

Jerzy Rottermund

Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej
Wydział Fizjoterapii
e-mail: jerzy_rottermund@op.pl

Andrzej Knapik

Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
Wydział Nauk o Zdrowiu

Aktywność fizyczna przyczynkiem do satysfakcji w geriatrici

Abstrakt

Dane statystyczne i prognozy wskazują na rosnącą liczbę osób starszych w społeczeństwach europejskich, w tym również w społeczeństwie polskim. Zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym taki stan demograficzny powoduje konsekwencje ekonomiczne, społeczne – dotyczące opieki zdrowotnej, wsparcia socjalnego itp., dlatego coraz większego znaczenia nabiera zagadnienie „pomyślnego starzenia się”. Pojęcie satysfakcji rozumiane jest jako uczucie przyjemności i zadowolenia, które przekłada się na doznanie radości, szczęścia i poprawną jakość życia. Wskazując na życiową satysfakcję osób starszych, należy przede wszystkim uwzględnić ich aktualny stan zdrowia i samodzielne funkcjonowanie w środowisku, na co zezwala posiadana sprawność psychomotoryczna.

Fizjologicznemu procesowi starzenia się towarzyszą zmiany jakościowe i ilościowe zachodzące praktycznie w każdym narządzie i układzie człowieka. Te złożone, a zarazem nieodwracalne naturalne procesy w ostateczności prowadzą do ograniczenia możliwości psychofizycznych i regeneracyjnych organizmu. Jednym z kluczowych determinantów powodujących i dających satysfakcję staje się prowadzenie zdrowego stylu życia z optymalnym poziomem aktywności fizycznej. U osób w podeszłym wieku podstawowym celem aktywności fizycznej, ze szczególnym wskazaniem na ćwiczenia ruchowe, są: samodzielne funkcjonowanie, zahamowanie postępujących zmian inwolucyjnych, poprawa samopoczucia, utrzymanie poprawnej sylwetki, doskonałe równowagi. Odpowiednia aktywność ruchowa ludzi starych może znacząco wpłynąć na nastawienie do własnej osoby i środowiska, w którym funkcjonują, podwyższając jakość życia i dając satysfakcję.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, satysfakcja, osoby starsze.

Physical activity – reason to satisfaction in geriatrics

Abstract

Statistical data and forecasts point to an increasing number of elderly in European societies, including also Poland. This demographic state, causes an economical and social consequences, both in individual as well as in social dimension (health care, social support, etc.). Therefore a gaining increasing importance has the issue of successful aging. The notion of satisfaction is defined as “a feeling of pleasure and contentment” which contributes to feeling of happiness, joy and quality of life. Pointing to the life satisfaction of elderly, must first of all take into consideration, their current state of health and independent physical functioning in environment that allows to keep psychomotor performance.

Physiological process of aging is accompanied by qualitative and quantitative changes in organs and systems of human body. These natural processes are complex and irreversible, ultimately leads to reduce psychophysical and regenerative capabilities of human. One of the key determinants which cause and give the satisfaction is a healthy lifestyle with properly dosed level of a physical activity. The primary purpose of a physical activity of elderly, with particular indication of exercises is: independent functioning, inhibiting of progressive involuntional changes, improve mood, maintain of correct figure and improving of balance. Physical activity of elderly may have significantly impact to the attitudes towards own person, increasing the quality of life and giving the satisfaction feeling.

Keywords: physical activity, satisfaction, elderly.