**Ruch, umysł, relacje: przepis na szczęśliwe i pełne energii życie seniorek i seniorów**

**Czym jest aktywne starzenie? “Active Ageing” to według Światowej Organizacji Zdrowia proces optymalnego wykorzystania możliwości związanych ze zdrowiem, uczestnictwem w życiu społecznym i poczuciem bezpieczeństwa, skoncentrowany na tym, aby poprawić jakość życia w miarę upływu lat. W Dniu Babci i Dziadka warto pomyśleć, jak wspierać naszych bliskich, by każdego dnia czuli radość i energię do działania. Dr Edyta Bonk psycholożka z Wydziału Psychologii w Sopocie Uniwersytetu SWPS wyjaśnia, jak skutecznie dbać o utrzymanie ruchowej, poznawczej i społecznej aktywności, by jak najdłużej cieszyć się dobrą jakością życia, zdrowiem i samodzielnością.**

Aktywność to szerokie pojęcie obejmuje bardzo różne formy ruchowego, poznawczego czy społecznego zaangażowania. Rekomendacje WHO, Unii Europejskiej i badania naukowe wskazują na wiele korzyści dbania o aktywność seniorów. Celem jej zachowania jest poprawa kondycji oraz dobrostanu bio-psycho-społecznego osób starszych tak, aby wspierać ich samodzielność (zdrowie, niezależność) i uczestnictwo w życiu rodziny i społeczeństwa. Zgromadzenie Ogólne ONZ (2020) ogłosiło lata 2021-2030 “Dekadą Zdrowego Starzenia się”, rozumianą jako globalną współpracę łączącą rządy różnych państw, agendy międzynarodowe, społeczeństwa obywatelskie, środowiska naukowe oraz media na rzecz dłuższego i zdrowszego życia. Dlaczego jest to tak ważna kwestia? Przewiduje się, że do 2050 r. globalna populacja osób starszych osiągnie 2,1 miliarda, czyli wzrośnie ponad dwukrotnie w stosunku do stanu z roku 2019. W tym okresie liczba osób w wieku 60 lat i starszych przewyższy liczbę nastolatków i młodych ludzi w wieku 15–24 lat. Do 2050 r. będzie ponad dwukrotnie więcej osób powyżej 60 roku życia niż dzieci poniżej 5 roku życia.[[1]](#footnote-0) [[2]](#footnote-1) [[3]](#footnote-2)

W Polsce, niestety, dominuje model biernego spędzania czasu, niska aktywność fizyczna i ograniczanie aktywności zawodowej, np. wcześniejsza emerytura czy bierne kibicowanie zamiast uprawiania sportu.[[4]](#footnote-3) [[5]](#footnote-4) Na przestrzeni ostatnich lat widoczne są jednak zmiany zachowań i rosnąca świadomość wśród samych seniorów i ich bliskich. Co zatem możemy zrobić?

**Sztuka dla duszy i umysłu**

W dyskursie o starszych osobach dorosłych coraz częściej pojawia się hasło “kreatywne starzenie się”. Koncepcja ta podkreśla znaczenie aktywności twórczej i uczestniczenia w życiu kulturalnym w procesie starzenia się. Celem jest tu nie tylko wydłużenie życia, ale także poprawa jego jakości poprzez stymulację intelektualną, społeczną i emocjonalną. Zdaniem ekspertki konieczne staje się większe zaangażowanie osób starszych w aktywność twórczą poprzez wspieranie programów związanych z edukacją.[[6]](#footnote-5)

Badania prowadzone wśród seniorów uczestniczących w programach artystycznych czy twórczych wykazują, że wpływają one na zmniejszenie liczby wizyt u lekarza, mniejsze spożycie medykamentów, lepsze wyniki w skalach zdrowia psychicznego, większe zaangażowanie w aktywności, wzrost niezależności.[[7]](#footnote-6) Podkreślają pozytywną zależność między działaniami twórczymi a nastrojem, zmniejszeniem problemów ze snem, wyglądem zewnętrznym, układem odpornościowym i funkcjonowaniem poznawczym.[[8]](#footnote-7) W efekcie treningi twórczości wśród seniorów mogą wpływać na wzrost samooceny i poprawę relacji międzyludzkich[[9]](#footnote-8) oraz na odbieranie starości mniej negatywnie.[[10]](#footnote-9)

Może to być bierne obcowanie ze sztuką tj. słuchanie muzyki, wyjście do teatru czy galerii. Jednak warto – zdaniem psycholożki – namawiać babcię i dziadka do aktywnych form twórczych, które sprawiają im przyjemność. Może to być tzw. twórczość przez małe „t”, jak malowanie, śpiewanie, ale też pisanie pamiętnika. Praktycznie każda forma działalności człowieka może być twórcza – od gotowania po urządzanie wnętrz. Często czas emerytury stwarza nową przestrzeń na taką aktywność, a instytucje działające na rzecz seniorów coraz więcej oferują w tym aspekcie.[[11]](#footnote-10)

**Trenuj umysł jak mięsień**

Zdaniem ekspertki warto namawiać seniorów do szeroko pojętej aktywności poznawczej. O ile świadomość potrzeby ruchu jest spora, o tyle trening umysłu jest wciąż mało popularną formą spędzania czasu i zaangażowania osób starszych. Jak pokazują badania, regularne uczenie się, stymulacja kognitywna pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu, w tym np. pamięci, uwagi.[[12]](#footnote-11) [[13]](#footnote-12) Trening umysłu wspiera też jakość życia, zdolność adaptacji oraz wpływa na poczucie niezależności i bezpieczeństwa osób starszych.[[14]](#footnote-13) [[15]](#footnote-14) [[16]](#footnote-15) Ponadto może być czynnikiem chroniącym przed zaburzeniami poznawczymi.[[17]](#footnote-16) Z badań dr Bonk wynika, że trening pamięci w wieku senioralnym może mieć różny efekt.*[[18]](#footnote-17) [[19]](#footnote-18) [[20]](#footnote-19)*

*Celem takiej aktywności nie zawsze musi być poprawa (choć też się zdarza), może być to utrzymanie funkcjonowania poznawczego na podobnym poziomie lub wolniejszy spadek w obliczu np. choroby neurodegeneracyjnej. Niemniej warto! – podkreśla dr Edyta Bonk, psycholożka z Wydziału Psychologii w Sopocie Uniwersytetu SWPS*.

Oferta zajęć skierowanych do seniorów staje się coraz bogatsza. Od spotkań na żywo w bibliotekach czy na uniwersytetach trzeciego wieku po coraz większe zasoby online, aplikacje czy fora. Przykładem, który wskazuje dr Bonk, jest strona silowniapamieci.pl, gdzie można znaleźć zadania dedykowane seniorom, ale też ich opiekunom i bliskim poszukującym sposobów wsparcia w organizacji aktywności.

**Aktywność ruchowa kluczem do długowieczności**

Warto zapraszać naszych bliskich seniorów do regularnej aktywności fizycznej. Oprócz oczywistych korzyści dla zdrowia stawów, mięśni czy układu krwionośnego, ruch ma znaczenie dla ogólnego dobrostanu fizycznego i psychicznego. Zgodnie z najnowszymi wytycznymi WHO, osoby powyżej 65. roku życia i powyżej powinny regularnie angażować się w aktywność fizyczną. Aby osiągnąć znaczące korzyści zdrowotne, wystarczy poświęcić od 150 do 300 minut tygodniowo na umiarkowaną aktywność lub od 75 do 150 minut na bardziej intensywne ćwiczenia. Badania aktywności seniorów (takich jak spacery, jazda na rowerze, czy gimnastyka) wskazują pozytywny związek z oceną stanu zdrowia, poziomu energii życiowej czy samopoczuciem. Ponad 52 proc. osób aktywnych ruchowo swój stan zdrowia oceniało jako dobry, a w grupie seniorów biernych jedynie 28,4 proc. Wśród badanych aktywni seniorzy poziom energii życiowej oceniali wysoko, jako dobrą i bardzo dobrą, a nieporuszający się nisko (ocena dostateczna i zła).[[21]](#footnote-20) W badaniach osób długowiecznych także zauważono pozytywny związek między ruchem a długością i jakością życia.[[22]](#footnote-21) Poza tym ruch może wspierać pracę mózgu. Przeanalizowano wpływ aktywności fizycznej na funkcje poznawcze osób powyżej 60. roku życia. Wyniki 26 z 27 badań wskazywały na pozytywny jej związek z pamięcią, uwagą, szybkością przetwarzania informacji oraz funkcjami wykonawczymi.[[23]](#footnote-22)

Ważne jest jednak dostosowanie aktywności ruchowej do możliwości seniora. WHO rekomenduje, aby stosować różne formy ćwiczeń od rozciągania po ćwiczenia aerobowe o łatwym lub umiarkowanym stopniu trudności.[[24]](#footnote-23) Wśród stulatków najczęściej notowana w badaniach aktywność fizyczna to hobby na świeżym powietrzu i zajęcia domowe czy rolnicze.[[25]](#footnote-24)

*Osobiście polecam taniec jako formę bardzo przyjemnego ruchu, angażującego całe ciało. Z mojej praktyki w pracy ze starszymi osobami dorosłymi wynika, że może to być też gimnastyka na siedząco (warto zajrzeć na YouTube pod hasłem Brain Gym), a nawet delikatny ruch na leżąco do ulubionej muzyki przy większych obciążeniach[[26]](#footnote-25) [[27]](#footnote-26)* – mówi dr Edyta Bonk.

**Bliscy jako wsparcie, aktywność społeczna**

I kluczowe! Dla zachowania dobrej formy seniora ważne są relacje międzyludzkie. Harwardzkie badania podłużne – prowadzone w sposób, który pozwala obserwować te same osoby wielokrotnie, na przestrzeni wielu lat[[28]](#footnote-27), czy badania stulatków, np. w niebieskich strefach (blue zones)[[29]](#footnote-28), czyli miejscach, gdzie wielu mieszkańców dożywa 100 lat[[30]](#footnote-29), dowodzą, że aktywność społeczna jest korzystna dla zdrowia i prowadzi do większej satysfakcji życiowej oraz niższego poziomu depresji.[[31]](#footnote-30) Dlatego tak ważna jest wspólne, aktywne spędzanie czasu z dziadkiem, babcią i to nie tylko od święta. Może to być np. gotowanie, słuchanie muzyki czy zabawa intelektualna. Dr Edyta Bonk podkreśla, by pamiętać, że w relacjach z seniorem ważny jest szacunek, zadbanie o jego niezależność i prawo do podejmowania decyzji. Szacunek możemy wyrażać na przykład w komunikacji z seniorem, unikając np. “dziadurzenia”, czyli traktowania osób dorosłych jak dzieci poprzez zdrobnienia czy zwracanie się do niespokrewnionych osób na „ty” lub „babcia”, „dziadek”.  
Dbałość o niezależność możemy wspierać w stwarzaniu możliwości podejmowania decyzji, nawet tych codziennych dotyczących posiłku czy aktywności.

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów – w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Active ageing. A policy framework. (2002) World Health Organization, Madrid,

   http://whqlibdoc.who.int/hq/ 2002/WHO\_NMH\_NPH\_02.8.pdf, dostęp: 1.02.2011 [↑](#footnote-ref-0)
2. Fundacja Polskiej Akademii Nauk, PAN (2024), https://rob.uksw.edu.pl/wp-content/uploads/2024/09/RAPORT-Diagnoza-dotyczaca-podejmowania-aktywnosci-edukacyjnej-wsrod-seniorow-i-jej-znaczenia-dla-ich-jakosci-zycia-1.pdf [↑](#footnote-ref-1)
3. Decade of Healthy Ageing: 2021-2030 <https://social.desa.un.org/sdn/decade-of-healthy-ageing-2021-2030> [↑](#footnote-ref-2)
4. Szukalski, P., Oliwińska, I., Bojanowska, E. Szweda-Lewandowska, Z. (2008). To idzie starość. Postawy osób w wieku przedemerytalnym. Warszawa: Raport z badań ISP, s. 27, 54 [↑](#footnote-ref-3)
5. Indeks Aktywnego Starzenia się https://statswiki.unece.org/display/AAI/I.+AAI+in+brief (data dostępu: 14.04.2024) [↑](#footnote-ref-4)
6. Klimczuk A., Polityka publiczna wobec starzenia się ludności. Przegląd pojęć i podejść teoretycznych, w: Studia z Polityki Publicznej, Warszawa 2018, nr 4(20) [↑](#footnote-ref-5)
7. Cohen, 2006 [↑](#footnote-ref-6)
8. Malchiodi, Cathy A, 2012 [↑](#footnote-ref-7)
9. Waters & Goodman, 1990 [↑](#footnote-ref-8)
10. Smith i in. 1990 [↑](#footnote-ref-9)
11. Bonk, E. (2019) Wspomaganie umysłu senior – metodyka treningów twórczości, w: Siła umysłu w starości, red. Kielar-Turska M. Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, s. 275-288 [↑](#footnote-ref-10)
12. Cantarella, A., Borella. E., Carretti, B., Kliegel, M., de Beni, R. (2017). Benefits in tasks related to everyday life competences after a working memory training in older adults. International Journal of Geriatric Psychiatry, 32(1), s. 86-93 [↑](#footnote-ref-11)
13. Gross A.L., Parisia J.M., Spiraa A.P., Kueidera A.M, Koa J.Y., Saczynski J.S., Samusd Q.M and Rebokad G.W. (2012). Memory training interventions for older adults: A metaanalysis, Aging & Mental Health, 16(6), s. 722–734 [↑](#footnote-ref-12)
14. I. Mandrzejewska-Smól, Aktywność edukacyjna jako główny wyznacznik aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym osób w okresie późnej dorosłości, „Przegląd Pedagogiczny” 2014, nr 2, s. 204 [↑](#footnote-ref-13)
15. Goldberg, E. (2014). Jak umysł rośnie w siłę, gdy mózg się starzeje. Warszawa: Wydawnictwo PWN, s. 92-95, 259-264, 281-287 [↑](#footnote-ref-14)
16. Jagodzińska, M. (2008). Psychologia pamięci. Badania, teorie, zastosowanie. Gliwice: Wydawnictwo Helion, s. 445-468 [↑](#footnote-ref-15)
17. Klich-Rączka, A., Siuda, J., Piotrowicz, K., Boczarska-Jedynak, M., Skalska, A., Krzystanek, E., Wizner, B., Świat, M., Skrzypek, M., Opala, G., Grodzicki, T. (2012). Zaburzenia funkcji poznawczych u osób starszych. W: Monografia PolSenior: Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce. Poznań: Termedia Wydawnictwa Medyczne, s. 109-120 [↑](#footnote-ref-16)
18. Bonk E. Edukacja seniorów – zasadność i metodyka treningów pamięci, w: Społeczeństwo i Edukacja, Instytut Studiów Międzynarodowych i Edukacji Humanum, vol. 17, nr 2, 2015, ss. 55-66 [↑](#footnote-ref-17)
19. Bonk, E. (2016). Efektywność treningów pamięci dla seniorów, w: Starość jak ją widzi psychologia red. Kielar-Turska M. Wydawnictwo WAM, Kraków, s. 303-318 [↑](#footnote-ref-18)
20. Maruszewski T., Bonk E., Karcz B. (2017) Elderly people’s preferences regarding reminiscence material, w: Educational Gerontology, vol. 43, nr 11, s. 531-539, DOI:10.1080/03601277.2017.1283931 [↑](#footnote-ref-19)
21. Ćwirlej-Sozańska, A. (2014). Aktywność fizyczna a stan zdrowia osób starszych. Medical Review, (2), 173-181 [↑](#footnote-ref-20)
22. Posis, A. I. B., Bellettiere, J., Salem, R. M., LaMonte, M. J., Manson, J. E., Casanova, R., LaCroix, A. Z., & Shadyab, A. H. (2022). Associations of Accelerometer-Measured Physical Activity and Sedentary Time With All-Cause Mortality by Genetic Predisposition for Longevity. Journal of aging and physical activity, 31(2), 265–275. https://doi.org/10.1123/japa.2022-0067 [↑](#footnote-ref-21)
23. Carvalho, A., Rea, I. M., Parimon, T., & Cusack, B. J. (2014). Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. Clinical interventions in aging, 661-682 [↑](#footnote-ref-22)
24. W: Wizner B.: Prewencja gerontologiczna. W: Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A.: Geriatria z elementami gerontologii ogólnej. Via Medica, Gdańsk 2006; 53–59) [↑](#footnote-ref-23)
25. Herbert, C., House, M., Dietzman, R. et al. Blue Zones: Centenarian Modes of Physical Activity: A Scoping Review. Population Ageing (2022). https://doi.org/10.1007/s12062-022-09396-0 [↑](#footnote-ref-24)
26. Bonk E. The influence of activeness and independence on the quality of life of senior citizens, w: Polish Psychological Bulletin, De Gruyter Open, vol. 47, nr 3, 2016, ss. 338-345, DOI:10.1515/ppb-2016-0040 [↑](#footnote-ref-25)
27. Bonk E. (2016). Terapia tańcem dla seniorów – metodyka pracy, w: Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz osób starszych, Wyd. AWF Józefa Piłsudskiego, Biała Podlaska [↑](#footnote-ref-26)
28. Mineo (2017), https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/ [↑](#footnote-ref-27)
29. <https://www.bluezones.com/about/>; Blue Zones to nazwa i znak towarowy używany do opisu najdłużej żyjących kultur na świecie i wspólnych cech, które wyjaśniają ich długowieczność [↑](#footnote-ref-28)
30. Aliberti SM, Donato A, Funk RHW, Capunzo M. A Narrative Review Exploring the Similarities between Cilento and the Already Defined “Blue Zones” in Terms of Environment, Nutrition, and Lifestyle: Can Cilento Be Considered an Undefined “Blue Zone”? Nutrients. 2024; 16(5):729. https://doi.org/10.3390/nu16050729 [↑](#footnote-ref-29)
31. Szpak, M., Jania, K., Mochel, D., Ożóg, K., Pilip, W., & Rybak, P. (2013). Zarządzanie jakością życia w wieku senioralnym: uczestnictwo w Klubach Seniora jako forma zapobiegania depresji. Państwo i Społeczeństwo, (2), 71-86 [↑](#footnote-ref-30)