



Badania Sprawności Seniorów

2016-06-06

Współpraca z Akademią Wychowania Fizycznego w Krakowie, zaowocowała tym razem udziałem Krakowskiego Centrum Seniora w badaniach sprawności seniorów.

Program badawczy jest prowadzony przez Katedrę Terapii Zajęciowej Akademii. Badania zostaną przeprowadzone na grupie ok. 2.000 seniorów. W naszym Centrum badania były prowadzone przez dwa piątki i objęto nimi 32 osoby. Badania prowadziły: dr Katarzyna Filar – Mierzwa, dr Anna Bukowska, dr Paulina Aleksander – Szymanowicz, dr Anna Misiarek. Ze strony KCS koordynowała badania Jola Syrek.

Od godziny 10-tej trwały przygotowania do prowadzenia badań. Do części testów potrzebna była dość duża pusta przestrzeń, więc to był pierwszy sprawdzian sprawności: szybkie opróżnianie sali ze zbędnych w tym wypadku sprzętów. Jola już wcześniej podzieliła nas na grupy czteroosobowe przychodzące na wyznaczone godziny. Wszystko odbywało się bardzo sprawnie. **Osoby, które skorzystały z badań dowiedziały się jaka jest ich sprawność fizyczna w porównaniu do norm w tej samej kategorii wiekowej oraz jaka jest ich sprawność funkcjonalna - czyli siła i wytrzymałość mięśni potrzebne do wykonywania wielu czynności codziennych.**

Niektóre testy były nawet dość męczące i niekiedy, ciśnienie mierzone po wysiłkowych ćwiczeniach, trochę skakało do góry. Prowadzący badania omówili indywidualnie wyniki testu. Niemniej jednak czekamy na wyniki z całości badań, które będą przedstawione po ich zakończeniu.

Posłużą one do opracowania standardów mobilności i przeciętnych sprawności fizycznej dla osób w przedziałach wiekowych 60, 65+.

Opracowała Lena Ciepły