

Seniorze ruszaj się! Aktywność fizyczna podczas pandemii..



W listopadowym numerze Europejskiego Przeglądu dot. Starzenia się i Aktywności (*EURAPA*) ukazał się artykuł podkreślający znaczenie aktywności fizycznej w czasie pandemii COVID-19. Analizy tam opisane pokazują, że wymóg dystansowania się społecznego, konieczny w czasach pandemii, w szczególności wpłynął na poziom aktywności i dotychczasowy styl życia osób starszych.

Wiele dotychczasowych badań pokazało pozytywny związek aktywności fizycznej i zdrowia seniorów – aktywności fizyczna podnosi sprawność i samodzielność, zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia wielu chorób, pomaga utrzymać dobrą kondycję zarówno fizyczną jak i psychiczną oraz zwiększa jakość życia. Ponadto, spowalnia procesy związane ze starzeniem się i niepełnosprawnością. Utrzymanie aktywności fizycznej jest zatem niezwykle ważne szczególnie w grupie osób starszych.

Brak aktywności fizycznej jest uznawany za jeden z głównych czynników pojawienia się nadwagi, otyłości oraz chorób przewlekłych. Ponadto, brak aktywności fizycznej został zidentyfikowany jako czwarty wiodący czynnik ryzyka śmiertelności (odpowiada za 6% zgonów na świecie), a w skali globalnej szacuje się, że bierny styl życia kosztuje rocznie 53,8 mld USD bezpośrednich kosztów opieki zdrowotnej. Nieaktywne osoby starsze, w porównaniu do tych aktywnych, doświadczają częściej złamań, upadków i ograniczeń w funkcjonowaniu, a do tego mają zmniejszone możliwości poznawcze (szczególnie uwagę i pamięć), obniżoną jakość życia oraz gorsze ogólne parametry starzenia się.

Niestety dotychczasowe badania pokazują, że pandemia COVID-19 jeszcze bardziej zmniejszyła poziom aktywności fizycznej podejmowanej przez seniorów. Domowa izolacja już spowodowała spadek aktywności o ponad 50% w grupie osób po 70 roku życia. Badania pokazały również, że 3 miesiące przerwy w dotychczasowej aktywności, powodują pogorszenie sprawności funkcjonalnej, zdrowia psychicznego, jakości życia, wydolności krążeniowo-oddechowej oraz profili lipidowych, glikemicznych i hemodynamicznych u aktywnych fizycznie osób starszych. Zatem, redukcja aktywności w związku z izolacją pandemiczną będzie mieć trwałe konsekwencje dla zdrowia. Przeciwdziałanie tej sytuacji musi płynąć z kilku stron:

- Instytucje zdrowia publicznego, pracownicy służby zdrowia oraz organizacje i sieci społecznościowe muszą wspierać osoby starsze w podejmowaniu aktywności fizycznej podczas COVID-19, aby zmniejszyć negatywny fizjologiczny i psychologiczny wpływ siedzącego stylu życia oraz ulepszyć istniejące usługi, aby zapewnić zaspokojenie potrzeb osób starszych w kontekście COVID-19;
- Osoby starsze samodzielnie, w miarę swoich możliwości, muszą podnieść poziom codziennej aktywności fizycznej i ograniczyć siedzący styl życia. Można to osiągnąć poprzez aktywności organizowane we własnym zakresie (spacer, gimnastyka) lub za pośrednictwem zdalnych form aktywizacji dostępnych w Internecie.

Istotne jest to, aby osoby, które były aktywne przed pandemią COVID-19, nie zaprzestały bycia aktywnym w trakcie jej trwania.

Opracowała: dr Katarzyna Skalaćka, Instytut Psychologii UO

Share: [f](#) [t](#) [in](#) [G+](#) [p](#)

← Poprzedni wpis

Następny wpis →

Złota myśl na dziś..

Rozmowa z Fizjoterapeutką..



Towarzystwo Społeczno-Kulturalne
Niemców na Śląsku Opolskim
ul. Marii Konopnickiej 6
45-004 Opole

Telefon: 77 402 10 79



Mapa strony

- > Home
- > Wydarzenia
 - > Koronawirus
- > O Projekcie
- > Zamówienia
- > Mapa Klubów
- > Strefa Seniora
 - > Regionalny Bank Inicjatyw I Zasobów Senioralnych
 - > Informacje Dla Seniora
 - > Instytucje Dla Seniora
 - > Zapisz Się
- > Psycholog
 - > Porady Psychologiczne
 - > Felietony
 - > Blog
- > Kontakt
- > Pracownicy

Najnowsze wpisy

Jak Wyglądają Zajęcia W Klubach Seniora?..

11 GRUDNIA 2020

Złota Myśl Na Dziś..

10 GRUDNIA 2020

Przygotowania Do Świąt Bożego Narodzenia..

9 GRUDNIA 2020

Kalendarz

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
« Paź						Gru »

Listopad 2020