

## Aktywność ruchowa słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gliwicach

Physical activity of the listeners of  
the Third Age University in Gliwice)

**Słowa kluczowe:** Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gliwicach, aktywność ruchowa osób starszych, badania sondażowe.

**Key words:** Third Age University in Gliwice, physical activity of the elderly, surveys.

**Abstract.** The theoretical part of the article introduces the problem of continuing education of adults, briefly presents the senior policy in Poland, acquaints the reader with the functions, objectives and tasks of the third age universities. The final part discusses the activities of the Third Age University in Gliwice. The practical part presents the results of the survey, focused mainly on issues related to the physical activity of seniors, conducted among listeners of the Third Age University.

**Wprowadzenie.** We współczesnym świecie, w którym wszechobecne są takie zjawiska jak: lęk, marginalizacja (w tym społeczna czy technologiczna), samotność, a co za tym idzie potrzeba kontaktu z rówieśnikami, konieczne staje się podjęcie edukacji ustawicznej rozumianej jako uczenie się przez całe życie (life long learning). Tadeusz Aleksander twierdzi, że „istotą kształcenia ustawicznego jest intencjonalne, planowe i racjonalne oddziaływanie na rozwój człowieka na każdym etapie jego życia. Ma to być taki kierunek rozwoju, by w sposób optymalny umożliwiał kształcącemu się zajęcie właściwego miejsca w stale zmieniającej się rzeczywistości”<sup>1</sup>. Zdaniem cytowanego autora edukację ustawiczną należy rozpatrywać jako szereg działań dydaktyczno-wychowawczych, skoncentrowanych na człowieku i odnoszących się do wszystkich etapów jego życia, aż do późnej starości. W trakcie edukacji ustawicznej człowiek ma szansę odpowiedzieć sobie na pytanie, co właściwie może stać się treścią samorealizacji. Jednak, jak słusznie zaznacza Beata Kosová, aby osiągnąć ten cel „człowiek musi się zmienić z reaktywnego, którym powodują okoliczności, uwarunkowania, uczucia, środowisko, w proaktywnego, którym kierują dokładnie przemyślane, wybrane i uwewnętrznione wartości”<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> T. Aleksander, *Edukacja ustawiczna/permanentna*, [w:] *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*. Pod red. T. Pilcha, Warszawa 2003, s. 983.

<sup>2</sup> W oryginale tekst brzmi następująco: „musi sa človek zenit’ z reaktivneho, ktorého vedú okolnosti, podmienky, city, prostredie na proaktivneho, ktorého vedú dôsledne premyslené, vybrané a zvnútor-

Zagadnienia kształcenia przez całe życie i aktywizacji seniorów nabrało szczególnej wagi zwłaszcza w świetle starzejącego się społeczeństwa i stało się przedmiotem zainteresowania najważniejszych instytucji państwowych. W efekcie w 2012 roku w Polsce wprowadzono politykę senioralną, a w 2013 roku Rada Ministrów przyjęła *Założenia długofalowej polityki senioralnej w Polsce na lata 2014–2020*. Polityka ta obejmuje pięć kluczowych obszarów, takich jak: zdrowie i samodzielność; aktywność zawodowa; aktywność edukacyjna, społeczna i kulturalna; gospodarka oraz relacje międzypokoleniowe.

Niezależnie od działań podejmowanych przez wszelakie instytucje ludzie starsi wykazują różne postawy wobec własnych form aktywności. Jedni – mimo że charakteryzują się małą aktywnością – są zadowoleni z życia. Drudzy podejmują intensywne działania, które mają uchronić ich przed procesem starzenia. Do trzeciej i ostatniej grupy należą osoby „pasywne”, zależne od innych.

Stawiamy tezę, iż aktywność ruchowa może stać się antidotum na proces starzenia się. O aktywność fizyczną i intelektualną dbają między innymi kluby seniora, programy 60+ Kultura czy Seniorzy w Akcji, a także uniwersytety trzeciego wieku. UTW „są instytucjami nastawionymi na zaspokajanie indywidualnych potrzeb – aktywizowanie osób starszych i zaspokajanie ich zainteresowań, nie zaś na celowe tworzenie sieci wsparcia dla seniorów”<sup>3</sup>, przy czym trafiają one przede wszystkim do kobiet mieszkających w większych miastach.

Zgodzić się należy z opinią Sonii Kędziory, że „różnorodne zajęcia warsztatowe organizowane w ramach uniwersytetów trzeciego wieku poprawiają kondycję psychiczną, oddziałują psychoterapeutycznie”<sup>4</sup>, co z kolei wpływa na tzw. waloryzację starości<sup>5</sup>, która wiąże się z podniesieniem społecznego statusu osób starszych.

UTW proponują szeroką ofertę edukacyjną w postaci dyskusji, konwersatoriów, lektoratów, seminariów, warsztatów i treningów, wykładów monograficznych i wielotematycznych, zajęć relaksacyjnych, a nawet małych form teatralnych. Tak bogaty wachlarz zajęć znacząco wpływa na doskonalenie umiejętności społecznych i poprawę zdrowia psychofizycznego osób starszych, które podczas zajęć nie tylko mają szansę poszerzyć swoją wiedzę z zakresu edukacji prozdrowotnej, ale i rozwinąć aktywność ruchową między innymi poprzez uczestnictwo w zajęciach sportowych oraz wycieczkach. Podobne działania są zgodne z celami oferty edukacyjnej tychże uniwersytetów, do których można zaliczyć między innymi: „rozwijanie twórczego myślenia jednostek, w tym umiejętności uczenia się, pobudzanie nowych zdolności spekulatywnych

---

nené hodnoty”. B. Kosová, *SELF-REALIZATION, MEANING OF LIFE AND LIFELONG EDUCATION. SEBAREALIZÁCIA, ZMYSEL ŽIVOTA A Celoživotná edukácia*. “Journal of Modern Science”, t. 3/22/2014, s. 121–122.

<sup>3</sup> Szatur-Jaworska B., *System wsparcia osób starszych w Polsce*, [w:] *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania: Przegląd sytuacji – Propozycja modelu*. Pod red. B. Szatur-Jaworskiej, P. Błędowskiego, Warszawa 2016, s. 94.

<sup>4</sup> S. Kędziora, *Subiektywne poczucie zdrowia u seniorów – słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku*, [w:] *Soma i psyche w edukacji dojrzałych wiekiem kobiet i mężczyzn*. Pod red. E. Gornikowskiej-Zwolak, M. Wójcika, Mysłowice 2011, s. 119.

<sup>5</sup> Terminem waloryzacja starości posłużyła się Grażyna Łój, autorka tekstu *Uczeń Uniwersytetu Trzeciego Wieku – nowa rola emeryta*, który ukazał się w książce *Andragogika jako przedmiot akademicki*.

i manualnych, pomoc w opóźnianiu procesu fizycznego i umysłowego starzenia, zachowanie sprawności ciała i umysłu, proponowanie nowego sposobu życia w trzecim wieku, (...) tworzenie nowej wizji starości opartej na uczestnictwie w życiu społecznym”<sup>6</sup>.

Do podstawowych funkcji UTW<sup>7</sup> należą funkcja badawcza, doradcza, integracyjno-terapeutyczna, towarzyska, zdrowotno-rekreacyjna, socjalizująca, kulturotwórcza, edukacyjna oraz stymulująca. Z funkcji tych wynikają dwa kluczowe zadania: edukacja i kształcenie. O ile kształcenie zakłada poszerzanie wiedzy z różnych dziedzin nauki, przede wszystkim w zakresie technologii informacyjnej oraz języków obcych, o tyle edukacja ma na celu między innymi rozwój kompetencji komunikacyjnych oraz zmianę mentalności studentów.

Słuchaczy UTW można podzielić na trzy grupy. Do pierwszej należą ci, którzy pragną zdobywać wiedzę i umiejętności. Do drugiej ci, którzy chcieliby aktywnie spędzić swój czas wolny, do trzeciej zaś osoby szukające nie tylko nowej wiedzy, ale i towarzystwa.

**Działalność UTW w Gliwicach.** Gliwicki Uniwersytet Trzeciego Wieku rozpoczął swą działalność w 2004 roku i liczył wówczas około 100 słuchaczy. Obecnie GUTW skupia około 500 aktywnych seniorów. UTW Gliwice jest członkiem Ogólnopolskiej Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku, której siedziba mieści się w Nowym Sączu. GUTW jest stowarzyszeniem o osobowości prawnej oraz działa w oparciu o statut. Z analizy statutu wyłaniają się 33 cele, z których – z uwagi na problematykę niniejszego artykułu – szczególnego znaczenia nabierają:

- działalność edukacyjna i szkoleniowa, w szczególności w zakresie medycyny i profilaktyki zdrowia, nauk humanistycznych, kultury i sztuki, nauk społecznych, ekonomicznych i prawnych, nauk technicznych, a także nauk o ziemi i wszechświecie oraz nauki języków obcych (1);
- propagowanie i popieranie różnorodnych form aktywności intelektualnej, psychicznej i fizycznej, adekwatnie do wieku, stopnia sprawności i zainteresowań osób starszych (2),
- aktywizacja społeczna osób starszych (3),
- organizowanie działań na rzecz osób starszych (4),
- działalność charytatywna (7),
- wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu (20),
- turystyka i krajoznawstwo (22)<sup>8</sup>.

Głównym źródłem finansowania działalności GUTW są składki słuchaczy, dotacje, granty, dofinansowania, patronaty finansowe; darowizny, spadki, zapisy, nawiąz-

<sup>6</sup> D. Demetrio, *Edukacja dorosłych*, [w:] *Pedagogika. T. 3, Subdyscypliny wiedzy pedagogicznej*. Pod red. nauk. B. Śliwerskiego, Gdańsk 2006, s. 231.

<sup>7</sup> Szerszej zagadnienie to omawia Łukasz Tomczyk w tekście *Rozwijanie aktywności seniorów na przykładzie uniwersytetów trzeciego wieku*, [w:] *Środowiskowe usługi społeczne – nowa perspektywa polityki i pedagogiki społecznej*. Pod red. M. Grewińskiego, B. Skrzypczaka, Warszawa 2011, s. 207–208.

<sup>8</sup> Statut Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gliwicach, §9. Statut z dnia 22.03. 2016 r.

ki, zbiórki publiczne, przychody z majątku Stowarzyszenia, udziały, działalność odpłatna.

Zajęcia gliwickiego UTW są realizowane zarówno w budynku Gliwickiej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości, jak i w różnych ośrodkach na terenie centrum miasta.

Podstawową formą zajęć są wykłady, które odbywają się średnio trzy razy w miesiącu oraz sekcje tematyczne. Gliwicki UTW posiada kilka sekcji specjalistycznych, w roku akademickim 2016/2017 są to: sekcja brydżowa, sekcja florystyczno-artystyczna, sekcja językowa, sekcja literacka, sekcja malarska, sekcja miłośników teatru, sekcja profilaktyki zdrowia, sekcja sportowa, sekcja taneczna, sekcja turystyczno-rekreacyjna, a także sekcja remibrydża i innych gier.

Warto zaznaczyć, że w roku 2016 gliwicki UTW po raz drugi otrzymał certyfikat „Profesjonalny UTW” przyznawany przez Ogólnopolską Federację UTW, a sama prezes, Krystyna Jurczewska-Płońska, Złotą Odznakę Honorową za Zasługi dla Województwa Śląskiego.

W niniejszym artykule szczególny nacisk kładziemy na działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gliwicach w zakresie aktywizacji ruchowej seniorów z uwagi na osiągnięcia jego słuchaczy w różnych dyscyplinach sportowych. W 2016 roku reprezentanci GUTW wzięli udział między innymi w III Ogólnopolskiej Senioriadzie na Podhalu oraz VIII Ogólnopolskiej Olimpiadzie Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych.

W III Ogólnopolskiej Senioriadzie w Rabce udział wzięło 330 zawodników z 24 UTW z całej Polski. Rywalizowali oni w następujących konkurencjach: kręgle curlingowe, zjazd na dętkach, rzut do celu, slalom gigant, biegi, szachy, brydż oraz nordic walking. Słuchacze z Gliwic zdobyli 13 medali (w tym 2 złote, 6 srebrnych oraz 5 brązowych), a także pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej.

Z kolei w VIII Ogólnopolskiej Olimpiadzie Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych w Łazach seniorzy GUTW również zdobyli pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej, deklasując rywali o ponad 100 punktów. Wśród 30 medali najwięcej zdobyli pływacy (6 złotych, 4 srebrne, 2 brązowe) oraz biegacze (4 złote, 3 srebrne). Pozostałe medalowe konkurencje to: kajaki, strzelectwo, tenis stołowy, szachy, przełaje rowerowe.

Od kwietnia 2016 r. GUTW realizuje projekt pt. „Sport to zdrowie – niech senior się dowie”. W ramach tego projektu grupa studentów-olimpijczyków wyjeżdża na warsztaty sportowo-prozdrowotne i rekreacyjne, między innymi do Goczałkowic czy Zakopanego.

**Wyniki badania sondażowego.** Chcąc dowiedzieć się, co o propagowaniu aktywności ruchowej przez gliwicki Uniwersytet Trzeciego Wieku sądzą jego słuchacze, przeprowadziliśmy wśród nich badanie sondażowe z wykorzystaniem ankiety jako narzędzia badawczego. Ankieta składała się z siedmiu pytań, z czego dwa były pytaniami otwartymi, dwa półotwartymi, a pozostałe – zamkniętymi.

Poniżej zamieszczamy wyniki badań wraz z ich opisem. W analizie wyników sondażu zwracamy uwagę przede wszystkim na te kwestie, których dotyczy sam artykuł, resztę odpowiedzi zestawiając w tabelach bądź wykresach.

Pytanie pierwsze ankiety brzmiało: „Co zachęciło Panią/Pana do uczestnictwa w zajęciach UTW?” Respondentom pozostawiono swobodę wypowiedzi. Warto zauważyć, że 50% uzyskanych odpowiedzi dotyczyło różnych form aktywności, wśród których na czoło wysuwają się wycieczki i wyjazdy o charakterze kulturalnym (22,5%), tańce i zajęcia sportowe (12,5%), a także chęć bycia aktywnym na emeryturze (7,5%). Spośród innych warto wymienić następujące (wszystkie uzyskały 2,5% poparcie): chęć poznania nowych możliwości aktywnego życia, łatwiejszy dostęp do zajęć sportowych i innych oraz oferta turystyczno-rozrywkowa.

Poza aktywnością ruchową czynnikiem motywującym do uczestnictwa w zajęciach GUTW stały się interesujące wykłady o różnicowanej tematyce (62,5%) oraz możliwość przebywania w towarzystwie (37,5%).

Szczegółowe wyniki prezentujemy w tabeli 1.

**Tabela 1. Powody uczęszczania na zajęcia UTW**

	<b>Wartości liczbowe</b>	<b>Wartości procentowe</b>
Ciekawe wykłady (interesująca i różnicowana tematyka wykładów)	25	62,5%
Spotkania (możliwość bycia w towarzystwie)	15	37,5%
<b>Wycieczki (krajowe i zagraniczne) oraz wyjazdy kulturalne (np. do muzeów)</b>	<b>9</b>	<b>22,5%</b>
Możliwość poznania nowych osób	6	15%
<b>Aktywność ruchowa (w tym: tańce i zajęcia sportowe, np. gimnastyka)</b>	<b>5</b>	<b>12,5%</b>
Nadmiar wolnego czasu	4	10%
<b>Chęć bycia aktywnym na emeryturze</b>	<b>3</b>	<b>7,5%</b>
Chęć dalszego rozwoju	3	7,5%
Bogata oferta zajęć dodatkowych	2	5%
Dużo rozrywek (teatr, koncerty, bale przebierańców)	2	5%
Miłe towarzystwo i atmosfera	2	5%
Wyjście z domu	2	5%
Aktywność intelektualna	1	2,5%
<b>Chęć poznania nowych możliwości aktywnego życia</b>	<b>1</b>	<b>2,5%</b>
Chęć spotkania się z mądrymi i aktywnymi starszymi ludźmi	1	2,5%
Chęć uczestnictwa w życiu towarzyskim Gliwic	1	2,5%
Każdy uczestnik może znaleźć zajęcia właśnie jemu odpowiadające	1	2,5%
<b>Łatwiejszy dostęp do zajęć sportowych i innych</b>	<b>1</b>	<b>2,5%</b>
Mam na to czas i lubię spędzać go na zajęciach UTW	1	2,5%
Medycyna naturalna	1	2,5%
Możliwość realizacji własnych zainteresowań	1	2,5%
Możliwość ujawniania mej poezji	1	2,5%
Nauka języków obcych	1	2,5%
<b>Oferta turystyczno-rozrywkowa</b>	<b>1</b>	<b>2,5%</b>
Profilaktyka zdrowia	1	2,5%
Zajęcia komputerowe	1	2,5%

Źródło: opracowanie własne.

Niejako kontynuacją pytania pierwszego była próba odpowiedzi na pytanie drugie dotyczące korzyści płynących z uczestnictwa w zajęciach GUTW. I tym razem niemal 50% odpowiedzi odnosiło się do aktywności ruchowej. Dla ankietowanych

najważniejszymi korzyściami były: rozwój intelektualny i ruchowy (30%), możliwość uczestnictwa w spotkaniach i wycieczkach (25%) oraz w różnych imprezach kulturalnych, sportowych i towarzyskich (10%). Po 5% poparcia uzyskały odpowiedzi: „jestem bardziej aktywna”, poprawienie i utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej, a także zajęcia ruchowe, które dobrze wpływają na zdrowie i aktywność fizyczną. Dla jednego respondenta istotna okazała się również możliwość wzięcia udziału w zawodach.

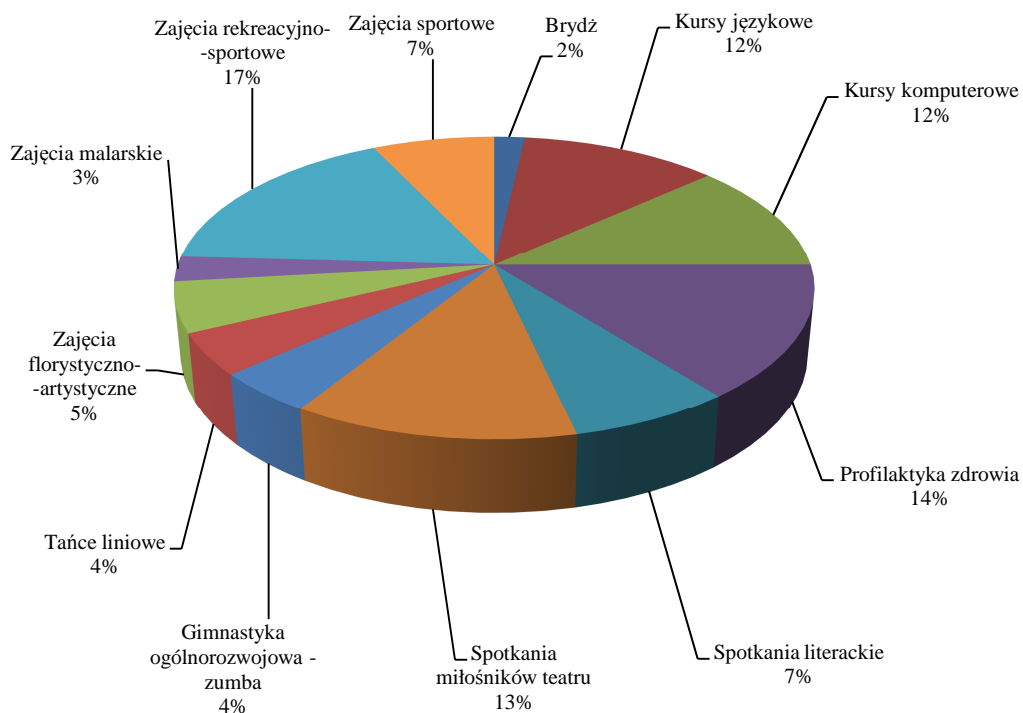
Szczegółowe wyniki prezentujemy w tabeli 2.

**Tabela 2. Korzyści płynące z uczestnictwa w zajęciach GUTW**

	<b>Wartości liczbowe</b>	<b>Wartości procentowe</b>
Ciekawe wykłady i wnoszona z nich wiedza <i>(w tym z zakresu: medycyny, sądownictwa, poznanie historii i kultury innych krajów)</i>	18	45%
<b>Rozwój intelektualny i ruchowy</b>	<b>12</b>	<b>30%</b>
<b>Możliwość uczestnictwa w ciekawych spotkaniach i wycieczkach</b> <i>(w tym: warsztaty zdrowia, wycieczki turystyczne i integracyjne)</i>	<b>10</b>	<b>25%</b>
Ciekawe osoby (studenci i wykładowcy)	6	15%
Możliwość przebywania wśród ludzi <i>(w tym: spotkania i nawiązywania przyjaźni)</i>	6	15%
<b>Możliwość uczestnictwa w różnych imprezach kulturalnych, sportowych i towarzyskich</b>	<b>4</b>	<b>10%</b>
Radość z życia	3	7,5%
Wyjście z domu	3	7,5%
<b>Jestem bardziej aktywna</b>	<b>2</b>	<b>5%</b>
<b>Poprawienie i utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej</b>	<b>2</b>	<b>5%</b>
<b>Zajęcia ruchowe, które dobrze wpływają na zdrowie i aktywność fizyczną</b>	<b>2</b>	<b>5%</b>
Mam dużo różnorodnych zajęć, które lubię i czuję się szczęśliwa	1	2,5%
Przyjemnie spędzony czas wolny	1	2,5%
<b>Uczestnictwo w zawodach</b>	<b>1</b>	<b>2,5%</b>
Zapełnienie nadmiaru czasu wolnego	1	2,5%
Jestem początkującym studentem i trudno mi się na ten temat wypowiadać	1	2,5%
Brak odpowiedzi	1	2,5%

Źródło: opracowanie własne.

Z uwagi na fakt, że gliwicki UTW oferuje swoim studentom szeroki wybór zajęć dodatkowych, zapytaliśmy o to, w których z nich owi studenci biorą udział. Wyniki prezentujemy na wykresie 1.



**Wykres 1. Zajęcia dodatkowe wybierane przez słuchaczy UTW**

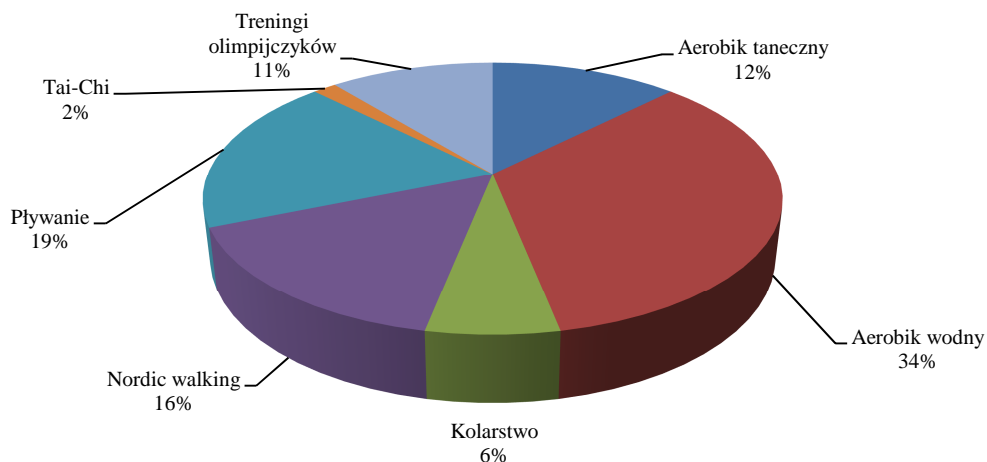
Źródło: opracowanie własne.

Powyższy wykres dowodzi, że słuchacze UTW najchętniej uczestniczą w zajęciach o charakterze rekreacyjno-sportowym (17%). Do tego dochodzą zajęcia z gimnastyki ogólnorozwojowej (4%) oraz tańców liniowych (4%).

Wśród zajęć sportowych GUTW oferuje: aerobik taneczny oraz wodny, kolarstwo, nordic walking, pływanie, tai-chi, treningi olimpijczyków, przy czym najchętniej wybieranymi dyscyplinami – o czym przekonują wyniki uzyskane w odpowiedzi na pytanie 4. – są: aerobik wodny (34%), pływanie (19%) oraz nordic walking (16%).

Pytanie 5. kwestionariusza miało charakter pytania półotwartego i brzmiało następująco: „Czy korzysta Pani/Pan z wszystkich oferowanych zajęć?”. Jedynie 10% respondentów zadeklarowało, że bierze udział we wszystkich zajęciach, reszta korzysta wyłącznie z wybranych zajęć. Z uwagi na tematykę niniejszego artykułu warto podkreślić, że najczęstszymi odpowiedziami były: aerobik wodny oraz zajęcia taneczne i sportowe (uzyskały one po 16,7%). Niewiele mniejszym poparciem cieszyła się turystyka, uzyskując 13,9%.

Jak ukształtowały się pozostałe odpowiedzi, ilustruje tabela 3.



**Wykres 2. Najchętniej wybierane dodatkowe zajęcia sportowe**

Źródło: opracowanie własne.

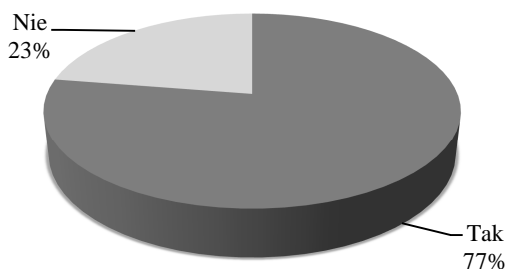
**Tabela 3. Wybór zajęć**

TAK		NIE				
Ogółem		Ogółem		Szczegółowe odpowiedzi		
Wartości liczbowe	Wartości procentowe	Wartości liczbowe	Wartości procentowe		Wartości liczbowe	Wartości procentowe
4	10%	36	90%	Aerobik wodny	6	16,7%
				Zajęcia taneczne (w tym taniec towarzyski i liniowy) i sportowe	6	16,7%
				Profilaktyka zdrowia	5	13,9%
				Turystyka	5	13,9%
				Wykłady	5	13,9%
				Kursy językowe (angielski/niemiecki)	4	11,1%
				Teatr (w tym spotkania teatralne)	4	11,1%
				Kultura (opera i NOSPR)	2	5,6%
				Nordic walking	2	5,6%
				Pływanie	2	5,6%
				Spotkania (integracyjne/towarzyskie)	2	5,6%
				Akademia Trzeciego Wieku (zawodowy kurs florystyczny)	1	2,8%
				Joga	1	2,8%
				Rekreacja	1	2,8%
				Tai-chi	1	2,8%
Wolontariat	1	2,8%				
Zajęcia komputerowe	1	2,8%				

Źródło: opracowanie własne.



W związku z przewidywanym zainteresowaniem studentów zajęciami ruchowymi (w tym wycieczkami), co byłoby odzwierciedleniem wszechobecnej (nawet w mediach) mody na aktywność fizyczną, zapytaliśmy, czy słuchacze wykazują się aktywnością ruchową również poza GUTW. Okazało się, że – jak dowodzi wykres 3 – aż 77% respondentów aprobuje aktywny styl życia.



**Wykres 3. Podejmowanie aktywności ruchowej poza GUTW**

Źródło: opracowanie własne.

W ostatnim, siódmym pytaniu ankiety studenci mieli wyrazić swoją opinię na temat tego, czy GUTW – poza oferowaniem zajęć sportowych – w jakiś inny sposób zachęca ich do aktywności ruchowej, na przykład poprzez wycieczki czy zawody sportowe. Aż 87% badanych odpowiedziało na to pytanie twierdząco. Zaskakujące są dysproporcje pomiędzy odpowiedzią pierwszą a kolejnymi. Na czoło wysunęły się wycieczki, z 54,3% poparcia. Każda kolejna odpowiedź nie przekroczyła progu 9%.

**Tabela 4. Sposoby zachęcania studentów GUTW do aktywności ruchowej (poza ofertą zajęć sportowych)**

Ogółem		TAK			NIE	
Ogółem		Szczegółowe odpowiedzi			Ogółem	
Wartości liczbowe	Wartości procentowe		Wartości liczbowe	Wartości procentowe	Wartości liczbowe	Wartości procentowe
35	87%	Wycieczki	19	54,3%	5	13%
		Wyjazdy na warsztaty zdrowia	3	8,6%		
		Spotkania z ludźmi	3	8,6%		
		Nordic walking	2	5,7%		
		Spacery	2	5,7%		
		Olimpiada (w Łazach)	2	5,7%		
		Zawody sportowe	2	5,7%		
		Bal przebierańców	1	2,9%		
		Ciekawe wykłady	1	2,9%		
		Jazda na rowerze	1	2,9%		
		Wyjazdy (do teatru, opery, NOSPR-u)	1	2,9%		
		Zajęcia taneczne	1	2,9%		
		Zajęcia teatralne	1	2,9%		

Źródło: opracowanie własne.

**Zakończenie.** Wyniki przeprowadzonych przez nas badań dowiodły słuszności tezy, iż aktywność ruchowa może stać się antidotum na proces starzenia się. Możliwość przebywania wśród ludzi, zawierania nowych znajomości, nieustannego poszerzenia własnych horyzontów poprzez aktywność ruchową i intelektualną, a także branie udziału w różnego rodzaju wycieczkach krajowych i zagranicznych oraz wyjazdach kulturalnych niosą z sobą radość życia. Fakt ten stanowi potwierdzenie słów Renaty Koniecznej-Woźniak, że „UTW dążą do tego, aby czas starości był czasem pełnego życia, napełnionego tym, co warto robić, w co człowiek angażuje się tak, że gotów jest nawet zmienić swój stosunek do świata i ludzi, jeśli okaże się to słuszne. UTW nie chce dawać namiastek wiedzy, nie chce być instytucją oświatową <<na niby>>, dogadzającą, niewymagającą wysiłku intelektualnego, psychicznego, fizycznego. Chce służyć dialogowi, tzn. spotkaniom osób i kultur, przeszłości i teraźniejszości”<sup>9</sup>.

Na koniec warto zacytować wypowiedź Łukasza Tomczyka, który zauważa, że „UTW obecnie na trwale wpisały się w mapę oświatową placówek skierowanych do osób dorosłych, tworząc jakościowo nowy styl wdrażania seniorów w zmieniającą się rzeczywistość”<sup>10</sup>.

## Bibliografia

1. Barczyk-Nessel A. (2011), *Funkcjonowanie człowieka w okresie starzenia się*, [w:] *Egzystencjalne problemy człowieka w okresie starzenia się*. Pod red. Y. Karandasheva, T. Senko. Górnoląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna imienia Kardynała Augusta Hlonda, Mysłowice.
2. Demetrio D. (2006), *Edukacja dorosłych*, [w:] *Pedagogika. T. 3, Subdyscypliny wiedzy pedagogicznej*. Pod red. nauk. B. Śliwerskiego.: Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk.
3. Łój G. (2004), *Uczeń Uniwersytetu Trzeciego Wieku – nowa rola emeryta*, [w:] *Andragogika jako przedmiot akademicki*. Pod red. A. Fabiś.: Wydawnictwo Górnoląskiej Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Mysłowice – Zakopane.
4. Kalita D., Rawska K., Staniszewska G. (2014), *Uczestnictwo osób starszych w życiu społecznym*, [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie: Tezy i rekomendacje*. Wydawnictwo „Scriptum”, Warszawa.
5. Kędziora S. (2011), *Subiektywne poczucie zdrowia u seniorów – słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku*, [w:] *Soma i psyche w edukacji dojrzałych wiekiem kobiet i mężczyzn*. Pod red. E. Górnikowskiej-Zwolak, M. Wójcika. Górnoląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała Augusta Hlonda, Mysłowice.
6. Konieczna-Woźniak R. (2001), *Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Polsce. Profilaktyczne aspekty edukacji seniorów*. Wyd. UAM, Poznań.
7. Kosová B. (2014), *SELF – REALIZATION, MEANING OF LIFE AND LIFELONG EDUCATION. SEBAREALIZÁCIA, ZMYSEL ŽIVOTA A CELOŽIVOTNÁ EDUKÁCIA*. “Journal of Modern Science”, t. 3/22/2014.
8. Kozdroń E. (2012), *Kultura fizyczna – sport dla wszystkich*, [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie: Tezy i rekomendacje*. Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa.

---

<sup>9</sup> R. Konieczna-Woźniak, *Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Polsce. Profilaktyczne aspekty edukacji seniorów*, Poznań 2001, s. 51.

<sup>10</sup> Ł. Tomczyk, *Rozwijanie aktywności seniorów na przykładzie uniwersytetów trzeciego wieku*, [w:] *Środowiskowe usługi społeczne – nowa perspektywa polityki i pedagogiki społecznej*. Pod red. M. Brewińskiego, B. Skrzypczaka, Warszawa 2011, s. 218.

9. *LifeLong Learning – edukacja przez całe życie* (2010). Pod red. J. Górnej, M. Makowskiego. KUNKE Poligrafia, Częstochowa.
10. Statut Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gliwicach, §9. Statut z dnia 22.03. 2016 r.
11. Szatur-Jaworska B. (2016), *System wsparcia społecznego osób starszych w Polsce*, [w:] *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania: Przegląd sytuacji – Propozycja modelu*. Pod red. B. Szatur-Jaworskiej, P. Błędowskiego. Raport Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa.
12. Tomczyk Ł. (2011), *Rozwijanie aktywności seniorów na przykładzie uniwersytetów trzeciego wieku*, [w:] *Środowiskowe usługi społeczne – nowa perspektywa polityki i pedagogiki społecznej*. Pod red. M. Grewińskiego, B. Skrzypczaka. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP, Warszawa.
13. *Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gliwicach. Biuletyn nr 14, rok akademicki 2016/2017*.

**dr Olimpia GOGOLIN**

**dr Eugeniusz SZYMIK**

Uniwersytet Śląski w Katowicach

olimpia.gogolin@onet.eu

gienekszymikpoczta.onet.pl@onet.pl