

Bydgoszcz, dnia 9 listopada 2018 roku

STRESZCZENIE

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A JAKOŚĆ ŻYCIA SŁUCHACZY UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM

Michalina Kuska

Starość i starzenie się są nieodłącznymi elementami życia człowieka. Pojęcia te były i są nadal przedmiotem zainteresowań wielu dyscyplin naukowych. Odsetek starszych osób w ogólnej liczbie ludności systematycznie wzrasta. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przewiduje, że w 2020 roku „najstarszymi” krajami na świecie będą Japonia (31% osób mających powyżej 60. roku życia), następnie Włochy, Grecja i Szwajcaria ze wskaźnikiem nieco ponad 28%. Proces starzenia się społeczeństwa obserwowany jest również w Polsce. Zgodnie z założeniami prognozy demograficznej, w przyjętej perspektywie do 2050 roku, wystąpi znaczne zmniejszenie liczby dzieci i osób dorosłych, natomiast zwiększy się liczba starszych osób. Zakłada się, że do końca 2050 roku w Polsce, liczba osób powyżej 60. roku życia przekroczy 30% na obszarach wiejskich oraz 35% w miastach. Postępujące starzenie się społeczeństwa wymaga podjęcia intensywnych działań na rzecz prozdrowotnej edukacji, a w szczególności podejmowania aktywności fizycznej. Dynamiczne przeobrażenia demograficzno-społeczne z ostatnich kilkudziesięciu lat, przy słabej sprawności wykonywania zadań społecznych, uzasadniają poszukiwanie rozwiązań sprzyjających pomyślnemu, aktywnemu starzeniu się. Badania nad determinantami jakości życia - w tym aktywności fizycznej - w celu zapewnienia starszym członkom społeczeństwa godnej starości, nabierają w obecnej sytuacji coraz większego znaczenia.

Celem niniejszych badań było ustalenie związków między poziomem i intensywnością aktywności fizycznej w czasie wolnym, stopniem nasilenia zachowań zdrowotnych a jakością życia (w dziedzinach fizycznej, psychologicznej, społecznej i środowiskowej) słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku (UTW).

Badaniami objęto 689 słuchaczy UTW z województwa kujawsko – pomorskiego, w tym 585 kobiet i 104 mężczyzn. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Wykorzystano techniki ankiety, wywiadów (ustalenie liczby słuchaczy UTW), obserwacji



uczestniczącej (udział w zajęciach sportowych oraz wykładach organizowanych na UTW) i badania dokumentów (oferty i plany zajęć poszczególnych UTW). W niniejszej pracy użyto następujących narzędzi badawczych: kwestionariusz ankiety własnego autorstwa, fragment Kwestionariusza Celów Aktywności Fizycznej (KCAF), Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IZZ), Kwestionariusz Minnesota (MLTPAQ, Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire), Kwestionariusz WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of Life). Do analizy statystycznej wykorzystano program Statistica 13 (dla Windows, uprawnienia UKW). We wszystkich zmiennych odnotowano rozkład odbiegający od normalnego, dlatego w obliczeniach zastosowano statystyki nieparametryczne – korelacja rho - Spearmana oraz test U Manna-Whitneya w przypadku sprawdzania istotności różnic. Dokonano analizy wariancji dla rang (test H Kruskala – Wallisa, test Z). Do analizy różnic w rozkładach liczebności wykorzystano również test niezależności chi-kwadrat (χ^2 Pearsona).

W wyniku przeprowadzonych badań stwierdzono, że słuchacze UTW w ciągu ostatniego roku najczęściej w czasie wolnym podejmowali wysiłki o niskiej intensywności. Preferowali spacer, gimnastykę, jazdę na rowerze, turystykę pieszą, prace w ogrodzie i pływanie. Najważniejszym celem podejmowania aktywności fizycznej było zdrowie. Uczestnictwo w przeszłości w lekcjach wychowania fizycznego, zajęciach pozalekcyjnych i treningach sportowych, sprzyjało obecnej aktywności fizycznej.

Osoby podejmujące w czasie wolnym wysiłki o niskiej intensywności, uczestniczące w sportowych zajęciach organizowanych przez UTW, częściej przejawiały zachowania zdrowotne. Najwięcej zachowań zdrowotnych wskazały kobiety, osoby powyżej 75 lat, badani pozostający w związkach małżeńskich, osoby lepiej wykształcone oraz w luksusowej i bardzo dobrej sytuacji materialnej.

Najbardziej zadowolone z życia, zdrowia oraz z poszczególnych dziedzin jakości życia były osoby w przedziale wiekowym 60-64 lata. Zadowolenie z życia, zdrowia i jakości życia wyżej ocenili słuchacze bardziej zamożni, posiadający wyższe wykształcenie, uczestniczący w zajęciach sportowych w UTW, podejmujący wysiłki o zróżnicowanej intensywności.

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że osoby o wysokim poziomie aktywności fizycznej, które podejmują wysiłki o zróżnicowanej intensywności były bardziej zadowolone z życia i zdrowia oraz wyżej oceniły jakość życia w dziedzinie fizycznej, psychologicznej i środowiskowej. Badani charakteryzujący się wysokim poziomem aktywności fizycznej wskazali więcej zachowań zdrowotnych, w szczególności w zakresie zachowań profilaktycznych.

Potwierdzono związki między poziomem aktywności fizycznej w czasie wolnym i intensywnością wysiłków, stopniem nasilenia zachowań zdrowotnych a jakością życia (w dziedzinach fizycznej, psychologicznej, społecznej i środowiskowej) słuchaczy UTW. Respondenci o wysokim poziomie aktywności fizycznej wskazali więcej zachowań zdrowotnych oraz wyżej ocenili jakość swojego życia. Poziom aktywności fizycznej, jakość życia oraz wybory prozdrowotnych zachowań zależą od sytuacji społeczno-ekonomicznej starszych osób. Wyższą jakością życia i większą liczbą zachowań zdrowotnych charakteryzowali się uczestnicy zajęć sportowych organizowanych przez UTW, bardziej wykształceni, znajdujący się w luksusowej i bardzo dobrej sytuacji materialnej.

Micheline Kurba