

**פרק 7: ביצוע פעילות גופנית**

**במסגרות שונות**

**(ביה"ס ושעות פנאי)**

## פרק 7: ביצוע פעילות גופנית במסגרות שונות (ביה"ס ושעות פנאי)

### מבוא

לילדים ובני נוער ישנן מסגרות מגוונות לביצוע פעילויות גופניות: ביה"ס, מתנ"ס, חוגים פרטיים ועוד. כמו כן, יש המקיימים פעילות ספורטיבית שלא במסגרת מוגדרת אלא באופן עצמוני. המלצת ארגון הבריאות העולמי עומדת על שעה אחת מידי יום לפעילות מאומצת (Currie et al., 2012).

מדד תדירות ביצוע של פעילויות ספורט בבי"ס ובזמן חופשי:

ביצוע סוגים שונים של פעילות גופנית בבית הספר או בזמן החופשי, ב-12 החודשים האחרונים:

- כדורגל
- כדור יד
- כדורסל
- כדור עף
- משחקי כדור אחרים
- ריצה
- אתלטיקה קלה
- הליכה
- התעמלות (קרקע/מכשירים/אמנותית)
- ריקודי עם
- שחיה
- משחקי חצר

## ממצאים עיקריים

בני נוער נשאלו על השתתפותם בסוגים שונים של פעילויות ספורט. לוח 1 מפרט את התפלגות ביצוע סוגים של פעילות גופנית בבית הספר ובזמנם החופשי ב-12 החודשים האחרונים. בין הפעילויות: כדורגל, כדור יד, כדורסל, כדור עף, משחקי כדור אחרים, ריצה, אתלטיקה קלה, הליכה, התעמלות (קרקע/מכשירים/אמנותית), ריקודי עם, שחיה, משחקי חצר.

ניתן לראות מבין רשימת הפעילויות, כי הפעילות העדיפה על בנים הינה כדורגל (כ-78%) וריצה (כ-75%), ואצל בנות ריצה (74%) והליכה (כ-67%). הפעילות הכי פחות שכיחה בקרב בנים ובנות כאחד היא: ריקודי עם (כ-21% מהבנים וכ-19% מהבנות).

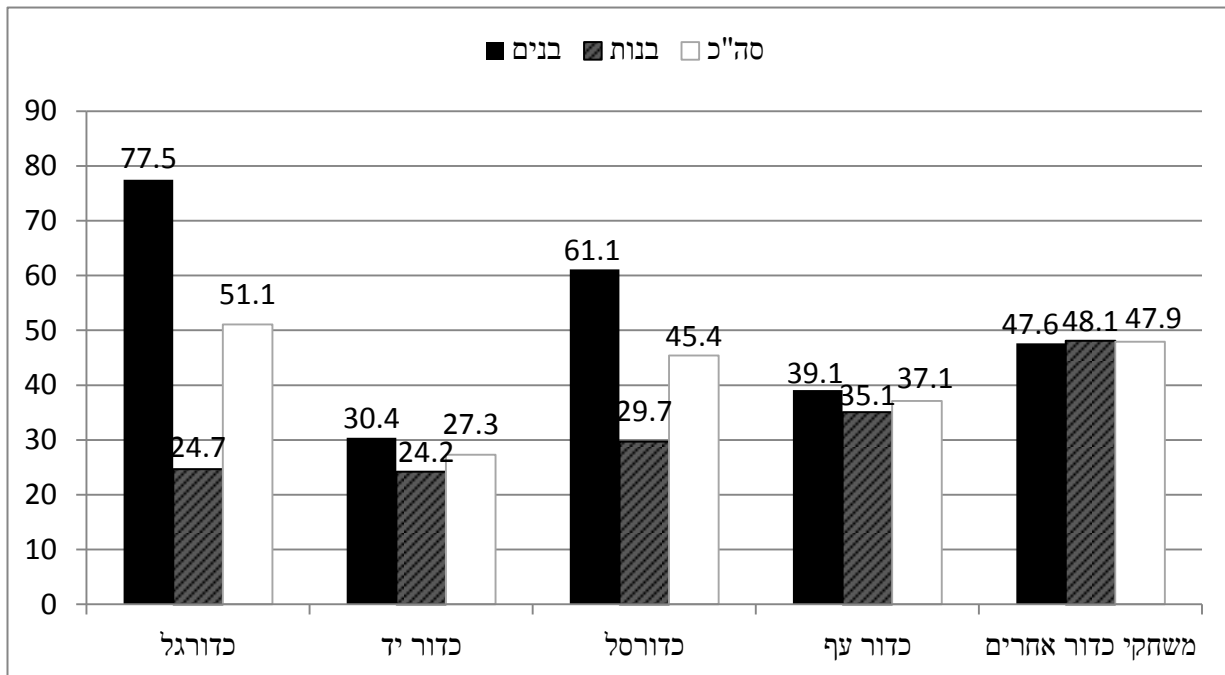
קיים פער בין המגזרים בפעילויות שונות, לדוגמה: ריצה שכיחה יותר במגזר היהודי-חילוני (כ-79%, לעומת כ-75% במגזר היהודי-דתי וכ-61% במגזר הערבי), אתלטיקה קלה שכיחה יותר בקרב המגזר הערבי (כ-49%, לעומת כ-26% במגזר היהודי-דתי וכ-34% במגזר היהודי-חילוני), ריקודי-עם שכיח יותר בקרב המגזר הערבי (כ-36%, לעומת כ-13% במגזר היהודי-דתי וכ-14% במגזר היהודי-חילוני), וכן שחיה שכיחה יותר בקרב המגזר הערבי (כ-48%, לעומת כ-36% במגזר היהודי-דתי וכ-29% במגזר היהודי-חילוני).

**לוח 1: התפלגות ביצוע סוגים שונים של פעילות גופנית בקרב בני נוער בכיתות ו'-י"ב (בזמנם**

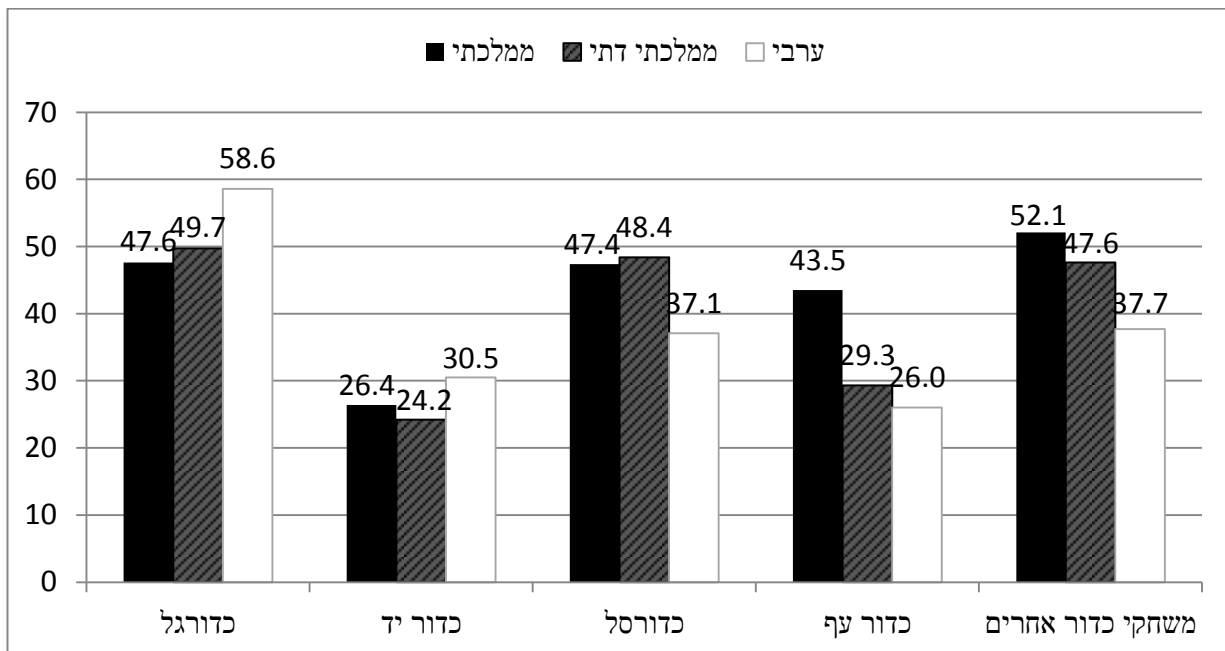
**החופשי או בבית הספר), ב-12 החודשים האחרונים, לפי מגזר ומגדר**

מספר משיבים	כל המדגם			ערבי			ממלכת-י-דתי			ממלכת-י-חילוני			הפעילות
	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	
2,944	51.1	24.7	77.5	58.6	39.1	78.1	49.7	18.9	80.4	47.6	19.5	75.8	כדורגל
2,944	27.3	24.2	30.4	30.5	25.2	35.7	24.2	22.5	26.0	26.4	23.5	29.3	כדור יד
2,944	45.4	29.7	61.1	37.1	31.9	42.4	48.4	27.5	69.3	47.4	28.7	66.2	כדורסל
2,944	37.1	35.1	39.1	26.0	17.3	34.7	29.3	24.2	34.3	43.5	45.1	41.9	כדור עף
2,944	47.9	48.1	47.6	37.7	33.1	42.3	47.6	48.9	46.4	52.1	54.8	49.5	משחקי כדור אחרים
2,944	74.4	74.0	74.8	61.2	60.2	62.2	74.6	68.6	80.7	79.1	80.7	77.5	ריצה
2,944	37.6	36.5	38.7	48.8	51.4	46.3	26.3	20.5	32.0	34.1	32.9	35.2	אתלטיקה קלה
2,944	57.9	66.6	49.2	56.6	60.1	53.1	59.6	66.4	52.8	57.0	68.2	45.8	הליכה
2,944	42.9	37.8	48.0	40.6	33.9	47.2	45.3	37.5	53.1	42.8	39.3	46.2	התעמלות (קרקע/מכשירים/אמנותית)
2,944	19.9	19.3	20.5	35.8	35.5	36.1	13.1	13.9	12.3	14.2	13.0	15.5	ריקודי עם
2,944	35.0	29.3	40.7	47.9	42.2	53.6	35.7	32.4	39.0	29.3	23.3	35.4	שחיה

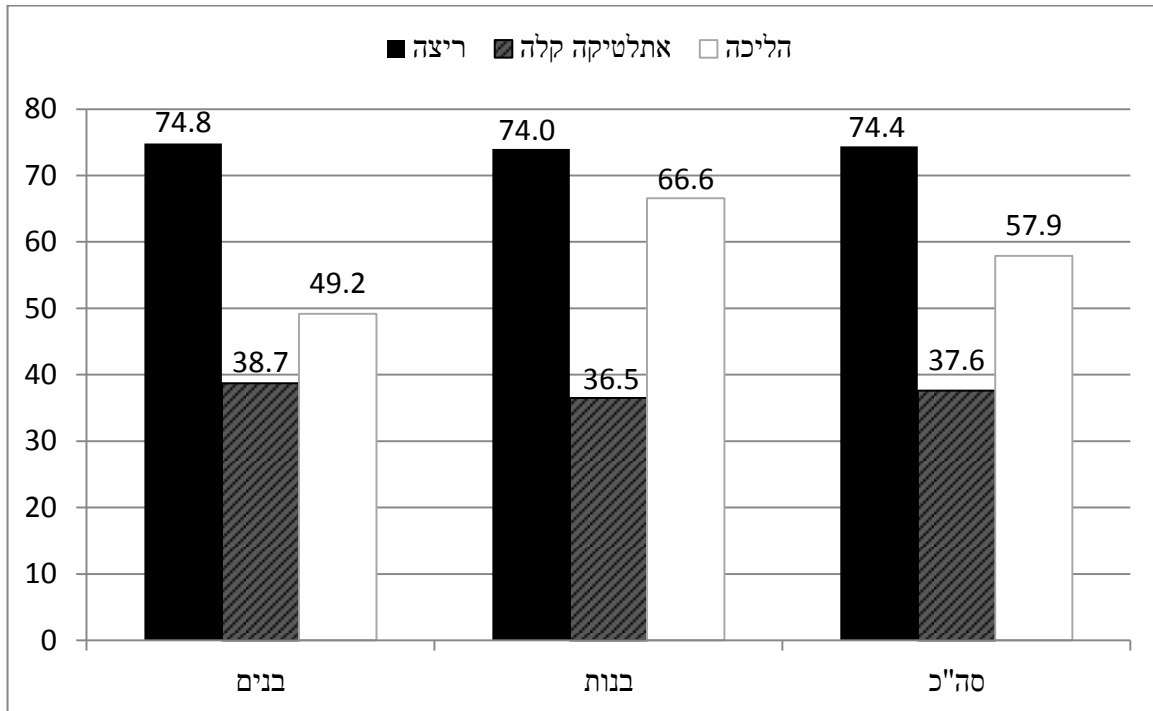
**תרשים 1.1:** אחוז בני נוער בכיתות ו'–י"ב ששיחקו במשחקי כדור (בזמנם החופשי או בבית הספר), ב-12 החודשים האחרונים, על פי מגדר וסוג המשחק



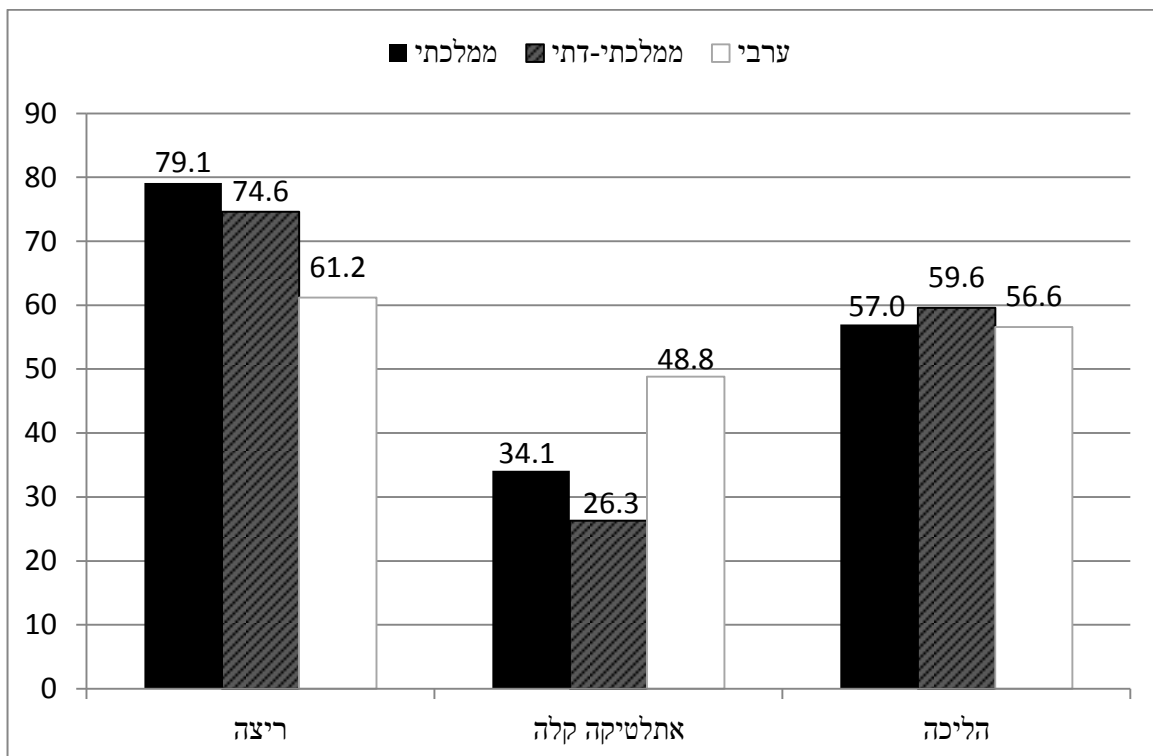
**תרשים 1.2:** אחוז בני נוער בכיתות ו'–י"ב ששיחקו במשחקי כדור (בזמנם החופשי או בבית הספר), ב-12 החודשים האחרונים, על פי מגדר וסוג המשחק



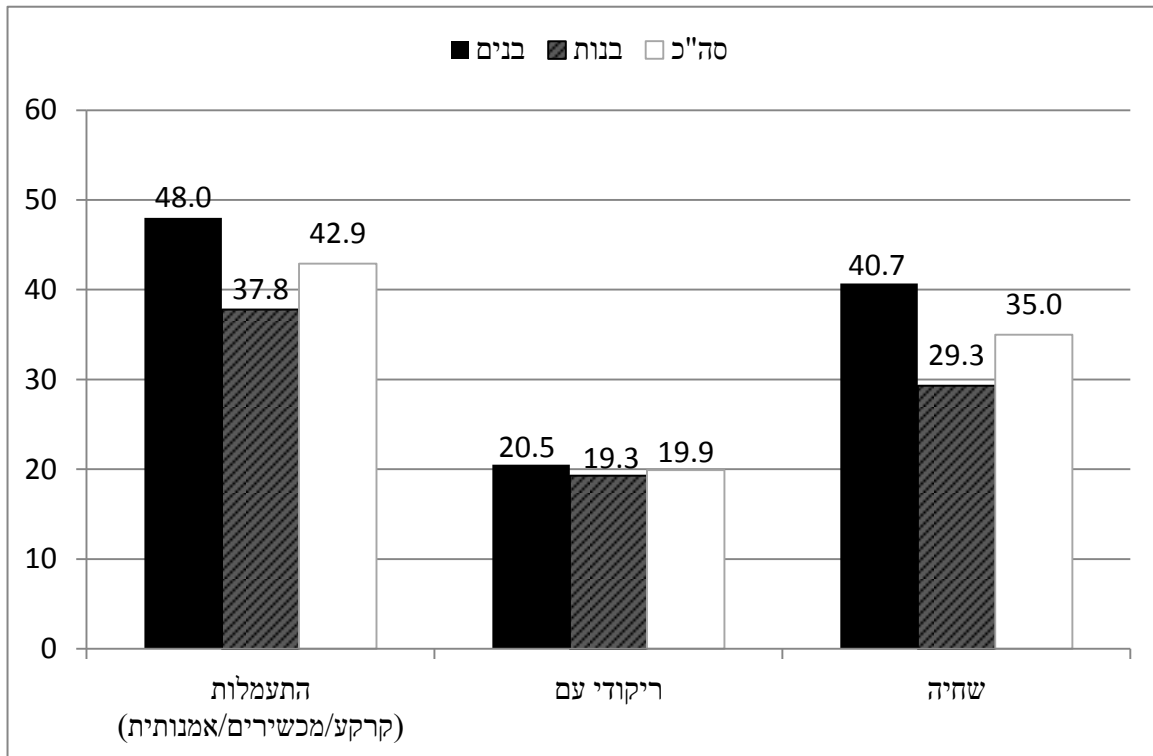
תרשים 1.3: אחוז בני נוער בכיתות ו'-י"ב, שעסקו בריצה, הליכה או אתלטיקה קלה (בזמנם החופשי או בבית הספר), ב-12 החודשים האחרונים, על פי מגדר וסוג הספורט



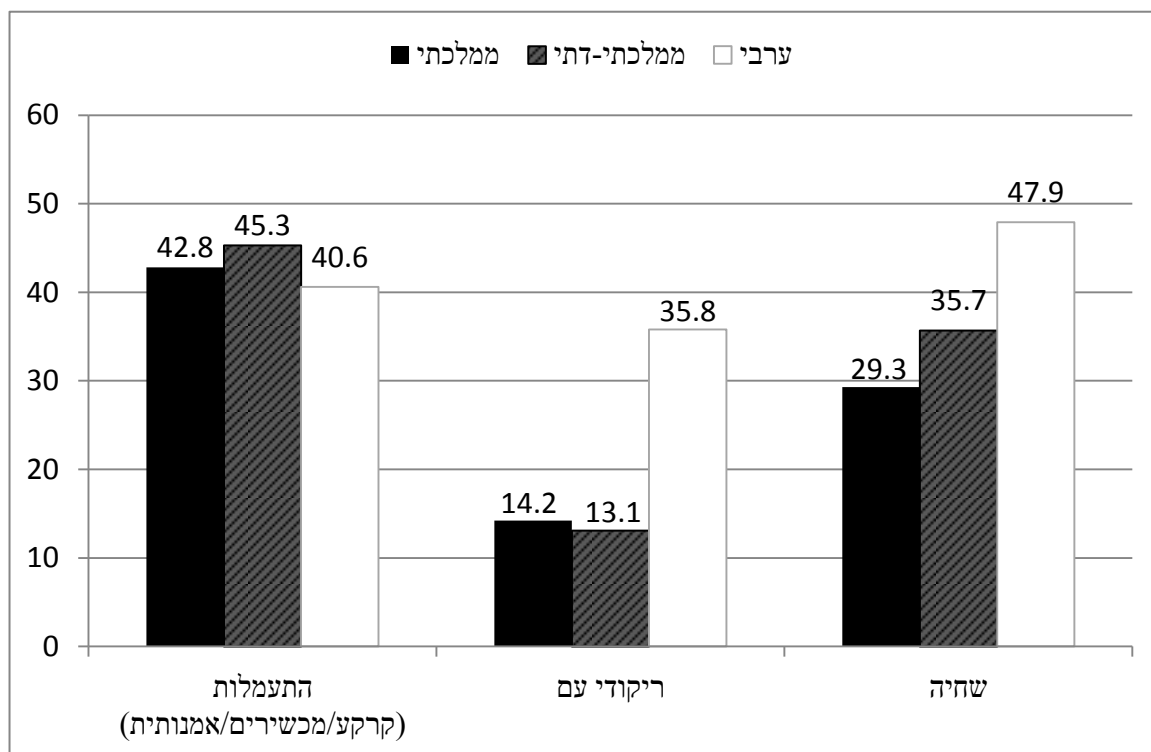
תרשים 1.4: אחוז בני נוער בכיתות ו'-י"ב, שעסקו בריצה, הליכה או אתלטיקה קלה (בזמנם החופשי או בבית הספר), ב-12 החודשים האחרונים, על פי מגזר וסוג הספורט



תרשים 1.5: אחוז בני נוער בכיתות ו'-י"ב, שעסקו (בזמנם החופשי או בבית הספר) בהתעמלות (קרקע/מכשירים/אומנותית), ריקודי עם או שחייה, ב-12 החודשים האחרונים, על פי מגדר וסוג הספורט



תרשים 1.6: אחוז בני נוער בכיתות ו'–י"ב, שעסקו (בזמנם החופשי או בבית הספר) בהתעמלות (קרקע/מכשירים/אומנותית), ריקודי עם או שחייה, ב-12 החודשים האחרונים, על פי מגזר וסוג הספורט

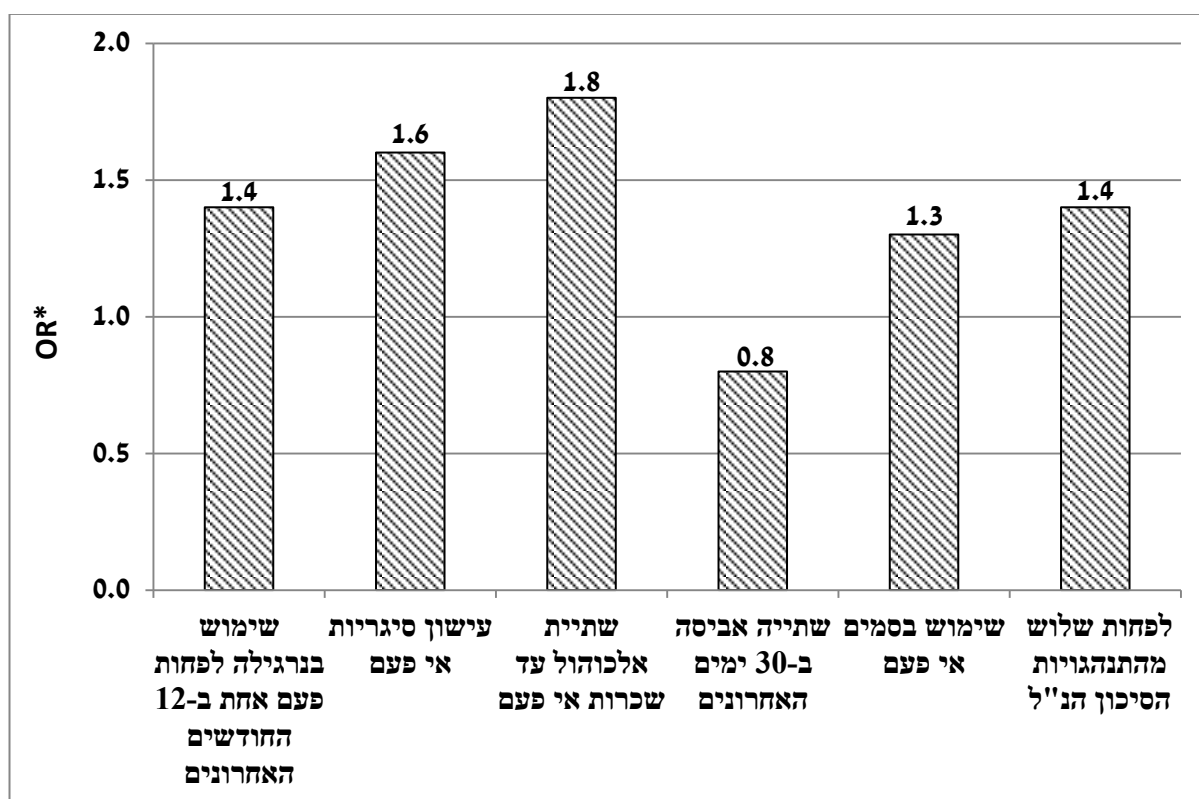


## ניתוח קשרים

### הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין התנהגויות סיכון שונות

הממצאים מראים (תרשים 2.1), כי בקרב בני נוער אשר לא השתתפו בספורט מאורגן ב-12 החודשים האחרונים, הן במסגרת בית הספר והן בזמנם החופשי מחוץ לבית הספר, בהשוואה לבני נוער אשר השתתפו בספורט מאורגן ב-12 החודשים האחרונים במסגרת בית הספר או בזמנם החופשי מחוץ לבית הספר, קיים סיכון של פי 1.8 לשתיית אלכוהול עד שכרות אי פעם וסיכון של פי 1.6 לעישון סיגריות אי פעם.

תרשים 2.1: הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין התנהגויות סיכון שונות

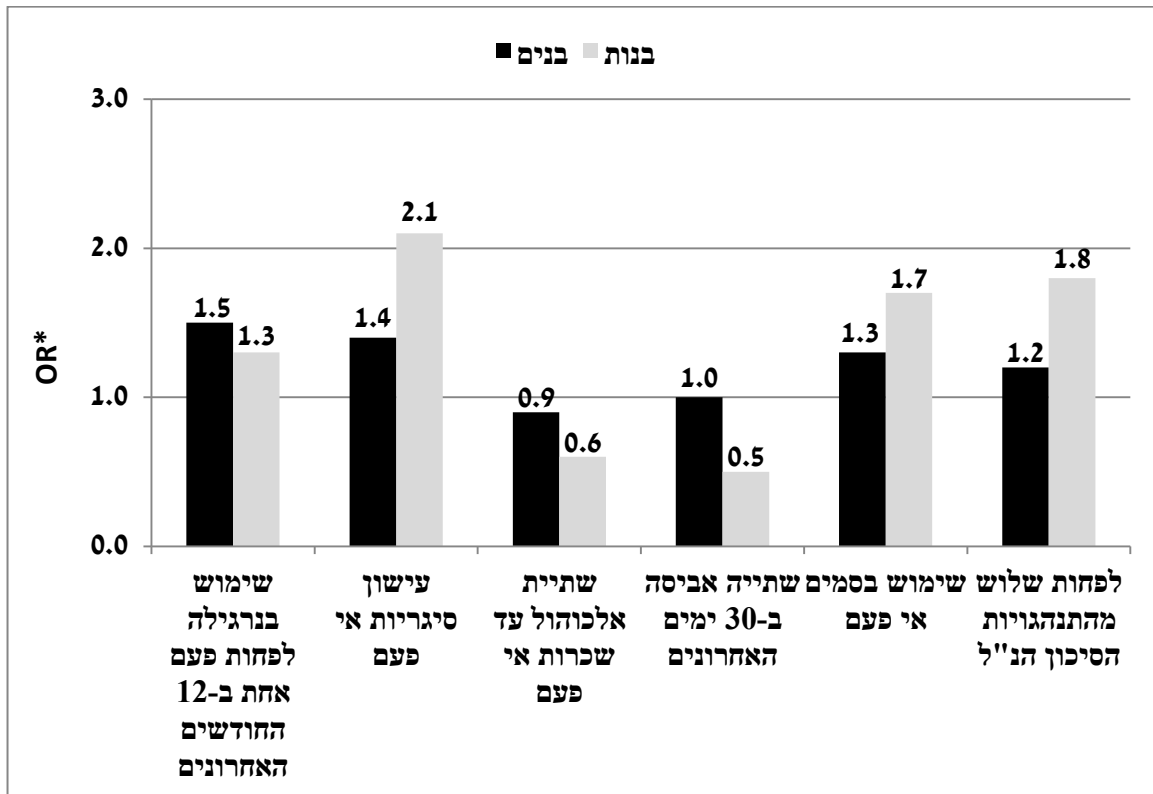


\* יחס הסיכון להתנהגויות סיכון שונות עבור נבדקים אשר אינם משתתפים בספורט מאורגן, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים בספורט מאורגן.



**בחלוקה למגדר (תרשים 2.2)** ניתן לראות, כי בקרב בנים, אי השתתפות בספורט מאורגן מהווה גורם סיכון לשימוש בנרגילה לפחות פעם אחת ב-12 החודשים האחרונים (הסיכון עולה פי 1.5), ואילו בקרב בנות אי השתתפות בספורט מאורגן מהווה גורם סיכון לעישון סיגריות אי פעם (הסיכון עולה פי 2.1).

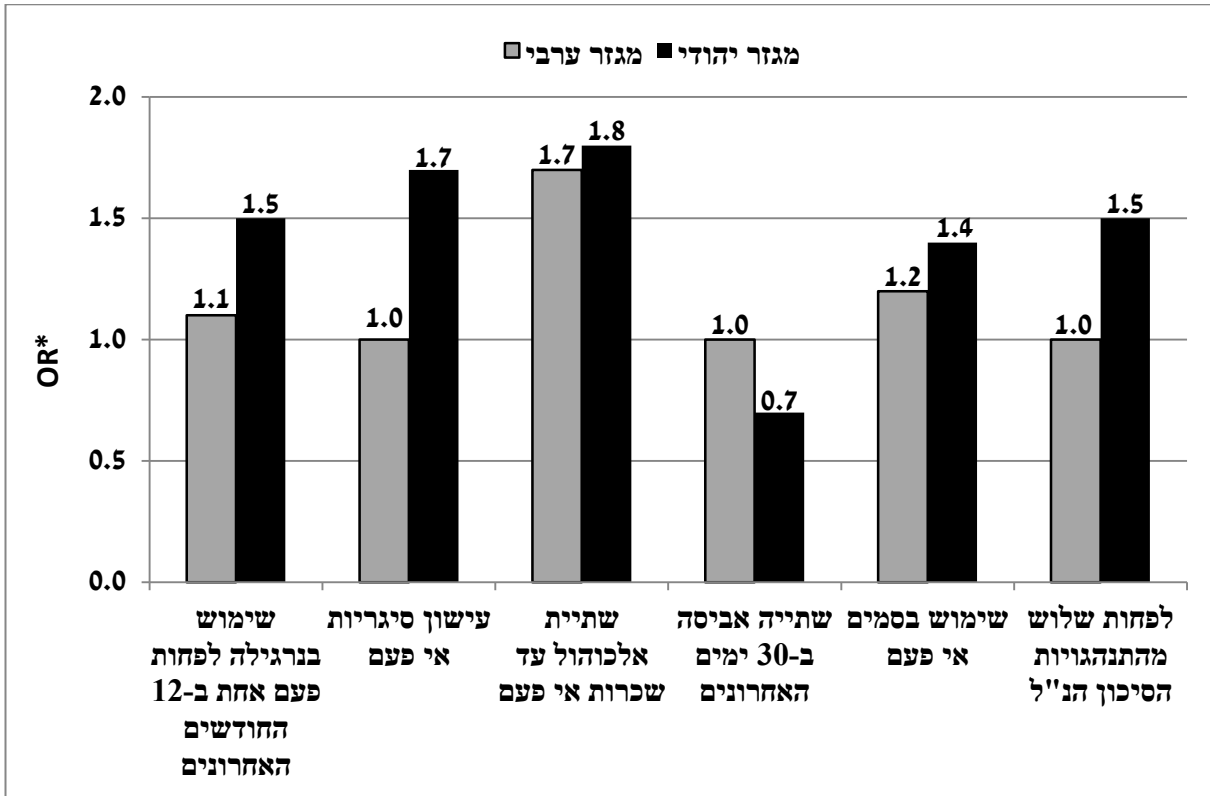
**תרשים 2.2:** הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין התנהגויות סיכון שונות, לפי מגדר



\* יחס הסיכון להתנהגויות סיכון שונות עבור נבדקים אשר אינם משתתפים בספורט מאורגן, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים בספורט מאורגן, לפי מגדר.

בחלוקה למגזר (תרשים 2.3) ניתן לראות, כי הן בקרב המגזר היהודי והן בקרב המגזר הערבי, אי השתתפות בספורט מאורגן מהווה גורם סיכון החזק ביותר לשתיית אלכוהול עד שכרות אי פעם (עלייה בסיכון פי 1.8 ופי 1.7, בהתאמה).

תרשים 2.3: הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין התנהגויות סיכון שונות, לפי מגזר

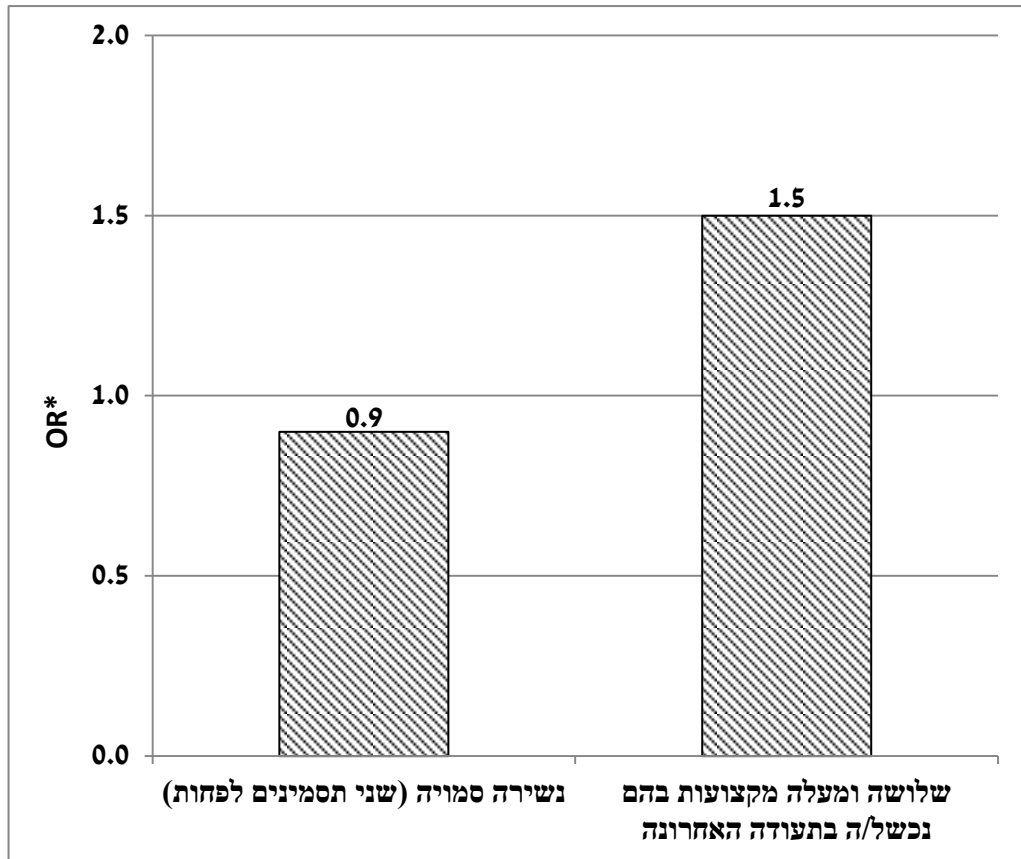


\* יחס הסיכון להתנהגויות סיכון שונות עבור נבדקים אשר אינם משתתפים בספורט מאורגן, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים בספורט מאורגן, לפי מגזר.

### הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין הישגים לימודיים

הממצאים מראים (תרשים 2.4), כי בקרב בני נוער אשר לא השתתפו בספורט מאורגן ב-12 החודשים האחרונים, הן במסגרת בית הספר והן בזמנם החופשי מחוץ לבית הספר, בהשוואה לבני נוער אשר השתתפו בספורט מאורגן ב-12 החודשים האחרונים במסגרת בית הספר או בזמנם החופשי מחוץ לבית הספר, קיים סיכון של פי 1.5 לשלושה ומעלה מקצועות בהם נכשלו בתעודה האחרונה.

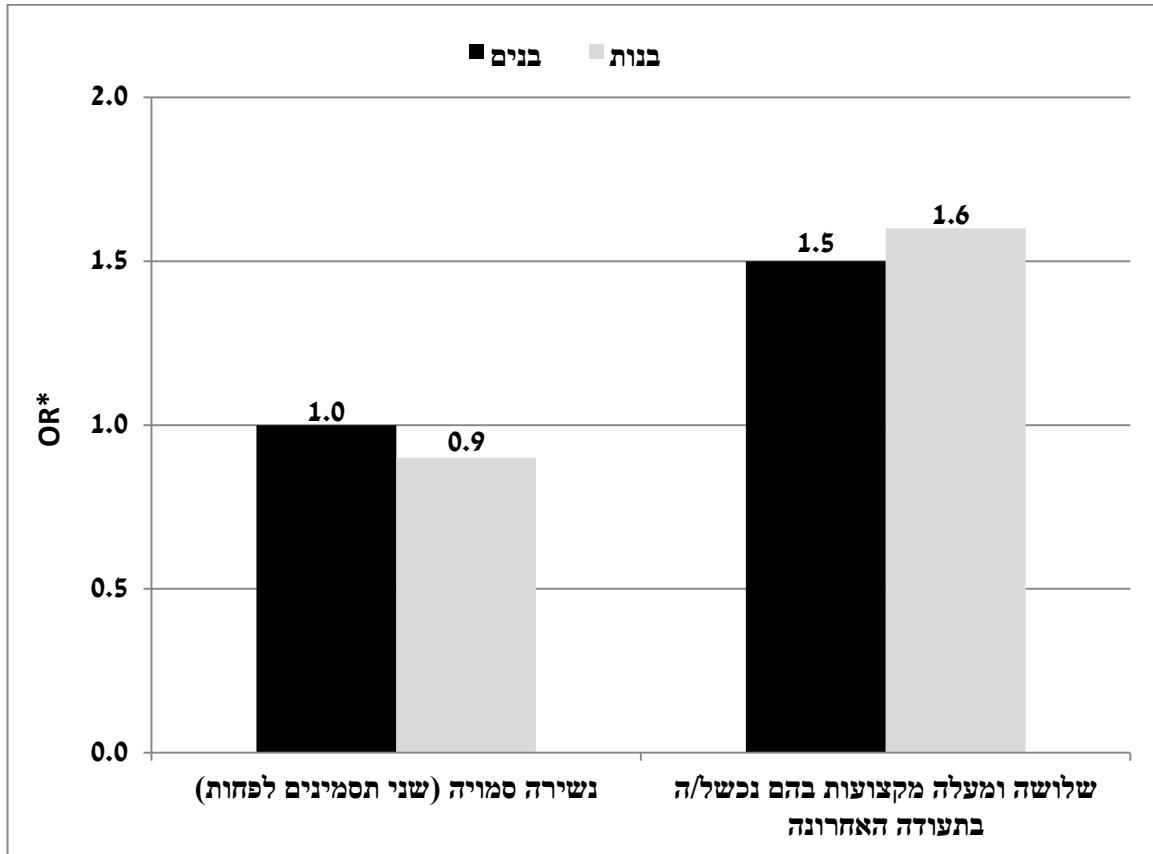
**תרשים 2.4: הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין הישגים לימודיים ונשירה סמויה**



\* יחס הסיכון להישגים לימודיים ונשירה סמויה עבור נבדקים אשר אינם משתתפים בספורט מאורגן, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים בספורט מאורגן.

**בחלוקה למגדר (תרשים 2.5)** ניתן לראות, כי אי השתתפות בספורט מאורגן מהווה גורם סיכון לשלושה ומעלה מקצועות בהם הנבדקים נכשלו בתעודה האחרונה, הן בקרב בנות (הסיכון עולה פי 1.6) והן בקרב בנים (הסיכון עולה פי 1.5).

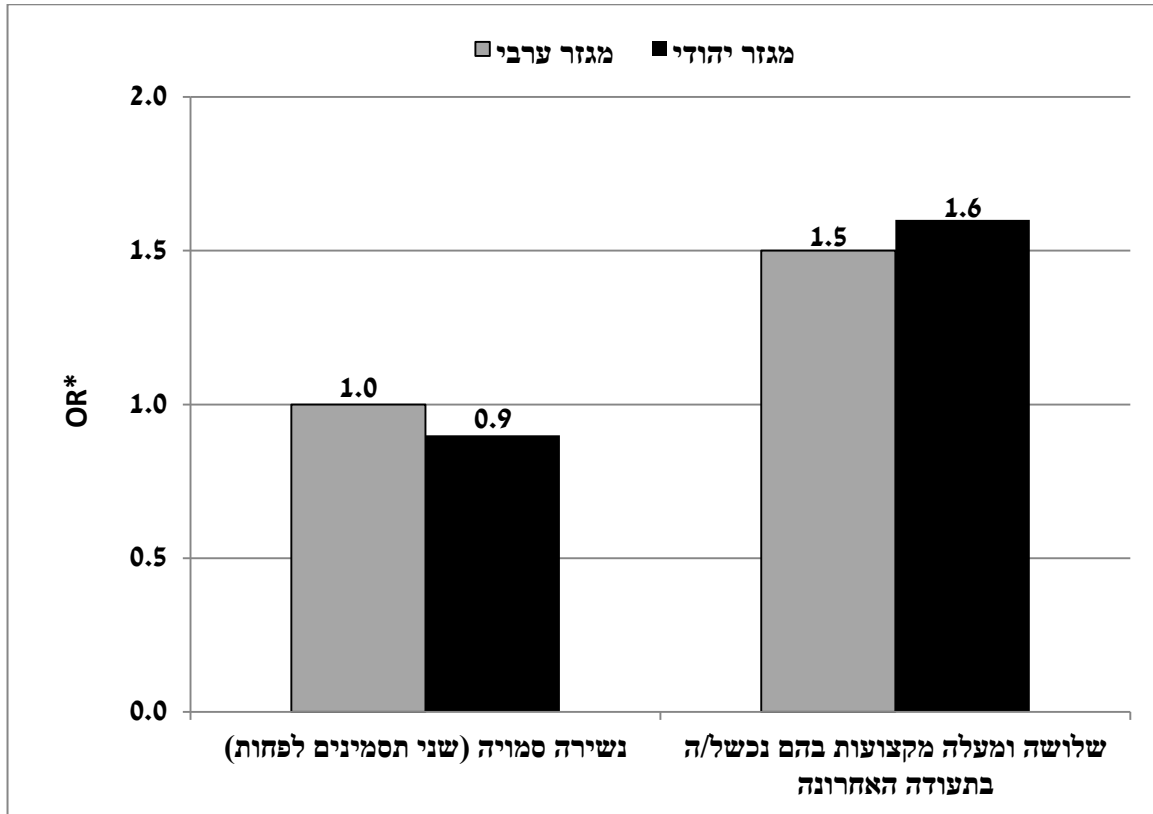
**תרשים 2.5:** הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין הישגים לימודיים ונשירה סמויה, לפי מגדר



\* יחס הסיכון להישגים לימודיים ונשירה סמויה עבור נבדקים אשר אינם משתתפים בספורט מאורגן, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים בספורט מאורגן, לפי מגדר.

**בחלוקה למגזר (תרשים 2.6)** ניתן לראות, כי הן בקרב המגזר היהודי והן בקרב המגזר הערבי, אי השתתפות בספורט מאורגן מהווה גורם סיכון לשלושה ומעלה מקצועות בהם בני נוער נכשלו בתעודה האחרונה (עלייה בסיכון פי 1.6 ופי 1.5, בהתאמה).

**תרשים 2.6:** הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין הישגים לימודיים, לפי מגזר

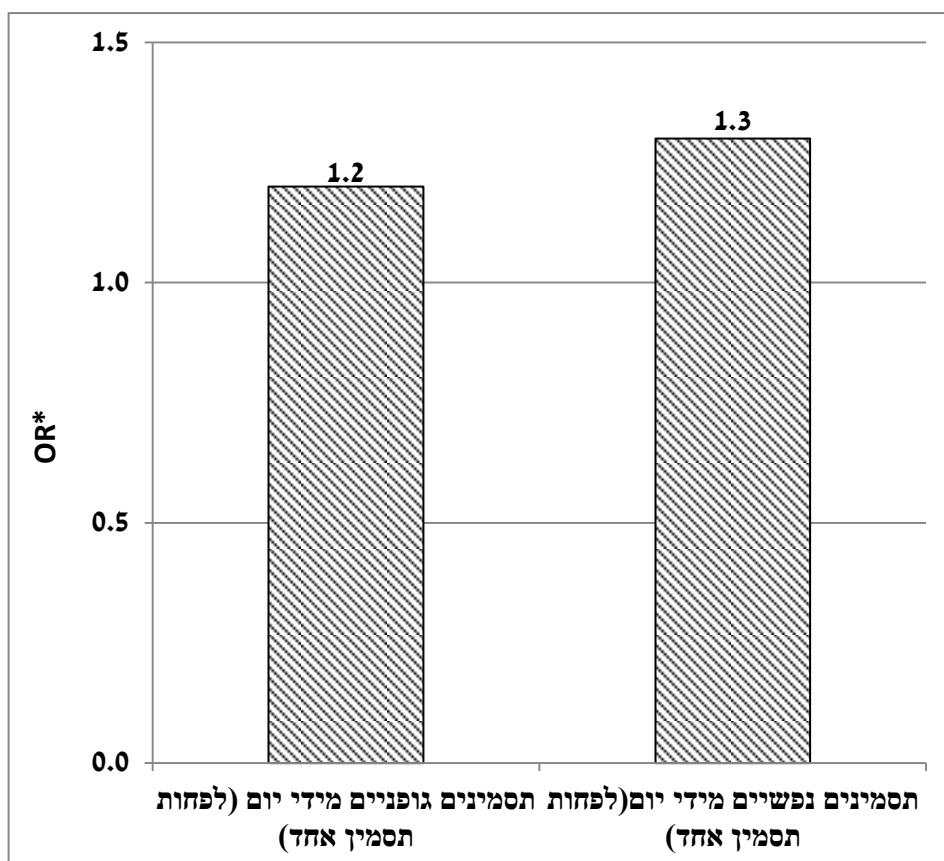


\* יחס הסיכון להישגים לימודיים ונשירה סמויה עבור נבדקים אשר אינם משתתפים בספורט מאורגן, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים בספורט מאורגן, לפי מגזר.

### הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין תסמינים פסיכוסומטיים

הממצאים מראים (תרשים 2.7), כי בקרב בני נוער אשר לא השתתפו בספורט מאורגן ב-12 החודשים האחרונים, הן במסגרת בית הספר והן בזמנם החופשי מחוץ לבית הספר, בהשוואה לבני נוער אשר השתתפו בספורט מאורגן ב-12 החודשים האחרונים במסגרת בית הספר או בזמנם החופשי מחוץ לבית הספר, קיים סיכון של פי 1.3 לתסמינים נפשיים מידי יום (לפחות תסמין אחד).

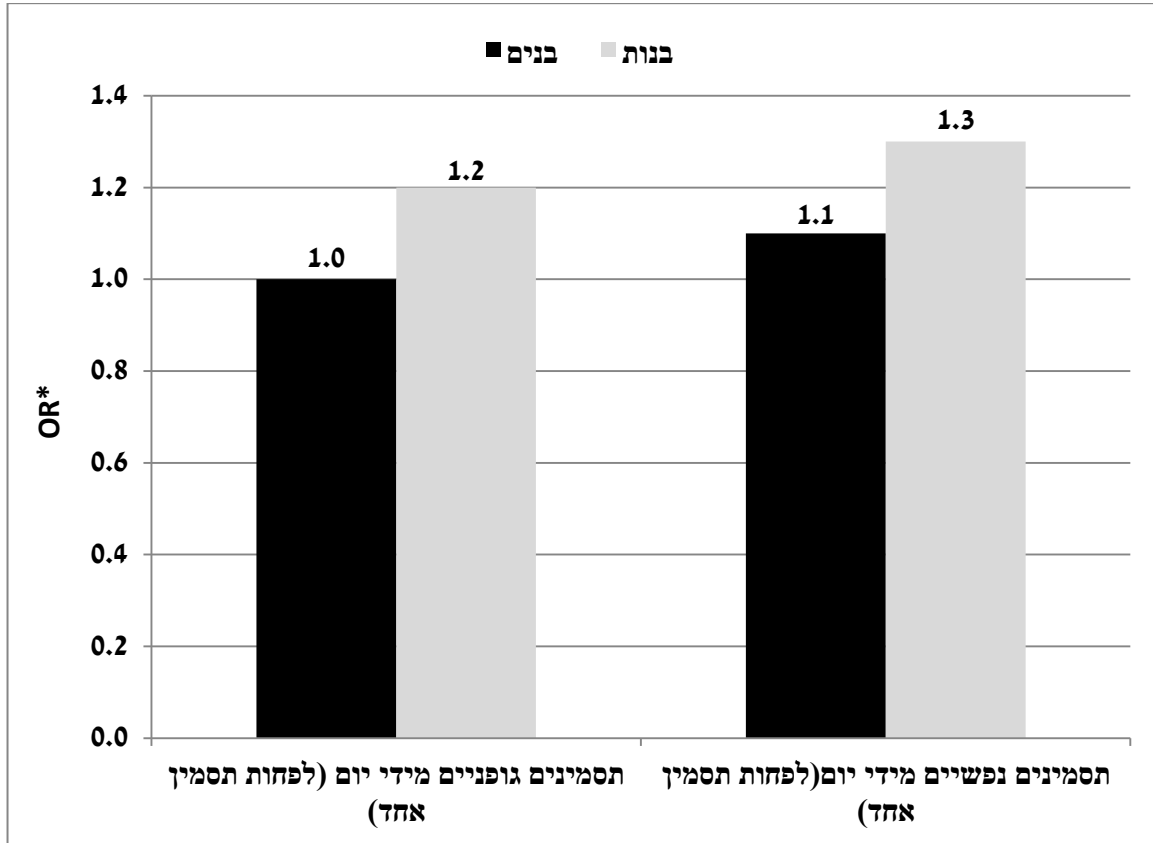
**תרשים 2.7: הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין תסמינים פסיכוסומטיים**



\* יחס הסיכון לתסמינים פסיכוסומטיים עבור נבדקים אשר אינם משתתפים בספורט מאורגן, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים בספורט מאורגן.

בחלוקה למגדר (תרשים 2.8) ניתן לראות, כי אי השתתפות בספורט מאורגן מהווה גורם סיכון לתסמינים נפשיים מידי יום (לפחות תסמין אחד) בקרב בנות (הסיכון עולה פי 1.3).

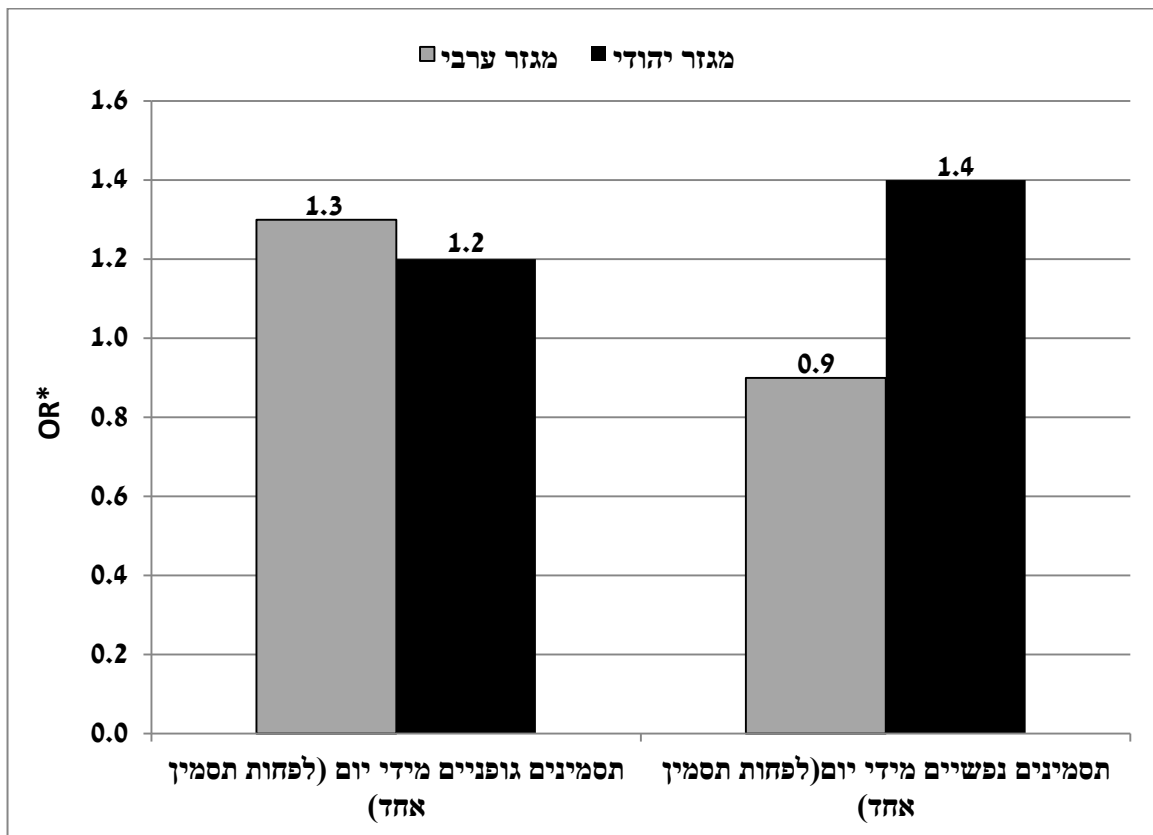
תרשים 2.8: הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין תסמינים פסיכוסומטיים, לפי מגדר



\* יחס הסיכון לתסמינים פסיכוסומטיים עבור נבדקים אשר אינם משתתפים בספורט מאורגן, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים בספורט מאורגן, לפי מגדר.

**בחלוקה למגזר (תרשים 2.9)** ניתן לראות, כי אי השתתפות בספורט מאורגן מהווה גורם סיכון לתסמינים נפשיים מידי יום (לפחות תסמין אחד) בקרב המגזר היהודי (הסיכון עולה פי 1.4), בעוד בקרב המגזר הערבי אי השתתפות בספורט מאורגן מהווה גורם סיכון לתסמינים גופניים מידי יום (לפחות תסמין אחד) – הסיכון עולה פי 1.3.

**תרשים 2.9:** הקשר בין אי השתתפות בספורט מאורגן לבין תסמינים פסיכוסומטיים, לפי מגזר



\* יחס הסיכון לתסמינים פסיכוסומטיים עבור נבדקים אשר אינם משתתפים בספורט מאורגן, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים בספורט מאורגן, לפי מגזר.

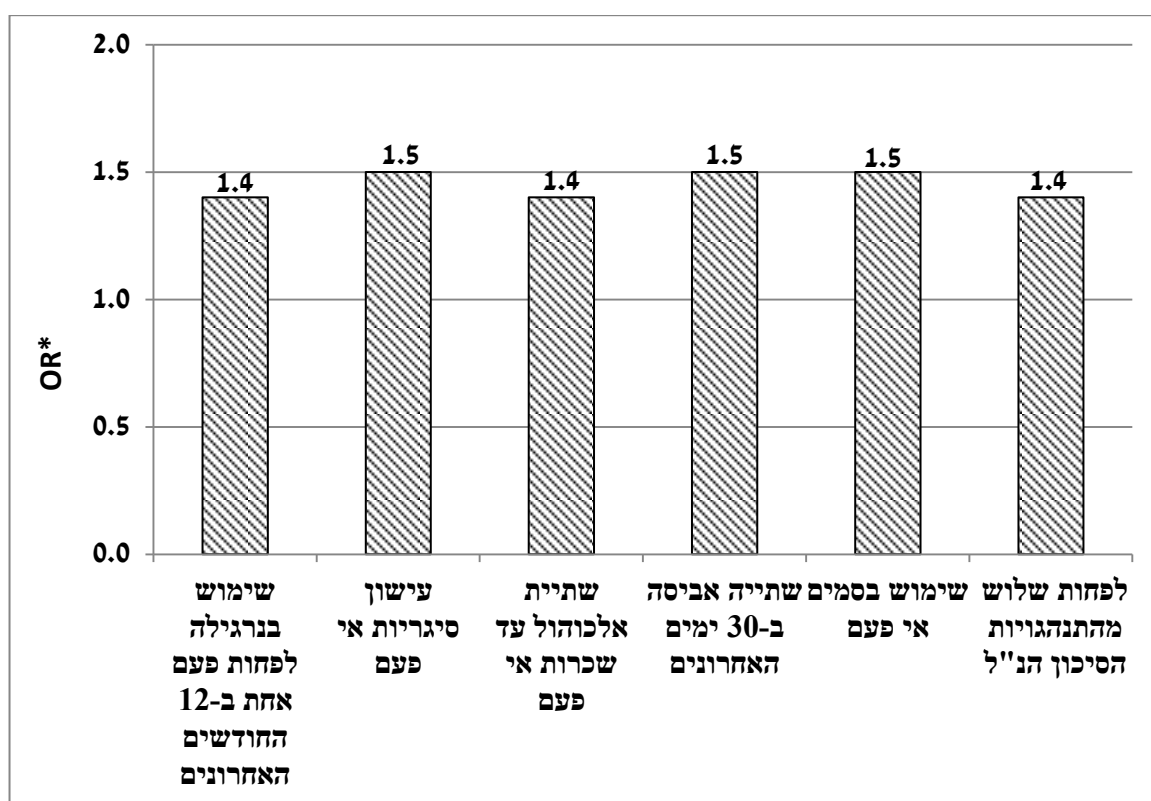


**הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין התנהגויות סיכון שונות**

הגדרת השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים: בני הנוער דיווחו האם עשו את הפעילויות הבאות ב-12 החודשים האחרונים במסגרת בית הספר ו/או בזמנם החופשי מחוץ לבית הספר: כדורגל/קטרגל, כדור יד, כדורסל, כדור עף ומשחקי כדור קבוצתיים אחרים.

הממצאים מראים (תרשים 3.1), כי בקרב בני נוער אשר לא השתתפו במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לבני נוער אשר השתתפו במשחקי כדור קבוצתיים, העלייה בסיכון לעישון סיגריות אי פעם, שתייה אביסה ב-30 ימים האחרונים ושימוש בסמים שתייה אביסה ב-30 ימים האחרונים ושימוש בסמים אי פעם – עלייה בסיכון של פי 1.5.

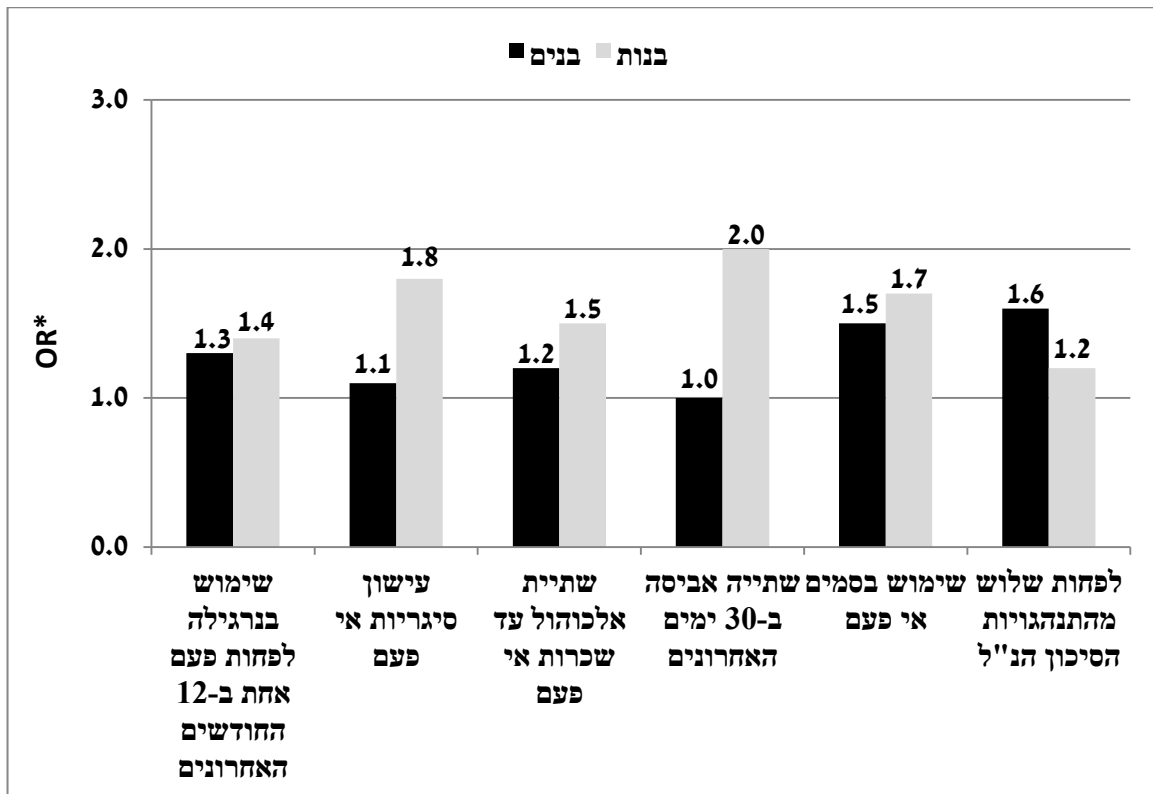
**תרשים 3.1: הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין התנהגויות סיכון שונות**



\* יחס הסיכון להתנהגויות סיכון שונות, עבור נבדקים אשר אינם משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים.

**בחלוקה למגדר (תרשים 3.2)** ניתן לראות, כי אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים מהווה גורם סיכון בקרב בנות לשתייה אביסה ב-30 ימים האחרונים (עלייה בסיכון של פי 2), ואילו בקרב בנים מהווה גורם סיכון לביצוע שלוש ומעלה מהתנהגויות סיכון 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 (עלייה בסיכון של פי 1.6).

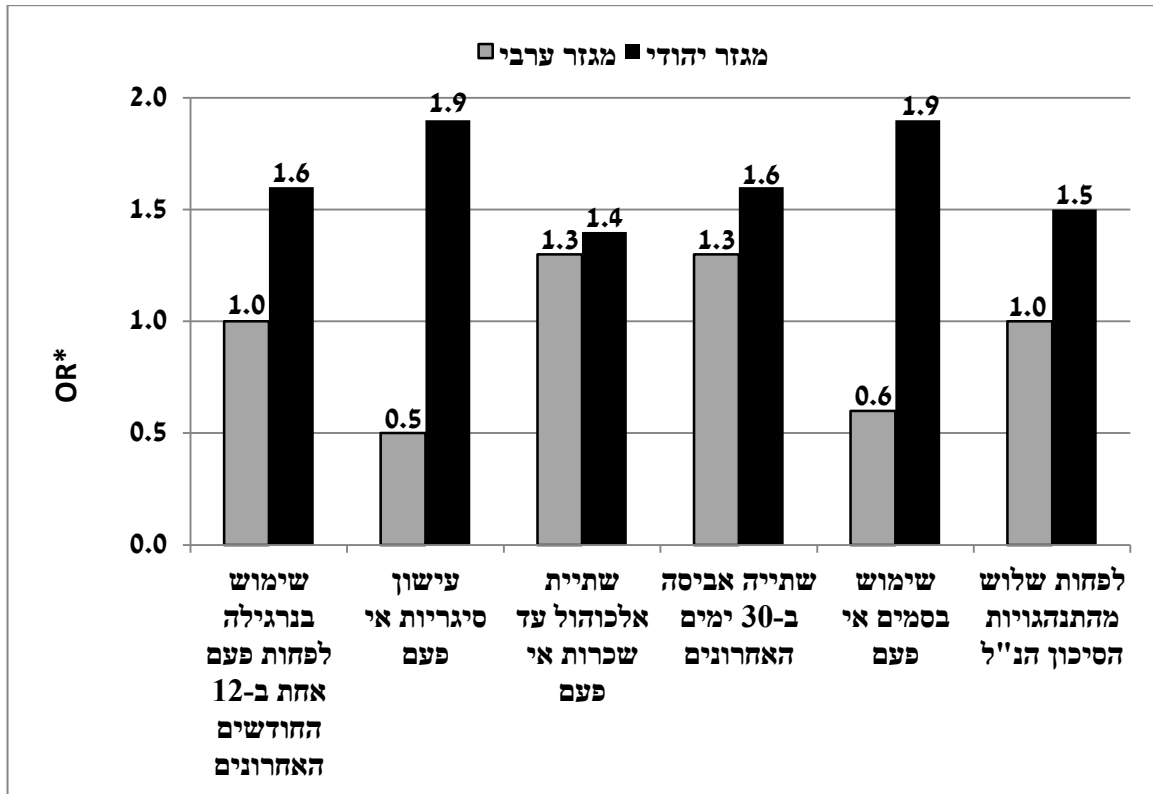
**תרשים 3.2: הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין התנהגויות סיכון שונות, לפי מגדר**



\* יחס הסיכון להתנהגויות סיכון שונות, עבור נבדקים אשר אינם משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, לפי מגדר.

**בחלוקה למגזר (תרשים 3.3)** ניתן לראות, כי אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים מהווה גורם סיכון בקרב המגזר היהודי לעישון סיגריות אי פעם ולשימוש בסמים אי פעם (עלייה בסיכון של פי 1.9 בשתי התנהגויות הסיכון הנ"ל), ואילו בקרב המגזר הערבי מהווה גורם סיכון לשתיית אלכוהול עד שכרות אי פעם ולשתייה אביסה ב-30 ימים האחרונים (עלייה בסיכון של פי 1.3 בשתי התנהגויות הסיכון הנ"ל).

**תרשים 3.3: הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין התנהגויות סיכון שונות, לפי מגזר**

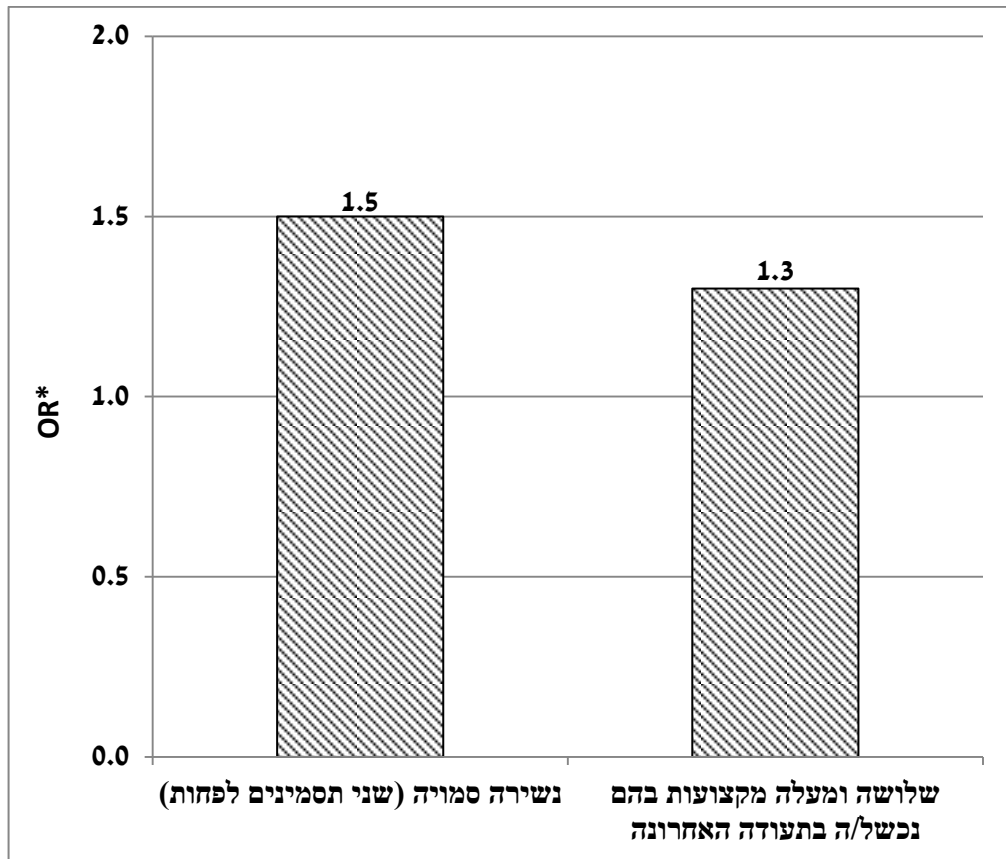


\* יחס הסיכון להתנהגויות סיכון שונות, עבור נבדקים אשר אינם משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, לפי מגזר.

**הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין הישגים לימודיים**

הממצאים מראים (תרשים 3.4), כי בקרב בני נוער אשר לא השתתפו במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לבני נוער אשר השתתפו במשחקי כדור קבוצתיים, העלייה בסיכון לנשירה סמויה (שני תסמינים לפחות) היא של פי 1.5.

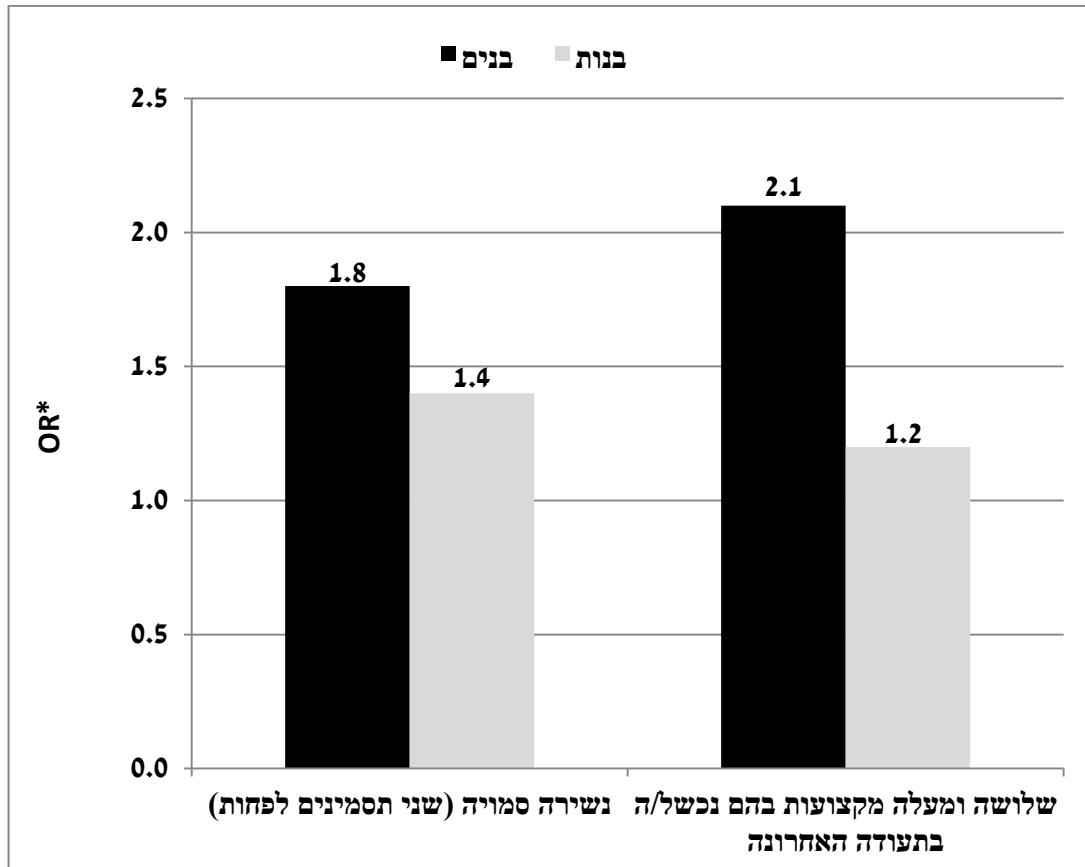
**תרשים 3.4: הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין הישגים לימודיים**



\* יחס הסיכון להישגים לימודיים, עבור נבדקים אשר אינם משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים.

**בחלוקה למגדר** (תרשים 3.5) ניתן לראות, כי אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים מהווה גורם סיכון בקרב בנות לנשירה סמויה (שני תסמינים לפחות) (עלייה בסיכון של פי 1.4), ואילו בקרב בנים מהווה גורם סיכון לשלושה ומעלה מקצועות בהם נכשלו בתעודה האחרונה (עלייה בסיכון של פי 2.1).

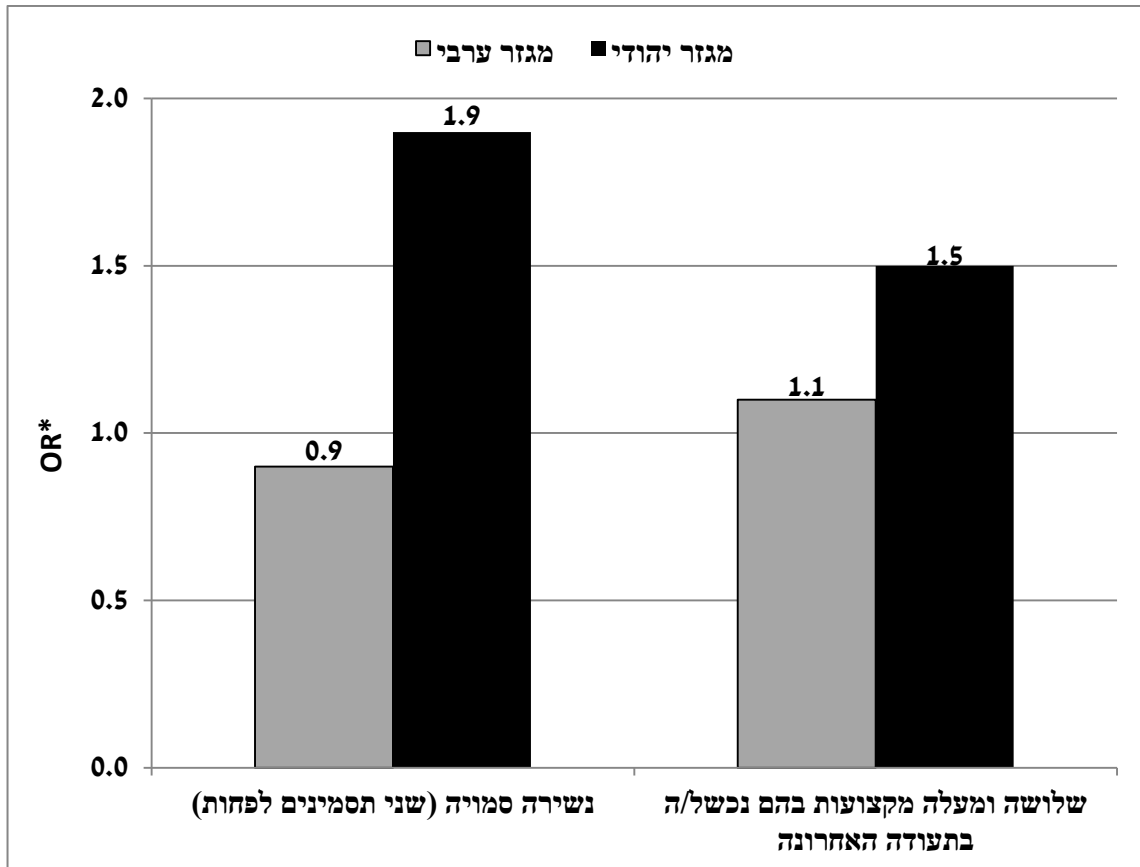
**תרשים 3.5: הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין הישגים לימודיים, לפי מגדר**



\* יחס הסיכון להישגים לימודיים, עבור נבדקים אשר אינם משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, לפי מגדר.

**בחלוקה למגזר (תרשים 3.6)** ניתן לראות, כי אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים מהווה גורם סיכון בקרב המגזר היהודי לנשירה סמויה (שני תסמינים לפחות) - עלייה בסיכון של פי 1.9, ואילו בקרב המגזר הערבי מהווה גורם סיכון לשלושה ומעלה מקצועות בהם נכשלו בתעודה האחרונה (עלייה בסיכון של פי 1.1).

**תרשים 3.6: הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין התנהגויות סיכון שונות, לפי מגזר**

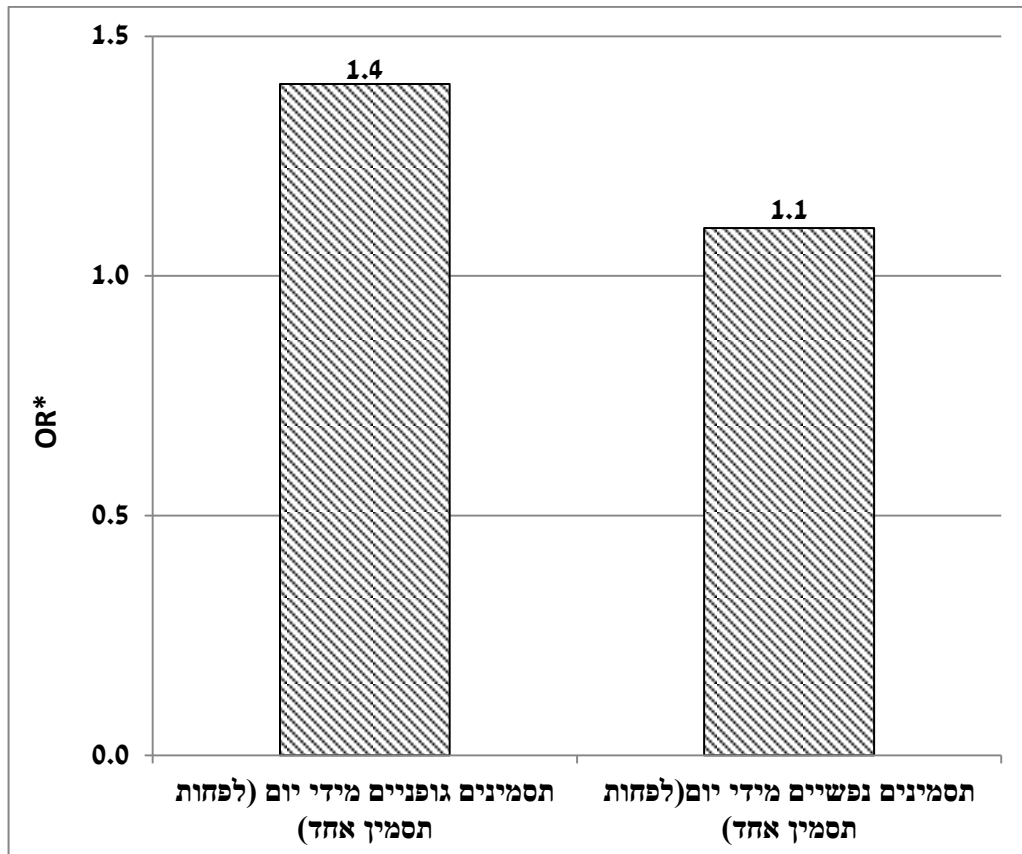


\* יחס הסיכון להישגים לימודיים, עבור נבדקים אשר אינם משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, לפי מגזר.

**הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין תסמינים פסיכוסומטיים**

הממצאים מראים (תרשים 3.7), כי בקרב בני נוער אשר לא השתתפו במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לבני נוער אשר השתתפו במשחקי כדור קבוצתיים, ישנה עלייה בסיכון לתסמינים גופניים מידי יום (לפחות תסמין אחד) של פי 1.4.

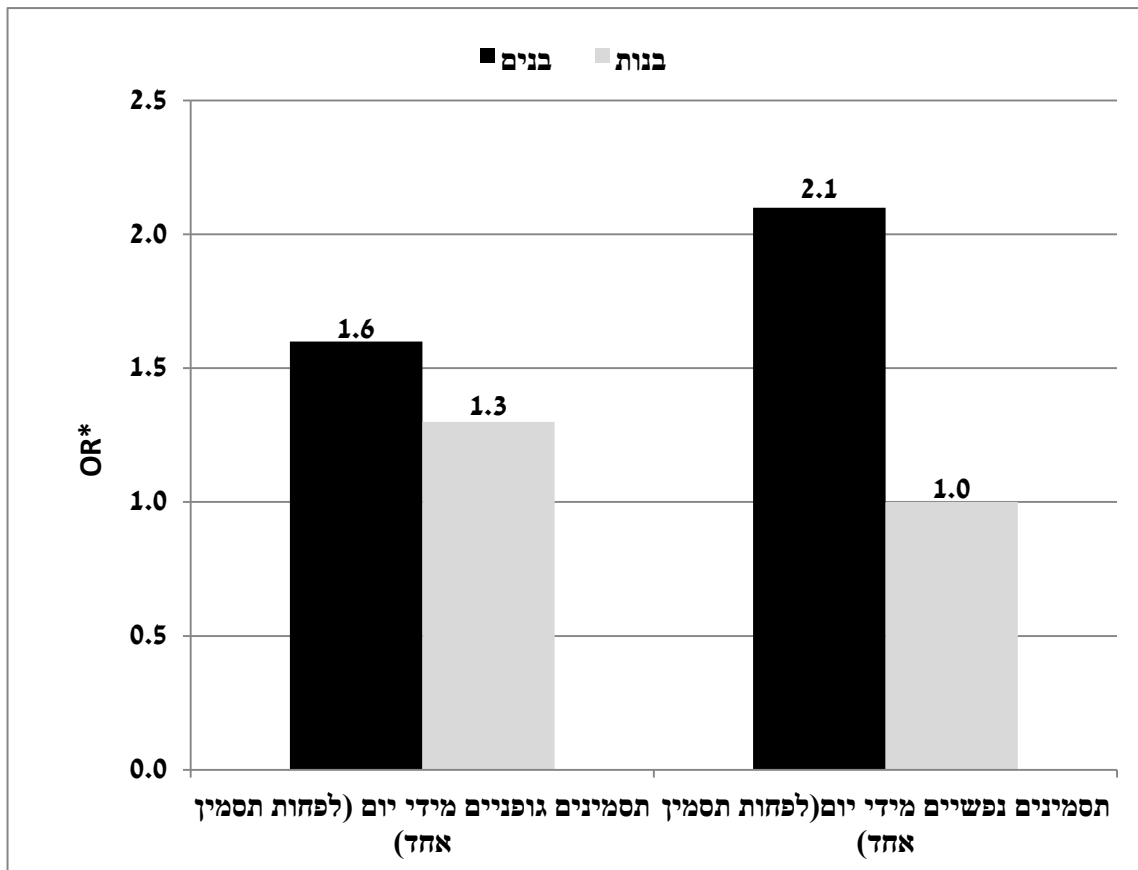
**תרשים 3.7: הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין תסמינים פסיכוסומטיים**



\* יחס הסיכון לתסמינים פסיכוסומטיים, עבור נבדקים אשר אינם משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים.

**בחלוקה למגדר (תרשים 3.8)** ניתן לראות, כי אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים מהווה גורם סיכון בקרב בנות לתסמינים גופניים מידי יום (לפחות תסמין אחד) (עלייה בסיכון של פי 1.3), ואילו בקרב בנים מהווה גורם סיכון לתסמינים נפשיים מידי יום (לפחות תסמין אחד) (עלייה בסיכון של פי 2.1).

**תרשים 3.8: הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין תסמינים פסיכוסומטיים, לפי מגדר**

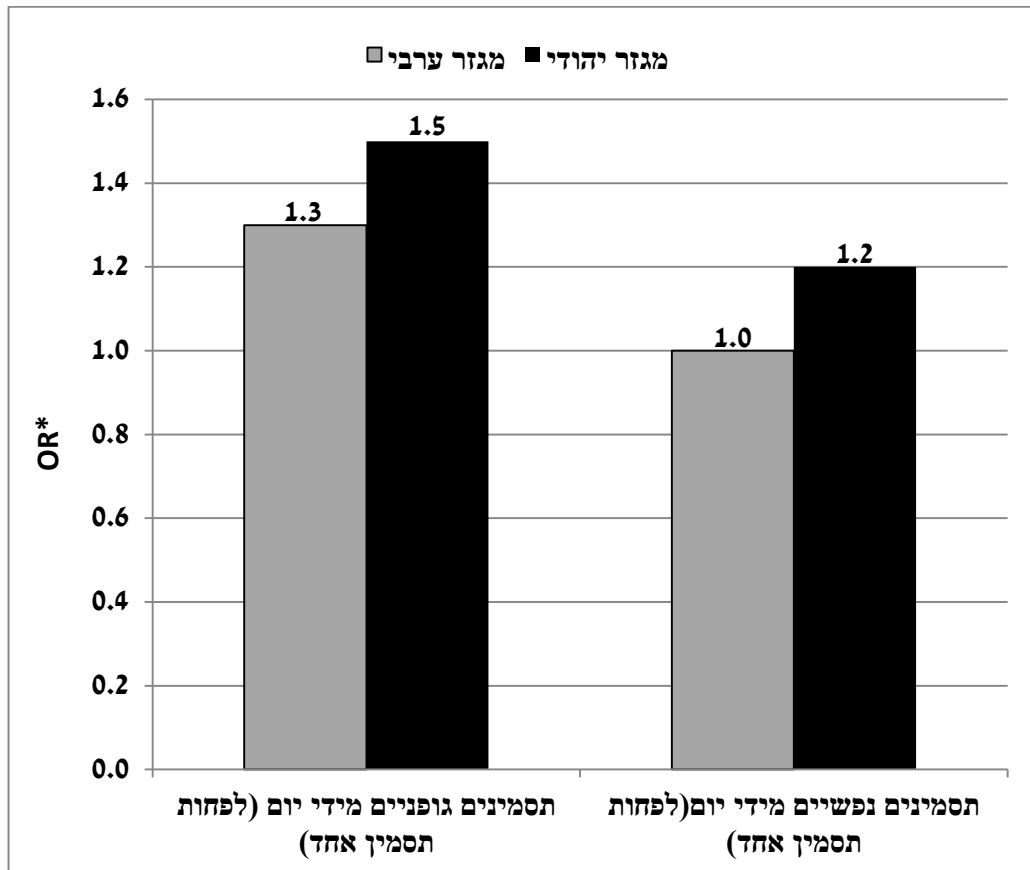


\* יחס הסיכון להישגים לימודיים, עבור נבדקים אשר אינם משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, לפי מגדר.



**בחלוקה למגזר (תרשים 3.9)** ניתן לראות, כי אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים מהווה גורם סיכון לתסמינים גופניים מידי יום (לפחות תסמין אחד), הן במגזר הערבי והן במגזר היהודי (עלייה בסיכון של פי 1.3 ושל פי 1.5, בהתאמה).

**תרשים 3.9:** הקשר בין אי השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים לבין תסמינים פסיכוסומטיים, לפי מגזר



\* יחס הסיכון להישגים לימודיים, עבור נבדקים אשר אינם משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, בהשוואה לנבדקים אשר משתתפים במשחקי כדור קבוצתיים, לפי מגזר.

## סיכום ומסקנות

ניתן לראות מבין רשימת הפעילויות, כי בנים ובנות מראים העדפה לפעילות גופנית מסוג ריצה. אולם, לגבי פעילויות אחרות כמו כדורגל והליכה, ניתן לראות הבדל בהעדפה בין בנים ובנות. הפעילות הכי פחות שכיחה בקרב בנים ובנות כאחד היא: ריקודי עם. כמו כן, ניתן להבחין בהבדלים בין המגזרים. לאור הנתונים העולים בפרק זה, ניתן לבחון אפשרות להגברת הנגישות לפעילויות ספורטיביות שנמצאו כעדיפות והגברת המודעות לפעילויות גופניות אשר הציגו שיעור העדפה נמוך.

### רשימת מקורות לפרק זה

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.