

## Czas się ruszyć

Marek M. Magda

**Aktywność fizyczna korzystnie wpływa na ludzki organizm. Zapobiega chorobom cywilizacyjnym, redukuje tkankę tłuszczową, wreszcie poprawia samopoczucie. Mimo to, jesteśmy mało aktywnym społeczeństwem. Według najnowszych badań zaledwie 15 proc. Polaków regularnie uprawia sport.**

Z sondażu przeprowadzonego przez TNS OBOP wynika, że blisko 60 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu. — W naszym społeczeństwie pokutuje jeszcze przeświadczenie, że aktywność fizyczna to jakaś fanaberia. Ruch kojarzy nam się ze sportem wyczynowym, a nie ze zdrowiem. To kwestia higieny. Jesteśmy zbulwersowani, gdy ktoś nie myje zębów. Dlaczego więc nie razi nas, gdy ktoś zaniedbuje kondycję? — pyta Mikołaj Kowalik, trener personalny w jednej z tarnogórskich siłowni.

Wśród najczęstszych wymówek pojawiają się zmęczenie po pracy, brak czasu, silnej woli i motywacji. — Oprócz tych bardzo popularnych, spotkałem się z usprawiedliwieniami takimi jak bóle zakwasów i brzydka pogoda — dodaje Mikołaj Kowalik.

Czy rzeczywiście jesteśmy aż tak zapracowani? — Jeżeli się chce, to zawsze można wygospodarować chwilę wolnego czasu, przynajmniej raz na kilka dni — mówi Radosław Brzeziński, który na co dzień pracuje w administracji państwowej. Przyznaje, że w natłoku zajęć trudno znaleźć czas na uprawianie sportu. — Aktywność fizyczna to dla mnie sposób na odstresowanie się po ciężkim dniu pracy. Niewątpliwie ma również wpływ na lepsze samopoczucie. 1,5 godziny to naprawdę niewiele, aby zadbać o kondycję — dodaje.

Podobnego zdania jest Alina Tyczka, absolwentka wychowania fizycznego, która nie wyobraża sobie życia bez sportu. — Nie robię tego tylko dla zdrowia, ale przede wszystkim dla siebie. Ruch daje mi dużo satysfakcji i radości.

Jednak nie wszyscy są w stanie tak poukładać sobie czas, aby regularnie ćwiczyć. — Przyznaję, że praca mnie ogranicza. Lubię góry. Ostatnio spróbowałam wspinaczki skałkowej i mocno się w to wkręciłam. W razie niepogody można skorzystać ze ścianki wspinaczkowej — twierdzi Karolina Byczak.

W badaniach często pojawiającym się argumentem przeciwko aktywności fizycznej są wysokie ceny karnetów na basen, siłownię, fitness. — Na karnet, napoje czy witaminy wydaję ok. 150 zł na miesiąc. Myślę jednak, że amatorskie uprawianie sportu, które nie wymaga specjalistycznego sprzętu, nie jest drogim — uważa Radosław Brzeziński.

— Oczywiście, można podawać mnóstwo przykładów potwierdzających, że sport dużo kosztuje. Uważam jednak, że liczy się motywacja, a nie pieniądze — twierdzi Alina Tyczka.

— Prawda jest taka, że istnieje niewiele dyscyplin, na które nie trzeba wydawać pieniędzy. Schody zaczynają się wtedy, gdy ma się ochotę na basen czy fitness. Wypad na siłownię raz w miesiącu to żadna aktywność. Potrzebna jest regularność. Niewielu może sobie pozwolić na basen 3 razy w tygodniu — dodaje Karolina Byczak.

Co zatem powinniśmy zrobić, aby zmotywować ludzi do większej aktywności? Czy założenia nowej kampanii społecznej wpłyną na nasze nastawienie do sportu? "Siła odruchu" ma zachęcić Polaków do aktywności fizycznej, zgodnie z zasadą "3 razy 30", czyli pół godziny sportu trzy razy w tygodniu. — Przede wszystkim trzeba społeczeństwu uświadomić, że ruch to podstawa. Najczęściej nie zdajemy sobie sprawy, ile czasu spędzamy przed telewizorem lub komputerem. A moglibyśmy spożytkować go

aktywnie. Te pół godziny trzy razy w tygodniu to minimum. Od czegoś trzeba zacząć — przekonuje Mikołaj Kowalik.

**Artykuł ukazał się w "Gwarku" z 25 października 2011 roku.**

