

УДК 796.015.6

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA OSÓB STARSZYCH

Joanna GRZEGORCZYK, Ewa SZELIGA,
Andżelina WOLAN-NIERODA, Katarzyna BAZARNIK-MUCHA

Instytut Fizjoterapii Uniwersytetu Rzeszowskiego, Polska

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ. Йоанна ГЖЕГОРЧИК, Ева ШЕЛІГА, Анджеліна ВОЛЯН-НІЄРОДА, Катажина БАЗАРНИК-МУХА. *Інститут фізіотерапії Жешувського університету, Польща*

Анотація. Процес старіння організму є природним і неминучим явищем. Старість пов'язана з порушенням функції багатьох систем викликаючи початкову інволюційну інвалідність, яка розглядається як прояв фізіологічного старіння. Фізична активність є важливим фактором якості людського життя у всіх її періодах.

Ключові слова: старість, фізична активність.

Wstęp. Proces starzenia się społeczeństw obserwowany jest we wszystkich krajach świata (wiąże się to z wydłużeniem życia ludzkiego i spadkiem liczby urodzin). ONZ charakteryzuje populację według odsetka ludzi starszych 65+, określając społeczeństwo jako stare, gdy ten odsetek wynosi 7% i więcej. Prognozy demograficzne wskazują, że za 20 lat w wielu krajach Europy, w Japonii i w Kanadzie co piąta osoba będzie miała powyżej 65. roku życia [1]. Proces starzenia się wpływa na spadek masy i siły mięśniowej, elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł, gęstości i wytrzymałości kości, wzrost procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, występowania zmian wytwórczych i obniżenie wydolności oddechowej. Brak aktywności fizycznej przyspiesza te procesy zgodnie z prawem biomechaniki „nieużywane zanika” [2].

Głównym korzystnym oddziaływaniem aktywności ruchowej u osób starszych jest wydłużenie okresu fizycznej sprawności i niezależności, a co za tym idzie poprawa jakości życia. Należy podkreślić, że regularna aktywność ruchowa jest wskazana u osób w każdym wieku, nawet u osób powyżej 80-85 roku życia. Aktywność ruchowa u osób starszych powinna oddziaływać na trzy podstawowe elementy sprawności fizycznej: poprawiać wydolność tlenową, wzmacniać siłę mięśni oraz poprawiać gibkość, równowagę i koordynację ruchów. Dobór aktywności ruchowej powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości danej osoby. Zależy on przede wszystkim od stanu zdrowia osoby oraz od stopnia sprawności fizycznej [3].

Aktywność fizyczna jest najczęściej określana jako „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziom energii spoczynkowej”. Pod pojęciem aktywność fizyczna można rozumieć różne formy ruchu takie jak: wypoczynek rekreacyjny, zawodowa aktywność fizyczna, aktywność fizyczna w domu i poza nim [2, 3]. Aktywność fizyczna jest jednym z wyznaczników zdrowego stylu życia. Styl życia oraz związany z nim stopień aktywności ruchowej jest konsekwencją indywidualnych preferencji każdego człowieka. Na wybór stylu życia mogą wpływać uwarunkowania osobnicze wynikające ze stanu zdrowia, rodzinne wzorce kształtowane od najmłodszych lat, czynniki środowiskowe związane z ogólną aktywnością grupy rówieśniczej, a także uwarunkowania miejscowe decydujące o dostępności atrakcyjnych form uprawiania aktywności fizycznej w szkole, w pracy zawodowej i w czasie wolnym.

Cel pracy. Celem pracy była ocena aktywności fizycznej osób starszych.

Material i Metoda. Badaniem objęto 83 (71 kobiet i 12 mężczyzn) aktywnych seniorów, słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rzeszowie. Wiek badanych mieścił się w granicach 50-80 lat. W badanej grupie wykształcenie wyższe miało 43,7%, średnie 55,4%, podstawowe 1,2%. Ponad 65% ankietowanych mieszkało w mieście a 34% na wsi.

W badaniu zastosowano ankietę, która zawiera pytania dotyczące obecnego stylu życia oraz aktywności ruchowej wykonywanej przed 35 rokiem życia. Badanie miało charakter anonimowy, a udział w nim był dobrowolny.

W ankiecie znajdują się pytania dotyczące formy ćwiczeń oraz częstości uprawiania sportu. Seniorów, którzy byli aktywni rzadziej niż 1 raz w tygodniu określono jako osoby podejmujące aktywność fizyczną sporadycznie. 1-2 razy w tygodniu jako regularne uprawianie sportu, 3-4 razy częste, natomiast powyżej 5 razy jako bardzo częste.

Wyniki. Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, iż ponad połowa 56,6% badanych uprawiała sport rekreacyjnie. Najczęstszymi formami czynnej rekreacji były: ćwiczenia gimnastyczne, spacer (min 1 godzina jednorazowo), biegi, pływanie, jazda na rowerze, praca na działce, aerobik oraz narciarstwo [tabela 1].

Tabela 1

Najczęstsze formy aktywności

		Częstość	Procent
Ćwiczenia gimnastyczne Ważne	1-2 razy w tygodniu	18	21,7
	3-4 razy w tygodniu	11	13,3
	5-7 razy w tygodniu	17	20,5
	Ogółem	46	55,4
Spacer (min 1 godzina jednorazowo) Ważne	1-2 razy w tygodniu	13	15,7
	3-4 razy w tygodniu	24	28,9
	5-7 razy w tygodniu	13	15,7
	Ogółem	50	60,2
Jazda na rowerze Ważne	1-2 razy w tygodniu	8	9,6
	3-4 razy w tygodniu	3	3,6
	5-7 razy w tygodniu	9	10,8
	Ogółem	20	24,1
Praca na działce Ważne	1-2 razy w tygodniu	5	6,0
	3-4 razy w tygodniu	17	20,5
	5-7 razy w tygodniu	25	30,1
	Ogółem	47	56,6
Ogółem		83	100,0

Częstości występowania chorób a aktywność fizyczna. U osób, które są aktywne fizycznie częstość występowania chorób jest mniejsza niż u słuchaczy, którzy ćwiczą sporadycznie lub nie ćwiczą wcale ($p=0,033$). W grupie osób aktywnych w przeszłości i obecnie daje się zauważyć mniejszy odsetek występowania chorób [wykres 1].

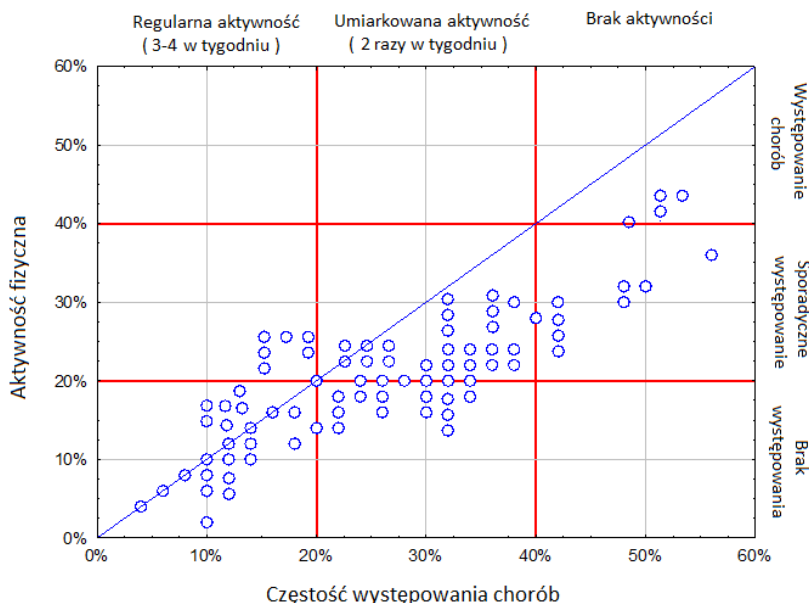
Aktywność fizyczna w młodym wieku. Na podstawie przeprowadzonych badań okazuje się, że u 63,8% ankietowanych występuje związek pomiędzy aktywnością fizyczną rodziców a samych badanych. Osoby w wieku podeszłym, które przed 35 rokiem życia wychowywały się w rodzinie aktywnej spędzającej czas wolny, cieszą się lepszym zdrowiem i subiektywnie ocenianym samopoczuciem ($p=0,046$) [wykres 2].

Zależności między miejscem zamieszkania i wykształceniem a aktywnością. Badania nie wykazały istotnej zależności między miejscem zamieszkania i wykształceniem a aktywnością ruchową.

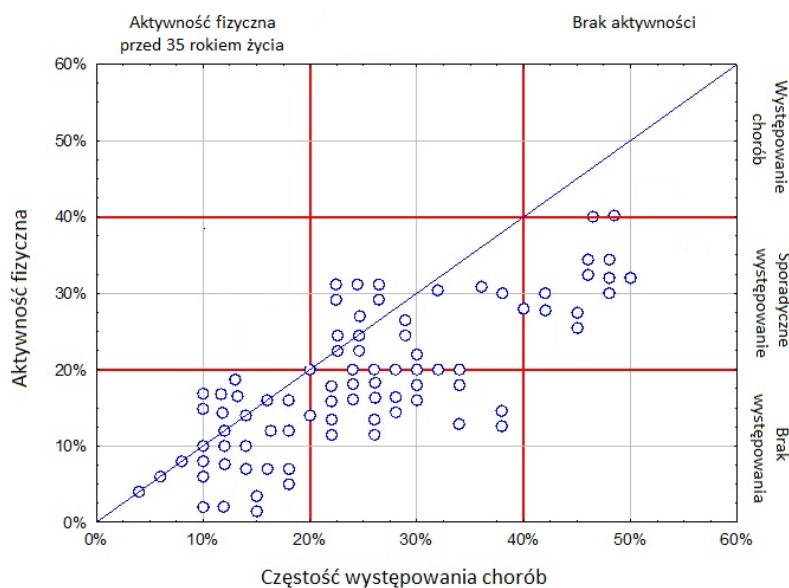
Dyskusja. W 2002 roku Światowa Organizacja Zdrowia przyjęła zalecenia dotyczące aktywności ruchowej, które mówią, iż każda osoba niezależnie od wieku powinna podejmować umiarkowaną aktywność fizyczną przez przynajmniej 30 min. dziennie pięć dni w tygodniu [2, 3]. Dla osób powyżej 65 roku życia bardzo duże znaczenie mają treningi siłowe, aerobowe oraz ćwiczenia równoważne, które zapobiegają upadkom oraz wczesnej niepełnosprawności spowodowanej chorobami cywilizacyjnymi [2, 3].

W przeprowadzonych badaniach osoby które regularnie podejmowały wysiłek fizyczny, rzadziej odczuwały dolegliwości chorobowe ze strony układu krążenia, oddechowego i ruchu. Wszyscy

badani zgodnie stwierdzili, że aktywność ruchowa zdecydowanie pozytywnie wpływa na ich organizm.



Wykres 1. Aktywność fizyczna seniorów a występowanie chorób



Wykres 2. Aktywność fizyczna uprawiana w młodości a stan zdrowia w wieku starszym

Okazuje się, że w przeprowadzonych badaniach wykształcenie słuchaczy UTW nie miało wpływu na intensywność i rodzaj aktywności fizycznej. Natomiast w badaniach Knapik i wsp. wyniki przedstawiają zależność między wykształceniem a aktywnością badanych osób [4].

Aktywność fizyczna i zdrowie są ze sobą ściśle powiązane. W badaniach wielu autorów wykazano, że siedzący tryb życia stanowi czynnik ryzyka występowania różnych chorób [3, 7, 8, 9].

Regularna aktywność w młodości pozytywnie procentuje lepszym zdrowiem w starszym wieku [4, 5, 6]. Burzucka i Rektor w swoich badaniach zaobserwowali, że duże znaczenie dla podejmowania aktywności fizycznej przez ludzi starszych mają nawyki z lat młodości [7], zaś wg Maszczyka do rozwoju uprawiania sportu przyczynia się w dużej mierze środowisko rodzinne i nawyki wyniesione z domu [8].

Aktywność ruchowa po 65 roku życia daje możliwości utrzymania wydolności fizycznej na dużo wyższym poziomie niż u osób nieaktywnych. Natężanie różnych form wysiłku musi być odpowiednio dobrane. Należy pamiętać, że zmęczenie u osób starszych może narastać bardzo szybko, zwłaszcza u osób mało aktywnych [9].

Aktywność fizyczna pełni bardzo ważną rolę w życiu osób starszych. Nie tylko usprawnia układ narządu ruchu, oddechowy czy krążenia, ale także aktywizuje psychikę oraz umożliwia realizację swoich zainteresowań i kontaktów z innymi ludźmi [10, 11].

Wnioski.

1. Regularna aktywność fizyczna powinna być zaliczona do podstawowych elementów życia codziennego osób starszych.

2. Profilaktykę chorób w wieku starszym należy prowadzić już w młodości poprzez regularną aktywność fizyczną.

Piśmiennictwo

1. *Kozdroń E.* Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim. Propozycja programu i analiza efektów prozdrowotnych / Ewa Kozdroń. – Warszawa : AWF, 2006. – 216 s.

2. *Król-Zielińska M.* Aktywność fizyczna kobiet i mężczyzn po 60 roku życia / Król-Zielińska M., Zieliński J., Kusy K. // *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia*, Vol. LX. -suppl. – XVI. – No. 254. – 2005. – P 128-132.

3. *Caspersen C. J.* Physical activity and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research / Caspersen C. J. [i wsp.] // *Public Health Reports*. – 1985. – Vol. 2. – P. 126-131.

4. *Knapik A.* Aktywność fizyczna a samoocena zdrowia osób w starszym wieku / Knapik A., Rottermund A., Myśliwiec A., Plinta R., Gruca M. // *Przegląd Medyczny UR*. – 2011. – Nr. 2. – S. 195-204.

5. *Marchewka A.* Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku / Marchewka A., Jungiewicz M. // *Gerontologia Polska*. – 2008. – T. 16., nr 2. – S. 127–130.

6. *Szopa J.* Populacyjne badania nad genetycznymi i środowiskowymi uwarunkowaniami rozwoju wydolności aerobowej i niektórych parametrów układu krążenia / Szopa J., Cempla J. // *Wychowanie Fizyczne i Sport*. – 1984. – Vol. 3–4. – S. 15–28.

7. *Borzucka D.* Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez ludzi starszych / Borzucka D., Rektor Z. // *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*. – Lublin – Polonia, Vol. XX. -suppl. – XVI. Nr. 43. – S. 192-197.

8. *Maszczyk T.* O strategii edukacyjnej w szkole / Maszczyk T. // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. – 2002. – Vol. 10. – S. 2–3.

9. *Drabik J.* Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka- korzyści i zagrożenia / Drabik J. // *Wychowanie Fizyczne i Sport*. – 1999. – Vol. 4. – S. 124-125.

10. *Toczek-Werner S.* Podstawy rekreacji i turystyki / Toczek-Werner S. – Wrocław : AWF, 1998.

11. *Maciatowicz J.* Ruch fizyczny o charakterze wytrzymałościowym (bieg) zapobiega starzeniu się, lecz z patologicznych chorób społecznych / Maciatowicz J. // *Medycyna Sportowa*. – 2003. – Vol. 4. – S. 156-164.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA OSÓB STARSZYCH

Joanna GRZEGORCZYK, Ewa SZELIGA,

Andżelina WOLAN-NIERODA, Katarzyna BAZARNIK-MUCHA

Instytut Fizjoterapii Uniwersytetu Rzeszowskiego, Polska

Anotacja. Proces starzenia się organizmu jest zjawiskiem naturalnym i nieuniknionym. Starość wiąże się z upośledzeniem funkcji wielu układów powodując pierwotną niepełnosprawność inwolucyjną, traktowaną jako fizjologiczny przejaw starzenia się. Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym czynnikiem jakości życia człowieka we wszystkich jego okresach.

Słowa kluczowe: starość, aktywność fizyczna.

PHYSICAL ACTIVITY OF ELDERLY PEOPLE

**Joanna GRZEGORCZYK, Ewa SZELIGA,
Andżelina WOLAN-NIERODA, Catherine BAZARNIK-MUKHA**

Institute of Physiotherapy, University of Rzeszow, Poland

Annotation. The process of aging is natural and inevitable phenomenon. Old age is associated with impaired function of many systems, causing the original disability, treated as a physiological manifestation of aging. Physical activity is a very important factor in the quality of human life in all its periods.

Key words: age, physical activity.