

ZDROWIE I JEGO UWARUNKOWANIA

ROZDZIAŁ III

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Zielonogórski
Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Zielona Góra

GRAŻYNA BICZYSKO, RYSZARD ASIENKIEWICZ,
EWA NOWACKA-CHIARI, EWA SKORUPKA

Wybrane zachowania zdrowotne a warunki społeczno-bytowe seniorów

Selected health behaviours and socio-economic conditions of seniors

Słowa kluczowe: seniorzy, uwarunkowania społeczne, aktywność ruchowa

Key words: seniors, social determinants, physical activity

WSTĘP

Zachowania zdrowotne określane są jako czynności zmierzające do utrzymania lub powrotu do zdrowia. Obszerną i użyteczną definicję zachowań zdrowotnych proponuje H. Sęk, określając tym mianem „reaktywne, nawykowe i/lub celowe formy aktywności człowieka, które pozostają — na gruncie wiedzy obiektywnej o zdrowiu i subiektywnego przekonania — w istotnym wzajemnym związku ze zdrowiem”[7]. Celem podejmowanych czynności u osób zdrowych jest utrzymanie lub powiększenie zasobów zdrowotnych [1, 2]. Uwarunkowaniami wyboru zachowań zdrowotnych jest między innymi wiek oraz sytuacja społeczna (pochodzenie, wykształcenie, charakter wykonywanej pracy oraz warunki materialne). Polska jest krajem, w którym z roku na rok wzrasta liczba osób starszych. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2015 roku w Polsce mężczyźni żyli przeciętnie 73,6 lat, natomiast kobiety 81,6 lat. W porównaniu z 1990 r. mężczyźni żyją dłużej o 7,4, natomiast kobiety o 6,4 lat [8]. W aktywizowaniu ludzi starszych (seniorów) w edukację, szeroko rozumianą kulturę oraz chęć własnego rozwoju, także społecznego włączają się Uniwersytety Trzeciego Wieku, które obok aktywności intelektualnej i społecznej, proponują także swym słuchaczom różnorodne formy aktywności ruchowej. Celem pracy jest przedstawienie samooceny aktywności fizycznej i odniesienie jej do charakterystyki społecznej słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku z województwa lubuskiego, uczestniczących w turnusie sportowo-rekreacyjnym w Zielonej Górze – Drzonkowie we wrześniu 2016 roku.

MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto 75 osób (w tym 14 mężczyzn i 61kobie) w wieku 59-83 lata, będących słuchaczami i słuchaczkami Uniwersytetów Trzeciego Wieku z województwa lubuskiego, którzy uczestniczyli w turnusie sportowo-rekreacyjnym w dniach 12-21.09. 2016 roku w Zielonej Górze. Przed rozpoczęciem badań uzyskano pisemne zgody od seniorów i senierek na dobrowolne uczestnictwo w badaniach.

W badaniu wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, technika ankiety, a narzędziem był anonimowy kwestionariusz ankiety, na podstawie którego zebrano informacje o zespołach dotyczące zmiennych społecznych, środowiskowych oraz zachowań zdrowotnych.

Zebrany materiał opracowano statystycznie z wykorzystaniem programu Excel. Współzależność zmiennych społecznych i środowiskowych z aktywnością ruchową senierek przedstawiono z wykorzystaniem testu Chi-kwadrat.

Wyniki opracowanego materiału przedstawiono w tabelach I-XXXV.

WYNIKI BADAŃ

I. ZACHOWANIA ZDROWOTNE

Tab. I. Charakterystyka liczba badanych w kategoriach palenia papierosów

Kategorie	Mężczyźni		Kobiety		Łącznie	
	n	%	n	%	n	%
Palący	0	0	6	9,8	6	8,0
Nie palący	14	100	55	90,2	69	92,0
Suma	14	100	61	100,0	75	100,0

Jak z tabeli I wynika, żaden z respondentów nie pali papierosów. W odniesieniu do senierek, większość jest niepaląca (92,0 % ogółu), natomiast co dziesiąta respondentka deklaruje palenie tytoniu.

Tab. II. Charakterystyka liczbowa badanych w kategoriach aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna	Mężczyźni		Kobiety		Łącznie	
	n	%	n	%	n	%
Regularna	3	21,4	23	39,0	26	35,6
Nieregularna	11	78,6	36	61,0	47	64,4
Suma	14	100,0	61	100,0	63	100,0

Z tabeli II wynika, że większość respondentów i respondentek nieregularnie podejmuje aktywność fizyczną (64,4 % ogółu, w tym 78,6 mężczyzn i 61,0 % kobiet). Systematycznie ćwiczy co trzecia osoba (w tym 21,4 % seniorów i 39,0 % senierek).

Tab. III. Udział zbadanych w kategoriach liczby dni w tygodniu przeznaczonych na umiarkowane ćwiczenia 30-minutowe

Liczba dni	Mężczyźni		Kobiety		Łącznie	
	n	%	n	%	n	%
0	3	27,3	6	11,3	9	14,0
1	1	9,1	14	26,4	15	23,4
2	2	18,1	10	18,9	12	18,9
3	0	0	6	11,3	6	9,4
4	2	18,2	6	11,3	8	12,5
5	1	9,1	6	11,3	7	10,9
6	1	9,1	1	1,9	2	3,1
7	1	9,1	4	7,6	5	7,8
Suma	11	100,1	53	100	64	100,0

Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności trwające 30 minut, najczęściej respondenci i respondentki wykonują raz w tygodniu (23,4 % ogółu), następnie dwa razy w tygodniu (18,9 %). Codziennie ćwiczenia wykonuje zaledwie 7,8 % ogółu badanych (w tym 9,1 % mężczyzn i 7,4 % kobiet). Bierną postawę dotyczącą aktywności ruchowej przejawia 14 % badanych (w tym 27,3 % mężczyzn i 11,3 % kobiet). Szczegółowe charakterystyki dotyczące aktywności ruchowej w tygodniu z uwzględnieniem płci zawiera tabela III.

Tab. IV . Udział zbadanych w kategoriach liczby dni w tygodniu przeznaczonych na intensywne ćwiczenia 20-minutowe

Liczba dni	Mężczyźni		Kobiety		Łącznie	
	n	%	n	%	n	%
0	3	37,5	11	26,8	14	28,6
1	0	0	6	14,6	6	12,2
2	4	50,0	8	19,6	12	24,6
3	0	0	3	7,3	3	6,1
4	0	0	5	12,2	5	10,2
5	1	12,5	5	12,2	6	12,2
6	0	0	0	0	0	0
7	0	0	3	7,3	3	6,1
Suma	8	100,0	41	100,0	49	100,0

Najczęściej (2 razy w tygodniu) intensywne ćwiczenia ruchowe trwające po 20 minut wykonuje co czwarty z badanych (24,6 % ogółu). Codziennie (7 razy w tygodniu) ćwiczy zaledwie 6,1 % badanych (w tym wszystkie kobiety). Aktywności ruchowej nie podejmuje 28,6 % ankietowanych (w tym 37,5% mężczyzn i 26,8 %

kobiet). Szczegółowe charakterystyki dotyczące ćwiczeń i liczby dni w tygodniu z uwzględnieniem płci zawiera tabela IV.

Tab. V. Udział zbadanych w energicznym spacerze 6 kilometrowym bez zmęczenia

Energiczny spacer 6 km	Mężczyźni		Kobiety		Łącznie	
	n	%	n	%	n	%
Tak	8	61,5	23	38,3	31	42,5
Nie	5	38,5	37	61,7	42	57,5
Suma	13	100,0	60	100,0	73	100,0

Z tabeli V wynika, że większość ankietowanych (57,5 % ogółu) nie uczestniczy w energicznym spacerze na dystansie 6 km bez zmęczenia (w tym 38,5 % mężczyzn i 61,7 % kobiet). Taką formę ruchu preferuje 42,5 % badanych, w tym 61,5 % seniorów i 38,3 senierek.

Tab. VI. Udział zbadanych w biegu truchtem nieprzerwanie umiarkowanym krokiem bez dyskomfortu na dystansie 4,5 kilometra

Trucht 4,5km	Mężczyźni		Kobiety		Łącznie	
	n	%	n	%	n	%
Tak	0	0	5	8,6	5	7,0
Nie	13	100,0	53	91,4	66	93,0
Suma	13	100,0	58	100,0	71	100,0

Forma biegu truchtem na dystansie 4,5 km zdecydowanie nie cieszy się popularnością zarówno senierek jak i seniorów (83,0 % ogółu). Tylko 7,0 % ankietowanych (w tym tylko kobiety) deklaruje uczestnictwo w biegu (tabela VI).

II. CZYNNIKI SPOŁECZNE

Tab. VII. Pochodzenie społeczne badanych

Pochodzenie społeczne	Mężczyźni		Kobiety		Łącznie	
	n	%	n	%	n	%
Inteligentne	6	50,0	20	35,7	26	38,2
Robotnicze	6	50,0	29	51,8	35	51,5
Rzemieślnicze	0	0	2	3,6	2	2,9
Chłopskie	0	0	5	8,9	5	7,4
Suma	12	100,0	100	100,0	68	100,0

Jak z tabeli VII wynika, większość badanych (51,5 % ogółu) reprezentuje pochodzenie robotnicze (w tym 50,0 % mężczyzn i 51,8 % kobiet), następnie inteligentne (38,2 %), w najmniejszym odsetku rzemieślnicze (2,9 %) i chłopskie (7,4%).

Tab. VIII. Wykształcenie badanych

Kategorie wykształcenia	Mężczyźni		Kobiety		Łącznie	
	n	%	n	%	n	%
Zawodowe	1	8,3	6	11,1	7	10,6
Średnie	6	50,0	25	46,3	31	47,0
Wyższe	5	41,7	23	42,6	28	42,4
Suma	12	100,0	54	100,0	66	100,0

Wykształcenie średnie posiada większość badanych (47,0 % ogółu, w tym 50,0% seniorów i 46,3 % senierek), następnie wyższe (42,4 %), a zawodowym legitymuje się 10,6 % respondentów (w tym 8,3 mężczyzn i 11,1 % kobiet). Szczegółową charakterystykę zawiera tabela VIII.

Tab. IX. Charakter wykonywanej pracy przed odejściem na emeryturę

Kategorie charakteru pracy	Mężczyźni		Kobiety		Łącznie	
	n	%	n	%	n	%
Praca fizyczna	2	16,7	7	12,7	9	13,4
Praca umysłowa	9	75,0	45	81,8	54	80,6
Bez pracy	1	8,3	3	5,5	4	6,0
Suma	12	100,0	55	100,0	67	100,0

Z tabeli IX wynika, że większość badanych przed odejściem na emeryturę to pracownicy umysłowi (80,6 %, w tym 75,0 % seniorzy i 81,8 % seniorki), następnie fizyczni (13,4 %). Co siedemnasty z respondentów, który nabył uprawnienia emerytalne pozostawał bez pracy (6,0 % ogółu, w tym 8,3 % mężczyzn i 5,5 % kobiet).

Tab. X. Status materialny seniorów na emeryturze

Status materialny	Mężczyźni		Kobiety		Łącznie	
	n	%	n	%	n	%
Niski	0	0	7	12,7	7	10,4
Średni	10	83,3	45	81,8	55	82,1
Wysoki	2	16,7	3	5,5	5	7,5
Suma	12	100,0	55	100,0	67	100,0

Większość ankietowanych reprezentuje średni status materialny (82,1 % ogółu, w tym 83,3 % seniorów i 81,8 % senierek). Niski status charakteryzuje co dziesiątego respondenta (10,4 %), natomiast wysoki 7,5 % badanych, w tym 16,7 % mężczyzn i 5,5 % kobiet (tabela X).

III. STATUS SPOŁECZNY, A ZACHOWANIA ZDROWOTNE SENIOREK

W tej części pracy nie uwzględniono analizy zespołu mężczyzn ze względu na zbyt małą liczebność (N=14), charakterystyka dotyczy tylko kobiet.

Tab. XI. Wykształcenie a ćwiczenie regularne senierek (przynajmniej 30 minut umiarkowanej aktywności minimum 5 razy w tygodniu)

Aktywność fizyczna / Wykształcenie	regularna		nieregularna	
	n	%	n	%
Zawodowe	1	1,9	4	7,7
Średnie	6	11,5	18	34,6
Wyższe	13	25,0	10	19,2
Suma	20	38,5	32	61,5

Jak z tabeli XI wynika, większość kobiet (61,5 % ogółu) nieregularnie podejmuje dodatkowe ćwiczenia ruchowe (w tym 34,5 % z wykształceniem średnim, 19,2 % wyższym i 7,7 % zawodowym). Co trzecia respondentka (38,5 %) deklaruje regularność wykonywanego wysiłku (w tym 25,0 % z wykształceniem wyższym, 11,5 % średnim i 1,9 % z zawodowym).

Tab. XII. Pochodzenie społeczne a ćwiczenie regularne senierek (przynajmniej 30 minut umiarkowanej aktywności minimum 5 razy w tygodniu)

Aktywność fizyczna / Pochodzenie społeczne	regularna		nieregularna	
	n	%	n	%
Inteligentkie	8	14,5	12	21,8
Robotnicze	10	18,2	19	34,5
Rzemieślnicze	2	3,6	0	0,0
Chłopskie	3	5,5	2	3,6
Suma	22	40,0	33	60,0

Większość badanych kobiet (60,0 % ogółu) nieregularnie podejmuje dodatkową formę aktywności ruchowej (w tym 34,5 % z pochodzeniem robotniczym, 21,8 % z inteligentnym i 3,6 % z chłopskim). Seniorki mające pochodzenie robotnicze najczęściej podejmują regularną formę aktywności ruchowej (18,2 %), następnie z pochodzeniem inteligentnym (14,5 %), natomiast w najmniejszym odsetku z pochodzeniem rzemieślniczym (3,6 %) i chłopskim (5,5 %). Szczegółowe charakterystyki przedstawia tabela XII.

Tab. XIII. Charakter pracy przed emeryturą a ćwiczenie regularne senierek (przynajmniej 30 minut umiarkowanej aktywności minimum 5 razy w tygodniu)

Aktywność fizyczna / Charakter pracy przed emeryturą	regularna		nieregularna	
	n	%	n	%
Praca fizyczna	3	5,5	4	7,3
Praca umysłowa	20	36,4	25	45,5
Bez pracy	0	0,0	3	5,5
Suma	23	41,8	32	58,2

Seniorki przed nabyciem uprawnień emerytalnych, w większości (58,2 % ogółu) nieregularnie podejmują dodatkowe formy aktywności ruchowej (w tym pracownice umysłowe 45,5 %, następnie fizyczne 7,3 % i pozostające bez pracy 5,5 %). Regularność wykonywanych ćwiczeń deklaruje co trzecia pracownica umysłowa (36,4 %). Seniorki wykonujące prace fizyczne tylko w 5,5 % potwierdziły regularność wykonywanych ćwiczeń (tabela XIII).

Tab. XIV. Status materialny na emeryturze a ćwiczenie regularne senierek (przynajmniej 30 minut umiarkowanej aktywności minimum 5 razy w tygodniu)

Aktywność fizyczna Status materialny	regularna		nieregularna	
	n	%	n	%
Niski	4	7,3	3	5,5
Średni	17	30,9	28	50,9
Wysoki	1	1,8	2	3,6
Suma	22	40,0	33	60,0

Większość senierek na emeryturze, posiadająca średni status materialny (50,9% ogółu) nieregularnie podejmuje dodatkowe formy aktywności ruchowej (tabela XIV). Z niskim statusem nieregularność ćwiczeń deklaruje 5,5 % kobiet, natomiast z wysokim zaledwie 3,6 % wszystkich respondentek. Co trzecia z badanych kobiet (30,9 %), mająca średnie warunki materialne regularnie podejmuje dodatkowe formy aktywności ruchowej. Regularność ćwiczeń z wysokim statusem materialnym potwierdza zaledwie 1,8 % respondentek.

Tab. XV. Udział respondentek w kategoriach wykształcenia i liczby dni w tygodniu, w których ćwiczą umiarkowanie przez 30 minut

Liczba dni Wykształcenie	0-2		3-4		5-7	
	n	%	n	%	n	%
Zawodowe	4	8,2	1	2,0	1	2,0
Średnie	12	24,5	0	0,0	3	6,1
Wyższe	11	22,4	11	22,4	6	12,2
Suma	27	55,1	12	24,5	10	20,4

Co piąta z respondentek z wykształceniem wyższym, najczęściej ćwiczy od 2 do 4 dni w tygodniu (odpowiednio po 22,4 % ogółu), natomiast przez 5-7 dni 12,2% zbadanych kobiet (tabela XV). Seniorki z wykształceniem zawodowym, charakteryzuje najrzadziej podejmowana aktywność ruchowa.

Tab. XVI. Udział respondentek w kategoriach pochodzenia społecznego i liczby dni w tygodniu, w których ćwiczą umiarkowanie przez 30 minut

Pochodzenie społeczne	Liczba dni		0-2dni		3-4 dni		5-7 dni	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Inteligentkie	9	18,8	5	10,4	4	8,3		
Robotnicze	16	33,3	6	12,5	3	6,3		
Rzemieślnicze	0	0,0	0	0,0	0	0,0		
Chłopskie	1	2,1	1	2,1	3	6,3		
Suma	26	54,2	12	25,0	10	20,8		

Umiarkowane ćwiczenia dwa razy w tygodniu deklaruje co trzecia seniorka mająca pochodzenie robotnicze (33,3 % ogółu), 3-4 dni tylko 12,5 %, natomiast 5-7 dni zaledwie 6,3 %. Wyraźnie mniejszą aktywność przejawiają respondentki z pochodzeniem inteligentnym (do 2 dni w tygodniu ćwiczy 18,8 %, 3-4 dni 10,4 %, a 5-7 dni 8,3 %). Kobiety z pochodzeniem rzemieślniczym, w żadnej kategorii nie deklarowały dodatkowej aktywności ruchowej (tabela XVI).

Tab. XVII. Udział respondentek w kategoriach charakteru pracy przed emeryturą i liczby dni w tygodniu, w których ćwiczą umiarkowanie przez 30 minut

Charakter pracy	Liczba dni		0-2dni		3-4 dni		5-7 dni	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Praca fizyczna	4	8,2	1	2,0	1	2,0		
Praca umysłowa	20	40,8	11	22,4	9	18,4		
Bez pracy	3	6,1	0	0,0	0	0,0		
Suma	27	55,1	12	24,5	10	20,4		

Seniorki, które przed emeryturą wykonywały pracę umysłową wyróżniają się na tle pozostałych kategorii największą aktywnością w podejmowaniu ćwiczeń ruchowych (do 2 dni 40,8 % ogółu, 3-4 dni 22,4 %, 5-7 dni 18,4 %). Małą aktywnością charakteryzują się respondentki, które wykonywały pracę fizyczną, natomiast pozostające bez pracy tylko w nieznacznym stopniu podejmowały różne formy ćwiczeń fizycznych w wymiarze do dwóch dni w tygodniu (tabela XVII).

Tab. XVIII. Udział respondentek w kategoriach statusu materialnego i liczby dni w tygodniu, w których ćwiczą umiarkowanie przez 30 minut

Status materialny	Liczba dni		0-2dni		3-4 dni		5-7 dni	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Niski	2	4,2	2	4,2	2	4,2		
Średni	25	52,1	8	16,7	7	14,6		
Wysoki	0	0,0	1	2,1	1	2,1		
Suma	27	56,3	11	22,9	10	20,8		

Z tabeli XVIII wynika, że największą aktywnością w podejmowaniu ćwiczeń fizycznych wyróżniają się seniorki mające średni status materialny (do 2 dni w tygodniu 52,1 % ogółu, 3-4 dni 16,7 %, 5-7 dni 14,6 % badanych), następnie niski i wysoki.

Tab. XIX. Udział respondentek w kategoriach wykształcenia i liczby dni w tygodniu, w których ćwiczą intensywnie przez 20 minut

Wykształcenie	Liczba dni		0-2dni		3-4 dni		5-7 dni	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Zawodowe	4	8,7	0	0,0	1	2,2		
Średnie	9	19,6	5	10,9	1	2,2		
Wyższe	8	17,4	3	6,5	5	10,9		
Suma	21	45,7	8	17,4	7	15,2		

Respondentki z wykształceniem średnim i wyższym najczęściej podejmują dodatkowe formy aktywności ruchowej (do dwóch dni w tygodniu 37,0% ogółu, 3-4 dni 17,4 %, 5-7 dni 13,1 % badanych), natomiast w niewielkim stopniu angażują się seniorki z wykształceniem zawodowym (tabela XIX).

Tab. XX. Udział respondentek w kategoriach pochodzenia społecznego i liczby dni w tygodniu, w których ćwiczą intensywnie przez 20 minut

Pochodzenie społeczne	Liczba dni		0-2dni		3-4 dni		5-7 dni	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Inteligentkie	5	10,9	2	4,3	3	6,5		
Robotnicze	15	32,6	4	8,7	3	6,5		
Rzemieślnicze	0	0,0	0	0,0	0	0,0		
Chłopskie	1	2,2	2	4,3	1	2,2		
Suma	21	45,7	8	17,4	7	15,2		

Z tabeli XX wynika, że seniorki mające pochodzenie robotnicze wyróżniają się na tle pozostałych kategorii największą aktywnością w podejmowaniu intensywnych form ćwiczeń fizycznych (do dwóch dni 32,6 %, 3-4 dni 8,7 %, 5-7 dni 6,5 % respondentek). Wyraźnie mniejsza aktywność cechuje kobiety z pochodzeniem inteligentnym, a następnie z chłopskim. Nie odnotowano żadnej aktywności ruchowej wśród kobiet z pochodzeniem rzemieślniczym.

Tab. XXI. Udział respondentek w kategoriach charakteru pracy przed emeryturą i liczby dni w tygodniu, w których ćwiczą intensywnie przez 20 minut

Charakter pracy	Liczba dni		0-2dni		3-4 dni		5-7 dni	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Praca fizyczna	4	10,8	0	0,0	1	2,7		
Praca umysłowa	15	40,5	8	21,6	6	16,2		
Bez pracy	3	8,1	0	0,0	0	0,0		
Suma	22	59,5	8	21,6	7	18,9		

Seniorki, które przed emeryturą były pracownicami umysłowymi, najczęściej podejmują ćwiczenia fizyczne o dużej intensywności trwające do 20 minut, natomiast najrzadziej (tylko w kategorii do dwóch dni) pozostające bez pracy (tabela XXI).

Tab. XXII. Udział respondentek w kategoriach statusu materialnego i liczby dni w tygodniu, w których ćwiczą intensywnie przez 20 minut

Status materialny \ Liczba dni	0-2dni		3-4 dni		5-7 dni	
	n	%	n	%	n	%
Niski	2	5,6	1	2,8	1	2,8
Średni	19	52,8	7	19,4	5	13,9
Wysoki	0	0,0	0	0,0	1	2,8
Suma	21	58,3	8	22,2	7	19,4

Z tabeli XXII wynika, że respondentki o średnim statusie materialnym w porównaniu do pozostałych kategorii, najczęściej podejmują dodatkowe formy aktywności ruchowej (do 2 dni w tygodniu 52,8 %, 3-4 dni 19,4 %, 5-7 dni 13,9 %).

Tab. XXIII. Udział respondentek w energicznym sześciokilometrowym spacerze bez zmęczenia a wykształcenie

Wykształcenie \ Zmęczenie	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Zawodowe	0	0,0	6	11,3
Średnie	12	22,6	12	22,6
Wyższe	9	17,0	14	26,4
Suma	21	39,6	32	60,4

Większość senierek (60,4 % ogółu, w tym 26,4 % z wykształceniem wyższym, 22,6 % ze średnim i 11,3 % z zawodowym) nie podejmuje energicznego 6-kilometrowego spaceru (tabela XXXIII). Wśród aktywnych respondentek, tylko z wykształceniem średnim i wyższym odnotowano deklaracje uczestnictwa w energicznym spacerze na dystansie 6 km.

Tab. XXIV. Udział respondentek w energicznym sześciokilometrowym spacerze bez zmęczenia a pochodzenie społeczne

Pochodzenie społeczne \ Zmęczenie	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Inteligentne	7	12,7	13	23,6
Robotnicze	12	21,8	16	29,1
Rzemieślnicze	0	0,0	2	3,6
Chłopskie	3	5,5	2	3,6
Suma	22	40,0	33	60,0

Seniorki mające pochodzenie robotnicze i inteligenckie, najczęściej podejmują 6-kilometrowy spacer bez zmęczenia (odpowiednio 21,8 % ogółu, 12,7 %), rzadziej z chłopskim i brakiem aktywności wśród kobiet z pochodzeniem rzemieślniczym (tabela XXIV). Większość senierek (60 % ogółu, w tym 29,1 % z pochodzeniem robotniczym, 23,6% z inteligenckim), nie podejmuje energicznego 6-kilometrowego spaceru.

Tab. XXV. Udział respondentek w energicznym sześciokilometrowym spacerze bez zmęczenia a charakter pracy przed emeryturą

Zmęczenie Charakter pracy	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Praca fizyczna	0	0,0	7	13,0
Praca umysłowa	20	37,0	24	44,4
Bez pracy	1	1,9	2	3,7
Suma	21	38,9	33	61,1

Z tabeli XXVI wynika, że respondentki, które przed emeryturą wykonywały pracę umysłową najczęściej podejmują energiczny spacer na dystansie 6 kilometrów (37,0 % ogółu badanych). Seniorki bez pracy w niewielkim odsetku deklarowały uczestnictwo w spacerze (1,9 %). Tej formy aktywności ruchowej nie podejmuje większość badanych kobiet (61,1 % ogółu, w tym 44,0 % pracownic umysłowych).

Tab. XXVI. Udział respondentek w energicznym sześciokilometrowym spacerze bez zmęczenia a status materialny

Zmęczenie Status materialny	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Niski	0	0,0	7	13,0
Średni	20	37,0	24	44,4
Wysoki	1	1,9	2	3,7
Suma	21	38,9	33	61,1

Seniorki, które podejmują energiczny 6-kilometrowy spacer bez zmęczenia, najliczniej reprezentują średni status materialny (37,0 % ogółu). Wśród nieaktywnych w tej formie ruchu (61,1 %), także największy odsetek reprezentowany jest przez kobiety mające średni status materialny, natomiast najmniejszy o wysokim statusie (tabela XXVII).

Tab. XXVII. Udział zbadanych w biegu truchtem nieprzerwanie umiarkowanym krokiem bez dyskomfortu na dystansie 4,5 kilometra a wykształcenie

Trucht Wykształcenie	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Zawodowe	0	0,0	6	11,8
Średnie	3	5,9	19	37,3
Wyższe	2	3,9	21	41,2
Suma	5	9,8	46	90,2

Z tabeli XXVII wynika, że zdecydowana większość siołerek nie podejmuje biegu na dystansie 4,5 km (90,2 %, w tym 41,2 % z wykształceniem wyższym i 37,3 % ze średnim). Tylko co dziesiąta z respondentek (9,8 %, w tym z wykształceniem średnim 5,9 %) realizuje tą formę aktywności ruchowej.

Tab. XXVIII. Udział zbadanych w biegu truchtem nieprzerwanie umiarkowanym krokiem bez dyskomfortu na dystansie 4,5 kilometra a pochodzenie społeczne

Pochodzenie społeczne \ Trucht	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Inteligenckie	1	1,9	19	35,8
Robotnicze	2	3,8	24	45,3
Rzemieślnicze	0	0,0	2	3,8
Chłopskie	2	3,8	3	5,7
Suma	5	9,4	48	90,6

Zdecydowana większość siołerek (90,6 % ogółu, w tym mająca pochodzenie robotnicze 45,3 % i inteligenckie 35,8 %) nie podejmuje biegu truchtem na dystansie 4,5 km (tabela XXVIII). Załedwie co dziesiąta z respondentek (9,4 %, w tym z robotniczym i chłopskim odpowiednio po 3,8 %) realizuje tą formę aktywności ruchowej.

Tab. XXIX. Udział zbadanych w biegu truchtem nieprzerwanie umiarkowanym krokiem bez dyskomfortu na dystansie 4,5 kilometra a charakter pracy przed emeryturą

Charakter pracy \ Trucht	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Praca fizyczna	0	0,0	7	13,5
Praca umysłowa	4	7,7	38	73,1
Bez pracy	1	1,9	2	3,8
Suma	5	9,6	47	90,4

Z tabeli XXIX wynika, że większość respondentek przed emeryturą, które wykonywały pracę umysłową najczęściej nie podejmuje biegu na dystansie 4,5 km (73,1,0 % ogółu badanych). Tą formę aktywności ruchowej podejmuje tylko 9,6 % badanych siołerek (w tym 7,7 % pracownic umysłowych).

Tab. XXX. Udział zbadanych w biegu truchtem nieprzerwanie umiarkowanym krokiem bez dyskomfortu na dystansie 4,5 kilometra a status materialny

Status materialny \ Trucht	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Niski	0	0,0	7	13,5
Średni	4	7,7	38	73,1
Wysoki	1	1,9	2	3,8
Suma	5	9,6	47	90,4

Seniorki, które podejmują 4,5- kilometrowy bieg truchtem, najliczniej reprezentują średni status materialny (7,7 % ogółu). Wśród nieaktywnych w tej formie ruchu (90,4 %), także największy odsetek reprezentowany jest przez respondentki mające średni status materialny, natomiast najmniejszy o wysokim statusie (tabela XXX). Nie odnotowano aktywności ruchowej wśród kobiet o niskim statusie materialnym.

Tab. XXXI. Palenie papierosów (przez ostatnie 6 miesięcy) a wykształcenie senierek

Wykształcenie \ Palenie	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Zawodowe	3	5,6	3	5,6
Średnie	2	3,7	23	42,6
Wyższe	1	1,9	22	40,7
Suma	6	11,1	48	88,9

Z tabeli XXXI wynika, że wśród palących papierosy senierek (11,1 % ogółu), największy odsetek stanowią respondentki z wykształceniem zawodowym (5,6 %), następnie ze średnim (3,7 %), natomiast najniższy z wykształceniem wyższym (1,9%). Niepalące kobiety reprezentują zdecydowanie większą liczbę badanych (88,9% ogółu), wśród których najwięcej jest z wykształceniem średnim i wyższym (odpowiednio 42,6 % i 40,7 %).

Tab. XXXII. Udział zbadanych w kategoriach palenia papierosów a pochodzenie społeczne

Pochodzenie społeczne \ Palenie	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Inteligenckie	1	1,8	19	33,9
Robotnicze	3	5,4	26	46,4
Rzemieśnicze	1	1,8	1	1,8
Chłopskie	0	0,0	5	8,9
Suma	5	8,9	51	91,1

Wśród niepalących papierosy senierek (tabela XXXII), największy odsetek stanowią respondentki mające robotnicze pochodzenie (46,4%), następnie inteligenckie (33,9 %), chłopskie (8,9 %), natomiast najniższy z rzemieślniczym (1,8 %). Palące kobiety reprezentują zdecydowanie mniejszą liczbę badanych (8,9 % ogółu), wśród których najwięcej jest z pochodzeniem robotniczym (5,4 %).

Tab. XXXIII. Udział zbadanych w kategoriach palenia papierosów a charakter pracy przed emeryturą

Charakter pracy \ Palenie	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Praca fizyczna	2	3,6	5	8,9
Praca umysłowa	3	5,4	42	75,0
Bez pracy	1	1,8	3	5,4
Suma	6	10,7	50	89,3

Jak z tabeli XXXIII wynika, większość respondentek nie pali papierosów (89,3% ogółu, w tym były pracownice umysłowe 75,0 %). Wśród palących senierek, najniższy odsetek deklarują kobiety, które osiągnęły wiek emerytalny będąc bez pracy (1,8 %), następnie wykonujące pracę fizyczną (3,6 %), a najwyższy wykonujące pracę umysłową (5,4 %).

Tab. XXXIV. Udział zbadanych w kategoriach palenia papierosów a status materialny

Status materialny \ Palenie	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Niski	2	3,6	5	9,1
Średni	4	7,3	41	74,5
Wysoki	0	0,0	3	5,5
Suma	6	10,9	49	89,1

Wśród niepalących senierek (89,1 % ogółu), najwięcej jest respondentek wykazujących średni status materialny (74,5 %), a najmniej wysoki (5,5 %). Co dziewiąta z kobiet pali papierosy (10,9 % ogółu), wśród których najwięcej jest ze średnim statusem materialnym (7,3 % badanych). Szczegółowe charakterystyki zawiera tabela XXXIV.

Tab. XXXV. Wartości p dla testu Chi-kwadrat oceniającego rozkład badanych w zależności od porównywanych cech społecznych i aktywności ruchowej

Zmienna \ Aktywność ruchowa	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
	wykształcenie	0,028*	0,337	0,128	0,454	0,598
pochodzenie społeczne	0,694	0,582	brak	0,583	0,714	brak
rodzaj wykonywanej pracy przed emeryturą	0,937	brak	brak	brak	brak	brak
status materialny	0,331	brak	brak	brak	brak	brak

*istotność statystyczna na poziomie $p \leq 0,05$

[1]- systematyczna aktywność fizyczna; [2]- umiarkowany 30 min wysiłek; [3]- intensywny 20 min wysiłek; [4]- energiczny spacer; [5]- trucht 4,5 km; [6]- palenie papierosów

Jak z tabeli XXXV wynika, tylko wykształcenie respondentek występuje w istotnej współzależności z systematyczną aktywnością fizyczną.

DYSKUSJA

Zdrowie jest „bogactwem” gwarantującym rozwój społeczny i ekonomiczny, gdyż tylko zdrowe społeczeństwo może tworzyć dobra materialne i kulturowe, rozwijać się i osiągać odpowiednią jakość życia, rozumiana jako sprawne funkcjonowanie do późnej starości [3]. Aktualne dane demograficzne wskazują, że w roku 2050 co trzeci mieszkaniec Europy będzie zaliczał się do grupy osób starszych [5]. Aktywność fizyczna wywiera wpływ na samoocenę sprawności fizycznej i samooc-

cenę zdrowia. W wielu badaniach, w odniesieniu do osób dorosłych stosowano metodę samooceny sprawności fizycznej i zdrowia. Stwierdzono, że na kształtowanie się samooceny wpływały czynniki społeczno-demograficzne, m.in. wiek, płeć, stan cywilny, sytuacja materialna, wykształcenie [4,6]. Wyniki badań dostarczają wskazówek do planowania aktywności fizycznej oraz promocji zdrowia w odniesieniu do seniorów.

STWIERDZENIA

Na podstawie analizy statystycznej zebranego materiału, wynikają następujące stwierdzenia:

1. Badani seniorzy reprezentują w większości środowisko robotnicze.
2. Aktywność zawodowa seniorów związana była głównie z pracą umysłową.
3. Zdecydowana większość badanych wcześniej nie uprawiała żadnej dyscypliny sportowej.
4. Rozważany tylko w grupie kobiet charakter pracy przed emeryturą, pochodzenie społeczne oraz status materialny nie są czynnikami silnie różnicującymi ich aktywność fizyczną.
5. Wykształcenie to czynnik społeczny, który może jednoznacznie wpływać na model stylu życia reprezentowany przez seniorki. Kobiety z wykształceniem wyższym częściej niż z wykształceniem średnim podejmowały regularną aktywność fizyczną. Znaczenie tego czynnika społecznego należy sprawdzić opierając się o licznější grupę badanych.

LITERATURA

1. Baranowicz I. i wsp.: Elementy socjologii dla pielęgniarek. Wydawnictwo Czelej, Lublin 2000.
2. Jabłoński L., Wysokińska - Miszczuk J.: Podstawy gerontologii i wybrane zagadnienia z geriatry. Wydawnictwo Czelej, Lublin 2000.
3. Kaczmarek M.: Koncepcja i pomiar jakości życia związanej ze zdrowiem, [w:] Między antropologią a medycyną. Koncepcje teoretyczne i implikacje praktyczne, red. M. Kaczmarek, A. Szwed, Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2009.
4. Kaleta D., Jegier A.: Rekreacyjna aktywność ruchowa a subiektywna ocena stanu zdrowia dorosłych osób. „Polskie Archiwum Medycyny Wewnętrznej” 2004, t. CXI, nr 5.
5. Lenard J., Przemiany cywilizacyjne a pamięć o starości, „Kwartalnik Edukacyjny”, 2010/3, s. 68
6. Nowak M.: Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia kobiet. Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań 2008.
7. Sęk H. : Zdrowie behawioralne, [w:] Psychologia. Podręcznik akademicki, red. J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.

8. Trwanie życia w 2015 roku, GUS, Warszawa 2016. Dane publikowane 28.07.2016, pobrane ze stron http://www.stat.gov.pl/gus/5840_4721_PLK._HTMLhtm

STRESZCZENIE

Celem pracy jest przedstawienie samooceny aktywności fizycznej i odniesienie jej do charakterystyki społecznej słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku z województwa lubuskiego. Przeprowadzono badania ankietowe wśród 75 osób (14 mężczyzn i 61 kobiet w wieku 59-83 lata). Na podstawie analizy statystycznej zebranego materiału stwierdzono, że badani reprezentują w większości środowisko robotnicze. Ich aktywność zawodowa związana była głównie z pracą umysłową. Zdecydowana większość badanych wcześniej nie uprawiała żadnej dyscypliny sportowej. Rozważany tylko w grupie kobiet charakter pracy przed emeryturą, pochodzenie społeczne oraz status materialny nie są czynnikami silnie różnicującymi ich aktywność fizyczną. Jedynie wykształcenie okazało się czynnikiem istotnie różnicującym w odniesieniu do jednego z zachowań zdrowotnych: kobiety z wykształceniem wyższym częściej niż z wykształceniem średnim podejmowały regularną aktywność fizyczną.

ABSTRACT

The aim of this paper is to present self-evaluation of physical activity and to refer it to the social characteristics of the members of the University of the Third Age in lubuskie voivodeship. A survey was conducted among 75 respondents (14 males and 61 females aged 59-83). Based on the statistical analysis of the collected material it has been found that the majority of the respondents represented working environment. Their professional activity was mainly related to mental work. The vast majority of the respondents did not practice any sport before. The type of work before retirement, social origin and material status, which were analysed only in the female group, are not factors strongly differentiating their physical activity. Only education turned out to be a significant differentiator for one of the health behaviours: women with higher education undertook regular physical activity more often than females who had secondary education.

Artykuł zawiera 28546 znaków ze spacjami