

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < כתב העת "בתנועה" < כרך ו' חוב' 2-3 (מאי, 2002) <

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

תפקיד הפעילות הגופנית בצמצום האיבוד של גובה השלד עם ההזדקנות

אף על פי שתרומת הגנטיקה לרמת צפיפות העצם מוערכת בכ-80%, יש עדות מצטברת לכך שגורמים, כמו פעילות גופנית, יכולים להשפיע על צפיפות העצם, ויכולים למנוע לחץ על החוליות הגורם להנמכת הגובה עם ההזדקנות.

מטרתו של מחקר זה היא לבדוק, האם ניתן להשפיע באופן חיובי באמצעות תרגול קבוע על תהליך ההזדקנות, בכל הנוגע לאיבוד גובה.

השיטה: גובהם של 957 נשים ושל 1088 גברים שגילם 35-55 נמדד בשנת 1965, ושוב ב-1995. הנבדקים הוקצו לארבע קבוצות, על פי שאלון שמולא. קבוצה א' (80 נשים, גיל ממוצע = 73.6, ס. תקן = 6 שנים, ו-141 גברים, בני 72.1 +/- 5.7 שנים) ייצגה אנשים שעסקו בפעילות אירובית בעצימות בינונית במשך כל חייהם. קבוצה ב' (95 נשים בנות 73.6 +/- 5.5 שנים, ו-207 גברים בני 71.1 +/- 6.1) החלה לעסוק בפעילות אירובית בעצימות בינונית בגיל 40 בערך, והמשיכה כך עד היום. בקבוצה ג' (362 נשים בגיל 73.2 +/- 5 שנים, ו-390 גברים בני 71.1 +/- 6 שנים) נכללו אלה שהיו פעילים בצעירותם, אך לא המשיכו בפעילות, ובקבוצה ד' (425 נשים בנות 72.8 +/- 5.3 שנים ו-350 גברים בני 70.3 +/- 6.1 שנים) היו אנשים שלא עסקו בפעילות גופנית באופן קבוע במשך כל חייהם.

התוצאות: כל הנבדקים איבדו מגובהם עם ההזדקנות. עם זאת, נמצאו הבדלים משמעותיים בקצב איבוד הגובה בין קבוצות א', ב', ג', ו-ד' (ממוצעים וטעויות תקן): לנשים אבדו (0.7) 3.4, (0.8) 3.5, (0.5) 6.0, (0.7) 6.5 ס"מ, בהתאמה. לגברים אבדו (0.5) 2.6, (0.4) 3.1, (0.4) 5.3, (0.5) 5.5 ס"מ, בהתאמה. כמו כן, איבוד הגובה אצל הנשים היה גבוה משמעותית מאשר אצל הגברים בכל ארבע רמות הפעילות.

המסקנות: נתונים אלה מצביעים על כך שתרגול סבולת בעצימות בינונית במשך החיים, בייחוד אחרי גיל 40, מביא לצמצום של איבוד הגובה אצל שני המינים. עם זאת, גברים מאבדים מגובהם פחות מנשים.