

## תקציר מנהלים

דוח זה מציג את ממצאי הסקר הארצי הראשון בתחום הפעילות הגופנית והספורט בקרב בני נוער. המחקר נערך ביוזמת ובשיתוף משרד התרבות והספורט. הסקר נועד לקבלת מידע חיוני להכוונת התוכניות הלאומיות בתחום הפעילות הגופנית והספורט ולהעצמת מעורבותם של ילדים ובני נוער בספורט ובאורח חיים פעיל.

המחקר נערך כהרחבה לסקר ה-HBSC הרב-לאומי של ארגון הבריאות העולמי והועבר למדגם מייצג ארצי של 14,067 תלמידי כיתות ו' ו-י"ב במערכת החינוך הממלכתי, ממלכתי-דתי ובבתי ספר הערביים בישראל. שאלון המחקר פותח ברובו על ידי הצוות הבינלאומי של מחקר ה-HBSC וכן אושר על ידי ועדות ההיגוי הישראליות במשרד התרבות והספורט, משרד הבריאות ולשכת המדען הראשי במשרד החינוך.

### להלן סיכום הממצאים המרכזיים:

#### **א. פעילות גופנית - עמדות, כוונות התנהגותיות ודפוסי פעילות גופנית**

במחקר הנוכחי הוצגו שאלות העוסקות בעמדותיהם של בני הנוער ודפוסי התנהגותם בהקשר לפעילות גופנית, לדוגמא: "במהלך 7 הימים האחרונים, בכמה ימים עשית פעילות גופנית שנמשכה בסיכום כולל לפחות 60 דקות ביום?"; "כיצד היית מגדיר את עצמך בכל הנוגע לפעילות גופנית?"; "אחרי שעות הלימודים, כמה שעות בשבוע אתה מקדיש לפעילות גופנית?..."

#### **דפוסי פעילות גופנית**

- כ-20% מבני הנוער מדווחים כי לא עסקו בפעילות גופנית כלל בשבוע האחרון.
- 11% מבני הנוער מדווחים כי עסקו בפעילות גופנית בכל יום, לפחות ל-60 דקות.
- כ-23% מבני הנוער עוסקים בפעילות גופנית מחוץ לשעות הלימודים לפחות ארבע פעמים בשבוע המצטברים לפחות לשעתיים בשבוע.
- 24% מבני הנוער עוסקים לפחות ארבע שעות בשבוע בפעילות גופנית מחוץ לשעות הלימודים.
- בנים מדווחים בשכיחות גבוהה יותר מבנות על עיסוק בפעילות גופנית בכל המדדים.
- בני נוער ממעמד סוציו-אקונומי גבוה מדווחים על פעילות גופנית בשכיחות גבוהה יותר לעומת בני נוער ממעמד סוציו-אקונומי נמוך.

#### **כוונות התנהגותיות**

- כ-10% מבני הנוער מדווחים כי אינם פעילים ואינם מעוניינים להיות פעילים גופנית.
- כ-17% מבני הנוער מדווחים כי אינם פעילים אך מעוניינים להיות פעילים גופנית.
- כ-45% מבני הנוער מדווחים כי הם פעילים גופנית אך מעוניינים להיות פעילים יותר.
- כ-26% מבני הנוער מדווחים כי הם בין הטובים ביותר בספורט, בהשוואה לאחרים.

- בקרב בנים ובנות שאינם פעילים גופנית, שיעור הבנות המעוניינות להיות פעילות יותר גופנית גבוה יותר מהשיעור בקרב בנים.

### השמנת יתר - חישוב-BMI (Body Mass Index)

- בנים בגיל 11 מציגים את שיעור השמנת היתר הגבוה ביותר – כ-11%.
- בנים בגיל 15 מציגים את שיעור השמנת היתר הנמוך ביותר – 0.4%.
- בקרב בנות, עם העלייה בגיל, נצפית מגמת ירידה בדיווח על השמנת יתר (כ-6% בגיל 11, כ-5% בגיל 13 וכ-3% בגיל 15).
- בנות בגיל 15 מדווחות פי 5 על תת משקל לעומת בנות בגיל 13 (כ-5% לעומת כ-1%, בהתאמה).
- לא נצפית מגמה ברורה בהשוואה בין השנים.

### קשר בין הרגלי פעילות גופנית והתנהגויות סיכון

- בקרב בני נוער אשר במהלך 7 הימים האחרונים לא ביצעו פעילות גופנית שנמשכה בסיכום כולל לפחות 60 דקות ביום, בהשוואה לבני נוער אשר ביצעו פעילות גופנית ברמה זו, ישנו סיכון של פי 2 לשימוש בנרגילה (בקרב בנים), פי 1.9 לעישון (בקרב בנים), פי 2 לשתיה אביסה ופי 1.4 לשימוש בסמים.
- בקרב המגזר היהודי, אי ביצוע פעילות גופנית מהווה גורם סיכון לשתיה אביסה ב-30 ימים האחרונים (הסיכון עולה פי 2.1) ולשימוש בסמים אי פעם (פי 1.7), לעומת המגזר הערבי.

### קשר בין הרגלי פעילות גופנית והישגים לימודיים

- ההסתברות ל-3 נכשלים ומעלה בתעודה האחרונה הנה פי 2.2 בקרב בני נוער אשר במהלך 7 הימים האחרונים לא ביצעו פעילות גופנית (לפחות 60 דקות ביום), בהשוואה לבני נוער אשר ביצעו פעילות גופנית ברמה זו.
- קשר זה נמצא חזק יותר בקרב בנים (פי 2.4) בהשוואה לבנות (פי 1.7).

### קשר בין הרגלי פעילות גופנית וסימפטומים נפשיים וגופניים

- בקרב בני נוער אשר במהלך 7 הימים האחרונים לא ביצעו פעילות גופנית (לפחות 60 דקות ביום), בהשוואה לבני נוער אשר ביצעו פעילות גופנית ברמה זו, ישנו סיכון של פי 3.4 לתסמין גופני אחד ומעלה מדי יום וסיכון של פי 2.5 לתסמין נפשי אחד ומעלה מדי יום.

## ב. מניעים וחסמים לעיסוק בפעילות גופנית

מניעים וחסמים שונים לעיסוק בפעילות גופנית נבדקו באמצעות השאלות הבאות: "להלן רשימה של סיבות שונות שבגללן צעירים מבצעים פעילות גופנית בשעות הפנאי שלהם. עבור כל סיבה, סמן עד כמה היא חשובה עבורך?"; "אם עסקת בפעילות גופנית והפסקת, מה הייתה הסיבה העיקרית לכך?"; "מה יעודד אותך לבצע יותר פעילות גופנית?".

המניעים לפעילות גופנית אשר הציגו שכיחות מענה גבוהה (80% ומעלה) הם: שיפור הבריאות (כ-95%); להיכנס לכושר (כ-94%); הנאה (92%); להיראות טוב (כ-90%); ליהנות מהתחושה של תפועל הגוף (כ-89%); להיות טוב בספורט (כ-88%); לשלוט במשקל גופם (כ-85%). המניע אשר הציג את שכיחות המענה הנמוכה ביותר היה: כדי להיות מגניב (כ-46%).

- **גורמים מקדמים לעיסוק בפעילות גופנית** - חברים שמבצעים את אותה פעילות גופנית (כ-55%); מסלולים או מתקנים מסודרים בקרבת ביתם (כ-13%); חוגים של פעילות גופנית הקרובים לבית (כ-13%); עידוד ההורים (כ-12%).
- **חסמים להפסקת פעילות גופנית** - זמן (כ-31%); לא נהנו (כ-24%); פציעה (כ-13%); המדריך עזב או שהחוג נסגר (כ-11%); החוג היה רחוק ממקום מגוריהם (כ-7%); ההורים לא יכלו לשלם על החוג (כ-6%); לא היו להם שם חברים (כ-4%).

## ג. פעילות גופנית וסביבה מקדמת בריאות (פיזית וחברתית)

בחלק זה נשאלו השאלות לדוגמא: "האם בני משפחתך וחבריך נוהגים לעסוק בפעילות גופנית או בספורט באופן קבוע?"; "אילו מבין המתקנים נמצאים בקרבת שכונת מגוריך?".

### סביבה חברתית מקדמת בריאות (הורים)

- כמחצית מבני הנוער מדווחים שאביהם ו/או אימם נוהגת/ל לעסוק בפעילות גופנית או בספורט באופן קבוע.
- בני נוער ממעמד סוציו-אקונומי גבוה מדווחים בשכיחות גבוהה יותר כי אביהם ו/או אימם נוהגת/ל לעסוק בפעילות גופנית באופן קבוע, לעומת בני נוער ממעמד סוציו-אקונומי נמוך.

### הקשר בין התנהגות ספורט של ההורים להתנהגות ספורט של הילדים

- בקרב בני נוער המדווחים שאביהם לא מבצע פעילות גופנית, בהשוואה לבני נוער אשר אביהם כן מבצע פעילות גופנית, ישנו סיכון של פי 1.8 לאי-ביצוע של פעילות גופנית, בייחוד בקרב בנות ובני נוער מן המגזר הערבי.
- כאשר שני ההורים אינם מבצעים פעילות גופנית, הסיכון לאי-ביצוע פעילות גופנית ומעורבות בהתנהגויות סיכון דומה מאוד לנמצא כאשר רק הורה אחד לא מבצע פעילות גופנית.

## סביבה פיזית מקדמת בריאות

- בני נוער מן המגזר היהודי-דתי מדווחים כי יש מקום בסביבת שכונת המגורים אליו ניתן לצאת ולשחק בשכיחות הגבוהה ביותר.
- בני נוער מן המגזר הערבי מדווחים כי יש מגרשי משחקים ופארקים בקרבת ביתם בשכיחות נמוכה משמעותית לעומת שאר המגזרים.
- בני נוער מן המגזר היהודי-חילוני מדווחים כי בבית ספרם יש מגרשים בהם ניתן לרוץ ולשחק בשיעור הגבוה ביותר.
- בני נוער מן המגזר הערבי מדווחים בשכיחות נמוכה יותר על הימצאות כל אחד מן המתקנים שהוצגו בקרבת מקום מגוריהם.
- בני נוער ממעמד סוציו-אקונומי נמוך מדווחים על הימצאות כל אחד מבין המתקנים שהוצגו בשכיחות נמוכה יותר מאשר בני נוער ממעמד סוציו-אקונומי גבוה.
- מתקנים שדווחו בשכיחות גבוהה על הימצאותם בקרבת שכונת המגורים היו גני שעשועים ופארקים ומגרשי כדורגל/כדורסל ציבוריים.
- מתקנים שדווחו בשכיחות הנמוכה ביותר על הימצאותם בקרבת שכונת מגורים היו בריכת שחיה ציבורית, מועדון/מגרשי טניס ומגרש החלקה על גלגליות.
- בפני בני הנוער הוצגו כללים למשחק מחוץ לבית. הקביעה הראשונה אומרת "אני תמיד מחויב לומר להורי לאן אני הולך כאשר אני יוצא מהבית". לגבי קביעה זו, בני נוער מן המגזר היהודי-דתי מביעים הסכמה מלאה בשכיחות נמוכה יותר מבני נוער מן המגזר היהודי-חילוני ומהמגזר הערבי. הקביעה השנייה אומרת "כאשר אני יוצא מהבית, אני תמיד צריך לחזור הביתה בשעה מסוימת". לגבי קביעה זו שכיחות ההסכמה המלאה מצד בני נוער נמוכה יותר, אולם המגמה שנראתה בקביעה הקודמת קיימת גם כאן.
- בפני בני הנוער הוצגו קביעות ביחס לרמת ביטחון בסביבת המגורים. הקביעה הראשונה אומרת "זה בטוח ללכת או לשחק בשכונת המגורים שלי במהלך היום". לגבי קביעה זו בני נוער מן המגזר היהודי-דתי ענו בחיוב בשכיחות הגבוהה ביותר לעומת בני נוער מן המגזר היהודי-חילוני ומהמגזר הערבי. הקביעה השנייה אומרת "יש ילדים אחרים בשכונה שלי איתם אני יכול לשחק". גם לגבי קביעה זו נראה שהמגמה נשמרת.

## ד. פעילות גופנית במסגרת בית הספר

בחלק זה נשאלו שאלות העוסקות בפעילות גופנית במסגרת בית הספר. לדוגמא: "באיזו מידה אתה מסכים עם האמירה: אני אוהב את שיעורי החינוך הגופני בבית הספר"?; "מה דעתך על מספר שיעורי החינוך הגופני בבית הספר"?; "האם נוהגים לקיים הפסקה פעילה בבית הספר"?

- כ-70% מבני הנוער מסכימים/מסכימים בהחלט עם האמירה "אני אוהב את שיעורי החינוך הגופני בבית הספר".
- בני נוער בכיתות ו' נוטים לדווח על כך בשכיחות גבוהה יותר מבני נוער בכיתות גבוהות יותר.
- בנים נוטים לדווח על כך בשכיחות גבוהה יותר מבנות בכל המגזרים ובכל שכבות הגיל (למעט כיתה ו' במגזר הערבי).
- בני נוער מהמגזר הערבי מדווחים בשכיחות הגבוהה ביותר שהם אוהבים את שיעורי החינוך הגופני בבי"ס.
- כמחצית מבני הנוער מדווחים על קיום הפסקה פעילה בבית ספרם.
- בקרב בני נוער מהמגזר היהודי, קיים דיווח בשיעור גבוה על הפסקה פעילה בקרב בני נוער בכיתה ו', אשר פוחת משמעותית עם העלייה בשכבת הגיל.
- מתוך אלו אשר מקיימים הפסקה פעילה, נבדק שיעור בני הנוער שאינם משתתפים בה. ניתן להבחין כי תלמידי כיתה ו', שכבת הגיל אשר ציינה בשכיחות הגבוהה ביותר על קיום הפסקה פעילה, מציגה גם את השכיחות הגבוהה ביותר על היעדרות מהפסקה פעילה (43%).

#### דרכי הגעה לסביבת בית הספר

- הגעה ברגל הינה הנפוצה ביותר מבין אפשרויות דרכי ההגעה, בכל המגזרים.
- רכיבה על אופניים חשמליים/לא חשמליים הכי פחות שכיחה מבין אפשרויות דרכי ההגעה.
- הסעה מאורגנת מהווה דרך הגעה לבית הספר בשכיחות גבוהה יותר בקרב בני נוער מהמגזר היהודי-דתי (כ-18%) והמגזר הערבי (כ-12%) ופחות בקרב בני נוער מהמגזר היהודי-חילוני (8%).
- הגעה בתחבורה ציבורית (כמו אוטובוס, רכבת) נפוצה יותר בקרב בני נוער מהמגזר היהודי-חילוני (כ-18%) והיהודי-דתי (כ-25%) לעומת המגזר הערבי (כ-7%).
- הגעה באמצעות רכב פרטי, אופנוע או קטנוע, נפוצה יותר בקרב בנות בכל המגזרים לעומת הבנים.
- הפריטים שדווחו בשכיחות הגבוהה ביותר כדי להקל ולעודד הגעה לביה"ס ברגל/אופניים במגזר היהודי-חילוני הם: מקומות בטוחים לחצות את הכביש (69%) ומדרכות רחבות יותר להולכי רגל (כ-64%). הפריטים שצוינו בשכיחות הנמוכה ביותר הם: פחות תנועת רכבים (כ-53%) ותאורת רחוב טובה יותר (כ-54%).
- הפריטים שדווחו בשכיחות הגבוהה ביותר כדי להקל ולעודד הגעה לביה"ס ברגל/אופניים במגזר היהודי-דתי, מקבילים לנמצא במגזר היהודי-חילוני: מקומות בטוחים לחצות את הכביש (כ-63%) ומדרכות רחבות יותר להולכי רגל (כ-62%). הפריטים שצוינו בשכיחות הנמוכה ביותר הם: תאורת רחוב טובה יותר (כ-50%), שביל מסומן להליכה או לאופניים (כ-54%) ולא לחשוש מתקיפות והצקות ע"י אנשים אחרים (כ-54%).

- הפריטים שדווחו בשכיחות הגבוהה ביותר כדי להקל ולעודד הגעה לביה"ס ברגל/אופניים במגזר הערבי הם: מקומות בטוחים לחצות את הכביש (77%), מדרכות רחבות יותר להולכי רגל (כ-80%) ושביל מסומן להליכה או לאופניים (כ-79%). הפריטים שצוינו בשכיחות הנמוכה ביותר הם: מקומות בטוחים להשאיר בהם את האופניים בבי"ס (כ-68%) ולגור קרוב לביה"ס (כ-68%).

#### הקשר בין השתתפות בנבחרת ביה"ס להתנהגויות סיכון

- בקרב בני נוער אשר אינם משתתפים בנבחרת ביה"ס בהשוואה לבני נוער אשר משתתפים בנבחרת ביה"ס אחת, ישנו סיכון של פי 3.7 לשימוש בסמים אי פעם וסיכון של פי 1.8 לביצוע שלוש ומעלה מהתנהגויות הסיכון הבאות: שימוש בנרגילה לפחות פעם אחת ב-12 החודשים האחרונים, עישון סיגריות אי פעם, שתיית אלכוהול עד שכרות אי פעם, שתייה אביסה ב-30 ימים האחרונים ושימוש בסמים אי פעם.

#### הקשר בין השתתפות בנבחרת ביה"ס לסימפטומים נפשיים וגופניים

- אי השתתפות בנבחרת ביה"ס בהשוואה להשתתפות בנבחרת ביה"ס אחת, מעלה את הסיכון לתסמינים גופניים מידי יום (לפחות תסמין אחד) ולתסמינים נפשיים מידי יום (לפחות תסמין אחד) (פי 1.9 ו-1.6 בהתאמה), בייחוד בקרב המגזר הערבי.

#### ה. ביצוע סוגי פעילות גופנית במסגרות שונות בשעות הפנאי

בחלק זה של השאלון, נשאלה שאלות בנושא פעילות גופנית בשעות הפנאי, לדוגמא: "האם עשית את הפעילות (ריצה, כדורגל, ריקוד ועוד...) ב-12 החודשים האחרונים בזמך החופשי מחוץ לבית הספר?".

- הפעילות העדיפה על בנים הינה כדורגל וריצה, ואצל הבנות ריצה והליכה. הפעילות הכי פחות שכיחה בקרב בנים היא ריקודי עם ובקרב בנות פעילויות הקשורות באמנויות לחימה.
- בהשוואה בין המגזרים נמצא, כי אתלטיקה קלה, ריקודי עם, שחייה, כדורגל, כדור יד, כדור עף, משחקי כדור אחרים, החלקה על רולר בליידס, ג'ודו, קרטה, אמנויות לחימה, אימון כוח, עיצוב הגוף, ריקוד, התעמלות, ספורט ימי וטניס הן הפעילויות השכיחות יותר בקרב המגזר הערבי. כדורסל, הליכה, רכיבה על אופניים לא חשמליים וטניס שולחן הן הפעילויות השכיחות יותר בקרב בני נוער מן המגזר הממלכתי-דתי. ריצה, אימון אירובי ופעילות גופנית אחרת (כמו משחק Xbox, עזרה במטלות הבית ועוד) הן הפעילויות היחידות שנמצאו כשכיחות יותר בקרב המגזר הממלכתי.
- הפעילויות הגופניות להן בנים מקדישים הכי הרבה שעות בשבוע הן: רכיבה על אופניים חשמליים (כ-8 שעות), החלקה על רולר-בליידס (כ-7 שעות), אמנויות לחימה שונות וריקודים

למיניהם (בין 6-7 שעות), כדורגל, כדורסל, התעמלות ושחייה (כ-6 שעות). הפעילויות הגופניות להן בנות מקדישות הכי הרבה שעות בשבוע הן: קרטה וריקודים למיניהם (כ-6 שעות).

- כ-20% מבני הנוער חברים במועדון כושר, מועדון ספורט, קאנטרי קלאב, במתנ"ס ואף מתאמנים בו. בנים מדווחים על כך בשכיחות גבוהה יותר מבנות, וכן אלו ממעמד סוציו-אקונומי גבוה לעומת בני נוער ממעמד סוציו-אקונומי נמוך.
- 8% מבני הנוער מדווחים שהינם חברים במועדון שכזה ואינם מתאמנים בו. נראה כי חברות במועדון ללא שימוש בו נפוצה יותר בקרב בני נוער בכיתות ו', בנים יותר מבנות וכן בקרב בני נוער ממעמד סוציו-אקונומי גבוה לעומת בני נוער ממעמד סוציו-אקונומי נמוך.
- כ-27% מבני הנוער רוכבים על אופניים רגילים (ללא מנוע עזר) בזמנם החופשי. שיעור הדיווח הגבוה ביותר הנו בקרב בני נוער בכיתות ו' לעומת שאר שכבות הגיל.
- בנים מדווחים בשכיחות גבוהה יותר על רכיבה על אופניים רגילים לעומת בנות.
- כ-11% מבני הנוער רוכבים על אופניים חשמליים (עם מנוע עזר) בזמנם החופשי. גם במקרה זה נראה כי שכיחות הדיווח גבוהה יותר בקרב בני נוער בכיתות ו' לעומת שאר שכבות הגיל, שאז שכיחות השימוש יורדת בהדרגה עם העלייה בגיל.
- כפי שנמצא גם לגבי רכיבה על אופניים ללא מנוע עזר, גם עבור רכיבה על אופניים חשמליים, הדיווח גבוה יותר בקרב בנים לעומת בנות (אולם הפער מצטמצם משמעותית בקרב בני נוער בכיתות י"א-י"ב).
- בני נוער מן המגזר הערבי מדווחים על רכיבה על אופניים חשמליים בשכיחות גבוהה יותר (כ-16%) לעומת המגזרים האחרים (כ-8% במגזר היהודי-דתי וכ-9% במגזר היהודי-חילוני).
- בקרב בני נוער אשר לא השתתפו בספורט מאורגן בזמנם החופשי ב-12 החודשים האחרונים לעומת בני נוער אשר השתתפו בספורט זה, קיים סיכון של פי 1.5 לשתיי אלכוהול וסיכון של פי 1.4 לשימוש בנרגילה.

#### אורח חיים "יושבני" בקרב בני הנוער

בחלק זה בני הנוער נשאלו שאלות העוסקות בבילוי ב"ישיבה" בזמנם הפנוי, לדוגמא: "מהו משך הזמן בו אתם מבלים בישיבה בזמנם הפנוי, למשל כאשר אתם צופים בטלוויזיה, מצויים אל מול המחשב, נוסעים ברכב, יושבים ללמוד או לאכול וכו'?"

- 41% מבני הנוער מדווחים כי הם יושבים לפחות 4 שעות ביום בזמנם החופשי. דיווח זה נפוץ יותר בקרב בני נוער בכיתות י' וכן בקרב בני נוער ממעמד סוציו-אקונומי גבוה.
- בקרב בני נוער אשר יושבים במשך 5 שעות ומעלה ביום בזמנם הפנוי (מחוץ לשעות בית הספר), בהשוואה לבני נוער אשר יושבים עד 4 שעות ביום בזמנם הפנוי, ישנו סיכון של פי 2 לאי ביצוע פעילות גופנית במהלך 7 הימים האחרונים וסיכון של פי 1.6 לתסמינים נפשיים מדי יום.

## ו. ביצוע פעילות גופנית במסגרות שונות (בית ספר ושעות הפנאי)

- פעילות הספורט העדיפה על בנים הנה כדורגל וריצה, ואצל בנות ריצה והליכה. הפעילות הכי פחות שכיחה בקרב בנים ובנות כאחד היא: ריקודי עם. כל הפעילויות מתקיימות בשכיחות הגבוהה ביותר במסגרת שיעורי חינוך גופני (למעט שחייה).

## ז. הבדלים בין עולים מאתיופיה/חבר העמים לבין ילידי הארץ במדדי פעילות גופנית

בחלק זה נשאלו שאלות העוסקות בהרגלי פעילות גופנית בקרב בני נוער עולים מאתיופיה וחבר העמים (דור ראשון ושני) בהשוואה לבני נוער ילידי הארץ, לדוגמא: "במהלך 7 הימים האחרונים, בכמה ימים עשית פעילות גופנית שנמשכה בסיכום כולל לפחות 60 דקות ביום?".

- בני נוער עולים דור ראשון מחבר העמים מדווחים בשיעור הגבוה ביותר כי הם עוסקים בדרך כלל בפעילות גופנית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות 4 ימים בשבוע ולפחות שעתים בשבוע, זאת בהשוואה לבני נוער ילידי הארץ ובני נוער עולים מאתיופיה (דור ראשון ושני) וחבר העמים (דור שני).
- כלל הבנים העולים מאתיופיה דור שני מדווחים כי גורמי המוטיבציה שלהם לביצוע פעילות גופנית הם: כדי ליהנות, כדי להיות טוב בספורט, כדי ליהנות מתחושה של תפעול הגוף וכדי לשפר את הבריאות.
- כלל הבנות העולות מחבר העמים דור ראשון מדווחות כי גורמי המוטיבציה שלהן לביצוע פעילות גופנית הם: כדי לשלוט במשקל, כדי להיות טובות בספורט וכדי להיכנס לכושר.
- בני נוער עולים מאתיופיה וחבר העמים דור ראשון מציגים את שיעור הדיווח הנמוך ביותר לגבי אב ואם הנוהגים לעסוק בפעילות גופנית או בספורט באופן קבוע.



## מבוא

קידום בריאותם, רווחתם ובטיחותם של ילדים ובני נוער הוא אחד האתגרים החשובים ביותר והמורכבים ביותר הניצבים בפני החברה. בריאות ורווחה טומנות בחובן היבטים גופניים, נפשיים, רגשיים והתנהגותיים, המושפעים מהמעגלים החברתיים והסביבתיים המקיפים אותנו. ילדים ובני נוער מהווים אוכלוסייה בעדיפות גבוהה לאור מאפייני הגיל הייחודיים, השמים אותם בסיכון גבוה לחשיפה לסיכונים ולהיפגעות מחד, ומאידך מאפשרים להטמיע בהם בתקופת חיים זו הרגלי התנהגות בריאים, כגון תזונה ופעילות גופנית, אשר ישפיעו על בריאותם בהמשך החיים.

המחקר הנוכחי המוצג בדוח זה, הינו הסקר הראשון שהתבצע בישראל על מדגם מייצג ארצי של ילדים ובני נוער בגילאי 11-17 בנוגע לדפוסי המעורבות שלהם בפעילות גופנית וספורט.

### פעילות גופנית בקרב בני נוער

לפעילות גופנית סדירה ישנם יתרונות בולטים בקידום בריאות המתבגר. עיסוק בפעילות גופנית תורם לחיזוק הגוף ולשיפור הבריאות הפיזית, כגון: הפחתת שומנים, שיפור תהליכי חילוף החומרים וצפיפות העצמות. לצד זאת, פעילות גופנית תורמת גם לקידום בריאות נפשית, כגון: הפחתת תסמינים של דיכאון וחרדה ועלייה בדימוי העצמי, איכות היחסים עם קבוצת השווים והמשפחה ושיפור בהישגים קוגניטיביים ואקדמיים (Hallal, Victora, Azevedo & Wells, 2006; Roberts, Tynjala & Komkov, 2004). גרינברגר וכן בשט, (2009).

בהערכות סיכון שבוצעו בקנדה נמצא כי ניתן למנוע תמותה מוקדמת בשיעור של כ-20%, באמצעות מעורבות שגרתית בפעילות גופנית (Katzmarzyk, Gledhill & Shephard, 2000). לפיכך, ישנה חשיבות-על בביסוס הרגלים בשלב מוקדם ככל הניתן. הרגלי פעילות גופנית אשר מתבססים החל מהילדות, עשויים להוביל לעיסוק מתמשך בפעילות גופנית גם בבגרות (Hallal et al., 2006). בהקשר זה להורים השפעה משמעותית ביותר (Jago et al., 2010). ספרות המחקר מעידה על קשר מובהק בין התנהגות ההורה ביחס לפעילות גופנית לבין התנהגות הילד בהקשר זה. למשל, מחקר אשר בדק ילדים ונוער (בני 5-19) ואת הוריהם באמצעות מד צעדים, הראה על קשר מובהק בין ריבוי צעדים בקרב ההורה (אב/אם) לבין עליה בכמות הצעדים בקרב ילדם, זאת ללא הבדל בין מין או גיל (Craig, Cameron & Tudor-Locke, 2013).

כדי לקדם מעורבות בפעילות גופנית, נראה כי גם לקבוצת השווים יש השפעה. בגיל ההתבגרות יש נטייה טבעית לייחס חשיבות גוברת לנעשה במעגל החברתי. אם כך, הימצאות לצד עמיתים אשר מעורבים בפעילות גופנית, מעוררת מוטיבציה חיצונית להתנהגות דומה (Kaigang et al., 2014).

המקום הפורמלי לעיסוק עקבי ומוסדר בפעילות גופנית הינו בית הספר. מחקרים מראים, כי השתתפות בפעילות גופנית במסגרת הבית-ספרית מובילה לתוצאות חיוביות גם בהיבט החברתי, בחיזוק

שיתוף הפעולה וברמת הלכידות הקבוצתית (לידור ופייגין, 2009). כמו כן, פעילות בשיעורי הספורט בבית הספר מהווה זרז לביסוס מעורבות בפעילות גופנית גם מחוץ לכותלי בית-הספר (Portman, 2003; McKenzie, 2003). מחקר מקיף אשר נערך בקנדה בקרב תלמידי בי"ס יסודי הראה, שככל שמקצים יותר שעות חינוך גופני בבית הספר, ניכרת עלייה בכושר הגופני וביכולות הפסיכו-מוטוריות שלהם וכן ניכר שיפור בציונים במקצועות הלימוד (Sallis et al., 1999). עוד יש לציין, כי עבור החברה הערבית בישראל, שיעורי החינוך הגופני הם לעיתים ההזדמנות היחידה להשתתפות בפעילות גופנית סדירה (עראר, 2009).

#### ירידה במעורבות הרגלי פעילות גופנית בעידן המודרני

גיל ההתבגרות מאופיין באכילה מרובה העלולה לגרום לחסרים תזונתיים ולנזקים לטווח הקצר והארוך. הנטייה למרידה בהורים, בחברה ובמוסכמות המאפיינת גיל זה, באה לידי ביטוי גם בהרגלי אכילה לא סדירים. השמנה בגיל ההתבגרות עלולה להימשך גם בבגרות ולהוות גורם סיכון ממשי למחלות (גרינברגר וכן בשט, 2009). יתרה מזאת, העידן הנוכחי המאופיין בהאצה טכנולוגית המחמשת כל ילד ונער במכשיר טכנולוגי (מחשב, סלולארי, טאבלט וכדומה), מותירה את המתבגרים ישובים שעות רבות מול המסכים ללא נוע. התנהגויות בלתי פעילות או אורח חיים "יושבני" (Sedentary behavior) הן התנהגויות אשר מידת האנרגיה המושקעת בהן קרובה ביותר למידת האנרגיה המושקעת בעת מנוחה. פעילויות מסוג זה, נמצאו כקשורות להשמנת יתר ולבעיות בריאותיות נוספות הקשורות למשקל (DeMattia, Lemont & Meurer, 2007) ובאות על חשבון זמן שניתן היה לנצלו לפעילות גופנית (Melkevik et al., 2010).

ההמלצה ביחס לזמן מסכים עומדת על שעתיים ליום לכל היותר (טלוויזיה, מחשב, אינטרנט, משחקי מחשב וקונסולות משחק). תוצאות מחקר ה-HBSC מציבות את ילדי ישראל במקום הראשון בקרב המדינות המשתתפות במחקר בשימוש במחשב בשעות הפנאי ארבע שעות או יותר מדי יום ביום לימודים רגיל (Currie et al., 2012; הראל-פיש ועמיתיו, 2011). עוד נמצא במחקר הבינלאומי של ה-HBSC, כי ילדים אשר בילו מול מסכים מעבר לשעתיים, הציגו פחות מעורבות בפעילות גופנית, ללא הבדלים בין המינים (Melkevik et al., 2010). יחד עם זאת, נראה כי ירידה בזמן המוקדש לפעילות גופנית ועלייה בזמן הישיבה הינם תלויי גיל, כך שככל שעולים בגיל, ילדים ובני נוער מקדישים פחות זמן לפעילות גופנית ומבלים יותר זמן בישיבה (Boniface et al., 2007).

בני נוער מצופים לעסוק בפעילות גופנית מאומצת שעה ביום, מדי יום (Currie et al., 2012). ברם, ממצאי המחקר הבינלאומי של ה-HBSC מעידים על מציאות עגומה בה שיעור מועט של בני נוער ברחבי העולם עומדים בהמלצה זו. לאור ממצאים אלו והידיעה בסכנות של מיעוט פעילות גופנית, ישנה חשיבות גדולה בעידוד מעורבות בפעילות גופנית. יתרה מכך נמצא, כי גם פעילות גופנית שאינה עומדת בהמלצה זו, יש בה די כדי להוביל להישגים חיוביים כמו סיפוק מהחיים, עליה בדימוי עצמי וירידה בתחלואה (Brooks et al., 2014).