

Rekreacyjne uprawianie Nordic walking a jakość życia osób w wieku 60-70 lat

Katarzyna Prusik¹, Vadym Zaporozhanov¹, Krzysztof Prusik¹, Karol Gorner²

¹Academia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (Polska)

²Uniwersytet Mateja Bela (Bańska Bystrzyca, Słowacja)

Annotation:

Прусик Катерина, Запорожанов В.О., Прусик Кристоф, Горнер Кароль. Вплив рухової активності у вигляді Норвезької ходьби (Nordic walking) на психологічну оцінку рівня життя людей 60-70 років. Метою дослідження була самооцінка впливу систематичних занять Nordic walking на рівень суб'єктивного відчуття якості життя людей похилого віку. Визначення взаємозв'язку між самооцінкою якості життя та участю у заняттях здійснювали за допомогою трьох загальновідомих психологічних тестів – SWLS (задоволення), LOT-R (рівень оптимізму) і шкали BECKA (рівень депресії). Результати дослідження підтвердили думку про позитивний вплив організованих занять у вигляді норвезької ходьби (Nordic walking) на психологічний стан тих, хто тренує за допомогою показника «задоволення життям». Ці заняття давали можливість підвищити рівень оптимізму і знизити депресивний компонент у представників експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою.

Прусик Екатерина, Запорожанов В.А., Прусик Кристоф, Горнер Кароль. Влияние двигательной активности в виде Норвежской ходьбы (Nordic walking) на психологическую оценку уровня жизни людей 60-70 лет. Целью исследования была самооценка влияния систематических занятий Nordic walking на уровень субъективного ощущения качества жизни людей преклонного возраста. Определение взаимосвязи между самооценкой качества жизни и участием в занятиях осуществляли с помощью трех общеизвестных психологических тестов - SWLS (удовлетворение), LOT-R (уровень оптимизма) и шкалы BECKA (уровень депрессии). Результаты исследования подтвердили мысль о положительном влиянии организованных занятий в виде норвежской ходьбы (Nordic walking) на психологическое состояние тех, кто тренирует с помощью показателя «удовлетворение жизнью». Эти занятия давали возможность повысить уровень оптимизма и снизить депрессивный компонент у представителей экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой.

Prusik Katarzyna, Zaporozhanov V.A., Prusik Krzysztof, Gorner Karol. The influence of a form of physical activity Nordic walking on the life's quality of people in the 60-70 years age bracket. The aim of the presented study is to examine the influence of systematic nordic walking training on the subjective quality of seniors' lives. The control group consisted of people who do not take part in any physical activity. In order to reveal the connections between quality of life and participation in nordic walking the examination consisting of three psychological tests was performed. These were the tests measuring the level of satisfaction with life (SWLS), the level of optimism (LOT-R) and the Beck Depression Inventory level. The results of the studies have confirmed the hypothesis that the quality of life in a group of seniors in the experimental group is higher than in the control group. Statistical tests have shown that active seniors feel greater satisfaction from their lives and look in the future more optimistic than their peers in the control group containing inactive seniors. In the experimental group were lower results in scale measuring level of depression. Low results show that systematic training is uncondutive to depression development.

Keywords:

рух, активність, ходьба, тест.

движение, активность, ходьба, тест.

активность,

ходьба,

motion, activity, walking, test.

Wprowadzenie

Rozwój medycyny oraz postęp cywilizacji przyczyniają się do przedłużenia życia współczesnego człowieka. Prognozy demograficzne wskazują, że w kolejnych latach liczba osób starszych wiekiem (ponad 60 r.ż.) w całej populacji będzie się systematycznie zwiększać, aby w 2050 roku sięgnąć do 2 miliardów [4,6].

Wzrastająca długość życia często wiąże się jednak ze znacznym spadkiem jego jakości. Przyczyną tego stanu rzeczy może być pogarszający się stan zdrowia, osamotnienie, utrata sensu życia [7,10].

Wpływ aktywności ruchowej na zdrowie człowieka oraz na parametry fizjologiczne organizmu był potwierdzony w wielu badaniach [4,6,8,]. Niniejsza praca podchodzi do tego zagadnienia nieco inaczej. Podjęta zostanie próba określenia czy trening zdrowotny wpływa również na kondycję psychiczną uczestników zajęć.

Pojęcie jakości życia staje się coraz bardziej powszechne. Wynika to z rozwoju badań nad człowiekiem i czynnikami, które mają wpływ na poziom jego życia i zadowolenie z niego. Rozwój medycyny spowodował, że przeżywalność wielu chorób wzrosła, a czas mijający od rozpoznania choroby (np. nowotwór, AIDS) do śmierci pacjenta znacznie się wydłużył. Pojawiły się nowe pytania i wątpliwości dotyczące jakości życia pacjentów z nieuleczalnymi chorobami i związanymi z nimi deficytami w sprawności fizycznej i psychicznej.

Ocena jakości życia staje się popularna w wielu innych niż medycyna czy psychologia dziedzinach nauki,

a sposoby jej badania są regularnie doskonalone przez naukowców z całego świata, również tych zajmujących się problemami kultury fizycznej [2,3,5,7,9].

Badania wskazują, że osoby w wieku podeszłym są zdecydowanie bardziej narażone na zmniejszenie jakości życia i utratę pozytywnego stanu ducha. Starość bowiem oznacza nasilające się problemy zdrowotne i pogarszanie się w nieodwracalny sposób funkcji fizycznych. W perspektywie psychologicznej jest nacechowana walką o autonomię, integrację oraz zachowanie pozytywnej samooceny. Proces starzenia się niesie ze sobą większe obciążenia i większe konflikty, w konsekwencji zaś powoduje gorsze przystosowanie. Stopień zadowolenia z życia łączony jest z zachwianiem stabilizacji życiowej, które jest spowodowane przejściem na emeryturę, odejściem dzieci z domu, utratą krewnych i pogarszającym się stanem zdrowia. Wszystko to prowadzi do zachwiania równowagi zarówno fizycznej jak i psychicznej, co wpływa na gorszą ocenę życiowych osiągnięć. Gerontolodzy ustalili istnienie korelacji między aktywnością, dobrym samopoczuciem i zadowoleniem z życia, w innych zaś badaniach nie stwierdzono tego rodzaju współzależności [6,7]. Nie jest zatem wykluczone, że aktywność jest dymensją niezależną i nie pozostającą w żadnym stosunku do zadowolenia z życia. Kwestia ta wymaga dalszych badań.

Cel pracy: określenie wpływu rekreacyjnego uprawiania nordic walking na jakość życia ludzi w starszym wieku, manifestującą się satysfakcją z życia, poziomem dyspozycyjnego optymizmu i poziomem depresji u badanych.

Tabela 1.

Analiza ANOVA rang Kruskala- Wallisa i test mediany, badające istnienie różnic między grupami eksperymentalną i kontrolną w zakresie odczucia satysfakcji z życia (SWLS), poziomu dyspozycyjnego optymizmu (LOT-R) i poziomu depresji (Skala Becka).

Badane grupy	Wskaźniki statystyczne / testy/ różnice						
		SWLS	Różnica	LOT-R	Różnica	Skala Becka	Różnica
E	min	2	H=16,2; p=0,0001; chi-kw.=16,2; p=0,0001	2	H=8,44; p=0,004; chi-kw.=4,46; p=0,03	1	H=3,63; p=0,02; chi-kw.=5,82; p=0,02
	max	10		10		21	
	Me	5		7		7	
K	min	1		1		1	
	max	7		9		25	
	Me	3		5		11	

H - ANOVA rang Kruskala-Wallisa; E- grupa eksperymentalna; K- grupa kontrolna

Material i metody badań: grupa eksperymentalna liczy 21 osób, które systematycznie uczęszczają na treningi nordic walking, odbywające się trzy razy w tygodniu po 60 min, przez okres 6 miesięcy. Całkowita objętość treningowa wyniosła 72 godziny. Grupa 21 osób nie uprawiających żadnej formy aktywności fizycznej, stanowiła grupę kontrolną. Wszyscy badani mieszczą się w przedziale wiekowym 60-70 lat i są mieszkańcami Gdańska.

Metody badawcze: Wykorzystano trzy wystandaryzowane ankiety oceniające poziom: satysfakcji z życia (The Satisfaction with Life Scale-SWLS)[3], poziom optymizmu (Life Orientation Test-Revised-LOT-R)[9] oraz poziom depresji (Beck Depression Inventory (BDI)[1], które to parametry są ściśle związane z subiektywną oceną jakości życia, oraz skalę Borga- jako subiektywną ocenę intensywności wysiłku fizycznego.

Organizacja badań: Badania przeprowadzono w maju 2009r.: w grupie eksperymentalnej pod koniec półrocznego cyklu treningowego nordic walking, zaś w grupie kontrolnej, dobranej losowo, po negatywnej odpowiedzi na następujące pytanie „czy systematycznie uprawia pan(i) jakąkolwiek formę rekreacji ruchowej?”. Wszystkie badania ankietowe były anonimowe. Badani z grupy eksperymentalnej to w 66% osoby z wykształceniem wyższym i 33% z wykształceniem średnim, 72% zamieszkuje z rodziną a 28 % samotnie. W grupie eksperymentalnej określano w sposób ciągły, po każdej jednostce treningowej, poziom subiektywnego odczuwania ciężkości wysiłku za pomocą skali Borga.[4]; średnio określono go na 9 pkt, co oznacza wysiłek bardzo lekki. Jednostki treningowe składały się z trzech części: rozgrzewki (15 min.), części głównej(40 min.) i części końcowej(5 min.)

Wyniki.

Poniżej przedstawiono szczegółową analizę porównawczą jakości życia osób starszych z grup eksperymentalnej i kontrolnej, na podstawie wybranych kryteriów zdrowia psychicznego tj. satysfakcji z życia , poziomu dyspozycyjnego optymizmu i poziomu depresji minimalny/maksymalny wynik.

Z tabeli 1. odczytujemy istotną różnicę pomiędzy wynikami obu grup: kontrolnej i eksperymentalnej, gdzie

średni wynik dla grupy eksperymentalnej w teście SWLS to 5,4 stena, interpretowany jako wynik przeciętnej satysfakcji życiowej, natomiast w grupie kontrolnej wynosi 3,18, świadczący o niskim poziomie satysfakcji życiowej. Średni wynik uzyskany w teście LOT-R w grupie eksperymentalnej to 6,4 stena, wskazuje na przeciętny, jednak bliski wysokiego, poziom optymizmu, natomiast w grupie kontrolnej wyniósł on tylko 4,0 steny, uważany przez twórców testu za niski poziom optymizmu. Średnia ilość punktów uzyskana w skali Becka przez badanych z grupy eksperymentalnej to 8,1 i wg norm amerykańskich mówi o braku depresji, w grupie kontrolnej wynosi 11, co interpretuje się jako łagodną depresję. Wyniki te mówią, że jakość życia seniorów oceniana za pomocą subiektywnej oceny satysfakcji z życia, poziomu dyspozycyjnego optymizmu i poziomu depresji, jest wyższa w grupie eksperymentalnej niż w grupie kontrolnej.

Poniżej, w tabeli 1. przedstawiono szczegółową analizę badającą istnienie różnic między grupami eksperymentalną i kontrolną w zakresie odczucia satysfakcji z życia, poziomu dyspozycyjnego optymizmu i poziomu depresji. Powyższy wycinek wyników analizy ANOVA rang Kruskala-Wallisa (p=0,0001) jednoznacznie wskazuje na bardzo istotną statystycznie różnicę poziomu sten SWLS (odczuwanie satysfakcji z życia) u ankietowanych aktywnych (gr. eksperymentalna) i nieaktywnych (gr. kontrolna) na poziomie istotności $\alpha=0,05$

Z danych zamieszczonych w tabeli 1. wynika, że poziom SWLS wśród ankietowanych grupy eksperymentalnej wahał się między 2 a 10, a grupy kontrolnej od 1 do 7; maksymalny sten zaobserwowany w grupie eksperymentalnej (10) był o 3 stopnie wyższy od maksymalnego wyniku grupy kontrolnej (7), 75% respondentów grupy eksperymentalnej osiągnęło steny powyżej 4, podczas gdy tylko 25% ankietowanych grupy kontrolnej mogło się poszczycić takim wynikiem. Wniosek wynikający z powyższej analizy jest następujący: poziom SWLS w grupie eksperymentalnej jest wyższy niż w grupie kontrolnej, zatem podejmowanie regularnej aktywności fizycznej sprzyja odczuciu satysfakcji ze swojego życia.

Szczegółowa analiza, badającą istnienie różnic między grupami eksperymentalną i kontrolną w zakresie poziomu

optymizmu (LOT-R) jednoznacznie wskazuje ($p=0,004$) na bardzo znaczącą, istotną statystycznie różnicę poziomu sten LOT-R między grupami eksperymentalną i kontrolną na

Poziom sten LOT-R wśród ankietowanych grupy eksperymentalnej wahał się między 2 a 10, i od 1 do 9 w grupie kontrolnej, poziom mediany wynosi 7 i 3 w obu grupach; 75% respondentów grupy eksperymentalnej osiągnęło steny 5 i wyższe, podczas gdy 75% ankietowanych grupy kontrolnej nie przekroczyło stenu 6. Na tej podstawie wnioskujemy, iż poziom optymizmu (LOT-R) w grupie eksperymentalnej jest wyższy niż w grupie kontrolnej, zatem systematyczne uprawianie aktywności fizycznej wpływa na poziom optymizmu respondentów.

Szczegółowa analiza badająca istnienie różnic między grupami eksperymentalną i kontrolną w zakresie poziomu depresji za pomocą wyników analizy ANOVA rang Kruskala-Wallisa, ukazuje poziom $p=0,02$, który jest niewystarczający na statystycznie jednoznaczne potwierdzenie różnicy poziomu skali Becka grup eksperymentalnej i kontrolnej na poziomie istotności $\alpha=0,05$. Ze względu na fakt, iż wynik $p=0,02$ zbliżony jest do $\alpha=0,05$, potwierdzono różnicę poziomu skali Becka wśród ankietowanych nieco słabszym testem mediany ($p=0,02 < 0,05$). Poziom skali Becka wśród ankietowanych grupy eksperymentalnej wahał się między 1 a 21, a u nieaktywnych od 1 do 25, co oznacza 4-punktową różnicę maksymalnych wartości uzyskanych przez grupę eksperymentalną w stosunku do grupy kontrolnej. Poziom mediany grupy eksperymentalnej wynosi 7 i jest o 4 steny niższy niż w grupie kontrolnej (11); 75% respondentów grupy eksperymentalnej osiągnęło niższy poziom depresji niż co najmniej połowa respondentów grupy kontrolnej. Wniosek z przedstawionej powyżej analizy mówi, iż poziom depresji w skali Becka w grupie eksperymentalnej jest niższy niż w grupie kontrolnej, zatem uprawianie systematycznej aktywności fizycznej nie sprzyja rozwijaniu się depresji.

Wnioski

1. Przeprowadzony cykl treningów zdrowotnych nordic walking miał charakter wytrzymałościowy, intensywność przeprowadzonych treningów była oceniana przez seniorów jako lekka (średnia ocena to 8,94 punktów w skali Borga). Objętość treningowa w półrocznym cyklu wyniosła 72 godziny.
2. Analiza statystyczna wykazała, że jakość życia w grupie eksperymentalnej, podejmującej systematyczny

trening nordic walking jest wyższa niż jakość życia ich rówieśników w grupie kontrolnej- nie uprawiającej żadnej aktywności fizycznej. Empirycznie potwierdzono wpływ uprawiania nordic walking na wybrane wskaźniki jakości życia (satysfakcji z życia SWLS $p=0,0001$, poziom dyspozycyjnego optymizmu LOT-R $p=0,004$ i poziom depresji w skali Becka $p=0,02$).

Podsumowanie: Aktywność fizyczna w formie nordic walking wpływa zdecydowanie pozytywnie na ogólną jakość życia osób starszych, mierzona poziomem satysfakcji z życia, optymizmu oraz depresji. Zajęcia treningu zdrowotnego w formie nordic walking z częstotliwością tygodniową 3x60 minut i trwające 6 miesięcy przynoszą pozytywne zmiany w psychice człowieka, zwiększając poziom satysfakcji z własnych osiągnięć oraz zmniejszając poziom depresji, która jest często spotykaną chorobą u osób starszych. Dlatego też należy promować nową dyscyplinę sportu rekreacyjnego jaką jest nordic walking, jako skutecznego środka umożliwiającego podnoszenie jakości życia osób starszych.

Bibliografia

1. Beck A.T., Ward C. Mendelson M. Beck Depression Inventory (BDI). Arch Gen Psychiatry - 1961. - N 4. - S. 561-571.
2. Campbell A. Subjective measures of well being. American psychologist - 1976. - N 2. - S.117-124
3. Diener E., Emmons R.A., Larson R.J., Griffin S. The satisfaction with the Life Scale. Journal of personality assessment. - 1985. - N 49. - S.71-76.
4. Drabik J. Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. Wydawnictwo uczelniane AWFIS, Gdańsk, 2006. - 329 s.
5. Górner, Prusik Ka., Prusik Kr. 2010, Comparative analysis of the physical fitness of the women from two groups of different recreational physical activities programmes. Exercitatio Corpolis - Motus - Salus : Slovak journal of sports sciences. - R. - 2. - Nr 1. - 2010. - S. 149-154.
6. Obuchowski K. Starość i osobowość, Akademia Bydgoska, Bydgoszcz. 2002. - 153 s.
7. Palak Z. Jakość życia osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznie. UMCS, Lublin. 2006. - 414 s.
8. Pramann U., Schauffe B. Nordic Walking - Program treningowy dla seniorów. Oficyna wydawnicza „Interspar” Sp.z o.o., Warszawa. 2007. - 128 s.
9. Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. The Life Orientation Test-Revised. Journal of Personality and Social Psychology, 1994. - N 67(6). - S.63-69.
10. Susułowska M. Psychologia starzenia się i starości. PWN S.A., Warszawa. 1989. - 352 s.

Artykuł postąpił do redakcji 07.10.2010 r.
Prusik Katarzyna
Zaporozhanov Vadym
Prusik Krzysztof
Górner Karol
prusik.hot@home.pl