

MOTYWY I BARIERY UCZESTNICTWA OSÓB STARSZYCH W REKREACJI RUCHOWEJ

Rozprawy Społeczne, Nr 1 (VII), 2013

Joanna Baj-Korpak¹, Paweł Różański², Andrzej Soroka¹, Ewa Wysokińska³¹Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej²Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie³Koło Naukowe Studentów Turystyki i Rekreacji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej PodlaskiejBaj-Korpak J., Różański P., Soroka A., Wysokińska E. (2013), *Motywy i bariery uczestnictwa osób starszych w rekreacji ruchowej*. Rozprawy Społeczne, 1 (VII), s. 125-130

Streszczenie: Starzenie się człowieka jest procesem nieuniknionym, nieodwracalnym i dotyczy każdego z nas. Podejmowane są wszelkiego rodzaju działania zmierzające do przedłużenia sprawności psychofizycznej i wydłużenia czasu trwania starości. Celem niniejszego doniesienia było określenie stopnia uczestnictwa osób starszych w czasie wolnym, z uwzględnieniem udziału w rekreacji ruchowej. Podjęto również próbę wskazania motywów i barier w podejmowaniu przez respondentów aktywnych form wypoczynku. W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety. Wyniki badań wskazały, iż osoby starsze preferują aktywne formy spędzania czasu wolnego. Najczęściej wybierają jazdę rowerem, nordic walking i pływanie. Motywem zachęcającym do podejmowania aktywności fizycznej jest przede wszystkim dbałość o własne zdrowie. Respondenci dostrzegają brak klubów seniora, gdzie mogliby ciekawie spędzić swój wolny czas. Propozycją właściwego wykorzystania dosyć znacznego budżetu czasu wolnego tej grupy społecznej jest organizowanie prostych form aktywności fizycznej, względnie blisko miejsca zamieszkania, w których towarzyszyliby znajomi lub członkowie rodziny.

Słowa kluczowe: rekreacja ruchowa, osoby starsze, motywy, bariery

Wstęp

Ostatnie lata to obserwowany wzrost szybkości starzenia się społeczeństw. Jest to niewątpliwie problem, który może doprowadzić do wzrostu liczby osób zagrożonych chorobami przewlekłymi (Christensen et al. 2009). Kluczowym elementem, który może przeciwstawić się temu procesowi jest powszechny udział osób starszych w rekreacji ruchowej (Prohaska et al. 2006).

Poruszając zagadnienie uczestnictwa osób starszych w rekreacji ruchowej nie sposób pominąć pojęcia starości, którą Piotrkowski (1973) definiuje jako zjawisko kulturowe, wywołane na podłożu biologicznym, które związane jest z osłabieniem sił (inwolucją). Nie ma żadnego obiektywnego czy przyrodniczego, ustalonego progu starości. Wiązanie początku starości z wiekiem chronologicznym: 70, 65, 55 lat bywa czysto umowne. Trudno jest wskazać taki moment życia, w którym można by jednoznacznie powiedzieć, że od tego właśnie czasu zaczyna się starość.

Ludzie starzy, zdaniem Kozdroń (2009), nie stanowią homogennej grupy ludności tak pod względem zaangażowania procesów starzenia, jak i sprawności biologicznej oraz psychicznej. Z punktu widzenia gerontologii populację osób starszych najogólniej podzielić można na dwie grupy wieko-

we: do 75 roku życia - wczesna starość, oraz po 75 roku życia - późna starość. Według wieku kalendarzowego sześćdziesiąty rok życia jest początkiem okresu wczesnej starości (Pędlich 1996).

Istotnym zjawiskiem w procesie starzenia się jest dokonująca się u wielu osób zmiana organizacji i interpretacji wrażeń zmysłowych w otoczeniu oraz zmiana wyrażania samego siebie i odczucie drugiej młodości. Towarzyszy temu chęć przemiany swojego życia, większa chęć działania z innymi osobami oraz odkrywanie swojej długo niewykorzystanej wewnętrznej energii. Innym przejawem czasu jest percepcja jego trwania. Zauważyć można, że istnieje pewna zależność między wiekiem danej osoby a jej poczuciem czasu (Wujek, 1996). Czas to również proces starzenia się, który rozpoczyna się u człowieka już w wieku średnim i nasila wraz z jego upływem, jest to więc zjawisko dynamicznie przebiegające w czasie (Wolański 2005). W odczuciu dwudziestolatka mijający rok dłużył się, zaś w ocenie siedemdziesięcioletniej osoby wprost przeciwnie. Trwanie czasu przedłużają przeżyte fakty. Dlatego człowiek pragnie „przedłużać” czas, przeżywać go w pełni a przy tym odczuwać szczęście, radość, zainteresowanie oraz czuć się pozytywnie pobudzony do refleksji. Ten sam przedział temporalny, czyli godzina, dzień, tydzień dłużył się w nieskończoność, gdy doznaje się cierpienia, odczuwa się samotność, czy nudę i zmęczenie (Wujek, 1996).

Istotnym u osób starszych jest wychowanie do starości, które zdaniem Kamińskiego (1978) polega

Adres do korespondencji: Joanna Baj-Korpak, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, ul. Sidorska 95/97, 21-500 Biała Podlaska, e-mail: baj_asia@interia.pl

na pomaganiu ludziom w nabywaniu zainteresowań i aspiracji oraz umiejętności i przyzwyczajzeń, które w przypadku nadejścia czasu emerytury, pomagają w realizowaniu trybu życia, sprzyjającego wydłużeniu młodości, dającego satysfakcję z aktywności. Przy tym należy podkreślić, iż wychowanie pojmować należy nie tylko jako informowanie, przekonywanie, zachęcanie, lecz także jako sytuacje sprzyjające określonemu postępowaniu. Elementami wychowania do starości jest m.in. rozwój zainteresowań wolnoczasowych, prace amatorskie, hobby czy aktywność społeczna lub polityczna. Przygotowania do tego okresu należy rozpocząć wcześniej. Zdaniem Wujka (1996) momentem tym jest całe nasze dorosłe życie ujęte w zdaniu: „*Kto je przeżyje pusto, będzie miał smutną starość*”.

Zagadnieniem istotnym z punktu widzenia podjętego tematu jest zdefiniowanie pojęcia czasu wolnego, który według Pięty (2008) jest czasem bez jakichkolwiek obowiązków, przeznaczony na dowolne zajęcia, działania które człowiek podejmuje z własnej, nieprzymuszonej woli, przeważnie po wykonaniu swoich obowiązków zawodowych, rodzinnych lub społecznych.

Ważnym problemem ściśle związanym z czasem wolnym jest nie tylko jego ilość, ale sposób jego wykorzystania. Czas pozostający w indywidualnej sferze działań człowieka jest od niego w pełni zależny. Może być przeznaczony na działalność mniej lub bardziej wartościową. W Polsce, według badań GUS z 2006, niestety dominuje bierny sposób spędzania czasu wolnego. Największą popularnością cieszy się słuchanie radia, muzyki, oglądanie TV. Aktywność ruchową podejmowaną w czasie wolnym deklaruje zaledwie 7,4% badanych (Kozdroń 2008).

Rekreację ruchową natomiast należy rozumieć jako zajęcia o treści ruchowo-sportowej lub turystycznej, którym człowiek oddaje się z własnej chęci w czasie wolnym dla odpoczynku, przyjemności i rozwoju własnej osobowości (Wolańska 1989). Zdaniem Winiarskiego (1989) jest to wszelka aktywność ruchowa podejmowana w czasie wolnym w celach wypoczynkowych, dla przyjemności, własnego rozwoju i jest koniecznością, gdyż ruch wynika z biologicznych potrzeb człowieka, w celu utrzymania dobrego poziomu funkcjonowania w środowisku biospołecznym.

Bardzo ważne jest to, iż organizacją wolnego czasu ludzi po pięćdziesiątym roku życia zajmują się wszelkiego rodzaju instytucje, stowarzyszenia, organizacje społeczne, między innymi: świetlice, kluby seniora, biblioteki, kluby osiedlowe, domy kultury i nawet niekiedy zakłady pracy. Oferują one różne formy zajęć typu koła zainteresowań, zajęcia sportowe, wycieczki, zajęcia artystyczne, odczyty, wykłady (Czajkowski, 1979).

Jeżeli stan zdrowia nie przeszkadza, osoby starsze wolą spędzać swój wolny czas aktywnie, na świeżym powietrzu. Należy pamiętać, iż zły stan zdrowia oraz zaawansowany wiek w żadnym razie nie są synonimami. Wiele osób starszych cieszy

się niemal doskonałym zdrowiem (Giddens, 2006). Osoby starsze pragną żyć normalnie, w pełni korzystać z czasu, jaki jest jeszcze przed nimi. Zdaniem Kamińskiego (1978) człowiek starszy zachowuje się tak, jak zachowywał się przed starością. Obserwuje się coraz więcej osób, które uważają jesień życia za czas wielkich możliwości, za zwieńczenie wcześniejszych zmagani. Jest to czas refleksji nad pełnią życia, a zarazem szansa na dalszy rozwój, uczenia się i poznawania świata. Lata, w których człowiek jest już wolny od obowiązków rodzicielskich i pracy zawodowej, określa się często Trzecim Wiekiem (Giddens 2006).

Cel i pytania badawcze

Celem niniejszego doniesienia było określenie budżetu czasu wolnego i poziomu uczestnictwa osób starszych w rekreacji ruchowej. Podjęto próbę wskazania motywów i barier podejmowania przez respondentów aktywnych form wypoczynku.

W celu uszczegółowienia podjętego zagadnienia sformułowano następujące pytania badawcze:

- Jakim budżetem wolnego czasu dysponują respondenci w ciągu przeciętnego dnia?
- W jakich formach spędzania czasu wolnego osoby starsze **najchętniej uczestniczą?**
- Jakie są najważniejsze motywacje w podejmowaniu aktywności rekreacyjnych przez osoby starsze?
- Co w opinii badanych osób starszych najbardziej utrudnia bądź uniemożliwia im uczestnictwo w rekreacji ruchowej?

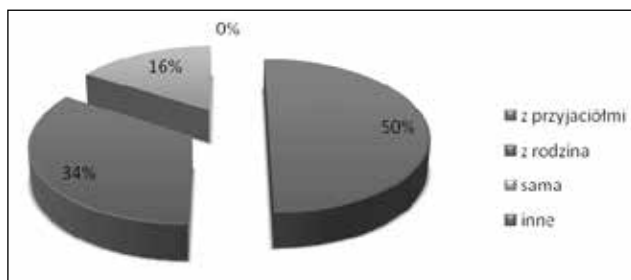
Metody i materiał badań

W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety. Badanie przeprowadzono we wrześniu 2012 roku wśród osób, które wyraziły na nie zgodę.

Badaniem objęto 110 pań mieszkających w Białej Podlaskiej (90%) i okolicy (10%). Osoby z wykształceniem wyższym stanowiły 70% ogółu badanych, a pozostałe ankietowane (30%) posiadały wykształcenie średnie. Rozpatrując wiek respondentek stwierdzono, iż największą grupę (56% ogółu badanych) stanowiły kobiety, które mieściły się w przedziale wieku między 56 a 65 rokiem życia. Osoby będące w tzw. pierwszej fazie wieku emerytalnego, czyli powyżej 65 lat, stanowiły 38% ogółu ankietowanych, zaś najmniejszy udział dotyczył osób poniżej 55 roku życia, które stanowiły 6% badanych. Biorąc pod uwagę sytuację materialną stwierdzono, iż większość ankietowanych deklaruowało słabą sytuację finansową (66%). Pozostałe osoby przyznały, iż żyją na poziomie średniej krajowej - dotyczyło to 34% badanych.

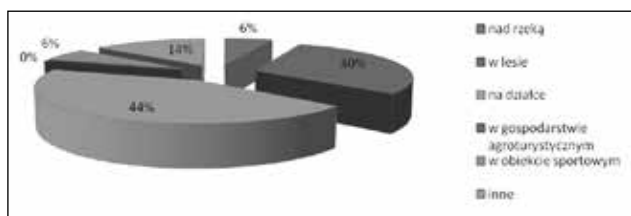
Wyniki

Punktem wyjścia badań było określenie ilości czasu przeznaczanego przez ankietowane na wypoczynek, czyli na czas wolny. Uzyskane wyniki wskazały, iż trzy czwarte respondentek w ciągu dnia na zajęcia wolnoczasowe wygospodarowuje od 3 do 4 godzin. Pozostałe ankietowane dysponowały średnio jedną lub dwiema godzinami wolnego czasu. Żadna z badanych nie deklarowała wygospodarowaniem w ciągu jednego dnia więcej niż pięciu godzin czasu do swojej dyspozycji. Nikt też nie zadeklarował braku czasu wolnego.



Ryc. 1. Towarzystwo z którym badani spędzają wolny czas (%)

Z przeprowadzonych badań wynika, że respondentki swój wolny czas najchętniej spędzają z przyjaciółmi, o czym świadczy 50% odpowiedzi oraz z rodziną, co deklarowała 34% grupa kobiet. Najmniej badanych, bo zaledwie 16% spędza czas wolny samotnie (ryc. 1).

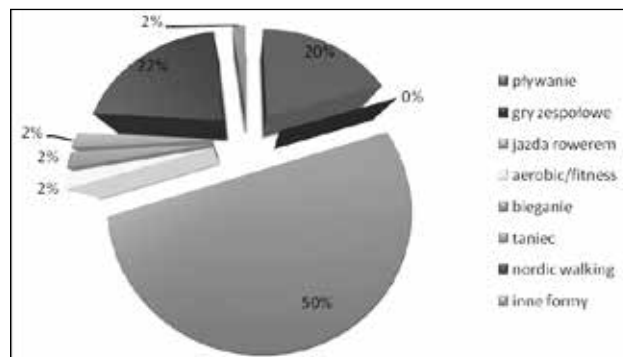


Ryc. 2. Prefereencje respondentów co do miejsca spędzania wolnego czasu (%)

Postanowiono również poznać miejsca, w których badane osoby najchętniej spędzają swój wolny czas. Uzyskane wyniki wskazały, iż ulubionym miejscem, które cieszy się uznaniem wśród badanych jest działka. Deklarowana odpowiedź stanowiła 44%. Ankietowane, poza domem również chętnie spędzają czas wolny w lesie, o czym powiadomiła 30% grupa respondentek. Pobyt nad rzeką oraz na obiektach sportowych cieszy się taką samą popularnością, po 6% odpowiedzi. Znaczny odsetek respondentów wybierał spędzanie czasu wolnego w domu (inne - 14%) (ryc.2).

Spośród 110 osób uczestniczących w badaniach aż 94 podejmowało aktywne formy wypoczynku, co stanowiło 85% ogółu respondentek. Największą popularnością wśród badanych cieszyła się jazda na rowerze (50%), nordic walking (22%) oraz pływa-

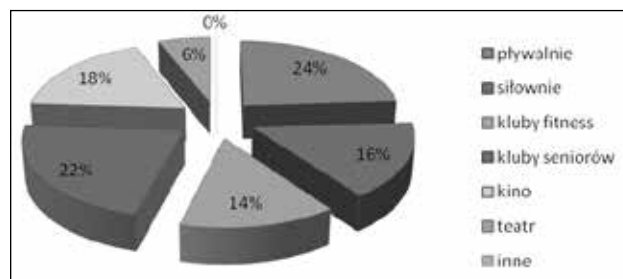
nie (20%). W grupie badanych osób znalazły się też kobiety, które w wolnym czasie uprawiają bieganie, tańczą lub uczestniczą w zajęciach fitness (po 2%) (ryc. 3).



Ryc. 3. Ulubione wolnoczasowe formy aktywności fizycznej podejmowane przez badanych (%)

Rozpatrując treści czasu wolnego nie sposób pominąć poznania opinii badanych osób starszych na temat infrastruktury w miejscu zamieszkania, która umożliwia im podejmowanie różnych form wypoczynku. Z przedstawionych danych wynika, iż 24% ogółu respondentek chętnie korzysta z pływalni, 22% odwiedza kluby seniora a 18% lubi chodzić do kina. Najmniej popularny okazał się teatr, co niewątpliwie ma związek z koniecznością wyjazdów na spektakl do większego miasta (najczęściej do Warszawy) - ryc. 4.

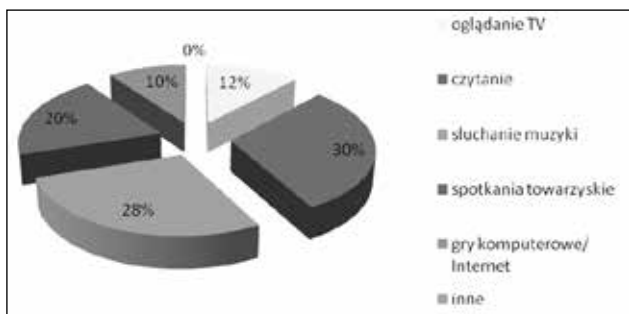
W miejscu zamieszkania respondentki zauważają niedostatek infrastruktury w postaci klubów seniora. Takiej odpowiedzi udzieliło 72% badanych.



Ryc. 4. Poziom wykorzystania infrastruktury w wolnym czasie przez respondentów (%)

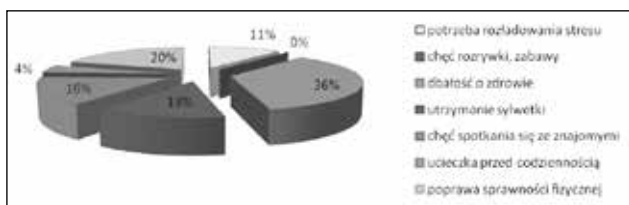
Zdaniem autorów opracowania czynnikiem utrudniającym podejmowanie aktywnych form wypoczynku mogą być zajęcia sedenteryjne, będące swego rodzaju wygodną alternatywą zagospodarowania czasu wolnego. Aby zgłębić to zagadnienie poproszono respondentki o podanie najczęściej wybieranych przez nie form wolnoczasowych, innych niż aktywność fizyczna. Wśród zajęć sedenteryjnych dominowały czytanie książek, gazet i czasopism. Takie odpowiedzi stanowiły 30%. Na kolejnym miejscu respondentki wskazały słuchanie muzyki, co potwierdziło 28% wypowiedzi. W dalszej kolejności uplasowały się spotkania towarzyskie ze zna-

jomymi i rodziną, które stanowiły 20%. Niewielka liczba badanych czas wolny spędzała oglądając programy telewizyjne (12%) i korzystając z komputera (10%) (ryc. 5).



Ryc. 5. Bierno formy spędzania czasu wolnego przez badanych (%)

Jednym z celów opracowania było ukazanie czynników, które w największym stopniu motywują badanych do podejmowania aktywności rekreacyjnych. Dominującym motywem okazała się dbałość o zdrowie, gdyż takiej odpowiedzi udzieliło 36% respondentek. Inne, ale równie ważne czynniki motywujące panie do aktywnego wypoczynku to poprawa sprawności fizycznej (20%), chęć spotkania się ze znajomymi (16%) oraz dbałość o swój wygląd - odpowiedź deklarowana przez 13% respondentek (ryc.6).



Ryc. 6. Czynniki motywujące badanych do podejmowania aktywności rekreacyjnych

Podsumowanie

Aktywność ruchowa osób starszych to pożądany czynnik ułatwiający zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Różnorodne podejmowane formy indywidualnego bądź grupowego czynnego wypoczynku w zależności od upodobań i możliwości przyczyniają się do odsunięcia w czasie procesu starzenia się, zapobiegają także zniedołężnieniu starczemu (Szałtynis, Kochańczyk 2005). Zdaniem Kozdroń (2009) rekreacja ruchowa niesie za sobą możliwości przedłużenia twórczego i aktywnego życia, a okres wczesnej starości jest najlepszym momentem do ewentualnej zmiany stylu życia. Według Wolańskiej (1996) przemawia za tym w miarę dobra kondycja zdrowotna, potencjalne zasady wolnego czasu oraz zmiana trybu życia wynikająca z zakończenia pracy zawodowej (zmiany w obszarze aktywności fizycznej, żywieniu, sposobie wypoczynku).

Wiek emerytalny charakteryzuje się wieloma niezwykle istotnymi cechami: spadkiem sił psycho-

fizycznych, dominacją doświadczenia nad zachowaniem spontanicznym, ugruntowanymi postawami i przekonaniem, zdolnością do głębszych przemyśleń i refleksji nad sensem życia (Kozdroń 2009). Poprzez uczestnictwo w rekreacji ruchowej osoby starsze odnajdują nowe wartości i radość życia, dostrzegają nowe możliwości działania, mają możliwość samorealizacji dającej poczucie spełnienia, przyjemności, tym samym nie postrzegają starości wyłącznie jako smutnego obrazu rzeczywistości.

Wykazano, iż regularna aktywność fizyczna osób starszych, nawet inicjowana w wieku późniejszym wpływa pozytywnie na jakość życia człowieka (Gregg et al. 2003), zmniejsza ryzyko zgonu u osób starszych (Byberg et al. 2009), wydłużając średnią długość ich życia (Stessman et al. 2009) i w sposób znaczący zmniejsza ryzyko zachorowalności na choroby przewlekłe w tym na cukrzycę typu II (Demakakos et al. 2010).

Z badań Łobożewicza (1991) wynika, iż zaledwie niewielki odsetek osób starszych odczuwa potrzebę podejmowania aktywności ruchowej. Głównym substytutem aktywności osób w wieku poprodukcyjnym są zajęcia w gospodarstwie domowym (Erazmus, Trafalek 1997). Badając osoby starsze mieszkające na stałe we Wrocławiu Klementowski (2000) stwierdził, że aktywne formy wypoczynku nie cieszyły się szczególnym uznaniem wśród wspomnianej grupy respondentów. Bytniewski i Belniak (2009) stwierdzają natomiast, iż badane przez nich osoby w starszym wieku są świadome pozytywnego wpływu aktywności ruchowej na ich stan zdrowia, jednak z różnych powodów ograniczają się ona tylko do podstawowych i prostych jej form. Najczęściej są to spacer oraz jazda rowerem, a więc formy nie wymagające specjalnych nakładów finansowych czy też specjalistycznej infrastruktury. Również inni badacze wykazali, iż spacer jest najbardziej rozpowszechnioną formą aktywności fizycznej. Zaleca się ją wszystkim grupom wiekowych (Lim and Taylor 2005, Merom et al. 2009). Spacer, jak również chodzenie po schodach, wykorzystywane są również w testach określających poziom sprawności fizycznej osób starszych (Fors, Lennartsson and Lundberg 2008, Murabito et al. 2008).

Do podobnych wniosków doszli autorzy niniejszego doniesienia. Z przeprowadzonych badań wynika, iż najpopularniejszą aktywną formą spędzania wolnego czasu jest jazda rowerem oraz nordic walking. Osoby starsze preferują wypoczynek z rodziną lub przyjaciółmi, lubią wyprawy do lasu oraz rekreację na działce. Potwierdzeniem uzyskanych wyników są rezultaty badań nad mieszkańcami Wrocławia w wieku poprodukcyjnym przeprowadzone przez Klementowskiego (2000).

Wśród motywów podejmowania aktywnych form wypoczynku dominuje aspekt zdrowotny. Jak wspomniano wcześniej wyniki badań przeprowadzonych przez Bytniewskiego i Belniaka (2009) potwierdzają, że osoby starsze są świadome korzyści zdrowotnych wynikających z szeroko pojętego ru-

chu. Mają również, uczucie skutecznego działania w społeczeństwie (McAuley et al. 2009) poprzez pokonywanie barier jakie często stawia im środowisko (Ayotte et al. 2010).

Wnioski

Zdecydowana większość ankietowanych pań w starszym wieku w ciągu przeciętnego dnia wygosparowuje średnio od 3 do 4 godzin wolnego czasu, co upoważnia do stwierdzenia, iż posiadają wystarczającą ilość wolnego czasu na wykorzystanie go w postaci uczestnictwa w różnych aktywnych formach wypoczynku.

Najchętniej podejmowanymi przez respondentki wolnoczasowymi formami aktywności fizycznej są jazda rowerem, nordic walking oraz pływanie. Badane panie najczęściej swój wolny czas spędzają z przyjaciółmi oraz z rodziną. Wśród miejsc, w których ankietowane chętnie przebywają w wolnym czasie dominuje działka rekreacyjna oraz las. Jest to wskazówka dla organizacji zajmujących się organizowaniem czasu wolnego ludzi starszych do wysuwania propozycji uczestniczenia przez osoby starsze w prostych formach aktywności fizycznych, które odbywałyby się względnie blisko miejsca zamieszkania.

Czynnikiem w największym stopniu motywującym respondentki do podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym okazał się aspekt zdrowotny, czyli dbałość o zdrowie. Nie bez znaczenia w opinii badanych pań jest również poprawa sprawności fizycznej oraz aspekt estetyczny w postaci utrzymania ładnej sylwetki. Takie rozumienie wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu w wieku starszym, niewątpliwie świadczy o znajomości i wiedzy respondentek na temat badanego problemu, a co za tym idzie o świadomym uczestnictwie w aktywnych formach wypoczynku.

Swoj wolny czas ankietowane panie poza rekreacją ruchową przeznaczają na czytanie, słuchanie muzyki oraz spotkania towarzyskie. Respondentki dostrzegają w swoim miejscu zamieszkania niedostatek klubów seniora. Jest to kolejna wskazówka dla organizacji i stowarzyszeń czy samorządów lokalnych do tworzenia klubów seniora, które umożliwiłyby realizację zainteresowań tej grupy społeczeństwa.

Literatura:

1. Ayotte B.J., Margrett J.A., Hicks-Patrick J. (2010), *Physical activity in middle-aged and young-old adults: the roles of self-efficacy, barriers, outcome expectancies, self-regulatory behaviors and social support*. Journal of Health Psychology, 15, 173-85.
2. Byberg L., Melhus H., Gedeborg R., Sundström J., Ahlbom A., Zethelius B., Berglund L.G., Wolk A., Michaëlsson K. (2009), *Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men: 35 year follow-up of population based cohort*. British Medical Journal, 338, b688.
3. Bytniewski M., Belniak Ł. (2009), *Miejsce aktywności ruchowej w czasie wolnym osób starszych*. W: Z. Kubińska, D. Nałęcka (red.), *Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia*. PWSZ Biała Podlaska, t. I, s. 282-295.
4. Christensen K., Doblhammer G., Rau R., Vaupel J.W. (2009), *Ageing populations: the challenges ahead*. Lancet, 374, 1196-1208.
5. Czajkowski K. (1979), *Wprowadzenie do rekreacji*, Wyd. Szkolne i Pedagogiczne Warszawa.
6. Demakakos P., Hamer M., Stamatakis E., Steptoe A. (2010), *Low-intensity physical activity is associated with reduced risk of incident type 2 diabetes in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing*. Diabetologia, 53, 1877-1885.
7. Fors S., Lennartsson C., Lundberg O. (2008), *Health inequalities among older adults in Sweden 1991-2002*. European of Journal Public Health, 18,138-43.
8. Giddens A. (2006), *Socjologia*. Wyd. PWN, Warszawa.
9. Gregg E.W., Cauley J.A., Stone K., Thompson T.J., Bauer D.C., Cummings S.R., Ensrud K.E. (2003), *Study of Osteoporotic Fractures Research Group: Relationship of changes in physical activity and mortality among older women*. Journal of the American Medical Directors, 289, 2379-2386.
10. Kamiński A. (1978), *Studia i szkice pedagogiczne*, Warszawa.
11. Klementowski K. (2000), *Czas wolny mieszkańców Wrocławia w wieku poprodukcyjnym i jego wykorzystanie na rekreację i turystykę*. W: J. Wyrzykowski (red.), *Studia nad czasem wolnym mieszkańców dużych miast Polski i jego wykorzystanie na rekreację i turystykę*. AWF, Wrocław.
12. Kozdroń E. (2008), *Teoria i metodyka rekreacji ruchowej*. W: Z. Dziubiński (red.), *Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej*. AWF, Warszawa, 15-97.
13. Kozdroń E. (2009), *Edukacja i promocja zdrowia w profilaktyce gerontologicznej*. W: Z. Kubińska, D. Nałęcka (red.), *Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia*. PWSZ Biała Podlaska, t. II, s. 20-30.
14. Kozdroń E. (2009), *Znaczenie profilaktyki gerontologicznej*. W: G. Kołomyjska (red.), *Wybrane zagadnienia z gerontologii*. TKKF, Warszawa 2009, 27-33.
15. Lim K., Taylor L. (2005), *Factors associated with physical activity among older people- a population-based study*. Preventive Medicine, 40, 33-40.
16. Łobozewicz T. (1991), *Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce*. AWF, Warszawa.
17. McAuley E., May K.S., Motl R.W., White S.M., Wójcicki T.R., Hu L., Doerksen S.E. (2009), *Trajectory of Declines in Physical Activity in Community-D-*

- welling Older Women: Social Cognitive Influences. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64, 543-550.
18. Merom D., Bowles H., Bauman A. (2009), *Measuring Walking for Physical Activity Surveillance- The effect of Prompts and Respondents' Interpretation of Walking in a Leisure-Time Survey*. *Journals of Physical Activity and Health*, 6, 81-88.
 19. Murabito J.M., Pencina M.J., Zhu I., Kelly-Hayes M., Shrader P., D'Agostino R.B. (2008), *Temporal trends in self-reported functional limitations and physical disability among the community-dwelling elderly population: the Framingham Heart Study*. *American Journal of Public Health*, 98, 1256-1262.
 20. Pędlich W. (1996), *Wskazania i przeciwwskazania do aktywności ruchowej osób starszych*. W: A. Jopkiewicz (red.), *Aktywność ruchowa osób starszych*. WSP, Kielce.
 21. Pięta J. (2008), *Pedagogika czasu wolnego*. Wyd. Druk Tur, Warszawa.
 22. Piotrkowski J. (1973), *Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie*. Warszawa.
 23. Prohaska T., Belansky E., Belza B., Buchner D., Marshall V., McTigue K., Santariano W., Wilcox S. (2006), *Physical activity, public health, and aging: Critical issues and research priorities*. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 6, 352-356.
 24. Stessman J., Hammerman-Rozenberg R., Cohen A., Ein-Mor E., Jacobs J.M. (2009), *Physical activity, function, and longevity among the very old*. *Archives Internal Medicine*, 169, 1476-83.
 25. Szałytnis D., Kochańczyk T. (2005), *Aktywność fizyczna w promocji zdrowego starzenia*. TKKF, Warszawa.
 26. Winiarski R. (1989), *Wstęp do teorii i rekreacji*. AWF, Kraków.
 27. Wolańska T. (1989), *Rekreacja ruchowa i turystyka*. AWF, Warszawa.
 28. Wolańska T. (1996), *Uczestnictwo w kulturze fizycznej przez całe życie*. W: A. Jopkiewicz (red.), *Aktywność ruchowa osób starszych*. WSP Kielce, s. 85-90.
 29. Wolański N. (2005): *Rozwój biologiczny człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
 30. Wujek T. (1996), *Wprowadzenie do andragogiki*. Wyd. Instytutu Technologii Eksploatacji, Warszawa.

MOTIVES AND BARRIERS TO THE PARTICIPATION OF OLDER PEOPLE IN RECREATIONAL ACTIVITY

Social Dissertations, Issue 1 (VII), 2013

Joanna Baj-Korpak¹, Paweł Róžański², Andrzej Soroka¹, Ewa Wysokińska³

¹Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska

²Maria Curie-Skłodowska University in Lublin

³Scientific Group of Tourism and Recreation of Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska

Baj-Korpak J., Róžański P., Soroka A., Wysokińska E. (2013), Motives and barriers to the participation of older people in recreational activity. *Social Dissertations*, 1 (VII), p. 131-136

Summary: Human aging is an unavoidable and irreversible process which affects all of us. All kinds of efforts are taken to extend the psychophysical health and duration of age. The purpose of this study was to determine the degree of older people's participation in their free time, including participation in physical recreation. There were also attempts to identify their motives and barriers while choosing active forms of recreation. The method applied in research was a diagnostic poll method and the original questionnaire. The results showed that older people prefer active forms of leisure. They usually choose cycling, Nordic Walking and swimming. The reason for encouraging physical activity is primarily a health care. Respondents recognize the lack of senior clubs, where they could enjoy their free time. The proposition of proper usage of a relatively large budget for this social group free time organization is to create simple forms of physical activity, relatively close to home, in which people might spend their time with their friends or family members.

Key words: physical recreation, the elderly, motives, barriers

Introduction

Recent years have showed an increase rate of aging. Undoubtedly, this is a problem that can lead to significant increases in the number of people endangered by chronic diseases (Christensen et al. 2009). The key element that can stand up to this process is the widespread participation of older people in recreational activity (Prohaska et al., 2006). Moving the issue of participation of older people in recreational activity it is impossible not to mention the concept of ageing, which Piotrkowski (1973) defines as a cultural phenomenon, which is related to biologically based physical weakness (involution). There is no objective or natural threshold of an old age. Binding ageing with the chronological age as 70, 65, 55 years is sometimes purely contractual. It is difficult to specify a time of life in which the old age begins.

The elderly, according to Kozdroń (2009A) do not constitute a homogenous group of people both in terms of advancement of aging, as well as in biological and psychological fitness. From the point of gerontology, the elderly can be divided into two groups of age: up to 75 years of age - early old age, and after 75 years - late old age. According to the calendar, age of sixty years of age is the beginning of early retirement (Pędlich 1996).

An important phenomenon in the aging process is a frequent organization and interpretation change of sensory perception of the environment, and also change in self-expression and sense of second youth. This is accompanied by the desire of changing their life, greater willingness of having company and re-discovering their long unused internal energy. Another manifestation of time is its perception. It can be seen that there is a correlation between the age of the person and the sense of time (Wujek, 1996). Time can be also perceived as the aging process, which begins with a man already in middle age and increases with its end, so it is a dynamic phenomenon occurring in time (Wolanski 2005). To the twenty years old man, the past year might be perceived as incredibly long, and in the evaluation of seventy persons, on the contrary. The lived facts seem to prolong the duration of time. That is why a man wants to "extend" the time to live it fully and at the same time to feel happiness, joy, interest, and feel excited to think positively. The same temporal interval, as an hour, day, week can drag on endlessly, especially when faced with suffering and feeling of loneliness, boredom and fatigue (Uncle, 1996).

An important factor in the process of ageing is bringing the learning about the old age, which, according to Kaminski (1978) is based on helping people to acquire interests and aspirations and skills and habits, which in the case of the arrival time of retirement, help in achieving lifestyle conducive to extending youth, giving satisfaction with activity. It should be highlighted that education should not only

Address for correspondence: Joanna Baj-Korpak, Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska, Sidorska 95/97, 21-500 Biała Podlaska, e-mail: baj_asia@interia.pl

be understood as informing, persuading, encouraging, but also as a situation conducive to a particular case. Elements of education to include old age is among others developing interests for the free time, the work of an amateur, hobby or social or political activity. Preparations for this period should begin early. According to Wujek (1996) this is the moment which lasts all of our adult life described by the sentence: "He will survive it empty, it will have a sad old age."

An important issue from the point of view of the subject is defining the concept of free time, which according to Heel (2008) is the time without any obligations, in which people take actions of their own free will, usually after completing their professional, family or social commitments.

An important issue closely related to the free time is not only the quantity, but the way it is used. Time remaining in the individual sphere of human activity is completely dependent on them. It can be used in a more or less valuable way. In Poland, according to data from the Central Statistical Office (2006), a passive way of spending free time dominates. The most popular activities are listening to the radio, music, and watching TV. Physical activity undertaken during leisure is declared by only 7.4% of respondents (Kozdroń 2008).

By physical recreation one may understand a sport or tourism oriented exercises which a person performs in their free time for relaxation, enjoyment and personal development (Wolańska 1989). According to Wine (1989) it is any physical activity performed during free time for recreation, leisure, and personal development, which is an inherent part of human biological needs, in order to maintain a good level of functioning in the biosocial environment.

It is very important that many types of institutions, associations, and social organizations are engaged in free time organization of people over fifty years of age, including: clubs, senior clubs, libraries, clubs, residential areas, community centers and sometimes even workplaces. They offer a variety of classes, such as circles of interests, sports activities, trips, art classes, readings, and lectures (Czajkowski, 1979).

If there are no medical contraindications, older people prefer to spend their free time actively, in the fresh air. Please note that poor health and advanced age are by no means synonymous. Many of the elderly have almost perfect health (Giddens, 2006). Older people want to live a normal life and take full advantage of the time that is before them. According to Kaminski (1978), an older person behaves in the same way he behaved before he got old. There is a growing number of people who consider old age as a time of great opportunities, as the culmination of earlier struggles. It is a time of reflection on life and also an opportunity for further development, learning and exploring the world. Years in which a man is free of parental responsibilities and work are often referred to as Third Age (Giddens 2006).

Purpose and research questions

The purpose of this study was to determine the budget reports of leisure time and participation of older people in recreational activities. Attempts were made to identify the motives and barriers of taking active forms of recreation by the respondents. In order to refine the undertaken issues we formulated the following research questions:

1. How big is the respondents' budget for spending their free time during an average day?
2. What forms of leisure activities older people prefer to participate in?
3. What are the main motivations in making recreational activities for the elderly?
4. In the elderly respondents view, what are the factors that hamper their participation in physical recreation?

Methods and materials research

The method applied in this research was a diagnostic poll method and the original questionnaire. The study was conducted in September 2012 among people who had given their consent. The study included 110 women living in Biala Podlaska (90%) and local (10%). People with higher education comprised 70% of all respondents, and the remaining respondents (30%) had secondary education. Considering the age of the respondents we found that the largest group (56% of all respondents) consisted of women between 56 and 65 years of age. People in the so-called first phase of the retirement age, which is over 65 years old comprised 38% of all respondents, and the lowest share of affected persons under 55 years of age, which comprised 6% of the respondents. Taking into account the financial situation, it was found that the majority of respondents reported poor financial situation (66%). Other people admitted that they live at the level of the country's average, which is 34% of the respondents.

Results

The starting point of the study was to determine the amount of time spent by respondents on vacation, or in their free time. The results showed that three quarters of the respondents spend from 3 to 4 hours for leisure activities per day. Other respondents declared having from 1 to 2 hours for leisure activities. None of the respondents declared a need of having more than 5 hours of free time per day. No one declared the total lack of free time.

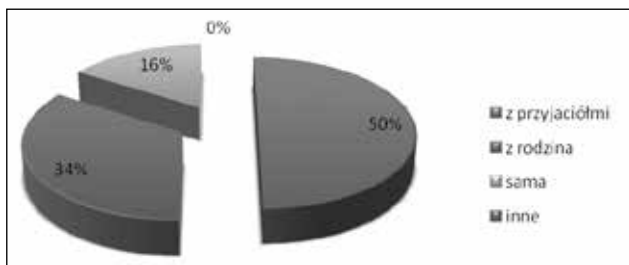


Figure 1. The people with whom the respondents spend their free time (%)

Z przyjaciółmi - with friends

Z rodzina - with family

Sama - alone

Inne - other

The study shows that the respondents prefer spending their free time with friends, as evidenced by 50% of the responses, and with family, which declared 34% of women. Only 16% of the respondents prefer spending their free time alone (Fig. 1).

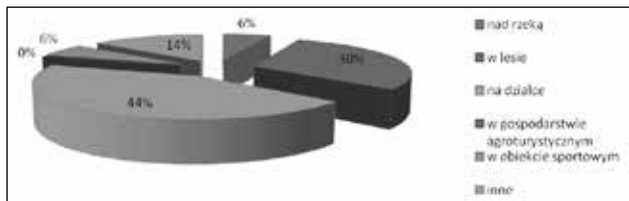


Figure 2. Preferences of the respondents as to where they spend their free time (%)

Nad rzeką - at the riverside

W lesie - in the forest

Na działce - in the garden

W gospodarstwie - in the agritourism farm

Inne - other

It was also decided to see the places where most of the respondents like to spend their free time. The results indicated that a favorite place, that has the best reputation among respondents, is an allotment. Reported response was 44%. They are also happy to spend their free time in the woods, about 30%. Stay on the river and enjoying sports are the same popular, 6% of the responses. A significant proportion of respondents choose to spend time at home (other - 14%) (Figure 2).

From the 110 women participating in the study, 94 women undertook active recreation, which is 85% of all respondents. The most popular sport among respondents is cycling (50%), Nordic Walking (22%) and swimming (20%). In the group of subjects were also women who practice running, dancing or participate in fitness classes (at 2%) (Fig. 3).

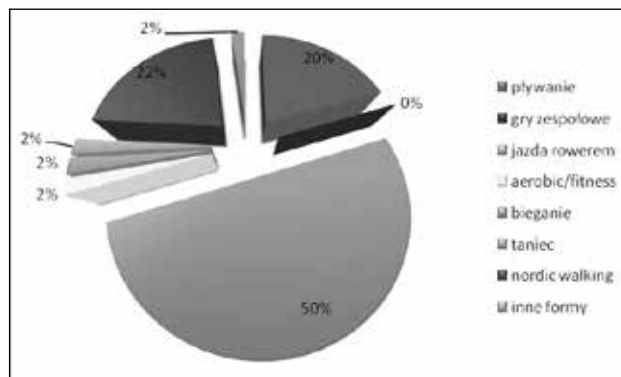


Figure 3. Favorite leisure forms of physical activity undertaken by respondents (%)

pływanie - swimming

Gry zespołowe - team games

Jazda rowerem - bike ride

Aerobic - aerobic/fitness

Bieganie - jogging

Taniec - dancing

Nordic walking - nordic walking

Inne - other forms

Considering the content of free time it is important to mention the views of older people on infrastructure of their residence place, which allow them to make a variety of leisure activities. The presented data show that 24% of respondents like to use the swimming pool, 22% visit senior clubs and 18% like going to the cinema. The least popular was the theater, which undoubtedly has to do with the need to travel to a bigger city (usually in Warsaw) - Fig. 4. In their place of residence the respondents noticed a lack of infrastructure, especially lack of senior clubs. Such a response has granted 72% of the respondents.

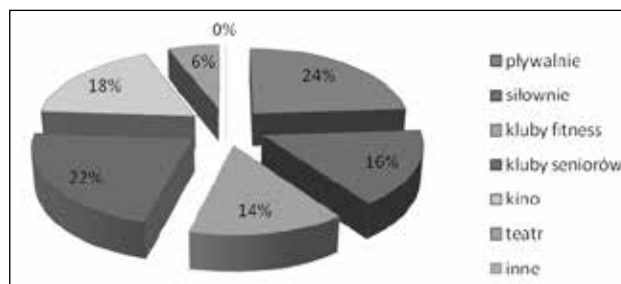


Figure 4. The level of the infrastructure usage by the respondents in their spare time (%)

pływanie - swimming

Siłownie - gym

Kluby fitness - fitness clubs

Kluby seniorów - senior clubs

Kino - movies

Teatr - theatre

Inne - other

According to the authors of this study, taking active activities is very often hampered by the sedentary activities, which are a kind of a convenient

alternative of spending free time. To explore this question the respondents were asked to provide their most popular forms of free time, other than physical activity. The sedentary activities were dominated by reading books, newspapers and magazines. These responses accounted for 30%. In the next place the respondents indicated listening to music, which confirmed 28% of the responses. Subsequently, socializing with friends and family declared 20%. A small number of respondents spent their free time watching TV (12%) and using the computer (10%) (Fig. 5).

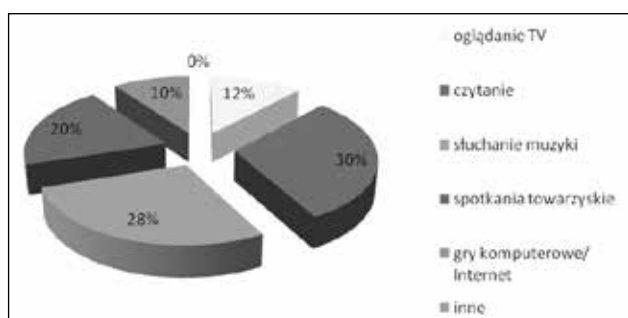


Figure 5. Passive forms of leisure activities performed by respondents (%)

Oglądanie - Watching TV

Czytanie - reading

Słuchanie muzyki - Listening to music

Spotkania - social meetings

Gry komputerowe - computer games/internet

Inne - other

One of the aims of the study was to show the factors that motivate the subjects to make recreational activities. The dominant theme was health care, proved by 36% of all responses. Different, but equally important factors motivating women to take an active rest is to improve physical fitness (20%), desire to meet up with friends (16%) and care about their appearance - the answer declared by 13% of respondents (ryc.6).

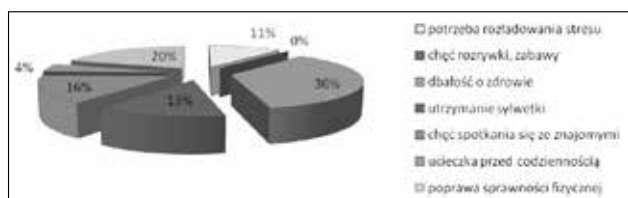


Figure 6. Factors motivating the respondents to take recreational activity

Potrzeba - need to release the stress

Chęć rozrywki - need for entertainment, fun

Odbałość - looking after health

Utrzymanie sylwetki - maintaining form

Chęć spotkania - need to meet with friends

Ucieczka przed - escape from everyday routine

Poprawa - improving physical conditions

Summary

Physical activity of older people is a desirable factor that helps to maintain good physical condition. It takes a variety of forms of active rest, both individual or in group, depending on the preferences and capabilities contribute to postpone the aging process (Szałtynis, Kochańczyk 2005). According to Kozdroń (2009) physical recreation carries the possibility of extending the creative and active life, and the period of early ageing is the best time for a possible change in lifestyle. According to Wolanski (1996) it is reason of good health condition, more free time, and lifestyle changes resulting from the com

The retirement age is characterized by a number of very important features: a decrease of psychophysical forces, domination of the experience over spontaneous behavior, entrenched attitudes and beliefs and the ability to deeper thoughts and reflections on the meaning of life (Kozdroń 2009). By participating in recreation, older people find new values and the joy of life, see new possibilities for action, and have the ability to self-giving sense of fulfillment and pleasure. Thus, they not only see the old age as a sad picture of reality.

It has been shown that regular physical activity of the elderly, even later initiated, has a positive effect on quality of life (Gregg et al. 2003), reduces the risk of death, (Byberg et al. 2009), extends their life expectancy (Stessman et al. 2009) and significantly reduces the risk of morbidity from chronic diseases including type II diabetes (Demakakos et al. 2010).

The research of Łobożewicz (1991) shows that only a small proportion of older people feel the need to perform physical activity. The main substitute for physical activity of people in retirement age are activities connected with the household (Erasmus, Trafałek 1997). Examining the elderly residing in Wrocław, Klementowski (2000) found that active forms of recreation enjoyed no special reputation among that group of respondents. Bytniewski and Belniak (2009) argue, however, that examined people were aware of the positive impact of physical activity on their health, but for various reasons it was limited only to the basic and simple forms like walking and cycling, forms which do not require financial outlays or special expertise or infrastructure. Also, other researchers have shown that walking is the most common form of physical activity. It is recommended for all age groups (Lim and Taylor 2005, Merom et al. 2009). A walk, as well as walking up the stairs, are also used in the tests determining the level of physical fitness of the elderly (Fors, Lennartsson and Lundberg 2008, Murabito et al., 2008).

Similar conclusions were reached by the authors of this report. The study showed that the most popular form of active pastime is cycling and Nordic Walking. Older people prefer to stay with family or friends, like trips to the forest, and recreation on the allotment. The confirma-

tion of the results obtained are the results of research on the residents of Wrocław in the retirement age conducted by Klementowski (2000). Among the motives for undertaking active leisure dominates the health aspect. As previously mentioned, study of Bytniewski and Belniak (2009) confirms that older people are aware of the health benefits of a broad-based movement. They are also feeling the efficient operation of the society (McAuley et al. 2009) by overcoming the barriers that often puts the environment (Ayotte et al. 2010).

Conclusion

1. The vast majority of respondents declare having an average of 3 to 4 hours of free time during an average day which entitles to the conclusion that they have enough free time to use it in the form of active participation in various forms of recreation.
2. The respondents' favorite forms of physical activity are cycling, Nordic Walking and swimming. Tested women usually spend their free time with their friends and family. Among the places where the respondents are willing to stay in their spare time dominate allotment and the woods. It is a guideline for organizations which specialize in organizing such time, to make proposals for participation by older people in simple forms of physical activity that would take place relatively close to home.
3. The greatest factor motivating respondents to physical activity in leisure time was the health aspect. Not without significance in the respondents are also improving physical fitness and aesthetic aspect of keeping a nice figure. Such an understanding of the impact of physical activity on the functioning of the body in old age, certainly demonstrates knowledge and expertise of the respondents on a given problem, and thus the aware participation in active forms of recreation.
4. Apart from the physical recreation, the surveyed women spend their free time on such recreation reading, listening to music and socializing. The respondents perceive in their place of residence lack of satisfactory number of senior clubs. This is another indication for organizations, associations and local governments to create a senior clubs that would enable the implementation of the interests of society.

References:

1. Ayotte B.J., Margrett J.A., Hicks-Patrick J. (2010), *Physical activity in middle-aged and young-old adults: the roles of self-efficacy, barriers, outcome expectancies, self-regulatory behaviors and social support*. Journal of Health Psychology, 15, 173-85.
2. Byberg L., Melhus H., Gedeberg R., Sundström J., Ahlbom A., Zethelius B., Berglund L.G., Wolk A., Michaëlsson K. (2009), *Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men: 35 year follow-up of population based cohort*. British Medical Journal, 338, b688.
3. Bytniewski M., Belniak Ł. (2009), *Miejsce aktywności ruchowej w czasie wolnym osób starszych*. W: Z. Kubińska, D. Nałęcka (red.), *Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia*. PWSZ Biała Podlaska, t. I, s. 282-295.
4. Christensen K., Doblhammer G., Rau R., Vaupel J.W. (2009), *Ageing populations: the challenges ahead*. Lancet, 374, 1196-1208.
5. Czajkowski K. (1979), *Wprowadzenie do rekreacji*, Wyd. Szkolne i Pedagogiczne Warszawa.
6. Demakakos P., Hamer M., Stamatakis E., Step-toe A. (2010), *Low-intensity physical activity is associated with reduced risk of incident type 2 diabetes in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing*. Diabetologia, 53, 1877-1885.
7. Fors S., Lennartsson C., Lundberg O. (2008), *Health inequalities among older adults in Sweden 1991-2002*. European of Journal Public Health, 18,138-43.
8. Giddens A. (2006), *Socjologia*. Wyd. PWN, Warszawa.
9. Gregg E.W., Cauley J.A., Stone K., Thompson T.J., Bauer D.C., Cummings S.R., Ensrud K.E. (2003), *Study of Osteoporotic Fractures Research Group: Relationship of changes in physical activity and mortality among older women*. Journal of the American Medical Directors, 289, 2379-2386.
10. Kamiński A. (1978), *Studia i szkice pedagogiczne*, Warszawa.
11. Klementowski K. (2000), *Czas wolny mieszkańców Wrocławia w wieku poprodukcyjnym i jego wykorzystanie na rekreację i turystykę*. W: J. Wyrzykowski (red.), *Studia nad czasem wolnym mieszkańców dużych miast Polski i jego wykorzystanie na rekreację i turystykę*. AWF, Wrocław.
12. Kozdroń E. (2008), *Teoria i metodyka rekreacji ruchowej*. W: Z. Dziubiński (red.), *Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej*. AWF, Warszawa, 15-97.
13. Kozdroń E. (2009), *Edukacja i promocja zdrowia w profilaktyce gerontologicznej*. W: Z. Kubińska, D. Nałęcka (red.), *Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia*. PWSZ Biała Podlaska, t. II, s. 20-30.
14. Kozdroń E. (2009), *Znaczenie profilaktyki gerontologicznej*. W: G. Kołomyjska (red.), *Wybrane zagadnienia z gerontologii*. TKKF, Warszawa 2009, 27-33.
15. Lim K., Taylor L. (2005), *Factors associated with physical activity among older people- a population-based study*. Preventive Medicine, 40, 33-40.
16. Łobozewicz T. (1991), *Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce*. AWF, Warszawa.

17. McAuley E., May K.S., Motl R.W., White S.M., Wójcicki T.R., Hu L., Doerksen S.E. (2009), *Trajectory of Declines in Physical Activity in Community-Dwelling Older Women: Social Cognitive Influences*. Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 64, 543-550.
18. Merom D., Bowles H., Bauman A. (2009), *Measuring Walking for Physical Activity Surveillance- The effect of Prompts and Respondents' Interpretation of Walking in a Leisure-Time Survey*. Journals of Physical Activity and Health, 6, 81-88.
19. Murabito J.M., Pencina M.J., Zhu I., Kelly-Hayes M., Shrader P., D'Agostino R.B. (2008), *Temporal trends in self-reported functional limitations and physical disability among the community-dwelling elderly population: the Framingham Heart Study*. American Journal of Public Health, 98, 1256-1262.
20. Pędlich W. (1996), *Wskazania i przeciwwskazania do aktywności ruchowej osób starszych*. W: A. Jopkiewicz (red.), *Aktywność ruchowa osób starszych*. WSP, Kielce.
21. Pięta J. (2008), *Pedagogika czasu wolnego*. Wyd. Druk Tur, Warszawa.
22. Piotrkowski J. (1973), *Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie*. Warszawa.
23. Prohaska T., Belansky E., Belza B., Buchner D., Marshall V., McTigue K., Santariano W., Wilcox S. (2006), *Physical activity, public health, and aging: Critical issues and research priorities*. Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 6, 352-356.
24. Stessman J., Hammerman-Rozenberg R., Cohen A., Ein-Mor E., Jacobs J.M. (2009), *Physical activity, function, and longevity among the very old*. Archives Internal Medicine, 169, 1476-83.
25. Szałtynis D., Kochańczyk T. (2005), *Aktywność fizyczna w promocji zdrowego starzenia*. TKKF, Warszawa.
26. Winiarski R. (1989), *Wstęp do teorii i rekreacji*. AWF, Kraków.
27. Wolańska T. (1989), *Rekreacja ruchowa i turystyka*. AWF, Warszawa.
28. Wolańska T. (1996), *Uczestnictwo w kulturze fizycznej przez całe życie*. W: A. Jopkiewicz (red.), *Aktywność ruchowa osób starszych*. WSP Kielce, s. 85-90.
29. Wolański N. (2005): *Rozwój biologiczny człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
30. Wujek T. (1996), *Wprowadzenie do andragogiki*. Wyd. Instytutu Technologii Eksploatacji, Warszawa.