

גלילי, י', ליסצה, ס' זך, ס' (בדפוס). הפער בין הידע לבין יישומו – כיצד מסבירים ישראלים מדוע אינם עוסקים בפעילות גופנית. סוגיות חברתיות בישראל

הקדמה: אורח חיים יושבני תועד כתופעה נפוצה בקרב מדינות רבות ברחבי העולם. מחד גיסא, ידועים חומרת התופעה והשלכותיה הן לפרט והן לחברה, ומאידך גיסא ידועה תרומתה של הפעילות הגופנית לבריאות נפשית וגופנית. חשוב, אפוא, לברר האם לאור הידע שהצטבר חלו שינויים בדפוס אורח החיים ובהתאם לכך, מה ניתן לעשות כדי לשפר ו/או לשמר את השינויים.

מטרות: לבחון אם חלו שינויים בדפוס פעילות גופנית בשעות הפנאי בקרב האוכלוסייה הבוגרת בישראל בין השנים 2007-2012 ואם כן, מהי מגמתם; לזהות מה היו החסמים לפעילות גופנית בקרב האוכלוסייה הבוגרת בישראל ולברר האם ואילו שינויים חלו בהם בשנים אלה, ולבדוק מה הקשר בין דפוס הפעילות הגופנית לבין החסמים לפעילות תוך מעקב לאורך שש השנים.

שיטה: איגוד הספורט העממי בישראל (Israel sport for all association) עורך סקר שנתי בקרב האוכלוסייה היהודית בישראל על מנת לעקוב אחרי שינויים בדפוס העיסוק בפעילות גופנית. המחקר הנוכחי מתבסס על נתוני סקר זה בשנים 2007-2012 ומתבסס על מדגם מאוחד של 3000 נחקרים.

תוצאות: בשנת 2012 55% מהאוכלוסייה היהודית עסקו בפעילות גופנית בתדירות של לפחות פעמיים בשבוע. 24% נוספים עסקו בפעילות גופנית בתדירות נמוכה יותר ואילו 21% לא עסקו בפעילות גופנית כלל. עיון בנתונים אלה לאורך השנים מצביע על מגמת העלייה בשיעור העוסקים בפעילות גופנית החל משנת 2009. עפ"י הנתונים, חלה ירידה חדה בשיעור היהודים שלא עוסקים כלל בפעילות גופנית, בהשוואה לשנים קודמות (מ- 36% ב- 2011 ל- 21% ב- 2012). לאור העובדה שבמקביל חלה עלייה בשיעור האנשים שעוסקים בפעילות גופנית פחות מפעמיים בשבוע (מ- 11% ב- 2011 ל- 24% ב- 2012) ושיעור העוסקים בפעילות גופנית לפחות פעמיים בשבוע לא השתנה מהותית. החסם העיקרי לעיסוק בפעילות גופנית הינו חוסר זמן (ב- 2012 - 63%). בתדירות נמוכה יותר צוינו חוסר רצון לעסוק בפעילות גופנית (22%), שיקולים בריאותיים (14%), עיסוקים כגון לימודים, עבודה וצבא (10%). בשיעורים נמוכים הוזכרו חוסר מודעות לנחיצות של פעילות גופנית (4%) ושיקולים כלכליים (4%). ניתן להצביע על מגמת הירידה בשיקולים בריאותיים בתור חסם לעיסוק בפעילות גופנית החל משנת 2010 (מ- 21% ב- 2010 ל- 14% ב- 2012).

דיון: הבעיה המרכזית העולה בעקבות נתוני המחקר היא התמדה בפעילות גופנית על בסיס קבוע (יותר מפעם בשבוע). שימוש במודל ה Health Action Process Approach יהיה יעיל יותר בהתמודדות עם אתגר ההתמדה בפעילות גופנית בקרב האוכלוסייה בישראל. המודל מציע דרך לגשר על הפער שבין כוונות לבין פעולות. לאחר זיהוי הכוונות יש לדאוג לתכנון, לטפח את תפישת המסוגלות העצמית ולנטר את הפעולות שנעשות כדי ליישם את מה שתוכנן.

סיכום: שימוש במודל המוצע במאמר על ידי גופים המעודדים לפעילות גופנית ובכלל זה בתי ספר, מועצות מקומיות ואף משרדי ממשלה (בריאות, ספורט) יאפשר להגדיל את מספר הפעילים גופנית רק פעם בשבוע למספר רב יותר של פעמים.

מילות מפתח: חסמים לפעילות גופנית, הרגלי פעילות גופנית, אורח חיים בריא, סקר עמדות