

STRESZCZENIE

WPŁYW TRENINGU OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCEGO I OPOROWEGO NA SPRAWNOŚĆ FUNKCJONALNĄ, PERCEPCJĘ BÓLU I FUNKCJE POZNAWCZE U Kobiet powyżej 60. roku życia

Magdalena Sochacka

Dr hab. Katarzyna Leźnicka, prof. US

Słowa kluczowe: trening ogólnorozwojowy, trening oporowy, percepcja bólu, funkcje poznawcze, osoby starsze

Proces starzenia wiąże się z postępującym obniżeniem sprawności funkcjonalnej, funkcji poznawczych oraz ze zwiększonym ryzykiem występowania dolegliwości bólowych. Regularna aktywność fizyczna wspiera funkcjonowanie układu krążenia i oddechowego, poprawia siłę mięśniową, równowagę, sprawność poznawczą oraz samodzielność osób starszych. W związku z tym utrzymanie sprawności fizycznej seniorów stanowi ważny element pomyślnego starzenia się organizmu.

Celem pracy była ocena i porównanie wpływu treningu ogólnousprawniającego i treningu oporowego na sprawność funkcjonalną, percepcję bólu i funkcje poznawcze u kobiet powyżej 60. roku życia. Zakres badań obejmował również zbadanie zależności pomiędzy poziomem sprawności funkcjonalnej a percepcją bólu. Program ukończyło 85 uczestniczek, które zostały losowo przydzielone do grupy realizującej trening ogólnousprawniający oraz grupy realizującej trening oporowy. Przed rozpoczęciem treningów oraz po ich zakończeniu przeprowadzono badania ankietowe metodą sondażu diagnostycznego, ocenę sprawności funkcjonalnej za pomocą Senior Fitness Test, ocenę funkcji poznawczych za pomocą Testu Stroopa oraz pomiar progu bólu i tolerancji na ból za pomocą algometru uciskowego.

Wyniki badań wykazały, że zarówno trening oporowy jak i ogólnorozwojowy wpłynęły na badane zmienne u kobiet powyżej 60. roku życia. Zakres zmian różnił się w zależności od rodzaju zastosowanej interwencji. Trening oporowy w większym stopniu wpłynął na poprawę sprawności funkcjonalnej oraz redukcję dolegliwości bólowych. W zakresie funkcji poznawczych stwierdzono, że zarówno trening oporowy, jak i ogólnorozwojowy istotnie wpływały na wybrane aspekty sprawności poznawczej. Trening ogólnorozwojowy w większym stopniu oddziaływał na tempo wykonania zadania, natomiast trening oporowy wiązał się ze skróceniem czasu wykonania zadania oraz zmniejszeniem liczby popełnianych błędów. Wyniki badań wskazują również, że wyższy poziom sprawności funkcjonalnej może wiązać się z wyższym progiem bólu i większą tolerancją na ból u kobiet powyżej 60. roku życia. Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że trening ogólnorozwojowy i oporowy stanowią skuteczne formy aktywności fizycznej wspierające sprawność funkcjonalną, funkcje poznawcze oraz percepcję bólu u kobiet powyżej 60. roku życia.

Sochacka Magdalena