

УДК 613.98:613.71

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЕЁ УРОВЕНЬ

Жуманалиева Максуда Бекиевна¹, Маннапов Саидбек Элмуродович²¹Жалал-Абадский международный университет, Манас, Кыргызстан²Центрально-Азиатский международный медицинский университет, Манас, Кыргызстан

Аннотация

Цель исследования — провести комплексную оценку уровня физической активности у лиц пожилого возраста и выявить основные медико-социальные факторы, влияющие на её уровень.

Материалы и методы. Проведено одномоментное аналитическое исследование с участием 150 респондентов в возрасте 60 лет и старше, проживающих в городской и сельской местности Кыргызской Республики. Сбор данных осуществлялся с использованием структурированной анкеты. Статистическая обработка включала методы описательной статистики и критерий χ^2 Пирсона при уровне значимости $p < 0,05$.

Результаты. Установлено, что регулярной физической активностью ежедневно занимаются 32,0% респондентов, тогда как 40,0% — несколько раз в неделю. Низкий уровень двигательной активности выявлен у 27% обследованных. Наиболее распространённой формой активности является ходьба (84,0%). Основными барьерами выступают хронические заболевания (58,0%), недостаточная мотивация (33,3%) и отсутствие условий для занятий (24,0%). При этом 84,0% респондентов осознают значимость физической активности, а 75,3% выражают готовность участвовать в оздоровительных программах.

Заключение. Уровень физической активности среди пожилого населения остаётся недостаточным и требует разработки комплексных междисциплинарных программ, направленных на повышение двигательной активности и профилактику хронических заболеваний.

Ключевые слова: физическая активность, пожилые люди, гиподинамия, здоровье, профилактика, активное долголетие

PHYSICAL ACTIVITY OF OLDER ADULTS AND FACTORS INFLUENCING ITS LEVEL

Maksuda Bekieva Zhumanalieva¹, Saidbek Elmurodovich Mannapov²¹Jalal-Abad International University, Manas, Kyrgyzstan²Central Asian International Medical University, Manas, Kyrgyzstan

Abstract

The aim of the study was to carry out a comprehensive assessment of the level of physical activity among older adults and to identify the main medical and social factors influencing it.

Materials and Methods. A cross-sectional analytical study was conducted involving 150 respondents aged 60 years and older living in urban and rural areas of the Kyrgyz Republic. Data were collected using a structured questionnaire. Statistical analysis included descriptive statistics and Pearson's chi-square test at a significance level of $p < 0.05$.

Results. It was found that 32.0% of respondents engaged in regular physical activity on a daily basis, while 40.0% did so several times a week. A low level of physical activity was identified in 27.0% of those surveyed. Walking was the most common form of activity (84.0%). The main barriers were chronic diseases (58.0%), insufficient motivation (33.3%), and lack of conditions for exercise (24.0%). At the same time, 84.0% of respondents were aware of the importance of physical activity, and 75.3% expressed willingness to participate in health promotion programs.

Conclusion. The level of physical activity among the older population remains insufficient and requires the development of comprehensive interdisciplinary programs aimed at increasing physical activity and preventing chronic diseases.

Keywords: physical activity, elderly, physical inactivity, health, prevention, active longevity

ВВЕДЕНИЕ

В современных демографических условиях одной из ключевых тенденций является устойчивое старение населения, сопровождающееся увеличением доли лиц пожилого и старческого возраста. Данный процесс оказывает значительное влияние на систему здравоохранения, социальную сферу и экономику, формируя новые вызовы, связанные с ростом хронических неинфекционных заболеваний, снижением функциональной активности и качества жизни пожилых людей [1,2].

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность относится к числу ведущих модифицируемых факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, онкологических заболеваний и когнитивных нарушений [1,3]. При этом распространённость гиподинамии существенно возрастает с увеличением возраста, что делает проблему физической активности в пожилой популяции особенно актуальной [3].

Физическая активность рассматривается как важнейший компонент концепции активного долголетия, способствующий поддержанию функциональной независимости, снижению риска инвалидизации и увеличению продолжительности жизни [4]. Регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервную системы, а также улучшают психоэмоциональное состояние пожилых людей [4,5].

Несмотря на доказанную эффективность, уровень вовлечённости пожилого населения в физическую активность остаётся недостаточным. Среди основных причин выделяют наличие хронических заболеваний, страх перед физической нагрузкой, низкую мотивацию, недостаток информированности, а также ограниченную доступность условий для занятий [3,5]. В странах с переходной экономикой, включая Кыргызскую Республику, данные факторы усугубляются недостаточным развитием инфраструктуры и профилактических программ [2].

Таким образом, изучение уровня физической активности среди пожилых людей, а также выявление факторов, ограничивающих её реализацию, представляет собой важное направление современных научных исследований и практического здравоохранения

Цель исследования — провести комплексную оценку уровня физической активности у лиц пожилого возраста с использованием анкетного метода, выявить ведущие медико-социальные и поведенческие барьеры, ограничивающие вовлеченность в регулярную двигательную активность, а также научно обосновать направления разработки профилактических программ, направленных на повышение уровня физической активности и сохранение функциональной независимости в данной возрастной группе.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование выполнено в дизайне одномоментного (поперечного) аналитического исследования, направленного на комплексную оценку уровня физической активности у лиц пожилого возраста и выявление факторов, влияющих на её уровень.

В исследование были включены 150 респондентов в возрасте 60 лет и старше, проживающих в городской и сельской местности Кыргызской Республики. Выборка формировалась методом случайного отбора с соблюдением принципов добровольного участия.

Критерии включения:

- возраст ≥ 60 лет
- согласие на участие в исследовании

Критерии исключения:

- выраженные когнитивные нарушения
- тяжёлые соматические состояния, ограничивающие участие

Сбор данных осуществлялся с использованием стандартизированной структурированной анкеты, включающей следующие блоки:

- социально-демографические характеристики
- частота и продолжительность физической активности
- виды двигательной активности
- барьеры к физической активности
- субъективная оценка значимости физической активности

Оценка уровня физической активности проводилась на основании самоотчётов респондентов с последующей градацией по частоте и длительности.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов описательной и сравнительной статистики. Результаты представлены в виде абсолютных значений (n) и относительных величин (%). Для оценки различий использовались критерии χ^2 Пирсона, уровень статистической значимости принимался при $p < 0,05$.

Этические принципы исследования соблюдены в полном объёме: участие носило добровольный характер, обеспечена анонимность и конфиденциальность данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В исследовании приняли участие 150 респондентов пожилого возраста (≥ 60 лет), из них мужчины составили 82 (54,7%), женщины — 68 (45,3%).

1. Частота физической активности

Анализ показал следующее распределение:

- ежедневно — 48 человек (32,0%)
- несколько раз в неделю — 60 человек (40,0%)
- один раз в неделю — 22 человека (14,7%)
- реже — 12 человек (8,0%)
- не занимаются — 8 человек (5,3%)

Таким образом, около 27% респондентов имеют низкий или недостаточный уровень физической активности.

2. Продолжительность физической активности

Распределение по длительности:

- менее 15 минут — 30 человек (20,0%)
- 15–30 минут — 63 человека (42,0%)
- 30–60 минут — 42 человека (28,0%)
- более 1 часа — 15 человек (10,0%)

Большинство пожилых людей (62%) не достигают рекомендуемого уровня физической активности.

3. Виды физической активности

Наиболее распространённые:

- ходьба — 126 человек (84,0%)
- лечебная гимнастика — 90 человек (60,0%)
- танцы — 56 человек (37,3%)
- йога — 36 человек (24,0%)
- плавание — 34 человека (22,7%)

Ходьба является доминирующим видом активности.

4. Барьеры к физической активности

Основные причины:

- хронические заболевания — 87 человек (58,0%)
- отсутствие мотивации — 50 человек (33,3%)
- отсутствие условий — 36 человек (24,0%)
- не знают, с чего начать — 23 человека (15,3%)

5. Отношение к физической активности

- считают важной — 126 человек (84,0%)
- скорее важной — 20 человек (13,3%)
- не считают важной — 4 человека (2,7%)

6. Готовность участвовать в программах

- готовы — 113 человек (75,3%)
- не готовы — 20 человек (13,3%)
- сомневаются — 17 человек (11,3%)

Таблица №1. Частота физической активности:

	Показатель	n	%
1	Ежедневно	48	32%
2	Несколько раз в неделю	60	40%
3	1 раз в неделю	22	14,7%
4	Реже	12	8%
5	Не занимаются	8	5,3%

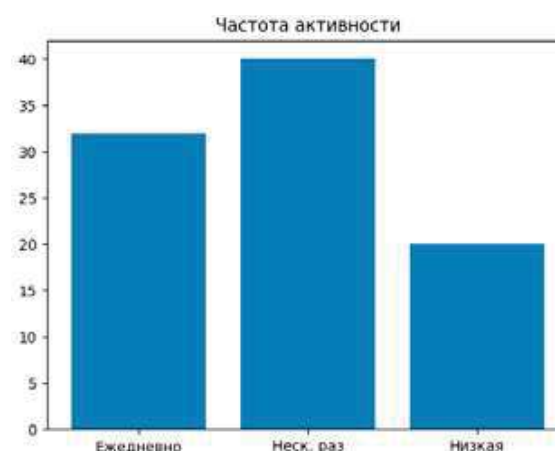


Таблица №2. Продолжительность активности

	Показатель	n	%
1	<15 мин	30	20%
2	15–30 мин	63	42%
3	30–60 мин	42	28%
4	>60 мин	15	10%

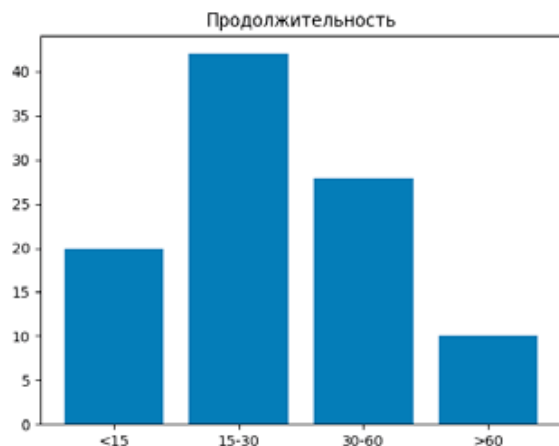


Таблица №3. Виды активности

	Показатель	n	%
1	Ходьба	126	84%
2	ЛФК	90	60%
3	Танцы	56	37%
4	Йога	36	24%
5	Плавание	34	22.7%

Таблица №4. Барьеры

	Показатель	n	%
1	Хронические заболевания	87	58%
2	Нет мотивации	50	33%
3	Нет условий	36	24%
4	Не знают как начать	23	15%

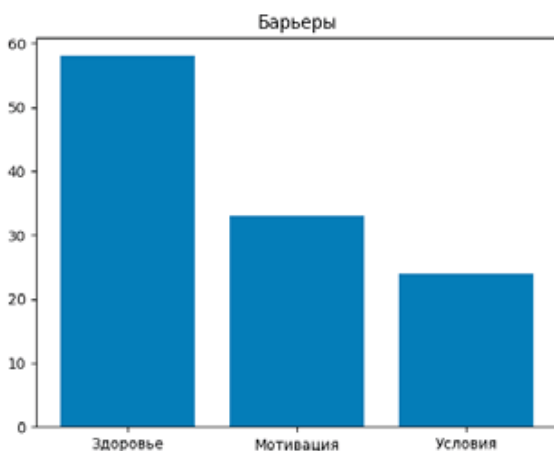


Таблица №5. Отношение

	Показатель	n	%
1	Считают важной	126	84%
2	Скорее да	20	13%
3	Нет	4	

ВЫВОДЫ

(научный финальный вариант)

На основании проведённого исследования с участием 150 респондентов пожилого возраста (≥ 60 лет) установлено, что уровень физической активности в данной возрастной группе остаётся недостаточным и не соответствует современным международным рекомендациям.

Выявлено, что лишь около трети обследованных (32,0%) поддерживают ежедневную физическую активность, в то время как до 25–27% характеризуются низким или практически отсутствующим уровнем двигательной активности, что повышает риск развития хронических неинфекционных заболеваний и функциональных ограничений.

Установлено, что основными факторами, ограничивающими физическую активность, являются наличие хронических заболеваний (58,0%), недостаточная мотивация (33,3%) и ограниченная доступность условий для занятий (24,0%), что отражает комплексный медико-социальный характер проблемы.

При этом показано, что большинство респондентов (84,0%) осознают значимость физической активности для поддержания здоровья и функциональной независимости, а 75,3% выражают готовность участвовать в организованных оздоровительных программах, что свидетельствует о высоком потенциале для внедрения профилактических мероприятий.

Таким образом, полученные результаты подтверждают необходимость разработки и реализации комплексных междисциплинарных программ, направленных на повышение уровня физической активности среди пожилого населения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для системы здравоохранения

1. Разработка и внедрение программ активного долголетия. Создание научно обоснованных программ физической активности для пожилых людей с учётом возрастных и клинических особенностей.
2. Интеграция физической активности в первичное звено здравоохранения. Ключение оценки уровня физической активности в стандартные профилактические осмотры с последующим назначением индивидуализированных рекомендаций.
3. Развитие медицинской реабилитации. Расширение сети кабинетов лечебной физкультуры и реабилитационных центров.

Для социальной и образовательной сферы

4. Создание доступной инфраструктуры. Обеспечение условий для безопасной физической активности (пешеходные зоны, площадки, центры активности для пожилых).
5. Проведение информационно-просветительских программ. Формирование устойчивой мотивации к физической активности среди пожилого населения и членов их семей.

Для лиц пожилого возраста

6. Регулярная физическая активность
Рекомендуется выполнение умеренной аэробной нагрузки не менее 150–300 минут в неделю, включая ходьбу и лечебную гимнастику.
7. Индивидуализация нагрузок
Подбор физических упражнений должен осуществляться с учётом состояния здоровья и уровня функциональной подготовки.
8. Самоконтроль и медицинское наблюдение
Регулярный контроль артериального давления, пульса и общего самочувствия.

Литература

1. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO; 2022.
2. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
3. United Nations. World Population Ageing 2023. New York: UN; 2023.
4. National Statistical Committee of the Kyrgyz Republic. Демографический ежегодник Кыргызской Республики. Бишкек; 2024.
5. Lee I-Min, Shiroma Eric J., Lobelo Felipe. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. The Lancet. 2012.
6. Warburton Darren E.R., Bredin Shannon S.D. Health benefits of physical activity: a systematic review. CMAJ. 2006.
7. Иванов И.И., Петрова А.А. Физическая активность пожилых людей как фактор профилактики хронических заболеваний. // Вестник медицины. 2021.
8. Смирнова Л.В. Активное долголетие и здоровье пожилых. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
9. Петров В.Н. Гиподинамия как фактор риска у лиц пожилого возраста. // Профилактическая медицина. 2019.
10. Сидоров А.А. Медико-социальные аспекты физической активности пожилых людей. // Здравоохранение Российской Федерации. 2022.

Received / Получено 02.01.2026
Revised / Пересмотрено 22.01.2026
Accepted / Принято 20.02.2026