

10.79x22.11	1/2	34	עמוד	כותרת - כלכלי סט	29/05/2018	63722645-5
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260						



אימון אישי || סיון אבוקאי 

## להתאמן בלי סלפי

מחקר חדש מגלה כי הרשתות החברתיות מעודדות אותנו לעשות כושר, אבל אנחנו מרוכזים בהן במהלכו



צילום: שאטרסטוק

78% מהנשאלים במחקר העידו כי הם חייבים לתעד את הפעילות הגופנית שלהם

מיותר. "אנחנו בשאיפה שכולם נראים מושלמים במהלך פעילות גופנית, זה מה שהרשת החברתית מייצרת. אין שקט נפשי גם במקום בו אנחנו אמורים להיות מנותקים מהסביבה וקשובים לעצמנו", סיכם ד"ר גילוביץ' את המחקר למגזין "פסיכולוגיה היום".

המגזין "פורבס" פירסם נתונים אשר הראו גידול של 35% בשוק אביזרי הכושר הלבשיים ואפליקציות הכושר החברתיות לעומת התקופה המקבילה בשנה שעברה. מתוך כך נשאלת השאלה: האם הטכנולוגיה מביאה אותנו לשינוי התנהגותי? ייתכן, כך אומרים החוקרים, שאין מדובר בשינוי התנהגותי, אלא ביצירת נורמות בסיסיות חדשות לאור כניסתה של הטכנולוגיה.

ד"ר תומס גילוביץ', פסיכולוג חברתי מאוניברסיטת קורנל, פרסם לאחרונה מחקר שבוחן את המניעים לפעילות גופנית של כ-600 ספורטאים חובבניים בין גילאי 40-55 ללא רקע בעולם הספורט. התוצאות הראו את כוחה של הרשת: 67% מכלל הנבדקים ציינו שהם החלו לעסוק בספורט עקב החשיפה שלהם לעמיתים שנראו מאושרים במהלך פעילות גופנית. 78% העידו כי הם חייבים לתעד את עצמם במהלך הפעילות הגופנית על מנת להראות שהם שומרים על אורח חיים בריא. במחקר רווח על ידי גברים ונשים בגיל 50 כי הם הבינו שעליהם לרכוש מיומנויות חברתיות לסביבה הטכנולוגית, מה שבעבר היה נראה להם

10.11x17.5	2/2	עמוד 35	כלכליסט - כותרת	29/05/2018	63722646-6
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					

נים המלצות התאוששות. פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט במרכז הבינתחומי בהרצליה, אומר: "אנחנו מאבדים מערכות יחסים שבעבר היו קריטיות להצלחתו של האדם והמאזן מן מוחלף על ידי מכונה. האם קריאות העידוד יביאו אותנו לתוצאות טובות יותר? או שמא אנו נוותר על מערכת יחסים נוספת עבור אותה טכנולוגיה? הפידבקים ברשת לא אמיתיים ולא כנים, והצורך לקשר תמיד יישאר". פרופ' נמט מוסף: "גם כשהטכנולוגיה מספקת לנו לכאורה תחליף לפעילות גופנית לילדים כמו משחקי האקסבוקס, הם לא מקבלים באמת את המיומנויות הפיזיולוגיות האמיתיות, ומאבדים גם את הקשר עם המאמן או את האינטר-קציה עם ילדים אחרים".

פרופ' עמיחי-המבורגר מסביר שהפעילות הגופנית מקבלת משמעות חדשה, כיוון שאנחנו לא נותנים לעצמנו להתמקד בחוויה אלא מממשיכים לרווח לסביבה מה קורה כחלק אינטגרלי מהפעילות: "כשאנחנו נהנים לגמרי מפעילות, אנחנו לא מסתכלים בשעון, ולא איכפת לנו מה חרשבים, אבל היום אנחנו מחוייבים לרווח על הפעילות ברשת, אחרת המשימה לא הושלמה".

בהיבט הפיזיולוגי כבר רואים שינויים במבנה המוח. פרופ' דני נמט, סגן מנהל בית החולים מאיר, פרסם לאחרונה עבודת מחקר המעידה על שינויים בתדר המוח כתגובה לרשת החברתית. המחקר מדווח על תגובה מוחית שונה של ילדים שנולדו עד לפני עשר שנים אל מול מבוגרים בגיל 50. במחקר נראה כ-MRI תדרים שונים ועוררות שונה של חלקים אחרים במוח. "אנחנו כבר רואים תפקוד מוחי שונה, אנחנו לא יודעים עדיין את ההשלכות לעתיד", אומר פרופ' נמט, "לפני 20 שנה דיברו על העידן המודרני הטכנולוגי ועל הנפלאות לצד החסרונות. בזמנו, זה היה נראה מופרך, אבל הנה, כעת פורסמו נתונים שבפעם הראשונה בהיסטוריה תוחלת החיים במדינות המערב ירדה בשנתיים האחרונות. הטכנולוגיות הפכו להיות מתוחכמות יותר, ולכאורה מעודדות פעילות גופנית, אבל הן עלולות גם לעשות את הפעולה ההפוכה". הפיתוחים הטכנולוגיים כיום מאפשרים לנו, כמו בהרבה תחומים אחרים בחיים, להישען על חוכמת המכונה ולא על חוכמת המאמן או החברים כאשר מדובר בפעילות גופנית, כמו אזניות אשר משדרות מחמאות על הריצה, קשר למתאמנים במכוני כושר אחרים ושעוני דופק הנותן



פרופ'  
דני נמט.  
"מאבדים"  
אינטרקציה  
עם אנשים  
אחרים"