

## STRESZCZENIE

W niniejszej rozprawie doktorskiej, w oparciu o wyniki własnych badań ankietowych i dostępne publikacje autorka postawiła sobie za cel, wykazanie korelacji między jogą, aktywnością fizyczną i rekreacyjno-ruchową oraz jakością życia. Oceny dokonano przy użyciu standaryzowanego kwestionariusza, przyjętego przez Światową Organizację Zdrowia WHO, do oceny jakości życia osób dorosłych, WHOQOL-bref. Został on wdrożony w wielu krajach, również w Polsce. Badania dokonano w następujących dziedzinach: fizycznej, psychologicznej, socjalnej i środowiskowej.

Aktywność fizyczna wpływa na wyższą jakość życia oraz zadowolenie ze zdrowia. W niniejszej pracy zaobserwowano, że osoby nieaktywne fizycznie mają istotnie niższą jakość życia niż osoby podejmujące aktywność fizyczną bez względu na to czy uprawiają jogę. Ponadto osoby aktywne fizycznie i uprawiające jogę wyróżniają się wyższymi parametrami w dziedzinie psychologicznej i środowiskowej niż osoby aktywne fizycznie i nieuprawiające jogi. Praktyka jogi zwiększa umiejętność koncentracji uwagi, kontrolowania uczuć, emocji, odczuwania radości i zadowolenia w życiu. Przeprowadzone badanie i analiza dostępnej literatury, pozwoliły wywnioskować konieczność dalszych badań tematu, jak też wdrażania w szerszym stopniu do prewencji zdrowia oraz terapii rozwiązań opartych na różnych aktywnościach fizycznych, jak gimnastyka, joga, spacer, chodzenie po lesie, praca w ogrodzie, jazda rowerem z zastosowaniem technik uważności: obserwacji siebie, otoczenia i świadomego oddechu. Joga warta jest popularyzacji jako profilaktyka i forma terapii - pomaga obniżyć ciśnienie krwi, zwolnić rytm serca, częstotliwość oddychania, obniżyć zużycie tlenu, poziom adrenaliny i hormonu stresu, kortyzolu.

Działania promujące zdrowy styl życia powinny wykształcić w świadomości obywateli nawyk dbałości o aktywność fizyczną i rekreacyjno-ruchową, także ruch na powietrzu, jako aktywną formę prewencji w celu obniżenia wskaźników umieralności z powodu hipokinezji i chorób cywilizacyjnych.