

## **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A PSYCHICZNY ROZWÓJ U ADOLESCENTÓW**

Problematyka aktywności fizycznej w dobie postępującej technicyzacji, powszechności Internetu i popularności gier komputerowych oraz telewizyjnych, zyskuje na aktualności. Przyjmowanie biernego stylu życia i unikanie form aktywnego spędzania czasu, zwiększa narażenie człowieka na negatywne skutki postępu i cywilizacji technicznej (stres, nerwice, znużenie, zmęczenie, choroby cywilizacyjne, wyczerpanie, problemy społeczne, np. niedostosowanie społeczne czy uzależnienia). W tym kontekście regularne podejmowanie aktywności sportowej stanowi ważny wyznacznik psychofizycznego zdrowia i środek stymulujący wielostronny rozwój człowieka. Podejmowanie wysiłku fizycznego sprzyja zarówno podnoszeniu tężyzny somatycznej jak i formowaniu osobowości, poprzez kształtowanie charakteru, zwiększanie równowagi emocjonalnej, podnoszenie odporności na stres, zwiększanie kompetencji społecznych. Wspomaga on harmonijny rozwój całego organizmu, a ponadto pozwala na podnoszenie, bądź utrzymanie pełnej wydolności, umożliwia efektywny wypoczynek, odreagowanie przeżywanych napięć, jest źródłem dobrego samopoczucia, satysfakcji osobistej i rozrywki.

W kontekście jednoznacznych ustaleń naukowych, w świetle których aktywność ruchowa okazuje się niezbędną dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu, zachowania zdrowia fizycznego niezależnie od wieku, warto zwrócić uwagę na jej rolę w rozwoju psychospołecznym człowieka, a szczególnie w ważnym i trudnym okresie, jakim jest adolescencja.

### **Znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka**

Aktywność fizyczna jest pojęciem silnie związanym z kulturą fizyczną, rozumianą głównie jako „dbałość psychiki o ciało” czy „wyraz określonej postawy wobec własnego ciała, świadoma i aktywna troska o swój rozwój, sprawność i zdrowie, umiejętność organizowania i spędzania czasu z najwięk-

szym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego” Coraz częściej podkreślana jest jej rola w integralnym rozwoju człowieka i zachowaniu zdrowia, które za WHO rozumiane jest jako „pełnia cielesnego, umysłowego i społecznego dobrostanu”<sup>1</sup>. Zdrowie określa się zatem jako dynamiczny proces stałego przystosowania się organizmu do konkretnych, zmieniających się warunków środowiska, a dbałość o kondycję psychofizyczną stanowi nieodzowny wyznacznik wysokiej jakości życia. Biologiczna potrzeba człowieka i niezbędna składowa jego życia, jaką jest aktywność fizyczna, zapewnia zachowanie zdrowia poprzez wpływ na wiele układów organizmu: krążenia, oddychania, termoregulacji, wydalania, przemiany materii, immunologicznego i kostnego. Wzmacnia ona odporność psychiczną i jest istotnym czynnikiem równowagi układu nerwowego, narażonego w obecnych czasach na liczne przeciążenia: stres, hałas, napięcie bądź znużenie itp. Dzięki fizycznym ćwiczeniom zmniejsza się poziom stresu, lęku, obawy, depresji, wzrasta pewność siebie, a poprzez wyzwalanie endorfin poprawia się samopoczucie. Stan zdrowia osób aktywnych fizycznie polepsza się również dzięki bardziej wydajnemu wykorzystaniu kalorii, co z kolei pomaga w obniżaniu masy ciała, utrzymaniu pożądanej wagi i zachowaniu smukłej sylwetki. Pozytywnymi skutkami aktywności fizycznej może być wzrost podstawowej przemiany materii, kontrola apetytu oraz redukcja masy tłuszczowej ciała. Jest ona również nieodzowna w szeroko rozumianej profilaktyce chorób: wieńcowej, cukrzycy typu II czy nowotworów<sup>2</sup>.

W tym kontekście istnieje potrzeba dowartościowania różnych form aktywności fizycznej i kształtowanie u młodych ludzi przekonania o korzystnym wpływie zajęć ruchowo-sportowych na własny szeroko rozumiany rozwój i zdrowie. Szczególnie istotną rolę może ona pełnić w okresie adolescencji z uwagi na wieloaspektowe zmiany dokonujące się w ciele i psychice nastolatków.

## **Charakterystyka okresu adolescencji z uwzględnieniem w nim roli cielesności**

Często mówi się o adolescencji jako okresie ponownych narodzin lub też narodzin duchowych człowieka. Dzieje się tak zapewne za sprawą obecności na tym etapie rozwojowym złożonych procesów rozwojowych, którym towarzyszą wewnętrzne zmagania i konflikty. Zarówno doświadczenie życiowe, jak i wyniki badań empirycznych wskazują zarówno na niebezpieczeństwa i trudności tego okresu, jak i duże jego znaczenie dla kształtu i przebiegu późniejszych stadiów rozwojowych

---

1 J. Jankowska (2007) *Jaki wpływ mają rodzice na kulturę fizyczną swoich dzieci?* „Słowo Młodych” 2, s. 43.

2 *Op. cit.*, s. 41-48.

Termin „adolescencja” pochodzi od łacińskiego rzeczownika *adolecentia* oznaczającego młodość oraz czasownika *adolescere* wskazującego na wrażliwość ku dorosłości i zbliżanie się do pełnej dojrzałości. Umownie przyjmuje się, iż dorastanie trwa od około 10 do 20 r. ż. i można w nim wyróżnić dwie fazy, które oddziela wiek 16 lat. Faza pierwsza, nazywana wczesną adolescencją lub wiekiem dorastania, charakteryzuje się intensywnymi zmianami fizjologicznymi związanymi z dojrzewaniem psychoseksualnym. Druga faza, określana mianem późnej adolescencji lub wiekiem młodzieńczym, jest czasem intensywnie przebiegających procesów psychicznych związanych z dojrzewaniem psychospołecznym i kształtowaniem się poczucia tożsamości. Według niektórych autorów wiek dorastania zawiera się w przedziale od 12 do 18 lat, zaś lata od 18 do 25 traktują jako wiek młodzieńczy. Adolescencja jest okresem, w którym zachodzące procesy można analizować wielopłaszczyznowo. Zmiany te nie następują równomiernie, dlatego też rozwój u każdej jednostki należy traktować indywidualnie, a wyznaczone granice – umownie.

Złożone procesy rozwojowe tego okresu analizuje się najczęściej w perspektywie biologicznej, społecznej, psychicznej (intelektualnej, emocjonalnej, osobowościowej) oraz duchowej. Często pierwsze i najwcześniejsze zauważalne są zmiany w budowie oraz funkcjonowaniu ciała związane z tzw. skokiem pokwitaniowym, który polega na gwałtownym przyroście masy ciała i przygotowaniu go do osiągnięcia dojrzałości płciowej. Szybki wzrost, zmiany rysów twarzy, zmiany sylwetki, wzrost siły i wytrzymałości fizycznej, nieproporcjonalność budowy, koncentrują uwagę osób dojrzewających. Dostrzegane przez dorastających zmiany w wyglądzie i czynnościach ciała wpływają na ich obraz własnej osoby oraz związane z nim emocje. Powierzchność staje się dla nastolatka źródłem satysfakcji i dumy lub, co częściej, powodem różnorodnych obaw i niepokojów. Pytanie o to: „jak wyglądam?” należy do najczęstszych problemów okresu dojrzewania. Często dezaprobata dla zmian w organizmie, jest efektem porównywania się z wzorami proponowanymi przez mass media.

W okresie dorastania zmienia się punkt odniesienia. Staje się nim środowisko rówieśnicze, uzyskujące większe znaczenie niż rodzice i inni członkowie rodziny. Adolescent intensywnie poszukuje zrozumienia, akceptacji, wsparcia, przyjaźni i miłości wśród osób równych wiekiem. Brak kolegów czy przyjaciół jest w tym okresie równoznaczny z brakiem akceptacji ze strony otoczenia, generuje wzrost osamotnienia i spadek poczucia własnej wartości. Grupa rówieśnicza oferuje nastolatkom oparcie i poczucie bezpieczeństwa, możliwość dzielenia się doświadczeniami i uczuciami oraz zdobywania nowych umiejętności społecznych. Przebywając w grupie adolescent intensywnie kształtuje swoje umiejętności współdziałania, współpracy, zdobywania pozycji, umiejętności podporządkowywania się czy też przewodzenia. Niebezpieczeństwami przynależności do grupy może być: dawanie okazji

do ryzykownych zachowań i eksperymentowania w obszarze ciała, dodawanie odwagi do przekraczania granic, czasem łamiących bariery oraz dawanie możliwości wypróbowywania, na co można sobie pozwolić wobec rodziców i innych dorosłych, jak daleko można kontestować normy przez nich ustalone. Wyniki badań psychologicznych wskazują, że wpływy rówieśnicze są jednym z ważnych czynników ryzyka uzależnień, dlatego też stwarzanie możliwości do przebywania w optymalnie funkcjonujących grupach rówieśniczych jest jednym z ważnych zadań wychowawczych.

Obserwowane w tym okresie rozwojowym rozszerzenie kontaktów społecznych, pozwala nastolatkowi zacząć budować własną niezależność, a symptomami zmieniających się relacji są: kryzys autorytetu, konfliktowość oraz osłabienie więzi emocjonalnej z rodzicami. Dorastający człowiek wielowymiarowo, ale i krytycznie, dostrzega zalety i wady dorosłych. Kryzys ten najczęściej przybiera formę obojętności i dystansu z równoczesnym oczekiwaniem od rodziców wyrozumiałości, serdeczności, ciepła oraz różnych form pomocy i wsparcia.

Wielorakim zmianom biologicznym towarzyszą intensywnie przebiegające procesy rozwoju psychicznego dotyczące funkcjonowania intelektualnego, emocjonalno-uczuciowego, motywacji, adaptacji do środowiska, kontaktów interpersonalnych, obrazu siebie, systemu wartości oraz koncepcji własnej „filozofii życia”. Przejście z fazy myślenia konkretnego do abstrakcyjnego skutkuje większą otwartością poznawczą i większymi umiejętnościami rozumowania, wnioskowania i abstrahowania. Tworzy to warunki do własnych poszukiwań intelektualnych i podejmowania problemów życia społecznego, polityki, kultury czy też filozofii. Młodzież dokonuje rzutowania w przyszłość siebie, wybiera role i planuje własne życie. We wczesnym okresie dorastania często pojawia się „słomiany” zapal, a działania ukierunkowane na cel są najczęściej krótkotrwałe, natomiast późny okres adolescencji sprzyja wyznaczaniu odległych celów i dążeń oraz podejmowaniu decyzji doniosłych życiowo. Na ogół młodzi ludzie charakteryzują się dynamizmem, entuzjazmem i dużą aktywnością, co może dotyczyć różnych obszarów życia osobistego i społecznego m.in. sztuki, religii, przynależności do stowarzyszeń i organizacji (np. kółek zainteresowań, harcerstwa, klubów sportowych i dyskusyjnych). Zapoczątkowane w tej fazie rozwojowej samokształcenie i samowychowanie sprzyja procesowi doskonalenia dzięki intensywnemu poznawaniu i formowaniu siebie.

Jednym z charakterystycznych przejawów kształtowania się osobowości dorastających jest zainteresowanie przeżyciami psychicznymi oraz cechami własnej osobowości i charakteru. Pojawiająca się w tym okresie potrzeba autoanalizy skutkuje silnym przeżywaniem własnych stanów wewnętrznych i stawianiem sobie pytania: „kim jestem?”. Porównywanie się z innymi daje młodemu człowiekowi możliwość silniejszego wyodrębnienia własnej

indywidualności i odpowiedzi na pytanie: „jakie jest moje miejsce w społeczeństwie?” Ten ważny proces przebiega w kontekście porównywania siebie z rówieśnikami, zestawiania aktualnego obrazu własnej osoby z „ja” przeszłym i przyszłym. Nie bez znaczenia są tu doświadczenia wyniesione z grupy rówieśniczej, pełniące istotną rolę w kształtowaniu się indywidualnej tożsamości nastolatka. W ocenie siebie na tle grupy rówieśniczej, adolescenci często popadają w skrajność i przeceniają lub też nie doceniają siebie i swoich możliwości. E. Erikson zwraca uwagę, że okres dorastania jest czasem kryzysu tożsamości, którego kształtowanie przebiega w kilku płaszczyznach: odpowiedzialności za wykorzystanie czasu, stopniowego nabywania pewności bycia sobą i ekspresji siebie, wypróbowywania ról społecznych, wyboru wartości i ich zhierarchizowania. Ład aksjologiczny jest istotnym czynnikiem kształtowania się tożsamości, ułatwia zmaganie się z problemami oraz umożliwia osiągnięcie wysokiej jakości życia<sup>3</sup>.

Rozwój duchowy dokonuje się poprzez życie religijne, kształtowanie światopoglądu i własnej filozofii życiowej, które dostarczają kryteriów wartościowania życia i pojawiających się w nim zdarzeń, dają możliwość oceny zamierzeń i działań oraz wyznaczania priorytetów w życiu osobistym. Młody człowiek musi określić swój stosunek do Boga i skryształizować pogląd, co do kwestii ostatecznych: śmierci i tego, co następuje po niej. Jeśli zaniecha rozwoju wewnętrznego, zrezygnuje z trudu dojrzewania, poprzestanie na zainteresowaniu własną cielesnością i sprawami bieżącymi, doświadczy pustki życiowej i frustracji egzystencjalnej. Nastolatek, któremu brakuje dojrzałej hierarchii wartości i który bezkrytycznie przyjmuje dominujące trendy społeczne, jest podatny na zmanipulowanie, zagubienie i zranienie. Nie jest przygotowany do tego, by odpowiedzialnie pełnić role społeczne, i dlatego może doświadczać wielu osobistych problemów, porażek, niepowodzeń czy kryzysów.

Późna adolescencja to czas stabilizowania się zmian, wkraczania w szersze życie społeczne oraz kształtowania się autonomii i samodzielności ku osiągnięciu dojrzałej osobowości. Życie wewnętrzne ulega zharmonizowaniu, w organizmie dochodzą do równowagi procesy fizjologiczne, relacje z otoczeniem stabilizują się, następuje rozbudowa związków interpersonalnych opartych na miłości i przyjaźni. W okresie późnej adolescencji, według Eriksona, pomyślne rozwiązanie kryzysu tożsamości pozwala wejść w dorosłość jako jednostka autonomiczna i wewnętrznie silna. Ważne jest również wypełnienie zadań rozwojowych, które według Havighurst'a na etapie adolescencji obejmują: 1. osiągnięcie nowych, bardziej dojrzałych więzi z rówieśnikami obojga płci, 2. ukształtowanie roli męskiej i kobiecej, 3. akceptację swojego wyglądu i skuteczne posługiwanie się własnym ciałem, 4.

---

3 E. Erikson (2000) *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań.

osiągnięcie niezależności uczuciowej od rodziców i innych osób dorosłych, 5. przygotowanie do małżeństwa i życia w rodzinie, 6. przygotowanie do kariery zawodowej (niezależności ekonomicznej), 7. rozwijanie sieci wartości i systemu etycznego kierującego zachowaniem, 8. dążenie i rozwijanie postępowania akceptowanego społecznie. Pełna realizacja tych zadań warunkuje optymalne funkcjonowanie w dalszych etapach życia, zwłaszcza w dorosłości<sup>4</sup>.

Wśród wymienionych zadań rozwojowych na uwagę zasługuje akceptacja własnego wyglądu i skuteczne posługiwanie się własnym ciałem. Zmiany wyglądu fizycznego pociągają za sobą szereg konsekwencji, takich jak konieczność oceny siebie, swojej płci oraz akceptację swojego ciała. Atrakcyjność fizyczna dla wielu staje się kryterium oceny społecznej i samooceny. Nastolatki oceniają osoby atrakcyjne fizycznie jako bardziej niezależne, zrównoważone emocjonalnie, lepiej funkcjonujące wśród innych, bardziej aktywne społecznie, odnoszące większe sukcesy, a ich życie jako łatwiejsze i bardziej barwne. Chętnie porównują swoje ciało, zarówno ze wzorcami prezentowanymi w mediach, jak i z sylwetkami rówieśników. Często konfrontacje te wypadają niekorzystnie, szczególnie w grupie dorastających dziewcząt. W okresie adolescencji ciało chłopców zmienia się w kierunku męskiego wzorca (m.in. poprzez wzrost masy mięśniowej), natomiast ciało kobiety (m.in. poprzez rozwój bioder i wzrost ilości tkanki tłuszczowej) od tego wzorca się oddala. U chłopców istnieje silna korelacja między fizyczną atrakcyjnością a efektywnością: czują, że są przystojni, jeżeli są sprawni i silni. Dziewczęta natomiast samoocenę silniej wiążą z oceną fizycznej atrakcyjności. Pomimo tych różnic, coraz częściej akcentuje się, iż niezadowolenie z ciała u adolescentów dotyczy obu płci.

Z negatywnymi obrazami własnego ciała adolescentki próbują radzić sobie poprzez różne działania, mające na celu zbliżenie się do swoich ideałów. W grupie chłopców pojawia się zjawisko zwane dążeniem do bycia lepiej zbudowanym (*driver for muscularity*). Aby zwiększyć masę mięśniową, mogą oni prezentować takie zachowania jak kompulsywne objadanie się czy stosowanie sterydów, co niesie za sobą wiele zdrowotnych zagrożeń (większe prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę wieńcową, cukrzycę typu 2, choroby nerek czy wątroby). Z kolei największą troską dorastających nastolatek jest waga ciała, która w ich subiektywnej ocenie jest zawsze zbyt duża. Chcą być jak najszczuplejsze i na ogół są niezadowolone ze swojego ciała, niezależnie od jego obiektywnego wyglądu, co sprawia, że stają się smutne, depresyjne, zamknięte w sobie, wycofane, ponieważ w tym okresie wygląd jest najważniejszym wyznacznikiem szczęścia, życiowej satysfakcji oraz wartości człowieka.

---

4 R.J. Havighurst (1981) *Developmental tasks and education*. New York.

W prowadzonych na gruncie psychologii badaniach ukazywany jest związek między negatywnym obrazem ciała a niską samooceną, depresją, zaburzeniami żywienia czy używaniem substancji dopingujących. Chłopcy, niezadowoleni z własnej cielesności, częściej ćwiczą po to, aby zwiększyć masę mięśniową, dziewczętami natomiast kieruje chęć utraty wagi. W tym okresie fizyczna atrakcyjność jest czynnikiem regulującym społeczne funkcjonowanie. Negatywny obraz ciała może hamować rozwój umiejętności społecznych oraz zmniejszać ilość satysfakcjonujących kontaktów z rówieśnikami.

Mimo iż niezadowolenie z ciała może występować na każdym etapie życia, to największy spadek oceny atrakcyjności własnego ciała ma miejsce między 12 do 15 rokiem życia. W adolescencji pojawia się silnie emocjonalny stosunek do ciała, a niezadowolenie z niego uważane jest za istotny czynnik ryzyka depresji, zaniżonej samooceny czy zaburzeń odżywiania. W kontekście tak ważnej funkcji cielesności w rozwoju psychospołecznym człowieka, istotnym wydaje się zagadnienie aktywności fizycznej rozumianej nie tylko jako czynnik poprawiający stan zdrowia, ale także kształtujący sferę psychologiczną człowieka.

## **Z badań nad aktywnością fizyczną adolescentów**

Problematyka aktywności fizycznej i jej psychospołecznych uwarunkowań, jest podejmowana przez autorów prowadzących naukowe badania na styku teorii sportu i psychologii. Należą do nich m.in. Kinga Tucholska i Marian Fiedor, którzy koncentrowali się na motywacji podejmowania aktywności fizycznej<sup>5</sup> oraz współzależności cech temperamentalnych z podejmowaniem aktywności ruchowo-sportowej<sup>6</sup>.

W badaniach nad uwarunkowaniami temperamentalnymi aktywności fizycznej okazało się, że uczniów aktywnych ruchowo cechuje ponadprzeciętny wigor i energia. Należy przypuszczać, że ich temperament jest fizjologiczną bazą do częstego podejmowania aktywności sportowej również poza szkołą. Ta grupa dzieci i młodzieży postrzegana jest jako zdecydowanie bardziej śmiała na tle swoich mniej aktywnych rówieśników. Szybciej oswajają się z nowopoznaną osobą, łatwo zdobywają przyjaciół, są towarzyscy i zachowują się przyjacielsko nawet wobec obcych. Badania Tucholskiej i Fiedora pokazują również, że dzieci te chętniej podejmują grupowe formy aktywności. Większa śmiałość, spontaniczność i swoboda w zachowaniu okazuje się być ważnym czynnikiem sprzyjającym podejmowaniu różnych form aktywności ruchowo-sportowej. Z kolei osoby, któ-

---

5 K. Tucholska, M. Fiedor (2007) *Aktywność ruchowo-sportowa dzieci i młodzieży a motywy jej podejmowania*. „Antropomotoryka” nr 17, s. 29-41.

6 K. Tucholska, M. Fiedor (2007) *Pozaszkolna aktywność ruchowo-sportowa a struktura cech temperamentalnych uczniów*. „Antropomotoryka” nr 16, s. 49-61.

re same siebie określiły jako mało aktywne i preferujące bierny tryb życia, przejawiają cechy temperamentalne na poziomie przeciętnym, a nie niskim. Ich brak aktywności ruchowo-sportowej nie znajduje zatem wyjaśnienia w poziomie odziedziczonych cech temperamentu, ale może być uwarunkowany niską motywacją do podejmowania wysiłku fizycznego i zdrowego trybu życia.

Ustalenie korelatów motywacyjnych podejmowania aktywności sportowo-ruchowej podejmuje dalsza część badań Tucholskiej i Fiedora. Wyniki pokazują, że dzieci w wieku 10-12 lat uprawiają sport mając na względzie jego korzystny wpływ na stan ich zdrowia i kondycję fizyczną. Ważna jest dla nich również możliwość odprężenia, jaką daje aktywność ruchowa. W przypadku uczniów w wieku 13-17 lat szczególnie ważne okazują się wartości estetyczne, czyli poprawa harmonii ruchów, sylwetki itp. oraz poszukiwanie doznań. Młodzież przyznaje się do podejmowania aktywności sportowej z pobudek społecznych, czyli dla nawiązywania nowych kontaktów i podtrzymywania relacji z innymi. Różnice w motywacji występują pomiędzy chłopcami a dziewczętami. Chłopcy angażują się w uprawianie sportu ze względu na podnoszenie sprawności fizycznej, zdrowie, zaspokajanie potrzeb społecznych oraz odprężenie się i „odreagowanie”. Nie bez znaczenia jest i to, że pozwala im ono doświadczyć ryzyka i „dreszczu emocji” w rywalizacji. Dziewczęta natomiast podejmują aktywność sportową głównie ze względów estetycznych, zdrowotnych oraz społecznych<sup>7</sup> Różnice między uczniami aktywnymi a nieaktywnymi fizycznie wskazują na dominację u osób uprawiających sport motywacji prozdrowotnej.

W grupie niemieckich adolescentów zwrócono uwagę na relacje pomiędzy fizyczną aktywnością, obrazem siebie a trudnymi zachowaniami (uzależnienia od narkotyków i alkoholu, depresja, lęki, zahamowanie społeczne)<sup>8</sup>. Okazało się, że regularna praktyka ćwiczeń fizycznych była związana z pozytywnym obrazem siebie, mniejszą skłonnością do uzależnień, lepszym samopoczuciem, mniejszą depresyjnością, lękliwością i zahamowaniem społecznym, osiągnięciami szkolnymi i lepszymi relacjami interpersonalnymi.

Przedstawione wyniki badań wskazują na psychologiczne uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej przez adolescentów (niektóre właściwości temperamentalne, motywy prozdrowotne, potrzebę kontaktów rówieśniczych). Ponadto ukazują jej pozytywny wpływ na rozwój psychospołeczny, wiążący się z wyższym poziomem jakości życia. Niepokojące są natomiast

---

<sup>7</sup> Podobne wyniki: M. Napierała, G. Nowicki (2005) *Aktywność fizyczna elementem zdrowego stylu życia w świadomości uczniów* [w:] R. Pęczkowski (red.) *Polski system edukacji po reformie 1999 roku*. Warszawa, s. 278-281.

<sup>8</sup> B.D. Kirkcaldy, R.J. Shephard, R.G. Siefen (2002) *The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents*. „Soc. Psychiatrij Psychiatrij Epidemiol” nr 37, s. 544-550.

doniesienia badawcze, zarówno sprzed dziesięciu lat<sup>9</sup>, jak i obecne<sup>10</sup>, które wskazują, że poziom aktywności fizycznej adolescentów jest niewystarczający i daleki od zalecanego. Badania Napierały i Nowickiego dostarczają danych mówiących o tym, że podejmowanie aktywności fizycznej jest szczególnym problemem wśród dziewcząt, które czas wolny spędzają głównie w sposób bierny, na spotkaniach towarzyskich w grupie rówieśniczej. Wśród badanej grupy 24% dziewcząt nie wykazuje zainteresowania żadną formą aktywności fizycznej<sup>11</sup>.

W kontekście przedstawionych danych empirycznych, aktywizacja sportowa młodych ludzi wydaje się być ważnym i pilnym zadaniem dla rodziców i wychowawców. Realizowanie tego zadania spoczywa również na instytucjach oświatowych oraz stowarzyszeniach organizujących pozaszkolne formy ruchowo-sportowe.

## Podsumowanie

Aktywność fizyczna, jako jedna z podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie życia, w sposób szczególny winna być promowana wśród adolescentów, z racji zmian dokonujących się we wszystkich sferach ich funkcjonowania.

Z uwagi na koncentrację na tym etapie rozwojowym na zmianach dokonujących się w ciele, prawidłowo ukierunkowany trening może pełnić rolę czynnika modyfikującego obraz własnego ciała, a tym samym obraz siebie. Zdobywanie tężyzny fizycznej i sprawności wpływa na postrzeganie siebie przez chłopców, a utrata wagi i modelowanie sylwetki sprzyja kształtowaniu pozytywnego obrazu siebie u dziewcząt. Procesy te nie powinny jednak stanowić celu nadrzędnego, a jedynie wspomagać proces akceptacji siebie, zadowolenia ze swojego ciała, umiejętności jego kontroli oraz sprawnego posługiwania się nim.

Kolejnym pozytywnym efektem zaangażowania w sport, są jego konsekwencje dla rozwoju społecznego. Dzięki włączeniu się w różne formy stowarzyszeń czy klubów sportowych, jak również uprawianiu gier zespoło-

---

9 P. Kijo (2001) *Aktywność fizyczna uczniów uczęszczających do gimnazjum* [w:] Z. Żukowska, R. Żukowski (red.) *Zdrowie – ruch – fair play*. Warszawa, s. 142-148; M. Bronikowski, M. Zielińska-Król (2001) *Poziom sprawności motorycznej 13 i 14-letnich uczniów gimnazjum* [w:] *op. cit.*, s. 149-155; B. Zawadzka (2001) *Aktywność fizyczna dorastającej młodzieży warunkiem lepszej jakości życia* [w:] *op. cit.*, s. 156-162.

10 E. Chabros, J. Charzewska, M. Rogalska-Niedźwiedź, B. Wajszczyk, Z. Chwojnowska, J. Fabiszewska (2008) *Mala aktywność fizyczna młodzieży w wieku pokwitania sprzyja rozwojowi otyłości*. „Problemy Higieny i Epidemiologii” nr 89, s. 58-61; H. Kołotoło, J. Mazur, K. Mikiel-Kostyra, M. Guskowska (2010) *Determinanty aktywności fizycznej młodzieży*. „Medycyna Wieku Rozwojowego” XIV, 3, s. 310-318.

11 M. Napierała, G. Nowicki, *op. cit.*, s. 278-281.

wych i uczestniczeniu w zawodach, adolescenti mają okazję do nawiązywania i podtrzymywania relacji interpersonalnych z rówieśnikami, którzy w tym okresie życia są dla nich grupą odniesienia. Aktywność fizyczna, w ramach uprawianych sportów, daje możliwość zdrowej rywalizacji w duch *fair play*, kształtowania postaw prospołecznych, współdziałania, współodpowiedzialności i solidarności w grupie.

Tym społecznym doświadczeniem towarzyszy kształtowanie sfery emocji i motywacji, które w adolescencji są nacechowane intensywnością i labilnością. Aktywność fizyczna stwarza szansę przeżywania emocji sportowych w grupie, uczy dojrzałego przyjmowania zarówno sukcesów, jak i porażek. Kształtuje sferę motywacyjną, wzmacniając ją w kierunku stawiania sobie wysokich wymagań i nie rezygnowania z wysiłków, w perspektywie osiągnięcia dalekich celów. Wypracowana na gruncie sportowym silna motywacja, może przyczynić się do wzmacniania jej w innych sferach życia (np. motywacja do osiągnięć szkolnych i zawodowych, niezniechęcanie się w obliczu przeciwności życia). Dzięki wyzwaniom sportowym wzrasta wytrwałość w dążeniu do celu, przewyciężanie własnych słabości, samokontrola i samodyscyplina. Aktywność fizyczna pozwala również zredukować i odreagować napięcia emocjonalne, a poprzez pobudzenie organizmu, stymuluje wyzwala nie hormonów wpływających na lepsze samopoczucie. Nie pozostaje to bez znaczenia dla rozchwianych i skłonnych do negatywnych emocji nastolatków.

Podejmowanie działań sportowo-ruchowych stymuluje również kształtowanie sfery aksjologicznej, moralnej czy duchowej młodego człowieka. Jest szansą na ciągłe dążenie do doskonalenia się nie tylko w sferze cielesnej, ale w szeroko i integralnie pojmowanym rozwoju osobowym. Dla adolescentów, dzięki obecności pozytywnych wzorców prezentowanych przez osoby związane ze sportem, może odgrywać istotną rolę w kształtowaniu własnej tożsamości.

Powyższe ustalenia można podsumować tezą, iż prawidłowo ukierunkowana aktywność fizyczna jest narzędziem stymulowania rozwoju psychospołecznego adolescentów. Ważne jest, aby środowiska odpowiedzialne za organizowanie różnych form tej aktywności, posiadały wiedzę na temat wieloaspektowych oddziaływań sportu na młodego człowieka i doceniały rolę sportu w jego integralnym rozwoju, uwzględniającym zarówno sferę fizyczną, jak również psychiczną i duchową. Wydaje się, że na te oczekiwania odpowiada Salezjańska Organizacja Sportowa, obierająca sobie za cel nie tyle maksymalizowanie wyników sportowych, ale kształtowanie i formowanie osobowości dzieci i młodzieży, przez uczestnictwo w sporcie, w duchu społecznej nauki Kościoła, tradycji salezjańskiej i systemu prewencyjnego św. Jana Bosko<sup>12</sup>.

---

12 Por. Z. Dziubiński (1993) *Wychowawcze aspekty sportu salezjańskiego* [w:] Z. Dziubiński (red.) *Wychowanie przez sport*, Warszawa, s. 49.