

פעילות גופנית וספורט בקרוב בני נוער בישראל

ממצאי הסקר הארצי הראשון

הרחבה למחקר ה-HBSC הרב-לאומי

Health Behaviors in School-Aged Children (HBSC)
A World Health Organization Cross-National Study

יוסי הראל-פיש

יאיר רייז | נועה שטיינמן | שי לובל

סופי וולש | מירן בוניאל-נסים | ריקי טסלר

פעילות גופנית וספורט בקרב בני נוער בישראל

ממצאי הסקר הארצי הראשון

הרחבה למחקר ה-HBSC הרב-לאומי

Health Behaviors in School-Aged Children (HBSC)

A World Health Organization Cross-National Study

יוסי הראל-פיש

יאיר רייז, נועה שטיינמן, שי לובל

סופי וולש, מירן בוניאל-נסים, ריקי טסלר

ביוזמה, בחסות ובמימון:

משרד התרבות והספורט, מינהל הספורט

תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער,

בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן

צוות המחקר המלא

ד"ר יוסי הראל-פיש, חוקר ראשי HBSC ישראל, ראש תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, ביה"ס לחינוך, הפקולטה למדעי החברה, אוניברסיטת בר-אילן.

ד"ר סופי וולש, עמיתה לחוקר ראשי, תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, ביה"ס לחינוך, מרצה במחלקה לקרימינולוגיה, הפקולטה למדעי החברה, אוניברסיטת בר-אילן.

מר יאיר רייז, סטטיסטיקאי ראשי בתכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, ביה"ס לחינוך, הפקולטה למדעי החברה, אוניברסיטת בר-אילן.

גב' נועה שטיינמן, עוזרת מחקר בתכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, ביה"ס לחינוך, הפקולטה למדעי החברה, אוניברסיטת בר-אילן.

מר שי לובל, סטטיסטיקאי בתכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, ביה"ס לחינוך, הפקולטה למדעי החברה, אוניברסיטת בר-אילן.

ד"ר ריקי טסלר, עמיתת מחקר, תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, ביה"ס לחינוך, הפקולטה למדעי החברה, אוניברסיטת בר-אילן.

ד"ר מירון בוניאל-נסים, עמיתת מחקר, תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, ביה"ס לחינוך, הפקולטה למדעי החברה, אוניברסיטת בר-אילן.

פרופ' קמיל פוקס, המחלקה לסטטיסטיקה, אוניברסיטת תל אביב, אחראי על תהליך הדגימה והמדגם.

פתח דבר לסקר ילדים ובני נוער של מינהל הספורט

מינהל הספורט במשרד התרבות והספורט, יזם בפעם הראשונה ביצוע סקר ארצי בקרב כ-4,000 ילדים ובני נוער בגילאים 11-18 (בכיתות ו'-י"ב). הסקר עוסק בספורט כמקדם ערכים של סובלנות, התמדה, הישגיות וכבוד האדם. המשרד בראשותי הציב לעצמו מטרה להפוך את הספורט, כמו את התרבות, למכשיר לשינוי חברתי והקניית דפוסי התנהגות חדשים.

בהתאם להשקפת עולמי כי שינויים עורכים מהבסיס, הוחלט לערוך את הסקר בקרב הילדים והנוער ובאמצעותם להוביל את השינוי. סקר זה יאפשר לקבל תמונת מצב על דפוסי הפעילות הגופנית בקרב בני הנוער בישראל. הסקר בודק עמדות, התנהגויות, גורמים מעודדים או המהווים חסם ואת הקשר בין מעורבות בספורט לבין מצבם הנפשי והתפקודי של בני הנוער. כמו כן, הסקר יאפשר לבנות מסד נתונים תקף ועדכני, שיהווה כלי עבודה חשוב גם לעתיד. אני מאמינה שיש קשר ישיר בין פעילות ספורט לבין חוסן חברתי איתן ואת זה יש לטפח.

הסקר הושלם במהלך השנה האחרונה ובו ממצאים שיאפשרו למשרדי לגבש המלצות ותכניות פעולה חדשות לפיתוח הספורט והפעילות הגופנית בקרב למעלה משני מיליון ילדים ובני נוער, תוך הצבת יעדים מדידים להשגה. המטרה היא להביא יותר ילדים לאמץ פעילות גופנית וספורט כחלק מאורח החיים היומיומי ולהגדיל את מספר הספורטאים הצעירים בישראל.

אחד הממצאים הבולטים בסקר הוא שכחמישית מכלל הילדים ובני הנוער חשופים לבעיות בריאותיות בשל היעדר פעילות גופנית מספקת ואי הקפדה על הרגלי תזונה נכונה, בדגש על בנים ועל בני מיעוטים. רק 11% מבני הנוער דיווחו כי הם עסקו במהלך השבוע האחרון בפעילות גופנית בת 60 דקות בכל יום, בהתאם להמלצת ארגון הבריאות העולמי. מנגד, יש לציין לחיוב, כי כ-62% מבני הנוער מעוניינים להיות יותר פעילים בספורט ומעל ל-90% ציינו כי המניעים העיקריים עבורם לביצוע פעילות גופנית הם שיפור הבריאות, הנאה, כניסה לכושר והרצון "להיראות טוב". בנוסף לאלו נמצא, כי העיסוק בספורט מפחית את הסיכוי לעשן סמים ולשתות אלכוהול. כלומר, ככל שילד מתמיד בפעילות גופנית, כך קטנים הסיכויים שיהיה מעורב בפעילות שלילית (עישון סמים ושתיית אלכוהול). בנוסף נמצא, כי צעירים המשתתפים בנבחרות בית הספר בענף הספורט האהוב עליהם מצטיינים גם בלימודיהם.

בהסתמך על ממצאי הסקר, ובידיעה שמספר העוסקים בפעילות גופנית ובספורט בקרב ילדים ובני נוער בישראל נמוך בהשוואה לממוצע המקובל במדינות אירופה ובמדינות ה-OECD, בכוונתי להשקיע יותר משאבים במינוף, בפיתוח ובקידום הפעילות הגופנית והעיסוק בספורט בכל רחבי המדינה, בדגש על יישובי הפריפריה, בקרב נשים ובמגזר החרדי.

אני מאמינה שכך נאפשר ליותר ילדים ובני נוער לשפר את איכות חייהם ובריאותם, נשפר את ההישגים האקדמיים ונטפח אזרחים טובים יותר.

אני מודה לעורכי הסקר בראשות ד"ר יוסי הראל-פיש מאוניברסיטת בר-אילן, לצוות המחקר שסייע בידי וכמובן לאלפי הילדים ובני הנוער שהקדישו מזמנם למילוי השאלון המקיף והיסודי שנבנה ע"י צוות המחקר וגורמי המקצוע במינהל הספורט.



תודות

פיתוח וביצוע המחקר הישראלי הראשון העוסק בתחום הפעילות הגופנית והספורט בקרב בני נוער בישראל, ניתוח נתוניו והכנת הממצאים לפרסומו, הנם פרי ידע, מאמצים ותמיכה של גופים ואנשים רבים. חובה נעימה היא לנו להודות להם על האמון שנתנו בנו ועל הסיוע הרב לו זכינו בשלבים השונים של העבודה.

המחקר בתחום הפעילות הגופנית והספורט נערך ביוזמת, בחסות, במימון ובשיתוף משרד התרבות והספורט שאנשיו ליוו את פיתוח המחקר והטמעתו. תודה מיוחדת לד"ר אורי שפר, ראש מינהל הספורט במשרד התרבות והספורט, על יוזמתו לעריכת המחקר בהיקפו הנוכחי והמאמצים הרבים שהשקיע בהבטחת התמיכה והמחויבות של המשרד לנושא הספורט והפעילות הגופנית של ילדים ובני נוער, ובכלל זה גם בריאותם ואיכות חייהם. תודה לחברי צוות משרד התרבות והספורט אשר ליוו את המחקר בכל שלביו, ובראשם מר יואב רם וגב' שלומית ניר-טור.

המחקר הנוכחי נערך כהרחבה ובשיתוף עם הסקר הרב לאומי של ארגון הבריאות העולמי, הנערך בארץ במימון ובחסות משרד הבריאות ומשרד החינוך. תודה שלוחה לצוות המחלקה לקידום וחינוך לבריאות בראשותה של הגב' ניבה מנור על תרומתה למחקר זה וחיבורו לפעילויות של התכנית הלאומית "אפשרי בריא". תודה מיוחדת לאנשי לשכת המדען הראשי במשרד החינוך ובראשם המדען הראשי פרופ' עמי וולינסקי, ד"ר איתי אשר ובמיוחד לגב' רנה אוסינזון ולמר רוני אמיתי, אשר הערותיהם על טיוטות השאלונים תרמו רבות לאיכותם הסופית.

אנו מודים לכל המפקחים, המנהלים והמורים על שיתוף הפעולה שאפשר את ביצוע המחקר. בעיקר אנו אסירי תודה לכל אותם אלפי בני נוער שהשתתפו במחקר ובכך תרמו לקבלת המידע החיוני המוצג בפרסום זה.

אנו מקווים שהממצאים המפורסמים כאן יהוו בסיס לקרש קפיצה לפיתוח והטמעה של מדיניות ואסטרטגיות התערבות יעילות לקידום הפעילות הגופנית, הספורט והבריאות של בני הנוער בישראל.

בברכת "נפש בריאה בגוף בריא",

ד"ר יוסי הראל- פיש וצוות המחקר