Dr Patrycja Wyciszkiewicz
Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu
ORCID: 0000-0001-9368-2845
e-mail: patrycja.wyciszkiewicz@ue.poznan.pl

Mgr Agnieszka Soloch
Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu
ORCID: 0009-0003-0248-8329
e-mail: agnieszka.soloch@phd.ue.poznan.pl

Bieganie jako przejaw troski o dobrostan pokolenia silver

Running as a sign of concern for the well-being of the silver generation

Streszczenie

Artykuł koncentruje się na analizie roli biegania w budowaniu dobrostanu osób należących do pokolenia silver, definiowanego jako grupa społeczna obejmująca osoby po 50. roku życia. W obliczu dynamicznych zmian demograficznych i rosnącego udziału tej grupy w strukturze społecznej szczególne znaczenie zyskują działania wspierające ich aktywność fizyczną oraz kondycję psychiczną i społeczną. Celem pracy, po przeprowadzeniu przeglądu literatury i analizie wyników badań empirycznych, było udzielenie odpowiedzi na pytanie badawcze, czy bieganie zabezpiecza trzy kluczowe płaszczyzny dobrostanu biegaczy z tej grupy: fizyczną, psychiczną i społeczną.

Słowa kluczowe

bieganie, pokolenie silver, dobrostan

Abstract

The article focuses on analysing the role of running in fostering the well-being of individuals belonging to the silver generation, defined as a social group that includes people over the age of 50. In the face of dynamic demographic changes and the growing proportion of seniors in the social structure, actions that support their physical and mental condition and social activity are gaining particular importance. The aim of the study, following a literature review and analysis of empirical research findings, was to answer the question of whether running helps secure the three key dimensions of well-being for runners in this group: physical, mental, and social.

Keywords

running, silver generation, well-being

JEL: M30, I31

Wstęp

Zjawisko starzenia się populacji stanowi jedno z kluczowych wyzwań współczesnych społeczeństw. Według prognoz w Polsce do 2050 r. osoby w wieku 60 lat i starsze będą stanowiły 42% w mieście, a wśród mieszkańców wsi 38%[2]. W związku z tym konieczne staje się opracowywanie i wdrażanie strategii, które pozwolą na utrzymanie tej grupy w możliwie najlepszej kondycji psychofizycznej oraz społecznej. Jedną z nich jest promowanie aktywności fizycznej, będącej nie tylko elementem dbałości o zdrowie, ale również sposobem wzmacniania dobrostanu jednostki. Szczególną formą tej aktywności jest bieganie, które wśród przedstawicieli pokolenia silver może pełnić różne funkcje: od wzmacniania zdrowia, przez redukcję stresu, aż po zapewnianie przestrzeni na indywidualną refleksję i czas dla siebie.

Celem niniejszego artykułu jest ukazanie roli biegania jako przejawu troski o dobrostan osób z pokolenia silver w trzech wymiarach: fizycznym, psychicznym i społecznym. Na podstawie przeglądu literatury oraz wyników badań własnych podjęto próbę odpowiedzi na pytanie, w jakim stopniu bieganie przyczynia się do budowania jakości życia seniorów i jakie znaczenie przypisują oni tej aktywności w codziennym funkcjonowaniu.

creative commons

t. XXXII, nr 8/2025 • DOI 10.33226/1231-7853.2025.8.3

Wyzwania starzejącego się społeczeństwa

W kontekście dynamicznych zmian demograficznych coraz większą uwagę poświęca się grupie społecznej określanej mianem pokolenia silver – czyli osób około 50. roku życia i starszych. Podjęto decyzję o zmierzeniu się z wyzwaniem, jakim jest zmiana demograficzna, poprzez realizację działań ukierunkowanych na minimalizowanie bądź eliminowanie negatywnych konsekwencji procesu starzenia się społeczeństwa oraz na wspieranie aktywizacji osób starszych. Wśród problemów, z którymi należy się zmierzyć, można wymienić ageizm czy dyskryminację. Jak zauważa Palmore (1990), ageizm, to proces systematycznego tworzenia stereotypów i marginalizowania osób starszych wyłącznie z powodu ich wieku. Problematyka ta współistnieje z koncepcją teorii wycofania, wskazującą na tendencję do ograniczania przez silversów aktywności i interakcji z otoczeniem (Chudzicka-Czupała, Popiołek & Łyżnicka, 2015).

Pokolenie silver utożsamiać należy z dobrym wykształceniem, bo jedna trzecia przedstawicieli tego pokolenia posiada wyższe wykształcenie, nadążaniem za trendami technologicznymi czy korzystaniem z mass mediów (Albrychiewicz-Słocińska & Czarnecka, 2023). To właśnie próba wykorzystania potencjału, a nie jego negowanie, leży u podstaw koncepcji srebrnej gospodarki. Do najważniejszych obszarów, jakie w ramach srebrnej gospodarki miałyby być realizowane, należą: zapewnienie jak najdłuższej aktywności zawodowej pokolenia silver, samodzielności, przestrzeni do konsumpcji czasu wolnego, dbałość o zdrowie i wizerunek, zapewnienie integracji społecznej, dostarczanie usług finansowych wrażliwych na wiek. W tym artykule zostaną uwzględnione trzy z nich – przypadek „srebrnych" biegaczy łączy bowiem zarówno aspekty zdrowia, jak i zagospodarowania czasu wolnego i integracji społecznej (Szukalski, 2012). Należy mieć również na uwadze, że wspomniana przestrzeń sposobów konsumpcji czasu wolnego staje się polem do rozwoju nowych produktów przeznaczonych dla pokolenia silver. Tworzone są odpowiednie strategie marketingowe dotyczące między innymi komunikacji czy dystrybucji produktów i usług dla silversów. Dzieje się tak, gdyż przedstawiciele tego pokolenia w okresie ustawania pracy zawodowej jednocześnie nie tracą możliwości nabywczych jako konsumenci.

W obliczu starzenia się społeczeństwa priorytetowe znaczenie zyskują działania profilaktyczne i prewencyjne, które spowalniają procesy starzenia się (Batko, 2017). Szczególnego znaczenia nabiera aktywność fizyczna – nie tylko jako środek profilaktyki zdrowotnej, ale również jako narzędzie wzmacniania sprawczości, integracji oraz dobrostanu psychicznego. Idea aktywnego starzenia się podkreśla potrzebę tworzenia warunków, które umożliwiają osobom starszym utrzymanie dobrego zdrowia, uczestnictwo w życiu społecznym oraz poczucie bezpieczeństwa, co wspólnie prowadzi do poprawy jakości życia w starszym wieku. Powiązane z tym pojęcie pomyślnego starzenia się (Makuła i in., 2014) obejmuje natomiast zarówno unikanie chorób i urazów, jak i utrzymywanie wysokiego poziomu funkcji poznawczych, fizycznych oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Jednym z najważniejszych determinantów pomyślnego starzenia się jest regularna aktywność fizyczna (Witkowska & Grabara, 2021). Promowanie ruchu wśród przedstawicieli pokolenia silver wymaga jednak dostrzegania nie tylko aspektu fizjologicznego, ale również psychologicznego i społecznego. Przykładowo badania Krawczyńskiego i Olszewskiego (2000) wykazały, że udział osób z pokolenia silver w zintegrowanym programie ruchowym przyniósł znaczącą poprawę samopoczucia psychicznego, zmniejszenie poziomu depresji i hipochondrii oraz wzrost poczucia sensu życia. Co istotne, efekty te utrzymywały się również po sześciu miesiącach od zakończenia programu. Sama aktywność fizyczna została tu pomyślana nie tylko jako środek wzmacniający kondycję, ale także jako czynnik wyzwalający radość, zaangażowanie i poczucie sprawczości.

Warto zaznaczyć, że uczestnictwo silersów w działaniach grupowych i sportowych, takich jak bieganie, przyczynia się do budowania relacji społecznych, przeciwdziała wykluczeniu oraz umożliwia szybszą reakcję w sytuacjach kryzysowych (Molesztak, 2015). Dzięki temu wzrasta zarówno poczucie bezpieczeństwa, jak też jakość życia tych osób. Kawa (2019) podkreśla z kolei, że sprawność fizyczna osób z przekłada się bezpośrednio na poziom ich samodzielności i zdolności do samoobsługi.

Należy też pamiętać, że człowiek po pięćdziesiątce, wchodząc w kolejny etap życia, ma przed sobą dodatkowe zadanie: „musi on poradzić sobie z samym sobą" (Zając, 2002, s. 570). W tym kontekście aktywność fizyczna może stanowić narzędzie zarówno osobistej refleksji, jak i przekraczania ograniczeń – nie tylko biologicznych, ale i społecznych. Teoria aktywności zakłada, że dobrostan osoby występuje, jeśli jednostka funkcjonuje wraz ze społeczeństwem, a także utrzymuje kondycję fizyczną na wysokim poziomie (Chudzicka-Czupała, Popiołek & Łyżnicka, 2015). Dowody naukowe, które wiążą dobrostan człowieka z praktykowaniem przez niego aktywności fizycznej, potwierdzają ogólnoświatowe założenia, że brak aktywności fizycznej jest czwartym najważniejszym czynnikiem ryzyka zwiększającym wskaźnik śmiertelności i wystąpienia chorób zakaźnych (Kumar, 2017).

Zrozumienie mechanizmów kształtowania jakości życia ułatwia model dobrostanu autorstwa

Ryff i Keyesa (1995), który wyróżnia sześć jego kluczowych elementów: samoakceptację, osobisty rozwój, cel życiowy, panowanie nad otoczeniem, autonomię oraz pozytywne relacje z innymi. Dlatego tak istotne staje się wspieranie działań, które przeciwdziałają tendencjom utraty sprawności fizycznej oraz poznawczej i umożliwiają seniorom utrzymanie satysfakcji z życia.

Uwzględnienie pokolenia silver w politykach i programach aktywizacji ma nie tylko wymiar profilaktyczny i kompensacyjny, ale wpisuje się w koncepcję rozwoju przez całe życie. Dynamiczny proces rozwoju człowieka może również zachodzić w okresie późnej dorosłości (Sienkiewicz-Wilowska, 2015). Zaangażowanie w tym wieku sprzyja naturalnej kontynuacji rozwijania własnych zainteresowań, w tym aktywności sportowej, oraz wywiera pozytywny wpływ na jakość życia w okresie późniejszym. Znalezienie czasu na pasje, na które wcześniej nie miało się czasu, rekompensuje dotychczasowe ograniczenia i rezygnację, sprzyjając dobrostanowi jednostki.

Znalezienie jednego rozwiązania dla coraz liczniejszego srebrnego pokolenia staje się wyzwaniem w obliczu wysokiej heterogeniczności społeczeństwa. Do pokolenia silver zaliczają się zarówno osoby jeszcze aktywne zawodowo, doświadczone, zdrowe, jak i chore, a w obliczu dynamicznych zmian w społeczeństwie stale rośnie jego liczebność (Awdziej, 2014). Dbając o wysoką jakość życia i dobrostan, warto zwrócić uwagę, że większe znaczenie od wieku metrykalnego ma wiek biologiczny oraz subiektywnie odczuwany – związany z możliwościami, kondycją i zainteresowaniami jednostki. Przedstawiciel silversów, wybierając bieganie – jedną z prostszych i dostępnych dla każdego aktywności fizycznych – dba o zdrowie fizyczne i psychiczne. Jednocześnie może integrować się ze społeczeństwem oraz spędzać czas w sposób kreatywny i indywidualny. Tę kwestię poddano analizie w opisanych poniżej badaniach.

Wyniki badań własnych

Na potrzeby badania opracowano zamknięty kwestionariusz ankiety, którego celem było zbadanie poziomu aktywności fizycznej w formie biegania u osób należących do tzw. pokolenia silver. Badanie zostało przeprowadzone w dniach 2–21 sierpnia 2024 r. z wykorzystaniem techniki CAWI (Computer-Assisted Web Interviewing). Próba badawcza liczyła 400 respondentów z całej Polski. Była to reprezentatywna grupa osób w wieku 55 lat i więcej, które deklarowały podejmowanie aktywności fizycznej – biegania. Realizację opisanego badania powierzono agencji badawczej Biostat, mającej doświadczenie w prowadzeniu badań zgodnych z przyjętymi normami metodologicznymi. Opis próby badawczej zaprezentowano w tabeli 1.

W ankiecie respondenci zostali poproszeni o udzielenie odpowiedzi na zaprezentowane w tabeli 1 pytania metryczkowe oraz odpowiedzenie na pytanie weryfikujące o to, czy uprawiają sport, jakim jest bieganie.

Bieganie, jak każda inna aktywność sportowa uprawiana amatorsko, w koncepcji sportu powszechnego może zostać uznana za sposób na dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne jednostki (Bellocco i in., 2010; Lee i in., 2011). Ruch pozytywnie wpływa na złagodzenie stresu życia codziennego, przez co podnosi komfort psychiczny jednostki (Bielski, 2005; Tseng, Gau & Lou, 2011; Rosenfeldt i in., 2011). W czasie badania respondenci zostali zapytani o to, w jaki sposób trenują bieganie. Wyniki zaprezentowano na rysunku 1.

Z rysunku 1 wynika, że najwięcej biegaczy z pokolenia silver trenuje bieganie indywidualne. Taki sposób podejmowania aktywności fizycznej zgodnie z literaturą przedmiotu oraz wieloletnim doświadczeniem badawczym dotyczącym rynku biegowego jednej z autorek niniejszej publikacji może wynikać z kilku elementów wartych przeanalizowania.

Po pierwsze, w czasie samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej – biegania – jednostka ma czas dla siebie. Samotne wyjście na trening biegowy pozwala człowiekowi zagospodarować czas wolny na realizację swoich pasji oraz wypoczynek mentalny od relacji społecznych, rodzinnych czy zawodowych. W kontekście pokolenia silver, które ciągle jest aktywne zawodowo, samotne bieganie wydaje się być czasem dla siebie, pozwalającym odpocząć od pracy zawodowej czy obowiązków domowych. Ponadto samodzielnie dobierana intensywność wysiłku fizycznego pozytywnie wpływa na wzmocnienie efektów wystąpienia korzyści regeneracji zdrowia psychicznego biegacza (Rokka i in., 2010; Minjung i in., 2010). W czasie biegu we własnym tempie biegacz wyzbywa się presji stworzonej przez otoczenie i uprawiany sport realnie pozwala na poprawę dobrostanu psychicznego jednostki (Ekkekakis, 2009). Kolejnym elementem mogącym wyjaśnić preferowanie przez biegaczy z pokolenia silver indywidualnego biegania jest możliwość samodzielnego dobrania – poza tempem biegu – także długości trasy, miejsca treningu oraz godziny podejmowania aktywności fizycznej (Abraham & Szabo, 2013).

Ponadto istotne znaczenie może mieć poczyniona we wcześniejszej części opracowania obserwacja, że srebrny segment biegaczy w znacznej części składa się z biegaczy, którzy swój staż biegowy określają jako nie dłuższy niż 5 lat. Są to osoby, które zaczęły biegać w czasie pandemii COVID-19, w epidemicznym przymusie samotności dla poprawy swojego dobrostanu. Biegacze ci nie realizują planów treningowych przygotowujących ich do startu w zawodach,

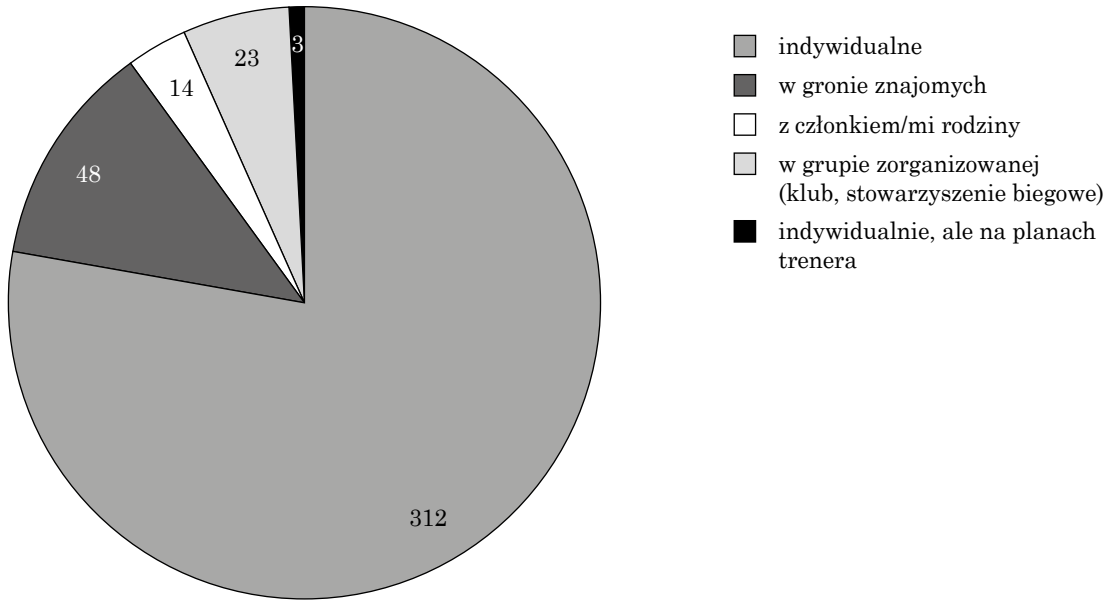
t. XXXII, nr 8/2025 • DOI 10.33226/1231-7853.2025.8.3

Tabela 1. Charakterystyka próby badawczej

Czynniki zmienne		Respondenci biegający do 5 lat włącznie Liczba respondentów = 202		Respondenci biegający powyżej 5 lat Liczba respondentów = 198	
		Liczba	%	Liczba	%
Płeć	Mężczyźni	78	38,6	109	55,1
	Kobiety	124	61,4	89	44,9
Wiek	Od 55 do 60 lat	78	38,6	58	29,3
	Od 61 do 65 lat	47	23,3	58	29,3
	Od 66 do 70 lat	52	25,7	43	21,7
	Ponad 70 lat	25	12,4	39	19,7
Wykształcenie	Podstawowe	0	0,0	4	2,0
	Zawodowe	13	6,4	14	7,1
	Średnie	81	40,1	76	38,4
	Wyższe	108	53,5	104	52,5
Miejsce zamieszkania	Wieś	29	14,4	28	14,1
	Miasto poniżej 50 tys. mieszkańców	52	25,7	40	20,2
	Miasto od 50 tys. do 250 tys. mieszkańców	59	29,2	66	33,3
	Miasto od 250 tys. do 5000 tys. mieszkańców	26	12,9	31	15,7
	Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców	36	17,8	33	16,7

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Wyciszkiewicz & Gluza, 2025.

Rysunek 1. Sposoby uprawiania biegania w pokoleniu silver



Źródło: opracowanie własne na podstawie badania.

a uprawiają sport rekreacyjnie, przez co nie potrzebują zorganizowanych grup treningowych skoncentrowanych na realizacji planu treningowego.

Z drugiej strony aktywność fizyczną, jaką jest bieganie, w kontekście specyfiki pokolenia silver należy też rozpatrywać jako sposobność do nawiązywania relacji społecznych i sposób konsumpcji czasu wolnego w społeczności dzielącej wspólną pasję. Bieganie w towarzystwie zadeklarowało aż 85 respondentów biorących udział w badaniu. Argument, że w odniesieniu do pokolenia silver aktywność w grupie ma pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny biegaczy, zdają się potwierdzać badania naukowe pokazujące, że w czasie wspólnego treningu u biegaczy następuje istotna poprawa dobrostanu psychicznego, samooceny biegacza i obniżenie lęku społecznego (Frey & Ostwald, 2020; Stevinson i in., 2022). Jak wskazano również w pracach naukowych innych badaczy, pokolenie silver cechuje się wysoką wewnętrzną heterogenicznością przy jednoczesnym znaczącym odróżnianiu się od młodszych grup wiekowych i wcześniejszych przedstawicieli omawianego pokolenia (Karani & Fraccastoro, 2010; Kohijoki & Marjanen, 2013; Lesáková, 2016; Najdený i in., 2019; Kovács, 2019). Właśnie dlatego preferencje co do sposobu uprawiania biegania – samotnie czy w towarzystwie – są różne.

Dobrostan pokolenia silver

W kolejnej części ankiety respondenci oceniali przy użyciu pięciostopniowej skali Likerta stwierdzenia odnoszące się do biegania w kontekście społecznym i psychologicznym. We wspomnianej skali wartość 1 odpowiadała odpowiedzi „zdecydowanie się nie zgadzam", 2 oznaczała „nie zgadzam się", 3 była odpowiedzią środkową, oznaczającą „ani się nie zgadzam, ani zgadzam", ocena 4 oznaczała „zgadzam się", natomiast wartość 5 „zdecydowanie się zgadzam". Twierdzenia oraz ich średnią ocenę zaprezentowano w tabeli 2.

Twierdzenia zawarte w tabeli całościowo odnoszą się do poczucia dobrostanu, czyli doświadczenia pełnego zdrowia rozumianego przez WHO jako „stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (*well-being*), a nie tylko brak choroby lub kalectwa" (WHO, b.d.). Bieganie pozwala jednostce utrzymać homeostazę na tych trzech płaszczyznach, dlatego właśnie twierdzenia zawarte w narzędziu badawczym odnosiły się bezpośrednio do nich.

Pierwszą analizowaną płaszczyzną dobrostanu była sfera fizyczna. Bieganie jako najprostsza i podstawowa dla każdego człowieka forma ruchu często jest pierwszym wyborem przy podejmowaniu aktywności fizycznej (Parzonko & Szuba, 2017). Zgodnie z obowiązującymi zaleceniami WHO (2021) dorośli – w tym osoby starsze – powinni tygodniowo angażować się w minimum 150 do 300 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 do 150 minut intensywnego wysiłku, aby utrzymać zdrowie fizyczne. W odniesieniu do badanej populacji można zauważyć, że respondenci są świadomi tego, iż bieganie realnie pozwala im utrzymać lepsze zdrowie fizyczne (średnia ocen 4,39), a dzięki bieganiu czują się sprawniejsi fizycznie i młodsi (odpowiednio 4,33 i 4,21). Ponadto ankietowani wskazywali, że bieganie nie jest jedyną aktywnością sportową, którą podejmują. Po zaprezentowanych wynikach widać, że bieganie pozwala respondentom utrzymać dobrostan na płaszczyźnie fizycznej.

Drugą analizowaną płaszczyzną dobrostanu jest płaszczyzna psychiczna. Badania naukowe potwierdzają, że aktywność fizyczna, w tym bieganie, pozwala redukować stres. Ponadto poprawa zdrowia psychicznego i zdolności poznawczych u osób dorosłych i starszych jest powiązana z neurogenezą, czyli procesem tworzenia nowych komórek nerwowych, który jest między innymi stymulowany przez aktywność fizyczną (Gieroba, 2019). Z wyników zaprezentowanych w tabeli 2 można wnioskować, że respondenci odczuwają pozytywne połączenie biegania z komfortem psychicznym. Obrazuje to średnia ocena twierdzenia 1 „Bieganie jest dla mnie sposobem na dbanie o zdrowie psychiczne". Ankietowani za ważny uznawali również aspekt pobudzania przez aktywność biegową wydzielania endorfin – „hormonów szczęścia", ale też wskazywali, że dzięki bieganiu mogą pozbyć się negatywnych emocji (średnia 3,94). Potwierdzeniem dobroczynnego wpływu biegania na dobrostan psychiczny może być także najniżej ocenione twierdzenie: „Biegam, bo nie radzę sobie z codziennym stresem". Jak wskazywano wcześniej, dzięki bieganiu wciąż aktywne zawodowo pokolenie silver może niwelować negatywne skutki stresu w życiu codziennym.

Trzecią zdefiniowaną płaszczyzną dobrostanu jest płaszczyzna społeczna. Dane zaprezentowane na rysunku 1 oraz średnie oceny respondentów dotyczące twierdzeń odnoszących się do tej płaszczyzny są ze sobą spójne. Badana populacja pokolenia silver w większości (78%) biega samotnie. Bieganie respondenci traktują najczęściej jako sposób na realizację swojej pasji i utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego. Analizując dane zawarte w tabeli 2, można zauważyć, że silversi nie biegają dla zachowania dobrostanu społecznego (twierdzenie 2 i 5). Ponadto pokolenie to cechuje się brakiem potrzeby do dzielenia się swoimi biegowymi osiągnięciami w mediach społecznościowych czy aplikacjach przeznaczonych do wymieniania się osiągnięciami sportowymi i nawiązywania nowych znajomości (twierdzenie 1 i 3). Bieganie nie jest też dla nich sposobem na wyrażenie statusu społecznego, co można zaobserwować wśród przedstawicieli młodszych pokoleń (twierdzenie 6). Braku potrzeby zabezpieczenia

t. XXXII, nr 8/2025 • DOI 10.33226/1231-7853.2025.8.3

Tabela 2. Ocena twierdzeń dotyczących dobrostanu biegaczy z pokolenia silver

Twierdzenie	Średnia ocena
Aspekt dobrostanu fizycznego	
Bieganie dla mnie jest sposobem dbania o zdrowie fizyczne	4,39
Dzięki bieganiu czuję się młodsza/młodszy	4,21
Biegam, bo nie mogę uprawiać innego sportu	2,10
Czuję, że dzięki bieganiu mój organizm jest sprawny fizycznie	4,33
Aspekt dobrostanu psychicznego	
Bieganie jest dla mnie sposobem na dbanie o zdrowie psychiczne	4,19
Bieganie pozwala mi pozbyć się negatywnych emocji	3,94
Biegając czuję, że dostarczam organizmowi endorfin	4,05
Bieganie to moje hobby	3,53
Biegam, bo nie radzę sobie z codziennym stresem	2,35
Aspekt dobrostanu społecznego	
Biegam, by móc podzielić się swoimi osiągnięciami w social mediach i w aplikacjach sportowych	2,00
Biegam, ponieważ pozwala mi to nawiązywać nowe znajomości	2,37
Biegam, gdyż dzięki aplikacjom sportowym mogę nawiązywać nowe znajomości	2,08
Biegam, bo chcę pokazać rodzinie (partner, małżonek, dzieci, wnuki), że sport pozwala utrzymać ciało i umysł w dobrej kondycji	3,09
Biegam, ponieważ moi znajomi również biegają	2,52
Uważam bieganie za sposób wyrażania statusu społecznego	2,12

Źródło: opracowanie własne, na podstawie przeprowadzonych badań.

dobrostanu społecznego poprzez bieganie można upatrywać w kilku aspektach rynkowych. Po pierwsze, jak już wskazano, pokolenie silver w ok. 50% składa się z biegaczy, którzy trenują krócej niż 5 lat. Potwierdzają to badanie własne przeprowadzone na reprezentatywnej próbie badawczej oraz analiza trendów rynkowych przedstawione w tabeli 3. W tabeli 3 został wydzielony dodatkowo okres stażu biegowego do 3 lat. Działanie to pozwoliło określić liczbę osób, która zaczęła trenować bieganie po zakończeniu pandemii lub w ostatniej fazie jej trwania.

Mając na uwadze powyższe oraz to, że z międzynarodowego badania przeprowadzonego przez RunRepeat (2021) na reprezentowanej próbie liczącej 4000 respondentów wynika, że aż 28,76% z przebadanych biegaczy zaczęło trenować dopiero w czasie pandemii. Głównym powodem, dla którego ludzie zaczynali biegać w czasie lockdownu, była chęć utrzymania dobrej formy fizycznej – wskazywało na to 72% ankietowanych. Dla porównania przed pandemią ten sam motyw był istotny jedynie dla 18,03% badanych. Ponadto respondenci zadeklarowali, że nie chcą brać udziału w imprezach biegowych. W ich odczuciu startowanie w biegach masowych związane jest z rywalizacją i sprawdzeniem swojej dyspozycji startowej, które nie są dla nich przesłanką do podejmowania aktywności sportowej. Brak potrzeby startu w imprezach biegowych, które do tej pory były uwieńczeniem treningów biegowych i przyczynkiem do nawiązywania relacji społecznych, może być powodem nieuznawania przez badane pokolenie biegania za aspekt dobrostanu społecznego możliwego do zrealizowania przez aktywność sportową.

Tabela 3. Staż biegowy respondentów

Staż biegowy	Liczba respondentów	% ogółu respondentów
Do 3 lat	85	21,25
3–5 lat	117	29,25
6–10 lat	95	27,75
11–15 lat	41	10,25
Powyżej 15 lat	60	15,00

Źródło: badanie własne.

Podsumowanie

Celem niniejszego artykułu było uzyskanie odpowiedzi na pytanie badawcze, czy bieganie oddziałuje pozytywnie na trzy płaszczyzny dobrostanu biegaczy z pokolenia silver. Mając na uwadze przedstawione w opracowaniu wyniki badań empirycznych oraz przeglądu literatury, uwidoczniono, że biegacze z pokolenia silver traktują bieganie jako sposób na zachowanie dobrostanu na płaszczyźnie fizycznej i psychicznej. Bieganie jest dla nich sposobem dbania o zdrowie w obu wymiarach, przejawiające się poczuciem zachowania sił witalnych, młodości czy pozbywaniem się negatywnych emocji i stresu. Jeśli chodzi o dobrostan społeczny, biegający przedstawiciele pokolenia silver nie traktują omawianej aktywności sportowej jako sposobu budowania relacji społecznych. Elementem, który może wpływać na taką percepcję biegaczy pokolenia silver, jest traktowanie biegania jako sportu indywidualnego, uprawianego samodzielnie celem odpoczynku od relacji społecznych właśnie. Wieloletnie obserwacje rynku przez jedną z autorek niniejszej pracy, jej doświadczenie zawodowe, a także publikacje naukowe z zakresu traktowania biegania jako „czasu dla siebie" pokazują, że biegacze pokolenia silver w samotnym bieganiu upatrują możliwości swego rodzaju odpoczynku i wytchnienia od społeczności, w której, w opozycji do wcześniejszych pokoleń, cały czas sprawnie funkcjonują (Hefferon & Mutrie, 2012; Lesáková, 2016b; Najdený i in., 2019; Eusébio i in., 2015).

Zakończenie

Dynamiczny proces starzenia się społeczeństw na całym świecie, w tym również w Polsce, stawia przed badaczami, praktykami i decydentami liczne wyzwania związane z zapewnieniem wysokiej jakości życia osób starszych. Zmieniająca się struktura demograficzna wymusza poszukiwanie skutecznych sposobów wspierania dobrostanu seniorów w różnych jego wymiarach – fizycznym, psychicznym i społecznym. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają badania dotyczące roli aktywności fizycznej, na przykład biegania, która może stanowić ważny element profilaktyki zdrowotnej oraz strategii promujących aktywne i pomyślne starzenie się.

[2] Uchwała nr 161 Rady Ministrów z dnia 30 listopada 2018 r. Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski", poz. 1169.

Przypisy/Notes

Bibliografia/References

Albrychiewicz-Słocińska, A., & Czarnecka A. (2023). *Zarządzanie potencjałem srebrnego pokolenia. Ludzie – przedsiębiorstwa – instytucje. Wielowymiarowość współczesnego zarządzania organizacjami*. Wydawnictwo Politechniki Częstochowskiej.

Andersen, J. J. (2024, 25 marca). *The State of Running 2019 by the RunRepeat.com and the IAAF*. https://runrepeat.com/state-of-running (dostęp: 20.08.2024).

Awdziej, M. (2014). Granice rynku „starszych konsumentów" w Europie – wiek chronologiczny a wiek kognitywny nabywców. *Handel Wewnętrzny*, (1/354), 17–25.

Batko, K. (2017). *Zdrowy styl życia seniorów jako forma anti-agingu. Dieta – turystyka – aktywność ruchowa.* W: V. Tanaś i W. Welskop (red.), *Człowiek wobec zagrożeń współczesności* (s. 23–38). Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu.

Bellocco, R., Jia, C., Ye, W., & Lagerros, Y. T. (2010). Effects of physical activity, body mass index, waist-to-hip ratio and waist circumference on total mortality risk in the Swedish National March Cohort. *European Journal of Epidemiology, 25*(11), 777–788. https://doi.org/10.1007/s10654-010-9497-6

Bielski, J. (2005). *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Impuls.

Chudzicka-Czupała, A., Popiołek, K., & Łyżnicka, A. (2015). Starość – radość czy nie radość? Społeczne, kulturowe i indywidualne uwarunkowania dobrostanu ludzi starszych. *Społeczeństwo i Edukacja*, (3), 9–24.

Ekkekakis, P. (2009). Let them roam free? Physiological and psychological evidence for the potential of self-selected exercise intensity in public health. *Sports Medicine, 39*(10), 857–888.

Eusébio, C., Carneiro, M. J., Kastenholz, E., & Alvelos, H. (2015). Social tourism programmes for the senior market: A benefit segmentation analysis. *Journal of Tourism and Cultural Change, 15*(1), 59–79. https://doi.org/10.1080/14766825.2015.1117093

Galloway, J. (2011). *Bieganie metodą Gallowaya*. Helion.

Gieroba, B. (2019). Effect of physical activity on mental health and cognitive functions. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 25*(3), 153–161. https://doi.org/10.26444/monz/112259

Hefferon, K., & Mutrie, N. (2012). Meaning in motion: A phenomenological exploration of running as a spiritual practice. *Journal of Health Psychology, 17*(3), 382–392. https://doi.org/10.1177/1359105311416877

Karani, K., & Fraccastoro, K. (2010). Resistance to brand switching: The elderly consumer. *Journal of Business & Economics Research, 8*(12), 77–84. https://doi.org/10.19030/jber.v8i12.784

Kawa, J. (2019). Aktywność osób starszych wyzwaniem XXI wieku. W: Jan Zimny (red.), *Sport. Życie – pasja – miłość*. Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach.

Kovács, C. J. (2019). *Analysing shopping frequency at physical stores in the digital age: A case study on Budapest.* Proceedings of the International Winter Conference of Economics: PhD Students and Researchers. Szent István University, Godollo.

Krawczynski, M., & Olszewski, H. (2000). Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise*, *1*(1), 57–63. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00007-9

Kumar, R. (2017). The benefits of physical education and exercise for health. *Research Review Journals*, *2*(2), 45–53.

Lee, D. C., Sui, X., Ortega, F. B., Kim, Y. S., Church, T. S., Winett, R. A., & Ekelund, U. (2011). Comparisons of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness as predictors of all-cause mortality in men and women. *British Journal of Sports Medicine, 45*(6), 504–510. https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.066209

Lesaková, D. (2016b). Seniors and their food shopping behavior: An empirical analysis. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, 220*, 243–250. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.05.496

Makuła, W., Staszczak-Gawełda, I., Szumiec, A., Nowakowska, K., & Żak, M. (2014). Gerontoprofilaktyka jako ważny element kultury fizycznej seniorów. *Gerontologia Polska*, (4), 97–158.

Minjung, W., Sungwoon, K., Jingu, K., Petruzzello, S. J., & Hatfield, B. O. (2010). The influence of exercise intensity on frontal electroencephalographic asymmetry and self-reported affect. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 81*(3), 349–359.

Molesztak, A. (2015). Warunki sprzyjające budowaniu wysokiej jakości życia seniorów. *Edukacja Etyczna*, (9), 32–48.

Najdený, R., Krizan, F., Bilková, K., Madajová, M., & Gurňák, D. (2019). Consumer behaviour of seniors visiting shopping malls: Case study from Bratislava. *Folia Geographica, 61*(2), 126–143.

Ostwald, F., Moore, J., Shuttleworth, A., & Vancampfort, D. (2020). A scoping review of the relationship between running and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(21), 8059. https://doi.org/10.3390/ijerph17218059

Palmore E. B. (1990). *Ageism: Negative and positive.* Springer Publishing Company.

Parzonko, A. J., & Szuba, M. (2017). Uczestnictwo w imprezach biegowych jako forma rekreacji ruchowej. *Turystyka i Rozwój Regionalny/ Journal of Tourism and Regional Development,* (7), 61–70. https://doi.org/10.22630/TIRR.2017.7.6

Rokka, S., Mavridis, G., & Kouli, O. (2010). The impact of exercise intensity on mood state of participants in dance aerobics programs. *Physical Culture and Tourism, 17*(3), 241–245.

Rosenfeldt, F., Braun, L., Spitzer, O., Bradley, S., Shepherd, J., Bailey, M., et al. (2011). Physical conditioning and mental stress reduction: A randomised trial in patients undergoing cardiac surgery. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 11*, 20. https://doi.org/10.1186/1472-6882-11-20

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727.

Sienkiewicz-Wilowska, J. A. (2015). Między średnią a późną dorosłością – zajęcia dla „seniorów 50+". *Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej*, (9), 121–139.

Stevinson, C., Plateau, C. R., Plunkett, S., Fitzpatrick, E. J., Ojo, M., Moran, M., & Clemes, S. A. (2022). Adherence and health-related outcomes of beginner running programs: A 10-week observational study. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 93*(1), 87–95. https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1799916

Szabo, A., & Ábrahám, J. (2013). The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine, 18*(3), 251–261. https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755

Szukalski, P. (2012). Demografia i gerontologia społeczna. *Biuletyn Informacyjny*, (7), 1–10.

Tseng, C. N., Gau, B. S., & Lou, M. F. (2011). The effectiveness of exercise on improving cognitive function in older people: A systematic review. *European Journal of Epidemiology, 25*(11), 777–788. https://doi.org/10.1007/s10654-010-9497-6

Uchwała nr 161 Rady Ministrów z dnia 30 listopada 2018 r. Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski", poz. 1169.

WHO (World Health Organization). (2021). Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. Biuro Regionalne WHO na Europę. CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WHO (World Health Organization). (b.d.). *Constitution WHO*. www.who.int (dostęp: 30.06.2025).

Witkowska, A., & Grabara, M. (2021). *Aktywność fizyczna i trening zdrowotny seniorów.* Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.

Wyciszkiewicz, P., & Gluza, N. (2025). Silver generation runners: Selected motivations and running event engagement. *Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Organizacja i Zarządzanie*, (216), 585–598. https://doi.org/10.29119/1641-3466.2025.216.35

Zając, L. (2002). Psychologiczna sytuacja człowieka starszego oraz jej determinanty. W: K. Obuchowski (red.), *Starość i osobowość.* Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej.

Dr Patrycja Wyciszkiewicz

Adiunkt w Katedrze Strategii Marketingowych Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Specjalizuje się w marketingu, innowacjach otwartych i tworzeniu wartości dla klienta, zwłaszcza w kontekście rynku sportu. Jej rozprawa doktorska dotyczyła zastosowania otwartych innowacji w organizacji imprez biegowych. Aktywnie łączy działalność naukową z praktyką biznesową, pełniąc funkcje doradcze przy organizacji wydarzeń sportowych i współpracując z instytucjami miejskimi.

Mgr Agnieszka Soloch

Doktorantka w Katedrze Strategii Marketingowych Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Jej badania koncentrują się na marketingu inkluzywnym oraz wyzwaniach związanych ze starzejącym się społeczeństwem, ze szczególnym uwzględnieniem społecznej aktywizacji seniorów. W pracy naukowej interesuje się tym, w jaki sposób działania marketingowe mogą wspierać uczestnictwo społeczne i przeciwdziałać wykluczeniu osób starszych.

Dr Patrycja Wyciszkiewicz

Assistant Professor at the Department of Marketing Strategies at the Poznań University of Economics and Business. She specializes in marketing, open innovation, and value creation for customers, particularly in the context of the sports market. Her doctoral dissertation focused on the application of open innovation in the organization of running events. She actively combines academic research with business practice, serving as an advisor for sports events and collaborating with municipal institutions.

Mgr Agnieszka Soloch

MA, doctoral student at the Department of Marketing Strategy at the Poznań University of Economics and Business. Her research focuses on inclusive marketing and the challenges of an aging society, with particular attention to the social activation of seniors. She is interested in how marketing activities can foster social participation and counteract the exclusion of older adults. Her work combines perspectives from marketing, management, and social sciences.