

Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Zakład Lekkiej Atletyki
University School of Physical Education in Poznań, Track and Field Athletics Department

JACEK ZIELIŃSKI, KRZYSZTOF KUSY, MAGDALENA KRÓL-ZIELIŃSKA

Physical activity level of the veteran track and field athletes

Poziom aktywności fizycznej weteranów lekkiej atletyki

Stopniowo spełnia się marzenie ludzi o długim życiu, ziszczenie życzeń 100 lat nie jest już wcale mrzonką, a celem stało się już nie dalsze przedłużanie egzystencji, lecz troska o jej jakość. Hasło lansowane obecnie przez gerontologów brzmi: „nie dodawać lat do życia, lecz życia do lat”. Rodzi się w związku z tym ważne pytanie: co należy robić, aby człowiek dożywający podeszłego wieku zachowywał zdrowie i sprawność, aby na starość dobrze się czuł i cieszył życiem [Susułowska 1989].

Powszechnie wiadomo, że regularna aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści fizjologicznych, psychologicznych i społecznych, zarówno doraźnie, jak i długoterminowo. Istnieje wiele dowodów świadczących o tym, że aktywność fizyczna może być czynnikiem bezpośrednio oddziałującym na zdrowie, w tym także na sprawność fizyczną poszczególnych osób i całych populacji [Bouchard i wsp. 1994]. Brak aktywności i siedzący tryb życia zmniejszają niezależność i przyczyniają się do wystąpienia wielu chorób przewlekłych. Aktywny styl życia może pomóc w opóźnieniu pojawienia się słabości fizycznej i chorób, znacznie w ten sposób zmniejszając koszty opieki zdrowotnej i społecznej [Weiss 2002].

Sprawność fizyczna starszego człowieka decyduje o jakości jego życia, umożliwia mu osiąganie różnych celów, ułatwia udział w kontaktach społecznych, jest warunkiem zachowania zdrowia i in. Sprawność fizyczna jest podstawowym pozytywnym miernikiem stanu zdrowia człowieka - również ludzi dorosłych i starszych. Najlepszym kryterium oceny wieku biologicznego ludzi starszych jest właśnie ocena ich sprawności fizycznej. W procesie starzenia oceniamy bowiem funkcje człowieka, możliwości wykonania różnych czynności, wydolność i sprawność różnych układów i narządów [Jopkiewicz 1998].

Lekkoatletyczny ruch weteranów zapoczątkowano w latach 70. XX w. W zawodach weterańskich można obecnie startować po ukończeniu 35 r.ż. Odnotowano udział w rywalizacji nawet osób w wieku 100 lat (!). W większości krajów świata istnieją narodowe związki sportowe, które zrzeszają łącznie więcej weteranów lekkiej atletyki niż w przypadku „oficjalnego” nurtu sportowego. Dla weteranek i weteranów udział w treningu i zawodach to często łagodne przejście od wcześniejszej intensywnej kariery sportowej do zaawansowanej rekreacji (choć nie wszyscy byli wcześniej lekkoatletami). Dla większości z nich ruch weterański to jednak przede wszystkim część pewnej „filozofii” życiowej ludzi wielostronnie aktywnych (nie tylko fizycznie), otwartych na świat i nowe kontakty, pogodnych i realizujących konsekwentnie swoje sportowe cele. Wydaje się, że takie traktowanie tego ruchu sprzyja szeroko pojmowanemu zdrowiu.

Jako grupa osób ponadprzeciętnie sprawnych i aktywnych weterani lekkiej atletyki mogą stanowić pewien wzorzec zdrowego stylu życia, który warto badać i upowszechniać. Stąd celem pracy jest ocena poziomu aktywności fizycznej kobiet i mężczyzn między 40 – 59 rokiem życia, którzy aktywnie uprawiają lekkoatletykę.

MATERIAŁ I METODA

Materiał badawczy stanowią odpowiedzi na pytania ankietowe zebrane wśród kobiet i mężczyzn pomiędzy 40 a 59 r.ż.. Łącznie przebadano 378 osób, w tym 172 kobiety i 206 mężczyzn. Rekrutacji osób do badań dokonano podczas zawodów lekkoatletycznych weteranów: Mistrzostw Świata w Puerto Rico w 2003 r. i Mistrzostw Europy w Poczdamie w 2002 r. Do oceny aktywności fizycznej zastosowano pytania z kwestionariusza Baecke'a [Montoye i wsp. 1996]. Ankieta składała się z pytań dotyczących aktywności fizycznej podejmowanej w pracy, aktywności fizycznej związanej z uprawianiem sportu oraz aktywności fizycznej podejmowanej w czasie wolnym.

Badani zostali podzieleni w obrębie każdej płci na cztery kategorie wiekowe: 40-44, 45-49, 50-54 i 55-59 lat. W każdej z grup znajdowało się odpowiednio 47, 41, 42 i 42 kobiety oraz 52, 52, 51 i 55 mężczyzn.

W analizie statystycznej wyników posłużono się testami nieparametrycznymi, gdyż rozkłady zmiennych nie były normalne. Zastosowano test Manna-Whitney'a dla grup niepowiązanych. Obliczenia wykonano w Ośrodku Obliczeniowym Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu przy pomocy pakietu Statistica 5.1.

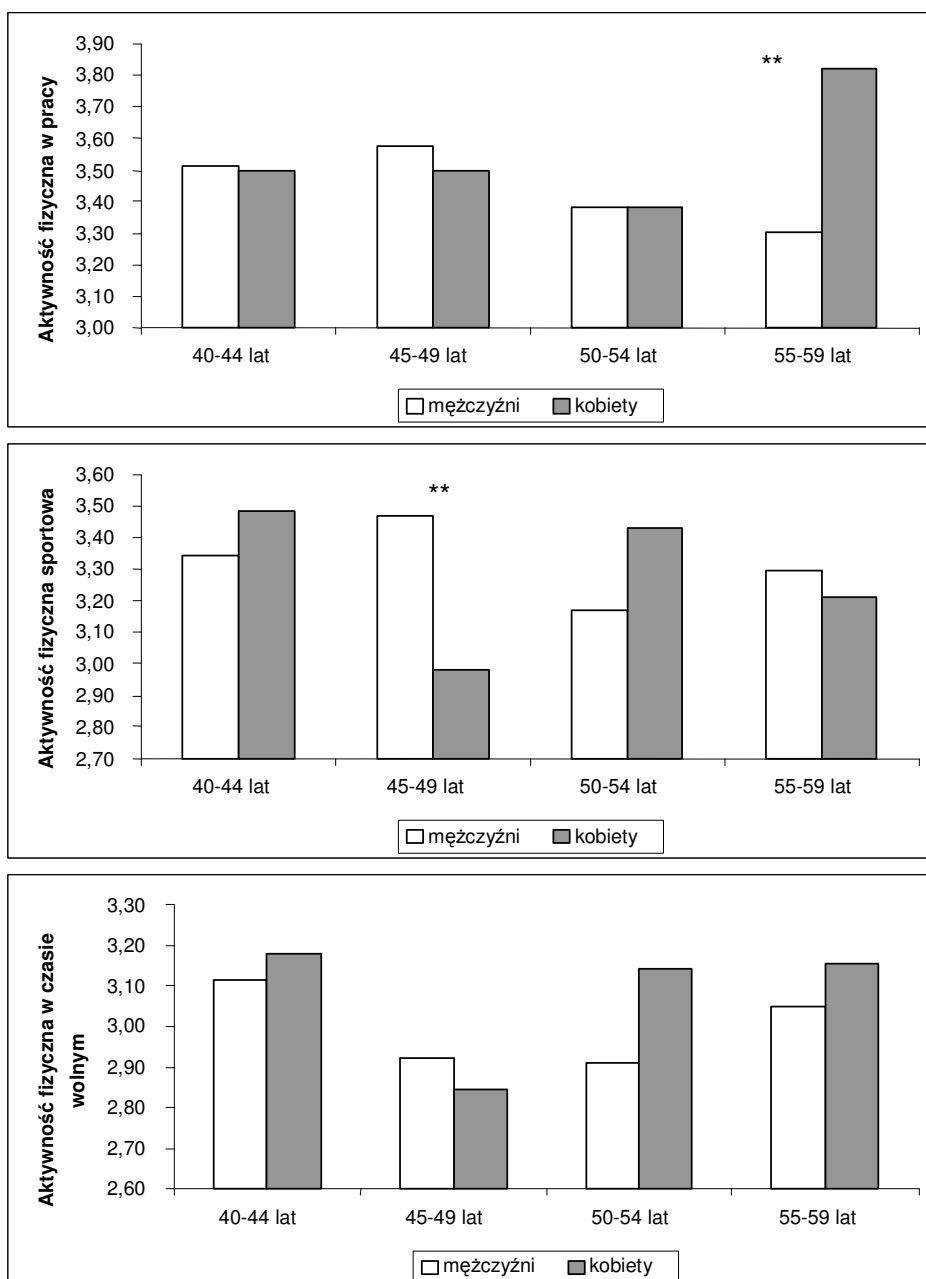
WYNIKI

Tab. 1. Średnie wartości wskaźników aktywności fizycznej podejmowanej w pracy, aktywności sportowej, aktywności podejmowanej w czasie wolnym oraz analiza porównawcza obu płci badanych grup lekkoatletów

wiek	KOBIECY		MĘŻCZYŹNI		Test Mann'a - Witney'a
	Średnia	SEM	średnia	SEM	
Aktywność w pracy					
40 - 44	3,49	0,05	3,51	0,07	0,360
45 - 49	3,50	0,09	3,57	0,06	0,804
50 - 54	3,38	0,11	3,38	0,06	0,581
55 - 59	3,82	0,09	3,30	0,07	0,000**
Aktywność sportowa					
40 - 44	3,48	0,06	3,34	0,09	0,521
45 - 49	2,98	0,08	3,47	0,11	0,000**
50 - 54	3,43	0,09	3,17	0,08	0,142
55 - 59	3,21	0,12	3,30	0,09	0,558
Aktywność w czasie wolnym					
40 - 44	3,18	0,13	3,12	0,10	0,211
45 - 49	2,85	0,08	2,92	0,11	0,337
50 - 54	3,14	0,09	2,91	0,10	0,105
55 - 59	3,15	0,07	3,05	0,09	0,933

Wartości średnie \pm SEM, Test Mann'a - Witney'a – wartość testu oraz poziom istotności: ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Ryc.1. Średnie wartości wskaźników aktywności fizycznej podejmowanej w pracy, aktywności sportowej, aktywności podejmowanej w czasie wolnym oraz porównanie obu płci u lekkoatletów weteranów. Wartości średnie. Test Manna-Whitney'a: **p<0,01, *p<0,05



OMÓWIENIE

Średnie wartości wskaźników aktywności fizycznej podejmowanej w pracy, aktywności sportowej, aktywności podejmowanej w czasie wolnym oraz analizę porównawczą obu płci badanych grup

lekkoatletów przedstawiono w Tab. 1 oraz na Ryc. 1. Najwyższą średnią wartość aktywności fizycznej podejmowanej w pracy odnotowano u kobiet między 55-59 r.ż. i wynosiła ona średnio 3,82. Natomiast u mężczyzn między 45 – 49 r.ż. i wynosiła odpowiednio 3,57. Najwyższy indeks aktywności sportowej kobiety uzyskały między 40 – 44 r.ż. a mężczyźni 45 – 49. Natomiast najwyższy indeks aktywności w czasie wolnym odnotowano w obu grupach między 40 – 44 r.ż. Badani sportowcy-weterani charakteryzowali się wyższymi indeksami badanych aspektów aktywności od swoich rówieśników, na co wskazują badania innych autorów [Beunen i wsp. 2004; Cuppett, Latin 2002]. Uzyskali również wyższe wartości niż młodsze osoby, między 20 a 32 r.ż., u których odnotowano indeksy aktywności pracy, sportu i czasu wolnego na średnim poziomie odpowiednio 2,9 / 2,4 / 3,1 u kobiet oraz 2,6 / 2,8 / 2,8 u mężczyzn (Baecke i wsp. 1982). Świadczy to o ponadprzeciętnie wysokim poziomie aktywności fizycznej weteranów lekkiej atletyki.

Porównując kobiety i mężczyzn odnotowano tylko dwie istotne statystycznie różnice obie na poziomie ufności $p < 0,01$. Pierwsza różnica dotyczyła aktywności fizycznej w pracy w kategorii wieku 55–59 lat, a druga aktywności sportowej (45– 49 lat). Y. Fogelman i wsp. [2004] badając osoby nietreningujące odnotowali wyższy indeks aktywności sportowej u mężczyzn oraz niski jej poziom, a nawet brak, u kobiet.

W wielu krajach, np. w Japonii, USA, krajach skandynawskich, w których osoby starsze są społecznie zachęcane i pobudzane do aktywności, ludzie zachowują długo zdrowie i sprawność [Łobożewicz 1991]. Można nawet powiedzieć, iż istnieje w tych krajach moda na zdrowy styl życia osób starszych.

WNIOSKI

1. Stwierdzono bardzo zbliżone indeksy aktywności fizycznej u kobiet i u mężczyzn uprawiających lekką atletykę weteranów.
2. Poziom codziennej aktywności lekkoatletów-weteranów można określić jako wysoki w stosunku do aktywności osób niepodejmujących aktywności sportowej.

PIŚMIENNICTWO

1. Beunen G.P., i wsp.: Adolescent correlates of adult physical activity: a 26-year follow-up. *Med Sci Sports Exerc*, 2004, Nov; Vol. 36 (11), pp. 1930-1936.
2. Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T. (red.): *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statements.* Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers 1994.
3. Beacke J.A.H., Burema J., Frijters J.E.R., A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am. J. of Clin. Nutr.*, 1982, 36, 936-942.
4. Cuppett, M., Latin, R.W.: A survey of physical activity levels of certified athletic trainers. 2002, *Journal of athletic training* (Dallas), July/Sept: 37 (3). p. 281-285.
5. Fogelman Y., Bloch B., Kahan E.: Assessment of participation in physical activities and relationship to socioeconomic and health factors: The controversial value of self-perception. *Patient Education & Counseling*, 2004, Apr Vol. 53, Issue 1, p95.
6. Jopkiewicz A.: *Zmienność sprawności fizycznej mężczyzn oraz genetyczne i środowiskowe jej uwarunkowania.* Kielce 1998.
7. Łobożewicz T.: *Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce.* Wyd. AWF Warszawa 1991.
8. Montoye H.J., Kemper H.C.G., Saris W.H.M., Washburn R.A., *Measuring physical activity and energy expenditure.* Champaigne, Ill.: Human Kinetics 1996.
9. Susułowska M.: *Psychologia starzenia się i starości.* PWN, Warszawa 1989.
10. Weiss O.: Sport i zdrowie – analiza socjo-ekonomiczna. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 2002, T. 45, 477-485.

STRESZCZENIE

Celem pracy była ocena poziomu aktywności fizycznej kobiet i mężczyzn między 40 a 59 rokiem życia, aktywnie uprawiających lekką atletykę w ramach ruchu weterańskiego. Przebadano 378 osób, w tym 172 kobiety i 206 mężczyzn, uczestników Mistrzostw Świata w Puerto Rico w 2003 r. i Mi-

strzostw Europy w Poczdamie w 2002 r. Do oceny aktywności fizycznej zastosowano kwestionariusz Baecke'a. Stwierdzono bardzo zbliżone indeksy aktywności fizycznej u kobiet i u mężczyzn uprawiających lekką atletykę weteranów. Poziom codziennej aktywności lekkoatletów-weteranów można określić jako ponadprzeciętnie wysoki w stosunku do aktywności osób niepodających aktywności sportowej.

SUMMARY

The aim of this study was to estimate the level of the habitual physical activity in women and men aged 40-59 years, participants of the track and field athletics veterans' movement. The study was performed on 378 individuals - 172 women and 206 men competing in World Championships in Puerto Rico 2003 and European Championships in Potsdam 2002. Baecke questionnaire was used for the physical activity assessment. Very similar activity indexes in women and men were found. The level of habitual physical activity in veteran track and field athletes may be characterized as "very high" in relation to individuals at the same age not practicing any sport activity.