

## UWARUNKOWANIA POLITYKI SPOŁECZNEJ W ZAKRESIE AKTYWNEJ STAROŚCI

Wzrost liczebności osób w podeszłym wieku w populacji i długości ich życia przy spadku wskaźnika urodzin znamionuje proces starzenia się społeczeństwa. Aktywne starzenie się nabiera obecnie coraz większego znaczenia przynajmniej z kilku powodów o charakterze społecznym<sup>1</sup>. Należą do nich: profilaktyka zdrowotna, całożyciowa edukacja, przystosowanie do zmieniających się warunków otoczenia i wspieranie osób wykluczonych oraz opieka nad ludźmi chorymi i niepełnosprawnymi<sup>2</sup>.

Z uwagi na uwarunkowania medyczne i społeczne każdy z wymienionych obszarów dotyczy ustawicznego zaangażowania osób w trzecim wieku w wiele czynności, w tym związane także z wypoczynkiem i pracą nad zdrowiem<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> W. Osiński (2013), *Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Warszawa; F. Znaniecki (1965), *Social Relations and Social Roles*, <http://books.google.pl/books?id=1HTVBWqqlUgC&printsec=frontcover&dq=social+relations+and+social+roles&hl=en&sa=X&ei=jzQTU5PQEqj-ygPpILwBw#v=onepage&q=social%20relations%20and%20social%20roles&f=true> (dostęp: 29.12.2014).

<sup>2</sup> T. Kostka (2007), *Rehabilitacja i aktywność ruchowa osób w starszym wieku*. W: K. Galus [red.], *Geriatrya. Wybrane zagadnienia*, Wrocław, ss. 277–278; M. Demel (1996), *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*, Kraków; E. Trafiałek (2006), *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Kielce; A.C. Fry (2006), *Anthropology and the Riddles of Age*. W: *The Ageing Jigsaw: Interdisciplinary Approaches to Understanding Old Age. Abstracts. British Society of Gerontology, University of Wales, Bangor*, ss. 25–26; W. Chodzko-Zajko, L. Sheppard, J. Senior, Ch-H. Park, R. Mockenhaupt, T. Bazzarre (2005), *The National Blueprint for Promoting Physical Activity in the Mid-Life and Older Adult Population*, „Quest”, t. 57, ss. 2–11; D. Rose (2008), *Aging Successfully in the 21st Century. Does Kinesiology Hold the Silver Bullet?*, „Quest”, t. 69, ss. 105–120; H. Szwarc (1988), *Rehabilitacja gerontologiczna*. W: W. Szwarc, T. Wolańska, T. Łobożewicz [red.], *Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku*, Warszawa, ss. 37–39; M. Żak (2009), *Determinanty powtarzalności upadków u osób po 75. roku życia*, Kraków; A. Guccione, R. Wong, D. Avers (2014), *Fizjoterapia kliniczna w geriatricy*, Wrocław (red. wyd. polskiego M. Żak, Z. Śliwiński); W. Makuła (2013), *Opieka nad osobami ze stwardnieniem rozsianym w aspekcie innowacyjności*, „Medyczna Wokanda”, nr 5, ss. 243–256.

<sup>3</sup> I. Stuart-Hamilton (2000), *Psychologia starzenia się*, Poznań; A. Jopkiewicz [red.] (1996), *Aktywność ruchowa osób starszych*, Kielce.

W tworzeniu programów aktywizacji dla ludzi w podeszłym wieku należy uwzględnić nie tylko zagrożenia dla ich zdrowia wynikające ze wzrostu tzw. chorób niezakaźnych, ale również ryzyko ich izolacji i marginalizacji w społeczeństwie. Dlatego na uwagę zasługuje postulat całożyciowej edukacji jako sposobu aktywizowania seniorów. Dla Magdaleny Pakuły<sup>4</sup> przedmiotem namysłu nad rolą edukacji w życiu starszych osób jest próba sklasyfikowania ich postaw edukacyjnych i wykazania determinant kształtujących charakter. Udział seniorów w edukacji, który umożliwia im utrzymanie autonomii i zaradności, jest oceniany pozytywnie. Natomiast w postępowaniu leczniczym ze starszymi pacjentami z porażeniem mózgowym Sophie Levitt<sup>5</sup> zwraca uwagę na znaczenie kompleksowego podejścia podczas terapii w ramach programu MOVE (Movement Opportunities Via Education) nawiązującego do założeń edukacji.

Określanie zasad, sposoby wyrażania szacunku wobec starszych ludzi, a w konsekwencji kierowane do nich działania decydują o charakterze prowadzonej polityki społecznej<sup>6</sup> w wymiarach krajowym, regionalnym oraz globalnym. Mniejsze znaczenie ma w tym przypadku fakt, czy rozumieniu kategorii polityka społeczna bliższa będzie treść wyrażona w anglojęzycznym terminie *social policy*, koncentrującym się na efektywności działań adresowanych do ludzi w celu zaspokojenia ich podstawowych potrzeb życiowych, czy raczej w pojęciu *socialpolitics*, podkreślającym rolę realnej władzy politycznej, której posiadanie daje legitymację do podejmowania działań dotyczących społeczności. Podstawowym kryterium podejmowanych względem innych działań jest zawsze godność człowieka, traktowana w kategoriach wartości moralnej<sup>7</sup>, ale również prawnej. Godność, chociaż nie w pełni zdefiniowana w aktach prawnych, jest obecna, jako faktyczne źródło podstawowych praw człowieka, w preambule *Karty Narodów Zjednoczonych*, europejskich aktach normatywnych (na przykład *Zrewidowanej Europejskiej Karcie Społecznej*) i prawach wewnętrznych wielu państw (na przykład w *Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej*)<sup>8</sup>. Można zatem przyjąć, że realizowanie polityki społecznej odwołującej się do godności starszego człowieka będzie w większym stopniu skłaniać instytucje i społeczeństwo do zaspokajania

---

<sup>4</sup> M. Pakuła (2007), *Postawy osób starszych wobec edukacji. Studium teoretyczno-diagnostyczne*, Lublin.

<sup>5</sup> S. Levitt (2007), *Rehabilitacja w porażeniu mózgowym i zaburzeniach ruchu*, Warszawa.

<sup>6</sup> R. Szarfenberg (2014), *Definicje polityki społecznej*, <http://rszarf.ips.uw.edu.pl/pdf/definicjeps.pdf> (dostęp: 29.12.2014).

<sup>7</sup> Jan Paweł II (1999), *Letter to the Elderly*. W: *Letter of His Holiness Pope John Paul II to the Elderly*, [http://www.vatican.va/holy\\_father/john\\_paul\\_ii/letters/hf\\_jp\\_let\\_01101999\\_elderly\\_en.htm](http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/letters/hf_jp_let_01101999_elderly_en.htm) (dostęp: 29.12.2014); A. Zych (2001), *Trzy szkice o starości*. W: A. Zych [red.], *Demograficzne i indywidualne starzenie się*, Kielce, ss. 149–160.

<sup>8</sup> J. Sobczak, M. Gołda-Sobczak (2013), *Konstytucyjny obowiązek zapewnienia szczególnej opieki zdrowotnej osobom w podeszłym wieku*, *Medyczna Wokanda*, nr 5, ss. 9–27.

jego realnych potrzeb, niż w przypadku gdyby wynikało ono z mody na działanie wśród seniorów. Uzupelnianie się tych stanowisk (zarządzenie potrzebom seniorów wzmacnia poczucie zaangażowania społecznego) tworzy sytuację modelową ułatwiającą analizę zagadnienia z perspektywy konkretnych uwarunkowań i pozwalającą na opracowanie programów aktywności dla ludzi starszych<sup>9</sup>

## Wskaźniki społeczne a problem aktywnej starości

Analizę sytuacji ludzi w świecie pod kątem ich społecznego rozwoju oraz zagrożeń dla tego rozwoju prowadzi wiele instytucji. Według ONZ wzrost w perspektywie globalnej starzenia się społeczeństw skłania osoby starsze do utrzymywania stałej aktywności życiowej przy jednoczesnym spadku możliwości zawodowych i zdrowotnych oraz pogłębianiu się różnic ze względu na to, czy są mieszkańcami krajów rozwiniętych, czy rozwijających się. Najnowsze dane pokazują, że zjawisko starzenia się nie dominuje już w krajach rozwiniętych, ale w krajach rozwijających się, w których mieszka ponad dwie trzecie wszystkich seniorów<sup>10</sup>. Eksperti informują, że również w krajach rozwiniętych istnieje ryzyko wystąpienia różnic między seniorami i podkreślają rolę polityki społecznej w zapobieganiu wykluczania tej grupy osób. Wchodzące w skład indeksu *Global Age Watch 2013* wskaźniki, takie jak przychody, status zdrowotny, zatrudnienie i edukacja oraz przychylność otoczenia wobec seniorów, odzwierciedlają aktualne wyzwania polityki społecznej dotyczące starzenia się. Odnoszą się one między innymi do prowadzenia dialogu międzypokoleniowego i włączania się w działania na rzecz społeczności ludzi starszych, stosowania rozwiązań innowacyjnych w zapobieganiu wysokiej zachorowalności i śmiertelności i wzmacniania praw ludzi trzeciego wieku<sup>11</sup>. Kategoriami indeksu odpowiadającymi podstawowym determinantom zdrowego starzenia się są: przewidywanie możliwości prowadzenia zdrowego stylu życia, psychiczne samopoczucie, dostęp do edukacji oraz zapewnienie fizycznego bezpieczeństwa. Spełnienie wymienionych kryteriów de-

---

<sup>9</sup> A. Kalache (2010), *Towards Global Age Friendly Cities: Determining Urban Features that Promote Active Aging*, <http://www.springerlink.com/content/9ul260p774643713/fulltext.pdf> (dostęp: 29.12.2014); C. Thøgersen-Ntoumani, V. Barkoukis, C. Grano, F. Lucidi, M. Lindwall, J. Liukkonen, L. Raudsepp, W. Young (2011), *Health and Well-Being Profiles of Older European Adults*, „European Journal of Ageing”, nr 2, ss. 75–85; E. Kozdroń (2012), *Aktywność rekreacyjna w wychowaniu ku starości*. W: J. Nowocień, K. Zuchora [red.], *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*, Warszawa, ss. 143–151; W. Makuła (2012), *Usprawnianie ruchowe seniorów. Wybrane zagadnienia profilaktyki gerontologii*, Nowy Sącz.

<sup>10</sup> *Global Age Watch Index 2013: Purpose, Methodology and Results* (2013), [www.helpage.org](http://www.helpage.org) (dostęp: 29.12.2014).

<sup>11</sup> 8th World Demographic and Ageing Forum (2012), University of St. Gallen.

cyduje między innymi o wartości indeksu i randze państw świata w podejściu do osób starszych. Warto dodać, że aż trzy elementy w strukturze tego wskaźnika (prowadzenie zdrowego stylu życia, całożyciowa edukacja oraz fizyczne bezpieczeństwo) odnoszą się bezpośrednio do aktywności fizycznej skierowanej na zdrowie<sup>12</sup>. Dla Polski, zajmującej 62. miejsce wśród sklasyfikowanych 91 krajów świata, wartość omawianego indeksu wynosi 45,9, dla Republiki Czeskiej 62,5 (25. miejsce w rankingu), a dla Wielkiej Brytanii 78,7 (13. miejsce w rankingu).

Innym miarodajnym wskaźnikiem przedstawionym w *Raporcie nt. Rozwoju Ludzkości (Human Development Report)* przez Agendę Rozwoju ONZ (*United Nations Development Programme – UNDP*) jest indeks rozwoju ludzkiego (*Human Development Index*). Najnowszy opublikowany w roku 2014 raport akcentuje między innymi potrzebę wspomagania samodzielności człowieka, a więc dotyczy istotnej kwestii również dla sytuacji osób w podeszłym wieku. Jego autorzy koncentrują się na kategorii zagrożeń (*vulnerability*) dla ludzkości, które, niezależne od statusu ekonomicznego danego państwa, dadzą się sprowadzić do naturalnych katastrof, konfliktów wojennych, kryzysu finansowego oraz długoterminowych, niekorzystnych zmian w zakresie sytuacji społecznej, ekonomicznej i środowiskowej ludzi. Przeciwdziałanie się tym zagrożeniom jest możliwe poprzez wzmocnienie bezpieczeństwa i rozwoju, dostęp do edukacji i poprawę wsparcia społecznego oraz wzajemną pomoc i współpracę. Zwraca się też uwagę na rangę takich posunięć jak właściwy podział i dystrybucja uzyskanych publicznych środków i dóbr, trafne określanie i uwzględnianie w polityce społecznej występujących niedoborów oraz maksymalne przyspieszanie działań służących ich likwidacji.

Indeks *UNDP* uwzględnia przewidywaną długość życia w momencie urodzin, średni okres nauki w szkole, przewidywaną liczbę lat nauki w szkole oraz dochód narodowy na głowę mieszkańca. Polska – według tego raportu – dla której wartość wskaźnika rozwoju ludzkiego wynosi 0,834, zajmuje wraz z Litwą 35. miejsce w grupie 49 państw bardzo rozwiniętych. Dla porównania Republika Czeska ze wskaźnikiem 0,861 jest na miejscu 25., a Wielka Brytania, dla której wskaźnik wynosi 0,892, na 14. Rozpiętość w przypadku Polski między wartością wskaźnika rozwoju ludzkiego *UNDP* a wartością wskaźnika *Global Age Watch* dotyczącego stopnia przychylności wobec seniorów obrazuje skalę wyzwań w obszarze krajowej polityki społecznej.

---

<sup>12</sup> S. Hoffman (2005), *Introduction to Kinesiology*, Chamapaign.

# Obiektywne i subiektywne przesłanki aktywnego starzenia się

Wprowadzanie w ramach polityki społecznej określonych praktycznych rozwiązań poprzedza postawienie diagnozy uwarunkowań dotyczących danego problemu, wraz z odniesieniem się do przyjętych celów działania i jego prognozowanych rezultatów. W nawiązującym do porządku prakseologicznego zarządzaniu projektem społecznym analizowane są zalety (potencjalne korzyści) oraz słabe strony mogące wynikać z przeszacowania, jak i niedoszacowania przyjętych założeń<sup>13</sup>. W obszarach tak realizowanej polityki podaje się dla uzasadnienia oczekiwanych zalet przedsięwzięcia zarówno informacje o jego społecznych uwarunkowaniach mających obiektywny charakter oraz o odpowiadających im uwarunkowaniach osobowych o charakterze subiektywnym w celu motywacji stron do wspólnego działania. Tymczasem, w uzasadnieniu wycofania się podmiotu z przyjętych wcześniej założeń albo z całości projektu akcentowane są z reguły przyczyny obiektywne mające przekonać o nieopłacalności przedsięwzięcia, a pomijane są przyczyny subiektywne, jakie odnoszą się do każdego z potencjalnych beneficjentów zarzuconych działań. Szacowane zbyt wysokie straty dla społeczeństwa w wyniku zaniechania realizacji danego przedsięwzięcia mogą też jednak stanowić argument za nieopłacalnością decyzji o wycofaniu się z jego realizacji, wymuszając równocześnie na autorach projektu dokonywanie w nim właściwych korekt. Płyne stąd przesłanka o potrzebie rzetelnej oceny obu racji, a w sytuacji wychodzenia naprzeciw konkretnemu zapotrzebowaniu społecznemu szacowania w pierwszym rzędzie nie tylko korzyści, ale także ewentualnych strat, jakie w wyniku wycofania się z przedsięwzięcia poniesie społeczność.

Ukazane związki mogą dotyczyć polityki społecznej prowadzonej wobec osób w podeszłym wieku w każdej sferze ich aktywności. Przyjmując zatem za Zbigniewem Dziubińskim<sup>14</sup> stanowisko mówiące o tym, że starania w kierunku socjalizacji do kultury fizycznej stanowią współcześnie istotny miernik rozwoju społecznego, należy zdiagnozować potrzeby seniorów w tym zakresie oraz przeanalizować bariery utrudniające im dostęp do powszechnego udziału w kulturze fizycznej. Te bez wątplenia mają swoje źródło w przekonaniach samych seniorów oraz w typowych dla środowisk, w których przebywają, realiach. Na podstawie diagnozy prezentowanych przez seniorów stanowisk można proponować rozwiązania prowadzące do ich aktywizacji w obszarze kultury fizycznej. Dlatego – dla

---

<sup>13</sup> A. Koźmiński, P. Piotrowski (2000), *Zarządzanie. Teoria i praktyka*, Warszawa.

<sup>14</sup> Z. Dziubiński (2010), *Socjologiczna próba przybliżenia zagadnienia socjalizacji do kultury fizycznej*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 54, ss. 43–50.

zilustrowania tej tezy – zostaną przywołane niektóre z wyników badań autor-  
skich, prowadzonych między innymi wśród krakowskich słuchaczy uniwersytetu  
trzeciego wieku oraz grupy brytyjskich seniorów. Chociaż uzyskane w ich efek-  
cie informacje dotyczą tylko pewnej części populacji osób w podeszłym wieku,  
w dodatku legitymujących się w większości wyższym wykształceniem, to jednak  
ujawniają one także wspólne uwarunkowania faktycznego udziału w kulturze fi-  
zycznej starszego pokolenia.

Badani polscy i brytyjscy seniorzy nie tylko rozumieją sens podejmowania  
troski o własne zdrowie i sprawność fizyczną, ale starają się na miarę posiadanych  
i niejednokrotnie zróżnicowanych możliwości prowadzić higieniczny tryb życia.  
W przedsięwziętych w tym celu przez nich działaniach mieści się zarówno regu-  
larne odżywianie, unikanie w większości przypadków używek oraz zaangażowa-  
nie w ćwiczenia fizyczne o różnej, z reguły umiarkowanej intensywności (wyją-  
tek stanowią respondenci brytyjscy: większy odsetek spośród nich, w porównaniu  
do rówieśników z Polski, deklaruje intensywniejsze ćwiczenia) i podstawowych,  
takich jak marsz, spacer, pływanie, praca na działce lub w ogrodzie i jazda na  
rowerze. Wśród badanych odnotowano również mniejsze liczebności osób nie-  
podejmujących aktywności fizycznej. Wyraźne różnice między poszczególnymi  
grupami respondentów nie odnoszą się do kierunku prezentowanych przez nich  
postaw i podejmowanych w związku z tym zachowań, ale dotyczą natężenia ich  
nastawienia oraz oceny rozpoznawanych przez nich wartości somatycznych, któ-  
re wpływają na uczestnictwo w kulturze fizycznej. Na przykład, głównym moty-  
wem skłaniającym polskich respondentów do aktywności fizycznej jest motyw  
użyteczny, chociaż nie bez znaczenia dla Polek są względy witalne i estetycz-  
ne, a dla Polaków motyw habitualny. Natomiast w przypadku respondentów bry-  
tyjskich są nimi kolejno motywy: witalny, użyteczny, estetyczno-hedonistyczny  
i habitualny. Na podstawie przytoczonych rezultatów można postulować zwróce-  
nie większej uwagi na potrzebę edukowania ucznia w wieku szkolnym i późnej  
dorosłości<sup>15</sup> do wartości powiązanych z kulturą fizyczną, akcentując jednocze-  
śnie znaczenie tych z nich, które na każdym etapie życia wychowanka są dla nie-  
go istotne, a więc wartości witalnych i użytecznych. Natomiast dla działalności  
metodycznej wynika stąd postulat o doborze odpowiednich dla możliwości ludzi  
starszych ćwiczeń fizycznych. Chodzi jednak nie tylko o to, aby ćwiczenia dawa-  
ły im zadowolenie, ale aby faktycznie odpowiadały na ich potrzeby zdrowotne  
i funkcjonalne. Ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność funkcjonalną, cho-  
ciaż nie zawsze cechują się wysoką atrakcyjnością, stanowią przecież podstawo-  
wy warunek pełnej samodzielności seniorów.

---

<sup>15</sup> A. Pawłucki (2013), *Nauki o kulturze fizycznej*, Wrocław.

Samouświadomienie sobie wartości kultury fizycznej nie musi prowadzić do ich urzeczywistniania. Konieczne są także sprzyjające warunki w najbliższym otoczeniu. Z tego powodu należy uwzględnić charakter barier utrudniających seniorom dostęp do urządzeń kultury fizycznej. Badani starsi Polacy jako główną barierę utrudniającą udział w aktywności fizycznej podają skromne finanse. Tymczasem w przypadku brytyjskich seniorów są nimi codzienne obowiązki i niechęć do ćwiczeń. Niewątpliwie o różnicach w podejściu badanych decydują w tym przypadku determinanty środowiskowe. Okazuje się między innymi, że utrudniony dostęp do infrastruktury sportowo-rekreacyjnej „wzmacnia” niejako u tych seniorów chęć ćwiczenia ciała, gdy z kolei możliwość korzystania z infrastruktury, przynajmniej dla określonego odsetka starszych osób, niejako „skłania” do wyrażania niechęci wobec takiej aktywności. Żadna z przytoczonych sytuacji nie jest właściwą ani bardziej korzystną. Obie mianowicie wykluczają możliwości czynnego wypoczynku seniorów. Obie wskazują też na konieczność podejmowania niezbędnych działań eliminujących występujące niedogodności w ramach polityki aktywizowania seniorów do sportu całego życia. Zatem, w odniesieniu do pierwszego przypadku, działania zaradcze powinny być skierowane na realną poprawę statusu ekonomicznego seniorów, przy równoczesnym zwiększaniu realnej oferty możliwości korzystania przez nich z urządzeń rekreacyjnych. Biorąc pod uwagę drugą sytuację, warto rozważyć sposoby bardziej odpowiedzialnego przygotowania do profilaktyki zdrowia poprzez ruch nie tylko młodego pokolenia. Wydaje się, że niezależnie od tego, która z barier dominuje, zaproponowane komplementarne działania są niezbędne z punktu widzenia oczekiwań społecznych. Jednak o efektach tych działań zadecyduje ostatecznie sposób prowadzenia dialogu między pokoleniami.

## Konkluzja

Problematyka dotycząca starszych osób, ukazana na tle globalnych uwarunkowań społecznych, powiązanych z takimi wyzwaniami jak urbanizacja, bezpieczeństwo żywieniowe oraz migracja, skłania do postawienia tezy, że chociaż seniorzy są zainteresowani aktywnością na rzecz profilaktyki zdrowotnej, w tym udziałem w kulturze fizycznej, to jednak nie mogą w pełni zrealizować swoich zamiarów bez uzyskania odpowiedniego wsparcia społecznego. O potrzebie jego udzielania i uwarunkowaniach dla osób w podeszłym wieku informują instytucje o zasięgu globalnym, takie jak na przykład ONZ oraz inne zajmujące się ludźmi starszymi. Biorą one pod uwagę kluczowe aspekty sytuacji społecznej poszczególnych krajów i konstruują wskaźniki rozwoju społecznego w celu monitorowa-

nia postępu w tym zakresie. Niezależnie od faktu, czy wskaźniki opisują sytuację ludzi reprezentujących państwa rozwinięte, czy rozwijające się, informują o tym, że osoby starsze wymagają prowadzenia odpowiedniej z punktu widzenia wyrażanych przez nich potrzeb polityki społecznej. Przy czym wdrażane w jej ramach rozwiązania zależą już od poziomu kraju i sytuacji w jego określonym sektorze społecznym. Można więc, mając na uwadze wspieranie kultury aktywności ludzi starszych w zależności od zróżnicowanych warunków społeczno-kulturowych, mówić o wpływie starzenia się na społeczne modele poszczególnych państw, a nawet ich poszczególnych regionów. Efektem takiego wpływu są projekty z zakresu ustawicznej edukacji i zatrudniania seniorów zawarte w opracowywanych programach aktywizacji, które w przypadku wdrożenia będą, na skutek dynamiki zmian rozwojowych, wymagały zastosowania dalszych innowacyjnych rozwiązań. Skuteczna polityka społeczna wobec osób starszych powinna uwzględniać taki przebieg zdarzeń.