

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

Павлюк Ірина

Національний університет харчових технологій, Київ

Анотація. В статті на основі науково-методичної літератури встановлено, що збереження здоров'я та повноцінного життя літніх громадян є однією з найважливіших цілей сталого розвитку світової спільноти. Мета – на основі аналізу науково-методичної літератури визначити роль рухової активності у процесі старіння, а також оптимальну кількість рухової активності для людей зрілого віку. Завдання: вивчити стан проблеми, пов'язаної із фізичною активністю людей похилого віку за даними спеціальної літератури. Встановлено, що більшість людей літнього віку – фізично не активні. Доведено, що регулярні фізичні навантаження безпечні, а також знижують ризики розвитку серцево-судинних та метаболічних захворювань, ожиріння, падінь, когнітивних порушень, остеопорозу та м'язової слабкості. Отримані дані дозволяють добирати фізичні навантаження для людей літнього віку враховуючи функціональний стан організму, профіль старіння, наявність захворювань, спосіб життя, попередній досвід виконання фізичних вправ.

Ключові слова: фізичні навантаження, фізична активність, люди зрілого віку.

Вступ. Зі збільшенням середнього віку населення у промислово розвинутих країнах спостерігається збільшення частки людей похилого віку, багато з яких мають ризик розвитку неінфекційних хронічних захворювань. Літні люди, як правило, менш фізично активні, ніж молоді. За наявності вагомих доказів, що пов'язують фізичну бездіяльність із хронічними станами здоров'я та підвищену фізичну активність із зниженням смертності та захворюваності у літніх людей, обов'язково слід виробити тверду прихильність до покращення рівня фізичної активності у літніх людей. Уряди розвинених

країн світу почали розробляти національні рекомендації щодо фізичної активності та здоров'я для літніх людей. Однак, основна проблема полягає в тому, щоб знайти ефективні способи підтримки літніх людей для збільшення їхньої фізичної активності.

Фізична активність є захисним фактором для неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, інсульт, діабет та деякі типи раку [6]. В наукових роботах деякі автори пов'язують фізичну активність літніх людей із поліпшенням психічного здоров'я F. B. Schuch, D. Vancampfort, J. Richards, S. Rosenbaum, P. B. Ward, B. Stubbs [5], затримкою початку деменції G. Livingston, A. Sommerlad, V. Orgeta [4] та покращенням якості життя та добробуту P. Das, R. Horton, F. E. F. Camboim, M. O. Nóbrega, R. Davim [3].

Як зазначено в дослідженнях DN Proctor, MA Fiatarone Singh, CT Minson, CR. Nigg [4], у літньому віці відбуваються незворотні зміни в системах і органах людського організму – старіння. У нервовій системі змінюється баланс гальмівних і збудливих процесів, їх сила, що виражається в утрудненому утворенні нових рухових координацій, погіршенні точності рухів і зменшенні їх варіативності, а активний спосіб життя сприяє підтримці та поліпшенню здоров'я та самопочуття, а також профілактиці захворювань серед літніх людей.

За даними ВООЗ, близько 3,2 млн смертей щороку пов'язані зі зниженням рухової активності. На сьогодні більшість людей старшого віку (навіть в розвинених країнах) не досягають рекомендованого рівня фізичної активності. До прикладу, більш як 60% дорослих американців старше 50 років не змогли досягти рекомендованих рівнів активності. А в Англії тільки 20% чоловіків і 17% жінок віком від 65 до 74 років змогли досягти рекомендованих рівнів рухової активності. Стан здоров'я та довголіття на 50% залежить від способу життя, на 20% – від спадкових біологічних факторів, ще на 20% – від екологічної ситуації і тільки на – 10% від медицини [1].

Фізична активність, поряд із повноцінним харчуванням, є ключовим фактором здорового способу життя. На сьогоднішній день, зростаюча кількість доказів свідчать про те, що невелике, стійке збільшення фізичної активності,

поряд із зменшенням сидячої поведінки, може допомогти у запобіганні та корекції певних хронічних захворювань.

Мета дослідження: на основі аналізу науково-методичної літератури визначити роль рухової активності у процесі старіння, а також оптимальну кількість рухової активності для людей зрілого віку.

Завдання дослідження: вивчити стан проблеми, пов'язаної із фізичною активністю людей похилого віку за даними спеціальної літератури.

Матеріал і методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався необхідністю системного вивчення різних аспектів предмета дослідження для отримання достовірних даних. Відповідно до завдань наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, серед яких аналіз і систематизація філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження; аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури і спорту; компаративний метод з метою зіставлення та аналізу зарубіжного й вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, системний підхід, прогнозування.

Результати дослідження та їх обговорення. Збереження активності важливо в будь-якому віці, але регулярна фізична активність у віці старше 65 років приносить свої переваги незалежно від того, чи займалась людина активно в минулому або тільки починає фізичну активність зараз. Щоденна активність знижує ризик ожиріння, діабету, інсульту, серцевих захворювань і навіть деяких видів раку. Більш того, це підвищує енергію, знижує ризик падінь, поліпшує сон, а також підвищує загальну рухливість і впевненість в собі.

У дорослому віці регулярні фізичні навантаження – одна з найважливіших речей, яку людина може зробити для свого здоров'я. Це допомагає запобіганню багатьом проблемам зі здоров'ям, які з'являються з віком. Це

також допомагає м'язам зміцнюватися, щоб люди могли продовжувати виконувати свої повсякденні справи, не стаючи залежними від інших.

Приблизно половина фізичного спаду, пов'язаного зі старінням, може бути пов'язана з відсутністю фізичної активності. Без регулярних фізичних вправ люди старше 50 років можуть зіткнутися з рядом проблем зі здоров'ям (рис. 1).

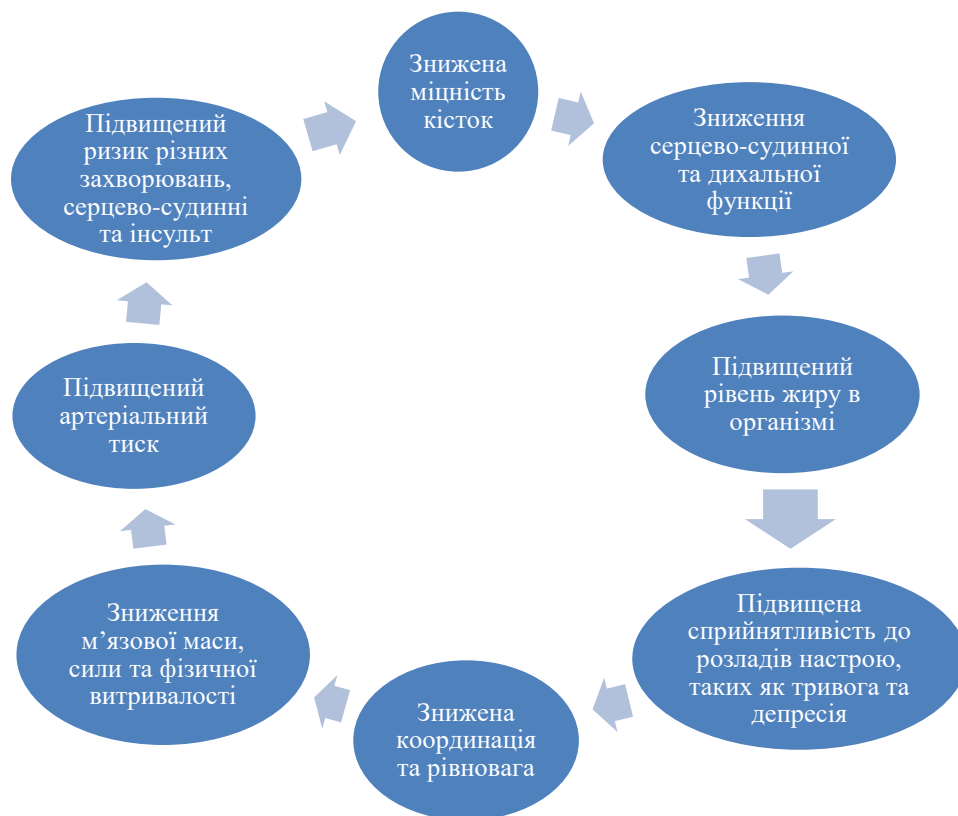


Рис. 1. Найпоширеніші проблеми зі здоров'ям серед літніх людей

Літні люди повинні рухатися більше і менше сидіти протягом дня. Люди похилого віку, які менше сидять і виконують будь-яку кількість фізичних навантажень середньої інтенсивності, отримують певні переваги для здоров'я.

Вважається, що люди похилого віку, які регулярно займаються фізичними навантаженнями, демонструють покращення рухових якостей (рис. 2).



Рис. 2. Покращення рухових якостей літніх людей

Помірна фізична активність покращує показники ЧСС та дихальної системи. Літнім людям слід включати вправи на розтягування та рівновагу як частину щотижневої фізичної активності. Заняття багатокomпонентними фізичними навантаженнями може допомогти зменшити ризик отримання травм від падіння та поліпшити фізичну функцію [7]. Однак, необхідно прагнути до виконання аеробних вправ. Аеробна активність також відома як активність на витривалість (рис. 3).



Рис. 3. Фізична активність помірної інтенсивності

Згідно із рекомендаціями ВООЗ та Американської кардіологічної асоціації (АНА) люди похилого віку повинні прагнути до 150 хвилин аеробної активності середньої інтенсивності щотижня або 75 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності щотижня, або еквівалентну комбінацію помірних фізичних навантажень. Коли хронічні захворювання ускладнюють досягнення 150 хвилин в тиждень, літні люди повинні бути фізично активними, наскільки це дозволяють їх здоров'я і умови. Літнім людям необхідно виконувати аеробні вправи не менше 3 днів на тиждень, щоб уникнути надмірної втоми і знизити ризик травм. Аеробна активність, враховується, якщо виконується з помірним або сильним зусиллям не менше 10 хвилин за раз. Інтенсивність занять залежить від рівня фізичної підготовки літньої людини

Малорухливий спосіб життя збільшується з віком. У віці від 65 до 74 років відсоток тих, хто регулярно займається фізичною активністю, становив 27% відсотків чоловіків та 21% відсотків. Після 75 років ці цифри суттєво знижуються.

Висновок. Фізична активність та фізичні вправи відіграють важливу роль у первинній, вторинній та третинній профілактиці, в лікуванні захворювань, у покращенні фізичної працездатності, а також у повсякденної діяльності.

Згідно проведеного аналізу, було доведено, що регулярні фізичні навантаження безпечні для здорових людей похилого віку, і знижують ризики розвитку основних серцево-судинних та метаболічних захворювань, ожиріння, падінь, когнітивних порушень, остеопорозу та м'язової слабкості. Але, участь у фізичних навантаженнях залишається низькою серед літніх людей, особливо тих, що живуть у менш заможних районах.

Добирати фізичні навантаження для людей літнього віку потрібно враховуючи функціональний стан організму, профіль старіння, наявність захворювань, спосіб життя, попередній досвід виконання фізичних вправ та інші чинники.

Перспективи подальших досліджень спрямованні на підвищення рівня залучення літнього населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. К., 2012. 368 с.
2. Camboim F. E. F., Nóbrega M. O., Davim R. M. B., et al. et alenefits of PA in the third age for the quality of life. J Nurs Recife. 2017.
3. Das P., Horton R. Rethinking our approach to physical activity. The Lancet. 2012.
4. Livingston G., Sommerlad A., Orgeta V., et al. Dementia prevention, intervention, and care. The Lancet. 2017.
5. Schuch F. B., Vancampfort D., Richards J., Rosenbaum S., Ward P. B., Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. Journal of Psychiatric Research. 2016.
6. World Health Organization. PA for health. More active people for a healthier world: draft global action plan on PA 2018-2030. Vaccine. 2018.
7. Physical activity guidelines for older adults - NHS [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: www.nhs.uk.