

AGATA BASIŃSKA

TURYSTYKA ZGODNA Z PARADYGMATEM ROZWOJU ZRÓWNOWAZONEGO A ZDROWY STYL ŻYCIA

WSTĘP

Już od wielu lat zarysowuje się rosnąca rola turystyki na tle innych sektorów gospodarki światowej. Jednakże, jak mało która dziedzina życia społeczno-gospodarczego, zależy ona w znacznym stopniu od atrakcyjności oraz stanu środowiska naturalnego. Paradoksalnie bazując na jego walorach, które stanowią rdzeń produktu turystycznego, przyczynia się często do ich degradacji.

Rozwój cywilizacyjny nabiera rozpędu. W życiu codziennym obserwuje się wzrost zależności człowieka od nowoczesnych rozwiązań technologicznych, informatycznych, komunikacyjnych. Człowiek stara się za wszelką cenę poprawić przyrodę ingerując w różnym stopniu w prawa nią rządzące. Wielokrotnie nie zdaje sobie sprawy, że im bardziej sztuczne warunki sobie stwarza, tym częściej traci odporność na szkodliwe działanie czynników fizycznych.

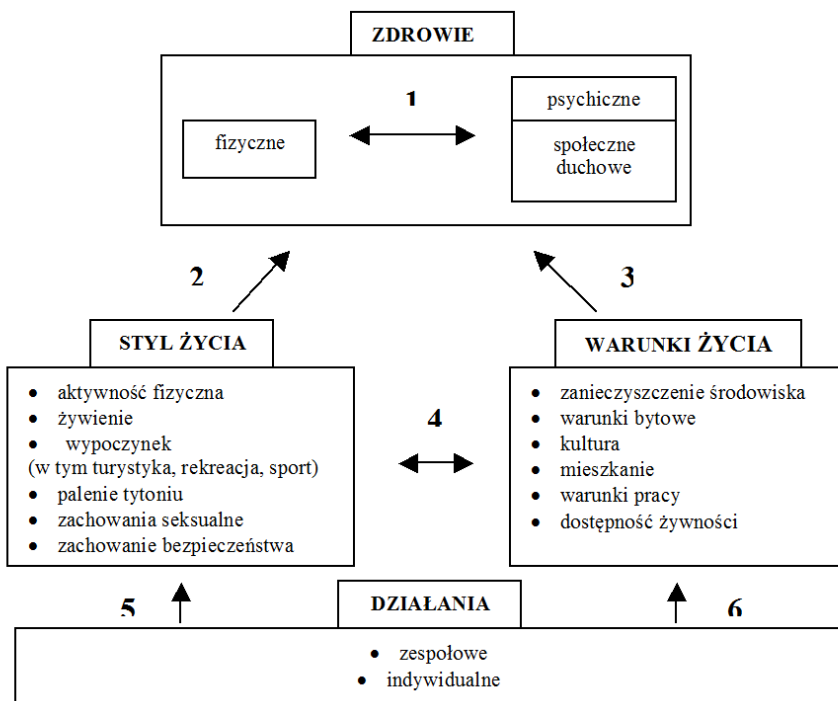
Środowisko naturalne powinno być coraz częściej wykorzystywane jako niezbędny element odnowy sił psychofizycznych. Bowiem, jego czystość wpływa na nasze zdrowie i jakość życia. Istota ludzka jest tworem środowiska i w dalszym stopniu pozostaje pod jego silnym wpływem. Izolując się od niego, dobrowolnie rezygnuje z pozytywnego oddziaływania na organizm różnych bodźców fizycznych, które stanowią źródło reakcji ruchowych, intelektualnych czy emocjonalnych.

W ostatnich latach zarysowuje się stopniowy powrót ku naturze. Jednym z jego wyrazów jest idea rozwoju zrównoważonego, która została zdefiniowana w latach 80-tych XX wieku. Znalazła ona swoje odzwierciedlenie także na gruncie turystyki.

Celem artykułu jest analiza związków pomiędzy środowiskiem naturalnym a zdrowiem człowieka, ukazanie prozdrowotnego podłoża rozwoju zrównoważonego, a także określenie roli turystyki zgodnej z paradygmatem ekorozwoju w procesie kształtowania zdrowego stylu życia. Innymi słowy, chodzi o odpowiedź na pytanie, czy i w jakim stopniu uczestnictwo w turystyce zrównoważonej może przyczynić się do zmiany stylu życia. W niniejszej publikacji terminy: rozwój zrównoważony oraz ekorozwój będą stosowane zamiennie.

ŚRODOWISKOWE UWARUNKOWANIA ZDROWIA

Istnieje wiele terminów wyjaśniających definicję zdrowia. Według klasycznego ujęcia zaproponowanego w konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), nie należy go rozumieć jedynie jako braku choroby lecz jako stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (Constitution of World Health Organization 1946). Nieco inne podejście do tematu zaproponował T. Parsons, który stworzył socjologiczną koncepcję zdrowia definiując je jako stan optymalnej zdolności do efektywnego wykonywania cenionych i oczekiwanych zadań. Zdaniem Parsonsa choroba przejawia się poprzez niemożność pełnienia oczekiwanych przez społeczeństwo zadań społecznych (Parsons 1969). Zatem zdrowie, to nie tylko pewna zdolność i umiejętność pełnienia ról społecznych, ale także adaptacja do zmian środowiska oraz radzenia sobie z nimi. Z kolei holistyczną koncepcję zdrowia oraz czynników je warunkujących przedstawił Jensen (rys.1.)



Rys. 1. Holistyczne ujęcie zdrowia i czynników nań wpływających. Źródło: Jensen B.B. (1994) Środowiskowa edukacja zdrowotna – wprowadzenie i podstawowe założenia. W: Lider. Nr 4.

Zilustrowany schemat jest wyrazem podejścia do istoty ludzkiej jako do całości, co oznacza, iż zdrowie składa się z kilku wzajemnie ze sobą powiązanych wymiarów: fizycznego, psychicznego, społecznego oraz duchowego. Śmiało można więc stwierdzić, iż stanowi ono pełnię możliwości człowieka. Ponadto, jest ono uwarunkowane wieloczynnikowo (Jensen 1994). Na zdrowie jako całość (1) wpływają: styl życia (2) i warunki życia (3). Te dwa czynniki pozostają ze sobą w powiązaniu (4) i działania, które podejmujemy na rzecz zdrowia (5 i 6), mogą dotyczyć obu tych grup (Płotka 2003).

Biorąc pod uwagę powyższy wieloczynnikowy model oraz najczęściej spotykane w literaturze klasyfikacje czynników determinujących zdrowie okazuje się że największy nań wpływ ma styl życia (53%) oraz środowisko społeczne i naturalne (21%). Mniejsze znaczenie mają czynniki genetyczne (16%) oraz służba zdrowia (10%) (Kasperek 2000). Przedstawioną hierarchię ważności czynników można więc zinterpretować w kontekście możliwości kontroli jednostki. Szacuje się, że każdy człowiek dysponuje zbiorem ponad 70% możliwości określenia, jaki będzie jego stan zdrowia.

We współczesnym świecie zwracamy coraz większą uwagę na stan psychofizyczny naszego organizmu, zdajemy sobie sprawę, że jest on ważny, bowiem stanowi immanentny czynnik harmonijnego rozwoju, umożliwi nam osiągnięcie zamierzonych celów. Warunki środowiskowe mogą oddziaływać wzmacniająco lub stanowić zagrożenie dla zdrowia człowieka, podobnie jak styl życia i dbałość o kondycję ogólną. Ochrona zdrowia przed zanieczyszczeniami środowiska powinna zachodzić zarówno na poziomie zachowania środowiska przyrodniczego, jak i w ramach indywidualnych działań na rzecz zdrowia. Podstawą do podjęcia działań na rzecz ochrony zdrowia jest analiza stanu zanieczyszczeń, ich rodzaju, rozmieszczenia w poszczególnych regionach i wskazanie tych obszarów człowieka, na które mają ujemny wpływ (Karski 2006).

Na styku wielu nauk m.in. wywodzących się z medycyny, a także ekologii, socjologii oraz psychologii powstał termin, ujmujący relacje pomiędzy środowiskiem a zdrowiem. Zdrowie środowiskowe, bo o nim mowa, jest dziedziną zajmującą się tymi aspektami zdrowia człowieka, łącznie z jakością życia, które są uwarunkowane czynnikami fizycznymi, chemicznymi, biologicznymi, społecznymi i psychicznymi środowiska. Obejmuje też założenia teoretyczne i praktykę w zakresie oceny, eliminacji i zapobiegania obecności w środowisku tych czynników, które mogą oddziaływać negatywnie na zdrowie obecnego i przyszłych pokoleń (Muszyńska 1997). Zagadnienie zdrowia środowiskowego odgrywa istotną rolę w procesie zmierzającym do polepszania stanu zdrowia i jakości życia ludzi. Pomimo, że wykazanie jednoznacznych związków pomiędzy zdrowiem a środowiskiem następuje wielu trudności, faktem niezaprzeczalnym

jest, że korzystne warunki środowiskowe sprzyjają zachowaniu dobrego stanu zdrowia i przyczyniają się do wzrostu jakości życia. Dlatego też, warto zapobiegać negatywnym skutkom działalności człowieka m.in. poprzez promowanie proekologicznej postawy wśród społeczeństwa oraz zdrowego stylu życia.

PROZDROWOTNE IMPLIKACJE ROZWOJU ZRÓWNOWAŻONEGO

Dla kształtowania nawyków zdrowego stylu życia, niezbędna jest wiedza zarówno o zagrożeniach, ale także o sposobach ich ograniczania. Istotne znaczenie na tym polu może mieć popularyzacja idei rozwoju zrównoważonego wśród społeczeństwa. Stanowi ona wyraz holistycznego podejścia do koegzystencji człowieka w otaczającym go środowisku. Opiera się na swoistym konsensusie pomiędzy sferami: środowisko, społeczeństwo oraz gospodarka. Zgodnie z definicją ekorozwoju, sformułowaną po raz pierwszy w deklaracji konwencji ONZ w Sztokholmie w 1972 roku, stanowi on rozwój, który potrafi sprostać potrzebom obecnych mieszkańców Ziemi a zarazem jest zgodny z potrzebami przyszłych pokoleń (Jaffari 2000). Postulat ten jak najbardziej związany jest ze zdrowiem, bowiem stanowi ono jeden z najważniejszych czynników warunkujących harmonijny rozwój człowieka. Z kolei, jak dowodzi Kozłowski, środowisko daje człowiekowi moc przetrwania, bo gdyby uległo zniszczeniu to „człowiek – będąc tak bardzo od niego zależny zniknąłby z powierzchni Ziemi” (2005).

Niezwykle ważnym dokumentem utwierdzającym w przekonaniu, iż każdy człowiek ma prawo do zdrowego i twórczego życia w harmonii z przyrodą jest deklaracja z Rio zwana inaczej Kartą Ziemi, uchwalona na Konferencji ONZ „Środowisko i Rozwój” w Rio de Janeiro w 1992 roku. Deklaracja formułuje 27 zasad przyszłych praw i obowiązków, które mają doprowadzić do nowego ładu na Ziemi (Dokumenty końcowe 1993). Postuluje ona m.in. zawiązanie światowego partnerstwa między krajami, podstawowymi grupami społecznymi i narodami, które ma doprowadzić do zachowania, ochrony i przywracania zdrowia oraz integralności ekosystemu Ziemi. Na pierwszy plan więc wysuwają się dwa zagadnienia: zdrowie człowieka oraz ekosystem Ziemi. W zakresie poprawy stanu zdrowotnego społeczeństw, zwrócono uwagę na brak skuteczności dotychczasowych działań mających zapewnić jego ochronę. Zasygnalizowano również, ciągle rozprzestrzenianie się strefy głodu oraz śmiertelności, a także wzrost częstości występowania chorób cywilizacyjnych, których podłoże upatruje się m.in. w rosnącym zanieczyszczeniu środowiska (Kozłowski 2005). Dlatego

też, Konferencja ONZ w Rio, która zapisała się na kartach historii jako Szczyt Ziemi, uznawana jest za kamień milowy na drodze do ekorozwoju społeczeństw.

W ujęciu Borysa ekorozwój to nowa filozofia rozwoju globalnego, regionalnego i lokalnego, wskazująca, że nie może on być utożsamiany ani z wąsko rozumianą ochroną środowiska – przeciwieństwem rozwoju gospodarczego ani z rozwojem gospodarczym naruszającym w sposób istotny i nieodwracalny zasoby środowiska (1998). Na tej płaszczyźnie m.in. zaleca się zmiany nie tylko w zakresie modelu gospodarowania zasobami środowiska ale także w kontekście stylu życia człowieka. W rozumieniu rozwoju zrównoważonego na bieżącym etapie społeczeństwa polskiego, kluczowe znaczenie ma: proces kształtowania postawy proekologicznej oraz środowiska życia człowieka. Przez postawę proekologiczną należy rozumieć zespół konkretnych działań na rzecz ochrony środowiska będących efektem nabytej wiedzy i wrażliwości ekologicznej człowieka świadomego. Człowiek taki jest odpowiedzialny i troszcząc się o otaczające go środowisko dba tym samym o własne zdrowie (Kalinowska 1991; Golinowski 2000; Markowski 2001; Jarosz i wsp. 2005). Można więc stwierdzić, iż postawa proekologiczna może stanowić ważny komponent pro zdrowotnego stylu życia.

Tematyczne podłoże ekorozwoju podkreśla także Strategia ONZ dotycząca Edukacji dla Rozwoju Zrównoważonego, dla której właśnie kształtowanie postawy proekologicznej i zdrowego stylu życia wśród społeczeństwa jest głównym celem edukacji na rzecz zrównoważonego rozwoju (UNECE STRATEGY 2005). Należy jednak pamiętać, że zarówno postawa ekologiczna jak i styl życia dotyczą czterech, harmonijnie koegzystujących ze sobą stref życia: społecznej, przyrodniczej, kulturowej i gospodarczej. Obszary te stanowią również pole zainteresowań turystyki zrównoważonej.

TURYSTYKA ZRÓWNOWAŻONA JAKO KOMPONENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Nie od dziś wiadomo, że nasze zachowania podejmowane w czasie wolnym mają duże znaczenie dla stanu zdrowotnego organizmu. Oprócz regularnej aktywności ruchowej, na zdrowy styl życia składają się też inne ważne elementy. Należy do nich przestrzeganie zasad właściwego odżywiania, prawidłowa relacja pomiędzy pracą i wypoczynkiem (w tym sen), umiejętność radzenia sobie ze stresem, zachowania abstynenckie, unikanie konfliktów i agresji w stosunku do innych ludzi, optymizm życiowy wyrażający się przewagą stanów zadowolenia

i sztuką cieszenia się z codziennych zdarzeń. (Płotka 2003). Bardzo ważna jest więc harmonia z otaczającym środowiskiem zarówno przyrodniczym jak i społecznym.

Ruch na łonie natury jest znany nie od dziś jako czynnik równowagi metabolicznej i nerwowej oraz jako sposób zapobiegania chorobom. Pozytywne znaczenie zdrowotne ma również uczestnictwo w turystyce i rekreacji. Zdaniem Łobożewicza wysiłek fizyczny, wykonywany przez turystę w trakcie wędrówek w klimatycznie korzystnym środowisku, przyczynia się do poprawy jego zdrowia. Korzystny klimat zbiorników wodnych, lasów, pól, i gór hartuje organizm, zbliża do natury, potęguje wpływ walorów zdrowotnych terenu nie zurbanizowanego, a tym samym jest doskonałym lekarstwem na choroby cywilizacyjne nękające współczesnego człowieka (1985). Zwłaszcza turystyka aktywna lub kwalifikowana bazująca na pewnym przygotowaniu kondycyjnym uczestników, ich dużym zaangażowaniu psychofizycznym oraz pewnym zakresie umiejętności, pozwala na wzmocnienie stanu zdrowia i uodpornienie się na wpływy niekorzystnych warunków pogodowych. Drugą funkcją turystyki związaną z prozdrowotnym znaczeniem rozwoju zrównoważonego jest funkcja kształtowania świadomości ekologicznej. Jak udowodniono w poprzednim podrozdziale, postawa proekologiczna jest wyrazem dbałości nie tylko o własne, ale także o zdrowie całej populacji.

Postulaty rozwoju zrównoważonego powinny się przekładać również na sektor gospodarczy. Stąd więc pomysł minimalizowania negatywnych skutków podróżowania m.in. poprzez popularyzację w świecie idei turystyki zrównoważonej (Basińska 2006). Stanowi ona szczególne narzędzie realizacji postulatów ekorozwoju, również w zakresie promocji zdrowia. Mianem turystyki przyjaznej środowisku określa się każdą formę rozwoju turystycznego, zarządzania i aktywności turystycznej, która podtrzymuje ekologiczną, społeczną i ekonomiczną integralność terenów, a także zachowuje w niezmiennym stanie zasoby naturalne i kulturowe tych obszarów (Zaręba 2000).

Jednym z priorytetowych jej celów jest propagowanie zdrowego i społecznie użytecznego trybu życia w harmonii z przyrodą. Ta forma egzystencji polega na zbliżaniu się do siebie ludzi różnych narodowości, kreowaniu otwartości i tolerancji. Stanowi ważny katalizator więzi międzyludzkich, wpływający na integrację zbiorowości i przeciwdziałający postępującej alienacji człowieka. Prowadzi do poszanowania godności innych i nie narusza ich wzorców życia. Te alternatywne zachowania są reakcją na powszechną masowość i komercjalizację turystyki współczesnej, w której wygoda i chęć zaspokojenia często niewybrednych potrzeb turysty, prowadzi do naruszenia równowagi społecznej, kulturowej, ekonomicznej i ekologicznej regionu odwiedzanego (Krzymieniewska 2007).

Turystyka zgodna z paradygmatem ekorozwoju może stać się ważnym elementem zdrowego trybu życia, jego promocji lub przyczynić się do jego zmiany. Oparta jest bowiem na świadomym podróżowaniu, wymaga dużego zaangażowania ze strony uczestników oraz sporej wiedzy. Podnoszenie poziomu świadomości w trakcie podróży ma niezwykle ważny wpływ na sposób postrzegania świata i siebie, a tym samym na przyszłe kierunki zmian. Zatem, świadomi turyści będą dążyć do minimalizowania negatywnego wpływu na środowisko, eliminować z codziennego użycia technologie niebezpieczne. Swoją postawą proekologiczną będą zachęcać innych turystów, organizatorów oraz społeczności lokalne do zmiany stylu życia na bardziej prozdrowotny.

Wzrost dbałości o zdrowie może przejawiać się również poprzez dobór miejsca uprawiania turystyki zrównoważonej. Najbardziej wysublimowaną formą aktywności turystycznej przyjaznej środowisku jest ekoturystyka, stanowiąca często rdzeń jej koncepcji (Zaręba 2000). Celem podróży ekoturystycznych są najczęściej ekosystemy cenne pod względem przyrodniczym i kulturowym. Formy aktywności turystyczno-rekreacyjnej zwłaszcza w ekosystemach przyrodniczych służą między innymi utrzymaniu dobrego samopoczucia, kondycji, odzyskaniu zachwianej lub utraconej równowagi wewnętrznej, przy jednoczesnych zyskach dodatkowych w postaci np. czystego powietrza, ekologicznego jedzenia, czystej wody i innych (Bielawska 2001). Kontakt z przyrodą wycisza i uspokaja, kompensując tym samym sytuacje stresowe, które napotykamy w swoim życiu zawodowym. Uczestnictwo w ekoturystyce może być więc wyrazem dbałości o zdrowie psychiczne człowieka.

PODSUMOWANIE

Wobec możliwości zachowania zdrowego życia człowieka w warunkach błyskawicznego rozwoju cywilizacyjnego, nie należy zapominać, iż jest on integralnym tworem otaczającego go środowiska. Jak wynika z analiz, największy wpływ na zdrowie ludzkie ma styl życia oraz środowisko. Poprzez podejmowanie działań zmierzających do jego ochrony człowiek dba nie tylko o własne zdrowie, ale także o zdrowie obecnego i przyszłych pokoleń.

Filozofia rozwoju zrównoważonego utwierdza nas w przekonaniu, iż każdy ma prawo do zdrowego i społecznie użytecznego życia w harmonii z przyrodą. Kształtowanie prozdrowotnych nawyków i postaw jest procesem długofalowym, ale możliwym do wykonania m.in. poprzez stałe rozbudzanie świadomości ekologicznej społeczeństwa. Duże nadzieje w tym zakresie wiąże się z edukacją na rzecz rozwoju zrównoważonego.

Konkludując, należy stwierdzić, iż związki turystyki zrównoważonej ze zdrowym stylem życia wynikają nie tylko z podstawowych funkcji turystyki takich jak: jej rola zdrowotna czy kształtująca świadomość ekologiczną, ale także przejawiają się poprzez koncepcję turystyki zrównoważonej. Zatem turystyka zgodna z paradygmatem ekorozwoju może być nie tylko komponentem zdrowego stylu życia, stanowić jego wyznacznik, ale także być narzędziem jego promocji.

Agata Basińska
Katedra Ekologii Człowieka,
Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu,
ul. Rybaki 19, 61-884 Poznań

TOURISM CONSISTENT WITH THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT PARADIGM AND THE HEALTHY LIFESTYLE

SUMMARY

The article discusses the essence and significance of the healthy lifestyle as an important component of the tourism consistent with the sustainable development model. The change in the paradigm of science was presented which has found its reflection in, among other things, popularisation of the idea of eco-development. One of the core elements of the sustainability are: to live in harmony with nature and take care about the quality of the environment now and for future generations. There are many indicators, which have an influence on the human health. One of the most important factors are: the lifestyle and environment (natural and social). The change of lifestyle and leisure habits for healthy ones, can be the first step to the eco-development. Although, the tourism strongly depends on the quality of natural environment, scarcely the minority of society is aware that the tourism fulfills as well a pro-healthy function as forms the ecological consciousness. The sustainable tourism is becoming increasingly important on this area. It's idea is based on the model of sustainable development. According to the definition, it includes all forms of tourism development, management and tourism activities that support ecological, social and economic integrity of areas, and preserve their natural and cultural resources. It is concluded that the balanced tourism can be one of the relevant elements of a healthy lifestyle.

Key words: *sustainable development, eco-development, balanced tourism, ecotourism, health, healthy lifestyle.*

BIBLIOGRAFIA

1. Basińska A. (2006) Rola Związku Międzygminnego „Puszcza Zielonka” w rozwoju turystyki zrównoważonej w regionie. W: Gospodarka turystyczna w XXI wiek. Globalne wyzwania i zagrożenia. red. B. Raszka, S. Bosiacki AWF. Poznań.
2. Bielawska J.B. (2001) Podstawy turystyki i rekreacji w ekosystemach. Wydawnictwo Politechniki Białostockiej. Rozprawy Naukowe nr 84. Białystok
3. Borys T. (1998) Jak budować program ekorozwoju. Informacje ogólne. Regionalny Ośrodek Ekorozwoju Fundacji Krakowskiej w Jeleniej Górze. Jelenia Góra.
4. Constitution of World Health Organization. (1946). Dokument elektroniczny. Tryb. http://www.searo.who.int/LinkFiles/About_SEARO_const.pdf z dnia 8.02.2008r.
5. Dokumenty końcowe Konferencji Narodów Zjednoczonych „Środowisko i Rozwój” (1993) Instytut Ochrony Środowiska. Warszawa.
6. Golinowski J. (2000) Przesłanki i bariery promocji postaw proekologicznych w społeczeństwie okresu transformacji. W: Polityka ekologiczna III RP. red. A. Papuziński Bydgoszcz.
7. Jafari J. (2000) Encyclopedia of tourism. London and New York.
8. Jarosz W., Brol J., Jarzębska B., Nowińska Z., Przewoźnik P. (2005) Postawa proekologiczna wyrazem troski i środowisko i własne zdrowie. Instytut Ekologii Terenów Uprzemysłowanych w Katowicach. Katowice.
9. Jensen B.B. (1994) Środowiskowa edukacja zdrowotna – wprowadzenie i podstawowe założenia. W: Lider. Nr 4.
10. Kalinowska A. (1991) Ekologia – wybór przyszłości. Editions Spotkania. Warszawa.
11. Karski J.B. (2006) Praktyka i teoria promocji zdrowia – wybrane zagadnienia. CeDeWu. Warszawa.
12. Kasperek E. (2000) Promocja zdrowia i człowiek współczesny: nadzieje, problemy, kontrowersje. W: Promocja zdrowia. Konteksty społeczno-kulturowe. red. M. Głowacka Wyd. Wolumin S.C. Poznań.
13. Kozłowski S. (2005) Przyszłość ekorozwoju. Wydawnictwo KUL. Warszawa.
14. Krzymieniewska G. (2007) Styl życia Polaków społecznym komponentem rozwoju zrównoważonego. W: Ekonomiczno-społeczne problemy rozwoju zrównoważonego. Wydawnictwo Akademii Rolniczej. Szczecin
15. Łobożewicz T. (1985) Kultura fizyczna, turystyka, zdrowie. Wydawnictwo Ministra Obrony Narodowej. Warszawa.
16. Markowski A. (2001) Ekologiczna świadomość Polaków. W: Biuletyn Polskiego Klubu Ekologicznego. nr 9.
17. Muszyńska M. (1997) Materiały konferencji pt. Współczesne potrzeby i możliwości pomiaru zdrowia. Warszawa.
18. Parsons T. (1969) Struktura społeczna a osobowość. PWE. Warszawa
19. Płotka A. (2003) Zdrowy styl życia psychicznego. Lublin.
20. UNECE STRATEGY FOR EDUCATION FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT. (2005) Dokument elektroniczny. Tryb dostępu <http://www.unece.org/env/strategytext/strategyinPolish.pdf> z dnia 9.02.2008r.
21. Zaręba D. (2000) Ekoturystyka. Wyzwania i nadzieje. PWN. Warszawa.

