



משרד החינוך

מערכת שידורים לאומית

חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

חלק א' – פעילות גופנית ואיכות חיים

שם המורה : עוז ויגודמן

מה נלמד היום

...מהי איכות חיים?

הגורמים המשפיעים על איכות החיים

מאפיינים של "חיים טובים"

הקשר בין תפיסה חיובית של הבריאות לבין פעילות גופנית.

הקשר שבין פעילות גופנית לבין מיטביות סובייקטיבית

ניהול לחץ

רגעי שיא

הנאה מהפעילות הגופנית

פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל צעיר

פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל מבוגר

כלי מדידה להערכת איכות חיים

כיצד להגביר את היתרונות הפסיכולוגיים מהפעילות

הגופנית?

איכות חיים לפי ארגון הבריאות העולמי

הגדרת המושג איכות חיים לפי ארגון הבריאות העולמי

תפיסת האדם את מקומו בחיים בהתייחס ל:

- הקשר התרבותי ולמערכות הערכים שבהם הוא חי
- בהתייחס לציפיות, למטרות, לסטנדרטים ולדאגות שלו

מושג זה משקף את שביעות הרצון של האדם ממטרותיו ומשאיפותיו

מדגיש התנסויות סובייקטיביות, תפיסות וצורכי נפש (יותר מאשר רווחה כלכלית) משתני רקע דמוגרפיים כמו: רמת הכנסה, השכלה, מצב משפחתי וגיל.

איכות חיים נתפסת כמושג נרדף למיטביות, אושר, סיפוק חיים והנאה מהחיים.

יכולת האדם לבצע פעילות גופנית- יסוד מרכזי בתפיסת איכות החיים.

הגורמים המשפיעים על איכות החיים

ארבעת מערכות גורמים המשפיעות על איכות החיים

מערכת ראשונה כוללת גורמי מצב וגורמי הקשר כמו:

- רגשות חיוביים ורגשות שליליים.
- תדירות הרגשות ועוצמתם משפיעים על איכות החיים.
- לחץ יום יומי ולחץ בעקבות אירועי החיים ובריאות הגוף.



אדם עם רגשות שליליים וגישה שלילית כללית ירגיש השפעה של מצבי לחץ הפוגעים בבריאותו. איכות חייו תהיה נמוכה בעיניו.



אדם עם רגשות חיוביים וגישה חיובית יחוש שאיכות חייו גבוהה.

הגורמים המשפיעים על איכות החיים

מערכת שנייה כוללת גורמי אישיות ותכונות כמו:
אקסטרוברטיות, נאורוטיות, אופטימיות והערכה עצמית.



אנשים בעלי תכונות הנתפסות כשליליות על ידם ועל ידי
אחרים תופסים את איכות החיים שלהם כפחות טובה.



אנשים בעלי תכונות הנתפסות כחיוביות על ידם ועל ידי
אחרים תופסים את איכות החיים שלהם כטובה.

הגורמים המשפיעים על איכות החיים

מערכת שלישית כוללת קבוצת גורמים דמוגרפיים כמו:

- גיל
- השכלה
- מצב משפחתי
- הכנסה
- מעמד חברתי

הגורמים המשפיעים על איכות החיים

מערכת רביעית כוללת גורמים סובייקטיביים של שביעות רצון בחיים:

- מהמצב הכלכלי
- מחיי המשפחה
- ממתן מענה על צרכים כמו מימוש עצמי או חופש.

מחקר שבדק הבדלים תרבותיים בגורמים לשביעות רצון כללית מהחיים בקרב 39 מדינות מצא :

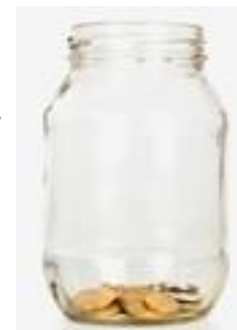
במדינות העשירות

קשר חזק יותר בין שביעות רצון מחיי משפחה
לבין שביעות רצון כללית מהחיים



במדינות העניות

קשר חזק יותר בין שביעות רצון מהמצב הכלכלי
לבין שביעות רצון מהחיים.



מאפיינים של "חיים טובים"

מה עושה את חיי האדם נעימים או לא נעימים?

הפסיכולוגיה החיובית נשענת על שלושה עמודי יסוד:



3. מערכות חיוביות כמו:

- משטר דמוקרטי,
- משפחה חזקה המשמשת כמקור תמיכה
- סביבה חברתית מחזקת, חקירה עצמית



2. תכונות חיוביות כמו:

- אינטליגנציה
- ספורטיביות
- אופטימיות



1. רגשות חיוביים כמו:

- שמחה,
- שביעות רצון
- תקווה.

רגשות אלה מחזקים את היכולות האישיות (וגם להיפך)

הקשר בין תפיסה חיובית של הבריאות לבין פעילות גופנית.

קיימים היבטים מסוימים בפעילות גופנית הקשורים באיכות חיים.

- ❖ התפקוד הגופני ותפיסת התפקוד הגופני אינם תמיד תואמים. לכן הם נמדדים בנפרד.
- ❖ שיפור התפקוד הגופני מצביע על שיפור היכולת של האדם, על עצמאותו ועל המוטיבציה שלו.

למשל: ילד המתרומם ממצב של זחילה לישיבה, לעמידה ולהליכה ירכוש בטחון מעצם השיפור בתפקוד הגופני שלו.



הקשר בין תפיסה חיובית של הבריאות לבין פעילות גופנית.

אנשים העוסקים בפעילות גופנית בשעות הפנאי משפרים את יכולותיהם הגופניות בשל:

- הרצון להראות טוב
- ההיבט החברתי
- ההיבט הבריאותי

שיפור התפקוד קשור למידת הביטחון שיש לאדם בקשר לתפקודו ← אדם הבטוח בתפקודו ישפר את ביצועיו.

לפעמים, תפקוד האדם תקין אך אין הוא בטוח בעצמו ולכן ימנע מפעילויות שונות.

- אצל קשישים - תופעה של הימנעות מפעילות גופנית בשל התפיסה שאינם מסוגלים להשתתף בה, גם אם אין הדבר נכון.
- אצל תלמידים בשיעורי חינוך גופני - נמנעים מפעילויות מסוימות בשל תפיסה שגויה של חוסר יכולת.

יש גם מצב הפוך - תפיסת התפקוד הגופני של המתאמן גבוהה אך לא ריאלית ולכן הוא נוטה להתנהגויות שהן מעל ליכולתו הגופנית.

הקשר בין תפיסה חיובית של הבריאות לבין פעילות גופנית.

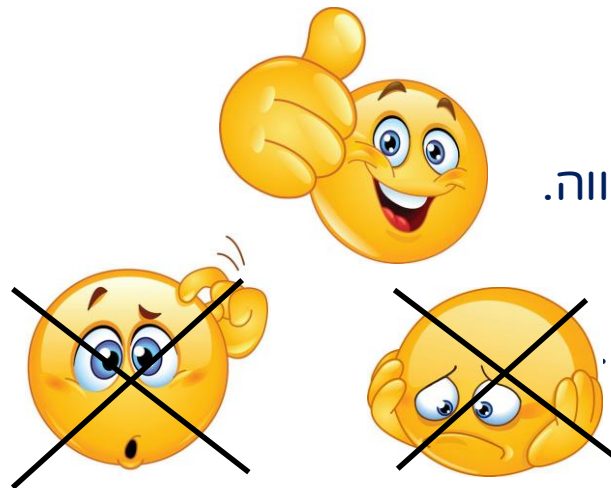
מיטביות סובייקטיבית

המיטביות היא סובייקטיבית וכוללת:

- הערכות קוגניטיביות של סיפוק מהחיים
- הערכות של מצבי רוח ורגשות
- יכולה להיות מצב זמני או תכונה יציבה.

מיטביות סובייקטיבית משקפת את המאפיינים הבאים:

- הימצאות של רגשות חיוביים כמו: שמחה, אושר, הנאה, הוקרה ותקווה.
- היעדר רגשות שליליים כמו: פחד, לחץ, בושה, תסכול, ספק ואכזבה.
- רמות גבוהות של סיפוק ושל שביעות רצון מהחיים.



הקשר שבין פעילות גופנית לבין מיטביות סובייקטיבית

יש קשר מסובך ומורכב בין שני הפרמטרים הללו המושפע מגורמים שונים.



1. יש דרכים שונות לבצע פעילות גופנית. היא יכולה להיות:

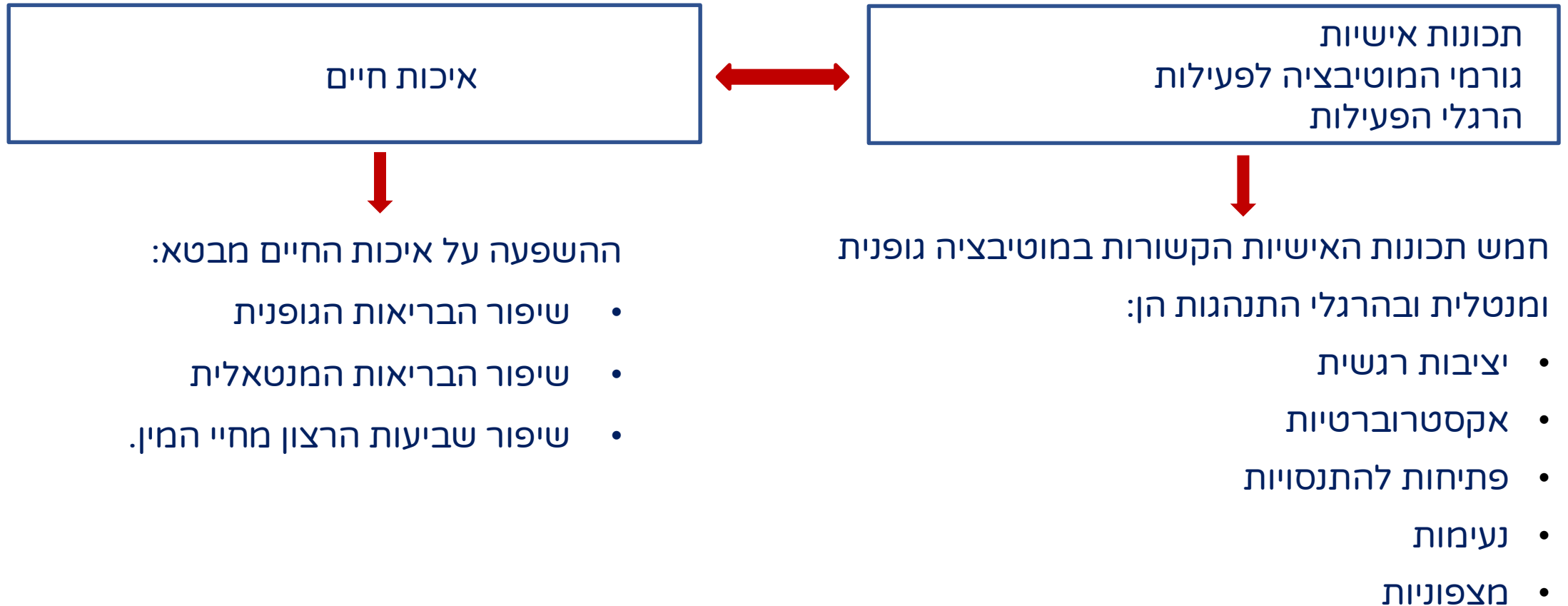
- עצימה או מתונה
- אירובית ואנאירובית
- ביחידים או בקבוצות
- בסביבה תחרותית או ללא תחרות
- אנשים שונים נמשכים לפעילויות שונות.

2. באותה פעילות גופנית יש גורמים המשפיעים על רמת ההנאה ממנה כמו:

- סביבת הפעילות הגופנית
 - המאפיינים הפסיכולוגיים של המשתתף
 - כושרו הגופני של המשתתף ורמת המיומנות שלו
 - מאפייני המדריך וגישתו לפעילות גופנית.
- קיימת הסכמה גורפת שקיים קשר בין הפעילות הגופנית לבין מה שניתן לכנות "הרגשה טובה".

הקשר שבין פעילות גופנית לבין מיטביות סובייקטיבית

חוקרים הציעו מודל המתאר את הקשר בין :



הקשר שבין פעילות גופנית לבין מיטביות סובייקטיבית

אנשים מדווחים על תחושות חיוביות ועל הפחתה ברגשות שליליים כתוצאה מפעילות גופנית.

השינוי מתרחש הן לטווח הקצר והן לטווח הארוך



השינוי לטווח הארוך-

הרגשת סיפוק מעצם ההתמדה בתכניות מתמשכות של פעילות גופנית.

השינוי לטווח הקצר (בטווח של ארבע שעות)-

מופיע אפילו לפני הפעילות מתוך ציפייה שאכן יתרחש שינוי וכן במהלך הפעילות ובסיומה.

ניהול לחץ

לחץ ממושך נקשר עם סימפטומים גופניים ונפשיים כגון:

- מחלות
- לחץ דם גבוה
- חרדה
- דיכאון
- והעדר שמחת חיים.

לחץ עלול לגרום לסטייה מהמיטביות הסובייקטיבית ולכן חשוב ללמוד לנהל רמות של לחץ. עם זאת, לחץ יכול להיות גם חיובי. הוא גורם לאנרגיות חיוביות ולריגושים ותורם לאיכות חיים.

ניהול לחץ

פעילות גופנית כטכניקה לניהול לחץ

- פעילות גופנית הינה אחת מטכניקות ניהול לחץ כמו גם הרפיה או מנוחה.
- פעילות גופנית מפחיתה לחץ בייחוד כשאינה תחרותית כי היא מהווה פסק זמן מסדר יום עמוס ומביאה את הגוף לידי תנועה. בספורט תחרותי רמת הלחץ גבוהה יותר ונדרשת מהמשתתפים מיומנות ניהול והתמודדות עם מעוררי לחץ.
- הפעילות הגופנית ממתנת סימפטומים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים של לחץ.



רגעי שיא

- רגעי שיא של פעילות גופנית הם הרגעים שנחקקים בזיכרון, מוסיפים משמעות לחיים ומכילים ספקטרום נרחב של מצבים כבעלי ערך לאדם.



- רגעים אלו תורמים לתפיסה של איכות חיים גבוהה.

הנאה מהפעילות הגופנית

- ✓ הנאה היא המניע המרכזי לפעילות גופנית ויכולה לייצר תחושת הישג, אופוריה ואושר.
- ✓ יש חשיבות רבה להעלות את מידת ההנאה בשיעורי חינוך גופני ועל כך אחראיים המורים לחינוך גופני.
- ✓ פעילות גופנית חייבת להתבצע בצורה מאוזנת, אחרת השפעתה יכולה להיות גם בכיוון השלילי. למשל:
 - אימון יתר עלול לגרום לנזקים גופניים
 - שחיקה נפשית עלולה להוביל לפרישה בשל עייפות מצטברת
 - המונטוניות בפעילות יכולה לגרום לשעמום
 - תלות באימון עלולה להפוך לסוג של התמכרות ולהביא למצב של אימון יתר ושחיקה.

הנאה מהפעילות הגופנית

ניתן לאבחן תלות באימון אם בתקופה של 12 חודשים נצפו לפחות שלושה מהסימפטומים הבאים:

- צורך בהגדלת מינון הפעילות בכדי להשיג אותו אפקט אימון
- הופעת הפרעות פסיכו-פיזיולוגיות כאשר נמנעת הפעילות הגופנית.
- ביצוע פעילות גופנית רבה יותר ממה שתוכנן.
- חוסר יכולת להפחית בפעילות הגופנית או לשלוט בה
- הקדשת זמן רב יותר לפעילויות האימון
- מתן עדיפות לפעילות הגופנית על פני מצבים או פעילויות אחרות ביומיום
- המשך הפעילות למרות הופעת נזקים ולמרות המודעות להם

התלות מאובחנת כשהפעילות הופכת להיות מטרה בפני עצמה וגם כשהיא סימפטום למצב פתולוגי אחר כמו למשל הפרעות אכילה.



שאלת חשיבה

- אם היית מאמן כושר קבוצתי, כיצד היית מסביר את חשיבות הפעילות הגופנית לאנשים שאותם היית מדריך?
- 

חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

חלק ב' – פעילות גופנית ואיכות חיים

שם המורה : עוז ויגודמן

פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל צעיר



פעילות גופנית חשובה בגיל הצעיר בשל מגוון התוצאות שניתן להשיג באמצעותה. למשל:

- עלייה בהערכה העצמית
- שיפור תפקודים קוגניטיביים
- עלייה במצב הרוח.

להלן מספר מחקרים שבדקו נושא זה:

ממצאים	מקור	הנושא שנבדק
<ul style="list-style-type: none">▪ לפעילות גופנית עשויה להיות השפעה חיובית על הבריאות המנטאלית ועל ההערכה העצמית▪ הסיכוי לבעיות בריאות מנטאליות נמוך יותר בקרב העוסקים בפעילות הגופנית.	Mutrie & Parfitt, 1998	הקשר בין פעילות גופנית לבין בריאות מנטאלית, חברתית ומוסרית בקרב ילדים ובני נוער
<ul style="list-style-type: none">▪ קיים קשר חיובי בין ספורט ופעילות עצימה בשעות הפנאי לבין מיטביות	Steptoe & Butler, 1996	הקשר בין מיטביות לבין פעילות גופנית (כלל 5000 מתבגרים בריטים ובקרב 5862 מתבגרים בסקוטלנד).

פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל צעיר

ממצאים	מקור	הנושא שנבדק
<ul style="list-style-type: none"> ▪ השתתפות בפעילות גופנית בעצימות ובתדירות גבוהים הייתה בעלת מתאם חיובי עם מיטביות רגשית ותפיסה חיובית של ה"עצמי". ▪ ילדים בעלי תפיסה עצמית של יכולות גבוהות בספורט דיווחו על פחות בעיות רגשיות והתנהגותיות. 	<p>Donaldson & Ronan, 2006</p>	<p>הקשר בין השתתפות ילדים בספורט לבין מיטביות רגשית, בעיות התנהגות והיבטים של תפיסה עצמית.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ קיים קשר בין חוסר שביעות רצון מהחיים לבין העדר פעילות גופנית 	<p>Valois, Zullig, Huebner & Drane. 2004</p>	<p>הקשר בין פעילות גופנית של מתבגרים לבין מידת שביעות הרצון שלהם מחייהם</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ קיים קשר ישיר בין פעילות גופנית לבין הפחתת רמת החרדה. השתתפות בספורט נקשרה עם: <ul style="list-style-type: none"> • הפחתה ברמת החרדה והדיכאון • שיפור בהישגים הלימודיים • שיפור בקשר עם ההורים • עלייה בהערכה העצמית • הפחתה ברמת הכעס והמתח • עלייה בשביעות הרצון משיעורי החובה בחינוך הגופני בבית הספר. ▪ קשר זה נמצא חלש יותר אצל צעירים מאשר אצל מבוגרים. 	<p>Field, Diego & Saunders 2001;</p> <p>Norris, Carroll & Cochrane 1993;</p> <p>Sallis, Prochaska & Taylor 2000</p>	<p>קשר בין פעילות גופנית לבין הפחתת רמת החרדה התכונתית והמצבית</p> 

פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל צעיר

ממצאים	מקור	הנושא שנבדק
קיים קשר חיובי בין פעילות גופנית לבין ביצועים קוגניטיביים בקרב תלמידים בגילאי 4-18 בקטגוריות הבאות: מיומנות תפיסה, אינטליגנציה, השגיות, מבחנים מילוליים, מבחנים במתמטיקה, רמת התפתחות, מוכנות אקדמית.	Sibley & Etnier 2003	קשר בין פעילות גופנית לבין ביצועים קוגניטיביים
הפעילות הגופנית תורמת למדדי ביצוע אקדמיים כמו ציונים וליחסי חברות חיוביים בקרב מתבגרים.	Field, Diego & Saunders 2001	קשר בין פעילות גופנית לבין ביצועים קוגניטיביים

המסקנות מהמחקרים הנ"ל:

✓ תרומתה של הפעילות הגופנית היא בעלת חשיבות רבה בקרב ילדים ובני נוער.

✓ עידוד לפעילות גופנית, חשוב כבר מגיל צעיר. הפעילות עשויה לשמר ואף לשפר תפקודים שונים בחיי הילד

או הנער ואף במהלך חייו כמבוגר.



פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל מבוגר



מחקרים הראו שפעילות גופנית מקנה לעוסקים בה יתרונות בריאותיים עבור מבוגרים, כמו עבור ילדים ובני נוער.

ממצאים	מקור	הנושא שנבדק
קיים קשר נמוך אך משמעותי בין פעילות גופנית לבין מיטביות בקרב מבוגרים בריאים.	Netz et al 2005	הקשר בין פעילות גופנית לבין מיטביות בגיל המבוגר
<ul style="list-style-type: none">השינוי בתפיסת המיטביות היה גבוה פי 3 בקרב מבוגרים פעילים לעומת מבוגרים לא פעילים.הפעילות הגופנית שיפרה אצל המבוגרים את כוחם הפיזי, סיבולת לב הריאה, תפקודם היומיומי, הרגשת שליטה ומסוגלות עצמית, אשר בדרך כלל פוחתים עם הגיל.תפיסת המיטביות אצל המבוגרים משתפרת כתוצאה מפעילות גופנית בעצימות בינונית יותר מאשר בעצימות גבוהה.	Netz et al 2005	הקשר בין פעילות גופנית לבין מיטביות בקרב מבוגרים פעילים ולא פעילים

המסקנות מהמחקרים הנ"ל:

- ✓ הפעילות הגופנית תורמת לשיפור בתפיסת המיטביות.
- ✓ בקרב מבוגרים די בפעילות גופנית בעצימות בינונית על מנת לקדם בריאות גופנית או פסיכולוגית.

פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל מבוגר

ממצאים	מקור	הנושא שנבדק
<ul style="list-style-type: none"> לא נמצא קשר בין הפעילות הגופנית לבין הפחתה בדיכאון, כעס ובלבול הן בפעילים והן בלא פעילים 	Netz et al 2005	הקשר בין פעילות גופנית לבין דיכאון אצל מבוגרים
<ul style="list-style-type: none"> העיסוק בפעילות גופנית בגיל המבוגר מלווה בירידה בדיכאון, שיש לו השלכה על מיטביות בגיל המבוגר. 	Biddle & Faulkner 2002; Kritz-Silverstein et al 2001	הקשר בין פעילות גופנית לבין דיכאון אצל מבוגרים
<ul style="list-style-type: none"> פעילות גופנית מפחיתה את רמות החרדה בקרב בני גילאים שונים. 	Petruzzello et al 1991	הקשר בין פעילות גופנית לרמות חרדה במבוגרים
<ul style="list-style-type: none"> רק מחצית מהנבדקים המבוגרים הראו הפחתה בחרדה כתוצאה מפעילות גופנית. 	Taylor 2000	הקשר בין פעילות גופנית לרמות חרדה במבוגרים
<ul style="list-style-type: none"> מצב הרוח החיובי אצל מבוגרים פעילים היה גבוה יותר מאשר במבוגרים לא פעילים. 	Arent, Landers & Etnier 2000 Skelton et al 1999	הקשר בין פעילות גופנית למצב הרוח אצל מבוגרים
<ul style="list-style-type: none"> כתוצאה מפעילות גופנית חל שיפור בהערכה עצמית ובתפיסה עצמית גופנית חיובית יותר 	Fox 2000; McAuley, Blissmer, Katula et al 2000	הקשר בין פעילות גופנית להערכה ולתפיסה עצמית במבוגרים

המסקנות מהמחקרים הנ"ל:

לפעילות הגופנית יש יתרון חשוב ביותר אצל מבוגרים.

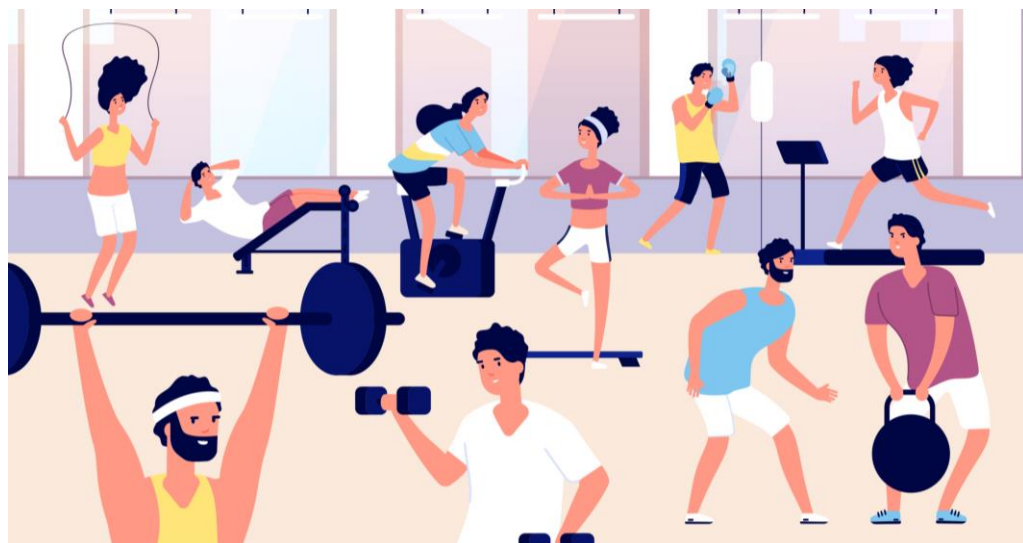
פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל מבוגר

ממצאים	מקור	הנושא שנבדק
<ul style="list-style-type: none"> נמצאה השפעה גבוהה יותר של פעילות גופנית על תפקודים קוגניטיביים בקרב אנשים בגילאי 45-60 מאשר בקרב צעירים או מבוגרים יותר. 	Etnier et al 1997	השפעת פעילות גופנית על תפקודים קוגניטיביים בקרב מבוגרים
<ul style="list-style-type: none"> מבוגרים בעלי כושר גופני טוב הפגינו זיכרון וזמן תגובה טובים יותר מאשר מבוגרים שאינם עוסקים בפעילות גופנית 	Bouteher 2000; Chodzko-Zajko & Moore 1994	השפעת פעילות גופנית על תפקודים קוגניטיביים בקרב מבוגרים
<ul style="list-style-type: none"> עלייה קלה בכושר הגופני שיפרה תפקודים החשובים לחיים עצמאיים אחראיים ואפקטיביים כמו: הצבת מטרות, תכנון יעיל וביצוע יעיל של השגת המטרות. עלייה קלה בכושר הגופני שיפרה תפקודים כמו זיכרון, מהירות עיבוד הזיכרון, יכולת לנבא ולתכנן, יכולת הכללה, הישענות על ניסיון העבר על מנת להסיק מסקנות להווה ולעתיד, גמישות חשיבה ועוד. 	Etnier & Chang 2009; Kramer et al 1999	השפעת פעילות גופנית על תפקודים קוגניטיביים בקרב מבוגרים



פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל מבוגר

ממצאים	מקור	הנושא שנבדק
<ul style="list-style-type: none"> במחקר חתך, שכלל 6000 נשים מעל גיל 65, נמצא כי הנסיגה הקוגניטיבית הטבעית הייתה נמוכה ככל שרמת הפעילות הגופנית השבועית עלתה. יש קשר בין פעילות גופנית ברמה גבוהה לבין מניעה או דחייה של התפתחות דמנציה או אלצהיימר בכמעט 50%. 	Laurin et al 2001	השפעת פעילות גופנית על תפקודים קוגניטיביים בקרב מבוגרים
<ul style="list-style-type: none"> הפעילות הגופנית שיפרה את שביעות הרצון מהחיים והפחיתה את הרגשת הבדידות. 	Hardcastle & Taylor 2001; Riddoch, Puig-Ribera & Cooper 1998	השפעת פעילות גופנית על התחום החברתי



לסיכום:

הן בקרב מבוגרים והן בקרב צעירים נמצאו עדויות תומכות בהשפעת הפעילות הגופנית על:

- ✓ תפקודיים רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים
- ✓ פעילות גופנית משפרת את תפיסת התפקוד הגופני



כלי מדידה להערכת איכות חיים

במהלך השנים האחרונות פותחו כלי מדידה מגוונים להערכה של איכות חיים.

להלן מספר דוגמאות:

ממד	תאור
כלי חד- ממדי	מכיל שאלה אחת בלבד: כיצד אתה מרגיש לגבי החיים שלך באופן כללי?
סולם שביעות הרצון מהחיים.	בנוי מחמישה היגדים המדורגים באמצעות סולם בין שבע דרגות. 1-מאד לא מסכים ; 7- מאד מסכים. היגד לדוגמה- "לו יכולתי לחיות את חיי מחדש לא הייתי משנה כמעט כלום"
תפיסת הבריאות הכללית	כיצד אתה מגדיר את בריאותך? מצוינת, טובה, ממוצעת, חלשה, חלשה מאד. (Kull 2002)
פרופיל מצבי רוח Profile of Mood States =POMS	מבחן המודד מצוקה פסיכולוגית בהתייחס לששת הרגשות: מתח, דיכאון, כעס, חיוניות, עייפות, בלבול. המבחן המקורי מכיל 65 היגדים המתארים רגשות ויש בו חמש דרגות. =0 כלל לא; =5 מאד. (MeNair, Lorr & Droppleman 1992).
סקר בריאות SF-36.	מדד כללי שנועד להערכת איכות חיים באמצעות 36 שאלות. בודק 8 תחומים: תפקוד גופני, כאב, הגבלה בתפקוד עקב בעיות בריאות גופניות, הגבלה בתפקוד עקב בעיות אישיות או רגשיות, תחושה רגשית, תפקוד חברתי, תחושת אנריה ותפיסת בריאות.

כיצד להגביר את היתרונות הפסיכולוגיים מהפעילות הגופנית?

היתרונות הפסיכולוגיים של הפעילות הגופנית באים לידי ביטוי בארבעה תחומים עיקריים:

- שיפור מצב הרוח
- הפחתת לחצים
- שיפור בתפיסה חיובית של ה"עצמי"
- שיפור באיכות החיים

צריך לגרום לאנשים לפעול. בעולם המודרני, מעטים מבין מבוגרים וילדים פעילים על בסיס קבוע ומנהלים אורח חיים "יושבני".

כיצד להגביר את היתרונות הפסיכולוגיים מהפעילות הגופנית?

בשנים 2003-2004 נערך סקר ארצי על בריאות ותזונה על ידי משרד הבריאות בישראל.
מתוך סקר זה עלו הממצאים הבאים:

- ❑ רק שליש מהמבוגרים מעל גיל 65 בישראל פעילים במינון המומלץ על ידי גופי בריאות בינלאומיים.
- ❑ בגילאים 25-64, רק 29% פעילים במינון המומלץ.
- ❑ בקרב בני נוער, רק 10% עוסקים במינון המומלץ.
- ❑ תלמידי תיכון פעילים פחות מתלמידי חטיבת ביניים.
- ❑ בנות פעילות פחות מבנים.

ממצאים דומים דווחו בארצות כמו: אנגליה, קנדה, ארצות הברית, הפיליפינים, סין ו- 24 מדינות נוספות באירופה.

כיצד להגביר את היתרונות הפסיכולוגיים מהפעילות הגופנית?

לוח המינון המומלץ לפעילות אירובית בקרב ילדים, בני נוער ומבוגרים

משך	עצימות	תדירות	גיל
60 דקות ברצף או במצטבר	בינונית/ גבוהה	כל יום מימות השבוע	ילדים ונוער
150 דקות 75 דקות	בינונית גבוהה בינונית + גבוהה	פעילות מצטברת בשבוע	מבוגרים - גילאי 25 ומעלה


- ❖ סך הפעילות היומית אצל צעירים אינו חייב להתבצע ברצף, אלא חשובה הכמות היומית המצטברת.
- ❖ אצל מבוגרים, ככל שעולה משך הפעילות השבועית, עצימותה והתכיפות שלה, גדלים היתרונות הבריאותיים שלה.

כיצד להגביר את היתרונות הפסיכולוגיים מהפעילות הגופנית?

- כדי לשנות התנהגות חשוב להפוך את גישת האנשים מ"צריך לעשות" ל"רוצה לעשות".
- בכדי להשיג את היתרונות הפסיכולוגיים של הפעילות הגופנית ולטפחם, מדגישה ברגר (Berger 2004) מספר מרכיבי יסוד לקשר שבין מיטביות סובייקטיבית לבין הפעילות הגופנית:
 - הנאה מפעילות- תנאי הכרחי להתמיד בה. היא הקשר הישיר למיטביות סובייקטיבית.
 - סוג הפעילות- מוצע לכלול מאפיינים כמו: פעילות אירובית, העדר תחרותיות, תנועות מחזוריות ופעילות חזויה מראש.
 - דרישות האימון- כולל את סוג הפעילות, עצימותה, תכיפותה ומשך הפעילות.
- היתרונות הפסיכולוגיים של הפעילות אינם אוטומטיים - על האדם לבחור סוגי פעילות או תכניות פעילות המתאימים לו, לאמץ את עשייתם כאורח חיים וזאת על מנת שלא יקטנו, ייעלמו או אפילו יהפכו לחסרונות.



מטלת סיכום

- א. כיצד ניתן להגביר את היתרונות הפסיכולוגיים מהפעילות הגופנית?
- ב. פעילות גופנית יכולה להיות גם בכיוון השלילי. הסבר כיצד?
- ג. כיצד ניתן לאבחן תלות באימון? הצג שלושה סימפטומים.
- 



נוהל שימוש ביצירות מוגנות בזכויות יוצרים ואיתור בעלי זכויות

השימוש ביצירות במהלך שידור זה נעשה לפי סעיף 27א לחוק זכות יוצרים, תשס"ח. 2007-אם הינך בעל הזכויות באחת היצירות, באפשרותך לבקש מאיתנו לחדול מהשימוש ביצירה, זאת באמצעות פנייה לדוא"ל rights@education.gov.il