

EWA MALCHROWICZ-MOŚKO

Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

MATEUSZ ROZMIAREK

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

ADRIANNA BANIO

Uniwersytet Szczeciński

PRESTIŻ SPOŁECZNY I INNE MOTYWACJE DO UDZIAŁU W IMPREZACH BIEGOWYCH OSÓB STARSZYCH

Wyszukując synonimów wyrazu „prestizż” znajduje się słowa estyma, re-spekt, szacunek, uznanie, cześć, ale także honor, godność, zaszczyt i duma. *De facto* jest to wartość, którą daje się innym, ale także samemu się otrzymuje. Prestizż jest jednak bardzo trudny do uchwycenia, gdyż nie jest on widoczny w sposób bezpośredni. Nie bez znaczenia jest hierarchia, będąca jego najważniejszym elementem – to właśnie przez nią dzieli się osoby na mniej lub bardziej znaczące, w różnych aspektach. Max Weber zaliczył go do jednej z 3 wiodących płaszczyzn nierówności, obok podziałów klasowych (utożsamianych ze statusem ekonomicznym) i zakresu wiedzy. Był dla niego czynnikiem potęgującym bariery i dystanse społeczne¹. Aktualnie jedną z najbardziej trafnych definicji prestiżu sformułował Stanisław Ossowski, twierdząc, iż jest to przywilej odbierania zewnętrznych oznak szacunku².

Tego typu oznaki szacunku są jednym z czynników motywacyjnych do wzięcia udziału w zawodach biegowych, półmaratonach czy maratonach przez profesjonalnych biegaczy i amatorów. Pamiętajmy jednak, iż prestiż dla każdego może być inny. Dla wielu organizatorów jego wyznacznikiem może być obecność zawodników z zagranicy. Dla uczestników może być to sam udział, dobiegnięcie, uzyskanie zamierzonego wcześniej czasu czy też dotarcie w czołówce do mety. Pewne jest jednak, iż taka forma wysiłku fizycznego z roku na rok staje się coraz bardziej popularna, a w wielu miastach organizuje się szereg (corocznie powtarzanych) wyścigów biegowych, z wyznaczoną

¹ H. Domański (2012), *Prestiż*, Toruń: 9-13.

² S. Ossowski (1982), *O strukturze społecznej*, Warszawa: 27-30.

ulicami miast trasą. Dla przykładu, spośród wszystkich organizowanych na terenie miasta Poznania najważniejszych imprez sportowych, w których mogą uczestniczyć zarówno amatorzy, jak i profesjonaliści, na wyróżnienie zasługuje organizowana wokół Jeziora Maltańskiego „Maniacka Dziesiątka”, Poznań Maraton im. Macieja Frankiewicza czy też Poznań Półmaraton³. Imprezy te zakwalifikować można jako wiodące wydarzenia sportowe o charakterze cyklicznym, które od dłuższego czasu corocznie odbywają się na terenie Poznania⁴.

Na szczególne podkreślenie zasługuje wspomniany już wcześniej Poznań Półmaraton, docelowo przeznaczony dla biegaczy zarówno zawodowych, jak i amatorów z kraju i zagranicy (udział w nim biorą między innymi zawodnicy spoza Europy). Trasa półmaratonu liczy 21 kilometrów i biegnie ulicami Poznania (w szczególności w okolicach Jeziora Maltańskiego). Z uwagi na swoją cykliczność, organizowany jest co roku na wiosnę, w kwietniu. W 2017 roku odbyła się jubileuszowa, 10 edycja imprezy, którą wygrał Marcin Chabowski (pierwszą kobietą na mecie była zaś Karolina Nadolska, która ustanowiła nowy rekord Polski w półmaratonie). W skali kraju półmaraton ten jest jednym z ważniejszych wydarzeń biegowych, a jego program uzupełniany jest zawsze o dodatkowe atrakcje, między innymi spotkania ze znanymi sportowcami, targi sprzętu sportowego czy też element kulturalny w postaci Pasta Party (wspólnej „biesiady makaronowej” w przeddzień biegu). Z roku na rok bieg cieszy się coraz większym zainteresowaniem i regularnie przybywa chętnych do udziału. W samym 2014 roku wzięło w nim udział blisko 8000 biegaczy z 27 państw⁵. Limit zgłoszeń został całkowicie wyczerpany na 55 dni przed oficjalnie wyznaczonym terminem zapisów⁶.

Aktywność fizyczna osób starszych

Wśród uczestników imprez biegowych coraz częściej spotykamy osoby starsze. Stanowią one nieliczny procent ogółu, lecz sam fakt ich obecności i zwiększającej się liczby zasługuje na szczególną uwagę. Na skutek postępu cywilizacyjnego i poprawy standardów życia wydłużył się czas trwania

³ E. Malchrowicz-Moško, M. Rozmiarok (2016), *Turystyka eventów sportowych w Poznaniu – aspekty społeczne, kulturowe i polityczne (ze szczególnym uwzględnieniem turnieju UEFA EURO 2012)*, „Journal of Education, Health and Sport”, 6(10): 160-162.

⁴ Dane na temat cykliczności imprez uzyskano na potrzeby badań w Wydziale Sportu Urzędu Miasta Poznania.

⁵ M. Jaroszyńska (2014), *Prawie 8 tys. uczestników!*, „Gazeta Wyborcza”, 07.04.

⁶ A. Łoś (2014), *W półmaratonie jest już komplet uczestników*, „Głos Wielkopolski”, 12.02.

ludzkiego życia, powodując tym samym, że starzejąca się populacja jest najważniejszym czynnikiem demograficznych przekształceń XXI wieku⁷. Jak podaje Biuro Analiz i Dokumentacji Kancelarii Senatu, „Polska od wielu lat plasuje się w pierwszej trzydziestce krajów demograficznie starych na świecie. W 1967 roku przekroczyła próg starości demograficznej, a próg zaawansowanej starości demograficznej – już w 1980 roku. W latach 1990-2005 udział ludności w wieku 65 lat i więcej wzrósł z 10,1% do 13,2%, a w wieku 60 lat i więcej z 14,8% do 17,1% w ogólnej strukturze społecznej. W 2001 roku było w Polsce ok. 5,6 mln osób w wieku poprodukcyjnym”. Z prognoz demograficznych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że liczba osób w wieku emerytalnym zwiększy się do 9,6 mln w roku 2030⁸. Dane dotyczące liczby ludności w Europie wskazują, że do 2040 roku seniorzy będą stanowili ponad 20% ogółu, zaś do 2060 roku nawet 30%⁹. W takim wypadku podejmowanie zagadnień dotyczących seniorów staje się bardzo istotne, nie tylko z punktu widzenia możliwości realizacji podstawowych potrzeb, ale również możliwości rozwoju, dbałości o jakość i styl życia oraz aktywność w czasie wolnym, m.in. w kontekście aktywności fizycznej oraz kulturalnej¹⁰.

Starzenie się to zjawisko trudne do jednoznacznego zdefiniowania, traktuje się je jako powolne pogarszanie się struktury i funkcji narządów. Jest to proces przebiegający etapami – jednak ciągły, nieodwracalny i nieuchronny. Efektem tego procesu jest stale rosnące prawdopodobieństwo śmierci¹¹. Starość natomiast to etap w życiu prawie każdego człowieka. Podstawowymi cechami starości są postępujące ograniczenie samodzielności życiowej, widoczny spadek zdolności adaptacyjnych oraz narastające uzależnianie się od otoczenia. Adam A. Zych widzi starość jako „nieunikniony efekt starzenia się, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne, zaczynają oddziaływać względem siebie synergicznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej bez możliwości przeciwdziałania temu zjawisku”¹².

⁷ P. Szukalski (2011), *Starzenie się ludności – wyzwanie XXI wieku*. W: P. Szukalski, Z. Szweda-Lewandowska [red.], *Elementy gerontologii społecznej*, Łódź: 5.

⁸ Kancelaria Senatu (2011), *Starzenie się społeczeństwa polskiego i jego skutki. Opracowania tematyczne OT-601*, Warszawa: 4.

⁹ A. Dąbrowski, H. Zdebska-Biziewska, J.E. Kowalska, R. Rowiński, A. Makarczuk (2016), *The structure of physical activity in seniors from Lesser Poland*, „*Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*”, 16(2): 60.

¹⁰ D.X. Marquez, E.E. Bustamante, B.J. Blissmer, Th.R. Prohaska (2009), *Health promotion for successful aging*, „*American Journal of Lifestyle Medicine*”, 3(1): 12-19.

¹¹ J. Twardowska-Ratajewska (2007), *Senior w domu. Opieka długoterminowa nad niesprawnym seniorem*, Poznań: 18-19.

¹² A. A. Zych (2001), *Słownik gerontologii społecznej*, Warszawa: 202.

Biorąc pod uwagę wiele sposobów wyjaśniania pojęcia starości, posłużyć się można również definicją Emilii Garncarek, która uważa, że „starość można nazwać społecznym przeznaczeniem, ponieważ to od społeczeństwa zależy, kto uznany zostanie za człowieka starego, w jaki sposób postrzega się starość i jak się ją definiuje”¹³. Według Anthony’ego Giddensa, „w coraz większym stopniu odchodzi się od traktowania procesów starzenia się jako rzeczy oczywistej i naturalnej; postępy w zakresie medycyny i żywienia pokazały, że można uniknąć lub znacznie zredukować większość przejawów starzenia się, które kiedyś uważano za nieuniknione. Dzięki lepszemu odżywianiu się, higienie i opiece zdrowotnej ludzie dożywają przeciętnie znacznie starszego wieku niż jeszcze sto lat temu”¹⁴. W różnych dyscyplinach nauki znajdziemy zatem nieco inne definicje słowa „starość”, ze względu na punkt widzenia tego zjawiska¹⁵. Biologia będzie skupiała się przede wszystkim na wymiarze fizycznym organizmu, spadku jego odporności, wydolności i sprawności. Socjologia upatruje ją z odchodzeniem ludzi na margines życia społecznego. Psychologia natomiast często zwraca uwagę na poczucie straty, samotności, nieuniknionego końca, zbliżającej się śmierci.

Proces starzenia jest nieunikniony i nieodwracalny, ale już od wieków ludzie czynią starania, by znaleźć sposób na jego zatrzymanie. Póki co, znamy metody jego skutecznego spowolnienia – jest to w głównej mierze aktywność, między innymi ruchowa, która pomaga w dodatku zachować zdrowie oraz – co wydaje się być najważniejsze w przypadku osób w podeszłym wieku – wydłużyć okres aktywności funkcjonalnej w życiu codziennym oraz mobilność. Obecnie panuje pogląd, iż zdrowe starzenie się to wyzwanie zarówno dla strategii działań w starzejącym się społeczeństwie polskim, jak i europejskim¹⁶.

Aktywność fizyczna ma dobroczynny wpływ na funkcjonowanie organizmu. Każda jej forma odpowiednio dopasowana do wieku i możliwości osoby ćwiczącej, przynosi dużo korzyści. Nie tylko pozwala zachować sprawność fizyczną i hamuje rozwój wielu dolegliwości oraz chorób, ale także pobudza mózg do stałej aktywności, czego efektem jest poprawa zdolności kojarzenia, skupienia uwagi i przede wszystkim pamięci. Jest też sposobem na wypełnienie luki jaka powstała w konsekwencji zakończenia pewnych etapów

¹³ E. Garncarek (2005), *Filmowy portret starszych kobiet. Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, Łódź: 196.

¹⁴ A. Giddens (2006), *Socjologia*, Warszawa: 185.

¹⁵ M. Ziętkowska (2006), *Starość a moralna problematyka racjonowania opieki medycznej*. W: J.T. Kowaleski, P. Szukalski [red.], *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostek i zbiorowości ludzkich*, Łódź: 350.

¹⁶ E. Kozdroń (2014), *Aktywność fizyczna w strategii działań w starzejącym się społeczeństwie*, Warszawa.

życiowych. Nowe kontakty towarzyskie pozwalają zapomnieć o samotności, stagnacji i monotonii życia codziennego. Jednak przede wszystkim to źródło satysfakcji, radości i szczęścia, czyli wyznaczników jakości życia. Każdy senior chce zachować sprawność i samowystarczalność jak najdłużej, dlatego też coraz więcej osób szuka sposobów na aktywną starość. Odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne do wieku i możliwości ruchowych, są jednym ze środków profilaktyki gerontologicznej¹⁷. Zapobiegają demencji starczej, zwiększają zdolność pochłaniania tlenu przez organizm, poprawiają wentylację płuc, zwiększają maksymalną objętość wyrzutową i minutową serca, poprawiają krążenie, poprawiają strukturę mięśniową, zwiększają zakres ruchomości w stawach, stabilizują układ kostny, polepszają stan psychiczny ćwiczących i leczą samotność¹⁸. W wielu krajach (na przykład azjatyckich) seniorzy żyją bardzo aktywnie, co też sprzyja nawiązywaniu relacji społecznych. Również w Polsce dąży się do aktywizacji fizycznej seniorów. Także moda na bieganie, która jest przejawem m.in. ideologii *healthismu* oraz silnej promocji zdrowia publicznego, przybiera na sile również wśród starszych kategorii wiekowych.

Prowadzone dotychczas badania dotyczących aktywności osób starszych wskazują, że oprócz zwiększenia wydolności mięśniowej, aktywność fizyczna może poprawić wytrzymałość, równowagę, zwiększać zakres ruchomości, elastyczności, zwinności, szybkości i ogólnej koordynacji fizycznej. Ponadto istnieją dowody epidemiologiczne, że regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, osteoporozy, cukrzycy i niektórych postaci raka¹⁹. Zatem wszechstronny rozwój motoryczny w połączeniu z licznymi korzyściami dotyczącym zdrowia fizycznego i psychicznego²⁰, powodują potrzeby prowadzenia badań na tym obszarze. Międzynarodowe badania dotyczące aktywności fizycznej, sprawności i zdrowia zgodnie wskazują na sześć obszarów, na które wpływa wysiłek fizyczny: kształt ciała, wytrzymałość kości, wytrzymałość mięśni, elastyczność szkieletu, sprawność motoryczna i sprawność metaboliczna²¹. Niższy poziom aktywności fizycznej i rosnąca liczba chorób przewlekłych, które często następują wraz z wiekiem, często powodują błędne

¹⁷ K. Błońska (2016), *Aktywność – klucz do szczęśliwej starości*. W: M. Kapica, T. Olewicz [red.], *Aktywność seniora jako wartość podmiotowa*, Opole: 73-75.

¹⁸ A. Ronikier (2004), *Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia*. W: J. Czerwiński [red.], *Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia*, Olsztyn: 21.

¹⁹ World Health Organization (WHO), *The Role of Physical Activity In Healthy Ageing*, WHO/HPR/AHE/98.2.

²⁰ A. Banio, J. Banio-Surmiak (2017), *Wpływ zajęć tanecznych na wzrost jakości życia osób starszych*, „Handel Wewnętrzny”: 5-19.

²¹ L. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens (1994), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*, Champaign.

koło: choroby i związane z nimi niepełnosprawności obniżają poziom aktywności fizycznej, co z kolei ma negatywny wpływ na zdolność funkcjonalną i nasila upośledzenia spowodowane przez choroby²². Należy zatem zwracać szczególną uwagę na rozpoznawanie motywów podejmowania – jak również zaprzestawania – aktywności fizycznej. Tylko wtedy będziemy w stanie precyzyjnie określić środki i narzędzia, których należałoby używać by zachęcać osoby starsze do udziału w sporcie.

Motywacja udziału w imprezach biegowych osób starszych

Badania empiryczne przeprowadzono podczas imprezy biegowej o nazwie Poznań Półmaraton metodą sondażu diagnostycznego, za pomocą techniki wywiadu standaryzowanego (za pomocą narzędzia kwestionariusza wywiadu). Dobór próby badanej był reprezentatywny – dane na temat spodziewanej liczby biegaczy otrzymano od organizatorów imprezy. W sumie przebadano 552 uczestników półmaratonu. Okazało się, że wśród badanej grupy tylko 25 osób stanowiło grupę osób powyżej 50 roku życia. Poniżej zaprezentowano wyniki badań dotyczące motywacji uczestnictwa w półmaratonie wśród tej grupy wiekowej oraz przeanalizowano, jakie znaczenie dla seniorów mają motywy związane z prestiżem społecznym. Dokonano badania motywów w zakresie orientacji społecznej, orientacji na przeżycia, orientacji rzeczowej, orientacji na wynik oraz pozostałych motywów. W każdej grupie motywacji seniorzy mogli wskazać maksymalnie trzy odpowiedzi. Przeprowadzone badania pozwoliły również określić profil społeczno-demograficzny tej kategorii wiekowej biegaczy.

Dokonano badania 16. mężczyzn oraz 9. kobiet. Wśród badanych 4 osoby deklarowały wykształcenie zawodowe, 13 średnie, zaś 8 wyższe. Spośród nich, 5 osób było nadal czynnych zawodowo, 3 określiło się jako bezrobotne, a pozostałych 17 należało do grupy emerytów i rencistów. W aspekcie miejsca zamieszkania, 11 osób wskazało na zamieszkiwanie na wsi, 2 osoby w mieście do 10 tys. mieszkańców, 3 osoby w mieście do 100 tys. mieszkańców, 1 osoba w mieście do 500 tys. mieszkańców i 8 osób w miastach powyżej 500 tysięcy mieszkańców.

²² World Health Organization (WHO), dz. cyt.

Tab. 1. Motywy respondentów w zakresie orientacji społecznej

| Motywy w zakresie orientacji społecznej | Liczba osób | Procent (%) |
|--|-------------|-------------|
| chęć poczucia jedności i integracji z innymi ludźmi | 14 | 56 |
| chęć poczucia równości podczas wyścigu | 6 | 24 |
| chęć zdobycia prestiżu i uznania w oczach innych | 5 | 20 |
| panująca moda (udział w biegach jest obecnie modny) | 4 | 16 |
| przynależność do subkultury biegaczy/rolkarzy/wózkarzy | 4 | 16 |
| żaden z wymienionych w tej grupie motywów | 6 | 24 |

Najwięcej osób wskazało chęć poczucia jedności i integracji z innymi ludźmi jako najważniejszy motyw wzięcia udziału w półmaratonie. Spośród motywów w zakresie orientacji społecznej, prestiż najsilniej jawi się w pozycji chęci zdobycia uznania w oczach innych, jednak na ten aspekt wskazały zaledwie 4 osoby (16% badanych).

Tab. 2. Motywy respondentów w zakresie orientacji na przeżycia

| Motywy w zakresie orientacji na przeżycia | Liczba osób | Procent (%) |
|---|-------------|-------------|
| chęć przeżycia silnych emocji związanych ze startem | 15 | 60 |
| chęć dobrej zabawy | 15 | 60 |
| chęć poczucia nastroju panującego podczas całej imprezy | 6 | 24 |
| chęć oderwania się od codzienności | 6 | 24 |
| atrakcyjność miasta, w którym odbywa się impreza | 3 | 12 |
| chęć miłego spędzenia czasu/rozrywki | 2 | 8 |
| chęć wyrażenia radości, np. z powodu wygranej/sukcesu | 2 | 8 |
| żaden z wymienionych w tej grupie motywów | 2 | 8 |

Spośród wszystkich wskazanych w badaniu motywów w zakresie orientacji na przeżycia, aż 15 osób (co stanowiło 60% badanych) wskazało chęć przeżycia silnych emocji związanych ze startem oraz chęć dobrej zabawy. Nieco mniej osób wskazało chęć poczucia nastroju panującego podczas imprezy oraz chęć oderwania się od codzienności (6 osób, co stanowiło 24% badanych).

Tab. 3 Motywy respondentów w zakresie orientacji rzeczowej (związanej ze specyfiką danej dyscypliny)

| Motywy w zakresie orientacji rzeczowej | Liczba osób | Procent (%) |
|--|-------------|-------------|
| chęć rozwijania pasji | 7 | 28 |
| atrakcyjność części sportowej półmaratonu | 6 | 24 |
| atrakcyjność bogatego programu imprez towarzyszących | 4 | 16 |
| żaden z wymienionych w tej grupie motywów | 13 | 52 |

Wśród motywów w zakresie orientacji rzeczowej nie jawi się wprost żaden, który można uznać za wiodący. Ponad połowa badanych (52%) nie potrafiła określić najistotniejszego spośród wymienionych badania motywów.

Tab. 4 Motywy respondentów w zakresie orientacji na wynik

| Motywy w zakresie orientacji na wynik | Liczba osób | Procent (%) |
|---|-------------|-------------|
| chęć sprawdzenia siebie | 12 | 48 |
| chęć udziału w rywalizacji sportowej | 9 | 36 |
| chęć osiągnięcia wyznaczonego sobie celu | 8 | 32 |
| chęć wygranej | 1 | 4 |
| wysoka (międzynarodowa) ranga tej imprezy sportowej | 0 | 0 |
| żaden z wymienionych w tej grupie motywów | 7 | 28 |

Największa liczba badanych w tym zestawieniu (12 osób, co stanowiło 48%) wskazała na chęć sprawdzenia siebie. Dla prestiżu społecznego ważnymi motywami były chęć udziału w rywalizacji sportowej, chęć osiągnięcia wyznaczonego sobie celu oraz chęć wygranej, które również badani wskazali w swoich odpowiedziach. Nikt nie dostrzegł istotności wysokiej (międzynarodowej) rangi organizowanego półmaratonu. Wśród innych motywów badani wskazali na chęć utrzymania dobrej kondycji fizycznej oraz zdrowia. Ten motyw istotny jest dla 24 spośród 25 badanych osób (co stanowi 96% wszystkich badanych).

Podsumowanie i wnioski

Z przeprowadzonych badań wynika, że dla seniorów motywy udziału w półmaratonie związane z prestiżem społecznym, tj. chęć uznania w oczach innych, panująca moda czy przynależność do subkultury biegaczy, nie są wiodące. Osoby starsze biorące udział w półmaratonie częściej wskazywały na takie motywacje udziału w biegu jak chęć utrzymania zdrowia i kondycji fizycznej, chęć sprawdzenia siebie, chęć integracji z innymi ludźmi czy dobra zabawa i przeżycie silnych emocji.

Przystępując do badań domniemano, że prestiż poddaje się niejako regułom rynkowym. Im większe jest zapotrzebowanie na konkretną cechę (w tym przypadku uczestnictwo w imprezie sportowej) i im mniejsza jest jej podaż (znikoma liczba osób starszych wśród uczestników), tym większy prestiż społeczny. Myślenie to jednak okazało się błędne, jako że osoby starsze często mają już za sobą chęć imponowania innym, a uczestnictwo w imprezach biegowych traktują jako formę utrzymania dobrej kondycji psychofizycznej oraz zdrowia społecznego. Mimo, że aktywność fizyczna powoduje wiele

korzystnych zmian w życiu osób starszych (zarówno w sferze fizycznej, psychicznej jak i społecznej), to nie odnotowano istotnych związków motywacji udziału w imprezach biegowych wśród osób starszych z prestiżem społecznym. Wydaje się jakoby megalotymia w tym wymiarze ustępowała izotymii. Aktywni seniorzy nie przywiązują wagi do hierarchii, lecz samej obecności w danej grupie społecznej. A może prestiż społeczny jest wartością, o którą starają się na innych płaszczyznach? To pytanie pozostawiamy bez odpowiedzi by skłonić do rozważań i podjęcia dodatkowych badań dotyczących prezentowanej tematyki.