

לאכול – לנשום – להרגיש בריאות

נושא ההרצאה: פעילות גופנית ובריאות, כלים יישומיים במעגל החיים

מרצה: איתי גולדפרב, פיזיולוג מאמץ, דוקטורנט, במרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל, מנחה תחום החינוך הגופני ברשת בתי הספר דרכא ומרצה בפקולטה למדעים במכללת סמינר הקיבוצים.

תקציר: אורח החיים המודרני מלווה בשינויים מהותיים בחיי הילדים, בני הנוער והמבוגרים כאחד. אחד השינויים הבולטים הוא עודף היושבנות והיעדר פעילות גופנית. ידוע כי התמדה בפעילות גופנית ושמירה על אורח חיים פעיל מובילים לשיפור בכושר הגופני האירובי, כוח ומסת השריר, הרכב הגוף והפחתת סיכון להשמנה, שיפור יכולות קוגניטיביות והגברת תחושת המסוגלות האישית והשייכות לחברה. לפניכם, כמה כלים יישומיים לקידום הכושר והבריאות במעגל החיים.

- **פעילות גופנית תורמת להפחתה משמעותית בתחלואה ובתמותה** כגון: הפחתה בסיכון לסוכרת, ליתר לחץ דם, למחלות לב וכלי דם, למגבלות במערכת הנשימה, לאסטמה, לדלדול שריר ועצם, לסיכון לנפילות ולשברים מגיל ילדות לבגרות.
- פעילות גופנית מסייעת לשיפור איכות השינה, שיפור מצב הרוח, הפחתת דיכאון וחרדה, שיפור תחושת המסוגלות העצמית, הדימוי העצמי והשליטה בקבלת החלטות.
- המלצות לפעילות גופנית אירובית מתונה, מסוג הליכה, ריצה או רכיבת אופניים, מצביעות על ממוצע של **לפחות 180 דקות ביום**, כל יום, בקרב ילדים מתחת לגיל 6 שנים. לפחות ממוצע של **60 דקות ביום**, בקרב ילדים ובני נוער, עד גיל 18 שנים. ולפחות ממוצע של **150 דקות בשבוע** (או 75 דקות בעצימות גבוהה) בקרב מבוגרים.
- פעילות גופנית יומיומית תורמת להוצאה אנרגטית משמעותית גבוהה יותר לאורך היום. כלומר, יותר תנועה ופעילות ללא עייפות או מגבלות וכאב. אנשים פעילים יותר עשויים לשמור על מסת שומן נמוכה והרכב גוף בריא (מסת שריר גבוהה).
- הקפידו לעקוב אחר הרגלי הפעילות הגופנית השגרתית ולפעול לביצוע ההמלצות הבאות: 1. **בקרב ילדים מתחת לגיל 6 שנים:** לפחות 15,000 צעדים ביום, 2. **בקרב בני הנוער עד גיל 18 שנים:** לפחות 13,500 ביום, 3. **מבוגרים:** לפחות 7,500 ביום, כל יום, ובשאיפה ליעד ה-10,000 צעדים הידוע. בנוסף בקרב כל טווח הגילאים מומלץ להפחית את זמני הישיבה הממושכים והצפייה במסכים ולשבור את 'היושבנות' כל שעתיים, בין 5-15 דקות תנועה פעילה ובריאה – **'כל דקה נחשבת'**.
- **'עודף יושבנות'** מוגדר בהתאם למספר הצעדים היומי בממוצע: **בילדים:** מתחת ל-10,000 ביום, **במתבגרים:** מתחת ל-5,000 ביום, **ומבוגרים:** מתחת ל-1,500 ביום.
- הקפידו לשלב לפחות **2-3 אימוני התנגדות (כוח שריר) בשבוע** באמצעות משקל הגוף, משקולות, חדר כושר ושיעורי סטודיו כגון יוגה, פילאטיס וטאי-צ'י.
- מומלץ לבצע את האימונים **בהדרגתיות** בהתאם ליכולת והעדפה האישית, **ללא כישלון או כאב**, תוך שליטה מלאה בתרגילים ובתחושת המאמץ האישית.

בברכה ובהערכה, בריאות ואושר, איתי גולדפרב