

Anna Kozdroń  
Ewa Kozdroń  
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie  
Paweł F. Nowak  
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

## Osoby starsze w opinii studentów

Słowa kluczowe: osoby starsze, stereotypy, edukacja ukierunkowana

*„W niektórych społeczeństwach starość jest ceniona i poważana, w innych zaś cieszy się znacznie mniejszym szacunkiem, ponieważ panująca tam mentalność stawia na pierwszym miejscu doraźną przydatność i wydajność człowieka. Pod wpływem tej postawy tzw. trzeci lub czwarty wiek jest często lekceważony, a sami starsi muszą zadawać sobie pytanie, czy ich życie jest jeszcze użyteczne”.*

Jan Paweł II

### 1. Wprowadzenie

Zjawisko starzenia się społeczeństwa w Polsce można było zaobserwować już kilkadziesiąt lat temu. W roku 1968 przekroczyliśmy próg demograficznej starości, określony na poziomie 7% [Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska, 2006]. Co się zmieniło pod tym względem przez ostatnie 40 lat w Polsce? Zmienia się struktura wieku polskiego społeczeństwa, przybyło i nadal przybywa osób starszych, wydłuża się czas trwania życia, zmienia się styl życia seniorów. Jedno co się niewiele zmieniło przez ostatnie lata, to stereotypy panujące w społeczeństwie, dotyczące osób w starszym wieku. Bardzo trafnie skalę tego problemu przedstawił Jan Paweł II w swoim liście do Braci i Sióstr, którego fragment stanowi motto tej publikacji.

Wśród najczęściej wymienianych stereotypów badacze problemu najczęściej wymieniają opinie, iż [Borowska, Tokarz, 2007]:

- wszyscy seniorzy wymagają opieki;
- osoba starsza niczego nie jest się w stanie nauczyć;
- senior to nie klient;
- już się nażyli, więc powinni wycofać się z życia społecznego;

- pewnych rzeczy nie wypada robić osobom starszym;
- nie można się z nimi dogadać;
- osoba starsza nie może już niczego nauczyć.

Nasza kultura zdominowana jest przez wszechobecny kult młodości – brak miejsca dla osób starszych. W mediach przedstawia się starość najczęściej z punktu widzenia niedomogów fizycznych, ukazując problemy związane z chorobami tego wieku, a nie jako naturalną fazę życia każdego człowieka. Brak jest wizerunku osoby starszej, która ma wiele do zaoferowania innym, mogącej czerpać z życia wiele radości.

Badania przeprowadzone przez Fundację Ja-Kobieta w ramach projektu „Wizerunek osób starszych w mediach” wśród osób starszych oraz pracowników proseniorskich organizacji społecznych [Raport „Wizerunek osób starszych w mediach” 2007] pokazują, że ponad 75% respondentów negatywnie ocenia wizerunek osób starszych w mediach oraz dobór i sposób prezentacji tematyki związanej z osobami starszymi („obraz jednostronny – bieda, przemoc, choroby, marginalnie tylko pojawiają się przykłady kreatywnego życia”). 70% respondentów uważa, iż wizerunek osób starszych jest niezgodny z ich doświadczeniem. Nie dostrzega się nowego pokolenia seniorów („wizerunek niezgodny, bo media preferują człowieka, który powinien być ciągle młody, piękny, sprawny i zdrowy. Sporadycznie przedstawiane są starsze osoby w dobrym świetle. Powinno przedstawiać się starszych jako osoby biorące udział w wielu dziedzinach życia, kompetentne, wykształcone, wysportowane, dowcipne”).

Negatywny wizerunek osób starszych dotyczy przede wszystkim obszarów odnoszących się do: zdrowia („tematyka osób starszych powiązana z opieką zdrowotną i cenami leków; osoby kulawe, bezzębne; obraz denerwujący – osoby chore, słabe, biedne”), emerytur i kondycji finansowej („trudności w znalezieniu pracy, niskie emerytury; biorcy świadczeń emerytalnych”), a także dyskryminacji i marginalizacji („odstawienie na boczny tor, schorowani, przed telewizorem; niepotrzebni; nie korzysta się z wiedzy i doświadczenia; starsi utożsamiani są z systemem komunistycznym; skazani na straty”).

Starość, stary – to słowa, które wśród młodych osób mają przeważnie wydźwięk negatywny. Młodzi postrzegają starość głównie jako czas zniechęcenia, zależności, niewygodny i upokarzający, czas proszenia o pomoc [Borowska, Tokarz 2007]. Skąd młodzi ludzie mają brać wzorce postrzegania starości i osób starszych, skoro sami seniorzy zaczęli postrzegać siebie jako mało wartościowych i społecznie niepotrzebnych?

Warto byłoby się zastanowić – jak zmieniać stosunek młodych osób do seniorów? Co zrobić by, jak pisze Nader Robert Shabahangi [2006], „otworzyć klatki, w których nasza kultura umieściła starszych ludzi”?

Wydaje się, że istotną rolę w zwalczaniu obecnych stereotypów, dotyczących osób w starszym wieku w naszym społeczeństwie, powinna stanowić edukacja

permanentna. Bazując na wzorcach wynoszonych z domu oraz ukierunkowanej edukacji prowadzonej w szkołach na wszystkich szczeblach edukacji – od podstawowej do wyższej łącznie z Uniwersytetami Trzeciego Wieku – zdobyta edukacja powinna w sposób obiektywny ukazywać i przybliżać problemy starzenia się stwarzając w ten sposób właściwy stereotyp człowieka starego zarówno w ujęciu indywidualnym, jak i społecznym. Tak więc wiedza ogólna o ludziach starszych dociera do nas różnymi drogami. Uświadamiając sobie jej wagę, można mówić o dwuwymiarowej wiedzy:

1) „obiegowej”, przekazywanej nam przez mass media (często ukazującej osoby starsze w sposób skrajny – jako grupę schorowaną, niesprawną, wymagającą ciągłej opieki), czy też przez najbliższe otoczenie (postrzeganie całej społeczności przez pryzmat najbliższych) bądź wyniesionej z edukacji szkolnej;

2) kierowanej do grup, które powinny się profesjonalnie zajmować osobami starszymi, chodzi tu zarówno o lekarzy, opiekę zdrowotną, służby socjalne, jak również specjalistów z zakresu kultury fizycznej, edukacji czy innych dziedzin życia.

Celem przedstawionych badań było zdiagnozowanie stosunku studentów, wywodzących się z różnych środowisk studenckich do osób starszych i starości. Omawiana problematyka stanowi fragment szerszych badań, dotyczących wpływu ukierunkowanej edukacji prowadzonej w szkołach wyższych na zmianę postaw studentów wobec osób starszych.

## 2. Metoda badawcza

W badaniu posłużono się ankietą A. E. Sękowskiego (1999) *Stosunek do osób niepełnosprawnych*, zmienioną na potrzeby badania przez dr Zofię Szarotę z Akademii Pedagogiki w Krakowie. Ankieta składała się z 28 stwierdzeń (pozytywnych i negatywnych), do których respondent miał się ustosunkować przy użyciu skali punktowej (1- nie zgadzam się całkowicie, 6- zgadzam się całkowicie). Respondenci uzupełniali również test skojarzeń (Gdyby starość była: zwierzęciem, rośliną, przedmiotem, to byłaby...) i otwarty test skojarzeń (dowolna liczba skojarzeń ze słowem „starość”). Metodę badań powtórzono za dr Szarotą [2004], za jej zgodą.

Badania zostały przeprowadzane w dwóch szkołach wyższych: Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie na kierunku Turystyka i Rekreacja, specjalizacja: kinezygerontoprofilaktyka oraz w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Raciborzu, na kierunku Pedagogika, specjalizacja: pedagogika socjalna. Absolwenci specjalizacji w AWF Warszawa otrzymują uprawnienia instruktora rekreacji ze specjalnością kinezygerontoprofilaktyka, a studenci PWSZ w Raciborzu otrzymują tytuł pozwalający na podjęcie pracy w charakterze: gerontologa, geronto-

pedagoga, wychowawcy ludzi starszych, doradcy geragogicznego, czy też kreatora czasu wolnego.

Badano studentów II roku studiów pierwszego stopnia – przed rozpoczęciem specjalizacji. Łącznie przebadano 98 osób, w tym 55 osób z PWSZ w Raciborzu i 43 z AWF w Warszawie.

### 3. Wyniki badań

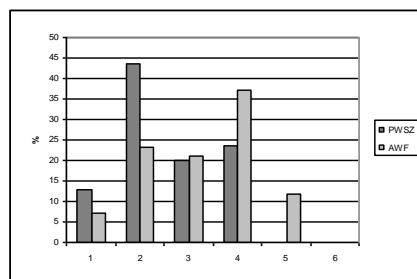
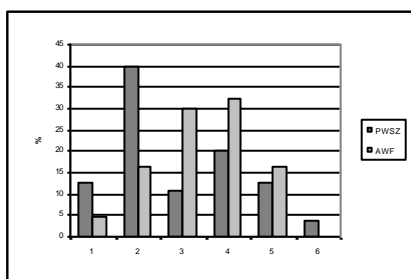
W przeprowadzanych badaniach respondenci mieli ustosunkować się do 28 stwierdzeń pozytywnych i negatywnych, dotyczących osób starszych. Do oceny stosunku badanych do wszystkich twierdzeń posłużono się poniższą skalą:

- 1 - nie zgadzam się całkowicie,
- 2 - nie zgadzam się,
- 3 - częściowo się nie zgadzam,
- 4 - częściowo się zgadzam,
- 5 - zgadzam się,
- 6 - zgadzam się całkowicie.

W przypadku 12 stwierdzeń (8 twierdzeń negatywnych i 4 pozytywne) odnotowano istotne statystycznie różnice pomiędzy badanymi grupami ( $p < 0,05$ ). W przypadku pozostałych 16 opinii nie stwierdzono różnic między respondentami.

Ustosunkowanie się do stwierdzenia „Większość osób starszych to ludzie dziwni i trudno z nimi nawiązać kontakt” wykazało różnice między respondentami. Zdecydowanie częściej studenci PWSZ twierdzili, że nie zgadzają się z tym określeniem (PWSZ - 44 %, AWF - 23%) a studenci AWF twierdzili, że częściowo się z nią zgadzają (PWSZ - 24%, AWF - 37%) (ryc.1a).

Ryciny 1. Rozkład opinii na temat „Większość osób starszych to ludzie dziwni i trudno z nimi nawiązać kontakt” (1a), i „osoby starsze są niesamodzielne i oczekują pomocy (1b)

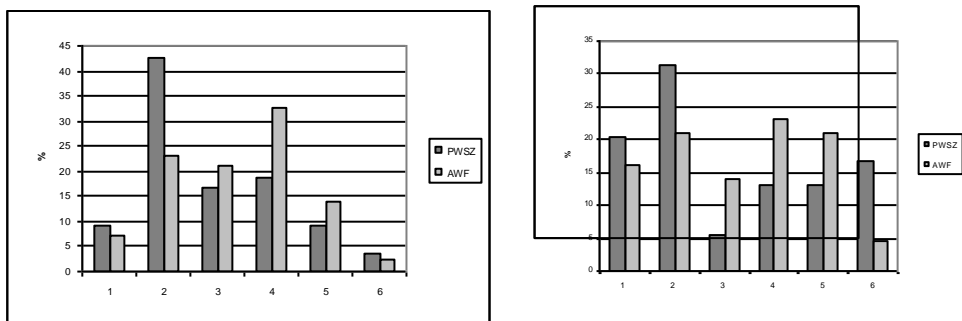


Podobnie ustosunkowali się respondenci do stwierdzenia, że osoby starsze są niesamodzielne i oczekują pomocy. Studenci PWSZ statystycznie częściej deklarowali, iż nie zgadzają się z tym (PWSZ - 40%, AWF - 16%), a studenci AWF częściej częściowo się z tym zgadzali (PWSZ - 20%, AWF - 33%) (ryc. 1b).

W przypadku uogólnienia mówiącego, że osoby starsze są mało cierplive respondenci PWSZ deklarowali, że nie zgadzają się z tym (PWSZ - 43%, AWF - 23%), a respondenci AWF że częściowo się z tym stwierdzeniem zgadzają (PWSZ - 19%, AWF - 33%) (ryc. 2a).

Nie było również zgodności między badanymi przy twierdzeniu, że osoby starsze powinny być oceniane tą samą miarą co ludzie młodzi. Studenci pedagogiki deklarowali, że się z tym nie zgadzają (PWSZ - 31%, AWF - 21%), a studenci turystyki i rekreacji częściowo się z tym zgadzali lub też w pełni (PWSZ - 32%, AWF - 49%). 4% respondentów z PWSZ zadeklarowało, że całkowicie zgadzają się z tym twierdzeniem (AWF - 5%) (ryc. 2b)

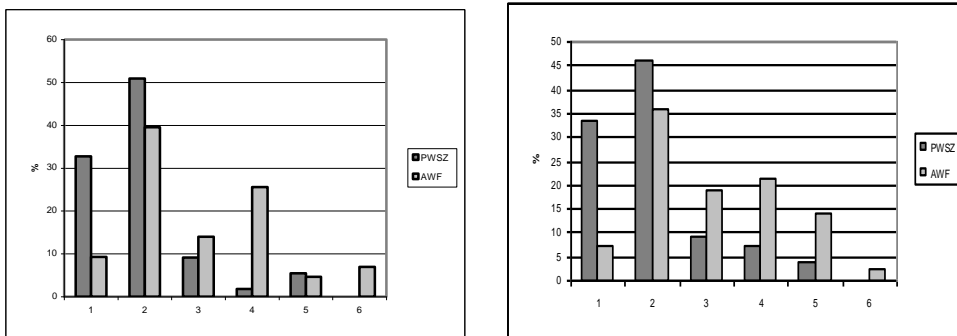
Rycina 2 – Rozkład opinii na temat: „osoby starsze są mało cierplive” (2a) i „ludzi starych należy oceniać tą samą miarą co ludzi młodych” (2b)



Studenci PWSZ stwierdzili, że całkowicie nie zgadzają się ze stwierdzeniem, że razi ich wygląd zewnętrzny osób w starszym wieku (PWSZ - 33%, AWF - 9%). Studenci AWF częściej deklarowali, że częściowo się z tym zgadzają lub całkowicie (PWSZ - 7%, AWF - 38%) (ryc. 3a).

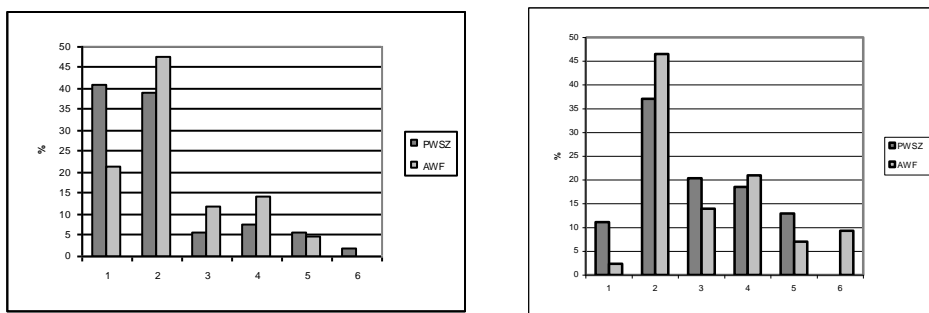
Zamiennie częściej respondenci z Raciborza deklarowali, iż czują się swobodnie w towarzystwie starszych osób (PWSZ - 79%, AWF - 43%), natomiast druga grupa badanych określiła, że zgadzają się z tym iż nie czują się swobodnie przebywając z seniorami (PWSZ - 11%, AWF - 37%) (ryc. 3b).

Rycina 3. Rozkład opinii na temat – „razi mnie wygląd zewnętrzny osób starszych” (3a) i „nie czuję się swobodnie w towarzystwie osób starszych” (3b)



W przypadku twierdzeń: „Osoby starsze są często zbyt naiwne” (ryc. 4a) oraz „Widok osoby starszej wywołuje u mnie lęk i obawy” (ryc. 4b) respondenci PWSZ statystycznie częściej deklarowali, że nie zgadzają się z tymi stwierdzeniami (pierwsze twierdzenie: PWSZ - 48%, AWF - 49%, drugie twierdzenie: PWSZ - 80%, AWF - 69%), natomiast studenci AWF częściej również deklarowali, iż zgadzają się z drugim stwierdzeniem (PWSZ - 8%, AWF - 19%).

Rycina 4. Rozkład opinii na temat – „osoby starsze są często zbyt naiwne” (4a) i „widok osoby starszej wywołuje u mnie lęk i obawy” (4b)

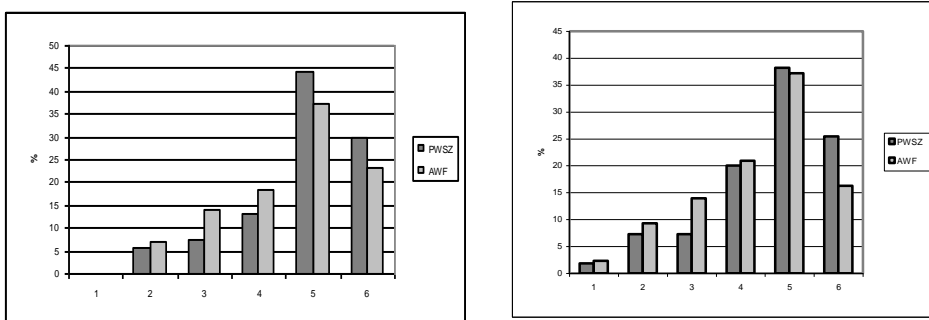


W przypadku twierdzeń o charakterze pozytywnym między respondentami również zauważono różnice w deklarowanych odpowiedziach.

Badani zgodnie stwierdzili, iż osoby w starszym wieku mogą mieć osiągnięcia sportowe (PWSZ - 74%, AWF - 60%) (ryc. 5a), a także że kontakt ze starszą osobą

pozwala lepiej zrozumieć sens życia (statystycznie częściej studenci PWSZ deklarowali całkowitą zgodność co do tego twierdzenia - 25%, AWF - 16%) (ryc. 5b).

Rycina 5. Rozkład opinii na temat – „osoby w starszym wieku mogą mieć osiągnięcia sportowe” (5a) i „kontakt ze starszą osobą pozwala lepiej zrozumieć sens życia” (5b)



Respondenci PWSZ znamienne częściej zadeklarowali, iż w telewizji powinno być więcej audycji na temat osób w starszym wieku (PWSZ - 94%, AWF - 51%). Studenci warszawskiej uczelni najczęściej deklarowali w tym przypadku, iż nie zgadzają się z tym twierdzeniem lub częściowo się z nim nie zgadzają (ryc. 6a).

Studenci kierunku turystyka i rekreacja wykazali mniej pozytywne nastawienie do zawodów sportowych, w których biorą udział osoby starsze niż studenci pedagogiki (chciałoby iść na takie zawody 85% studentów PWSZ i 49% studentów AWF) (ryc. 6b).

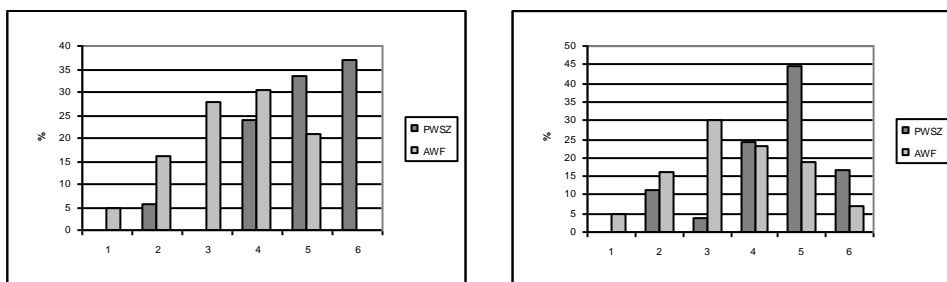
Odpowiedzi respondentów, w których nie odnotowano istotnych statystycznie różnic, umieszczono w poniższej tabeli. W tabeli połączono odpowiedzi określające negatywny stosunek do danego twierdzenia (nie zgadzam się całkowicie, nie zgadzam się) oraz odpowiedzi określające pozytywny stosunek (zgadzam się całkowicie, zgadzam się). W tabeli przedstawiono wartości procentowe zaznaczonych odpowiedzi.

Interesujące jest to, że studenci obydwu uczelni zgodnie deklarowali iż mogliby mieć osobę starszą za przyjaciela (PWSZ – 76%, AWF 60%). Równie wysoki odsetek pozytywnych odpowiedzi można zauważyć w przypadku następujących twierdzeń:

- osoba starsza może pomóc młodszej osobie (PWSZ – 76%, AWF 70%),
- należy dążyć do bliskich kontaktów z osobami starszymi (PWSZ – 74%, AWF 55%),

- osoby starsze potrafią cieszyć się życiem tak jak wszyscy inni ludzie (PWSZ – 82%, AWF 63%).

Rycina 6. Rozkład opinii na temat – „w telewizji powinno być więcej audycji na temat osób w starszym wieku” (6a) i „chciałbym uczestniczyć w zawodach sportowych, w których biorą udział osoby starsze”



Równie zgodni respondenci byli odnośnie do twierdzeń o nasileniu negatywnym. Przeczyli twierdzeniom, iż:

- dobre stosunki osób starszych z ludźmi młodymi są spowodowane często litością (PWSZ – 74%, AWF – 45%),
- osoby starsze są agresywne (PWSZ – 60%, AWF – 43%),
- osoby starsze są bardziej nieszczęśliwe niż inni ludzie (PWSZ – 51%, AWF 38%).

Szczegółowe dane zestawiono w tabeli 1, w której szarym kolorem zaznaczono twierdzenia o charakterze negatywnym.

Przeprowadzone testy skojarzeń pozwoliły na wydzielenie dwóch grup odpowiedzi – pozytywnych i negatywnych skojarzeń.

Pozytywne skojarzenia ze starością:

- zwierzę: sowa (mądrość, doświadczenie), żubr (żyje długo i jest chroniony),
- roślina: dąb, stare drzewo (długowieczne drzewa – mądre, stateczne, mogą być podporą),
- przedmiot: książka (skarbnica wiedzy), szafa (gromadzi w sobie przedmioty – doświadczenia).

Negatywne skojarzenia ze starością:

- zwierzę: słoń (pomarszczona skóra), leniwiec (powolny w działaniu), ćma (jest szara, kojarzy się z ciemnością, smutkiem i tęsknotą za ciałem motyla), koza (mało ruchliwa i kapryśna),
- roślina: uschnięty kwiat (brzydki, oklapły, bez życia),



- przedmiot: szyba (przezroczysty, niewidoczny), sito (ludzie starzy szybko zapominają co się do nich mówi, informacje ulatują), zegar (przemijanie).

Tab. 1. Zestawienie odpowiedzi respondentów na pozostałe twierdzenia.  
Brak istotnie statystycznych różnic wśród badanych grup

Twierdzenie	PWSZ				AWF			
	A	B	C	D	A	B	C	D
<b>1</b>	2	2	20	76	0	14	26	60
<b>3</b>	51	24	18	7	38	21	29	12
<b>4</b>	25	20	24	31	31	35	23	11
<b>5</b>	8	19	38	36	9	30	35	25
<b>11</b>	15	6	39	40	9	12	30	49
<b>12</b>	60	16	18	6	43	19	31	7
<b>14</b>	42	26	24	7	17	14	44	26
<b>18</b>	39	15	38	8	9	23	35	33
<b>19</b>	0	6	19	76	2	12	16	70
<b>20</b>	2	2	22	74	5	14	26	55
<b>22</b>	33	20	33	14	17	36	31	17
<b>23</b>	74	5	15	6	45	21	26	9
<b>24</b>	2	15	35	48	4	14	33	49
<b>25</b>	33	25	19	25	42	35	19	4
<b>27</b>	2	5	44	82	2	19	16	63
<b>28</b>	26	9	35	29	17	9	35	40

A- Nie zgadzam się

B - Częściowo się nie zgadzam

C - Częściowo się zgadzam

D - Zgadzam się

Wśród najciekawszych skojarzeń można wymienić:

- zwierzę: nietoperz (starość wyraca życie do góry nogami);
- roślina: słonecznik (daje ziarna dla nowego pokolenia), jemiola (starość nie mogłaby istnieć bez młodości)
- przedmiot: pilot do telewizora (na starość człowiek ma tyle możliwości wyboru), żarówka (świeci całe życie, kiedyś musi zgasnąć), skrzynia skarbów stojąca na strychu (często zapominamy o starszych, odstawiamy w kącie – nadchodzi czas, że z powrotem na nich natrafiamy i odkrywamy ich wartość).

## 4. Podsumowanie

Jak zaznaczono na wstępie artykułu, celem badań była diagnoza stosunku studentów do osób starszych. Grupa została wybrana w sposób celowy – są to studenci, którzy rozpoczynają specjalizacje powalające im na podjęcie pracy z osobami starszymi (instruktorzy rekreacji ze specjalnością kinezygerontoprofilaktyka oraz gerontogodzy i kreatorzy czasu wolnego). Deklaracje tej grupy respondentów z założenia powinny wykazać bardziej pozytywny stosunek do osób starszych.

Z przeprowadzonej analizy można wysunąć następujące wnioski:

- badani studenci z PWSZ w Raciborzu wykazywali bardziej przychylny stosunek do osób starszych niż studenci AWF w Warszawie (respondenci PWSZ częściej zgadzali się z twierdzeniami pozytywnymi oraz nie zgadzali się z twierdzeniami o charakterze negatywnym), studenci AWF wykazali się raczej negatywną postawą wobec osób starszych,
- mimo negatywnego wizerunku osób starszych w naszym społeczeństwie, młodzi ludzie (planujący pracę z seniorami) najczęściej myślą o seniorach w kategoriach pozytywnych,
- studenci podejmujący ukierunkowaną na osoby starsze edukację, widzą jaką pozytywną rolę mogą odegrać jeszcze w naszym społeczeństwie seniorzy (mentorzy),
- w badanej grupie skojarzenia ze starością mają częściej charakter negatywny.

Ciekawe jest to, że badani ustosunkowywali się do podanych twierdzeń pozytywnie, natomiast skojarzenia ze starością mieli przeważnie negatywne. Wynikać to może z tego, iż jako osoby planujące pracę z seniorami mniej kierują się stereotypowym myśleniem, natomiast wizerunek seniorów w naszym społeczeństwie przywołuje u nich negatywne myśli.

Wydaje się, że zmiana sposobu myślenia o osobach starszych wśród młodej części polskiego społeczeństwa pozwoli, jak mówi N. R. Shabahangi, na rozbicie „klatek” – stereotypów. Pozwoli rozprawić się ze stereotypami, które odżywiają w naszej głowie, gdy widzimy kogoś starszego. Zwalczanie negatywnych poglądów powinno odbywać się zarówno na poziomie indywidualnym, ale także powinno być „pracą na rzecz całego społeczeństwa”.

Jeśli uda się stworzyć pozytywny wizerunek starości i osób starszych w naszym społeczeństwie to „przysłużymy się nie tylko tym, którzy są starsi dziś, ale również tym, którzy będą nimi jutro”. Wierząc, że większość z nas szczęśliwie się zestarzeje, powinniśmy myśleć o seniorach raczej w kategoriach MY, a nie ONI.

### **Literatura:**

- Borowska M., Tokarz B. 2007, *Siedem mitów o seniorach*, NGO.PL Miesięcznik organizacji pozarządowych nr 09 (45)2007, 8-9.
- FORUM 50+ 2007, Raport „Wizerunek osób starszych w mediach”.
- Sękowski A. 1999, *Postawy wobec osób niepełnosprawnych*, „Psychologia Wychowawcza” nr 3, 237-246.
- Shabahangi N. R. 2002, *Faces of aging*, Elders Academy Press, 80 s.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M. 2006, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza JASPRA Warszawa, 322 s.
- Szarota Z. 2004, *Gerontologia społeczna i oświatowa, zarys problematyki*, Wydawnictwo PAN, 108 s.

### **Elderly people as viewed by students**

Public media tend to present aged people as physically disabled and afflicted by age-related diseases instead of emphasising their power of empathy, their will to offer help and sympathetic presence to others, and their ability to enjoy life. The stereotypic attitudes towards the elderly could be gradually improved by permanent education. The aim of this study was to overview the attitudes of various groups of students towards elderly people and senility.

A total of 98 students (second study year) from two higher schools participated in the study: from the University of Physical Education in Warsaw (Tourism and Recreation) and from Higher Vocational School in Racibórz (Pedagogy). They were requested to fill questionnaires ‘Attitudes towards the disabled’ of Sękowski (1999) modified by Szarota. It was found that students regarded elderly people with sympathy albeit senility was perceived unfavourably.

### **Informacje o autorach**

Anna Kozdroń – doktorant w AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie, pracownik Zakładu Informatyki i Statystyki Katedry Anatomii i Biomechaniki AWF Warszawa. Główne obszary zainteresowań: sprawność funkcjonalna osób starszych, jakość życia seniorów, organizacje NGO proseniorskie. Współzałożyciel i wiceprezes Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Aktywności Ruchowej 50+. Współpracownik czasopisma Forum Opieki Długoterminowej MEDI.  
e-mail: anna.kozdron@gmail.com

Ewa Kozdroń – dr hab. nauk o kulturze fizycznej, pracownik naukowo-dydaktyczny AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Zakład Teorii i Metodyki Rekreacji. Główny obszar zainteresowań: profilaktyka gerontologiczna ukierunkowana na aktywizację ruchową osób starszych. Główna pozycja wydawnicza: *Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim. Propozycja programu i analiza efektów prozdrowotnych*. (2006), Studia i Monografie 112, AWF Warszawa. Autor programu szkolenia instruktorów rekreacji ruchowej ze specjalnością kinezygerontoprofilaktyka. Członek Zarządu Mazowieckiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego; Współzałożyciel i prezes Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Aktywności Ruchowej 50+ oraz Stowarzyszenia Aktywności Sportowej „Bakcyl”.  
e-mail: ewakozdron@wp.pl

Paweł Fryderyk Nowak – dr nauk o kulturze fizycznej, adiunkt w Katedrze Metodyki Wychowania Fizycznego, Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej. Wykładowca w Instytucie Kultury Fizycznej PWSZ w Raciborzu. Główne obszary badawcze to: trening rekreacyjno-zdrowotny, styl życia i świadomość zdrowotna różnych grup społecznych. Autor licznych publikacji naukowych m.in. książek *Bieganie – sposób na zdrowe życie* (AWF Wrocław 2002) i *Trening zdrowotny w kontekście współczesnego stylu życia* (PWSZ Racibórz 2007).  
e-mail: p.nowak@po.opole.pl