



# LAS , AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZDROWIE

Dr hab. Emilia Janeczko, prof. SGGW  
KATEDRA UŻYTKOWANIA LASU, INSTYTUT NAUK LEŚNYCH, SGGW W WARSZAWIE

# Wprowadzenie

---

Ogólny cel rozwoju człowieka → Poprawa jakości życia



*Zdrowie – stan pełnego/całkowitego dobrego samopoczucia/dobrostanu (ang. wellbeing) fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko brak – obiektywnie istniejącej – choroby (ang. disease) czy niepełnosprawności (ang. infirmity) (WHO 2020)*

# Wprowadzenie

---

PROGRAM UE DLA ZDROWIA (2021)



JEDNO ZDROWIE

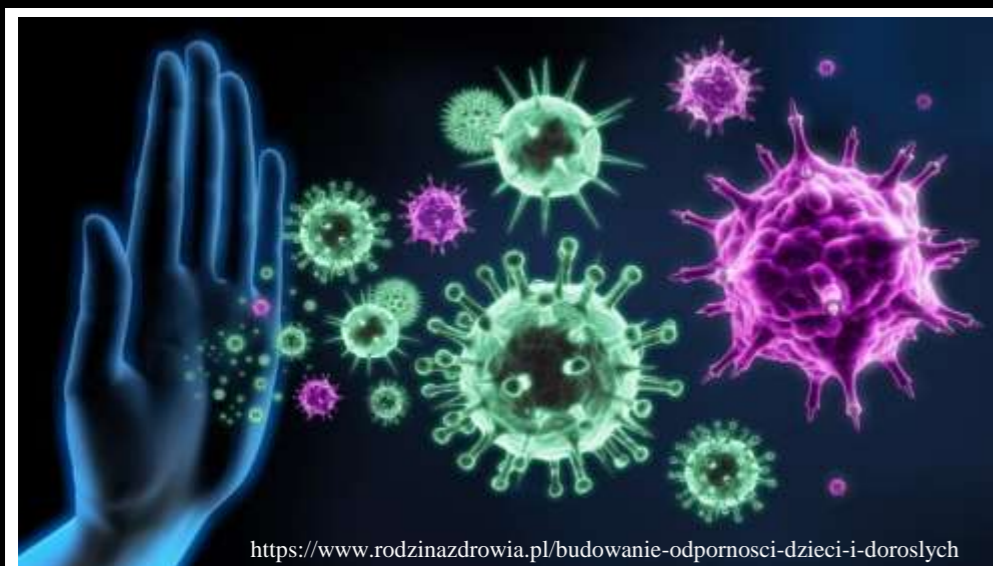


ZDROWIE WE WSZYSTKICH STRATEGIACH POLITYCZNYCH

# Wpływ lasu na zdrowie człowieka

*"Ludzie nie będą zdrowi bez czystego powietrza, czystej wody, żywności i innych zasobów dostarczanych jako usługi ekosystemowe"*

Hartig et al. (2014) *Nature and health. Annual review of public health*, 35, 207–28

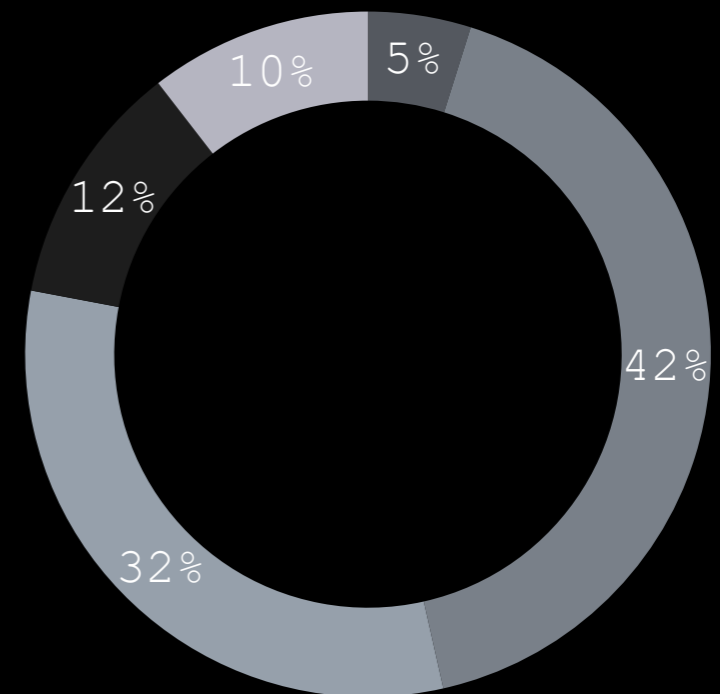


# Wpływ lasu na zdrowie człowieka

## Las jako miejsce relaksu i odpoczynku

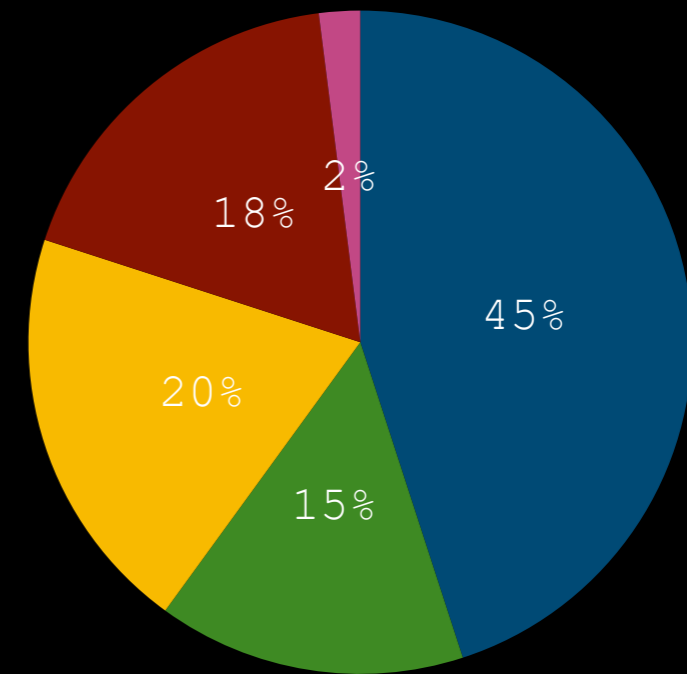
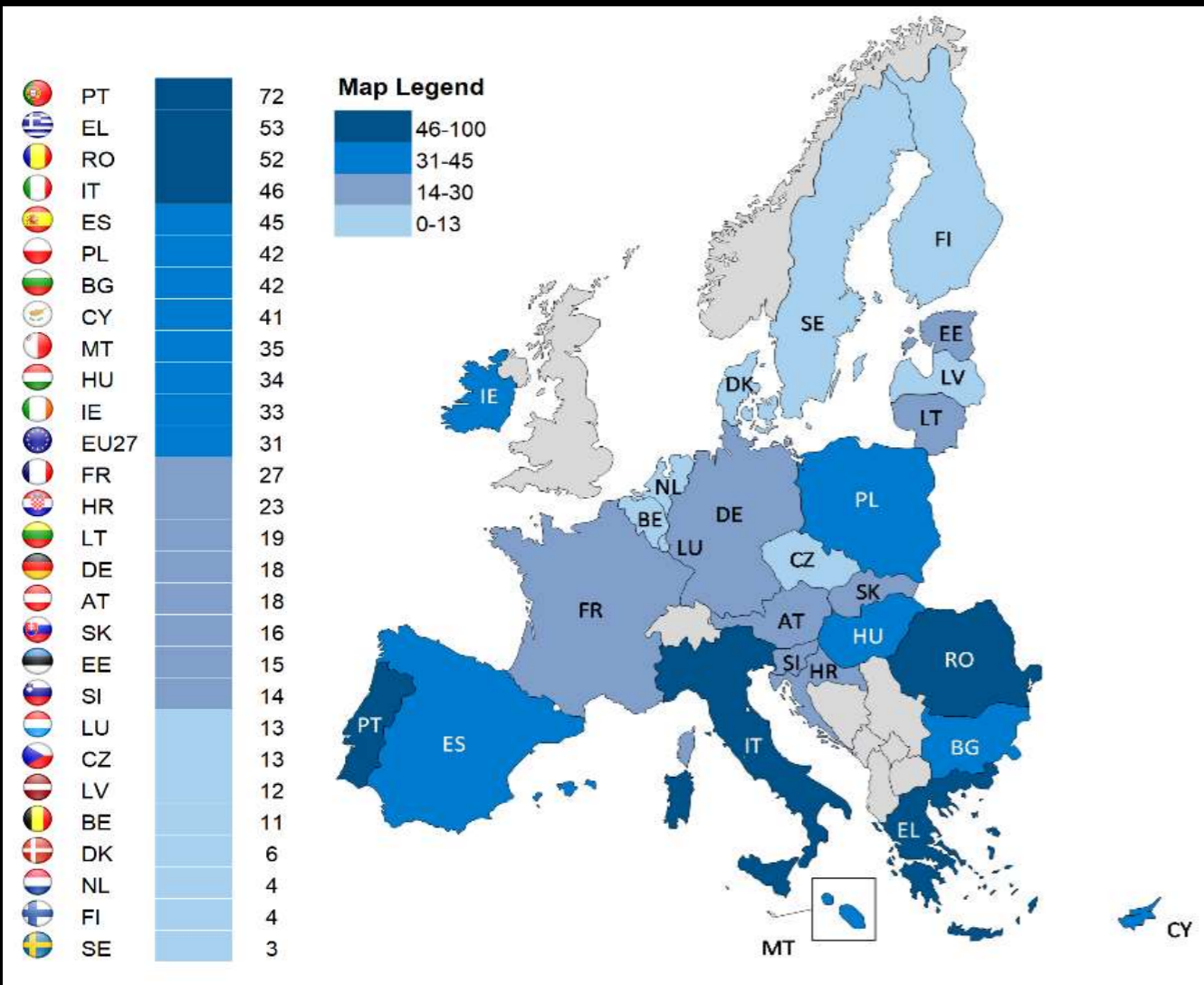


- Integracja społeczna
- Korzyści dla zdrowia psychicznego
- Korzyści dla zdrowia fizycznego
- Poszerzenie wiedzy o lesie
- Rozwój pasji i zainteresowań

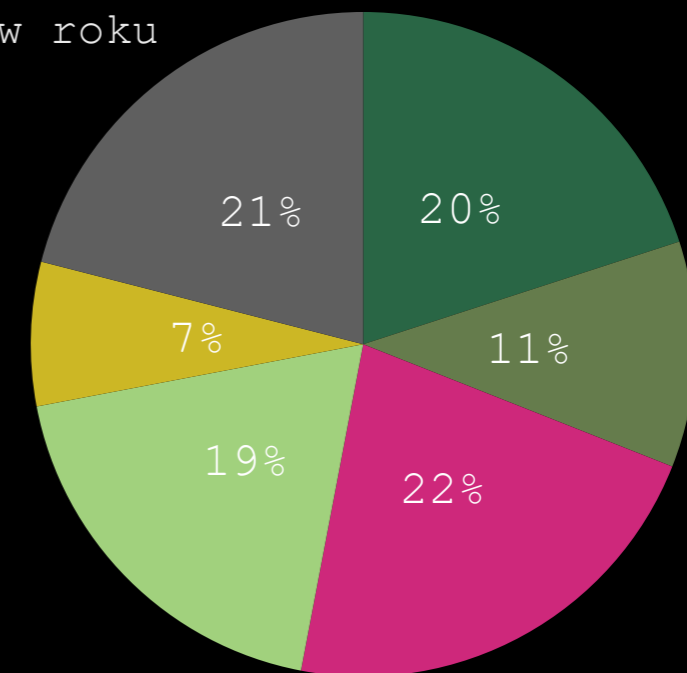


# Wpływ lasu na zdrowie człowieka

## Las i aktywność fizyczna



- Przynajmniej raz w tygodniu
- Raz w miesiącu
- Codziennie
- Kilka razy w roku
- Raz w roku



- Spacery
- Jazda rowerem
- Pikniki
- Zbiór owoców i grzybk
- Obserwacja przyrody
- Inne

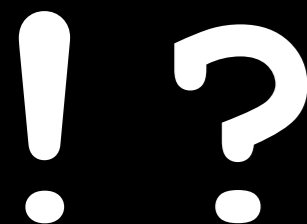
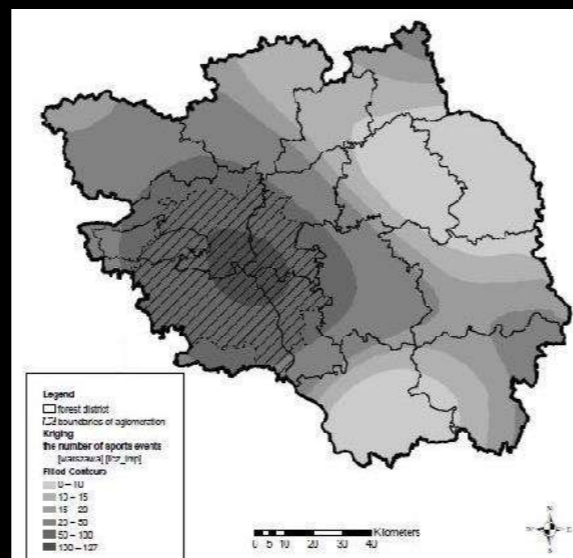
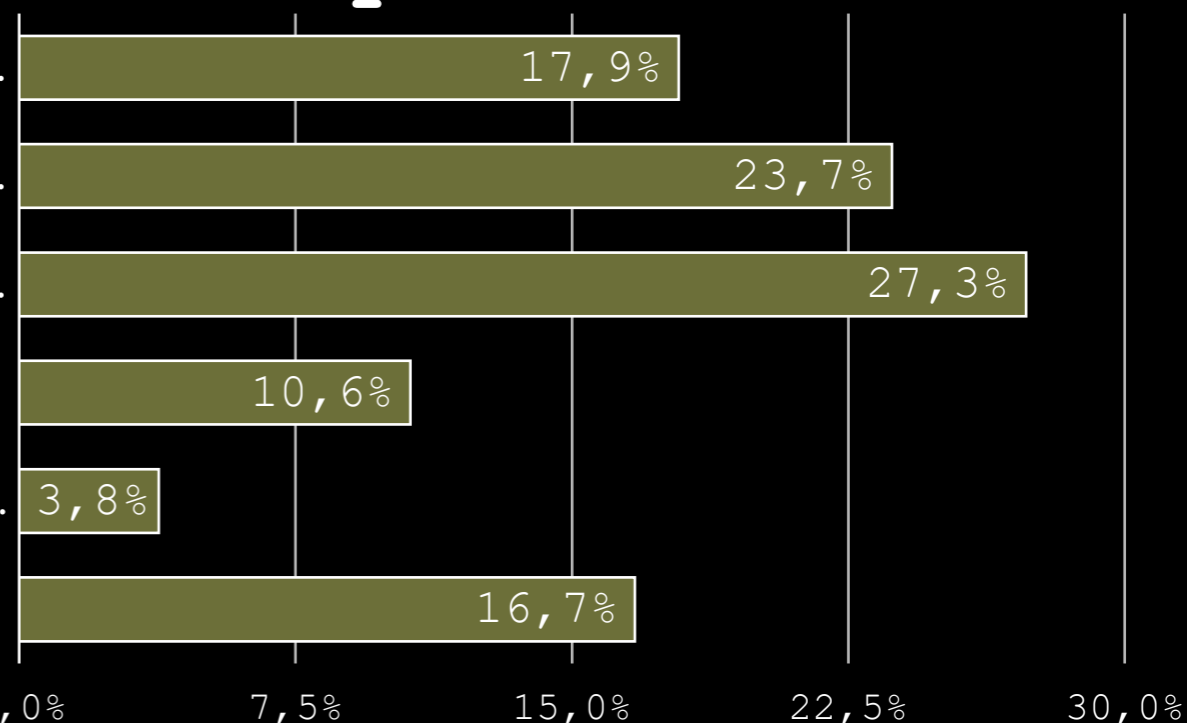
Zaangażowanie w aktywność fizyczną z powodów rekreacyjnych i niezwiązanych ze sportem (%-Nigdy)

Special Eurobarometer 525 Sport and Physical Activity

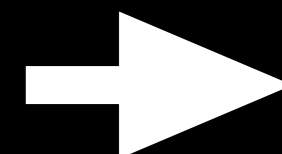
# Wpływ lasu na zdrowie człowieka

## Las i aktywność fizyczna

Stanowi zachętę do podejmowania...  
Stanowi zachętę do bycia bardziej...  
Sprzyja poprawie kondycji...  
Pomaga utrzymać sprawność fizyczną  
Sprzyja poprawie wyników...  
Zwiększa witalność i daje energię

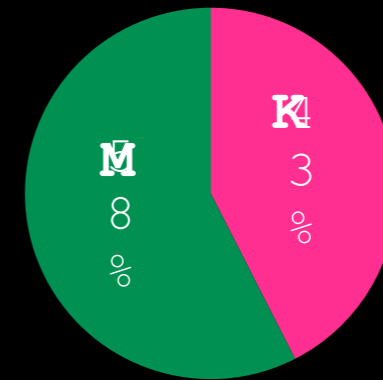
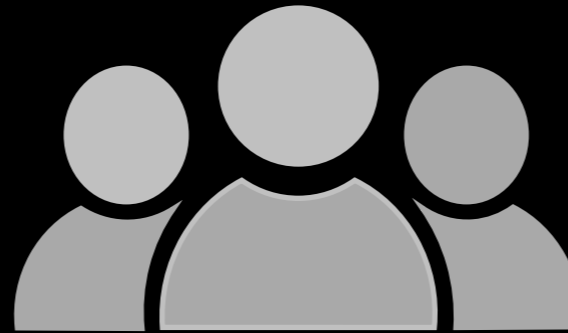


Czy rodzaj aktywności fizycznej determinuje poziom korzyści odnoszonych na skutek kontaktu z przyrodą?

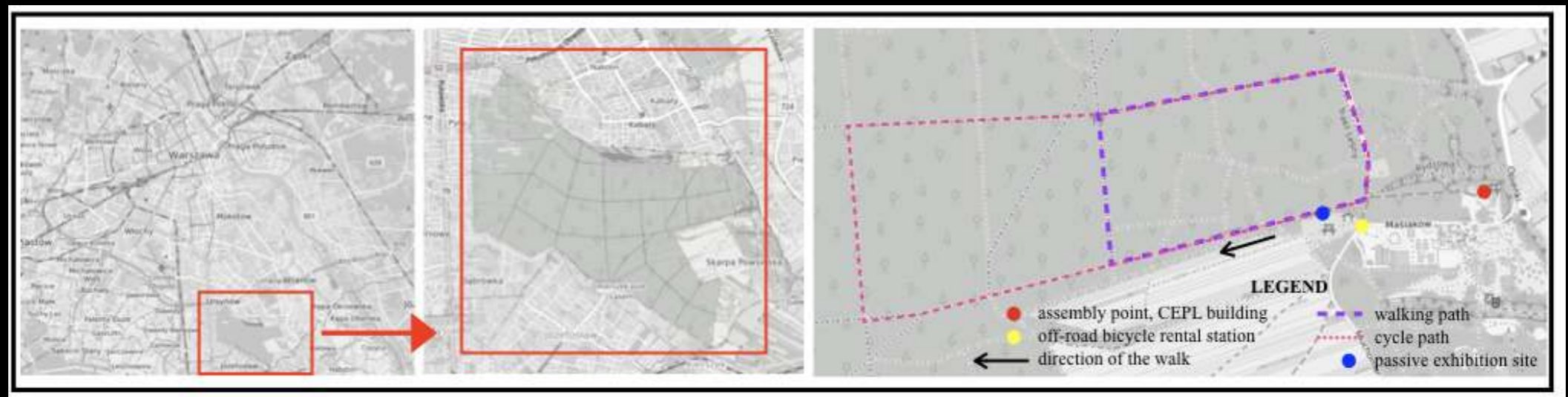


# Materiały i metody

Uczestnicy eksperymentu



Miejsce badań



**Ekspozycja pasywna**



**Jazda rowerem**



**Spacery**

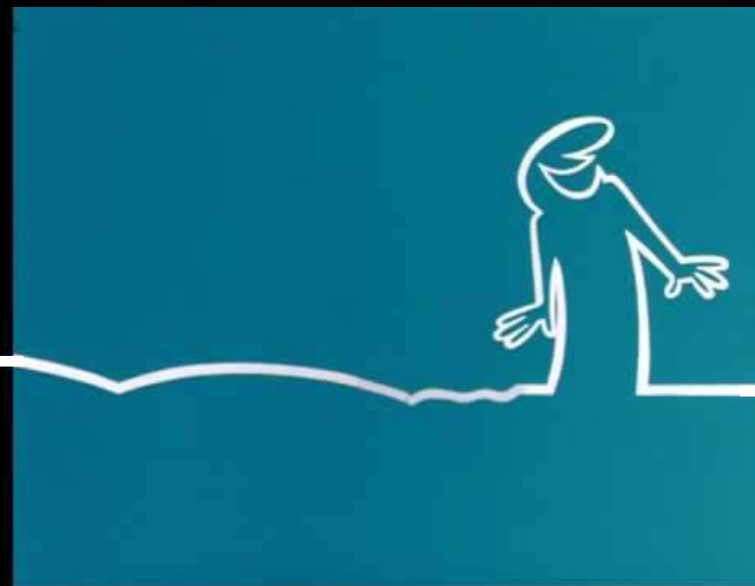


# Materiały i metody

## Testy psychologiczne:

- PANAS Skala uczuć pozytywnych i negatywnych
- ROS Skala efektów odbudowy
- POMS Profil nastroju
- SVS Subiektywna skala witalności

PRE -Test



POST -Test



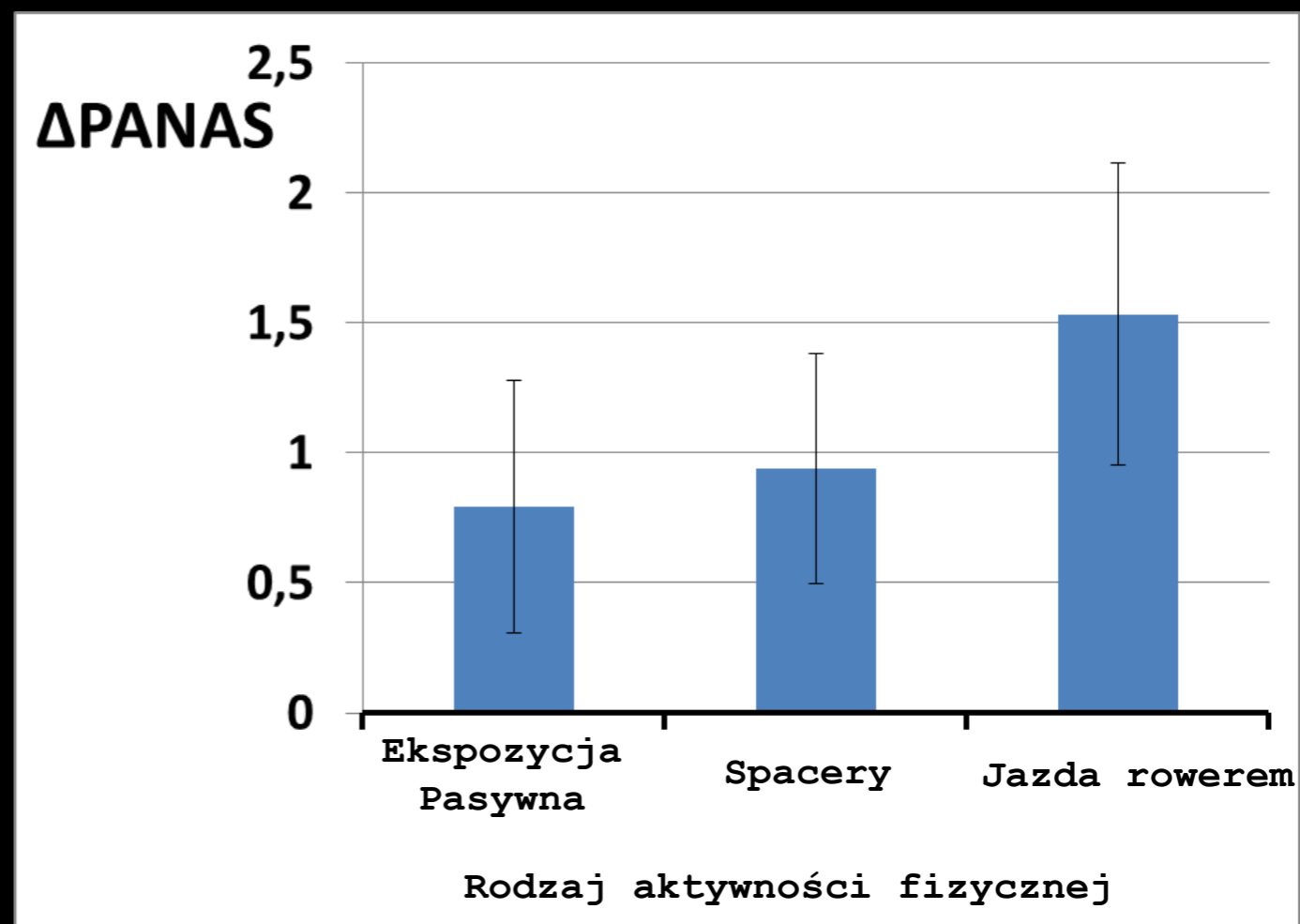
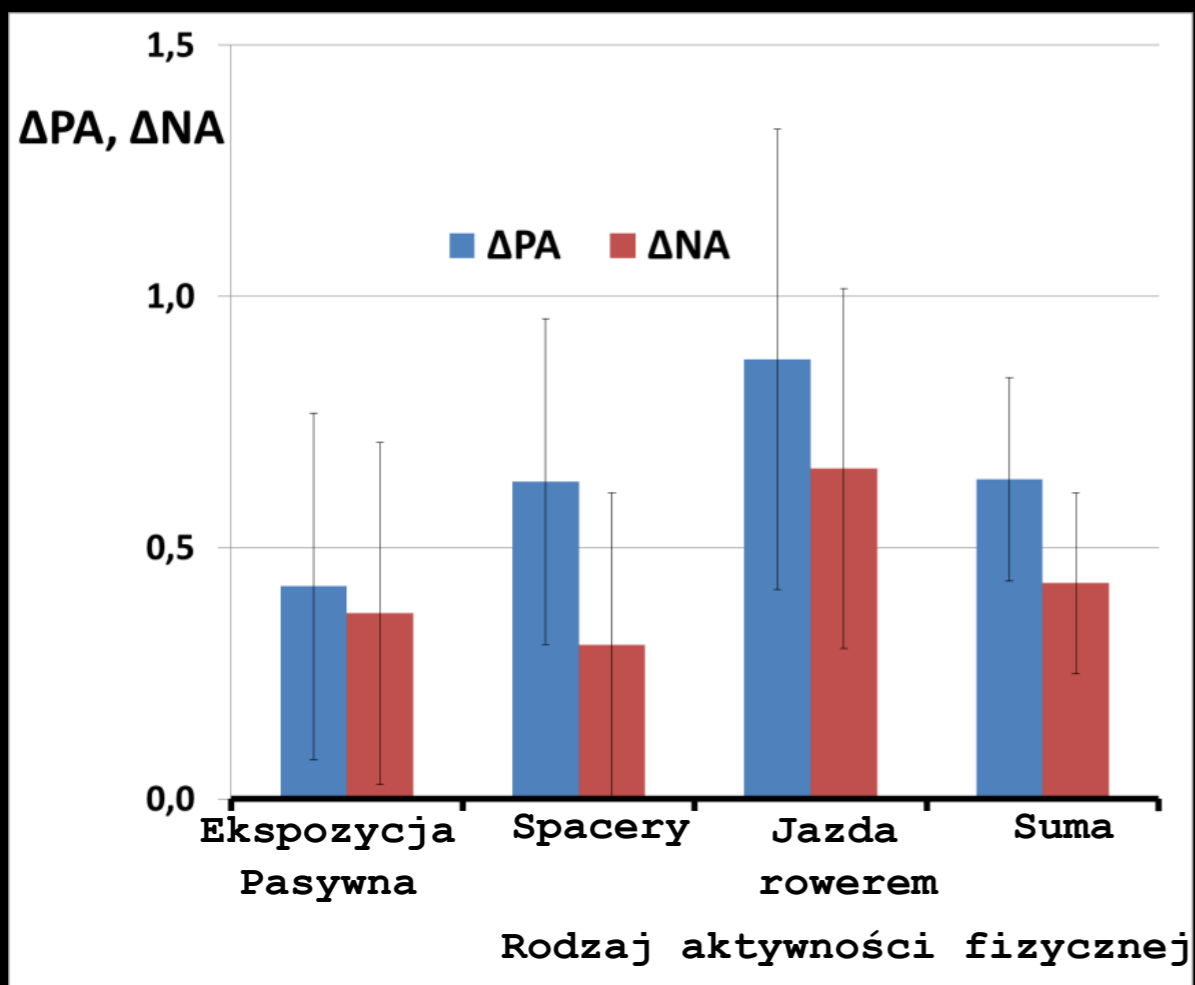
Article

## Physical Activity in Forest and Psychological Health Benefits: A Field Experiment with Young Polish Adults

Emilia Janeczko <sup>1</sup>, Jarosław Górski <sup>2</sup>, Małgorzata Woźnicka <sup>1,\*</sup>, Krzysztof Czyżyk <sup>3</sup>, Wojciech Kędziora <sup>4</sup>  
and Natalia Korcz <sup>5</sup>

# Wyniki

## PANAS Skala uczuć pozytywnych i negatywnych



Pomiar	Ekspozycja pasywna			Spacer			Jazda rowerem			Suma		
	mean	T	p	mean	T	p	mean	T	p	mean	T	p
ΔPA	<b>0,4±0,3</b>	<b>2,67</b>	<b>0,010</b>	<b>0,6±0,3</b>	<b>4,15</b>	<b>0,001</b>	<b>0,9±0,5</b>	<b>4,20</b>	<b>0,001</b>	<b>0,6±0,2</b>	<b>6,35</b>	<b>0,001</b>
ΔNA	<b>0,4±0,3</b>	<b>2,36</b>	<b>0,018</b>	<b>0,31±0,3</b>	<b>2,15</b>	<b>0,024</b>	<b>0,7±0,4</b>	<b>4,05</b>	<b>0,001</b>	<b>0,4±0,2</b>	<b>4,81</b>	<b>0,001</b>

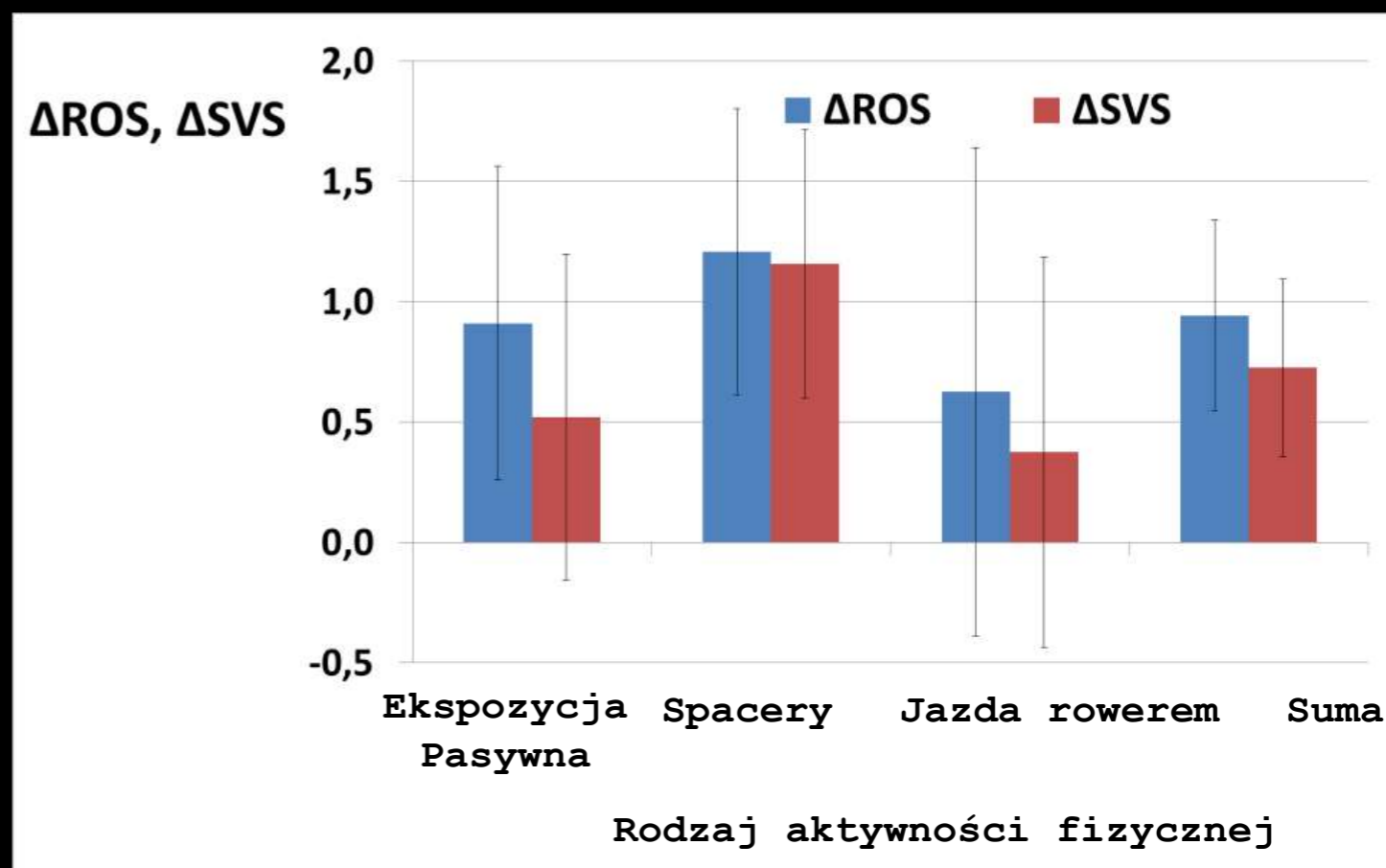
# Wyniki

ROS

Skala efektów odbudowy

SVS

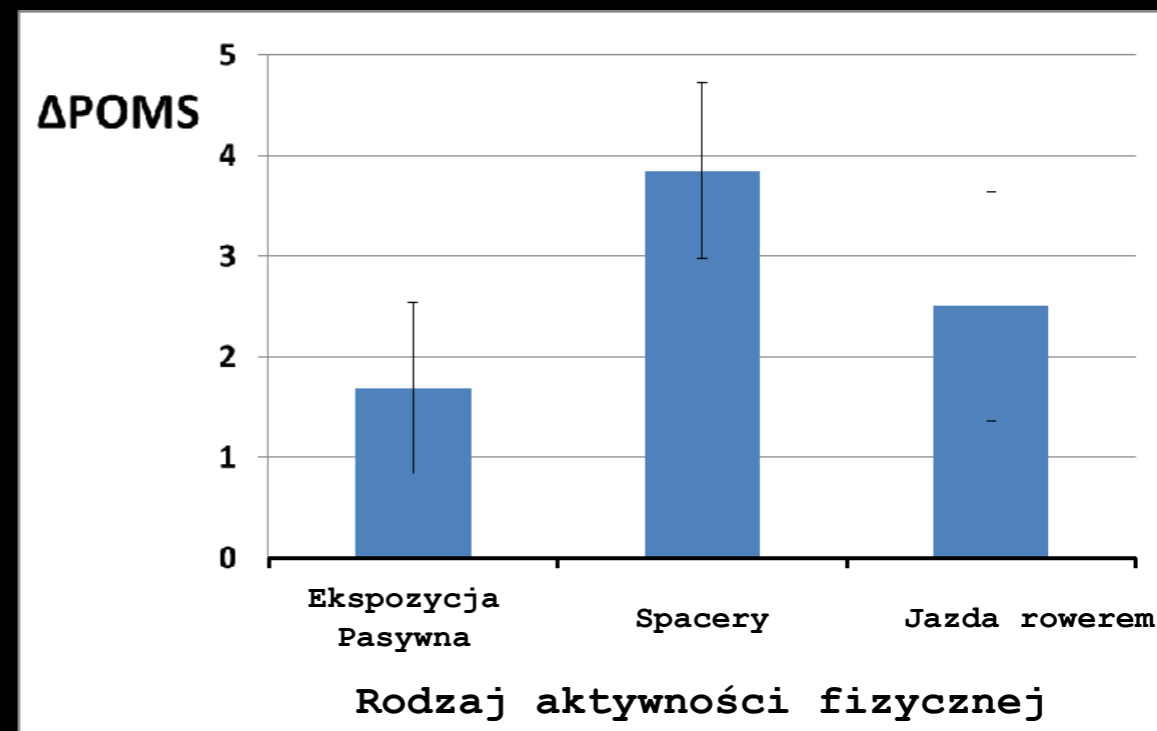
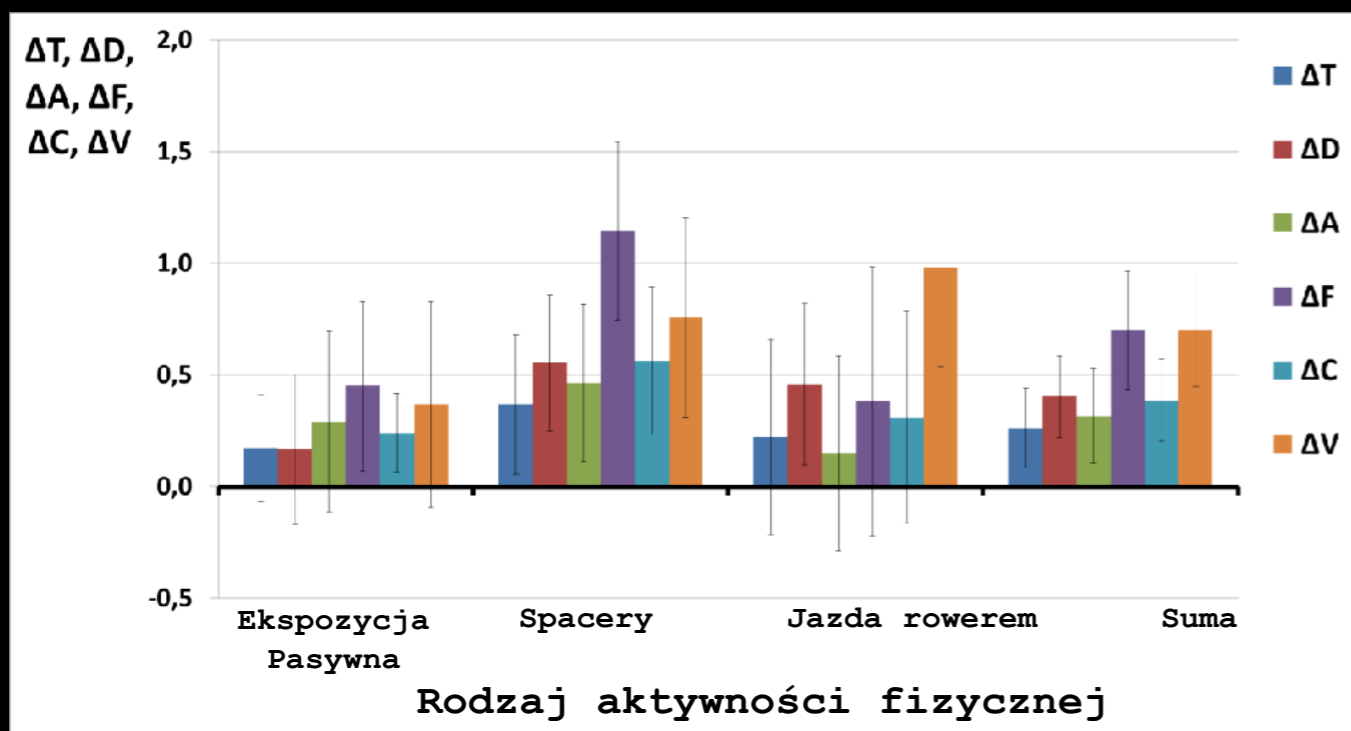
Subiektywna skala witalności



Skala	Ekspozycja pasywna			Spacery			Jazda rowerem			Suma		
	mean	T	p	mean	T	p	mean	T	p	mean	T	p
ΔROS	<b>0,9±0,7</b>	<b>3,04</b>	<b>0,005</b>	<b>1,2±0,6</b>	<b>4,33</b>	<b>0,001</b>	<i>0,6±1</i>	<i>1,36</i>	<i>0,101</i>	<b>0,9±0,4</b>	<b>4,81</b>	<b>0,001</b>
ΔSVS	<i>0,5±0,7</i>	<i>1,67</i>	<i>0,060</i>	<b>1,2±0,6</b>	<b>4,41</b>	<b>0,001</b>	<i>0,4±0,8</i>	<i>1,02</i>	<i>0,165</i>	<b>0,7±0,4</b>	<b>3,98</b>	<b>0,001</b>

# Wyniki

## POMS Profil nastroju



Podskala	Ekspozycja pasywna			Spacerzy			Jazda rowerem			Suma		
	mean	T	p	mean	T	p	mean	T	p	mean	T	p
ΔT	0,2±0,25	1,57	0,072	0,4±0,3	2,50	0,012	0,2±0,4	1,12	0,144	0,3±0,2	3,00	0,002
ΔD	0,2±0,3	1,09	0,149	0,6±0,3	3,87	0,001	0,5±0,4	2,79	0,009	0,4±0,2	4,48	0,001
ΔA	0,3±0,4	1,55	0,073	0,5±0,4	2,81	0,007	0,15±0,4	0,75	0,236	0,3±0,2	3,03	0,002
ΔF	0,5±0,4	2,57	0,012	1,1±0,4	6,07	0,001	0,4±0,6	1,39	0,096	0,7±0,3	5,32	0,001
ΔC	0,25±0,2	2,95	0,006	0,6±0,3	3,64	0,001	0,3±0,5	1,44	0,089	0,4±0,2	4,22	0,001
ΔV	0,4±0,45	1,73	0,055	0,8±0,5	3,62	0,001	1±0,4	4,90	0,001	0,7±0,3	5,63	0,001

# Podsumowanie

---

■ Kontakt z lasem ma pozytywny, regenerujący wpływ na ludzi i przyczynia się do wzrostu ich witalności

■ Spacerowanie, jazda rowerem i bierna obserwacja lasu są podobnie skuteczne pod względem poprawy zdrowia psychicznego

■ Wraz z rosnącą liczbą dowodów naukowych dotyczących terapeutycznych skutków środowiska leśnego rośnie znaczenie lasu w promowaniu zdrowia publicznego