

# AGING AND PHYSICAL ACTIVITY

**Międzynarodowa Konferencja Naukowa**

**Rydzyń, 15–17 września 2006 roku**

## Szanowni Państwo!

W dniach 15–17 września 2006 roku w Rydzynie koło Leszna odbyła się Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Aging and Physical Activity: Application to Fitness, Sport and Health” pod patronatem Komitetu Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej Polskiej Akademii Nauk oraz Międzynarodowego Stowarzyszenia Motoryki Sportowej (IASK, *International Association of Sport Kinetics*).

Efektom obrad jest między innymi podjęta „Uchwała Międzynarodowej Konferencji Naukowej Aging and Physical Activity: Application to Fitness, Sport and Health, Rydzyna, 15–17.09.2006”. Tekst Uchwały przygotowali wybitni naukowcy, znawcy problematyki aktywności fizycznej wśród osób starszych. W skład zespołu weszli profesorowie: Maria Kaczmarek (Polska), Wojciech Chodzko-Zajko (USA), Han Kemper (Holandia) oraz James Skinner (USA). Poniżej zamieszczono tekst Uchwały. Jest on również dostępny w języku polskim i angielskim w wersji elektronicznej na stronie <http://www.konferencje.pwsz.edu.pl/>

**Przewodniczący Komitetu Naukowego**  
prof. dr hab. Wiesław Osiński, AWF Poznań

### **Uchwała Międzynarodowej Konferencji Naukowej „Aging and Physical Activity: Application to Fitness, Sport and Health” Rydzyń 15–17 września 2006 roku**

Uczestnicy Międzynarodowej Konferencji Naukowej zorganizowanej pod auspicjami Komitetu Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej Polskiej Akademii Nauk, przy wsparciu Międzynarodowego Stowarzyszenia Motoryki Sportowej (IASK) podejmują niniejszą uchwałę z głębokim przeświadczeniem o wzrastających medycznych, ekonomicznych i społecznych wyzwaniach związanych ze starzeniem się populacji w Polsce i na całym świecie.

Przewiduje się, że w ciągu następnych 25 lat ogólna liczba ludzi w wieku powyżej 60 roku życia wzrośnie z 605 milionów w roku 2000 do 1,2 miliarda w 2025. Dziś w wielu krajach rozwiniętych i rozwijających się żyje więcej ludzi 60-letnich i starszych niż dzieci poniżej 15 roku życia. Polskie społeczeństwo także starzeje się gwałtownie. Według przewidywań demografów w roku 2020 przybędzie w przybliżeniu 2 miliony osób w wieku poprodukcyjnym (kobiet powyżej 60 lat, mężczyzn powyżej 65 lat). W roku 2030 co czwarty Polak będzie emerytem.

Wzrastająca liczba osób starszych nieuchronnie spowoduje wzrost wydatków na pomoc społeczną i opiekę zdrowotną. Wiele krajów zachodniej Europy już w tej chwili podejmuje trudne ekonomiczne i socjalne wyzwania wywołane starzeniem się społeczeństw. W tej sytuacji istnieje pilna potrzeba skupienia uwagi na ochronie zdrowia i zapewnienia niezależności osób w starszym wieku. Wśród tych działań promocja regularnej aktywności fizycznej musi odgrywać ważną rolę w rozwoju strategii zdrowego starzenia się.

Ludzie nie tylko chcą żyć dłużej, ale również utrzymywać wysoką jakość życia tak długo, jak to możliwe. Wiele badań naukowych wskazuje na znaczenie, jakie odgrywa aktywność fizyczna w prewencji chorób i zachowaniu funkcjonalnej niezależności. Istnieją dowody, że regularna aktywność fizyczna może przyczynić się do wydłużenia życia. Aktywność fizyczna jest związana z redukcją chorób serca, otyłości, nadciśnienia, cukrzycy, osteoporozy, depresji, upadków i różnych kontuzji. Aktywność fizyczna poprawia siłę mięśniową i wytrzymałość, co ma wyjątkowe znaczenie dla osób starszych, u których ograniczenia w wykonywaniu codziennych czynności wynikają ze spadku poziomu sprawności fizycznej. Dodatkowo, aktywność fizyczna wpływa na liczne czynniki determinujące jakość życia, takie jak funkcje poznawcze i emocjonalne, zadowolenie z życia i uczucie dobrostanu, funkcje seksualne, funkcje społeczne, rekreację i status ekonomiczny. Promowanie aktywności fizycznej wśród seniorów może pomóc w nadaniu ich życiu większego sensu.

Obliczono, że jeśli nasze społeczeństwo byłoby aktywne fizycznie co najmniej na zalecanym poziomie (30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej w większość dni tygodnia), to liczba przedwczesnych zgonów obniżyłaby się o około 25%. Siedzący tryb życia osób w wieku starszym jest uważany za czynnik tak samo niebezpieczny, jak nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, otyłość czy podwyższone stężenie cholesterolu. Prowadzenie programów aktywności fizycznej owocuje też znacznymi oszczędnościami w sferze opieki zdrowotnej i socjalnej.

Zwiększona aktywność fizyczna osób starszych wiąże się z znacznymi korzyściami społecznymi. Osoby starsze wnoszą w efekcie o wiele więcej do społeczeństwa. Aktywny fizycznie styl życia pomaga im w utrzymaniu niezależności i zwiększa możliwość uczestnictwa w pracy i życiu społecznym. Promowanie zdrowia i aktywności fizycznej umożliwi społeczeństwu w większym zakresie korzystać z bogactwa doświadczenia i wiedzy posiadanej przez seniorów.

## **Wnioski i zalecenia**

1. Starzenie się społeczeństwa wymusza potrzebę podejmowania badań naukowych skoncentrowanych na specyficznych potrzebach osób w starszym wieku. W ramach tych działań należy skupić się na badaniach roli aktywności fizycznej w promocji zdrowia i dobrostanu w wieku starszym.
2. Istnieje potrzeba zwiększenia badań nad poszukiwaniem najbardziej stosownych form oraz intensywności i objętości aktywności fizycznej koniecznej do utrzymania zdrowia oraz funkcjonalnej niezależności i poprawy jakości życia osób starszych.
3. Organizacje rządowe i władze lokalne powinny być świadome wiodącej roli aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia i niezależności osób w wieku starszym.
4. Władze lokalne muszą wziąć na siebie odpowiedzialność za organizowanie specjalnych programów aktywności fizycznej dla osób starszych. Ważne jest też, aby zapewnić starszym ludziom stosowny poziom aktywności fizycznej w ich czynnościach codziennego życia.
5. Uniwersytety i inne uczelnie wyższe powinny w edukacji studentów zwrócić większą uwagę na znaczenie aktywności fizycznej u osób starszych. Należy też położyć nacisk na przygotowanie przyszłych badaczy i pracowników opieki zdrowotnej na podejmowanie problemów zaspokajania potrzeb aktywności fizycznej ludzi w starszym wieku.
6. Wychowawcy fizyczni, pracownicy opieki zdrowotnej i inni podejmujący zagadnienia zdrowego starzenia się powinni solidarnie współpracować na rzecz tworzenia zwartej, narodowej strategii promowania aktywnego stylu życia wśród osób w starszym wieku.