

Samoocena aktywności fizycznej słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Magdalena Kimsa-Dudek¹, Agnieszka Synowiec-Wojtarowicz¹, Małgorzata Derewniuk²,
Katarzyna Pawłowska-Góral¹

¹ Katedra i Zakład Żywności i Żywnienia, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej w Sosnowcu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

² Zakład Chemii Analitycznej, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej w Sosnowcu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Kimsa-Dudek M, Synowiec-Wojtarowicz A, Derewniuk M, Pawłowska-Góral K. Samoocena aktywności fizycznej słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Med Og Nauk Zdr. 2016; 22(3): 232–234. doi: 10.5604/20834543.1220528

Streszczenie

Wprowadzenie i cel pracy. Aktywność fizyczna gwarantuje utrzymanie na odpowiednim poziomie stanu zdrowia oraz zachowanie samodzielności i niezależności przez osoby starzejące się. Celem pracy było poznanie aktywności fizycznej kobiet będących słuchaczkami Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW).

Materiał i metody. Dane na temat aktywności fizycznej zostały zebrane za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety zawierającego 24 pytania zamknięte wśród 91 słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Średni wiek badanych kobiet wynosił $66,9 \pm 6,7$ lat. Istnienie zależności pomiędzy samooceną aktywności i sprawności fizycznej a wiekiem sprawdzono przy użyciu testu chi-kwadrat.

Wyniki. Większość badanych respondentek (89%) zadeklarowała, że jest aktywna fizycznie. Swoją sprawność fizyczną większość z nich (74,8%) oceniła jako bardzo dobrą i dobrą. Nie stwierdzono istnienia korelacji pomiędzy wiekiem i samooceną aktywności fizycznej i sprawności fizycznej. Wśród badanych kobiet najbardziej popularną formą aktywności fizycznej był spacer, preferowany przez 69,2% badanych, gimnastyka (48,4%) oraz marsz z kijkami (42,9%). Na pytanie o to, jaki czynnik wpływa na zapewnienie najlepszego stanu zdrowia w późnym wieku, większość ankietowanych kobiet wskazała regularną aktywność fizyczną, właściwie zbilansowaną dietę oraz regularne wykonywanie badań kontrolnych.

Wnioski. Przeprowadzone badania wskazują, że słuchaczki UTW w Katowicach w swojej ocenie są aktywne fizycznie oraz świadome roli, jaką spełnia wysiłek fizyczny w zachowaniu dobrego zdrowia i poprawy jakości życia.

Słowa kluczowe

aktywność fizyczna, Uniwersytet Trzeciego Wieku, badanie ankietowe

WPROWADZENIE

W ostatnich latach istotnie wzrasta odsetek osób będących w wieku 50+. Starzeniu się organizmu towarzyszy obniżenie sprawności fizycznej oraz wzrost częstości występowania chorób przewlekłych. Siedzący tryb życia, nagminnie występujący u osób starszych, upośledza funkcjonowanie układu krążenia, oddechowego oraz układu ruchu. Odpowiednio dobrany i kontrolowany wysiłek fizyczny jest powszechnie rekomendowany przez towarzystwa naukowe osobom starzejącym się, gdyż gwarantuje im utrzymanie na odpowiednim poziomie stanu zdrowia oraz zachowanie samodzielności i niezależności w zakresie czynności dnia codziennego [1, 2].

Badania przeprowadzone przez Lee i wsp. [3] wskazują, że uprawianie aktywności ruchowej może przyczynić się do zmniejszenia śmiertelności z powodu choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu, cukrzycy typu 2, raka jelita grubego i raka piersi oraz do wydłużenia czasu życia człowieka.

Systematyczna aktywność fizyczna jest uznawana za efektywne narzędzie do zmniejszania i przeciwdziałania problemom funkcjonalnym związanym ze starzeniem się organizmu. Pomimo tych udokumentowanych korzystnych konsekwencji aktywności fizycznej w wielu krajach można

zaobserwować bardzo wysoki wskaźnik ryzyka, jakim jest brak aktywności ruchowej w porównaniu do innych czynników ryzyka, takich jak palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, nadciśnienie czy hipercholesterolemia. Według raportu dotyczącego stanu zdrowia Polaków w 2012 roku tylko 6% osób dorosłych regularnie ćwiczy, a wśród osób starszych tylko 10% podejmuje jakąkolwiek formę aktywności ruchowej [4, 5].

Wyniki badań przeprowadzonych w Polsce wśród osób 50+ wskazują, że tylko 37,9% mężczyzn oraz 29,1% kobiet deklaruje, że jest aktywna ruchowo przynajmniej raz w tygodniu. Natomiast w innych krajach europejskich, takich jak Szwajcaria czy Holandia, w grupie osób 50+ aż ponad 50% jest aktywnych fizycznie. Prawdopodobnie przyczyną tych dysproporcji są różnice w statusie materialnym oraz dostępności podstawowej opieki zdrowotnej. Według Myck [6] wśród osób 50+ w naszym kraju tylko 7,3% mężczyzn oraz 5,9% kobiet ocenia swój stan zdrowia jako bardzo dobry lub doskonały. Bariery w podejmowaniu aktywności fizycznej często bywają również czynniki kulturowe oraz psychologiczne. Dlatego bardzo ważne są działania motywujące osoby 50+ do podejmowania i regularnego uprawiania aktywności ruchowej.

CEL PRACY

Celem badań było poznanie aktywności fizycznej kobiet będących słuchaczkami Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW).

Adres do korespondencji: Magdalena Kimsa-Dudek, Katedra i Zakład Żywności i Żywnienia, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej w Sosnowcu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, ul. Jedności 8, 41-200 Sosnowiec
E-mail: mkimsa@sum.edu.pl

Nadesłano: 15 stycznia 2016; zaakceptowano do druku: 16 sierpnia 2016

MATERIAŁ I METODY

Dane na temat aktywności fizycznej zostały zebrane w marcu 2014 roku. Dobór badanych był celowy. Kryteria doboru były następujące: kryterium wieku – minimum 50 lat oraz kryterium niezależności motorycznej – samodzielność poruszania się i wykonywania codziennych czynności. Uwzględniając powyższe kryteria, ankietę przeprowadzono wśród słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku działającego przy Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach. Badania wykonano za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety składającego się z 24 zamkniętych pytań. Kwestionariusz ankiety został sformułowany w taki sposób, że w niektórych pytaniach była możliwość zaznaczenia więcej niż jednej odpowiedzi. Ankieta była anonimowa, a wszystkie ankietowane dobrowolnie wyraziły na nią zgodę.

Z prośbą o wypełnienie kwestionariuszy zwrócono się do 113 słuchaczek UTW, a ostatecznie zakwalifikowano do analizy 91 ankiet spełniających wymogi pełnego i prawidłowego wypełnienia. Średni wiek badanych kobiet wynosił $66,9 \pm 6,7$ lat. Najliczniejszą grupę stanowiły respondenci w przedziale wiekowym 61–70 lat (60,4%) oraz w przedziale 71–80 (26,4%). Ponad połowa badanych (57,1%) miała wykształcenie średnie, a znaczna część (36,3%) – wyższe. Jedynie 6,6% respondentek to osoby z wykształceniem zawodowym.

W analizie statystycznej przeprowadzonej w programie Statistica v.10.0 (StatSoft, Tulsa, Oklahoma) zastosowano ogólnie przyjęty w badaniach medycznych poziom istotności statystycznej $p < 0,05$. Istnienie zależności pomiędzy samooceną aktywności i sprawności fizycznej a wiekiem sprawdzono przy użyciu testu chi-kwadrat.

WYNIKI

Przeważająca część badanych kobiet (89%) zadeklarowała, że jest aktywna fizycznie. Swoją sprawność fizyczną większość z nich (74,8%) oceniła jako bardzo dobrą i dobrą. Nie stwierdzono istnienia korelacji pomiędzy wiekiem i samooceną aktywności fizycznej i sprawności fizycznej (tabela 1).

Tabela 1. Aktywność i sprawność fizyczna słuchaczek UTW

Wiek	Wszyscy respondenci (%)	Aktywność fizyczna			Sprawność fizyczna			
		Tak (%)	Nie (%)	Bardzo dobra (%)	Dobra (%)	Przebiegła (%)	Niska (%)	Bardzo niska (%)
51–60 lat	11 (12,1)	72,7	27,3	54,5	36,4	9,1	0,0	0,0
61–70 lat	55 (60,4)	94,5	5,5	47,3	34,5	12,7	3,6	1,8
71–80 lat	24 (26,4)	83,3	16,7	20,0	33,3	29,2	12,5	4,2
>80 lat	1 (1,1)	100	0,0	0,0	0,0	100	0,0	0,0
Test chi-kwadrat		$\chi^2 = 5,6; p = 0,132$			$\chi^2 = 15,0; p = 0,244$			

W przeprowadzonym badaniu pytano również o częstotliwość aktywności fizycznej oraz czas jej trwania. Większość ankietowanych słuchaczek (83,5%) deklaruje aktywne spędzanie czasu regularnie 1–2 razy w tygodniu, 7,7% badanych – codziennie, a jedynie 4,4% respondentek – 1–2 razy w miesiącu oraz w okresie wakacyjnym. U większości badanych (48,4%) wysiłek fizyczny trwał od 30 do 60 minut,

a jedynie 8,8% słuchaczek przeznaczała na aktywność fizyczną więcej niż 60 minut.

Wśród badanych kobiet najbardziej popularną formą aktywności fizycznej był spacer, preferowany przez 69,2% badanych, a w dalszej kolejności gimnastyka (48,4%) i marsz z kijkami (42,9%) (tabela 2). Ponad 40% kobiet aktywnych fizycznie zadeklarowało codzienne uprawianie gimnastyki porannej, a 30,1% respondentek potwierdziła regularne uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach ruchowych.

Tabela 2. Rodzaje aktywności fizycznej uprawianej przez słuchaczki UTW

Rodzaj aktywności fizycznej	Odsetek (%)
Spacer	69,2
Gimnastyka	48,4
Marsz z kijkami	42,9
Pływanie	20,9
Jazda na rowerze	17,6
Taniec	9,9
Narciarstwo	8,8
Tenis	7,7
Joga	4,4
Gry zespołowe	1,1
Bieganie	1,1

Na kolejne pytanie, dotyczące motywów oddawania się aktywności fizycznej respondenci odpowiedziały, że są to: poprawa zdrowia i samopoczucia (65,9%), poprawa sprawności fizycznej (37,4%), potrzeba ruchu (35,2%), a także zmniejszenie dolegliwości bólowych stawów i kręgosłupa (33,0%). Według ankietowanych przeszkodą w regularnej intensywnej aktywności fizycznej są: obawa przed kontuzją (39,6%) oraz występowanie schorzeń przewlekłych: metabolicznych (18,7%) i ortopedycznych (29,7%).

Na pytanie o to, jaki czynnik wpływa na zapewnienie najlepszego stanu zdrowia w późnym wieku, większość ankietowanych kobiet wskazała regularną aktywność fizyczną, właściwie zbilansowaną dietę oraz regularne wykonywanie badań kontrolnych.

DYSKUSJA

Systematyczna aktywność fizyczna należy do najbardziej skutecznych metod opóźniania procesów starzenia się i zachowania zdrowia. Samoocena własnej aktywności fizycznej jest szczególnie istotna u osób 50+, gdyż postępująca z wiekiem utrata zdolności adaptacyjnych zazwyczaj niekorzystnie wpływa na zdrowie. Uzyskane przez nas wyniki pozwalają stwierdzić, że większość ankietowanych słuchaczek ocenia, iż jest aktywna fizycznie. Podobne wyniki otrzymano w badaniach przeprowadzonych przez Wróblewską i Błaszczuk [7], gdzie 89,47% badanych słuchaczy UTW we Wrocławiu zadeklarowało regularną aktywność ruchową. Natomiast w przypadku słuchaczy UTW w Wałcu wysoki lub umiarkowany poziom aktywności fizycznej zadeklarowało jedynie 58,3% osób [5]. Rozbieżności w uzyskanych wynikach najprawdopodobniej są efektem zarówno różnic w wykształceniu badanych grup, jak i środowisk, z których pochodzili ankietowani (małe i duże aglomeracje). Należy zwrócić uwagę, że u osób 50+ najbardziej popularną formą

aktywności fizycznej był spacer, natomiast niewielki odsetek ankietowanych jeździ na rowerze czy pływa. Niewątpliwie wybór bardziej bezpiecznej aktywności ruchowej, jakim jest spacer wynika z obawy przed kontuzjami, co potwierdziły wyniki naszej ankiety.

Według zaleceń zdrowotnych amerykańskich i europejskich towarzystw naukowych dobór aktywności ruchowej dla osób 50+ powinien być w większości przypadków indywidualny, a ćwiczenia, których efektem będzie poprawa funkcjonowania organizmu, powinny być wykonywane przynajmniej 2–3 razy w tygodniu [8, 9]. W odniesieniu do zalecanej aktywności fizycznej oraz w oparciu o uzyskane wyniki stwierdzono, że analizowaną przez nas grupę słuchaczek UTW można zaliczyć do aktywnych fizycznie, natomiast aktywność tą należałoby uznać za niewystarczającą. Z kolei Kotarska i wsp. [10] zaobserwowali, że wśród uczestników Uniwersytetów Trzeciego Wieku, z których większość (72,6%) była studentami UTW przez kilka lat, ponad 60% zadeklarowało uprawianie aktywności ruchowej kilka razy w tygodniu, a tylko 4,1% – okazjonalnie. Według Dziubek i wsp. [11] u kobiet należących do UTW we Wrocławiu, w porównaniu do kobiet należących do Klubu Seniorów, można odnotować wyższy poziom aktywności fizycznej, większą ilość czasu poświęcaną na tę aktywność, a w konsekwencji również wyższy poziom ogólnej sprawności. Podobnie badania Dębickiej i Chudeckiej [12] wykazały, że słuchaczki UTW w Szczecinie oceniają siebie jako bardziej aktywne w porównaniu do swoich rówieśniczek. Powyższe obserwacje świadczą o większej świadomości słuchaczek UTW na temat prozdrowotnego trybu życia i konieczności ruchu oraz potwierdzają, że przynależność do UTW jest czynnikiem aktywizującym dla osób 50+ [7]. Nasze badania pokazują również, że większość ankietowanych wskazała wysiłek fizyczny jako czynnik wpływający na stan zdrowia w późniejszym wieku.

WNIOSKI

Przeprowadzone badania wskazują, że słuchaczki UTW w Katowicach (pomimo że są grupą wyselekcjonowaną a nie reprezentatywną) w swojej ocenie są aktywne fizycznie oraz świadome roli, jaką spełnia wysiłek fizyczny w zachowaniu dobrego zdrowia i poprawy jakości życia.

PIŚMIENICTWO

1. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie; http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf (dostęp: 15.01.2016).
2. EU Physical Activity Guidelines Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf (dostęp: 15.01.2016).
3. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012; 380(9838): 219–229.
4. Wojtyński B, Goryński P, Moskalewicz B. Sytuacja zdrowotna ludności polski i jej uwarunkowania. Warszawa, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, 2012.
5. Krzepota J, Biernat E, Florkiewicz B. Poziom aktywności fizycznej słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku o zróżnicowanym indeksie masy ciała. *MONZ*. 2013; 19(2): 200–205.
6. Myck M. Physical activity patterns of European 50+ populations. *Adv Rehabil*. 2010; 3: 6–13.
7. Wróblewska I, Błaszczuk J. Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja aktywizująca osoby starsze – badania własne. *Now Lek*. 2012; 81(1): 31–35.
8. Global recommendations on physical activity for health. WHO, 2010.
9. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007; 116(9): 1094–1105.
10. Kotarska K, Drohomirecka A, Makris M. Physical activity and lifestyle of the elderly. *CEJSSM*. 2014; 8(4): 97–106.
11. Dziubek W, Struck K, Rogowski Ł, Dąbrowska G. Ocena sprawności fizycznej w aspekcie aktywności fizycznej kobiet po 60. roku życia. *Rocznik Lubuski*. 2014; 40(2): 37–51.
12. Dębicka J, Chudecka M. Wybrane aspekty aktywności fizycznej oraz charakterystyka morfologiczna słuchaczek Uniwersytetu III Wieku w Szczecinie. *Ann UMCS Sect D*. 2006; 60 suppl. 16(94): 413–418.

Self-assessment of physical activity among Third-Age University students

Abstract

Introduction and objective. Physical activity comprises an important element that can enhance the functional capacity of the body. The aim of this study was to recognize the physical activity of female students of the Third-Age University.

Materials and method. Research was conducted using a self-designed questionnaire containing 24 items, among 91 female students of Third-Age University at the Medical University of Silesia in Katowice; mean age 66.9 ± 6.7 . The relationships between self-reported physical activity, physical fitness, and age were analyzed using the χ^2 test.

Results. 89% of female Third-Age University students declared that they are physically active. The majority (74.8%) assessed their physical fitness as very good and good. No correlation was found between age and self-reported physical activity or physical fitness. The most popular form of physical activity was walking (preferred by 69.2%), gymnastics (48.4%) and Nordic walking (42.9%). Regular physical activity, a well-balanced diet and regular health check-up were the factors indicated by the female Third-Age University students that determine the good health of elderly people.

Conclusions. In self-assessment, the female Third-Age University students are physically active and are aware that exercise is a beneficial for maintaining good health and quality of life.

Key words

physical activity, Third-Age University, survey