

<http://www.wincol.ac.il/%D7%AA%D7%95%D7%90%D7%A8-%D7%A8%D7%90%D7%A9%D7%95%D7%9F-%D7%91%D7%97%D7%99%D7%A0%D7%95%D7%9A-%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99/%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA-%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99%D7%AA-%D7%91%D7%92%D7%99%D7%9C-%D7%94%D7%9E%D7%91%D7%95%D7%92%D7%A8>

דף הבית < תואר ראשון < למה אצלנו? < מגמות הלימוד < פעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר < תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

## פעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר

### המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר במכללה האקדמית בוינגיט

כמות האנשים המבוגרים באוכלוסייה הכללית הולכת וגדלה, שכן אנשים חיים כיום יותר שנים. בזכות הרפואה והטכנולוגיה, קיימות עדויות להארכה נוספת בתוחלת החיים, אך עדויות אלו לא מבטיחות שמירה על יכולת תפקודית או על איכות חיים טובה.

בשנים האחרונות קיימת עליה בעדויות המחקריות לכך, שפעילות גופנית היא בעלת ערך בריאותי לשימור ואף לשיפור איכות החיים בגיל המבוגר, כתוצאה מכך המכללה האקדמית בוינגיט הקימה תכנית ייחודית להתמחות בתחום פעילות גופנית בגיל המבוגר ולמחקר אודות השפעותיה.

מטרה: להכין מקצועית ואקדמאית מורים מוסמכים לעבודה עם אוכלוסייה מבוגרת. התוכנית כוללת קורסים תיאורטיים בנושאים ביומכניים, פיסיוולוגיים ופסיכולוגיים של הגיל המבוגר, וכן התנסות מעשית בעבודה עם אנשים מבוגרים.

מגמה: התוכנית מתמקדת בסוגי שינויים הקשורים לגיל, המבוססים על ההנחה המרכזית שהגיל המבוגר הוא אינו מחלה. למרות זאת, ידועה כי ההזדקנות כרוכה לעתים גם בפתולוגיות, ובהתאמה לכך המחלות העיקריות מוצגות, תוך מתן הצעות לפעילות מותאמת באופן ייחודי לכל מחלה.

קורסים נבחרים: שינויי גיל במערכות התנועה, היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים בזקנה, עקרונות בפעילות גופנית בגיל המבוגר, אימון אישי ומינון פעילות גופנית בקרב מבוגרים, אימון פונקציונאלי לחיזוק, ולטיפול מערכות התנועה, חדר כושר לקשישים.

ראש המגמה: ד"ר אילת דונסקי

ד"ר דונסקי היא ראש המגמה הנוכחית, ההולכת בעקבות קודמתה בתפקיד - פרופ' יעל נץ אשר יזמה את ההתמחות לפעילות הגופנית לגיל המבוגר. אילת היא חוקרת בתחום הגרונטולוגיה (חקר הזקנה) ופעילות גופנית בגיל המבוגר. המחקר הראשי שלה הוא בנושאי פעילות גופנית ותפקוד ביומכני בגיל המבוגר.

התפתחות תכנית ומחקר

במטרה ללמד קורסים על הזדקנות ולהכשיר מורים לעבודה עם אוכלוסייה מבוגרת, הצוות המוביל בחקר ההזדקנות במכללה האקדמית בוינגיט מוקדש כולו לקידום מחקר ותכניות לשיפור בריאות ואורח חיים של האוכלוסייה המבוגרת, באמצעות פעילות גופנית.

## המטרות הן:

- קידום מחקר פעילות גופנית המשפרת איכות חיים בגיל המבוגר.
- שיפור המגמה המחקר וההתמחות הקשורים להזדקנות.
- העלאת המודעות לבעיות הקשורות לפעילות ובריאות בקרב האוכלוסייה המבוגר בישראל.
- ייצוג כמקור לפעילות גופנית ונתוני הזדקנות, מידע ואפשרויות אימונים.
- עידוד שיתוף פעולה בקרב אקדמאים, ספקי בריאות ושירותים, מנהיגות כללית ואזורית, קובעי מדיניות, אוניברסיטאות, סטודנטים, ארגונים ואמצעים המעוניינים בשיפור אורח החיים של האוכלוסייה המבוגרת באמצעות קיום אורח חיים פעיל.

## אירועים מיוחדים

במטרה לקדם מחקר אודות הגיל המבוגר, לשתף פעולה עם מוסדות אקדמיים וארגונים נוספים ולהעביר את הממצאים לקהילה, המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר מקיימת כנסים, ימי עיון, וסדנאות. ניתן לראות דוגמאות לימי העיון בקישורים הבאים: <http://www.wincol.ac.il/?section=1451>

בחזרה לעמוד [תואר ראשון בחינוך גופני](#)