

המלצות לפעילות גופנית לקידום בריאות בגילאים שונים



ד"ר סיגל אילת-אדר

פעילות גופנית מהווה נדבך חשוב בבריאות מנטלית ופיזית של הציבור בכלל ושל האדם בפרט. בעידן בו גורמי התמותה מקורם בעיקר במחלות כרוניות ולא במחלות חסר, הרי שהפעילות הגופנית מקבלת חשיבות גדולה עוד יותר.

כיום יותר מ-20% מהאמריקאים מעל גיל 65 סובלים לפחות ממגבלה אחת לפחות המוגדרת כקושי לבצע פעילות במסגרת חיי היומיום ו-45% מהאנשים מעל גיל 85 סובלים ממגבלה אחת לפחות. בהיבט זה, פעילות גופנית הינה אחד המרכיבים החשובים באורח החיים שיכולים לעזור למנוע או להאט את אותה ירידה בתפקוד עם הגיל. על פי ארגון הבריאות העולמי (WHO) קיימות 4 אפשרויות לביצוע פעילות גופנית:

1. בעבודה, 2. בפעילויות היום יום (הליכה, קניות), 3. בתוך הבית 4. פעילות יזומה בזמן הפנאי. בשורות שלפניכם מופיעות המלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך החיים, החל מהגיל הרך, דרך גיל ההתבגרות ועד למבוגרים ולבני הגיל השלישי.

המלצות לפעילות גופנית לילדים מתחת לגיל 5

יש לעודד פעילות גופנית כבר בסמוך ללידה באמצעות משחקים על הרצפה או פעילות בסביבה בטוחה. יש לשאוף לצמצם למינימום את זמן הישיבה והישבנות, פרט לזמן שינה. ילדים עד גיל 5, שיכולים ללכת ללא עזרה צריכים להיות פעילים לפחות 180 דקות (3 שעות ליום) מפוזרות על פני היום.

המלצות לפעילות גופנית בגילאי הגן וביה"ס היסודי

עלינו לשאוף להרחבת מיומנות מוטורית, הוצאת אנרגיה, שיפור הכושר ויכולת חברתית עבור ילדים בגילאים הללו. יש לספק עבורם 2 אפשרויות או יותר לפעילות מובנית. כמו כן מומלץ לספק זמן למשחק מחוץ לבית (עדיפות לפיזור הפעילות החיצונית למספר פעמים ביום בשל העובדה שילדים הינם פעילים ביותר במהלך 10 הדקות הראשונות). בנוסף, יש לנסות לספק לילדים המשחקים בחוץ משטח מתאים ואביזרי משחק. הידעתם? ילדים עושים הרוב יותר פעילות גופנית כאשר יש להם חלל ריק גדול יותר בתוך הגן, על אחת כמה וכמה כשבסביבתם נמצאים חפצים נישאים לעומת ניידים (למשל כדור לעומת מתקן כלשהו).

המלצות לפעילות גופנית לילדים מגיל 5-18

כל הילדים צריכים למזער את כמות הזמן היושבני. יש לעודד אותם לפעילות מתונה עד אינטנסיבית, לפחות 60 דקות ליום (שעה) ולהוסיף אליה תרגילים לחיזוק השרירים והעצמות לפחות 3 פעמים בשבוע. מאידך, כאשר ילדים מבצעים



פעילות בבית הספר מומלץ להימנע מלחוץ עליהם לבצע סוג פעילות גופנית שהם אינם אוהבים. מומלץ לעודד גם מוטיבציה פנימית ולזכור שציון עלול לגרום להפחתת מוטיבציה. המלצה: הגבילו את זמן הישיבה מול הטלוויזיה או המחשב לילדיכם עד לשעתיים לכל היותר ביום (ולא יותר מ-30 דק' ברציפות).

המלצות לפעילות גופנית למבוגרים בגילאי 18-65

יש לבצע פעילות גופנית אירובית (סובלת) בעוצמה חזקה לפחות במשך 30 דקות, 5 ימים בשבוע או פעילות גופנית מתונה (30 דק' בשבוע) או פעילות גופנית נמרצת 20 דק', לפחות 3 ימים בשבוע. ניתן לשלב בין הפעילויות. לדוגמא: הליכה מהירה של 30 דק' פעמיים בשבוע וריצה בת 20 דק' פעמיים בשבוע.

כדאי לדעת כי פעילות גופנית אירובית מתונה משתווה להליכה מהירה אשר מעלה את קצב הלב ובמהלכה לא ניתן לדבר. מומלץ להגיע ל-10,000 צעדים ביום, כפי שנמדד בעזרת מד צעדים. לפחות פעמיים בשבוע מומלץ גם להוסיף פעילות ששמרת על כוח השריר או מחזקת את השריר והעצמות.

המלצות לפעילות גופנית מגיל 65+

השתתפות בכל סוג של פעילות גופנית תוביל לשיפור בריאותי ולשימור המצב הפיזי והקוגניטיבי. אנשים מבוגרים צריכים לשאוף להיות פעילים על בסיס יומי, לפחות 150 דקות בשבוע, לא פחות מ-10 דקות בכל פעם. אנשים מבוגרים נמצאים בסיכון מוגבר לנפילות ולכן מומלץ להוסיף פעילות נושאת משקל לשיפור חוזק השריר, לפחות פעמיים בשבוע יחד עם תרגילי שיווי משקל וקואורדינציה. שאר ההמלצות לטווח גילאים זה דומות לאלו של גילאי 18-65. בנוסף, יש להבין את הסכנות הכרוכות בביצוע פעילות גופנית ולהתאימה למצב הנוכחי של הקשיש. מומלץ להגביר את הפעילות בהדרגה עד הגעה להמלצות שניתנות על ידי אנשי מקצוע, להתייעץ עם רופא במידה ויש כאבים כרוניים ולהיעזר באביזרי ספורט ייעודיים.