

**Jan Sikora**

Uniwersytet Zielonogórski, Wydział Ekonomii i Zarządzania, Katedra Ekonomii Międzynarodowej

**Agnieszka Wartecka-Ważyńska**

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Wydział Turystyki i Rekreacji, Katedra Ekonomiki Turystyki i Informatyki  
Autor do korespondencji: Jan Sikora, sikorajan@interia.pl

## **EKONOMICZNO-SPOŁECZNE UWARUNKOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ OSÓB 50+ W ŚWIELE BADAŃ ANKIETOWYCH**

**Streszczenie:** Celem opracowania było przedstawienie wybranych ekonomicznych i społecznych czynników aktywności fizycznej osób 50+. Osiągnięcie celu badawczego wsparte zostało wynikami badań ankietowych przeprowadzonych w instytucjach właściwych dla osób starszych w Poznaniu (N = 227) oraz odpowiednią literaturą przedmiotu. Przeprowadzona analiza empiryczno-literaturowa potwierdziła, że osoby 50+ mają odpowiednio dużo czasu wolnego, w którym mogą podejmować różne formy aktywności fizycznej. Uzyskane wyniki badawcze wskazały, że respondenci częściej uprawiali bierną niż czynną aktywność fizyczną, co łączyło się z ich sytuacją materialną. Bierne formy tej aktywności są mniej kosztowne, a sprzęt wykorzystywany do tej aktywności jest dużo tańszy. Badane osoby dostrzegały jednak korzyści zdrowotne i społeczne wynikające z aktywnych form rekreacyjnych. Jednak ich realizacja nie dla wszystkich była możliwa, przede wszystkim ze względu na położenie ekonomiczne. Zrealizowane badania mają nie tylko walor poznawczy, lecz również aplikacyjny w zakresie polityki społecznej osób starszych.

**Słowa kluczowe:** osoby 50+, czas wolny, aktywność fizyczna, sprzęt rekreacyjny, wydatki na aktywność fizyczną, motyw, korzyści.

**Klasyfikacja JEL:** J14, Z30.

## THE ECONOMIC AND SOCIAL CONDITIONS OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF PEOPLE WHO ARE 50+ IN THE LIGHT OF RESEARCH

**Abstract:** The aim of the study was to present selected economic and social factors of the physical activity of people aged 50+. The achievement of the research goal was supported by the results of questionnaire surveys carried out in institutions competent for the older generations in Poznań (N = 227) and relevant literature on the subject. The empirical and literature analysis confirmed that people aged 50+ have enough time off in which they can take various forms of physical activity. The obtained research results indicated that the respondents more often practiced passive than active physical activity, which was connected with their material situation. Passive forms of this activity are less costly and also the equipment used for this activity is much cheaper. However, the respondents noted the health and social benefits of active forms of recreation. However, their implementation was not possible for everyone, mainly due to the economic situation. The completed studies have not only cognitive value, but also application in the field of the social policy of the elderly.

**Keywords:** people 50+, free time, physical activity, recreational equipment, expenses on physical activity, motives, benefits.

### Wstęp

Starzenie się społeczeństwa jest ważnym procesem społeczno-ekonomicznym powodującym zmiany w stylu życia pracowników, emerytów, konsumentów i innych grup interesariuszy różnych instytucji. Dowodem starzenia się społeczeństwa polskiego jest rosnący udział osób w wieku poprodukcyjnym w strukturze wiekowej ludności. Obecnie wynosi on około 20,0%, a według prognoz demograficznych w 2035 r. ma być w społeczeństwie polskim około 28% osób w wieku poprodukcyjnym (60 i więcej lat) (*Prognoza demograficzna*, 2008).

Proces starzenia się ludności ma wymiar nie tylko formalno-statystyczny, lecz również społeczno-ekonomiczny, bowiem starość postrzegana jest jako specyficzna faza w życiu człowieka, określona odpowiednią liczbą lat, w której zachodzą zmiany jakościowo-ilościowe w wymiarze pozytywnym i negatywnym. Granice czy inaczej progi starzenia się ludności są płynne. W dyskursie na ten temat jedni autorzy wskazują, że wiek 50–64 lat to przedpole starości; wiek 65–74 to wczesna starość; lata życia 75–89 to późna starość, a 90 lat i więcej to długowieczność (Worach-Kardas, 2015). Zdaniem innych naukowców,

przebieg okresu starzenia się można podzielić na dwa okresy: 50–75 lat życia to wczesna starość, a powyżej 75. roku życia to późna starość (Nowicka, 2010).

We współczesnych dyskusjach nad procesem starzenia się społeczeństwa dominuje koncepcja, która uwzględniając progi starości, wyróżnia cztery etapy tego procesu. Pierwszy, zaczynający się najczęściej w okolicach 60. lub 65. roku życia i trwający do ukończenia przez człowieka 70 lat, jest określany jako wczesna starość. Drugi etap to dekada życia pomiędzy 70. a 80. rokiem życia, określany jako starość właściwa, dojrzała. Następny to etap między 80. a 90. rokiem życia, definiowany jako starość sędziwa lub wiek starczy. Czwarty etap starzenia się, określany jako długowieczność lub późna starość, dotyczy jednostek ludzkich, które przekroczyły 90. rok życia (Iwański, 2013). Według ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) proces starzenia się społeczeństwa dzieli się na następujące etapy wyznaczane odpowiednimi progami wieku: wiek przedstarczy (45.–59. rok życia); wiek starzenia się, nazywany także wczesną lub młodszą starością (60.–74. rok życia); wiek starczy, określany mianem późnej starości (75.–89. rok życia); długowieczność (90 lat i więcej), przy czym tego wieku dożywają tzw. długowieczni (Zych, 2001).

W opracowaniu przyjmujemy, że społeczna kategoria ludzi starszych jest określana kryterium progiem demograficznym, tj. wiekiem metrykalnym, kalendarzowym. Nie oznacza to, że niedostrzegane są inne kryteria wieku starszego, jak: psychologiczne, ekonomiczne, socjologiczne, fizjologiczno-motoryczne, zdrowotne. Populacja ludzi w starszym wieku jest zatem zróżnicowana nie tylko pod względem metrykalnym, lecz także stanu zdrowia, stopnia sprawności psychicznej i fizycznej, sytuacji rodzinnej, społecznej, zawodowej oraz ekonomicznej. Znaczy to, że osoby w starszym wieku funkcjonują w sposób zróżnicowany – inne mają potrzeby, systemy wartości, aspiracje i priorytety. Różnią się nie tylko stylem życia, lecz także jego jakością i stanem zdrowia, szansami na rynku pracy, rolami społecznymi, poziomem konsumpcji, sposobem wypoczynku i aktywnością w czasie wolnym. Wszystko to jest uzależnione od uwarunkowań społecznych, zdrowotnych oraz od możliwości i ograniczeń ekonomicznych.

Celem artykułu jest przedstawienie wybranych zagadnień powyżej prezentowanych elementów „stylu życia” osób starszych. Zwrócono uwagę na ekonomiczne i społeczne uwarunkowania aktywności fizycznej osób powyżej 50. roku życia, a w szczególności na wielkość czasu wolnego, formy aktywności fizycznej w czasie wolnym, posiadanie niezbędnego sprzętu rekreacyjno-sportowo-turystycznego do uprawiania tej aktywności, motywy jej podejmowania oraz wynikające z tej aktywności korzyści.

## 1. Metodologia badań i charakterystyka badanej zbiorowości

Artykuł został napisany na podstawie wyników badań empirycznych przeprowadzonych w miesiącach kwiecień – czerwiec 2016 r. wśród słuchaczy dwóch Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Poznaniu oraz członków Klubu Seniora. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego stosowaną w poznawaniu opinii społecznej na wybrany temat. W ramach tej metody przyjęto technikę ankiety audytoryjnej przeprowadzonej w obecności ankietera oraz technikę wywiadu bezpośredniego zrealizowanego przez badacza bezpośrednio z respondentami. W badaniu przestrzegano zasady etyki badań ankietowych, w tym kierowano się zgodą respondentów na tego rodzaju badania ankietowe i bezpośredni wywiad – rozmowę. W artykule posłużono się również metodą analizy literatury przedmiotu badań.

W metodologii badawczej przyjęto założenie teoretyczno-badawcze, które jest zwane konceptualizmem socjologicznym (Popper, 1997). Zakłada ono, że racjonalnie myślące jednostki ludzkie formułują na podstawie swojego doświadczenia i wiedzy opinie denotujące twierdzenia odnoszące się do więzi społecznych między ludźmi, tworzonych zachowań i sytuacji oraz inspirujące do zbiorowych działań lub skłaniające do zaniechania indywidualnych albo społecznych inicjatyw. Pojęcie denotujące to aprobowane lub nieaprobowane wartości etyczne materialne i niematerialne, społeczne, wizje przyszłości stanowiące subiektywne podłoże oraz czynniki nie tylko konstytuujące więzi społeczne, ale również wyznaczające konkretne cele grupowego i jednostkowego działania (Ziółkowski, 2000). Konceptualizm socjologiczny w badaniach społecznych dotyczących społeczno-ekonomicznych uwarunkowań aktywności fizycznej osób 50+ odnosi się zatem do intelektualnego określenia i sprecyzowania poglądów na temat wartości, znaczenia i sensu aktywności fizycznej oraz wynikających z niej korzyści dla seniorów. Może mieć wymiar subiektywny, lecz jego podłożem są zawsze obiektywne sytuacje ekonomiczno-społeczne bytowania ludzi.

Wykorzystana w przywoływanych badaniach technika ankiety audytoryjnej skierowana indywidualnie do osób 50+ w świetle przyjętego założenia badawczego pozwala poznać, a następnie interpretować osobiście wyrażane opinie, poglądy dotyczące znaczenia aktywności fizycznej dla człowieka starszego. Umożliwia, w przypadku zgodności i podobieństwa wypowiedzi respondentów lub ich niezgodności, formułowanie ogólnych twierdzeń, wniosków w zakresie niektórych ekonomicznych i społecznych aspektów tej aktywności.

W badaniach ankietowych wzięło udział 227 osób powyżej 50. roku życia, przy czym 146 osób (64,3%) stanowiły kobiety i 81 osób (35,7%) to mężczyźni. W przedziale wieku 50–59 lat znajdowało się 50 osób (22%), a w wieku 60 i więcej lat 177 osób (78%). Wykształceniem podstawowym charakteryzowało się 10 badanych (4,4%), zasadniczym zawodowym 18 (7,9%), średnim 106 (46,7%), wyższym 87 osób (38,4%). Brak danych – 6 osób (2,6%). Czynną aktywność zawodową deklarowało 62 respondentów (27,3%), a 158 (69,6%) badanych nie pracowało zawodowo. Brak danych – 7 osób (3,1%). Zgodnie z opinią seniorów 10 osób (4,4%) uważało swoją sytuację materialną za bardzo dobrą, 101 (44,5%) za dobrą, 108 (47,6%) za przeciętną, 3 osoby (1,3%) za złą i 2 badanych (0,9%) za bardzo złą. Brak danych – 3 osoby (1,3%).

## 2. Aktywność fizyczna badanych w czasie wolnym

Najogólniej ujmując, czas wolny to czas, jaki pozostaje po wypełnieniu wszystkich obowiązków zawodowych, rodzinnych, domowych, związanych z obowiązkową nauką, który człowiek może swobodnie przeznaczyć na zajęcia podejmowane bez jakiegokolwiek przymusu, dla spełnienia własnych zainteresowań. Czas wolny jest częścią budżetu czasu dnia, tygodnia, roku, który bywa zagospodarowany różnymi treściami, zajęciami wpływającymi z własnych przekonań człowieka (Zdziarski, 2015). Czas wolny w życiu jednostki ludzkiej, grup społecznych pełni trzy podstawowe funkcje: (1) funkcję wypoczynkową (zapewnia odprężenie fizyczne i psychospołeczne, wypoczynek bierny i czynny); (2) rozrywkową, zabawową (zapewnia miłe przeżycia związane z uczestnictwem, przyjemnością płynącą z podejmowania aktywności rozrywkowej, zabawowej); (3) kształcącą (rozwija osobowość, wiedzę, zainteresowania człowieka), bowiem edukować należy zarówno do starości, jak i w starości (Kozdroń i Leś, 2014). Funkcje te trudno jednoznacznie wyodrębnić, są mocno ze sobą powiązane i wskazują na zadania, jakie osoby mogą podejmować i wykonywać w czasie wolnym.

Realizacja funkcji czasu wolnego seniorów jest uzależniona od wielkości tego czasu będącego w dyspozycji tej kategorii społecznej. Zagadnienie to przedstawia tabela 1.

Dane zawarte w tabeli 1 wskazują, że badani seniorzy mieli w tygodniu ponad pięć godzin czasu wolnego. Tak wskazało około 60% osób powyżej 50+. Budżet czasu wolnego łączy się z jego wykorzystaniem, a w szczególności z częstotliwością podejmowania aktywności fizycznej (tabela 2).

**Tabela 1. Tygodniowa wielkość czasu wolnego według płci badanych osób**

| Wyszczególnienie  | Ogółem | Płeć    |           | Ogółem | Płeć    |           |
|-------------------|--------|---------|-----------|--------|---------|-----------|
|                   |        | kobieta | mężczyzna |        | kobieta | mężczyzna |
| Razem             | 227    | 146     | 81        | 100,0  | 100,0   | 100,0     |
| 1–2 godziny       | 18     | 10      | 8         | 7,9    | 6,8     | 9,9       |
| 3–4 godziny       | 51     | 30      | 21        | 22,5   | 20,5    | 25,9      |
| 5 i więcej godzin | 135    | 87      | 48        | 59,5   | 59,6    | 59,3      |
| Brak danych       | 23     | 19      | 4         | 10,1   | 13,0    | 4,9       |

Źródło: Badania ankietowe.

**Tabela 2. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej według płci badanych osób**

| Wyszczególnienie    | Ogółem | Płeć    |           | Ogółem | Płeć    |           |
|---------------------|--------|---------|-----------|--------|---------|-----------|
|                     |        | kobieta | mężczyzna |        | kobieta | mężczyzna |
| Razem               | 227    | 146     | 81        | 100,0  | 100,0   | 100,0     |
| Codziennie          | 93     | 64      | 29        | 41,0   | 43,8    | 35,8      |
| 2–3 razy w tygodniu | 81     | 48      | 33        | 35,7   | 32,9    | 40,7      |
| Raz w tygodniu      | 34     | 21      | 13        | 15,0   | 14,4    | 16,0      |
| Raz w miesiącu      | 3      | 2       | 1         | 1,3    | 1,4     | 1,2       |
| Kilka razy w roku   | 5      | 4       | 1         | 2,2    | 2,7     | 1,2       |
| W ogóle             | 7      | 4       | 3         | 3,1    | 2,7     | 3,7       |
| Brak danych         | 4      | 3       | 1         | 1,8    | 2,1     | 1,2       |

Źródło: Badania ankietowe.

Respondenci pod tym względem byli dość aktywni, bowiem 41% seniorów opowiedziało się za codzienną aktywnością fizyczną, a około 36% wskazało, że aktywność fizyczną podejmują 2–3 razy w tygodniu. Aktywność fizyczna osób starszych, szczególnie dobrze dobrana i podejmowana regularnie, przynosi ważne dla nich korzyści zdrowotne, psychospołeczne. Istotne znaczenie pod względem korzyści mają realizowane przez seniorów w dni robocze i w weekendy formy aktywności fizycznej (tabela 3 i 4).

Wyniki badań formy aktywności fizycznej osób 50+ wskazały, że w dni robocze (tabela 3) badani szerzej preferowali czynne formy aktywności fizycznej. Były to przede wszystkim: jazda na rowerze (32,6%); aktywność domowa (58,6%); uprawianie ogródka (40,5%); uczestnictwo w klubach zainteresowań (UTW, Kluby Seniora – 33,9%); korzystanie z basenu (14,5%).

Z kolei w dni weekendowe (tabela 4) osoby 50+ szerzej opowiadały się za biernymi formami aktywności fizycznej. Przykładami tych preferencji były: oglądanie TV (52,4%); czytanie książek, prasy (38,8%); wyjście do kina, teatru (20,7%); spotkania ze znajomymi w kawiarni (22,5%).

**Tabela 3. Formy aktywności fizycznej w dniach roboczych według płci badanych osób**

| Wyszczególnienie    | Ogółem         | Płeć    |           | Ogółem           | Płeć    |           |
|---------------------|----------------|---------|-----------|------------------|---------|-----------|
|                     |                | kobieta | mężczyzna |                  | kobieta | mężczyzna |
|                     | liczba wskazań |         |           | odsetek badanych |         |           |
| Rower               | 74             | 44      | 30        | 32,6             | 30,1    | 37,0      |
| Basen               | 33             | 23      | 10        | 14,5             | 15,8    | 12,3      |
| Książki, prasa      | 140            | 93      | 47        | 61,7             | 63,7    | 58,0      |
| Kino, teatr         | 26             | 24      | 2         | 11,5             | 16,4    | 2,5       |
| Słuchanie muzyki    | 74             | 52      | 22        | 32,6             | 35,6    | 27,2      |
| Oglądanie TV        | 163            | 102     | 61        | 71,8             | 69,9    | 75,3      |
| Komputer (Internet) | 88             | 52      | 36        | 38,8             | 35,6    | 44,4      |
| Kawiarnia           | 29             | 24      | 5         | 12,8             | 16,4    | 6,2       |
| Pub                 | 2              | 1       | 1         | 0,9              | 0,7     | 1,2       |
| Klub zainteresowań  | 77             | 53      | 24        | 33,9             | 36,3    | 29,6      |
| Aktywność domowa    | 133            | 98      | 35        | 58,6             | 67,1    | 43,2      |
| Uprawianie ogródka  | 92             | 66      | 26        | 40,5             | 45,2    | 32,1      |
| Inaczej             | 34             | 17      | 17        | 15,0             | 11,6    | 21,0      |
| Nie wskazano żadnej | 6              | 5       | 1         | 2,6              | 3,4     | 1,2       |

Źródło: Badania ankietowe.

**Tabela 4. Formy aktywności fizycznej w weekendy według płci badanych osób**

| Wyszczególnienie    | Ogółem         | Płeć    |           | Ogółem           | Płeć    |           |
|---------------------|----------------|---------|-----------|------------------|---------|-----------|
|                     |                | kobieta | mężczyzna |                  | kobieta | mężczyzna |
|                     | liczba wskazań |         |           | odsetek badanych |         |           |
| Rower               | 61             | 32      | 29        | 26,9             | 21,9    | 35,8      |
| Basen               | 14             | 6       | 8         | 6,2              | 4,1     | 9,9       |
| Książki, prasa      | 88             | 51      | 37        | 38,8             | 34,9    | 45,7      |
| Kino, teatr         | 47             | 32      | 15        | 20,7             | 21,9    | 18,5      |
| Słuchanie muzyki    | 40             | 26      | 14        | 17,6             | 17,8    | 17,3      |
| Oglądanie TV        | 119            | 70      | 49        | 52,4             | 47,9    | 60,5      |
| Komputer (Internet) | 46             | 21      | 25        | 20,3             | 14,4    | 30,9      |
| Kawiarnia           | 47             | 31      | 16        | 20,7             | 21,2    | 19,8      |
| Pub                 | 4              | 0       | 4         | 1,8              | 0,0     | 4,9       |
| Klub zainteresowań  | 27             | 18      | 9         | 11,9             | 12,3    | 11,1      |
| Aktywność domowa    | 83             | 59      | 24        | 36,6             | 40,4    | 29,6      |
| Uprawianie ogródka  | 86             | 54      | 32        | 37,9             | 37,0    | 39,5      |
| Inaczej             | 28             | 12      | 16        | 12,3             | 8,2     | 19,8      |
| Nie wskazano żadnej | 30             | 23      | 7         | 13,2             | 15,8    | 8,6       |

Źródło: Badania ankietowe.

Należałoby także zauważyć, że uzyskane wyniki badawcze wskazują na zainteresowanie się badanych biernymi formami aktywności fizycznej także w dni robocze, bowiem na przykład czytanie książek, prasy, oglądanie TV i słuchanie muzyki, siedzenie przy komputerze towarzyszyły osobom 50+ zarówno w weekendy, jak i w dni robocze.

Uzyskane wyniki badawcze są zbliżone do rezultatów ogólnopolskich badań Pol Senior, które wskazały na dominację biernych form aktywności fizycznej osób starszych (50%). Natomiast wśród czynnych form aktywności fizycznej, podobnie jak w autorskich badaniach, przeważała jazda na rowerze (około 40%) (Zdziarski, 2015; Mossakowska, Wiącek i Błędowski, 2012).

### 3. Sprzęt rekreacyjno-turystyczny posiadany przez osoby 50+ oraz ekonomiczne możliwości jego zakupu

Jednym z istotnych czynników uprawiania aktywności fizycznej przez osoby starsze jest posiadanie odpowiedniego sprzętu. Zagadnienie to było przedmiotem badań empirycznych, których wyniki zawiera tabela 5.

**Tabela 5. Posiadany przez osoby 50+ sprzęt rekreacyjno-turystyczny**

| Wyszczególnienie         | Ogółem         | Płeć    |           | Ogółem           | Płeć    |           |
|--------------------------|----------------|---------|-----------|------------------|---------|-----------|
|                          |                | kobieta | mężczyzna |                  | kobieta | mężczyzna |
|                          | liczba wskazań |         |           | odsetek badanych |         |           |
| Samochód                 | 111            | 56      | 55        | 48,9             | 38,4    | 67,9      |
| Motocykl                 | 5              | 0       | 5         | 2,2              | 0,0     | 6,2       |
| Jacht, żaglówka          | 3              | 2       | 1         | 1,3              | 1,4     | 1,2       |
| Rower                    | 134            | 77      | 57        | 59,0             | 52,7    | 70,4      |
| Narty                    | 11             | 3       | 8         | 4,8              | 2,1     | 9,9       |
| Plecak                   | 86             | 53      | 33        | 37,9             | 36,3    | 40,7      |
| Śpiwór                   | 52             | 26      | 26        | 22,9             | 17,8    | 32,1      |
| Namiot                   | 35             | 14      | 21        | 15,4             | 9,6     | 25,9      |
| Rakieta tenisowa         | 14             | 9       | 5         | 6,2              | 6,2     | 6,2       |
| Snowboard                | 1              | 0       | 1         | 0,4              | 0,0     | 1,2       |
| Łyżwy                    | 17             | 5       | 12        | 7,5              | 3,4     | 14,8      |
| Kajak                    | 7              | 1       | 6         | 3,1              | 0,7     | 7,4       |
| Camping                  | 4              | 2       | 2         | 1,8              | 1,4     | 2,5       |
| Sprzęt do windsurfingu   | 3              | 1       | 2         | 1,3              | 0,7     | 2,5       |
| Kijki do nording walking | 96             | 70      | 26        | 42,3             | 47,9    | 32,1      |
| Inny sprzęt              | 16             | 10      | 6         | 7,0              | 6,8     | 7,4       |
| Nie wskazano żadnego     | 26             | 21      | 5         | 11,5             | 14,4    | 6,2       |

Źródło: Badania ankietowe.

Z danych przedstawionych w tabeli 5 wynika, że badane osoby 50+ posiadały przede wszystkim rower (59%), samochód (48,9%), kijki do nordic walking (42,3%), plecak (37,9%), śpiwór (22,9%), namiot (15,4%). Na podstawie powyższych rezultatów można wnioskować, że osoby starsze interesowały się uprawianiem tańszych ekonomicznie czynnych form rekreacyjno-turystycznych. Posiadany w mniejszym zakresie sprzęt do aktywności fizycznej, np. narty (4,8%), rakietka tenisowa (6,2%), kajak (3,1%), sprzęt do windsurfingu (1,3%), łączył się z wyższymi cenami i większymi wydatkami związanymi z jego użytkowaniem. Biorąc pod uwagę sytuację ekonomiczną seniorów, należy zauważyć, że 90% badanych osób 50+ nie zamierzało kupić żadnego sprzętu przydatnego do uprawiania aktywności fizycznej.

Na ekonomiczne warunki aktywności fizycznej osób 50+ wskazują także wyniki badań dotyczące średniomiesięcznych wydatków przeznaczonych na tę aktywność (tabela 6).

**Tabela 6. Średniomiesięczne wydatki osób 50+ przeznaczone na aktywność fizyczną**

| Wyszczególnienie    | Ogółem | Płeć    |           | Ogółem | Płeć    |           |
|---------------------|--------|---------|-----------|--------|---------|-----------|
|                     |        | kobieta | mężczyzna |        | kobieta | mężczyzna |
| Razem               | 227    | 146     | 81        | 100,0  | 100,0   | 100,0     |
| do 50 zł            | 74     | 43      | 31        | 32,6   | 29,5    | 38,3      |
| 51–100 zł           | 42     | 24      | 18        | 18,5   | 16,4    | 22,2      |
| 101–200 zł          | 21     | 13      | 8         | 9,3    | 8,9     | 9,9       |
| 201–300 zł          | 1      | 1       | 0         | 0,4    | 0,7     | 0,0       |
| Powyżej 300 zł      | 10     | 6       | 4         | 4,4    | 4,1     | 4,9       |
| Nie ponosi wydatków | 61     | 44      | 17        | 26,9   | 30,1    | 21,0      |
| Brak danych         | 18     | 15      | 3         | 7,9    | 10,3    | 3,7       |

Źródło: Badania ankietowe.

Okazuje się, że ponad 51% badanych na aktywność fizyczną średnio miesięcznie przeznaczało do 100 zł, a około 30% nie ponosiło żadnych wydatków (tabela 6). Dane z badań wskazują, że przeznaczona kwota pieniędzy na aktywność fizyczną z budżetu domowego seniorów była niższa od szacunkowego minimum socjalnego wyliczonego przez GUS, wydatkowanego w zakresie kultury i rekreacji. To minimum gospodarstwa emeryckiego 1-osobowego w marcu 2016 r. wynosiło 115 zł, a 2-osobowego około 156 zł (Kurowski, 2017).

Przedstawiony problem należałoby wyjaśnić przede wszystkim trudną sytuacją finansową seniorów w Polsce (Kulesza i Różycki, 2007). Składa się na nią przeważnie wysokość otrzymywanej emerytury, która jest bardzo niska (średnia emerytura w 2016 r. wynosiła 2083 zł brutto, przy czym połowa osób

na emeryturze dostaje mniej niż 1605 zł na rękę (www.fakt.pl. „Pieniądze i finanse”) oraz związane z tym zadłużenie emerytów. Z danych Krajowego Rejestru Długów wynika, że polscy emeryci są coraz bardziej zadłużeni. Seniorzy mają do oddania 2,87 mld zł. Średni dług osoby starszej to 12,3 tys. zł., aby spłacić to zobowiązanie, senior musiałby w całości oddać aż siedem przeciętnych emerytur. Powody zadłużania się emerytów są niezmiennie od lat: niewystarczające dochody, zaciąganie zobowiązań na rzecz młodszych członków rodziny i śmierć współmałżonka (KRD). Argumenty te przemawiają, co jeszcze raz trzeba byłoby podkreślić, za przewagą biernych form aktywności fizycznej, które są mniej kosztowne od form aktywnych.

#### 4. Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez osoby 50+

W procesie starzenia się społeczeństwa polskiego istotne znaczenie ma przygotowanie człowieka do nieuchronnej dla każdego starości. Powszechne przygotowanie się do wieku senioralnego stanowi nowe wyzwanie dla polityki społecznej, edukacji, medycyny, kultury fizycznej (Kocimska, 2003). Dobre i świadome przeżywanie tego wieku zależy od motywowania ludzi, w tym osób 50+, do aktywności zarówno fizycznej, jak i intelektualnej. Zagadnienie motywów podejmowania aktywności fizycznej przez badane osoby prezentuje tabela 7.

Tabela 7. Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez osoby 50+

| Wyszczególnienie                   | Ogółem         | Płeć    |           | Ogółem           | Płeć    |           |
|------------------------------------|----------------|---------|-----------|------------------|---------|-----------|
|                                    |                | kobieta | mężczyzna |                  | kobieta | mężczyzna |
|                                    | Liczba Wskazań |         |           | odsetek badanych |         |           |
| Poprawa spraw. fizycznej organizmu | 170            | 112     | 58        | 74,9             | 76,7    | 71,6      |
| Pozbycie się nadwagi               | 61             | 41      | 20        | 26,9             | 28,1    | 24,7      |
| Zalecenia lekarza                  | 62             | 36      | 26        | 27,3             | 24,7    | 32,1      |
| Poprawa wyglądu                    | 35             | 24      | 11        | 15,4             | 16,4    | 13,6      |
| Inne powody                        | 7              | 1       | 6         | 3,1              | 0,7     | 7,4       |
| Nie wskazano żadnego               | 8              | 6       | 2         | 3,5              | 4,1     | 2,5       |

Procenty nie sumują się do 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: Badania ankietowe.

Z tabeli 7 wynika, że wśród motywów zainteresowania się respondentów aktywnością fizyczną przeważały motywy zdrowotne, poprawa sprawności

fizycznej organizmu (około 75%), pozbycie się nadwagi (około 27%), zalecenia lekarza (27,3%). Na motywy psychospołeczne, dotyczące np. osobistego wizerunku zewnętrznego (poprawa wyglądu), zwróciło uwagę tylko 15,4% badanych. Motywy zdrowotne podejmowania aktywności fizycznej przez polskich seniorów (75%) dominowały także w innych ogólnopolskich badaniach empirycznych (Mossakowska i in., 2012).

W przeprowadzonych autorskich badaniach zainteresowano się także czynnikami demotywowanymi aktywność fizyczną (tabela 8), które stanowią barierę w poprawie stanu zdrowia seniorów, wdrażania ich do zdrowego stylu życia.

**Tabela 8. Motywy niepodjęcia aktywności fizycznej przez osoby 50+**

| Wyszczególnienie                            | Ogółem         | Płeć    |           | Ogółem           | Płeć    |           |
|---------------------------------------------|----------------|---------|-----------|------------------|---------|-----------|
|                                             |                | kobieta | mężczyzna |                  | kobieta | mężczyzna |
|                                             | liczba wskazań |         |           | odsetek badanych |         |           |
| Brak pieniędzy                              | 32             | 22      | 10        | 14,1             | 15,1    | 12,3      |
| Brak wolnego czasu                          | 42             | 24      | 18        | 18,5             | 16,4    | 22,2      |
| Nie ma kto zorganizować zajęć rekreacyjnych | 15             | 11      | 4         | 6,6              | 7,5     | 4,9       |
| Nie ma ochoty, lenistwo                     | 37             | 18      | 19        | 16,3             | 12,3    | 23,5      |
| Zbyt dużo obowiązków w domu                 | 48             | 32      | 16        | 21,1             | 21,9    | 19,8      |
| Inne przyczyny                              | 13             | 3       | 10        | 5,7              | 2,1     | 12,3      |
| Nie wskazano żadnej                         | 97             | 71      | 26        | 42,7             | 48,6    | 32,1      |

Procenty nie sumują się do 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: Badania ankietowe.

Zawarte w powyższej tabeli wyniki wskazują, że uczestnictwo w aktywności fizycznej ludzi starszych ograniczały czynniki: psychologiczne (brak ochoty, lenistwo – 16,3%, brak wolnego czasu – 18,5%); socjologiczne (dużo obowiązków w domu – 21,1%, brak organizatora zajęć rekreacyjnych – 6,6%) oraz ekonomiczne (brak pieniędzy – 14,1%). Wyniki badań GUS także pokazują, że najczęstszym powodem, dla którego osoby starsze rezygnują z aktywności ruchowej, jest niechęć do wysiłku, lenistwo, brak czasu na taką aktywność (*Uczestnictwo*, 2013).

„Tego rodzaju bariery – wymówki dotyczące podejmowania rekreacyjnej aktywności fizycznej – są najczęściej konsekwencją braku edukacji i budowania prozdrowotnych postaw we wcześniejszych okresach życia, w których aktywność fizyczna nie była postrzegana jako powinność człowieka, a wysiłek fizyczny był i nadal jest utożsamiany z wyczynem sportowym. Bierność seniorów jest wielkim problemem, a jej przyczynę należy upatrywać w braku

umiejętności, wpojonych nawyków, tradycji, rozmiłowania w aktywnym wypoczynku. Nieuświadomiona potrzeba ruchu, czasami wręcz niechęć do niej, albo po prostu lenistwo ruchowe w konsekwencji przyczynia się do braku motywacji podejmowania aktywności rekreacyjnej” (Kozdroń i Leś, 2014).

Powyższy cytat jest trafnym komentarzem motywacji i demotywacji uczestnictwa osób starszych w aktywności ruchowej.

## 5. Organizatorzy aktywności fizycznej osób 50+

Osoby starsze samodzielnie mogą podejmować różnego rodzaju działania mające na celu utrzymanie sprawności fizycznej lub korzystać z specjalistycznych instytucji prowadzących zajęcia ruchowe z seniorami. Wyniki badań dotyczące organizacji zajęć rekreacyjnych z osobami starszymi prezentuje tabela 9.

**Tabela 9. Organizatorzy aktywności fizycznej osób 50+**

| Wyszczególnienie      | Ogółem         | Płeć    |           | Ogółem           | Płeć    |           |
|-----------------------|----------------|---------|-----------|------------------|---------|-----------|
|                       |                | kobieta | mężczyzna |                  | kobieta | mężczyzna |
|                       | liczba wskazań |         |           | odsetek badanych |         |           |
| Centrum fitness       | 5              | 3       | 2         | 2,2              | 2,1     | 2,5       |
| Klub seniora          | 40             | 29      | 11        | 17,6             | 19,9    | 13,6      |
| Uniwersytet III wieku | 34             | 33      | 1         | 15,0             | 22,6    | 1,2       |
| Dom kultury           | 4              | 3       | 1         | 1,8              | 2,1     | 1,2       |
| Sama/sam              | 166            | 98      | 68        | 73,1             | 67,1    | 84,0      |
| Koleżanki i koledzy   | 52             | 36      | 16        | 22,9             | 24,7    | 19,8      |
| Inne                  | 11             | 6       | 5         | 4,8              | 4,1     | 6,2       |
| Nie wskazano żadnego  | 8              | 7       | 1         | 3,5              | 4,8     | 1,2       |

Procenty nie sumują się do 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: Badania ankietowe.

Zawarte w tabeli 9 rezultaty badawcze wskazują, że przeważająca większość respondentów sama sobie organizowała aktywność fizyczną (73,1%) lub we współpracy ze znajomymi (około 23%). Zajęcia ruchowe organizowane przez przygotowane do tego celu organizacje, jak np. Klub Seniora, Uniwersytet Trzeciego Wiek, nie stanowiły większego zainteresowania wśród respondentów. Samodzielnie organizowane przez seniorów formy aktywności fizycznej były związane z ich sytuacją ekonomiczną, o której była już mowa, bowiem są one tańsze od zajęć prowadzonych instytucjonalnie.

Potwierdzeniem znaczenia sytuacji ekonomicznej w podejmowaniu decyzji przez seniorów w zakresie aktywności fizycznej są także ich wyjazdy turystyczne organizowane przez biura podróży. W ramach ich oferty turystycznej są proponowane odpowiednie formy aktywności turystycznej dla osób starszych. Badania przeprowadzone przez P. Kociszewskiego wskazały, że seniorzy szczególną uwagę zwracali na cenę oferty wyjazdowej, niezależnie od tego, czy dotyczyła wyjazdów o charakterze krajoznawczym (krajowych i zagranicznych), czy propozycji pobytowych związanych z wypoczynkiem. Interesowali się również jakością tej oferty, w której ważną rolę odgrywały wycieczki specjalistyczne, spacer, infrastruktura rekreacyjna miejsca pobytu umożliwiająca aktywność fizyczną (Kociszewski, 2017).

## 6. Korzyści z aktywności fizycznej w opinii seniorów

Rosnącemu odsetkowi osób starszych w Europie, w tym w Polsce, powinno sprzyjać wspieranie idei starzenia się w zdrowiu. Jest to istotne nie tylko dla zwiększenia udziału emerytów w rynku pracy i umożliwienia im utrzymania dłuższej bytności w społeczeństwie, ale także przyczynia się do poprawy indywidualnej jakości ich życia oraz zmniejszenia obciążeń systemów opieki zdrowotnej i socjalnej. Zatem odpowiednia aktywność ruchowa (dobrze dobrana, zaplanowana i podejmowana) jest skutecznym czynnikiem zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego. Gwarantuje możliwość spełniania się w różnych rolach rodzinnych, zawodowych czy społecznych (Kozdroń i Leś, 2014). Opinie badanych osób 50+ na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej zostały zawarte w tabeli 10.

Przedstawione w tabeli 10 wyniki na temat korzyści wynikających z aktywności fizycznej są zbieżne z motywami jej podejmowania. Okazało się, że zdrowotny charakter motywów aktywności ruchowej koresponduje ze zdrowotnymi korzyściami uzyskiwanymi z tej aktywności. Badani wypowiadali się, że aktywność fizyczna powoduje: lepsze zdrowie (66,5%); lepsze samopoczucie (61,7%); lepszą sprawność fizyczną (54,6%); dotlenienie organizmu (23,8%). Badane osoby 50+ zwracały także uwagę na korzyści społeczne płynące z aktywności ruchowej, które również łączyły się z motywami społeczno-osobistymi zainteresowania się nią. Respondenci stwierdzali, że aktywność fizyczna przyczynia się np. do: utrzymania zgrabnej sylwetki (18,1%); zwiększenia chęci do życia (16,3%); większych szans spotkania nowych ludzi (17,2%).

**Tabela 10. Korzyści wynikające z aktywności fizycznej osób 50+**

| Wyszczególnienie                 | Ogółem         | Płeć    |           | Ogółem           | Płeć    |           |
|----------------------------------|----------------|---------|-----------|------------------|---------|-----------|
|                                  |                | kobieta | mężczyzna |                  | kobieta | mężczyzna |
|                                  | liczba wskazań |         |           | odsetek badanych |         |           |
| Lepsze zdrowie                   | 151            | 92      | 59        | 66,5             | 63,0    | 72,8      |
| Lepsze samopoczucie              | 140            | 95      | 45        | 61,7             | 65,1    | 55,6      |
| Utrzymanie zgrabnej sylwetki     | 41             | 31      | 10        | 18,1             | 21,2    | 12,3      |
| Lepsza sprawność                 | 124            | 75      | 49        | 54,6             | 51,4    | 60,5      |
| Większa chęć życia               | 37             | 26      | 11        | 16,3             | 17,8    | 13,6      |
| Możliwość spotkania nowych ludzi | 39             | 30      | 9         | 17,2             | 20,5    | 11,1      |
| Lepszy sen                       | 32             | 15      | 17        | 14,1             | 10,3    | 21,0      |
| Lepszy apetyt                    | 6              | 1       | 5         | 2,6              | 0,7     | 6,2       |
| Długowieczność                   | 8              | 6       | 2         | 3,5              | 4,1     | 2,5       |
| Dotlenienie organizmu            | 54             | 35      | 19        | 23,8             | 24,0    | 23,5      |
| Inne korzyści                    | 0              | 0       | 0         | 0,0              | 0,0     | 0,0       |
| Nie wskazano żadnej              | 9              | 6       | 3         | 4,0              | 4,1     | 3,7       |

Procenty nie sumują się do 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: Badania ankietowe.

Doceniając korzyści, jakie osiągają ludzie starzy z uprawiania aktywności ruchowej, warto zauważyć, że skłonność do tej aktywności maleje wraz z wiekiem. Badani mówili, że w przeszłości byli bardziej aktywni fizycznie (70,5%) niż obecnie (57,3%). Samoocena zatem zainteresowania tą formą aktywności jako jedną z cennych wartości stylu życia osób starszych wymaga dalszych szczegółowych badań literaturowo-empirycznych.

## Zakończenie

Przeprowadzone badania ankietowe oraz wykorzystana literatura na temat aktywności fizycznej osób 50+ skłaniają do sformułowania końcowych wyników oraz wniosków.

- badane osoby miały stosunkowo dużo czasu wolnego, w którym mogły podejmować aktywność fizyczną;
- w dni robocze badani szerzej preferowali czynne formy aktywności fizycznej, natomiast w dni weekendowe bierną aktywność fizyczną;
- w przeważającej większości osoby 50+ same lub z przyjaciółmi organizowały sobie aktywność fizyczną;

- sprzęt rekreacyjno-sportowo-turystyczny, jaki posiadali badani, wskazywał na uprawianie tańszych ekonomicznie form aktywności fizycznej;
- posiadany sprzęt rekreacyjno-turystyczny, zdaniem badanych, był wystarczający do uprawiania aktywności fizycznej i nie powodował potrzeby dodatkowego jego zakupu;
- wydatki miesięczne przeznaczone na aktywność fizyczną przez osoby badane były minimalne;
- wśród motywów podejmowania aktywności fizycznej przez osoby 50+ dominowały względy zdrowotne, a demotywowały tę aktywność czynniki społeczne, osobiste i ekonomiczne;
- wraz ze wzrostem wieku badanych zmniejszało się ich zainteresowanie aktywnością fizyczną.

Trafne zatem zdiagnozowanie uwarunkowań podejmowania aktywności fizycznej przez osoby w wieku senioralnym powinno motywować do prowadzenia szerszych badań naukowych skoncentrowanych na specyficznych potrzebach tej kategorii osób oraz ich stylu życia. Wyniki takich badań mogłyby zostać uwzględnione w tworzeniu i realizacji programów aktywności fizycznej osób w wieku starszym przez władze instytucji publicznych – rządowych i samorządowych (od województwa, przez powiat do gminy) oraz organizacje pozarządowe, komercyjne i non profit. Chodziłoby o to, żeby programy te wypełniały hasło Aleksandra Kamińskiego: „dodawaj życie do lat, a nie tylko lata do życia” (Kozdroń i Leś, 2014). Promocja aktywności fizycznej, rekreacyjnej, turystycznej osób 50+ (silver turystyka) ma swoje uzasadnienie w korzyściach, jakie ona przynosi społeczeństwu. Zwiększanie tej aktywności przez osoby starsze m.in. zmniejsza koszty opieki zdrowotnej i społecznej, zwiększa ich zdolność do pracy (silver gospodarka). Mogą one bowiem wносить duży wkład w życie zawodowe i społeczne przez bogactwo swoich doświadczeń oraz wiedzy. Badania prowadzone w USA wskazały, że każdy dolar zainwestowany w aktywność fizyczną seniorów (czas + wyposażenie) oszczędza 3,2 dolara, które przeznaczono by na opiekę medyczną (Osiński, 2013). Mając na uwadze korzyści społeczne i ekonomiczne aktywności ruchowej ludzi starszych, konieczne jest ugruntowanie jej w zainteresowaniach teoretycznych i praktycznych polityki społecznej. Nie może być tak, że najpierw walczymy, żeby ludzie żyli jak najdłużej, a potem nie bardzo wiemy, co z nimi zrobić. Dlatego też jednym z kluczowych obszarów polityki społecznej jest upowszechnianie idei zarządzania wiekiem osób starszych (planowanie, organizowanie, motywowanie, kontrolowanie aktywnością fizyczną), która mogłaby neutralizować negatywne konsekwencje braku aktywności fizycznej, a wskazywać pozytywne jej strony osób 50+, w tym korzyści aktywnego starzenia się.

## Bibliografia

- Iwański, R. (2013). *Osoby 50+ na rynku pracy*, w: Pająk K., (red.), *Funkcjonowanie współczesnej gospodarki rynkowej. Wzrost gospodarczy – demografia*. Warszawa: Wydawnictwo CeDeWu, Sp. z o.o.
- Kocimska, P. (2003). *Starość wyzwaniem dla współczesności*. Niebieska Linia, 5.
- Kociszewski, P. (2017). *Wybrane elementy potencjału konkurencyjności biur podróży na rynku turystyki seniorów w Polsce*. *Studia Oeconomica Posnaniensia*, 4/5, 208.
- Kozdroń, E i Leś, A. (2014). *Aktywność dla zdrowia – prosty lek*. Warszawa: Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe.
- KRD. *Seniorzy coraz bardziej zadłużeni*. <http://biznes.interia.pl/finanse-osobiste/news/kred-seniorzy>.
- Kulesza, W. i Różycki, P. (2007). *Miejsce turystyki w sposobach wypoczynku ludzi w starszym wieku*. W: Dąbrowski, A. i Rowiński, R. (red.), *Sprawna starość*. Warszawa: AWF.
- Kurowski, P. (2017). *Minimum socjalne w marcu, czerwcu i wrześniu 2016 r.* *Polityka Społeczna*, 3, 24.
- Mossakowska, M., Wiącek, A. i Błędowski, P. (red.), (2012). *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*. Poznań: Termedia, Wydawnictwo Medyczne.
- Nowicka, A. (2010). *Starość jako faza życia człowieka*. W: Nowicka, A. (red.), *Wybrane problemy osób starszych*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Osiński, W. (2013). *Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w starszym wieku*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Popper, K.R. (1997). *Objective Knowledge. An Evolutionary Approach*. Oxford: Oxford University Press, 302–306.
- Prognoza demograficzna Polski 2008–2035*. (2008). Warszawa: GUS.
- Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.* 2013. Warszawa: GUS.
- Warwas, I. (2017). *Zarządzanie wiekiem w Polsce – stan i perspektywy rozwoju*. *Polityka Społeczna*, 4, 33.
- Worach-Kardas, H. (2015). *Starość w cyklu życia. Społeczne i zdrowotne oblicza późnej starości*. Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”. Pobrane z <http://www.fakt.pl> „Pieniądze i finanse”.
- Zdziarski, M. (2015). *Seniorze trzymaj formę. Aktywność fizyczna osób starszych*. Kraków: Instytut Łukasiewicza.
- Ziółkowski, M. (2000). *Przemiany interesów i wartości społeczeństwa polskiego*. Wydawnictwo Edukacji Humaniora, Poznań.
- Zych, A. (2001). *Słownik gerontologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.