

Karolina FASZYŃKA

Aktywność fizyczna słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu

Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych elementów ludzkiego życia niezależnie od wieku. Najczęściej utożsamiana jest ze zdrowiem, pełną sprawnością, dobrą kondycją fizyczną, młodością, wyższym wykształceniem i z mieszkaniem w mieście¹. Ćwiczenia usprawniające ruchowo są jednak elementem życia wykorzystywanym nie tylko przez sprawne i energiczne osoby. Obecnie coraz częściej promuje się aktywność fizyczną wśród ludzi w wieku senioralnym, którzy stereotypowo postrzegani są jako grupa osób niesprawnych i zależnych od innych.

Aby w pełni zrozumieć termin „aktywność fizyczna”, należy go sprecyzować. W literaturze najczęściej jest określany jako zdolność do intensywnego działania. *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku* definiuje go jako „ruchy całego ciała lub jego części, wywołane pracą mięśni szkieletowych, którym towarzyszą zmiany czynnościowe w organizmie i wzrost wydatkowania energii”². Takie rozumienie obejmuje wszelkie formy aktywności fizycznej: rekreacyjną, turystyczną i sportową. Decyzja o wyborze zależy w dużej mierze od okresu życia, w jakim człowiek się znajduje. Analizując poszczególne etapy rozwoju, można zauważyć, że w dzieciństwie i młodości możliwości rozwoju fizycznego są większe niż w innych fazach. Organizm młodego człowieka jest silny, a na rozwój aktywności ruchowej mają wpływ opiekunowie zarówno

¹ Aktywność fizyczna Polaków, Komunikat z badań CBOS BS/129/2013, Warszawa, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF (18.08.2015).

² *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, red. T. Pilch, t. 1, Warszawa 2003, s. 69.

w gronie rodzinnym, jak i w środowisku szkolnym. W wieku dojrzałym sytuacja nieco się zmienia. Marta Gaworska i Anna Leś wskazują, że „wiek dojrzały [...] jest uznawany za okres najbardziej krytyczny, jeśli chodzi o rolę, jaką odgrywa aktywność ruchowa”³. Duży wpływ na tę sytuację ma fakt, że czas wolny zmniejsza się wraz z większym zaangażowaniem w pracę zawodową i rodzinną. Z kolei okres starości charakteryzuje się dużą ilością czasu wolnego, co pozwala na korzystanie z różnych form aktywności fizycznej.

Ostatni etap życia człowieka wiąże się z przystosowaniem – adaptacją lub dezadaptacją – nowej sytuacji, na którą wpływają czynniki zarówno wewnętrzne (styl życia, doświadczenia życiowe, zachowania zdrowotne itp.), jak i zewnętrzne (relacje rodzinne, polityka społeczna, sytuacja finansowa). W społeczeństwie polskim zauważany jest problem nieumiejętnego przystosowania się⁴. Starsza osoba „pomimo swojej psychofizycznej sprawności i dobrej kondycji zdrowotnej oczekuje opieki najbliższych i ich pomocy. [...] cechuje ją bierność, malkontenctwo, czarnowidztwo”⁵. W tym okresie następuje wiele krytycznych zdarzeń, np.: pogorszenie stanu zdrowia, wdowieństwo, opuszczenie domu przez dorosłe dzieci, osamotnienie, przejście na emeryturę bądź rentę, utrata prestiżu, utrata poczucia użyteczności, zmiana miejsca zamieszkania, świadomość zbliżającego się końca życia⁶. Pojawiające się kryzysy są powiązane z dużą ilością wolnego czasu, który „w połączeniu z częstym (niestety) brakiem nieumiejętności gospodarowania nim w sposób satysfakcjonujący może wywołać uczucie monotonii, nudy, braku perspektyw rozwojowych”⁷. Jednak w szybko rozwijającym się świecie można wskazać również świadomych swojego potencjału emerytów, którzy dążą do zachowania sprawności fizycznej i intelektualnej. W tych działaniach pomagają im Uniwersytety Trzeciego Wieku propagujące m.in. aktywność fizyczną, która „może stanowić kluczowy element w zachowaniach sprzyjających zdrowiu. Zdaniem wielu

³ M. Gaworska, A. Leś, *Rola aktywności ruchowej w poszczególnych fazach starzenia się* [online], http://seni.pl/files/rola_aktynosci.pdf (17.08.2015).

⁴ R.J. Kijak, Z. Szarota, *Starość: między diagnozą a działaniem*, Warszawa 2013, s. 86.

⁵ Ibidem, s. 88.

⁶ K. Lasocińska, J.K. Wawrzyniak, *Autobiografia jako twórcze wyzwanie*, Warszawa 2013, s. 48–49.

⁷ A. Tokaj, *Rodzina w życiu seniora a przebieg procesu jego adaptacji do starości*, [w:] *Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, red. A. Fabiś, Sosnowiec 2005, s. 42.

specjalistów z dziedziny zdrowia kreowanie aktywności fizycznej jest jednym z najprostszych składników zdrowia”⁸.

Jedną z placówek wspomagających ludzi w podeszłym wieku w zachowaniu jak najdłużej sprawności jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Opolu. Aby poznać opinie jego słuchaczy dotyczące aktywności fizycznej, zrealizowano badania, których głównym celem o charakterze poznawczym był opis aktywności fizycznej słuchaczy tejże placówki. Główny problem badawczy sformułowano w postaci pytania: Jak słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu postrzegają aktywność fizyczną w wieku senioralnym? Z uwagi na zbyt duży stopień ogólności wyodrębniono szczegółowe problemy badawcze: jak często podejmują oni aktywność fizyczną, jakie są motywy jej podejmowania, jakie pozytywne i negatywne strony ruchu dostrzegają opolscy seniorzy. Problemy badawcze umożliwiają postawienie hipotez, które tworzą przypuszczalne odpowiedzi, jakie badacz może udzielić na pytanie zawarte w problemie badawczym. Założono, że opolscy seniorzy postrzegają aktywność fizyczną jako ważny czynnik umożliwiający im zachowanie ogólnej sprawności i poprawę jakości dotychczasowego życia, a także że co najmniej raz w tygodniu podejmują oni różne rodzaje ruchu. Ich głównym motywem jest poprawa jakości dotychczasowego życia. Dostrzegają przy tym wiele pozytywnych i negatywnych stron aktywności fizycznej zależnych od osobistych doświadczeń. W badaniu zastosowano celowy dobór próby, a stosowaną metodą zgromadzenia materiału badawczego był sondaż diagnostyczny zrealizowany techniką ankiety. Kwestionariusz ankiety został rozdany respondentom podczas cotygodniowych wykładów na opolskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. W badaniu wzięło udział 40 osób (kobiety – 37, mężczyźni – 3). Przewaga kobiet wiąże się najprawdopodobniej z faktem, iż w całej Polsce stanowią one zdecydowaną większość słuchaczy tych placówek, na co wskazują liczne badania. W raporcie z badań Fundacji Polsko-Niemieckie Pojednanie zauważa się, iż „przyczyny tego zjawiska są różnorodne. Kobiety żyją dłużej, a ich aktywność zawodowa jest krótsza. Cieszą się lepszym zdrowiem. Mają też większą potrzebę wyjścia z domu, spotkania się ze znajomymi. Oferta uniwersytetów odzwierciedla, więc głównie potrzeby kobiet”⁹. Inną przyczyną tej tendencji jest wysoka umieralność mężczyzn w wieku produkcyjnym. Poza tym wielu z nich, będąc na emeryturze, poszukuje dodatkowego zatrudnienia i nie odczuwa potrzeby dalszej edukacji.

⁸ J. Urniaż, M. Jurgielewicz-Urniaż, Znaczenie aktywności fizycznej i edukacji fizycznej w życiu współczesnego człowieka, [w:] J. Czerwiński, Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia, Olsztyn 2004, s. 32.

⁹ Uniwersytety Trzeciego Wieku jako odpowiedź na potrzeby środowiska osób starszych, http://www.fnpn.pl/pdf/raport_uniwersytet_trzeciego_wieku.pdf (18.08.2015).

Ponad połowa respondentów ma 60 lat i więcej, co pokazuje tabela 1. Grupa badanych nie była zróżnicowana pod względem wykształcenia, gdyż większość z nich to osoby z wykształceniem wyższym. W roku akademickim 2013/2014 oraz 2014/2015 autorka artykułu prowadziła również obserwację uczestniczącą w trakcie współprowadzenia warsztatów twórczych zawierających elementy choreoterapii, których odbiorcami byli seniorzy.

Tabela 1. Struktura badanych ze względu na wiek z uwzględnieniem płci (N = 40)

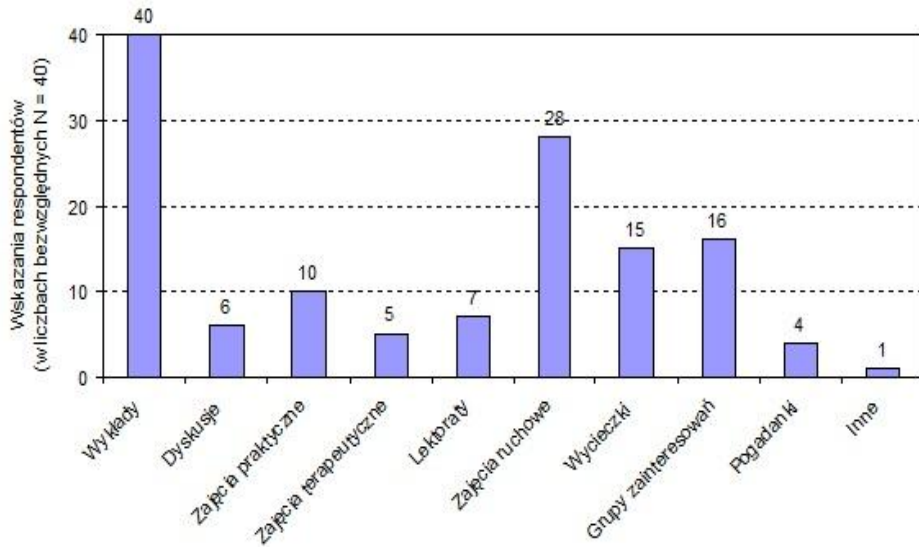
Wiek	Liczba badanych z uwzględnieniem płci w liczbach bezwzględnych (N)	
	kobieta	mężczyzna
49 i mniej	0	0
50–59	1	0
60–69	23	0
70–79	10	1
80 i więcej	3	2

Źródło: badania własne.

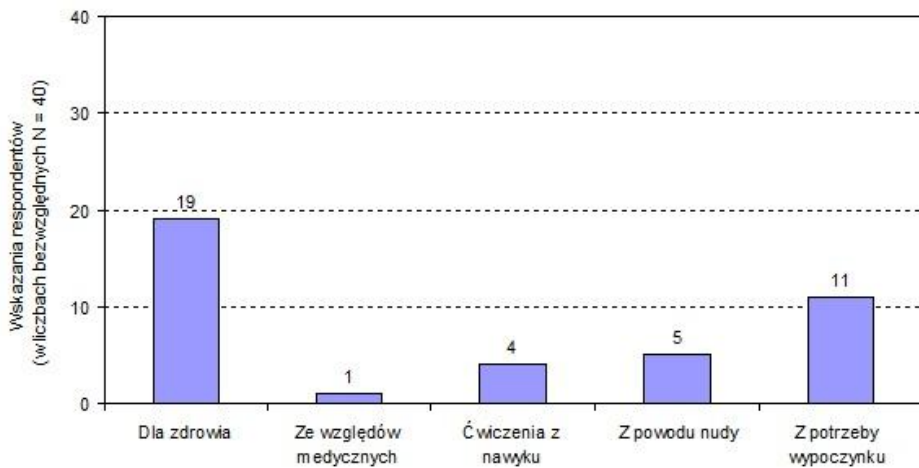
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Opolu daje możliwość wyboru wielu zajęć dydaktycznych. Zdecydowana większość słuchaczy decyduje się na poszerzenie swojej wiedzy teoretycznej w trakcie prowadzonych wykładów, co pokazuje rys. 1. Seniorzy chętnie w nich uczestniczą. Proponowana tematyka jest interdyscyplinarna, dzięki czemu każdy ze słuchaczy może poszerzyć swoją wiedzę.

Wybór pozostałych zajęć zależy od subiektywnych preferencji słuchacza. Można zauważyć wykazywanie dużego zainteresowania wycieczkami, zajęciami praktycznymi (przede wszystkim informatyką) czy lektoratami. Najprawdopodobniej świadczy to o tym, że emeryci zdają sobie sprawę z wagi postępu technologicznego. Korzystając z nowoczesnych technologii, mogą planować różnego rodzaju wyjazdy, w tym zagraniczne. Możliwość nauki języków pozwala im na w miarę swobodne komunikowanie się w kraju, który wybrali za cel swojej podróży. W trakcie obserwacji wynikającej z pracy z seniorami można było wysnuć wniosek, iż nauka języka obcego jest również potrzebna przy komunikowaniu się z rodziną (głównie z wnukami) mieszkającą za granicą, której znajomość języka polskiego jest na niskim poziomie. Dla takich osób możliwość zagospodarowania czasu wolnego poprzez uczęszczanie na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest bardzo ważna.

Wyniki badań pokazują ponadto, że do szczególnie lubianych przez seniorów zajęć należą zajęcia ruchowe. Duży wpływ na taki stan rzeczy ma uświadamianie w zakresie zdrowego stylu życia i propagowanie aktywności fizycznej.



Rys. 1. Najczęściej wybierane przez słuchaczy zajęcia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Opolu. Uwaga: Suma odpowiedzi przekracza liczbę respondentów, ponieważ ankietowani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź. Źródło: badania własne.



Rys. 2. Motywy podejmowania aktywności fizycznej. Źródło: badania własne.

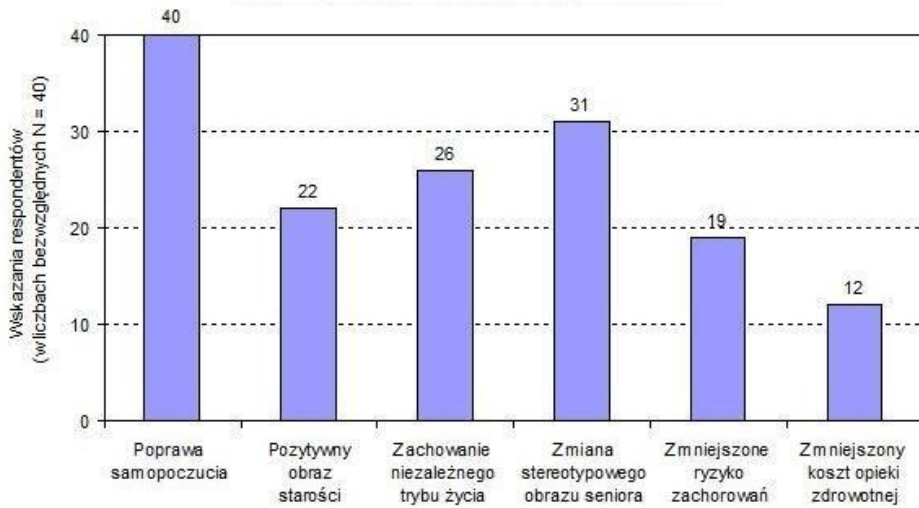
W trakcie obserwacji zauważono, że ćwiczenia ruchowe są bardzo pożądane przez uczestników zajęć. Nie byli oni jednak nastawieni na jeden rodzaj aktywności fizycznej. Zależało im na ruchu w ogóle, a nie na konkretnej formie ćwiczeń.

W badaniach założono, że seniorzy chętnie podejmują różne rodzaje aktywności. Zostało to potwierdzone poprzez obserwację własną oraz wskazanie zajęć ruchowych jako najchętniej wybieranych przez słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. By móc całościowo opisać postrzeganie aktywności fizycznej przez starsze osoby, należało poznać motywy jej podejmowania. Zostały one przedstawione na rys. 2. Okazuje się, że największa liczba wskazań to odpowiedź: „dla zdrowia”. Może mieć to związek ze wspomnianym już wcześniej rozpowszechnianiem wiedzy na temat zdrowego stylu życia, który jest ściśle powiązany z ruchem. Motywacją jest również potrzeba czynnego wypoczynku. Jedną z najbardziej lubianych przez emerytów form aktywności fizycznej umożliwiających wypoczynek jest aktywność turystyczna. Uniwersytety Trzeciego Wieku organizują wiele wycieczek i wyjazdów, ponieważ seniorzy wykazują duże zainteresowanie takim sposobem spędzania wolnego czasu. Wspólne zajęcia czy wyjazdy są również czasem nawiązywania nowych znajomości. Kontakty z innymi osobami są bardzo ważnym elementem wpływającym na poprawę kondycji zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Dbanie o własne zdrowie jest łatwiejsze, gdy wokół przebywają osoby o podobnych upodobaniach. Inne motywy podjęcia ćwiczeń to nuda i nawyk. Tylko jedna z osób stwierdziła, że ćwiczy ze względów medycznych. Prawdopodobnie świadczy to o zbyt małej wiedzy na temat profilaktyki zdrowotnej. Dla wielu Polaków troska o zdrowie jest najważniejszym celem życiowym, lecz pojęcie zdrowia kojarzy się przede wszystkim ze skutecznością leczenia zaistniałej choroby i stanem służby zdrowia¹⁰.

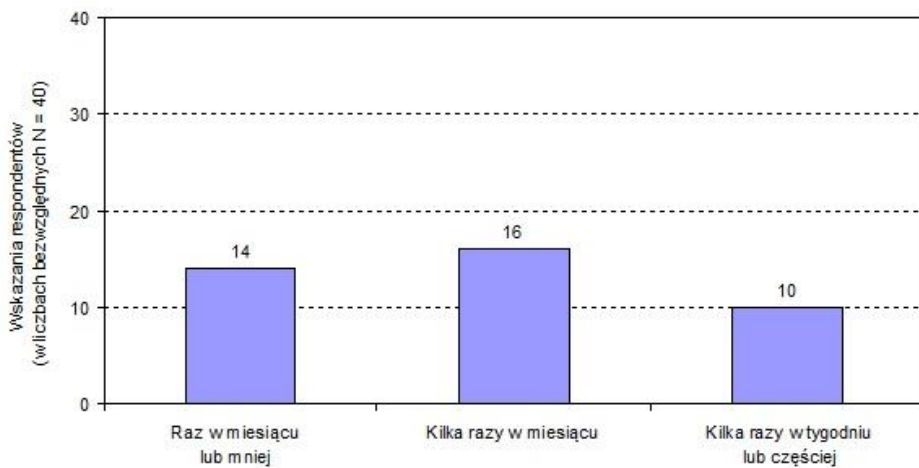
Zmniejszenie ryzyka zachorowań na pewne choroby i redukcja kosztów opieki zdrowotnej były również najrzadziej wybieraną odpowiedzią w pytaniu dotyczącym korzyści wynikających z aktywności fizycznej, co obrazuje rys. 3. Respondenci w trakcie zajęć ruchowych informowali o tym, że „system opieki zdrowotnej powinien być w większym stopniu przystosowany do potrzeb ludzi starszych, ponieważ wiedza przekazywana przez instytucje opieki zdrowotnej jest niewystarczająca”. Seniorzy dostrzegali jednak wiele innych korzyści wynikających z ruchu. Jedną z nich to poprawa samopoczucia. Wiąże się ona najprawdopodobniej z faktem, że ruch podnosi poziom endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia, we krwi¹¹.

¹⁰ A. Ronikier, Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia, [w:] Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia, red. J. Czerwiński, Olsztyn 2004, s. 21.

¹¹ A. Ostrowska, *Styl życia a zdrowie*, Warszawa 1999, s. 80.



Rys. 3. Korzyści wynikające z aktywności fizycznej seniorów. Uwaga: Suma odpowiedzi przekracza liczbę respondentów, ponieważ ankietowani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź. Źródło: badania własne



Rys. 4. Częstość podejmowania różnych form aktywności fizycznej. Źródło: badania własne.

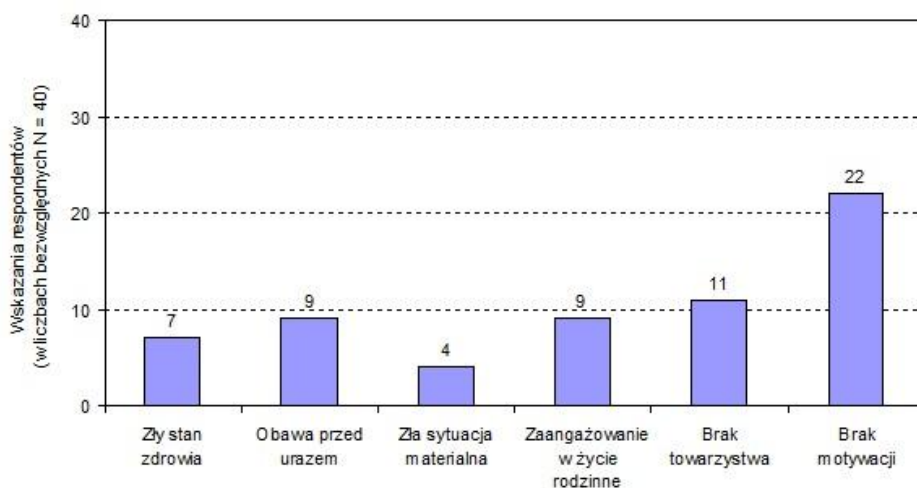
Badani wskazywali również na istotność zmiany stereotypowego obrazu osoby starszej i pokazanie pozytywnego obrazu starości. Starzenie się jest procesem nieuniknionym, ale dzięki aktywnej postawie seniora można zapobiec jego stygmatyzacji. Zachowanie niezależnego trybu życia jest kolejnym, ważnym profitem wynikającym z utrzymania dobrej kondycji fizycznej.

Pomimo wiedzy dotyczącej korzyści wynikających z aktywności ruchowej wielu seniorów we wcześniejszych latach życia skupiało się wyłącznie na życiu rodzinnym i zawodowym. Uniemożliwiało im to podjęcie aktywności fizycznej. Po przejściu na emeryturę część osób stara się jednak ćwiczyć samodzielnie lub w grupach zorganizowanych, by jak najdłużej zachować niezależność. Nie można jednoznacznie określić, jak często podejmują oni różne formy aktywności fizycznej. Rysunek 4 przedstawia odpowiedzi udzielone przez respondentów. Najwięcej osób podejmuje aktywność kilka razy w miesiącu. Niemalże tyle samo respondentów stwierdziło, że ćwiczy tylko raz w miesiącu lub rzadziej. Pozostali ćwiczą kilka razy w tygodniu lub częściej. Analizując zgromadzone wyniki, można stwierdzić, że opolscy seniorzy są aktywni, gdyż ponad połowa badanych podejmuje aktywność fizyczną co najmniej kilka razy w miesiącu.

Co kieruje osobami, które ćwiczą raz w miesiącu lub rzadziej? Seniorzy twierdzili, że nie ćwiczą z powodu braku motywacji, a także złego stanu zdrowia. Wskazują również na niedostosowanie ćwiczeń grupowych, jakie podejmowali, do swojej kondycji. By senior mógł aktywnie uczestniczyć w zajęciach fizycznych, najważniejsze jest to, aby wszystkie aktywności były odpowiednio dostosowane do stanu jego zdrowia. Świadomość tę powinni mieć zarówno ludzie starsi, którzy samodzielnie rozpoczynają swoją przygodę z ruchem, jak i prowadzący zajęcia. Sprawność fizyczna seniorów jest przecież bardzo zróżnicowana. Są osoby, dla których wysiłkiem jest pójście na spacer, ale są też inni, którzy są w stanie uprawiać jogging.

Analiza wyników przeprowadzonych badań pokazała, że seniorzy mimo chęci bycia aktywnymi zauważają bariery, które mogą to utrudniać lub uniemożliwiać. Największą barierą w podjęciu aktywności fizycznej jest brak motywacji, co pokazuje rys. 5. Seniorzy nie zawsze potrafią się zmobilizować do tego, by podejmować próby jakiegokolwiek wysiłku fizycznego. Osoby starsze zaznaczają, że dużo łatwiej jest im zmotywować się do przyjscia na zorganizowane zajęcia niż samodzielnie je wykonywać.

Kolejną barierą jest brak towarzystwa. W tym miejscu można wrócić do wspomnianych już więzi, które seniorzy nawiązują lub pragną nawiązać. Powszechnie wiadomo, że w grupie jest zawsze raźniej. Ludzie starsi są dowodem na to, że twierdzenie to jest prawdziwe. Ich potrzeba kontaktów interpersonalnych jest duża. Dzięki nawiązywaniu nowych znajomości łatwiej



Rys. 5. Bariery w podejmowaniu aktywności fizycznej. Uwaga: Suma odpowiedzi przekracza liczbę respondentów, ponieważ ankietowani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź. Źródło: badania własne.

im zagospodarować czas wolny. Najczęściej decydują się na wspólne spacerunki na świeżym powietrzu, możliwość skorzystania z siłowni plenerowych czy wspólne wyjścia na zorganizowane zajęcia ruchowe. Wśród najczęstszych opinii samych seniorów jest również ta, że ludzie starsi są słabi i w pełni, już nie potrzebują ćwiczeń fizycznych, są one dla nich niebezpieczne i grożą kontuzjami.

Dla nich taka forma aktywności z uwagi na wiek jest już nieosiągalna, ponieważ tylko energiczne ćwiczenia są efektywne. Seniorzy informowali również o niedostosowaniu ćwiczeń do ich sprawności, przez co muszą rezygnować z zajęć. Taka sytuacja niesie za sobą pewne konsekwencje. Przede wszystkim zniechęca do dalszych prób podjęcia wysiłków fizycznych. Osoby prowadzące zajęcia ruchowe z seniorami muszą być świadome tego, że zajęcia powinny być dopasowane do możliwości uczestników. Dodatkowo wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej ma sytuacja materialna. Wydatki finansowe nie zawsze pozwalają seniorom na uczestnictwo w zajęciach np. pływania czy jogi, mimo że są one zbyt kosztowne dla części osób.

Różnorodność programowa na Uniwersytetach Trzeciego Wieku jest jednak w stanie zrekompenzować tę sytuację. Seniorom proponowane są zajęcia w plenerze. Spacer połączony z wykonywaniem prostych ćwiczeń jest dobrym sposobem na przyjemne spędzenie wolnego czasu. Bariery, która w znacznym

sposób ogranicza udział w aktywności fizycznej, jest stereotyp człowieka staro- go ukazujący go jako osobę zniedołężniałą, mającą problemy z poruszaniem się, wykonującą tylko domowe obowiązki. W trakcie obserwacji dostrzegano dyskryminację ludzi starszych przez naocznych świadków ćwiczeń seniorów. Pojawiały się komentarze, że ludzie trzeciego wieku powinni zajmować się domem i wnukami. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z faktu, iż niejednokrot- nie seniorzy są bardziej aktywni niż ludzie młodzi. Inną przeszkodą jest przekonanie starszych osób, że aktywność fizyczna i dobrze dobrane ćwiczenia mogą złagodzić, a nawet zmniejszyć cierpienie. Warto więc informować seniorów o różnych formach ruchu, które mogą być dla nich odpowiednie.

Starość jest jednym z nieuchronnych etapów życia. Naturalnych procesów związanych z upływem lat nie można zatrzymać, ale można je spowolnić dzięki systematycznemu ruchowi. Seniorzy uczęszczający na zajęcia organizowane przez Uniwersytet Trzeciego Wieku w Opolu chcą być sprawni i chętnie podejmują różne formy aktywności fizycznej, dopasowane do ich możliwości. Większość biorących udział w badaniu stara się ćwiczyć co najmniej kilka razy w miesiącu, mimo dostrzeganych przez nich negatywnych stron aktywności ruchowej. Wewnętrzna potrzeba bycia jak najdłużej czynnym, samodzielnym i sprawnym człowiekiem jest bardzo silna. Senior musi posiadać motywację, która powinna wywierać wpływ na sferę intelektualną i ruchową, ale ze zwró- ceniem szczególnej uwagi na poczucie własnego bezpieczeństwa z zapewnien- niem życzliwości otoczenia. Również uświadamianie społeczeństwa w kwestii wpływu aktywności fizycznej na profilaktykę zdrowia jest bardzo ważne. Wyniki zaprezentowane w niniejszej pracy mogą być inspiracją do dalszych badań dotyczących aktywności fizycznej osób w wieku emerytalnym.

PHYSICAL ACTIVITY STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF THE THIRD AGE IN OPOLE

Summary

Aging of Polish society is becoming more and more noticeable in the recent years. That is why University of the Third Age in Opole taking actions aiming at raising the quality of elderly people's lives. The aims of this work were opinions of its members on physical activity. It is one of the most important elements of human life. The increasing of life activity of elderly citizens prevents their loneliness and social isolation, as well as it allows them to stay independent for a longer time. Analysis of the results tests showed that seniors who attend activities organized by the University of the Third Age in Opole want to be fit. They are willing to engage in various forms of physical activity tailored to their efficiency. Most of the people participating in the study tries to practice at least a few times a month. Seniors also perceive the negative aspects of physical activity. The results presented in this article may be an inspiration for further research on physical activity of people of retirement age.