

## TREĆA STAROSNA DOB I SPORT ZA SVAKOGA

Jožef Hrčka

Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava

Stručni članak

UDK: 796.067.3:1/9

Primljeno: 28.01.94.

Prihvaćeno: 20.02.94.

### Sažetak:

Činjenica je da pučanstvo stari i da je sve više osoba u trećoj starosnoj dobi. Obraduje se problematika aktivnog bavljenja sportom osoba starijih od 60 godina. Uzorak mu čine djelatnici Univerziteta Kamenski u Bratislavi. Anketnim postupkom utvrđuju se stavovi, način uključivanja u aktivnosti i njen značaj za osobe treće starosne dobi. Na kraju, predlažu se mjere kojima bi se potaklo njihovo uključivanje u redovne tjelesne aktivnosti putem obrazovnih institucija i sredstava javnog priopćavanja.

**Ključne riječi:** tjelesno rekreativne aktivnosti / sport za svakoga / treća starosna dob

### Abstract

#### THE THIRD AGE AND THE SPORT FOR ALL

It is the fact that people get older and that more and more people find themselves to be in the third age. The author analyses people that are over 60 years of age and that are taking active part in sport. The sample group consisted of people working at the Kamenski University in Bratislava. By means of the questionnaire the author has found out about their opinions on sport, about their active role in a particular sports activity, and about the importance of this activity for the people who are said to be in the third age. In the end, the author suggests the ways in which these people can be encouraged to take part in regular physical activities through education institutions and mass media.

**Keywords:** physical recreation activities, sport for all, the third age

### Zusammenfassung

#### DAS DRITTE ALTER UND SPORT FÜR ALLE

Es ist eine unbestrittene Tatsache, daß unsere Bevölkerung immer älter wird, daß immer mehr Personen im sogenannten dritten Alter sind. In dieser Arbeit werden Probleme des aktiven Sporttreibens, der über 60 Jahre alten Personen, besprochen. Als Mustergruppe wurden Tätige an der Universität Kamenski in Bratislava gewählt. Mittels einer durchgeführten Umfrage wurden Einstellungen, die Art der Teilnahme und die Bedeutung der Sportaktivität für die Personen im dritten Alter festgestellt. Abschließend wird vom Autor vorgeschlagen, wie die Ausbildungsinstitutionen und Medien dazu beitragen könnten, daß solche Personen regelmäßig sportlich aktiv werden.

**Schlüsselwörter:** rekreative Sporttätigkeiten, Sport für alle, das dritte Alter

Problematika tjelesne izdržljivosti i zdravlja osoba starije dobi dobiva sve više na značaju. Zahvaljujući zdravstvenoj brizi i nadalje će dolaziti do porasta broja osoba u produktivnoj dobi. To potvrđuje retrospektivna i perspektivna slika demografskog rasta u Česko-Slovačkoj. Šezdesetogodišnjaka je 1900. god. bilo 1.042.000, tj. 8,6%; 1950. god. bilo ih je 1.457.000, tj. 11,8%; 1970. godine 2.428.000 tj. 15,9%, a 1986. godine 2.561.000, tj. 16,5%. Prognoze govore da će u Českoj i Slovačkoj 2000. godine od 15 mil.

žitelja biti više od 3 mil. osoba starijih od 60 godina, dakle, svaki peti stanovnik.

Za takvu eksploziju populacije 60-godišnjaka zaslužna je briga društva o njima. Važnu ulogu ovdje igra briga samih šezdesetogodišnjaka za svoje zdravlje. Iako je danas poznato da su odgovarajuće tjelesne aktivnosti jednoznačno efikasno sredstvo brige za zdravlje, te tjelesnu i duhovnu svježinu, tada zvuči paradoksalno da je udio sudjelovanja starijih osoba

na sportsko-rekreativnim aktivnostima vrlo nizak.

Za državu, osiguravajuće zavode i obitelj zdravlje starijih ljudi u financijskom pogledu i te kako je značajno. Međutim, nemoguće je, predvidjeti socijalno značenje zdravlja u ovoj dobi.

Stoga, pokušajmo analizirati zašto osobe treće starosne dobi imaju malen interes za tjelesno-rekreativne aktivnosti.

1. Veliki postotak starijih osoba ne zna za blagodati djelovanja vježbanja, niti je upoznat s činjenicom koliko je vježbanje značajno i potrebno za organizam u fazi starenja. Ako su i upoznate s ovim činjenicama ne znaju kako početi vježbe, kako sastaviti odgovarajući program vježbanja.
2. Mnoge starije osobe ne znaju kako bi prebrodili osjećaj usamljenosti. Nakon što su izuzeti iz radnog procesa, brzo gube vezu s poduzećem, kao i sa suradnicima koji su od njih mlađi. Socijalne kontakte bi trebalo razvijati u mjestu stanovanja, što je zapravo vrlo rijetka pojava.
3. Dio starijih osoba osjeća nepovjerenje u vlastite snage. Otprilike 5 godina nakon isključenja s radnog mjesta oni gube povjerenje u svoju tjelesnu sposobnost, te prevladava osjećaj da ih više nitko ne treba (Kabisch).
4. Pojavljuje se i viši stupanj morbiditeta. Promjene u zdravstvenom stanju starijih osoba javljaju se (Szwarczewa) u obliku jedne, dvije, tri ili više bolesti kod muškaraca sa 41,0%, a kod žena sa 68,9%.
5. Unutrašnja zatvorenost starijih osoba često dovodi do zatvaranja u svoj stan, pa samim time i do sjedećeg načina života (praćenje televizije).

Nastojeći bliže upoznati problematiku odnosa osoba treće životne dobi prema kretanju i rekreativnim aktivnostima anketirali smo sudionike Univerziteta treće dobne strukture na Univerzitetu Komenskog u Bratislavi. Anketirano je 137 muškaraca i žena pretežno u dobi iznad 60 godina, a najniži stupanj obrazovanja među ispitanicima bila je srednja škola. Možemo pretpostaviti da je stupanj obrazovanja pozitivno utjecao na njihov odnos prema vježbanju. Iz ukupnog broja, 109 je navelo (gotovo 80%) da i u sadašnjosti posvećuju pažnju kretanju i rekreativnim aktivnostima. Ispitanici (osim jednoga) naveli su da je njihov rad na poslu bio umnog ili umno-tjelesnog karaktera.

Kao najčešći oblik aktivnosti u sadašnjem životu navode planinarenje - pješaćenje i zatim plivanje, na trećem je mjestu vožnja biciklom, a potom slijede igre loptom i gimnastika. Aktivnosti kojima se bave u sadašnje vrijeme imaju izmijenjen raspored: najčešće

se bave gimnastikom, vježbajući u stanu; zatim planinarenjem - pješaćenjem; na trećem je mjestu plivanje, pa biciklizam. Iz navedenog je vidljivo da se pretežno bave oblicima vježbi izdržljivosti. Iznenaduje razmjerno značajan interes za biciklizam.

Ispitanici vježbaju najčešće dva puta tjedno a zatim svakodnevno, pa onda tri puta tjedno i na kraju najrjeđe jedanput tjedno. Očito da ispitanici shvaćaju značaj i potrebu vježbanja ili im to određuje njihovo nezadovoljavajuće zdravstveno stanje, odnosno preporuka liječnika.

Vrijeme vježbanja kod ispitanika raspoređeno je tijekom cijelog dana. Zanimljivo je da najviše njih vježba ujutro 25,6%, zatim u vremenu između 8-10 sati (23,8%), od 10 do 12 sti (5,5%), od 14 do 16 sati (9,1%), od 16 do 18 sati (17,4%) te od 18 do 20 sati (18,3%). Prevladavaju, dakle, jutarnji i večernji sati. Možemo zaključiti da su ove aktivnosti pretežno provodili kod kuće (u stanu), zatim u šetnji, plivanju i planinarenju.

Ispitanici smatraju da je rekreativno vježbanje značajno za osobe starije dobi te ukazuju na pozitivne učinke. Kod trostrukog izbora odgovora o potvrdi značaja vježbanja, dobivene su sljedeće vrijednosti

1. jačanje zdravlja 28,5%
2. duhovna svježina 27,9%
3. tjelesna izdržljivost 18,5%
4. relaksacija 12,0%
5. jačanje samopouzdanja 5,7%
6. oblikovanje stasa 5,1%
7. prijateljski kontakti 1,7%

Mogućnost razvijanja prijateljskih kontakata putem zajedničkog vježbanja navodi se samo u 1,7% odgovora. U anketama sličnog karaktera u zapadnim zemljama, ovaj je odgovor međutim češći. Svakako, veseli da svi visoko cijene utjecaj vježbanja na zdravlje i svježinu.

Televizija može imati ogroman utjecaj na uključivanje stanovništva u rekreativne tjelesne aktivnosti. Na žalost nema emisija koje bi prikazivale način vježbanja za osobe treće starosne dobi, iako postoji interes za tu vrstu programa. Osim jednoga, svi su ispitanici zainteresirani za takvu vrstu TV programa, pri čemu vrijeme emitiranja uopće nije važno, jer se prijedlozi prezentirani u anketi prilično razlikuju. Bez obzira na vrijeme emitiranja postoji mogućnost snimanja vježbi na videokazete, a također i prodaja.

Od 126 ispitanika koji su imali djecu, 90 ih je navelo da su i svoju djecu svjesno usmjeravali na

redovito vježbanje, no ne uvijek s pozitivnim rezultatima. U 90% slučajeva djeca nisu poslušala savjete. Dakle, i na temelju ovog podatka moguće je potvrditi poznatu konstataciju, da nije utvrđen pogodan način kojim roditelji mogu kod svoje djece izgraditi pozitivan stav prema vježbanju. Značajan postotak djece uključio se u tjelesne aktivnosti (različiti oblici kretanja) i u onim obiteljima gdje nisu dobivali primjer i nisu bili poticani od strane roditelja.

Ispitanici koji nisu redovito vježbali u ranijem periodu navode pretežno kao razlog nedostatak vremena i vlastitu komociju. Među razloge tjelesne neaktivnosti u sadašnjosti na prvom mjestu navode svoju komociju, iza nje slijedi nepovoljno zdravstveno stanje, zatim "malo vjerojatan" nedostatak vremena te neznanje u sastavljanju programa vježbanja.

Interesantno je, da unatoč toga što ne vježbaju, u sadašnjem trenutku navode da se tijekom života

njihov stav, glede potrebe tjelesne aktivnosti za čovjeka, promijenio u pozitivnom smislu. Svi, osim jednoga, navode da bi se na temelju sadašnjih saznanja bavili u mlađim danima sportsko-rekreativnim aktivnostima. Jedan bi se posvetio vrhunskom sportu.

1. Rezultati ankete potvrdili su pozitivnu ulogu obrazovanja (srednja škola i viši oblici obrazovanja) kod starijih osoba prema redovitom vježbanju.
2. Da bi se moglo svrsishodnije djelovati na osobe u starijoj dobi preko 60 godina, potrebno je razviti široku prosvjetnu kampanju u svim vrstama javnih glasila.
3. Neophodno je uvođenje TV emisije s programima vježbanja za osobe treće starosne dobi.
4. Znanstvenim istraživanjima, i to mnogo više nego do sada, treba dolaziti do novih saznanja o utjecaju vježbanja na organizam starijih osoba.