

מבוא

ביצוע פעילות גופנית, הפך לחלק בלתי נפרד ממה שמכונה בעת הזו "אורח חיים בריא". מושג זה הפך למושג מחקרי נרחב בהקשרים רפואיים, כאשר רבים מהמחקרים הראו כי שמירה על אורח חיים בריא הינו גורם אשר מפחית סיכון למחלות רבות כגון: סכרת, השמנת יתר, סרטן, מחלות לב וכלי דם ועוד. בד בבד עם ממצאים אלו, משרד הבריאות מוציא באופן תכוף הנחיות כתובות לכל צוותי הרפואה בבתי החולים ובמוסדות רפואיים אחרים בארץ, אותם הוא מנחה להניע מטופלים לאמץ אורח חיים בריא שכולל בעיקר שמירה על תזונה נכונה (על ידי יעוץ דיאטנית), הימנעות מעישון וביצוע פעילות גופנית סדירה. גם באתרי אינטרנט רבים ניתן למצוא המלצות בכל הנוגע לשמירה על "אורח חיים בריא", כמו לדוגמה אתר ארגון הבריאות העולמי, ה- WHO (שהינו ארגון רשמי בינלאומי שעוסק בבריאות), בו ניתן למצוא הנחיות ספציפיות שכוללות: תדירות, משך וסוג הפעילות הגופנית לפי התפלגות גילאים ובנוסף ניתן למצוא באתר עניינים רבים אחרים שקשורים בבריאות (www.who.int). בזכות המודעות ההולכת וגוברת בקרב הציבור, ניתן להצביע על הפחתה ברורה בתחלואה ותמותה מהמחלות הנ"ל.

בהיבט אחר, בספרות ניתן למצוא מחקרים שקושרים פעילות גופנית לתכונות אישיות. בעבודה זו התייחסנו למודל התיאורטי "The big five personality traits", בו נעשה שימוש רב במחקרים אלו. מודל זה, מסווג את בני האדם על פי 5 תכונות אישיות עיקריות שהן: מצפוניות, נויירוטיות, מוחצנות, נעימות ופתיחות. במרבית המחקרים ראינו שנמצא קשר חיובי בין 2 תכונות מתוך המודל, שהן מוחצנות ומצפוניות. התכונות האחרות: נויירוטיות, פתיחות ונעימות לא נמצאו קשורות לפעילות גופנית באותו אופן. לדוגמה, נויירוטיות נמצאה קשורה בקשר שלילי עם פעילות גופנית, כלומר אנשים נויירוטיים עוסקים פחות בפעילות גופנית. ובאותו עניין נעימות ופתיחות לא יוחסו כלל לפעילות גופנית.

לאור האמור לעיל, מצאנו לנכון לחקור אחר הקשר שבין תכונות אישיות (ובדגש על מוחצנות ומצפוניות), של האדם לבין ביצוע פעילות גופנית סדירה. דהיינו, לשים דגש דווקא על היבטים חברתיים-אישיותיים בהקשר לפעילות גופנית. בעבודה זו התייחסנו למאפייני האישיות של כל נחקר, ועל בסיסם הסקנו את יכולתו לשפר את המצב הבריאותי שלו.

הממצאים במחקר הוסקו בעזרת שאלון אישיות מהימן שבדק את תכונות האישיות ומסווג את בני האדם לפי המודל הנ"ל, וכן בדיקת סטטוס הפעילות הגופנית אותו מבצע האדם (במילים פשוטות שאלנו האם האדם מבצע או לא מבצע פעילות גופנית ואם כן מבצע באיזו תדירות), הצלחנו לחזק את הממצאים ואת ההשערה לפיהם אנשים מוחצנים ומצפוניים יותר עוסקים יותר בפעילות גופנית.

סקירה ספרותית

חשיבות העיסוק בפעילות גופנית

מאמרים רבים מדברים על חשיבות העיסוק בפעילות גופנית ועל השפעתה על בריאות הגוף והנפש. למשל, מספר מחקרים שנעשו בארצות הברית, יפן וגרמניה מצאו כי עיסוק בפעילות גופנית מפחית את השכיחות של דיכאון (Farmer, 1988; McNeil, LeBlanc & Joyner, 1991; Steiner & Marcopuls, 1991). חוקרים אלה מצאו כי בזמן ביצוע פעילות גופנית מופרש במוח האדם הורמון הסרטונין, הגורם לעליה במצב הרוח. יתרה מכך, נמצא כי אדם שמקפיד על ביצוע פעילות גופנית, שכתוצאה ממנה קיימת במוחו רמה קבועה גבוהה יחסית של סרטונין, נהנה מרווחת חיים כללית טובה יותר ואינו חווה דיכאון. משום אלו, כיום פסיכולוגים קליניים מנחים את מטופליהם לבצע פעילות גופנית, ואלה שאכן שומרים על שגרת פעילות, באמת חווים הרגשה כללית טובה יותר ואף ביטחון עצמי גבוה יותר (Chodzko, Zajko & Ismail, 1986). מחקר עדכני יותר שבדק את הקשר בין פעילות גופנית למצב מנטלי, חיזק את הממצא בכך שמצא כי בריאות מנטלית טובה יותר נמצאה אצל גברים שעוסקים יותר בפעילות גופנית (Damanjit, Haroon & Bikramjeet, 2013).

מנקודת מבט אחרת, נמצא מחקר שבדק אוכלוסייה של קמבודים אמריקניים בסיאטל בשיטת ראיונות אישיים אחד על אחד, דרך בחינה מקיפה של התנהגותם הפיזית, הידע שלהם בנושא פעילות גופנית וחשיבותה, המחסומים המונעים מהם לבצע פעילות גופנית ומתקנים סביבתיים שקיימים בקהילתם שבהם ניתן לבצע פעילות גופנית וכן תכיפות הביצוע של הפעילות הגופנית (Coronado, Sos, Talbot, Hoai Do & Taylor, 2010). מחקר זה התבסס על קביעת הארגון "US Department of Health and Human Services physical activity guidelines 2008" (DHHS), כי פעילות גופנית שנעשית בצורה סדירה, מספקת כמה יתרונות בריאותיים ומפחיתה את הסיכון לתמותה ותחלואה כתוצאה ממחלות לב וכלי דם, סוכרת, סרטן השד וסרטן המעי. בנוסף קובע ארגון זה, כי עיסוק בפעילות גופנית מונע עלייה במשקל, וגורם לשיפור תפקוד קוגניטיבי בקרב מבוגרים. תוצאות מחקר זה הראו כי קיים מחסור רב בידע בכל נושא חשיבות הפעילות הגופנית וכי רוב אוכלוסייה זו אינה מבצעת פעילות גופנית על פי הנחיות הארגון US DHHS, בשל מחסום אחד עיקרי – מחסור בזמן. כמו כן נמצא כי אוכלוסייה זו סובלת מבעיות רפואיות הקשורות במחסור בפעילות גופנית. ממחקר זה ניתן לראות כי חוסר ביצוע פעילות גופנית נמצא קשור במאפיינים שאינם אישיותיים או חברתיים, אלא נובע מאילוצים של חוסר בזמן ואחרים (Coronado et al.).