

Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu
University School of Physical Education in Poznań

WOJCIECH ZIELIŃSKI

*Physical ability of polish and american population
aged more then 64 years old*

Sprawność fizyczna populacji polskiej i amerykańskiej po 64 roku życia

W okresie ostatniego półwiecza nasze życie bardzo się przedłużyło. Mężczyźni żyją średnio 68,9 lat, a kobiety 77,3 lat. Androlodzy na podstawie badań uważają, że okres „późnej dorosłości” trwający przeciętnie 23 lata, nie powinien uwalniać człowieka od dalszego korzystania z potencjału rozwojowego, który każdy w sobie nosi. W psychologii, rozwijany jest obecnie nurt całożyciowego rozwoju. Jednak w myśleniu potocznym panuje brak wiary w możliwości rozwojowe ludzi starszych.

Starość nie jest stanem jednakowym dla wszystkich, zależnym wyłącznie od wieku. Początków starości należy szukać przede wszystkim w psychice człowieka. Zdrowie człowieka to pozytywny stan samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Dlatego ważne jest, aby w praktyce dbać o ciało starszego człowieka i jego duszę. Regres wynikający ze starzenia się organizmu jest nieuchronny, natomiast rozwój jest możliwy.

„Późna dorosłość” nie pozbawia człowieka rozwoju. Prawdą jest, że dynamika ta ukazuje się w innych aspektach i wymaga wysiłku. Trzeba znaleźć w sobie często nowe wartości i cele.

Celem pracy jest ukazanie sprawności fizycznej ludzi nie pracujących zawodowo od 65 roku życia na tle populacji amerykańskiej.

MATERIAŁ

Przedstawiony materiał jest częścią prowadzonych aktualnie badań dotyczących sprawności fizycznej ludzi po 65 roku życia.

Badaniami objęto osoby zamieszkujące region całej Polski nie pracujący zawodowo, poruszających się o własnych siłach i nie będący osobami hospitalizowanymi. Badania prowadzone są od listopada 2002 roku. Badaną grupę do poniższego doniesienia stanowiło 1017 kobiet i 779 mężczyzn w wieku od 65 roku życia. Średnia wieku dla kobiet wyniosła 73,19 lat, natomiast mężczyzn 72,15 lata, 20 % badanych kobiet zamieszkuje wieś, a pozostała grupa 80 % to mieszkanki miasta. W grupie mężczyzn 80,2 % to mieszkańcy miast pozostałe 19,8 % to mężczyźni zamieszkujący wieś. W celu pokazania sprawności fizycznej badanych osób, ukazano je na tle społeczeństwa amerykańskiego ,korzystając z badań Rikli R. Jones J (1999).

METODA

Poziom sprawności fizycznej określono przy pomocy wybranych testów dla osób starszych (the fullerton functional fitness test). Test ten powstał w Carolina State University (USA) i jest zalecany przez Międzynarodową Radę o Sporcie i Wychowaniu Fizycznym (ICSSPE – CIEPSS) jako wyjątkowo użyteczny w wielowymiarowej ocenie sprawności (kondycji) fizycznej (functional fitness) osób w wieku starszym, to jest powyżej 60 roku życia (Bailey,2001). Test został opublikowany po raz pierwszy w 1999 roku (Rikli i Jones 1999) jako tak zwany test boiskowy, czyli nie laboratoryjny. Miał on dawać możliwie wiarygodny i pełen obraz indywidualnej i populacyjnej zmienności w zakresie funk-

cyjonalnych możliwości osób w starszym wieku. Zastosowane próby odzwierciedlają życie codzienne. W pracy zastosowano następujące elementy testu (wg Rikli i Jones):

- Usiądź na krześle i dosięgnij (Chair Sit and Reach Test). Celem testu była ocena gibkości dolnej części ciała (przede wszystkim- ścięgien podkolanowych).
- Wstań i idź (8' Up and Go). Ocena zwinności (dynamicznej równowagi).
- Wstawanie z krzesła w ciągu 30 sekund (30-second Chair Stand). Ocena siły dolnej części ciała.
- Dwu minutowy marsz w miejscu (2 minute Step – in Place Test) Ocena wytrzymałości (tlenowej).

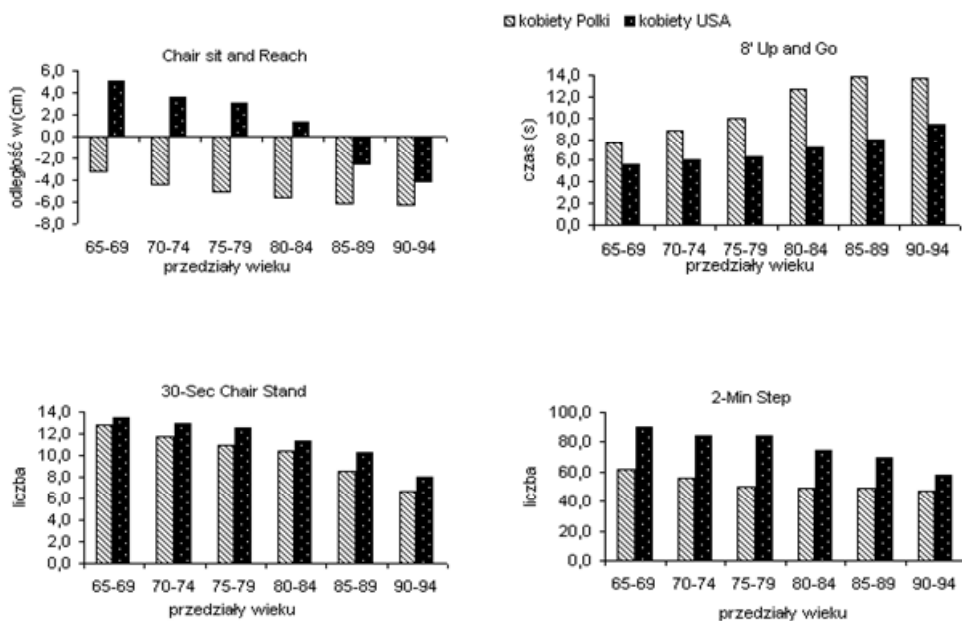
WYNIKI

Zgromadzony materiał podzielono podobnie jak w badaniach amerykańskich na 6 grup wieku po 5 lat.

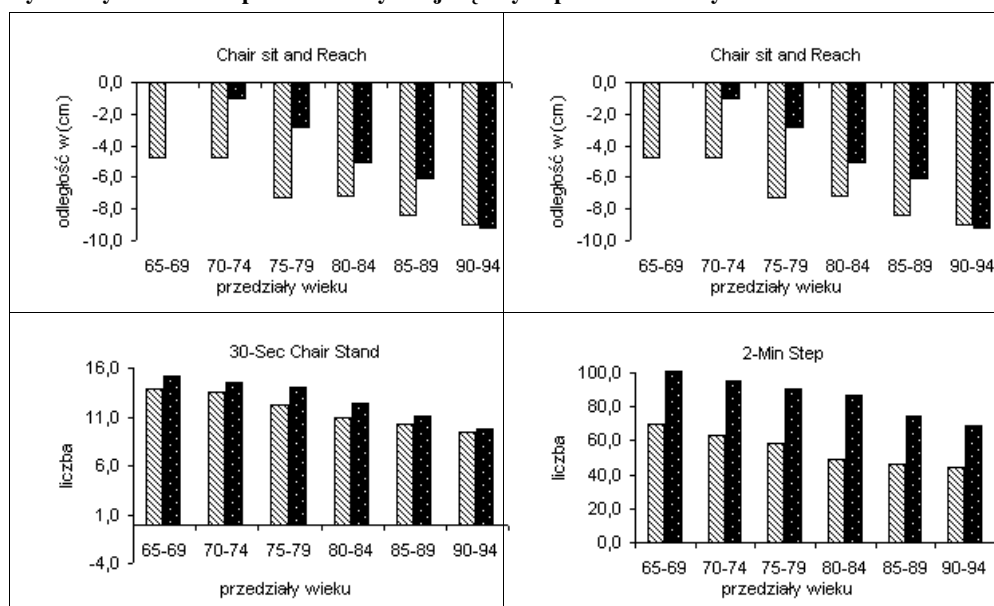
W wszystkich analizowanych przedziałach wieku w teście gibkości uzyskane wyniki przez kobiety i mężczyzn z Polski są znacznie gorsze od rówieśników amerykańskich. Jedynie w grupie najstarszych mężczyzn w obu krajach odnotowano podobne rezultaty.

W kolejnych dwóch testach w ocenie zwinności i wytrzymałości badani obywatele polski uzyskali wyniki znacznie słabsze we wszystkich przedziałach wieku. W ocenie siły dolnej części ciała uzyskane rezultaty są również korzystne dla kobiet i mężczyzn z Ameryki, choć różnice te są mniejsze. Największe podobieństwo wyników zaobserwowano w grupie najstarszych mężczyzn w testach gibkości i siły dolnej części ciała. Graficzny obraz omawianych wyników przedstawia Ryc. 1 i 2.

Ryc.1. Wyniki testów sprawności fizycznej kobiet polskich i amerykańskich



Ryc.2. Wyniki testów sprawności fizycznej mężczyzn polskich i amerykańskich



OMÓWIENIE

Określenie poziomu sprawności fizycznej ludzi starych wydaje się bardzo ważne, chociażby z faktu stale starzejącego się społeczeństwa. Znalezienie odpowiednich narzędzi określających poziom sprawności fizycznej odzwierciedlających życie codzienne i czynności dnia powszednich pozwoli na kontrolę i określenie stanu faktycznego sprawności fizycznej ludzi starych. Takimi testami określającymi omawianą sprawność są testy zaproponowane przez Rikli R., Jones J. z Uniwersytetu w Kalifornii. Oceniają te wszystkie fizjologiczne właściwości, które wspierają i są konieczne do utrzymania niezależności i bezpiecznej codziennej aktywności (wydolność tlenowa, gibkość, siła, zwinność, dynamiczna równowaga).

Przedstawione wyniki badań są jedną z pierwszych prób odpowiedzi na pytanie: Jaką sprawnością charakteryzuje się polskie społeczeństwo? Dotychczas badania polskie dotyczące sprawności fizycznej ludzi starych, ograniczały się do badań ankietowych, kwestionariuszy wywiadu itp. Badane osoby deklarowały poziom aktywności fizycznej i określały w sposób subiektywny swoją sprawność fizyczną (Wojszel B., Bień B. 2001). W omawianym porównaniu społeczeństwa amerykańskiego i polskiego powinniśmy mieć na uwadze aspekty ekonomiczne i historyczne dwóch zupełnie odległych społeczeństw. Jednak porównanie uzyskanych rezultatów (wykonanych tymi samymi testami) pokazuje pewien obraz sprawności polskiego społeczeństwa. Szukanie odpowiednich programów mających na celu podniesienie sprawności fizycznej ludzi starych, a tym samym stworzenie im lepszych warunków funkcjonowania jest sprawą niecierpiącą zwłoki. Pomaganie w opóźnianiu słabości fizycznych (Jones J. Rikli R. 2002) i polepszanie funkcjonalnej ruchliwości wśród ludzi starych to najważniejsze cele stawiane przed ludźmi zajmującymi się osobami III wieku.

WNIOSKI

1. We wszystkich testach sprawności fizycznej uzyskane wyniki populacji polskiej są gorsze od społeczeństwa amerykańskiego.
2. Najbardziej zbliżone wyniki w sprawności fizycznej w porównywanych grupach uzyskały kobiety i mężczyźni w próbie siły kończyn dolnych.
3. Uzyskane rezultaty wskazują zależność im społeczeństwo starsze tym wyniki słabsze nie zależnie od narodowości.

PIŚMIENNICTWO

1. Bailey S.,(ed) Physical Activity and Aging. Meyer and Meyer Sport (UK). 2001
2. Grimby G. Physical activity and muscle training in the elderly. Acta Med. Scand. Suppl. 1986, 711-233-7.
3. Jones, C. Clark, J. National standards for preparing senior fitness instructors. Journal of Aging and Physical Activity. 6, 1999, 207-221
4. Jones J. Rikli R., Measuring functional fitness of older adults. Journal on Active Aging. March April 2002 24-30.
5. Rikli R., Jones J., Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults, Journal of Aging and Physical Activity, 7, 1999, 129-161.
6. Spirduso W. Physical Dimensions of Aging. Champaign IL . Human Kinetics. 1995
7. Osiński W. Aktywność fizyczna podejmowana przez osoby w starszym wieku. Antropomotoryka, nr 24. 2002, s.3-24.
8. Wojszel B., Bień B. Stan zdrowia i sprawność populacji osób w zaawansowanej starości w środowisku dużego miasta i wsi. Problemy Starzenia. Czwarte warsztaty antropologiczne. Pod red. Charzewskiego J. AWF Warszawa. 2001, S.37-53.

STRESZCZENIE

Ludzie nie tylko chcą żyć dłużej, ale również utrzymywać do późnej starości niezależność oraz dobrą jakość życia. Wiele badań naukowych zostało ukierunkowanych na poszukiwanie sposobu zwiększania długości i jakości życia ludzkiego. W badaniach ludzi po 65 roku życia przedstawiono sprawność fizyczną mieszkańców różnych regionów Polski i porównano ich z mieszkańcami Stanów Zjednoczonych. Zastosowano te same testy sprawności fizycznej odzwierciedlające życie codzienne starszych ludzi. Wyniki wskazują na znacznie mniejszą sprawność fizyczną ludzi mieszkających w Polsce. Szczególnie największe różnice zaobserwowano w zwinności i wytrzymałości.

ABSTRACT

People don't only want to live longer but also want to keep their independence and good quality of life in later years. Looking for the way to increase length and goodness of life is the main goal for many scientific researches. During the studies amongst people aged more than 65 years old there was presented physical ability of people from different regions in Poland. The Polish results were compared to American ones. The same functional fitness tests were used in both studies. The test reflects everyday life of older adults. Results show that physical ability of people living in Poland is lower. The biggest differences were observed amongst agility and endurance.