

„LEPIEJ ŻYĆ JEDEN DZIEŃ JAKO TYGRYS, NIŻ STO DNI JAKO OWCA”. ROZWAŻANIA NA TEMAT AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ OSÓB STARSZYCH

W społeczeństwach XXI wieku, które nastawione są na kult młodości, ludzie starsi z powodu swojego wieku padają ofiarą stereotypów niemających oparcia w biologicznych realiach starzenia się. Są oni postrzegani jako osoby bezradne, słabe, chore, wyłączone z aktywności i niezdolne do współzawodnictwa. Często skutkuje to wykluczeniem ich z różnych sfer życia społecznego i publicznego. Istotną rolę w przeciwdziałaniu dyskryminacji osób starszych odgrywa prezentowanie pozytywnego wizerunku aktywnych seniorów oraz promowanie wśród nich samych podejmowania różnego rodzaju aktywności (m.in. aktywności zawodowej, w obszarze zdrowia czy też fizycznej).

Obecnie dużą wagę przywiązuje się do młodości, witalności i atrakcyjności fizycznej, przez co starsi ludzie bywają niedostrzegani. Anthony Giddens zauważa jednak, że w ostatnich latach postawy wobec starości w pewnym stopniu zmieniły się¹. Jest to spowodowane tym, że żyjemy w coraz szybciej starzejących się społeczeństwach. Liczba osób, które przekroczyły sześćdziesiąty piąty rok życia, systematycznie wzrasta. Szacuje się, że w Polsce w najbliższych dwudziestu latach odsetek osób starszych ulegnie podwojeniu do 24%, a ludzie starsi stanowiąc będą w 2030 roku populację 8,5-milionową². Niemal w połowie będą to osoby po 75. roku życia. Prognozowany przyrost liczby osób starszych będzie w naszym kraju szybszy niż w krajach Europy Zachodniej.

Kolejnym powodem zmiany postaw wobec starości jest to, że sami seniorzy są współcześnie mniej skłonni traktować starzenie się jako nieunikniony pro-

¹ A. Giddens (2005), *Socjologia*, Warszawa, s. 188.

² J. Derejczyk, B. Bień, K. Szczerbińska, T. Grodzicki (2012), Ochrona zdrowia osób starszych. W: B. Szatur-Jaworska [red.], *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Warszawa, s. 44, <http://www.rpo.gov.pl/pliki/13541772380.pdf> (dostęp: 15.12.2015).

ces degeneracji fizycznej³. Kiedyś powszechne było przekonanie, że starość to czynione przez upływający czas spustoszenie, na które nie ma rady. Dziś, dzięki postępom w zakresie medycyny i żywienia, można uniknąć lub znacznie zredukować większość przejawów starzenia się, które kiedyś uważano za nieuniknione. W efekcie ludzie dożywają przeciętnie znacznie starszego wieku niż jeszcze sto lat temu i zachowują dobre zdrowie i sprawność fizyczną. Wzrasta też liczba osób, które uważają „jesień życia” za czas wielkich możliwości, szansę na dalszy rozwój, uczenie się i poznawanie świata.

Starzenie się społeczeństw stanowi wyzwanie dla rządów państw. Światowa Organizacja Zdrowia wśród uniwersalnych celów polityki zdrowotnej wobec ludzi starszych wskazuje m.in. na promocję zdrowia, w tym zachowań mających prowadzić do jak najdłuższego utrzymania i poprawy sprawności fizycznej i psychicznej⁴. Dużą rolę przypisuje się tu propagowaniu podejmowania przez seniorów regularnej aktywności fizycznej, która ma istotny wpływ na to, jak długo pozostaną oni samodzielni i niezależni od pomocy innych ludzi⁵.

Z ogłoszonych w 2013 roku badań Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że wraz z wiekiem pogarsza się forma fizyczna. Sprawność bardzo dobrą lub dobrą zadeklarowało 40,1% osób w wieku 50-59 lat, a w wieku 60 i więcej lat jedynie 17,9%⁶. Istotny wzrost liczby osób przyznających, że ich sprawność jest zła lub bardzo zła zaobserwowano przy przekroczeniu granicy 50 i 60 lat. Taki stan dotyczył 15,3% osób z grupy 50-59 lat oraz 38,2% mających 60 i więcej lat. Z badań GUS wynika również, że wśród osób powyżej 60. roku życia tylko 11,4% deklaruje podejmowanie regularnej aktywności sportowo-rekreacyjnej, a 13,2% podejmuje ją sporadycznie⁷.

Przytoczone powyżej wyniki jednoznacznie wskazują na potrzebę propagowania aktywności fizycznej wśród osób starszych. Zdaniem Ewy Kozdroń i Anny Leś w tym celu należy wspierać działania promujące sport dla wszystkich i jego rozwój, podejmować i wzmacniać wysiłki i działania na rzecz zwiększenia poziomu aktywności fizycznej oraz stwarzania warunków optymalnych dla zdrowego stylu życia na poziomie lokalnym, promować aktywność fizyczną we wszystkich grupach wiekowych i zawodowych oraz likwidować bariery w dostępie do spor-

³ A. Giddens (2005), dz. cyt., s. 185.

⁴ J. Derejczyk, B. Bień, K. Szczerbińska, T. Grodzicki (2012), dz. cyt., s. 48.

⁵ E. Kozdroń, A. Leś (2014), *Aktywność dla zdrowia – Prosty lek PORADNIK*, Warszawa, s. 11.

⁶ Główny Urząd Statystyczny (2013), *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*, Warszawa, s. 31, http://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/KTS_uczestnictwo_polakow_w_sporcie_2012.pdf (dostęp: 15.12.2015).

⁷ Tamże, s. 36.

tu, podnosić świadomość znaczenia aktywności fizycznej w walce z siedzącym trybem życia i nadwagą⁸.

Przykładem inicjatywy mającej na celu propagowanie aktywności osób starszych była decyzja Parlamentu Europejskiego oraz Rady nr 940/2011/UE z 14 września 2011 r. o ustanowieniu roku 2012 Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej⁹. W dokumencie tym wskazano na potrzebę wspierania tworzenia kultury aktywności osób starszych (aktywności zawodowej, aktywności w życiu społecznym i aktywności w obszarze zdrowia i samodzielności). Według Ewy Kozdroń miejsce wiodące w tych interdyscyplinarnych obszarach zajmuje aktywność fizyczna stanowiąca podstawę sprawności funkcjonalnej osób starszych, a tym samym zdrowia i samodzielności¹⁰.

Często barierami aktywności są czynniki kulturowe, psychologiczne oraz zdrowotne. Dlatego tak bardzo ważne jest motywowanie osób starszych do podejmowania i systematycznego uczestnictwa w aktywności fizycznej. Ze względu na rosnący odsetek osób starszych w Europie, w tym w Polsce, coraz ważniejsze staje się wspieranie idei starzenia się w zdrowiu. Nie da się całkowicie zahamować naturalnych procesów starzenia, da się natomiast, dzięki systematycznej aktywności fizycznej, częściowo je złagodzić albo możliwie najbardziej opóźnić¹¹.

Ciekawym ujęciem aktywności fizycznej osób starszych jest spojrzenie na nią przez pryzmat zaproponowanych przez Józefa Lipca dwóch modeli życia („typów periodyzacji”)¹². Biorąc pod uwagę poziom zaangażowania w aktywność sportową w szczytowej fazie życia, wyróżnił on model życia sportowy i model życia niesportowy. Reprezentanci pierwszego modelu od najmłodszych lat (wiek „pierwszy” – dziecięcy i wczesnomłodzieńczy) biorą czynny udział w aktywności sportowej, której najwyższy poziom przypada na okres ich dojrzałości psychofizycznej, tj. lata 18-40 (wiek „drugi”)¹³. Wiek „trzeci” (powyżej czterdziestki, sięgający starczego schyłku) ujawnia się wtedy jako faza wygaszania energii. Jest on kontynuacją sportowego stylu życia z okresu poprzedniego i stanowi proces adaptacji do zmniejszających się możliwości fizycznych organizmu. W drugim niesportowym modelu życia wiek „pierwszy” charakteryzuje się inicjalnie niskim zaangażowaniem sportowym, częstym korzystaniem ze zwolnień z lekcji

⁸ E. Kozdroń, A. Leś (2014), dz. cyt., s. 12.

⁹ *Decyzja Parlamentu Europejskiego i Rady UE nr 940/2011/UE z dnia 14 września 2011 r.* (Dz. U. UE L 246/5 z dnia 23.09.2011 r.), http://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=uriserv:OJ.L_.2011.246.01.0005.01.POL&toc=OJ:L:2011:246:TOC (dostęp: 15.12.2015).

¹⁰ E. Kozdroń (2012), *Kultura fizyczna – sport dla wszystkich*. W: B. Szatur-Jaworska [red.], dz. cyt., s. 63, <http://www.rpo.gov.pl/pliki/13541772380.pdf> (dostęp: 15.12.2015).

¹¹ Tamże, s. 72.

¹² J. Lipiec (2014), *Symposium olimpijski*, Kraków, s. 282.

¹³ Tamże, s. 283.

wychowania fizycznego¹⁴. Wiek „drugi” jest już całkowitym brakiem aktywności lub niską sportową aktywnością. W tym modelu wiek „trzeci” w większości przypadków przekształca się w przyspieszony proces zmierzania do starości, przede wszystkim oznacza radykalne przerwanie wszelkiej aktywności ruchowej. Może się jednak okazać, że wiek „trzeci” stanie się czasem podjęcia próby nadrobienia wieloletnich zaległości sportowych. Staje się on wówczas okresem poszukiwań straconego czasu. Wydaje się, że w każdej z możliwych wersji wiek „trzeci” wypada gorzej od wieku „drugiego” z powodu obniżających się możliwości biologicznych organizmu. Są jednak osoby, które mimo postępującego wieku zachowują wysoką aktywność sportową. Poniżej zostaną przedstawione sylwetki kilku z nich. Przykładem może być Stanisław Kowalski, polski amatorski lekkoatleta urodzony 14 kwietnia 1910 roku, który 10 maja 2014 roku, mając 104 lata, ustanowił rekord Europy w biegu na 100 metrów w swojej kategorii wiekowej (+100 lat)¹⁵. Pokonał ten dystans w 32,79 sekundy. Jest najstarszą osobą w Europie, która ukończyła bieg na 100 metrów. 14 kwietnia 2015 roku został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi za popularyzację sportu i zdrowego trybu życia¹⁶.

Również japoński himalaista Yuichiro Miura nie jest typowym przedstawicielem wieku „trzeciego”. W maju 2013 roku w wieku 80 lat stał się najstarszym człowiekiem, któremu udało się wejść na najwyższy szczyt świata Mount Everest¹⁷. Kolejnym przykładem aktywnego seniora był Norman Lancefield, który zmarł w lutym 2014 roku w wieku 93 lat¹⁸. Brytyjczyk był uznawany za najstarszego nurka na świecie. Swoją pasją pokazywał, że wiek nie jest przeszkodą w realizacji marzeń.

Imponującą jest też postawa Aleksandra Doby, urodzonego 9 września 1946 roku polskiego podróżnika i kajakarza. W wieku 68 lat jako autor najdłuższej przeprawy kajakowej przez Atlantyk został zwycięzcą plebiscytu publiczności na podróżnika roku 2015 National Geographic People’s Choice Adventurer of the Year¹⁹. Polak spędził ponad sześć miesięcy w kajaku „Olo”, wiosłując przez Atlantyk. Pokonał trasę około 12,4 tys. kilometrów. Wyruszył w drogę na początku października 2013 roku z Lizbony, a zakończył ją w New Smyrna Beach

¹⁴ Tamże.

¹⁵ *Stanisław Kowalski – 105 letni mistrz Europy*, <http://ofsajd.onet.pl/newsy/> (dostęp: 16.12.2015).

¹⁶ M. Moczulska, *Najstarszy biegacz świata! Stanisław Kowalski ze Świdnicy obchodził 105 urodziny*, <http://www.gazetawroclawska.pl/> (dostęp: 16.12.2015).

¹⁷ *80-letni Japończyk najstarszym zdobywcą Mount Everest*, <http://www.polskieradio.pl/> (dostęp: 16.12.2015).

¹⁸ *Zmarł Norman Lancefield najstarszy nurek na świecie*, <http://jollydiver.com/> (dostęp: 16.12.2015).

¹⁹ *Polak podróżnikiem roku według National Geographic!*, <http://www.national-geographic.pl/aktualnosci/polak-podroznikiem-roku-wedlug-national-geographic> (dostęp: 16.12.2015).

na Florydzie w kwietniu 2014 roku. Jego pierwotny plan zakładał przepłynięcie trasy o długości 8690 km, ale burze i awarie sprzętu zmusiły go do zmiany planów. Aleksander Doba pokonywał średnio ok. 48 km dziennie. Jest jedynym człowiekiem, któremu udało się samotnie, bez żadnego wsparcia, dzięki sile własnych rąk, przepłynąć kajakiem przez Atlantyk od jednego kontynentu do drugiego. Jego motto życiowe brzmi: „lepiej żyć jeden dzień jako tygrys, niż sto dni jako owca”²⁰, co odzwierciedlają jego dokonania, m.in. jako pierwszy Polak przepłynął całą Wisłę, w 13 dni przepłynął Polskę po przekątnej z Przemyśla do Świnoujścia, samotnie opłynął Bałtyk, wpłynął też za koło podbiegunowe do Narwiku, w latach 2010-2011 odbył inną kajakową podróż przez Atlantyk, z Afryki do Ameryki Południowej²¹.

Zdaniem Mary Anne Potts, dyrektora wydawniczego National Geographic Adventure, to że wyprawa Aleksandra Doby poruszyła tak wiele osób świadczy o tym, że w plebiscycie zwyciężyły doświadczenie i mądrość życiowa²². Aleksander Doba przypomniał wszystkim, że niezależnie od wieku życie powinno być dla nas wielką przygodą.

Wszystkie z przedstawionych osób swoją postawą aktywności udowadniają, że sport można i należy uprawiać niezależnie od wieku. Potrzebne są tylko chęci i samozaparcie. Pokazują również, że na każdym etapie nasze życie jest przygodą. Są też „ambasadorami” ludzi starszych, ponieważ przykład ich życia dowodzi, że osoby w wieku „trzecim” mają ciekawe życie, swoje pasje, które realizują. Jest w nich chęć ciągłego sprawdzania siebie, ale też i współzawodnictwa, są nowocześni. Swoją postawą zachęcają samych seniorów do aktywnego, pełnego życia, ponieważ pokazują, że można się realizować niezależnie od wieku.

²⁰ D. Szczepański, *Aleksander Doba samotnie płynie kajakiem przez Atlantyk. Pomysł Polaka na emeryturę*, <http://off.sport.pl/off/> (dostęp: 16.12.2015). Motto to zostało umieszczone w tytule niniejszej pracy.

²¹ *Polak podróżnikiem roku według National Geographic!*, dz. cyt.

²² Tamże.