Aktywność Fizyczna I Sposób Życia Wykładowców Uczelni WyŻszych w wieku 50-65 Lat

Bejga P.[1], Popel S.[2]

[1]Ośrodek Rehabilitacji Geriatrycznej „Geriamed”
[2]Narodowy Uniwersytet Przykarpacki im. Wasyla Stefanyka w Iwano-Frankowsku

Аннотации. *Цель работы* – изучить стиль жизни преподавателей университета в возрасте 50-65 лет в зависимости от уровня физической активности и её связь с поведенческими привычками. *Материал и методы.* Для опроса 150 респондентов была разработана специальная анкета. Проводили антропометрические обследование, по результатам которого для каждой половозрастной группы вычисляли индекс массы тела по общепринятой формуле. Все данные обработаны методом параметрической статистики. *Результаты*. Общая тенденция всех респондентов среди большинства опрошенных указывает на то, что преподаватели пожилого возраста проводят значительную часть свободного времени за телевизором или чтением и очень мало времени уделяют физической активности. Большинство опрошенных занимаются делами по квартирному хозяйству, но хотят заниматься общественными делами. Наблюдается тенденция к некурения, только незначительную количество опрошенных курит, а остальные никогда не курили, или прекратили курить более 10 лет назад. Большое количество курильщиков наблюдается среди партнеров опрошенных. Большинство имеют много друзей и родственников, которые могут помочь в достижении высшего уровня физической активности, однако мало партнеров опрошенных занимаются спортом регулярно. Некоторые привычки, полезные для здоровья, наблюдаются в жизненных стилях всех участников опроса. *Вывод***.** В целом, полученные данные свидетельствуют о целесообразности поиска эффективных путей привлечения преподавателей вузов предпенсионного возраста в активную рекреационную деятельность. Кроме того, проведенное исследование доказало наличие необходимых для этого резервов свободного времени.

Ключевые слова: *преподаватели, пожилой возраст, здоровый образ жизни, физическая активность.*

Бейга П., Попель С. Фізична активність і спосіб життя викладачів вищих навчальних закладів у віці 50-65 років. *Мета роботи* – вивчити стиль життя викладачів університету віком 50-65 років в залежності від рівня фізичної активності та її зв’язок з їх поведінковими звичками. *Матеріал і методи. Для* опитування 150 респондентів була розроблена спеціальна анкета. Проводили антропометричне обстеження, за результатами якого для кожної статево-вікової групи вираховували індекс маси тіла за загальноприйнятою формулою. Всі результати оброблені методом параметричної статистики. *Результати.* Загальна тенденція всіх респондентів серед більшості опитаних вказує на те, що викладачі похилого віку проводять значну частину вільного часу за телевізором або читанням і дуже мало часу приділяють фізичній активності. Більшість опитаних займаються справами по квартирному господарству, але хочуть займатися громадськими справами. Спостерігається тенденція до некуріння, тільки незнача кількість опитаних курить, а решта ніколи не курила, або припинили курити понад 10 років тому. Велика кількість курців спостерігається серед партнерів опитаних. Більшість мають багато друзів та родичів, які можуть допомогти у досягненні вищого рівня фізичної активності, однак мало партнерів опитаних займаються спортом регулярно. Деякі звички, корисні для здоров’я спостерігаються у життєвих стилях всіх учасників опитування. *Висновок*. В цілому, отримані дані свідчать про доцільність пошуку ефективних шляхів залучення викладачів вузів передпенсійного віку в активну рекреаційну діяльність. Крім того, проведене дослідження доказало наявність необхідних для цього резервів вільного часу.

викладачі, похилий вік, здоровий спосіб життя, фізична активність.

Bejga P., Popel S. Physical activity and quality of life of teachers of higher educational institutions at age of 50-65 years. *The aim of the work* is to study the life style of university teachers at the age of 50-65 years, depending on the level of physical activity and its connection with behavioral habits. *Material and methods*. For a survey of 150 respondents, a special questionnaire was developed. Anthropometric examination was performed, according to which the body mass index was calculated for each sex-age group according to the generally accepted formula. All data are processed by the method of parametric statistics. *Results.* The general tendency of all respondents among the majority of respondents indicates that teachers of the elderly spend much of their free time watching TV or reading and have very little physical activity. The majority of the respondents are engaged in housing affairs, but they want to deal with public affairs. There is a tendency for non-smoking, only a small number of those surveyed are smokers, and the others have never smoked, or quit smoking more than 10 years ago. A large number of smokers is observed among the partners of the respondents. The majority have many friends and relatives who can help in achieving the highest level of physical activity, but few partners of the sportsmen are engaged in sports regularly. Some habits that are useful for health are observed in the life styles of all participants in the survey. **Conclusion.** In general, the obtained data testify to the expediency of searching for effective ways of attracting university teachers of pre-retirement age into active recreational activities. In addition, the study has proved the availability of the necessary spare time reserves.

teachers, elderly age, healthy lifestyle, physical activity.

© Bejga P., Popel S., 2018

http://doi.org/10.5281/zenodo.1218533

Przedstawienie problemu. Według danych różnych autorów zdrowy tryb życia (ZTŻ) istotnie wpływa na jakość i długość życia ludzi w różnym wieku [1; 2]. Można go opisać jako kompromis między wyborem, warunkami a możliwościami. W pewnym sensie jest to ogólna filozofia życia, z której wynika zbiór zachowań, dotyczących zarówno pojedyńczych ludzi, tak i populacji ogólnie. Główny element ZTŻ stanowią zachowania dążące do zapewnienia wysokiej jakości życia, które można określić jako wszystkiego rodzaju działania skierowane na powstrzymanie się od tego, co bezpośrednio lub pośrednio wpływa niekorzystnie na ludzkie zdrowie lub stan świadomości [3]. Elementy zachowania mogą być dwojako determinujące dla zdrowia i w takich wypadkach, można je opisać jako sprzyjające zdrowiu lub szkodzące zdrowiu (dotyczy to również trybu życia). W ostatnim przypadku nazywamy je negatywnymi lub niebezpiecznymi dla zdrowia.

Zachowania (przyzwyczajenia) sprzyjające zdrowiu, poza wszystkim innym, determinują odpowiednią aktywność fizyczną i należytą dietę, sprzyjają pokonywaniu stresów, jak również służą przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa i higieny.

Zachowania (przyzwyczajenia) szkodzące zdrowiu, nazywamy autodestrukcyjnymi, wśród nich najbardziej niebezpieczne dla zdrowia są zażywanie narkotyków, palenie papierosów i nadmierna konsumpcja alkoholu.

Zachowania sprzyjające zdrowiu mogą zmienić z czasem swój charakter w niesprzyjający zdrowiu, jeśli nie będą przestrzegane i zostaną zarzucone, powinny one zatem mieć charakter utrwalony .

Z drugiej strony, przeciwdziałanie szkodliwym przyzwyczajeniom jest zachowaniem sprzyjającym utrzymaniu zdrowia. Sprzyjający zdrowiu tryb życia jest konieczny w celu jego umocnienia i polepszenia, powinien też skupiać się na pozytywnych przyzwyczajeniach oraz unikaniu działań szkodliwych [4].

Nieprzestrzeganie ZTŻ zwiększa ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, które dzisiaj opisuje się również jako „choroby według własnego wyboru".

Udowodniono, że w profilaktyce chorób cywilizacyjnych bardzo ważny jest wpływ sprzyjającego zdrowiu zachowania w połączeniu ze zmniejszeniem szkodliwych przyzwyczajeń [5]. Wieloletnie badania pokazały, że ryzyko śmierci z powodu choroby niedokrwiennej serca obniża się o 65,0% w przypadku zwiększenia aktywności fizycznej przy jednoczesnym zaprzestania palenia [4]. Rzucenie palenia jest ważnym czynnikiem w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. W podobnym stopniu istotna dla zdrowia jest nadmierna konsumpcja alkoholu. Negatywny wpływ alkoholu jako substancji toksycznej na zdrowie człowieka przejawia się w destrukcji większości narządów i układów.

Uzależnienie od narkotyków jest kolejnym czynnikiem wpływającym na zdrowie człowieka, istotny jest przy tym ich dewastujący wpływ na wizerunek społeczny człowieka.

Podsumowując, we współczesnym holistycznym paradygmacie zdrowia tryb życia odgrywa niezwykle ważną rolę [3]. Związek między trybem życia a zdrowiem jest niezaprzeczalny. Ważne jest nie tylko unikanie szkodliwych przyzwyczajeń, lecz w większym stopniu, rozwój pożytecznych przyzwyczajeń, które oddziałują na zdrowie pozytywnie. Należy akcentować przy tym, że aktywność fizyczna w połączeniu z prawidłową dietą są ważnymi składnikami ZTŻ [2]. Wybierając określone przyzwyczajenia i zachowanie, ludzie wybierają poniekąd własne życie: albo dobre i zdrowe, pełne osiągnięć i zrealizowanych marzeń, albo też "przestępczą niezdolność do pracy" [1; 5].

Cel pracy – zbadanie trybu życia wykładowców uniwersyteckich w wieku 50-65 lat, określenie zależności pomiędzy trybem życia a poziomem aktywności fizycznej oraz jego związek z nawykami behawioralnymi

Metody i organizacja badania

W celu zbadania 150 respondentów została opracowana specjalna ankieta autorska. Przeprowadzone zostało badanie antropometryczne, odpowiednio dla każdej grupy płciowo-wiekowej został wyliczony wskaźnik masy ciała (BMI – ang. Body Mass Index) według ogólnie przyjętej formuły. Wszystkie wyniki zostały opracowane metodą statystyki parametrycznej.

Wyniki badania

Wśród badanych 150 wykładowców w wieku 50-65 lat 62,0% stanowiły kobiety, 48,0% stanowili mężczyźni. Średni wiek kobiet wynosił 62,1±3,22 lat, odpowiednio mężczyzn – 61,2±2,44 lat. W trakcie badania ankietowego kobiety przebywały na emeryturze średnio 5,6 lat, podczas gdy mężczyźni – 2,5 lat.

Dane dotyczące wagi i wzrostu, zgodnie z którymi wyliczano BMI dla każdej grupy wykazały, że w grupie kobiet wskaźnik BMI wynosi średnio 26,4±2,26, co przekracza normę i wskazuje na nadwagę. Należy zauważyć, że wskaźnik ten wraz z wiekiem wykazywał tendencję wzrostową. Średnie

wartości BMI u mężczyzn oscylowały wokół wartości prawidłowych (24,1±2,11).

W badaniu uwzględniono również stan cywilny. Kobiety badane w 60,0% były zamężne, udział procentowy kobiet owdowiałych wyniósł 16,2%. Dane powyższe wynikają z dużej różnicy w średniej długości życia pomiędzy kobietami i mężczyznami oraz wysokiego odsetka ponownych związków, które zawierają kobiety wcześniej owdowiałe. Wśród mężczyzn 62,5% było żonatych, a 37,5% żyło samotnie.

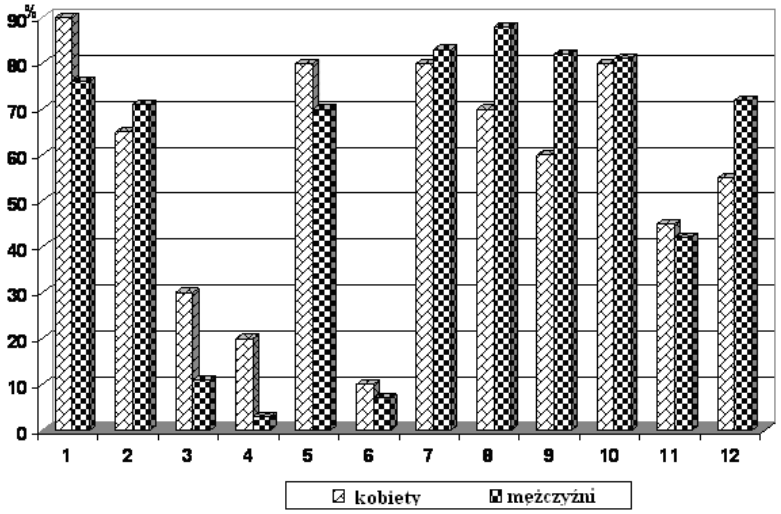
Pierwsze pytanie dotyczyło celu, który pragnęli osiągnąć ankietowani w czasie wolnym (rys. 1). Dla kobiet głównym celem był odpoczynek (relaksacja) i możliwość zapomnienia o problemach (90,0%). Cele takie jak: „poczuć się niezależnym" oraz „ogólne polepszenie zdrowia" zajęły również wysoką pozycję (80,0%).

69,9% kobiet na trzecim miejscu wskazało "lepsze samopoczucie duchowe" i 59,6% kobiet lepsze samopoczucie fizyczne". Dla większości kobiet cele takie jak „współzawodnictwo" i „rozrywka" nie były istotnie ważne (odpowiednio poniżej 10,0% i 30,0%). W grupie mężczyzn dla 90,0% najważniejszym było lepsze samopoczucie psychiczne. Przy porównaniu grup kobiet i mężczyzn zaznaczyły się istotne różnice w celach. I tak np. dla kobiet „lepsze samopoczucie duchowe" jest istotnie mniej ważne niż dla mężczyzn, na ten cel wskazało tylko około 70,0 % kobiet, (mężczyzn odpowiednio około 85,0%).

Dyskusja

Należy przy tym zauważyć, że rzeczy najmniej ważne dla obu grup kształtowały się na podobnym poziomie, natomiast najważniejsze – na różnym.

Dla obu grup wysoki poziom wartości osiągnęły następujące cele: poczucie niezależności (83,8%) oraz lepsze samopoczucie fizyczne i psychiczne, odpowiednio 75% oraz 83,8%).



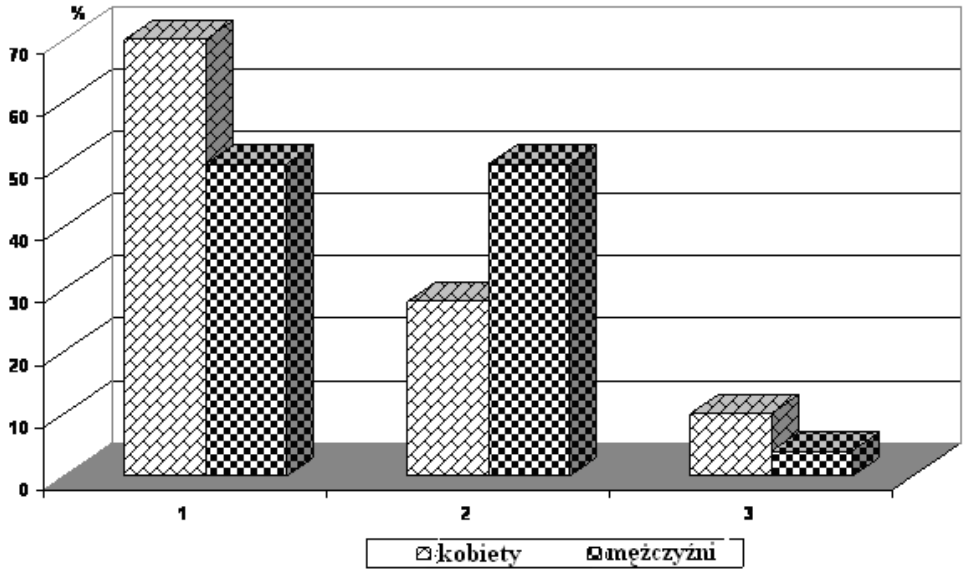
Rys. 1. Cele, które chcą osiągnąć respondenci w wieku 50-65 lat w czasie wolnym: 1 – odpoczynek, zapomnieć o problemach; 2 – obcowanie z innymi ludźmi; 3 – rozrywka; 4 – zarobić pieniądze; 5 – spacery, wyjście z domu; 6 – współzawodnictwo, zwycięstwa; 7 – poczucie niezależności; 8 – lepsze samopoczucie psychiczne; 9 – lepsze samopoczucie fizyczne; 10 – ćwiczenia fizyczne; 11 – nauka nowego; 12 – wyglądać lepiej, kontrola wagi

Pod uwagę był brany również stosunek do palenia papierosów przez respondentów różnej płci (rys. 2).

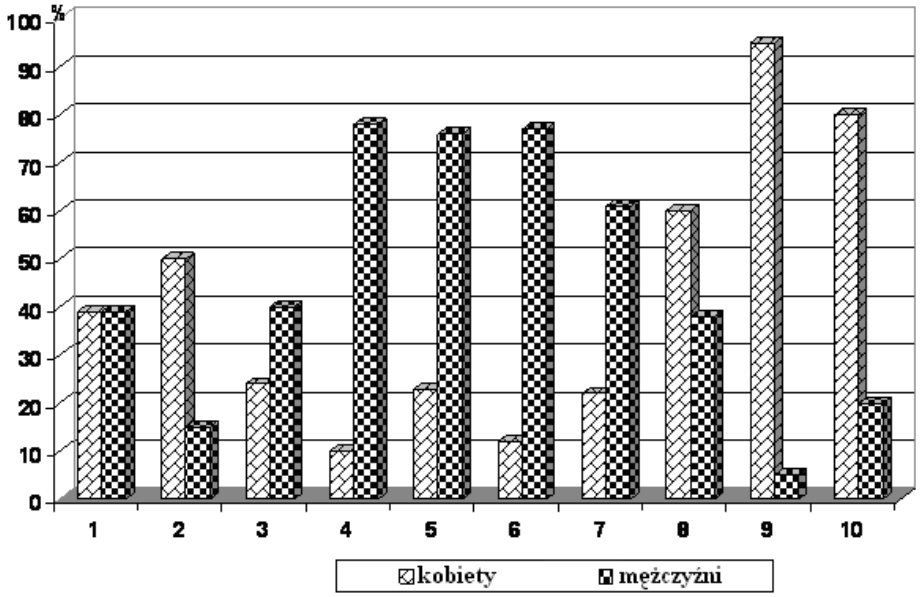
W obu grupach było najwięcej osób, które nigdy nie paliły. Tylko mały odsetek wszystkich ankietowanych palił paczkę papierosów dziennie (kobiety około 8,0%, mężczyzni około 4,0%). Najwyższy odsetek osób, które rzuciły palenie był w grupie mężczyzn (w granicach do 50,0%).

Większość (72%) respondentów wskazało, że nie uprawia jakiegokolwiek rodzaju rekreacji. Jednocześnie 28% z nich oświadczyło, że regularnie uprawia odpowiedni do swojego wieku rodzaj sportu.Większość respondentów stwierdziła, że ich partnerzy nie uprawiają regularnie sportu. Dla mężczyzn ten odsetek jest wyższy (32,5%), odpowiednio w grupie kobiet jest niższy (12,9%). Znaczny odsetek ankietowanych podał, że nie ma partnera. W najmniejszym stopniu dotyczyło to mężczyzn w wieku 60-65 (14,3%). Wśród kobiet odsetek ten wyniósł 30,0%.

Jedno z pytań dotyczyło aktywności społecznej w ciągu tygodnia (rys. 3). Większość kobiet podała, że udziela się jako wolontariuszki w organizacjach pozarządowych lub jest aktywna w grupach religijnych.



Rys. 2. Stosunek respondentów w wieku 50-65 lat do palenia papierosów: 1 – nigdy nie palili papierosów, 2 – rzucili palenie, 3 – palą nie mniej niż jedną paczkę dziennie



Rys. 3. Czas, który respondenci spędzają na różne rodzaje działalności: 1 – oglądanie programów telewizyjnych; 2 – czytanie; 3 – hobby; 4 – odwiedzanie krewnych; 5 – odwiedzanie przyjaciół; 6 – wydarzenia kulturalne; 7 – organizacja i kierowanie ćwiczeniami fizycznymi na zasadach wolontariatu; 8 – wspólnoty religijne; 9 – organizacje pozarządowe; 10 – inne zajęcia

Badane kobiety poświęcały czas na czytanie lub oglądanie telewizji, jednak nie rezygnowały jednocześnie z hobby. Najczęściej badane kobiety poświęcały 1-2 godziny w ciągu tygodnia na odwiedzanie krewnych (50,0%), podobnie 1-2 godziny na spotkanie z przyjaciółmi (65,0%). Zdecydowanie mniejszy odsetek brał udział w organizacji i kierowaniu ćwiczeniami fizycznymi na zasadach wolontariatu (35,0%).

Badana grupa względnie dużo czasu poświęca też na oglądanie telewizji i czytanie. W wymienionej grupie wysoki jest odsetek osób odwiedzających wspólnoty religijne. Czas, poświęcony na działalność w organizacjach pozarządowych na zasadach wolontariatu oraz czas poświęcony na ćwiczenia fizyczne podobnie kształtują się na wysokim poziomie.

Grupa badanych mężczyzn znacznie odbiegała pod względem wymienionych wyżej wskaźników od grupy badanych kobiet. Podobnie często ankietowani, kobiety i mężczyźni wskazywali na oglądanie telewizji, jako formę spędzania czasu, podczas gdy kobiety znacznie częściej w wolnym czasie czytały książki.

Ankietowani mężczyźni znacznie częściej niż kobiety, wskazywali na hobby jako formę spędzania czasu (około 39,2% do 22,1%). Kobiety z grupy badawczej z reguły nie były zainteresowane organizowaniem ćwiczeń fizycznych, ale częściej uczestniczyły w pracach wspólnot religijnych i wolontariacie. Tylko 19,0% respondentów-mężczyźn wymieniło inne sposoby spędzania czasu, w szczególności opiekę nad wnukami.

Wnioski.

1. Porównywalne wysoki odsetek badanych kobiet i mężczyzn jako formę spędzania czasu podało oglądanie telewizji (około 40%), przy czym badane kobiety częściej niż mężczyźni wskazywały na czytanie jako formę spędzania czasu odpowiednio 49,0% i 12,5%. Większość ankietowanych spędza czas przed telewizorem lub czyta i bardzo mało czasu poświęca aktywności fizycznej. To ogólna tendencja wśród wszystkich respondentów. Najważniejsze cele do osiągnięcia w czasie wolnym również zbiegają się, ale sposoby ich realizacji były inne.

2. Większość ankietowanych powiedziała, że zajmuje się sprawami domowymi, lecz chce jednocześnie wychodzić na dwór (zajmować się sprawami społecznymi). Obserwuje się ogólną tendencję do niepalenia, niewielki odsetek ankietowanych pali (5,0%), a pozostali w przeważającym odsetku nigdy nie palili lub rzucili palenie ponad 10 lat temu. Zaobserwowano jednocześnie znaczny odsetek palaczy wśród partnerów ankietowanych (16,2%).

3. Większość osób ma przyjaciół i krewnych, którzy mogą pomóc w osiągnięciu wyższego poziomu aktywności fizycznej (takich osób około 35,0%). Natomiast tylko 18,9% partnerów osób ankietowanych jest aktywna fizycznie w sposób regularny.

4. Niektóre pożyteczne dla zdrowia przyzwyczajenia dotyczące trybu życia są wspólne i dotyczą wszystkich uczestników badania. Uogólniając można stwierdzić, że otrzymane dane świadczą o celowości poszukiwania efektywnych dróg aktywizacji wykładowców wyższych uczelni w wieku przedemerytalnym w celu aktywnej rekreacji. Poza tym przeprowadzone badanie wskazało na ograniczenie zasobów czasu wolnego wymaganych do pełnej realizacji założonych celów dotyczących zdrowego trybu życia.

Bibliografia

1. Венгерова Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста. СПб: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2011. 251.

2. Румба О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп. Белгород: Изд-во «ЛитКараВан». 2011. 460.

3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев: Олимпийская литература. 2003. 424.

4. Товстоног И. М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры. Смоленск. 2011. 220.

5. Фёдорова О.Н. Комплексное применение средств Пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста. СПб. 2012. 264.

References

1. Vengerova, N. N. (2011). *Pedagogicheskie tehnologii fitnes-industrii dlja sohranenija zdorov'ja zhenshhin zrelogo vozrasta [The pedagogieal technologies of fitness-industry for conservation of the health of mature aged women]*, 251.

2. Rumba, O. G. (2011). *Sistemnye mehanizmy regulirovanija dvigatel'noj aktivnosti studentov special'nyh medicinskih grupp [The systematic mechanisms of regulation of motion activity of physically challenged students]*, 460.

3. Krucevich, T.Ju. (2003). *Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija [The theory and methods of physical education]*. Kiev: Olimpijskaja literatura, 424.

4. Tovstonog, I.M. (2011). *Rekreacionno-ozdorovitel'nye zanjatija s zhenshhinami 35-45 let s ispol'zovaniem innovacionnogo kompleksa vzaimodopolnjajushhih sredstv fizicheskoj kul'tury [The health-improving lessons with women of 35-45 years with using the imovative complex of mutually complementary means of physical culture]*, 220.

5. Fjodorova, O.N. (2012). *Kompleksnoe primenenie sredstv Pilatesa i akvaajerobiki na zanjatijah s zhenshhinami vtorogo perioda zrelogo vozrasta [The complex using of means Pilatess and aquaaerobics at the lessons with mature aged women]*, 264.

Информация об авторах

Бейга Пжемек; д.н, проф.;
https://orcid.org/0000-0003-4871-4689;
bejbej@o2.pl;
Реабилитационный центр гериатрии,
ул. Спровацкая, 21, Кожухов 67-120, Зеленая Гора, г. Еленя-Гура, Польша

Попель Сергей Любомирович; к.мед.наук, проф.;
http://orcid.org/0000-0002-2161-535X;
popelsergij@gmail.com
Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника; ул. Шевченко, 57, Ивано-Франковск, Украина

Принята в редакцию 05.04.2018

Information about the authors

Bejga Przemek.;
https://orcid.org/0000-0003-4871-4689;
bejbej@o2.pl;
Ośrodek Rehabilitacji Geriatrycznej „Geriamed”
ul. Szprotawska 21 Kożuchów 67-120, Zielona Góra, Polska

Popel’ Sergii;
http://orcid.org/0000-0002-2161-535X;
popelsergij@gmail.com
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University;
ul. Szewczenki 57 Iwano-Frankowsk, Ukraina

Received: 05.04.2018