

תוכן עניינים

תוכן עניינים

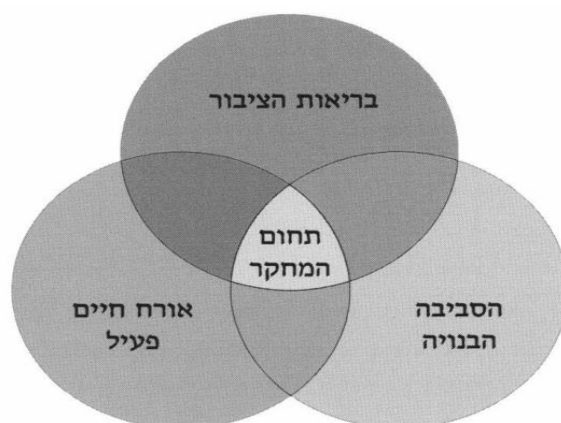
- מבוא 3
- מטרת העבודה 5
- גוף העבודה 6
- מודלים ומדדים לתיאור הקשר בין הסביבה הבנויה לאורח החיים: 6
- אלמנטים סביבתיים הקשורים לאורח חיים פעיל 17
- אורח חיים יושבני- חומרת התופעה והשפעותיה על הבריאות: 18
- גורמי הסיכון העיקריים המעלים את הסיכוי לחלות במחלות כרוניות: 19
- בעיית ההשמנה: 19
- הרגלי פעילות גופנית בקרב הישראלים: 19
- מגמת העיסוק בפעילות הגופנית בישראל בשנים 2007-2012: 19
- לאור הידע על תרומתה של הפעילות הגופנית מדוע תופעת היושבנות עדיין קיימת? 20
- החסמים- סיבות להימנעות מעיסוק בפעילות גופנית: 20
- ההבדל בין גברים לנשים בסיבות לאי עיסוק בפעילות גופנית: 21
- מניעים לעיסוק בפעילות גופנית: 22
- חשיבות הפעילות הגופנית בגיל ההתבגרות והחסמים בגיל זה: 22
- השפעת סביבת המגורים ותכנון העיר על הזקנים ובריאותם: 24
- השפעת סביבת המגורים ותכנון העיר על הילדים ובריאותם: 25
- סיכום, דיון ומסקנות 26
- מקורות 27



מבוא

במהלך 55 השנים האחרונות, התפתח אורח חיים מודרני במדינות המפותחות שמתאפיין בתלות גבוהה ברכב פרטי ובעבודות במשרדים תוך יושבנות רוב שעות הערנות ביום מבלי שהעבודה כרוכה במאמץ גופני כלשהו- אורח חיים זה הגביר את הסיכון להתפתחות של מחלות כרוניות רבות. הירידה בפעילות הגופנית התגברה במקביל לתנופה בתחום התכנון העירוני המוכוון רכב, שמאופיין בהפרדת שימושי קרקע, צפיפות נמוכה ובקישוריות רחובות נמוכה שבאה לידי ביטוי במיעוט צמתים וריבוי צמתים ללא מוצא- שינויים אלו במקביל לשיפורים טכנולוגיים רבים גרמו לירידה משמעותית בפעילות הגופנית, הדבר קרה תוך תהליכים של הגדלת המרחק מהבית לעבודה, הגברת התלות ברכב הפרטי, ריבוי עבודות שאינן כרוכות במאמץ גופני, מיכון עבודות הבית ובילוי שעות הפנאי בתחביבים שנעשים בשיבה. כתוצאה מן הנאמר, האנושות פתחה אורח חיים ישבני המאופיין בחוסר מאמץ פיסי תוך ישיבה ממושכת רוב שעות היום, חלה ירידה תלולה בפעילות הגופנית החל מאמצע המאה הקודמת ועליה בתחלואה באופן ישיר במחלות הקשורות לחוסר בפעילות גופנית כגון סוכרת טיפוס-2 מחלות לב וכלי דם. תכנון לאורח חיים פעיל- הינו הגדרה כוללת בין- תחומית המעודדת את כל סוגי האוכלוסיות לאמץ אורח חיים פעיל להגברת הבריאות, במסגרת רעיון זה נכללת ההליכה והרכיבה על אופניים, לצורך נידות ולצורך בילוי שעות פנאי. מחלות כרוניות כיום – אחראיות ל-60% ממקרי התמותה בעולם, הן נחשבות למגפה של המאה ה-21. בשל התהליכים המתוארים הוגדרה הפעילות הגופנית במדינות רבות כיעד לאומי, משאבים רבים מופנים לפתרון המגמה השלילית בבריאות התושבים ונעשים מאמצים רבים הופנו לאיתור הגורמים הסביבתיים שיכולים לעודד תזוזה, מאמץ פיסי, פעילות גופנית ועל ידי כך להגביר את אורח החיים הפעיל ובתאם את בריאות האדם (1).

לקראת סוף המאה ה-20 התפתחה המודעות הבינתחומית והידע העוסקים בקשר שבין הסביבה הבנויה לאורח חיים הפעיל ובריאות הציבור. המודעות לנושא קושרת בין תחומים שונים העוסקים בסביבה הבנויה- תכנון העיר, תכנון התחבורה הציבורית, אדריכלות, הנדסה אזרחית, באורח חיים פעיל- קידום הבריאות, הפסיכולוגיה לטובת הבריאות, והסוציולוגיה ובבריאות הציבור- אפידמיולוגיה, ורפואה מונעת (1).



איור 1: מחקר בין-תחומי בנושאי בריאות הציבור, הסביבה הבנויה ואורח חיים פעיל

מטרת העבודה

אורח חיים בריא הינו הגדרה כוללת לכל צעד ושעל שהאדם יעשה נכון על מנת למקסם את בריאותו כתוצאה מהרגלי חייו. כל אדם חי את חייו בסביבה מסוימת שמשפיעה על בריאותו בדומה לעוד הרבה קריטריונים שמשפיעים על בריאותו.

בעידן של היום בעיית ההשמנה והיושבנות מוגדרות בגדר "מגפה" שלא ניתן עוד להסבירה על ידי הגורם הגנטי, אין ספק שאורחות החיים כיום והשינויים בהרגלי החיים של 50 השנה האחרונות תורמות תרומה מצערות לעלייה בתחלואה (6).

כדי להבין האם סביבת מגוריו של האדם, שכיום מתגברת המודעות אליה גם בקרב מתכנני אזורי המגורים (העיריות, הקבלנים, ארגוני בריאות שונים) וגם בקרב התושב- הפרט, יש לחקור ולהבין האם סביבת המגורים אכן משפיעה באופן מהותי על אורך החיים של הפרט? ואילו מאפיינים בתכנון ובבנייה שלה עשויים לתרום לבריאות? האם יש כאלו שמזיקים לבריאות? באיזו מידה? איך בכלל נגדיר קריטריון שמשפיע על אורח חיים בריא כמהותי?

לכן מטרת הסקירה בעבודה היא לחקור ולברר:

1. אילו משתנים בסביבת המגורים (בסביבה הבנויה) משפיעים על בריאות האדם והאם יש הבדל בין אוכלוסיית הילדים להוריהם?
2. האם קריטריונים אלו עלולים מצד אחד לעודד אורח חיים בריא עבור אוכלוסייה אחת בשעה שעבור אוכלוסייה אחרת תהיה השפעה הפוכה?
3. אילו משתנים סביבתיים יעודדו הליכה?
4. אילו משתנים סביבתיים יעודדו רכיבה על אופניים?
5. מה הם החסמים אותם מתארים מרואיינים לפעילות הגופנית?
6. מה הם המניעים לפעילות הגופנית, ע"פ המרואיינים?
7. כיצד ואיך ניתן למקסם את בריאות התושבים כתוצאה מתכנון עיר?
8. אילו קריטריונים יילקחו בחשבון בתכנון העיר לטובת בריאותו של התושב הזקן?
9. האם גם ילדים מושפעים באופן מובהק מתכנון העיר?