

Kościńska Elżbieta. Świadomość osób starszych na temat roli Nordic Walking w profilaktyce chorób przewlekłych = Awareness of the elderly about the role of Nordic Walking in the prophylaxis of chronic diseases. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(12):29-37. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.192160>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4033>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 02.11.2016. Revised 22.11.2016. Accepted: 01.12.2016.

Świadomość osób starszych na temat roli Nordic Walking w profilaktyce chorób przewlekłych

Awareness of the elderly about the role of Nordic Walking in the prophylaxis of chronic diseases

Elżbieta Kościńska

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Polska

Słowa kluczowe: Nordic Walking, profilaktyka, seniorzy, świadomość.

Key words: Nordic Walking, prophylaxis, elderly, awareness.

Streszczenie

Nordic Walking, to coraz bardziej powszechna forma aktywności fizycznej. Może być uprawiana w każdym wieku, również przez osoby starsze obciążone chorobami. Istniejące badania dowodzą jej pozytywnego wpływu na poprawę zdrowia i kondycji organizmu. W pracy podjęto próbę poznania poziomu świadomości osób starszych, na temat roli Nordic Walking, w profilaktyce chorób przewlekłych. Badaniami objęto 50 osób, w wieku 60 i więcej lat, nie uprawiających tej formy aktywności. W badaniach wykorzystano kwestionariusz ankiety, konstrukcji własnej. Analiza wyników badań pokazała, że świadomość badanych seniorów w tym zakresie jest bardzo niska, szczególnie wśród badanych mieszkających na wsi. Respondenci podali również, że nie planują uprawiania Nordic Walking. Biorąc pod uwagę fakt, że w naszym społeczeństwie wzrasta liczba osób po 60. roku życia, co często wiąże się z pogorszeniem stanu zdrowia, istnieje wciąż potrzeba promowania Nordic Walking, jako bezpiecznej formy aktywności fizycznej.

Abstract

Nordic Walking is becoming more and more common form of physical activity. It can be practised at any age, even by older people burdened with diseases. Already existing research prove its positive impact on the improvement of health and body condition. The study attempts to understand the level of awareness of the elderly on the role of Nordic Walking in the prophylaxis of chronic diseases. Research included 50 people in the age of 60 years old and more, not engaged in this activity. The study used an own designed questionnaire. Analysis of the results showed that awareness of the surveyed seniors on this subject is very low, especially amongst the respondents living in rural areas. Respondents also declared that they do not plan to practice Nordic Walking. Considering the fact that in our society the number of people over 60 years old increases, which is often associated with deterioration of health, there is still a need to promote Nordic Walking as a safe form of physical activity.

Wstęp

Starzenie się, jest powszechnym, nieuniknionym i nieodwracalnym etapem w życiu człowieka, charakteryzuje się stopniowym ograniczeniem funkcji życiowych oraz – u części populacji – zwiększeniem chorobowości. Efekty starzenia się dotyczą: zmniejszenia się sprawności fizycznej, wydolności psychicznej oraz aktywności socjalnej. Zmiany starcze przebiegają indywidualnie u każdego człowieka, w związku z powyższym można wyróżnić: zdrowe starzenie się, zwykłe starzenie się i starzenie się chorobowe. Postępujące zmiany morfologiczno-biochemiczne w zakresie komórek, tkanek i w składzie ciała, zmniejszanie się rezerw narządowych, możliwości adaptacji organizmu do obciążeń fizycznych, biologicznych i psychosocjalnych, mają charakter obligatoryjny i wpisują się w fizjologiczny tor zdrowego starzenia się. Zwiększenie chorobowości w wieku ponad 65 lat w stosunku do wieku dojrzałego, wzrost śmiertelności, wpisują się w tor zwykłego starzenia się. Patologiczne starzenie się, charakteryzuje się widocznym udziałem chorób: rozziwem między poziomem codziennej sprawności a oczekiwaniami chorego, niepełnosprawnością, osłabieniem fizycznym, osłabieniem wyższych czynności nerwowych, czynności codziennych, wielochorobowością (Duda, 2012).

Badania naukowe dowodzą, że aktywność fizyczna osób starszych, w znamienym stopniu opóźnia procesy patologicznego starzenia się i pozytywnie stymuluje życie osób starszych. Regularny trening fizyczny poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, wydolność tlenową, przeciwdziała zmianom patologicznym w układzie ruchu, korzystnie wpływa na stabilizację powszechnych w wieku starczym chorób, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze krwi, miażdżyca, osteoporoza, choroba wieńcowa (Marchewka, 2012). Aktywność fizyczna połączona z odpowiednią dietą stanowi nieodłączny element pomyślnej starości oraz jakości życia. Jedną z coraz bardziej popularnych form aktywności fizycznej wśród osób starszych, jest *Nordic Walking*. Ta forma aktywności jest prosta i łatwa do opanowania. *Nordic Walking* opiera się na podstawowych formach aktywności ruchowej człowieka, jakimi są: chód, marsz i bieg. Dyscyplinę tę zaleca się zarówno osobom zdrowym, jak i z dysfunkcjami wynikającymi z rozwijających się chorób cywilizacyjnych, czyli cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia oraz układu ruchu (Morso i in., 2006; Potoczek, 2010).

Wpływ Nordic Walking na poprawę zdrowia seniorów

Nordic walking mimo krótkiej historii zajmuje ważne miejsce wśród innych form ruchu, nie tylko jako forma rekreacji, ale również stosowany jest w programach terapeutycznych (np. u pacjentów z chorobami układu krążenia, z POChP, z cukrzycą typu 2, w chorobie Parkinsona) oraz w usprawnianiu osób w starszym wieku (Potoczek, 2010). Osoby propagujące *Nordic Walking* wskazują na liczne korzyści zdrowotne, wynikające z uprawiania tego rodzaju sportu, jednak niewiele z nich, jak do tej pory, potwierdzono naukowo. Poniżej zaprezentowano wyniki nielicznych badań, potwierdzających pozytywny wpływ *Nordic Walking* na zdrowie i jakość życia.

Z badań mających na celu ocenę wpływu 3-miesięcznego treningu *Nordic Walking* na ciśnienie tętnicze u kobiet po 60. roku życia, przeprowadzonych przez Dorotę Purzycką i in. wynika, że trening *Nordic Walking* istotnie obniżył skurczowe i rozkurczowe ciśnienie tętnicze krwi. Zaobserwowano również znaczący spadek średniej częstości skurczów serca. Wśród kobiet aktywnie uczestniczących w cyklu treningowym zaobserwowano również nieistotny statystycznie spadek wskaźnika masy ciała BMI, oraz statystycznie znamiennej redukcję zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie (Purzycka i in., 2011).

Inne badania przeprowadzone w 2012 roku przez Ewę Strój, w grupie liczącej 30 kobiet rekreacyjnie uprawiających *Nordic Walking*, których celem było określenie wpływu uprawiania *Nordic Walking* na jakość życia kobiet w wieku 50-60 lat, wskazują, że 10% badanych zdecydowanie deklaruje zadowolenie ze swojego stanu zdrowia, większość ankietowanych (60%) była raczej zadowolona. Trudność z określeniem kondycji zdrowotnej miało 27% kobiet. Pod ocenę poddano również wpływ treningu na zdolność radzenia sobie ze stresem. Większość (60%) badanych kobiet stwierdziło, że lepiej radzą sobie ze stresem uprawiając *Nordic Walking*. Poprawę jakości życia deklaruowało 79% badanych. Na lepsze samopoczucie, przyjemne spędzanie czasu i większą motywację do działania wskazało 3% badanych (Strój, 2013). Analizując korzyści wynikające z uprawiania tej dyscypliny sportu nasuwa się pytanie: Czy seniorzy je znają? W tej kwestii istnieje jeszcze mniej badań. Wyniki badania „Nordic Walking jako forma aktywności dla ludzi w różnym wieku” przeprowadzonego w grupie 50 osób, w wieku od 8 do 70 r.ż., (seniorzy stanowili 14% badanych), mieszkańców miasta i wsi, pokazują, że 21,6% badanych nie interesuje się tego rodzaju sportem, nie poszukują wiedzy na ten temat. Jednocześnie prawie połowa badanych (48%), jako motyw uprawiania *Nordic Walking*, wymieniła: troska o zdrowie i poprawę kondycji (Dix i in., 2013). Można zatem domniemywać, że ten odsetek badanych zna korzyści

wynikające z uprawiania *Nordic Walking*. Jednak wyniki nie są zadawalające. Biorąc pod uwagę powyższe dane autorka postanowiła przeprowadzić badania wśród seniorów, mieszkańców miasta i wsi, mające na celu poznanie poziomu świadomości na temat roli *Nordic Walking* w profilaktyce chorób przewlekłych.

Metodologia badań i grupa badana

Badania prezentowane w tym artykule miały charakter diagnostyczny. Wykorzystano w nich metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietowania, narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety zbudowany dla potrzeb prezentowanego artykułu. Kwestionariusz ankiety składał się z dwóch części: pytań dotyczących świadomości seniorów na temat roli *Nordic Walking* w profilaktyce chorób przewlekłych oraz metryczki. Pytania były zaopatrzone w kafeterię półotwartą koniunktywną (Pilch, Bauman, 2001).

Badania zostały przeprowadzone w 2016 roku w miesiącach sierpień-październik, wśród 50 osób, mieszkańców miasta Toruń i wsi mazowieckiej Dębsk. Dobór osób badanych był celowy ze względu na następujące kryteria: wiek (osoby 60 i więcej lat), miejsce zamieszkania (miasto, wieś). Ostatnim kryterium doboru był brak uprawiania aktywności *Nordic Walking*. W każdej grupie badanych (miasto, wieś) było po 25 osób. Większość badanych (72%) stanowiły kobiety. Średnia wieku badanych wynosiła 67 lat \pm 6 lat (śr. \pm SD). Przed rozpoczęciem badania poinformowano respondentów o celu badań i objaśniono zasadę wypełniania ankiety. W ankiecie były zawarte następujące pytania: Jak badani oceniają stan swojego zdrowia? Z powodu jakich chorób są leczeni? W jaki sposób spędzają czas wolny? Czy znają *Nordic Walking*? Jakie korzyści wynikające z uprawiania *Nordic Walking* znają badani? Czy osobiście znają osoby uprawiające *Nordic Walking*? Dlaczego nie uprawiają tej formy aktywności? Czy planują uprawianie *Nordic Walking*? Celem badań było poznanie świadomości osób starszych na temat roli *Nordic Walking* w profilaktyce chorób przewlekłych.

Wyniki badań

Badani mieszkający na wsi zdecydowanie gorzej, w porównaniu do badanych z miasta, oceniali stan swojego zdrowia. Najwięcej badanych z miasta (48,0%) określiło swój stan zdrowia jako dobry. Wśród respondentów ze wsi najwięcej (36%) określiło swój stan zdrowia jako średni i zły (32%) (Tab. 1).

Tabela 1. Samoocena stanu zdrowia

Stan zdrowia	Miasto		Wieś	
	N=25	%	N=25	%
Bardzo dobry	2	8,0	0	0
Dobry	12	48,0	6	24,0
Średni	8	32,0	9	36,0
Zły	2	8,0	8	32,0
Bardzo zły	1	4,0	2	8,0

Źródło: Opracowanie własne

Chociaż występuje różnica w samoocenie stanu zdrowia wśród badanych (gorzej oceniali badani mieszkający na wsi), to jak pokazują dane zawarte w tabeli 2. liczba podanych chorób z powodu, których cierpią seniorzy, jest bardzo zbliżona. Najwięcej respondentów cierpi na osteoporozę, nadciśnienie tętnicze i wśród seniorów mieszkających na wsi, na chorobę zwyrodnieniową stawów. Należy również podkreślić, iż seniorzy cierpią na kilka chorób jednocześnie.

Tabela 2. Choroby zgłaszane przez badanych

Choroby	Miasto		Wieś	
	N=25	%	N=25	%
Nadciśnienie tętnicze	8	32,0	10	40,0
Cukrzyca	6	24,0	4	16,0
Choroba zwyrodnieniowa	3	12,0	8	32,0
POCHP	2	8,0	4	16,0
Osteoporoza	9	36,0	11	44,0
Inne	9	36,0	2	8,0

Źródło: Opracowanie własne

Respondentów zapytano o formy spędzania czasu wolnego. Jak wskazują wyniki zawarte w tabeli 3, respondenci czas wolny spędzają w różny sposób. Najczęściej podawaną formą spędzania czasu wolnego przez badanych mieszkańców wsi, było oglądanie telewizji i praca na działce (kolejno 60 i 56%). Respondenci z miasta również najczęściej podawali, że czas wolny spędzają oglądając TV, jednak twierdziło tak, niemal połowę mniej badanych (36,0%) niż badanych ze wsi. Prawie każdy badany wymienił kilka form spędzania czasu wolnego, jednak wśród wymienionych dominują bierne formy.

Tabela 3. Formy spędzania czasu wolnego

Spędzania czasu wolnego	Miasto		Wieś	
	N=25	%	N=25	%
Oglądanie TV	9	36,0	15	60,0
Czytanie książek	6	24,0	2	8,0
Odwiedzanie sąsiadki	3	12,0	12	48,0
Pomoc dzieciom w pracach domowych	7	28,0	8	32,0
Opieka nad wnukami	6	24,0	9	36,0
Praca na działce	4	16,0	14	56,0
Inne	5	20,0	3	12,0

Źródło: Opracowanie własne

Wyniki badań przeprowadzonych badań wskazują, iż forma aktywności *Nordic Walking* jest znana większej liczbie respondentów z miasta (22 badanych), niż ze wsi (8 badanych).

Tabela 4. Znajomość *Nordic Walking*

Odpowiedzi	Miasto		Wieś	
	N=25	%	N=25	%
Znam	22	88,0	8	32,0
Nie znam	2	8,0	16	64,0
Nie wiem	1	4,0	1	4,0

Źródło: Opracowanie własne

Jak wskazują dane zawarte w tabeli 5. osobiście osoby uprawiające *Nordic Walking*, zna tylko dwóch respondentów mieszkających na wsi. Co wskazuje, że ta forma aktywności w badanej miejscowości jest bardzo mało popularna. Zdecydowanie bardziej popularna jest wśród mieszkańców Torunia.

Tabela 5. Osobista znajomość osób uprawiających *Nordic Walking*

Odpowiedzi	Miasto		Wieś	
	N=25	%	N=25	%
Tak	12	48,0	2	8,0
Nie	13	52,0	23	92,0

Źródło: Opracowanie własne

Badani nie uprawiają *Nordic Walking*, okazuje się również, że znają niewiele korzyści wynikających z uprawiania tej formy sportu. W pierwszej części pracy wskazano cały szereg korzyści, których nie wymienili badani. Porównując te informacje, należy podkreślić, że wiedza respondentów w tym zakresie jest niezadawalająca.

Tabela 6. Znajomość korzyści wynikających z uprawiania *Nordic Walking*

Odpowiedzi	Miasto		Wieś	
	N=25	%	N=25	%
Sprawność stawów	22	88,0	8	32,0
Chudnięcie	9	36,0	6	24,0
Lepszy humor	8	32,0	0	0

Źródło: Opracowanie własne

Najczęstszą przyczyną nie uprawiania *Nordic Walking* przez respondentów z miasta, jest brak chęci do podejmowania aktywności fizycznej, dla badanych seniorów mieszkających na wsi, to fakt, że nie widzą oni sensu w uprawianiu tej formy aktywności. Podkreślić należy również przyczynę, którą wymieniło 20% badanych mieszkających na wsi, to wstyd. Można przypuszczać, że funkcjonujące, szczególnie w małych miejscowościach stereotypy, na temat starości powodują, że seniorzy niechętnie podejmują formy aktywności, które są mało znane w środowisku, w którym żyją.

Tabela 7. Przyczyny nie uprawiania *Nordic Walking*

Przyczyny	Miasto		Wieś	
	N=25	%	N=25	%
Zły stan zdrowia	1	4,0	4	16,0
Nie widzę sensu	3	12,0	10	40,0
Wstyd	0	0,0	5	20,0
Brak czasu	6	24,0	4	16,0
Nie chcę mi się	15	60,0	2	8,0

Źródło: Opracowanie własne

Analizując dane zawarte w ostatniej tabeli należy podkreślić, iż z jednej strony nie powinny one dziwić, w kontekście danych zawartych we wcześniejszych tabelach, a z drugiej strony, powinny niepokoić. *Nordic Walking*, to forma aktywności fizycznej, która może być uprawiana niemal przez wszystkich, bez względu na wiek. Zaleca się ją osobom z dysfunkcjami wynikającymi z rozwijających się chorób cywilizacyjnych, na które cierpią badane osoby.

Tabela 8. Czy planują uprawianie *Nordic Walking*

Odpowiedzi	Miasto		Wieś	
	N=25	%	N=25	%
Nie	7	28,0	19	76,0
Może kiedyś	17	68,0	3	12,0
Nie wiem	1	4,0	3	12,0

Źródło: Opracowanie własne

Dyskusja

Piśmiennictwo poświęcone roli aktywności *Nordic Walking*, w profilaktyce chorób przewlekłych u osób starszych, jest jeszcze ubogie. Jednak publikacje, które analizują tę problematykę, dowodzą że ma bardzo korzystny wpływ na poprawę stanu zdrowia i kondycji osób starszych (Mannerkorpi i in. 2010; Breyer i in. 2010; Purzycka i in. 2011). Społeczeństwo polskie starzeje się, osoby starsze często dotykają choroby przewlekłe i niepełnosprawność.

Aktywność fizyczna stanowi ważny element profilaktyki problemów zdrowotnych. W związku z tym, celem badań uczyniono poznanie świadomości osób starszych na temat roli *Nordic Walking* w profilaktyce chorób przewlekłych. Uzyskane wyniki badań, należy określić jako mało optymistyczne. Nie można ich porównać z wynikami badań prowadzonych przez innych autorów, ponieważ do tej pory nie badano świadomości osób starszych na temat roli aktywności *Nordic Walking*, w profilaktyce chorób przewlekłych.

Mimo, że ta forma aktywności jest coraz powszechniej znana, to jak wynika z przeprowadzonych badań, potrzebne jest ciągle jej promowanie. Szczególnie należy czynić to w małych miejscowościach.

Wnioski

Świadomość seniorów na temat roli *Nordic Walking*, w profilaktyce chorób przewlekłych jest bardzo niska. Badani wymienili tylko trzy korzyści wynikające z uprawiania tej formy aktywności. Można przyjąć, że oprócz wymienionych przez respondentów przyczyn, nie podejmowania aktywności *Nordic Walking*, brak świadomości na temat jej znaczenia w profilaktyce chorób, jest kolejną przyczyną. Badani nie planują podejmowania *Nordic Walking*, pomimo, że podali, iż cierpią na różne choroby.

Literatura

1. Breyer M.K., Breyer-Kohansal R., Funk G.C. (2010), *Nordic Walking improves daily physical activities in COPD: a randomized controlled trial*, "Respiratory Research" nr 11, s. 112.
2. Dix B., Görner K., Błęńska M., Kortas J., Zukow W. (2013), *Nordic Walking jako forma aktywności dla ludzi w różnym wieku*, „Journal of Health Sciences” nr 3(11), s. 71-92, <http://docplayer.pl/12253642-Nordic-walking-jako-forma-aktywnosci-dla-ludzi-w-rozным-wieku-nordic-walking-as-a-form-of-activity-for-people-of-all-ages.html> (dostęp: 20.10.2016).

3. Duda K., (2012), *Proces starzenia się*, [w:] A. Marchewka, Z. Dąbrowski i J.A. Żołądź, (red.), *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 1-32.
4. Marchewka A. (2012), *Aktywność fizyczna – oręż przeciw niepełnosprawności osób w wieku starszym*, [w:] A. Marchewka, Z. Dąbrowski i J.A. Żołądź, (red.), *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 386-429.
5. Morso L., Hartvigsen J., Puggaard L., Manniche C., (2006), *Nordic Walking and chronic low back pain: design of a randomized clinical trial*, “BMC Musculoskeletal Disorders”, nr 7, s. 77.
6. Pilch T., Bauman T. (2001), *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
7. Potoczek M., (2010), *Zastosowanie Nordic Walking w rehabilitacji/ „Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja”*, nr 10, s. 54 –57.
8. Purzycka D., Prusik K., Bohdan M., Sroka T., Włodarczyk P., Marczulin J., Drewek K., Prusik K., Wyrzykowski B., Zdrojewski T. (2011), *Ocena wpływu 3-miesięcznego treningu Nordic Walking na ciśnienie tętnicze u kobiet po 60. roku życia*, „Nadciśnienie Tętnicze”, tom 15, nr 6, s.335-340.
9. Strój E., (2013), *Wpływ uprawiania Nordic Walking na kobiety w wieku 50-60 lat*, „YOUNG SPORT SCIENCE МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА OF UKRAINE. 2013. V.4. P. 181-185, <http://docplayer.pl/9724402-Wplyw-uprawiania-nordic-walking-na-kobiety-w-wieku-50-60-lat-ewa-stroj-krakowska-wyzsza-szkol> (dostęp: 20.10.2016).