

## **פרק 9: דיון והשלכות יישומיות**

## פרק 9: דיון והשלכות יישומיות

ממצאי הסקר מציגים בצורה מפורטת את מעורבותם של בני נוער בישראל בפעילות גופנית. בין הממצאים ישנם נתונים חיוביים ונתונים המצביעים על נקודות לטיפול ושיפור. ההמלצה לפעילות גופנית מאמצת לפחות שעה ביום מיושמת על ידי 11% מבני הנוער וכ- 20% מבני הנוער מדווחים כי לא עסקו בפעילות גופנית בשבוע האחרון כלל. יחד עם זאת, מבין אלו שלא עוסקים בפעילות גופנית, כ- 17% טוענים שהיו מעוניינים להיות מעורבים בפעילות שכזו. לפיכך ניתן ללמוד כי יש צורך בהגברת המודעות, המוטיבציה והנגישות לפעילויות גופניות כדי להטות את הכף בקרב אלו שאינם עוסקים בספורט.

הבדלים בין בנים ובנות ניכרים בצורה בולטת לאורך הדוח. הפער הניכר מלמד על אוכלוסיית יעד לעידוד למעורבות בפעילות גופנית. בנים מדווחים בשכיחות גבוהה יותר על עיסוק בפעילות גופנית בכל המדדים לעומת בנות, ואילו בנות מדווחות בשכיחות גבוהה יותר על כך שלא עסקו בפעילות גופנית בשבוע האחרון כלל לעומת בנים. בעידן הנוכחי, הדגש הגובר על מראה חיצוני והצורך לעמוד באידיאל הרזון, אשר מושמים ביתר שאת על הבנות, הופך קהל יעד זה לחשוב במיוחד למעורבות בפעילות גופנית ואורח חיים מאוזן בצורה בריאה.

בחנינה של קבוצות הגיל לאורך הדוח מאפשרת ללמוד על היחס השונה לפעילות גופנית, רמת מעורבותם והמניעים לכך. נמצא כי עם העלייה בגיל ישנה ירידה במעורבות בפעילות גופנית. בהתאמה ניתן לראות, כי ככל שעולים בגיל, פעילויות כדוגמת הפסקה פעילה מתרחשות בשכיחות נמוכה יותר באופן משמעותי במסגרת הבית ספרית. לפיכך, התאמה של פעילויות תוך התחשבות בגיל, יכולה לענות טוב יותר על הצרכים של הילדים ובני הנוער ובכך גם להעלות את מעורבותם בפעילות גופנית.

השוואה נוספת אשר נערכה לאורך הדוח הינה בין בני נוער ממעמד סוציו-אקונומי נמוך וגבוה. הממצאים העולים מצביעים על צורך בהפניית משאבים משיים לאוכלוסיות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך לטובת עידוד מעורבותם בפעילות גופנית.

השוואה בין המגזרים מראה על פערים המחייבים התייחסות. מתוך ממצאי המחקר עולה, כי לרוב הנבדקים יש מקום בבית אליו ניתן לצאת ולשחק, ישנם פארקים בקרבת הבית וקיימים מגרשי משחק בבתי-הספר. אולם, ניתן להבחין כי בני נוער מן המגזר הערבי מדווחים בשכיחות נמוכה יותר על המצאות של מתקני ספורט בקרבת ביתם.

יצוין, כי הממצאים מעידים שפעילות גופנית מהווה גורם חוסן מפני מגוון התנהגויות סיכון, מדדי נשירה סמויה ומצוקות נפשיות. נראה כי בני נוער רבים מעורבים בפעילות גופנית ואוהבים את שיעורי החינוך הגופני. התמונה העולה מציגה עושר תיאורי ממנו ניתן להפיק מגוון המלצות יישומיות, ביניהן:

1. לעורר מודעות בקרב הורים לגבי ההשפעה של עצם מעורבותם בפעילות גופנית על מידת מעורבות ילדם בפעילות גופנית ועל תרבות משפחה מלוכדת המעודדת פעילות גופנית במסגרת המשפחה.

2. לפתח מודעות להשפעת הסביבה החברתית (קבוצת השווים) על מעורבות הילד בפעילות גופנית, היינו לעודד פעילות גופנית המתבצעת בפעילות חברתית וקבוצתית כך שהרצייה החברתית תהווה משיכה לפעילות.
3. הסדרת דרכי הגעה לבית הספר כדי לעודד הליכה ונסיעה בטוחה באופניים על פני הגעה בתחבורה.
4. הנגשת מרחבים ייעודיים לספורט במרחבים העירוניים, תוך התמקדות באזורים סוציו-אקונומיים מוחלשים.
5. טיפוח מגזרים בהם נמצאו חסכים המקשים על עידוד והגברת המעורבות בפעילות גופנית.
6. התאמת מגוון סוגי פעילות גופנית לגילאים השונים ולנטייה הטבעית של הילדים ובני הנוער.

בפרוטוקול המחקר ובמסמך הרשמי של ארגון הבריאות העולמי המתאר את הפרויקט ( Booth et al., 2001) הוגדרו מספר מטרות ספציפיות, ביניהן:

1. להפיץ את תוצאות המחקר לקהלי יעד רלוונטיים ובכללם: חוקרים, מעצבי מדיניות בתחום הבריאות, החינוך והרווחה, אנשי מקצוע בתחום קידום רווחה ובריאות נוער, מורים ומחנכים, הורים ובני נוער וארגונים העוסקים בקידום נוער, כולל ארגון הבריאות העולמי.
2. לדרבן ולתרום לפיתוח מדיניות ותכניות לקידום וחינוך לבריאות לילדים ובני נוער בגיל בית ספר.

לסיכום, ישנה חשיבות בהפצת המידע לגורמים הרלוונטיים לצורך בניית תכניות ברמה הארצית, ברמת הרשויות המקומיות וברמת המוסד החינוכי. יש לציין שסקר ה-HBSC נערך במסגרת בתי ספר, ברם, הנושאים הנחקרים בו מתמקדים בכל המרחבים אשר בהם בני נוער חיים ופועלים, גם מחוץ לכותלי בית הספר. מכאן, שגם כיווני התערבות רלוונטיים חייבים לכלול פיתוח תכניות בכל המרחבים שבהן ניתן להביא לשיפור בחיי היומיום של בני נוער. לכן, יש להדגיש גם את המשפחה והקהילה כגורמים המתאימים להתערבות וכן את הרשויות המקומיות כבעלות תפקיד מרכזי בנושא זה.

מומלץ להשתמש במערכת ה- HBSC בכדי לעמוד על מגמות לאורך זמן ובהתקדמות לקראת השגת יעדים מדידים שנקבעו לתוכניות הלאומיות לקידום אורח חיים בריא ופעיל. ניטור לאורך זמן מאפשר הערכת מגמות של עלייה או ירידה בתופעה מסוימת או בתת-אוכלוסיות מסוימות אשר אליהן הופנו משאבי התערבות. עריכת סקר כל פרק זמן מוגדר מאפשר הערכה ממשית לצורך תיקון ושיפור שוטפים.

## ביבליוגרפיה

- גרינברגר, ל., בן בשט, ו. (2009). תפיסת דימוי עצמי, דימוי גוף, הרגלי פעילות גופנית ותזונה בקרב מתבגרות. *בתנועה: כתב-עת למדעי החינוך הגופני והספורט*. גיליון 2, כרך ט', 217-239.
- הראל-פיש, י., חביב, ג'., וולש, ס., בוניאל-נסיים, מ., דז'אלובסקי, א., אמית, ש., משעל, ר., וטסלר, ר. (2011). נוער בישראל: רווחה חברתית, בריאות והתנהגויות סיכון במבט בינלאומי. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.
- לידור, ר., פייגין, נ. (2009). ספורט בונה אופי? - תרומת הספורט להתפתחות בני נוער-ספורטאים בבתי ספר בישראל. *סוגיות חברתיות בישראל, חוברת 8*, 51-69.
- עראר, ח. (2009). תפיסת תלמידי תיכון ערבים את מעמד החינוך הגופני בבית הספר והפעילות הגופנית מחוצה לו: היבטים מגדריים. *בתנועה: כתב-עת למדעי החינוך הגופני והספורט*. גיליון 2, כרך ט', 127-153.
- Boniel-Nissim, M., Lenzi, M., Zsizos, E., Gaspar de Matos, M., Gommans, R., Harel-Fisch, Y., Djalovski, A., & Van der Sluijs, W. (2015). International trends in Electronic Media Communication (EMC) among 11- to 15-year-olds (2002 – 2010): Does EMC affect ease of communication with friends from the opposite sex? *European Journal on Public Health*, 25, pp. 41-45.
- Boniface, R.D., Brodersen Henning, N., Steptoe, A., & Wardle, J. (2007). Trends in physical activity and sedentary behavior in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *Br J Sports*. Pp. 140-144.
- Booth, M.L., Okely, A.D., Chey, T., & Bauman, A. (2001). The reliability and validity of the physical activity questions in the WHO health behaviour in schoolchildren (HBSC) survey: a population study. *British Journal of Sports Medicine*, 35(4), 263-267.
- Brooks, F.M., Chester, K., Klemera, E., Smeeton, N.C., & Spencer, N. (2014). Associations between physical activity in adolescence and health behaviors, well-being, family and social relations. *International Journal of Health Promotion and Education*, 52(5), pp. 271-282.
- Craig, C.L., Cameron, C., & Tudor-Locke, C. (2013). Relationship between parent and child pedometer-determined physical activity: a sub-study of the

- CANPLAY surveillance study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, pp. 1-8.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O. Smith, O., & Barnekow, V. (2012). *Social Determinants of Health and Well-Being Among Young People: Health Behaviour in School-aged Children Study (HBSC): International Report from the 2009/2010 Survey*. Copenhagen: WHO.
- DeMattia, L., Lemont, L., & Meurer, L. (2007). Do interventions to limit sedentary behaviours change behaviour and reduce childhood obesity? A critical review of the literature. *obesity reviews*, 8(1), 69-81.
- Hallal, P.C., Victora, C.G., Azevedo, R.M., & Wells, J.C.K. (2006). Adolescent Physical Activity and Health. A systematic review. *Sports Medicine*, 36, pp. 1019-1030.
- Harel-Fisch, Y., Abdeen, A., Walsh, D.S., Radwan, Q., & Fogel-Grinvald, H. (2012). Multiple risk behaviors and suicidal ideation and behavior among Israeli and Palestinian adolescents. *Social Science & Medicine*, 75, pp. 98-108.
- Harel-Fisch, Y., Walsh, S., Fogel-Grinvald, H., Amitai, G., Pickett, W., Molcho, M., Due, P., Gasper de Matos, M., & Craig, W. (2011). Negative school perceptions and involvement in school bullying: A universal relationship across 40 countries. *Journal of Adolescence*, 34, pp. 639-652.
- Jago, R., Fox, K.R., Page, A.S., Brockman, R., & Thompson, J.L. (2010). Parent and child physical activity and sedentary time: do active parents foster active children? *BMC Publ Health*, 10.
- Kaigang, L., Iannotti, R.J., Haynie, D.L., Perlus, J.G., & Simons-Morton, B.G. (2014). Motivation and planning as mediators of the relation between social support and physical activity among U.S. adolescents: a nationally representative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, pp. 1-9.
- Katzmarzyk, P.T., Gledhill, N., & Shephard, R.J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. *Canadian Medical Association Journal*, 163(11), 1435-1440.

- Mckenzie, T.L. (2003). Health related physical education: Physical, activity fitness, and wellness. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.). *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (pp. 207-226). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Melkevik, O., Torsheim, T., Iannotti, R.J., & Wold, B. (2010). Is spending time in screen-based sedentary behaviors associated with less physical activity: A cross-national investigation. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(46), pp. 1-10.
- Penedo, F.J., & Dahn, J.R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*, 18, pp. 189–193.
- Portman, P.A. (2003). Are physical education classes encouraging students to be physical active? Experience of ninth grades in their last semester of required physical education. *The Physical Educator*, 60, pp. 150-160.
- Roberts, C., Tynjala, J., & Komkov, A. (2004). Physical Activity. In: *Young People's Health in Context. Health Behavior in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2001/2002 Survey*. 42-51. WHO.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., & Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, pp. 127-134.
- Walsh, S.D., Molcho, M., Craig, W., Harel-Fisch, Y., Huynh, Q., Kukaswadia, A., & Pickett, W. (2013). Physical and emotional health problems experienced by youth engaged in physical fighting and weapon carrying. *PloS one*, 8(2), e56403.