



**Tab. 1 Czy kiedykolwiek uprawiała Pani (Pan) sport?**

	N	%
Nie	14	33
Rekreacyjnie	22	53
Wyczynowo	6	14

Większość badanych w młodości uprawiała sport, 53% rekreacyjnie, 14 % wyczynowo. 33% nigdy wcześniej nie uprawiało sportu.

**Tab. 2 Czy poza zajęciami na „Uniwersytecie” podejmuje Pani (Pan) aktywność ruchową?**

	N	%
Nie	5	12
Sporadycznie	4	9
Tak	33	79

Zdecydowana większość (79%) poza zajęciami z pływania podejmuje wysiłek fizyczny, tylko 12% nie podejmuje innej aktywności fizycznej.

**Tab. 3 Czy odczuwa Pani (Pan) pozytywne skutki podjętej aktywności ruchowej?**

	N	%
Nie	0	0
Trochę	0	0
Raczej tak	6	14
Zdecydowanie tak	36	86

Ankietowani zgodnie stwierdzili, że podjęty przez nich wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na ich organizm (86% - zdecydowanie tak, 14% - raczej tak).

**Tab. 4 Jaką formę aktywności fizycznej Pani (Pan) preferuje?**

	N	%
Pływanie	40	95
Gimnastykę	27	64
Wycieczki piesze	29	69
Wycieczki rowerowe	19	45
Turystykę górską	14	33

Większość ankietowanych preferuje pływanie - 95%, dużą popularnością cieszy się też gimnastyka - 64% i wycieczki piesze 69% (istniała możliwość wielokrotnego wyboru odp.).

**Tab. 5 Inspiracja do podejmowania wysiłku fizycznego**

	N	%
Zachęta rodziny	0	0
Zachęta znajomych uczestniczących w zajęciach	16	38
Artykuły prasowe, programy radiowe i telewizyjne	14	33
Sugestia lekarza	8	19
Własne zainteresowania i potrzeby	39	93

Dla znacznej większości badanych inspiracją do podjęcia aktywności fizycznej były własne zainteresowania i potrzeby – 93%, ważną była też zachęta znajomych, uczestniczących w zajęciach – 38%, dużą rolę odegrały media – 33% (możliwość wielokrotnego wyboru odp.).

**Tab. 7 Przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej**

	N	%
Brak chęci	3	7
Brak czasu	4	10
Brak dostępu do obiektów	4	10
Brak odpowiednich zajęć	5	12
Nieśmiałość	3	7
Stan zdrowia	1	2
Brak świadomości pozytywnych skutków aktywności fiz.	7	17
Brak informacji o takich zajęciach	5	12
Brak znajomych uczestniczących w takich zajęciach	15	36
Wysokie koszty uczestnictwa	32	76
Brak nawyków takiego spędzania czasu	17	40

Zdaniem ankietowanych największą przeszkodą w podejmowaniu aktywności fizycznej są wysokie koszty uczestnictwa – 76%. Inne ważne przeszkody to brak nawyków takiego spędzania czasu - 40% i brak znajomych uczestniczących w zajęciach sportowych – 36% (istniała możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi).

**Tab. 6 Motywy podejmowania aktywności fizycznej**

	N	%
Dążenie do poprawy stanu zdrowia	38	90
Chęć utrzymania dobrej kondycji	36	86
Możliwość poznania nowych ludzi	5	12
Możliwość spotkania się ze znajomymi	4	9
Potrzeba kontaktu z innymi ludźmi	7	17
Zalecenie lekarskie	5	12
Namowa rodziny lub znajomych	0	0

Zdecydowanie najważniejszymi motywami do podjęcia wysiłku fizycznego dla ankietowanych było dążenie do poprawy stanu zdrowia – 90% i chęć utrzymania dobrej kondycji – 86%. Pewną rolę odegrała też możliwość kontaktu z innymi – 17%, możliwość poznania nowych ludzi – 12%, zalecenie lekarskie – 12% i możliwość spotkania się ze znajomymi – 9%. (istniała możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi).

## OMÓWIENIE WYNIKÓW BADAŃ

Z badań wynika, że duże znaczenie dla podejmowania aktywności fizycznej przez ludzi starszych mają nawyki z lat młodości. Większość z nich uprawiała sport rekreacyjnie, niektórzy wyczynowo. Zdecydowana większość podejmuje aktywność ruchową także poza zajęciami na „Uniwersytecie”. Wszyscy odczuwają pozytywne skutki podjętego wysiłku fizycznego. Dla większości inspiracją do uczestnictwa w zajęciach sportowych były własne zainteresowania i potrzeby, a także zachęta znajomych. Dużą rolę odegrały też media. Wśród motywów podejmowania aktywności fizycznej zdecydowanie najważniejsze było dążenie do poprawy stanu zdrowia i chęć utrzymania dobrej

kondycji. Natomiast główną przeszkodą w udziale w zajęciach są wysokie koszty uczestnictwa (basen – 7 zł, siłownia – 4 zł), w pewnym stopniu również brak nawyków takiego sposobu spędzania czasu i znajomych uczestniczących w tego typu zajęciach. Wyniki te znajdują potwierdzenie w piśmiennictwie dotyczącym aktywności fizycznej ludzi starszych.

Aktywność fizyczna spełnia bardzo ważną rolę w życiu ludzi starszych. Nie tylko usprawnia układ ruchowy i korzystnie wpływa na ukrwienie ważnych narządów, ale także aktywizuje psychikę, daje możliwość realizacji zainteresowań i kontaktu z innymi ludźmi [8]. Trzeba przełamać stereotyp człowieka starszego jako istoty schorowanej i niedołej, izolującej się od społeczeństwa. Z piśmiennictwa wynika, że ludzie starsi cenią sobie udział w szeroko rozumianej rekreacji fizycznej. Często jednak potrzebują pomocy i zachęty.

### WNIOSKI

- ⇒ Dążenie do poprawy stanu zdrowia (90%) i chęć utrzymania dobrej kondycji (86%) to główne motywy podejmowania aktywności fizycznej przez ludzi starszych.
- ⇒ Przeszkodą w podejmowaniu aktywności ruchowej jest przede wszystkim wysoki koszt uczestnictwa w zajęciach sportowych.

### PIŚMIENNICTWO

1. Bejnarowicz J.: Zmiany stanu zdrowia Polaków i jego uwarunkowań. Wyzwania dla promocji zdrowia. Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i medycyna, 1994 nr 1, 9-36
2. Caspersen C. J. i wsp.: Physical activity and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 1985, 2, 126-131
3. Demel M., Humen W.: Wprowadzenie do rekreacji fizycznej. Sport i Turystyka, Warszawa 1970
4. Drabik J.: Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki), cz. III. Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk 1997
5. Kozdroń E.: Program rekreacji ruchowej osób starszych. Wydawnictwo AWF, Warszawa 2004
6. Łobożewicz T.: Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce. Wydawnictwo AWF, Warszawa 1991
7. Łobożewicz T., Wolańska T.: Rekreacja i turystyka w rodzinie. Biblioteka PTNKF, Warszawa 1994.
8. Toczek-Werner S.: Podstawy rekreacji i turystyki. Wydawnictwo AWF, Wrocław 1998
9. Wiśniewska – Roszkowska K.: Medycyna w walce ze starością. PZWL, Warszawa 1967

### STRESZCZENIE

Aktywność fizyczna spełnia bardzo ważną rolę w życiu ludzi starszych. Nie tylko usprawnia układ ruchowy i korzystnie wpływa na ukrwienie ważnych narządów, ale także aktywizuje psychikę, daje możliwość realizacji zainteresowań i kontaktu z innymi ludźmi [8].

Celem pracy było poznanie motywów podejmowania aktywności fizycznej przez ludzi starszych uczestniczących w zajęciach z pływania z ramach „Uniwersytetu III wieku”.

Badania przeprowadzono na grupie 42 osób uczestniczących w zajęciach z pływania w ramach „Uniwersytetu III wieku”. Badani byli w przedziale wiekowym od 60 do 79 lat i uczęszczali na zajęcia z pływania od 3 miesięcy do 2 lat.

Metodę badań stanowiła anonimowa ankieta, dotycząca motywów podejmowania aktywności fizycznej przez ludzi starszych. Podstawą opracowania było określenie częstości odpowiedzi na poszczególne pytania.

Duże znaczenie dla podejmowania aktywności fizycznej przez ludzi starszych mają nawyki z lat młodości. Większość z nich uprawiała sport rekreacyjnie, niektórzy wyczynowo. Zdecydowana większość podejmuje aktywność ruchową także poza zajęciami na „Uniwersytecie”. Wszyscy odczuwają pozytywne skutki podjętego wysiłku fizycznego. Dla większości inspiracją do uczestnictwa w zajęciach sportowych były własne zainteresowania i potrzeby, a także zachęta znajomych. Dużą rolę odegrały też media. Wśród motywów podejmowania aktywności fizycznej zdecydowanie najważniejsze było dążenie do poprawy stanu zdrowia i chęć utrzymania dobrej kondycji. Natomiast główną przeszkodą w udziale w zajęciach są wysokie koszty uczestnictwa, w pewnym stopniu

również brak nawyków takiego sposobu spędzania czasu i znajomych uczestniczących w tego typu zajęciach.

### SUMMARY

Physical activities are of great importance for elderly people. They not only raise the efficiency of the motor system and improve the blood supply of the organs, but also stimulate the psychological processes, allow realization of own interests and help contacting other people [8].

The aim of the thesis was to learn motivations for recreational activity in old persons participating swimming activities as a part of "University of the older" program.

The tested group consisted of 42 persons, who train swimming. Their age ranged from 60 to 79, the swimming period was 3 months to 2 years.

The research was performed using an anonymous questionnaire, inquiring the motivation of the elderly to perform physical activity. The frequency of certain answers to specific questions was determined.

One of the most important motives to perform physical activity at the older age is the continuation of the activities started at the younger age. Most of the examined persons trained sport for recreation, some of them even professionally. They continue recreation also besides the "University" program. All of them positively evaluate the results of the physical effort. Most persons of the examined group were inspired to participate in active recreation by their own interests and by their friends. The mass-media also played an important role. Other important motives for physical activity were to improve individual health and to keep fit. In turn, the high cost of participation and the habits of passive spending time were the main obstacles for the inquired persons.