


מחקר בדק: על מי הכי השפיע הריחוק החברתי

אתם חושבים שבני הגיל המבוגר חוו משבר גופני ונפשי גדול יותר מצעירים בתקופת הריחוק החברתי? תופתעו לגלות כי חוקרים בדקו ומצאו כי דווקא הצעירים חוו דיכאון, השמנה וחוסר הסתגלות חיובית לשינוי. על התוצאות המפתיעות בכתבה דנה פלג

המדור בשיתוף "מגדלי הים התיכון"

לאף אחד לא קל - אבל יש מי שקשה לו יותר. כחצי השנה האחרונה הייתה מלווה באי וודאות והנחיות לבידוד חברתי אשר גרמו אצל רבים למצוקות נפשיות, גופנית, בריאותיות וכלכליות. במחקר בין לאומי שנערך על ידי חוקרות מהמכללה האקדמית בוינגייט בשיתוף עם אוניברסיטת אוביידו בספרד, נבדק הקשר בין עצימות, תכיפות ומשך של פעילות גופנית, לבין התמודדות עם הריחוק החברתי.

לחצו כאן להגדיל הטקסט 

החוקרים בדקו איך פעילות גופנית ברמות שונות השפיעה על משתנים, כמו יכולת קבלה חיובית של שינוי, דיכאון, ממדי משקל ועוד. התוצאות הפתיעו אפילו את החוקרים.

עוד במדור 60 פלוס:

[בזמן שישבתם: המלצות תזונתיות לבניית שריר](#)

[לא מוותרים על תרבות: הופעות חיות בימים של קורונה](#)

[הקשר בין פחד וחרדה להידרדרות במצב הבריאותי](#)



צעירים או מבוגרים: מי חווה את הריחוק החברתי באופן שלילי (Shutterstock)

דיכאון וחרדה: מי חווה יותר - צעירים או מבוגרים

במחקר שפורסם לאחרונה, מסוג סקר רחב ההיקף השתתפו 1855 נשאלים בגילי 18 ומעלה, 345 מתוך הנשאלים הם בני 65 ומעלה. הנשאלים הגיעו ממגזרים שונים והם גויסו בעזרת הרשתות החברתיות.

הסקר נערך על ידי החוקרות פרופ' סימה זך, מומחית לפסיכולוגיה של הספורט, ד"ר סיגל אילת - אדר, דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית, אביבה זאב -סטטיסטיקאית ומיקי אופיר- מנחה להוראה.

תוצאות המחקר העלו כמה מסקנות מעניינות בנוגע לגיל השלישי, כך למשל נמצא שצעירים בגילי 18-24 דורגו גבוה יותר ממבוגרים בגיל 65 ומעלה ברגשות שליליים ודיכאון.

החוקרים ציפו לכך שבני ה-65 ומעלה שנמצאים בפנסיה ומתגוררים בדוור מוגן ובבתיהם יגיבו באופן שלילי מצעירים לריחוק החברתי. אולם תוצאות הסקר מעידות שקרה בדיוק ההיפך מכך.

"אחד ההסברים האפשריים לתופעה זאת", הסבירו החוקרים "הוא שמבוגרים בני 65 ומעלה התרגלו "לא ללכת לעבודה" עוד לפני תקופת הקורונה. לכן, הם פחות נפגעו מצעירים שעבורם "לא ללכת לעבודה" הוא שינוי גדול יותר".

הסקר העלה עוד, שלגמלאים היה מדד דיכאון נמוך בהשוואה לחיילים ולסטודנטים, לאנשים שלא עבדו בכלל ואפילו בהשוואה לעובדים חיוניים שעבדו מחוץ לבית.

בבידוד: המבוגרים המשיכו בפעילות גופנית

ממצא מעניין נוסף שעלה הוא שהריחוק החברתי לא הפריע לרוב הנשאלים המבוגרים להמשיך בפעילות גופנית. 62% מהנשאלים בני 65 ומעלה דיווחו על כך שהם המשיכו לעשות פעילות גופנית גם במהלך הריחוק החברתי.

22% מאלו שביצעו פעילות גופנית דיווחו שהפסיקו לבצע אותה עם תחילת הריחוק החברתי. רק -7.8% החלו לבצע פעילות גופנית עם תחילת הריחוק החברתי. מסתבר שיותר אנשים הפסיקו לעשות פעילות גופנית מאשר כאלה שהתחילו בגלל הסגר.

"סקר זה ממחיש בצורה ברורה את הקשר שבין פעילות גופנית בגיל המבוגר לבין רמות נמוכות של דיכאון. הפעילות הגופנית נעשתה מחוץ לבית, ביחידים או בתוך הבית וכנראה שהיה בה גורם מרגיע ומאזן מבחינת הרגשות החיוביים". אומרת החוקרת פרופ' סימה זך, מומחית לפסיכולוגיה של הספורט.

עלייה במשקל מלחץ וחרדה

רוב המשתתפים בסקר שמרו על משקלם לאחר הריחוק החברתי. אחוז גבוה יותר של נשאלים דיווחו על עלייה במשקל, מאשר אלו שדיווחו על ירידה במשקל. אלו הם המספרים: 42.4% מהמשתתפים דיווחו שהצליחו לשמור על משקלם במהלך הריחוק החברתי. 39.4% מהנשאלים המבוגרים דיווחו שעלו במשקל במהלך הריחוק החברתי. רק 18.2% דיווחו על ירידה במשקל.

ד"ר סיגל אילת – אדר, דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית, התייחסה לנושא ואמרה: "ככל הנראה, העובדה שכמחצית מהנשאלים דיווחו על ביצוע פעילות גופנית בזמן הריחוק החברתי, קשורה בכך שרובם לא עלו במשקל".

"יחד עם זאת, הריחוק החברתי לכשעצמו גרם לחלק מהנשאלים לאכול יותר ובמקביל, להפחית את ההוצאה הקלורית. חלק קטן מהנשאלים הגיבו לריחוק החברתי בהפחתת צריכה קלורית. הפחתה שבדרך כלל מאפיינת מצבי לחץ קיצוניים כמו זה".

צפו בד"ר אילת דונסקי ראש המגמה לפעילות גופנית בגיל המבוגר, במכללה האקדמית בוינגייט מדגימה תרגילים ביתיים פשוטים לשמירה וחזוק הגוף



תגיות: 60 פלוס | בריאות | פעילות גופנית | הגיל השלישי | אימון | נגיף קורונה | מחקר | בדידות | דיכאון | משקל |
בידוד ביתי
[חזרה](#)