

УДК 796.012.3

Павлова Ю.О., Виноградський Б.А., Шеремета С.Р.

## ВПЛИВ СПОСОБУ ПРОВЕДЕННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*У статті досліджено значення фізичної активності у вільний час для формування якості життя людини. Мета роботи – виявити зв'язок між рівнем рухової активності у вільний час та якістю життя практично здорових респондентів. У дослідженні взяли участь 282 чоловіків та жінок. Якість життя пов'язану із здоров'ям визначали за допомогою анкети MOS SF 36, рівень фізичної активності – Міжнародного опитувальника рівня фізичної активності. Обґрунтовано позитивний вплив фізичної активності у вільний час на якість життя молоді. Заняття фізичною культурою та спортом сприяли зниженню часу проведеного пасивно в 2,1 рази та достовірному поліпшенню якості життя за шкалами, що характеризують фізичне та психологічне благополуччя.*

**Ключові слова:** *якість життя, вільний час, фізична активність.*

**Постановка проблеми.** Низький рівень фізичної активності є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету другого типу, раку прямої кишки та молочної залози, остеопорозу, депресії тощо. Позитивний вплив фізичних вправ на різні складові здоров'я на сьогодні добре обґрунтований у численних наукових працях. Натомість малодослідженим є зв'язок між фізичною активністю та якістю життя людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Якість життя, а особливо якість життя, пов'язана із здоров'ям, має безпосереднє відношення до фізичної, психологічної та соціальної складової здоров'я, обумовлена досвідом, переконаннями, очікуваннями і сприйняттям людини [1, 2, 5–7]. Якість життя охоплює усі складові та чинники, що обумовлюють здоров'я та впливають на нього, що відображається в оцінюванні власного комфорту, благополуччя, здатності підтримувати фізичну, психічну та інтелектуальну справність, брати участь у суспільній діяльності, активно проводити вільний час тощо.

Оцінювання зв'язку між станом здоров'я та якістю життя має важливе економічне значення та дозволяє прогнозувати суму коштів, які необхідні для лікування різних захворювань. Натомість встановлення впливу різних складових здорового способу життя (наприклад, фізичної активності) на благополуччя людини має загальнодержавне значення, оскільки може стати додатковим мотиваційним чинником до занять фізичною культурою та спортом.

Необхідно зазначити, що аналіз впливу фізичної активності на складові якості життя людини в основному здійснено із залученням осіб, які страждають на гострі чи хронічні захворювання [2, 3, 4], або респондентів літнього віку [1, 7]. Роботи даної тематики, які присвячені благополуччю молоді, практично відсутні [5, 6].

**Мета роботи** – виявлення зв'язку між рівнем рухової активності у вільний час та якістю життя практично здорових респондентів.

**Методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 282 студента (чоловіків – 164, жінок – 118) різних напрямів навчання (історія, інженерія, медицина). Середній вік учасників – 19,2–19,5 років. З метою порівняння вивчали рівень рухової активності у вільний час та якість життя осіб літнього віку. В анкетуванні взяли участь 100 жінок віком 55–81 рік, які перебували на пенсії.

Якість життя пов'язану із здоров'ям визначали за допомогою анкети MOS SF 36 [4] згідно таких шкал: "Фізична активність" (ФА), "Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності" (РФ), "Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності" (РЕ), "Рівень болю" (Б), "Життєздатність" (ЖЗ), "Соціальна активність" (СА), "Загальний стан здоров'я" (ЗЗ), "Психічне здоров'я" (ПЗ). Мінімальне значення показника кожної шкали становило 0 балів, максимальне – 100 балів.

Фізичну активність респондентів вивчали за допомогою повного варіанту Міжнародного опитувальника рівня фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ). Під час аналізу результатів враховували величину MET – показник енергоспоживання, що характеризує обмін речовин під час фізичної активності та відповідає 3,5 мл O<sub>2</sub> на кг ваги за 1 хв або аналогічне використанню 1 ккал на 1 кг за 1 год (або 4,184 Дж на 1 кг за 1 год). Окремо підраховували час, що витрачав респондент на рухову активність, пов'язану з роботою чи навчанням, переміщенням, роботою по дому, активним відпочинком тощо. Значення 3,0 MET, 4,0 MET і 8,0 MET відповідало низькій, середній або значній за потужністю фізичній активності, відповідно.

**Результати та їх обговорення.** У табл. 1 подано результати, що характеризують рівень рухової активності респондентів у вільний від роботи чи навчання час. Виявлено, що чоловіки більше часу витрачають на важку фізичну роботу по дому, заняття фізичною культурою та спортом у вільний час, їзду на велосипеді, а жінки – легкою фізичною роботою по дому. Також респонденти жіночої статі більше часу витрачають на пасивну рекреацію.

Таблиця 1

## Загальна характеристика групи респондентів

	<b>Чоловіки, N = 164, M (SD)</b>	<b>Жінки, N = 118, M (SD)</b>
Вік, роки*	19,2 (1,2)	19,5 (2,1)
Вага, кг*	84,1 (9,8)	60,2 (10,1)
Ріст, см*	182,0 (5,0)	1,69 (6,1)
Ходьба, год/ тиждень	10,5 (9,6)	10,2 (8,4)
Їзда на велосипеді, год/ тиждень*	1,8 (1,1)	0,8 (0,6)
Важка фізична праця по дому чи господарству, год/ тиждень*	5,6 (3,4)	1,8 (1,2)
Легка фізична праця по дому чи господарству, год/ тиждень*	2,2 (2,0)	4,0 (0,5)
Заняття фізичною культурою та спортом у вільний час, год/ тиждень*	2,9 (1,5)	1,1 (0,9)
Пасивний відпочинок, год/ тиждень*	6,3 (2,1)	7,2 (2,2)

*Примітка:* "\*" – значення показника у чоловіків і жінок відрізняються ( $p < 0,01$ ).

У табл. 2 проаналізовано показники фізичної активності респондентів у вільний час, а також значення якості життя, пов'язаної із здоров'ям. Виявлено, що для жінок, порівняно з чоловіками характерні вищий показник фізичної активності невисокої за потужністю у вільний час та нижчий – фізичної активності значної потужності. Тривалість фізичної активності середньої та значної потужності в чоловіків та жінок була невисока, проте статистично достовірні відмінності не спостерігали лише щодо роботи середньої за потужністю. В осіб літнього віку загальна тривалість рухової активності у вільний час була найнижча. Респонденти поважного віку виконували фізичну активність середню за потужністю 2,1 год/ тиждень, високу за потужністю – лише 0,8 год/ тиждень. Це свідчить про суттєве зниження активного відпочинку із віком.

Таблиця 2

## Рухова активність у вільний час та якість життя чоловіків і жінок

Показники	Молодь		Особі літнього віку (жінки, N = 100)
	Чоловіки (N = 164)	Жінки (N = 118)	
<i>Рухова активність у вільний час, (M (SD))</i>			
Низька потужність (4,0 MET), год/ тиждень*	12,1 (10,2)	10,1 (8,9)	9,3 (4,1)
Середня потужність (4,0–8,0 MET), год/ тиждень**	5,9 (4,8)	6,1 (4,8)	2,1 (1,1)
Висока потужність (8,0 MET та вище), год/ тиждень*	1,2 (1,0)	0,6 (0,5)	0,8 (0,6)
<i>Якість життя, пов'язана із здоров'ям, (M (SD))</i>			
ФА*, бали	90,2 (9,2)	88,5 (4,6)	70,8 (4,1)
РФ*, бали	75,5 (8,1)	70,3 (7,2)	60,1 (2,8)
Б*, бали	72,3 (6,4)	63,0 (6,2)	52,8 (3,8)
ЗЗ*, бали	63,0 (6,3)	61,4 (6,1)	51,0 (5,6)
ЖЗ*, бали	63,5 (7,5)	61,1 (8,1)	55,5 (2,7)
СА*, бали	79,8 (5,4)	73,2 (6,0)	65,3 (9,1)
РЕ*, бали	60,2 (3,4)	52,1 (4,2)	48,2 (10,2)
ПЗ*, бали	66,2 (8,9)	59,3 (7,6)	58,0 (8,9)

*Примітка:* "\*" – значення показника в чоловіків та жінок відрізняються ( $p < 0,01$ ).

"\*\*" – значення показника в чоловіків та жінок не відрізняються ( $p < 0,01$ ).

Середні показники якості життя чоловіків вищі за усіма шкалами, різниця між середніми значеннями становить 1,6–9,3 бала. Критично низькими як у чоловіків так і в жінок є значення якості життя за шкалами, що характеризують загальний стан здоров'я респондентів (63,0 бала у чоловіків та 61,4 бала – у жінок), життєвий тонус (63,5 бала – в респондентів та 61,1 бала – в респонденток), психічний стан (66,2 бала у чоловіків, 59,3 бала у жінок), здатність справлятися з повсякденними негативними подіями, підтримувати відносно позитивний настрій (60,2 бала у чоловіків та 59,3 бала у жінок). Порівняння отриманих результатів з даними, характерними для осіб літнього віку, виявляє зниження якості життя за усіма показниками. Проте якщо у випадку шкал фізичної компоненти якості життя відмінності становлять до 20 балів, то подібних ефектів щодо значень психологічної складової благополуччя немає. Так, згідно параметра "Психічне здоров'я", відмінності між значенням для молодих жінок та осіб літнього віку становлять лише 1,3 бала та є статистично недостовірними. Подібні відмінності можна зробити щодо значення шкал "Роль емоцій у повсякденній діяльності" та "Соціальна активність".

Загалом загальна тривалість рухової активності у вільний час вища у молодих чоловіків, ніж у жінок, також статистично достовірні відмінності можна спостерігати щодо роботи високої потужності.

У табл. 3 проаналізовано якість життя респондентів із різним рівнем рухової активності. Виявлено збільшення параметрів якості життя в респондентів чоловічої та жіночої статі, які мають вищі показники рівня рухової активності у вільний від роботи та навчання час.

Таблиця 3

**Якість життя респондентів (M (SD), бали) з різним рівнем рухової активності у вільний час**

Шкали якості життя	Тривалість рухової активності середньої за потужністю у вільний час, год/ тиждень					p
	0–2,5	2,5–5	5–7,5	7,5–10,0	≥ 10,0	
	<i>Чоловіки</i>					
	N = 64	N = 57	N = 18	N = 15	N = 10	
ФА	85,2 (10,1)	89,1 (8,2)	91,2 (8,7)	90,1 (9,2)	94,0 (6,2)	0,03
РФ	73,2 (8,3)	74,1 (9,1)	73,2 (9,2)	75,6 (7,3)	74,9 (7,6)	0,6
Б	70,1 (8,1)	72,0 (5,4)	70,9 (6,2)	73,4 (6,1)	73,5 (7,3)	0,2
ЗЗ	62,1 (6,2)	63,8 (6,1)	62,4 (5,8)	63,1 (7,1)	63,2 (6,2)	0,4
ЖЗ	61,2 (7,8)	62,2 (7,1)	64,5 (6,9)	67,1 (6,8)	68,2 (6,7)	0,02
СА	75,4 (6,1)	76,1 (5,4)	73,1 (5,6)	79,3 (5,2)	80,6 (4,1)	0,1
РЕ	59,2 (2,8)	61,3 (4,1)	62,2 (3,7)	61,8 (3,2)	59,1 (3,3)	0,5
ПЗ	64,2 (8,0)	67,1 (7,5)	67,9 (8,2)	69,1 (8,1)	70,2 (7,9)	0,02
	<i>Якість життя жінок, M (SD), бали</i>					
	N = 51	N = 37	N = 12	N = 10	N = 8	p
ФА	80,2 (4,5)	82,8 (5,2)	86,2 (5,8)	88,1 (4,0)	90,1 (4,8)	0,001
РФ	65,6 (6,8)	67,2 (7,0)	69,1 (6,9)	72,2 (8,2)	72,8 (7,3)	0,002
Б	61,2 (5,1)	62,4 (5,2)	60,1 (6,2)	63,2 (6,1)	63,9 (5,8)	0,3
ЗЗ	58,2 (6,0)	60,1 (6,2)	61,7 (5,5)	62,1 (7,3)	65,1 (6,3)	0,01
ЖЗ	62,1 (8,2)	61,0 (7,9)	60,1 (6,2)	63,2 (6,1)	61,2 (8,5)	0,4
СА	68,2 (5,6)	70,1 (6,2)	71,5 (7,8)	73,4 (7,2)	76,1 (6,0)	0,02
РЕ	50,2 (4,1)	51,3 (5,6)	51,9 (6,1)	52,0 (4,0)	52,6 (4,7)	0,05
ПЗ	58,2 (5,1)	59,6 (6,1)	59,0 (5,7)	58,9 (6,2)	60,1 (7,0)	0,6

Зокрема як у чоловіків так і у жінок спостерігали вищі параметри якості життя згідно шкал "Фізична активність" (p = 0,003 та p = 0,001, відповідно). Даний показник характеризує суб'єктивну оцінку респондентом щоденного фізичного навантаження, його високі значення свідчать про хороші функціональні можливості організму та працездатність. Зростання рівня рухової активності у вільний час у жінок супроводжується поліпшенням якості життя згідно шкал "Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності" (p = 0,002), "Загальний стан здоров'я" (p = 0,01), "Соціальна активність" (p = 0,02), "Роль емоцій в обмеженні життєдіяльності" (p = 0,05). Такий результат свідчить не лише про поліпшення загальної суб'єктивної оцінки власного здоров'я, але й про те, що щоденна діяльність опитаних, зокрема соціальна активність не обмежується внаслідок незадовільного емоційного чи фізичного стану. У випадку респондентів чоловічої статі спостерігали зростання бадьорості та енергійності, поліпшення настрою – достовірне збільшення параметрів якості життя спостерігали згідно шкал "Життєздатність" (p = 0,02) та "Психічне здоров'я" (p = 0,02).

Аналіз рівня рухової активності за умови участі у додаткових заняттях фізичною культурою та спортом виявив суттєві зміни якісного складу вільного часу – спостерігали суттєве зменшення тривалості пасивного відпочинку, збільшення тривалості фізичної активності значної потужності, поліпшення якості життя (табл. 4).

Таблиця 4

## Вплив занять фізичною культурою та спортом на якість життя

Параметри	Заняття спрямовані на розвиток сили N = 22			Заняття спрямовані на розвиток витривалості N = 36		
	Початкове значення	Значення після 16 тижневої програми	p	Початкове значення	Значення після 24 тижневої програми	p
<i>Тривалість рухової активності у вільний час, (M (SD), год/ тиждень)</i>						
Низька потужність	10,1 (8,3)	10,9 (9,1)	0,7	11,8 (7,2)	14,2 (6,9)	< 0,01
Середня потужність	4,8 (3,6)	5,7 (3,8)	0,5	5,6 (2,8)	6,1 (2,2)	0,04
Значна потужність	0,9 (0,3)	4,1 (0,2)	< 0,001	1,1 (0,2)	3,8 (0,5)	< 0,01
<i>Пасивний відпочинок</i>	6,8 (2,3)	3,2 (1,1)	< 0,001	7,2 (1,8)	4,2 (2,3)	< 0,001
<i>Шкали якості життя (M (SD), бали)</i>						
ФА	85,4 (7,4)	92,1 (5,3)	< 0,01	80,2 (6,0)	94,0 (5,4)	< 0,01
РФ	74,1 (8,3)	75,2 (7,1)	0,4	68,2 (4,5)	74,0 (4,9)	< 0,01
Б	73,9 (6,3)	74,1 (5,2)	0,2	70,2 (5,3)	70,0 (5,6)	0,9
ЗЗ	63,0 (5,2)	75,2 (6,1)	0,02	59,2 (6,1)	69,0 (6,2)	< 0,01
ЖЗ	64,1 (7,1)	68,2 (6,2)	0,03	59,3 (4,8)	66,1 (5,6)	< 0,01
СА	72,3 (7,3)	80,1 (5,3)	< 0,01	73,2 (6,2)	82,1 (4,2)	< 0,01
РЕ	61,1 (3,2)	60,2 (4,1)	0,8	55,2 (5,8)	56,1 (5,2)	0,7
ПЗ	65,1 (6,6)	71,3 (5,8)	< 0,01	60,2 (4,1)	64,8 (4,8)	< 0,01

Після 16-тижневої програми, спрямованої на розвиток сили, респонденти витрачали у 2,1 рази менше часу на пасивне дозволя та у 4,5 рази більше часу на фізичні вправи значної потужності. Подібні зміни спостерігали у випадку впровадження програми, спрямованої на розвиток витривалості. Додаткові заняття фізичною культурою та спортом достовірно поліпшували деякі параметри якості життя. У випадку виконання силових вправ спостерігали збільшення благополуччя за такими шкалами: "Фізична активність", "Загальний стан здоров'я", "Життєздатність", "Соціальна активність" та "Психічне здоров'я". Зміна середніх значень цих показників становила 0,2–12,2 бали. Статистично достовірних змін не спостерігали за шкалами якості життя "Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності", "Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності" та "Рівень болю".

Участь у 24-тижневій програмі орієнтованої на розвиток витривалості забезпечувала подібні зміни у структурі якості життя. Статистично достовірні зміни спостерігали згідно шкал "Фізична активність", "Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності", "Загальний стан здоров'я", "Життєздатність", "Соціальна активність", "Психічне здоров'я". Діапазон змін середніх значень становив 0,2–13,8 бала.

**Висновки.** Виявлено позитивний вплив фізичної активності у вільний час на якість життя молоді. Статистично достовірні відмінності у чоловіків із вищим рівнем рухової активності можна спостерігати згідно шкал "Фізична активність" (різниця у респондентів із мінімальним і максимальним показником становить 9,8 бала), "Життєздатність" (відмінність – 7,1 бала), "Психічне здоров'я" (різниця – 6,0 бала) – у чоловіків, у жінок – "Фізична активність" (різниця – 10,1 бала), "Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності" (відмінність – 7,2 бала), "Загальний стан здоров'я" (різниця – 7,1 бала), "Соціальна активність" (відмінність – 8,1 бала), "Роль емоцій в обмеженні життєдіяльності" (різниця – 2,4 бала).

Участь у додаткових заняттях фізичною культурою та спортом сприяла зниженню часу проведеного пасивно в 2,1 рази, натомість в 4,5 разів зростала тривалість часу, яку респонденти витрачали на вправи високої потужності. Спостерігали достовірне поліпшення якості життя за шкалами, що характеризують фізичне та психологічне благополуччя.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці спеціалізованих рекреаційно-оздоровчих програм, спрямованих на формування якості життя населення.

### Використані джерела

1. Individual quality of life in the healthy elderly / J. P. Browne, C. A. O'Boyle, H. M. McGee [et al.] // *Quality of Life Research*. – 1994. – Vol. 3, № 4. – P. 235–244.
2. Mishoe S. C. Assessment of health-related quality of life / S. C. Mishoe, J. R. Maclean // *Respir. Care*. – 2001. – Vol. 46. – P. 1236–1257.
3. Ware J. E. Methodology in behavioral and psychosocial cancer research. Conceptualizing disease impact and treatment outcomes / J. E. Ware // *Cancer*. – 1984. – Vol. 53, suppl. 10. – P. 2316–2326.
4. Ware J. E. The MOS 36-item short-form survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection / J. E. Ware, C. D. Sherbourne // *Med. Care*. – 1992. – Vol. 30. – P. 473–483.
5. Павлова Ю. О. Якість життя та здоров'я дітей та молоді України / Ю. О. Павлова // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Х. : ХДАФК, 2015. – № 2 (46). – С. 148–153.
6. Павлова Ю. Оцінювання впливу рухової активності у прогнозуванні якості життя молоді / Ю. Павлова // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, Т. 3. – С. 222–225.
7. Павлова Ю. Якість життя літньої людини: значення здоров'я та рухової активності / Юлія Павлова // *Фізична активність, здоров'я і спорт* – 2014. – № 1 (15) – С. 54–61.

*Pavlova Iu., Vynogradskiyi B., Sheremeta S.*

### THE IMPACT OF LEISURE TIME ON HUMAN'S LIFE QUALITY

**Background.** *The problem of role of leisure time physical activity for life quality is investigated in the article.*

**Purpose.** *The identification of relationship between the level of physical activity in leisure time and life quality practically healthy respondents was the aim of study.*

**Methods.** *The 164 male and 118 female were involved to the study. The mean age of participant was 19.2–19.5 years. For the comparison the group of elderly people (age – 58–71 years) was selected. Health related quality of life was determined with MOS SF 36 questionnaire, the level of physical activity was calculated according International physical activity questionnaire.*

**Results.** *The level of leisure time physical activity and life quality indexes were analyzed. Female had a higher score of low intensity physical activity but the duration of vigorous physical activity was higher for male. Elderly respondents spent on moderate physical activity 2.1 hours per week, on vigorous physical activity only 0.8 hours per week.*

*The positive effects of leisure time physical activity on youth's life quality was identified. The group of female and male with higher scores of leisure time physical activity had better indexes of life quality according scales Physical Functioning, General Health perception, Social Activity, and Emotional Role Functioning.*

*After 16-week resistance training program or 24-week endurance training program participants spent 2.1 less time on passive recreation and 4.5 more time on vigorous physical activity. Physical training helped to reduce time spent passively by 2.1 times and significant improve life quality according scales that characterize physical and psychological well-being. The statistical significant improving for Physical Functioning, General Health perception, Vitality, Social Activity and Physical Role Functioning scales were identified. The mean values according some parameters changed in range 0.2–13.8 points.*

**Conclusions.** *The leisure time physical activity effects positively on life quality. Male with high level of leisure physical activity had better indexes of life quality according scales Physical Functioning (the difference between respondents with minimal and maximal scores was 9.8 point), Mental Health (the difference – 6.0 point), Vitality (7.1 point); the better results for female observed for scales Physical Functioning (the difference – 10.1 point), Physical Role Functioning (difference – 7.2 point), General Health perception (difference – 7.1 point), Social Activity (difference – 8.1 point), Emotional Role Functioning (difference – 2,4 point).*

**Key words:** *quality of life, leisure time, physical activity.*

*Стаття надійшла до редакції 13.09.2015 р.*