

למתרגלי מחשבת הגוף שלום רב,

במהלך השנה שחלפה ערכנו מחקר בו הושוו מתרגלי מחשבת הגוף עם מתרגלים בפעילויות גופניות אחרות במדדי איכות חיים, בריאות גופנית ופסיכולוגית ובמדדים של תפקודים קוגניטיביים. המחקר נערך כחלק מדרישות לסיום תואר שני בפסיכולוגיה באקדמית ת"א – יפו ובוצע ע"י ליה זמיר, סטודנטית לתואר שני בפסיכולוגיה רפואית וזהבית מוהגר סטודנטית לתואר שני בפסיכולוגיה שיקומית. הן עבדו בהנחייתן של ד"ר רבקה רייכר-עתיר, פסיכולוגית קלינית ורפואית מדריכה, לשעבר מרצה בכירה באקדמית ת"א יפו וד"ר אודליה אלקנה נירופסיכולוגית שיקומית מדריכה, מרצה בכירה באקדמית ת"א – יפו.

על כל העבודה ניצחה מיוחדתנו יוספה מיכאלי, מייסדת מחשבת הגוף. תודה גדולה ליוספה שאפשרה את קיומו של המחקר ותודה מיוחדת לכם המשתתפים שהסכמתם לקחת חלק בו. אין מי שראוי יותר מכם לדעת מה היו תוצאות המחקר וכאן אנו מבקשות להציג סיכום של התוצאות ומחשבות לעתיד.

השוואה בין מתרגלי "מחשבת הגוף" לבין מתרגלים בפעילויות גופניות אחרות במדדים של איכות החיים,

בריאות גופנית ופסיכולוגית ותפקודים קוגניטיביים

מטרת המחקר הייתה להעמיק את הידע אודות התרומה של מחשבת הגוף (מה"ג) עבור מתרגליה. מתוך עדויות אישיות והתבוננות המורים מסופר על תרומות והתקדמויות. הפעם הבדיקה הייתה אמפירית ועסקה במדדים שניתן גם לכמת. משכך, נבדק הקשר בין התרגול במה"ג לבין מדדים של בריאות, איכות חיים ורווחה פסיכולוגית וכן, תפקודים ניהוליים שביניהם מיומנויות קוגניטיביות. המיומנויות הקוגניטיביות כוללות זיכרון עבודה, יוזמה, גמישות מחשבתית, התארגנות, תכנון, ופתרון בעיות המאפשרים שליטה על התנהגות, מחשבה ורגש. הבדיקה נערכה באמצעות השוואת המדדים האלו בין העוסקים במה"ג לבין העוסקים בפעילויות גופניות אחרות.

רקע: פעילות גופנית נמצאה כתורמת משמעותית לבריאות הגופנית, הפסיכולוגית והקוגניטיבית בכל הגילאים ואף נמצאה כמעכבת את הופעתן של מגבלות גופניות הקשורות להזדקנות. אך, שיעור העוסקים בפעילות גופנית עם הגיל רק הולך ויורד ובגיל השלישי בפרט. חוקרים סבורים שהסיבה לירידה זו נעוצה בכך שעם היחלשות הגוף מתעוררת חרדה לביצוע פעילויות המגדילות את הסיכוי להיפצע (World Health Organization-WHO, 2015).

ההשפעות החיוביות של פעילות גופנית רבות היקף וכוללות היבט של מניעה והיבט של שיפור במדדי בריאות גופנית, פסיכולוגית וקוגניטיבית (Sun, Norman & While, 2013). אך, ישנו חוסר במחקרים העוסקים

בסיווג הקשרים בין פעילויות גופניות ספציפיות לתפקודים בריאותיים שונים. יתרה מזו, חסרה ההבנה איזו פעילות גופנית היא היעילה ביותר עבור האוכלוסייה המבוגרת. סיווג שכזה יכול להועיל לאוכלוסייה המבוגרת בכך שיאפשר הפנייה של אוכלוסייה זו לפעילויות שמותאמות ספציפית ובצורה מיטבית לצרכיהם.

במחקר זה הוצגה לראשונה מה"ג שתכליתה העלאת מודעות גופנית ולימוד תנועה נכונה מתוך גישה הוליסטית המכוונת לשמירה על כושר ובריאות, ובמקרים הנדרשים גם לריפוי ושיקום. נראה שמה"ג היא פעילות בעלת פוטנציאל מיטיב ונרחב מכיוון שמשלבת בתוכה מספר מרכיבי כושר (כוח, גמישות, שיווי משקל וקואורדינציה) ביחד עם מרכיבים קוגניטיביים. בנוסף זו פעילות המתאימה לכל הגילים אך מתייחדת ביחס לאנשים בגיל המבוגר הממשיכים לעסוק בה עם ההתקדמות בגיל.

השערת המחקר הייתה כי ימצאו הבדלים בין קבוצות המחקר במדדי איכות החיים, בריאות ותפקוד קוגניטיבי, לפיהם מתרגלי מה"ג ידווחו על מדדים אלו כגבוהים יותר בהשוואה למתרגלים בפעילויות גופניות אחרות.

בהליך המחקר לקחו חלק 102 משתתפים מחציתם הם מתרגלי מה"ג והמחצית האחרת עוסקת בפעילויות אחרות. הגיל הממוצע של המשתתפים היה 66.5 שנים. עם כל המשתתפים משתי הקבוצות התקיימה פגישה בה לצורך מילוי השאלונים וביצוע הערכה קוגניטיבית קצרה.

תוצאות המחקר הראו כמשוער, שמתרגלי מה"ג משיגים ציונים גבוהים יותר במטלות הקוגניטיביות שנבדקו, ביניהן למשל שטף מילולי וזכירת ספרות. כמו- כן מתרגלי מה"ג דיווחו על רווחה פסיכולוגית גבוהה יותר. בשונה מהמשוער לא נמצאו הבדלים בין הקבוצות במדדי הבריאות הגופנית.

חשוב לציין שהתוצאות מצביעות על קשרים ולא על סיבתיות. הקשר שנמצא כאן בין תרגול מה"ג לבין התפקודים הקוגניטיביים הגבוהים יותר בקרב מתרגלי מה"ג בהשוואה למתרגלים בשיטות אחרות מרתק. כך נכון ביחס לרווחה הפסיכולוגית. במילים אחרות מעניין לראות שחרף העובדה שהמתרגלים בשיטות השונות ובמה"ג מדווחים על בריאות גופנית דומה הם נבדלים במיומנויות הקוגניטיביות וברווחה המדווחת. זו התחלה מחקרית מאלפת אך בינתיים לא אותרו גורמים סיבתיים. כך למשל אין תשובה לשאלה האם השיטה מושכת אליה בעלי תפקודים קוגניטיביים גבוהים יותר ו/או יש בה מרכיבים שתורמים לשמירה על התפקודים הקוגניטיביים ואף שיפורם. כך נכון גם ביחס לרווחה הפסיכולוגית. מענה לשאלות אלו דורש ניסויים ומחקרי המשך לבדיקת הקשרים בין משתני המחקר.

הגילים של משתתפי המחקר והממצאים מרמזים על הפוטנציאל הגדול שטמון במה"ג לאוכלוסייה מבוגרת המועדת יותר לדלדול המיומנויות הקוגניטיביות. וודאי חלק גדול מהמתרגלים חווים ברוחם ועל בשרם את הקשר בין השיטה והתפקודים הקוגניטיביים הנדרשים כדי לתרגל. כך למשל נחוצים קשב (רב!), ריכוז, הבנת הוראות נאמרות וכמובן הבנת הגוף ותרגומם לגוף האישי. במחקר זה הלכנו מעבר להתנסויות האישיות המדווחות באופן סובייקטיבי אל המדידות האמפיריות, ונקווה שזו התחלה להמשך חקר מה"ג.

יוספה מיכאלי, ליה זמיר, זהבית מוהגר
ד"ר אודליה אלקנה, ד"ר רבקה רייכר-עתי

להרחבה וקריאה נוספת ניתן לעיין במקורות הנ"ל:

מיכאלי, י' (תשנ"ז 1997). מחשבת הגוף: תנועה וטיפול בתפיסה שונה. תל אביב: מכון וינגייט.
מיכאלי, י' (תשס"ט 2009). מחשבת הגוף: השיטה. תנועה, בריאות, טיפול. תל אביב: חרגול הוצאה לאור
והוצאת עם עובד.

Barenberg, J., Berse, T., & Dutke, S. (2011). Executive functions in learning processes: do they benefit from physical activity?. *Educational Research Review*, 6(3), 208-222.

Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.

Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological sciences and medical sciences*, 56(suppl_2), 23-35.

Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: a systematic review. *BMC public health*, 13(1), 449.

World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
