Proste metody diagnostyki zdrowia i wieku biologicznego są dostępne dla każdego. Na ich podstawie można dobierać i dozować działania zdrowotne.
3. Głównymi składnikami zdrowia są: „optymistyczny stan psychoemocjonalny i wysoki poziom energetyczny organizmu”.
4. Trening fizyczny i biologiczne aktywne produkty żywienia zapewniają niezbędne procesy przemiany materii. U młodych ludzi trening fizyczny powinien zapewnić rozwój możliwości organizmu, u starszych - zachowanie osiągniętego poziomu. Żadne z ćwiczeń fizycznych, wykorzystywanych w młodym wieku, nie jest przeciwwskazane dla ludzi starszych, konieczne jest tylko prawidłowe dozowanie zgodnie z zasadą: „we3dług potrzeb i według możliwości organizmu”.
5. Każdą minutę życia należy uważać za dobro i cieszyć się z niego. Chandra, depresja - są prawie zawsze rezultatem niedostatecznej aktywności. Dobry nastrój, optymizm służą jako tarcza ochronna przeciw chorobom, a jeśli one już rozwinęły - ułatwiają wyzdrowienie. Ani jedna minuta życia nie powinna być tylko egzystencją. Zdrowa aktywność - fizyczna i psychiczna powinna wypełniać cały okres życia człowieka.

Proces edukacji młodzieży w tej dziedzinie ma przygotować młode pokolenie do wzięcia odpowiedzialności za zdrowie, sprawność, budowę i urodę własnego ciała.

Przeobrażenie całego sposobu życia na gruncie uzasadnionej potrzeby tej zmiany, może przeciwstawić się postępującemu osłabieniu możliwości organizmu człowieka w warunkach współczesnej cywilizacji.

Piśmiennictwo

1. Demel M., Zdrowie. Studium Teoretyczne. Roczniki Naukowe . AWF, T. XXIV s. 23-29, Warszawa, 1979.
2. Grabowski H., Teoria fizycznej edukacji. Warszawa. WSiP, 1997.
3. Kopczyńska-Sikorska J., Znaczenie aktywności fizycznej w ochronie zdrowia człowieka. Pedagogika Polska T. II s.237, Warszawa, 1981.
4. Kozłowski S., Fizjologia wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa, 1976.
5. Raczek J., Aktywność ruchowa, sprawność motoryczna, a zdrowie dzieci i

- młodzieży w wieku szkolnym. Roczniki Nukowe. AWF, Katowice, 1989.
6. Wolański N., Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania. PWN, Warszawa, 1983.