

# 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](http://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](mailto:danuta_umiastowska@univ.szczecin.pl)  
tel. (91) 444 27 60

**Sekretarz Redakcji:** Milena Schefs  
[aktywnosc.sekretariat@gmail.com](mailto: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](http://www.wydawnictwoalbatros91.pl)  
[albatros91@wp.pl](mailto: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 Umiaszowska<sup>1</sup>, Hanna Żółtowska<sup>2</sup>*

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





Danuta Umiastowska<sup>1</sup>, Hanna Żółtowska<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Uniwersytet Szczeciński

<sup>2</sup> Zachodniopomorskie Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Szczecinie

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

**Słowa kluczowe:** ludzie w podeszłym wieku,  
styl życia, aktywność ruchowa

*Nie na tym rzecz polega, aby dodać lat do życia,  
ale na tym przede wszystkim, aby  
dodać życia do lat*

Alexis Carrel

Starość jest fizjologicznym i ostatnim okresem rozwoju osobniczego jednostki. Jest to „naturalna faza życia, następująca po młodości i dojrzałości, wieńcząca dynamiczny proces starzenia się” [1, s.69]. Elżbieta Trafiałek definiuje ją jako trzecią część życia, która jest naturalną kontynuacją dorosłości i dojrzałości, często bogatszą o doświadczenie pierwszych dwóch faz [2]. Z kolei Emilia Garncarek uważa, że starość „można nazwać społecznym przeznaczeniem, ponieważ to od społeczeństwa zależy, kto uznany zostanie za człowieka starego, w jaki sposób postrzega się starość i jak się ją definiuje” [3, s.196]

Przyjęte przez Światową Organizację Zdrowia ustalenia WHO określają okres starości na lata 60–120 letni zachowując podział na następujące etapy:

- starość wczesna (wiek podeszły) – 60–74 lat,
- starość pośrednia (faza starości pełnej) – 75–89 lat,
- starość późna (faza długowieczności) – powyżej 90 roku życia [4].

Europa, w tym także Polska, starzeje się w zatrważającym tempie. Jeszcze w 1990 roku zaledwie 13,9% społeczeństwa miało więcej niż 65 lat. Tymczasem według szacunków GUS, w 2030 roku odsetek ten będzie wynosił 23,8% (w przybliżeniu 8,5 milionów obywateli). Analogiczna sytuacja występuje w Polsce. W 2010 r. niewiele ponad 14% osób miało więcej niż 65 lat. W ciągu zaledwie dwóch dekad wskaźnik ten wzrośnie aż dwukrotnie [5].

Zdaniem Hanny Kachaniak w połowie XXI wieku odsetek seniorów i ludzi młodych w populacji świata będzie jednakowy (21%). Dla społeczeństw państw azjatyckich i latynoamerykańskich ten odsetek może być wyższy i sięgnie 25%. Szacuje się, że w 2050 roku będzie około dwóch miliardów ludzi starszych. Wśród osób starszych więcej jest kobiet niż mężczyzn i proporcje te zwiększają się wraz z wiekiem [6]. Liczebność najstarszej w Polsce kategorii wiekowej ulegnie podwojeniu z 1,9 mln do 4 mln i wystąpi zjawisko „podwójnego starzenia”, polegające na wzroście udziału ludzi starych w całej populacji oraz „bardzo starych” wśród ludzi starszych [7].

Czas trwania życia polskich kobiet jest dłuższy od czasu trwania życia mężczyzn o około 8 lat. Norma europejska określa tę różnicę na 5–6 lat. Wielkość zamieszkiwanej aglomeracji w niewielkim stopniu różnicuje średnią długość życia – nieznacznie dłużej żyją mężczyźni w mieście, a kobiety na wsi [6].

Teorie starzenia się należy rozpatrywać wieloaspektowo. Z biologicznego punktu widzenia są to nieodwracalne, nasilające się zmiany metabolizmu i fizykochemicznych właściwości komórek, które wywołują zaburzenia samoregulacji, adaptacji i regeneracji organizmu. Efektem aspektu psychicznego jest obumieranie lub uszkodzanie komórek nerwowych zmniejszające aktywność psychofizyczną. Ze społecznego punktu widzenia jest to ten etap życia, gdy człowiek traci autonomię i w znaczącej liczbie przypadków potrzebuje opieki i wsparcia osób trzecich. Pojawia się też aspekt duchowy, który powoduje wzmacnianie relacji związanych z wiarą, praktykami religijnymi, próba nadrobienia zaległości z całego życia czy też rozważaniami o tym co dzieje się z nami po śmierci [8].

Proces starzenia wymaga przystosowania się do nowej sytuacji. Ze względu na indywidualne cechy osobowościowe oraz zmienne warunki środowiskowe scharakteryzowano pięć typów postaw zaobserwowanych u ludzi starszych:

1. postawa konstruktywna – osoba jest wewnętrznie zintegrowana, pogodzona z otoczeniem, tolerancyjna i samokrytyczna, godzi się z faktem starości, potrafi postępować zgodnie z przyjętymi zasadami, występuje u działających społecznie, charakteryzuje się pogodnym i życzliwym nastawieniem do innych, dzieleniem się swoim doświadczeniem życiowym;
2. postawa zależności – osoba wykazuje bierność, jest zadowolona z zaprzestania pracy zawodowej, czuje się zwolniona z odpowiedzialności i wysiłku, od środowiska rodzinnego wymaga zapewnienia bezpieczeństwa;

3. postawa obronna – osoba taka jest przesadnie opanowana, skrępowana związaniami, boi się starości, patrzy na starość pesymistycznie, ale jednocześnie jest aktywna i samowystarczalna, często obawia się niedołęstwa i śmierci co ukrywa pod maską nadmiernej aktywności;
4. postawa wrogości – osoba agresywna, podejrzliwa, skłonna do obwiniania okoliczności lub innych ludzi za swoje niepowodzenia, broni się przed starością nadmierną pracą, traktuje ten okres życia jako pasmo wyrzeczeń, często boi się śmierci;
5. postawa wrogości wobec siebie – człowiek krytyczny, pogardliwy w stosunku do siebie, ma za sobą wiele osobistych i ekonomicznych niepowodzeń, pasywność w działaniu, poczucie osamotnienia i zbędności oraz traktowanie śmierci jako swoistego wybawienia [9].

Celem prezentowanych badań jest poznanie opinii młodych ludzi o stylu życia osób starszych.

### **Metoda i materiał badawczy**

W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Wykorzystano zweryfikowany kwestionariusz ankietowy pt. „Ja i starsi ludzie w moim otoczeniu” opracowany w ramach projektu badawczego realizowanego przez zespół pracowników Uniwersytetu Szczecińskiego i Uniwersytetu Warmińsko–Mazurskiego. Kwestionariusz charakteryzuje się dużą rzetelnością o czym świadczy wartość współczynnika Alpha Cronbacha ( $\alpha = 0,79$ ).

Badania zrealizowano wśród 194 słuchaczy Zachodniopomorskiego Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Szczecinie. Grupę respondentów stanowili słuchacze tych kierunków po ukończeniu których absolwenci będą mieć kontakt z osobami starszymi: 52% osób z kierunku opiekun medyczny, 40% osób z kierunku terapeuta zajęciowy i 8% z kierunku asystent osoby niepełnosprawnej. Wszyscy słuchacze w ramach realizowanego programu nauczania mają kontakt z osobami starszymi (np. podczas praktyk w Domach Opieki Społecznej).

Podjęto próbę znalezienia odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jakie cechy i zachowania charakteryzują proces starzenia się w opiniach badanych?
2. Jakie zajęcia powinny być zdaniem młodych ludzi podejmowane przez osoby starsze?

### **Wyniki badań**

Najliczniej w opiniach słuchaczy Zachodniopomorskiego Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Szczecinie pojawia się stwierdzenie, że począt-

kiem starości jest utrata sprawności fizycznej (26%). Na dalszych miejscach znalazły się takie opinie jak: traci sprawność pamięci (20%), ma 65 lat (17%), ogranicza swoje zainteresowania (17%), przestaje pracować zawodowo i twarz pokrywa się zmarszczkami (po 9%), a także przestaje rozumieć młodych i traci zdolności seksualne (po 3%).

W tabeli 1 przedstawiono zdanie młodych ludzi o czynnikach wpływających na postępowanie procesu starzenia się. Respondenci mogli wybierać z kafeterii odpowiedzi maksymalnie trzy propozycje.

Tabela 1.

Czynniki warunkujące postępowanie procesu starzenia się w opiniach badanych słuchaczy (%)

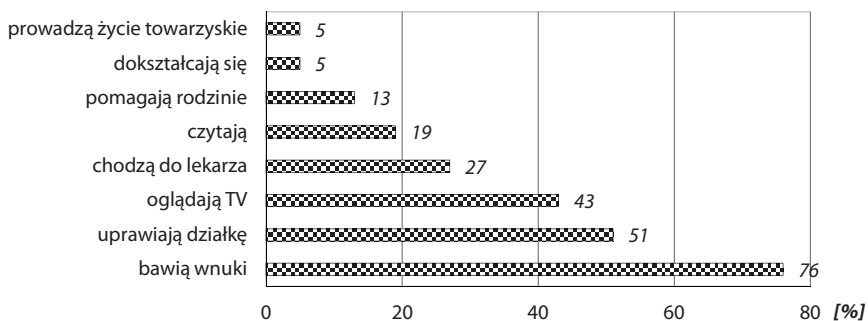
Przyczyna	%
poziom aktywności fizycznej	95
tryb życia	79
uwarunkowania genetyczne	51
sposób odżywiania się	25
rodzaj wykonywanej pracy	16
umiejętność walki ze stresem i pokonywania trudności życiowych	14
płeć	8
zanieczyszczenie środowiska	5
poziom intelektualny	3
wielkość zamieszkiwanej aglomeracji	3
brak higieny	1

Źródło: badania własne.

Młodzi ludzie poszukując sekretu pogodnej starości wskazują najczęściej na pogodne nastawienie do życia (29%), podejmowanie aktywności ruchowej (23%) i samoakceptację (19%). Na dalszych pozycjach znalazło się świadome przygotowanie do starości (12%) i aktywność intelektualna (10%). W ramach podejmowania udziału w różnych formach ruchu badani proponują ludziom starszym spacer (40%), pływanie (19%), Nordic Walking (18%), jazdę rowerem (13%) i jogę (8%). Ich propozycje różnią się od zaobserwowanych form aktywności ruchowej seniorów, wśród których najliczniej występowały Nordic Walking (48%), jazda rowerem (17%) i spacer (16%).

Podejmowane zajęcia ludzi w wieku starszym przedstawiono na wykresie 1.





**Wykres 1.** Zajęcia najczęściej podejmowane przez ludzi starszych w opiniach badanych

Źródło: badania własne.

Zajęcia najczęściej podejmowane nie są tożsame z tymi, które zdaniem młodych ludzi mogłyby być udziałem ludzi starszych. Proponowane czynności przedstawiono w tabeli 2. Respondenci różnią się szczególnie istotnie w opiniach dotyczących zajmowania się wnukami – z obserwacji własnego otoczenia widzą takie zachowanie u 76% ludzi starszych, a tylko w 4% sami wybrali to zadanie dla seniorów. W swoich propozycjach wypełnienia czasu wolnego przez starsze osoby na pierwszym miejscu co czwarty młody człowiek wskazuje na podróżowanie, którego w żadnym przypadku nie podano w zajęciach zaobserwowanych. Podobne rozbieżności dotyczą także czytania, dokształcania się, uprawiania działki czy oglądania telewizji.

Tabela 2.

Proponowane przez młodych ludzi zajęcia dla osób starszych (%)

Rodzaj zajęcia	%
podróżować	25
odpoczywać	17
uprawiać działkę	12
być studentem Uniwersytetu III Wieku	12
działać w klubach seniora	10
uczestniczyć w pracach organizacji osiedlowych i samorządowych	7
uczyć się języków	6
czytać	5
zajmować się wnukami	4

Źródło: badania własne.

## **Dyskusja, podsumowanie i wnioski**

Ciekawe porównanie może stanowić konfrontacja opinii na temat starości jakie wyrażane są przez młodych ludzi z opiniami ludzi starszych o sobie. W badaniach realizowanych na przełomie lat 2012/2013 wśród seniorów mieszkających w małych i dużych aglomeracjach [10]. Z analizy uzyskanych rezultatów wynika, że seniorzy kojarzą starość na pierwszym miejscu z utratą sprawności pamięci (76% mieszkańców dużych miast i 65% mieszkańców małych miast), a na drugim miejscu z niesprawnością fizyczną (70% mieszkańców dużych miast i 61% mieszkańców małych miast). Tymczasem analogiczne opinie ma zaledwie co czwarty (20% utratą sprawności pamięci) i co piąty (26% utrata sprawności fizycznej) słuchacz szkoły policealnej. Zbliżony odsetek respondentów w młodym wieku (79%) i wieku senioralnym (82% mieszkańców dużych miast i 77% mieszkańców małych miast) uważa, że czynnikiem warunkującym postępowanie procesu starzenia się jest prowadzony tryb życia oraz uwarunkowania genetyczne (seniorzy dużych miast 56% i z małych miast 57%, a słuchacze szkoły ponadlicealnej 51%). Zdecydowanie mniejszą rolę zdaniem seniorów ma aktywność fizyczna jako modyfikator procesu starzenia się (50% mieszkańców dużych miast i 57% mieszkańców małych miast) niż uważają młodzi respondenci (95%). Także różni się odsetek seniorów (35% mieszkańców dużych miast i 37% mieszkańców małych miast) oraz młodych badanych (14%) uzależniających postępowanie procesu starzenia się od umiejętności radzenia sobie ze stresem i pokonywaniem życiowych trudności. Największe zróżnicowanie opinii między ludźmi w podeszłym wieku a młodzieżą wystąpiło podczas określania „sekretów dobrej starości”. 85% seniorów z obu aglomeracji uważa za najistotniejszy czynnik pogodny nastawienie do życia, a wśród młodych respondentów tak uważa jedynie 29%. Na drugim miejscu u seniorów znalazło się podejmowanie aktywności ruchowej, na którą wskazało jedynie 23 słuchaczy szkoły ponadlicealnej. Samoakceptację wybrało po 45% mieszkańców dużych i małych miast w starszym wieku, a tylko 19% ludzi młodych. Różnice te są statystycznie istotne w odniesieniu do rezultatów badań seniorów i słuchaczy szkoły na poziomie  $\alpha = 0,05$  (współczynnik frakcji  $z_{0,05} = 1,980 < z$ ).

Analizując wyniki badań na temat stylu życia osób starszych zrealizowane w środowisku szczecińskim i olsztyńskim [11] można zauważyć dużą rozbieżność w zebranych opiniach na temat „sekretów dobrej starości”. Studenci Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego deklarują prawie trzykrotnie wyższy odsetek we wszystkich wybranych czynnikach (Tabela 3).

Tabela 3.

Sekrety „dobrej starości” w opiniach respondentów z różnych środowisk (%)

Sekrety „dobrej starości”	Szczecin	Olsztyn*
pogodne nastawienie do życia	29	79
podejmowanie aktywności ruchowej	23	60
samoakceptacja	19	53
świadome przygotowanie do starości	12	30
aktywność intelektualna	10	41

\*na podstawie badań Kędzia, Umiastowska, Kupcewicz 2014

Źródło: opracowanie własne.

I tu także różnice w opiniach są statystycznie istotne w odniesieniu do rezultatów badań olsztyńskich studentów i szczecińskich słuchaczy na poziomie  $\alpha = 0,05$  (współczynnik frakcji  $z_{0,05} = 1,980 < z$ ).

Porównując wyniki badań dotyczące spędzania czasu przez osoby w wieku podeszłym 12% młodych respondentów proponuje uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Ta forma staje się coraz popularniejszą i bardziej dostępną dla seniorów w wielu środowiskach. Badani studenci takich uniwersytetów w Katowicach i Oświęcimiu jako motywy podejmowania zajęć wskazali „utrzymanie sprawności intelektualnej, poszerzenie wiedzy, utrzymanie kontaktu z osobami z tej samej grupy wiekowej, utrzymania sprawności fizycznej, pragnienie pocucia się osobą kompetentną bez względu na wiek, zagospodarowanie nadmiaru czasu wolnego, poczucie osamotnienia, a także realizację młodzieńczych marzeń o studiowaniu” [12, s.251].

Reasumując wyniki uzyskane przez różnych badaczy, a także efekty badań własnych należy zauważyć bardzo znaczącą rangę problemu związanego ze starzeniem się naszego społeczeństwa. Przygotowanie do starości jest zadaniem do realizacji nie tylko wśród ludzi zbliżających się do ostatniego etapu życia, ale jest to także szeroko rozumiany program edukacyjny dla dzieci i młodzieży. Zmieniająca się struktura społeczna, malejący odsetek rodzin wielopokoleniowych we wspólnym gospodarstwie czy rozluźnianie się więzi rodzinnych powodują, że nie umiemy budować relacji międzypokoleniowych. Dla wielu osób kontakt z osobami starszymi staje się trudnym do pokonania wyzwaniem.

## Wnioski

1. Dla co trzeciego respondenta czynnikiem decydującym o rozpoczęciu procesu starzenia się jest pojawienie się niesprawności ruchowej.

2. Postępowanie procesu starzenia w opiniach badanych zależy przede wszystkim od aktywności ruchowej i trybu życia, a w mniejszym stopniu od cech genetycznych.
3. Sekret dobrej i długiej starości tkwi w pogodnym nastawieniu do życia, aktywności fizycznej i samoakceptacji.
4. Odnotowano dużą rozbieżność między zaobserwowanymi zajęciami podejmowanymi przez ludzi starszych, a propozycjami respondentów.

## **Piśmiennictwo**

1. Trafiątek E., *Polska starość w dobie przemian*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice 2003.
2. Trafiątek E., *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006.
3. Garncarek E., *Filmowy portret starszych kobiet*, w: Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie. Red.: Zierkiewicz E., Łysak A. MarMar, Wrocław 2005, 195–209.
4. Frąckiewicz L., *Potrzeby starzejącego się społeczeństwa*, w: Biuletyn 53, Rządowa Rada Ludności, Potrykowska A., Orzełek (red.), Warszawa 2008, s.6–39.
5. GUS. *Rocznik Statystyczny Rzeczypospolitej Polskiej*, Warszawa 2007.
6. Kachaniuk H., *Opieka nad zdrowiem osób starszych*, w: Zdrowie publiczne, T.B. Kulik, M. Latański (red.), Wydawnictwo CZELEJ, Lublin 2002.
7. Bień B., *Opieka zdrowotna nad ludźmi w starszym wieku. Stan a potrzeby w perspektywie starzenia się ludności Polski*, w: Biuletyn 53, Rządowa Rada Ludności, Potrykowska A., Orzełek (red.), Warszawa 2008, 128–148.
8. Traczykowska E.W., Pikuła N., *Etos starości w aspekcie społecznym. Gerontologia dla pracowników socjalnych*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2011.
9. Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2004.
10. Kupcewicz E., Umiastowska D., Kędzia A., *Opinia seniorów na temat wybranych zagadnień związanych ze stylem życia w okresie starości*, Szkice Humanistyczne, tom XIV, nr 4 (vol. 36)/2014: 207–219.
11. Kędzia A. Umiastowska D., Kupcewicz E., *Styl życia osób starszych w opinii studentów*, Szkice Humanistyczne, tom XIV, nr 4 (vol. 36)/2014: 235–247.
12. Ziębińska B., *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, praca doktorska, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Wydział Nauk Społecznych, Katowice 2007.