

STRESZCZENIE

Badanie jakościowe przyczyn podejmowania aktywności fizycznej i unikania jej przez seniorów metodą zogniskowanych wywiadów grupowych.

Wprowadzenie – informacje o badaniu

W ramach badania jakościowego realizowanego przez GfK Polonia na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, w dniach 16.11 – 30.11.2015 roku odbyło się osiem wywiadów grupowych z grupami respondentów, złożonymi z seniorów, zróżnicowanych pod względem miejsca zamieszkania oraz płci i wieku.

Głównym celem badania było określenie uwarunkowań (czynników sprzyjających oraz barier) podejmowania aktywności fizycznej oraz preferencji w zakresie rodzajów aktywności fizycznej.

Badanie zostało zrealizowane metodą zogniskowanych wywiadów grupowych w grupach liczących po 8-9 uczestników.

Regularność podejmowania aktywności fizycznej

Seniorzy żyją na ogół według stałego, powtarzalnego planu dnia – wstają rano, starają się wypełnić swoje obowiązki, następnie zaś zajmują się realizowaniem swoich zainteresowań oraz odpoczynkiem, bardziej lub mniej aktywnym. Poszczególne dni wyglądają dość podobnie, o ile nie zmienia się pogoda bądź pora roku – gorsza aura zniechęca niektórych do spędzania czasu na powietrzu, szczególnie te osoby, dla których aktywność fizyczna stanowi bardziej sposób na ciekawe spędzenie czasu, w ruchu i w towarzystwie znajomych, niż stały punkt dnia.

Seniorzy zazwyczaj dbają o zachowanie odpowiedniego dobrostanu, w tym celu przestrzegają kilku zasad, jak zapewnianie sobie spędzania pewnej ilości czasu na powietrzu (nawet jeśli nie byli szczególnie aktywni), wychodzenie z domu i spotkanie się z ludźmi, przestrzeganie porządku dnia, ograniczanie czasu spędzanego przed telewizorem.

Osoby planujące i uprawiające aktywność fizyczną samotnie na ogół ruszały się bardziej systematycznie, nawet codziennie. Z drugiej zaś strony musiały samodzielnie mobilizować się do podejmowania wysiłku, co jednakże ułatwiało im uczynienie z aktywności codziennej pozycji w rozkładzie zajęć.

Osoby preferujące aktywność w towarzystwie wzajemnie mobilizowały się do podejmowania wysiłku, jednak uzgadnianie terminu pasującego wszystkim zabiera czas i energię, może też oznaczać konieczność rezygnacji z niektórych dni / godzin (jeśli komuś nie pasują), bądź przejmowania czyjegoś zniechęcenia (osoba, która akurat nie ma ochoty na ruch, może negatywnie wpływać na pozostałych).

Najczęściej podejmowane rodzaje aktywności fizycznej to spacer i wędrówki, nordic walking, jazda na rowerze (także stacjonarnym), w dalszej kolejności pływanie, rehabilitacja oraz gimnastyka (własna oraz gimnastyka dla seniorów).

Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej vs bariery

Seniorzy postrzegali podejmowanie aktywności fizycznej jako przynoszące wielorakie korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego – ruch bezpośrednio wpływa na poprawę stanu fizycznego i stanu psychicznego, ponadto lepszy stan psychiczny przekłada się na lepszy stan fizyczny i na odwrót. Mimo tego seniorzy znajdowali wiele czynników, utrudniających im podejmowanie aktywności:

- brak wolnego czasu, szczególnie u osób mocno zaangażowanych w opiekę nad innymi członkami rodziny; jednocześnie jednak osoby bardziej aktywne skuteczniej organizują sobie czas
- brak zainteresowania aktywnością fizyczną, brak odpowiednich nawyków u osób, które przez większość życia nie były aktywne fizycznie
- ograniczenia zdrowotne, które jednak bywają nadużywane jako usprawiedliwienie; przy wielu dolegliwościach można dobrać rodzaj aktywności bezpieczny dla siebie, jeżeli naprawdę chce się ćwiczyć – choć przy niewielkim poziomie wiedzy i braku dostępu do konsultacji z fachowcem, np. rehabilitantem, podjęcie wysiłku może budzić obawy o pogorszenie stanu zdrowia
- brak wsparcia bliskich osób, szczególnie partnera / małżonka oraz dorosłych dzieci
- brak odpowiedniej oferty – brak zajęć skierowanych tylko dla emerytów, kluby sportowe nie prowadzą grup tego rodzaju, zaś Kluby Seniora nie wszędzie działają dość aktywnie
- brak wiedzy o dostępnych możliwościach, chociażby w ramach imprez dla seniorów
- koszty – korzystanie z zajęć zorganizowanych oraz chodzenie na basen zazwyczaj wymaga ponoszenia pewnych wydatków, w tym płacenia za wstęp, co bywa dość kosztowne bądź za takie jest uważane
- brak znajomych, którzy są aktywni i mogliby zachęcać do ruchu czy chociaż stanowić pozytywny wzorzec
- obawa przed ośmieszeniem, drwinami – seniorzy na ogół czują się niepewnie, gdy mają ćwiczyć razem ze znacznie młodszymi osobami i być z nimi porównywani
- brak infrastruktury/ nie ma gdzie uprawiać sportu, szczególnie w niektórych mniejszych miejscowościach czy na wsiach
- obawy o bezpieczeństwo (duże miasta wieczorem)

Możliwe sposoby przewycięzania barier

Najbardziej prawdopodobnie skuteczne sposoby zmniejszania barier związane są z oddziaływaniem na szczeblu lokalnym, poprzez integrowanie miejscowych społeczności i zachęcanie tak powstałych grup do podjęcia aktywności, równocześnie udostępniając bezpłatne szkolenie instruktora i doradztwo rehabilitanta, prowadzone w przystępny sposób także dla osób całkowicie początkujących.