

## אורח חיים פעיל ובריא

### פעילות גופנית כ"הון אנושי" בקרב נשים בגיל המעבר

מאת: ד"ר רינת ארביב-אלישיב, טלי גדיש

תיוג: הון אנושי, בריאות, פעילות גופנית

פעילות גופנית היא נדבך חשוב מאוד בשמירה על אורח חיים בריא, וקיימות עדויות רבות באשר לתרומתה לפרט בתחומים שונים.

המחקר הנוכחי התמקד בתרומתה של הפעילות הגופנית עבור נשים בגיל המעבר, והוא יוצא מתוך פרדיגמה חדשה, המכונה "מודל ההון האנושי".

לפי מודל זה פעילות גופנית היא השקעה בעלת פוטנציאל לספק תשואות ותרומות יקרות ערך. יתרונותיה במודל באים לידי ביטוי בשישה ממדים: גופני, רגשי, אינדיבידואלי, חברתי, אינטלקטואלי וכלכלי.

במחקר השתתפו 101 נשים המתגוררות באזור כפרי, בהן 71 מבצעות פעילות גופנית סדירה ו-30 אינן מבצעות כלל פעילות גופנית.



מן הממצאים עולה כי נשים בגיל המעבר המבצעות פעילות גופנית צוברות רווחים רבים יותר מאשר אלו שאינן מבצעות פעילות גופנית. הרווחים הללו בולטים בממדים הגופני, הרגשי, החברתי והאינטלקטואלי.

רובן בוחרות לבצע פעילות גופנית בראש ובראשונה ממניעים של הנאה. הפעילות הגופנית מעוררת בהן תחושות של התרוממות רוח ואתגר, והן מבקשות להתמיד בכך.

חלקן מעידות שהחלטה לבצע פעילות גופנית קשורה גם במניע אסתטי, חברתי ובריאותי, אך הללו דורגו ברמה בינונית בלבד.

בנוסף, מרבית המשתתפות במחקר, אלו המבצעות פעילות גופנית ואלו שאינן עושות כן, מדווחות על תפיסה חיובית של בריאותן. תפיסה זו מקדמת רמה גבוהה של הון אנושי, ללא קשר לביצוע פעילות גופנית.

באופן ספציפי תפיסה חיובית של הבריאות מלווה ברמה גבוהה של הון אנושי גופני, רגשי, אינדיבידואלי וכלכלי.

ממצאים אלו מציעים מסגרת תאורטית לקידום הרווחה ואיכות החיים של נשים בגיל המעבר.

[למאמר המלא באתר רוח הספורט](#)