

Magdalena Samiec<sup>1</sup>, Katarzyna Salamon-Krakowska<sup>2</sup>, Paulina Morga<sup>1</sup>, Lilianna Jaworska<sup>1</sup>, Joanna Szczepańska-Gieracha<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Katedra Rehabilitacji w Chorobach Wewnętrznych, Wydział Fizjoterapii, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

<sup>2</sup> Katedra Terapii Zajęciowej, Wydział Fizjoterapii, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, al. I.J. Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław, tel. +48 71 341 30 76, e-mail: katarzyna.salamon@awf.wroc.pl

# Analiza motywów i barier podejmowania aktywności fizycznej przez osoby po 60. roku życia

## The analysis of motives and obstacles getting physical activity by people over 60 years old

### WSTĘP

12% całej populacji na świecie stanowią osoby powyżej 60. roku życia. Według prognoz w 2030 r. liczba ta przekroczy 16%, a w 2050 r. aż 21%, czyli ponad dwa miliardy ludzi. Zwiększający się poziom tej populacji obejmuje większość krajów świata, w tym również Polskę [1]. Pod koniec XX wieku tylko 13,9% społeczeństwa europejskiego miało powyżej 65 lat. Według prognoz GUS w 2030 r. odsetek ten zwiększy się do 23,8%. W 2014 r. liczba osób po 60. roku życia w Polsce wynosiła ponad 8,5 mln, co stanowi ponad 22% obywateli [2].

Światowa Organizacja Zdrowia WHO (*World Health Organization*) za początek starości podaje 60. rok życia.

Wyodrębniła ona trzy podokresy tego etapu: wiek podeszły (60.-74. rok życia), wiek starczy (75.-89. rok życia) i wiek sędziwy (powyżej 90. roku życia). W świetle badań psychologicznych i gerontologicznych istnieje kilka teorii i koncepcji opisujących proces starzenia się, zwracających uwagę na różne zmiany z nim związane [3].

Już około 40. roku życia w organizmie człowieka zaczynają pojawiać się pewne zmiany związane z procesem starzenia się. Coraz częściej odczuwane jest zmęczenie, osłabienie, brak sił, bóle mięśni i stawów. Zaczynają pojawiać się charakterystyczne dla wieku

10 →

### STRESZCZENIE ABSTRACT

Celem pracy była analiza motywów i barier podejmowania aktywności fizycznej oraz identyfikacja najczęściej wybieranych form ruchu. W badaniu udział wzięło 100 osób w wieku od 60. do 85. roku życia, w tym 60 kobiet oraz 40 mężczyzn, mieszkających w Trzebnicy. Narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankiety, złożony z 14 pytań. Wśród czynników gwarantujących pomyślne starzenie znajduje się między innymi aktywność fizyczna. Główne motywy jej podejmowania to poprawa samopoczucia oraz funkcjonalności organizmu. Największe bariery podejmowania aktywności ruchowej to brak czasu oraz motywacji. Najchętniej podejmowaną przez seniorów formą ruchu był spacer.

The aim of the work was to analyze the motives and obstacles physical activity and to assess the frequency of making and identification of the most popular forms of physical activity among seniors. The study included 100 people aged from 60 to 85 years old, 60 women and 40 men, residents of Trzebnica. Among randomly selected seniors questionnaire composed of 14 questions was carried out. Among the many factors which ensure auspicious aging there is physical activity. The main motives are improving the well-being and functionality of the body. The biggest barriers to making a physical activity is lack of time and motivation. Most often undertaken by seniors form of exercise was walk.

**SŁOWA KLUCZOWE:** aktywność fizyczna, seniorzy, starzenie się, motywy, bariery

**KEY WORDS:** physical activity, seniors, aging, motives, obstacles

podeszłego choroby, takie jak cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca czy otyłość. Wiek podeszły wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem zachorowalności na chorobę niedokrwienną serca, nadciśnienie tętnicze, zawał mięśnia sercowego, niewydolność krążenia i inne [4]. Zaczynają pojawiać się problemy z nawiązywaniem nowych kontaktów, przystosowaniem do środowiska, zaburzenia funkcji poznawczych oraz pogorszenie procesów pamięciowych. Charakterystyczny dla wieku podeszłego są także obniżony nastrój i depresja, występujące głównie u osób samotnych, nieuprawiających aktywności fizycznej lub u osób napotykających trudności w życiu codziennym ze względu na swój status społeczny, materialny czy niepełnosprawność. Częściej występują również u osób otyłych i z nadwagą, które mają obniżoną samoocenę z powodu własnego wyglądu [5]. Typowymi objawami starości jest także utrata mobilności, koordynacji, zmniejszenie sprawności zmysłów oraz zmiany w postawie ciała tzw. kifoza starcza. Jest to okres obarczony wieloma chorobami, dysfunkcjami, a czasami nawet niepełnosprawnością. Nie jest jednak normą, aby zmiany te zachodziły w każdym organizmie, gdyż jest to proces znacznie zróżnicowany i na jego przebieg ma wpływ wiele czynników [6]. W badaniach z 2009 r. prawie 90% respondentów zadeklarowało, że występują u nich problemy zdrowotne, choroby przewlekłe, obniżenie sprawności narządów, mobilności i ograniczenia w codziennym funkcjonowaniu. Wśród seniorów, którzy deklarowali problemy zdrowotne, 50% wskazywało na nadciśnienie, co trzeci badany na chorobę wieńcową lub zapalenie kości i/lub stawów, a u co 6. osoby stwierdzono cukrzycę. Według danych GUS ponad 60% seniorów ma problemy z wykonywaniem podstawowych czynności dnia codziennego [7].

Bardzo duże znaczenie w procesie starzenia się ma aktywność fizyczna. To jeden z najważniejszych czynników wpływających na stan zdrowia, długość życia i jego jakość. Wywiera ona wiele pozytywnych zmian. Wpływa na zwiększenie wydolności organizmu, przemianę materii, poprawę funkcjonowania układu krwionośnego, oddechowego i odpornościowego, zapobiega osteoporozie, cukrzycy, nadciśnieniu, spala tkankę tłuszczową, działa pozytywnie na procesy myślowe i pamięć. Powoduje także wydzielanie endorfin [8]. Wspomaga utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, gibkości, wytrzymałości kończyn dolnych i górnych, podnosi samoocenę, samopoczucie, dodaje wigoru i energii oraz zwiększa chęć przebywania w gronie innych ludzi. Udowodniono także, że aktywność fizyczna wydłuża życie, zapobiega wielu chorobom oraz przedwczesnej śmierci [9, 10].

Według badań Głównego Urzędu Statystycznego przeprowadzonych w 2012 r. tylko 24,6% ludzi po 60. roku życia deklarowało uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, z czego 11,4% uczestniczyło regularnie (lub często), natomiast 13,2% sporadycznie. Ten procent z roku na rok wciąż rośnie, jednak na tle niektórych państw Europy nie jest zadowalający [11].

## CEL PRACY

Celem przeprowadzonych badań było wskazanie motywów i barier podejmowania aktywności fizycznej przez osoby powyżej 60. roku życia oraz określenie zarówno formy, jak i częstotliwości podejmowania aktywności ruchowej przez seniorów. Postawione zostały cztery pytania badawcze.

1. Jakie powody skłaniają respondentów do aktywnego spędzania czasu wolnego?
2. Co według badanych najbardziej utrudnia lub uniemożliwia im podejmowanie aktywności ruchowej w czasie wolnym?
3. Z jakich form spędzania wolnego czasu osoby starsze korzystają najczęściej?
4. Z jaką częstotliwością osoby starsze podejmują aktywność fizyczną?

## MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto grupę 100 osób powyżej 60. roku życia, mieszkających w Trzebnicy. Byli to zarówno mężczyźni, jak i kobiety (60 kobiet oraz 40 mężczyzn). Średnia wieku badanej grupy wynosiła 66,8 lat. Badani zostali wybrani losowo, a warunkiem uczestnictwa w badaniu było ukończenie 60. roku życia oraz chęć respondentów do udziału w nim. W celu uzyskania odpowiedzi na postawione pytania badawcze zastała opracowana ankieta.

## WYNIKI

Bardzo aktywny tryb życia w przeszłości prowadziło 16 osób, aktywny 39, średnio aktywny 36, a mało aktywny 9. Na pierwszą odpowiedź wskazało 10% kobiet i 25% mężczyzn. Aktywny tryb życia w przeszłości prowadziła połowa respondentek i tylko 22,5% respondentów, średnio aktywny 33,3% kobiet i 40% mężczyzn. Mało aktywny tryb życia prowadziło natomiast dwa razy więcej mężczyzn niż kobiet (12,5% mężczyzn, 6,7% kobiet).

Wolny czas spędzany w sposób aktywny i przy każdej nadarzającej się ku temu okazji wskazało 56 respondentów, na prośbę dzieci i przyjaciół 16, natomiast bardzo rzadko lub spędzając swój czas wolny w sposób bierny kolejno 21 i 7 ankietowanych.

Kolejne pytanie dotyczące sposobów spędzania wolnego czasu wykazało, że 28,8% respondentek

oraz 18,6% respondentów chętnie podejmuje aktywność domową, taką jak sprzątanie, gotowanie, praca w ogrodzie oraz opieka nad wnukami. Kolejnym co do częstości podejmowania zajęciem osób starszych są spotkania z rodziną oraz przyjaciółmi. Taką odpowiedź zaznaczyło 32 badanych, z czego 22 seniorek (36,7%) oraz 10 seniorów (25%).

Na czytanie książek wskazało 28,3% kobiet i 22,5% mężczyzn, a na oglądanie telewizji 35% kobiet i 47% mężczyzn. Jest to dość niepokojący fakt, że 70% mężczyzn oraz ponad 63% kobiet spędza swój czas wolny w sposób bierny. Na wycieczki piesze i rowerowe wskazało 28 badanych, a na uprawianie sportu 9. Inny sposób spędzania wolnego czasu wybrało 9 ankietowanych.

Na pytanie o częstość podejmowania aktywności fizycznej najczęściej udzielaną odpowiedzią było 1-2 razy w tygodniu (44 respondentów), następnie rzadko (29 osób), codziennie (21 osób) oraz wcale (6 osób). Taką samą kolejność wskazywanych odpowiedzi można zauważyć w przypadku obu płci. 1-2 razy w tygodniu aktywność podejmuje 37,5% mężczyzn i 48,3% kobiet. Rzadko podejmuje ją 35% respondentów i 25% respondentek, codziennie 20% mężczyzn i 21,7% kobiet, a wcale 7,5% mężczyzn i 5% kobiet.

Najchętniej podejmowaną aktywnością fizyczną wśród badanej grupy był spacer. Taką odpowiedź zaznaczyło 74 ankietowanych. Następną najczęściej wybraną odpowiedzią była jazda na rowerze (w tym także na rowerze stacjonarnym), na co wskazało 24 respondentów oraz nordic walking (22 osoby badane). Na kolejnych miejscach plasowały się kolejno pływanie oraz gimnastyka (15 oraz 12 osób). Jogging oraz gry zespołowe wskazały dwie osoby. Taniec zaznaczyło 6 ankietowanych, jednak były to tylko kobiety. 7 badanych wskazało natomiast, że nie korzysta wcale z żadnej aktywności. Na pytanie, dotyczące uczestnictwa w dodatkowych zajęciach, odpowiedź twierdzącą wskazało 17 respondentów (14 kobiet i 3 mężczyzn). Najczęściej podejmowanymi zajęciami były spotkania na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Zajęcia te obejmowały wspólnie uprawianie nordic walking, zajęcia grupowe na basenie w formie aqua-aerobiku oraz zajęcia komputerowe.

Najczęstszym powodem, dla którego seniorzy podejmują aktywność fizyczną, była poprawa samopoczucia (58 respondentów), następnie poprawa sprawności fizycznej (56 osób). Kolejnymi powodami były zmniejszenie masy ciała lub zapobieganie otyłości oraz chęć przebywania z innymi ludźmi, na co wskazało po 32 ankietowanych. Następnie znajdowały się zalecenia lekarza (21 osób), poprawa wyglądu, lepszy sen

(po 18 osób) oraz namowa kogoś bliskiego (14 osób). 4 osoby nie zaznaczyły żadnej odpowiedzi.

Z analiz odpowiedzi, zarówno kobiet, jak i mężczyzn wynika, że 60% mężczyzn częściej podejmuje aktywność fizyczną ze względu na poprawę funkcjonalności organizmu. Tyle samo procent kobiet jako główny powód wskazało poprawę samopoczucia. Ponad 53% seniorek podejmuje aktywność ze względu na poprawę sprawności organizmu, następnie 38,3% wskazało na zmniejszenie masy ciała lub zapobieganie otyłości, prawie 32% na chęć przebywania z innymi ludźmi, 22% na poprawę wyglądu, 20% na zalecenia lekarza, 18% na lepszy sen, a 13% na namowę kogoś bliskiego. 55% mężczyzn podejmuje aktywność dla poprawy samopoczucia, 32,5% dla chęci przebywania z innymi ludźmi, 22,5% zarówno dla zmniejszenia masy ciała i zapobiegania otyłości, jak i według zaleceń lekarza, 17,5% dla lepszego snu, 15% dla namowy kogoś bliskiego, a 12,5% dla poprawy wyglądu.

Najczęściej podawanym powodem niepodejmowania aktywności fizycznej był brak czasu. Wskazało tak 41 badanych, w tym 24 kobiety oraz 17 mężczyzn. Kolejną barierą był dla seniorów brak motywacji. Do kolejnych najczęściej wymienianych powodów zaliczyć można zły stan zdrowia (28 badanych), brak środków finansowych oraz brak dostępu do obiektów i sprzętu, na co wskazało po 13 ankietowanych. Najrzadziej udzielaną odpowiedzią było złe poczucie w grupie (8 osób).

Największą barierą dla kobiet był brak czasu oraz brak motywacji, na co wskazało po 24 badane (28,6%). Kolejną barierą dla respondentek był zły stan zdrowia. Taką odpowiedź zaznaczyło 16 kobiet (19%). Na następnym miejscu plasował się brak środków finansowych, a także brak dostępu do obiektów i sprzętu, taką możliwość zaznaczyło po 8 seniorek (9,5%). Najmniejszą barierą w podejmowaniu aktywności fizycznej było złe poczucie w grupie. 3 kobiety (3,6%) wybrały taką odpowiedź. Dla jednej kobiety (1,2%) istnieją inne powody niż te wymienione wyżej. Podobna kolejność zaznaczanych odpowiedzi występuje u badanych mężczyzn. Główną przeszkodą był dla nich brak czasu, a następnie brak motywacji na co wskazało odpowiednio 17 (29,4%) oraz 14 (24,1%) seniorów. Dla 12 mężczyzn (20,7%) barierą był zły stan zdrowia. Na złe poczucie w grupie, brak środków finansowych oraz brak dostępu do obiektów i sprzętu wskazało po 5 respondentów (8,6%).

Kolejne pytanie, dotyczące związku aktywności fizycznej z poprawą zdrowia, potwierdziło dostrzeżenie tego związku przez ankietowanych. Na taką odpowiedź wskazało 71 badanych, z czego 46 kobiet (54,8%) i 25 mężczyzn (48%). Dla 41 seniorów aktywność fizycz-

na ma największy związek z poprawą samopoczucia, w tym dla 24 respondentek (28,6%) i 17 respondentów (32,8%), natomiast dla 19 osób z lepszym wyglądem i utrzymaniem zgrabnej sylwetki (16,6% senierek i 9,6% seniorów). Pięciu ankietowanych mężczyzn (9,6%) uważa, że aktywność ma niewielki wpływ na zdrowie i urodę. Dla wielu osób związek ten zauważalny jest z kilkoma czynnikami. 27 osób zaznaczyło więcej niż jedną odpowiedź, z czego 8 ankietowanych zaznaczyło trzy odpowiedzi, natomiast 19 dwie odpowiedzi.

69 seniorów czuje potrzebę podejmowania aktywności fizycznej, 25 czuje ją tylko w niewielkim stopniu, natomiast 6 ankietowanych nie czuje jej wcale.

Ostatnie pytanie wykazało, że seniorzy, podejmując aktywność fizyczną, najlepiej czuliby się w grupie w podobnym wieku. Taką odpowiedź zaznaczyło 52 ankietowanych, w tym 30 kobiet i 22 mężczyzn. Odpowiedź ta stanowiła w grupie respondentek 44,1%, natomiast w grupie respondentów 51,2%. Następne miejsce zajmowała grupa o podobnych zainteresowaniach (22 seniorki – 32, 4%, 18 seniorów – 41,9%). Największe różnice widać w odpowiedzi dotyczącej grupy o zbliżonej masie ciała. Na taką odpowiedź wskazał tylko jeden mężczyzna (2,3% odpowiedzi) i dziesięć kobiet (14,7% odpowiedzi). Grupę tej samej płci wybrało 8 ankietowanych w tym 6 senierek (8,8%) i 2 seniorów (4,6%).

## DYSKUSJA

Według definicji WHO zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Połączenie aktywnego spędzania wolnego czasu z rozwojem intelektualnym może zapewnić seniorom jak najdłuższe utrzymanie tego stanu, a także stanowi integralną część procesu optymalnego starzenia się.

Wśród wielu czynników gwarantujących pomyślne starzenie znajduje się aktywność fizyczna. Wraz z wiekiem jej poziom znacznie spada. Jest to zauważalne wśród całej populacji, jednak mimo to osoby starsze coraz częściej i chętniej podejmują aktywność fizyczną w wolnym czasie. Zwiększenie świadomości seniorów na temat pozytywnych aspektów uprawiania aktywności ruchowej w sferze psychicznej, społecznej oraz fizycznej sprawiło, że styl i jakość życia tych osób znacznie się poprawiły. Gregorczyk i wsp. stwierdzili, że utrzymanie ogólnej sprawności fizycznej razem ze sprawnością intelektualną oraz zachowaniem kontaktów społecznych warunkuje wyższą ocenę jakości życia seniorów zarówno tych mieszkających samodzielnie, jak i tych w domach pomocy społecznej [5].

Większość respondentów (75%) prowadziła aktywny oraz średnio aktywny tryb życia w przeszłości. Także

obecnie spora część ankietowanych podejmuje co najmniej raz w tygodniu aktywność fizyczną. Jest to spowodowane faktem, że możliwości angażowania osób starszych w aktywność ruchową są coraz większe i coraz bardziej dostrzegane. Także tym, że obecnie coraz częściej spotyka się ze zmniejszonym poczuciem wstydu uprawiania aktywności ruchowej w tym wieku. Niewielki odsetek osób prowadziło mało aktywny tryb życia w przeszłości i wolało go spędzać w sposób bierny. Może się to wiązać nie tylko z uprawianiem aktywności fizycznej ankietowanych w przeszłości, ale także z wykonywaniem pracy zawodowej czy obowiązków domowych, które niekiedy także wymagają wysiłku fizycznego.

Z przeprowadzonych badań wynika, że seniorzy, zarówno kobiety, jak i mężczyźni, najchętniej spacerują. Jest to najbardziej popularna forma spędzania wolnego czasu ze względu na brak dodatkowych nakładów finansowych w tę formę ruchu oraz brak odpowiedniej infrastruktury. Ponadto spacer jest aktywnością, która wymaga najmniej wysiłku, sprawiając jednocześnie najwięcej przyjemności. Jest to także najbardziej powszechna forma, gdyż można ją uprawiać, zarówno wychodząc po zakupy, jak i do rodziny czy znajomych. W badaniu Grzegorzyc i wsp. wśród 29% ankietowanych jest to najpowszechniejsza forma aktywnego spędzania wolnego czasu i była to jednocześnie najczęściej zaznaczana odpowiedź [5].

W artykule Dmowskiej i wsp. [12] także najliczniej wymienianą formą ruchu był spacer. Wskazało tak prawie 67% ankietowanych. Do podobnych wniosków doszli Motylewski i wsp. [13], którzy w badaniach obejmujących 96 kobiet uczestniczących w zajęciach UTW, w wieku 61-77 lat stwierdzili, że najchętniej podejmowaną formą aktywności jest spacer, na co wskazało prawie 46% badanych. Odpowiedź ta obejmowała także uprawianie nordic walking. Następnie wymieniane było pływanie (21,9%) oraz gimnastyka (17,7%). Pozostałymi formami aktywności były jazda na rowerze, praca na działce i inne. W badaniach Kowolik i wsp. [14] prowadzonych na 50 osobach po 60. roku życia, dotyczących sposobu spędzania wolnego czasu, wynika, że osoby te chętnie uprawiają spacer, w tym nordic walking (12 osób, 24%). Zatem odsetek osób uprawiających tę formę aktywności jest dość zróżnicowany, jednak mimo to, jest to i tak najchętniej podejmowane zajęcie seniorów w wolnym czasie.

Z analizy pozostałych wyników badań własnych wynika, że seniorzy podejmują nieco inne formy aktywności fizycznej, w porównaniu z innymi autorami. Następnymi najczęściej wybieranymi formami ruchu była jazda na rowerze oraz nordic walking. Z badań Baj-Kor-



pak i wsp. [15] przeprowadzonych na 110 kobietach wynika, że najbardziej popularnymi formami aktywności wśród respondentek była jazda na rowerze (50%), nordic walking (22%) oraz pływanie (20%). Zainteresowaniem cieszył się także taniec, bieganie oraz zajęcia fitness. Do innych wniosków doszli wcześniej wspomniani Dmowska i Motylewski, u których na pierwszych miejscach, zaraz po spacerze, plasowała się gimnastyka oraz pływanie. Według Dmowskiej i wsp. [12] na drugim miejscu, zaraz po spacerach, plasowała się gimnastyka (prawie 36%). Porównując własne wyniki, można zauważyć pewne różnice, gdyż pływanie oraz gimnastyka znajdowały się kolejno na czwartym i piątym miejscu. Rozbieżności w tym zakresie mogą wynikać między innymi z nieumiejętności pływania czy problemów zdrowotnych. W Trzebnicy istnieją jednak zajęcia specjalnie przystosowane dla osób starszych zarówno na basenie, jak i salach gimnastycznych. Pomimo to odsetek osób uczestniczących w tej formie zajęć jest dość niski. Znaczne różnice są zauważalne między kobietami i mężczyznami uprawiającymi taniec, gdyż osobami znaczącymi tę odpowiedź były wyłącznie kobiety.

Dużą część swojego czasu wolnego seniorzy poświęcają na pomoc dzieciom oraz wnukom. Wciąż silnie są postrzegani w roli dziadka i babci, ale jednocześnie opieka nad wnukami sprawia im najwięcej radości i satysfakcji. Tym samym osoby starsze chętnie spędzają czas wolny w domu i poświęcają się obowiązkom domowym, takim jak sprzątanie, gotowanie czy praca w ogrodzie. Z badań CBOS wynika, że 44% seniorów pomaga w opiece nad wnukami lub prawnukami, a 34% pomaga w obowiązkach domowych [16]. Aktywność domowa była najczęściej podawaną odpowiedzią. Może się z tym wiązać kolejna co do częstości wskazywana odpowiedź, a mianowicie oglądanie telewizji. Według badań CBOS aż 70% badanych seniorów ogląda telewizję regularnie, natomiast tylko 2% nie ogląda jej wcale. Do podobnych wniosków także doszli Wasilewicz i wsp. [17], według których 37% badanych osób w ten sposób spędza swój wolny czas. Także w badaniach Kwollik i wsp. [14] oraz Motylewskiego i wsp. [13] odpowiednio 18% i 30% seniorów ogląda telewizję w czasie wolnym. Kolejnym biernym sposobem spędzania wolnego czasu było czytanie książek. Z badań Baj-Korpak [15] wynika, że najbardziej popularną formą spędzania wolnego czasu było właśnie czytanie książek, gazet i czasopism. Ta sama aktywność u Motylewskiego i wsp. [13] wynosiła wśród badanych ponad 52%.

Obok aktywności domowej oraz biernych sposobów spędzania wolnego czasu plasują się spotkania z rodzi-

ną oraz przyjaciółmi. Z badań Baj-Korpak i wsp. [15] wynika, że osoby te najchętniej spędzają swój wolny czas z przyjaciółmi (50%) oraz rodziną (34%). Z badań Kowolik i wsp. [14] prowadzonych na 50 osobach po 60. roku życia także wynika fakt, że seniorzy chętnie spędzają czas z rodziną i znajomymi (22 osoby, 44%). 45% badanych u Motylewskiego i wsp. [13] poświęca swój czas na spotkania towarzyskie. Z badań CBOS wynika, że 87% respondentów spotyka się ze znajomymi i przyjaciółmi. Istotny jest fakt, że znaczny odsetek ludzi po 60. roku życia chętnie spędza czas z najbliższymi. Przebywanie w grupie rówieśników czy spotkania z rodziną powodują zaspokajanie podstawowych potrzeb w sferze psychicznej, emocjonalnej oraz społecznej. Osoby starsze bardzo cenią sobie kontakty rodzinne i mają one dla nich szczególne znaczenie. Z powodu zmiany roli społecznej związanej między innymi z utratą pracy i odejściem na emeryturę, osoby starsze często zastają odepchnięte na drugi plan. W niektórych przypadkach wymagają one pomocy ze strony swoich dzieci, natomiast większość z nich, pomimo znacznie podeszłego wieku, chętnie bierze udział w życiu rodziny, podejmując się przede wszystkim opieki nad wnukami lub prawnukami [18].

Najważniejszym motywem, dla którego seniorzy podejmują aktywność ruchową, jest poprawa samopoczucia. Jest to dość ciekawy powód, zwłaszcza że w pozostałych badaniach nie jest to tak zauważalne. Prócz tego, że w organizmie następuje zwiększenie poziomu hormonu szczęścia (endorfiny), to poprzez aktywność seniorzy utrzymują kontakty z innymi ludźmi. Podobny aspekt wynika z badań przeprowadzonych przez Główny Urząd Statystyczny, które wykazały, że dla ankietowanych najważniejszym powodem, dla których podejmują aktywność fizyczną, jest przyjemność i rozrywka [19]. Dopiero w następnej kolejności ankietowani podawali poprawę funkcjonalności organizmu. W badaniach Wasilewicz i wsp. [18] głównym powodem, dla którego respondentki podejmują aktywność ruchową, są potrzeby zdrowotne. Z badań Baj-Korpak i wsp. [15] wynika także, że dominującym powodem była dbałość o zdrowie. Porównując do nich własne badania, poprawa funkcjonalności organizmu znalazła się na drugim miejscu, a po niej czynnik związany z masą ciała. Na tym samym miejscu znalazła się także chęć przebywania z innymi ludźmi. Z odpowiedzi tej można wywnioskować, że spora część osób uprawia aktywność ruchową w grupie, co, jak już wcześniej wspomniano, jest dla tych osób bardzo ważne. Także w badaniach Baj-Korpak 16% respondentów udzieliło odpowiedzi, że podejmuje aktywność ze względu na spotkania ze

znajomymi, natomiast według Głównego Urzędu Statystycznego tylko 3,9% seniorów wymieniła powyższy powód [19].

Do czynników warunkujących podejmowanie aktywności seniorów można zaliczyć: wykształcenie, nabyte umiejętności, stan zdrowia, warunki bytowe i miejsce zamieszkania, sytuację rodzinną, czynniki społeczne, warunki pracy oraz przebieg dotychczasowej kariery zawodowej.

Główną barierą, dla której ankietowani nie uprawiają aktywności fizycznej, jest brak czasu. Do odrębnych wniosków doszedł Motylewski i wsp. [13], według których tylko 2,1% ankietowanych wskazała na taką przeszkodę. Także z danych GUS brak czasu wskazało tylko 5,2% respondentów [19]. Różnice te mogą wynikać z faktu, że w badanej grupie znajdowała się duża liczba osób w wieku 60-67 lat, często jeszcze pracujących i z tego powodu nieznajdujących czasu na uprawianie aktywności fizycznej w wolnym czasie. W badaniach Motylewskiego i wsp. za główny powód uniemożliwiający seniorom podejmowanie aktywności ruchowej wymieniane było lenistwo. Także w przeprowadzonej przez autorów ankiecie, respondenci jako drugą, najczęściej wymienianą barierę wskazywali brak motywacji. Następnym powodem według autorów jest brak środków finansowych, gdzie, porównując własne badania, przyczyna ta znalazła się dopiero na przed ostatnim miejscu razem z brakiem dostępu do odpowiednich obiektów i sprzętu. Istotnym czynnikiem uniemożliwiającym podejmowanie aktywności, wymienianym także jako jeden z głównych powodów przez Główny Urząd Statystyczny, był zły stan zdrowia. Występuje tutaj zjawisko błędnego koła, gdyż brak aktywności prowadzi do złego stanu zdrowia, a zły stan zdrowia z kolei do braku aktywności. Nie jest wiadome jednak, czy jest on spowodowany poważniejszymi schorzeniami i chorobami czy nadwrażliwością na ból, który często jest spotykany u seniorów.

Bariery aktywności seniorów związane są z nieodpowiednim przygotowaniem służb lokalnych do wspierania osób starszych w ich aktywności, brakiem programów, które miałyby przygotować ludzi do aktywnego życia na starość, problemami z motywowaniem seniorów do aktywności, głównie mężczyzn, gorszym stanem zdrowia, preferowaniem biernego stylu życia, co może mieć także związek z brakiem nawyku podejmowania aktywności, brakiem okazji do współpracy i spotkań osób starszych z młodszymi, postrzeganiem osób starszych jako niesprawnych, schorowanych i wymagających opieki.

Znaczna część respondentów uważa, że aktywność fizyczna ma duży wpływ na zdrowie i samopoczucie. W badaniach Motylewskiego i wsp. [13] ta zależność jest także bardzo zauważalna, gdyż aż 93,7% badanych uważa, że aktywność fizyczna ma bardzo duży wpływ na zdrowie, a jednocześnie podnosi sprawność fizyczną. W tych samych badaniach 6,3% badanych uważało, że aktywność fizyczna nie ma większego wpływu na ich zdrowie. W badaniach własnych odsetek takich odpowiedzi także był niski. Widoczna jest także znaczna liczba osób, które czują potrzebę podejmowania aktywności fizycznej w wolnym czasie. Pomimo świadomości seniorów na temat pozytywnego wpływu aktywności na ich stan zdrowia, samopoczucie oraz wygląd, liczba osób podejmujących aktywność ruchową nie jest zadowalająca. Obejmuje ona bowiem podstawowe i proste formy ruchu, takie jak spacer czy jazda na rowerze. Ważne jest jednak to, że z roku na rok obserwuje się wzrost liczby osób starszych uprawiających aktywność ruchową i jest to widoczne nie tylko w parkach, na ulicach, ale także na basenach i salach fitness.

Aktywność edukacyjna odgrywa bardzo ważną rolę w życiu seniora. Umożliwia ona rozwijanie świadomości i zwiększanie wykształcenia, poprzez które człowiek starszy zajmuje wyższe miejsce w hierarchii społeczeństwa. Ponadto osoby starsze z nadmiaru wolnego czasu, poczucia samotności, lęku oraz potrzeby kontaktu z innymi poszukują nowych możliwości edukacyjnych. Seniorzy mogą nie tylko spełniać własne pasje i potrzeby, ale także angażować się w pomoc innym ludziom poprzez organizacje, stowarzyszenia, fundacje lub wolontariat. Spośród aktywności społecznej największą popularnością wśród osób starszych cieszą się: uniwersytety trzeciego wieku, wolontariat (mający na celu pomoc potrzebującym w szpitalach, hospicjach, schroniskach poprzez robienie zakupów, czytanie książek czy nawet zwykłą rozmowę – daje to osobom starszym poczucie satysfakcji i użyteczności), kluby seniora, dzięki którym możliwe jest angażowanie w życie kulturalne, uczestnictwo w różnego rodzaju kursach i szkoleniach oraz wyjazdy turystyczne.

Aktywność edukacyjna pełni następujące funkcje: adaptacyjną (umożliwienie przystosowania osób starszych do nowej sytuacji społecznej), integracyjną (umożliwia łatwiejsze przystosowanie się do nowej grupy), kompensacyjną (wyrównuje braki w różnych zakresach, np. brak pracy i przejście na emeryturę), kształcącą (umożliwia rozwój i doskonalenie cech jed-

nostki), psychohygieniczną (podnosi jakość życia seniorów poprzez wzrost satysfakcji i autorytetu).

Coraz większe zainteresowanie wśród osób w podeszłym wieku budzą uniwersytety trzeciego wieku. Ich początek sięga lat 70. XX wieku. W Polsce pierwszy uniwersytet powstał w 1975 roku w Warszawie. Obecnie w Polsce istnieje ponad 100 uniwersytetów, które gromadzą około 25 000 słuchaczy. Stanowią one najpopularniejszą formę aktywności edukacyjnej seniorów. Mają one na celu aktywizację i kształcenie osób w podeszłym wieku oraz aktywność społeczną, tworzenie warunków dla seniorów do poszerzania ich wiedzy, umiejętności, pasji, przy jednoczesnym zachowaniu sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej. Do bardziej szczegółowych celów można zaliczyć między innymi edukację w zakresie zdrowego stylu życia oraz zajęcia poprawiające ogólną sprawność seniorów oraz ich zainteresowania (gimnastyka, zajęcia turystyczne, nauka języków obcych, malarstwo czy śpiew).

Zalety uniwersytetów trzeciego wieku są dostrzegane przez wielu badaczy oraz takie organizacje, jak np. UNESCO. Według nich kształcenie na uniwersytetach powoduje: rozwój wiedzy, umiejętności, osobowości, zainteresowań, nawiązywanie nowych kontaktów społecznych oraz umacnianie tych istniejących, aktywny rozwój społeczny oraz przekazanie cennych doświadczeń.

Z przeprowadzonych badań odsetek osób podejmujących taką aktywność jest niewielki. Pomimo stworzenia uniwersytetu w Trzebnicy już w 2005 r., uczęszcza do niego 97 słuchaczy, a wśród osób uzupełniających ankietę było ich tylko 17. Osoby do niego należące bardzo cenią sobie działanie takiej organizacji w miejscu zamieszkania. Badania GUS potwierdzają, że osoby uczestniczące w tego typu działalności charakteryzują się lepszym zdrowiem, sprawnością intelektualną oraz fizyczną w porównaniu z osobami nieuczęszczającymi na zajęcia UTW.

## WNIOSKI

1. Głównymi powodami, dla których seniorzy podejmują aktywność fizyczną, są: poprawa samopoczucia oraz funkcjonowania organizmu.
2. Głównym powodem, który uniemożliwia osobom starszym aktywność fizyczną, jest brak czasu.
3. Tylko niewielka część osób po 60. roku życia uczestniczy w zajęciach dodatkowych. Najchętniej podejmowaną formą są aktywności organizowane w ramach uniwersytetów trzeciego wieku. Seniorzy deklarują, że w wolnym czasie lubią spa-

cerować. Zainteresowaniem cieszy się również jazda na rowerze oraz nordic walking.

4. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej przez seniorów jest dość zróżnicowana. Większość ankietowanych podejmuje ją 1-2 razy w tygodniu.

## LITERATURA

1. *World Population Ageing 2013*, United Nations Population Division, Department of Economic and Social Affairs, New York 2013.
2. Główny Urząd Statystyczny: *Rocznik Demograficzny*, Warszawa 2014.
3. J. Osiecka-Chojnacka: *Społeczne opinie o starości a wdrażanie idei aktywnego starzenia się*, 2(30), 2012, 101-128.
4. A. Zych: *Profilaktyka gerontologiczna a normalne i optymalne starzenie się*, *Wspólne Tematy*, 1, 2011, 15-24.
5. J. Grzegorzczak, A. Kwolek, A. Wolan i wsp.: *Ocena stanu emocjonalnego aktywnych seniorów*, *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego*, 1, 2008, 27-35.
6. K. Wiśniewska-Roszkowska: *Geriatrya*, PZWL, Warszawa 1971.
7. Rządowa Rada Ludnościowa: *Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2012-2013*, Warszawa 2013.
8. R. Rowiński, A. Dąbrowski: *Wpływ regularnej aktywności ruchowej na sprawność fizyczną i jakość życia seniorów*, *Turystyka i Rekreacja*, 7, 2011, 109-114.
9. A. Ćwirlej-Sozańska: *Aktywność fizyczna a stan zdrowia osób starszych*, *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie*, 2, 2014, 173-181.
10. D. Dudziak: *Wpływ aktywności fizycznej na parametry morfologiczne i psychologiczne wśród senierek aktywnych i nieaktywnych fizycznie*, *Postępy Rehabilitacji*, 3, 2010, 45-50.
11. Główny Urząd Statystyczny: *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*, Warszawa 2013.
12. I. Dmowska, E. Kozak-Szkopek: *Znajomość roli aktywności fizycznej w etiologii chorób cywilizacyjnych u osób w starszym wieku*, *Problemy Pielęgniarstwa*, 18(3), 2010, 272-278.
13. S. Motylewski, A. Pawlicka-Lisowska, M. Gątkiewicz, E. Późomska-Piątkowska: *Aktywność fizyczna studentek Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Medycznym w Łodzi*, *Kwartalnik Ortopedyczny*, 1, 2011, 37-43.
14. P. Kwolik: *Organizacja czasu wolnego osób starszych*, *Alter Ego Seniora*, 1, 2013, 81-84.
15. J. Baj-Korpak, P. Różański, A. Soroka, E. Wysokińska: *Motywy i bariery uczestnictwa osób starszych w rekreacji ruchowej*, *Rozprawy Społeczne*, 1(7), 2013, 131-136.
16. CBOŚ: *Sposoby spędzania wolnego czasu na emeryturze*, Warszawa 2012.
17. W. Wasilewicz, M. Napierała, M. Cieślicka i wsp.: *Aktywność kobiet po siedemdziesiątym roku życia*, *Journal of Health Sciences*, 3(16), 2013, 125-134.
18. K. Wiśniewska-Roszkowska: *Starość jako zadanie*, Wyd. IW PAX, Warszawa 1989.
19. Główny Urząd Statystyczny: *Ludność. Stan i struktura w przeliczeniu terytorialnym*, Warszawa 2013.

Otrzymano/received: 30.11.2016

Poprawiono/corrected: 30.01.2017

Zaakceptowano/accepted: 28.02.2017

