

AKTYWNOŚĆ KOBIET PO SIEDEMDSIĄTYM ROKU ŻYCIA Activity women over the age of seventy

Wojciech Wasilewicz¹, Marek Napierała², Mirosława Cieślicka², Radosław Muszkieta²,
Walery Zukow², Vlastimila Karaskova²

¹Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy

²Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Streszczenie

Głównym celem pracy jest ocena aktywności fizycznej kobiet w wieku 70- 83 lat, które należą do Klubu Kobiet Aktywnych w Świeciu. Na potrzeby pracy wykorzystano metodę badań w postaci sondażu diagnostycznego, bezpośrednim narzędziem była ankieta. Ankiety w miesiącu lipcu 2013 roku wypełniło 30 pań działających w Klubie Kobiet Aktywnych w Świeciu. Pytania dotyczyły stanu zdrowia, formy podejmowanej aktywności fizycznych, sposobu spędzania czasu wolnego oraz powodu dla którego kobiety podjęły aktywność ruchową. Każda ankieta zawierała 11 pytań.

Wnioski:

1. Kobiety wykorzystują czas wolny najczęściej oglądając telewizję.
2. Preferowaną formą aktywności fizycznej jest nordic walking.
3. Potrzeby zdrowotne są najczęstszym powodem podejmowania aktywności fizycznej.
4. Panie najczęściej przemieszczają się pieszo.
5. Kobiety podejmują aktywność ruchową raz w tygodniu.
6. Pomimo podeszłego wieku panie cieszą się dobrym zdrowiem.
7. Zainteresowanie aktywnością fizyczną w środowisku osób starszych jest na poziomie średnim.
8. Istnieje wiele barier uniemożliwiających podejmowanie aktywności ruchowej – w tym przypadku największą jest ogólna słaba sprawność.
9. Kobiety po 70 roku życia podejmują aktywność fizyczną pomimo, że w przeszłości prowadziły mało aktywny tryb życia.
10. Najczęściej wpływ na podjęcie aktywności fizycznej przez osoby starsze mają zalecenia lekarza.
11. „Zdrowy styl życia” wśród osób starszych równa się z aktywnością fizyczną.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, zdrowie, kobiety

Abstract

The main goal of this work is to assess the physical activity of women aged 70 - 83 years, which belong to the Women's Club Active in Swiecie. For the purpose of research work method was used as a diagnostic survey tool was a direct survey. Surveys in the month of July 2013 years filled the 30 women working in the Club Women Active in Swiecie.

Questions related to health, forms of physical activity undertaken, leisure activities and the reason why women have physical activity. Each survey contained 11 questions.

Conclusions:

1. Women frequently use free time watching TV.
2. The preferred form of physical activity is Nordic walking.
3. Health needs are the most common cause of physical activity.
4. Woman frequently move on foot.
5. Women make physical activity once a week.
6. Despite old age ladies enjoy good health.
7. Interest in physical activity in the environment of the elderly is at the secondary level.
8. There are a number of barriers to making physical activity - in this case the most is the overall poor performance.
9. Women over 70 years of age take physical activity despite the fact that in the past few lead an active life.
10. Most affect the taking of physical activity by older people have the doctor.
11. "Healthy lifestyle" among the elderly is equal to physical activity.

Keywords: physical activity, health, women.

Wstęp

Spółeczeństwo starzeje się - zwiększa się długość życia dorosłych oraz spada liczba narodzin dzieci. W związku z tym faktem należy zastanowić się nad miejscem osób starszych w społeczeństwie. Istnieje wiele stereotypów dotyczących osób starszych m.in. starsze pokolenie niechętnie angażuje się w sport a sama starość wiąże się z niepełnosprawnością fizyczną i psychiczną, zaniedbaniem, niezadowolaniem. Ludzie żyjący w obecnych czasach są świadomi swojej wartości - potrafią myśleć oraz głośno mówić o swoich potrzebach, oczekiwaniach, coraz bardziej potrafią dbać o swoje zdrowie, wiedząc jakie mogą być konsekwencje zaniedbania organizmu i są świadomi, że zdrowie jest najważniejszą wartością w życiu (Ossowski i wsp., 2009). Warunkiem jaki trzeba spełnić by cieszyć się doskonałym zdrowiem na każdym etapie życia i przede wszystkim w trakcie starości, jest całkowita zmiana swojego myślenia na temat spędzania wolnego czasu, odżywiania, sportu - zdrowy styl życia to połączenie wszystkich zachowań prozdrowotnych. Często słyszymy, że od starości trzeba uciekać za wszelką cenę ale można się również zestarzeć z wdziękiem, trzeba jednak zaakceptować fakt, że się starzejemy i zrobić wszystko aby utrzymać ciało i umysł w dobrym stanie. Tylko jak tego dokonać ?.Ważne jest aby właściwie dobierać formy ćwiczeń, ponieważ osoby starsze najczęściej są w złej kondycji fizycznej - dopiero od kilku lat są modne programy aktywizacji fizycznej dla osób w wieku 60 - 70 lat (Prusik i wsp., 2008; Prusik i wsp., 2009).

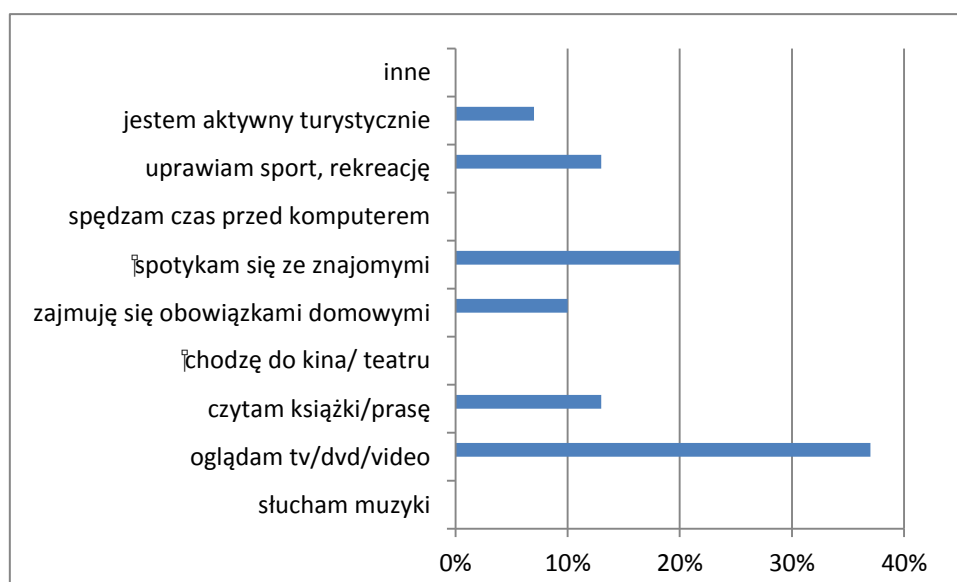
Coraz więcej na temat zdrowego stylu życia wiedzą ludzie starsi, wręcz nie dziwi już widok grupy starszych kobiet uprawiających nordic walking czy "dziadków" biorących udział w imprezach biegowych. Uprawianie sportu, stosowanie odpowiedniej diety, uczestnictwo w różnego rodzaju organizacjach, kółkach zainteresowań, pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne jak i psychiczne osób starszych czyli ogólnie mówiąc jakość życia. Aktywność fizyczna może spowolnić proces starzenia się, pozwala zapomnieć o problemach życia codziennego, chorobie, stresie (Prusik i wsp., 2007). Trafnie określa to Andrzej Gąsiorowski „sport dla siebie, sport przez całe życie, niech aktywność fizyczna wspiera umysłową, bo

długo żyć, to jeszcze nie taka wielka sztuka, żyć długo i cieszyć się zdrowiem, i pełną sprawnością fizyczną – to jedyna droga do szczęśliwej jesieni i godnego życia” (Gašiorowski, 2004). Celem pracy jest ocena aktywności fizycznej kobiet w wieku 70- 83 lat, które należą do Klubu Kobiet Aktywnych w Świeciu.

Material i metody

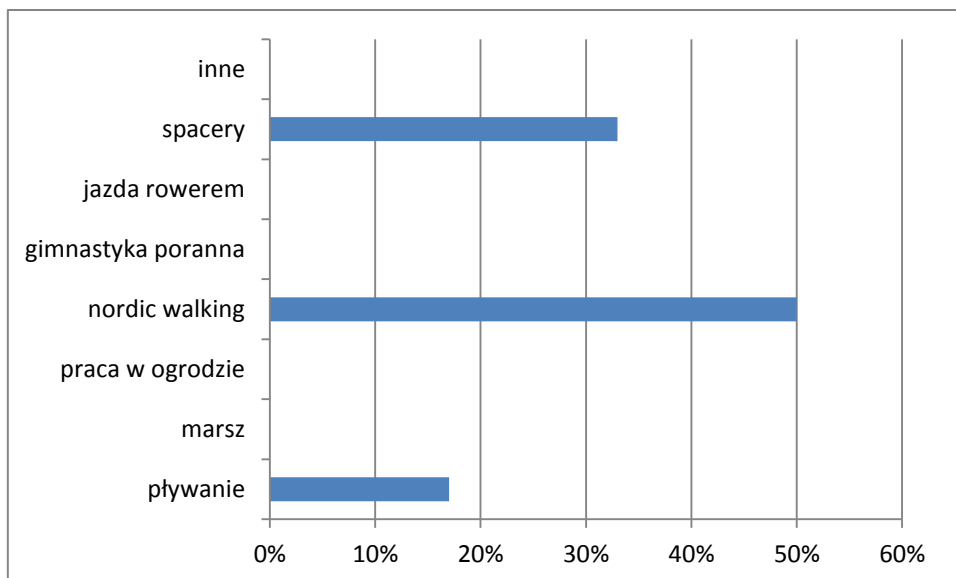
Badania przeprowadzono wśród 30 pań (emerytek) w wieku 70 - 83 lat, które należą do Klubu Kobiet Aktywnych w Świeciu. Panie korzystają z zajęć ruchowych, które prowadzone są na udostępnionej przez Zespół Szkół Specjalnych nr 1 w Świeciu. Na potrzeby pracy wykorzystano metodę badań w postaci sondażu diagnostycznego, bezpośrednim narzędziem była ankieta. Ankiety w miesiącu lipcu 2013 roku wypełniło 30 pań działających w Klubie Kobiet Aktywnych w Świeciu. Pytania dotyczyły stanu zdrowia, formy podejmowanej aktywności fizycznych, sposobu spędzania czasu wolnego oraz powodu dla którego kobiety podjęły aktywność ruchową. Każda ankieta zawierała 11 pytań.

Wyniki



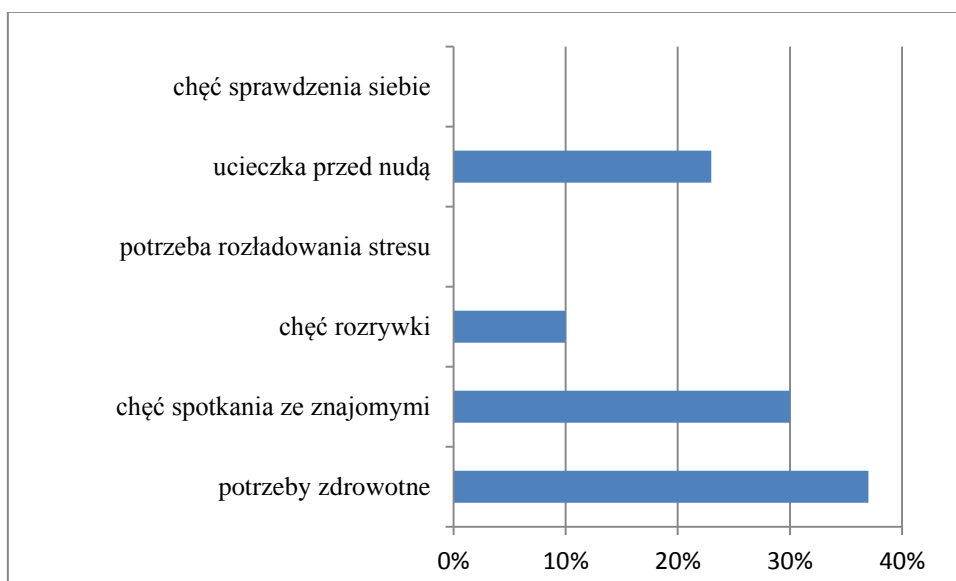
Ryc. 1. Jak wykorzystuje Pani czas wolny ?

Kobiety najczęściej wykorzystują swój czas wolny oglądając telewizję (37%). Następnym sposobem na spędzenie czasu wolnego to odwiedzanie znajomych (20%). W dalszej kolejności na tym samym poziomie (13%) znalazło się czytanie książek, gazet oraz uprawianie rekreacji (13%). Obowiązkami domowymi w czasie wolnym zajmuje się 10% ankietowanych. Turystyka wypełnia czas wolny tylko 7% kobiet.



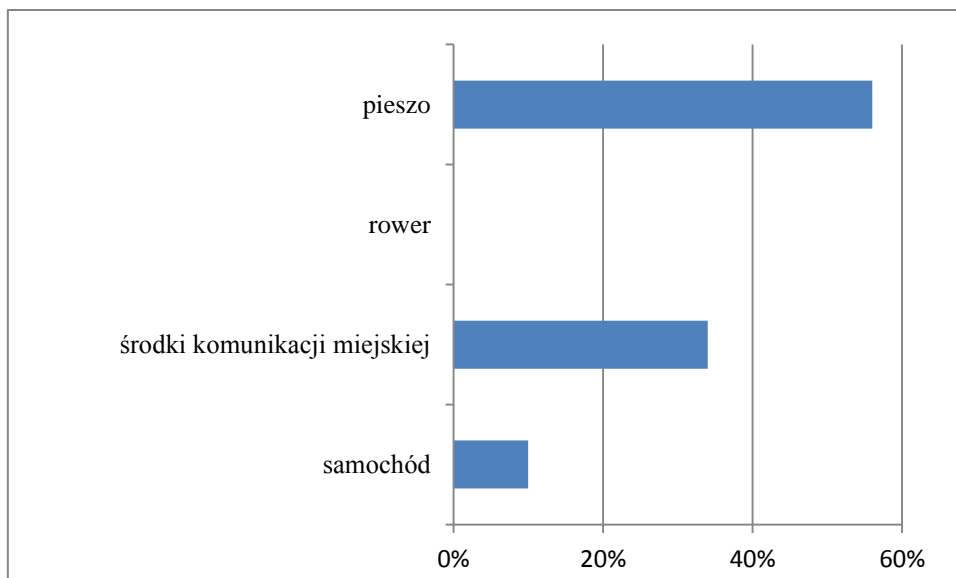
Ryc. 2. Którą z form aktywności fizycznej Pani preferuje?

Kobiety zdecydowanie określiły, że preferowaną formą aktywności fizycznej jest nordic walking (50%). Kolejną ulubioną formą aktywności są spacery (33%). Panie w ankietach zaznaczyły również pływanie jako uprawianą formę rekreacji (17%).



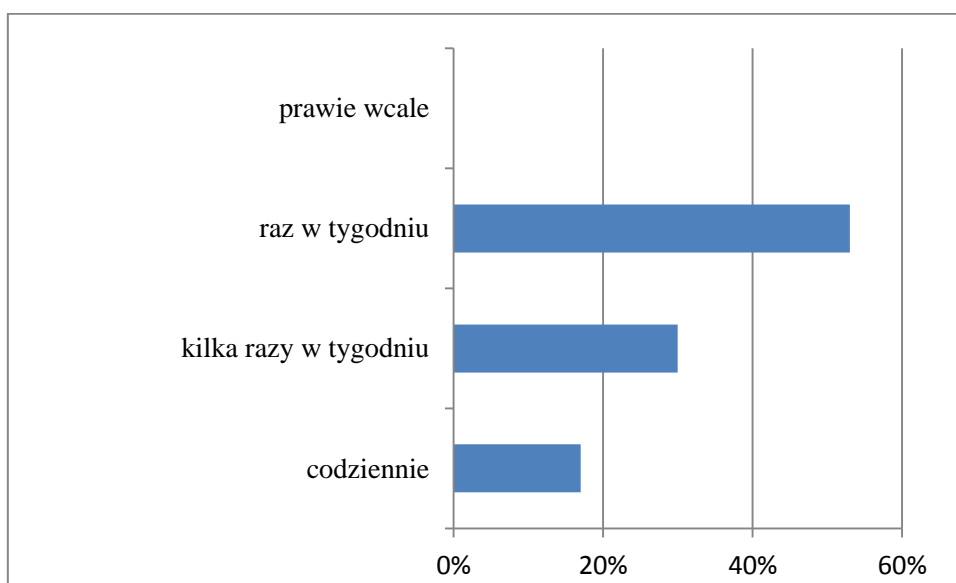
Ryc. 3. Co skłania Panią do podejmowania aktywności fizycznej?

Potrzeby zdrowotne jako powód podejmowania aktywności fizycznej, były wybierane najczęściej – 37%. Z zaznaczonych odpowiedzi wynika, że dla sporej grupy kobiet (30%) zachętą do uprawiania sportu jest możliwość spotkania się z innymi osobami. Podejmowanie aktywności fizycznej to wg ankietowanych również sposób na nudę (23%) oraz rozrywka (10%).



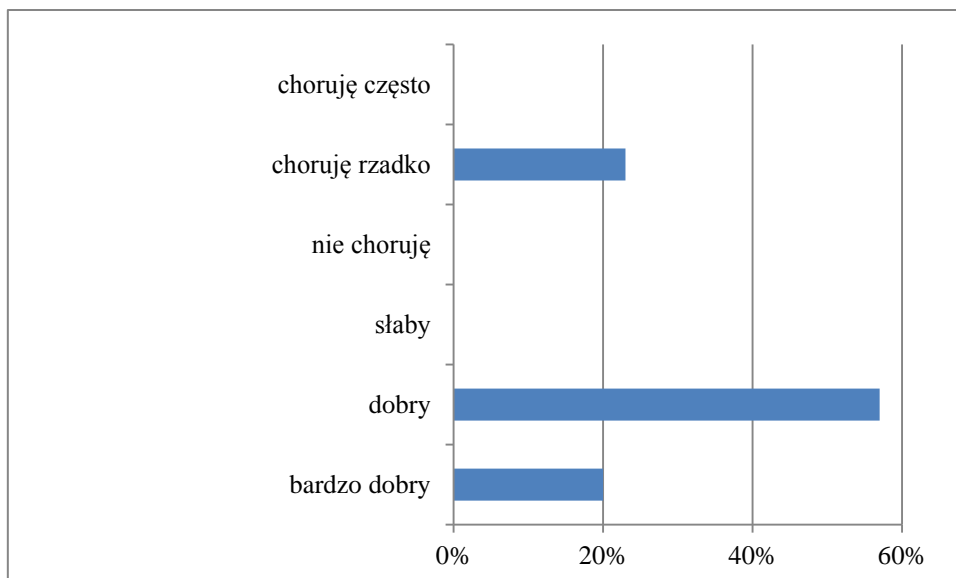
Ryc. 4. Jakimi środkami lokomocji się Pani przemieszcza?

Kobiety z Klubu Kobiet Aktywnych w Świeciu najczęściej przemieszczają się pieszo (57%). Korzystają ze środków komunikacji miejskiej (33%) oraz wykorzystują do przemieszczania się auta (10%).



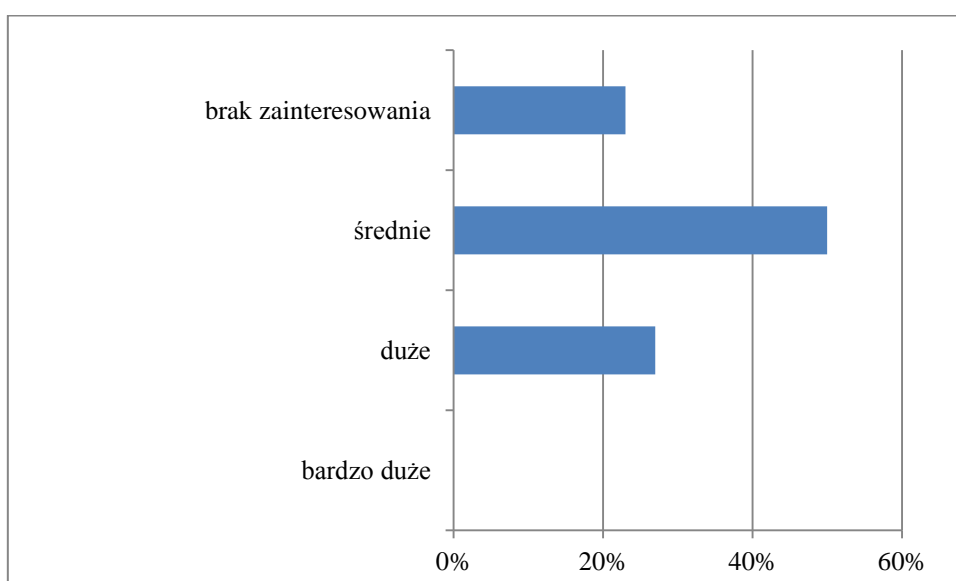
Ryc. 5. Jak często podejmuje Pani aktywność ruchową?

Z udzielonych odpowiedzi wynika, że panie najczęściej podejmują aktywność ruchową raz w tygodniu (53%). Następna w kolejności wybrana przez kobiety odpowiedź to „kilka razy w tygodniu” (30%). Tylko kilka kobiet zdecydowało się zaznaczyć, że podejmują aktywność ruchową codziennie (17%).



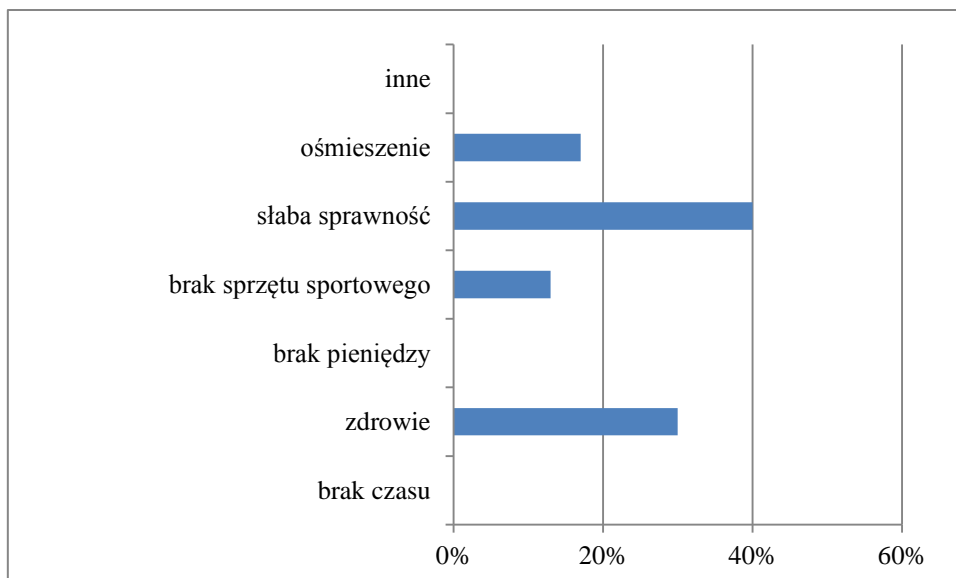
Ryc. 6. Jak ocenia Pani swój stan zdrowia?

Zdecydowana większość kobiet bo aż 57 % określiło swój stan zdrowia jako dobry. Część pań wypełniając ankietę przyznało, że rzadko chorują (23%). Pozostałe kobiety (20%); określiły swój stan zdrowia jako bardzo dobry.



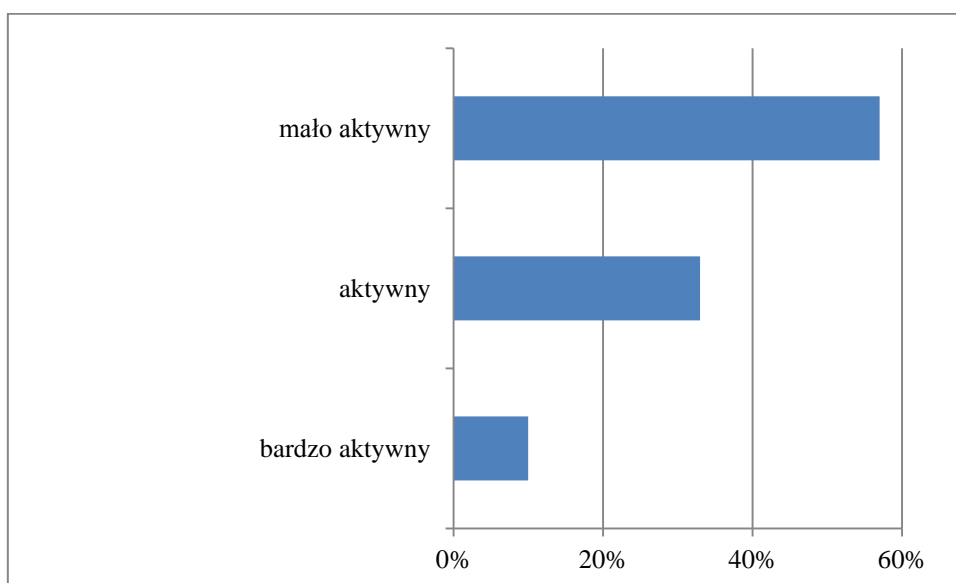
Ryc. 7. Proszę ocenić zainteresowanie aktywnością fizyczną w środowisku, w którym Pani przebywa, (koledzy, koleżanki, rodzina)

Większa część klubowiczek jest przekonana, że zainteresowanie aktywnością fizyczną w Ich środowisku jest na poziomie średnim (50%). Mniejsza ilość kobiet odmiennie wskazało na duże zainteresowanie (27%) oraz na całkowity brak (23%).



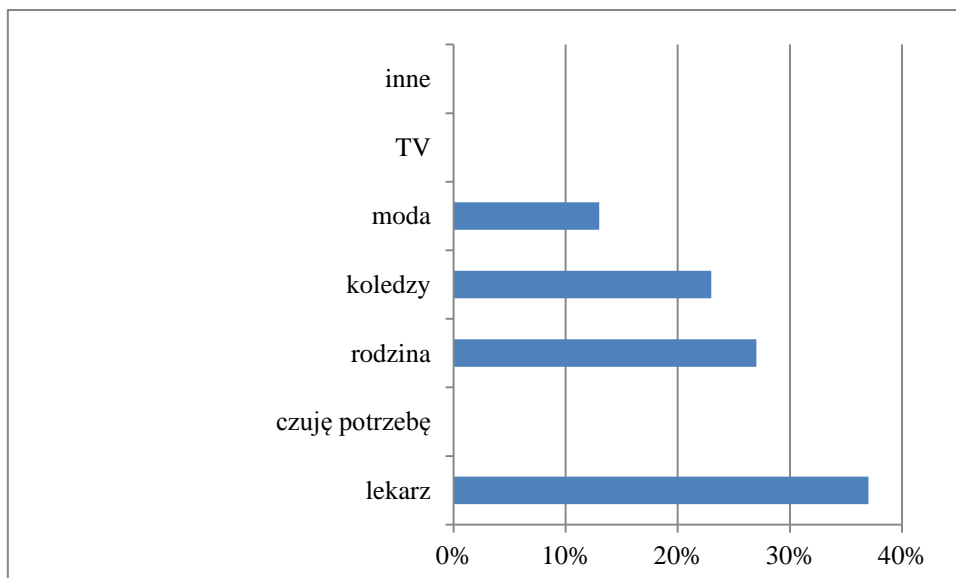
Ryc. 8. Jakie spotyka Pani bariery uniemożliwiające aktywność ruchową?

Główną barierą uniemożliwiającą aktywność ruchową zaznaczaną w ankietach jest słaba sprawność (40%). Kobiety zaznaczyły również problemy ze zdrowiem (30%) oraz ewentualne ośmieszenie (17%). Taką barierą jak się okazało jest też brak sprzętu sportowego (13%).



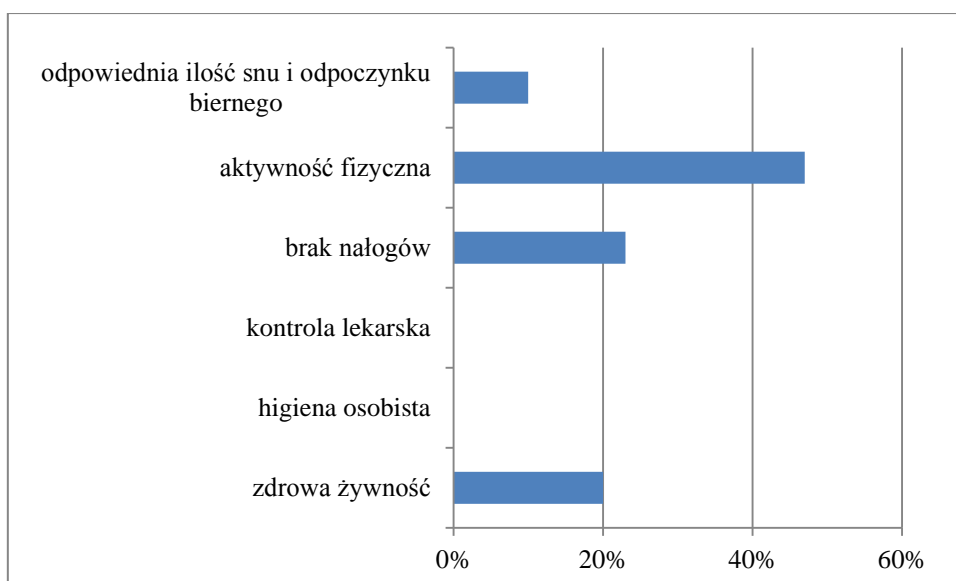
Ryc. 9. Jaki tryb życia prowadziła Pani w przeszłości?

Panie (przeszło połowa) wypełniając ankietę przyznały się, że w przeszłości prowadziły mało aktywny tryb życia (57%). Mniejsza część ankietowanych stwierdziła, że tryb Ich życia był aktywny (33%). Tylko kilka kobiet prowadziło w przeszłości bardzo aktywny tryb życia (10%).



Ryc. 10. Kto przekonał Panią do aktywności fizycznej?

Analizując odpowiedzi można dojść do wniosku, że to zalecenia lekarza mają najczęściej wpływ na podjęcie aktywności fizycznej przez osoby starsze (w tym przypadku 37%). Kobiety z Klubu Kobiet Aktywnych w Świeciu podjęły aktywność będąc również pod wpływem swojej rodziny (27%). Podobna ilość kobiet podjęła aktywność fizyczną po namowach kolegów/ znajomych (23%). Panująca moda na sport miała wpływ na 13 % ankietowanych.



Ryc. 11. Co według Pani oznacza „zdrowy styl życia”?

„Zdrowy styl życia” to dla prawie połowy kobiet aktywność fizyczna (47%). To także brak nałogów (23 %) oraz odpowiedź będąca na podobnym poziomie- zdrowa żywność (20 %). Kilka kobiet powyższe hasło rozumie jako odpoczynek oraz odpowiednia ilość snu (10%).

Podsumowanie i wnioski

Badania na temat społecznych i zdrowotnych skutków starzenia się społeczeństwa w 2002 roku przeprowadził Instytut Spraw Publicznych. Wynika z nich, że osoby starsze najchętniej spędzają czas w sposób następujący:

- oglądanie telewizji i słuchanie radia- 80%, sen drzemka -45%, - życie rodzinne -42%, - praktyki religijne -36%, - czytanie- 31%, - spacer-30%, zajęcia na działce lub w ogródku - 29%, życie towarzyskie- 26%, przebywanie z wnuczętami -22%, hobby- 6%, podróże, wycieczki, pielgrzymki -4%, - praca społeczna – 2%, - sport, zajęcia ruchowe- 1% (procenty nie sumują się do 100 z uwagi na możliwość wybrania kilku odpowiedzi) (Halik, 2002).

Ministerstwo Zdrowia w 2011 roku przeprowadziło badanie dotyczące aktywizacji ruchowej osób starszych. W badaniu został poruszony temat barier uniemożliwiających aktywność ruchową. Najczęstsze bariery to: brak wolnego czasu - 31.9% (K-28.3;M-36.3%) brak zainteresowania tego rodzaju aktywnością – 18.4% (K-18.9%; M – 17.9%) wiek 12.5% (K-15.2%; M-9.3%) stan zdrowia 11,8% (K-13.1%; M -10.2%).

Głównym celem pracy było określenie jak realizowany jest aktywny styl życia kobiet po siedemdziesiątym roku życia na przykładzie klubowiczek KKA w Świeciu. By zrozumieć jak często dużym wysiłkiem jest podjęcie i utrzymanie jakiegokolwiek aktywności ruchowej przez osoby starsze, konieczne jest zaznajomienie się z podstawowymi zagadnieniami związanymi z tematem czyli jak przebiega etap starzenia się człowieka, jak zmienia się funkcjonowanie organizmu oraz ostatecznie czym jest etap starości. W niniejszej pracy każde z tych pojęć/zagadnień zostało na podstawie literatury wyjaśnione w osobnym temacie.

Nawiązując do głównego problemu pracy powinno się na początku, przede wszystkim postawić pytanie – czy kobiety po siedemdziesiątym roku życia w ogóle są zdolne do prowadzenia aktywnego trybu życia, czują potrzebę bycia aktywnymi i w jaki sposób tę aktywność uprawiają? Zapoznając się z historią, obecną działalnością KKA oraz wynikami ankiet, zdecydowanie można stwierdzić, że kobiety będące po 70 roku życia, pomimo, że w przeszłości nie zawsze były aktywne, obecnie mogłyby zawstydić niejednego dorosłego.

Wyniki przeprowadzonego badania wykazały, że przeszło połowa ankietowanych (53%), właśnie z taką intensywnością podejmuje aktywność ruchową. Głównym powodem podejmowania aktywności ruchowej jest poprawa sprawności organizmu. Kobiety będąc najczęściej pod wpływem zaleceń lekarskich podejmują aktywność ruchową w celu poprawy sprawności ogólnej – wynik badania jest na poziomie 37 % (11 kobiet odpowiedziało w ten sam sposób). Słaba sprawność najczęściej ma wpływ na zaniechanie aktywności ruchowej. Starość niesie ze sobą stopniową utratę dotychczasowych możliwości w tym obniżoną sprawność fizyczną. Bariera ta będąc na poziomie 40% była najczęściej wybierana przez kobiety. Kobiety z Klubu Kobiety Aktywnej w przeszłości prowadziły mało aktywny tryb życia. Hipoteza potwierdziła się – obecnie kobiety chętnie biorą udział w różnego rodzaju zajęciach ruchowych ponieważ mają taką możliwość, tym bardziej, że od kilku lat takie hasła jak: sport, zdrowie są szeroko promowane. Jednak w przeszłości kobiety kładły mniejszy nacisk na aktywny tryb życia co pokazują wyniki badania (57%). Kobiety z Klubu Kobiety Aktywnej oceniają swój stan zdrowia ogólnie jako dobry. Ostatnia postawiona hipoteza również okazała się potwierdzona. Pomimo wieku i wszelkich minusów starości, ograniczeń, większość kobiet cieszy się dobrym zdrowiem (57%).

Starość ma swoje prawa. Klubowiczki nie wstydziły się przyznać, że część czasu wolnego wypełniają im standardowe przyjemności typu oglądanie telewizji (37%) czy spotkania ze znajomymi (20%). Pomimo średniego zainteresowania sportem w najbliższym środowisku (50%) oraz naturalnych barier tj. problemy zdrowotne, drwiny, ośmieszenie, kobiety podejmują aktywność ruchową w postaci spacerów, uczęszczają na basen. Kobiety chcą być modne dlatego korzystają z różnego rodzaju wspólnych zajęć ruchowych w tym uprawiają nordic walking (50%).

Wnioski:

1. Kobiety wykorzystują czas wolny najczęściej oglądając telewizję.
2. Preferowaną formą aktywności fizycznej jest nordic walking.
3. Potrzeby zdrowotne są najczęstszym powodem podejmowania aktywności fizycznej.
4. Panie najczęściej przemieszczają się pieszo.
5. Kobiety podejmują aktywność ruchową raz w tygodniu.
6. Pomimo podeszłego wieku panie cieszą się dobrym zdrowiem.
7. Zainteresowanie aktywnością fizyczną w środowisku osób starszych jest na poziomie średnim.
8. Istnieje wiele barier uniemożliwiających podejmowanie aktywności ruchowej – w tym przypadku największą jest ogólna słaba sprawność.
9. Kobiety po 70 roku życia podejmują aktywność fizyczną pomimo, że w przeszłości prowadziły mało aktywny tryb życia.
10. Najczęściej wpływ na podjęcie aktywności fizycznej przez osoby starsze mają zalecenia lekarza.
11. „Zdrowy styl życia” wśród osób starszych równa się z aktywnością fizyczną.

Literatura

1. Gąsiorowski A., Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia, [w]: Społeczne funkcje wychowania zdrowotnego w teorii i praktyce europejskiej pedagogiki (red.). Janusz Czerwiński, Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusieckiego, Olsztyn 2004, s. 20.
2. Halik J., Starzy ludzie w Polsce - Społeczne i zdrowotne skutki starzenia się społeczeństwa, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2002, s. 54-55.
3. Prusik Ka., Görner K., Wiech M., Prusik Krz. (2009) Wpływ prawidłowego rekreacyjnego programu ruchowego seniorów na zmiany w tkance tłuszczowej. W: Pohyb je život, (ed. Jan Kresta, Dominika Pyšna). Ústi nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 112-124.
4. Ossowski Z., Prusik Ka., Prusik Krz., Görner K. (2009) Wpływ ukierunkowanego treningu zdrowotnego na równowagę ciała u kobiet w wieku 50-59 lat. W.: Proces doskonalenia treningu i walki sportowej. (red. Anna Kuder, Krzysztof Perkowski, Dariusz Śledziwski). Warszawa: PTNKF, T. 6, 268-277.
5. Prusik Ka., Michałowska-Sawczyn M., Prusik. Krz., Görner K., (2008) Factors that impacts doing different forms of physical activity by women age 50-75 years. W.: Impact of a healthy and unhealthy lifestyle on wellness (red. Krzysztof Turkowski). Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin, 299-306.
6. Prusik Ka., Görner K., Prusik. Krz., Fabianowicz A. (2007) Subiektywna ocena sprawności fizycznej i zdrowia a rzeczywista poprawa wytrzymałości kobiet w wieku 60-70 lat pod wpływem treningu zdrowotnego. W.: Sprawna starość (red. Andrzej Dąbrowski, Rafał Rowiński), Warszawa: AWF, 123-129.