

BARTOSZ MITKIEWICZ*

Poszukiwanie form aktywności i aktywizacji seniorów

Seeking Forms of Activity and Activation for Senior Citizens

Abstrakt

Artykuł charakteryzuje aktywność i aktywizację seniorów oraz personalistyczny wymiar tej aktywności, ukazuje także aktywność fizyczną jako sposób budowania relacji międzyludzkich. Mając na uwadze jedność psycho-fizyczno-duchową człowieka, proponuje się spojrzenie na aktywność fizyczną seniorów z perspektywy filozofii personalistycznej, by z niej czerpać inspiracje do aktywizacji starszego pokolenia. Aktywne starzenie się jest związane głównie z obszarami aktywności zawodowej i społecznej oraz szeroko rozumianą jakością życia opartą na dobrym zdrowiu. Pojęcie „aktywne starzenie się” coraz częściej zastępuje „pomyślna starość”. Niepodważalny element tej drugiej stanowi aktywność, której forma fizyczna jest warunkiem funkcjonowania w świecie. W okresie starości powinna być ona traktowana jako konieczność i potrzeba na drodze spokojnego, szczęśliwego i zdrowego życia.

Słowa kluczowe: aktywizacja, aktywność fizyczna, personalizm, seniorzy, starość

Abstract

The article outlines the characteristics of activity and activation of senior citizens and highlights the personalistic dimension of this activity. It shows how physical activity can be used in building interpersonal relationships. Bearing in mind that each human being represents a physical, psychological and spiritual unity, it is suggested that the physical activity of senior citizens be approached from the perspective of personalistic philosophy as a source of inspiration for the activation of the elderly. Active ageing is mainly related to the areas of professional and social activity and a broadly defined quality of life based on good health and well-being. The term “active ageing” is increasingly being replaced by “successful ageing.” An indisputable element of the latter is staying active, with physical activity being a prerequisite for the overall functioning in the world. In old age, physical activity should be regarded as a necessity and a need for a peaceful, happy and healthy life.

Keywords: activation, physical activity, personalism, senior citizens, old age

* Ks. dr Bartosz Mitkiewicz – Katedra Pedagogiki Społecznej, Instytut Filozofii Chrześcijańskiej i Nauk Społecznych, Papieski Wydział Teologiczny we Wrocławiu, e-mail: bartosz.mitkiewicz@pwt.wroc.pl, ORCID: 0000-0002-3380-3913.

Wstęp

Motywy wewnętrzne, czyli prawdziwe powody zachowania, poprzedzają działanie i stanowią wyjaśnienie ludzkiego postępowania. Dotyczy to także wewnętrznej motywacji umożliwiającej aktywność osób starszych, która jest ważnym elementem podtrzymywania ich dobrej kondycji zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Ważniejsze od motywów są jednak faktyczne potrzeby związane z aktywnością fizyczną, zatem nie tylko te uwarunkowane modą czy przekazem medialnym nawołującym do zdrowego trybu życia. Brak lub zbyt duże obniżenie aktywności ruchowej przyczyniają się do złego samopoczucia psychicznego i fizycznego. Podejmując rozważania dotyczące aktywności seniorów, warto pamiętać, że zależy ona od ich stanu zdrowia, a zachodzące w ich organizmach zmiany są naturalnym elementem życia i rozwoju każdego człowieka. W prezentowanym artykule jako metodę przyjęto analizę literatury dotyczących wybranej problematyki. Cel badań stanowi rozpoznanie form i obszarów aktywności oraz aktywizacji fizycznej seniorów. Głównym problemem badawczym jest ukazanie wewnętrznych motywów aktywności osób starszych.

Aktywność i aktywizacja seniorów

Kultura ponowoczesna określana jest jako okres kultu młodości. Kult ten – jak zauważa Iwona Stachowska – charakteryzuje się m.in. tym, że „aksjologiczna szala” przechylona jest na korzyść indywidualizmu, wolności, użyteczności, efektywności, sprawności i atrakcyjnego wyglądu ciała¹. Kulturę ponowoczesną znamionuje także technicyzacja życia i zmiana jego perspektywy czasowej². Te specyficzne uwarunkowania społeczno-kulturowe kreują również określoną wizję starości, niejako narzucając obowiązujące trendy jej przeżywania. Postawy seniorów wobec przywołanych trendów rozciągają się od ageizmu czy agerazji³, przejawiających się w braku akceptacji własnej starości i usilnym trwaniu w młodości, poprzez konstruktywny, dostosowany do potrzeb i możliwości

¹ I. Stachowska, *Aksjologiczne aspekty starości*, w: *Patrząc na starość*, red. H. Jakubowska, A. Raciszewska, Ł. Rugowski, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2009, s. 118–129.

² Stachowska przywołuje określenia norweskiego antropologa społecznego Thomasa Hyllanda Eriksena. Wspomniana zmiana perspektywy czasu dotyczy przejścia z czasu „wolno płynącego” (wiązanego z wartościami bezpieczeństwa, trwałości) na „czas przyspieszony” (akcentujący zmienność, wolność, nowość) i z „czasu cyklicznego” (akceptującego rytm życiowych zmian i wpisanej w niego starości) na czas linearny (produktywny, niezmiennie wybiegający w przyszłość). Zob. I. Stachowska, *Aksjologiczne aspekty starości...*, s. 118.

³ A. Zych, *Agerazja*, w: *Słownik gerontologii społecznej*, red. A. Zych, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 18.

aktywny tryb życia aż po wycofanie się podbudowane przekonaniem o byciu niepotrzebnym z racji niesprawności. Rodzi się zatem pytanie, czy w godnym przeżywaniu jesieni życia mogą pomóc aktywność fizyczna i społeczna aktywizacja. Pomimo ugruntowanej pozycji w obszarze rozważań gerontologicznych pojęcie aktywności jest nieuściślone⁴. Opisuje niesprecyzowaną działalność otwartą na wielość i różnorodność działań człowieka. Tak aktywność definiuje Adam Zych, dla którego jest ona ogółem czynników istoty żywej, wrodzoną skłonnością lub zdolnością do działania będącą u podstaw wszelkich zachowań⁵. W kontekście podejmowanych rozważań wartą odnotowania jest definicja zaproponowana przez Annę Witkowską i Małgorzatę Grabarę:

Aktywność fizyczna to dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy której wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej. W tym szerokim ujęciu definicja obejmuje wszelkie formy aktywności fizycznej, czyli aktywność fizyczną rekreacyjną (wolnoczasową), zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczną podejmowaną w domu i okolicy domu (czynności w domu i wokół domu) oraz aktywność fizyczną związaną z aktywnym transportem (chodzenie, marsz, jazda na rowerze, jeśli celem jest przemieszczenie się w konkretne miejsce)⁶.

Sama aktywność stanowi ważny element aktywizacji, która ze swej istoty jest procesem ukierunkowanym na „pobudzanie do aktywności określonych osób i grup oraz stwarzanie warunków, miejsc i możliwości do działania”⁷. W takim kluczu interpretacyjnym zasadniczą rolę odgrywa nie tyle istota aktywności, czyli czym ona jest, ile dziedzina życia, której dotyczy, czyli gdzie się ją wykorzystuje. Na znaczenie aktywności w życiu ludzi starszych zwracał uwagę Aleksander Kamiński, pisząc:

Przejawy życiodajnej dla osób starszych aktywności grupują się wokół dwóch tendencji: wykonywania pracy cenionej i użytecznej oraz zaspokajania różnego rodzaju zainteresowań. Obydwie tendencje są ze sobą sprzężone, obydwie sprzyjają zachowaniu

⁴ Motywy fizycznej aktywności to uwarunkowania wewnętrzne osoby podejmującej działania ruchowe. Natomiast aktywizacja seniorów to uwarunkowania wewnętrzne podmiotu (niedookreślonego), który podejmuje działania wobec seniora. Mogą mieć one zarówno podłoże kulturowe wynikające z przyjętego systemu wartości i odpowiadających mu wzorów zachowań/działań, jak i inne, np. materialne, gdy trener osobisty wypełnia kontrakt zawarty z seniorem.

⁵ A. Zych, *Aktywność*, w: *Słownik gerontologii społecznej*, red. A. Zych, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 19.

⁶ A. Witkowska, M. Grabara, *Aktywność fizyczna i trening zdrowotny seniorów*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice 2021, s. 21.

⁷ A. Chąbior, *Kluby seniora miejscem uczestnictwa kulturalnego i animacji społeczno-kulturalnej*, w: *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależności starości*, red. Z. Szarota, Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne, Oficyna Wydawnicza Akademii Frycza Modrzewskiego, Kraków 2011, s. 72.

sprawności ciała i duszy, pozytywnej samooceny, zapobiegają poczuciu pustki, czegoż życia i udrękom osamotnienia, szczególnie gdy towarzyszą im skuteczne zabiegi zdrowotne, właściwa dieta i higiena oraz zabezpieczenie materialne nie spadające poniżej minimum socjalnego⁸.

Jedną z najbardziej rozpowszechnionych klasyfikacji aktywności realizowanych w okresie starości zaproponowała Grażyna Orzechowska, wyróżniając aktywność domowo-rodzinną, kulturalną, zawodową, społeczną, edukacyjną, religijną i rekreacyjną⁹. Pojęcie aktywności jest używane powszechnie także w opisie sprawności funkcjonowania osób starszych. W takim kontekście Katarzyna Uzar-Szcześniak wymienia aktywności formalną (uczestnictwo w instytucjach, organizacjach społecznych), nieformalną (interakcje z najbliższymi), samotniczą (hobby, realizacja własnych zainteresowań), rodzinną, zawodową, kulturalną, religijną, turystyczną itp. Zdaniem tej autorki na tle przywołanych aktywności można ocenić i opisać stopień samodzielności oraz niezależności w różnych obszarach codziennego życia, a w dalszej kolejności także jakość życia seniorów¹⁰. Pojęcie aktywności stosuje się również przy diagnozowaniu i wyjaśnianiu adaptacji osoby starszej do nowej rzeczywistości wynikającej z wejścia w rolę biernego emeryta. Podejmowanie różnorodnych form działalności i zaangażowania sprzyja lepszemu przystosowaniu się do zmian związanych ze starzeniem się. Aktywny tryb życia może owocować nie tylko lepszą kondycją psychofizyczną, lecz większym poczuciem sensu i celowości codziennej egzystencji. Pomaga także akceptować zmiany i związane z nimi ograniczenia oraz redukować poczucie izolacji i samotności.

Podobnie aktywizacja staje się coraz istotniejszym obszarem działań społeczno-edukacyjnych kierowanych do seniorów i angażujących więcej podmiotów, instytucji i organizacji niż poprzednio. Liczniejsze, bardziej zróżnicowane stają się także formy aktywizacji. Dzięki temu trafniej odpowiadają one na potrzeby seniorów¹¹. Niestety w polskim społeczeństwie wciąż istnieje przekonanie, że aktywność fizyczna męczy osoby starsze lub jest dyskomfortowa. Istnieje ryzyko, iż rozumienie ich aktywności może być zawężone jedynie do aktywności fizycznej i czynienia z niej obowiązującego kryterium oceny funkcjonowania

⁸ A. Kamiński, *Aktywność jako wzmacnianie żywotności osób starszych*, w: *Encyklopedia seniora*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1994, s. 11.

⁹ G. Orzechowska, *Społeczna aktywność osób starszych i jej główne uwarunkowania*, w: *Starzenie się a satysfakcja z życia*, red. S. Steuden, M. Marczuk, Wydawnictwo KUL, Lublin 1999, s. 28–29.

¹⁰ K. Uzar-Szcześniak, *Między aktywnością a przeaktywizowaniem*, w: *Problemy i szanse rozwoju osób starszych w społeczeństwie polskim*, red. M. Wnuk-Olenicz, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2015, s. 11.

¹¹ Z. Szarota, *Senior w wielkim mieście na przykładzie projektu: „Krakowski pakt dla seniorów”*, w: *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależności starości*, red. Z. Szarota, Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne, Oficyna Wydawnicza Akademii Frycza Modrzewskiego, Kraków 2011, s. 37–53.

osób starszych. W takiej sytuacji brak innych form aktywności może rodzić poczucie niższości i zbędności seniorów. Koniecznym staje się przełamywanie stereotypów i podkreślanie pozytywnych wymiarów wzajemności między różnymi formami aktywizacji osób starszych a lepszą oceną ich ogólnej kondycji, samopoczucia i zdrowia.

Oczywistym jest, że motywacja seniorów do podjęcia jakiejkolwiek aktywności nabiera innego charakteru jak w przypadku osób młodych. Zdecydowanie najważniejszymi motywami skłaniającymi do wysiłku fizycznego wśród seniorów są dążenie do poprawy stanu zdrowia i chęć utrzymania dobrej kondycji. Pewną rolę odgrywają ponadto możliwość kontaktu z innymi, spotykania się ze znajomymi i poznawania nowych ludzi, a także zalecenia lekarskie¹². Podejmowane przez seniorów różnego rodzaju formy aktywności fizycznej pomagają im wzmocnić swoją niezależność. Uzależnienie się od innych osób bywa jedną z głównych przyczyn stresu seniorów, alienowania się, depresji czy wycofania się z wszelkich inicjatyw i form życia. Jest to ważny argument przemawiający za udziałem w takich formach aktywizacji.

Personalistyczny wymiar aktywności

W rozważaniach o aktywności seniorów warto zwrócić uwagę na niebezpieczeństwo błędu antropologicznego, czy też aksjologicznego, w pojmowaniu człowieka i świata. Błąd ten polega na ryzyku redukcji wartości osoby, przynależnej każdemu człowiekowi, do sprawności, użyteczności czy efektywności jako naczelnych wyznaczników jego istnienia. Tego rodzaju przesunięcie akcentów wywiera znaczny wpływ na życie człowieka. Tak utylitarnie ujmowana osoba ludzka często nie jest w stanie nadążyć i sprostać wymaganiom stawianym przez współczesny świat. W konsekwencji niejako automatycznie zostaje skazywana na doświadczenie izolacji, a nawet eliminacji z życia społecznego.

W celu uniknięcia wspomnianego błędu antropologicznego można odwołać się do zasad filozofii personalistycznej, stanowiącej alternatywę dla prądów utilitaryzmu i pragmatyzmu. Personalizm jako nurt filozoficzny akcentuje godność osobową człowieka, przynależną mu niezmiennie w toku całej egzystencji, bez względu na zmiany, jakie zachodzą w jego strukturze. W ujęciu tym człowiek stanowi istotę potencjalną (jest i zarazem staje się osobą), spełniającą się przez czyny do ostatniego momentu życia, jakim jest śmierć. Jako osoba ma zdolność do przekraczania siebie w kierunku transcendencji, a także nie ulega zatraceniu

¹² M. Zieliński, J. Zielińska, *Aktywność fizyczna w wieku senioralnym*, w: *Senior w świecie pasji i zainteresowań*, red. R. Brzezińska, Kujawska Szkoła Wyższa we Włocławku, Włocławek 2019, s. 168.

czy uprzedmiotowieniu¹³. Cechy te świadczą o ontycznej odporności człowieka na proces starzenia się – pozostaje on sobą pomimo fizycznych i psychicznych dysfunkcji, których doświadczą. Wszyscy ludzie, bez względu na wiek, przez całe życie mają określone potencjalności rozwojowe, które mogą wykorzystać, przyczyniając się do pomnażania dobra innych.

Jak zatem opisać w personalistycznej perspektywie istotę ludzkiej aktywności? Uzar-Szcześniak wyjaśnia, że od strony ontycznej została ona nabudowana na potencjalności i przygodności jako strukturalnych cechach osoby¹⁴. Potencjalność jest związana z nieustanną dynamiką rozwoju człowieka w ciągu całego jego życia. Uzasadnia ją przede wszystkim arystotelesowska teoria złożenia bytowego, w myśl której każdy byt składa się z aktu – istnienia i możliwości – istoty. Możliwości to wszystkie ontyczne, aksjologiczne, psychiczne, fizyczne i duchowe właściwości bytu. Ich spełnienie dokonuje się przez *actus*¹⁵. Drugą cechą jest przygodność, która odnosi się do szerokiego spectrum ludzkich doświadczeń związanych z brakiem stałości i przemijalnością. Człowiek jest bytem przygodnym, skończonym i niesamowystarczającym. Dowodzą tego m.in. cierpienia i choroby ujawniające się w okresie starości¹⁶. Stąd tak wielu seniorów odczuwa dysproporcje między własnymi pragnieniami i możliwością ich realizacji. Towarzyszące im chęci i ograniczenia sprawiają, że aktywność zawiera się jednocześnie w przestrzeni możliwości i ograniczeń ludzkiej egzystencji.

Z zasygnalizowanej powyżej personalistycznej koncepcji człowieka i aktywności, wypływają określone zasady aktywizacji osób starszych uwzględniające potencjał rozwojowy, a także prawdę o specyfice starości. Uzar-Szcześniak podkreśla, że holistyczny i integralny wymiar aktywizacji obejmuje wszystkie sfery funkcjonowania człowieka¹⁷. Wspomniana integralność wyraża się w akceptacji ciała oraz podkreśleniu wymiaru duchowego, pełniącego ważną rolę w zmaganiu się z procesem starzenia się. Działania służące trosce o ciało i jego kondycję mają żywotne znaczenie, niemniej jednak starość z racji specyficznego charakteru egzystencjalnego skierowana jest szczególnie ku duchowości. To w tej ostatniej seniorzy mogą znaleźć odpowiedź na najważniejsze, sensotwórcze pytania życia. Kolejną zasadą aktywizacji jest dowartościowanie rozumności i wolności. Ich zauważenie implikuje postulat stymulowania autonomii i wolności wyboru. Jest to cenna wskazówka dla animatorów i pedagogów, którzy w procesie aktywizacji powinni pełnić rolę wspierającą. Wykorzystując założenia personalizmu w aktywizacji seniorów, warto pamiętać również o metodyce dialogu i spotkania. Jej

¹³ W. Chudy, *Istota pedagogiki personalistycznej*, „Ethos” 2006, nr 3 (75), s. 59–60.

¹⁴ K. Uzar-Szcześniak, *Między aktywnością a przeaktywizowaniem...*, s. 17.

¹⁵ K. Uzar, *Wychowanie w perspektywie starości, Personalistyczne podstawy geragogiki*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2011, s. 75.

¹⁶ Tamże, s. 76.

¹⁷ K. Uzar-Szcześniak, *Między aktywnością a przeaktywizowaniem...*, s. 17–18.

kluczowymi elementami są otwartość na drugiego człowieka i doświadczenie wzajemnej wymiany. Dla osób starszych jakość i głębia relacji mają znaczenie fundamentalne¹⁸.

Przedstawione powyżej zasady wypływające z personalistycznej koncepcji człowieka mogą mieć egzemplifikacje w formułowanych na gruncie gerontologii charakterystykach osób starszych. Dostarczają one wskazówek do organizowania działań aktywizacyjnych odpowiadających na potrzeby seniorów. Personalistyczne ujęcie procesu aktywizacji akcentuje wagę indywidualności, podmiotowości i wolności seniorów. Wszystkie te czynniki uzmysławiają, że każdy człowiek starzeje się w odmienny sposób. Taki realistyczno-personalistyczny obraz starości stwarza adekwatne postawy konceptualizacji i realizacji działań aktywizacyjnych. Ponadto dostarcza wielu wskazówek, w jaki sposób skutecznie aktywizować seniorów.

Rola aktywności fizycznej

Istotnym elementem życia człowieka jest aktywność fizyczna. Stanowi ona podstawę ludzkiej sprawności i wyznacznik zdrowia biologicznego i psychospołecznego. Wiele osób podejmuje ją nie tylko ze względu na korzyści zdrowotne (np. zapobiega chorobom układu krążenia i układu mięśniowego), lecz także na sprawność umysłową. Rozwój intelektualny mocno zależy od rozwoju fizycznego. Jak piszą Witkowska i Grabara:

zmiany fizjologiczne związane ze starzeniem się i często nakładające się na ten proces liczne przewlekłe choroby niekorzystnie wpływają na zdolność do codziennego funkcjonowania (sprawność funkcjonalną), wyniki zdrowotne i jakość życia. W związku z tym konieczne jest podejmowanie działań poprawiających zdrowie, sprawność funkcjonalną oraz jakość życia osób starszych, pozwalającą zapewnić niezależność i samodzielność oraz dobre samopoczucie psychiczne, w szerszym ujęciu tzw. „pomyślnie starzenie się”¹⁹.

Warto także dodać, że bierność ruchowa przyczynia się do obumarcia komórek mózgowych²⁰. Każda osoba starsza ma własne doświadczenia z kulturą fizyczną. Związane są one zarówno z przebiegiem kariery zawodowej (pracy fizycznej bądź umysłowej), jak i osobistym stosunkiem do zajęć ruchowych.

¹⁸ K. Uzar, *Wychowanie w perspektywie starości...*, s. 100–101.

¹⁹ A. Witkowska, M. Grabara, *Aktywność fizyczna i trening...*, s. 5.

²⁰ Konsekwencje braku ruchu to atrofia mięśni, osteoporoza, pogorszenie funkcji metabolicznych, mniejsza odporność, mniejsza wydolność fizyczna, większe ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, gorsza kondycja psychiczna i sprawność umysłu. Zob. W.J. Osiński, *Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013, s. 11.

Niemniej udział w różnego rodzaju formach aktywności ruchowej zwiększa optymizm, a także otwiera na kontakty społeczne. W zależności od usposobienia seniorów nie jest to proces jednolity, łatwy czy identycznie trwały. Ze względu na wiek i schorzenia inny będzie rodzaj dopuszczalnych ćwiczeń.

Ważnym elementem zachęcającym do aktywności fizycznej jest motywowanie. Ryszard Winiarski wyróżnia kilka typów ludzi oraz ich motywacji do podejmowania aktywności fizycznej: aktywnościowo-hedonistyczny, relaksowo-katartyczny, zdrowotno-higieniczny, poszukiwacza przygód, ambicjonalny, poznawczo-edukacyjny oraz społeczno-towarzyski²¹. Aktywność ruchowa seniorów umożliwia im codzienne funkcjonowanie na odpowiednim poziomie. Ponadto gwarantuje możliwość spełniania się różnych rolach społecznych, zawodowych i rodzinnych, a tym samym poprawia jakość ich życia. W wielu przypadkach seniorzy podejmują aktywność fizyczną także po to, by móc przebywać razem z innymi. W tych spotkaniach dostrzegają głęboki sens życia i istotę społeczeństwa. Podejmowane przez nich regularne ćwiczenia poprawiają więc zarówno sprawność umysłową, jak i pomagają włączyć się z powrotem do życia społecznego – nie tylko wśród rówieśników, lecz także w wymiarze międzypokoleniowym. Niestety, jak wskazują wyniki ogólnopolskiego badania osób starszych PolSenior, połowa Polaków powyżej 65. roku życia jest bierna ruchowo²². W grupie 80-latków aktywność fizyczną podejmuje zaledwie trzech na dziesięciu seniorów²³. Być może przyczyną takiego stanu rzeczy jest specyficzny obraz ćwiczącego seniora w mediach. Obraz ten wyznaczają dwie skrajności. Z jednej strony pokazuje się seniorów w kontekście nieprawdopodobnych wyczynów (skoki spadochronowe 80-latków, czy też samotne przeprawy przez ocean), z drugiej – totalną apatię i brak zainteresowania ćwiczeniami fizycznymi. Tymczasem zdecydowana większość osób starszych znajduje się pośrodku. Wyniki badania PolSenior dowodzą, że 70% osób starszych jest w stanie podejmować wszechstronną, prozdrowotną aktywność fizyczną bez większych ograniczeń²⁴. Czas poświęcony na racjonalną aktywność fizyczną nigdy nie jest czasem straconym. Co więcej, znalezienie czasu na osobistą kulturę fizyczną, to przejaw obranej przez seniora hierarchii wartości. Dużą rolę odgrywają tu aspekty psychiczne. Przez wiele lat w polskim społeczeństwie funkcjonował krzywdzący stereotyp

²¹ R. Winiarski, *Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka. Założenia teoretyczno-metodologiczne oraz wyniki badań*, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków 1991, s. 23.

²² M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski, *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Wydawnictwa Medyczne Termedia, Poznań 2012, s. 12.

²³ R. Rowiński, A. Dąbrowski, *Aktywność fizyczna Polaków w dorosłym wieku*, w: *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski, Wydawnictwa Medyczne Termedia, Poznań 2012, s. 534.

²⁴ Tamże.

seniora, który jest słaby, chory i nie podejmuje żadnej aktywności. Obecnie sytuacja ta zmienia się diametralnie. Po pierwsze, rynek zaczyna traktować seniorów jako obiecujących klientów, którzy są chętni brać udział w płatnych zajęciach. Po drugie, wiele organizacji wychodząc naprzeciw oczekiwaniom osób starszych zaczyna oferować szeroki wachlarz bezpłatnych zajęć.

Choć przybywa miejsc oferujących różnego rodzaju formy aktywizacji, otwartym pozostaje pytanie o motywacje seniorów. Poszukując odpowiedzi, Waldemar Makuła wymienia motywy decydujące o podejmowaniu aktywności fizycznej przez seniorów²⁵. W jego badaniach na pierwszym miejscu uplasowały się motyw hedonistyczno-estetyczne (w istocie chodzi tu o pozytywny stan emocjonalny; respondenci wyjaśniali, że ważne jest dla nich dobre samopoczucie i zachowanie ładnej sylwetki). Następnie wskazywano na motywy utylitarne (osiągnięcie korzyści w zakresie bieżącej sprawności, powstrzymanie procesów starzenia, kształtowanie silnej woli). W dalszej kolejności znalazły się motywy witalne (praca nad zdrowiem, redukcja stresu). Najmniej popularne okazały się motywy obyczajowe (potrzeba ruchu, obowiązek troski o ciało, moda na ruch). Badania wykazały również, że motywacje są różne w zależności od płci, np. wśród mężczyzn zdecydowanie dominowały motywy utylitarne, zaś wśród kobiet hedonistyczne. Znalezienie właściwego argumentu okazuje się więc istotne w procesie motywacji²⁶. Jednym z czynników motywacyjnych jest niezależnienie się od osób trzecich. Zmotywowany senior może łatwiej zaspokoić wiele potrzeb, spośród których szczególną rolę odgrywają potrzeby osiągnięcia (potrzeba osiągnięcia sukcesów w zadaniach wymagających uzdolnień i wysiłku, a także konkurowania z innymi), afiliacji (potrzeba bycia akceptowanym przez inne osoby i integrowania się z grupami społecznymi) oraz autonomii (potrzeba niezależności w podejmowaniu decyzji, swobody działania).

W zachęcaniu osoby starszej do aktywności fizycznej Barbara Bień zaleca, by nikogo nie namawiać do podejmowania wysiłku, na który nie jest gotowy²⁷. Każdy senior dysponuje innymi rezerwami mięśniowymi i kostnymi oraz inną wydolnością mózgu i serca. Sprawność fizyczna każdego człowieka jest zróżnicowana i nie sposób wyznaczać identycznego celu dla wszystkich. Równie istotne staje się odpowiednie prowadzenie ćwiczeń fizycznych oraz ich kontrola medyczna. Jan Chmura podkreśla, że największe niebezpieczeństwo związane z aktywnością fizyczną występuje wtedy, gdy trening nie jest monitorowany i kontrolowany. Dodaje, że wiele osób chciałoby ćwiczyć, ale nie wie jak za-

²⁵ W. Makuła, *Kultura fizyczna słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Sączu*, Wydawnictwo Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu, Nowy Sącz 2011, s. 48

²⁶ D. Rynkowska, *Rola i znaczenie aktywności społecznej seniorów*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio I. Philosophia-Sociologia” 2016, vol. 49, no. 1, s. 91–101.

²⁷ B. Bień, *Recepta na dobrą starość*, w: *Seniorze, trzymaj formę! 3. Aktywność osób starszych*, red. M. Zdziarski, Instytut Łukasiewicza, Kraków 2017, s. 19.

cząć. Dlatego zachęca do współpracy z fizjologami i trenerami przygotowania motorycznego²⁸.

Obserwowaną w polskim społeczeństwie słabą motywację do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze, warto potraktować jako istotny problem. Wczytując się w literaturę przedmiotu, a także przyglądając się działaniom podejmowanym przez różnego rodzaju organizacje, łatwo dostrzec, że poszukuje się propozycji rozwiązań, np. Ewa Kozdroń postuluje wdrożenie programów rekreacji osób starszych, który zdaniem tej autorki jest najtańszą i najskuteczniejszą formą profilaktyki²⁹. Szeroko pojmowana aktywność jawi się jako warunek, element i efekt udanej starości, a tym samym podstawowa kategoria opisująca zjawisko i proces starzenia się. Bogata paleta argumentów i metod dowodzi, że każda osoba starsza jest w stanie podjąć odpowiednią dla siebie aktywność fizyczną.

Zakończenie

Zachęta do podjęcia regularnej aktywności ruchowej jest najważniejszą odpowiedzią na wyzwania, przed którymi stoi starzejące się społeczeństwo. „Seniorze, trzymaj formę!” to hasło adresowane dziś do pokolenia wyżu powojennego, ale wkrótce obejmie ona kolejne generacje. Czy dzisiejsi 30-, 40- i 50-latkowie będą bardziej aktywnymi i sprawnymi seniorami? Odnosnie do podejmowania aktywności wyróżnia się następujące postawy osób starszych: potrafią i chcą; potrafią, ale nie chcą; nie potrafią, ale chcą; nie potrafią i nie chcą. Szczęśliwe, udane życie to m.in. połączenie szlachetnych idei współdziałania, więzi międzyludzkich, pokoju, poszanowania ludzkiej godności. Trzeba zatem na nowo dostrzec piękno i szlachetność aktywności fizycznej, zajęć sportowo-rekreacyjnych i sportu w rozwoju pełnego człowieka. Tym bardziej, że postępy w rozwoju medycyny i farmacji nie do końca pomagają zatrzymać choroby cywilizacyjne, np. depresję, otyłość, urazowość. Wychowanie do rekreacji staje się w XXI wieku jednym z podstawowych obowiązków edukacyjno-opiekuńczych.

²⁸ J. Chmura, *Napędza mnie ciekawość badacza*, w: *Seniorze, trzymaj formę! 2. Aktywność osób starszych*, red. M. Zdziarski, Instytut Łukasiewicza, Kraków 2016, s. 29

²⁹ E. Kozdroń, *Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych, Skrypt dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów rekreacji ruchowej*, Wydawnictwa Akademii Wychowania Fizycznego, Warszawa 2004, s. 9.

Bibliografia

- Bień B., *Recepta na dobrą starość*, w: *Seniorze, trzymaj formę! 3. Aktywność osób starszych*, red. M. Zdziarski, Instytut Łukasiewicza, Kraków 2017, s. 13–27.
- Chabior A., *Kluby seniora miejscem uczestnictwa kulturalnego i animacji społeczno-kulturalnej*, w: *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależności starości*, red. Z. Szarota, Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne, Oficyna Wydawnicza Akademii Frycza Modrzewskiego, Kraków 2011, s. 71–89.
- Chmura J., *Napędza mnie ciekawość badacza*, w: *Seniorze, trzymaj formę! 2. Aktywność osób starszych*, red. M. Zdziarski, Instytut Łukasiewicza, Kraków 2016, s. 13–31.
- Chudy W., *Istota pedagogiki personalistycznej*, „Ethos” 2006, nr 3 (75), s. 52–74.
- Górnicka-Kalinowska J., *Aktywność a sens życia seniora*, w: *Senior w świecie pasji i zainteresowań*, red. R. Brzezińska, Kujawska Szkoła Wyższa we Włocławku, Włocławek 2019, s. 65–75.
- Kamiński A., *Aktywność jako wzmacnianie żywotności osób starszych*, w: *Encyklopedia seniora*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1994, s. 10–12.
- Kozdroń E., *Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych. Skrypt dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów rekreacji ruchowej*, Wydawnictwa Akademii Wychowania Fizycznego, Warszawa 2004.
- Jakimiuk B., *Aktywizacja seniorów w procesie poradnictwa*, „Labor et Educatio” 2016, nr 4, s. 301–322.
- Makuła W., *Kultura fizyczna słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Sączu*, Wydawnictwo Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu, Nowy Sącz 2011.
- Mossakowska M., Więcek A., Błędowski P., *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Wydawnictwa Medyczne Termedia, Poznań 2012.
- Orzechowska G., *Społeczna aktywność osób starszych i jej główne uwarunkowania*, w: *Starzenie się a satysfakcja z życia*, red. S. Steuden, M. Marczuk, Wydawnictwo KUL, Lublin 1999, s. 25–39.
- Osiński W.J., *Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.
- Rowiński R., Dąbrowski A., *Aktywność fizyczna Polaków w dorosłym wieku*, w: *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski, Wydawnictwa Medyczne Termedia, Poznań 2012, s. 531–548.
- Rynkowska D., *Rola i znaczenie aktywności społecznej seniorów*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio I. Philosophia-Sociologia” 2016, vol. 41, no. 1, s. 91–101.
- Strachowska I., *Aksjologiczne aspekty starości*, w: *Patrząc na starość*, red. H. Jakubowska, A. Raciszewska, Ł. Rugowski, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2009, s. 118–129.
- Szarota Z., *Senior w wielkim mieście na przykładzie projektu: „Krakowski pakt dla seniorów”*, w: *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależności starości*, red. Z. Szarota, Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne, Oficyna Wydawnicza Akademii Frycza Modrzewskiego, Kraków 2011, s. 37–53.
- Uzar K., *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2011.
- Uzar-Szcześniak K., *Między aktywnością a przeaktywizowaniem*, w: *Problemy i szanse rozwojowe osób starszych w społeczeństwie polskim*, red. M. Wnuk-Olenicz, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2015, s. 11–26.
- Winiarski R., *Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka. Założenia teoretyczno-metodologiczne oraz wyniki badań*, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków 1991.
- Witkowska A., Grabara M., *Aktywność fizyczna i trening zdrowotny seniorów*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice 2021.
- Zieliński M., Zielińska J., *Aktywność fizyczna w wieku senioralnym*, w: *Senior w świecie pasji i zainteresowań*, red. R. Brzezińska, Kujawska Szkoła Wyższa we Włocławku, Włocławek 2019, s. 167–177.
- Zych A., *Agerazja*, w: *Słownik gerontologii społecznej*, red. A. Zych, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 18.
- Zych A., *Aktywność*, w: *Słownik gerontologii społecznej*, red. A. Zych, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 19.