

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (26) 2/2015





Z myślą o bezpieczeństwie

Publikację wspiera Grupa PZU SA



Partnerem publikacji jest IASK

Nr (26) 2/2015

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-64559-04-4

arlrw.univ.szczecin.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b
71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. prof. nadzw. Danuta Umiastowska
danuta_umiastowska@univ.szczecin.pl
tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs
aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Wiesław Siwiński
prof. dr hab. Zbigniew Szot
dr hab. Ewa Dybińska, prof. AWF
dr hab. Tadeusz Rynkiewicz, prof. AWF

Korekta: Małgorzata Mazur

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Wydawnictwo Promocyjne „Albatros” Szczecin 2015
www.wydawnictwoalbatros91.pl
albatros91@wp.pl

SPIS TREŚCI

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Eligiusz Małolepszy, Teresa Drozdek-Małolepsza

Turystyka i rekreacja fizyczna w działalności Wojewódzkiego Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe w Lublinie w latach 1975–1998. Zarys problematyki 5

Tomasz Sarzała, Ewa Szczepanowska

Turystyka kwalifikowana w Sudetach Zachodnich na przykładzie biegaczy i rowerzystów zrzeszonych w zespołach specjalistycznego treningu fizycznego 19

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Katarzyna Gumola

Między teorią a praktyką, czyli o rekreacji ruchowej osób starszych z perspektywy instruktorów łódzkich klubów fitness 31

Józef Tatarczuk, Marek Czuchman

Opinie o sporcie w ujęciu socjologicznym wśród żołnierzy zawodowych Jednostki Wojskowej w Sulechowie 41

Danuta Umiastowska¹, Hanna Żółtowska²

Styl życia ludzi w wieku podeszłym w opiniach słuchaczy szkół ponadgimnazjalnych 73

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Arkadiusz Kaźmierczak, Jolanta Kowalska

Poziom aktywności sportowej a wartości olimpizmu w opinii uczniów łódzkich szkół gimnazjalnych 83



Katarzyna Gumola
Uniwersytet Łódzki

Między teorią a praktyką, czyli o rekreacji ruchowej osób starszych z perspektywy instruktorów łódzkich klubów fitness

Słowa kluczowe: rekreacja ruchowa, osoby starsze, metodyka rekreacji ruchowej

Starość włącza się w „filozofię” życia człowieka, a doświadczanie starości może wskazywać na posiadanie bądź nie sztuki starzenia się, będącej oczekiwanym składnikiem sztuki życia.

E. Kowalska – Dubas

Wstęp

Starzenie się jest to nieodwracalny proces powodujący zmiany fizjologiczne i psychiczne organizmu. Poprzez intencjonalne, regularnie wdrażane działania profilaktyczne można wpłynąć na spowolnienie naturalnego biegu starzenia się, opóźnienie pojawienia się wielu schorzeń i utraty samodzielności [1]. Dlatego szczególnie ważne jest wzmacnianie motywacji osób po 50 r.ż. wraz z rozpoczęciem późnego etapu dorosłości zarówno do rozpoczęcia i kontynuowania aktywności fizycznej przez uświadomienie zalet jakie przynosi systematyczny ruch [2].

Raport przygotowany przez GUS pt. „Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012r.” wskazuje, iż w okresie od 1.10.2011 r. do 30.09.2012 r. w zajęciach sportowych lub rekreacyjnych uczestniczyło 45,9% Polaków (48,8% mężczyzn i 43,3% kobiet) [3]. Wśród osób powyżej 60. roku życia procent uprawiających aktywność ruchową nie przekracza 24,6, choć zauważalna jest zmiana trendu oraz rosnący odsetek ćwiczących regularnie. Może to wskazywać na efekt przyjęcia ustawy emerytalnej (11 maja 2012 r.), podnoszącej wiek emerytalny do 67. roku życia dla mężczyzn i kobiet zmuszającej do dłuższej pracy, przez co do utrzy-

mywania własnej sprawności fizycznej i intelektualnej. Z deklaracji ankietowanych wynika, że Polacy, którzy uprawiają sport, najczęściej robią to dla przyjemności i rozrywki. Zastanawiający jest fakt, że zaledwie co dziesiąty badany sport podejmuje dla poprawy zdrowia. Czy tak mało osób wie, korzysta z wiedzy o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na stan zdrowia?

W metodyce rekreacji ruchowej podkreśla się znaczenie czynnika wiadomości. Znajomość swojego organizmu i jego potrzeb, umiejętność skontrolowania swojej sprawności oraz wydolności fizycznej. Najlepiej, gdy rekreacja ruchowa oparta jest na odpowiednio dobranych formach, dostosowanych metodach i sprecyzowanych środkach rekreacji ruchowej. Dzięki tak zaprogramowanym ćwiczeniom fizycznym poprawia się nastrój osób w starszym wieku, eliminowane są kontuzje i utrzymuje się stałe uczestnictwo w zajęciach [4,5].

Cel pracy

Celem, a zarazem problemem badawczym niniejszego opracowania jest określenie jak powinna być realizowana rekreacja ruchowa dla osób starszych z perspektywy instruktorów łódzkich klubów fitness. W skład nadrzędnych determinantów wyróżniono w szczególności formy, metody oraz środki rekreacji ruchowej. Ponadto istotną wydała się identyfikacja motywacji seniorów do uczestnictwa w rekreacji ruchowej w oparciu o obserwacje instruktorów.

Materiał i metody

Badania zostały prowadzone od października do grudnia 2014 roku wśród 50 instruktorów łódzkich klubów fitness. Na potrzeby badań wprowadzono pojęcie eksperta równoznaczne z instruktorem. Dla uzyskania niezbędnych informacji posłużono się metodą sondażu diagnostycznego i techniką wywiadu jawnego. Za narzędzie pozyskiwania danych posłużył kwestionariusz wywiadu zbudowany z 12 pytań otwartych. Teren prac badawczych wybrano na zasadzie doboru celowego na podstawie informacji w ofertach klubów fitness o prowadzeniu zajęć indywidualnych lub grupowych z osobami powyżej 60 r.ż. Z uwagi na mobilny charakter pracy instruktorów sportu, rekreacji ruchowej miejscem przeprowadzania wywiadów stały się siłownia, sala gimnastyczna zaraz po zakończonych zajęciach. Respondent miał możliwość swobodnej wypowiedzi jednocześnie udzielając odpowiedzi na konkretne pytania. Wypowiedzi zostały skonfrontowane ze stażem pracy. Zebrany materiał na bieżąco wprowadzono do specjalnie opracowanej bazy danych programu Excel. Wszystkie obliczenia wykonano za pomocą pakietu statystycznego SPSS Statistica 21,0. Badania miały charakter anonimowy i dobrowolny, poddano je analizie opisowej, graficznej oraz statystycznej. Do zbadania zależności statystycznej pomiędzy analizowanymi cechami użyto testu chi kwadrat.

Wyniki badań ich omówienie

Na podstawie realizowanych badań stwierdzono, że w grupie 50 ekspertów, 32 (64%) stanowią kobiety a 18 (36%) mężczyźni. Respondenci zostali podzieleni na trzy grupy w zależności od stażu pracy. Najliczniejszą stanowią eksperci pracujący w zawodzie do 3 lat (36%), kolejną grupę stanowią osoby ze stażem pracy powyżej 11 lat (34%). Najmniej liczną grupę stanowią eksperci pracujący w zawodzie od 4 do 10 lat.

Z przeprowadzonego wywiadu wynika, iż eksperci uważają, że rekreacja ruchowa ma na osoby starsze pozytywny wpływ, poprawiający im samopoczucie (15%), przeciwdziałająca wszelkim chorobom cywilizacyjnym (14%) oraz wspomaga układ krwionośny i oddechowy. Najbardziej eksperci wymieniają rozwijanie zainteresowań oraz nabieranie pewności siebie.

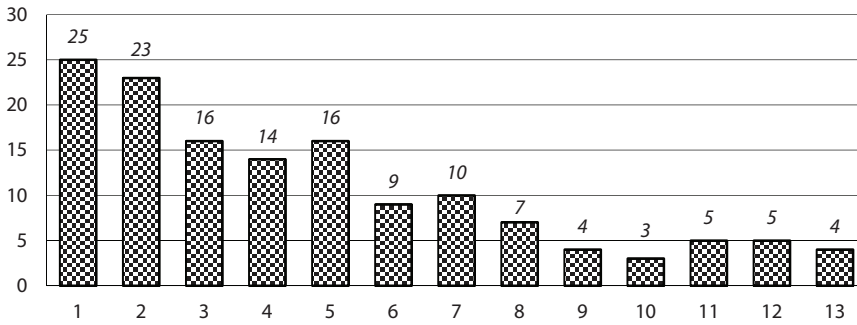
Tabela 1.

Wpływ rekreacji ruchowej na osoby starsze

Jaki jest wpływ rekreacji ruchowej na osoby starsze?	n	%
Lepsze samopoczucie	30	15
Przeciwdziałanie wszelkim chorobom cywilizacyjnym	29	14
Działanie przeciw osteoporozie	18	9
Wspomaganie układu krwionośnego i oddechowego	22	11
Utrzymać dotychczasową sprawność ruchową	14	7
Poprawa nastroju osób starszych	11	5
Poprawa wydolność organizmu	11	5
Poprawa koordynację wzrokowo ruchową	7	3
Okazja do wyjścia z domu	8	4
Dbanie o wygląd zewnętrzny	9	4
Radość z życia	8	4
Motywacja do działania w różnych sferach życia	7	3
Nabranie pewności siebie	5	2
Przeciwdziałanie demencji	7	3
Zwiększenie sprawności intelektualnej	8	4
Rozwijanie zainteresowań	5	2
Zaspokojenie potrzeby ruchu	6	3

Źródło: badania własne.

Eksperti na pytanie o motywacje jakimi kierują się osoby podejmujące rekreację ruchową najczęściej wymieniają poprawę sylwetki, zawarcie nowych więzi koleżeńsko – przyjacielskich oraz diagnozę lekarską. Najbardziej eksperci obserwują, iż seniorzy motywują się aktywnym spędzaniem czasu.

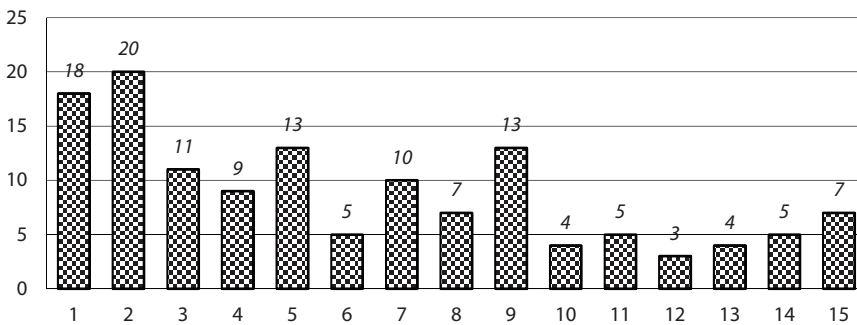


Rysunek 1. Motywy podejmowania rekreacji ruchowej

LEGENDA: **1.**Poprawa sylwetki; **2.**Zawarcie nowych więzi koleżeńsko – przyjacielskich; **3.**Wypełnienie wolnego czasu; **4.**Chęć poznania nowych osób; **5.**Diagnoza lekarska; **6.**Wzmocnienie mięśnie; **7.**Utrzymanie odpowiedniej masy ciała; **8.**Chęć spędzenia miło i aktywnie czasu wolnego; **9.**Potrzeba udowodnienia sobie i innym, że pomimo wieku „jeszcze na wiele mnie stać”; **10.**Chęć aktywnego przejścia przez życie; **11.**Moda na zdrowy styl życia; **12.**Zmniejszenie poziomu stresu; **13.**Utrzymanie samodzielności i niezależności w życiu codziennym.

Źródło: badania własne

Według ekspertów osoby starsze najczęściej kierują się przy wyborze formy rekreacji ruchowej: zachętami ze strony znajomych i przyjaciół oraz odległością różnych instytucji od miejsca zamieszkania.. Osoby starsze zdecydowanie chcą ćwiczyć w grupie poprzez wzajemną motywację. Znacznie trudniej podjąć im indywidualne zajęcia ruchowe.



Rysunek 2. Kryteria wyboru środków rekreacji ruchowej

1.Zachęty ze strony znajomych, sąsiadów; **2.**Odległość różnych instytucji od miejsca zamieszkania; **3.**Ilość osób na zajęciach; **4.**Poziom czystości; **5.**Poziom hałasu prowadzonych zajęć; **6.**Cena zajęć; **7.**Atrakcyjność zajęć; **8.**Poziom kondycji fizycznej; **9.**Ciekawość ; **10.**Godziną zajęć; **11.**Wiekami uczestników grupy zajęciowej; **12.**Kryteria zdrowotne (przeciwwskazania), choroby współistniejące; **13.**Kryteria psychiczne, czyli udowodnienie sobie, że jest się w stanie przełamać własne bariery psychiczne; **14.**Miła atmosfera; **15.**Potrzeba samorealizacji.

Źródło: badania własne

Eksperti twierdzą, iż osoby starsze najczęściej kierują się przy wyborze środków rekreacji ruchowej: bezpieczeństwem (27,4%), poziomem trudności oraz poziomem (27,4%), i zakresem sprawności fizycznej (16,4%).

Na pytanie jakie formy rekreacji ruchowej powinny być podejmowane przez osoby w wieku senioralnym, eksperci najczęściej wymieniają „Zdrowy Kręgosłup” oraz Fit Ball.

Tabela 2.

Formy rekreacji ruchowej dla seniorów a zalecenia ekspertów

Jakie formy rekreacji ruchowej powinny być podejmowane przez osoby w wieku senioralnym?		0–3 lat	4–10 lat	powyżej 11 lat	Istotność χ^2
Zdrowy Kręgosłup	n = 21	9	6	6	22,37
	%	23,68	14,63	15,00	
Fit Ball	n = 19	8	6	5	
	%	21,05	14,63	12,50	
Bosu Shape	n = 9	3	3	3	
	%	7,89	7,32	7,50	
Stretching	n = 10	4	2	4	
	%	10,53	4,88	10,00	
Nordic walking	n = 8	–	3	5	
	%	–	7,32	12,50	
Pilates	n = 8	2	3	3	
	%	5,26	7,32	7,50	
Pływanie	n = 7	5	1	1	
	%	13,16	2,44	2,50	
Zumba gold	n = 8	3	2	3	
	%	7,89	4,88	7,50	
Tai-chi	n = 5	2	2	1	
	%	5,26	4,88	2,50	
Joga	n = 9	1	5	3	
	%	2,63	12,20	7,50	
Taniec towarzyski	n = 6	–	3	3	
	%	–	7,32	7,50	
Gimnastyka w wodzie	n = 5	1	2	2	
	%	2,63	4,88	5,00	
Trening personalny na siłowni	n = 4	–	3	1	
	%	–	7,32	2,50	
Razem:		38	41	40	119

Źródło: badania własne

Według ekspertów metody rekreacji ruchowej, jakie powinny podejmować osoby w wieku senioralnym to metoda obwodowo stacyjna, metoda Mckenzi’ego oraz trening funkcjonalny.

Tabela 3.

Środki rekreacji ruchowej dla seniorów a zalecenia ekspertów

Jakie środki rekreacji ruchowej powinny być podejmowane przez osoby w wieku senioralnym?		0–3 lat	4–10 lat	powyżej 11 lat	Istotność χ^2
Różnego rodzaju piłki,	n = 21	12	5	4	17,11
	%	27,91	11,90	8,89	
Taśmy, gumy	n = 14	5	4	5	
	%	11,63	9,52	11,11	
Rowerki	n = 10	4	3	3	
	%	9,30	7,14	6,67	
Najbliższe otoczenie (np.park)	n = 8	2	2	4	
	%	4,65	4,76	8,89	
Hula – hop	n = 8	1	5	2	
	%	2,33	11,90	4,44	
Kijki trekkingowe, kijki do nordic walking	n = 5	1	2	2	
	%	2,33	4,76	4,44	
Małe hantelki,	n = 10	3	3	4	
	%	6,98	7,14	8,89	
Stepy	n = 8	2	3	3	
	%	4,65	7,14	6,67	
Maszyny eliptyczne	n = 10	3	3	4	
	%	6,98	7,14	8,89	
Materace, karimaty	n = 4	1	1	2	
	%	2,33	2,38	4,44	
Centra rekreacyjne ¹	n = 13	2	6	5	
	%	4,65	14,29	11,11	
Skakanki, woreczki, szarfy, rowery	n = 7	4	1	2	
	%	9,30	2,38	4,44	
Środki pomiarowe ²	n = 5	2	1	2	
	%	4,65	2,38	4,44	
Środki do przekazu informacji ³	n = 7	1	3	3	
	%	2,33	7,14	6,67	
Razem:		43	42	45	130

¹ Centra rekreacyjne , które pozwalają na uczestnictwo w zajęciach bez względu na porę roku i dnia np. pływalnia, sala gimnastyczna, fitness.

² Np.: stopery, oznaczniki, wagi lekarskie, ciężarki gimnastyczne, krokomierz.

³ Np.: podręczniki, utwory muzyczne, sprzęt audiowizualny, taśmy z nagraniami.

Źródło: badania własne

Uzyskane wyniki badań poddano analizie statystycznej testem jednorodności χ^2 . Przyjęto 5% ryzyka błędu wnioskowania. Wartość prawdopodobieństwa $p < 0,05$ uznano za statystycznie istotną.

Analiza statystyczna nie wykazała istotnej zależności pomiędzy stażem pracy ekspertów a ich oceną jakie formy, metody i środki rekreacji ruchowej powinny być podejmowane przez osoby w wieku senioralnym.

Tabela 4.

Metody rekreacji ruchowej dla seniorów a zalecenia ekspertów

Jakie metody rekreacji ruchowej powinny być podejmowane przez osoby w wieku senioralnym?		0–3 lat	4–10 lat	powyżej 11 lat	Istotność χ^2	
Metoda obwodowo stacyjna	n = 26	8	10	8	2,93	
	%	34,78	47,62	36,36%		
Metoda Mckenzi'ego,	n = 16	7	4	5		
	%	30,43	19,05	22,73%		
Trening funkcjonalny	n = 16	4	5	7		
	%	17,39	23,81	31,82%		
Metody ćwiczeń przerywanych	n = 8	4	2	2		
	%	17,39	9,52	9,09%		
Razem:		23	21	22		66

Źródło: badania własne

Eksperci na pytanie o środki rekreacji ruchowej, jakie powinni podejmować seniorzy wskazują m.in. różnego rodzaju piłki, taśmy oraz rowerki.

Podsumowanie

Wprowadzając modyfikację w stylu życia należy zacząć od prostych zmian – czyli codziennej aktywności ruchowej, do częstego spacerowania, chodzenia po schodach zamiast jeżdżenia windą, korzystania z roweru zamiast z komunikacji miejskiej czy samochodu. Marsz jest najbardziej fizjologiczną, zarazem najprostszą i najtańszą formą codziennej rekreacji ruchowej. W celu uzyskania korzystnych efektów Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wykonywanie co najmniej 10000 kroków dziennie [7]. Dlatego należy wykorzystywać wszystkie okazje do podejmowania wysiłku fizycznego podczas codziennych czynności. Taka codzienna rekreacja ruchowa powinna zajmować min. 30 minut dziennie i być podejmowana przez większość dni tygodnia, a przynajmniej 2–3 dni (zasada 3x30x130) [8]. U osób starszych rekreacja ruchowa powinna oddziaływać w następujących obszarach działań: wytrzymałości, sile, równowadze oraz gibkości [9]. Trenowanie wytrzymałości ulepszy pracę serca, płuc i układu krążenia, natomiast wpływając na siłę poprawimy metabolizm, pomagamy utrzymać stałą masę ciała, wzmacniamy mięśnie. Ćwiczenie równowagi ma istotne znaczenie w profilaktyce upadków a gibkości sprawi, że

czynności ubierania i rozbierania będą prostsze. Trening u osób starszych realizowany może być w formie np. gimnastyki prozdrowotnej, marszu, marszu z kijkami (Nordic walking), tańca, zabaw i gier rekreacyjnych (boccia, krokiet-mini golf, ringo) [9]. Dobór odpowiednich zajęć jest indywidualny. Należy pamiętać o zasadzie dawkowania ćwiczeń, ich tolerancji przez organizm oraz uwzględnić wskazania i przeciwwskazania do stosowania różnych form aktywności fizycznej. Do metod kontroli obciążeń w trakcie wysiłku zaliczyć można pomiar częstości skurczów serca oraz skalę Borga, według której za granicę dla bezpiecznego treningu przyjmuje się 11–12 punktów [10,11]. Nie każda forma rekreacji ruchowej jest odpowiednia dla osób starszych. W ćwiczeniach fizycznych dla nich nie zaleca się ćwiczeń połączonych z działaniem tłoczni brzusznej, ćwiczeń wykonywanych w szybkim tempie, ze względu na nagły wzrost ciśnienia krwi i tętna oraz skłonów wykonywanych w szybkim tempie, które mogą powodować zaburzenia równowagi lub zawroty głowy [12]. Warto wybrać taką formę, która sprawia przyjemność rekreatowi oraz przynosi korzyści dla organizmu minimalizując przy tym ryzyko urazu. W nowoczesnej ofercie rekreacyjnej preferuje się kompleksowość. Dominującą tendencją jest orientacja na zdrowie, która spowodowała zmiany w podejściu do rekreacji ruchowej traktowanej coraz częściej jako środek profilaktyki i podtrzymywania lub podnoszenia kondycji i sprawności fizycznej służących zdrowiu we wszystkich jego wymiarach (fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym).

Wnioski

1. Szczególnie zalecaną formą rekreacji ruchowej dla osób po 60 r. ż. są zajęcia „Zdrowy Kręgosłup”, obejmujące ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, równoważne i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe oraz Fit Ball, podczas których wzmacniane są mięśnie posturalne, poprawiając równowagę i siłę wewnętrzną.
2. Ponad 39% badanych ekspertów wskazuje na metodę obwodowo – stacijną jako wiodącą w rekreacji ruchowej osób w wieku senioralnym.
3. Najwłaściwszym wyborem środków rekreacji ruchowej dla osób starszych są piłki o różnych rozmiarach oraz taśmy a także centra rekreacji ruchowej.
4. Najczęstszymi powodami uczestnictwa człowieka starszego w rekreacji ruchowej w opinii ekspertów są w pierwszej kolejności poprawa sylwetki, nawiązanie nowych znajomości a następnie realizowanie zaleceń lekarskich.

Piśmiennictwo

1. Kędziora-Kornatowska K, Muszalik M., *Co to znaczy zestarzeć się pozytywnie?* [w:] *Pozytywna starość*, Wieczorowska – Tobis K., Talarska D. (red.), Poznań, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego, 2010, s.175–183

2. Wiatrowski Z., *Dorastanie, dorosłość i starość człowieka w kontekście działalności i kariery zawodowej*, Radom, Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – PIB, 2009
3. GUS, Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r., s. 52
4. Kozak-Szkopek E, Galus K., Wpływ rehabilitacji ruchowej na sprawność psychofizyczną osób w podeszłym wieku, *Gerontologia Polska* 2009,17, 2, s. 79–84
5. Guskowska M, Kozdroń A., Wpływ ćwiczeń fizycznych na stany emocjonalne kobiet w starszym wieku, *Gerontologia Polska* 2009,17, 2, s. 71–78
6. Kuński H., *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa, MedsporTpress, 2002
7. WHO, Globalna strategia dotycząca żywienia, aktywności fizycznej i zdrowia, http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/ (dostęp 02.03.2015)
8. Gorzkowska A., Opala G., *Rehabilitacja w wieku podeszłym*, *Postępy Nauk Medycznych*, 2010, 6, s. 492–498.
9. Gaworska M, Kozdroń A., Formy rekreacji ruchowej bezpieczne dla seniorów – inspiracja dla instruktora kinezygerontoprofilaktyki, *Medyczne Forum Opieki Długoterminowej*, 2007, 4, s. 26–29
10. Kozdroń E., *Kinezyprofilaktyka geriatryczna w relacji lekarz – instruktor rekreacji*, [w:] *Medycyna sportowa*, Kulkowski K. (red.), Warszawa, Wydawnictwo Medical Trybune Polska, 2011, s. 87–89
11. Kostka T., Zalecenia dotyczące promowania i programowania aktywności ruchowej u osób starszych, www.umed.pl/geriatria/pdf/dzien1wyklad4.doc (dostęp 02.03.2015)
12. Zembaty A., *Kinezyterapia. Tom II*, Kraków, Wydawnictwo „Kasper”, 2003

BETWEEN THEORY AND PRACTICE. ABOUT RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY OF THE OLDER ADULTS FROM THE PERSPECTIVE OF PHYSICAL ACTIVITY INSTRUCTORS IN LODZ

Summary

Keywords: recreational physical activity, seniors, methodology of physical activity for the older adults

Aim of the test. Aim of the test was to determine how recreational physical activity should be implemented from the perspective of physical activity instructors of older adults in Lodz.

Test sample. Research covered 50 physical activity instructors of older adults, including 32 women and 18 men. The median years of experience was 5,5.

Testing method. In order to obtain the necessary information was used method of diagnostic survey and interview technique explicit. As a tool for data collection was used a questionnaire made up of 12 open-ended questions.

Test outcome. A particularly preferred form of recreation for people over 60 years are classes “Spine- Health Exercises” and Fit Ball. More than 39% of the experts indicate

the as a leading physical recreation in the elderly. The most appropriate means of recreation choice for the elderly are ball of different sizes and shapes, and strip and recreation centers.

Conclusions. In the elderly, physical recreation should act in the following areas of activities: endurance, strength, balance and flexibility. Not every type of recreational physical activity is suitable for the elderly. Selection of appropriate exercise is individual.