

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).04  
УДК: 796-331.01

**Балацька Л.В.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

**Гакман А.В.**  
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

**Наконечний І.Ю.**  
кандидат психологічних наук, доцент  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

**Тимчук Л. І.**  
доктор педагогічних наук, професор  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

## ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В РІЗНИХ КРАЇНАХ СВІТУ

В статті розглянуто та зібрано матеріал як міжнародних досліджень, так і вітчизняних джерел, що відображають оздоровчу-рекреаційну рухову активність людей похилого віку в країнах Європи, світу та мотиви залучення до занять даної вікової категорії. Результати аналізу анкетування за якими оцінювали залучення людей похилого віку показали низьку оздоровчо-рекреаційно рухову активність в різних країнах, коливання від 10 до 80 %, причому активність чоловіків вища ніж жінок. Нідерланди, Німеччина біля 40 % населення займаються руховою активністю, Бельгія, Франція, Швеції менше 20 %. В Іспанії, Фінляндії, Канаді, Великобританії державні програми реалізовані в 13-ти пілотних регіонах країни протягом чотирьох років, виявила триразове збільшення числа осіб похилого віку, які регулярно відвідують групові заняття фізичними вправами.

В США населення, яке систематично займається руховою активністю переважає населення євро та латиноамериканців, а от афроамериканці, є менш активними – до 6%. В країнах Африки знижується рухова активність серед дорослого населення, основними причинами зазначають: недостатні знання громадян щодо занять, погана популяризація програм серед населення. Проведене опитування китайського населення, про регулярні фізичні вправи протягом тижня людей у похилого віку в діапазоні від 60-69 років – складають 11,8% . Згідно з дослідженнями в Україні лише 17% людей пенсійного віку займаються фізичними вправами або спортом.

**Ключові слова:** оздоровчо-рекреаційна рухова активність, похилий вік, міжнародний досвід, мотив.

**Balatska L.V., Hakman A.V., Timchuk L.I. Health and recreational motional activity of elderly people in different countries of the world.** The article considers and collects material from both international research and domestic sources that reflect the health and recreational physical activity of the elderly in Europe and the whole world as well as the motives for involvement in this age group. The results of the analysis of the questionnaire, which assessed the involvement of the elderly showed low health and recreational physical activity in different countries, ranging from 10 to 80%, and the activity of men is higher than women.

About 40% of the population of the Netherlands and Germany are engaged in physical activity, and as for Belgium, France, Sweden, the indicator is less than 20%. In Spain, Finland, Canada, and the United Kingdom, government programs implemented in 13 pilot regions of the country over four years indicated a threefold increase in the number of seniors who regularly attend group exercise classes. In the United States, the population that is systematically engaged in physical activity is dominated by the population of Euros and Latinos, but African Americans are less active - up to 6%. In African countries physical activity is being decreased among the adult population. The main reasons for that include lack of knowledge of citizens about classes, poor promotion of programs among the population. The survey of the Chinese population on regular exercise during the week of the elderly in the range of 60-69 years showed 11.8%. According to research in Ukraine, only 17% of people of retirement age go in for exercise or sports

**Key words:** health-improving and recreational motor activity, old age, international experience, motive.

**Постановка проблеми.** Достатньо неточним є твердження Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO), про оздоровчо-рекреаційно рухову активність у похилому віці, яке залежить від рівня доходів її громадян [1].

Користь, яку приносить оздоровчо-рекреаційна рухова активність для фізичного і психічного здоров'я населення доведена багаточисленними закордонними і вітчизняними дослідженнями [2, 3, 13,14,15]. Не дивлячись на всі зусилля ВООЗ, МОЗУ збільшити рухову активність населення, не всі вибирають можливість заняття, більше людей спостерігають за процесом інших не беручи безпосередньо в ньому участь. [1]. На думку фахівців, причиною недостатньої оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку зумовлена низькою обізнаністю культурно-історичних традицій, що стимулюють здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення, відсутність мотивації. Тоді як мотивація є першою причиною активності, що направлена досягати задоволеності, підвищувати рівень здоров'я, попереджувати захворюваності та ін. [4,5,7,16].

В зв'язку з цим актуальним є бачення вивчення практики інших країн з підвищення оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку, вивчення мотивів, що дозволяють залишатися довше працездатними, соціально активними, задоволеними. На основі аналізу різних країн були вивчені особливості реалізації державної політики в сфері фізичної

культури і спорту в Європі, Азії, Америки, Африки. Вивчені відсотки за основи звітів ВООЗ за 2019р. рухової активності населення похилого віку, особливості прояву мотивів занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Рівень рухової рекреаційно-оздоровчої активності, мотивація, причини, що заважають більше залучатися до занять визначалась анкетуванням [1].

**Аналіз літературних джерел.** Питаннями щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку вивчають О.В. Андрєєва, Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня та інші; напрями розвитку рекреації в Україні, педагогічні основи організації оздоровчорекреаційних занять – А.В. Гакман, теоретичні та практичні аспекти організації культурного дозвілля, зокрема фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням за місцем проживання – Г.А. Аванесова; Н.Н. Нікітушкіна вивчає існуючі проблеми організації активного дозвілля та можливі шляхи їх вирішення [3, 11, 12].

**Мета статті** полягає у вивченні питання залучення до оздоровчо-рекреаційно рухової активності осіб похилого віку країн Європи та світу, на основі звітів ВООЗ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку ХХІ століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менш 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6 %, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33 % населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. За цим показником Україна суттєво поступається деяким країнам Європи, світу [9].

Найвні оцінки індексу активного довголіття, виконані на основі даних науковців [15], свідчать про те, що мінімум 41,5% осіб у віці від 55 років і старше не відповідають основним критеріям активного довголіття, позначених у визначенні ВООЗ [5,16]. Дані щодо рухової активності населення Європи та світу різняться одна від одної. В Нідерландах і Німеччині більше як 40 % населення мають оптимальну рухову активність. В Бельгії, Франції, Швеції відсоток активних людей віку, що досліджується складає менше 25% від загального числа [1]. В більшості країнах Європи чоловіки більш фізично активні, ніж жінки. Разом з тим відмічається різні причини залучення до оздоровчо-фізичної рухової активності. Одними з причин вважають низький фінансово-матеріальний стан, низький рівень доходу з одного боку, з іншого – відсутність можливості займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, гіпокомфортні умови проживання, коли матеріально забезпечені верстви населення замінюють звичайну рухову активність технічними засобами використовуючи автомобілі, різні побутові пристрої. Урбанізація населення також сприяє скороченню рухової активної. В дослідженнях Urban audit відмічається, що в густонаселених містах йде зменшення місць паркових зон. Якщо в Амстердамі біля 70% людей в близькості проживають до паркових зон, то в Братиславі біля 40%, у Варшаві – біля 36% [1, 4]. Відмічається, що у європейських країнах, де існують національні програми реалізації фізкультурно-оздоровчої активності, де є фінансова підтримка, здійснюється роз'яснення щодо важливості занять руховою активністю, надаються консультаційні послуги по розкритті в соціальних мережах, засобах масової інформації, спостерігається збільшення активності людей всіх вікових категорії в тому числі і похилого віку.

Зокрема в Нідерландах, державна програма дозволила в значній кількості підвищити рівень оздоровчо-фізичної рухової активності людей похилого віку до В Португалії спостерігаємо іншу ситуацію, коли місцеві фізкультурно-оздоровчі, спортивні клуби не надають можливостей для категорії людей старшого віку вільного доступу до занять, що в результаті призвело до зниження числа людей котрі займаються фізичною руховою активністю.

У Канаді та Великобританії схожі заходи стали складовою національних кампаній із активного довголіття [4,15]. В Іспанії, Фінляндії, Канаді реалізуються державні програми щодо активізації способу життя людей похилого віку [1,4,14,16,17]. Високою результативністю є програма рухової активності для населення похилого віку у Фінляндії, яка з 2005 р. працює за фінансової підтримки уряду. Оцінка результатів програми, реалізованої в 13 пілотних регіонах країни протягом чотирьох років, виявила триразове збільшення числа осіб похилого віку, які регулярно відвідують групові заняття фізичними вправами [4]. В США більшість літніх американців намагаються якомога довше вести активний спосіб життя. Вони часто подорожують, беруть участь у спортивних змаганнях. Якщо розглядати дані оздоровчо-рекреаційної рухової активності серед різних расових груп, що проживають в Америці, то жителі Аляски і представники афроамериканських груп менш активні, ніж латино і євроамериканці. У відсотковому значенні серед американських індіців кількість неактивних жителів складає 58,7%, серед чорношкірих жителів – 56,6%, євроамериканців – 46,6%, іспаномовних – 48,5%. Систематично займаються в першій групі – 8% і другій 6% в інших групах відповідно 10,8% і 12, 9%. Більш активні жителі білої раси і латиноамериканці, менше займаються руховою активністю афроамериканці та індіці Північної Америки [1].

Мотиви, що спонукають жителів бути активними, є – красива фізична форма, гарний зовнішній вигляд, приємна атмосфера на заняттях. Також відомі фактори, які не дозволяють бути довше у гарній фізичній, активній формі – це низький рівень освіти, відчуття втоми та погане здоров'я [1,4, 10]. Серед освічених жителів Америки провели опитування, щодо кількості занять фізичними вправами на тиждень. Результати, що отримали вказують на кількість часу проведених за руховою активністю – 21,4% жінок та 20,2 % чоловіків. Зважаючи на можливість займатися у паркових зонах, проводити вело та піші прогулянки, тощо. Дослідження, вказало на зовнішні мотиви спричинені заняттям (бажання мати хорошу фізичну форму), внутрішні –отримати задоволення від виконання фізичних вправ. Проведений аналіз програм, які реалізовувались в США зорієнтований на профілактику захворювань та боротьбу з шкідливими звичками. В США активно функціонує Національна академія здоров'я населення, яка націлена на завдання розвивати навички лідерства серед населення по відношенню до свого здоров'я – правильне харчування, попередження ожиріння та зниження ризику серцево-судинних захворювань, профілактика інфекційних захворювань. Фізичні вправи в цьому випадку виступають як засоби зміцнення здоров'я [ 10,15,17]. В країнах Африки оздоровчо-рекреаційна рухова активність населення відносно вікових груп відрізняється. В доповіді Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я приведені дані відносно країн у таких відсотках: Малі– 59% від загальної кількості населення, Мавританія – 51,3%, Ганна 85,6%, а в Мозамбік, Малаві, Беніні відсоток населення, що є активними – менше 10%. В загальному можна констатувати, що в країнах Африки знижується фізична активність серед дорослого населення [1]. В країнах Африки існують державні програми, які зорієнтовані на збереження і зміцнення здоров'я

населення, попередження інфекційних хвороб, однак недостатня освіченість громадян, погана популяризація програм серед населення знижують рухову активність. В багатьох країнах Азії, де спостерігається помітні економічні, політичні, соціальні зміни, успіхи окремих країн в розвитку економіки провів до змін режиму дня, способу життя, в тому числі і зниження рухової активності населення. Державні програми, що є популярними в багатьох країнах Азії мають досить високою результативністю серед населення, щодо важливості систематичності занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Проведене опитування китайського населення, про регулярні фізичні вправи протягом тижня – займаються 6,0%, 120 хв на тиждень серед населення віком 30-39 років. Показники фізичної активності у похилого віку в діапазоні від 60-69 років – складають 11,8%. Відмічається збільшення активності щодо участі у змаганнях китайського населення, у різних фізкультурно-оздоровчих заходах, що входять до державної програми популяризації занять та пропаганди спорту.

Основними мотивами, що допомагають бути довше активними – бажання підвищити рухову активність, отримання задоволення та попередження захворювань, оптимізація фізичної підготовленості, активного дозвілля та покращення якості життя. Основними причинами, які перешкоджають заняттям, називають – відсутність часу, недостатня кількість спортивних приміщень, низький рівень зацікавленості. Дослідження в Тайвані щодо кількості населення, які займаються фізичними вправами, активно приймають участь у різних фізкультурно-оздоровчих заходах – 75% населення з них похилого віку 23,7%; не займаються – 25%. Державні програми в цій країні представлені високою фінансовою підтримкою і працюють над заохоченнями для населення, в зв'язку з чим прийнято рішення збільшити кількість фітнес-клубів, спортзалів. В Україні це питання стоїть достатньо гостро і є національною проблемою, адже населення скорочується, а отже потребує негайного вирішення і уваги. Потрібно приймати на державному рівні неодноразовні міри, які допоможуть населенню довше бути фізично активними, здоровими, працездатними. Згідно з дослідженнями в Україні лише 17% людей пенсійного віку займаються фізичними вправами або спортом [4, 16]. Разом з тим в розпорядженні держави є великий комплекс організаційно-просвітницьких заходів та фінансових інструментів, здатних зробити позитивний вплив на рухову активність людей похилого віку. Тут можливі, зокрема, спеціальні керівництва і програми рухової активності, консультації лікарів, телевізійні передачі (для старших вікових груп телебачення – головне джерело інформації). Відзначимо, що в Україні заходи щодо підтримки рухової активності людей похилого віку поки нечисленні і реалізуються переважно громадськими, некомерційними організаціями чи приватними особами. За аналогією з іншими країнами наша держава надає фінансову підтримку подібних проєктів. З метою активізації рухової активності осіб старшого віку органи влади окремих регіонів України вже почали працювати над створенням середовища для осіб похилого віку, облаштували спеціальні пішохідні доріжки і веломаршрути. Забезпечення умов для занять фізкультурою і спортом населення старших вікових груп має стати складовою соціальної політики в усіх регіонах країни. Зростанню числа людей похилого віку, які займаються пішою ходьбою, а також любителів велопогулянок, могло б сприяти збільшення в регіонах числа упорядкованих парків з організованими пунктами прокату велосипедів і палиць для занять скандинавської ходьбою [2, 3, 4].

**Висновки.** Проаналізувавши залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку у деяких країнах Європи та світу, можемо констатувати про низьку рухову активність.

В країнах Європи: Нідерланди, Німеччина біля 40% населення, Бельгія, Франція, Швеція менше 20%.

В Іспанії, Фінляндії, Канаді, Великобританії реалізуються державні програми щодо активізації способу життя людей похилого віку. Оцінка результатів програми, реалізованої в 13 пілотних регіонах країни протягом чотирьох років, виявила триразове збільшення числа осіб похилого віку, які регулярно відвідують групові заняття фізичними вправами.

В США більшість літніх американців намагаються якомога довше вести активний спосіб життя. Серед населення, які систематично займаються руховою активністю переважає населення євро та латино американців, а от афроамериканці, є менш активними, до 6%.

В країнах Африки знижується рухова активність серед дорослого населення, основними причинами зазначають: недостатні знання громадян щодо занять, погана популяризація програм серед населення.

Проведене опитування китайського населення, про регулярні фізичні вправи протягом тижня – займаються 6,0%, 120 хв на тиждень серед населення віком 30-39 років. Показники фізичної активності у похилого віку в діапазоні від 60-69 років – складають 11,8%.

Згідно з дослідженнями в Україні лише 17% людей пенсійного віку займаються фізичними вправами або спортом.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження будуть спрямовані на детальне вивчення мотивів залучення та причини недостатньої оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей I і II зрілого віку в Україні.

#### Література

1. Всесвітня організація охорони здоров'я: офіційний сайт URL: <https://www.who.int/>
2. Гакман Анна. Вплив університетів третього віку на психофізичну активність осіб старшого покоління. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019; 34: 39-45.
3. Гакман А. Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: «Фізичне виховання і спорт». 2019; 34: 56-6.
4. Гакман АВ. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук, зі спеціальності 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ; 2021. С. 177-178
5. Герасимова НВ. Социальная адаптация пожилых людей в современной ситуации: автореф. дис. соціол. наук. Саранск, 2001. 12 с.
6. Мицкан Б, Мицкан Т. Якість життя людини: біосоціальний вимір. Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції. Луцьк, 2020: 3.
7. Павлова Ю.О. Структура якості життя населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015; 5 (49): 90-4.
8. Приходько ВВ, Томенко ОА, Михайличенко ОВ. Удосконалення організації та змісту наукових досліджень з

фізичної культури і спорту як важлива передумова їх реформування. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016; 3(57): 419-429.

9. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України „Про Стратегію людського розвитку” Указ президента України. URL: <https://www.msp.gov.ua/projects/631/>

10. Статистичний щорічник України 2019: державна служба статистики України

URL:[http://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat\\_u/2020/zb/11/zb\\_yearbook\\_2019.pdf](http://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/11/zb_yearbook_2019.pdf)

11. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, and oth. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 4: 1308- 1314. DOI:10.7752/jpes.2019.s4190.

12. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Carp I, Danylchenko VI, Levinskaia Ks. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 6.

13. WHO-World health organization. Active ageing. A policy framework. Available at [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf;jsessionid=8D06C99313B2750536365249EE07602F?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=8D06C99313B2750536365249EE07602F?sequence=1).

14. White A. A Global Projection of Subjective Well-being: A Challenge To Positive Psychology? *Psychtalk*. 2007; 56: 17-20.

15. Christopher A, Souza D, Linda FS. Regular Aerobic Exercise Prevents and Restores Age-Related Declines in Endothelium-Dependent Vasodilation in Healthy Men. *Journal of the American Heart Association*. 2000;19:1350-7.

16. McAuley E, Konopack JF, Morris KS, et al. Physical activity and functional limitations in older women: influence of self-efficacy. *J Gerontol B*. 2006;61(5):270-7.

17. Who Regional Office for Europe [Internet]. [updated 2020; cited 2019 Nov 15]. Available from: <http://www.euro.who.int/en/home>

18. World report on Ageing and Health, 2015. Publications of the World Health Organization are available on the WHO [Internet]. [updated 2020; cited 2019 June 18]. Available from: <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>

#### Reference

1. Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia: ofitsiyni sait URL:<https://www.who.int/>

2. Hakman Anna. Vplyv universytetiv tretoho viku na psykho-fizychnu aktyvnist osib starshoho pokolinnia. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura*. 2019; 34: 39-45.

3. Hakman A. Teoretyko-metodolohichni zasady ozdoro-cho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti osib pokhyloho viku. *Visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii: «Fizychno vykhovannia i sport»*. 2019;34:56-6.

4. Hakman AV. Teoretyko-metodychni zasady ozdoro-cho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti osib pokhyloho viku: dysertatsiia na zdobuttia naukovoho stupenia doktora nauk, zi spetsialnosti 24.00.02 - Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia. *Natsionalnyi universytet fizychno vykhovannia i sportu Ukrainy*. Kyiv; 2021. S. 177-178

5. Herasymova NV. Sotsyalnaia adaptatsiia pozhylykh liudei v sovremennoi sytuatsii: avtoref. dys. sotsiol. nauk. Saransk, 2001. 12 s.

6. Mytskan B, Mytskan T. Yakist zhyttia liudyny: biosotsialnyi vymir. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny: zbirnyk tez dopovidei IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii*. Lutsk, 2020: 3.

7. Pavlova Yu.O. Struktura yakosti zhyttia naselennia . *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*. 2015; 5 (49): 90-4.

8. Prykhodko VV, Tomenko OA, Mykhailychenko OV. Udoskonalennia orhanizatsii ta zmistu naukovykh doslidzhen z fizychnoi kultury i sportu yak vazhlyva peredumova yikh reformuvannia. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2016; 3(57): 419-429.

9. Pro rishennia Rady natsionalnoi bezpeky i oborony Ukrainy „Pro Stratehiiu liudskoho rozvytku” Uказ prezydenta Ukrainy. URL: <https://www.msp.gov.ua/projects/631/>

10. Statystychnyi shchorichnyk Ukrainy 2019: derzhavna sluzhba statystyky Ukrainy URL:[http://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat\\_u/2020/zb/11/zb\\_yearbook\\_2019.pdf](http://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/11/zb_yearbook_2019.pdf)

11. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, and oth. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 4: 1308- 1314. DOI:10.7752/jpes.2019.s4190.

12. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Carp I, Danylchenko VI, Levinskaia Ks. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 6.

13. WHO-World health organization. Active ageing. A policy framework. Available at [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf;jsessionid=8D06C99313B2750536365249EE07602F?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=8D06C99313B2750536365249EE07602F?sequence=1).

14. White A. A Global Projection of Subjective Well-being: A Challenge To Positive Psychology? *Psychtalk*. 2007; 56: 17-20.

15. Christopher A, Souza D, Linda FS. Regular Aerobic Exercise Prevents and Restores Age-Related Declines in Endothelium-Dependent Vasodilation in Healthy Men. *Journal of the American Heart Association*. 2000;19:1350-7.

16. McAuley E, Konopack JF, Morris KS, et al. Physical activity and functional limitations in older women: influence of self-efficacy. *J Gerontol B*. 2006;61(5):270-7.

17. Who Regional Office for Europe [Internet]. [updated 2020; cited 2019 Nov 15]. Available from: <http://www.euro.who.int/en/home>

18. World report on Ageing and Health, 2015. Publications of the World Health Organization are available on the WHO [Internet]. [updated 2020; cited 2019 June 18]. Available from: <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>