

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < כתב העת "בתנועה" < כרך ד' חוב' 3  
(מאי, 1998) <

**תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה**  
**בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

**פעילות גופנית, תמותה ממחלת לב כלילית ותוחלת חיים: לקחי מחקרים של 30 השנים האחרונות**

סקירה זו עוסקת בעדויות האפידמיולוגיות לקשר בין העדר פעילות גופנית ובין תחלואה ותמותה, בעיקר מחלת לב כלילי. מחקרים אפידמיולוגיים פרספקטיביים, שהתנהלו בשנות ה-50 עד שנות ה-70 של המאה, עשו שימוש במגוון של שאלונים ודרכי איסוף מידע על תדירות וסוג הפעילות הגופנית, בעבודה, בעת הפנאי או בשניהם. עדויות ממחקרים אלו, ביססו את הפעילות הגופנית כגורם הקשור עם סיכון נמוך לתחלואה ותמותה ממחלת לב כלילית. העקביות של מרבית הממצאים מחזקת את ההנחה, שחסינות יחסית של הפעילים גופנית הנה תכונה הנקנית נפעילות זו ולא מכתובה אותה. קשר פחות בולט, אם כי עקבי, נמצא בין פעילות גופנית לבין תמותה מופחתת מכל הסיבות. עדיין קיימת מחלוקת באשר למידת העצימות הדרושה לספק "הגנה קרדיוסקולרית" ונראה כי ממחקרים ארוכי-טווח שונים עולות מסקנות בלתי זהות. אף שהסיכון היחסי הקשור עם אי פעילות גופנית קטן מזה של מספר גורמי סיכון מוכרים אחרים, הרי הסיכון האבסולוטי גדול, כל עוד אחוז גדול בחברה אינו מקיים הרגלים של פעילות מתמדת. לכך השלכות מובהקות מבחינת בריאות הציבור באשר לחשיבות פעילות גופנית בהגנה על בריאות כלילית.

הסקירה מסייעת להתוות מספר כיוונים למחקרים עתידיים בתחום האפידמיולוגיה של מחלת לב כלילית פעילות גופנית.