

# קידום בריאות ופעילות גופנית בתכנית הלימודים לתואר ראשון במחלקה לפיזיותרפיה שבאוניברסיטת אריאל

אופירה אינשטיין,<sup>1</sup> נועה בן עמי,<sup>2</sup> מיכל עצמון,<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ראש המחלקה לפיזיותרפיה, ביה"ס למקצועות הבריאות, אוניברסיטת אריאל דוא"ל: ofirae@ariel.ac.il  
<sup>2</sup> המחלקה לפיזיותרפיה, ביה"ס למקצועות הבריאות, אוניברסיטת אריאל

**מילות מפתח:** פעילות גופנית, קידום בריאות, תכנית לימודים בפיזיותרפיה, חינוך בפיזיותרפיה.

## תקציר

אורח החיים המערבי היושבני וחוסר העיסוק בפעילות גופנית (פ"ג), יחד עם עלייה ניכרת בתוחלת החיים, הביאו את אנשי המקצוע בפיזיותרפיה להפוך את תחום הפ"ג המותאמת לאוכלוסיות השונות לחלק מכלי הטיפול של המקצוע. כיום, תפיסת מדיניות הבריאות בארגוני הפיזיותרפיה בעולם היא שפיזיותרפיסטים הם אנשי מקצוע מובילים בתכניות לקידום בריאות ופ"ג. במוסדות הרפואיים בישראל מתקיימות הכשרות ייעודיות לפיזיותרפיסטים מתוך התפיסה שפיזיותרפיסטים הם בעלי יתרון מקצועי לעסוק בתחום. ברוח זו הציבה לעצמה המחלקה לפיזיותרפיה באוניברסיטת אריאל לקדם תחום חשוב זה במסגרת תכנית הלימודים.

**מטרות:** לשלב את תחום הפ"ג וקידום הבריאות בתכנית הלימודים של הסטודנטים לפיזיותרפיה ולהכשיר בוגרים ברוח מדיניות הבריאות העכשווית בארץ ובעולם.

**תיאור התהליך:** במחלקה הוקמה ועדה שבראשה חברת סגל בתפקיד "רכזת תחום פ"ג וקידום בריאות". תפקידי הוועדה הם לגבש רעיונות לקידום התחום ולפעול ליישומם. כדי לקדם את התחום פועלת המחלקה בכמה רבדים: 1. הטמעת עקרונות הפ"ג המותאמת בקורסים הקיימים בתכנית הלימודים ובקורסים ייעודיים חדשים. בין הקורסים החדשים הוסף קורס חובה לתכנית הלימודים - "עקרונות האימון הגופני וקידום בריאות" וקורס העשרה שאינו חלק מתכנית הלימודים - "מדריכי כושר גופני ובריאות" (מדריכי חדר כושר). 2. שילוב סטודנטים בפרויקטים מיוחדים הקשורים לתחומי פ"ג, כגון יום ספורט מחלקתי וסרטון הדרכה לפ"ג. 3. עריכת ימי עיון וסדנאות באוניברסיטה ומחוצה לה בנושאי פ"ג וקידום בריאות.

**סיכום ויישומים:** מטרת התהליך היא לבסס את מקומם של הפיזיותרפיסטים בתחום המניעה וקידום הבריאות כבר בשלב לימודיהם לתואר הראשון. התהליך מבטא הלכה למעשה את השאיפה להעמיק את הקשר בין האקדמיה לשדה הקליני ולמגמות בעולם הרפואה.

## הקדמה

היעדר עיסוק בפעילות גופנית (פ"ג) ואורח חיים יושבני מוגדרים כמגיפה של העולם המערבי ונחשבים כגורם סיכון משמעותי להתפתחות מחלות כרוניות רבות.<sup>1</sup> יותר מ-3 מיליון מקרי מוות בעולם בשנה מיוחסים לחוסר עיסוק בפ"ג.<sup>2</sup> תשומת הלב הציבורית בנוגע לחוסר עיסוק בפ"ג עלתה מאוד בשנים האחרונות. עדות לכך ניתן לראות בהמלצות ארגון הבריאות העולמי (World Health Organization; WHO) בנוגע לתזונה, פ"ג וקידום הבריאות.<sup>3</sup> "קידום הבריאות" מוגדר על פי ה-WHO כתהליך המאפשר לאנשים להגביר את השליטה בבריאותם ולשפרה. בהתאם לכך, גיבש ארגון הבריאות העולמי חמש אסטרטגיות של קידום בריאות:

1. מדיניות ציבורית מקדמת בריאות; 2. יצירת סביבה תומכת בבריאות; 3. חיזוק הפעילות הקהילתית לקידום הבריאות; 4. פיתוח מיומנויות אישיות; 5. תפיסה מחודשת של שירותי הבריאות. באשר לפ"ג המלצת ארגון הבריאות העולמי היא לבצע פעילות אירובית בעצימות בינונית בהיקף של 150 דקות מצטברות בשבוע.<sup>3</sup>

נתונים שנאספו לאחרונה מצביעים על כך כי בממוצע כ-31% מאוכלוסיית העולם (בטווח שבין 17% בדרום מזרח אסיה ל-43% במדינות אמריקה והמזרח התיכון) לוקה בחוסר פ"ג ביחס להמלצותיו של ארגון הבריאות העולמי.<sup>1</sup> על פי הסקר האחרון שערך מינהל הספורט, רק 30% מאוכלוסיית הבוגרים בישראל הם פעילים כנדרש על פי המלצות ארגון הבריאות העולמי.<sup>4</sup>

למקצועות הבריאות בכלל, ולפיזיותרפיה בפרט, תפקיד חיוני באיתור, בהכוונה ובעזרה בשינוי אורח חיים יושבני ובעידוד לעסוק בפ"ג. ארגון הפיזיותרפיה העולמי (World Confederation for Physical Therapy; WCPT) פרסם נייר

הבריאות בפקולטה למדעי הבריאות, באוניברסיטה ובקהילה המקומית.

### תיאור התהליך

לקראת ביצוע התהליך התכנסו חברי סגל המחלקה לדיון על מטרות התכנית ויעדי המחלקה בתחום קידום הבריאות והפ"ג בפיזיותרפיה. בתמיכה של חברי הסגל והנהלת האוניברסיטה מונתה "ועדת קידום בריאות ופ"ג בפיזיותרפיה". בוועדה משתתפים ראש המחלקה ושלושה חברי סגל, שתחום עיסוקם ומחקרם הנו קידום הבריאות ופ"ג. בראש הוועדה מונתה חברת סגל לתפקיד "רכזת תחום קידום בריאות ופ"ג בפיזיותרפיה". תפקידה של הוועדה היו להגדיר ולגבש רעיונות לקידום התחום, לפעול ליישומם ולבחון לאורך זמן את מידת ההצלחה של התכנית. על פי המלצות הוועדה, המחלקה פועלת בשלושה מישורים: 1. בתוך המחלקה; 2. בתוך האוניברסיטה; 3. מחוץ לאוניברסיטה. להלן פירוט המישורים השונים שהמחלקה פועלת בהם לשם קידום התחום.

#### 1. פעילות בנושאי קידום בריאות ופ"ג בתוך המחלקה

**1א. דגשים בקורסי הלימוד הקיימים:** היעד המרכזי של התהליך הנו שילוב נושא קידום הבריאות ופ"ג כחלק אינטגרלי מתכנית הלימודים. היעד שנקבע כולל למידה של כלי טיפול בתחום הפעילות הגופנית ומודלים לשינוי התנהגות ושימוש בכלים הללו במסגרת טיפול. לשם כך הוחל בתהליך הטמעת תכנים של פ"ג וקידום בריאות במגוון הקורסים הנלמדים לאורך כל שנות הלימוד. בין הקורסים הללו נמצאים מקצועות הבסיס הטיפוליים כדוגמת "תרגילים רפואיים", "Activity of Daily Living (ADL) וקורס "כאב", המקצועות הרפואיים התאורטיים, כדוגמת "ניירולוגיה" ו-"גריאטריה", ומקצועות מעשיים העוסקים בטיפול בילד, בטיפול הנירולוגי, האורתופדי החרף ובקהילה, בטיפול הנשימתי ובשיקום המבוגר. בקורסים הללו ניתן דגש מיוחד על בניית תכניות אימון מותאמות לאוכלוסיות השונות במצבי בריאות וחולי, על שימוש במושגים מקצועיים ובמדדים המקובלים בתורת האימון, כגון 1 Repetition Maximum (IRM), דופק מטרה וכדומה. רכזת התחום מופקדת על העברת חומר מעודכן ומבוסס מחקרית לשילוב תכנים אלו בקורסי הלימוד השונים. דוגמאות: 1. בקורס "רפואת ילדים" הוסף לתוכני הקורס פרק הנוגע להנחיות לפ"ג על פי המלצות ארגון הבריאות העולמי לילדים ובני נוער. 2. בקורס "גרונטולוגיה" אחת המטלות של

עמדה ובו הוא מגדיר את תפקיד הפיזיותרפיסט כ"מומחה" לפ"ג ותרגול במעגל החיים.<sup>5</sup> סקר עמדות אשר נערך בקרב 321 אנשי מקצוע באוסטרליה מצא כי פיזיותרפיסטים וסטודנטים לפיזיותרפיה רואים בקידום העסוק בפ"ג חלק אינטגרלי מן הטיפול, ומרגישים בעלי ידע וכישורים לעשות זאת היטב.<sup>6</sup> נוסף על כך, נמצא כי אנשי מקצועות הבריאות אשר עוסקים בפ"ג יקדמו תחום זה בקרב המטופלים בצורה טובה יותר.<sup>7</sup> על פי מגמה זו, פותחו בישראל בשנים האחרונות, במסגרת קופות החולים ובמסגרות פרטיות, קורסים המיועדים לפיזיותרפיסטים מוסמכים בתחום הפ"ג לאוכלוסיות מיוחדות, כגון יועצי פעילות גופנית, פ"ג למחלות קרדיו-מטבוליות, מחלות ריאה, סוכרת ועוד. לדוגמה: על פי דיווח מפי מנהל אחד מבתי הספר להכשרות מאמנים בישראל ("הגימנסיה"; דיווח אישי) עברו בשנים 2009-2014 מעל 500 פיזיותרפיסטים קורסים של מדריכי כושר גופני ובריאות (מדריכי חדר כושר), פ"ג לאוכלוסיות מיוחדות, שיקום לב וריאות ועוד.

ה-WCPT ציין בהמלצותיו את החשיבות של שילוב ידע בנושאי פ"ג בתכניות הלימודים לפיזיותרפיה. לאחרונה נערכה סקירה של ארבע תכניות לימוד לפיזיותרפיה באירלנד.<sup>8</sup> בכל האוניברסיטאות שנסקרו נכלל נושא הפ"ג בתכנית הלימוד, אך היקף הנושא השתנה מאוניברסיטה לאוניברסיטה. במסקנותיהם ממחקר זה הציעו החוקרים להטמיע את נושא קידום הבריאות לאוכלוסיות מגוונות בתכניות הלימוד, ולהעמיק את הידע על הדרכים ליצירת שינוי התנהגותי אצל מטופלים, כבר בתואר הראשון.<sup>9</sup>

כחלק מהתאמת ההכשרה של הסטודנטים לפיזיותרפיה לתהליכים הגלובליים אשר עובר המקצוע בארץ ובעולם, בחרה המחלקה לפיזיותרפיה באוניברסיטת אריאל לקדם ולהטמיע את תחום הפ"ג וקידום הבריאות בתכנית הלימודים של הסטודנטים לפיזיותרפיה. בסקירה זו תואר התהליך על היבטיו השונים.

### מטרות התהליך

(1) הכשרת בוגרי תואר ראשון בפיזיותרפיה ברוח מדיניות הבריאות העכשווית שבתחום קידום הבריאות בארץ ובעולם; (2) הגדלת מידת הפ"ג ושמירה על אורח חיים בריא בקרב הסטודנטים וסגל המחלקה; (3) מיצוב מקצוע הפיזיותרפיה כמקצוע בעל חשיבות מרכזית בתחום קידום

**1ג. ביצוע עבודות מחקר:** הסטודנטים משולבים בעבודות מחקר העוסקות בתחום קידום בריאות ופ"ג במסגרת קורסי הסמינריון בשנים ג' ו-ד', תוך כדי יישום הכלים שרכשו במהלך לימודיהם. בשנת הלימודים תשע"ד 4 זוגות סטודנטים ערכו סמינריון מחקר בתחומים של קידום הבריאות ופ"ג בהנחיית חברי סגל מהמחלקה.

**1ד. פרויקטים של סטודנטים:** הצלחת התהליך תלויה בין היתר בשילוב פעיל של הסטודנטים ביישום מדיניות המחלקה. כדי להגביר את מעורבותם של הסטודנטים נבחרו שני פרויקטים עיקריים הקשורים לתחומי פ"ג שבהם הסטודנטים הם המובילים: **1. יום ספורט מחלקתי:** החל משנת הלימודים תשע"ב, המחלקה מקיימת מדי שנה בשנה ימי ספורט מחלקתיים המיועדים לסטודנטים מכל ארבעת המחזורים, לסגל המרצים ולמינהלה של המחלקה. ביום זה אין מתקיימים לימודים וכל כולו מוקדש לפעילות ספורטיבית. יום הספורט מאורגן כולו על ידי זוג סטודנטים משנה ב' ומוצא לפועל על ידם. סטודנטים מארבעת המחזורים בעלי הסמכה כמדריכים בפעילויות ספורטיביות שונות (יוגה, זומבה, פילאטיס, ספינינג, מדריכי חדר כושר וכדומה) משמשים כמדריכים בתחנות הפעילות השונות. זוג הסטודנטים האחראי על ארגון יום הספורט נדרש להגיש לאחר מכן דו"ח מפורט על התהליך, וכל אחד מהם גם מקבל זיכוי אקדמי על פרויקט זה. המחלקה מקצה תקציב למימון ההוצאות עבור הפרויקט.

**2. סרטוני וידאו לקידום פעילות גופנית:** בשנת הלימודים תשע"ד הוחל בפרויקט סרטוני וידאו של סטודנטים שמטרתם לקדם את תחום קידום הבריאות והפ"ג בקרב הצופים. הסטודנטים מופקדים על כל שלבי הפרויקט, מהכנת חומר הרקע הרלוונטי והכנת התסריט ועד הצילום והעריכה וכן הגשת הדו"ח המסכם. הפרויקט נערך בשיתוף פעולה של חברי סגל וסטודנטים מן המחלקה לקולנוע ותקשורת באוניברסיטה. גם על פרויקט זה מקבלים הסטודנטים זיכוי אקדמי. הסרטון שהוכן בשנת הלימודים תשע"ד מוצג באתר האינטרנט של המחלקה.

**1ה. סדנת הטמעה לסגל המחלקה בתורת האימון:** על מנת לבסס את הידע של המרצים במחלקה, התקיימה בשנת הלימודים תשע"ג סדנה מעשית של יומיים בנושא תורת האימון עבור חברי הסגל. הסדנה כללה לימוד תאורטי של עקרונות האימון האירובי ועקרונות אימוני התנגדות וכן תרגול מעשי שמטרתו יישום עקרונות אלה בבניית תכניות אימון.

הסטודנטים היא הגשת תכנון מערך שיעור של פ"ג מותאמת לקשישים במוסד סיעודי שבו הם מבקרים, כחלק מדרישות הקורס.

**1ב. קורסים ייעודיים בתכנית הלימודים:** בתכנית הלימודים קיימים כמה קורסים ייעודיים העוסקים ישירות בתחום קידום הבריאות והפ"ג:

- "חינוך לתנועה" (3 נקודות זכות; נ"ז) - קורס תאורטי ומעשי הנלמד בשנה א'. בקורס זה נלמדים עקרונות בביצוע ובהנחיית רצף תנועתי אשר מהווה בסיס לקורס "הדרכת קבוצות" אשר נלמד בשנה ב'.

- "הדרכת קבוצות בפיזיותרפיה" (בעל שני חלקים, 1.5 נ"ז לכל חלק) - קורס שבו מיושמים העקרונות שנלמדו, יחד עם התאמה לאוכלוסיות ייחודיות, כגון קבוצת גב, קבוצת כתף, ועוד.

- "מבוא לסוציולוגיה של הבריאות" (2 נ"ז) - קורס שמועבר אף הוא בשנה א' ובו נלמדים, בין היתר, פרקים נרחבים בתחום קידום הבריאות. הקורס כולל לימוד של מודלים תאורטיים לשינוי התנהגות, כגון המודל הקלאסי של של פרוצ'סקה<sup>109</sup> והריאיון המוטיבציוני של מילר.<sup>110</sup>

- החל משנת הלימודים תשע"ד הוסף קורס חובה לתכנית הלימודים - "עקרונות האימון הגופני וקידום בריאות" (4 נ"ז). לקורס זה שלושה חלקים: א. הוראה תאורטית של יסודות תורת האימון ותרגול מעשי בחדר כושר; ב. לימוד עקרונות התזונה בהקשר של פ"ג, המועבר על ידי מרצה מן הסגל הבכיר של המחלקה לתזונה באוניברסיטה; ג. סדנה מעשית תוך כדי עריכת סימולציות מטפל-מטופל. מהווה המשך יישומי לחומר התאורטי בנושא מודלים לשינוי התנהגות שנלמד במסגרת הקורס "סוציולוגיה של הבריאות".

- החל משנת הלימודים תשע"ד ניתנת לסטודנטים מסוף שנה ב' ללימודיהם האפשרות לעבור קורס "מדריכי כושר גופני ובריאות" (מדריכי חדר כושר). תוכנו של הקורס מותאם לרקע התאורטי של הסטודנטים לפיזיותרפיה והוא נמצא בפיקוח של מינהל הספורט. קורס זה אינו חלק מתכנית הלימודים אלא ניתן כקורס העשרה, וההשתתפות בו היא על פי רצון הסטודנט. הקורס נלמד במסגרת של קבוצה סגורה ומסובסד על ידי האוניברסיטה. בקורס שהועבר בפגרת הקיץ תשע"ד השתתפו 40 סטודנטים משנים ב'-ד' (כ-85% מהם משנה ב').

מקומו של מקצוע הפיזיותרפיה בתחום זה, יתקיימו ימי עיון בנושאי קידום בריאות ופ"ג לקהילה בישוב אריאל וביישובי הסביבה. פעילויות מסוג זה מתוכננות להתקיים בבתי ספר, במתנ"סים, במרכזי יום קהילתיים ועוד.

### 3 סדנאות מתקדמות בתחום קידום הבריאות ופ"ג לסגל מרצי המחלקה והפקולטה.

4 בקרה על התהליך: הטמעת התחום בתכנית הלימודים היא תהליך מורכב, הדורש שיתוף פעולה ותמיכה מצד גורמים שונים בתוך המחלקה ומחוצה לה. מעצם טבעו של תהליך מסוג זה צפויים להתעורר לבטים לאורך הדרך הנוגעים לאופי התכנים, לדרכי הפעולה המיטביות ולאופן יישום החזון ויעדיו. הצלחתו של התהליך תלויה בתהליכי הערכה ובקרה מתמידים. לשם כך מוקצים המשאבים המתאימים לפיתוח מחקר אשר עוסק במדידה והערכה של תוצאות התהליך בקרב חברי הסגל, הסטודנטים ובשדה הקליני. תהליך ההערכה מתבסס על שימוש בכלי מדידה מקובלים להערכת הצלחתן של תכניות לימוד (learning outcome measures), משובים ושאלוני עמדות.

### סיכום

התהליך שתואר לעיל על כל היבטיו מבטא הלכה למעשה את השאיפה להעמיק את הקשר בין האקדמיה להתפתחויות ולצרכים בשדה הקליני ולמגמות בעולם הרפואה. מטרת התהליך היא להסמיך בוגרים בעלי כלים המותאמים לגישתם של ארגוני הבריאות בארץ ובעולם בתחום המניעה וקידום הבריאות, ולבסס את מקומם של הפיזיותרפיסטים בתחום זה.

### 2. פעילות בנושאי קידום בריאות ופ"ג בתוך האוניברסיטה

יום עיון של הפקולטה למדעי הבריאות: בשנת הלימודים תשע"ד התקיים יום עיון פקולטי לסגל המרצים והמינהלה של כלל המחלקות בפקולטה למדעי הבריאות באוניברסיטה (פיזיותרפיה, מדעי התזונה, קלינאות תקשורת, סיעוד ומנהל מערכות בריאות). יום העיון אורגן על ידי המחלקה לפיזיותרפיה וניתנו בו הרצאות מקצועיות של סגל המחלקה לפיזיותרפיה (לדוגמה "exercise is medicine" - פרופ' דניאל מורן, "פעילות גופנית - מרצוי למצוי" - גב' מיכל עצמון, "שינוי התנהגות - איך עושים את זה" - ד"ר נועה בן-עמי) וחברי סגל ממחלקות נוספות, כגון המחלקה לתזונה ("תזונה וספורט" - גב' אסתר גונן).

### 3. פעילויות בנושאי קידום בריאות ופ"ג מחוץ לאוניברסיטה:

3א. שיתוף פעולה עם מרכז הספורט באריאל: המרכז מעניק חסות למחלקה ומאפשר את קיום הפעילויות השונות הקשורות לקידום הבריאות ופ"ג. במרכז הספורט נערכים ימי הספורט המחלקתיים, ימי העיון וכן קורס מדריכי חדר הכושר לסטודנטים.

### 3ב. דף המחלקה באתר האינטרנט של האוניברסיטה:<sup>12</sup>

מכיל מידע מגוון לגבי מקצוע הפיזיותרפיה בכלל, והמחלקה בפרט. האתר מציג את חזון המחלקה ויעדיה בנושא קידום הבריאות והפ"ג, וכן את הפרויקטים הסטודנטיאליים בתחום (יום ספורט, סרטון קידום בריאות ופ"ג).

### תכניות להמשך

1) ימי עיון למדריכים קליניים: כיוון שחלק בלתי נפרד מתכנית הלימודים הוא התנסויות קליניות, ישנה חשיבות רבה ליצירת המשכיות בין הלימודים התאורטיים באוניברסיטה ובין ההתנסות המעשית של הסטודנטים. המטרה היא לאפשר לסטודנטים ליישם את הידע והכלים שרכשו בתחום קידום הבריאות והפ"ג בהתנסויות הקליניות. לשם כך מתוכנן יום עיון למדריכים קליניים שבו תוצג תכנית הלימודים של המחלקה בנושאים הללו.

2) ימי עיון אוניברסיטאיים ובקהילה: במטרה לעודד את עמיתינו באוניברסיטה לאורח חיים בריא יותר, כמו גם לבסס את המחלקה לפיזיותרפיה כמובילת התחום בין כותלי האוניברסיטה, יתקיים יום עיון לסגל המרצים כולו באוניברסיטה. נוסף על כך, כדי לפעול להעלאת המודעות של הקהל הרחב לנושא קידום הבריאות והפ"ג, ולבסס את

## מקורות

1. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, et al. Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012;380(9838):247-57. Review.
2. Pratt M, Sarmiento OL, Montes F, et al. The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity. *Lancet*. 2012;380(9838):282-93.
3. Global recommendations of physical activity for health, World health organization, 2010. Available from: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1)
4. סקר הרגלי הפעילות הגופנית בקרב תושבי ישראל מעל גיל 21, מנהל הספורט והמרכז הלאומי לבקרת מחלות של משרד הבריאות, דצמבר 2012. נדלה מ: [http://www.health.gov.il/publicationsfiles/activities\\_21\\_01122012.pdf](http://www.health.gov.il/publicationsfiles/activities_21_01122012.pdf)
5. Policy statement: Physical therapists as exercise experts across the life span, World Confederation of Physical Therapy, 2011. Available from: [http://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/PS\\_Exercise\\_experts\\_Sept2011.pdf](http://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/PS_Exercise_experts_Sept2011.pdf)
6. Shirley D, van der Ploeg HP, Bauman AE. Physical activity promotion in the physical therapy setting: perspectives from practitioners and students. *Phys Ther*. 2010;90(9):1311-22.
7. Fie S, Norman IJ, While AE. The relationship between physicians' and nurses' personal physical activity habits and their health-promotion practice: A systematic review. *Health Education Journal*. 2012;72(1):102-119.
8. O'Donooghue G, Doody C, Cusack T. Physical activity and exercise promotion and prescription in undergraduate physiotherapy education: content analysis of Irish curricula. *Physiot*. 2011;97:145-15.
9. Prochaska JO, Norcross JC. Stages of change. *Psychot*. 2001;38(4):443-338
10. פרוצ'סקה ג"א, נוקרוס ג"ק, דיקלמנטה ק"ק. להשתנות לתמיד, תכנית מהפכנית בשישה שלבים להיפטרות מהרגלים רעים. 2006. הוצאת כרמל.
11. מילר ו', רולניק ס'. הגישה המוטיבציונית, הגברת מוטיבציה לשינוי. 2009. הוצאת "אח" בע"מ.
12. Wallace LS., Buckworth J., Kirbey TE. Characteristics of exercise behavior among college students: Application of social cognitive theory to predicting stages of change. *Prev Med*. 2003;31:494-505.
13. דף המחלקה לפיזיותרפיה באתר האינטרנט של אוניברסיטת אריאל, נדלה מ: <http://www.ariel.ac.il/physiotherapy>

## Health promotion and physical activity in the undergraduate curriculum in the Department of Physiotherapy at Ariel University

Ofira Einstein,<sup>1</sup> Noa Ben-Ami,<sup>2</sup> Michal Azmon<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dr. Einstein is the head of the Physiotherapy Department, School of Health Sciences, Ariel University.

<sup>2</sup>Dr. Ben-Ami and Ms. Azmon are faculty of Physiotherapy Department, School of Health Sciences, Ariel University.  
Email: ofirae@ariel.ac.il

### Abstract

#### Introduction:

The sedentary Western lifestyle, which is characterized by the absence of physical activity, along with the significant increase in life expectancy, have led physiotherapists to include physical activity, adjusted to the level of the target population, among the tools of their trade. The general perception in health policy organizations in the world today is that physiotherapists are the professionals spearheading programs for the promotion of health and physical activity. Medical organizations in Israel offer physiotherapists specialized training programs in health promotion and physical activity, based on the conception that the expertise of physiotherapists gives them a professional edge for managing this field. In this spirit, the department of physiotherapy at Ariel University has made it its mission to promote this important area.

#### Purposes:

To incorporate the field of health promotion and physical activity as an integral part of the physiotherapy curriculum at Ariel University and train graduates in the spirit of contemporary health policy worldwide.

#### Process Description:

As part of the process, a faculty member from the department has been assigned to the position of Health Promotion and Physical Activity Coordinator. This role entail sheading a task committee that devises and implements ways to advance and develop the field. Consequently, the physiotherapy department now operates on several levels to advance the field: 1. The principles of adjusted physical activity have been integrated into the teaching materials of various courses in the curriculum, and a new requisite course has been added to the curriculum, to address the field of health promotion and physical activity. The students are also given the opportunity to take auniversity subsidized enrichment course to qualify them as fitness and health instructors (gym instructors). 2. The department encourages students to get involved in special projects related to physical activity, such as the annual departmental sports day, which is organized by the physiotherapy students. 3. Health promotion and physical activity seminars and workshops are organized by the physiotherapy department, for the benefit of departmental and university faculty and staff.

#### Conclusion and Implications:

The process described above aims to establish physical therapists as experts in the field of preventive medicine and health promotion, starting at the undergraduate level. The process is part of a comprehensive effort to strengthen the link between the academy and the clinical field, and to tailor the professional curriculum to the trends of the medical world.

#### Key Words:

Physical activity, health promotion, physiotherapy curriculum, physiotherapy education.