ISSN 2083-8972

Wyczynowa i amatorska aktywność sportowa seniorów jako przejaw nowego stylu życia na emeryturze

ADRIAN BIELA

STRESZCZENIE

Zajęcia sportowe pozwalają osobie starszej, aby dodawać życia do lat, a nie lat do życia, akceptować siebie, akceptować swoją pozycję związaną z ich rolą społeczną, regenerować i poprawiać wydajność organizmu. Niektóre jednostki mają tendencję do ucieczki wywołanej kontestacją okresu, w którym się znajduje. Zgodnie ze starym polskim przysłowiem, że „w zdrowym ciele, zdrowy duch", seniorzy powinni uczestniczyć w działaniach, które stymulują ich ciało, aby móc lepiej panować nad swoim duchem. Aktywni sportowo seniorzy reprezentują nowy styl życia na emeryturze, który można opisać jako *multi sports activity*. Cechuje go: akceptacja siebie z jednoczesnym rozwojem swojej fizyczności, regularność działań, dyscyplina, odpowiedzialne podejście do ciała, potrzeba kontaktów społecznych z innymi osobami podobnymi sobie (np. poprzez udział w imprezach sportowych), stałe przezwyciężanie barier świadomościowych społeczeństwa, utrzymywanie proaktywności również w innych dziedzinach życia (nie tylko sport, ale i codzienność), życzliwość, radość, optymizm i niespożyte pokłady energii czy wzajemnej dobroci (brak przejawów niezdrowej rywalizacji).

Wprowadzenie

Istnieje wiele koncepcji teoretycznych opisujących proces starzenia się i samą starość. Niektóre z nich w sposób stygmatyzujący starają się degradować ten okres życia człowieka do utraty, rozpadu, swoistego braku, słabości, niezdolności czy też permanentnego osłabienia (chociażby teoria deficytowego modelu starości obejmująca nurt psychologiczny starości, którą opisywała A. Leszczyńska-Rejchert[1]).

[1] A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości,* Wydawnictwo UWM, Olsztyn 2010, s. 48.

Do głównych teorii starzenia się zaliczamy dwa podejścia zakotwiczone w warstwie społecznej, socjologicznej, a mianowicie – teorię aktywności i teorię wyłączania się, zwaną również teorią wycofania się. O ile pierwsza przypisuje aktywność człowiekowi bez względu na lata jego życia i widzi w seniorze potencjał skierowany na podtrzymywanie aktywności, w tym tej sportowej, tak ta druga starość łączy z powolnym wygaszaniem się, czy mówiąc obrazowo – odsuwaniem się z powodu osłabienia sił i utraty energii życiowej[2]. Senior jest widziany tutaj niczym bateria telefonu komórkowego, która w optymalnym stanie powoduje, że użytkownik nie zważa na ograniczenia i korzysta z pełni dostępnych funkcji, a gdy przychodzi ostrzeżenie o wyczerpywaniu się – włącza tryb oszczędny i ogranicza pole działań do minimum celem utrzymania żywotności i kontaktu z otoczeniem, zamiast po prostu podładować baterię i korzystać z pełni funkcji w dalszym ciągu[3]. Podobnie senior, który na pierwszy, stereotypowy, „rzut oka" winien wygaszać pewne aktywności w ujęciu tej teorii, może jej zaprzeczyć i przekierować swoje potencjały na inne formy uczestnictwa, nie zaś włączać w sobie tryb zawieszenia spowodowanego błędnymi oczekiwaniami społecznymi[4].

W niniejszym artykule zawarte są przykłady aktywności sportowej zadające kłam ogólnemu obrazowi seniora, który poddaje się starości i nie dba o siebie, Sport (zarówno ten amatorski, jak i wyczynowy) dla dużej części społeczeństwa staje się sposobem manifestacji własnej siły i niezależności. Jest również elementem podkreślania własnej przydatności oraz żywotności pomimo biegnącego cyklu życiowego

Strategie i style życia osoby starszej – przegląd literatury

Każda jednostka obiera odrębne i właściwe tylko jej sposoby realizacji siebie, style swojego życia. Przez styl życia należy zatem rozumieć „zespół codziennych zachowań (sposób postępowania, aktywność życiowa), specyficznych dla danej zbiorowości lub jednostki (treść i konfigurację owych zachowań); a inaczej mówiąc: charakterystyczny sposób bycia odróżniający daną zbiorowość lub jednostkę od innych"[5]. To właśnie style życiowe w swoich naocznych przejawach – zachowaniu, działaniach, ale i braku reakcji – nas definiują i odróżniają od innych, przez co mówimy o indywiduach, nie zaś kopiach samych siebie.

---

2 J. Nawrocka, *O aktywnościach, zagrożeniach i krzepiącym myśleniu ludzi starych,* Wydawnictwo NWSP, Białystok 2012, s. 39–42.

3 Określenie autorskie.

4 *Services, Ageing. Myth and Reality*, Department of Communities, Child Safety and Disability Queensland University, Queensland 2012.

5 I.A. Oliwińska, *Style życia współczesnych Polaków na przedpolu starości*, [w:] *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, red. P. Szukalski, Wydawnictwo KUL, Lublin 2006, s. 119.

A. Litwiniszyn w książce pod redakcją R. Borkowskiego przedstawia trzy strategie odnoszenia się do ostatniego okresu życia[6]. Pierwsza z nich mówi o wycofaniu się w starość i stworzeniu z niej ochronnego płaszcza w razie klęski i rezygnacji. Staje się ona swoistą ucieczką od odpowiedzialności i działania. Druga strategia polega na ucieczce w twórczość. Wiek starczy jawi się jako możliwość realizacji siebie, swoich planów, na które wcześniej senior nie miał czasu czy to z racji obowiązków domowych, czy też z racji obowiązków zawodowych. Strategia ta zakłada, iż w okresie starości dochodzi do rozwoju zainteresowań, pisania książek, pamiętników, poradników, blogów, podróżowania, aktywnego zwiedzania, rozwoju kontaktów towarzyskich. Jest to czas nadrabiania i kompensacji swoistych braków przeszłości. Trzecia strategia to stawanie się użytecznym dla innych – przezwyciężenie bólu, cierpienia i słabości w imię heroicznej chęci pokonywania swoich ułomności. To przykładowo wzmożona pomoc dzieciom przy opiece nad wnukami lub coraz popularniejszy „srebrny wolontariat" – dobroczynność nakierowana na swoich rówieśników albo dobroczynność nakierowana na inne generacje.

J. Halicki, próbując nakreślić obraz starości, zaproponował niezwykle ciekawe cztery (odmienne od wszystkich pozostałych) typologie stylów życia osób starych: 1. H.S. Maasa i J.A. Kuypersa, 2. A. Niederfranke, 3. J.E. Ruth, J.E. Birren i D.E. Polkinghorne; 4. P. Oberga i J.E. Rutha[7].

Pierwsza z nich prezentuje cztery typy męskie i sześć typów żeńskich przystosowania się do starości. Typami męskimi są: ojcowie ukierunkowani na rodzinę, ojcowie hobbyści, ojcowie aktywni towarzysko, ojcowie niezaangażowani. Typy żeńskie to: żony ukierunkowane na mężów, matki zdezorientowane, matki odwiedzające, matki pracujące, matki niepełnosprawne i niezaangażowane, matki ukierunkowane na grupę.

Druga z typologii obrazuje pięć typów dopasowania się kobiet do emerytury: typ kryzysowy (wewnętrzny niepokój spowodowany zaprzestaniem pracy, co odbierane jest jako krytyczne wydarzenie życiowe), typ wahający się (zadowolenie, potem pogorszenie nastroju, po czym następuje poszukiwanie nowych treści życia i zagospodarowanie swojego czasu i przestrzeni innymi aktywnościami), typ ciągłego dopasowania się (bezproblemowy i bezkonfliktowy proces dopasowania do nowej sytuacji), typ falowy (proces dopasowania trwa dłużej i występują sytuacje popadania w skrajności – z fazy radości do fazy smutku, zatroskania i nieszczęścia), typ zatroskany (zatroskanie o społeczną izolację w przyszłości na początku, później zaś – w miarę rozwijania relacji ze znajomymi, sąsiadami, rodziną – troska ta ustępuje).

---

6 A. Litwiniszyn, *Trzeci wiek,* [w:] *Starość i młodość*, red. R. Borkowski, Uczelniane Wydawnictwo Naukowo-Dydaktyczne AGH, Kraków 2007, s. 28–29.

7 J. Halicki, *Obrazy starości. Rysowanie przeżyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010, s. 157–165.

Trzecia typologia wyróżnia pięć projektów życiowych koncentrujących się wokół aktywności i celów życiowych osób starszych: życie jest osiąganiem (seniorzy jako twórcy własnych losów, otwarci na możliwości, okazje, dbający o swój własny rozwój i poszerzający własne pola działania, przejawiający duży stopień optymizmu, radości i satysfakcji), życie jest byciem w społeczeństwie (poszukiwanie i odnajdywanie szczęścia, radości z życia, odpowiedzialność, umiejętność radzenia sobie w nowych realiach, posiadanie dużej świadomości społecznej, rozwój i wzrastanie odbywa się w grupie, naturalne przejawy altruizmu), życie jest miłością (miłość i służenie innym, empatia), życie jest byciem z rodziną (przy podejmowaniu decyzji kluczowe znaczenie mają wartości rodzinne, duma z rodziny, w tym szczególnie dzieci), życie jest walką, zmaganiem się (napotykanie wielu trudności, które powodują niepewność, lęk, a nawet cierpienie). Co ciekawe, projekty pierwszy i drugi oraz po części piąty zaliczane są do przejawów męskiego zachowania, trzeci, czwarty i ostatni zaś do reakcji typowo kobiecej.

Czwarta typologia wyróżnia sześć sposobów życia z punktu widzenia historii życia ludzi starszych wiekiem: gorzkie życie (życie nie przebiegało po ich myśli, starość jest mroczna, osamotniona, bez perspektyw – dochodzi do zniechęcenia, cierpienia i depresji), życie jako wilczy dół (wcześniejsze życie było raczej dobre, ale choroba własna lub współmałżonka stały się punktem zwrotnym obniżającym poczucie wpływu na własne życie; faza końcowa życia rozwija się nie tak jak planowano, starość zaczyna jawić się jako mroczna, bez pozytywnych oczekiwań), życie jako bieg przez płotki (styl życia wdów, które na skutek utraty bliskiej osoby popadły w rozpacz, starość i większa ilość czasu wolnego stały się zaś momentem zwiększenia kontaktów z dziećmi i wnukami – paradoksalne polepszenie jakości życia), życie jako milczące poświęcenie (troskliwość, dopasowanie się do sytuacji, brak sztywnych wymagań, uwzględnianie potrzeb innych przy milczącym zadowoleniu – „mogło być przecież jeszcze gorzej"), życie jako wypełnianie zawodu (osoby kroczące wytyczoną ścieżką kariery, w której odnajdywali sens i spełnienie, starzenie się przebiega pozytywnie, w zdrowiu, przy optymistycznym podejściu), słodkie życie (życie przebiegło według planów, zrealizowano własne życzenia – zarówno zawodowo, jak i rodzinnie, starość jawi się jako wartość – wynik dużego zaangażowania i nieprzykładania wagi do problemów).

M. Brzezińska[8] wymienia zaś następujące style życia seniorów: aktywny – zachowawczy (osoba, która pragnie zachować wcześniejszy sposób życia, jest to jednostka aktywna, samodzielna, aktywna, stroniąca od korzystania z pomocy zewnętrznej), aktywny – sybaryta (osoba, która domaga się odpoczynku i zrealizowania swoich wcześniejszych pragnień, marzeń, planów, celów, potrzeb – np. potrzeby poznawania świata w podróżach), pasywny – sybaryta (osoba, która oczekuje uznania i nagrody za dotychczasową pracę, zaangażowanie i działalność

[8] M. Brzezińska, *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Wydawnictwo Engram, Warszawa 2011, s. 40.

rozumianą szeroko – nagrody w postaci opieki ze strony otoczenia i samego państwa oraz nagrody w postaci zwolnienia z poważniejszych obowiązków i ról społecznych), rodzinny (osoba, dla której źródłem szczęścia jest rodzina, osoby najbliższe i sferą jej zainteresowań jest ich dobro, szczęście, pomyślność), zagrożony (osoba, która odczuwa permanentny niepokój i lęk przed osamotnieniem, opuszczeniem, obniżeniem sprawności w radzeniu sobie w sytuacjach dnia codziennego – paniczny lęk przed utratą niezależności na rzecz rozbudowanych form zależności).

Określone style życia osób starszych powodują krystalizowanie się swoistych strategii przetrwania, które stają się zasadniczym planem radzenia sobie w starości. Do tych strategii można zaliczyć, wg wspomnianej już autorki:

- strategię ucieczki za wszelką cenę (kontestacja, bunt, wyparcie starości),
- strategię biernego buntu (negacja bierna z racji przymusu włączenia starości do koncepcji własnej osoby wywołanej gorszym stanem zdrowia – bardzo rzadkie poruszanie tematyki związanej ze starością),
- strategię „jestem stary, bo..., ale..." (ambiwalencja, aktywność w celu niepoddania się starości, starzenie fizyczne nie utożsamia się ze starzeniem psychicznym),
- strategię akceptacji (podejście realistyczne, akceptacja kolejnego etapu życia, która może być właściwie spożytkowana poprzez umiejętną organizację czasu wolnego, podejmowanie nowych ról społecznych),
- strategię „choćby po mnie potop" (brak akceptacji starości oraz własnego życia, wybuchowość, cyniczność, zgorzknienie, skupienie na sobie, nieczułość, zaspokajanie własnych podstawowych potrzeb, podejrzliwość wobec innych ludzi, negatywny opis wieku, w którym się człowiek znalazł),
- strategia „dobrej starości" (afirmacja starości)[9].

Metaforycznego ujęcia strategii życia w starości dokonuje A. Błachnio[10] opisując pięć następujących strategii: dodawanie życia do lat (aktywne zapełnianie życia różnymi działaniami), bycie zrzędliwymi starcami (pouczanie), bycie niespełnionym w planach i aspiracjach (rozpamiętywanie przeszłości, zrzucanie odpowiedzialności na innych, przesadne gloryfikowanie przyszłego życia), bycie hipochondrykami, przyjmowanie regresywnych ról społecznych (np. fircyka).

Aktywność sportowa pozwala seniorowi dodawać życia do lat, akceptować siebie, swoje położenie związane z pełnioną rolą społeczną. Ponadto zwalcza tendencje jednostki do ucieczki wywołanej kontestacją okresu, w jakim się ona znajduje, chyba że podejmowane działania sportowe są wyrazem jej niezdrowego odmładzania się w oczach swojego otoczenia – ucieczką przez działanie. Warto bowiem pamiętać, że bunt nie przejawia się tylko poprzez wycofanie, ale również poprzez notoryczne działanie, choć druga forma jest zgoła rzadziej stosowana przez człowieka.

---

9 Tamże, s. 41.

10 A. Błachnio, *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo UKW, Bydgoszcz 2012, s. 82.

Znaczenie aktywności sportowej w życiu seniora

Istnieje wiele dowodów na wpływ aktywności fizycznej, w tym sportowej, na kondycję zdrowotną osoby starszej. Wpływ ten dotyka nie tylko fizykalności jednostki, ale również jej psychiki. I tak A. Grzanka-Tykwińska i K. Kędziora-Kornatowska uznają, iż niedobór ruchu w wieku starczym prowadzi do inwalidztwa fizycznego. Regularne ćwiczenia są zaś prostym czynnikiem zapobiegającym negatywnym mechanizmom procesu starzenia się organizmu. Wpływają, wg autorek, również na sprawność umysłową jednostki i jej wewnętrzne samopoczucie. Dostrzegają zatem silny związek ruchu z psychosamotycznym funkcjonowaniem seniora. Aktywny sportowo senior rzadziej jest narażony na choroby układu krążenia i tym samym nie musi korzystać z opieki szpitalnej w takim stopniu jak ich koledzy bierni sportowo[11].

Badania A. Ćwirlej-Sozańskiej[12] wykazały, iż ludzie starsi aktywni fizycznie zdecydowanie lepiej oceniają swój stan zdrowia (jako dobry i bardzo dobry – 52,3% ogółu). Korzyści są bardziej dostrzegane przez mężczyzn niż kobiety (57,6% do 46,9%). Nie zmienia to jednak faktu, że przedstawiciele obu płci są ogółem ponad dwukrotnie silniej przekonani o pozytywnych skutkach aktywności fizycznej. Osoby aktywne wykazały się w tych badaniach znacznym stopniem sprawności. Dla porównania wystarczy dodać, iż wśród aktywnych ruchowo (regularnie) problemy z poruszaniem się wystąpiły u co piątego (18,5%), u biernych ruchowo zaś już u co trzeciego (38,8%). Średni współczynnik zadowolenia z jakości swojego życia u aktywnych wyniósł 7,9 pkt na 10 możliwych. U kolegów pasywnych w tej dziedzinie tylko 4,1 pkt. Wartość samooceny pozytywnej u aktywnych wynosi 8,2 pkt, a u biernych 5,5 pkt. Na podstawie tych badań widzimy, jak bezpośrednie przełożenie aktywności, lub jej braku, w kontekście zaangażowania sportowego rzutuje na ogólny stan bilansu życiowego odnoszącego się do aktualnego położenia.

Wśród innych korzyści aktywności fizycznej, w tym sportowej, autorzy wymieniają:

- usprawnienie wydolności tlenowej, spowolnienie zmian strukturalnych układu sercowo-naczyniowego, spowolnienie postępu miażdżycy, nadciśnienia, chorób niedokrwiennych serca, cukrzycy typu 2, osteoporozy, otyłości, zmniejszenie zachorowalności na schorzenia dróg oddechowych[13];
- wzmocnienie siły mięśni, poprawa gibkości, równowagi i koordynacji ruchowej[14];

---

11 A. Grzanka-Tykwińska, K. Kędziora-Kornatowska, *Znaczenie wybranych form aktywności w życiu osób w podeszłym wieku*, „Gerontologia Polska" 2010, tom 18, nr 1, s. 29–30.

12 A. Ćwirlej-Sozańska, *Aktywność fizyczna a stan zdrowia osób starszych*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie" 2014, nr 2, s. 175–178.

13 U. Kaźmierczak, A. Radzimińska, M. Dzierżanowski, I. Bułatowicz, K. Strojek, G. Srokowski, W. Zukow, *Korzyści z podejmowania regularnej aktywności fizycznej przez osoby starsze*, „Journal of Education, Health and Sport" 2015, nr 5, s. 60.

14 Tamże, s. 59.

- unormowanie snu człowieka, regulacja hormonalna, zmniejszenie podatności na stany napięciowe[15];
- zapobieganie lub opóźnienie wystąpienia rozwoju nadciśnienia tętniczego, lepsza kontrola tegoż ciśnienia (stabilizacja), zmniejszenie wystąpienia dolegliwości kostnych, poprawa funkcji trawiennych, regulacja rytmu wypróżniania, zachowanie funkcji motorycznych i poznawczych[16];
- regulacja poziomu stresu, zmniejszenie podatności na stany depresyjne, poczucie większej wartości, większy entuzjazm życiowy, pobudzenie w sobie optymizmu[17];
- zmniejszone ryzyko wystąpienia niektórych chorób nowotworowych, przykładowo raka prostaty, piersi, okrężnicy[18];
- rzadsze epizody objawów infekcji dróg oddechowych, poprawa szybkości chodzenia[19];
- znaczna poprawa ogólnego nastroju, zwiększenie chęci do działania[20].

Reasumując, aktywność sportowa jako czynnik profilaktyki gerontologicznej[21] umożliwia pomyślne starzenie się (*successful ageing*) polegające na optymalnym, wolnym od patologii przyroście wydolności i sprawności fizycznej organizmu przy jednoczesnym zwiększeniu tolerancji wysiłkowej i zwiększonej odporności na zmęczenie. Przeciwdziała deformacjom, różnym dysfunkcjom mięśniowym, kostnym (w tym kręgosłupa), a ponadto reguluje masę ciała i jego metabolizm, co poprawia ogólny dobrostan człowieka w warstwie sprawnościowej i psychologicznej (w tym także rozwój pamięci, myślenia, regulacja emocjonalna)[22].

Warto jednak pamiętać o dostosowaniu form i metod pracy nad swoją fizycznością do aktualnego stanu zdrowotnego, tak aby zgoła pozytywne działanie nie przyniosło negatywnych skutków w postaci okaleczenia, podrażnienia, nadwerężenia czy nawet kalectwa. Jak wskazują J. Rottermund, A. Knapik i M. Szyszka[23] – w przypadku osoby schorowanej dzięki dobrze dobranej aktywności fizycznej może dojść do stopniowej poprawy zdrowotnej organizmu.

---

15 Tamże, s. 60.

16 R. Rowiński, A. Dąbrowski, *Aktywność fizyczna Polaków w wieku podeszłym*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. Massowska, A. Więcek, P. Błędowski, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań 2012, s. 531–532.

17 Tamże, s. 532.

18 Tamże, s. 531.

19 D. Gębka, K. Kędziora-Kornatowska, *Korzyści z treningu zdrowotnego u osób w starszym wieku*, „Problemy Higieny Epidemiologicznej" 2012, nr 93, s. 257–258.

20 Tamże.

21 E. Kozdoń, A. Leś, *Aktywność ruchowa w wychowaniu ku starości*, e-Wydawnictwo NCBKF 2014, nr 1–4, s. 21–26.

22 K. Żelazek (red.), *Senior na orliku. Poradnik*, Akademia Animatora, Warszawa 2014, s. 4.

23 J. Rottermund, A. Knapik, M. Szyszka, *Aktywność fizyczna a jakość życia osób starszych*, „Społeczeństwo i Rodzina" 2015, nr 42, s. 78–98.

R. Podstawski i A. Omelan przedstawili w swoim opracowaniu 10 zaleceń w zakresie aktywności fizycznej odnośnie do seniorów, wśród których na uwagę zasługuje postulat poświęcenia min. 150 minut tygodniowo na ćwiczenia o umiarkowanym stopniu intensywności lub 75 minut na ćwiczenia o większym stopniu wysiłku fizycznego oraz postulat łączenia ćwiczeń indywidualnych i grupowych z preferowaną zabawą[24], co zwiększy zainteresowanie i regularność u seniorów, a tym samym przyczyni się do korzystniejszego stałego mechanizmu regulowania pracy organizmu.

Aktywność sportowa seniorów na tle badań ogólnopolskich

Ogólnopolskie badania CBOS-u opisujące aktywność Polaków wskazują, iż w imprezie sportowej (na podstawie deklaracji) uczestniczył co trzeci badany (39%), z czego wiele razy – tylko co czternasty (7%). Bardziej zastanawiająca jest bierność w tym aspekcie aż 61% osób[25]. Ten sam ośrodek badań, z tym że dwa lata wcześniej, wykazał nieco lepsze ogólne tendencje, ponieważ tutaj do uprawiania sportu, bądź jakichkolwiek ćwiczeń, w ciągu ostatniego roku przyznało się 66% badanych. Regularna aktywność fizyczna to działanie charakterystyczne dla dwóch na pięciu badanych (40%). Co czwarty czyni to sporadycznie (26%)[26].

Komunikat z badań nakreśla również ważną z punktu widzenia tego artykułu zależność, a mianowicie, że im mniej lat ma dana osoba, tym wyższy jest odsetek uprawiających sport. Wykazano, że na skalę aktywności sportowej wpływa, poza wiekiem, wykształcenie i sytuacja materialna. Częstszymi autoanimatorami sportowymi są mieszkańcy miast (72% miasto, 56% wieś). Nieco bardziej zainteresowani sportem są mężczyźni (69% do 63% u kobiet)[27].

Odnosząc się do grup wiekowych, to najczęstsze uprawianie sportu i ćwiczeń ruchowych notuje generacja osób dorastających, czyli w wieku od 18 do 24 lat (95%). Tuż za nimi plasują się osoby w wieku 25–34 lata – 81%. Kolejna podgrupa (35–44) nie odstaje od swoich młodszych kolegów – 75%. Dość znaczny uskok w dół obserwowany jest na przełomie 44 i 45 roku życia. W grupie 45–54 lat ok. 60% badanych przyznaje się do uprawniania jakiegoś sportu. Najsłabsze wyniki dotykają osób po 65 roku życia – wedle badań ok. jedna trzecia podejmuje się aktywności sportowej i ćwiczebnej[28].

GUS podaje, iż w 2012 roku w zajęciach sportowych lub rekreacyjnych uczestniczyła mniej niż połowa Polaków (45,9%). Potwierdza się w tym zestawieniu większa absencja kobiet niż mężczyzn (43,3% do 48,8%). Wart podkreślenia jest fakt, iż regularność ćwiczeń zachowuje jedynie co piąty zdeklarowany ankietowa-

---

24 R. Podstawski, A. Omelan, *Deficyty ruchowe osób starszych – znaczenie aktywności fizycznej w ich zapobieganiu*, „Hygeia Public Health" 2015, nr 50, s. 575.

25 CBOS, *Aktywność i doświadczenia Polaków w 2014 roku*, Komunikat z badań nr 12/2015, s. 4.

26 CBOS, *Aktywność fizyczna Polaków*, Komunikat z badań BS/129/2013, s. 1.

27 Tamże.

28 Tamże, s. 2.

ny (20,3%). Jest ona również domeną mężczyzn i osób młodych. Dokonano również postawienia podobnej tezy, iż wraz z wiekiem maleje aktywność sportowa. O ile trzech na czterech 10–14-latków działa w tym zakresie (77,8%), tak w wieku 60 i więcej lat odsetek ten jest o ponad 50% mniejszy. W ostatniej generacji istotna jest pewna zmiana, a mianowicie przechylenie szali aktywności fizycznej na rzecz kobiet (13,2% do 11,4%)[29].

J. Krzepota, E. Biernat i B. Florkiewicz przeprowadziły ciekawe badania wśród słuchaczy UTW. Z ich badań dowiadujemy się, że zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn zanotowano relatywnie niski poziom ogólnej aktywności fizycznej. Intensywny wysiłek podejmuje 4,7% słuchaczy, przy czym dominują tutaj kobiety (36,2% wobec 28,6% mężczyzn). Badani wykonywali średnio od 1,9 do 2,3 aktywności w tygodniu przez 31,5 do 41,8 minut dziennie. Najpopularniejsze okazało się chodzenie pochłaniające swoją aktywnością prawie 92% seniorów przez niespełna godzinę dziennie (do 58 minut)[30].

Skupiając się na motywach podejmowania działań sportowych, autorzy jednego z artykułów zamieszczonego w „Rozprawach Społecznych" wskazują, iż czynnikami determinującymi seniorów do zainteresowania się sportem są: dbałość o zdrowie (36%), ucieczka przed codziennością (20%) i utrzymanie sylwetki (17%)[31].

Jakie zajęcia cieszą się największą popularnością? Z zestawienia GUS wynika, że jest to jazda na rowerze (66%), która utrzymuje się na szczycie do starości (54,7%). W młodym wieku dominuje również pływanie (39,9%), które z kolei jest w wieku starczym mniej praktykowaną aktywnością (12,2% u osób w wieku 60 lat i więcej)[32]. Badania CBOS w dużej mierze pokrywają się z zestawieniem GUS, przy czym tym dwóm aktywnościom – jeździe na rowerze i pływaniu – nie przypisywano aż tak dużych wartości. Nie oznacza to, że nie stanowiły ważnych aspektów aktywności ruchowej (odpowiednio 51% i 28%). Do średniej formy zainteresowań sportowych można zaliczyć w tym komunikacie bieganie (18%) oraz turystykę pieszą (16%)[33]. Co do tej ostatniej – A. Ogonowska-Słodownik za przeżywającą rozkwit formę aktywności sportowej u seniorów podaje nordic walking[34].

TNS Polska w raporcie z roku 2015 podaje, że różnica między młodym obywatelem naszego kraju a tym starszym w odniesieniu do sportu dotyka dwóch za-

---

29 GUS, *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*, Warszawa 2013, s. 35–36.

30 J. Krzepota, E. Biernat, B. Florkiewicz, *Poziom aktywności fizycznej słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku o zróżnicowanym indeksie masy ciała,* „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu" 2013, tom 19, nr 2, s. 201–202.

31 J. Baj-Korpak, P. Różański, A. Soroka, E. Wysokińska, *Motywy i bariery uczestnictwa osób starszych w rekreacji ruchowej*, „Rozprawy Społeczne" 2013, tom 8, nr 1, s. 128.

32 GUS, *Uczestnictwo Polaków*..., s. 41–42.

33 CBOS, *Aktywność fizyczna*..., s. 3–4.

34 A. Ogonowska-Słodownik, *Ocena wybranych form aktywności fizycznej osób starszych – badania pilotażowe*, „Postępy Rehabilitacji" 2012, nr 2, s. 23–28.

sadniczych aspektów. Pierwszym jest preferencja dyscyplin – młodzi wolą sporty zespołowe i pochłaniające więcej energii w krótkim czasie, a seniorzy wolą aktywność rekreacyjną, jak spacery, gimnastyka. Drugim jest rozpiętość między ćwiczącymi i niećwiczącymi. O ile w wieku do 24 lat znacznie przeważa odsetek ćwiczących nad biernymi, tak od 50 roku życia tendencja ta się odwraca, choć już nie tak silnie jak to by mogło się wydawać (mniejsza różnica procentowa o połowę między aktywnymi i biernymi)[35].

Przykłady usportowionych seniorów

W mediach pojawia się coraz więcej informacji o niebagatelnych osiągnięciach sportowych ludzi starszych. To nie tylko serwisy informacyjne lub programy dokumentalne, ale coraz częściej pasma poświęcone tej tematyce. Największe zasługi w przełamywaniu stereotypu asportowości tej grupy wiekowej ma Internet i portale społecznościowe.

Przykładem zasłużonego sportowca wyczynowego jest Jerzy Przyborowski, który urodził się w 1930 roku i nie przestaje uczestniczyć w biegach. W roku 2011 zajął drugie miejsce na mistrzostwach świata w biegu na 200 metrów, na 80 metrów zdobył złoto. W roku 2013 na XX Mistrzostwach Świata Weteranów przypadło mu czwarte miejsce. Bieg kultywuje od 18 roku życia i nie rozstaje się z tą dyscypliną sportową do dziś[36].

W Internecie swego czasu zawrotne zainteresowanie budziły filmiki Antoniego Huczyńskiego, który zdradzał, jak należy ćwiczyć, by zachować długowieczność. Jego pokazy w większości odbywają się w lesie i ten ponad 90-letni mężczyzna wcale nie czyni tego dla rozgłosu. To może przykład nie wyczynowego sportu, ale regularnego, z pewnością poprawiającego stan zdrowia i umysłu. Gimnastykę pan Antoni zaczyna od ruchów głową w pozycji siedzącej. Wyjaśnia, że chodzi w tym ćwiczeniu o dobre ukrwienie głowy. Postuluje, by w czasie ruchów głową odbywały się ruchy gałkami ocznymi z racji zaangażowania dwóch półkul mózgowych. Istotne jest dla niego równomierne wykorzystanie ich celem przeciwdziałania zawrotom głowy. Po tej rozgrzewce następują pompki (10), potem 50 przysiadów. Te ćwiczenia wykonywane są każdego dnia[37]. Wart podkreślenia jest fakt, iż bohater ten łączy swoje ćwiczenia z odpowiednio dobraną dietą, lodowatymi prysznicami i nacieraniem się śniegiem w okresie zimowym. Dla zdrowia przygotowuje dla siebie i swoich gości soki z jabłek, gruszek i marchwi. Za optymalną temperaturę w mieszkaniu uznaje 14 stopni Celsjusza. Z przysmaków nie stroni od gorzkiej

---

35 TNS Polska, *Aktywność sportowa Polaków*, raport z badania – wrzesień 2015.

36 http://zdrowy-senior.org/jerzy-przyborowski-zasluzony-sportowiec/ (2016.11.11).

37 Zob. K. Majak, *91-latek podbija serca internautów. Antoni Huczyński zdradza sekret długowieczności. „Kochany dziadek – mistrz!"*, http://natemat.pl/86425,91-latek-podbija-serca-internautow-antoni-huczynski-zdradza-sekret-dlugowiecznosci-kochany-dziadek-mistrz; https://www.youtube.com/watch?v=zVO2ZEpR6P8; https://www.youtube.com/watch?v=FyCLAZwQkAQ (2016.11.12).

czekolady. Jego ćwiczenia mają miejsce zawsze od godziny 8:00 do 11:00. Gdy jest bardzo niekorzystna pogoda, to ćwiczenia przenosi na taras swojego domu, rezygnując ze scenerii leśnej[38].

Seniorami najbardziej znanymi i chyba najbardziej medialnymi pod względem krzewienia ducha sportu wyczynowego są Jan Morawiec i Stanisław Kowalski. Pierwszy z nich, 84-letni łodzianin, po raz drugi został mistrzem świata w maratonie rozgrywanym w Lyonie podczas XXI Mistrzostw Świata Weteranów. Startował w kategorii M80–84. Dystans 42 km pokonał w ciągu 4 godzin i 12 minut. Pan Jan trenuje od kilkudziesięciu lat (wskazuje rok 1953), jego waga utrzymuje się poniżej 60 kg (granice 53–55 kg). Do maratonów przygotowuje się codziennie. Albo biega, albo jeździ na rowerze, albo spaceruje. Stosuje różne zabiegi, by płynnie pracował jego organizm i mógł osiągnąć najlepsze wyniki na najważniejszych imprezach sportowych. Do zwycięskiego maratonu przygotowywał się przez większość roku i stopniowo wprowadzał intensywniejsze treningi. Nie korzysta z porad dietetyków, a zestawy ćwiczeń są jego autorstwa[39]. W jednym z wywiadów powiedział: „Miesięcznie przebiegam około 230 km"[40]. Jest to nie lada wyczyn, zważywszy, że w dalszej części wywiadu przyznaje się, że czasami odległości te są większe. W czasie upałów musi jednak zważać na swoje zdrowie i skracać treningi. Co ciekawe, ten maratończyk przyznaje się, że nie korzysta ze specjalnego sprzętu, a jego buty do biegania pochodzą ze zwyczajnego sklepu. Mówił: „W Brazylii na mistrzostwach świata weteranów pobiegłem w butach za 56 zł. Żona mi kupiła. Na mistrzostwach Polski w Lęborku też w nich pobiegłem"[41].

Sport u pana Jana nie jest przypadkowy. Już jako młody chłopak marzył o byciu sławnym kolarzem. Swój pierwszy rower dostał mając 16 lat. Ścigał się nawet z Janem Kudrą, późniejszym zwycięzcą prestiżowego wyścigu Tour de Pologne. Potrafił wówczas z nim wygrać, jak i z wieloma dzisiaj docenianymi kolarzami. Mało tego, marzył o karierze bokserskiej i nawet zapisał się do sekcji bokserskiej, gdzie wytrzymał trzy miesiące. Po wielu próbach odnalezienia swojej drogi jego uwaga została przekierowana na biegi i temu poświęcił dużą część swojego życia. Do końca roku 2014 przebiegł ponad 120 maratonów i to nie jest koniec jego przygody ze sportem[42].

---

38 M. Pawłowska, *Antoni Huczyński, 92-letni „dziarski dziadek'": Rzuciłem sobie wyzwanie, żeby spowolnić czas,* http://weekend.gazeta.pl/weekend/1,152121,17292882,Antoni_Huczynski__92_letni__dziarski_dziadek___Rzucilem.html (2016.11.12).

39 M. Woźnik, *Jan Morawiec. 83-letni mistrz świata w maratonie biega 240 km w miesiącu*, http://lodz.wyborcza.pl/lodz/1,35153,18618735,nie-ma-mocnych-na-jana-morawca.html (2016.11.12).

40 D. Bąbol, Jan Morawiec: *Biegam w butach za 56 zł, czasem je naprawiam. Przynoszą mi szczęście!,* http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115409,16297438,Jan_Morawiec__Biegam_w_butach_za_56_zl__czasem_je.html (2016.11.12).

41 Tamże.

42 J. Barczykowska, *Jan Morawiec z Łodzi biega od 60 lat. W swojej kategorii nie ma przeciwników*, http://www.dzienniklodzki.pl/artykul/1015253,jan-morawiec-z-lodzi-biega-od-60-lat-w-swojej-kategorii-nie-ma-przeciwnikow-zdjecia,id,t.html (2016.11.12).

Drugi sportowiec, Stanisław Kowalski, jako 106-latek aktywnie spędza wolny czas również biegając. W roku 2015 wywalczył złoty medal podczas X Halowych Lekkoatletycznych Mistrzostw Europy Weteranów. Swój medal zdobył w biegu na 60 metrów, który zajął mu nieco ponad 20 sekund. Rok wcześniej ustanowił rekord kontynentu w biegu na 100 metrów, osiągając wynik 32,79 s. Należy dodać, iż te osiągnięcia dotyczą kategorii wiekowej osób po 100 roku życia. Pan Stanisław uczestniczy także w konkursach biegaczy na większe dystanse, a także w rzucie dyskiem czy w pchnięciu kulą[43].

Bohater z Kielecczyzny swoją przygodę zaczął znacznie później niż opisywany wcześniej pan Jan. Otóż po śmierci żony w 2003 roku, gdy miał ponad 90 lat, zainspirowali go inni ludzie. Jak mówiła jego córka w wywiadzie: „Pewnego razu wyszłam na dwór i patrzę, a ojciec biegnie z przystanku. Spytałam się, co wyprawia. Odpowiedział, że widział, jak w telewizji faceci biegają i mierzą sobie czas, to on też chciał się sprawdzić"[44]. Tak oto zrodziła się miłość do biegów. Jego największym marzeniem jest utrzymanie takiej kondycji, jaką ma teraz, do śmierci. Sam stwierdził: „W ogóle nie czuję, że mam tyle lat. Mam nadzieję, że będę się tak czuł aż do śmierci"[45]. W bardzo żartobliwy sposób opisuje jedną z historii, która dała mu dużo do myślenia i która napełniła go optymizmem, że istnieje inny scenariusz na starość niż kanapa i wygodne pantofle: „Pewnego razu, gdy szedłem na cmentarz do żony, szedł przede mną szybkim krokiem chłopak. Złapałem więc krok żołnierski i zacząłem za nim iść. Ten w końcu się zorientował i spytał, co ja go tak śledzę. Chciałem sprawdzić tylko, jak długo bym dał radę iść za takim młodym"[46]. Okazało się, że bez problemów potrafił to zrobić.

Portal polskabiega.sport.pl w jednym z artykułów z 2013 roku prezentuje listę znanych seniorów, którzy mimo wieku nie rezygnują ze sportu wyczynowego. Za przykład służą chociażby:

Bill Bell (triathlonista mający 85 lat, który w wieku 60 lat pokonał Kona Ultraman – zawody łączące pływanie, jazdę na rowerze i bieganie; dla rozjaśnienia: pływanie – 9 km, jazda na rowerze – 420 km i bieganie – 83 km);

Ed Whitlock (maratończyk, który mając 80 lat przebiegł maraton z czasem 3 godzin 25 minut i 4 sekund),

Fauja Singh (maratończyk biegający codziennie po 15 km; ten ponad 100-latek nie zraża się tym, że przybiega jako jeden z ostatnich zawodników na maratonach zwyczajnych; dla niego liczy się to, że zawsze dobiega na metę),

---

43 D. Gębala, *Stanisław Kowalski mistrzem EUROPY!,* http://regionfakty.pl/region-wszystkie/swidnica/stanislaw-kowalski-mistrzem-europy/ (2016.11.13).

44 J. Bluz, *Stanisław Kowalski, 104-letni biegacz, nigdy nie brał leków. Na chorobę poleca 50 gram i natarcie się spirytusem,* http://menstream.pl/forma/bieganie/stanislaw-kowalski-104-letni-biegacz-nigdy-nie-bral-lekow-na-chorobe-poleca-50-gram-i-natarcie-sie-spirytusem,1,1566392.html (2016.11.13).

45 Tamże.

46 Tamże.

Otto Mond (maratończyk biegający od 40 lat; jako 81-latek przebiegł 18 maratonów i jego rekord wynosi 4 godziny i 29 minut)
Arthur Webb (ultramaratończyk lubiący pokonywać odległości 135 mil)[47].

Swoje zamiłowanie do sportu wyczynowego seniorzy mogą realizować w sposób pełny na wielu imprezach światowych, jak chociażby wspomniane Mistrzostwa Świata Weteranów, maratony interkontynentalne, a w przypadku naszego kraju – Ogólnopolska Olimpiada Sportowa Seniorów. To ostatnie wydarzenie miało miejsce dwukrotnie (2015 i 2016). W roku 2016 gościło w sześciu miastach eliminacyjnych (Kraków, Rybnik, Toruń, Sopot, Wrocław i Zielona Góra)[48]. Finał odbywał się w Krakowie. Wyznaczono cztery kategorie sportowe: mężczyźni od 55 do 64 roku życia (1), kobiety od 55 do 64 roku życia (2), mężczyźni od 65 lat wzwyż (3) i kobiety od 65 lat wzwyż (4). Dyscyplinami sportowymi były: pływanie, tenis stołowy, lekkoatletyka, szachy i nordic walking[49].

Nie oznacza to, że można być sportowcem ostatniej generacji tylko w sposób wyczynowy. Przykład opisywanego pana Antoniego temu przeczy. Przeczą temu również prężnie działające grupy nordic walking. Na UTW w Chrzanowie funkcjonuje Grupa Kijanek, czyli amatorska grupa słuchaczy, którzy pasjonują się nordic walkingiem i czerpią z niego siłę. „Maszerują w każdych warunkach, przy każdej pogodzie, w każdy piątek o godz. 10.00. Wędrują po szlakach ziemi chrzanowskiej, poznając piękno najbliższej okolicy i ciesząc się wspólnie spędzonym czasem”[50].

Podsumowanie

W myśl staropolskiego przysłowia, że „w zdrowym ciele, zdrowy duch”, seniorzy winni aktywnie uczestniczyć w zajęciach pobudzających ich ciało, by móc lepiej panować nad etapem życia, w którym się obecnie znajdują i dążyć do pomyślnego oraz aktywnego uczestnictwa poprzez niepoddawanie się wiekowi i panującym stereotypom. Pobudzanie sfery fizycznej jest bowiem zbawienne dla ogólnej kondycji psychofizycznej, a ta z kolei w dużym stopniu warunkuje ich współudział w podejmowaniu decyzji. Stopień partycypacji w życiu ogólnospołecznym jest zaś gwarantem zdrowia psychicznego pozbawionego iluzorycznych barier, jak się okazuje – głównie mentalnościowych. Przykłady usportowionych „staruszków” ukazują przecież wewnętrzną siłę jednostki przekładająca się w zewnętrznym szacun-

---

47 S. Radzki, *Sport nie tylko dla młodych. Poznaj najbardziej rozbieganych staruszków na świecie!,* http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115409,15143976,Sport_nie_tylko_dla_mlodych__Poznaj_najbardziej_rozbieganych.html (2016.11.14).

48 Fundacja EDF, http://fundacja.edf.pl/imprezy-cykliczne/ogolnopolska-olimpiada-sportowa-seniorow-you-win/ (2016.11.14).

49 *II Ogólnopolska Olimpiada Sportowa Seniorów YOU WIN*, http://dlaseniora.krakow.pl/aktualnosci /199594,64,komunikat,ii_ogolnopolska_olimpiada_sportowa_seniorow_you_win__.html (2016.11.14).

50 UTW w Chrzanowie, *Grupa Kijanki*, http://www.utw.chrzanow.pl/zajecia-dodatkowe/grupa-kijanki (2016.11.15).

ku do nich, co staje się najlepszym oddziaływaniem edukacyjnym do, w, i poprzez starość.

Seniorzy ci reprezentują nowy styl życia na emeryturze, który można określić jako *multi sports activity*[51]. Cechuje go: akceptacja siebie z jednoczesnym rozwojem swojej fizyczności, regularność działań, dyscyplina, odpowiedzialne podejście do ciała, potrzeba kontaktów społecznych z innymi osobami podobnymi sobie (np. poprzez udział w imprezach sportowych), stałe przezwyciężanie barier świadomościowych społeczeństwa, utrzymywanie proaktywności również w innych dziedzinach życia (nie tylko sport, ale i codzienność), życzliwość, radość, optymizm i niespożyte pokłady energii czy wzajemnej dobroci (brak przejawów niezdrowej rywalizacji).

[51] Określenie autorskie.