

Katarzyna Szeremeta

Sprawność funkcjonalna osób uczestniczących w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce południowo - wschodniej

Praca doktorska

Streszczenie

Rozprawa doktorska dotyczy analizy uwarunkowań podejmowania aktywności fizycznej przez osoby w wieku 65 lat i więcej w celu usprawnienia oraz podtrzymania zdrowia psycho – fizycznego oraz oceny poziomu sprawności fizycznej osób starszych.

W dysertacji do opracowania problemu badawczego zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Podstawową techniką zebrania materiału empirycznego była technika ankiety zrealizowana za pomocą kwestionariusza konstrukcji autorki pracy. W celu obiektywnej analizy poziomu sprawności fizycznej badanej zbiorowości zastosowano test The Fullerton Functional Fitness Test autorstwa R. Rilki, J. Jones. Prezentowany test sprawności fizycznej osób starszych zalecany jest przez Międzynarodową Radę Nauki o Sporcie i Wychowaniu Fizycznym jako wyjątkowo użyteczny w wielowymiarowej ocenie sprawności fizycznej osób po 60 roku życia. W badaniach sprawności funkcjonalnej seniorów uwzględniono 251 kobiet oraz 104 mężczyzn (średnia wieku 71,1 lat). Do analizy materiału badawczego z kwestionariusza pytań zakwalifikowano 147 wypełnionych ankiet.

Badania – w oparciu o refleksje teoretyczne oraz działania empiryczne – pozwoliły ocenić determinanty podejmowania aktywności fizycznej, najczęściej wybierane formy aktywizacji ruchowej, bariery ograniczające i uniemożliwiające uczestnictwo w aktywności fizycznej i subiektywną ocenę stanu zdrowia badanej populacji w oparciu o czynniki socjometryczne. Ponadto oceniono poziom sprawności funkcjonalnej badanej zbiorowości, jak i wpływ systematycznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych proponowanych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku na poszczególne sprawności motoryczne. Dodatkowo autorka pracy poddała analizie porównawczej poziom sprawności fizycznej seniorów uczestniczących w zajęciach z aktywizacji ruchowej z grupą kontrolną osób niebiorącą udziału w proponowanych przez UTW zajęciach sportowo – rekreacyjnych.

Summary

The doctoral dissertation deals with the analysis of the conditions for undertaking physical activity by people aged 65 and more in order to improve and maintain psycho-physical health and to assess the level of physical fitness of older people. In the dissertation, the diagnostic survey method was used to develop the research problem. The basic technique of completing the empirical material was the technique of the questionnaire carried out using the author's questionnaire. In order to objectively analyze the level of physical fitness of the studied population, the Fullerton Functional Fitness Test by R. Rilki, J. Jones was used. The presented test of physical fitness of the elderly is recommended by the International Council for the Science of Sport and Physical Education as extremely useful in multidimensional assessment of the physical fitness of people over 60. The functional efficiency of seniors included 251 women and 104 men (average age 71.1 years). 147 completed surveys were qualified to analyze the research material from the questionnaire.

The research allowed to assess based on theoretical reflections and empirical actions determinants of physical activity taking, the most frequently chosen forms of physical activation, barriers limiting and preventing from participation in physical activity, subjective assessment of the health condition of the population based on sociometric factors. In addition, the level of functional efficiency of the surveyed population as well as the impact of systematic participation in motor activities proposed by the Third Age Universities for particular motor skills were assessed. In addition, the author of the study subjected to a comparative analysis the level of physical fitness of seniors participating in physical activities with a control group not taking part in the proposed sports and recreational activities by the Third Age Universities.