



מאמר

חשיבות הפעילות הגופנית

יותר ויותר מחקרים בארץ ובעולם מצביעים באופן ברור על תרומתה המשמעותית של פעילות גופנית לטיפול אורח חיים בריא יותר, והוכח שלפעילות גופנית יש חשיבות מכרעת על איכות חיינו בכל גיל ובכל שלב והיא מרכיב חיוני המוביל לחיים שמחים ובריאים יותר.

חשיבות הפעילות הגופנית לנשים

מאת: גלית פרי, סמנכ"ל מח' הדרכה בסטודיו C

בשנים האחרונות התרבו המחקרים שבדקו את חשיבות הפעילות הגופנית לנשים, במהלך כל שלבי חייהן החל מילדות, דרך גיל ההתבגרות, בגרות מלאה וגיל המעבר. נמצא כי בנוסף ליתרונות הרבים לכלל האוכלוסייה, ישנם יתרונות ייחודיים לנשים המבצעות פעילות גופנית סדירה וקבועה.

נשים בשונה מגברים, עוברות במהלך חייהן שינויים גופניים הורמונאליים וחשוב לנו לנצל את חלון ההזדמנויות שניתן לנו כבר בגילאים המוקדמים של הילדות ולהתחיל לסגל את הפעילות הגופנית כחלק בלתי נפרד מחיינו. כנשים, ישנם עוד יתרונות פעילות גופנית, שמתחילה מגיל הילדות, וביניהם: אפשרות להעלאת צפיפות העצם בשלבים המוקדמים של חיינו ומכאן האטת ירידתה בגילאים המבוגרים יותר, הקלה על תהליך ההיריון והלידה וההתאוששות לאחר מכן, הפחתת תסמיני גיל המעבר (כגון גלי חום ודיכאון), חיזוק שרירי רצפת האגן, והפחתה בשכיחות סרטן השד.

השפעת הפעילות על ההיריון והלידה:

תהליך ההיריון והלידה גורמים לשינוי עצום בגוף האישה, והרגשתה הגופנית והנפשית שונה מבעבר. פעילות גופנית בתקופה זו משפיעה לחיוב על האישה באופנים רבים :

- שיפור במצב הרוח שלעיתים מושפע מהלידה.
- הקלה על העומס שנוצר על הגוף לאחר הלידה
- היכולת להתאושש אחרי הלידה ולחזור למצב הגוף הקודם.
- פיזור לחצים הקיימים על עמוד השדרה.
- מניעת הצטברות נוזלים ובצקות והקלה על הנשימה.
- הפחתה ומניעת כאבי גב ודליות (ורידים ברגליים)
- שמירה על אלסטיות וחוזק של שרירי קרקעית האגן, כדי שלאחר הלידה יוכלו לחזור במהירות לתפקודם התקין.

לפעילות גופנית לאחר הלידה תפקיד חשוב ביותר בריפוי ובהתאוששות מהירה יותר לאחר הלידה מה שמשפיע כמובן על בריאות הגוף והנפש לטווח הארוך. האימהות משנה כליל את חייה של האישה. אחרי הלידה צריכה האם הטרייה, להתאים את עצמה לסדר יום חדש שכולל מעגל בלתי פוסק של האכלות, החלפות אמבטיות ועוד... הדבר גורם לנשים רבות לעבוד בדפוס תנועה ויציבה שהגוף אינו מורגל בהם. גם תהליך ההנקה שמעסיק את האישה לאורך כל שעות היממה גורם לעייפות ותשישות.

ככל שהכושר הגופני יגדל כך ההתמודדות של האישה עם המשימות היום יומיות תהיה

טובה יותר. פעילות גופנית סדירה היא חלק מהותי מאורח חיים בריא ושומרת על תפקוד יעיל של הלב והריאות ושומרת על מערכות השלד השרירים חזקות וגמישות יותר. גם המערכת החיסונית של הגוף עמידה יותר מפני מחלות. הפעילות הגופנית לאחר לידה ממוקדת אל אותם אזורים שנפגעו כתוצאה מתהליך ההיריון והלידה. ההתמקדות באזורים בעייתיים כגון: אזור קרקעית האגן, חיזוק שרירי הבטן ועבודה על הארכת גב תחתון וחיזוק שרירי הגב העליון.

מניעה והאטת אוסטיאופורוזיס :

בשנים האחרונות התפרסמו מחקרים רבים שהצביעו על השפעה חיובית של פעילות גופנית על צפיפות העצם. פעילות גופנית החל מגיל הילדות תדחה בעתיד את הופעת האוסטיאופורוזיס (ירידה במסת העצם) והאוסטיאופורוזיס בגיל המבוגר.

גיל העשרה הוא קריטי בכל הקשור להתפתחות השרירים ולבניית מסת העצם. לפעילות גופנית השפעה משמעותית על בניית העצם, בעיקר בתקופת ההתבגרות, שכן היא מסייעת להשגת כמות עצם מרבית, כך שבעתיד תקטן הסכנה להידלדלות העצם ולשרירים.

פעילות גופנית הכרוכה בנשיאת משקל הגוף ובהפעלת עומסים על השלד תורמת להגדלת מסת העצם ולעלייה בצפיפות העצם אצל מתבגרים.

מכאן שחשוב לעודד ילדות ונערות להתחיל ולעסוק בפעילות גופנית שתשפיע ישירות על צפיפות העצם לכל אורך חייהן.

שלושה גורמים עיקריים יעזרו לנו לדבוק ולהתמיד בהתעמלות כאורח חיים בריא :

בחירה בפעילות שתמשוך אותנו ותגרום לנו להנאה מנטאלית או ו/או פיזית :

- **הפן המנטאלי** מתייחס להנאה מהסיפוק שבהצלחה שבביצוע התרגילים ותחושת השיפור וההתקדמות עם הזמן.
- **הפן הפיזיולוגי** מכוון לפעילות אירובית אינטנסיבית יותר, הגורמת לשחרור אנדורפינים בגוף. אלה מביאים לתחושת ה- היי. זו תחושה ממכרת דיה בכדי לעזור בהתמדה.

לעיתים **פעילות ספורטיבית מהווה מסגרת חברתית תומכת**. הדבר שכיח מאוד באוכלוסייה המבוגרת יותר, שאינה נמצאת כבר במעגל העבודה, וזו לה מסגרת חלופית תומכת.

הבנה והפנמה של תרומת הפעילות הגופנית לניהול אורח חיים בריא וחיוני. עם הזמן, האדם מבין שמרכיבי הכושר הגופני השונים משפרים את תפקודי הגוף שלו, ויכולים לגרום לו להפוך לאדם פעיל, נמרץ וחזק יותר.

