

## פעילות גופנית יכולה לתרום לשיפור הבריאות הגופנית והנפשית:

# חוקרים מאוניברסיטת תל אביב: השתתפות בתוכניות ספורט מאורגנות במהלך מגפת COVID-19 משפרת את החוסן הפסיכולוגי של בני נוער – גם בזום

חוקרים מאוניברסיטת תל אביב חקרו את הקשר בין רמות החוסן הנפשי בקרב בני נוער לבין השתתפות בתוכניות ספורט במהלך מגפת הקורונה. החוקרים מצאו כי אותם בני נוער שהמשיכו להתאמן במסגרת קבוצתית בזמן הסגר היו בעלי חוסן גבוה יותר מחברייהם – למרות שהאימונים נערכו בצורה מקוונת. את המחקר, היחיד מסוגו בעולם שנערך בקרב בני נוער, ערכו ד"ר קרן קונסטנטיני, עירית מרקוס, ד"ר נעמי אפל, ד"ר רונית יעקובוביץ', ד"ר יפתח גפנר וד"ר שחר לב ארי – ותוצאותיו הוצגו בכנס ארגון בתי הספר לבריאות הציבור, יחד עם ארגון רופאי בריאות הציבור בישראל ואיגוד רופאי הספורט.

"את המחקר ערכנו בזמן הסגר הכללי", מספר ד"ר לב ארי, ראש החוג לקידום הבריאות באוניברסיטת תל אביב. "חלק מהארגונים ומחדרי הכושר השעו את תוכניות הספורט שלהם וחלק עברו למתכונת מקוונת, בעיקר לזום – כמו ארגון הספורט החינוכי 'חמש אצבעות' למשל. עניין אותנו לבדוק האם פעילות מקוונת עוזרת לבנות את החוסן הפיזי והפסיכולוגי של בני הנוער, לכן השוינו בין שתי הקבוצות: בני הנוער שהמשיכו להתאמן במסגרת קבוצתית מקוונת ובני הנוער שהתאמנו לבד בזמן הסגר".

לשם כך, ד"ר לב ארי וצוותו ערכו סקר מקוון שנועד לבחון את רמות החוסן, את ההתנהגויות הבריאותיות ואת תפיסות הסיכון של 473 מתבגרים שנרשמו לתוכניות ספורט מאורגנות לפני התפרצות הקורונה. ממצאי הסקר היו מובהקים מבחינה סטטיסטית: בני הנוער שבמהלך הסגר המשיכו להשתתף בתוכניות הספורט בצורה מקוונת באמת עשו יותר ספורט, ובהתאמה לכך גם הפגינו רמות חוסן גבוהות יותר, היו בעלי הערכה עצמית טובה יותר, המורל שלהם היה גבוה יותר והם הביעו פחות חששות מהמגפה.

"מצאנו כי מתבגרים שהמשיכו את תוכניות הספורט בצורה מקוונת התאמנו יותר – 242 דקות אימון בשבוע לעומת 191 דקות בלבד לאותם בני נוער שהתאמנו לבד", מסביר ד"ר לב ארי. "אבל זה רק החוסן הפיזי. לצידו יש את החוסן המנטלי: היכולת של אדם להתמודד עם קשיים, עם עומס, עם דחק. כאן יש מרכיב של עמידות, שהוא יותר אישי ואישיותי, ויש גם מרכיבים נרכשים – כמה 'סוללה' יש לי לעמוד מול לחצים, והאם אני יכול לטעון אותה מהר מחדש".

כדי לבדוק את החוסן המנטלי של המתבגרים, החוקרים השוו את תוצאות המתאמנים בצורה מקוונת לעומת אלו שהמשיכו להתאמן בגפם במהלך הסגר, לפי שאלונים מתוקפים כמו שאלון החוסן 'קונור-דוידסון'. שאלונים אלו מכילים שאלות דוגמת "אני נוטה להתאושש בקלות ממחלה או מקושי", "אני לא מתייאש בקלות מכישלונות" ו"אני רואה את הצד המשעשע של הדברים" – כאשר כל משיב צריך לדרג את אמיתות המשפט לגביו לפי סקאלה.

"התוצאות היו חד משמעיות, בכל המדדים", אומר ד"ר לב ארי. "בני הנוער שהמשיכו את תוכנית האימונים שלהם הצהירו על מורל גבוה יותר, על פחות דאגות לעצמם ולבני משפחתם ועל רמות סטרס נמוכות יותר – למרות שהאימונים המשיכו

**בזום.** יתרה מכך, אותם בני נוער גם היו מודעים לחשיבות הספורט המאורגן דווקא בתקופה זו. 84% מבני הנוער שהתאמנו אמרו שהמשך האימונים עוזר להם להתמודד עם תחושות שליליות ועם מצב רוח ירוד במהלך הסגר ו-55% ציינו כגורם תמיכה משמעותי את הקשר עם המאמן. **המחקר שלנו מלמד על חשיבות המשך הפעילות בתוכניות ספורט מאורגנות בתקופה מאתגרת זו של מגפת COVID-19, ואפשר בהחלט להשליך ממנו גם לארגונים חברתיים אחרים, כמו תנועות הנוער."**