

STRESZCZENIE

TYTUŁ ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

Wpływ ćwiczeń mięśni twarzy na elastyczność skóry oraz wybrane parametry stanu psychicznego u kobiet po 60. roku życia.

SŁOWA KLUCZOWE: ćwiczenia mięśni twarzy, elastyczność skóry, starzenie się, samoocena, stres.

WSTĘP: Rosnący odsetek osób powyżej 60. roku życia, stanowi przekonujący powód do upowszechniania pozytywnego starzenia się, w tym rozwój oraz optymalizację programów profilaktyki i promocji zdrowia o charakterze biopsychospołecznym. W ramach kierowanych do seniorów działań prozdrowotnych, obejmujących między innymi trening pracy z ciałem, ćwiczenia mięśni twarzy są zwykle pomijane. Wraz z wiekiem w organizmie człowieka zachodzą liczne przemiany. Między innymi następuje spadek masy mięśniowej i towarzyszące temu zmniejszenie siły mięśni. Pogarsza się także elastyczność skóry twarzy, co może wpływać na samoocenę. Naturalne, bezinwazyjne metody zapobiegania starzeniu się, mogą przyczynić się do wzmocnienia pozytywnego obrazu siebie oraz pomóc w tworzeniu więzi społecznych. Kondycjonowanie, trening i wzmacnianie mięśni twarzy poprzez regularne ćwiczenia, mogą pomóc w odzyskaniu równowagi zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej.

CEL PRACY: Celem niniejszych badań była ocena wpływu ćwiczeń mięśni twarzy na elastyczność skóry oraz wybrane parametry stanu psychicznego u kobiet po 60. roku życia.

PYTANIA BADAWCZE:

1. Czy w wyniku udziału w dwunastotygodniowym programie ćwiczeń mięśni twarzy zmienia się elastyczność skóry twarzy u kobiet po 60. roku życia?
2. Czy w wyniku udziału w dwunastotygodniowym programie ćwiczeń mięśni twarzy zmienia się obraz ciała i samoocena u kobiet po 60. roku życia?
3. Czy w wyniku udziału w dwunastotygodniowym programie ćwiczeń mięśni twarzy zmienia się samopoczucie, poziom stresu oraz zadowolenie z życia u kobiet po 60. roku życia?
4. Czy istnieją wzajemne zależności między elastycznością skóry a obrazem ciała, samooceną, samopoczuciem, poziomem odczuwanego stresu i zadowoleniem z życia oraz wskaźnikiem BMI, wykształceniem i stanem cywilnym u kobiet po 60. roku życia?

OSOBY BADANE I METODY BADAŃ: Badania przeprowadzono na terenie wrocławskiej organizacji pozarządowej Centrum na Przedmieściu. Grupa badana obejmowała 64 kobiety w wieku powyżej 60 lat, które zostały losowo podzielone na grupę badaną (n=32) i kontrolną

(n=32). Pełen cykl badawczy trwał dwanaście tygodni, odbywał się 3 razy w tygodniu w stałych godzinach, a jednorazowa sesja treningowa trwała 15 minut i obejmowała łącznie 16 ćwiczeń mięśni twarzy. W pracy wykorzystano następujące metody badań: obiektywną ocenę biologicznego starzenia się skóry, poprzez pomiar jej elastyczności za pomocą urządzenia Elastometer®EM25 oraz standaryzowane narzędzia diagnostyczne: Skalę Oceny Ciała ((The Body Esteem Scale, BES), Skalę Samooceny Rosenberga (Rosenberg Self-Esteem Scale, SES), Skalę Satysfakcji z Życia (The Satisfaction with Life Scale, SWLS), Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS) oraz Geriatryczną Skalę Oceny Depresji (Geriatric Depression Scale, GDS). Istotność zmian w efekcie przeprowadzonych ćwiczeń oceniano z pomocą nieparametrycznego testu Wilcoxon dla cech o rozkładach istotnie odbiegających od rozkładu normalnego lub testu t-Studenta dla prób zależnych, w przypadku rozkładów normalnych. W ocenie istotności statystycznej przyjmowano poziom krytyczny $p < 0,05$. Korelacje oceniano wyznaczając współczynnik korelacji liniowej r-Pearsona.

WYNIKI: Po dwunastotygodniowym cyklu ćwiczeń mięśni twarzy w grupie badanej elastyczność skóry była wyższa w porównaniu z grupą kontrolną. Poprawa oceny obrazu ciała w grupie badanej była istotna statystycznie we wszystkich wymiarach. Dwunastotygodniowy cykl ćwiczeń mięśni twarzy miał również istotny wpływ na poprawę stanu psychicznego badanych kobiet. Nastąpiła istotna poprawa samopoczucia, zadowolenia z życia i zmniejszenie poziomu stresu. Elastyczność skóry twarzy ujemnie koreluje z wiekiem badanych kobiet i ich wskaźnikiem BMI. Elastyczność skóry twarzy nie wykazuje zależności od poziomu wykształcenia i stanu cywilnego.

WNIOSKI: W grupie kobiet po 60. roku życia, uczestniczących w dwunastotygodniowym programie ćwiczeń mięśni twarzy odnotowano istotną poprawę elastyczności skóry twarzy w porównaniu z grupą kontrolną. Stwierdzono istotną poprawę obrazu własnego ciała, samooceny, samopoczucia, redukcję poziomu odczuwanego stresu oraz wzrost zadowolenia z życia. Wykazano również istotną zależność między poprawą elastyczności skóry uzyskaną w wyniku regularnych ćwiczeń mięśni twarzy a wyżej wymienionymi parametrami psychicznymi. Nie stwierdzono natomiast wzajemnych zależności między elastycznością skóry a wykształceniem, stanem cywilnym, oraz wskaźnikiem BMI.