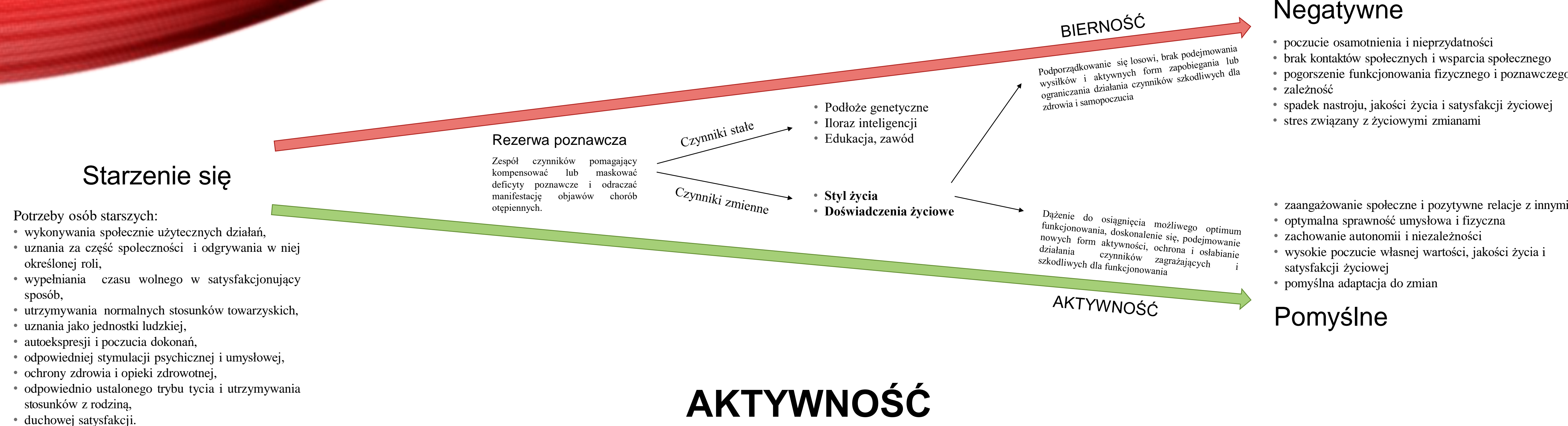


UNIwersytety TRZECIEGO WIEKU – WSPIERANIE POMYŚLNEGO STARZENIA SIĘ



- Potrzeby osób starszych:
- wykonywania społecznie użytecznych działań,
 - uznania za część społeczności i odgrywania w niej określonej roli,
 - wypełniania czasu wolnego w satysfakcjonujący sposób,
 - utrzymywania normalnych stosunków towarzyskich,
 - uznania jako jednostki ludzkiej,
 - autoekspresji i poczucia dokonania,
 - odpowiedniej stymulacji psychicznej i umysłowej,
 - ochrony zdrowia i opieki zdrowotnej,
 - odpowiednio ustalonego trybu życia i utrzymywania stosunków z rodziną,
 - duchowej satysfakcji.

AKTYWNOŚĆ

Fizyczna

- Lepsze samopoczucie fizyczne i samodzielność

Podłużne badania międzykulturowe wskazują, że osoby uprawiające aktywność fizyczną o różnej intensywności są mniej podatne na pogorszenie się zdrowia z upływem czasu. Ich proces starzenia się jest bardziej stabilny i satysfakcjonujący, ze względu na lepsze funkcjonowanie i poczucie zdrowia. Wyróżniono trzy główne style starzenia się: stabilny, wysoko funkcjonujące, stabilny, nisko funkcjonujące oraz szybkie obniżenie się sprawności.

Metaanaliza badań podłużnych wskazuje, że aktywność fizyczna o różnej intensywności sprzyja lepszemu samopoczuciu w okresie późnej dorosłości i pomaga w długotrwałym utrzymywaniu samodzielności. Ćwiczenia i aktywność o większej intensywności prawie dwukrotnie zwiększają szanse na pomyślne starzenie się w porównaniu do braku aktywności fizycznej lub jej niskiej intensywności.

- Zapobieganie upadkom oraz powszechnym chorobom wieku starszego

Aktywność fizyczna wśród seniorów zwiększa stabilność chodu i poczucie równowagi, co prowadzi do mniejszej liczby upadków i wyższej jakości życia. Jest również związana z poprawą funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, zapobiegając chorobom układu krążenia. Prawidłowe krążenie i dotlenienie mózgu ma z kolei pozytywny wpływ na sprawność poznawczą człowieka.

- Od dzieciństwa aż po dziś

Badania wskazują, że uprawianie aktywności fizycznej już w dzieciństwie owocuje lepszymi wynikami w zadaniach poznawczych, m.in. w szybkości procesów poznawczych i monitorowania własnego działania.

Uprawianie ćwiczeń okazało się również mieć moc predykcyjną w odniesieniu do przyszłego funkcjonowania poznawczego. Osoby, które w swoim życiu częściej były aktywne fizycznie, były mniej narażone na obniżenie sprawności poznawczej i rozwój chorób neurodegeneracyjnych.

Niemniej, angażowanie się w aktywność fizyczną już w okresie późnej dorosłości również ma ogromne znaczenie dla aktualnego funkcjonowania poznawczego. Zarówno długie spacery, jak i ćwiczenia fizyczne wykonywane regularnie przez seniorów, są związane z lepszymi wynikami w testach mierzących sprawność poznawczą, w takich sferach jak: funkcje wykonawcze, uwaga, szybkość procesów poznawczych, pamięć operacyjna i epizodyczna.

- Zapobieganie i wspomaganie

Aktywność fizyczna jest ważna nie tylko dla profilaktyki zaburzeń poznawczych pojawiających się wraz z wiekiem, lecz również sprzyja poprawie funkcjonowania poznawczego u osób ze stwierdzonymi deficytami w ich zakresie (np. łagodne zaburzenia poznawcze czy choroba Alzheimera).

Istotnym okazuje się również rodzaj ćwiczeń fizycznych. Aktywność o wysokiej intensywności, taka jak aerobika, trening oporowy, wytrzymałościowy, kardio wykazują lepsze efekty, niż zajęcia o niskiej intensywności, takie jak rozciąganie czy ćwiczenia równowagi. Prawdopodobnie najwyższą skuteczność zapewnia trening wielomodalny, wykorzystujący ćwiczenia o różnym charakterze i intensywności.

Poznawcza

- Na drodze do pomyślnego starzenia się

Podejmowanie takich aktywności jak czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, rozwijanie swoich hobby i zainteresowań również jest związane z wyższą sprawnością poznawczą i satysfakcją z życia.

Regulamy udział w aktywnościach stymulujących poznawczo, w tym czytanie, gra na instrumentach muzycznych, taniec jest związany z lepszym funkcjonowaniem pamięci i szybkości procesów umysłowych oraz mniejszym ryzykiem rozwoju demencji.

- Nabywanie nowych doświadczeń

Co ważne, aktywności nowe i bardziej wymagające poznawczo, takie jak uczestnictwo w kursach doszkalających bądź organizacjach społecznych, wolontariat, gra w szachy mają większe znaczenie dla lepszego funkcjonowania poznawczego. Podobny efekt oferowały zajęcia, które angażowały więzi społeczne, w porównaniu z aktywnościami podejmowanymi indywidualnie, co kładzie nacisk na włączanie interakcji społecznych w dążeniu do pomyślnego starzenia się.

- Nowy język – nowy świat

Kolejnym czynnikiem wspomagającym funkcjonowanie poznawcze seniorów jest wielojęzyczność. Osoby, które posługują się więcej niż jednym językiem na co dzień ćwiczą swoje zdolności uwagowe, pamięciowe i funkcje wykonawcze. Nauka języków obcych jest prostym i naturalnym treningiem własnych funkcji poznawczych – nie tylko dla dzieci, ale również dla osób dorosłych.

- Kreatywne podejście

Istotną rolę w opóźnieniu objawów starzenia się poznawczego odgrywa twórczość i kreatywność. Kreatywność wspomaga naszą zdolność do znalezienia nietypowych rozwiązań i podejścia do problemów, wymaga dużego zaangażowania poznawczego. Osoby, których zawód można określić jako bardziej kreatywny niż odtwórczy, odznaczały się lepszą sprawnością poznawczą w okresie późnej dorosłości, co sprzyja pomyślnemu starzeniu się.

Również doniesienia z badań w grupach klinicznych akcentują efektywność treningów opierających się na rozwijaniu kreatywności. Seniorzy doświadczający trudności poznawczych uczestniczyli w zajęciach terapeutycznych polegających na twórczej ekspresji (Creative Exposition Therapy), gdzie mieli okazję do rozwijania umiejętności plastycznych, komunikacyjnych i narracyjnych. Skuteczność takiej terapii po 6 miesiącach była wyższa, niż u osób poddanych tradycyjnej terapii funkcji poznawczych.

- Podwójne zadanie – podwójne korzyści

Również interesujące wyniki są uzyskiwane w badaniach wykorzystujących paradygmat podwójnego zadania. Osoby uczestniczące w takich treningach wykonują zarówno ćwiczenia fizyczne, jak i zadania angażujące sprawność poznawczą. Stwierdzono, że efektywność łączonego oddziaływania w sferze fizycznej i poznawczej oferuje większe efekty dla kondycji poznawczej uczestników niż pojedynczy rodzaj treningu.

WNIOSKI

Wyniki licznych badań potwierdzają pozytywny wpływ aktywności fizycznej, poznawczej i społecznej seniorów na pomyślne starzenie się i subiektywną satysfakcję z życia. Aktywność podejmowana w każdej z tych sfer działa w sposób wybiórczy, w związku z czym nie zawsze oferuje obserwowalne efekty. Połączenie ich skutkuje jednak istotnym wsparciem ogólnego dobrostanu człowieka, zarówno pod względem zdrowia fizycznego i samodzielności, jak i jakości życia, funkcjonowania emocjonalnego oraz poznawczego. Aktywizacja seniorów i zapewnienie im możliwości do samorealizacji w każdym z powyższych obszarów wydają się istotne dla promowania zdrowego stylu życia, wspierania pomyślnego starzenia się i podwyższania satysfakcji życiowej omawianej grupy społecznej. Oferta uniwersytetów trzeciego wieku zdaje się trafnie odpowiadać na potrzeby osób w okresie późnej dorosłości, aktywizując uczestników w obszarze społecznym, poznawczym oraz fizycznym, zwiększając tym samym szanse na pozytywny przebieg procesu starzenia się.

UNIwersytety TRZECIEGO WIEKU

Co oferują?

- Kontakty interpersonalne z rówieśnikami o podobnej sytuacji życiowej, systemie wartości i i zainteresowaniach,
- Integrację osób o zbliżonych doświadczeniach i trudnościach, tworzenie i utrwalanie więzi,
- Włączanie w nurt wydarzeń lokalnych i ogólnospołecznych,
- Poszerzanie i aktualizację wiedzy w zakresie i dziedzinie interesującej słuchaczy,
- Zaspokajanie potrzeb samorozwoju, samokształcenia i zdobywania nowych umiejętności,
- Ekspresję osobistych uczuć i przeżyć duchowych,
- Profilaktykę gerontologiczną, m.in. poprzez naukę zdrowego stylu życia i aktywne zagospodarowanie wolnego czasu.

Literatura cytowana:

Astorveda, C., i in. (2008). Role Of Physical Activity On The Maintenance Of Cognition And Activities Of Daily Living In Elderly With Alzheimer's Disease. *Archives de Neuro-Psychiatrie*, 66(2b), 323-327.

Barnes, J. N. (2015). Exercise, Cognitive Function, And Aging. *Advances in Physiology Education*, 39(2), 55-62.

Brown, C.L., i in. (2012). Social Activity And Cognitive Functioning Over Time: A Coordinated Analysis Of Four Longitudinal Studies. *Journal Of Aging Research*, 2012, online.

Busse, A. L., i in. (2009). Physical Activity And Cognition In The Elderly: A Review. *Dementia & Neuropsychologia*, 3(3), 204-208.

Colombo, B., i in. (2018). The Relationships Between Cognitive Reserve And Creativity: A Study On American Aging Population. *Frontiers In Behavioral Science*, 6(761), online.

Daskalopoulou, C., i in. (2017). Physical Activity And Healthy Aging: A Systematic Review And Meta-analysis Of Longitudinal Cohort Studies. *Ageing Research Reviews*, 38(2017), 6-17.

Dziubiński, M. (2015). Satysfakcja z życia, samowcena i poziom odczuwanego stresu u osób w okresie późnej dorosłości uczestniczących na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(22), 277-289.

Evans, I. E. M., i in. (2019). Social Isolation And Cognitive Function In Later Life: A Systematic Review And Meta-analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 70(1), 119-144.

Gheysen, F., i in. (2018). Physical Activity To Improve Cognition In Older Adults: Can Physical Activity Programs Enriched With Cognitive Challenges Enhance The Effects? A Systematic Review. *The International Journal of Behavioral Nutrition, and Physical Activity*, 15(63), online.

Gopinath, B., i in. (2018). Physical Activity As A Determinant Of Successful Aging Over Ten Years. *Scientific Reports*, 8(1), 10522.

Gov, A. J., i in. (2014). Leisure Activity Associated With Cognitive Ability Level, But Not Cognitive Change. *Frontiers In Psychology*, 5, 1176.

Greene, C., i in. (2019). In The Long Run: Physical Activity In Early Life And Cognitive Aging. *Frontiers In Neuroscience*, 13, 884.

Gurewicz, M., i in. (red.). (2015). *Oblicza starości w współczesnym świecie. Tom 2. Perspektywa społeczno-kulturowa*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Hill, T. D., i in. (2006). Religious Attendance And Cognitive Functioning Among Older Mexican Americans. *The Journals Of Gerontology*, 61(1), 3-9.

Hupkiewicz, H. (2009). Uniwersytety trzeciego wieku jako jedna z form kształcenia osób starszych. *Chironia*, 2, 115-126.

Jones, B. D., i in. (2011). Late-Life Social Activity And Cognitive Decline In Old Age. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17(6), 998-1005.

Krueger, K.R., i in. (2009). Social Engagement And Cognitive Function In Old Age. *Experimental Aging Research*, 35(1), 45-60.

McPhee, J. S., i in. (2016). Physical Activity In Older Age: Perspectives For Healthy Ageing And Frailty. *Biogerontology*, 17(3), 567-580.

Moreno-Agostino, D., i in. (2020). The Impact Of Physical Activity On Healthy Ageing Trajectories: Evidence From Eight Cohort Studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(202), online.

Regalska, A. (2012). Działalność uniwersytetów trzeciego wieku w aspekcie aktywizacji seniorów. *Roczniki pedagogiczne*, 4(40), 109-123.

Singh-Manooch, A., i in. (2003). Leisure Activities And Cognitive Function In Middle Age: Evidence From The Whitehall II Study. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57(11), 907-913.

Stern, Y., i in. (2005). Brain Networks Associated With Cognitive Reserve In Healthy Young And Old Adults. *Cerebral Cortex*, 15(4), 394-402.

Stern, Y. (2009). Cognitive Reserve. *Neuropsychologia*, 47(10), 2015-2028.

Studen, S., i in. (red.). (2011). *Starzenie się z godnością*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Studen, S., i in. (red.). (2015). *Oblicza starości w współczesnym świecie. Tom 1. Perspektywa psychologiczno-medykalna*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Su, X., i in. (2018). The Relationship Of Individual Social Activity And Cognitive Function Of Community Chinese Elderly: A Cross-sectional Study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, 2149-2157.

Tung, F., i in. (2018). Activity Engagement And Cognitive Function: Findings From A Community-dwelling U.S. Chinese Aging Population Study. *Gerontology And Geriatric Medicine*, 4, online.

Verghese, J., i in. (2003). Leisure Activities And The Risk Of Dementia In The Elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508-16.

Wang, H. X., i in. (2012). Leisure Activities, Cognition And Dementia. *Biochimica et Biophysica Acta*, 1822(3), 482-491.

Zhao, J., i in. (2018). Effects Of Creative Expression Therapy For Older Adults With Mild Cognitive Impairment At Risk Of Alzheimer's Disease: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Clinical Interventions In Aging*, 13, 1313-1330.