

CZARNECKI Dawid

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska
Academy of Physical Education and Sport name after Jędrzej Śniadecki in Gdansk, Poland

<https://orcid.org/0000-0002-6953-3951>

dawid.czarnecki13@wp.pl

TSYHANOVSKA Nataliia

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

e-mail: ncyganovskaa@gmail.com

SKALSKI Dariusz W.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska
Academy of Physical Education and Sport name after Jędrzej Śniadecki in Gdansk, Poland

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

e-mail: dskalski60@gmail.com

PAVLYUK Yevgen

Chmielnicki Narodowy Uniwersytet, m. Chmielnicki, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-4041-4457>

e-mail: pavlukev@khmnu.edu.ua

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W UJĘCIU TURYSTYKI I REKREACJI OSÓB STARSZYCH

Starzenie się ludności Europy i Polski jest prawdopodobnie najważniejszym wyzwaniem zdrowotnym i społeczno-politycznym nadchodzących lat. Przewiduje się, że w 2050 roku osoby w wieku 60–79 lat będą stanowić jedną czwartą całej ludności Unii Europejskiej. Starzenie się społeczeństwa to problem, który szczególnie dotyczy państw europejskich. Ekonomisci i demografowie przewidują, że w XXI wieku Europa zmarginalizuje się, stając się wymierającym kontynentem, gdzie miejsce dotychczasowej ludności zajmą emigranci. Przewiduje się, że populacja mieszkańców Europy, którzy stanowią ok. 10% ludności świata, za 50 lat zmniejszy się do 5%. Utrzymanie na odpowiednim poziomie stanu zdrowia, samodzielności i niezależności osób starszych staje się wielkim wyzwaniem. Jest to nie tylko wyzwanie dla zdrowia publicznego, ale również ogromny problem społeczno-ekonomiczny. Ewolucja cywilizacyjna i progres w medycynie przyczyniły się do wydłużenia życia człowieka. Nieznane kiedyś metody leczenia oraz nowoczesne środki farmaceutyczne zdecydowanie przedłużają zdolności osobnicze do zachowania sprawności fizycznej w zakresie układu krążenia, oddechowego i narządu ruchu. Aktywność fizyczna jest zatem ważnym czynnikiem kształtującym zdrowie, zdrowe nawyki, ale także wartościowe spędzanie czasu wolnego.

Aktywność fizyczna to jeden z głównych składników zdrowego stylu życia. Istnieje powszechne przekonanie, że aktywność fizyczna jest jedną z ważniejszych kategorii warunkujących prawidłowe funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Prowadzenie aktywnego stylu życia wiąże się bowiem z wieloma korzyściami. Korzyści płynące z udziału osób starszych w turystyce jest bardzo wiele. Żeby jednak zachęcić seniorów do podróżowania, niezbędne jest przygotowanie właściwej, a tym samym atrakcyjnej oferty usługowej dla tej grupy wiekowej. Koniecznym w tym celu jest wcześniejsze zdiagnozowanie ich oczekiwań w tym zakresie. W związku z powyższym za zasadne uznaje się rozpoznanie omawianego zjawiska i przeprowadzenie stosownych badań, a za cele opracowania przyjąć ukazanie preferencji i zachowań turystycznych osób starszych.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, turystyka, zdrowie, rekreacja

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.13>

1. WSTĘP

W współczesnym świecie coraz większego znaczenia nabiera kwestia zdrowotności starzejącego się społeczeństwa. Zaczynamy doceniać znaczenie aktywności fizycznej w odniesieniu do kondycji zdrowotnej naszego społeczeństwa. Pojawia się znacząca liczba różnorodnych form aktywności kierowanych dla seniorów. Jedną z nich jest turystyka, będąca najczęściej spotykaną formą rekreacji, w tym w szczególności rekreacji fizycznej. W opracowaniu przedstawiono teoretyczne aspekty

znaczenia rekreacji i turystyki dla zdrowia seniorów.

2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako (...) wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyśpiesza się, pojawia się uczucie ciepła i często pocenie się [6]. Aktywność fizyczną zdefiniowano również jako dowolną formę ruchu ciała spowodowaną

mięśniami szkieletowymi, wpływającą na wzrost wydatku energii spoczynkowej ponad podstawowe jej granice [9]. Często aktywność fizyczna utożsamia się z rekreacją ruchową. Natomiast „przez rekreację fizyczną rozumiemy te wszystkie zajęcia o treści ruchowo-sportowej lub turystycznej, którym człowiek oddaje się z własnych chęci w czasie wolnym od obowiązków, dla wypoczynku, rozrywki i dla rozwoju własnej osobowości” [10]. Rozwój cywilizacyjny stał się główną przyczyną powstawania barier ruchowych w życiu codziennym. Z jednej strony ułatwiło to życie ludziom, poprawiło komfort życia, a z drugiej ograniczyło aktywność fizyczną człowieka, co negatywnie wpłynęło na wszystkie układy organizmu człowieka (oddychania, krążenia, ruchu) i stan zdrowia [4].

Według Żukowskiej, aktywność fizyczna jest spójną i zasadniczą jednostką zdrowego trybu życia, bez której prawidłowy rozwój u dzieci nie jest możliwy. Brak aktywności ruchowej bądź jej nadmiar może prowadzić do wielorakich powikłań, chorób oraz nieodwracalnych zmian w naszym organizmie [13]. Jest ona nieodłącznym elementem naszego życia, dzięki któremu zapobiega się chorobom, w tym coraz częściej występującej otyłości [8]. Analizując doniesienia z literatury należy stwierdzić, iż niedostateczny poziom aktywności fizycznej jest ściśle skorelowany z wyższym poziomem występowania chorób, co z kolei przyczynia się do prawie dwóch milionów przedwczesnych śmierci rocznie na całym świecie.

Z kolei Plewa i Markiewicz [5] wymieniają szereg pozytywów płynących z podejmowania aktywności fizycznej. Zaliczają do nich: zmniejszenie masy tłuszczowej wraz ze wzrostem masy mięśniowej, zmniejszenie wysokiego stężenia insuliny, poprawę sprawności, poprawę samopoczucia, stanu emocjonalnego i psychicznego, utrzymanie prawidłowego reżimu dietetycznego oraz obniżenie ciśnienia tętniczego wraz z tętnem [4].

Rekreacja

Z pojęciem aktywności fizycznej bardzo blisko koresponduje pojęcie rekreacji. W wielu opracowaniach pojęcia te są tożsame, oznaczając ten sam zakres działań i zbliżoną specyfikę. „Rekreacja (z łac. recreatio), to forma działania wybrana dobrowolnie przez człowieka ze względu na osobiste zainteresowania i dla wypoczynku, rozrywki lub rozwoju własnej

osobowości; podejmowana poza obowiązkami zawodowymi, społecznymi i domowymi, w czasie wolnym od pracy” [7]. Jak wynika z analizy literatury przedmiotu, pojęcie rekreacji stosowano jako odpowiednik urlopu, wypoczynku, wczasów, utożsamiano ją z czasem wolnym. W literaturze pojawiają się następujące formy rekreacji:

– turystyczna, czyli turystyka aktywna o różnym charakterze: piesza, nizinna i górską, rowerowa, narciarska, żeglarska, kajakowa;

– sportowa, obejmująca sporty rekreacyjne, np. pływanie, tenis, golf, jazda konna itp.;

– hobbystyczna, związana z działalnością amatorską, np. wędkowanie, grzybobranie;

– towarzyska, koncentrująca się np. na tańcu czy grach i zabawach towarzyskich; – kulturalno-rozrywkowa, czyli amatorska twórczość artystyczna oraz pobytowa, np. pobyt w wesołym miasteczku, parku rozrywki;

– wirtualno-interaktywna, realizowana poprzez gry internetowe [7].

Przyjmując za kryterium podziału rodzaje zainteresowań i związane z nimi czynności, które są podejmowane w czasie wolnym, Joffre Dumazedier wyróżnia rekreację: fizyczną, praktyczną, artystyczną, umysłową lub rekreację, natomiast Alain Corbin: ruchową, hobbystyczną, kulturalną oraz rekreację obejmującą mieszane rodzaje działalności. Kazimierz Czajkowski dzieli rekreację na: twórczą, fizyczną, kulturalno-rozrywkową oraz rekreację poprzez działalność społeczną. Jednak niezależnie od klasyfikacji rekreacji, wszystkie one wyróżniają rekreację ruchową, alternatywnie nazywaną rekreacją fizyczną [12]. Ewelina Zdebska zauważa, że osoby starsze mówiąc o głównych celach aktywizacji fizycznej, w tym zakresie także rekreacji, wskazują na następujące:

- utrzymanie sprawności fizycznej i zdrowotnej;

- usamodzielnienie, pobudzenie zaradności;

- nauka współżycia w grupie i środowisku;

- utrzymanie/obudzenie wiary w sens życia;

- rozwijanie różnych zainteresowań;

- stymulowanie procesów wyobrażeń i twórczego działania;

- rozwijanie osobowości” [11].

Turystyka

Słowo turystyka należy do obiegowych pojęć prawie wszystkich krajów współczesnego świata, jednak nie ma jednej powszechnie przyjętej definicji. W ujęciu Kazimierza Denka

turystyka oznacza: „zorganizowane zbiorowe lub indywidualne wyjazdy poza miejsce stałego zamieszkania, wędrówki po obcym terenie, mające cele krajoznawcze lub będące formą czynnego wypoczynku” [2]. Turystyka odgrywa ważną funkcję w zaspokojeniu potrzeb rekreacyjnych i zdrowotnych ludzi, ich zainteresowań i upodobań. Turystyka związana jest z rekreacją i czasem wolnym, przez co wiąże się również z zaspokajaniem potrzeb kulturalnych, twórczych i wyrabianiem aktywności. W bardzo ciekawy sposób przedstawia turystykę Kazimierz Wojciechowski. Jest to według niego forma aktywności poznawczej człowieka, która ma założone cele i wywołuje pewne skutki. Przez „turystykę rozumiemy podróżowanie szlakami ciekawymi lub podróżowanie do miejsc interesujących pod względem przyrody, historii, pamiątek przeszłości, gospodarki, podróżowanie podejmowane dla odpoczynku, zdrowia, odwiedzin bądź zaspokojenia bezinteresownej ciekawości lub chęci przeżycia.

Turystyka mieści się w ramach wczasów, niesie odpoczynek, jest czynnikiem higieny psychicznej oraz kształci umysłowo, estetycznie, społecznie, uczuciowo, fizycznie”. Wyróżniamy różne formy turystyki i ich kategoryzację, np. z uwagi na czas trwania, rodzaj środka lokomocji, cel, liczbę uczestników, miejsce zamieszkania. Wyróżniono następujące rodzaje turystyki: turystyka kwalifikowana i obozy wędrownie; turystyka krótko- i długoterminowa; agroturystyka; ekoturystyka; turystyka aktywna; turystyka biznesowa; turystyka edukacyjna; turystyka górską; turystyka kolejowa i autokarowa; turystyka konna; turystyka kulturowa; turystyka medyczna, w tym aborcyjna; turystyka motorowa; turystyka rowerowa; turystyka piesza; turystyka uzależnień; turystyka wodna; turystyka zniszczeń; turystyka erotyczna; turystyka śmierci; turystyka handlowa; turystyka religijna i pielgrzymkowa. Turystyka odgrywa bardzo ważną rolę w życiu człowieka, w tym także seniora. Dzięki niej może zobaczyć on pewne rzeczy i zjawiska z innej perspektywy, doświadczyć czegoś cennego i wartościowego [1].

Cel pracy i problemy badawcze

Celem niniejszego artykułu jest próba efektywnego wykorzystania potencjału i stworzenia atrakcyjnej oferty dla seniorów

poprzez zaprezentowanie poziomu uczestnictwa osób starszych w turystyce.

Uszczegółowiając problem, można na postawić następujące pytania badawcze:

1. Najważniejsze powody podejmowania wyjazdów turystycznych przez badanych
2. Formy aktywności i sposób spędzania czasu preferowany przez badanych podczas wyjazdów turystycznych
3. Najchętniej odwiedzane przez badanych rodzaje regionów turystycznych (%)

3. MATERIAŁ, METODA BADAŃ I NARZĘDZIA BADAWCZE

Badania przeprowadzone zostały w 2023 roku na próbie 68 osób w wieku 60 i więcej lat. Do zebrania podstawowych danych z zakresu aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Zastosowano narzędzie badawcze w postaci ankiety, którą wypełnili sami respondenci. Większość respondentów (57,5%) stanowiły kobiety. Prawie połowa badanych (48,1%) to osoby pomiędzy 60. a 64. rokiem życia, 31,0% to respondenci w wieku 65–69 lat, 9,4% w wieku 70–74. Seniorzy w wieku 75 i więcej lat stanowili 7,5% badanej grupy. Aktywność zawodowa respondentów była związana z ich wiekiem – 55,9% stanowili emeryci i renciści, 41,1% wciąż pracowało, a 2,0% było bezrobotnymi. 22,3% respondentów ukończyła szkołę podstawową lub gimnazjalną, 24,5% zawodową, a 33,1% średnią. Wykształceniem wyższym legitymowało się 14,9% badanych seniorów. Zdecydowaną część ankietowanych (61,9%) stanowiły osoby w związkach małżeńskich. Udział wdów i wdowców wynosił 16,3%, a kawalerów i panien oraz osób rozwiedzionych po około 6%. 69,0% badanych stanowili mieszkańcy miast. Najczęściej zamieszkiwali w miastach niewielkich, do 50 tys. mieszkańców (68,0%). Respondenci zamieszkujący na wsi stanowili 32,0% badanej grupy.

Analiza wyników

Respondentami kierowały różne powody podejmowania wyjazdów turystycznych. Najczęściej jako najważniejszy powód, wskazywany był jednak cel turystyczno-wypoczynkowy (tab.1.). Relatywnie częstym celem były wyjazdy w celach zdrowotnych oraz religijnych. Biorąc pod uwagę specyfikę badanej grupy, nie powinno wydawać się to dziwne. Ludzie starsi zdecydowanie częściej wyjeżdżają

np. do sanatoriów czy miejscowości o charakterze uzdrowiskowym celem poprawy swojego stanu zdrowia. Dla seniorów ponadto znacznie bardziej istotna jest sfera „sacrum”, stąd

też zdecydowanie częściej niż pozostała część społeczeństwa odbywają oni podróże o charakterze religijnym.

Tab.1.

Najważniejsze powody podejmowania wyjazdów turystycznych przez badanych

Kategorie odpowiedzi	Wszystkie grupy wiekowe (%)
Turystyczno-wypoczynkowe	37%
Zdrowotne	28%
Odwiedziny krewnych	10%
Religijne	20 %
Biznesowe	5%

Źródło: opracowanie własne

Największym powodzeniem cieszyło się zwiedzanie zabytków. Niestety, bierne formy wypoczynku wskazywane były również często. Taki typ zachowań praktycznie w ogóle nie przyczynia się do realizacji jednego z najważniejszych celów turystyki wobec

seniorów, jakim jest poprawa stanu zdrowia i zapewnienie minimum aktywności ruchowej. Ta z kolei wskazana została zaledwie przez 6,8% badanych. Na sytuację tę korzystny wpływ ma poniekąd znaczna popularność spacerów.

Tab.2.

Formy aktywności i sposób spędzania czasu preferowany przez badanych podczas wyjazdów turystycznych

Kategorie odpowiedzi	Wszystkie grupy wiekowe (%)
Zwiedzanie zabytków	32%
Spacer	21%
Odpoczynek bierny (leżenie na plaży, czytanie książek itp.)	18%
Sport/aktywność fizyczna	14%
Wypoczynek na łonie natury	12%
Przeżycie przygody	4%

Źródło: opracowanie własne

Respondenci mieli zróżnicowane upodobania względem najchętniej odwiedzanych regionów. Najczęściej w tym aspekcie wskazywane były tereny nadmorskie oraz góry. Może dziwić fakt, że obszary wiejskie czy leśne wskazywane były rzadko. Tereny tego typu mają do zaoferowania ciszę, spokój, komfort kontakt z przyrodą, co w przypadku osób starszych

mogłoby wydawać się istotne. Powodem może być nieodpowiedni poziom efektywności promocji turystyki wiejskiej, dzięki której nie został najwidoczniej przełamany jeszcze stereotyp, że wieś nie ma nic ciekawego do zaoferowania pod względem turystycznym. Opinia taka jest oczywiście bardzo krzywdząca dla obszarów wiejskich.

Tab.3.

Najchętniej odwiedzane przez badanych rodzaje regionów turystycznych (%)

Kategorie odpowiedzi	Wszystkie grupy wiekowe (%)
Morze	32%
Góry	23%
Jeziora	19%
Obszary miejskie	14%
Obszary wiejskie	12%

Źródło: opracowanie własne

4. PODSUMOWANIE

Prezentowane badania powinno się traktować jako przyczynek lub uznać za pilotażowe do szerszego i bardziej dokładnego rozpoznania przedstawionego zjawiska. Biorąc pod uwagę potencjalne możliwości rozwoju turystyki wśród tej grupy społecznej jakim są

seniorzy niezbędne wydaje się podjęcie przez państwo ogólnych inicjatyw. Chodzi tu przede wszystkim o szeroko zakrojoną akcję „propagandową” dotyczącą uświadamiania pozytywnego wpływu aktywności ruchowej i turystycznej na fizyczne i psychiczne samopoczucie osoby starszej.

Bibliografia

1. Błażejczyk G. (2008) Turystyka jako forma aktywności fizycznej. Walory poznawcze i wychowawcze naszego kraju. „Lider” 2008, nr 10, s. 91.
2. Gierat T.W. (2013). Organizacja i zalecane formy turystyki dla osób starszych. W: J. Matejek, E. Zdebska (red.), Senior w rodzinie i instytucji społecznej. Kraków: Iris Studio, s. 10.
3. Kaźmierczak U., Radziwińska A., Dzierżanowski M., Bułatowicz I., Strojek K., Srokowski G., Zukow W. (2015) Korzyści z podejmowania regularnej aktywności fizycznej przez osoby, „Journal of Education, Health and Sport”, s. 76.
4. Kłossowski M. (1999) Przegląd i charakterystyka metod oceny poziomu aktywności fizycznej oraz jej wpływu na organizm człowieka, [w:] Aktywność fizyczna, Akademia Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie
5. Plewa M., Markiewicz A., Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości, „Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii”, s. 45.
6. Psaltopoulou T., Kyzozis A., Stathopoulos P. i wsp.: (2008). Diet, physical activity and cognitive impairment among elders: the EPIC-Greece cohort (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). Public Health Nutr.
7. Winiarski R. (2011). Wprowadzenie do zagadnień rekreacji i czasu wolnego. W: R. Winiarski (red.), Rekreacja i czas wolny: Studia humanistyczne. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Łośgraf, s. 16.
8. Wojtyła A., Biliński P., i. Bojar, Wojtyła K. (2011) Aktywność fizyczna młodzieży gimnazjalnej w Polsce. „Problemy Higieny i Epidemiologii”.
9. Wolańska T. (1995) Aktywność fizyczna a zdrowie, Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej - Tom III, Warszawa, s. 167-169.
10. Wolańska T. (1971) Rekreacja fizyczna, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa, s. 69.
11. Zdebska E. (2014). Aktywność osób starszych a zdrowie. W: N. Piłkuła (red.), Warsztaty edukacyjne seniora. Kraków: Wydawnictwo Scriptum, s. 41-42.
12. Żukowska Z. (2006). Rekreacja fizyczna. W: T. Pilch (red.), Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, Tom V, R-St. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak., s. 175.
13. Żukowska Z. (2008) Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia współczesnego człowieka, [in:] Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka, A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymal, E. Dębowska (red.), WUŁ, Łódź, s. 134.

Abstract

ЧАРНЕЦЬКИЙ Давид, ЦИГАНОВСЬКА Наталія, СКАЛЬСЬКИЙ Даріуш В., ПАВЛЮК Євген

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ В ТУРИЗМІ ТА ВІДПОЧИНКУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Старіння населення Європи та Польщі є, ймовірно, найважливішою проблемою для здоров'я та соціально-політичною проблемою в найближчі роки. Очікується, що в 2050 році люди у віці 60-79 років становитимуть чверть всього населення Європейського Союзу. Старіння суспільства – проблема, яка особливо хвилює європейські країни. Економісти та демографи прогнозують, що в 21 столітті Європа маргіналізується і стане вимираючим континентом, де місце нинішнього населення займуть емігранти. Очікується, що населення Європи, яке становить приблизно 10% населення світу, скоротиться до 5% через 50 років. Збереження здоров'я, самостійності та самостійності людей похилого віку на належному рівні стає великим викликом. Це не лише проблема громадського здоров'я, а й величезна соціально-економічна проблема. Еволюція цивілізації та прогрес медицини сприяли продовженню життя людини. Раніше невідомі методи лікування та сучасна фармацевтика значно розширюють здатність людини підтримувати фізичну форму кровоносної, дихальної та опорно-рухового апарату. Таким чином, фізична активність є важливим фактором формування здоров'я, здорових звичок, а також цінного проведення вільного часу. Рухова активність є однією з основних складових здорового способу життя. Існує поширена думка, що фізична активність є однією з найважливіших категорій, які визначають правильну роботу.

Ключові слова: рухова активність, туризм, здоров'я, відпочинок

Стаття надійшла до редакції 30.08.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

ЧАРНЕЦЬКИЙ Д., ЦИГАНОВСЬКА Н., СКАЛЬСЬКИЙ Д. В., & ПАВЛЮК Є. . (2023). ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ В ТУРИЗМІ ТА ВІДПОЧИНКУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 100–104. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.13>

CZARNECKI, D., TSYHANOVSKA, N., SKALSKI, D. W., & PAVLYUK, Y. . (2023). AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W UJĘCIU TURYSTYKI I REKREACJI OSÓB STARSZYCH. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 100–104. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.13>