

Anna Dubińska

Uniwersytet Pedagogiczny
im. Komisji Edukacji Narodowej
w Krakowie

Aktywność fizyczna i turystyczna wśród uczestników Uniwersytetów Trzeciego Wieku na przykładzie Krakowa

Physical and tourist activity among students of Universities of the Third Age on the example of Cracow

Streszczenie

W artykule przedstawiono problematykę aktywności fizycznej i turystycznej wśród słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku działających na terenie Krakowa. Celem pracy jest zwrócenie uwagi na konieczność poszerzenia oferty w zakresie aktywizacji ruchowej osób starszych oraz wspierania działalności oferowanej przez wskazane jednostki. Do prezentacji zagadnienia wykorzystano część wyników badań zgromadzonych w ramach większego projektu badawczego. Dane uzyskano na podstawie kwestionariuszy ankietowych (m.in. IPAQ), wypełnianych na następujących krakowskich uczelniach: UTW przy Uniwersytecie Pedagogicznym im. KEN, UTW przy Uniwersytecie Rolniczym im. Hugona Kołłątaja, UTW przy Uniwersytecie Jagiellońskim. W sumie analizie poddano 116 ankiet. Postępujący proces starzenia się populacji rodzi konieczność podjęcia działań zmierzających zarówno ku poprawie jakości życia poszczególnych jednostek, jak i funkcjonowania państwa jako organizmu. Jedną z szans na utrzymanie zdrowia i sprawności fizycznej ludzi jest stwarzanie im możliwości do podejmowania aktywności fizycznej oraz turystycznej. Wśród badanych wszyscy spełniali normę WHO dla osób starszych (500–1000 MET min/tydz.) w zakresie minimalnej aktywności ruchowej w czasie wolnym. Podczas wyjazdów krajowych seniorzy, jako jeden z głównych sposobów spędzania czasu, wybierali aktywność ruchową. Wskazano pole do działania dla wszelkich instytucji publicznych i niepublicznych zajmujących się organizacją czasu dla osób starszych, których problemem nie jest brak chęci do podejmowania różnych aktywności, lecz deficyt środków finansowych. Dzięki odpowiedniej współpracy w skali regionu i kraju należy wprowadzać programy wspierające aktywizację seniorów oraz działalność UTW. Sprawna osoba starsza to wyższy poziom samodzielności i samoobsługi, a w konsekwencji mniejsze koszty opieki zdrowotnej i socjalnej.

Abstract

The article presents the issues of physical and tourist activity among the elderly. The aim of the study is to draw attention to the need of broadening the range of possibilities in terms of the physical activation of older people and promoting activities offered by the indicated units. To present the issue, the author used part of the test results from the framework of a larger research project. Data was obtained during tests (e.g. IPAQ) conducted among students of the Cracow University of the Third Age (UTA) at the Pedagogical University (UP), University of Agriculture (UR) and Jagiellonian University (UJ). A total of 116 questionnaires was analysed. The progressive ageing of the population gives rise to the need of taking action to improve the quality of life of individuals and the functioning of the state as an organism. One of the opportunities for maintaining the health and fitness of the population is tourism activity and exercise undertaken by its members. All respondents

met the WHO standard for minimum physical activity in leisure time for older people (500 – 1,000 MET-min/week). During domestic trips seniors chose physical activity as one of the leading ways of spending time. The scope indicated for all public and private institutions involved in the organisation of time for older people, whose problem is not the lack of willingness to take on different types of physical activity but rather the lack of funds. Appropriate cooperation in the region and the country should allow for the introduction of programs created to support the activation of seniors and the functioning of UTAs. A physically fit elderly person means a higher level of independence and self-service, consequently resulting in lower expenditure on health and social care.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna; IPAQ; turystyka; Uniwersytet Trzeciego Wieku

Keywords: physical activity; IPAQ; tourism; University of the Third Age

Wstęp

W pracy podjęto temat aktywności fizycznej i turystycznej wśród osób starszych. Zagadnienie to jest niezmiernie istotne z uwagi na postępujący proces starzenia się społeczeństwa, a w związku z tym – konieczność podjęcia działań zmierzających zarówno ku poprawie jakości życia poszczególnych jednostek, jak i funkcjonowania państwa jako organizmu. Według prognoz przeprowadzonych przez Główny Urząd Statystyczny (GUS) do 2035 r. nastąpi znaczny wzrost odsetka ludności w wieku poprodukcyjnym. Ich udział będzie wynosił aż 26,7% ogółu społeczeństwa polskiego – ok. 9,6 mln osób (Ciura, Szymańczak, 2012). Demograficzne starzenie się ludności w Polsce nie jest procesem nieoczekiwanym i nie odbiega od większości społeczeństw europejskich. Jedną z szans na utrzymanie zdrowia i sprawności fizycznej ludzi jest podejmowanie przez nich aktywności turystycznej oraz fizycznej – zaplanowanej, o ustalonej strukturze, powtarzanej, a także nastawionej na poprawę lub utrzymanie wydolności organizmu. Warto zauważyć, iż problem aktywności seniorów często podejmowany jest na forum światowym: 2012 r. ogłoszony był Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej.

W Polsce na bieżąco organizuje się różnego rodzaju wydarzenia: konferencje, debaty, festiwale, kampanie informacyjne czy regionalne Dni Seniora, podczas których omawiane są problemy tej grupy wiekowej oraz wypracowuje się możliwe sposoby ich rozwiązań, głównie w zakresie aspektów zdrowotnych i społecznych.

Problem aktywności fizycznej osób starszych, w tym również uczestników Uniwersytetów Trzeciego Wieku, jest coraz częściej poruszany w literaturze polskiej i zagranicznej. Dobroczynny wpływ odpowiedniej i systematycznej aktywności fizycznej na zmniejszenie umieralności i zapadalności na wiele chorób udowodniono w licznych badaniach epidemiologicznych [m.in.: Schnohr i wsp., 2006; Samitz i wsp., 2011; Rossi i wsp., 2012; Chomistek i wsp., 2013; Shortreed i wsp., 2013]. Wiele publikacji skupia się również wokół tematyki częstotliwości, czasu trwania oraz intensywności wysiłku fizycznego i aktywności turystycznych podejmowanych przez seniorów [Duda, 2009; Gouveia i wsp., 2013; Hołowiecka i wsp., 2012; Knapik i wsp., 2009; Palacios – Cena i wsp., 2012; Rowiński i wsp., 2010; Spychała i wsp., 2012; Włodarek i wsp., 2012; Żarow i wsp., 2003]. Omawiane zagadnienie coraz częściej opisywane jest na podstawie badań realizowanych wśród słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku [Garbara i wsp., 2012; Halińska, Tracz, 2013; Krzepota i wsp., 2013; Kozieł, Trafiałek, 2007; Laredo, 2007; Markiewicz, 2012; Morgulec i wsp., 2011; Pośpiech i wsp., 2011; Regulska, 2012]. Przegląd artykułów naukowych, szczególnie krajowych, pozwala stwierdzić, że większość ocen sprawności funkcjonalnej seniorów dokonywana jest na podstawie badań ankietowych, m.in. skali czynności życia codziennego ADL (Activities of Daily Living) oraz skali Barthel, czy przy wykorzystaniu kwestionariuszy IPAQ (Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej) lub SDPAR (Seven Day Physical Activity Recall).

Starzenie się w świetle biologicznym i ekonomicznym

Starzenie się (łac. *sensescio*) to powszechny i naturalny proces życiowy, który rozpoczyna się już od 20–25. roku życia, powodując niekorzystne zmiany w zakresie funkcjonowania narządów i układów w organizmie. Uzależniony jest on od indywidualnych cech osobniczych i nie ma powiązania z osiągnięciem określonego pułapu wiekowego.

Przyjmuje się umowne granice zawarte w następujących przedziałach:

- wiek przedstarczy (45–59 lat),
- wczesna starość (60–74 lat),
- późna starość (75–89 lat), zawierająca tzw. sędziwą starość (IV wiek) – powyżej 80. roku życia,
- długowieczność (powyżej 90 lat).

Wskazuje się na trzy możliwe ścieżki postępowania procesu starzenia: tryb chorobowy, tryb zwykły (zmiany w organizmie zgodne z wiekiem kalendarzowym) oraz tzw. tryb korzystny (zdrowy), w którym proces demencji zostaje spowolniony (Duda, 2013).

W demografii i naukach ekonomicznych przyjmuje się podział na:

- młodszy wiek poprodukcyjny (60–69 lat),
- starszy wiek poprodukcyjny (70–79 lat),
- starość sędziwa (80 lat i więcej) (Ciura, Szymańczak, 2012).

Starzenie się i starość to zjawiska obarczone wieloma stereotypami. Jednym z przejawów tzw. wiekizmu jest postrzeganie osoby starszej jako jednostki zmęczonej życiem, niedołączonej, samotnej i bezradnej. W celu stworzenia pożądanego i rzeczywistego wizerunku seniorów niezbędne jest promowanie ich społecznej oraz zawodowej aktywności czy kształtowanie, szczególnie ważnych dla tej grupy wiekowej, dobrych relacji z otoczeniem przez udzielanie im różnego rodzaju wsparcia społecznego (Blecharz, Siekańska, 2013).

Jedną z takich form może być stwarzanie seniorom możliwości czynnego udziału w aktywności fizycznej. Ważną rolę rekreacji i rehabilitacji ruchowej w kształtowaniu oblicza starości dostrzegali już Demel, Wroczyński, Szwarz, Humen. Działania przez nich podejmowane skupiały się wokół zagadnień związanych z wychowaniem ku starości i obejmowały wychowanie do czasu wolnego i aktywności fizycznej. Dwie ostatnie składowe już wtedy określone były jako ważne czynniki zapobiegające przekwitaniu. Ponadto wskazywano na doniosłą rolę rekreacji ruchowej i turystyki, które pozwalają poprawić samopoczucie, a także zdrowie psychiczne (Chelmiecki, Hądzelek, 2012).

Uniwersytety Trzeciego Wieku

Biorąc pod uwagę obecny trend do kształtowania gospodarki opartej na wiedzy (GOW), niezmiernie ważną rolę odgrywają szkoły wyższe oraz tworzone w ramach ich struktur kierunki kształcenia i doszkalania, które powinny korespondować z wyzwaniem cywilizacyjnym (Borowiec, 2008). Tę zależność zauważył już w XVII w. Komeński w dziele *Pampaedia*, pisząc: „a skoro starość jest częścią życia, przeto jest częścią szkoły, a więc szkołą, musi więc mieć swoich nauczycieli, swoje przepisy, swoje cele i studia i swoją karność, aby postępy w życiu starców były możliwe” (Nowocień, 2012: 121). Jedną z korespondujących z tym założeniem form organizacji, która jednocześnie odpowiada na potrzeby współczesnych czasów, są Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW). Priorytetami działalności tych placówek dydaktycznych są: wspieranie rozwoju seniorów, poprawa jakości życia osób starszych oraz ich aktywizacja. Idea tworzenia Uniwersytetów Trzeciego Wieku wywodzi się z Francji. Pierwszy z nich powstał w 1973 r. w Tuluzie, a jego założycielem był Pierre Vellas. W wyniku współpracy i kontaktów naukowych profesor Haliny Szwarz (doktor medycyny, gerontologa, w latach 1970–1971

prorektor Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie) ze wspomnianym powyżej profesorem został utworzony pierwszy UTW w Polsce. Dnia 12 listopada 1975 r. inaugurowano rok akademicki na Studium III Wieku w Warszawie. Obecnie na terenie naszego kraju działa blisko 110 Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które łącznie zrzeszają ponad 25 tysięcy słuchaczy. W Polsce możemy wyróżnić trzy typy Uniwersytetów Trzeciego Wieku:

- działające przy uczelniach wyższych, kierowane najczęściej przez pełnomocnika rektora danej uczelni,
- powołane w ramach działalności stowarzyszeń popularnonaukowych,
- inne, działające najczęściej przy domach kultury, bibliotekach, domach dziennego pobytu, ośrodkach pomocy społecznej (*Uniwersytety Trzeciego Wieku*, 2014).

Główne cele statutowe działalności UTW zawierają się w upowszechnianiu inicjatyw edukacyjnych, aktywizacji intelektualnej, psychicznej, społecznej i fizycznej osób starszych, poszerzaniu wiedzy i umiejętności seniorów, ułatwianiu kontaktów z takimi instytucjami, jak: służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodki rehabilitacyjne i inne, czy podtrzymywaniu więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej między osobami starszymi i ich otoczeniem (*Uniwersytety Trzeciego Wieku*, 2014). W szerokiej ofercie programowej tych placówek możemy odnaleźć wykłady, seminaria, konwersatoria, lektoraty, sekcje lub koła zainteresowań, kluby i zespoły tematyczne, warsztaty artystyczne, ale również – co najważniejsze – zajęcia ruchowe, rekreacyjne i rehabilitacyjne, imprezy kulturalne, turystyczne i okolicznościowe. W niektórych uniwersytetach wprowadzono zajęcia wakacyjne, m.in. letnie wyjazdy oraz zajęcia rekreacyjne.

Aktywności fizyczna i jej rola w życiu człowieka

Aktywność fizyczna, ze względu na swój szeroki zakres, jest pojęciem trudnym do zdefiniowania. Przybierać ona może najrozmaitsze formy, takie jak prace domowe lub zawodowe, a także różnego rodzaju ćwiczenia fizyczne. Dokonując przeglądu literatury, odnajdziemy definicje przyjmujące za środek ciężkości aspekty humanistyczne bądź biologiczne. Według Barankiewiczza aktywność fizyczna jest „podejmowaniem w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i dyscyplin sportu, dla przyjemności, rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, zdobywania specjalnych sprawności i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych (poprawa sprawności układu krążenia, ruchowego, oddechowego, przeciwdziałania stresowi psychicznemu), zwiększeniu korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej” (Drabik, 1996: 215). Wśród pojęć o podejściu ukierunkowanym na aspekt biologiczny aktywność fizyczna definiowana jest przez Caspersena, Powella, Christensona jako „każdy ruch ciała wyzwany przez mięśnie szkieletowe, który powoduje wydatek energetyczny” (Osiński, 2003: 320). Ostatnie ze wskazanych pojęć pozwala na zaliczenie do aktywności fizycznej zarówno chodzenia, sprzątanía, pracy zawodowej, jak i aktywności fizycznej podejmowanej dla wypoczynku i odnowy sił. Obie definicje łączy to, że aktywność fizyczna „jest niezbędna człowiekowi na każdym etapie jego życia i w każdej grupie wiekowej” (Kiełbasiewicz-Drozdowska, 2001). Często bywa ona określana jako tzw. szansa na pozytywne starzenie, gdyż daje osobom ją podejmującym szereg korzyści:

- pozytywnie wpływa na większość układów w organizmie i ich funkcjonowanie, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w zakresie czynności dnia codziennego,
- pełni funkcję profilaktyczną w zakresie niepełnosprawności i chorób charakterystycznych dla wieku starszego, m.in. związanych z układem krążenia, dolegliwościami bólowymi w chorobach układu ruchu, a także pomaga opanować stres czy otyłość,
- jest formą rehabilitacji społecznej; udział seniorów w zorganizowanych zajęciach ruchowych umożliwia im zaistnienie w grupie, zawiązanie nowych znajomości oraz wzmacnia poczucie własnej wartości, dodając wiary w bycie potrzebnym społeczeństwu (Marchewka, 2013).

Ważnym jest, aby przed przystąpieniem do jakiegokolwiek aktywności fizycznej dobrać jej rodzaj i czas trwania do potrzeb, możliwości osobniczych, wieku, płci i stanu zdrowia danej osoby. Zwłaszcza u ludzi starszych zalecana jest wizyta u lekarza. W celu wskazania odpowiedniej liczby i obciążeń wykonywanych ćwiczeń w zakresie prewencyjnego i prozdrowotnego działania aktywności fizycznej dla osób starszych, zaleca się stosowanie do norm wyznaczonych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), przedstawionych w tabeli poniżej (tab. 1).

Tab. 1. Rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej osób dorosłych

| 18–64 lat: |
|--|
| 1. Co najmniej 150 min/tydz. tlenowej aktywności fizycznej* o umiarkowanej intensywności** lub co najmniej 75 min o dużej intensywności***. |
| 2. Jednorazowa aktywność fizyczna powinna być wykonywana przez co najmniej 10 min, zwiększenie czasu trwania tlenowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności do 300 min/tydz. lub 150 min aktywności o dużej intensywności może dawać dodatkowe korzyści zdrowotne. |
| 3. Co najmniej 2 razy/tydz. powinny być wykonywane ćwiczenia siłowe angażujące duże grupy mięśniowe. |
| 65 lat < : |
| 1. Starsze osoby o słabej mobilności powinny podejmować aktywność fizyczną w celu zwiększenia poczucia równowagi, koordynacji i zapobiegania upadkom co najmniej 3 razy/tydz. |
| 2. Powyższe rekomendacje należy dostosować do stanu zdrowia danej osoby! |

* Tlenowa aktywność fizyczna – związana z dłuższymi wysiłkami, w których energia uzyskiwana jest na drodze utleniania związków chemicznych, nie prowadzi do zwanego potocznie „zakwaszenia organizmu”.

** Umiarkowana intensywność – aktywność fizyczna oznacza wysiłek przeciętny z nieco wzmożonym oddychaniem (i nieco przyspieszoną akcją serca).

*** Duża intensywność – oznacza ciężki wysiłek, zmuszający do silnie wzmożonego oddychania (i przyspieszonej akcji serca).

Źródło: opracowanie własne na podstawie WHO, *Physical Activity and Older Adults*, 2014.

Omówienie badań

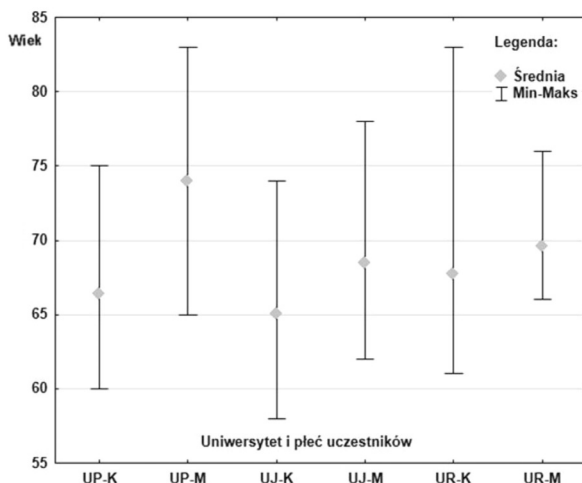
Podstawowym celem szerszego projektu badawczego była ocena poziomu aktywności fizycznej i stopnia uczestnictwa w aktywnościach turystycznych słuchaczy z Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zlokalizowanych w różnych częściach kraju. Zależność tę zbadano m.in. ze względu na płeć, wiek, miejsca zamieszkania, dochody czy charakterystykę jednostki prowadzącą dany uniwersytet. W pracy wykorzystano Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej IPAQ oraz – w przypadku aktywności turystycznej – samodzielnie skonstruowany kwestionariusz ankietowy. Dodatkowo zastosowano metodę wywiadu bezpośredniego z koordynatorami poszczególnych placówek. W niniejszym artykule postanowiono zaprezentować wybrane dane dotyczące słuchaczy UTW z Krakowa. W tekście przedstawiono odpowiedzi na następujące pytania:

- W jakim wymiarze czasowym w skali tygodnia uczestnicy Uniwersytetów Trzeciego Wieku z Krakowa podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym oraz czy jej ilość i intensywność jest zgodna z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)?,
- Jakie rodzaje aktywności fizycznej i turystycznej są najczęściej podejmowane przez uczestników Uniwersytetów Trzeciego Wieku?,
- Jaka jest przyczyna braku podejmowania aktywności fizycznej?,
- Czym charakteryzuje się aktywność turystyczna słuchaczy UTW?.

W badaniach uczestniczyło 116 osób (kobiet i mężczyzn) w wieku 50+, którzy uczęszczają na zajęciach organizowane w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku na terenie Krakowa. Wskazana granica wieku jest najczęściej przyjmowaną w przeprowadzaniu badań ekonomicznych i traktowana jest jako okres poprodukcyjny. W znaczeniu społeczno-biologicznym trzeci wiek („złoty wiek”, „jesień życia”) to ostatni – po młodości i wieku średnim – etap życia człowieka, do którego zalicza się umownie ludzi po 50. roku życia. Do badania wytypowano słuchaczy z UTW przy Uniwersytecie Pedagogicznym (UP), UTW przy Uniwersytecie Rolniczym (UR), UTW przy Uniwersytecie Jagiellońskim (UJ). Przed rozpoczęciem ankietowania wszyscy uczestnicy zostali zapoznani z celem badań i ich planowanym przebiegiem. Udział w projekcie badawczym był dobrowolny, a sondaż diagnostyczny przeprowadzono anonimowo.

Średnia wieku badanych na poszczególnych uniwersytetach nie różniła się istotnie. Przy uwzględnieniu płci badanych przedstawiała się ona jak na ryc. 1. Średnia wieku na wszystkich badanych uniwersytetach wynosiła dla kobiet 66 lat, a dla mężczyzn – 70.

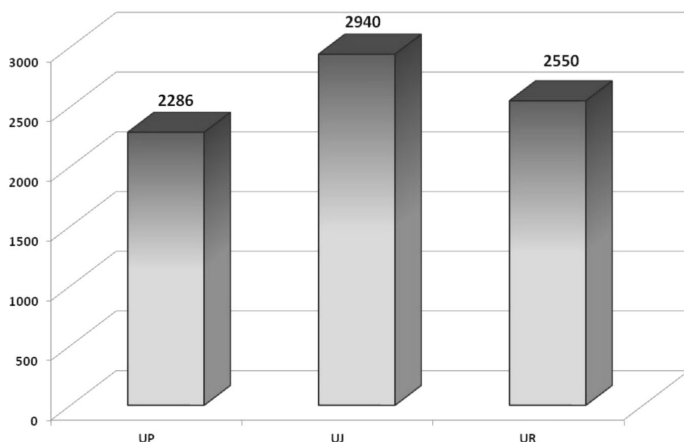
Ryc. 1. Średnia wieku badanych według poszczególnych uniwersytetów z podziałem na płeć uczestników (z uwzględnieniem wartości minimalnej i maksymalnej)



Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

Ważnym wskaźnikiem w zakresie oceny podejmowanej aktywności fizycznej jest całkowity uśredniony wysiłek fizyczny podejmowany w czasie wolnym, podany w MET min/tydzień. Jest to jednostka określająca intensywność bezwzględną wykonywanego wysiłku. Odnosi się do ilości wykonanej pracy i wyraża koszt energetyczny aktywności fizycznej. 1 MET odpowiada konsumpcji energetycznej w stanie spoczynku i wynosi 3,5 ml O₂/kg/min lub wydatkowaniem 1 kcal/1 kg/1 h. Dla osób starszych zaleca się minimalną, tygodniową dawkę aktywności fizycznej w czasie wolnym w wysokości 500–1000 MET min (Marchewka, 2013). Wśród słuchaczek UTW w Krakowie zawierała się ona w przedziale 2286–2940 MET min/tydz. (ryc. 2).

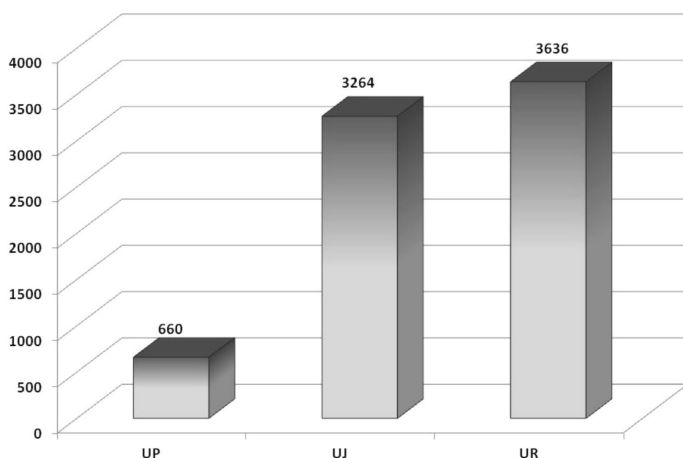
Ryc. 2. Całkowity uśredniony wysiłek fizyczny kobiet w czasie wolnym w MET min/tydz. (z podziałem na badane uczelnie)



Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

Wśród słuchaczy UTW w Krakowie zanotowano wyniki o wartości od 660–3636 MET min/tydz. (ryc. 3).

Ryc. 3. Całkowity uśredniony wysiłek fizyczny mężczyzn w czasie wolnym w MET min/tydz. (z podziałem na badane uczelnie)



Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

Należy zwrócić uwagę na fakt, iż mężczyźni odznaczali się mniejszą całkowitą aktywnością fizyczną w czasie wolnym w okresie tygodniowym. Dużym problemem jest aktywizacja ruchowa mężczyzn, w tym również nakłonienie ich do udziału w zajęciach rekreacyjnych bądź edukacyjnych w ramach działalności UTW (stanowią oni zaledwie ok. 10% grupy słuchaczy). Jednakże w świetle wytycznych WHO wszyscy badani spełniają zalecaną normę tygodniowej

aktywności fizycznej, wyznaczoną dla osób mało i umiarkowanie aktywnych. Wśród podejmowanych zajęć ruchowych dominują: marsze, nordic walking, biegi, gimnastyka, ćwiczenia rozciągające (pilates) i basen.

Zachowania turystyczne

Słuchacze UTW z Krakowa w zakresie zachowań turystycznych przejawiali następujące tendencje:

- najczęściej uczestniczyli w wyjazdach krajowych 1-dniowych (średnio 3 razy w roku). Na kolejnych miejscach usytuowały się wyjazdy 2–4-dniowe (średnio 2 w roku) i krajowe 5-dniowe oraz dłuższe (średnio 1 w roku),
- jako cele wyjazdów krajowych kolejno wskazywane były: wypoczynek, poznanie i odwiedziny krewnych, natomiast w zakresie wyjazdów zagranicznych: cele poznawczy i wypoczynkowy,
- seniorzy w znacznym stopniu samodzielnie organizowali wyjazdy, w dalszej kolejności pojawiała się korzystanie z usług biur podróży bądź udział w wyjazdach organizowanych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku,
- dominującą porą przeznaczaną na wyjazdy turystyczne, w wypadku wyjazdów krajowych, jest okres od marca do maja, a w odniesieniu do wyjazdów zagranicznych: od czerwca do sierpnia (co pokrywa się z tendencją dla ogółu społeczeństwa),
- głównym kierunkiem wyjazdów są ośrodki miejskie zlokalizowane w Europie Południowej,
- seniorzy podróżują najczęściej z osobami towarzyszącymi; w wypadku wyjazdów krajowych są to znajomi, a przy wycieczkach zagranicznych – rodzina,
- jako środek transportu przy wyjazdach krajowych wybierany jest samochód, natomiast przy podróżach zagranicznych autokar, a w sporadycznych przypadkach samolot; tendencję tę można tłumaczyć wiekiem badanych, który może wskazywać na obniżenie percepcji przy samodzielnym prowadzeniu pojazdów bądź problemami zdrowotnymi podczas lotów,
- podczas wyjazdów krajowych badani przeznaczali swój czas głównie na wypoczynek, zwiedzanie i – co godne uwagi – na aktywność fizyczną, a w trakcie wyjazdów zagranicznych na wypoczynek, zwiedzanie i życie towarzyskie.

Za główne przyczyny braku udziału zarówno w wyjazdach turystycznych, jak i aktywnościach fizycznych podawane były: brak środków finansowych, brak osoby chętnej do towarzyszenia w podróży oraz obowiązki domowe uniemożliwiające oddalanie się od miejsca zamieszkania, np. opieka nad osobą chorą czy zwierzęciem. W tym zakresie możemy odnaleźć pole do działania dla wszelkich instytucji publicznych i niepublicznych zajmujących się organizacją czasu dla osób starszych. Dzięki odpowiedniej współpracy w skali regionu i kraju należy wprowadzać programy wspierające aktywizację osób starszych, których problemem nie jest brak chęci do podejmowania wszelakich aktywności lecz deficyt środków finansowych. W odniesieniu do samych uniwersytetów spowodowany jest on w głównej mierze brakiem odpowiedniej infrastruktury czy możliwości podjęcia regularnej współpracy z organizatorami rekreacji ruchowej w zakresie udostępnienia i opłacenia zaplecza (lokum i sprzęt) niezbędnego do organizacji zajęć.

Podsumowanie

Aktywizacja ruchowa osób starszych jest ważnym, ale niezwykle trudnym zadaniem do wykonania. Przekonanie seniorów o korzystnym wpływie ćwiczeń fizycznych na ich zdrowie i samopoczucie leży w interesie nie tylko ich samych, lecz także instytucji społecznych. W niniejszej pracy w świetle małej próby badanych mężczyzn, wynikającej z ich znikomego uczestnictwa

w zajęciach edukacyjnych i ruchowych oferowanych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku (zwykle stanowią oni niespełna 10% słuchaczy), wskazać można pole do dalszych badań w celu określenia przyczyn takiego stanu rzeczy. Sprawna osoba starsza to wyższy poziom samodzielności i samoobsługi, a w konsekwencji – mniejsze koszty opieki zdrowotnej i socjalnej. Jak pokazują wyniki badań przeprowadzone m.in. przez prof. Kozieł i Kaczmarczyk (2008), ludzie starsi, którzy są aktywni intelektualnie, prezentują ogólnie wyższy wskaźnik zachowań prozdrowotnych, mają lepsze nawyki żywieniowe, częściej podejmują zachowania profilaktyczne i praktyki służące zdrowiu, wykazują bardziej pozytywne nastawienie psychiczne. Literatura przedmiotu dostarcza licznych informacji na temat pozytywnych działań UTW nastawionych na wdrażanie szeroko rozumianej profilaktyki gerontologicznej, co skutkuje podejmowaniem prozdrowotnego stylu życia. Badania przeprowadzone przez Broczek (2007) potwierdzają, że słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku mają dużą świadomością korzystnego wpływu podejmowania aktywności fizycznej na opóźnienie procesów starzenia, plasując ją na pierwszym miejscu wśród takich czynników, jak: aktywność zawodowa, aktywność intelektualna, zdrowy tryb życia, więzi społeczne i rodzinne, optymizm czy dieta. Dla prowadzenia działań na szerszą skalę niezbędne jest jednak mocne wsparcie ze strony państwowych jednostek administracyjnych, by – jak mawiał św. Jan Paweł II (2000) – dla wszystkich seniorów ćwiczenia fizyczne i aktywność turystyczna były „częścią ich poszukiwania wyższych wartości, które kształtują charakter i dają im poczucie godności i sukcesu we własnych oczach i w oczach innych”.

Literatura References

- Blecharz, J., Siekańska, M. (2013). Psychologiczne aspekty starzenia się i starości. W: A. Marchewka, Z. Dąbrowski, J.A. Żołądź (red.), *Fizjologia starzenia się – profilaktyka i rehabilitacja*. Warszawa: PWN, 48-59.
- Borowiec, M. (2008). Rola szkolnictwa wyższego w procesie kształtowania gospodarki opartej na wiedzy. *Przedsiębiorczość – Edukacja*, 4, 24-36.
- Broczek, K. (2007). Starzenie się i starość w opinii słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej i studentów Akademii Medycznej w Warszawie. W: M. Dąbrowski (red.), *E-mentor*, 4 (21), Warszawa: SGH, 62-66.
- Chełmicki, J., Hądzelek, K. (2012). Włodzimierz Humen (1904–1972), Halina Szwarc (1921–2002) – pionierzy aktywności fizycznej i rekreacji osób dorosłych i w trzecim wieku. W: J. Nowocien, K. Zuchora (red.), *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*. Warszawa: AWF, 152-162.
- Chomistek, A.K., Manson, J.E., Stefanick, M.L., Lu, B., Sands-Lincoln, M., Going, S.B., i wsp. (2013). The Relationship of Sedentary Behavior and Physical Activity to Incident Cardiovascular Disease: Results from the Women's Health Initiative. *Journal of the American College of Cardiology*, 61, Wshington: JACC, 2346-2354.
- Ciura, G., Szymańczak, J. (2012). Starzenie się społeczeństwa polskiego. *Infos*, 12(126), BAS, 1-4.
- Drabik, J. (1996). *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*. cz. II, Gdańsk: AWF, 215.
- Duda, B. (2009). *Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna a komponenty morfologiczne u osób w wieku średnim*. Gdańsk: AWFis.
- Duda, K. (2013). Proces starzenia się. W: A. Marchewka, Z. Dąbrowski, J.A. Żołądź (red.), *Fizjologia starzenia się – profilaktyka i rehabilitacja*. Warszawa: PWN, 1-31.
- Grabara, M., Borek, Z. (2011). Niektóre aspekty uczestnictwa w rekreacji ruchowej w opinii aktywnych fizycznie słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku. *Turystyka i Rekreacja*, 7, Warszawa: AWF, 115-120.

- Gouveia, E.R., Maria, J.A., Beunen, G.P., Blimkie, C.J., Fena, E.M., Freitas, D.L. (2013). Functional fitness and physical activity of Portuguese community – residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 21, Champagin: Human Kinetics, 1-19.
- Hasińska, Z., Tracz, E. (2013). Rola Uniwersytetów Trzeciego Wieku w aktywnym starzeniu się. *Nauki społeczne*, 1(7), Wrocław: Uniwersytet Ekonomiczny, 91-102.
- Harańczyk, A. (2008). Potencjał rozwojowy szkół wyższych Małopolski. *Przedsiębiorczość – Edukacja*, 4, 37-59.
- Hołowiecka, B., Grzelak-Kostulska, E. (2012). Turystyka osób starszych w Polsce – uwarunkowania społeczno-demograficzne. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, 259, 95-108.
- Jan Paweł II (2000). *Sport misją i świadectwem, Rozważanie przed modlitwą Anioł Pański*.
Pozyskano z: http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/modlitwy/ap_29102000.html
- Kiebasiewicz-Drozdowska, I. (2001). Osobowościowe i społeczne uwarunkowania rekreacji. W: I. Kiebasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński (red.), *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*. Poznań: AWF, 53.
- Knapiak, A., Rottermund, J., Myśliwiec, A., Plinta, R., Gruca, M. (2011). Aktywność fizyczna a samooceńna zdrowia osób w starszym wieku. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i narodowego Instytutu Leków w Warszawie*, 2, Rzeszów, 195-204.
- Kozieł, D., Trafiałek, E. (2007). Kształcenie na Uniwersytetach Trzeciego Wieku a jakość życia seniorów. *Gerontologia Polska*, 15(3), 104-108.
- Kozieł, D., Kaczmarczyk, M., Naszydlowska, E. (2008). Wpływ kształcenia w Uniwersytecie Trzeciego Wieku na zachowania zdrowotne ludzi starszych. S. Głuszek (red.), *Studia Medyczne*, 12, 23-28.
- Krzepota, J., Biernat, E., Florkiewicz, B. (2013). Poziom aktywności fizycznej słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku o zróżnicowanym indeksie masy ciała. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 19(2), 200-2005.
- Laredo, P. (2007). Revisiting the Third Mission of Universities: Toward a Renewed Categorization of University Activities?. *Higher Education Policy*, 20, 441-456.
- Marchewka, A. (2013). Aktywność fizyczna – oręż przeciw niepełnosprawności osób w wieku starszym. W: A. Marchewka, Z. Dąbrowski, J.A. Żołądź (red.), *Fizjologia starzenia się – profilaktyka i rehabilitacja*. Warszawa: PWN, 386-429.
- Marcinkiewicz, A. (2012). Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja przeciwdziałająca marginalizacji osób starszych. *Ogrody nauk i sztuk*, 2, 458-467.
- Morgulec-Adamowicz, N., Rutkowska, I., Rekowski, W. i in. (2011). Zajęcia aktywności fizycznej na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce. *Gerontologia Polska*, 19(3-4), 190-198.
- Nowocien, J. (2012). Wokół problematyki pozytywnego starzenia się człowieka. W: Nowocien, J., Zuchora, K. (red.), *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*. Warszawa: AWF, 108-126.
- Osiński, W. (2003). *Antropomotoryka*, wyd. II, Poznań: AWF, 320.
- Palacios-Cena, D., Alonso-Blanco, C., Jimenez-Garcia, R., Hernandez-Barrera, V., Carrasco-Garrido, P., Píleno-Martinez, E., i wsp. (2011). Time trends in leisure time physical activity and physical fitness in elderly people: 20 year follow – up of the Spanish population national health survey (1987–2006). *BMC Public Health*, 11, 799-810.
- Pośpiech, D., Zając-Gawlak, I., Pridalova i in. (2011). Wpływ aktywności ruchowej na cechy somatyczne związane ze zdrowiem słuchaczek Uniwersytetów Trzeciego Wieku z Katowic i Chorzowa. *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, 15, Szczecin: Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, 347-354.
- Regulska, A. (2012). Działalność uniwersytetów trzeciego wieku w aspekcie aktywizacji seniorów. *Roczniki Pedagogiczne*, 1, 109-127.
- Rossi, A., Dikareva, A., Bacon, S.L., Daskalopoulou, S.S. (2012). The impact of physical activity on morality in patients with high blood pressure: a systematic review. Zanchetti, A. (red.), *Journal of Hypertension*, 30, 1277-1288.
- Rowiński, R., Śniegocka, K. (2010). Sprawność fizyczna oraz aktywność (rekreacyjna i turystyczna) seniorów w środowiskach małej wsi i wielkiego miasta. W: *Turystyka i Rekreacja*, 6, 151-163.
- Samitz, G., Egger, M., Zwahlen, M. (2011). Domains of physical activity and all – cause mortality: systematic review and dose – response meta – analysis of cohort studies. W: *International Journal of Epidemiology*, 40, 1382-1400.

- Schnohr, P., Lange, P., Scharling, H., Jensen, J.S. (2006). Long – term physical activity in leisure time and mortality from coronary heart disease, stroke, respiratory diseases and cancer. The Copenhagen Heart Study. W: *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 13, 173-179.
- Shortreed, S.M., Peeters, A., Forbes, A.B. (2013). Estimating the effect of long – term physical activity on cardiovascular disease and morality: evidence from the Framingham Heart Study. W: *Heart*, 99, 649-654.
- Spychała, A., Graja-Zwolińska, S. (2012). Aktywność turystyczna wielkopolskich seniorów. W: *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, 256, 54-63.
- Włodarek, D., Majkowski, M., Majkowska, L. (2012). Physical activity of elderly people living in district Koprzywnica (Poland). W: *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 63, 111-117.
- Żarów, R., Gołąb, S., Chrzanowska, M., Matusik, S., Sobiecki, J. (2003). Physical activity of the adult men (short communication). W: *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, LVIII, 538-542.

Źródła internetowe

- Uniwersytety Trzeciego Wieku* (2014, 25 października). Pozyskano z: <http://www.utw.pl/index.php?id=10>
- WHO. Physical Activity and Older Adults* (2014, 26 października). Pozyskano z: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

Anna Dubińska, magister turystyki i rekreacji ze specjalizacją obsługa ruchu turystycznego (AWF im. B. Czecha w Krakowie). Ukończyła podyplomowo studia z geografii (UP w Krakowie) i uzyskała przygotowanie pedagogiczne. Uczestniczka programu Erasmus (UCB Birmingham). Obecnie doktorantka na jednej z krakowskich uczelni. Swoje zainteresowania ukierunkowała na aktywność fizyczną i turystyczną, szczególnie w odniesieniu do osób starszych. Pilot wycieczek, muzyk, entuzjastka biegania, podróżowania i śpiewu.

Anna Dubińska, graduated Tourism and Recreation with specialization in the field of Tourist Services (Academy of Physical Education the name of B. Czech in Cracow). Completed postgraduate studies: Geography (Pedagogical University of Cracow) and Pedagogy. Erasmus program participant (UCB Birmingham). Currently a PhD student in one of Krakow's universities. Focused her interest on physical and tourist activity, particularly in relation to older people. Tour guide, musician, marathon runner, travel and singing enthusiast.

Adres/Address: Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie
Instytut Geografii
ul. Podchorążych 2
30-084 Kraków, Polska
e-mail: ania.dubinska@gmail.com