

ID: 2015-05-2164-T-4994

Тезис

Андриянов С.В., Роганина М.В.

Физическая активность пожилых людей как базовая детерминанта активного образа жизни

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России

Необходимость исследования здоровья пожилых людей, как фактора, влияющего на возможность пролонгирования активного образа жизни является неоспоримой, особенно в настоящих условиях низкого уровня физического и психологического ракурсов жизни. В данном контексте особую ценность приобретают мероприятия, направленные на поддержание и сохранение здоровья пожилых людей, основным механизмом которых является регулярная физическая активность. Преимущества регулярных физических упражнений хорошо известны и доказаны, они положительно влияют на увеличение продолжительности жизни, помогают пожилым людям поддерживать функциональную независимость, улучшают качество жизни. Помимо прочего, регулярные и умеренные физические нагрузки способствуют предотвращению заболеваний сердечнососудистой системы, диабета, остеопороза, депрессии.

Проведенное в 2014-2015 гг. социологическое исследование посредством метода анкетирования в Саратовской области было направлено на анализ основных видов физической активности пожилых людей при пролонгировании активного образа жизни (N=180). В качестве объекта исследования выступили люди пенсионного возраста (возрастной диапазон — 55-65 лет), продолжающие осуществление своей трудовой деятельности.

Результаты анкетирования позволили выявить следующие предпочтения респондентов в физической активности: ходьба (47,5%); ежедневные физические упражнения в условиях дома (43,5%); подъем по лестнице (11,2%); бег (10%); плавание (4%); занятия в фитнес-центрах (2%). Подчеркнем, что возможность заниматься под постоянным контролем тренера или инструктора в спортивных клубах рассматривается респондентами как очень перспективная в достижении заявленной цели (76%). Но цены на эти услуги недоступны для большинства работающих пенсионеров — 86% уверены в этом.

Таким образом, несмотря на принятие различных государственных программ активного старения, реализация основных принципов активности пожилых людей является их личной инициативой, что в значительной степени сужает возможность активного образа жизни. Как показали результаты исследования, регулярные физические упражнения доступны большинству пенсионеров в «домашних» условиях, так как цены на услуги в специализированных спортивных центрах являются слишком дорогими для названной категории населения.

Ключевые слова: старость, физическая активность