

Научный руководитель: д.м.н. Рослая Наталья Алексеевна

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ГОСУДАРСТВА

Ершова Валентина Владиславовна
Орлова Мария Дмитриевна
Браженко Герман Германович

ЦЕЛЬ

Оценить влияние дозированных физических нагрузок на показатели качества жизни у пожилых людей.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Проведен опрос (SF-36) и анализ качества жизни 15 женщин от 65 до 85 лет, (средний возраст которых составил 75,5 лет). Дозированная физическая нагрузка проводилась в виде комплексов суставной гимнастики и нейрогимнастики.

SF-36

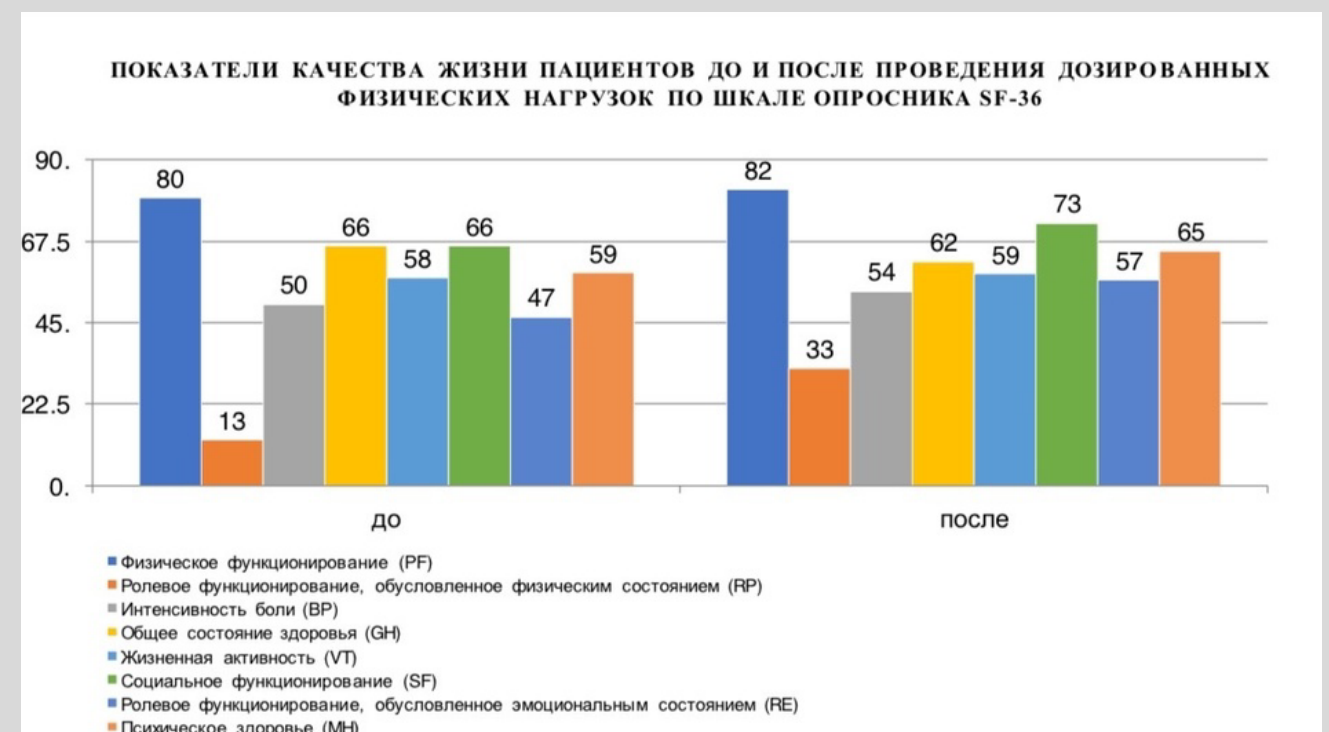
Опросник состоит из 36 вопросов и включает 8 шкал, которые сгруппированы в два показателя: физический и психологический компонент здоровья.

Критерии включения: возраст ≥ 55 лет, информированное согласие

Критерии исключения: возраст < 55 лет, отказ от участия в исследовании

РЕЗУЛЬТАТЫ

После анализа полученных результатов опросника SF-36 Health Survey отмечено увеличение баллов для всех показателей физических компонентов здоровья оценки качества жизни после занятий дозированной физической нагрузкой



ВЫВОДЫ

Анализ результатов применения дозированной физической нагрузки, выявил достоверно динамику по показателю ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием ($13 \pm 17,5/33 \pm 34$ балла, $p=0,0261$ ($p<0,05$))

Данная анкета (опросник SF-36) является актуальным, простым, доступным и валидированным инструментом для оценки эффективности дозированной физической нагрузки

ОБСУЖДЕНИЕ

Важно отметить, что сферы, которые при первоначально оценены наименьшим количеством баллов с помощью опросника, после тренировок получили более высокую оценку по сравнению с другими показателями.

Это может означать, что активное применение данных физических нагрузок помогает пациенту проработать ту сферу, которая является определяющей на пути к безбарьерному функционированию организма.