

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii  
Katedra Wychowania Fizycznego i Sportu  
Polytechnical University in Opole, Faculty of Physical Education and Physiotherapy  
Department for Physical Education and Sport

DOROTA BORZUCKA, ZBIGNIEW REKTOR

*Understanding of the importance of physical activity by the society,  
as perceived by physically active elderly people*

---

**Świadomość znaczenia aktywności ruchowej w społeczeństwie,  
w opinii ludzi starszych aktywnych fizycznie**

Aktywność fizyczna stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymywanie i pomnażanie [2]. Udowodniono, że odpowiednio stosowana aktywność fizyczna należy do najbardziej skutecznych metod zapobiegania wczesnej niesprawności spowodowanej takimi chorobami cywilizacyjnymi, jak: choroby metaboliczne (miażdżycy, otyłość, cukrzyca), choroby serca i naczyń krwionośnych, choroby narządów ruchu, nerwice, choroby psychosomatyczne, urazy, do których dochodzi często na tle niedostatecznej sprawności fizycznej, zaburzeń układu nerwowego i narządów zmysłów, choroby wynikające ze zmniejszenia zdolności odpornościowych organizmu [7]. Należy także zauważyć, że z perspektywy moralnej i filozoficznej aktywności ruchowej należy przypisać znaczenie nadrzędne – tworzenie przez wysiłek fizyczny samego siebie na użytek innych [4]. Aktywność fizyczna człowieka warunkowana jest jego rozwojem fizycznym, motorycznym, psychicznym i kulturowym. Jest ona ważna w każdej fazie ontogenezy [2]. Człowiek w ciągu wieków przystosował się do dużej aktywności ruchowej, gdyż od niej zależała jego egzystencja. Ostatnie pokolenia wykorzystując stworzone przez siebie udogodnienia cywilizacyjne w znacznym stopniu ograniczyły wysiłek fizyczny. Zastanawiający jest stosunek dużej części społeczeństwa do własnej aktywności ruchowej. Z jednej strony u dojrzałego psychicznie człowieka w podświadomości tkwi poczucie konieczności ruchu, z drugiej natomiast występuje tendencja do całkowitego ograniczenia wysiłku fizycznego. Skutki tego ograniczenia są odczuwalne w postaci zmniejszenia zdolności przystosowawczych, tzw. zespołów hipokinetycznych [5]. Skutki braku ruchu wpływają negatywnie na cały organizm, nawet na życie uczuciowe. Wynikiem tego jest popadanie w stan napięcia nerwowego [6].

Celem pracy było poznanie opinii ludzi starszych aktywnych fizycznie na temat świadomości znaczenia aktywności ruchowej w społeczeństwie.

**MATERIAŁ I METODA BADAŃ**

Badania przeprowadzono na grupie 42 osób uczestniczących w zajęciach z pływania w ramach „Uniwersytetu III wieku”. „Uniwersytet III wieku” organizuje różnego rodzaju odczyty, wykłady i zajęcia dla ludzi starszych, m.in.: zajęcia sportowe, plastyczne, muzyczne, kursy językowe, itd. 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 oceny świadomości znaczenia aktywności fizycznej w społeczeństwie. Podstawą opracowania było określenie częstości odpowiedzi na poszczególne pytania.

## WYNIKI BADAŃ

Poniżej w tabelach przedstawiono odpowiedzi na poszczególne pytania, które zadano badanym.

**Tab. 1 Czy w Pani (Pana) rodzinie i wśród znajomych istnieją tradycje aktywnego spędzania czasu wolnego?**

	N	%
Nie	6	14
W małym stopniu	14	33
Tak	22	53

**Tab. 2 Jaki jest stosunek rodziny i znajomych do podejmowanych przez Panią (Pana) zajęć ruchowych?**

	N	%
Popierają to i zachęcają do uczestnictwa	37	88
Uważają, że to dziwne i niepotrzebne	0	0
Jest im to obojętne	5	12
Nie mają zdania	0	0

**Tab. 3 Jak reagują ludzie, gdy słyszą o sposobie spędzania przez Panią (Pana) czasu wolnego (udział w zajęciach sportowych)?**

	N	%
Są pozytywnie zaskoczeni	16	38
Uważają, że to normalne	4	10
Są zdziwieni i nie rozumieją tego	6	14
Uważają, że to strata czasu	4	10
Mają ironiczny stosunek do tego typu zajęć	7	16
Jest im to obojętne	2	5
Nie wyrażają opinii	3	7

**Tab. 4 Czy Pani (Pana) zdaniem podejmowany wysiłek korzystnie wpływa na organizm?**

	N	%
Zdecydowanie tak	42	100
Raczej tak	0	0
Nie ma wpływu	0	0
Nie	0	0

**Tab. 5 Wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka posiada Pani (Pan):**

	N	%
Ze szkoły	10	24
Z domu rodzinnego	9	21
Z mediów	13	31
Od lekarza	6	14
Od znajomych	4	10

**Tab. 6 Przyczyny małej aktywności fizycznej w społeczeństwie:**

	N	%
Brak chęci	4	10
Brak czasu	7	17
Brak dostępu do obiektów	3	7
Brak odpowiednich zajęć	3	7
Brak świadomości pozytywnych skutków aktywności fizycznej	9	21
Wysokie koszty uczestnictwa	7	17
Brak nawyków takiego spędzania czasu	9	21

**Tab. 7 Czy Pani (Pana) zdaniem społeczeństwo ma świadomość wartości rekreacji ruchowej?**

	N	%
Zdecydowanie tak	0	0
Zdecydowanie nie	0	0
Tylko nieznaczna część społeczeństwa	23	55
Znaczna część społeczeństwa	2	5
Nie, ale świadomość ta wzrasta	17	40

### OMÓWIENIE WYNIKÓW BADAŃ

Z badań wynika, że wśród znajomych i rodzin ludzi starszych aktywnych fizycznie raczej istnieją tradycje aktywnego spędzania czasu wolnego. Zdecydowana większość popiera wysiłek podejmowany przez seniorów i zachęca ich do uczestnictwa w zajęciach sportowych. Badani stwierdzili, że większość ludzi jest pozytywnie zaskoczona ich uczestnictwem w rekreacji ruchowej. Świadczyć to może o wciąż istniejącym w społeczeństwie stereotypie człowieka starszego jako istoty schorowanej i niedołączonej. Zdaniem ankietowanych, w niewielkiej mierze, ale jednak zdarzają się ludzie, którzy nie rozumieją wysiłku podejmowanego przez nich albo mają do tego ironiczny stosunek. Wszyscy badani zgodnie stwierdzili, że aktywność ruchowa zdecydowanie pozytywnie wpływa na ich organizm. Potwierdza to opinie lekarzy o bardzo korzystnym wpływie ruchu na organizm człowieka, również człowieka starszego. Ludzie uczestniczący w zajęciach z pływania zwrócili uwagę na dużą rolę mediów, szkoły i domu rodzinnego w zakresie informacji o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na zdrowie. Ich zdaniem istotną rolę w tym zakresie odgrywają także lekarze i znajomi. Ankietowani uważają, że przyczyną małej aktywności ruchowej społeczeństwa jest przede wszystkim brak świadomości pozytywnych skutków ruchu i brak nawyków takiego spędzania czasu. Inne ważne przyczyny to brak czasu i wysokie koszty uczestnictwa w rekreacji ruchowej. W opinii badanych tylko nieznaczna część społeczeństwa ma świadomość wartości rekreacji ruchowej. Optymistyczne jest to, że duża część ankietowanych uważa, że świadomość ta stale wzrasta. Podsumowując, można stwierdzić, że nadal dużo jest do zrobienia w zakresie świadomości społeczeństwa dotyczącej pozytywnych skutków aktywności ruchowej. Znaczną rolę mogą odegrać media i szkoła. Niezwykle ważny jest też dom rodzinny, ponieważ aktywność fizyczna dorosłych wpływa na aktywność dzieci i młodzieży [3]. Jak wynika z badań [1] znaczna część Polaków zaniedbuje ćwiczenia ruchowe.

### WNIOSKI

- ⇒ Tylko nieznaczna część społeczeństwa jest świadoma pozytywnych skutków podejmowania aktywności ruchowej.
- ⇒ Świadomość pozytywnych skutków aktywności fizycznej w społeczeństwie stale wzrasta.

### PIŚMIENNICTWO

1. Dębicka J: Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez kobiety studiujące w Instytucie Kultury Fizycznej na kierunku zdrowie publiczne, [w:] Promocja Zdrowia Rodziny, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2004, s. 402-406

2. Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, cz. I. Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk 1995
3. Drabik J.: Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako miernik zdrowia człowieka. AWF Gdańsk, 1997
4. Drabik J.: Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki), cz. III. Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk 1997
5. Kuński H.: Trening zdrowotny osób dorosłych. Medycyna sportowa. PTMS, Warszawa 1991, 283-285
6. Łobozewicz T., Wolańska T.: Rekreacja i turystyka w rodzinie. Biblioteka PTNKF, Warszawa 1994
7. Toczek-Werner S.: Podstawy rekreacji i turystyki. Wydawnictwo AWF, Wrocław 1998
8. Wolońska T.: Aktywność fizyczna a zdrowie. Biblioteka PTKNF, Warszawa 1995

#### **STRESZCZENIE**

Celem pracy było poznanie opinii ludzi starszych aktywnych fizycznie na temat świadomości znaczenia aktywności ruchowej w społeczeństwie.

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 oceny świadomości znaczenia aktywności fizycznej w społeczeństwie. Podstawą opracowania było określenie częstości odpowiedzi na poszczególne pytania.

Z badań wynika, że wśród znajomych i rodzin ludzi starszych aktywnych fizycznie raczej istnieją tradycje aktywnego spędzania czasu wolnego. Zdecydowana większość popiera wysiłek podejmowany przez seniorów i zachęca ich do uczestnictwa w zajęciach sportowych. Badani stwierdzili, że większość ludzi jest pozytywnie zaskoczona ich uczestnictwem w rekreacji ruchowej. Świadczyć to może o wciąż istniejącym w społeczeństwie stereotypie człowieka starszego jako istoty schorowanej i niedołej. Wszyscy badani zgodnie stwierdzili, że aktywność ruchowa zdecydowanie pozytywnie wpływa na ich organizm. Ludzie uczestniczący w zajęciach z pływania zwrócili uwagę na dużą rolę mediów, szkoły i domu rodzinnego w zakresie informacji o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na zdrowie. Ich zdaniem istotną rolę w tym zakresie odgrywają także lekarze i znajomi. Ankietowani uważają, że przyczyną małej aktywności ruchowej społeczeństwa jest przede wszystkim brak świadomości pozytywnych skutków ruchu i brak nawyków takiego spędzania czasu. Inne ważne przyczyny to brak czasu i wysokie koszty uczestnictwa w rekreacji ruchowej. W opinii badanych tylko nieznaczna część społeczeństwa ma świadomość wartości rekreacji ruchowej. Optymistyczne jest to, że duża część ankietowanych uważa, że świadomość ta stale wzrasta.

#### **SUMMARY**

The aim of the thesis was to learn the opinion of older persons participating recreational activities about understanding of the importance of physical activity by the society.

The tested group consisted of 42 persons, who train swimming in the “University of older people” program. 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 conscience of the importance of physical activity by the society. The frequency of certain answers to specific questions was determined.

The results show that among the friends and families of the physically active elderly the traditions of active free time recreation are present. The overwhelming majority of the kith and kin supports the activities of the seniors and encourages them to participate in sport activities. The examined persons claimed that most of their friends and relatives are positively surprised by their physical activity. It may show the persistent stereotype of a senior as an ailing and indolent person. All participants of the survey agreed that motor activity positively influences their organism. They pointed at mass-media, schools and family as the main sources of information about positive influence of physical activity on general health. In their opinion the role of doctors and friends is also important. The examined persons suppose that the inadequate level of physical activity of the society results from lacking conscience of the positive impact of motor activity and lack of healthy habits at home. Other important reasons are lack of spare time and high costs of participation in physical activity. In the opinion of physically active older people only the small part of the society appreciates the value of active recreation, but the optimistic issue is that the examined persons observed growth of this appreciation.