

**הנחיות מעודכנות לפעילות גופנית לאמריקאים**

מאת: Dr. Katrina L. Piercy, Dr. Richard P. Troiano, Dr. Rachel M. Ballard

תיוג: הנחיות, פעילות גופנית, בריאות, ארה"ב

תקציר המאמר תורגם מאנגלית בידי חוה שטראוס

**חשיבות המאמר:** כ-80% מאוכלוסיית הבוגרים והמתבגרים בארצות הברית אינם פעילים מספיק. פעילות גופנית מסייעת בגדילה ובהתפתחות ויכולה לגרום לאנשים לישון, לתפקד ולהרגיש טוב יותר, היא גם מפחיתה את הסיכון לחלות מחלות כרוניות.

**מטרה:** סיכום הנחיות מפתח מתוך המהדורה השנייה של ההנחיות לפעילות גופנית לאמריקאים [Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition \(PAG\)](#).

**תהליך העבודה וניתוח הנתונים:** הוועדה המייעצת למסמך ההנחיות לפעילות גופנית 2018, ערכה סקירה מערכתית של המדע העוסק בפעילות גופנית ובריאות.

הוועדה התייחסה ל-38 שאלות ו-104 תתי-שאלות ודירגה את הממצאים על בסיס עקביות ואיכות המחקר. ממצאים אשר דורגו גבוה או בינוני היוו בסיס להמלצות המפתח.

מחלקת הבריאות ושירותי האנוש של ארצות הברית ביססה את ההנחיות לפעילות גופנית על סמך הדו"ח המדעי של הוועדה המייעצת.

**המלצות:** מסמך ההנחיות לפעילות גופנית [\(PAG\)](#) מספק מידע והדרכה לגבי סוג וכמות הפעילות הגופנית לשיפור מגוון מצבים בריאותיים במספר קבוצות אוכלוסייה.



ילדים בגילאי הגן (3-5) צריכים להיות פעילים פיזית לאורך היום בכדי לחזק את תהליכי הגדילה וההתפתחות שלהם. ילדים ומתבגרים, בגילאי 6 עד 17, צריכים לעסוק בפעילות גופנית מתונה עד נמרצת מדי יום במשך 60 דקות או יותר.

בוגרים צריכים לעסוק בפעילות גופנית לפחות 150-300 דק' בשבוע בעוצמה מתונה או 75-150 דק' בשבוע בפעילות אירובית בעוצמה גבוהה או זמן שווה ערך של שילוב פעילות אירובית בעוצמות מתונה וגבוהה. בנוסף לכך הם צריכים לעסוק בפעילות לחיזוק השרירים לפחות פעמיים בשבוע.

בגיל המבוגר צריך לעסוק בפעילות גופנית רבת מרכיבים אשר כוללת בנוסף לפעילות אירובית וחיזוק השרירים גם אימון שיווי משקל.

נשים בהיריון או אחרי לידה צריכות לעסוק בפעילות אירובית מתונה לפחות 150 דקות בשבוע. בוגרים במצב כרוני או בעלי נכות, המסוגלים לכך, צריכים לפעול על פי הנחיות המפתח למבוגרים ולעסוק בפעילות אירובית וחיזוק שרירים.

ההמלצות מדגישות כי תנועה רבה יותר ופחות ישיבה מועילות לכל אחד. אנשים הפעילים הכי פחות מרוויחים הכי הרבה בעלייה, אפילו צנועה, בפעילות גופנית מתונה-חזקה. שינויים חיוביים נוספים מתרחשים עם הגברת הפעילות הגופנית ולשני סוגי הפעילות, אירובית וחיזוק שרירים, יש השפעה טובה.

**מסקנות ורלוונטיות:** מסמך ההנחיות לפעילות גופנית (PAG) מספק מידע והדרכה לגבי סוג וכמות הפעילות הגופנית המשפיעה, משמעותית, לחיוב על מצבו הבריאותי של האדם.

קובעי מדיניות ואנשי מקצוע מתחום הבריאות צריכים לסייע בהעלאת המודעות להנחיות וקידום היתרונות הבריאותיים של פעילות גופנית ולתמוך בנסיונות יישום תוכניות, שיטות ומדיניות כדי להביא להגברת הפעילות הגופנית ושיפור מצב הבריאות אצל האוכלוסייה בארה"ב.

[למאמר באתר JAMA](#)

[מסמך ההנחיות לפעילות גופנית לאמריקאים](#)