

PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN OLDER ADULTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES ARE EXTREMELY LOW

Autorzy: Hilgenkamp T.I.M., Reis D., van Wijck R., Evenhuis H.E.  
*Research in Developmental Disabilities*, 2012, 33, 477–483

POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ OSÓB STARSZYCH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ JEST WYJĄTKOWO NISKI

STRESZCZENIE

W badaniach określono poziom aktywności fizycznej reprezentatywnej próby dorosłych osób (>50 lat) z niepełnosprawnością intelektualną. Badaniami chciano objąć 1050 osób – uczestników programu „Zdrowe starzenie się a niepełnosprawność intelektualna”, trzech holenderskich świadczeniodawców usług medycznych w latach 2009 – 2010. Metoda badań zakładała użycie pedometrów. Tylko 257 osób było w stanie uczestniczyć w badaniach, pozostali z różnych powodów nie: ograniczenia natury fizycznej (n=103), prędkość chodu poniżej 3,2 km/h (n=252), ograniczona percepcja lub brak współpracy (n=233). Tylko 16,7% badanych wykazało się rekomendowanym poziomem aktywności – powyżej 10.000 kroków na dobę. W przypadku 36,2% badanych była to wartość pomiędzy 7500 a 10.000- kroków na dobę, u 39% zaobserwowano aktywność poniżej 5000 kroków – uznano, iż osoby te prowadzą siedzący tryb życia. Ponieważ badana grupa stanowiła tylko ok. 25% próby wyjściowej, uogólnienia mogą nie oddawać stanu faktycznego, niemniej jednak wskazują na bardzo niski poziom aktywności fizycznej tej grupy osób, co wskazuje na potrzebę promowania wśród nich aktywnych form spędzania czasu wolnego.

*tłumaczenie: dr Grzegorz Bednarczuk*