

**LIC. DAMIAN ZBRZESKI**

University of Economics in Stalowa Wola (Poland)

Research interests: marketing and management, economics, human resources management, sports, tourism, astronomy, social pathologies, social work

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0008-0267-5470>

**E-mail:** [damianzbrzeski@gmail.com](mailto:damianzbrzeski@gmail.com)

CC-BY-NC-ND 4.0 Deed

## **THE INFLUENCE OF STRENGTH SPORTS ON THE OVERALL DEVELOPMENT AND FORMATION OF HUMAN CHARACTER**

Wpływ sportów siłowych na ogólny rozwój i kształtowanie charakteru człowieka

**DOI:** <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2024.36.14>

### **Wstęp:**

W obecnych czasach, coraz większa ilość ludzi żyjących wśród nas, nie chce, lub zwyczajnie boi się opuszczać własną strefę komfortu. Ludzie lubią tkwić w wygodzie, stać w komfortowym miejscu zamiast podjęcia się trudu, a nawet pewnego rodzaju ryzyka w celu dokonania pozytywnych zmian w swoim życiu. Jak dobrze wiadomo, to co piękne i wartościowe, nie jest łatwe i proste do zdobycia, zaś to co mierne, nietrwałe czy wprost szkodliwe jest do proste, a niekiedy wprost banalne do zdobycia.

Podobnie rzecz ma się w kwestiach sportowych, w tym siłowych, mających na celu wykreowania zdrowej i silnej sylwetki<sup>1</sup>. Ludzie chcąc zadbać o swoje zdrowie powinni uprawiać różnego rodzaju sporty, w myśl znanej zasady, że „sport to zdrowie”. Sport uprawiany na poziomie poniżej profesjonalnego, pozwala nam zadbać o stan zdrowia naszych mięśni, ciała, kości, a także wewnętrznych organów. W kontekście wielu badań doskonale wiemy, że człowiek jako istota myśląca, pomimo rozwiniętego mózgu, ma możliwość wykonywania w danym momencie zwykle jedną czynność w pełnym zakresie skupienia. Oznacza to tyle, że jeśli wystarczająco mocno skupimy się na uprawianiu sportu, wtedy nasza „głowa” odpoczywa<sup>2</sup>. Bardzo duża ilość osób ćwiczących, określa ten stan jako swoistego rodzaju „odcięcie się od rzeczywistości”. Mamy wówczas możliwość podejmowania takich czynności, które dotyczących spraw bardziej przyziemnych, a więc kwestii wokół takiej dyscypliny sportu, którą w danej chwili uprawiamy<sup>3</sup>.

Wybór tematu, który dotyczy sportów siłowych, wynika bezpośrednio z tego faktu, że sam autor uprawia sport siłowy, a tym samym jest zainteresowany tą problematyką. Z tego względu postanowił podjąć się opracowania tematu w oparciu o przeprowadzone badania wśród uprawiających sporty siłowe, Ankieta została zamieszczona w internecie. Empiria ta pozwoliła autorowi poznać bliżej stosunek ćwiczących do tego typu sportu i jego znaczenia dla ich codziennego życia.

### **1. Metodyka przeprowadzonych badań**

Doświadczenia naukowe wyraźnie pokazują, że każda też jest o tyle wartościowsza, jeśli jest ona poparta badaniami. Autor przygotowując się do napisania tekstu postawił sobie jasny

---

<sup>1</sup> *Uniwersalna sylwetka: Plan treningowy, który buduje mięśnie i wyrabia sprawność*, e-book. Wyd. Stalowy Szok, Rok wyd. 2023.

<sup>2</sup> *Kulturystyka. Sport zapomniany*. e-book. Wyd. Stalowy Szok, Rok wyd. 2022.

<sup>3</sup> D. Domaradzki, *Podstawy treningu siłowego*, Wyd. Amazon Kindle, Warszawa 2023.

cel, a mianowicie poszukanie odpowiedzi między innymi na pytanie: „Jaki wpływ na rozwój i kształtowanie charakteru mają ćwiczenia na siłowni?”, także uzyskanie informacji na temat wpływu ćwiczeń na ogólny rozwój osoby. Ponadto, w celu uzyskania odpowiedzi na ten temat, wykorzystano w pracy zarówno odpowiednio dobraną literaturę, oraz wyniki z przeprowadzonych badań. Cały proces badawczy zawierający zarówno rozważania teoretyczne jak i badania empiryczne, posłużył do przedstawienia zagadnienia dotyczącego znaczenia ćwiczeń na siłowni. Jakkolwiek nie spojrzymy na sport, to łatwo możemy się przekonać, o jego pozytywnej roli w obszarze kondycji i zdrowia człowieka.

Przeprowadzone badania stały się cennym materiałem w opracowaniu. W badaniu uczestniczyło 38 osób uprawiających sporty siłowe w różnych ośrodkach, województwa śląskiego. Respondenci, jak się okazało, byli w dość zróżnicowanym wieku. W badaniu posłużono się metodą sondażu diagnostycznego przy pomocy narzędzia jakim jest ankieta. Celem badania było uzyskanie informacji oraz wykazanie zależności pomiędzy potencjalnym rozwojem intelektualnym, a ćwiczeniami na siłowni. W badaniu wzięło udział 28 mężczyzn, co stanowi (73.68%) ogólnej liczby badanych oraz 10 kobiet (28.32%) w zróżnicowanym wieku życia. Rozpiętość wiekowa wskazuje na trzy pokolenia. Ankieta wśród wielu pytań zawierała te, dotyczące poglądu i perspektywy na profity, które niesie za sobą forma aktywnego spędzania wolnego czasu.

Oprócz metody sondażu diagnostycznego w opracowaniu zastosowano również metodę analizy i syntezy. Metody te posłużyły zarówno przy doborze odpowiedniej literatury jak również przy analizie wyników badań i formułowaniu wniosków.

## **2. Ćwiczenia na siłowni jako forma kształtowania integralnych funkcji człowieka**

Współczesne badania naukowe coraz częściej podkreślają znaczenie aktywności fizycznej nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale również dla sprawności intelektualnej człowieka<sup>4</sup>. W tym kontekście ćwiczenia siłowe, które tradycyjnie kojarzone były głównie z poprawą masy mięśniowej i kondycji fizycznej, zyskują coraz to nowy wymiar jako narzędzie wspierające funkcjonalności poznawczych. Liczne badania dowodzą, że regularne treningi oporowe mogą pozytywnie wpływać na pamięć, koncentrację, zdolności analityczne, a nawet szeroko pojętą kreatywność<sup>5</sup>.

W ostatnich latach w Polsce, nastąpił bardzo duży wzrost ilości osób ćwiczących na siłowni. Zapewne ma to związek z pandemią koronawirusa jaka miała miejsce w ostatnich latach oraz zniesieniu restrykcji z nim związanych<sup>6</sup>. Samo ćwiczenie, może wydawać się rzeczą prostą, w której nie ma zbyt filozofii i swego rodzaju pola do zgłębiania wiedzy<sup>7</sup>. Nic bardziej mylnego, bowiem trening siłowy w zależności od indywidualnego celu, może różnić się specyfiką diametralnie<sup>8</sup>. Trening może być skonstruowany pod budowę uzyskania siły, polepszenia własnej sylwetki, polepszenia samopoczucia, utraty nadmiernej masy ciała, czy dla relaksu i odpoczynku. Tak więc powodów, dla których ludzie decydują się na trening siłowy w miejscach do tego przeznaczonych, jest naprawdę nieskończoność. Wielu mówi, że ile ludzi tyle opinii w tym temacie<sup>9</sup>.

---

<sup>4</sup> J. Zimny (red.), *Rodzina: sport - zdrowie – bezpieczeństwo*, Wyd. Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Stalowej Woli, Stalowa Wola 2021.

<sup>5</sup> M. Sakowski, *Fundamenty treningu siłowego*, Wyd. Selfpublishing, e-book, Rod wyd. 2018.

<sup>6</sup> M. Makarewicz, G. Kwakszys, *Wielkie ciężary w małej piwnicy*, [w:] *Gazeta Olsztyńska*, R. 2017, nr 131, s. 23.

<sup>7</sup> R. Słoniak, *Wpływ wybranych sportów siłowych na stan funkcjonalny kończyn dolnych*, Wyd. Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2023.

<sup>8</sup> P. Szeligowski, *Trening siły eksplozywnej w sportach walki*, Wyd. Aha!, Łódź 2012.

<sup>9</sup> I. Ramus, *Aktywność fizyczna elementem profilaktyki chorób*, [w:] J. Zimny (red) *Rodzina: sport - zdrowie – bezpieczeństwo*, Wyd. Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Stalowej Woli, Stalowa Wola 2021, s. 116-125.

Jak dobrze wiemy, aktualnie młodzież została wychowana w duchu cyfryzacji, mediów społecznościowych, komputeryzacji, telefonów komórkowych i innego rodzaju technik, które zostały spopularyzowane na ogromną skalę. Z tej racji coraz większa ilość osób ludzi młodych coraz częściej zmierza z chorobami wynikającymi wprost z braku lub ograniczonej ilości ruchu<sup>10</sup>. Z pomocą przychodzi sport, różne jego dyscypliny, a w szczególności sporty siłowe. Siłownia jest swego rodzaju „piaskownicą”, dzięki której można osiągać określone cele sportowe. Zarówno amatorzy biegania, zawodnicy sportów drużynowych, jak np. Cristiano Ronaldo, mają w swoim codziennym programie treningi siłowe. Każdy człowiek chciałby być możliwie najlepszą wersją samego siebie, chociaż bycie najlepszym, może być interpretowane w różnoraki sposób<sup>11</sup>. W rozumowaniu tej kwestii na pewno nie możemy zapomnieć o aspekcie siły oraz sprawności fizycznej<sup>12</sup>.

#### **a/. Potrzeba permanentnej troski o rozwój człowieka**

Zdrowie jest jedną z najważniejszych, a zarazem bardzo często zaniedbywanych wartości w życiu człowieka. Ludzie młodzi, którzy nie mają do końca wykształconej w pełni świadomości, nie zdają sobie często sprawy z powagi sytuacji oraz ryzyka, które niesie za sobą zaniedbanie własnego zdrowia. Problemy zdrowotne, takie jak chociażby nadwaga i otyłość u osób młodych, bardzo często, a wręcz praktycznie zawsze, wynikają z tego, jakie wartości przekazują im rodzice. To rodzice powinni dbać o zdrowie swoich dzieci, w tym o prawidłowe żywienie, wyrobienie odpowiednich nawyków dotyczących troski o zdrowie. Niestety, ale bardzo często rodzice zaniedbują te kwestie<sup>13</sup>. Wprawdzie obecnie w sieci można zdobyć wiele cennych wskazówek, rad, receptur, dotyczących troski o zdrowie, ale nie oznacza to, że dokonuje się to w sposób automatyczny. Owszem, jesteśmy świadkami ogromnej popularyzacji tematów dotyczących zdrowia, takich jak: zdrowe odżywianie, fitness, treningi siłowe, czy inne formy prowadzące do zbilansowania wysiłku fizycznego<sup>14</sup>.

Coraz to większa ilość ludzi młodych ma dostęp do treści na temat zdrowia, ale niestety, niewielu po nie sięga. Autor opracowania pracując jako trener personalny w jednym z klubów treningu fitness, jest świadkiem, iż w ostatnim czasie zauważyć można wzmożone zainteresowanie sportami siłowymi<sup>15</sup>. Warto zwrócić uwagę, że istnieje znaczna różnica w kwestii treningu siłowego między Polską a Stanami Zjednoczonymi, które są prekursorem tego rodzaju sportu. Z drugiej strony warto podkreślić, że w ostatnim czasie w polskich mediach społecznościowych, wiele tekstów, informacji pojawia się na temat stosowania nielegalnych używek, sterydów mających na celu wspomaganie wyników sportowych oraz wyglądu zewnętrznego<sup>16</sup>. Niestety dość często praktyka ta kończy się dla danej osoby tragicznie.

Zjawisko nadużywania środków typu sterydy, występuje na szeroką skalę, między innymi w Stanach Zjednoczonych. Osoby, które tworzą treści do Internetu odnośnie treningów siłowych, są bardzo często osobami, nadużywają tego rodzaju specyfiki, a przy tym promując je wśród młodych osób, często nieletnich, jako super suplementy<sup>17</sup>. Wydaje się, że w Polsce nie

---

<sup>10</sup> R. Mulek, *Siłownia dla mamy i malucha*, [w:] *Wieczór Wrocławia* R.2003, nr 223, s. 1

<sup>11</sup> M. Kruszewski, *Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych : (trójbój siłowy, kulturystyka, fitness, podnoszenie ciężarów*, Wyd. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2007.

<sup>12</sup> P. Szeligowski, *Tradycyjne karate kyokushin: budo i walka sportowa*, Wyd. Aha!, Łódź 2009.

<sup>13</sup> A. Rakfalska-Vallicelli, K. Schier, *Spostrzeganie własnego ciała przez mężczyzn intensywnie uprawiających sporty siłowe. Przypadki dysmorfii mięśniowej*, [w:] *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, R.2008, nr 2, s. 93-103.

<sup>14</sup> D. Łómża, *Trening zawodowca*, Wyd. Sowa, Warszawa 2017.

<sup>15</sup> M. Mikołajczak, *Sport jako droga do wolności*, [w:] J. Zimny (red *Rodzina: sport - zdrowie – bezpieczeństwo*, Wyd. Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Stalowej Woli, Stalowa Wola 2021, s. 90-103.

<sup>16</sup> M. Nastaj, B. Sołowiej, P. Glibowski, S. Mleko, K. Toczek, *Wpływ suplementacji diety odżywkami węglowodanowo-białkowymi na sprawność fizyczną mężczyzn uprawiających sporty siłowe*, [w:] *Trendy w żywieniu człowieka*, R.2015, s. 213-223

<sup>17</sup> P. Budziszewski, A. Jara, *Sporty siłowe*, Wyd. Uniwersytetu Śląskiego. Katowice 2018, s.68-71.

spotykamy tego typu problemu na tak dużą skalę, co nie znaczy, że zjawisko to nie ma miejsca. Być może, informacje na te tematy nie są na tyle rozpowszechniane, aby były dostępne dla przeciętnego czytelnika<sup>18</sup>.

### **b/. Wpływ ćwiczeń siłowych na funkcje poznawcze**

W literaturze przedmiotu znajduje się wiele dowodów na to, że aktywność fizyczna, w tym ćwiczenia siłowe, mogą wpływać na poprawę funkcji poznawczych człowieka. Badania przeprowadzone przez Liu-Ambrose i jego współpracowników wykazały, że regularny trening oporowy wśród osób starszych przyczyniał się do poprawy pamięci operacyjnej oraz zdolności do przetwarzania informacji<sup>19</sup>. Podobne wyniki uzyskano w badaniach na młodszych osobach. R. C. Cassilhas i jego współpracownicy udowodnili, że osoby angażujące się w regularne ćwiczenia siłowe, osiągały lepsze wyniki w testach na funkcje wykonawcze, takie jak: planowanie, podejmowanie decyzji czy rozwiązywanie problemów<sup>20</sup>.

Jednym z mechanizmów stojących za tym zjawiskiem jest zwiększona produkcja neurotrofin, takich jak: czynnik neurotroficzny pochodzenia mózgowego (BDNF), który pełni kluczową rolę w neuroplastyczności, czyli zdolności mózgu do adaptacji i tworzenia nowych połączeń neuronalnych. Wyższy poziom tego czynnika może sprzyjać szybszemu przyswajaniu wiedzy i lepszemu zapamiętywaniu informacji<sup>21</sup>.

Innym ważnym aspektem jest wpływ ćwiczeń siłowych na układ sercowo-naczyniowy, który bezpośrednio przekłada się na kondycję mózgu. Regularny trening poprawia krążenie krwi, co skutkuje lepszym dotlenieniem i odżywieniem neuronów. Lepsza perfuzja mózgowa może przyczyniać się do zwiększenia koncentracji oraz redukcji zmęczenia psychicznego<sup>22</sup>.

### **c/. Redukcja stresu i poprawa nastroju**

Ćwiczenia siłowe mają również istotny wpływ na zdrowie psychiczne, co pośrednio przekłada się na zdolności intelektualne<sup>23</sup>. Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do redukcji poziomu kortyzolu – hormonu stresu, który w nadmiarze może prowadzić do osłabienia funkcji poznawczych, a nawet uszkodzeń w obrębie hipokampa, kluczowej struktury mózgu odpowiedzialnej za pamięć<sup>24</sup>. Ponadto, trening siłowy wpływa na zwiększenie produkcji endorfin oraz serotoniny, które poprawiają nastrój, redukują uczucie lęku i zwiększają motywację do działania<sup>25</sup>.

Interesujące są także badania wskazujące na wpływ ćwiczeń siłowych na neurogenezę, czyli proces powstawania nowych neuronów<sup>26</sup>. Dotychczas uważano, że dorosły mózg ma ograniczoną zdolność do tworzenia nowych komórek nerwowych, jednak współczesne badania

---

<sup>18</sup> J. Ondrusz, *Dla zdrowia i sylwetki*, [w:] Wieści Sokołowskie, R.2016, nr 12, s. 10,

<sup>19</sup> T. Liu-Ambrose, L. S. Nagamatsu, M. W. Voss, K. M. Khan, T. C. Handy, *Resistance training and executive functions: a 12-month randomized controlled trial*, Archives of Internal Medicine, 2010:170(2), s.170-178.

<sup>20</sup> R. C. Cassilhas, V. A. Viana, V. Grassmann, R. T. Santos, R. F. Santos, S. Tufik, M. T. Mello, *The impact of resistance exercise on the cognitive function of the elderly*, Medicine & Science in Sports & Exercise, 2007:39(8), s.1401-1407.

<sup>21</sup> B. K. Pedersen, *Physical activity and muscle-brain crosstalk*, Nature Reviews Endocrinology, 2019:15(7), s.383-392.

<sup>22</sup> S. Colcombe, A. F. Kramer, *Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study*, Psychological Science, 2003:14(2), 125-130.

<sup>23</sup> M. Gruca, E. Zontek, *Lubię sport: moje zdrowie*, Wyd. Edukacyjne SOBIK, Bielsko-Biała 2016.

<sup>24</sup> A. M. Stranahan, K. Lee, M. P. Mattson, *Central mechanisms of HPA axis regulation by voluntary exercise*, Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2008:32(4), 676-689.

<sup>25</sup> M. Nastaj, *Wpływ suplementacji monohydratem kreatyny diety mężczyzn uprawiających sporty siłowe*, [w:] Bromatologia i Chemia Toksykologiczna, T. 45, nr 3 (2012), s. 936-942.

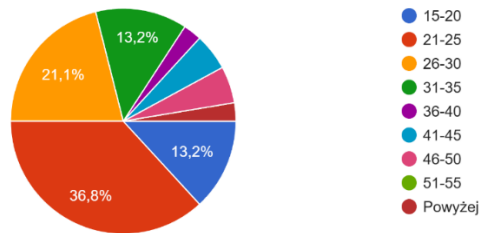
<sup>26</sup> P. Filleborn (red.), *Kulturystyka i fitness sport dla wszystkich: twój nowy styl życia*, Wyd. Marad, Warszawa 2001.

wykazują, że aktywność fizyczna, w tym trening oporowy, może stymulować ten proces, szczególnie w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i uczenie się<sup>27</sup>.

### 3. Sporty siłowe w opinii osób uczęszczających na siłownię

Istotną rzeczą w opracowaniu było zaprezentowanie wyników badań, które potwierdzają pewne tezy wcześniej zasygnalizowane. Uzyskane odpowiedzi stanowią cenny materiał w wysunięciu postulatów na dziś i na przyszłość.

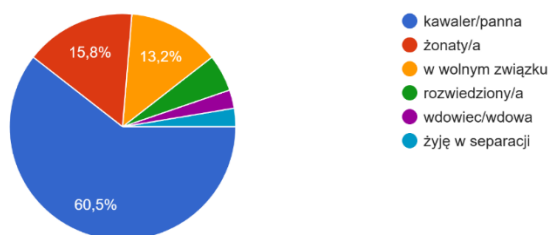
2. W jakim przedziale wiekowym jest Pan/i?  
38 odpowiedzi



Źródło: badania własne.

Pierwszą kwestią było poznanie wieku ankietowanych. Jak wynika z udzielonych odpowiedzi, największą grupę ankietowanych stanowili respondenci w trzech przedziałach wiekowych, to jest od 15 do 20 roku (5 osób), co stanowi 13,2% badanych, w wieku 21 do 25 lat (14), to jest 36,8% ogólnej liczby, i od 26 do 30 roku życia (8 osób), czyli 21,1% badanych. Wydaje się, że jest to naturalne zjawisko, aczkolwiek coraz więcej osób uprawiających sporty siłowe. Na czwartym miejscu uplasowała się grupa osób od 31 do 35 roku życia (5 osób) to jest 13,2% badanych. Po dwie osoby były w wieku 41-45 i 46-50. Natomiast po jednej osobie występowały w przedziale wiekowym 36-40 i powyżej 55 roku życia. Na uwagę zasługuje fakt, że na 38 respondentów, w badaniu wystąpiło 28 mężczyzn i 10 kobiet.

3. Jaki jest Pana/i stan cywilny?  
38 odpowiedzi



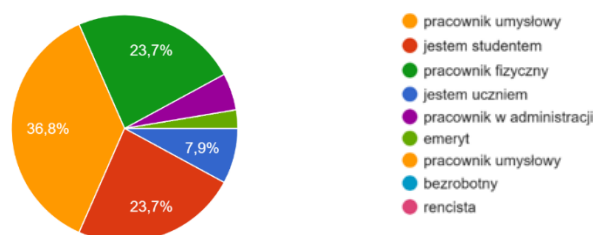
Źródło: badania własne.

Jak łatwo zauważyć, w odpowiedzi na pytanie dotyczące stanu cywilnego, aż 60,5% badanych, czyli 23 osoby ankietowane (5 kobiet i 18 mężczyzn), oznajmiły, iż są w stanie wolnym (kawaler/panna). Z kolei 15,8% badanych (6 osób) to mężczyźni będący w związku małżeński, zaś 5 osób (4 kobiety, 1 mężczyzna) to jest 13,2% było w wolnym związku. Z kolei jako osoba rozwiedziona zadeklarowała 1 kobieta i 1 mężczyzna. Po jednym mężczyźnie badaniu zadeklarowało jako wdowiec i osoba żyjąca w separacji

<sup>27</sup> K. I. Erickson, D. L. Miller, K. A. Roecklein, *The aging hippocampus: interactions between exercise, depression, and BDNF*, *Neuroscientist*, 2011:18(1), s.82-97.

4. Proszę wskazać czym się Pan/i zajmuje na co dzień?

38 odpowiedzi

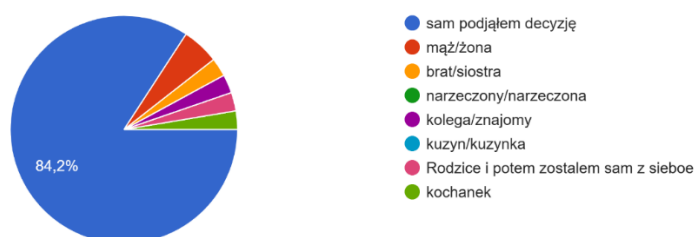


Źródło: badania własne.

Analizując wyniki kolejnego pytania, możemy zauważyć dość interesujące zjawisko, a mianowicie, iż w sportach siłowych, a konkretniej w miejscu przeznaczonym do uprawiania takich sportów, można spotkać osoby o różnej profesji. Tak jak wyżej zostało wspomniane, na siłowni ćwiczą ludzie z każdej możliwej grupy społecznej, kulturowej i intelektualnej. I tak, wśród badanych było: 14 pracowników umysłowych (W tym 3 kobiety i 11 mężczyzn) stanowiących 36,8%. Po 9 osób jako pracownik fizyczny (2 kobiety oraz 7 mężczyzn) oraz student (2 kobiety i 7 mężczyzn) stanowiąc tym samym 23,7% wszystkich badanych. Natomiast 3 osoby określiły iż są uczniami (3 mężczyzn) stanowiąc 7,9%, kolejno po nich 2 mężczyzn jako pracownicy administracji (5,3%) oraz 1 mężczyzna jako emeryt (2,6%). Ostatnie trzy opcje ankietowe pozostały z wynikiem 0 osób. Miejsce te pozwala na przeprowadzenie wielu ciekawych rozmów z racji na to, iż można osoby wykonujące różne zawody i zajęcia. Na wykresie możemy zauważyć poparcie tej tezy, ponieważ w pytaniu o specyfikę wykonywanego zawodu odpowiedzi są mocno zrównoważone z delikatną przewagą ilości pracowników umysłowych.

6. Kto w Pana/i przypadku przyczynił się do podjęcia ćwiczeń na siłowni?

38 odpowiedzi

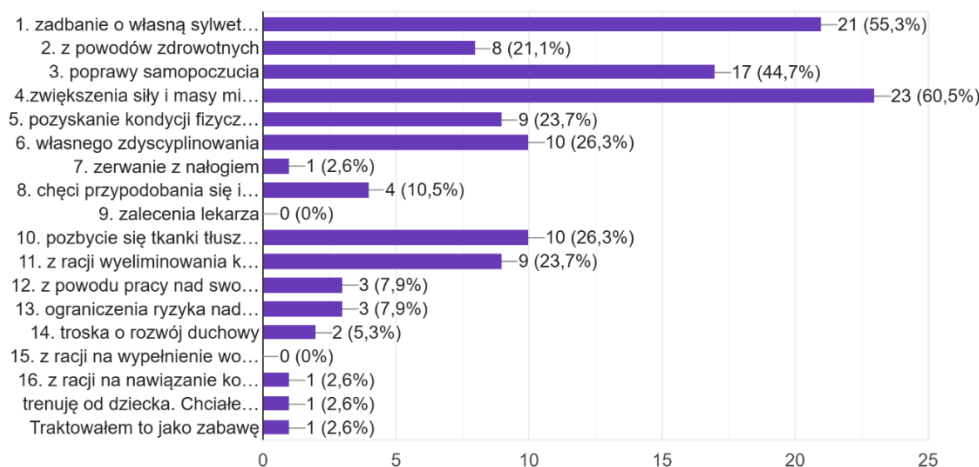


Źródło: badania własne.

Zdecydowana większość ankietowanych bo aż 84,2% czyli 32 osoby, w tym 9 kobiet oraz 23 mężczyzn oznajmiło o fakcie iż same podjęły decyzję o rozpoczęciu przygody z siłownią, 2 osoby odpowiedziały że był to mąż/żona (1 kobieta i 1 mężczyzna) stanowiąc 5,3%. Po jedenej odpowiedzi padło na kochanek, rodzice, kolega/znajomy, brat/siostra (w każdej z tych opcji był to jeden mężczyzna), motywy podjęcia takich decyzji są bardzo zróżnicowane jak zauważyć możemy w następnym wykresie.

7. Z jakich motywów podjął/a Pan/i ćwiczenie na siłowni? (proszę wybrać max 3 propozycje)

38 odpowiedzi



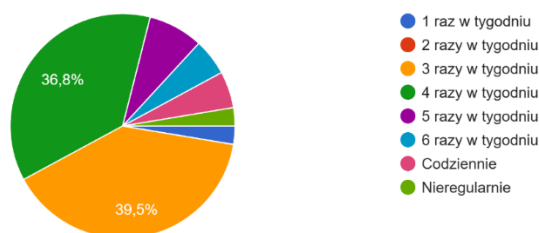
Źródło: badania własne.

Na pierwszym miejscu z najczęściej wybieranych odpowiedzi, z ilością uzyskanych wyborów uplasowała się odpowiedź „zwiększenie siły i masy mięśniowej”. 23 osoby czyli 60,5% osób ankietowanych oznajmiło iż był to dla nich jeden z trzech najważniejszych aspektów przez które rozpoczęli swoją przygodę z siłownią. Jako drugim najistotniejszym czynnikiem okazuje się być bardzo pokrewna odpowiedź brzmiąca „Zadbanie o własną sylwetkę”, pomimo podobieństwa stawia ona nacisk stricte na wygląd zewnętrzny z swego rodzaju pominięciem aspektu siłowego. Trzecią najczęściej wybieraną odpowiedzią jest „Poprawa samopoczucia”, aspekt ten jest o tyle ważny, że ludzie odnajdują w siłowni swego rodzaju strefę komfortu, pozwalają sobie podczas treningu zapominać o otaczającym nas ogólnym chaosie życia codziennego, i związanymi z nim trudnościami.

Intensywność wykonywania ćwiczeń ma również istotne znaczenie nie tylko dla samej kondycji fizycznej, ale również formacji charakteru, samodyscypliny i wielu innych czynników tym podobnych.

8. Jak często Pan/i ćwiczy na siłowni?

38 odpowiedzi



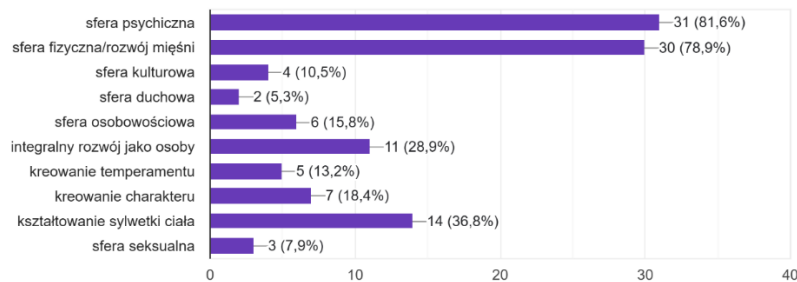
Źródło: badania własne.

Jak wiadomo, bez dyscypliny człowiek nie jest w stanie osiągnąć postawionych samemu sobie na drodze własnego życia celów, bynajmniej nie tych ambitniejszych i wymagających więcej poświęcenia oraz niosących za sobą większą satysfakcję. Jak widać na przedstawionym powyżej wykresie, zdecydowana większość ankietowanych, którzy zdecydowali się na czynne uczęszczanie na siłownię w celu wykonywania ćwiczeń, bywają tam bardzo regularnie. Łącznie

29 osób z 38 ankietowanych, określiło, że bywają na treningach 3 lub 4 razy tygodniowo. Po pięć razy w tygodniu ćwiczą 3 osoby. Z kolei po 2 osoby stwierdziło, że ćwiczą pięć lub sześć razy w tygodniu, jedna osoba ćwiczy nieregularnie, oraz jedna osoba ćwiczy na siłowni tylko raz w tygodniu. Tendencja co do częstotliwości ćwiczeń wynosi średnio 4 razy w tygodniu. Pewna część zaangażowanych w ćwiczenia podejmuje swoją praktykę w różnej częstotliwości.

Każdy wysiłek fizyczny, w tym również ćwiczenia na siłowni, ma zdecydowanie wpływ na wiele czynników życiowych człowieka.

9. Na jaką sferę życia Pana/i ma największy wpływ ćwiczenie na siłowni? (wskaż max 3 propozycje)  
38 odpowiedzi

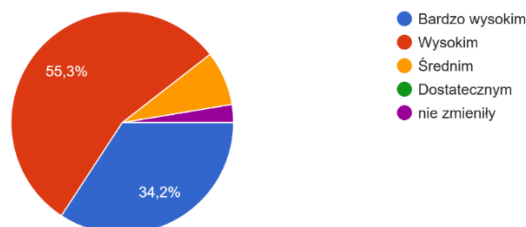


Źródło: badania własne.

Kolejne z pytań dotyczyło natomiast tego, na jaką sferę życia najbardziej wpływa ćwiczenie na siłowni. Ankietowani stwierdzili jednoznacznie, iż dwoma najistotniejszymi sferami nad którymi pracują poprzez ćwiczenia siłowe są sfera psychiczna i sfera fizyczna. Na pierwszą opcję, czyli sferę psychiczną wskazało 31 osób oraz na sferę fizyczną 30 respondentów, co stanowi aż 80% badanej grupy. Na dalszym miejscu uplasowały się kolejne wypowiedzi, kształtowanie sylwetki oraz integralny rozwój osobisty. Wydawać by się mogło, że siłownia to puste, bezduszne pomieszczenie, przeznaczone tylko dla tak zwanych „karków”, którzy bezmyślnie machają ciężarem. Prawda jest jednak taka, że siłownia może bardzo rozwinąć człowieka intelektualnie, gdyż na siłowni uczymy się pokonywać własne bariery, nieprzyjemności, ale także uczymy się przeciwstawiania własnym ograniczeniom, zarówno mentalnym jak i fizycznym. Dzięki ćwiczeniom na siłowni możemy progresować i stawać się coraz lepszymi pod wieloma względami. Nie bez znaczenia ankietowani bardzo chętnie wybierali odpowiedzi dotyczące sfery mentalnej.

Mówiąc o przemianie jaka dokonuje się w człowieku poprzez ćwiczenia na siłowni, zdajemy sobie sprawę że ich wpływ może oddziaływać na różne sfery życia.

10. W jakim stopniu ćwiczenia na siłowni zmieniły sfery życia Pana/i zaznaczone wyżej w pyt.10?  
38 odpowiedzi



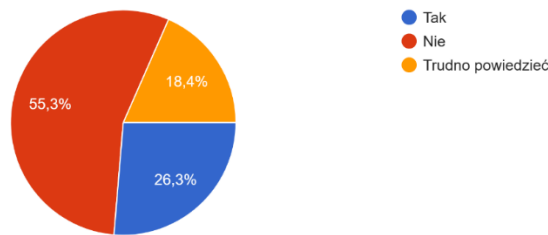
Źródło: badania własne.

Wykres ten jest bardzo istotny uwzględniając to, jak wartościowych cech on dotyczy. Osoby badane uważają jednogłośnie, iż wartości na których zależało im, aby je zmienić bądź

rozwinąć w stopniu bardzo wysokim, bądź wysokim, podejmują świadomie ćwiczenia w przekonaniu osiągnięcia takiego sukcesu. Tak twierdzi niemal 90% ankietowanych (9 kobiet oraz 25 mężczyzn). Faktycznie na siłowni nie tylko wzmacnia się swoją siłę czy polepsza wygląd zewnętrzny, ale także ważnym czynnikiem jest zmiana mentalności i kształtowanie charakteru.

W dyskusji medialnej możemy spotkać opinię jakoby ćwiczenia na siłowni wpływały niekorzystnie na wygląd zewnętrzny człowieka. Zdania w tym temacie są jednak podzielone. Przeprowadzone badania dają nam w tym temacie dość oczywisty obraz.

12. Czy według Pana/i ćwiczenia na siłowni postarzają wygląd zewnętrzny człowieka?  
38 odpowiedzi

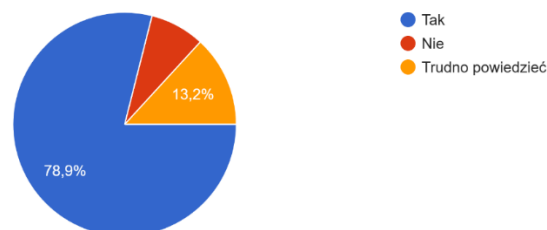


Źródło: badania własne.

Na pytanie (czy ćwiczenia siłowe postarzają wygląd zewnętrzny człowieka), okazuje się, większość ankietowanych, to jest 55,3% badanych (6 kobiet i 15 mężczyzn) jednoznacznie stwierdziło, że proces taki nie ma miejsca. Jedynie 10 osób co stanowi 26,3% (2 kobiety i 8 mężczyzn) oznajmiło, że proces ten poniekąd występuje. Pozostała część ankietowanych nie określiła się po żadnej ze stron. Obserwacja autora opracowania prowadzi do tezy że niejednokrotnie kobiety i mężczyźni zrzucając nadmierne kilogramy ze swojego ciała, stają się szczuplejsi, zdrowsi, zyskują lepsze poczucie własnej wartości i zaczynają o siebie bardziej dbać, co w konsekwencji prowadzi do odmłodzenia sylwetkę. Rozwinięta muskulatura u mężczyzn daje im pewność siebie oraz swego rodzaju szacunek ze strony tych, którzy podejmowali tego typu sport i posiadają na ten temat chociażby podstawową wiedzę.

Nie tylko filozofia człowieka, ale także inne nauki typu: teologia, teodycea, biologia i inne nauki, zwracają uwagę na człowieka jako istotę psychofizyczną. Skoro tak, to nie można tylko zatrzymać się w kontekście ćwiczeń na siłowni, nad obszarem fizycznym człowieka. Istotnym elementem pozostaje także sfera duchowa.

13. Czy uważa Pan/i, że sport w tym ćwiczenia na siłowni mogą przyczynić się do rozwoju duchowego człowieka?  
38 odpowiedzi



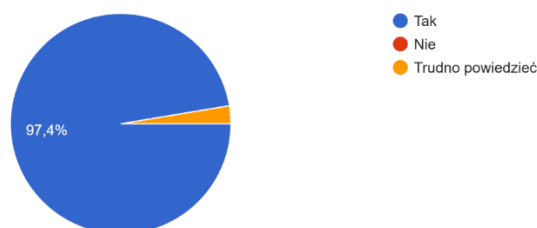
Źródło: badania własne.

Na pytanie odnośnie ewentualnego wpływu ćwiczeń siłowych na rozwój sfery duchowej, zdecydowana większość ankietowanych, czyli 78,9% to jest 30 respondentów (8 kobiet i 22

mężczyzn), stwierdziło, że może to nastąpić. Jedynie 3 osoby, i to mężczyźni czyli 7,9% odpowiedzieli zaprzeczając. Siłownia dla wielu osób jest miejscem w którym zachodzą głębokie procesy myślowe. Łatwo zaobserwować, że trenujący treningu zakłada słuchawki z włączoną muzyką, co pozwala im na skupieniu się nad swoim życiem. Może to w dużym stopniu przyczynić się do rozwoju sfery duchowej. Aby wejść w taki proces medytacyjny należy na ten czas zapomnieć o wszelkich zewnętrznych sprawach, a skupić się nad tym co w danym momencie rozważamy.

Przełom roku kalendarzowego, wydarzenia z życia danej osoby, bądź inne okoliczności decydują często o podejmowanych postanowieniach życiowych. Wśród wielu takich postanowień bywają te, które dotyczą ćwiczenia na siłowni.

14. Czy nadal Pan/i planuje ćwiczyć na siłowni?  
38 odpowiedzi

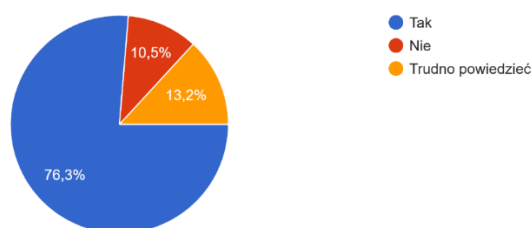


Źródło: badania własne.

Niemalże wszyscy ankietowani, czyli 97,4% badanych, to jest 37 na 38 respondentów, zaznaczyło iż nie planują zakończenia ćwiczeń na siłowni. Warto tu zaznaczyć iż w sporcie funkcjonuje teoretyczna zasada, która mówi, że jeśli ktoś z własnej woli ćwiczył przynajmniej 3 miesiące, prawdopodobnie pozostanie w tym sporcie do końca życia

Osoby, które przekonały się do uprawiania sportu, w tym ćwiczeń na siłowni, z reguły stają się krzewicielami uprawiania sportu.

15. Czy często Pan/i poleca innym osobom tę formę spędzania czasu?  
38 odpowiedzi



Źródło: badania własne.

Powyższy wykres pokazuje, że ćwiczący na siłowni bardzo często i chętnie polecają tę formę aktywności innym osobom. Okazuje się 29 osób, czyli 76,3% (6 kobiet oraz 23 mężczyzn) określiło, iż są zwolennikami takiego rodzaju sportu i zachęcają do niego również bliskich<sup>28</sup>. Z kolei 4 osoby w tym jedna kobieta i trzech mężczyzn odpowiedziało negatywnie na postawione pytanie. Natomiast 5 osób (3 kobiety i 2 mężczyzn) stwierdziło iż trudno im się wypowiedzieć na ten temat

<sup>28</sup> E. Kolarczyk, *Czy „sport to zdrowie”?: aktywność fizyczna, a zagrożenie nagłym zgonem sercowym*, [w:] *Wyzwania XXI wieku w naukach o zdrowiu i kulturze fizycznej*, Jelenia Góra 2018, s.85-97.

Analizując wypowiedzi respondentów należy zauważyć, że zdecydowana większość posiada pozytywny stosunek do ćwiczeń na siłowni. Ponadto w wypowiedziach badanych brzmie pozytywna nuta co do tego typu sportu, nie tylko w odniesieniu do siebie, ale także do innych którzy nie podjęli jeszcze tego typu ćwiczeń.

### **Wnioski i rekomendacje**

Choć dostępne badania dostarczają coraz większej liczby dowodów na pozytywny wpływ ćwiczeń siłowych na rozwój intelektualny człowieka, wiele aspektów tego zagadnienia wciąż wymaga dalszych analiz. Szczególnie istotne wydaje się zbadanie, jakie konkretne protokoły treningowe przynoszą największe korzyści poznawcze – czy lepsze efekty daje trening z dużymi ciężarami i niską liczbą powtórzeń, czy może ćwiczenia z umiarkowanym obciążeniem wykonywane w większej objętości<sup>29</sup>.

Dalsze badania mogłyby także skupić się na długoterminowych efektach treningu siłowego na funkcjonowanie mózgu, zwłaszcza w kontekście starzenia się i zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak choroba Alzheimera. Istnieją już wstępne dowody sugerujące, że osoby regularnie uprawiające aktywność fizyczną, w tym trening siłowy, rzadziej zapadają na tego typu schorzenia<sup>30</sup>.

Jakkolwiek byśmy nie patrzyli na sport, nasuwa się bardzo istotny wniosek, że każde ćwiczenie fizyczne czynione z umiarem przynosi wielokrotnie benefity dla duszy i dla ciała.

### **BIBLIOGRAFIA:**

1. Budziszewski P., Jara A., *Sporty siłowe*, Wyd. Uniwersytetu Śląskiego. Katowice 2018.
2. Cassilhas R. C., Viana V. A., Grassmann V., Santos R. T., Santos R. F., Tufik S., Mello M. T., *The impact of resistance exercise on the cognitive function of the elderly*, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2007:39(8), s.1401-1407.
3. Colcombe S., Kramer A. F., *Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study*, *Psychological Science*, 2003:14(2), s.125-130.
4. Domaradzki D., *Podstawy treningu siłowego*, Wyd. Amazon Kindle, Warszawa 2023.
5. Erickson K. I., Miller D. L., Roecklein K. A., *The aging hippocampus: interactions between exercise, depression, and BDNF*, *Neuroscientist*, 2011:18(1), s.82-97.
6. Filleborn P.(red.), *Kulturystyka i fitness sport dla wszystkich: twój nowy styl życia*, Wyd. Marad, Warszawa 2001.
7. Gruca M., Zontek E., *Lubię sport: moje zdrowie*, Wyd. Edukacyjne SOBIK, Bielsko-Biała 2016.
8. Jaworski Z., *Sport - a zdrowie: dwa aspekty problemu*, [w:] *Zdrowie, Kultura Zdrowotna, Edukacja*, T. 6 (2010), s. 141-145.
9. Kolarczyk E., *Czy „sport to zdrowie”?: aktywność fizyczna, a zagrożenie nagłym zgonem sercowym*, [w:] *Wyzwania XXI wieku w naukach o zdrowiu i kulturze fizycznej*, Jelenia Góra 2018, s.85-97.
10. Kruszewski M., *Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych : (trójbój siłowy, kulturystyka, fitness, podnoszenie ciężarów*, Wyd. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2007.
11. *Kulturystyka. Sport zapomniany*. e-book. Wyd. Stalowy Szok, Rok wyd. 2022.

---

<sup>29</sup> Z. Jaworski, *Sport - a zdrowie: dwa aspekty problemu*, [w:] *Zdrowie, Kultura Zdrowotna, Edukacja*, T. 6 (2010), s. 141-145.

<sup>30</sup>C. Suo, M. F. Singh, N. Gates, W. Wen, P. Sachdev, H. Brodaty, Y. Mavros, B. T. Baune, P. S. Sachdev, M. J. Valenzuela, *Therapeutically relevant structural and functional mechanisms triggered by physical and cognitive exercise*, *Molecular Psychiatry*, 2016:21(11), s.1633-1642.

12. Liu-Ambrose T., Nagamatsu L., Voss M. W., Khan K. M., Handy T. C., *Resistance training and executive functions: a 12-month randomized controlled trial*, Archives of Internal Medicine, 2010:170(2), s.170-178.
13. Łómża D., *Trening zawodowca*, Wyd. Sowa, Warszawa 2017.
14. Makarewicz M., Kwakszys G., *Wielkie ciężary w małej piwnicy*, [w:] Gazeta Olsztyńska, R. 2017, nr 131, s. 23.
15. Mikołajczak M., *Sport jako droga do wolności*, [w:] J. Zimny (red), *Rodzina: sport - zdrowie – bezpieczeństwo*, Wyd. Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Stalowej Woli, Stalowa Wola 2021, s. 90-103.
16. Mulek R., *Siłownia dla mamy i malucha*, [w:] Wieczór Wrocławia R.2003, nr 223, s. 1
17. Nastaj M., Sołowiej B., Glibowski P., Mleko S., Toczek K., *Wpływ suplementacji diety odżywkami węglowodanowo-białkowymi na sprawność fizyczną mężczyzn uprawiających sporty siłowe*, [w:] Trendy w żywieniu człowieka, R.2015, s. 213-223
18. Nastaj M., *Wpływ suplementacji monohydratem kreatyny diety mężczyzn uprawiających sporty siłowe*, [w:] Bromatologia i Chemia Toksykologiczna, T. 45, nr 3 (2012), s. 936-942.
19. Ondrusz J., *Dla zdrowia i sylwetki*, [w:] Wieści Sokołowskie, R.2016, nr 12, s. 10,
20. Pedersen B. K., *Physical activity and muscle–brain crosstalk*, Nature Reviews Endocrinology, 2019:15(7), 383-392.
21. Rakfańska-Vallicelli A., Schier K., *Spostrzeganie własnego ciała przez mężczyzn intensywnie uprawiających sporty siłowe. Przypadki dysmorfii mięśniowej*, [w:] Psychiatria i Psychologia Kliniczna, R.2008, nr 2, s. 93-103.
22. Ramus I., *Aktywność fizyczna elementem profilaktyki chorób*, [w:] J. Zimny (red) *Rodzina: sport - zdrowie – bezpieczeństwo*, Wyd. Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Stalowej Woli, Stalowa Wola 2021, s. 116-125.
23. Sakowski M., *Fundamenty treningu siłowego*, Wyd. Selfpublishing, e-book, Rok wyd. 2018.
24. Słoniak R., *Wpływ wybranych sportów siłowych na stan funkcjonalny kończyn dolnych*, Wyd. Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2023.
25. Stranahan A. M., Lee K., Mattson M. P., *Central mechanisms of HPA axis regulation by voluntary exercise*, Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2008:32(4), s.676-689.
26. Suo C., Singh M. F., Gates N., Wen W., Sachdev P., Brodaty H., Mavros Y., Baune B. T., Sachdev P. S., Valenzuela M. J., *Therapeutically relevant structural and functional mechanisms triggered by physical and cognitive exercise*, Molecular Psychiatry, 2016:21(11), s.1633-1642.
27. Szeligowski P., *Tradycyjne karate kyokushin: budo i walka sportowa*, Wyd. Aha!, Łódź 2009.
28. Szeligowski P., *Trening siły eksplozywnej w sportach walki*, Wyd. Aha!, Łódź 2012.
29. *Uniwersalna sylwetka: Plan treningowy, który buduje mięśnie i wyrabia sprawność*, e-book. Wyd. Stalowy Szok, Rok wyd. 2023.
30. Zimny J. (red.), *Rodzina: sport - zdrowie – bezpieczeństwo*, Wyd. Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Stalowej Woli, Stalowa Wola 2021.