

Intervention of a Physical Movement Program “Body Management in Safe Ranges” Enhances Self-Management in Aging

הזדקנות פעילה היא מושג רחב בסוציולוגיה של ההזדקנות. הוא מדגיש את הקשרים בין בריאות ופעילות לבין הזדקנות בריאה (WHO, 2001a). כאסטרטגיה, הזדקנות פעילה היא למקסם את הפוטנציאל של כל אחד לשיפור איכות החיים האישית שלו. ניהול עצמי הוא מושג שעליו מיושם הרעיון של הזדקנות אקטיבית. תיאוריה זו משמשת בהתערבויות רבות. ניהול עצמי בהזדקנות מתייחס למעורבות של אנשים בהנעת פעולות פרוגרסיביות שיכינו אותם להזדקנות. תוכנית ניהול הגוף בטוחים (BMSR) היא תוכנית ניהול עצמי להזדקנות. BMSR משתמשת בתנועה פונקציונלית תפקודית (FT) כאמצעי לניהול הזדקנות, מחזק את המסוגלות העצמית של המשתתפים, תומך באסטרטגיות קוגניטיביות-מוטוריות ובתנועה בטוחים בטוחים. אנו משתמשים בעיצוב מעין ניסוי 2×2 : התערבות (ניסוי - בקרה) X זמן (לפני-אחרי) X קבוצת (קהילה-מגורים לפנסיה). לאיסוף נתונים נעשה שימוש בשאלון ניהול עצמי (SMAS-30), שאלון יעילות עצמית כללי, שאלון (BMSR-21) BMSR שנוצר עבור המחקר הנוכחי. נמצא שיפור משמעותי בקבוצת ההתערבות בהשוואה לקבוצת הביקורת. לא נמצא הבדל בין הרשתות החברתיות. שיפורים משמעותיים נראו בדיווחים של משתתפי התכנית על יכולותיהם ומצבם הגופניים, כמו גם על תפיסתם את התכנית, המסוגלות העצמית וגורמים נוספים המעודדים אותם לשפר את היכולות התפקודיות היומיומיות שלהם. ככל שציון ה-BMSR הסופי שניתן גבוה יותר, כך יכולות הניהול העצמי והמסוגלות העצמית שלהם טובים יותר. נמצא ששינוי חיובי בניהול גוף בטוחים בטוחים נמצא בקורלציה לשינויים חיוביים בטוחי ניהול עצמי ויעילות עצמית. BMSR הוא גורם עצמאי שאינו תלוי ברשתות חברתיות ובסביבה או במצב ההתחלתי של המשתתפים (גיל, כמות פעילות גופנית, רמות כאב), יכול להתבצע במסגרת מגוונת, תנאים פיזיים ויכולות שלגביהן מחקר נוסף. נחוץ. שינויים שנראו במדידות ניהול עצמי ויעילות עצמית בקבוצות ההתערבות מצביעים על כך שתוכנית ה-BMSR יכולה לשמש כתוכנית לניהול עצמי בגיל מבוגר תוך שימוש בתנועה כאמצעי.