

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ПАВЛОВА Ю. О.

Львівський державний університет фізичної культури

ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ ЛІТНЬОГО ВІКУ

Анотація. У роботі проаналізовано значення різних параметрів якості життя, охарактеризовано здоров'я та рівень активності жінок літнього віку.

Ключові слова: *якість життя, здоров'я, рухова активність, літні люди.*

Вступ. Загальносвітовою є тенденція щодо збільшення кількості осіб літнього віку. Кожний сьомий громадянин нашої країни – старший 60 років. Тому поліпшення якості життя та здоров'я, сприяння активному довголіттю важливі для нашої країни на даному її етапі розвитку.

Якість життя охоплює спосіб та умови життя людини, її соціальне оточення, чинники навколишнього середовища, життєві уміння індивіда, корисність життя, “внутрішню” оцінку життя тощо [1–3]. Ця категорія здатна забезпечити розуміння якості життя як комплексної характеристики фізичного, психологічного, емоційного і соціального функціонування. Оцінка якості життя змінюється із часом, залежно від життєвих подій, здоров'я та переживань. Розуміння структури якості життя, чинників, які її обумовлюють необхідні для розробки превентивних програм, направлених на збільшення тривалості активного та здорового життя.

Мета дослідження – оцінити значення різних параметрів якості життя та на основі отриманих даних охарактеризувати здоров'я та рівень активності осіб літнього віку.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяло участь 150 літніх жінок, вік учасників – $65,2 \pm 4,3$ років. Для порівняння використано результати щодо якості життя респондентів підліткового (460 школярів 10-го класу, вік – 15–16 років), юнацького (308 студентів вишів різних напрямів спеціалізації, вік – 17–20 років) та зрілого віку (450 педагогів, вік 24–60 років).

Якість життя, пов'язану з здоров'ям, вивчали за допомогою питальника MOS SF 36 [4]. Аналізували показники благополуччя згідно шкал: “Фізична активність” (ФА), “Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності” (РФ), “Рівень болю” (Б), “Життєздатність” (ЖЗ), “Загальний стан здоров'я” (ЗЗ), “Соціальна активність” (СА), “Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності” (РЕ), “Психічне здоров'я” (ПЗ).

Результати опрацьовували статистично. Незалежні між собою вибірки порівнювали за допомогою непараметричного тесту Крускала-Уоліса. Достовірними вважали відмінності при рівні значимості не нижче 95 % ($p < 0,05$).

Результати дослідження. Результати опитування українських респондентів свідчать про суттєві проблеми із функціональним станом, та суттєві обмеження повсякденної діяльності (рис. 1). Низькими є параметри шкал “Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності” (44,0 бала), “Загальний стан здоров'я” (51,4 бала), “Біль” (52,2 бала). Низькі значення якості життя різних груп населення підтверджують негативні тенденції, що є наслідком початково низьких значень благополуччя у юному віці. Тому якщо зниження значення показника “Фізична активність” та “Загальний стан здоров'я” можна пояснити віковими змінами, то шкала “Психічне здоров'я” не відрізняється у осіб юнацького, зрілого та літнього віку ($p < 0,05$). Статистично достовірних відмінностей не виявлено між показниками шкал “Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності”, “Рівень болю”, “Життєздатність”, “Роль емоцій в обмеженні життєдіяльності” в осіб зрілого та літнього віку.

Детальний аналіз відповідей українських респондентів показав, що вони оцінюють власний стан здоров'я нижче середніх показників – жоден із опитаних не вибрав відповіді “Прекрасний” або “Дуже добрий”. Незважаючи на низькі показники оцінювання загального стану здоров'я, більшість респондентів не вважають, що їх самопочуття погіршилося протягом останнього року. Серед опитаних 5,3 % вважають, що стан здоров'я за останній рік поліпшився, 8,1 % – поліпшився, але ці зміни є незначними. Половина респондентів літнього віку (50,0 %) зазначили, що загальний стан здоров'я не змінився, а швидше є таким самим впродовж попереднього року. Значні негативні зміни помітили лише 4,1 % опитаних.

Зважаючи на вік респондентів, а також на те, що більша частина опитаних (67,6 %) характеризує власне здоров'я як “Задовільне”, можна стверджувати, що літні люди добре справляються із щоденними справами, роботою по дому та самообслуговуванням (табл. 1). Фізичний стан здоров'я суттєво перешкоджає лише енергійними діям респондентів – дві третини опита-

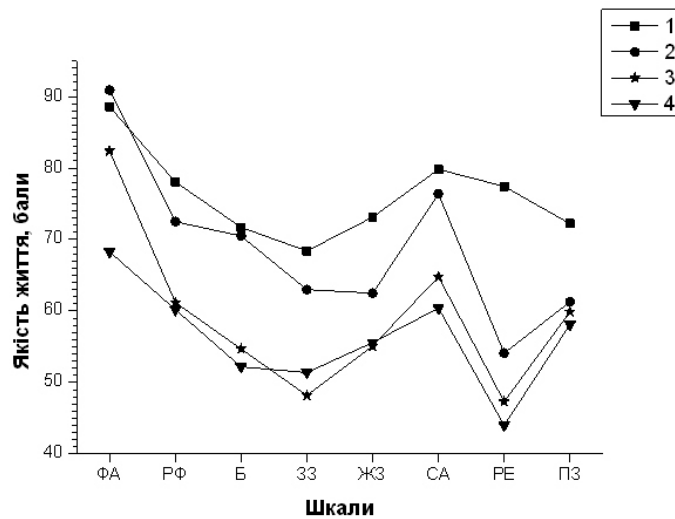


Рис. 1. Якість життя респондентів різного віку
 1 – підлітки; 2 – особи юнацького віку; 3 – респонденти зрілого віку; 4 – особи літнього віку.

них (65,4 %) зазначають про значні або помірні перешкоди. Зауважили, що стан здоров'я зовсім не заважає бігати 20,0 % осіб літнього віку, прибирати у квартирі – 48,0 %, стати навколішки – 57,3 %, нести сумки з продуктами 37,3 %. Більшість респондентів не мають скарг під час прогулянок як на малі, так і на великі відстані (70,7 % та 64,0 %, відповідно), доглядом за собою (82,7 %). Про значні труднощі із пішими прогулянками зауважують 10,7 % опитаних, підніманням речей – 13,3 %, прибиранням квартири – 5,3 %, самообслуговуванням – 1,3 %.

Таблиця 1
Вплив здоров'я на щоденну активність респондента

Різновид активності	Відносна кількість респондентів, %			
	Дуже перешкоджає	Перешкоджає помірно	Зовсім не перешкоджає	Немає відповіді
Біг, участь у змаганнях	30,7	34,7	20,0	13,3
Прибирання у квартирі	5,3	38,7	48,0	6,7
Нахилитися, стати навколішки	13,3	18,7	57,3	9,3
Піднімання та перенесення сумок з продуктами	13,3	40,0	37,3	8,0
Підйом на один поверх сходами	1,3	10,7	74,7	12,0
Піші прогулянки на невелику відстань (1 км)	10,7	8,0	70,7	9,3
Прогулянки на велику відстань (кілька кварталів)	6,7	17,3	64	10,7
Догляд за собою (митися, вдягатися)	1,3	5,3	82,7	9,3

Незадовільний фізичний та емоційний стан знижує працездатність осіб літнього віку. Через проблеми із фізичним здоров'ям менше часу працювали 38,7 % опитаних, а поганий настрій перешкоджав роботі 36,0 % опитаних. Через незадовільне самопочуття не могли працювати як звичайно близько 45 % літніх людей, а понад 60 % зауважили, що виконали менший обсяг справ.

Серед респондентів скажилися на біль 70,7 % респондентів, зокрема на сильний або дуже сильний 40,0 % опитаних (рис. 2). Больові відчуття зовсім не заважали щоденній діяльності (робота по дому та за його межами тощо) 22,7 % опитаних. Про незначні перешкоди зазначали 9,3 % респондентів, помірні – 59,6 % осіб літнього віку, сильні – 1,3 %. Проблеми із здоров'ям та емоційний стан також суттєво впливали на соціальну активність 14,3 % респондентів, проте майже кожний другий опитаний (49,3 %) таких проблем не має.

Висновки. Якість життя осіб літнього віку є низькою. Опитані літні жінки не мають труднощів з щоденними справами, роботою по дому та самообслуговуванням, 65,4 % респондентів зауважують, що фізичний стан здоров'я суттєво перешкоджає енергійним діям, третина респондентів через проблеми з фізичним здоров'ям не може ефективно працювати, 40 %

опитаних скаржаться на біль.

Перспективи подальших досліджень полягають у реалізації фізкультурно-оздоровчих програм для осіб літнього віку.

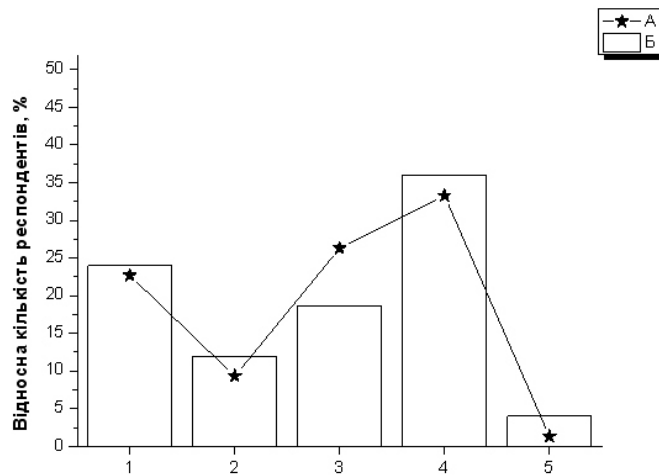


Рис. 2. Скарги респондентів на біль протягом останнього місяця:

А – вплив на працездатність: 1 – біль не перешкоджав; 2 – трохи перешкоджав; 3 – помірно перешкоджав; 4 – перешкоджав; 5 – дуже перешкоджав.
Б – інтенсивність болю: 1 – не відчували; 2 – дуже слабкий; 3 – слабкий; 4 – помірний; 5 – сильний та дуже сильний.

Список використаної літератури:

1. Павлова Ю. О. Структура якості життя населення / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №5 (49). – С. 90–94.
2. Павлова Ю. Якість життя літньої людини: значення здоров'я та рухової активності / Ю. Павлова // Фізична активність, здоров'я і спорт – 2014. – № 1 (15) – С. 54–61.
3. Prystupa E. Evaluation of Health in Context of Life Quality Studying / Prystupa E., Pavlova Ju. // Advances in Rehabilitation. – 2015. – V. 29, № 2. – P. 33–38.
4. Ware J. E. The MOS 36-item short-form survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection / J. E. Ware, C. D. Sherbourne // Med. Care. – 1992. – V. 30. – P. 473–483.