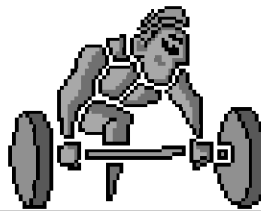


פעילות גופנית וזיקתה לבריאות



לרר זהר
הרצאת אורח



Lerer Zohar © 2004

פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

פעילות גופנית מזיקה לבריאות !!

- שחיקת מפרקים
- ריבוי רדיקלים חופשיים
- חומציות בשרירים
- קרעים מקרוסקופיים ברקמות השרירים הרצועות והגידים

אם כן, למה פעילות גופנית ??

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

סטטיסטיקה:

בשנות ה-70 של המאה הקודמת, סבלו בארץ כ-15% מהאוכלוסייה וכ-5% מהאוכלוסייה הצעירה, מיכולת גופנית לקויה.

בשנות ה-90 של המאה הקודמת, מספר הסובלים מיכולת גופנית לקויה עלה ל-60% בקרב האוכלוסייה הבוגרת ואחוז דומה בקרב האוכלוסייה הצעירה.

כיום, אחוז הסובלים מיכולת גופנית לקויה בקרב האוכלוסייה הצעירה עלה אל מעבר למספר הסובלים מבעיה זו בקרב האוכלוסייה הבוגרת.

מצב זה מדאיג מאוד, למרות המודעות ההולכת וגוברת לפעילות גופנית ולחשיבותה.

מה חשיבותה ?

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

תרומתה של הפעילות הגופנית למצבו הבריאותי של האדם:

- משפרת את המערכת הקרדיווסקולרית (לב – ריאה)
- מיעלת את פעילות האינסולין (הורדה בחומרת מחלת הסוכרת)
- מפתחת את היכולת לבצע פעולות לאורך זמן (סבולת שרירים)
- מורידה את הסיכוי למחלות לב וסרטן
- מקטינה את בריחת הסידן (ומינרלים אחרים) מהעצמות

הסיכונים בפעילות גופנית:

בכל פעילות גופנית יש למדוד את התועלת מהפעילות לעומת הסיכונים הגלומים בה. יחד עם זאת, לא נמצאו סיכונים מובהקים בששת הפעילויות האירוביות הנפוצות:

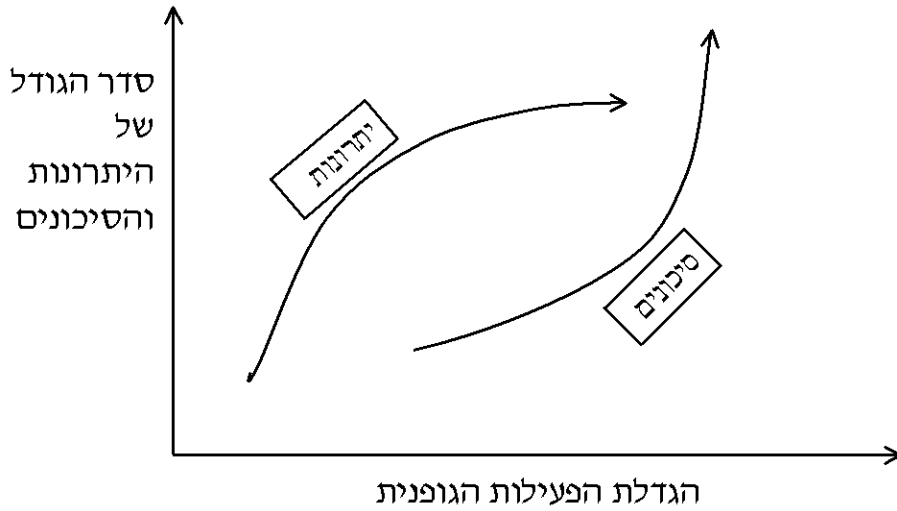
הליכה, ריצה, שחייה, רכיבת אופניים, התעמלות ומשחקי כדור נמרצים.

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

תרומתה של הפעילות הגופנית למצבו הבריאותי של האדם:



Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

תושים 9: מרכיבי הכושר הגופני



Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

עקרונות בסיסיים:

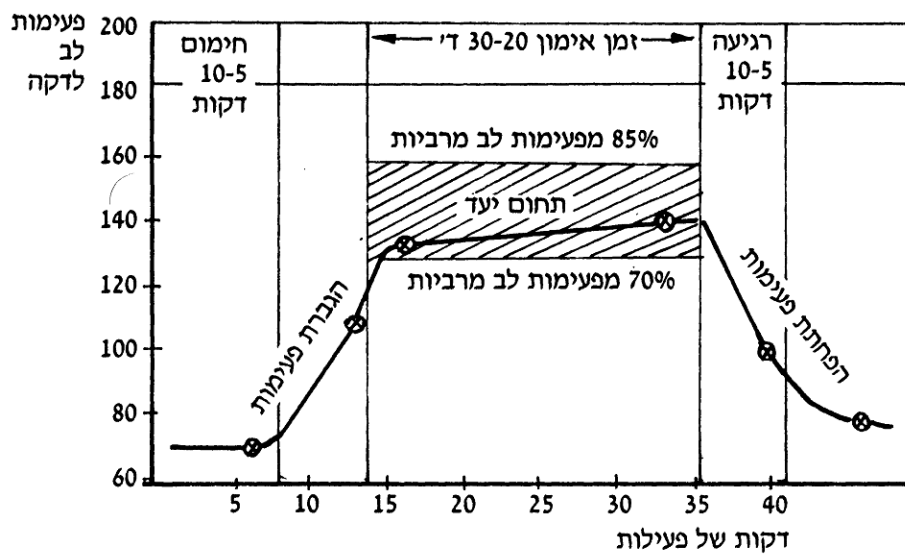
- סוג המאמץ (האימון) : המומלץ הנו מאמץ כזה שיאמץ את מרב קבוצות השרירים בגוף. על כן, מומלץ תמיד לערב את הרגליים מאחר והן מהוות כ- 70% מכלל שרירי הגוף.
- משך הפעילות, תדירות הפעילות : מינימום 30 דקות ביום, 4-6 פעמים בשבוע ורצוי 6 ימים בשבוע.
- קצב ההתקדמות : פונקציה של עוצמת הביצוע ורמת הכושר ההתחלתית.
- הפעילות חייבת להיות מותאמת אישית ברוב המקרים.

Lerer Zohar © 2004

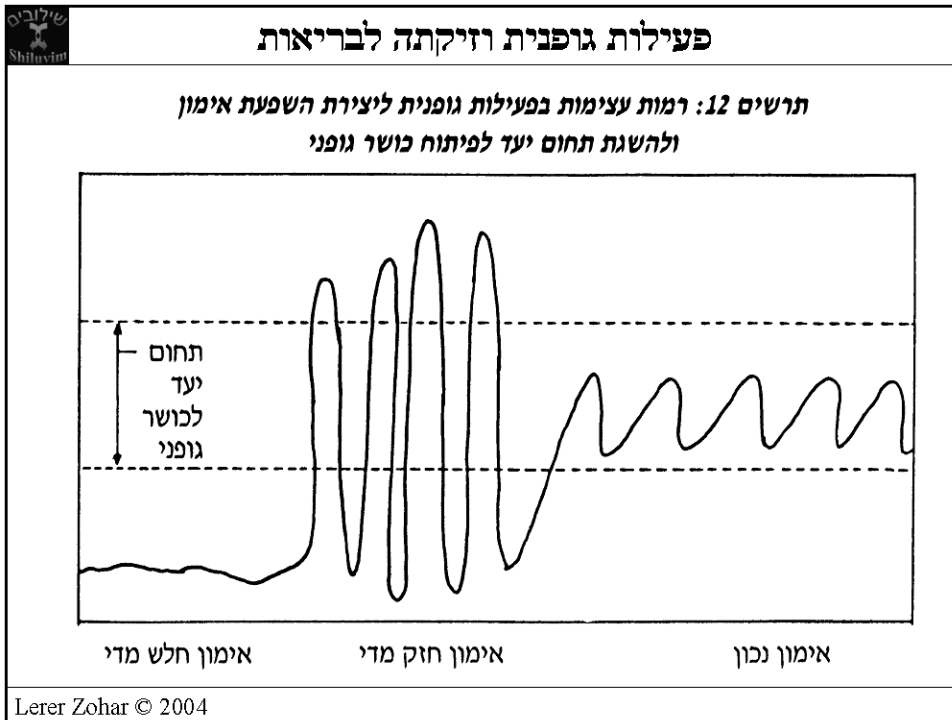
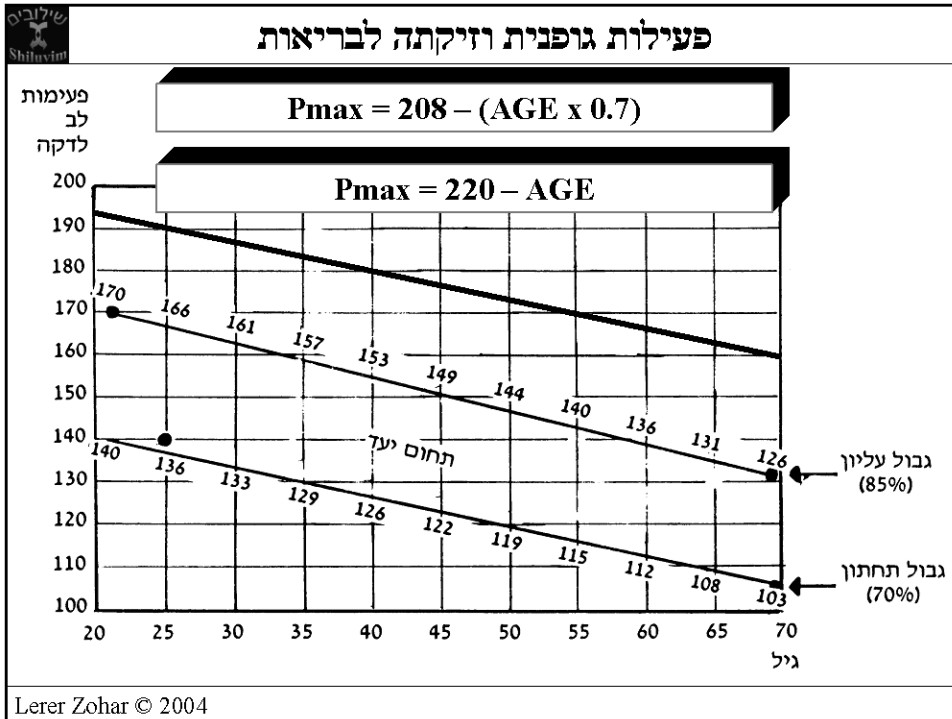


פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

תרשים 10: אימון אירובי סכמטי



Lerer Zohar © 2004





פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

טבלה 3: תכנית פעילות גופנית לשיפור הבריאות והכושר בקבוצות גיל שונות

מטרות בריאות וכושר עיקריות	תכנית פעילות גופנית רצויה
גיל ילדות (1 – 14)	
<ul style="list-style-type: none"> * גדילה והתפתחות אופטימליים. * התאמה פסיכולוגית טובה. * פיתוח עניין ומיומנויות לאורח חיים פעיל כמבוגר בעתיד. * הפחתה של גורמי סיכון למחלות לב כליליות. 	<p>סוג: דגש על תרגול דינמי של השרירים הגדולים; הנעת הגוף למרחק וכנגד כוח הכובד; תרגילי התנגדות וגמישות. ממתון לאינטנסיבי.</p> <p>עצימות: יותר מ-30 דקות ביום, פעם אחת או יותר.</p> <p>משך: כל יום.</p> <p>תדירות: כל יום.</p>
גיל נעורים ותחילת הבגרות (15 – 24)	
<p style="text-align: right;">כני"ל</p>	<p>סוג: דגש על תרגול דינמי של השרירים הגדולים; תרגילי חיזוק שרירים וגמישות. ממתון לאינטנסיבי (יותר מ-50% Max $\dot{V}O_2$).</p> <p>עצימות: יותר מ-30 דקות כל פעם (יותר מ-4 קילוקלוריות לכל ק"ג של משקל הגוף).</p> <p>משך: לפחות אחת ליומיים.</p> <p>תדירות: לפחות אחת ליומיים.</p>

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

גיל בגרות (25 – 65)	
<ul style="list-style-type: none"> * מניעה וטיפול במחלות לב כליליות. * מניעה וטיפול בסוכרת סוג II. * תחזוקה של הרכב גוף אופטימלי. * חיזוק סטטוס פסיכולוגי. * תחזוקה של תיפקוד שרירי-שילדי תקין. 	<p>סוג: דגש על תרגול השרירים הגדולים; תרגילי התנגדות וגמישות. מתונה (יותר מ-50% Max $\dot{V}O_2$).</p> <p>עצימות: יותר מ-30 דקות כל פעם (יותר מ-4 קילוקלוריות לכל ק"ג של משקל הגוף).</p> <p>משך: לפחות אחת ליומיים.</p> <p>תדירות: לפחות אחת ליומיים.</p>
קשישים (מעל 65)	
<ul style="list-style-type: none"> * תחזוקה של תיפקוד כללי תקין של הגוף. * תחזוקה של תיפקוד שרירי-שילדי תקין. * חיזוק סטטוס פסיכולוגי. * מניעה וטיפול של מחלות לב כליליות וסוג II של סוכרת. 	<p>סוג: דגש על תנועה כללית וגמישות. מעט תרגילי התנגדות ואפקטים תחרותיים.</p> <p>עצימות: מתונה מאוד (עומס יתר עם התקדמות איטית).</p> <p>משך: מבוסס על יכולת אישית, עד 60 דקות ליום, פזורות על מספר פרקי זמן.</p> <p>תדירות: כל יום.</p>

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

שינויים גופניים ובריאותיים כתוצאה מפעילות גופנית:

- **נפח פעימה:** כמות הדם המוזרמת בכל כיווץ של שריר הלב גדלה ולכן הלב צריך לפעום פחות פעמים לדקה. מצב זה מביא ליכולת גבוהה יותר של הגוף לפעול (מקבל אספקה דמית טובה יותר), ולעתודת יכולת של הלב להזרים כמויות גדולות יותר של דם.
- **עלייה ביכולת האנרגטית של השרירים:** מס' המיטוכונדריה (מרכז שרפת האנרגיה בתא) בתא שריר גדלה והוא מסוגל להפיק יותר אנרגיה ולצרוך אותה במאמץ.
- **שיפור ניצולת חומצת החלב:** הגוף לומד להתמודד עם ריכוז גבוה יותר של חומצות חלב ע"י ייעול שרשרת הנשימה.
- **שומנים:** רמת השומנים בגוף בכלל ובדם בפרט יורדת

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

שינויים גופניים ובריאותיים כתוצאה מפעילות גופנית: (המשך)

- **כוח שריר:** שיפור ביכולת השריר להתנגד לעומסים גבוהים יותר.
- **סבולת כוח של שריר:** יכולת השריר לפעול לאורך זמן בפעילות הדורשת כוח.
- **סבולת:** שיפור היכולת הגופנית הכללית לפעול לאורך זמן.

אז... מה עושים הלאה ?

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית וזיקתה לבריאות

הרגל והתנהגות	מיומנות	עמדה	ידע והבנה
<ul style="list-style-type: none">• התמדה והטמעת הרגלים בריאים ברמה האישית• השפעה חיובית על סביבה קרובה ורחוקה	<ul style="list-style-type: none">• רכישת מיומנויות לפעילות גופנית• למידה נרחבת של הרכבי מיני מזונות	<ul style="list-style-type: none">• נקיטת עמדה בנוגע לצורך לבצע שינוי• גיבוש דעה בנוגע לתפישה הבריאותית	<ul style="list-style-type: none">• הבנת הסיכונים הבריאותיים של חוסר בפעילות גופנית• איסוף מידע בנושא והבנתו

לבריאות בקידום הבריאות !!