

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < כתב העת "בתנועה" < כרך ה' חוב' 1
(מאי, 1999) <

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

פעילות גופנית ותפקוד פסיכולוגי בגיל הזקנה

הקשר בין פעילות גופנית ותפקוד פסיכולוגי בגיל הזקנה נבחן בשני מישורים: במישור הקוגניטיבי ובמישור האפקטיבי. בשני המישורים נבחן קשר זה על פי מחקרי חתך ועל פי מחקר ניסוי. הדפוס שהסתמן בשני המישורים הוא שמחקרי החתך מצביעים על קשר ברור בין פעילות גופנית ובין תפקוד פסיכולוגי. במישור הקוגניטיבי הסתמן קשר בין פעילות גופנית ובין תפקוד טוב יותר של מערכת העצבים, ובמישור האפקטיבי הקשר הוא בין פעילות גופנית לבין רווחה נפשית, תחושת אושר, ביטחון עצמי ושביעות רצון מהחיים. יתרה מזאת, בשני המישורים נמצא שקשר זה מובהק יותר ככל שמתבגרים. לעומת מחקרי החתך, מחקרי הניסוי, אינם מציגים תוצאות ברורות באשר להשפעת הפעילות הגופנית על התפקוד הפסיכולוגי. ייתכן שבחלק מהמחקרים משך האימונים אינו מספיק, או כלי המחקר אינם מתאימים.

תשומת לב נפרדת יוחדה בסקירה זו להשפעה של פעילות גופנית על תפקוד פסיכולוגי בקרב תשושים וישישים. התוצאות מורות בעיקר על כך שיש השפעה מיידית של אימון אחד על מצב הרוח. החלק האחרון בסקירה זו יוחד לבחינת המנגנונים הפיזיולוגיים והפסיכוכברתיים המסבירים את הקשר בין פעילות גופנית ובין גורמים פסיכולוגיים.