

# Aktywność fizyczna i problematyka stresu

Redaktor:

Agnieszka Biskupek-Wanot

Bartosz Wanot

Katarzyna Kasprowska-Nowak



Konsultacja naukowa prof. dr hab. n. med. Aleksander Sieroń dr h.c. mult.

Recenzent  
Dr hab. Urszula Szmatlan-Gabryś prof. AWF

Redaktor Naczelna Wydawnictwa  
Paulina PIASECKA

Korekta  
Bartłomiej Gromada

Redakcja techniczna  
Dr n. med. Bartosz Wanot

Projekt okładki  
Mgr Adam Polański

© Copyright by Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza  
w Częstochowie, Częstochowa 2020

**ISBN 978-83-66536-29-6**

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego  
im. Jana Długosza w Częstochowie  
42-200 Częstochowa, ul. Waszyngtona 4/8  
tel. (34) 378-43-29, faks (34) 378-43-19  
[www.ujd.edu.pl](http://www.ujd.edu.pl)  
e-mail: [wydawnictwo@ujd.edu.pl](mailto:wydawnictwo@ujd.edu.pl)

## Spis treści

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I FIZJOTERPIA

**Michał Zych, Agnieszka Biskupek-Wanot**

WPLYW ZABAW I GIER RUCHOWYCH NA PRAWIDŁOWY WZROST I ROZWÓJ  
DZIECI I MŁODZIEŻY .....7

**Przemysław Filipczyk**

LĘDŹWIOBÓL – NIEUSTANNIE ROSNĄCY PROBLEM WSPÓŁCZESNEGO  
SPOŁECZEŃSTWA .....22

**Marta Szymanek-Pilarczyk**

OCENA APARATU RUCHU PRZY POMOCY TESTU FMS U MŁODYCH PIŁKARZY  
NOŻNYCH RKS RAKÓW CZĘSTOCHOWA W KOLEJNYCH ETAPACH  
ROCZNEGO CYKLU TRENINGOWEGO .....35

**Przemysław Filipeczyk**

ROZWÓJ BADAŃ NAD STABILIZACJĄ KOMPLEKSU LĘDŹWIOWO-  
MIEDNICZNEGO.....47

**Przemysław Filipeczyk**

WSPÓŁCZESNE POGLĄDY NA TEMAT LECZENIA LĘDŹWIOBÓLU .....59

**Tomasz Rutkowski**

ZDROWOTNE ASPEKTY TRENINGU KARATE .....74

### STRES

**Emilia Gajda, Agnieszka Biskupek-Wanot**

STRES I JEGO SKUTKI .....84

**Monika Skoczek, Mariusz Kuberski, Agnieszka Biskupek-Wanot**

STRES ZAWODOWY .....94

**Agnieszka Antkowiak, Adrianna Kosior-Lara**

WPLYW STRESU NA PRACĘ PIELEŃNIAREK A WYPALENIE ZAWODOWE .....105

**Hanna Wiśniewska-Śliwińska**

SYTUACJE STRESOWE W PRACY KOMORNIKÓW SĄDOWYCH .....117

**Krzysztof Stec**

JOGA I RELAKS JAKO ELEMENTY ZDROWIA PUBLICZNEGO ..... 138

**Katarzyna Kasprowska-Nowak**

APITURYSTYKA, APITERAPIA ORAZ TERAPIA KRAJOBRAZEM NA  
PRZYKŁADZIE „MIASTEczKA PSZCZELEGO” W DZIĘGIELOWIE (ŚLĄSK  
CIESZYŃSKI) ..... 163

## **Przedmowa**

Mała aktywność fizyczna jest jednym z największych problemów, a zarazem wyzwań, z którymi muszą się zmierzyć mieszkańcy krajów rozwiniętych. Siedzący tryb życia, praca przed komputerem i odpoczynek przed telewizorem powodują wystąpienie wielu negatywnych efektów zdrowotnych. Najważniejszym z nich wydaje się być nadwaga i otyłość, które są głównym powodem występowania nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, nowotworów, czy też miażdżycy, a co za tym idzie zawałów serca i udarów mózgu. Szczególny niepokój powoduje brak aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Nawyki wytworzone w wieku dziecięcym często pozostają na całe życie, dlatego grupę tą powinno się szczególnie zachęcać do wzmożonej aktywności fizycznej. Uprawianie sportu wpływa nie tylko na lepszą wydolność i zdrowie organizmu. Niebagatelne znaczenie mają również kontakty interpersonalne, znajomości i przyjaźnie, które tworzą się podczas treningów. Drugą grupą, którą należy się zainteresować, jeśli chodzi o aktywność fizyczną są seniorzy i osoby chore. Powszechny pogląd mówi, że takie osoby powinny zrezygnować z ruchu. Tymczasem sytuacja wygląda całkowicie odwrotnie. Do większości chorób, jak również do wieku można dostosować stopień aktywności zgodny z zapotrzebowaniem i możliwościami organizmu. Oczywistym jest, że osoby starsze powinny zrezygnować z bardzo urazowych dyscyplin, lecz umiarkowana aktywność będzie wielkim pożytkiem dla ich ogólnej wydolności i jakości życia.

Osobnym, lecz powiązanim problemem jest stres, który dotyka ludzi we wszystkich momentach życia. Wydaje się jednak, że szczególnie istotny jest on w środowisku pracy. Podczas gdy na początku ewolucji rodzaju ludzkiego stres pozwalał na przeżycie jednostki, w dniu dzisiejszym jest on często nadmiernym i nieadekwatnym obciążeniem organizmu towarzyszącym człowiekowi przez zbyt znaczną część dnia. Niezaprzeczalnie eusteres (pozytywny stres) pozwala na aktywację zasobów człowieka i przezwycięzenie trudności. Napędza do działania i pomaga rozwiązać problemy. Zbyt często jednak odczuwany jest dystres (negatywny stres), który pojawia się przy zbyt długim lub zbyt intensywnym oddziaływaniu stresora. Taki stres może powodować wystąpienie wielu stanów chorobowych jak wrzody żołądka, nadciśnienie tętnicze a nawet choroby psychiczne. Co ciekawe, właśnie aktywność fizyczna może być jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem. Nie tylko sporty wyczynowe pozytywnie wpływają na emocje. Warto zauważyć, że turystyka i rekreacja również mają dobry wpływ na ludzką psychikę.

Agnieszka Biskupek-Wanot