

## ВПЛИВ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Кагукіна А. М.

*Житомирський медичний інститут Житомирської обласної ради*

## INFLUENCE OF CHRONIC DISEASES ON PHYSICAL ACTIVITY OF ELDERLY PEOPLE

Kahukina A.M.

*Zhytomyr Medical Institute Zhytomyr Regional Council*

---

**Abstract.** *According to the WHO age classification, people aged 60 to 75 belong to the elderly. In the context of the population ageing globally the issues concerning the impact of chronic diseases on physical activity in old age acquire relevance. Currently, in countries with different income levels worldwide, the phenomenon of population ageing is widespread. Ukraine is among the world leaders in the rate of ageing. In such circumstances, it is necessary to take into account the importance of prolonging the quality of life of the elderly. The state of health is influenced by physical activity, and in view of the fact that diseases of the musculoskeletal system reduce it, prevention of cardiovascular system diseases, respiratory diseases relies on physical activity. The study showed that people with normal physical activity providing daily physical activity norm have less chronic diseases, or their absence, unlike persons who are a sedentary lifestyle and have hypodynamia.*

*It was found that the motivating factors that motivate older people to engage in physical activity mostly relate to the desire to keep their body and body healthy. It is determined that physical activity classes should be planned, the elderly should perform exercises under the prior examination of a doctor and under the supervision of a trainer, the load should be dosed, and should help to improve health, not vice versa.*

*The conclusion is made that the state of health is nowadays an important factor influencing activity in old age.*

**Keywords:** *physical activity, elderly people, chronic diseases*

---

**Актуальність проблеми.** В Україні вікова структура населення свідчить про регресивний тип відтворення поколінь. Для всіх європейських країн характерний процес, який характеризується зсувом розподілу населення за віком у бік старшого віку [1]. Внаслідок тривалих демографічних змін та зрушень в характері відтворення населення, а саме народжуваності та смертності відбувається старіння населення [4]. Це негативно впливає на економічно-ефективну складову, оскільки відбувається зростання рівня навантаження на населення працездатного віку [5].

Зменшити смертність та збільшити довголіття ми зможемо лише покращуючи здоров'я людей похилого віку [4]. Відповідно до даних ВООЗ, в період 2015-2030 рр. населення світу віком 60 років збільшиться в два рази, а до 2050 р. кількість людей у віці 60 років та старше буде становити приблизно 2

млрд осіб, на відміну від 2015 р., де кількість людей похилого віку становило 900 млн [5].

Найкращою профілактикою захворюваності серед людей похилого віку є заняття фізичною активністю [6]. Вирішення проблеми фізичної активності досить часто є значимими для активного довголіття [2].

Профілактика є одним з напрямків медицини. Основним засобом профілактики хронічних хвороб є фізична активність. Використання фізичних вправ та рухової активності людьми похилого віку має велике оздоровче та профілактичне значення [3].

**Мета дослідження.** Визначити вплив хронічних захворювань на фізичну активність у похилому віці.

**Матеріал та методи.** Нами було розроблено програму дослідження, методом збору інформації нами було обрано – опитування (анкетування), а також системного аналізу та бібліосемантичний методи. Шляхом розроблення друкованих анкет, ми опитали 150

респондентів віком від 60 до 75 років, які згідно вікової класифікації ВООЗ відносяться до людей похилого віку. Опитування проводили до початку карантину.

Ми досліджували фізичну активність, базуючись на даних, згідно з якими рівень фізичного навантаження становить не менше 2-2,5 годин на тиждень (помірне навантаження) або 1-2,5 години (інтенсивне навантаження) для людей у похилому віці.

Отримані показники математично обраховано у відсотках. Були виявлені такі захворювання, як серцево-судинні, захворювання органів дихання, хвороби опорно-рухового апарату, цукровий діабет, які зазначали респонденти в анкетах після консультації сімейного лікаря.

**Результати та їх обговорення.** Нами було встановлено зв'язок між хронічними захворюваннями з фізичною активністю – гіподинамією. Гіподинамія частіше за все зафіксована при патології опорно-рухового апарату (52,0%), патології органів дихання (44,4%) та патології серцево-судинної системи (41,3%). Водночас наявність цукрового діабету не поєднувалось зі зниженням рухової активності.

Зниження фізичної активності в свою чергу поєднується виникнення хронічних хвороб (Таб.1), таких як захворювання серцево-судинної системи (виявлено у 46,67% опитаних), захворювання органів дихання (виявлено у 18,0% опитаних), хвороби опорно-рухового апарату (виявлено у 33,33% опитаних), цукровий діабет (виявлено у 18,0% опитаних) та інші (виявлено у 13,33% опитаних). Також спостерігалось поєднання декількох хронічних захворювань різних систем організму, а саме наявність серцево-судинної патології та патології опорно-рухового апарату, цукровий діабет та судинна патологія.

Ми дослідили, що найбільша кількість хворих на серцево-судинну патологію. Усі вони намагаються займатися фізичною активністю. Збільшенням фізичних навантажень люди похилого віку намагаються покращити свій загальний стан. Це гарний показник, оскільки 58,67% хворих займаються фізичною активністю та не мають гіподинамії. Найбільший відсоток гіподинамії у людей з хворобами опорно-рухового апарату (52,0%). Опитані вказали, що основними причинами відмови від фізичної активності є втома, загальна слабкість та біль.

Таблиця 1

### Вплив захворювань на фізичну активність

Стан фізичної активності	Люди похилого віку без хронічних хвороб (n=24)	Люди з хронічними хворобами (n=126)					Інші (n=20)
		Серцево-судинні захворювання (n=70)	Захворювання органів дихання (n=27)	Хвороби опорно-рухового апарату (n=50)	Цукровий діабет		
					Інсулінозалежний (n=8)	Інсулінонезалежний (n=19)	
	%	%	%	%	%	%	
Люди з гіподинамією	8,3	41,33	44,44	52,0	3,75	4,21	20,0
Люди, в яких стан фізичної активності в нормі	91,67	58,67	55,55	48,0	96,25	95,78	80,0

Ми виявили, що серед людей без хронічних хвороб лише у 8,3% була наявна гіподинамія. Це є унікальними показниками, ми вважаємо, що на ліквідацію захворюваності позитивно впливає фізична активність.

З цих показників можна зробити висновок, що однією з основних причин виникнення хвороб в опитаних є відсутність

фізичної активності та фізичного навантаження.

Нами було досліджено, що ранковою зарядкою займаються 21,3% осіб, пробіжкою 14,7% та відвідують басейн і спортивний зал 8,0%. Серед осіб, які займаються ранковою зарядкою, пробіжкою, відвідують басейн та спортивний зал, хронічні захворювання наявні

у 1,5%. Отримані дані підтверджують думку про те, що фізична активність має позитивний вплив на профілактику захворювань.

У ході опитування було виявлено, що відношення до фізичної активності в людей похилого віку також різне, оскільки, не всі вважають фізичний розвиток важливим. Були запропоновані відповіді, які зображені в (Таб.2), на питання «Як Ви вважаєте, чи

потрібно займатись фізичним розвитком взагалі?», серед опитаних найбільший відсоток осіб людей, що не бачать зв'язку між фізичним розвитком та здоров'ям (24,7%). Для покращення цього показника необхідно вести пропаганду здорового способу життя, пояснювати людям похилого віку, що фізична активність є запорукою гарного самопочуття та профілактикою хвороб.

Таблиця 2

### Відношення людей віком від 60 до 75 років до фізичної активності

	Відповіді людей похилого віку (n=150)	
	Абсолютне значення	%
Вважають, що необхідно займатися для зміцнення здоров'я	21	14,0
Вважають що це покращить здоров'я в майбутньому	17	11,33
Вважають що необхідно для розвитку функціональних здібностей	27	18,0
Не бачать взаємозв'язок між фізичною активністю та здоров'ям	37	24,67
Не вважають за потрібне займатися фізичним розвитком взагалі	32	21,33
Затрудняються у відповіді	16	10,67

Гарним показником є те, що є ті люди, які знають, що необхідно займатися фізичним розвитком для зміцнення здоров'я, та розуміють, що це може покращити їх здоров'я, адже фізична активність є первинною та вторинною профілактикою хвороб.

Фізична активність - це не лише заняття фізичною культурою, це всі ті навантаження, які людина долає протягом дня, а саме: прогулянки на свіжому повітрі, прибирання в квартирі, ігри з дітьми та внуками, гігієнічний догляд за собою, закупівля продуктів та багато іншого.

Для профілактики рецидиву хронічних хвороб рекомендують певні комплекси ЛФК та комплекси ранкової гімнастики, які складаються відповідно до віку, статі, перенесених і супутніх захворювань. Дані рекомендації люди похилого віку отримують під час консультації лікаря.

Методом анкетування, нами було досліджено, що серед людей похилого віку лише 11,3% долають відстань пішки та не мають гіподинамії, 78,2% переміщуються на

громадському транспорті, а рівень гіподинамії серед них становить 43,0%, решта осіб, що складає близько 17,5% долають відстань на автомобілі та мають гіподинамію 67,0% осіб.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Виявлено зниження фізичної активності – гіподинамії в людей похилого віку на фоні хронічної соматичної патології. Найбільш розповсюдженими захворюваннями були патологія опорно-рухового (52,0%) апарату, патологія органів дихання (44,4%), та серцево-судинна патологія (41,3%). Після огляду лікаря для запобігання рецидивів хронічних хвороб є корисним призначення комплексів ЛФК та комплексів ранкової гімнастики, для призначення дозованих фізичних навантаження, що сприятимуть поліпшенню стану здоров'я.

Нажаль, не всі люди в похилому віці вважають за потрібне займатися своїм фізичним розвитком, не бачать зв'язку між фізичним розвитком та здоров'ям (24,7%).

У осіб, які працюють, фізична активність значно вища, ніж у людей, які не працюють.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Пономаренко.І. В. Дослідження впливу старіння населення та чисельність та структуру економічно активного населення в Україні та країнах Європи [Електронний ресурс] /І. В. Пономаренко. // Ефективна економіка: електронне наукове фахове видання- 2013. – № 1. Режим доступу: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1769> (дата звернення 10.03.2020 р.). – Дослідження впливу старіння населення та чисельність та структуру економічно активного населення в Україні та країнах Європи.

2. Баскевич О. В. Фізична активність і спосіб життя викладачів вузів 50–65 років / Баскевич О.

В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 12. – С. 23 – 29.

3. Гакман А. В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму // А. В. Гакман, Л. В. Балацька, Т. І. Лясота. – Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – С. 91-98. «Young Scientist» • № 3.3 (55.3) • March, 2018 37 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

4. Гакман А. В. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку / А. В. Гакман, М. Ю. Байдюк // Молодий вчений, 2017 / 3 (43). – С. 116-120.

5. Куриш Н. Вплив демографічних чинників на рухову активність осіб похилого віку України і Польщі / Назар Куриш // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.- практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 204–208.

6. Павлова Ю. О. Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Павлова Ю. О. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 1(51). – С. 53–56.

### REFERENCES

1. Ponomarenko.I. V. Doslidzhennia vplyvu starinnia naseleennia ta chyselnist ta strukturu ekonomichno aktyvnoho naseleennia v Ukraini ta krainakh Yevropy [Elektronnyi resurs] /I. V. Ponomarenko. // Efektyvna ekonomika: elektronne naukove fakhove vydannia- 2013. – № 1. – Rezhym dostupu:[http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1769\(data zvernennia 10.03.2020 r.\)](http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1769(data%20zvernennia%2010.03.2020%20r.)). –Doslidzhennia vplyvu starinnia naseleennia ta chyselnist ta strukturu ekonomichno aktyvnoho naseleennia v Ukraini ta krainakh Yevropy

2. Baskevych O. V. Fizychna aktyvnist i sposib zhyttia vykladachiv vuziv 50–65 rokiv / Baskevych O. V. // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2015. – № 12. – S. 23 – 29.

3. Hakman A. V. Vplyv rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu // A. V. Hakman, L. V. Balatska, T. I. Liasota. – Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. – 2016. – S. 91-98. «Young Scientist» • № 3.3 (55.3) • March, 2018 37 FIZYCHNA KULTURA, FIZYCHNE VYKhOVANNIA RIZNYKh HRUP NASELENNIA

4. Hakman A. V. Zakordonnyi dosvid rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u ramkakh dozvillia z liudmy pokhyloho viku / A. V. Hakman, M. Yu. Baidiuk // Molodyi vchenyi, 2017 / 3 (43). – S. 116-120.

5. Kurysh N. Vplyv demohrafichnykh chynnykiv na rukhovu aktyvnist osib pokhyloho viku Ukrainy i Polshchi / Nazar Kurysh // Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia : materialy IKh Vseukr. nauk.- prakt. konf. z mizhnar. uchastiu. – Lviv, 2014. – S. 204–208.

6. Pavlova Yu. O. Vplyv fizychnoi aktyvnosti na formuvannia yakosti zhyttia osib litnoho viku / Pavlova Yu. O. // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. – 2016. – № 1(51). – S. 53–56.

### **ВПЛИВ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Кагукіна А. М.**

*Житомирський медичний інститут Житомирської обласної ради*

**Анотація.** Відповідно до вікової класифікації ВООЗ люди у віці від 60 до 75 років належать до осіб похилого віку. В умовах старіння населення світу є актуальними питання щодо впливу хронічних хвороб на фізичну активність у похилому віці. На сьогоднішній день у світі, у країнах з різним рівнем доходу, спостерігається явище старіння населення. Серед світових лідерів за темпами старіння знаходиться Україна. У таких умовах необхідно взяти до уваги важливість подовження якості життя людям похилого віку. На фізичну активність впливає стан здоров'я, оскільки хвороби опорно-рухового апарату знижують фізичну активність, а профілактикою хвороб серцево-судинної системи, дихальної є фізична активність. Під час дослідження було виявлено, що особи, в яких стан фізичної активності в нормі, тобто забезпечується добова норма фізичної активності, мають менше хронічних хвороб або ж повну їх відсутність, на відміну від осіб, які ведуть малорухливий спосіб життя та мають гіподинамію.

Виявлено, що мотиваційні чинники, які спонукають людей похилого віку займатися руховою активністю, в більшості стосуються бажання підтримувати своє тіло та організм здоровими. Визначено, що заняття з рухової активності повинні бути спланованими, люди похилого віку повинні виконувати вправи за попереднім оглядом лікаря та під наглядом тренера, навантаження повинні бути дозованими та мають сприяти поліпшенню стану здоров'я, а не навпаки.

Сьогодні важливими факторами впливу на активність у похилому віці є стан здоров'я.

**Ключові слова:** фізична активність, люди похилого віку, профілактика хвороб, стан фізичної активності, хронічні хвороби

## **ВЛИЯНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

**Кагукина А.М.**

*Житомирский медицинский институт Житомирского областного совета*

**Аннотация.** Согласно возрастной классификации ВОЗ люди в возрасте от 60 до 75 лет относятся к лицам пожилого возраста. В условиях старения населения мира актуальны вопросы, касающиеся влияния хронических болезней на физическую активность в пожилом возрасте. На сегодняшний день в мире, в странах с различным уровнем дохода, наблюдается явление старения населения. Среди мировых лидеров по темпам старения находится Украина. В таких условиях необходимо принять во внимание важность продления качества жизни пожилым людям. На физическую активность влияет состояние здоровья, поскольку болезни опорно-двигательного аппарата снижают физическую активность, а профилактикой болезней сердечно-сосудистой системы, дыхательной является физическая активность. В ходе исследования было выявлено, что лица у которых состояние физической активности в норме, то есть обеспечивается суточная норма физической активности, имеют меньше хронических болезней или же полное их отсутствие, в отличие от лиц, ведущих малоподвижный образ жизни и имеющих гиподинамию.

Выведено, что мотивационные факторы, побуждающие людей пожилого возраста заниматься двигательной активностью в большинстве касаются желание поддерживать свое тело и организм здоровыми. Определено, что занятия по двигательной активности должны быть спланированными, пожилые люди должны выполнять упражнения по предварительному осмотру врача и под присмотром тренера, нагрузки должны быть дозированными и должны способствовать улучшению состояния здоровья, а не наоборот.

В настоящем важными факторами влияния на активность в пожилом возрасте является состояние здоровья.

**Ключевые слова:** физическая активность, люди пожилого возраста, профилактика болезней, состояние физической активности, хронические болезни.

---