

## Kultura fizyczna osób starszych

W 2022 roku co piąty mieszkaniec Polski miał ponad 65 lat. Osób w wieku 60+ było już ponad dwa razy więcej (9,8 mln) niż osób w grupie wiekowej 18-29 lat (4,7 mln). Naukowcy prognozują że za kilka dekad odsetek seniorów w stosunku do osób w wieku produkcyjnym będzie w Polsce najwyższy w UE. Jednocześnie zmienia się postrzeganie osób starszych w społeczeństwie. To coraz częściej osoby aktywne zawodowo i społecznie. Osoby starsze nadal czują się wartościowe, potrzebne; motywują się do dbania o swoje zdrowie, swój wygląd zewnętrzny. Na co dzień możemy spotkać się z paniami maszerującymi z kijami nordic walking, a w klubach fitness coraz częstszym widokiem są starsi panowie wykonujący różne zajęcia sportowe. Dobrym przykładem aktywności społecznej osób starszych są Uniwersytety Trzeciego Wieku, które oferują zróżnicowaną ofertę edukacyjną, kulturalną, czy rekreacyjną. Studia na Kierunku Kultura fizyczna osób starszych mają za zadanie wykształcenie profesjonalnych trenerów aktywności fizycznej i instruktorów odnowy biologicznej osób w wieku senioralnym. W trakcie nauki przekazywana jest wiedza z zakresu między innymi - gerontologii, biomechaniki układu ruchu, fizjologicznych funkcji organizmu człowieka w stanie spoczynku i aktywności fizycznej. Studenci uczą się dobierać odpowiednie aktywności fizyczne w zależności od potrzeb i możliwości fizycznych seniorów. Nabywają wiedzę z zakresu planowania projektowania i prowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych. Są przygotowani do nauczania różnorodnych ćwiczeń fizycznych. Są zaznajamiani z umiejętnością prowadzenia aktywnych form turystyki czy imprez rekreacyjnych.

### Profil studenta:

Pomyśl o tym kierunku studiów, jeśli:

- Uwielbiasz sport
- Chcesz pomagać innym
- Łatwo nawiązujesz kontakty
- Umiesz w jasny, klarowny sposób przekazać posiadaną wiedzę
- Posiadasz pozytywne nastawienie do ludzi

Pomyśl o czymś innym, jeśli:

- Jesteś osobą zamkniętą w sobie
- Sport nie leży w kręgu Twoich zainteresowań
- Z rezerwą podchodzisz do osób starszych
- Brak Ci cierpliwości
- Nie wyobrażasz sobie pracy polegającej na wykonywaniu ćwiczeń fizycznych

## Program studiów:

Studia obejmują takie przedmioty jak:

- Anatomia człowieka
- Biochemia ogólna
- Formy treningu zdrowotnego-Nordic walking/Jogging
- Gerontologia
- Medyczne aspekty ćwiczeń fizycznych
- Organizacja kultury fizycznej
- Metody odnowy biologicznej
- Elementy kinezyterapii
- Biomechanika kliniczna
- Dietoprofilaktyka i dietoterapia

## Możliwości zatrudnienia i szanse zatrudnienia:

Absolwenci kierunku Kultura fizyczna osób starszych mogą znaleźć zatrudnienie w:

- Sanatoriach
- Klubach fitness
- Ośrodkach odnowy biologicznej
- Domach seniora
- Hotelach

Absolwent studiów Kultura fizyczna osób starszych może pracować m.in. jako:

- Trener personalny
- Rehabilitant
- Dietetyk
- Animator
- Instruktor odnowy biologicznej

## Możliwości kształcenia:

Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie

Typ studiów: stacjonarne I i II stopnia

Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek: Kultura fizyczna osób starszych

Specjalizacje na studiach I stopnia:

- Trener personalny
- Odnowa biologiczna

Specjalizacje na studiach II stopnia:

- Promocja zdrowia i odnowa biologiczna osób starszych
- Trener przygotowania fizycznego osób starszych

Adres: al. Jana Pawła II 78, 31 -571 Kraków

Telefon: 12 683 12 75

e-mail: [agnieszka.hlek@awf.krakow.pl](mailto:agnieszka.hlek@awf.krakow.pl)

www: <https://wfs.awf.krakow.pl/>

## Dane kontaktowe urzędu:

WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W ŁODZI

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi

ul. ul. Wólczańska 49, 90-608 Łódź

tel. 42 66 30 279, 42 66 30 273, 42 66 30 255

e-mail: [centrum@wup.lodz.pl](mailto:centrum@wup.lodz.pl)

Ulotka w wersji do wydruku dostępna w załączniku poniżej.