

*Katarzyna Ujma-Wąsowicz\**

## MIEJSCA AKTYWNEGO WYPOCZYNKU CENNYM ŚRODOWISKIEM PODTRZYMYWANIA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I INTELEKTUALNEJ OSÓB STARSZYCH

**Streszczenie:** Potrzeba prowadzenia przez całe życie aktywnego trybu życia, w tym rekreacyjnego uprawiania sportu, mającego zasadniczy wpływ na naszą fizyczną i intelektualną sprawność powinna być w dzisiejszych czasach sprawą oczywistą. Najnowsze badania społeczeństwa polskiego wskazują jednak na bierność obywateli w tym temacie zgodnie z zasadą: im człowiek starszy, tym mniej ćwiczy. Zasadne wydaje się zatem pytanie, dlaczego tak się dzieje? Czy jest to kwestia złych nawyków? A może bardziej naszej mentalności? Czy może wreszcie braku warunków przestrzennych do uprawiania sportu w późniejszym wieku?

W artykule skoncentrowano się na problematyce ujętej w ostatnim pytaniu. Poszukiwanie odpowiedzi na nie prowadzono w oparciu o analizę genezy terenów / obiektów aktywnego wypoczynku dla osób starszych oraz współczesnych społeczno – przestrzennych uwarunkowań dla istnienia tych miejsc. W dalszej części opracowania zaprezentowano opis zauważalnych tendencji ku przyszłości, występujących w środowisku aktywnych seniorów XXI wieku. W podsumowaniu określono kierunki badań, mogących pozytywnie wpłynąć na rozwój, przyjaznej osobom starszym infrastruktury sportowo – rekreacyjnej w środowisku zbudowanym.

**Słowa kluczowe:** aktywny senior XXI wieku, sprawność fizyczna osób starszych, środowisko zbudowane, tereny sportowe dla osób starszych.

### 1. Wprowadzenie

Aktywny tryb życia człowieka rozumiany, jako psychiczne, społeczne i fizyczne zaangażowanie daje ogromną szansę na zachowanie do późnej starości zdrowia, sprawności i niezależności. Idąc naprzeciw tej współcześnie oczywistej tezie, Parlament Europejski nazwał rok 2012 „Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej”<sup>1</sup>. Projekt ten nie dziwi, chociażby w kontekście prowadzonych przez pomysłodawców badań internetowych, w których na pytanie: „Czy twój kraj jest przyjazny osobom starszym?” spośród ponad 4 tys. odpowiedzi, jak się można domyślać osób w różnym wieku, z różnych krajów,

---

\* Wydział Architektury Politechniki Śląskiej.

<sup>1</sup> 29 kwietnia obchodzony jest corocznie Europejski Dzień Solidarności Międzypokoleniowej. Stanowi on dobrą okazję, by Unia odnowiła swoje zobowiązanie do zwiększenia solidarności i współpracy między pokoleniami w celu promowania sprawiedliwego i zrównoważonego społeczeństwa. [<http://www.europarl.europa.eu>]

oraz z dużym prawdopodobieństwem wykształconych, aż 68% odpowiedziało, że NIE<sup>2</sup>. W nawiązaniu do powyższego, istotnym jawi się zapis stanowiska PE, w którym sygnatariusze dokumentu podkreślają konieczność koordynacji działań naprawczych, odnoszących się do problematyki starzenia się pojedynczych ludzi i społeczeństw, na wielu polach<sup>3</sup>. Jak można domniemać obszar zainteresowania odnosi się także do kształtowania środowiska zbudowanego, gdzie istotną rolę pełnią tereny i obiekty określane mianem przestrzeni publicznych. Z punktu widzenia niniejszego opracowanie jest to ważne, gdyż do takich przestrzeni zaliczyć należy ogólnodostępne miejsca aktywnego wypoczynku.

Organizacja w środowisku zbudowanym atrakcyjnych, dla współczesnego i przyszłego pokolenia seniorów, obszarów aktywnego wypoczynku to dla nauki nowe, interdyscyplinarne wyzwanie. Zaprasza ono do współpracy profesjonalistów z takich dziedzin jak planowanie, architektura, gerontologia, ergonomia, socjologia czy kultura fizyczna. Aby można było odnaleźć optymalną drogę dla formułowania i popularyzowania odpowiadających użytkownikom rozwiązań, w pierwszej kolejności niezbędnym jest zdiagnozowanie stanu społecznego zaangażowania osób starszych w sport oraz, jeśli ocena jest niezadawalająca, poszukiwanie przyczyn zaistniałej sytuacji i sposobu odwrócenia tej niekorzystnej tendencji.

W Polsce uzasadnieniem konieczności pochylenia się nad zagadnieniem są rezultaty badań socjologicznych przeprowadzonych w 2006 roku przez sopocką PBS, wskazujące na gwałtowny spadek zainteresowania aktywnością fizyczną ludzi po 25 roku życia (56%), gdy większość z nas rozpoczyna życie zawodowe i rodzinne. Stan ten pogłębia się wraz z wiekiem – po 40 roku życia odsetek ten maleje do 20%, a po 60 do 12%. Dane te niepokoją, zwłaszcza przy zestawieniu ich z podobnymi, uzyskanymi w innych krajach. Na przykład w Szwecji i Finlandii sport uprawia około 90% osób powyżej 65 roku życia. Istotną wiedzą dla zrozumienia zaistniałej sytuacji, są odpowiedzi respondentów wspomnianych badań na temat przyczyn pogłębiającej się wstrzemięźliwości w rekreacyjnym uprawianiu sportu. Analiza ankiet wyłoniła trzy dominujące czynniki

---

<sup>2</sup> Źródło: <http://europa.eu/ey2012/> data pobrania: 14.02.2012 r.

<sup>3</sup> Stanowisko Parlamentu Europejskiego przyjęte w pierwszym czytaniu w dniu 7 lipca 2011 r. w celu przyjęcia decyzji Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej w sprawie Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej (2012 r.) (4 pkt.): *„Rada Europejska wielokrotnie podkreślała na swych posiedzeniach potrzebę uwzględnienia wpływu starzenia się społeczeństwa na europejskie modele społeczne. Podstawową odpowiedzią na te szybko zachodzące zmiany demograficzne jest wspieranie tworzenia kultury aktywności osób starszych, jako procesu trwającego przez całe życie ... dobrych możliwości zatrudnienia i aktywnego udziału w życiu rodzinnym i społecznym, w tym również w formie wolontariatu, uczenia się przez całe życie, działalności artystycznej i sportu ... Propagowanie aktywnego starzenia się wymaga wielowymiarowego podejścia, poczucia odpowiedzialności i trwałego wspierania ze strony wszystkich pokoleń.”* [<http://www.europarl.europa.eu>]

sprawcze. Należą do nich: braku czasu, brak pieniędzy oraz brak dostosowanych do oczekiwań użytkowników przestrzeni sportowo – rekreacyjnych<sup>4</sup>.

W szerszej perspektywie przyczyny niskiej aktywności fizycznej społeczeństwa polskiego można podzielić na kilka grup ale, w kontekście poruszonej problematyki, dwie z nich wydają się najistotniejsze: pierwsza odnosi się do sfery psychologicznej i socjologicznej, druga do planowania i projektowania architektonicznego. Generalnie można przyjąć, że zasadniczym problemem wpływającym na systematyczność działań człowieka jest jego wolność wyboru, ukształtowane w młodości nawyki, a także wynikająca z naszej natury niechęć do wysiłku fizycznego. Z drugiej strony dużą wagę należy przypisać elementom dostępności oraz jakości infrastruktury sportowo – rekreacyjnej, które rozważać należy w kilku aspektach. Dotyczą one takich kwestii jak: odległość od miejsca zamieszkania, związany z oczekiwaniami użytkowników rodzaj infrastruktury sportowej, stan techniczny nawierzchni i urządzeń, istnienie bądź brak w pobliżu pomieszczeń sanitarnych, możliwość komfortowego (bezpiecznego) korzystania z obiektu po zmierzchu itp. Dodatkowym w polskich uwarunkowaniach, równie niekorzystnym zjawiskiem dla popularyzacji aktywnej rekreacji tak dla młodych, jak i starszych wiekiem osób jest, jak się wydaje komercjalizacja sportu. Objawia się ona nie tylko pobieraniem opłat za użytkowanie obiektów, ale także koniecznością zakupu, jeśli trwałego i bezpiecznego, to na ogół kosztownego sprzętu.

## 2. Tradycja miejsc sportu i rekreacji

Od zarania dziejów uprawianie sportu służyło człowiekowi (szczególnie mężczyznom) do przygotowania fizycznego i taktycznego na wypadek wojny, stanowiło nieodłączny element przygotowań do polowań, rytuałów religijnych i rozrywki. Ale nie tylko. Ważnym motywem było kultywowanie pięknego ciała, neodparta potrzeba współzawodnictwa oraz traktowanie tego rodzaju działalności, jako źródła dochodów. Stąd, stałe miejsce w historii zajmują przestrzenie sportowe, służące wybranym grupom profesjonalistów takim jak żołnierze, myśliwi czy zawodowi atleci. Analizując kolejne epoki można odnieść wrażenie, że źródła motywacji do uprawiania sportu przez zwykłego człowieka nigdy nie miały większego znaczenia. Dzieje się tak dlatego, że praprzyczyną zachowań prosportowych była i jest nasza naturalna potrzeba ruchu. W ujęciu dziejowym stosunkowo klarownie odwzorowuje się relacja pomiędzy potrzebą aktywnej rekreacji, a tym samym kształtowaniem terenów z nią związanych, a uwarunkowaniami politycznymi<sup>5</sup>, gospodarczymi czy technicznymi w danym kraju.

<sup>4</sup> Źródło: Gazeta Wyborcza 29.10.2009 r.

<sup>5</sup> Dla przykładu: zadaniem jednych było tchnięcie we wszystkich ludzi ducha szlachetnej rywalizacji (np. idea Igrzysk Olimpijskich), innych wytyczanie drogi do zwyciężania przeciwnika

W zależności od czasookresu, dostęp do terenów sportowych dla obywatela niezwiązany bezpośrednio z potrzebą systematycznego trenowania, posiadał zróżnicowany zasięg: w czasach antycznych i nowożytnych był szeroki, choć osiągalny głównie przez społeczną elitę, w okresie średniowiecza dla wszystkich był bardzo ograniczony, a w dziejach współczesnych przybrał rolę powszechnego [Wirszylło 1966; Grot, Ziółkowska 1990; Świercz 2005].

W Polsce tradycja miejsc sportu powszechnego, jeszcze w II połowie XX wieku, nie rozróżniała terenów tworzonych z myślą o zachęceniu do czynnej rekreacji osób starszych. Jak się wydaje, temat ten nie stanowił problemu, ponieważ wówczas, zdecydowana większość mężczyzn pracowała fizycznie, a potrzeba relaksu przypisana była bierności. U kobiet sytuacja była dokładnie odwrotna: praca miała charakter siedzący, a wysiłek fizyczny, był nierozdzielnie związany z obowiązkami domowymi. Do wymienionych motywów można dołączyć także niepewność zdrowotną ludzi i brak przykładu w rodzinie.

Obecnie, wraz z udziałem Polski w rewolucji informatycznej, w której przepływ informacji jest nieporównywalnie większy i płynniejszy niż kiedyś, sytuacja zmienia się dynamicznie. Jako starzejące się społeczeństwo zyskujemy bowiem świadomość potrzeby ruchu dla własnego zdrowia, poznajemy możliwości realizacji tych potrzeb, pozyskujemy także coraz większy wpływ na kierunki rozwoju infrastruktury rekreacyjno – sportowej, tworzonej pod kątem naszych oczekiwań. Dlatego też warto upowszechniać w naszym społeczeństwie ideę *wellness*, której celem jest promocja przedsięwzięć profilaktycznych, powstrzymujących z jednej strony rozwój dolegliwości fizyczne, z drugiej poprawiające ogólną sprawność i dobre samopoczucie w ciągu całego życia. [Pilzer 2007]<sup>6</sup>. Jest zatem nadzieja, że te nowe uwarunkowania wpłyną na odwrócenie wspomnianych, zauważonych przez socjologów, niekorzystnych tendencji.

### 3. Najnowsze trendy w kształtowaniu miejsc aktywnego wypoczynku dla osób starszych

Współcześnie sport rekreacyjny zaliczany jest do sfery życia określanej mianem wypoczynku. Jego typy i związane z nimi miejsca dzieli się na trzy kategorie:

– Wypoczynek codzienny: tereny znajdują się blisko miejsca zamieszkania, czas dojazdu/ dojazdu zajmuje 5 – 30 minut, obiekty usytuowane są na tere-

---

za wszelką cenę, nawet za cenę życia (np. Hitlerjugend – Niemcy), a jeszcze innych rozbudzenie patriotycznych emocji (np. Towarzystwo Sportowe „Sokół” – Polska)

<sup>6</sup> *Wellness* to synonim dwóch nierozdzielnych sfer naszego zdrowia: dobrego samopoczucia (*well being*) oraz sprawności fizycznej (*fitness*). W nurt jego działań włączyły się takie branże jak: farmaceutyczna, żywieniowa, ubezpieczeniowa, a także turystyczna, oferująca różne formy wypoczynku [Pilzer 2007, [www.realbalance.com](http://www.realbalance.com)].

nach zieleni miejskiej i osiedlowej, czas pobyt na ich terenie trwa do kilku godzin dziennie.

– Wypoczynek świąteczny / weekendowy: tereny znajdują się w większej odległości od miejsca zamieszkania, podróż docelowa środkiem komunikacji miejskiej lub prywatnej trwa 30–90 minut, czas wypoczynku 1–4 dni, pobyt może lecz nie się musi wiązać z noclegiem.

– Wypoczynek wakacyjny (urlopowy): tereny znajdują się najczęściej w dużej odległości od miejsca zamieszkania, czas pobytu trwa ponad 5 dni i wymaga noclegu.

W sieci internetowej odnaleźć można wiele stron „www”, w gazetach codziennych reportaże, a w publikacjach pokonferencyjnych artykuły promujące lokalne lub prowadzone na szerszą skalę inicjatywy, których celem jest pobudzenie aktywności fizycznej seniorów. Autorzy tych projektów i badań rozpowszechniają wiedzę na temat różnorodnych form rekreacji (blisko i daleko od domu), uprawianej zarówno na wolnym powietrzu, jak i w budynku. Jako te najbardziej popularne i zalecane wymieniają:

- w plenerze: spacer, tzw. nordic walking, jazdę na rowerze, jazdę na nartach;

- w budynku tzw. „fitness 50+”: spinning, aquaspinning, aquaerobic, stretching, fitball, pilates, a także jogę i pływanie.

Propagatorami takiej formy aktywnego „starzenia się” są dla przykładu: Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku [Miszcza 2010; [www.umcs.lublin.pl](http://www.umcs.lublin.pl)], naukowcy AWF w Warszawie wraz z Europejskim Stowarzyszeniem Promocji Aktywności Ruchowej 50+ [Fryszak, Kozdroń, Leś 2010], Klub Aktywnych Seniorów przy Gliwickim Centrum Organizacji Pozarządowych [[www.wolontariat.gcop.gliwice.pl](http://www.wolontariat.gcop.gliwice.pl)]. Teoretycznie, z punktu widzenia potrzeby podtrzymywania systematycznej aktywności fizycznej, szczególną rolę powinno się przypisywać miejscom wypoczynku codziennego. Nie jest to jednak do końca trafne spostrzeżenie. Warto propagowania są, przynajmniej w dzisiejszych uwarunkowaniach w Polsce, także miejsca wypoczynku weekendowego i wakacyjnego. Kilku – kilkunastodniowe wczasy, uczące różne pokolenia osób „na nowo” aktywnego i zdrowego trybu życia, odgrywają bardzo pozytywną rolę.

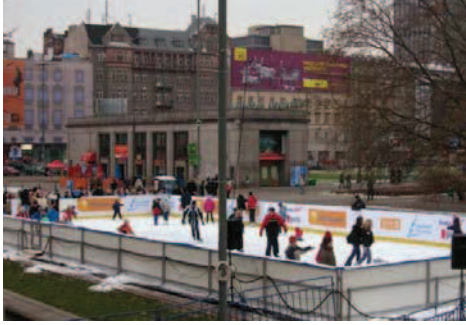
Sposób kształtowania przez instruktorów stylu aktywnego spędzania czasu wolnego, a projektantów miejsc z nim związanych, powinien być pochodną:

- oczekiwań społecznych, co do typu uprawianego sportu;
- możliwości i ograniczeń fizycznych potencjalnych użytkowników.

Jednak oprócz opracowania indywidualnego programu i infrastruktury służącej aktywizowaniu seniora jest jeszcze jeden, bardzo istotny element. Wiele osób starszych posiada duże opory do uczestnictwa w zajęciach sportowych ze względu na swoją tuszę oraz mniejszą sprawność fizyczną. Dlatego niezwykle ważną rolę w motywowaniu oraz umacnianiu cierpliwości i systematyczności

mogą odegrać zajęcia grupowe <sup>7</sup>. Propagowanie i wspomaganie formy czynnego wypoczynku polegającej na zaangażowaniu rodziny albo innych osób w podobnym wieku ma o wiele większe szanse realizacji, gdyż starszy człowiek nie czuje się tak bardzo skrępowany swoją niemocą, otyłością czy negatywnym wizerunkiem samego siebie.

Tabela 1. Przykładowe rozwiązania przestrzenne służące aktywności fizycznej osób w każdym wieku

Przykładowa ilustracja [źródło]	Opis
 <p data-bbox="306 1160 774 1220">Ścieżka rowerowa [<a href="http://photo.territorisociologici.info/wp1diodati/index.html">http://photo.territorisociologici.info/wp1diodati/index.html</a>]</p>	<p data-bbox="783 779 1284 1108">Nowocześnie zaprojektowane ścieżki rowerowe wydziela się wzdłuż ulic, chodników lub na niezależnych traktach. Służą do jazdy na rowerze, rolkach oraz na łyżworolkach. Istotnym elementem ścieżki jest jej nawierzchnia, różniąca się od części pieszej kolorem i gładszą teksturą. Powinna być oznakowana. W okresie zimowym ścieżki te mogą służyć także uprawianiu sportu narciarskiego. Na przykład w Istebnej powstały pierwsze w Beskidach, wyasfaltowane trasy dla nartorolek (możliwość wypożyczenia) i łyżworolek, których sumaryczna długość przekracza 2,5 km.</p>
 <p data-bbox="306 1568 774 1601">Sztuczne lodowisko [<a href="http://www.lodowiska.pl">www.lodowiska.pl</a>]</p>	<p data-bbox="783 1267 1284 1462">Coraz większą popularność zyskują przenośne (sezonowe) lodowiska najnowszej generacji. Wykonane są w technologii orurowania aluminiowego i formowane w dowolnych wymiarach. Lodowiska takie powstają na istniejących osiedlowych, bądź szkolnych boiskach sportowych, placach zabaw, placach miejskich itp.</p>

<sup>7</sup> Źródło np.: <http://www.we-dwoje.pl/jak;cwiczyc;w;starszym;wieku,artykul,4656.html>, 14.02.2012, [www.natura-centrum.pl](http://www.natura-centrum.pl)





Siłownia na otwartym terenie  
[<http://ugporaj.pl/news.php?ItemId=259>].

Plac zabaw dla dorosłych, określany przez samych użytkowników mianem „siłowni pod chmurką”, to ostatnio bardzo popularne miejsce aktywnego spędzania czasu wolnego nie tylko osób starszych, ale także młodzieży. Niezaprzeczną zaletą tych, specjalnie zaprojektowanych do ćwiczeń wszystkich partii ciała i zmysłu równowagi, urządzeń jest wykorzystanie własnego ciężaru i możliwość stawiania ich w plenerze gdyż są odporne na warunki atmosferyczne

Źródło: opracowanie własne.

Tereny aktywnej rekreacji mogą być projektowane, jako przestrzenie uniwersalne – służyć młodzieży, osobom niepełnosprawnym, osobom starszym. Można założyć, że ich organizacja przestrzenna zsynchronizowana będzie ze sportami konwencjonalnymi, znanymi każdemu pokoleniu. Coraz większą popularność zyskują jednak zindywidualizowane miejsca wraz z urządzeniami, w których pokolenie dojrzałe może się czuć i ćwiczyć bardzo komfortowo. Dla przykładu można wyróżnić następujące rozwiązania (tab. 1).

#### 4. Podsumowanie

Gerontologia to nauka badająca proces starzenia się u ludzi. O wchodzeniu w wiek starości możemy mówić wtedy, gdy w sposób dla każdego odczuwalny obniża się zdolność organizmu do samoregeneracji. Niemal każda osoba wkraczająca w 50. rok życia jest w stanie zjawisko to u siebie zauważyć<sup>8</sup>. Z procesem tym mamy do czynienia, gdy od strony fizycznej zaczynają doskwierać nam różne bóle (albo wcześniej wcale nieodczuwalne, albo „na nowo” pojawiające się w miejscach wygojonych), a nowe kontuzje stawów i złamania kości nie chcą się zaleczyć. Z kolei od strony psychicznej możemy odczuwać bardzo doskwierającą samotność (brak rodziny, syndrom opuszczonego gniazda, odizolowanie się rówieśników od życia towarzyskiego itp.) [Klonowicz 1979].

Istotne jest to, że wspomniane problemy pojawiają się w okresie, w którym wciąż pracujemy i (teoretycznie) jesteśmy w wirze aktywnego życia. Oznacza

<sup>8</sup> Autorka wypowiada powyższe myśli na podstawie prowadzonych rozmów we własnym środowisku wśród osób 45–55 lat oraz z autopsji.

to, że sformułowanie „senior” lub „osoba starsza”, nie powinno być synonimem „osoby w wieku emerytalnym”, która ma dużo wolnego czasu i / lub wymaga opieki, z czym w wielu opracowaniach mamy do czynienia. Koniecznością wydaje się zatem poszukiwanie i opracowanie przez naukowców postępowych narzędzi, służących rozwinięciu, a w dalszym etapie podtrzymywaniu chęci aktywnego trybu życia ludzi dopiero co wchodzących w proces starzenia się (młodych / początkujących / wstępujących seniorów). Zofia Szarota podkreśla, iż z upływem lat każdy z nas staje się w pewnym stopniu niewydolny fizycznie i umysłowo, przez co zmienia się hierarchia potrzeb i postaw, słabną motywacje, występuje preferencja do biernego wypoczynku. Dlatego też niezbędnym jest kształtowanie w sobie, od początku świadomego przechodzenia przez życie, umiejętności pozwalających na przystosowywanie się do nowych sytuacji, na odkrywanie na nowo sensu swego istnienia. Szarota za Bromley'em zwraca uwagę także i na to, że zadanie to jest znacznie łatwiejsze do zrealizowania, gdy ma się przez całe życie wyraźne zainteresowania (hobby) i zgodnie z nimi ukierunkowaną aktywność. [Szarota 2004, s. 44–45]

Współcześnie sport w Polsce, jako dziedzina życia jest dobrze postrzegany. Dzięki tej korzystnej atmosferze są warunki do wznoszenia wielu nowych, estetycznych i obiektywnie funkcjonalnych przestrzeni. Wiele z nich odpowiada na zapotrzebowanie osób starszych. Jak się wydaje jednak, jest jeszcze w tej materii wiele do zrobienia. Obecnie nie obowiązują w naszym kraju żadne jednolite kryteria, które stworzyłyby warunki dla równomiernego i konsekwentnego promowania sportu powszechnego dla jakiegokolwiek grupy użytkowników. Decyzyjność w tym względzie pozostawia się samorządom lokalnym i / lub inicjatywie wąskiej, zainteresowanej zagadnieniem grupy osób.

Wydaje się, że idąc naprzeciw tendencji promującej kształtowanie przyjaznego środowiska zbudowanego dla osób starszych, warto podjąć próbę zintegrowania dotychczasowej wiedzy z dziedziny socjologii, gerontologii, kultury fizycznej oraz planowania, architektury i ergonomii, w celu opracowania nowego podejścia do programowania terenów aktywnego wypoczynku dla osób wchodzących w wiek seniorski. Chodzi o to, aby z jednej strony nie było wątpliwości gdzie i ile w osiedlu / dzielnicy / mieście ogólnodostępnych, odpowiadających na oczekiwania starszego pokolenia przestrzeni sportowo-rekreacyjnych budować, a z drugiej, aby w dobie demokracji nikt nie miał poczucia odgórnego „narzucania” na danym terenie rozwiązań funkcjonalno-estetycznych.

Celem projektantów nowoczesnego środowiska zbudowanego powinno być to, aby jego „miejsca” stawały się kreatorami aktywnego trybu życia wszystkich mieszkańców, w tym także „seniorów XXI wieku”. Tak projektowana przestrzeń miejska powinna pozytywnie wpływać na podtrzymywanie indywidualnej fizycznej i intelektualnej sprawności ludzi, wzmacniać kontakty interpersonalne oraz przeciwdziałać negatywnym zachowaniom społecznym. [Ujma-Wąsowicz K., Bielak M. 2012]



## Bibliografia

- Fryszak A., Kozdroń E., Leś A., 2010 *Aktywny wypoczynek osób starszych stymulatorem utrzymania dynamicznej stabilności ciała*. [w:] Kałuża D., Szukalski P. (red.), *Jakość życia seniorów XXI wieku. Ku aktywności*. Wyd. Biblioteka, Łódź, s. 50–59
- Grot Z., Ziółkowska T. (red.), 1990, *Dzieje kultury fizycznej (do roku 1918)*. PWN Warszawa.
- Klonowicz S., 1979, *Oblicza starości. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*. Wyd. „Wiedza Powszechna”, Warszawa
- Miszczak E., 2010 *Aktywność seniorów sposobem przeciwdziałania negatywnym skutkom procesu starzenia się*. [w:] Kałuża D., Szukalski P. (red.), *Jakość życia seniorów XXI wieku. Ku aktywności*. Wyd. Biblioteka, Łódź, s. 24–33
- Szarota Z., 2004, *Gerontologia społeczna i oświatowa*. Wyd. Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków
- Świercz J., 2005, *Historia kultury fizycznej. Fakty i ciekawostki*. Bikstudio, Brzeście
- Ujma-Wąsowicz K., Bielak M., 2012, *Urbanistyczne aspekty kształtowania środowiska zbudowanego dla użytkowników grupy wiekowej „50+”*. Przyjęty do opublikowania w Czasopiśmie Technicznym artykuł na międzynarodową konferencję „Przyszłość miasta, miasto przyszłości”, 20–21.04.2012 Kraków (w druku)
- Wirszylło R. (red.), 1966, *Urządzenia sportowe. Projektowanie i budowa*. Wyd. Arkady, Warszawa.

### Strony internetowe:

Informacje związane z „Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych”:

<http://www.europarl.europa.eu>

Klub dyskusyjny na temat sposobów podnoszenia swojej sprawności fizycznej w różnym wieku: [www.we-dwoje.pl](http://www.we-dwoje.pl), linki: zdrowie; dieta; sprawność fizyczna

Oferta edukacyjna Uniwersytetu III Wieku, zamieszczona na stronie internetowej Uniwersytetu Marii Curie – Skłodowskiej w Lublinie: [www.umcs.lublin.pl](http://www.umcs.lublin.pl)

Aktualności Klubu Aktywnych Seniorów, działającego przy Centrum Wolontariatu – Filii Gliwickiego Centrum Organizacji Pozarządowych: [www.wolontariat.gcop.gliwice.pl](http://www.wolontariat.gcop.gliwice.pl)

Przykładowa oferta aktywnego wypoczynku osób w każdym wieku: [www.natura-centrum.pl](http://www.natura-centrum.pl)

Katarzyna Ujma-Wąsowicz\*

## PLACES OF PHYSICAL EXERCISE AS A VALUABLE ENVIRONMENT FOR MAINTAINING PHYSICAL AND INTELLECTUAL FITNESS OF OLDER PERSONS

### Abstract

The need for leading an active life style, including amateur sport, which has a vital influence on our physical and intellectual fitness, should be obvious at present. Recent research of the Polish society indicates that generally the amount of exercise a person does, decreases with their age. It seems justified to ask the question about the roots of such a state of affairs. Is it a matter of bad habits? Or maybe our mentality? Or a lack of spatial conditions for doing sports at an older age?

This paper concentrates on the last problem. It tries to answer this question on the basis of an analysis of the genesis of areas/facilities of physical activity for senior citizens and modern social and spatial conditions for the existence of such places. Further, the paper shows a description of noticeable trends of future development present in the environment of active seniors in the 21<sup>st</sup>

---

\* Dr inż. arch., Wydział Architektury Politechniki Śląskiej.

century. In the summary, defines research directions which could positively influence the development of sport and recreation infrastructure in built environment friendly for older persons.

Key words: active senior of 21<sup>st</sup> century, physical fitness of older persons, built environment, sport areas for older persons.