

KAROLINA ZAMŁYŃSKA

TURYSTYKA I REKREACJA A PROMOCJA ZDROWIA RODZINY

(Tourism and recreation and the promotion of family health)

Zakład Nauk Humanistycznych, AWF Kraków

Słowa kluczowe: zdrowie, aktywność ruchowa, rekreacja, czas wolny, motywacja.

Key words: health, physical activity, recreation, free time, motivation.

Warunkiem sprawnego funkcjonowania organizmu jest ruch. Zbyt mała aktywność ruchowa jest przyczyną stresu i chorób cywilizacyjnych. Udział w ćwiczeniach fizycznych powoduje poprawę samopoczucia i samodzielności, odpowiada za zmniejszenie poziomu lęku i depresji. Niezbędny stał się trening zdrowotny. Turystyka i odpoczynek przez ruch stanowią szczególną formę ruchowej rekreacji. Praca przedstawia wyniki badań z lat 2000-2004 dotyczące wpływu rekreacji ruchowej na zdrowie jednostki.

Celem artykułu jest wykazanie znaczenia kompensacyjnej funkcji turystyki, która kształtuje uczucia, dostarcza niezapomnianych przeżyć, stwarza możliwość twórczej działalności i przyczynia się do zachowania zdrowia rodziny.

Exercise is the condition for effective functioning of the body. Too little physical activity is the cause of stress and civilisation diseases. Participation in physical exercises results in improvement of well-being and independence, is responsible for a fall in the level of fear and depression. Health training has become necessary. Tourism and recreation by exercise are a special form of physical recreation. The study presents the results of research carried out in 2000-2004 on effects of physical recreation on individual's health.

The aim of the article is to demonstrate the significance of compensatory role of tourism which shapes emotions, is a source of unforgettable experience, gives a possibility of creative activity and contributes to preservation of family health.

Wraz z rozwojem cywilizacji człowiek stał się ofiarą własnych wynalazków i odkryć. Zarówno zdrowie i życie człowieka, jako wartości vitalne, są znakiem jego istnienia. Miarą wydajności i efektywności życia we współczesnym społeczeństwie stał się pośpiech i brak czasu. Postępujący brak czasu przyczynia się do powstawania stanów zmęczenia, przygnębienia, a nawet depresji. Jednostka zostaje poddawana coraz większej liczbie stresorów, czyli czynników wywołujących stres, które powodują spadek odporności organizmu i wzrost zachorowań na choroby cywilizacyjne. Medyczny punkt widzenia pomiędzy zagrożeniem a jego skutkiem dla jednostki jest źródłem alarmujących faktów. Współczesne czynności technologiczno-produkcyjne ograniczają naturalny wysiłek fizyczny człowieka, doprowadzając nawet do patologii układów krążenia i lokomocyjnego; niedoskonałe technologie produkcyjne, zatruwające środowisko i pochodzącą z niego żywność, mają negatywny wpływ na przemianę materii i utrudniają odnowę biologiczną człowieka; poziom rozwoju cywilizacyjnego pogarsza stan zdrowia i motoryczne umiejętności człowieka, a niska sprawność i wydolność fizyczna ogranicza możliwość przystosowania człowieka do szybko zmieniających się warunków życia [17].

Warunkiem sprawnego funkcjonowania organizmu jest ruch. Zbyt mała aktywność ruchowa w odniesieniu do potrzeb człowieka oraz psychiczne obciążenie, które powodują reakcje stresowe, nazwane zostały hipokinezą.

Niedobór aktywności fizycznej bądź jej brak może spowodować otyłość oraz utrudniać jej leczenie, uszkadzać krążenie wieńcowe, uszkadzać obwodowe krążenie krwi, osłabiać ścięgna i mięśnie, zmniejszać siłę mięśniową, osłabiać koordynację ruchową, utrudniać racjonalne wykorzystanie spożytych pokarmów, zwiększać ryzyko uszkodzeń stawów, a także zmniejszać odporność na codzienność [18]. Bezustannie narastający rozwój techniki i życiowych udogodnień spowodował zastąpienie wysiłku fizycznego przez wysiłek umysłowy. Jednak aparat ruchowy człowieka wciąż domaga się ruchu, bo w tym celu został stworzony.

Potrzeba ruchu, odpoczynek przez ruch stał się bezwzględny obowiązkiem człowieka. Dzięki niemu możliwe jest zapewnienie organizmowi dobrostanu psychofizycznego.

Udział w ćwiczeniach fizycznych powoduje poprawę samopoczucia i samodzielności, zmniejszenie poziomu lęku i depresji, zwiększenie stabilizacji emocjonalnej, optymalizację reaktywności, aktywizację społeczną i poprawę relaksacji [6].

Niezbędny stał się tzw. trening zdrowotny, który jest świadomie kierowanym procesem, polegającym na celowym wykorzystaniu ściśle określonych ćwiczeń fizycznych dla uzyskiwania efektów psychicznych i fizycznych przeciwdziałających obniżaniu się możliwości przystosowawczych organizmu [6].

Przyczynami skłaniającymi do uprawiania treningu zdrowotnego przez osoby dorosłe jest kształtowanie zdrowia, osiągane przez poprawę fizycznej wydolności, utrzymanie optymalnego ciężaru ciała, zachowanie odpowiedniej siły mięśniowej, która utrzymuje stawy szczególnie kręgosłupa, a także dopływ pod wpływem ćwiczeń fizycznych pozytywnych bodźców psychicznych, które zapewniają właściwy poziom sprawności fizycznej.

Zapobieganie powstawaniu i rozwojowi chorób cywilizacyjnych, które odbywa się poprzez poprawę sprawności krążenia, promocję higieny żywienia, czyli ograniczenia spożywania pokarmów w nadmiernej ilości, a także zmniejszenia ilości wypalanych papierosów i zmniejszenia frustrującego stresu psychicznego, jest kolejnym czynnikiem skłaniającym do stosowania treningu zdrowotnego.

Trzecim i ostatnim aspektem przyczyniającym się do uprawiania treningu zdrowotnego jest rehabilitacja i leczenie chorób układu krążenia, metabolicznych, nerwicy i narządu ruchu [6].

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie jest pełnym dobrostanem fizycznym, psychicznym i społecznym, a nie jedynie brakiem choroby lub osłabienia [9]. Definicja WHO posiada także 3 płaszczyzny zdrowia, do których zaliczamy: zdrowie fizyczne, czyli somatyczne, zdrowie psychiczne, którego miarą jest stopień integracji osobowości oraz zdrowie społeczne, które dotyczy relacji pomiędzy jednostką a środowiskiem. Natomiast do społeczno-środowiskowych wyznaczników zdrowia należą czynniki biologiczne takie jak: uwarunkowania genetyczne czy cechy układu odpornościowego, warunki życia związane z cechami środowiska globalnego oraz styl życia [13].

Najważniejszą oznaką zdrowia jest reakcja na fakty niepomyślne. Badania wykazały, że jedną z istotnych cech wyróżniających osoby psychicznie zdrowe jest umiejętność akceptowania złych okoliczności. Jednostka zdrowa na niepomyślne wydarzenia zareaguje bardziej pozytywnie lub mniej negatywnie.

Także wymiar poszukiwania szczęścia wpływa na zdrowie jednostki. Desperackie poszukiwania są symptomem słabej bądź zachwianej równowagi psychicznej. Na poczucie szczęścia składa się czynnik przyjemnościowy, który jest miarą doświadczanego w danej chwili stanu oraz czynnik intelektualny, który występuje wówczas, kiedy zastanawiamy się nad naszym życiem, jednocześnie oceniając je. Wpływa to na późniejszą, emocjonalną postać szczęścia [8].

Odpoczynek od codzienności, od obciążeń i stresorów może przybierać postać turystyki, która jest szczególną formą rekreacji ruchowej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia termin turystyka oznacza czynność osób podróżujących w celach wypoczynkowych, służbowych lub innych i pozostających poza swoim codziennym środowiskiem nie dłużej niż przez rok [16].

Turystyka stanowi aktywny sposób spędzania czasu wolnego i posiada trzy charakterystyczne cechy podstawowe: jej podstawą jest ruch, ruch prowadzi do określonych konsekwencji, nadając przestrzeni inną wartość, uczestnictwo w turystyce jest wynikiem spontanicznych, wolnych decyzji i wynika z dążenia do wyzwolenia z codzienności [3].

Zarówno rekreacja ruchowa jak i turystyka posiadają swoje społeczne znaczenie, są bowiem czynnikiem umożliwiającym socjalizację społeczną, komunikowanie się, a także stanowią skuteczną metodę resocjalizacji i socjoterapii [17].

Człowiek według Adlera przez całe swoje życie dąży do wielkości, perfekcji, doskonałości, pragnąc uznania w oczach własnych i innych. Poprzez aktywne spędzanie czasu wolnego dąży do potwierdzenia własnej sprawności i siły, sprawdzając samego siebie.

Czas nie przeznaczony na naukę czy pracę staje się kreatorem odpowiedniego systemu wartości i postaw, poszerza zainteresowania i potrzeby, kształtuje charakter oraz relacje z innymi, a także szlifuje wrażliwość i empatię [18].

Człowiek od zawsze był niewolnikiem własnych potrzeb. Deprywacyjna współczesność uniemożliwia spełnianie większości z nich i jednostka została niejako zmuszona do znalezienia innych sposobów ich realizacji.

Niezaspokojenie pozostawia w organizmie stan napięcia, niepokoju, frustracji, wskutek niemożności osiągnięcia zamierzonego celu. Poprzez odpowiednią aktywność czasu wolnego człowiek uzyskuje spełnienie, ponieważ posiadane potrzeby zaczynają być realizowane. Do potrzeb zapewniających harmonijne funkcjonowanie jednostki należą potrzeby wypoczynku i aktywności psychofizycznej, zmiany otoczenia, potrzeba doznań emocjonalnych, rozluźnienia, a także grupa potrzeb, które najpełniej mogą zostać zrealizowane w turystyce kwalifikowanej. Należą do nich potrzeby osiągnięć, poznawcze, agresji, szczególnie zaspokajane w typach rekreacji ekstremalnej, a także potrzeby samorealizacji, estetyczne i społeczne [18].

Turystyka daje niezależność i wyzwolenie. Umożliwia doświadczanie poczucia wolności i samodzielne dokonywanie wyborów, zaspokaja pragnienie nowych doświadczeń oraz twórczego działania. Sprzyja regeneracji sił, potęgowaniu zdrowia i zapewnia wysoki poziom kulturalny społeczeństwa.

WYCHOWAWCZA ROLA TURYSTYKI

Wychowanie jest to proces instytucjonalnych, formalnych i zamierzonych oddziaływań, mających na celu rozwój jednostki w kierunku społecznie pożądanym [9].

Turystyka poprzez fakt kształtowania postaw wobec rzeczywistości i poznawanie świata spełnia funkcję wychowawczą. Przyczynia się także do lepszej integracji, współpracy i kształtowania świadomości narodowej. W procesie integracji szczególne znaczenie posiada turystyka kwalifikowana. Kurs jaskiniowy czy wspinaczkowy, wspólne przeżycia w skałach lub w głębi ziemi tworzą bardzo silną, wręcz nierozrwalną więź, która związana jest z niemal bezgranicznym zaufaniem do drugiej osoby. Wspólne pokonywanie trudności, doświadczanie niebezpieczeństwa i grozy przeżyć, zdobywanie tego, co dla innych wydawać by się mogło nieosiągalne stanowi bardzo istotny i silny czynnik integracji z grupą. Turystyka przyczynia się do lepszej integracji z rodziną, która poprzez wspólne wyjazdy, będące źródłem emocji i przeżyć staje się bardziej trwała. We współczesnych dużych miastach ulegają rozluźnieniu relacje w rodzinie, która ze względu na coraz większy brak czasu i pośpiech ma słaby i krótki kontakt z dziećmi. Wspólne wyjazdy i rekreacja fizyczna stwarzają okazję do bliższych relacji, kształtowania postaw prospołecznych, samodzielności, kontaktów z przyrodą.

W czasie wolnym od pracy czy nauki, kiedy realizowane są wyjazdy turystyczno-rekreacyjne, następuje także odwrócenie tzw. społecznej piramidy. W codzienności na szczycie owej piramidy są profesorowie, dyrektorzy, prezesi, a w czasie wakacji władza traci na swoim znaczeniu, a znaczenia nabierają inne kwalifikacje. Niejednokrotnie ten, kto w codziennym życiu zajmuje dalsze szczeble piramidy, w sytuacji wy-

jazdowej może znaleźć się blisko szczytu. Może to zawdzięczać świetnej umiejętności chodzenia po górach, jazdy samochodem terenowym, doskonałej umiejętności pływania czy jazdy na nartach. Prestiż wówczas zdobywany staje się siłą napędową, która wytwarza w jednostce wiarę w siebie, większe poczucie znaczenia i społecznego uznania.

Uprawianie turystyki nie tylko kształtuje postawę aktywnego stylu życia, ale także uczy pokonywania barier, niweluje obawy przed wysiłkiem, wykształcając postawę odwagi i siły wewnętrznej [9].

Sytuacje dobrowolnego podejmowania wysiłku fizycznego są doskonałą okazją do radzenia sobie ze stresem, który zdominował współczesne życie. Stres, zdaniem Selye'go, jest nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu żądania [12]. Radzenie sobie ze stresem jest wysiłkiem świadomym lub nieświadomym, związanym z zapobieganiem, eliminowaniem lub osłabianiem stresorów albo z tolerowaniem ich efektów w sposób najmniej szkodliwy [7].

Istnieje 15 wzorców radzenia sobie ze stresem, wśród nich pierwsze i drugie miejsce zajmują ćwiczenia fizyczne – począwszy od gimnastyki i aerobiku, do sportu wyczynowego oraz dbałość o zdrowie. Dalsze miejsca zajmuje relaksacja, masaż, umiejętność komunikowania się, pewność siebie, umiejętność współżycia w grupie, rozładowanie konfliktów, łagodzenie skutków kryzysu, rozwiązanie problemu, redukcja lęku przed śmiercią, właściwa organizacja pracy, eliminacja niezgodności pomiędzy wymaganiami a możliwościami oraz dbałość o fizyczne środowisko pracy [za 15].

Zarówno turystyka jak i rekreacja stwarzają okazję do ukształtowania odporności psychicznej. Jednym z elementarnych czynników odporności psychicznej jest odporność emocjonalna, która oznacza zdolność do efektywnego działania mimo przeżywania silnych emocji negatywnych bądź też zdolność do kontroli emocji [4].

Rodzaj turystyki kwalifikowanej uprawianej zarówno przez pojedynczą jednostkę jak i przez całą rodzinę może stanowić okazję do stopniowego zaszczepiania stresu, które polega na tym, że częste obcowanie z sytuacjami w pewnym stopniu zagrażającymi powoduje mniejsze zagęszczenie stresu w przypadku zetknięcia się z kolejną taką sytuacją. Mogą kształtować się wówczas czynniki emocjonalnej odporności, do których należy niezależność, gotowość do podejmowania wyzwań oraz pojawianie się odległych celów [8]. Zjawisko wówczas ukształtowanej adaptacji do nowych warunków należy do kolejnych elementów wychowawczych.

Turystyka kształtuje uczucia, dostarcza bowiem niezapomnianych przeżyć, stwarza możliwości działalności twórczej, a także przyczynia się do potęgowania zdrowia i stanowi ważny czynnik resocjalizacyjny [10].

FUNKCJE REKREACJI

Sport rekreacyjny posiada swoje określone cechy: spontaniczność, masowość, dowolność, współzawodnictwo, amatorstwo i kameralność. Na podstawie powyższych cech kształtują się określone funkcje rekreacji. Rola aktywacyjna oznacza podejmowanie aktywności fizycznej zdeterminowanej wrodzoną naturą człowieka; według funkcji homeostatycznej rekreacja stanowi sposób odzyskiwania wewnętrznej równowagi;

funkcja regeneracyjna jest odpowiedzią organizmu na zmęczenie spowodowane pracą i nauką; zgodnie z rolą zdrowotną, rekreacja jest niezbędnym elementem profilaktyki i terapii chorób cywilizacyjnych. Psycholodzy obrazują rekreację jako kataraktyczne uwolnienie się od frustracji, napięć i stresów, według społeczno-afiliacyjnej funkcji rekreacja stanowi sposób zaspokajania kontaktów społecznych. Pedagodzy widzą rekreacyjno-wychowawcze znaczenie, które jest działaniem twórczym zmierzającym do harmonijnego rozwoju jednostki.

Rekreacja może mieć znaczenie samospełniające, czyli poprzez autoekspresję, dzięki której człowiek wyraża samego siebie, dostarczając sobie radości ze spełnienia własnych potrzeb i pragnień. Natomiast zadaniem kompensacyjnej funkcji rekreacji jest zaspokajanie braków, które występują w codzienności [18].

KSZTAŁTOWANIE POSTAW PROZDROWOTNYCH W REKREACJI I TURYSTYCE

Postawa jest trwałą oceną, pozytywną lub negatywną, ludzi, obiektów, pojęć [1]. Mechanizm imprintingu czyli wdrukowania, oznacza utrwalenie danego wzoru zachowania od najwcześniejszych lat życia. Ów mechanizm jest bazą służącą rozwojowi zachowań prozdrowotnych. W okresie dzieciństwa i młodości aktywność fizyczna jest naturalną potrzebą wynikającą z rozwoju psychofizycznego. Organizm w tym okresie wytwarza nadwyżkę energetyczną, która w postaci rezerw jest przechowywana w ustroju.

Badania wskazują, że systematyczny trening jest w stanie podnieść wydolność i sprawność fizyczną osób w wieku średnim, mimo że spadek owej wydolności rozpoczyna się po 30 roku życia, a w wieku 55-65 lat wydolność stanowi 60% poziomu osiągniętego w okresie dzieciństwa i młodości. Natomiast w wieku starszym rola aktywności fizycznej polega na opóźnianiu procesów starzenia [18].

MOTYWACJA W TURYSTYCE I REKREACJI

Główne źródła kształtowania się motywacji koncentrują się na właściwościach wrodzonych, wpływach społecznych oraz aktywności jednostki. Teoria regeneracji uwagi, sformułowana przez Stevena Kaplana w 1995 r., stwierdza, że fascynacja dokonująca się pod wpływem obecności w naturalnym środowisku przyczynia się do odnawiania zdolności kierowania uwagi na zadania życiowe. Fascynacja pobudza bezwysiłkową uwagę zwaną także mimowolną, a uwaga ukierunkowana w tym czasie odpoczywa [za 2]. To właśnie owa regeneracyjna zdolność, jaką ofiarowuje nam środowisko naturalne, stanowi jedną z najważniejszych przyczyn motywacyjnych do podejmowania aktywności turystyczno-rekreacyjnej.

Motywacja turystyczna oznacza proces regulacji zachowaniem turystycznym lub świadomy stan umysłu, skłaniający jednostkę lub grupę do podróży [za 19]. Ponieważ badania w zakresie problematyki motywacji w psychologii należą do najtrudniejszych zagadnień, występuje niewielka liczba przeprowadzonych badań.

W latach 70-tych XX w. wśród studentów niemieckich i austriackich przeprowadzono badania dotyczące motywacji do podejmowania aktywności sportowej. Wykazały one istnienie motywów poprawy kondycji i zdrowotnych oraz wyrównania wysiłku związanego z nauką.

Do innych czynników motywujących należy potrzeba odprężenia się, potrzeba ruchu oraz poprawy figury i sprawności.

Wśród dorosłych, u kobiet przeważa motywacja społeczna i estetyczna, a wśród mężczyzn motywacja osiągnięć i zdrowotna. Natomiast wśród rodziców pojawiają się motywy przyjemnościowe związane z możliwością wspólnej zabawy z dziećmi [19].

PODSUMOWANIE

Według V. Colemana organizm z wielu chorób w 90% może się wyleczyć sam. Choroba niedokrwienna serca i nadciśnienie tętnicze są przyczyną śmierci około 45% osób. Większa aktywność ruchowa prowadzi do zmniejszenia ilości zgonów o 60-80%.

Aktywność fizyczna jest także sposobem na ograniczenie zachorowań na choroby nowotworowe, u mężczyzn zmniejsza ryzyko raka okrężnicy, a u kobiet raka narządów rodnych i piersi.

Wysiłek fizyczny poprawia kondycję, kształtuje sylwetkę, reguluje poziom cukru we krwi i usuwa szkodliwe substancje z organizmu. Jest lekarstwem na otyłość, ponieważ usuwa wzrost ciśnienia tętniczego, uszkodzenie wentylacji płuc, a także wpływa na obniżenie zasobów adaptacyjnych układu sercowo-naczyniowego [14].

Na podstawie badań dotyczących stylu życia kobiet w okresie menopauzy w grupie kobiet uprawiających rekreację ruchową dolegliwości bólowe kręgosłupa, których postęp zanotowano w okresie menopauzalnym, okazał się zdecydowanie mniejszy, co podkreśla rolę ruchu [11].

Badania przeprowadzone wśród uczestników różnych ośrodków sportowo-rekreacyjnych wykazały, że najpopularniejszą formą zajęć ruchowych jest aerobik. Bardzo ważny jest związek emocjonalny z aktywnością ruchową, samo bowiem uczestnictwo w tego typu zajęciach pomaga przełamać zahamowania psychiczne [20].

Istnieje także związek pomiędzy neurotycznością w postrzeganiu siebie, a aktywnością ruchową kobiet. Na podstawie uczestnictwa kobiet w zajęciach typu aerobik, callanetics stwierdzono istnienie zależności pomiędzy neurotycznością, aktualną i perspektywiczną samooceną z aktywnym uczestnictwem w zajęciach rekreacyjnych [5].

Turystyka i jej zdrowotne znaczenie polega na aktywności człowieka, dzięki temu staje się ona swoistą szkołą zdrowego życia.

PIŚMIENNICTWO

1. Aronson E., 1997: Psychologia społeczna. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
2. Bell P. A. i wsp., 2004: Psychologia środowiskowa. GWP, Gdańsk.
3. Bogucki J., Woźniak A., 1996: Turystyka. Encyklopedia Kultury Polskiej XX wieku. Instytut Kultury, Warszawa.
4. Gracz J., Sankowski T., 2000: Psychologia sportu. AWF Poznań, s. 173.
5. Igłowska A., 2001: Neurotyczność a postrzeganie siebie w aspekcie rekreacji ruchowej kobiet. „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 9-10, s. 524-525.
6. Kuński H., Jagier A., 1989: Ruch doskonali i uzdrawia serce. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa, s. 12-14.
7. Matheny K. B., Aycok D. W., Pugh J. W., Curlette W. L., Cannella K., 1986: Stress doping: A qualitative and qualitative synthesis with implications for treatment. „The Counseling Psychologist”, 14 (4), s. 499-549.
8. Persaud R., 1998: Pozostać przy zdrowych zmysłach. Wydawnictwo Jacek Santorski, Warszawa.
9. Przecławski K. (red.), 1984: Turystyka a człowiek i społeczeństwo. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa.
10. Przecławski K., 1996: Człowiek i turystyka. Zarys socjologii turystyki. Wydawnictwo ALBIS, Kraków.
11. Rudzińska A., Dąbrowska J., Nowotny J., Gędłek M., Fudalej D., 2004: Aktywność ruchowa kobiet a problemy okresu menopauzy. „Medycyna Sportowa” nr 3, s. 126-132.
12. Selye H., 1979: Stres okiełznany. PIW, Warszawa.
13. Syrek E., 2000: Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
14. Szukańska T., 2001: Aktywność ruchowa a rozwój cywilizacji. „Lider” nr 4, s. 8-10.
15. Terelak J. F., 2001: Psychologia stresu. Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz.
16. Terminologia turystyczna, 1995: Zalecenia WTO. Organizacja Narodów Zjednoczonych, Warszawa.
17. Toczek-Werner S. (red.), 1998: Podstawy rekreacji i turystyki. AWF Wrocław.
18. Winiarski R., 1989: Wstęp do teorii rekreacji. AWF Kraków.
19. Winiarski R., 1991: Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka. AWF Kraków.
20. Wolańska T., Salita J., Piotrkowska H., 1998: Sport dla wszystkich w cyklu życia. „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 2, AWF Warszawa, s. 3-24.