

Особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку*Херсонський державний університет (м. Херсон)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізична активність людини в зрілому віці відіграє значну роль у її житті та здоров'ї. Її дослідженням займаються у всіх цивілізованих країнах світу [3; 7]. Доведено прямий зв'язок між недостатньою фізичною активністю та розвитком низки хвороб, прискореним старінням [3; 9]. Водночас сучасний малорухомий спосіб життя людей зрілого віку, відсутність достатнього часу на природну фізичну активність [1, с. 2] породжують необхідність пошуку нових шляхів щодо розробки, удосконалення цілеспрямованих програм розвитку й підтримання фізичної активності людей зрілого віку.

Мета роботи – визначити особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку за вдосконаленою методикою міжнародного питальника IPAQ.

Завдання дослідження:

1) вивчити фізичну активність чоловіків 22–50 років за модифікованою нами методикою міжнародного опитувальника IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) [6]

2) визначити відсотки фізичної активності чоловіків у трьох зонах інтенсивності відповідно до вікових категорій;

3) проаналізувати у відсотках кількість занять на тиждень за інтенсивністю фізичної активності та за віком.

Методи та організація досліджень. Дослідження проводилося серед контингенту працівників правоохоронних органів і військовослужбовців півдня України віковим 22–30 років (n-35), 31–40 років (n-37), 41–50 років (n-29).

Дослідження фізичної активності (ФА) здійснювали за модифікованим нами міжнародним опитувальником IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) [6] відповідно до *Global recommendations on physical activity for health WHO* [3].

ОПИТУВАЛЬНИК**Фізична активність високої інтенсивності**

(значне прискорення дихання, висока частота серцевих скорочень, збільшення температури тіла, біг у високому темпі, силові вправи, спортивне тренування, спортивні ігри)

2 заняття на день	1 заняття щодня	5 днів на тиждень	3 дні на тиждень	2 дні на тиждень	1 день на тиждень	
16	32	45	75	113	225	хв
				1,9	3,8	год
11	21	30	50	75	150	хв
					2,5	год
5	11	15	25	38	75	хв
4	7	10	17	25	50	хв
						Ваш варіант

Фізична активність середньої інтенсивності

(відчувається: прискорення дихання, збільшення частоти серцевих скорочень, біг у помірному темпі, рухливі ігри, вправи на координацію, фізична зарядка)

2 заняття на день	1 заняття щодня	5 днів на тиждень	3 дні на тиждень	2 дні на тиждень	1 день на тиждень	
32	64	90	150	225	450	хв
		1,5	2,5	3,8	7,5	год
21	43	60	100	150	300	хв
			1,7	2,5	5	год

11	21	30	50	75	150	хв
					2,5	год
5	11	15	25	38	75	хв
						Ваш варіант
Фізична активність низької інтенсивності (не відчують зміни фізіологічних показників, ходьба в середньому темпі, вправи на гнучкість, робота на подвір'ї)						
2 заняття на день	1 заняття щодня	5 днів на тиждень	3 дні на тиждень	2 дні на тиждень	1 день на тиждень	
121	243	340	567	850		хв
2,0	4,0	5,7	9,4	14,2		год
96	193	270	450	675	1350	хв
1,6	3,2	4,5	7,5	11,3	22,5	год
64	129	180	300	450	900	хв
1	2,1	3	5	7,5	15	год
32	64	90	150	225	450	хв
		1,5	2,5	3,75	7,5	год
						Ваш варіант

Примітки. Виділені рядки свідчать про безпечний рівень фізичної активності для осіб зрілого віку за рекомендаціями ВОЗ.

Опрацювання даних передбачало обчислення величини MET (metabolic equivalent of task) – показника, що відображає енергоспоживання під час фізичної роботи. У випадку коли в респондента був свій варіант відповіді, йому пропонували написати її в нижньому рядочку. Розраховували показник MET ФА: високої інтенсивності = $8 * \text{хв ФА} * \text{кількість занять на тиждень}$; середньої інтенсивності = $4 * \text{хв ФА} * \text{кількість занять на тиждень}$; низької інтенсивності = $3,3 * \text{хв ФА}$.

Результат відображений у MET-хв / тиждень. За даними (CRAIG, С. L., 2003), результат, більший за 1952 MET та менший за 5725 MET, вважається аналогічним за енергозатратами при фізичній активності, рекомендованій Всесвітньою організацією здоров'я на рівні 150 хв / тиждень високої й середньої інтенсивності як необхідний рівень фізичної активності для людей зрілого віку; результат менший за 1952 MET, указує на недостатність фізичної активності; результат більше 5725 MET свідчить про на високий рівень фізичної активності. Результати обробляли в програмі EXCEL та SPSS Statistics 20.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізична активність чоловіків 22–50 років відповідає середньому рівню фізичної активності, за даними авторів [3; 5]. Розподіл за зонами інтенсивності також носить природний характер (табл. 1). Чоловіки 22–30 років значно більше фізично активні, ніж представники інших вікових категорій MET– 5007,68. У два рази меншою фізичною активністю відзначаються чоловіки 41–50 років MET-2323, 04, хоча їхня фізична активність для цього віку є достатньою [3].

Таблиця 1

Фізична активність чоловіків зрілого віку в одиницях енергоспоживання (MET)

Вік, років	n	Фізична активність						Усього за тиждень X
		висока		середня		низька		
		X±y	% від 3ФА	X±y	% від 3ФА	X±y	% від 3ФА	
22–30	35	1312,21±6 5,14	26,20	1160,36± 61,78	23,17	2535,11± 120,12	50,62	5007,68
31–40	37	904,58± 43,62	24,49	800,24± 42,13	21,66	1988,84± 104,11	53,84	3693,66
41–50	29	408,17± 19,52	17,57	520,87± 20,17	22,42	1366,28± 78,48	58,81	2323,04

Процентне співвідношення фізичної активності за зонами інтенсивності в чоловіків зрілого віку можна прослідкувати на рис 1.

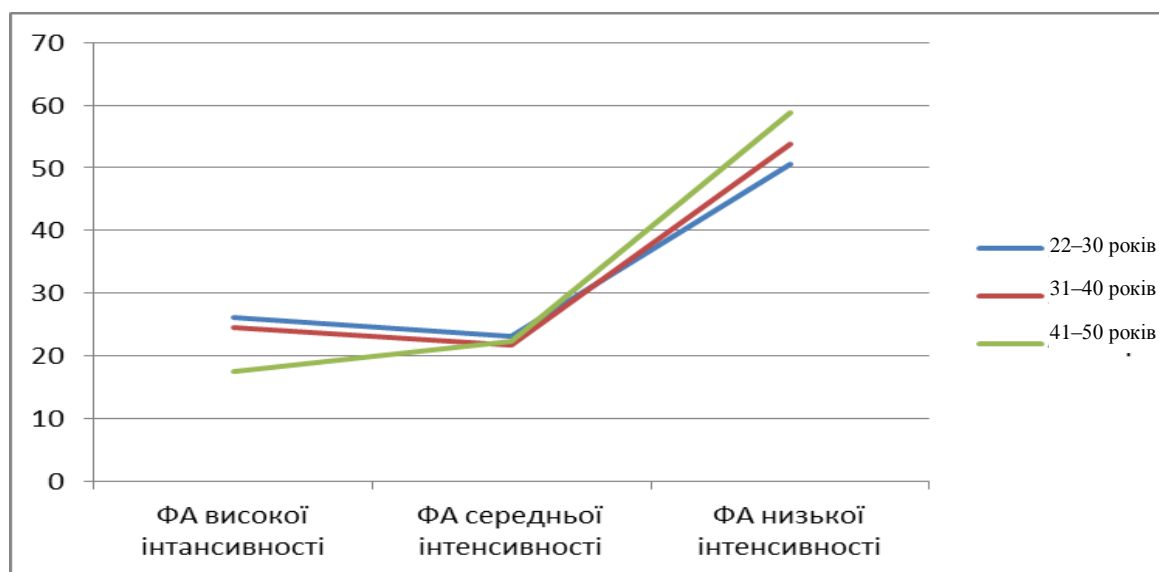


Рис. 1. Процентне співвідношення фізичної активності чоловіків 22–50 років.

Чоловіки 22–30 років мають відносно більший відсоток 26,2 % ФА за тиждень високої інтенсивності, ніж їхні колеги старшого віку, особливо особи 41–50 років, де відсоток ФА високої інтенсивності складає всього 17,57 %.

Зона ФА середньої інтенсивності чоловіків суттєво не відрізняється у вікових категоріях і перебуває в межах 21,66 – 23,17 %. Зона ФА низької активності чоловіків усіх вікових категорій займає половину всього тижневого фізичного навантаження із природною перевагою чоловіків старшого віку.

Динаміку вікових змін інтенсивності ФА чоловіків у відсотках можемо спостерігати на рис. 2, де зона високої інтенсивності має тенденцію до зниження зі збільшенням віку, у зоні ФА середньої інтенсивності особливих змін у нашому дослідженні не виявлено. Зона відсотка ФА чоловіків низької інтенсивності має тенденцію до зростання зі збільшенням віку респондентів.

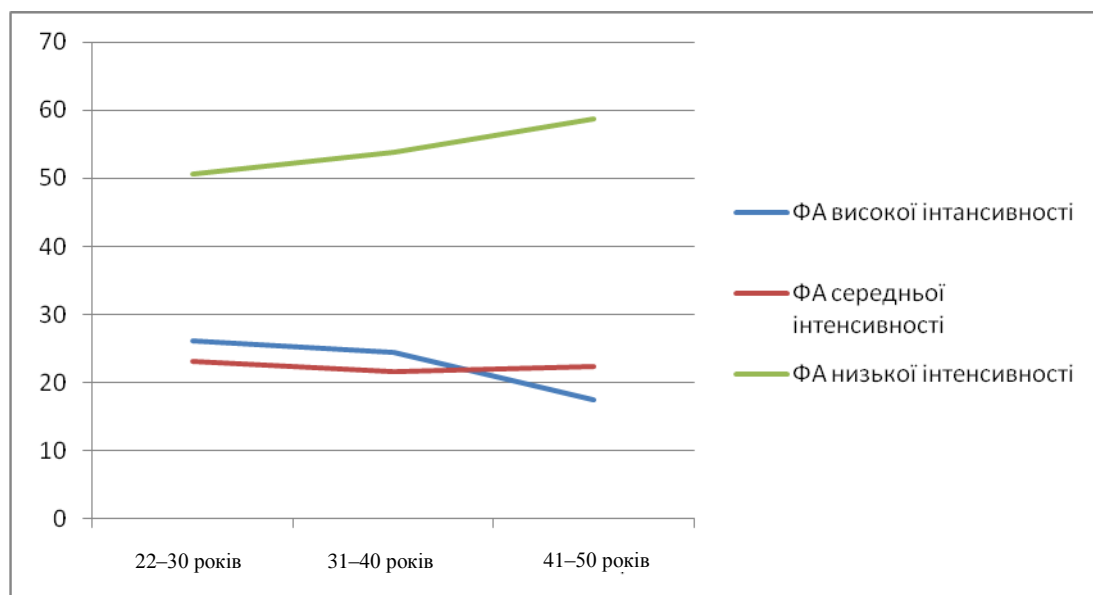


Рис 2. Динаміка вікових змін інтенсивності ФА чоловіків, %

Модифікований нами опитувальник IPAQ фізичної активності дав можливість проаналізувати відсоток кількості занять на тиждень у кожній віковій групі за зонами фізичної активності.

Відсоток кількості занять ФА високої інтенсивності чоловіків (табл. 2) має найбільше значення – 49,62 – у групі чоловіків 22–30 років, котрі займалися фізичною активністю п'ять днів на тиждень,

25,4 % чоловіків цієї групи займаються три дні на тиждень і по 12,5 % – два рази на день та щодня, що, можливо, пов'язано із професійним заняттям спортом чоловіків у цьому віці.

Таблиця 2

Відсоток кількості занять ФА високої інтенсивності чоловіків зрілого віку на тиждень

Вік, роки	n	Два заняття на день	Одне заняття щодня	5 днів на тиждень	3 дні на тиждень	2 дні на тиждень	1 день на тиждень
		%	%	%	%	%	%
22–30	35	12,5	12,48	49,62	25,4		
31–40	37			48,25	25,4	26,35	
41–50	29			14,05	29,17	33,61	23,17

Відсоток занять ФА чоловіків зрілого віку середньої інтенсивності дещо відрізняється від попереднього (табл. 3), протягом п'яти днів на тиждень 25 % респондентів 22–30 років практикують фізичну активність щодня й 12,5 % – три рази на тиждень. Із збільшенням віку спостерігається тенденція до зменшення кількості занять на тиждень.

Таблиця 3

Відсоток кількості занять ФА середньої інтенсивності чоловіків зрілого віку на тиждень

Вік, роки	n	Два заняття на день	Одне заняття щодня	5 днів на тиждень	3 дні на тиждень	2 дні на тиждень	1 день на тиждень
		%	%	%	%	%	%
22–30	35		25,22	62,28	12,5		
31–40	39		18,15	32,48	24,54	24,83	
41–50	29		7,19	22,57	24,18	28,61	17,45

У віці 31–40 років щодня практикують фізичну активність тільки 18 %, 32 % – п'ять днів на тиждень, по 24 % займаються три та два дні на тиждень. Чоловіки більш зрілого віку зосереджують свою увагу на заняттях фізичною активністю п'ять днів (22,57 %), три (24,18 %) та два дні (28,61 %) на тиждень, 17,45 % займається всього лише один раз на тиждень.

Заняття фізичною активністю низької інтенсивності в чоловіків зрілого віку мають свої особливості (табл. 4).

Таблиця 4

Відсоток кількості занять ФА низької інтенсивності чоловіків зрілого віку на тиждень

Вік, роки	n	Два заняття на день	Одне заняття щодня	5 днів на тиждень	3 дні на тиждень	2 дні на тиждень	1 день на тиждень
		%	%	%	%	%	%
22–30	35		42,28	37,5	20,22		
31–40	37		53,47	41,08	5,45		
41–50	29		62,11	32,75	5,14		

У всіх трьох вікових групах чоловіки присвячують найбільше занять фізичною активністю низької інтенсивності щодня – 42,28 %, 53,47 % та 62,11 %. П'ять днів та три на тиждень займаються також усі вікові групи, із віком зменшується кількість занять до 5,14 % у віковій категорії 41–50 років, що можна обґрунтувати виробленими звичками фізичної активності з робочими, сімейними, побутовими традиціями.

Висновки. Досліджувана фізична активність чоловіків зрілого віку відповідає середньому рівню, за рекомендаціями ВОЗ, і має тенденцію до зниження майже у два рази між віком 22–30 років та 41–50. Кількість занять на тиждень також має вікові особливості. Із віком відсоток занять із високою та середньою інтенсивністю зменшується, заняття із низькою інтенсивністю тенденції до змін у віковому аспекті не мають.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні досліджень динаміки фізичної активності протягом року в чоловіків зрілого віку.

Джерела та література

1. Гасанова-Матвеева З. А. Существующее представление о содержании и построении общей физической подготовки (физкультурно-ондиционной тренировки) лиц зрелого и старшего возраста / З. А. Гасанова-Матвеева // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации – 2009. – Ч. 2. – С. 53–57.
2. Пензай С. А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів / С. А. Пензай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 52–55 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : doi:10.6084/m9.figshare.639259
3. A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO Global Strategy on Diet // Physical Activity and Health. – Geneva : World Health Organization, 2007.
4. Resolution WHA57.17. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. In: Fifty-seventh World Health Assembly, Geneva, 17–22 May 2004. Resolutions and decisions, annexes. – Geneva, World Health Organization, 2004. [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.slideshare.net/savoonlina/global-recommendations-on-physical-activity-for-health>
5. Craig, C. L., A. L. Marshall, M. Sjoˆ Stroˆ M, A. E. Bauman, M. L. Booth, B. E. Ainsworth, M. Pratt, U. Ekelund, A. Yngve, J. F. Sallis, and P. OJA. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Med. Sci. Sports Exerc.* – Vol. 35 – No. 8. – P. 1381–1395. – 2003 [Elektronik resourse]. – Mode of access : http://www.f2smhstaps.upstlse.fr/tp/fichier/VP9/Craig_2003.pdf.
6. The International Physical Activity Questionnaire, 2005. Available at <http://www.ipaq.ki.se/> [Elektronik resourse]. – Mode of access : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/
7. United Kingdom Chief Medical Officer. At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. – London : Department of Health, 2004 [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://tinyurl.com/332mf>.
8. The Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008 and meeting summaries are available at. – [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.health.gov/PAGuidelines>

Анотації

У статті досліджено особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку 22–50 років (n = 101) – військовослужбовців. Обраховано показники MET (metabolic equivalent of task) для трьох вікових категорій чоловіків зрілого віку. Визначено відсоткові тенденції фізичної активності в трьох зонах інтенсивності. Проаналізовано відсотки кількості занять на тиждень відповідно до зон інтенсивності та вікових категорій.

Ключові слова: чоловіки зрілого віку, фізична активність, IPAQ, MET.

Олесь Пришва. Особенности физической активности мужчин зрелого возраста. В статье исследованы особенности физической активности мужчин зрелого возраста 22–50 лет (n = 101) – военнослужащих. Определены показатели МЭТ (metabolic equivalent of task) для трёх возрастных категорий мужчин зрелого возраста. Определены процентные тенденции физической активности в трёх зонах интенсивности. Проанализированы проценты количества занятий на неделю соответственно зон интенсивности и возрастных категорий.

Ключевые слова: мужчины зрелого возраста, физическая активность, IPAQ, МЭТ.

Oles Prishva. Features of Physical Activity of Men of Mature Age. Research purpose is to define the features of physical activity of men of mature age on the improved methods of international questionnaire IPAQ. In the article the features of physical activity of military men of the age of 18–50 years (n = 101) were examined. The metrics MET (metabolic equivalent of task) for three age categories of men of mature age were calculated. The percentage trends of physical activity in three areas of intensity are identified. Percentage of number of classes per week according to the zones of intensity and age categories are analyzed.

Keywords: men of mature age, physical activity, the IPAQ, the MET.