

Czas wolny ludzi starszych w aspekcie aktywności fizycznej

Free time of elderly people in terms of physical activity

Czarnecki D.^{1,2}, Skalski D.W.^{1,2}, Grygus I.M.³

¹Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska

²Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Ukraina

³Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi w Równym, Ukraina

Streszczenie

Problematyka gerontologiczna będzie coraz bardziej zyskiwać na uznaniu, jak w aspekcie społecznym, tak i medycznym. Powodem tego jest gwałtowny wzrost odsetka populacji ludzi starych, co ma związek ze spadkiem liczby urodzin z jednej strony a przedłużeniem się długości życia z drugiej. Starzenie się ludności Europy i Polski jest prawdopodobnie najważniejszym wyzwaniem zdrowotnym i społeczno-politycznym nadchodzących lat. Przewiduje się, że w 2050 roku osoby w wieku 60–79 lat będą stanowić jedną czwartą całej ludności Unii Europejskiej. Utrzymanie na odpowiednim poziomie stanu zdrowia, samodzielności i niezależności osób starszych staje się wielkim wyzwaniem. Jest to nie tylko wyzwanie dla zdrowia publicznego, ale również ogromny problem społeczno-ekonomiczny. Typową sytuacją w wieku starszym jest występowanie często kilku chorób jednocześnie. Dodatkowo sytuację komplikuje postępowanie szeregu zmian degeneracyjnych, dotyczących niemal wszystkich układów i funkcji ustroju, pogarszających możliwość funkcjonowania i rehabilitacji. Podejmowanie zagadnień dotyczących seniorów staje się istotne co najmniej z kilku powodów. Do najważniejszych należą: zwiększająca się liczba osób w podeszłym wieku, panujący powszechnie kult człowieka sprawnego i niezależnego materialnie (całkowicie niepokrywający się z rzeczywistością geriatryczną), konieczność kształcenia profesjonalistów dla pomocy lub wsparcia potrzebujących oraz potrzeba zmian mentalnych społeczeństwa dotyczących procesu starzenia się i samej starości. Celem niniejszego artykułu jest ukazanie problemu czasu wolnego ludzi starszych w perspektywie aktywności fizycznej. Punktem wyjścia podjętych rozważań było wyjaśnienie pojęć „starość” i „starzenie się”. W dalszej kolejności przedstawiono ważniejsze zagadnienia dotyczące aktywności człowieka w okresie późnej dorosłości oraz zaprezentowano główne założenia teorii aktywności. Następnie określono pojęcie czasu wolnego, omówiono cechy aktywności wolnoczasowej, a także wskazano na funkcje czasu wolnego. Zwrócono również uwagę na strukturę budżetu czasu seniorów oraz dominujące wśród nich typy aktywności wolnoczasowej. W następnej kolejności przedstawiono problem czasu wolnego ludzi starych w kontekście teorii aktywności, zwracając szczególną uwagę na zagadnienia dotyczące aktywizacji seniorów.

Słowa kluczowe: zdrowie, styl życia, aktywność ruchowa, gerontologia.

Summary

Gerontological issues will gain more and more recognition, both in the social and medical aspect. The reason for this is the sharp increase in the percentage of the elderly population, which is related to a decline in birth rates on the one hand and an increase in life expectancy on the other. The aging of the population of Europe and Poland is probably the most important health and socio-political challenge in the coming years. In 2050, people aged 60-79 are expected to make up a quarter of the entire population of the European Union. Maintaining the appropriate level of health, independence and independence of the elderly becomes a great challenge. This is not only a public health challenge, but also a huge socio-economic problem. A typical situation in old age is the occurrence of several diseases at the same time. In addition, the situation is complicated by the procedure of a number of degenerative changes affecting almost all

systems and functions of the system, deteriorating the possibility of functioning and rehabilitation. Taking up issues related to seniors becomes important for at least several reasons. The most important ones include: the increasing number of elderly people, the widespread cult of a financially efficient and independent person (completely different from the geriatric reality), the need to educate professionals to help or support those in need, and the need for mental changes in society regarding the aging process and old age itself. The aim of this article is to present the problem of leisure time of elderly people from the perspective of physical activity. The starting point for the considerations was the explanation of the concepts of "old age" and "aging". Next, the most important issues concerning human activity in late adulthood are presented and the main assumptions of the theory of activity are presented. Then the concept of free time was defined, the features of free time activity were discussed, and the functions of free time were also indicated. Attention was also paid to the structure of seniors' time budget and the types of free-time activity that dominate among them. Next, the problem of free time of old people is presented in the context of the theory of activity, paying particular attention to the issues related to the activation of seniors.

Keywords: health, lifestyle, physical activity, gerontology.

Wstęp

Aktywność stanowi warunek konieczny satysfakcjonującego życia bez względu na wiek człowieka [20, 29]. Od niej zależy zaspokojenie wszelkich jego potrzeb. Brak aktywności może prowadzić do utraty akceptacji ze strony innych ludzi, samotności [9], a nawet do wykluczenia społecznego. Istotna jest więc „umiejętność życia aktywnego, świadomego, intencjonalnego, pozytywnego, wartościowego, tworzenie i realizowanie własnej koncepcji życia także w wieku podeszłym” [25].

Prowadzone od kilkudziesięciu lat badania i analizy wskazują, że codzienna aktywność ludzi starszych w Polsce skupia się przede wszystkim na sprawach domowo-rodzinnych [4]. Dotyczy to również ich aktywności wolnoczasowej. Różne mogą być przyczyny tego stanu rzeczy, np. problemy związane ze zdrowiem, brak wiary we własne możliwości, obawa przed krytyką ze strony innych ludzi [36]. Postęp techniczny i społeczno-ekonomiczny oraz rozwój medycyny przyczyniły się do wzrostu ilości czasu wolnego, który nie symbolizuje już wyłącznie warstw uprzywilejowanych. Czas wolny stał się istotnym składnikiem jakości życia [7, 8]. Od jego rozmiarów oraz sposobów spożytkowania w dużej mierze „zależy jakość wykonywanej pracy, kształtowania i doskonalenia zawodowego, codziennego samopoczucia i zdrowia” [8]. Czas wolny spełnia zatem wiele ważnych funkcji w życiu jednostki, również osoby starszej. Uczestnictwo człowieka starego w czasie wolnym może jednak zależeć od różnych czynników, które kształtują jego sytuację życiową.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz styl życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Wśród rankingu czynników utrzymujących i pomnażających zdrowie i zdrowy styl życia aktywność fizyczna zajmuje priorytetowe miejsce. Ruch bowiem jest częścią ludzkiej natury. Nie tylko sprzyja funkcjonowaniu i rozwojowi organizmu człowieka, ale także ma bardzo korzystny wpływ na jego psychikę i samopoczucie. Naukowcy mówią o minimum aktywności fizycznej jako biologicznym nakazie, o konieczności życiowej, o obowiązku moralnym i społecznym człowieka w kreacji własnego zdrowia. Minimum aktywności fizycznej to niezbędna dawka ruchu w ciągu tygodnia, konieczna dla utrzymania dobrego samopoczucia i stanu psychofizycznego [10, 15].

Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako (...) wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyśpiesza się, pojawia się uczucie ciepła i często pocenie się [26]. Jest to dość szeroka definicja i obejmuje ona wszelkie formy aktywności fizycznej, tj. rekreacyjną aktywność fizyczną (w tym większość dyscyplin sportowych oraz taniec), zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczną w domu i jego okolicy oraz aktywność fizyczną związaną z transportem. Wiesław Osiński w „Antropomotoryce” powołuje się na kilka definicji pojęcia aktywności fizycznej skonstruowanych przez zagranicznych autorów. Zgodnie z definicją Caspersena, Powella i Christensona aktywność fizyczna (ang. physical activity) to każdy ruch ciała wyzwalany przez mięśnie szkieletowe, który powoduje wydatek energetyczny [22]. Natomiast Howley i Franks przyjmują, że aktywność fizyczna odnosi się do ruchów ciała wykonywanych dzięki mięśniom szkieletowym i wymagających wydatku energetycznego na poziomie przynoszącym korzyści zdrowotne [22]. Jerzy Barankiewicz z kolei, pojmując aktywność fizyczną jako podejmowanie w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i dyscyplin sportu, dla przyjemności, rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, zdobywania specjalnych sprawności i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych (poprawa sprawności układu krążenia, ruchowego, oddechowego, przeciwdziałania stresowi psychicznemu), zwiększeniu korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej [1].

Regularna aktywność fizyczna bez wątpienia może uchronić nas od wielu problemów zdrowotnych, ale należy pamiętać, że służy ona zdrowiu wtedy, gdy realizowana jest w odpowiedniej objętości, intensywności i częstości, tj. przy odpowiednim obciążeniu. Najwięcej korzyści dla zdrowia niesie aktywność o obciążeniu średnim. Dla każdego człowieka istnieje indywidualny poziom tego obciążenia, mający optymalny wpływ na zdolność do obrony organizmu przed chorobą [15, 16]. Wszelkie działania człowieka określane mianem aktywności fizycznej mają miejsce we wszystkich etapach jego ontogenezy. Są jednym z najważniejszych przejawów jego witalności życiowej, dlatego tak ważne jest, aby być aktywnym fizycznie przez całe życie – od wczesnego dzieciństwa do późnej starości [18, 30].

Starzenie się człowieka

Zdrowie oraz sprawność fizyczna i psychiczna predysponują do indywidualnych osiągnięć zawodowych, zadowolenia z życia rodzinnego oraz zdobywania pozycji społecznej. Okres emerytalny to czas satysfakcji z osiągnięć i dokonań, odpoczynku, cieszenia się dorobkiem życia – co określane jest jako „pomyślne starzenie się”. Przesłanką pomyślnej starości są wcześniejsze inwestycje we własne zdrowie, w czynniki sprzyjające jego pomnażaniu oraz eliminacja szkodliwych oddziaływań chorób, urazów i środowiska. Fizjologicznemu procesowi starzenia się towarzyszą zmiany jakościowe i ilościowe w praktycznie każdym narządzie i układzie człowieka. Te złożone, a zarazem nieodwracalne naturalne procesy w ostateczności prowadzą do ograniczenia możliwości psychofizycznych i regeneracyjnych organizmu [27, 34].

Występujące w trakcie życia choroby, wypadki, a nawet drobne urazy potęgują te procesy degeneracyjne. Proces starzenia się przebiega bardzo indywidualnie, a u każdego człowieka zachodzące zmiany manifestują się w różnym wieku. Sama żywotność zależy nie tylko od możliwości biologicznych, ale prawdopodobnie w decydującej mierze od psychiki jednostki. Pozytywne nastawienie i podejście do życia pozwalają często skutecznie przeciwstawiać się niepowodzeniom i trudnościom występującym w codziennym życiu.

Aktywność w okresie późnej dorosłości

Starością człowieka, określaną też m.in. jako późna dorosłość [32] zajmują się przedstawiciele różnych dyscyplin naukowych, np. socjologii, psychologii, pedagogiki. W różnoraki sposób definiują to pojęcie. Według Elżbiety Trafiałek starość stanowi naturalny okres życia, który następuje po młodości i dojrzałości. Jest ona zwieńczeniem dynamicznego procesu starzenia się [36].

Starość wiąże się [...] ze spadkiem wydolności organizmu, utratą mobilności, osłabieniem sił immunologicznych (starość biologiczna, fizjologiczna), ograniczeniem zdolności przystosowywania się do wszelkich zmian, a w kontekście socjoekonomicznym – nierzadko też z pauperyzacją, samotnością (starość psychiczna), koniecznością korzystania z pomocy innych (starość ekonomiczna) i funkcjonowaniem na marginesie życia społecznego (starość społeczna) [36].

Starzenie się oznacza natomiast „naturalne, przebiegające w różnym stopniu i tempie zmiany w organizmie człowieka, zmniejszenie intensywności procesów życiowych. Jest to proces ciągły i nieodwracalny” [25]. Starość jako faza życia ludzkiego powinna być analizowana w powiązaniu z procesem starzenia się oraz jego następstwami [33].

Za początek późnej dorosłości uznaje się zazwyczaj 60. bądź 65. rok życia. Starość nie jest jednak jednolitym etapem życia człowieka, gdyż jego sprawność fizyczna i psychiczna zmienia się wraz z upływem lat. Z tego powodu późną dorosłość dzieli się na krótsze etapy [23]. Zgodnie z podziałem zaproponowanym przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), w jej obrębie wyróżnia się trzy podokresy: wczesną starość – wiek starzenia się (60–74 lata), starość pośrednią – wiek starczy (75–89 lat) i późną starość – długowieczność (90 lat i więcej) [3].

Aktywność seniorów jest często ujmowana w sposób szeroki jako czynny udział w życiu społecznym, kulturalnym czy intelektualnym [20]. Liczne klasyfikacje uwzględniają też inne rodzaje (formy) aktywności osób w wieku senioralnym. Aleksander Kamiński wskazuje na dwa główne rodzaje aktywności seniorów: podejmowanie pracy cenionej i użytecznej (np. praca będąca kontynuacją zatrudnienia zawodowego, praca zarobkowa w innym zawodzie, aktywność wewnątrzrodzinna, działalność społeczna) oraz rozwijanie własnych zainteresowań (np. aktywność fizyczna, klubowa, artystyczna, umysłowa) [14].

Inny podział obejmuje następujące rodzaje aktywności: domowo-rodzinną, kulturalną, zawodową, społeczną, edukacyjną, religijną i rekreacyjną [5]. Podejmowana przez osoby starsze aktywność może spełniać wiele ważnych funkcji w ich życiu. Wymienia się wśród nich m.in.: funkcję adaptacyjną, integracyjną, kompensacyjną, kształcącą, rekreacyjno-rozrywkową [9].

Zgodnie z założeniami teorii aktywności – jednej z kluczowych teorii wyjaśniających prawidłowości procesu starzenia się człowieka – osoby, które zachowują aktywność w okresie późnej dorosłości, wykazują wyższy stopień satysfakcji z własnego życia [12]. Co więcej, sposób, w jaki postrzegają siebie seniorzy, zależy „od roli, jaką pełnią bądź od działań, w które są zaangażowani. Osoby starsze, w celu utrzymania pozytywnego obrazu samego siebie, muszą zastąpić nowymi rolami te, które utraciły wraz z procesem starzenia się. W ten sposób dobre samopoczucie w wieku starszym jest rezultatem wzrastającej aktywności w nowo zdobytych rolach”. Teoria aktywności jest uzasadnieniem dla założenia, jakie leży u podstaw rozmaitych programów interwencyjnych na rzecz seniorów – aktywność w okresie późnej dorosłości jest korzystna i prowadzi do wzrostu satysfakcji życiowej [12]. Jak wynika z badań gerontologicznych, „osoby, które mimo podeszłego wieku prowadzą aktywny tryb życia, charakteryzują się lepszą kondycją psychiczną i żyją dłużej [...], lepiej znoszą porażki, w mniejszym stopniu są narażone na poczucie bezradności i osamotnienia” [32]. Aktywność stanowi istotną potrzebę psychiczną i społeczną w każdym okresie ludzkiego życia [33].

W fazie starości „człowiek [...] powinien podejmować aktywność zgodnie z własnymi potrzebami i możliwościami, a także oczekiwaniem i staraniami otoczenia (aktywizacja), a pozostawanie czynnym jak najdłużej jest zjawiskiem [...] koniecznym do osiągnięcia zadowolenia” [6].

Problem czasu wolnego seniorów w kontekście aktywności fizycznej

Aktywność osób starszych w dużej mierze wiąże się z ich czasem wolnym. Pojęcie to jest w różnoraki sposób określane w literaturze naukowej. Bogusław Milerski i Bogusław Śliwerski podają, że czas wolny stanowi jedno z zasadniczych pojęć w pedagogice społecznej, które określa „zakres i jakość spożytkowania przez człowieka czasu, jaki ma on do wyłącznej dyspozycji; jest to zatem czas, jaki pozostaje osobie do swobodnej decyzji po wykonaniu przez nią czynności czy zadań koniecznych i obowiązkowych” [19].

Czas wolny może być przeznaczony na odpoczynek (fizyczny lub psychiczny), rozrywkę, działalność społeczną, rozwój własnych zainteresowań, pasji czy uzdolnień, a także samowychowanie i samokształcenie [19].

Analiza wyżej przytoczonej definicji pozwala wyodrębnić dwa główne aspekty czasu wolnego: ilościowy i jakościowy [21]. Pierwszy z nich odnosi się do rozmiarów czasu wolnego, jakim dysponuje jednostka (czas wolny stanowi określoną część ogólnego budżetu czasu), z kolei drugi dotyczy podejmowanych w czasie wolnym czynności (form wykorzystania czasu wolnego), które określane są m.in. jako wypoczynek czy rekreacja [39].

Definicja ta wskazuje również na czynności (bądź zadania), które nie zaliczają się do obszaru czasu wolnego (czynności konieczne i obowiązkowe). Aktywność podejmowaną w czasie wolnym (wypoczynek) charakteryzują trzy podstawowe cechy: dobrowolność (nie może mieć ona charakteru obowiązkowego), niezarobkowość (nie może być zasadniczym źródłem dochodu) i przyjemność [26].

Czas wolny może spełniać różne funkcje w życiu jednostki, np. kształcącą, opiekuńczą, integracyjną, środowiskową [8]. Kamiński sprowadza je do trzech zasadniczych: odpoczynku, zabawy i pracy nad sobą. Odpoczynek oznacza „odreagowywanie fizycznego zmęczenia i psychicznego znużenia w spokoju, ciszy, w kontemplacji” [13].

Zabawa to przeciwieństwo biernego wypoczynku, „wyraża potrzebę ruchu, nowości, przygody, hazardu, zmienności wrażeń, iluzji. Stanowi odreagowywanie nudy i monotonii [...]. Może się wyrażać w czynnościach realnych (np. wycieczka) lub w przeżywaniu fikcji (np. film)” [13]. Natomiast praca nad sobą wyraża „potrzebę samorozwoju w różnych postaciach samokształcenia (nie tylko intelektualnego)” [13]. Oznacza ona „dobrowolne i samodzielne nabywanie w czasie wolnym wiadomości i umiejętności w celu samodoskonalenia, tj. wszechstronnego rozwoju [...] osobowości” [24]. Z wychowawczego punktu widzenia ważne jest zachowanie właściwej równowagi pomiędzy poszczególnymi funkcjami czasu wolnego. Żadna z wymienionych funkcji nie powinna dominować przez dłuższy czas w życiu jednostki [21].

Znaczne zmiany budżetu czasu po przejściu człowieka na emeryturę można zaobserwować, jeśli weźmie się pod uwagę ogólny podział zajęć (w ciągu doby) na: pracę zawodową, dodatkową pracę zarobkową, dojazdy do pracy, zaspokajanie podstawowych potrzeb organizmu, obowiązki domowe, obowiązkowe kształcenie się oraz aktywność podejmowaną w czasie wolnym. Po zastosowaniu tej klasyfikacji do sytuacji ludzi w wieku senioralnym, budżet czasu przedstawia się zwykle w następujący sposób: czas poświęcony na zaspokajanie podstawowych potrzeb organizmu, czas przeznaczony na obowiązki domowo-rodzinne oraz czas wolny [17].

Czas wolny stanowi więc istotny składnik w całościowym budżecie czasu seniorów [35]. Aktywność wolnoczasowa to ważny element życia człowieka w różnych jego fazach. Jak podaje Lucjan Turos, od sposobu wykorzystania czasu wolnego zależy m.in. stan zdrowia jednostki, jej samopoczucie, rozwój w rozmaitych dziedzinach, umiejętność przystosowywania się do zmieniających się warunków, np. społecznych, kulturowych, ekonomicznych [37].

Na podstawie wyników przeprowadzonych badań Małgorzata Halicka i Jerzy Halicki wyodrębnili pięć typów aktywności, jakie podejmowane są przez osoby starsze w czasie wolnym. Zalicza się do nich: aktywność rekreacyjno-hobbistyczna (np. spacer, prace na działce, zajęcia „miłośnicze”), aktywność receptywna (np. oglądanie programów telewizyjnych, czytanie gazet, książek), aktywność zorientowana publicznie (np. działalność społeczna, polityczna), aktywność integracyjna (np. spotkania ze znajomymi, spotkania w klubie seniora), inne rodzaje aktywności (formy aktywności, które nie mieszczą się w obrębie wyżej wymienionych typów) [11].

Wyniki badań zrealizowanych a także rezultaty niektórych badań i analiz przeprowadzonych w kolejnych latach [31] wskazują na dominację biernych form wypoczynku wśród polskich seniorów. Tymczasem, zgodnie z założeniami teorii aktywności, człowiek starszy – dzięki aktywnemu stylowi życia – „czuje się potrzebny, spełniony, odczuwa satysfakcję i planuje dalsze działania”. Zachowanie aktywności w wieku senioralnym umożliwia człowiekowi nie tylko utrzymanie dobrego stanu zdrowia, sprawności, ale jest także ważnym czynnikiem pobudzającym do przejścia odpowiedzialności za własne życie. Aktywność osoby starszej może zależeć jednak od różnych czynników. W przypadku aktywności wolnoczasowej za szczególnie istotne należy uznać czynniki: biologiczne (np. stan zdrowia), społeczno- demograficzne (np. płeć), gospodarczo-ekonomiczne (np. sytuacja materialna), psychiczne (np. cechy osobowości) oraz kulturowe (np. tradycje) [2].

Do zasadniczych celów aktywizacji ludzi starszych zalicza się w szczególności: zachowanie sprawności fizycznej oraz dobrego stanu zdrowia; usamodzielnienie osoby starszej; wdrażanie do współdziałania z innymi, współżycia w grupie i środowisku; umożliwianie i poszerzanie uczestnictwa w życiu społecznym; utrzymywanie bądź pobudzanie wiary w sens życia; pobudzanie twórczego działania; rozwijanie zainteresowań. W procesie aktywizacji istotne jest uwzględnienie indywidualnych cech każdego człowieka, takich jak np. wiek, samopoczucie czy cechy osobowości. Aktywizacja (również wolnoczasowa) powinna być zatem ukierunkowana przede wszystkim na usamodzielnianie osób starszych oraz wzbudzanie ich gotowości do podejmowania działań na rzecz siebie i innych ludzi. W procesie aktywizacji każdy człowiek winien być traktowany indywidualnie i podmiotowo [28].

Cel pracy i problem badawczy

Celem niniejszej pracy jest ukazanie problemu czasu wolnego ludzi starszych w perspektywie aktywności fizycznej.

Metoda badań i narzędzia badawcze

W badaniach wykorzystano metodę systematycznej analizy literatury przedmiotu na podstawie jej przeglądu. Zastosowano technikę badawczą w postaci analizy treści. W opracowaniu wykorzystano literaturę przedmiotu z zakresu aktywności fizycznej oraz z profilaktyki zdrowotnej.

Analiza wyników

Jak zauważono, aktywność osób starszych ściśle wiąże się z ich czasem wolnym, który spełnia wiele istotnych funkcji w ich życiu. Podejmowana w czasie wolnym aktywność może służyć bowiem nie tylko odpoczynkowi, zabawie czy integracji społecznej, ale także pracy nad sobą. Czas wolny powinien być rozpatrywany z jednej strony jako przestrzeń do rozwoju i samorealizacji człowieka, z drugiej – jako źródło różnorodnych zagrożeń. Dla osób starszych może być on przestrzenią dla rozwijania rozmaitych pasji, poszukiwania nowych zajęć, ale niekiedy też bezczynności np. z uwagi na problemy zdrowotne, trudności finansowe, sytuację rodzinną czy brak określonych umiejętności, zainteresowań lub chęci do podejmowania aktywności. Stąd problematyka czasu wolnego seniorów powinna budzić zainteresowanie badaczy, w tym przedstawicieli nauk o wychowaniu, a także praktyków edukacji. Szczególnie istotne wydaje się poszukiwanie rozwiązań, które sprzyjałyby aktywizacji wolnoczasowej ludzi starszych oraz rozwijaniu ich umiejętności do podnoszenia jakości życia w obszarze czasu wolnego. Dlatego czynna aktywność fizyczna seniorów może znacząco wpłynąć na nastawienie do samych siebie i środowiska, w którym funkcjonują, podwyższając „jakość życia” i dając tym samym satysfakcję.

Podsumowanie

Z punktu widzenia współczesnej pedagogiki istotnym problemem jest zarówno kwestia wycofywania się osób starszych z aktywnego życia, jak i zachowania aktywności w okresie późnej dorosłości. Szczególnie ważne wydaje się to, czy i w jakim stopniu aktywność seniorów można stymulować. Dla pedagogów teoria aktywności, która zakłada, że „warunkiem pomyślnej adaptacji do starości jest utrzymywanie na dotychczasowym poziomie aktywności lub zastępowanie jej form z poprzednich okresów życia nowymi”. Stanowi punkt wyjścia do poszukiwania sposobów aktywizacji ludzi w starszym wieku. Reasumując, systematyczna aktywność fizyczna umożliwia poprawę efektywności działań profilaktyczno-leczniczych chorób sercowo-naczyniowych w celu zmniejszenia umieralności, a zwłaszcza jak najdłuższego utrzymania sprawności fizycznej i umysłowej osób w starszym wieku.

Bibliografia

1. Barankiewicz J. (1998). *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
2. Berbeka J., Makówka M., Niemczyk A. (2008). *Podstawy ekonomiki i organizacji czasu wolnego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego.
3. Błachnio A. (2019). *Potencjał osób w starości. Poczucie jakości życia w procesie starzenia się*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
4. Brzezińska M. (2011). *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*. Warszawa: Difin SA.
5. Chabior A. (2011). *Aktywizacja i aktywność ludzi w okresie późnej dorosłości*. Kielce: Wydawnictwo Wszechnicy Świętokrzyskiej.
6. Chabior A. (2017). *Aktywizacja i aktywność w okresie późnej dorosłości*. Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności, red. A.A. Zych, t. 1. Katowice: Stowarzyszenie Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski.
7. Czarniecki D., Skalski D.W., Kowalski D., Vynogradskyi B., Grygus I. (2022). *Aktywność fizyczna seniorów warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia*. *Rehabilitation & recreation*. 12. 105-112. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.15>
8. Denek K. (2011). *Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji.
9. Dzięgielewska M. (2006). *Aktywność społeczna i edukacyjna na tle innych typów aktywności*. B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska. *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
10. Grygus I., Nesterchuk N., Skalski D., Zabolotna O. (2021). *Edukacja w polskim społeczeństwie nowoczesnym a edukacja zdrowotna. Kultura fizyczna, edukacja zdrowotna i bezpieczeństwo*. Gdańsk, 81-97.
11. Halicka M., Halicki J. (2002). *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*. B. Synak (red.). *Polska starość*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
12. Halicki J. (2006). *Społeczne teorie starzenia się*. M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi. Księga pamiątkowa dedykowana Profesorowi. Wojciechowi Pędichowi w 80 rocznicę urodzin i 55 rocznicę pracy naukowej*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
13. Kamiński A. (1974). *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*. Warszawa: PWN.
14. Kamiński A. (1986). *Aktywność jako wzmaganie żywotności osób starszych*. *Encyklopedia seniora*, red. F.W. Sawicka, B. Maryńska, E. Stańczuk, Warszawa: Wiedza Powszechna.
15. Kozdroń E. (2008). *Rekreacja ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia. Minimum aktywności ruchowej. Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Podręcznik dla instruktora rekreacji ruchowej [red. E. Kozdroń]*. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa.
16. Maltsev D., Andrieieva O., Kashuba V., Yarmak O., Dobrodub E., Grygus I., Prusik K. (2022). *Assessment of the Quality of Active Family Leisure. Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 386-392. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.13>
17. Małecka B.Z. (1985). *Elementy gerontologii dla pedagogów*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

18. Marcinkowski J. (2004). Aktywność fizyczna człowieka ważnym czynnikiem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych. Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia, [red. J. Czerwiński]. Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn.
19. Milerski B., Śliwerski B. (red.). (2000). Pedagogika. Leksykon PWN. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
20. Mischczak E. (2010). Aktywność seniorów sposobem przeciwdziałania negatywnym skutkom procesu starzenia się. D. Kałuża, P. Szukalski (red.). Jakość życia seniorów w XXI wieku. Ku aktywności. Łódź: Wydawnictwo Biblioteka.
21. Orłowska M. (2007). Przymus bezczynności. Studium pedagogiczno-społeczne czasu wolnego bezrobotnych. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
22. Osiński W. (2003). Antropomotoryka. AWF, Poznań.
23. Pędich W. (2002). Starość. Encyklopedia zdrowia, red. W.S. Gumułka, W. Rewerski. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
24. Pięta J. (2004). Pedagogika czasu wolnego. Warszawa: Zakład Wydawniczy DrukTur.
25. Pięta J. (2013). Senior w przestrzeni społecznej. Warszawa: Wydawnictwo Borgis.
26. Przeclawski K. (1997). Czas wolny dzieci i młodzieży. Encyklopedia Pedagogiczna, red. W. Pomykało. Warszawa: Fundacja Innowacja.
27. Psaltopoulou T., Kyrozis A., Stathopoulos P. i wsp. (2008). Diet, physical activity and cognitive impairment among elders: the EPIC-Greece cohort (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). *Public Health Nutr.*
28. Różański T. (2019). Czas wolny ludzi starszych w świetle teorii aktywności. Toruń.
29. Skalski D.W., Grygus I., Skalska E., Rybak L. (2022). Współczesna kultura fizyczna a styl życia. Spektrum peregrynacji po kulturze fizycznej dla mistrzów wychowania fizycznego praca zbiorowa pod redakcją Marcina Białasa i Dariusza W. Skalskiego. Gdańsk. 21-33. ISBN 978-83-66894-06-8
30. Skalski D.W., Kowalski D., Grygus I., Nesterchuk N. (2020). Physical culture in a rural environment and health education. *Rehabilitation & recreation*. 6. 76-88. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4033295>
31. Skibińska E.M. (2006). Mikroświaty kobiet. Relacje autobiograficzne. Warszawa: Uniwersytet Warszawski.
32. Steuden S. (2011). Psychologia starzenia się i starość. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
33. Szarota Z. (2010). Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia na przykładzie Krakowa. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Pedagogicznego.
34. Szatur-Jaworska B. (2006). Cechy gerontologii społecznej jako dyscypliny naukowej. B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska. Podstawy gerontologii społecznej. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
35. Tokaj A. (2000). U progu starości (Studium socjopedagogiczne). Poznań: Eruditus.
36. Trafiałek E. (2006). Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej. Kielce: Wszechnica Świętokrzyska.
37. Turos L. (1999). Andragogika ogólna. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
38. Zabolotna O., Skalski D., Nesterchuk N., Grygus I. (2019). Health-related good of physical culture and health education. *Rehabilitation & recreation*. 5. 53-58.
39. Zawadzka A., Ferenz K. (1998). Społeczne aspekty wypoczynku młodych kobiet. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.