

Anna Tatarkiewicz

(Adam Mickiewicz University Poznań, Poland)

<https://orcid.org/0000-0002-7726-8852>

e-mail: ostia@amu.edu.pl

Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w świetle tekstów antycznych

Physical Activity of Pregnant women in the Light of Ancient Texts

ABSTRACT

This article analyses the importance of physical activity for pregnant women from a historical perspective. Ancient authors such as Aristotle, Plutarch and Soranus of Ephesus emphasised the benefits of moderate physical exercise for the well-being of the mother and a successful pregnancy, while warning against excessive exertion. Their observations, based on intuition and limited empirical evidence, are consistent with the results of contemporary research. Contemporary research confirms that regular, appropriately adapted physical activity reduces the risk of pregnancy complications such as gestational diabetes and hypertension, and also facilitates childbirth and a faster return to full activity after delivery. The convergence of ancient recommendations with modern medical guidelines demonstrates the enduring value of physical activity as an important component of a healthy lifestyle during pregnancy.

PUBLICATION INFO				
			 UNIWERSYTET MIŁOŚCI KLUBS=KŁODOWIEC	e-ISSN: 2449-8467 ISSN: 2082-6060
				
THE AUTHOR'S ADDRESS: Anna Tatarkiewicz, the Faculty History of the Adam Mickiewicz University Poznań, 7 Uniwersytetu Poznańskiego Street, Poznań 61-614, Poland				
SOURCE OF FUNDING: Statutory Research of the Faculty History of the Adam Mickiewicz University Poznań				
SUBMITTED: 2025.01.03		ACCEPTED: 2025.07.31		PUBLISHED ONLINE: 2025.10.31
WEBSITE OF THE JOURNAL: https://journals.umcs.pl/rh			EDITORIAL COMMITTEE e-mail: reshistorica@umcs.pl	
 DIRECTORY OF OPEN ACCESS JOURNALS			 	
			 EUROPEAN REFERENCE INDEX FOR THE HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES	

Key words: activity of pregnant women, ancient medicine, ancient history

STRESZCZENIE

Niniejszy artykuł analizuje znaczenie aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży z perspektywy historycznej. Starożytni autorzy, tacy jak Arystoteles, Plutarch i Soranos z Efezu, podkreślali zalety umiarkowanych ćwiczeń fizycznych dla dobrostanu matki i pomyślnych wyników ciąży, jednocześnie przestrzegając przed nadmiernym wysiłkiem. Ich obserwacje, oparte na intuicji i ograniczonych dowodach empirycznych, wykazują zgodność z wynikami współczesnych badań, które potwierdzają, że regularna, odpowiednio dostosowana aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko powikłań związanych z ciążą, takich jak cukrzyca ciążowa i nadciśnienie, a także ułatwia poród oraz szybszy powrót do pełnej aktywności po porodzie. Zbieżność starożytnych zaleceń z nowoczesnymi wytycznymi medycznymi pokazuje niezmienną wartość aktywności fizycznej jako znaczącego elementu zdrowego stylu życia w czasie ciąży.

Słowa kluczowe: aktywność ciężarnych, medycyna starożytna, historia starożytna

Przed igrzyskami olimpijskimi w Paryżu w 2024 r. polską prasę sportową i media społecznościowe żywo zajmowały sportowe przygotowania Adrianny Sułek, siedmioboistki, która, choć była w ciąży, do ostatnich dni przed porodem trenowała i przygotowywała się do udziału w igrzyskach. Dyskusja na temat bezpieczeństwa matki i dziecka toczyła się nie tylko w kręgu lekarzy ginekologów i położnych, ale również w internecie, gdzie setki osób, niezależnie od posiadanej wiedzy medycznej, wyrażały w komentarzach swoją opinię na temat takiego zachowania¹. Pokazało to, że kwestia wysiłku fizycznego (w tym przypadku ekstremalnego) budzi duże zainteresowanie, a jednocześnie podlega różnym ocenom i interpretacjom nie tylko wśród profesjonalistów. Poza tym zagadnienie aktywności fizycznej kobiet ciężarnych przez wiele lat było stosunkowo rzadko analizowane tak w literaturze medycznej, jak i pracach z historii medycyny. Dopiero ostatnie dekady przyniosły znaczące zainteresowanie tym tematem, czego dowodem jest bogata literatura naukowa publikowana w prestiżowych czasopismach medycznych, dotycząca zarówno wyczynowych sportswomenek², jak i „przeciętnych kobiet”, które w czasie

¹ Np. <https://sport.tvp.pl/75290038/sulek-trenuje-w-ciazy-nie-zmienie-przygotowan-po-wpisie-jakiegos-janusza> [dostęp: 28.12.2024]; <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,163229,30683033,treningi-adrianny-sulek-schubert-w-ciazy-oburzaly-internautow.html> [dostęp: 28.12.2024] i wiele innych.

² Np.: A. L'Heveder et al., *Sports Obstetrics: Implications of Pregnancy in Elite Sports-women, a Narrative Review*, „Journal of Clinical Medicine” 2022, 11 (17). DOI: 10.3390/jcm11174977; K.R. Kardel, *Effects of intense training during and after pregnancy in top-level athletes*, „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports” 2005, 15, 2, s. 79–86. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2004.00426.x; J. Sundgot-Borgen et al., *Elite athletes get pregnant, have*

ciąży nie chcą rezygnować z uprawniania sportu i podejmowania aktywności fizycznej³.

Na podstawie przeprowadzonych badań i analiz w literaturze medycznej przyjmuje się, że aktywność fizyczna w ciąży jest istotnym elementem wspierającym zdrowie matki i dziecka. Współczesne wytyczne podkreślają, że regularne, odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne nie tylko sprzyjają utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej ciężarnej, ale również wpływają korzystnie na przebieg ciąży i porodu. Badania wykazują, że aktywność fizyczna jest bezpieczna dla większości kobiet, jeśli uwzględnia ich indywidualne potrzeby i stan zdrowia, a jej pozytywny wpływ jest wielowymiarowy. Ćwiczenia w ciąży pomagają zapobiegać powszechnie występującym powikłaniom, takim jak cukrzyca ciążowa, nadmierny przyrost masy ciała czy nadciśnienie tętnicze, jednocześnie obniżając ryzyko porodu przedwczesnego oraz zbyt niskiej masy urodzeniowej noworodka. Ponadto regularna aktywność fizyczna związana jest ze skróceniem czasu trwania porodu, zwiększeniem prawdopodobieństwa porodu naturalnego oraz ograniczeniem konieczności dodatkowych interwencji medycznych.

Korzyści z aktywności fizycznej w ciąży dotyczą także okresu poporodowego – przyczynia się ona do szybszej regeneracji organizmu, zmniejszenia ryzyka depresji poporodowej i poprawy ogólnej jakości życia matki. Szczególnie polecane są umiarkowane ćwiczenia aerobowe, wzmacniające mięśnie i poprawiające wytrzymałość, prowadzone pod okiem specjalistów i po konsultacji z lekarzem⁴.

W świetle dostępnych danych aktywność fizyczna w ciąży powinna być więc postrzegana jako integralny element zdrowego stylu życia,

healthy babies and return to sport early postpartum, „Open Sport & Exercise Medicine” 2019, 5:e000652. DOI: 10.1136/bmjsem-2019-000652.

³ Np. vide: A.E. Corson et al., *Breaking boundaries: A chronology with future directions of women in exercise physiology research, centred on pregnancy*, „Advanced Exercise and Health Science” 2024, 1, 2, s. 67–75. DOI: 10.1016/j.aehs.2024.04.001.

⁴ Vide m.in.: K.R. Evenson et al., *Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World*, „American Journal of Lifestyle Medicine” 2014, 8, 2, s. 102–121. DOI: 10.1177/1559827613498204; V.Y. Watkins et al., *The impact of physical activity during pregnancy on labor and delivery*, „American Journal of Obstetrics and Gynecology” 2021, 225, 4, 437.e1–437.e8. DOI: 10.1016/j.ajog.2021.05.036; Y. Wang et al., *The Association between Physical Exercise during Pregnancy and Maternal and Neonatal Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*, „Computational and Mathematical Methods in Medicine” 2022, 3462392. DOI: 10.1155/2022/3462392; A.M. Brzęk et al., *Physical activity in pregnancy and its impact on duration of labor and postpartum period*, „Annales Academiae Medicae Silesiensis” 2016, 70, s. 256–264. DOI: 10.18794/aams/66867. Tam też dalsza literatura.

wspierający przebieg ciąży i dobrostan matki oraz dziecka. Przy okazji współczesnych badań historycy medycyny zaczęli się przyglądać również radom i zaleceniom dotyczącymi aktywności fizycznej w czasie ciąży we wcześniejszych epokach, gdyż wiemy, że problem – choć niezbyt często – dostrzegany był także dawniej. Niestety zachowane materiały źródłowe są skąpe, co spowodowało, że zagadnienie aktywności fizycznej kobiet ciężarnych nie jest częstym tematem poruszonym przez badaczy antyku grecko-rzymskiego⁵.

Chociaż sport i szeroko rozumiana aktywność fizyczna były ważnym elementem starożytnej teorii medycznej⁶, a obowiązki lekarza obejmowały nie tylko leczenie, ale też dbałość o zachowanie zdrowia i jego promowanie, a także zapobieganie chorobom, to w źródłach temat aktywności fizycznej kobiet w ciąży jest praktycznie pomijany, jeśli nie liczyć przyczynkowych wzmianek.

Arystoteles uważał, że codzienny ruch (na przykład w formie spacerów) jest na tyle istotnym elementem, że powinien być, w razie konieczności, wręcz narzucany odgórnie przez państwo:

Kobiety ciężarne również muszą się troszczyć o swoje ciało, nie oddawać się gnuśności [...]. Prawodawca z łatwością może to osiągnąć przez nakaz odbywania codziennie jakiejś pielgrzymki ku czci tych bogów, którzy odbierają hołdy jako opiekunowie narodzin. Natomiast umysł, przeciwnie aniżeli ciało, zaleca się utrzymywać raczej w spokoju [...] (przekł. L. Piotrowicz).

⁵ M. Katz, *Physical activity during pregnancy – past and present*, „Developmental period medicine” 2018, 22, 1, s. 9–13. DOI: 10.34763/devperiodmed.20182201.0913; I. Israelowich, *The Use of Diet and Regimen by Midwives During Pregnancy, Childbirth, and Postnatal Care in Soranus’ Gynecology*, „Phoenix” 2020, 74, 1–2, s. 100–110 (szczeg. s. 107). DOI: 10.7834/phoenix.74.1-2.0100; A. Tatarkiewicz, *Précautions et conseils pour les femmes enceintes dans la Rome antique*, w: *Gynecia: Studies on Gynaecology in Ancient, Medieval and Early Modern texts*, red. C. Pinheiro et al., Lisboa 2022, s. 79–90 (szczeg. s. 84). DOI: 10.51427/10451/57594.

⁶ Vide np. C.M. Tipton, *The history of „Exercise Is Medicine” in ancient civilizations*, „Advances in physiology education” 2014, 38, 2, s. 109–117. DOI: 10.1152/advan.00136.2013; O. Pavlogiannis et al., *Sport and Medicine during Greek Antiquity and Roman Imperial times*, „Journal of the Washington Academy of Sciences” 2007, 93, 1, s. 59–75.

⁷ Arystoteles, *Polityka* 7, 14, 9 (1335 b): „χρηὲς δὲ καὶ τὰς ἐγκύους ἐπιμελεῖσθαι τῶν σωμάτων, μὴ ῥαθυμούσας μηδ’ ἀραιὰ τροφήν χρωμένας. τοῦτο δὲ ῥάδιον τῷ νομοθέτῃ ποιῆσαι προστάξαντι καθ’ ἡμέραν τινὰ ποιεῖσθαι πορείαν πρὸς θεῶν ἀποθεραπείαν τῶν εἰληχότων τὴν περὶ τῆς γενέσεως τιμὴν. τὴν μέντοι διάνοιαν τοῦναντίον τῶν σωμάτων ῥαθυμοτέρως ἀρμόττει διάγειν ἀπολαύοντα γὰρ φαίνεται τὰ γεννώμενα τῆς ἐχούσης ὥσπερ τὰ φυόμενα τῆς γῆς”.

Plutarch przytaczał natomiast historię spartańskich kobiet, które miały dbać o

sprawność fizyczną [...], które musiały biegać, walczyć w zapasach, brać udział w rzutach dyskiem i oszczepem. Jego zdaniem w ich mocnych ciałach od samego początku mocno zakorzeniło się życie płodu i w ten sposób mogło lepiej wzrastać, natomiast same dziewczęta nabierały sił do podjęcia trudów macierzyństwa oraz potrafiły łatwo i skutecznie znosić bóle porodowe⁸ (przekł. K. Korus).

Z kolei anonimowy tekst przypisywany filozofowi (cynikowi) Kratesowi, zawierający fikcyjny list do jego żony Hipparchii, stanowi unikatowy przykład refleksji filozoficznej na temat wpływu aktywności fizycznej na przebieg ciąży⁹. W liście 33 Krates pisze:

Dowiedziałem się, że urodziłaś i to bez kłopotu, a przecież o niczym mnie nie poinformowałaś. Bogu i tobie niech będą dzięki. Przekonałaś się więc, że trudzenie się jest przyczyną tego, że się nie trudzisz. Bo nie urodziłabyś tak łatwo, gdybyś w czasie ciąży, nie trudziła się tak ciężko jak sportowcy. Wiele kobiet jednak, kiedy jest w ciąży, ulega rozleniwieniu; a kiedy zaś rodzą, to nawet tym, którym się uda przeżyć, dzieci rodzą się chorowite¹⁰ (przekł. W. J. Maciejewski).

To wyraźne odniesienie do filozofii cyników, którzy w szczególności sposób wiązali trening ciała z treningiem ducha. Krates przyrównuje Hipparchię do sportowców, sugerując, że jej aktywność w czasie ciąży (prawdopodobnie może tu też chodzić o całokształt cynickiego stylu życia, który obejmował wędrówki, proste życie bez luksusów i wytrzymywanie trudnych warunków) sprawiła, że Hipparchia była fizycznie przygotowana na poród. I to właśnie dzięki temu urodziła „bez trudu”

⁸ Plutarch, *Likurg* 14,3: „τὰ μὲν γε σώματα τῶν παρθένων δρόμοις καὶ πάλαις καὶ βολαῖς δίσκων καὶ ἀκοντίων διεπόνησεν, ὥς ἤ τε τῶν γεννωμένων ῥίζωσις ἰσχυρὰν ἐν ἰσχυροῖς σώμασιν ἀρχὴν λαβοῦσα βλαστάνοι βέλτιον, αὐταῖ τε μετὰ ῥώμης τοὺς τόκους ὑπομένουσαι καλῶς ἄμα καὶ ῥαδίως ἀγωνίζονται πρὸς τὰς ὠδῖνας”.

⁹ Nie interesuje nas w tym wypadku ani autorstwo, ani datowanie tekstu, ale fakt, że temat aktywności fizycznej i jego wpływu na przebieg ciąży i porodu był przedmiotem rozważań przytaczanego listu.

¹⁰ Listy cyników 33; „ἐπιθύμην σε ἀποτεκεῖν καὶ εὐμαρῶς σὺ μὲν γὰρ οὐδὲν ἡμῖν ἐδήλωσας. χάρις δὲ θεῷ καὶ σοί. πέπεισαι ἄρα ὅτι τὸ πονεῖν αἰτιόν ἐστι τοῦ μὴ πονεῖν. οὐδὲ γὰρ ἂν ὥδέ γ’ εὐμαρῶς ἀπέτεκες, εἰ μὴ κύουσα ἐπόνεις ὥσπερ οἱ ἀγωνισταί. ἄλλ’ αἱ πολλαὶ γυναῖκες, ἐπειδὴν κύωσι, θρύπτονται· ἐπειδὴν δὲ ἀποτέκωσι, αἷς δ’ ἂν συμβῇ περισωθῆναι, νοσερὰ τὰ βρέφη γεννῶνται”. Przekład na podstawie tekstu greckiego z wydania: *The Cynic epistles. A Study Edition*, red. A.J. Malherbe, Missoula 1977.

(μὴ πονεῖν)¹¹. Jednocześnie mężczyzna porównuje swoją żonę z innymi kobietami, których beczynny styl życia prowadzi do trudnych porodów i narodzin słabych oraz chorowitych dzieci. Można to interpretować jako pochwałę siły Hipparchii, którą to siłę zawdzięczała swojej filozofii i aktywności (fizycznej)¹².

Najwięcej informacji dotyczących aktywności fizycznej kobiet znajdziemy w dziele Soranosa z Efezu *Gynaikeia*, co na język polski należy tłumaczyć jako *Sprawy kobiece*. Grecki lekarz, praktykujący w II wieku n.e. w Rzymie, przedstawił w swojej pracy zaskakująco holistyczne podejście do kobiety ciężarnej. Podaje wiele porad, które miały zapewnić ciężarnym dobre samopoczucie i bezpieczeństwo w ciąży, ale też przygotować je do bezpiecznego, szybkiego i (w miarę możliwości) bezbolesnego porodu¹³. Obok zdrowego odżywiania i pielęgnacji ciała to – według Soranosa – właśnie aktywność fizyczna dostosowana do odpowiednich etapów ciąży miała je zapewnić.

Na najwcześniejszym etapie ciąży Soranos ostrzega jednak przed intensywnym wysiłkiem, wskazując na ryzyko poronienia. Jak pisał:

[...] nasienie bowiem wypływa [...] z powodu namiętnych ćwiczeń gimnastycznych, gwałtownego wstrzymania oddechu, kaszlu, kichnięcia, uderzenia, upadku [...], podnoszenia ciężarów, skakania, twardego siedzenia [...] i w ogóle z powodu wszystkiego, co tak silnie powoduje wstrząśnięcie, że występuje poronienie¹⁴ (przekł. J. Lachs).

¹¹ Określenie μὴ πονεῖν może również oznaczać, że bez zbędnego bólu/cierpienia. Vide: A. Tatarkiewicz, *Souffrances des accouchées: les moyens antiques d'avancer l'accouchement et de calmer ses douleurs*, „Āgora: Estudos Clássicos em Debate” 2021, 23, 1, s. 49.

¹² P. Rosenmeyer, *The Hipparchia Letters: Dynamics of Power in Crates' Cynic Epistles 28–33*, w: *Brief und Macht: Pseudonyme Briefsammlungen der Antike*, red. É. Marquis, P. von Möllendorff, Berlin–Boston 2025, s. 197–218 (szczeg. s. 201–211). DOI: 10.1515/9783111612249-011.

¹³ *Sorani Gynaeciorum libri IV*, red. J. Ilberg, Leipzig–Berlin 1927; Soranos, *Ginekologia Soranosa z Efezu*, tłum. J. Lachs, „Roczniki Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk” 1902, 28.

¹⁴ Soranos I, XIV, 46: „ἐξίεται γὰρ τὸ σπέρμα καὶ διὰ φόβον καὶ διὰ λύπην καὶ χαρὰν αἰφνίδιον καὶ καθόλου διανοίας ἰσχυρὰν ταραχὴν καὶ γυμνασίαν σφοδρὰν καὶ βιαίους κατοχὰς πνεύματος, βήχας, πταρμούς, πληγὰς, πτώματα, καὶ μᾶλλον τὰ ἐπὶ τῶν ἰσχύων, βάρους ἄρσεις, πηδήματα, σκληρὰς καθέδρας, φαρμακείας. δοιμένων καὶ πταρμικῶν προσφορὰν, ἔνδειαν, ἀπεψίαν, μέθην, ἔμετον κοιλιολυσίαν, ῥύσιν αἵματος διὰ ῥινῶν καὶ αἱμορροΐδος ἢ ἀλλουτόπου καὶ χαλασμόν διὰ τινος τῶν θερμαίνειν δυναμένων καὶ διὰ πυρετὸν δὲ σφοδρὸν καὶ ῥίγος καὶ σπασμόν καὶ τὸ κοινότερον πᾶν τὸ βιαίαν κίνησιν ἐπάγον, δι' ὧν ἔκτρωσις ἀποτελεῖται”. W przypadku, kiedy kobieta obawia się, że po odbytych stosunku zajdzie w ciążę, Soranos radzi zachowywać się odwrotnie, czyli skakać, jeździć wozem, kichać, głośno śpiewać, gdyż uważa intensywną aktywność fizyczną we wczesnym okresie ciąży za poronną.

Lekarz zaleca wręcz, żeby po poczęciu dzień lub dwa kobieta spędziła w łóżku, ale zaraz podkreśla, że ten okres bezczynności nie powinien trwać za długo, bo to może doprowadzić do ogólnego osłabienia organizmu i radzi, aby już po kilku dniach spokojnie i mało się przechadzać, i codziennie wydłużać spacer.

Według Soranosa około czterdziestego dnia po poczęciu rozpoczyna się drugi etap ciąży i jest to czas (aż do rozpoczęcia siódmego miesiąca ciąży), w którym dozwolone były różne formy aktywności: huśtanie, spacer, masaże, kąpiele, głośne mówienie, czytanie. W tym czasie kobieta powinna „pozwolić na przenoszenie się z miejsca na miejsce, i to na samprzód w lektyce i na krześle, a potem na wozie. Dalej na przechadzki, głośne mówienie, deklamowanie i ćwiczenia gimnastyczne, jako to taniec, rzucanie miechem, rzucanie piłkami i szurowanie (czyli masaże)”¹⁵ (tłum. J. Lachs).

Swoje porady uzasadniał w ten sposób, że „w połowie ciąży ruch nie jest niebezpieczny, ponieważ płód jest jeszcze mały i dobrze się trzyma, ponieważ błona otaczająca płód nie jest ani za luźna, ani też zanadto napięta i obejmuje lepiej płód”. Dopiero w siódmym i ósmym miesiącu ciąży polecał zachować szczególną ostrożność i ograniczyć aktywność fizyczną. Radził, żeby w tym czasie „ruchy [...] ostrożniej wykonywać [...], ażeby przy silniejszym wstrząśnięciu nie pękła błona otaczająca płód, przez co by odpłynęły nagromadzone wody” (tłum. J. Lachs).

W przytoczonych fragmentach dzieła Soranosa zwracają uwagę nie tylko informacje na temat typu zalecanej aktywności, ale przede wszystkim świadomość, że powinna ona być dostosowana do odpowiednich etapów ciąży. Lekarz uzasadnia swoje zalecenia, wskazując, że chociaż nadmierna aktywność na niektórych etapach ciąży jest niebezpieczna, bo może doprowadzić do poronienia, to jednak całkowity brak ruchu w ciąży może prowadzić do problemów przy porodzie. Podkreśla przy tym, że nie jest to tylko jego pogląd i przytacza opinię lekarza Kleofantosa, który w swoim traktacie (również zatytułowanym *Gynajkeia*) wyraził pogląd, że „bezczynność powoduje ciężki poród, a ćwiczenia lekki poród i dobre odżywienie płodu”¹⁶.

Tak jak współcześni lekarze, również antyczni autorzy, którzy pisali o bezpieczeństwie ciąży i porodu, zwracali uwagę nie tylko na kwestie zdrowego odżywiania, pielęgnację ciała, ale również aktywność fizyczną

¹⁵ Soranos I, XV, 49: „συμμέτρῳ καὶ κινήσει ταῖς δι' αἰῶρας φορεῖν τὸ πρῶτον καὶ καθέδρᾳ κάπνεια ζευκτῶ, καὶ περιπάτοις ἀναφωνήσεσιν τε καὶ ἀναγνώσεσιν μετὰ πλάσματος καὶ γυμνοῖσις τοῖς δι' ὀρχήσεως κωρύκου τε καὶ σφαίρας καὶ τρίψεως”.

¹⁶ Soranos IV, (1) XVII, (1) 53: „καὶ τὰς τὰ ἥθη ὀξείας οὐσας ἢ τραφερώς ἢ ἀργῶς βιούσας φησὶ δυστοκεῖν ἢ γὰρ ἀργία δυστοκίας αἰτία, τὰ δὲ γυμνάσια εὐτοκίας καὶ τῶν κατὰ γαστρὸς εὐτροφίας”.

dostosowaną do odpowiednich etapów ciąży. Ponieważ nie dysponowali obecną wiedzą medyczną, działali często intuicyjnie, ale zachowane w źródłach porady świadczą, że nie tylko nie pozostawali obojętni wobec kwestii bezpieczeństwa kobiet ciężarnych, ich komfortu fizycznego i psychicznego, ale także zdawali sobie sprawę, że dobrze „prowadzona”, aktywna ciąża mogła być gwarantem bezpieczniejszego rozwiązania. Komentarze Soranosa i innych przytoczonych powyżej autorów wskazują, że zauważano związek między aktywnością fizyczną kobiet ciężarnych a przebiegiem ciąży i porodu.

Chociaż, niestety, zagadnienia związane z aktywnością fizyczną kobiet ciężarnych pojawiały się u autorów antycznych nieczęsto, to już na podstawie zachowanych przykładów możemy wnioskować, że umiarkowana aktywność fizyczna (śpiew, taniec, poddawanie się masażom, gra w piłkę) kobiet ciężarnych była uznawana za wskazaną, że radzono dostosowywać ją do etapu ciąży i zauważano związek między aktywnością (lub jej brakiem) a przebiegiem ciąży i porodu.

Wartość informacji dotyczących wczesnej refleksji nad zdrowiem reprodukcyjnym kobiet ciężarnych w antyku jest niezaprzeczalna. Współczesne badania potwierdzają wiele z ich uwag i wniosków, co tylko potwierdza uniwersalność i ponadczasowość omawianego zagadnienia.

REFERENCES (BIBLIOGRAFIA)

Printed sources (Źródła drukowane)

Arystoteles, *Polityka*, tłum. L. Piotrowicz, w: Arystoteles, *Dzieła wszystkie*, t. 1, Warszawa 2003.

Ginekologia Soranosa z Efezu, tłum. J. Lachs, „Roczniki Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk” 1902, 28.

Plutarch, *Likurg*, w: *Żywoty równoległe*, tłum. K. Korus, oprac. K. Korus, L. Trzcionkowski, t. 1, Warszawa 2004.

Sorani Gynaeciorum libri IV, red. J. Ilberg, Leipzig–Berlin 1927.

The Cynic epistles. A Study Edition, red. A.J. Malherbe, Missoula 1977.

Studies (Opracowanie)

Brzęk A.M. et al., *Physical activity in pregnancy and its impact on duration of labor and postpartum period*, „Annales Academiae Medicae Silesiensis” 2016, 70. DOI: 10.18794/aams/66867.

Corson A.E. et al., *Breaking boundaries: A chronology with future directions of women in exercise physiology research, centred on pregnancy*, „Advanced Exercise and Health Science” 2024, 1, 2. DOI: 10.1016/j.aehs.2024.04.001.

Evenson K.R. et al., *Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World*, „American Journal of Lifestyle Medicine” 2014, 8, 2. DOI: 10.1177/1559827613498204.

- Israelowich I., *The Use of Diet and Regimen by Midwives During Pregnancy, Childbirth, and Postnatal Care in Soranus' Gynecology*, „Phoenix” 2020, 74, 1–2, 2020. DOI: 10.7834/phoenix.74.1-2.0100.
- Kardel K.R., *Effects of intense training during and after pregnancy in top-level athletes*, „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports” 2005, 15, 2. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2004.00426.x.
- Katz M., *Physical activity during pregnancy – past and present*, „Developmental period medicine” 2018, 22, 1. DOI: 10.34763/devperiodmed.20182201.0913.
- L'Heveder A. et al., *Sports Obstetrics: Implications of Pregnancy in Elite Sportswomen, a Narrative Review*, „Journal of Clinical Medicine” 2022, 11, 17. DOI: 10.3390/jcm11174977.
- Pavlogiannis O. et al., *Sport and Medicine during Greek Antiquity and Roman Imperial Times*, „Journal of the Washington Academy of Sciences” 2007, 93, 1.
- Rosenmeyer P., *The Hipparchia Letters: Dynamics of Power in Crates' Cynic Epistles 28–33*, w: *Brief und Macht: Pseudonyme Briefsammlungen der Antike*, red. É. Marquis, P. von Möllendorff, Berlin–Boston 2025. DOI: 10.1515/9783111612249-011.
- Sundgot-Borgen J. et al., *Elite athletes get pregnant, have healthy babies and return to sport early postpartum*, „Open Sport & Exercise Medicine” 2019, 5:e000652. DOI: 10.1136/bmjsem-2019-000652.
- Tatarkiewicz A., *Précautions et conseils pour les femmes enceintes dans la Rome antique*, w: *Gynecia: Studies on Gynaecology in Ancient, Medieval and Early Modern texts*, red. C. Pinheiro, et al., Lisboa 2022. DOI: 10.51427/10451/57594.
- Tatarkiewicz A., *Souffrances des accouchées: les moyens antiques d'avancer l'accouchement et de calmer ses douleurs*, „Ágora: estudos clássicos em debate” 2021, 23, 1. DOI: 10.34624/agora.v0i23.1.25012.
- Tipton C.M., *The history of „Exercise Is Medicine” in ancient civilizations*, „Advances in Physiology Education” 2014, 38, 2. DOI: 10.1152/advan.00136.2013.
- Wang Y. et al., *The Association between Physical Exercise during Pregnancy and Maternal and Neonatal Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*, „Computational and Mathematical Methods in Medicine” 2022, 3462392. DOI: 10.1155/2022/3462392.
- Watkins V.Y. et al., *The impact of Physical Activity during Pregnancy on Labor and Delivery*, „American Journal of Obstetrics and Gynecology” 2021, 225, 4. DOI: 10.1016/j.ajog.2021.05.036.

Netography (Netografia)

- <https://sport.tvp.pl/75290038/sulek-trenuje-w-ciazy-nie-zmienie-przygotowan-po-wpisie-jakiegos-janusza> [dostęp: 28.12.2024].
- <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,163229,30683033,treningi-adrianny-sulek-schubert-w-ciazy-oburzaly-internautow.html> [dostęp: 28.12.2024].

NOTA O AUTORZE

Anna Tatarkiewicz – dr hab., profesor Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Zainteresowania badawcze: życie codzienne w Rzymie, religie starożytnego Rzymu, Ostia antyczna, macierzyństwo i dzieciństwo w starożytności. Autorka monografii: *Życie religijne w Ostii antycznej* (Poznań 2009); *Mater in statu nascendi. Społeczne i medyczne aspekty zdrowia reprodukcyjnego kobiet w starożytnym Rzymie* (Poznań 2018).

ABOUT THE AUTHOR

Anna Tatarkiewicz – PhD with habilitation, professor at Adam Mickiewicz University. Research interests: everyday life in Rome, religions of ancient Rome, ancient Ostia, motherhood and childhood in antiquity. Author of monographs: *Życie religijne w Ostii antycznej* (Poznań 2009); *Mater in statu nascendi. Społeczne i medyczne aspekty zdrowia reprodukcyjnego kobiet w starożytnym Rzymie* (Poznań 2018).