

Dominika Filipkowska^{1,2}Dariusz W. Skalski^{1,2}Paulina Kreft^{1,2}Nataliia Tsyhanovska³¹Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska²Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Bober- skiego, Ukraina³Charkowska Państwowa Akademia Kultury, Ukraina

STRES W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ STRESS IN PHYSICAL ACTIVITY

Wstęp. Stres jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. Współczesne tempo życia, zmieniające się warunki społeczne i zawodowe oraz codzienne wyzwania powodują, że stres staje się częstym towarzyszem wielu osób. Choć w pewnych sytuacjach stres może pełnić rolę motywacyjną i adaptacyjną, jego długotrwałe działanie, szczególnie w postaci negatywnego stresu, może prowadzić do poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu. Jednym z obszarów, w którym negatywny stres ma szczególnie zauważalny wpływ, jest aktywność fizyczna. Celem artykułu jest przeanalizowanie, jak stres wpływa na różne aspekty aktywności fizycznej, począwszy od motywacji do ćwiczeń, przez fizjologię organizmu, aż po długoterminowe konsekwencje dla zdrowia.

Materiał i metody badan. Badanie przeprowadzono w latach 2022-2023 na grupie 500 osób w wieku 18-65 lat. Uczestnicy zostali podzieleni na trzy grupy wiekowe: młodsza (18-35), średnia (36-50) i starsza (51-65). Aby ocenić poziom aktywności fizycznej, wykorzystano kwestionariusz IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), który pozwala na ocenę codziennego poziomu aktywności fizycznej w kategoriach intensywności (niska, średnia, wysoka). Dodatkowo, zebrano dane dotyczące stylu życia uczestników, w tym czas spędzany na siedzeniu, dieta, poziom stresu oraz obecność chorób przewlekłych takich jak nadciśnienie, cukrzyca czy choroby serca.

Wyniki badań. _____

Poziom aktywności fizycznej



1. Wykres przedstawiający poziom aktywności fizycznej grupy osób badanych.



Wyniki badania wykazały, że 35% uczestników badania wykazywało niski poziom aktywności fizycznej, a 40% miało średnią aktywność, podczas gdy tylko 25% osiągnęło wysoki poziom aktywności fizycznej. Analizując zależności między stylem życia a aktywnością fizyczną, stwierdzono, że osoby spędzające więcej niż 6 godzin dziennie w pozycji siedzącej miały o 25% niższy poziom aktywności fizycznej w porównaniu do osób, które spędzały mniej czasu w tej pozycji.

W grupie osób z przewlekłymi schorzeniami (35% uczestników badania) stwierdzono znacznie niższy poziom aktywności fizycznej. Osoby cierpiące na choroby serca oraz cukrzycę wykazywały o 30% niższą aktywność fizyczną niż osoby zdrowe. Ponadto, wyższy poziom stresu był związany z niższą aktywnością fizyczną, zwłaszcza w grupie średniej i starszej wiekowej. Niewłaściwa dieta, w tym dieta uboga w błonnik oraz bogata w tłuszcze nasycone, również korelowała z niższym poziomem aktywności fizycznej.

Wnioski. Wyniki badania potwierdzają wcześniejsze obserwacje, że siedzący tryb życia, stres, złe nawyki żywieniowe i choroby przewlekłe mają istotny wpływ na ograniczenie aktywności fizycznej. W szczególności, czas spędzany w pozycji siedzącej jest jednym z najistotniejszych czynników, który przyczynia się do zmniejszenia aktywności fizycznej, co może prowadzić do rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, nadciśnienie czy cukrzyca typu 2.

Warto zwrócić uwagę na zróżnicowany wpływ tych czynników w zależności od wieku. U osób starszych, większy wpływ na aktywność fizyczną mają choroby przewlekłe, podczas gdy w młodszej grupie wiekowej znaczący jest siedzący tryb życia i stres. Zjawisko to może wynikać z różnych priorytetów życiowych oraz fizjologicznych zmian zachodzących w organizmach osób w różnym wieku.

Powyższe dane określają, że sytuacja może wynikać z:

Siedzącego trybu życia: Długotrwałe siedzenie, szczególnie w pracy biurowej, prowadzi do znacznego ograniczenia aktywności fizycznej. Zaleca się regularne przerwy i ćwiczenia rozciągające w trakcie pracy. Stresu: Wyższy poziom stresu jest silnie związany z obniżoną ak-

tywnością fizyczną, co sugeruje konieczność wdrażania programów redukcji stresu wśród pracowników oraz osób z grup ryzyka.

Chorób przewlekłych: Osoby z przewlekłymi schorzeniami powinny otrzymywać specjalistyczne wsparcie, które umożliwi im wykonywanie dostosowanych do ich stanu zdrowia ćwiczeń fizycznych.

Edukacji zdrowotnej: Należy prowadzić szeroko zakrojoną edukację zdrowotną, zwracając szczególną uwagę na znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.

Dietoterapii: Wprowadzenie zasad zdrowej diety, bogatej w błonnik i ubogiej w tłuszcze nasycone, ma kluczowe znaczenie w poprawie poziomu aktywności fizycznej.

Bibliografia

- Czarnecki, D., Skalski, D. W., Tsyhanovska, N. V., Svyshch, L., & Kyryk O. (2023), Wpływ ograniczonej aktywności fizycznej na organizm młodzieży, [w:] Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). Науковий журнал Національного університету водного господарства та природокористування, (14), 162. https://tutkatamka.com.ua/tvorchist/nauka/5-faktiv-pro-mozok-yaki-dopomozhut-zminiti-vashe-zhitya/?fbclid=IwAR0w1dR8kV1Vu6YoVksqfz2I_8ptuwY-SUyvLVOUxGpKpy3Kmh_5MRM1murM
- Skalski, D.W., Kowalski, D., Zwara, R., & Kindzer, B. (2022). Edukacja medyczna i bezpieczeństwo. Monografia, Wydawnictwo: Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przydziale Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego w Lwowie,



Starogard Gdański - Lwów, 47.

- Czarnecki, D., Tsyhanovska, N., & Skalski, D.W. (2023). Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia. Monografia. Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie, Poznań – Charków, 61- 124.
- Stubbs, B. (2018). Aktywność fizyczna i depresja: metaanaliza prospektywnych badań kohortowych, Felipe B. Schuch; Davy Vancampfort; Joseph Firth; Simon Rosenbaum, Amerykański Dziennik Psychiatrii, 2018, 63.
- Радько, О. (2023). Методи релаксації як ефективні технології у подоланні кризових станів. Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку. У 2 ч.: матеріали Міжнар. наук. конф. (22-23 листоп. 2023 р.). М-во культури та інформ. політики України, М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. культури, Нац. акад. мистецтв України; [редкол: Н. Рябуха (відп. за вип.) та ін.]. Харків: ХДАК, (1). 148-150.
- Tsyhanovska, N., Skalski, D.W., & Czarnecki, D. (2023). Wychowanie fizyczne, zdrowie i bezpieczeństwo. Współczesne wybrane aspekty: Monografia. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie, Starogard Gdański – Charków, 85.
- Цигановська, Н., Гончар, В., & Батулін Д. (2021). Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. Креативний Простір, (7), 2021, 35.
- Бишевец, Н.Г., Бишевец, Г.А. (2023). Вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів. Scientific Journal National Pedagogical Dragomanov University, 2 (160), 62.
- Grygus, I.M., Kashuba, V.O., Mahlovanyi, A.V., & Skalski, D.W. (2022). Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: scientific monograph, Gdansk University of Physical Education and Sport, National University of Water and Environmental Engineering, Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 66.
- Большакова, А. (2023). Терапія EMDR в рокуванні наслідків травматичних переживань: мультимедійна презентація на Міжнародній науковій конференції "Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку" Харківської державної академії культури, 22–23 листопада 2023 року, Харків, ХДАК.