

תורמת באותה מידה לאריכות ימים. החוקרים: "המפתח הוא שילוב של מאמץ פיזי, אתגר קוגניטיבי והיבט חברתי"

<https://www.haaretz.co.il/health/hadarkosher/2026-02-02/ty-article-magazine/.premium/0000019c-195f-d5b8-ad9c-f9dfacc50000>

ניו יורק טיימס

סימאר בג'אג'

02 • 14:06 בפברואר 2026

פעילות גופנית היא אחת הדרכים היעילות ביותר להאריך חיים. מחקרים מראים בעקביות שפעילות גופנית קשורה לסיכון נמוך יותר לסרטן, דיכאון, דמנציה, סוכרת סוג 2 ומחלות לב וכלי הדם. קווים מנחים פדרליים ממליצים על לפחות 150 דקות בשבוע של פעילות אירובית בעצימות מתונה, לצד יומיים של פעילויות לחיזוק השרירים. אך התמורה מתחילה הרבה קודם: גם ארבע עד חמש דקות ביום של פעילות גופנית נמרצת מקושרות ליתרונות של אריכות ימים. "קצת זה טוב, והרבה זה עוד יותר טוב", אומר סטיבן מור, אפידימיולוג מטבולי במכון הלאומי לסרטן.

מעבר לעצם ההישארות פעילים, משחקי ספורט מוסיפים ממד חברתי ודרישות קוגניטיביות נוספות לפעילות הגופנית, והמחקר מצביע על כך שמקצועות ספורט מסוימים מספקים תוספת משמעותית לאריכות חיים בהשוואה לאחרים.

מחקר מדנמרק מצא ששחקני טניס חיים כמעט עשר שנים יותר מבני גילם שאינם פעילים, יותר מכדורגלנים, שחיינים ושאר הספורטאים שנכללו במחקר



אלקראס מול ג'וקוביץ' בגמר אליפות אוסטרליה הפתוחה. חוקרים סבורים שהשילוב הייחודי של טניס שכולל אתגרים גופניים, קוגניטיביים וחברתיים, תורם להזדקנות בריאה צילום/Aaron Favila: אי-פי

טניסאים חיים יותר

ייתכן שהליכה היא הפעילות הפופולרית ביותר בארצות הברית, אך מחקרים אחדים מדגישים את יתרונות הטניס לאריכות ימים. [מחקר מדנמרק](#) שפורסם ב-2018 בכתב העת Mayo Clinic Proceedings מצא ששחקני טניס חיים כמעט עשר שנים יותר מבני גילם שאינם פעילים, יותר מכדורגלנים, שחיינים ושאר הספורטאים שנכללו במחקר. מחקר נוסף מבריטניה ומארצות הברית, שעקב אחר משתתפים במשך כעשר שנים, מצא שמשחקי מחבטים היו קשורים לסיכון נמוך יותר למוות בתקופת המעקב, בהשוואה לכל ספורט או פעילות גופנית אחרים שנחקרו.

"הממצאים אינם מוכיחים שטניס גורם לאנשים לחיות חיים ארוכים יותר", אומר עמנואל סטמטאקיס, אפידימיולוג באוניברסיטת סידני והמחבר הבכיר של המחקר הבריטי, ומסביר שהמחקרים לא תוכננו לברר מדוע ספורט מסוים מועיל במיוחד, וכי ייתכן שאנשים המשחקים משחקי מחבטים נוטים מלכתחילה להיות בריאים ואמידים יותר מאנשים שאינם עוסקים בענפים אלה, אף שהחוקרים ניסו להביא הבדלים כאלה בחשבון. ובכל זאת, חוקרים ומומחים סבורים שהשילוב הייחודי של טניס, הכולל אתגרים גופניים, קוגניטיביים וחברתיים, תורם להזדקנות בריאה.

טניס מספק פעילות גופנית של כלל הגוף, ודורש גם שינויים מהירים בכיוון, המסייעים לשפר שיווי משקל ולהפחית את הסיכון לנפילות. "השינויים החדים בכיוון משפרים שיווי משקל ומפחיתים את הסיכון לנפילות", אומר סטיבן מור, אפידימיולוג מטבולי במכון הלאומי לסרטן, ומוסיף שמשחק קבוע עשוי גם לשפר את צפיפות העצם ולחזק את הגוף מפני שברים. בטניס יש מעבר בין מפרצי תנועה נמרצים לפרקי זמן קצרים של התאוששות, מבנה המחקר אימוני אינטרוולים ועשוי לשפר ביעילות את הכושר הגופני.

מעבר למאמץ הפיזי, טניס דורש גם פעילות קוגניטיבית והוא חברתי מעצם מהותו. "הדרישות הקוגניטיביות וההיבט החברתי הם מרכיבים מרכזיים באריכות ימים", אומר מארק קובקס, מדען ספורט שמאמן שחקני טניס בצמרת. גם ענפי ספורט אחרים מפעילים את המוח ומסייעים בהתמודדות עם בדידות, אך מי שמשחק טניס נוטה להמשיך לשחק גם בשלבים מאוחרים יותר של החיים בהשוואה למקצועות ספורט אחרים. "נדרש רק פרטנר אחד, וזהו ספורט עדין יחסית כלפי הגוף", אומרת רושל איים, פרופ' למדעי הספורט באוניברסיטת הפדרציה באוסטרליה.



רוכבות אופניים בקופנהגן, דנמרק. ספורט שמפעיל בעיקר את פלג הגוף התחתון צילום :
egotripone / Shutterstock.com

במחקר שכלל כמעט 300 אלף מבוגרים נמצא שרכיבה על אופניים נקשרה לסיכון נמוך של שלושה אחוזים למוות, שחייה להפחתה של חמישה אחוזים, וגולף להפחתה של שבעה אחוזים, בהשוואה למי שעסקו בפעילויות אחרות

אופניים, שחייה או גולף?

אף שטניס בולט בחלק מהמחקרים, גם פעילויות פנאי ספורטיביות אחרות נקשרות ליתרונות של אריכות ימים. לדוגמה, במחקר שכלל כמעט 300 אלף מבוגרים בארצות הברית נמצא שרכיבה על אופניים נקשרה לסיכון נמוך של שלושה אחוזים למוות במהלך 12 שנות מעקב. שחייה נקשרה להפחתה של חמישה אחוזים בסיכון למוות, וגולף להפחתה של שבעה אחוזים, בהשוואה למי שעסקו בפעילויות אחרות. "הממצאים מצביעים על הבדלים צנועים בין ענפים שונים", אומר סטיבן מור, אפידמיולוג מטבולי במכון הלאומי לסרטן, שהוביל את המחקר.

רכיבה על אופניים מפעילה בעיקר את פלג הגוף התחתון, שחייה מחזקת גם את פלג הגוף העליון, וגולף כרוך לרוב בפעילות אירובית מתונה יותר, אך דורש גם כוח סיבובי, שיווי משקל ושליטה במוטוריקה עדינה. השילוב הזה של דרישות פיזיות עשוי להשפיע על הבריאות בדרכים שונות, אך המומחים מדגישים שאין ודאות לגבי יתרון מובהק של ענף אחד על פני אחר, ואינם ממליצים להחליף פעילות על סמך ממצאים אלה בלבד. "המסקנה העיקרית היא למצוא פעילות שנהנים ממנה ולהישאר פעילים", אומר מור.

גם אימוני התנגדות חשובים להזדקנות בריאה. במחקר רחב שפורסם ב־ [Mayo Clinic Proceedings](#) נמצא ששעה אחת של אימוני כוח בשבוע נקשרה להפחתה של 25 אחוז בסיכון למוות. מחקר נוסף קשר אימוני התנגדות לשיפור במצב הרוח ולתפקוד קוגניטיבי טוב יותר. "אימוני כוח מסייעים למנוע ירידה במסת השריר עם הגיל, ותורמים לשמירה על עצמאות ותפקוד יומיומי", אומרת ד"ר אימין לי, אפידמיולוגית בבית הספר לבריאות הציבור צ'אן בהרווארד.

אף שענפים מסוימים מכונים לעתים "ספורט לכל החיים", המחקר מצביע על כך שאין הכרח להיצמד לפעילות אחת בלבד, ושילוב בין פעילויות עשוי להקל על ההתמדה, במיוחד כאשר הגוף משתנה

איך להתאמן לאריכות ימים?

בניית מיומנויות חדשות ואתגור של המוח מומלצים להזדקנות בריאה, ולכן כדאי לבחור פעילות שנהנים ממנה ויכולים להתמיד בה לאורך זמן. לא משנה באיזו פעילות תבחרו, כמה עקרונות מרכזיים חוזרים במחקר על אריכות ימים.

מרכיב חברתי 

מחקרים מצביעים בעקביות על קשר בין קשרים חברתיים לבריאות טובה יותר ולחיים ארוכים יותר.

המומחים ממליצים להיות פעילים יחד עם אחרים, למשל במסגרת מועדון ריצה, שיעור קבוצתי או פעילות במרכז ספורט או בפארק. המרכיב החברתי תורם גם למוטיבציה ולהתמדה.

הצבת יעדים קצרים

המחקר מדגיש את [חשיבותם של יעדים ברורים ולטווח קצר](#), כגון הארכת זמן ההליכה או הוספת משקל באימוני כוח, כחלק משימור מעורבות והתמדה לאורך זמן.

הפעלת הגוף כולו

פעילות אירובית כמו ריצה או רכיבה על אופניים היא בסיס יעיל לשמירה על כושר, אך מומלץ לשלב גם עבודה על פלג הגוף העליון, כולל אימוני התנגדות. [מחקרים מצביעים](#) על כך שאנשים המשלבים פעילות אירובית עם אימוני כוח חיים זמן רב יותר.

עקביות לאורך השנים

היתרונות של פעילות גופנית נשמרים רק כל עוד ממשיכים לעסוק בה עם העלייה בגיל. אף שענפים מסוימים מכונים לעתים "ספורט לכל החיים", [המחקר מצביע](#) על כך שאין הכרח להיצמד לפעילות אחת בלבד, ושילוב בין פעילויות עשוי להקל על ההתמדה, במיוחד כאשר הגוף משתנה. ולבסוף, המסקנה הרחבה שעולה מן המחקר ברורה: כל פעילות גופנית תורמת לאריכות חיים, והעיקר הוא לזוז יותר.