

הודעה לתקשורת

אתר: www.cbs.gov.il דוא"ל: info@cbs.gov.il פקס: 02-6521340

ירושלים, ט"ו בחשוון תשע"ט
24 באוקטובר, 2018
314/2018

לקט נתונים בנושאי בריאות ואורח חיים, מתוך הסקר החברתי 2017: פעילות גופנית Selected Data on Physical Activity, from the 2017 Social Survey

בני 20 ומעלה, אלא אם כן צוין אחרת

- 30% מבני 20 ומעלה (כ-1.7 מיליון נפש) עושים פעילות גופנית בקביעות¹ לפחות שלוש פעמים בשבוע
- 32% עושים פעילות גופנית בהתאם להמלצות ארגון הבריאות העולמי², 37% מהגברים, 27% מהנשים
- 25% (כ-1.4 מיליון) עושים פעילות גופנית מאומצת לפחות פעם בשבוע: 31% מהגברים ו-19% מהנשים
- 35% (כ-1.9 מיליון נפש) עוסקים בפעילות גופנית מתונה, לפחות פעם בשבוע: 39% מבני 65 ומעלה
- 18% (כ-980 אלף נפש) עוסקים בפעילות לחיזוק שרירים: 20% מבני 20-44 ו-15% מבני 65 ומעלה
- סוגי פעילות שכיחים:
 - 29% (כ-1.6 מיליון נפש) הולכים כפעילות גופנית: 34% מבני 45-64, 31% מהיהודים, 17% מהערבים
 - 13% (כ-730 אלף נפש) עוסקים בהתעמלות: 8% מהגברים, 19% מהנשים; 17% מבני 65 ומעלה
 - 13% (כ-710 אלף נפש) מתאמנים במכשירי כושר: 16% מהגברים ו-10% מהנשים; 16% מבני 20-44
 - 12% (כ-660 אלף נפש) רצים: 17% מהגברים ו-7% מהנשים; 18% מבני 20-44; 14% מהיהודים
 - 18% עוסקים בפעילות אחרת, כגון: שחייה (6%), אופניים (4%), כדורגל או כדורסל (4%), טניס, ריקוד
- מקום פעילות עיקרי:
 - 27% מתאמנים בחוץ, כגון: רחוב או פארק ציבורי (20%), חיק הטבע או חוף (4%), בריכה או ים (3%)
 - 24% מתאמנים במקום סגור, כגון: חדר כושר (10%), אולם ספורט או סטודיו (8%), או בבית (6%)

לנתוני התרשימים וללוחות

הסקר החברתי הוא סקר שנתי שוטף, המספק מידע על תנאי החיים של האוכלוסייה הבוגרת בישראל ועל רווחתה. הסקר נערך על ידי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה ברחבי הארץ במהלך 2017. במסגרתו רואיינו בבתם כ-7,300 איש בני 20 ומעלה, המייצגים כ-5.5 מיליון איש. שאלון הסקר כולל גרעין קבוע וחלק מתחלף, שב-2017 התמקד בבריאות ואורח חיים, כפי שהיה בסקר 2010. השאלות על פעילות גופנית שייכות לנושא זה.

זו הודעה רביעית מהנושא השנתי בריאות ואורח חיים. הודעות קודמות עסקו [בנויתורים בנושאי בריאות בשל קשיים כלכליים](#), [בחיסונים ובדיקות רפואיות לגילוי מוקדם של מחלות ממאירות](#). [ובמשקל, דיאטה, תזונה והרגלי אכילה](#)

¹ לפחות עשר דקות ברצף, בשלושת החודשים האחרונים.

² 75 דקות של פעילות גופנית מאומצת, או 150 דקות של פעילות גופנית מתונה בשבוע, או שילוב שלהם.

עיסוק בפעילות גופנית

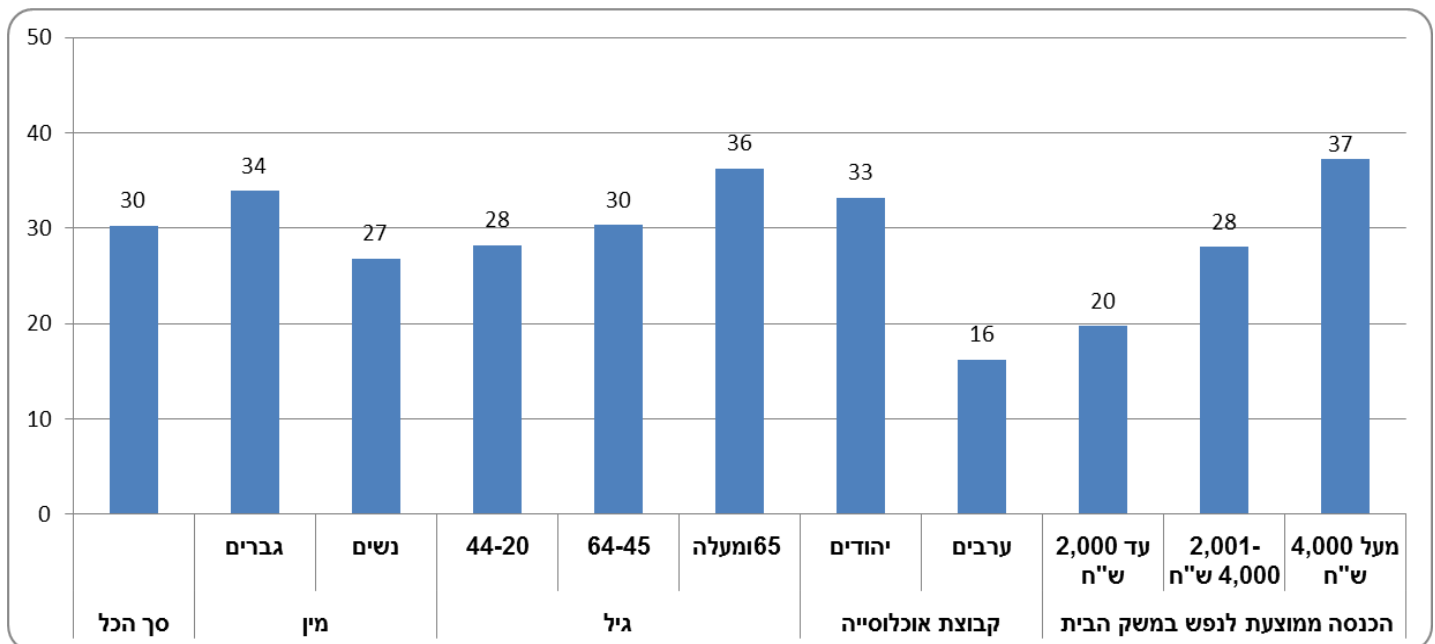
30% מבני 20 ומעלה (כ-1.7 מיליון נפש) עוסקים בפעילות גופנית בקביעות, לפחות שלוש פעמים בשבוע¹: גברים (34%) יותר מנשים (27%), יהודים (33%) יותר מערבים (16%), חילונים (36%) יותר מחרדים ודתיים (30%) ובני 65 ומעלה (36%) יותר מבני 20-44 (28%).

העיסוק בפעילות גופנית בקביעות רווח יותר בקרב בעלי משקל תקין (32%) ועודף משקל (33%), אך פחות בקרב אלה הנמצאים בתת משקל (21%) ואלה שבמצב השמנה והשמנת יתר (26%),

35% מבעלי תעודה אקדמית עוסקים בפעילות גופנית בקביעות, לעומת 20% בקרב חסרי תעודת בגרות. 37% מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה החודשית הממוצעת לנפש מעל 4,000 ש"ח, לעומת 20% בקרב הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש עד 2,000 ש"ח. 32% מהמעריכים את בריאותם כטובה עוסקים בפעילות גופנית בקביעות, לפחות 3 פעמים בשבוע, לעומת 20% מאלה המעריכים את בריאותם כלא טובה.

מאז שנת 2010 לא חלו שינויים מהותיים באחוזי העוסקים בפעילות גופנית בקביעות (31% ב-2010).

תרשים 1. - בני 20 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית בקביעות, לפי תכונות נבחרות, אחוזים 2017



סוגי פעילות גופנית

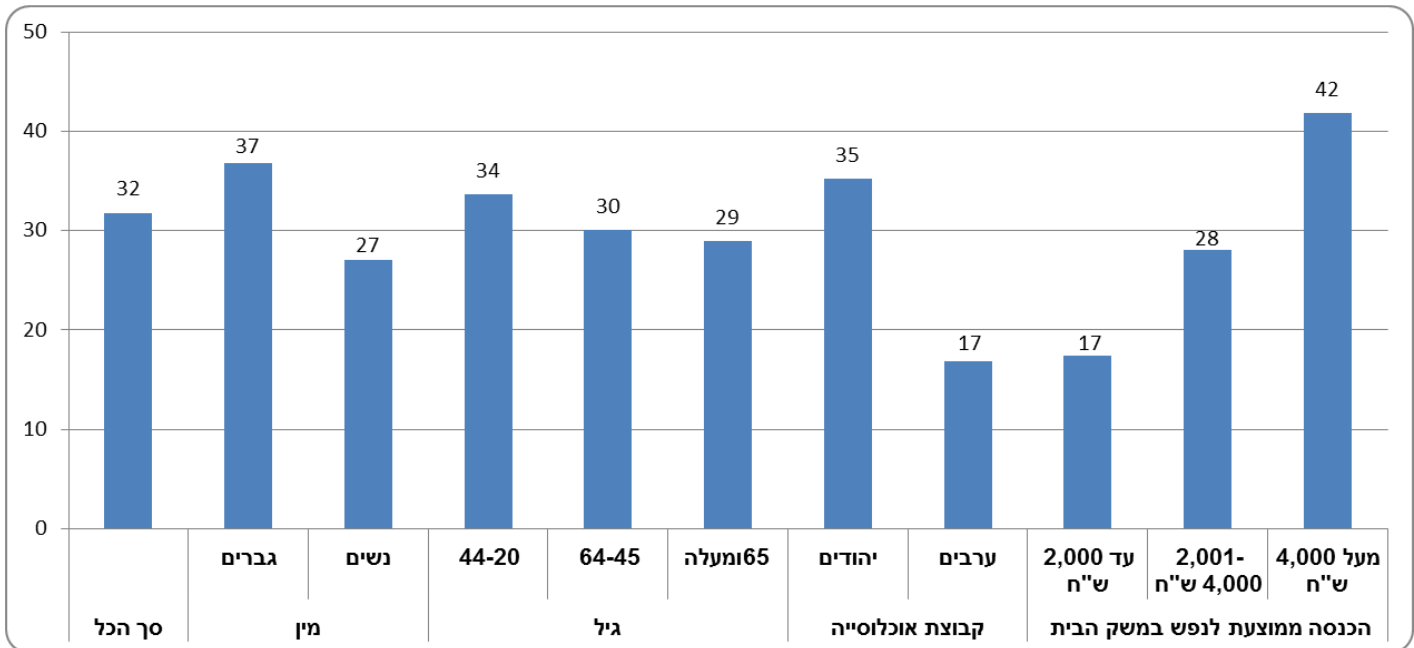
נהוג להבחין בין שלושה סוגים של פעילות גופנית: פעילות מאומצת, פעילות מתונה ופעילות לחיזוק שרירים. **פעילות גופנית מאומצת**, היא פעילות הגורמת להזעה רבה ולעלייה רבה בקצב פעימות הלב, כגון: ריצה, הליכה מהירה, פעילות אירובית; **פעילות גופנית מתונה**, היא פעילות הגורמת להזעה קלה ולעלייה מועטה בקצב פעימות הלב, כגון: הליכה, רכיבה לא מהירה על אופניים, שחייה לא מהירה; **פעילות גופנית לחיזוק שרירים**, היא פעילות המיועדת לחיזוק ובניית שרירי הגוף, כגון: התעמלות, עיצוב גוף, הרמת משקולות.

1 לפחות עשר דקות ברצף, בשלושת החודשים האחרונים.

פעילות גופנית בהתאם להמלצות¹

ארגון הבריאות העולמי (WHO) ומשרד הבריאות ממליצים לבני 18-64 לעשות 75 דקות של פעילות גופנית מאומצת, או 150 דקות של פעילות גופנית מתונה בשבוע, לפחות 10 דקות ברצף, או שילוב שלהם. 32% מבני 20 ומעלה עושים 75 דקות ומעלה של פעילות מאומצת, או 150 דקות ומעלה של פעילות מתונה בשבוע, או שילוב שלהם: גברים (37%) יותר מנשים (27%); יהודים (35%) יותר מערבים (17%); בני 44-20 (34%) יותר מבני 65 ומעלה (29%); אקדמאים (40%) יותר מחסרי תעודת בגרות (16%); הגרים במשקי הבית עם הכנסה לנפש בחודש מעל 4,000 ש"ח (41%) יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש עד 2,000 ש"ח (17%).

תרשים 2 - בני 20 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית בהתאם להמלצות, לפי תכונות נבחרות, אחוזים 2017



פעילות גופנית מאומצת

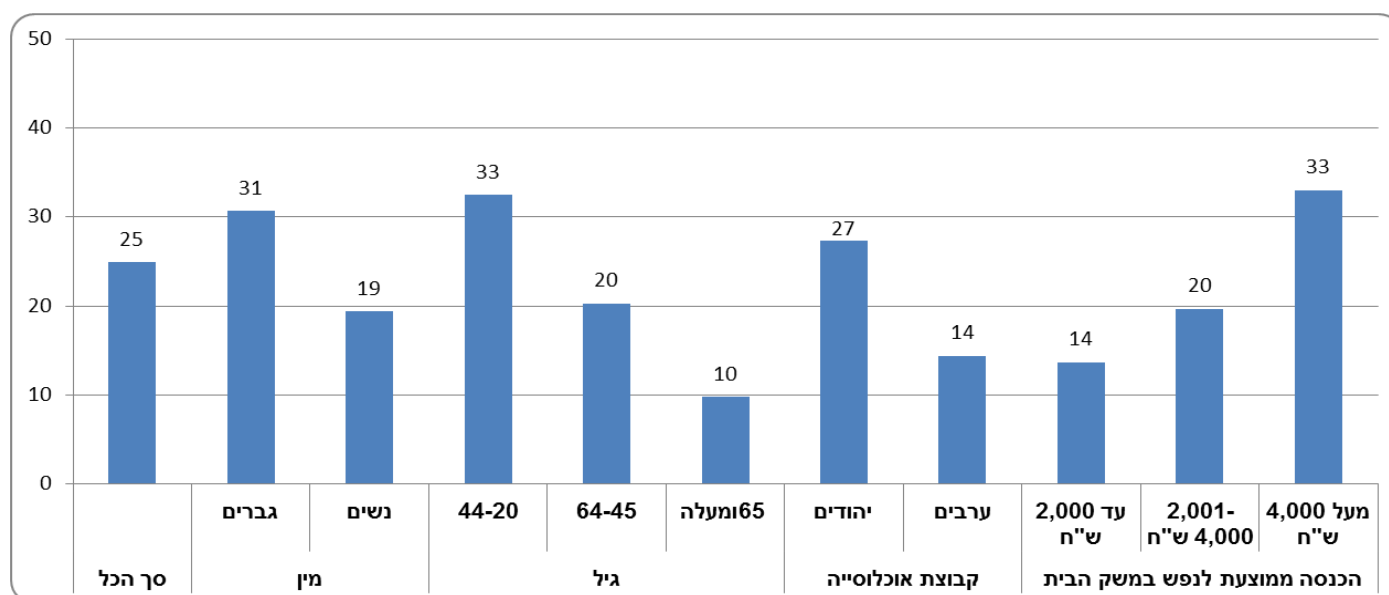
25% מבני 20 ומעלה (כ-1.4 מיליון נפש) עוסקים בפעילות גופנית מאומצת²: 31% מהגברים, לעומת 19% מהנשים; 33% מבני 44-20, לעומת 10% בגיל 65 ומעלה; 27% מהיהודים, לעומת 14% מהערבים; 31% מהחילונים, לעומת 16% מהחרדים. 33% מבעלי תעודת אקדמית, לעומת 9% בקרב חסרי תעודת בגרות; 33% מבעלי הכנסה לנפש במשק בית מעל 4,000 ש"ח, לעומת 14% בקרב בעלי הכנסה לנפש עד 2,000 ש"ח.

13% עוסקים בפעילות גופנית מאומצת פעם עד פעמיים בשבוע, 12% עוסקים בפעילות גופנית מאומצת לפחות שלוש פעמים בשבוע: גברים יותר מנשים, צעירים יותר ממבוגרים, יהודים יותר מערבים. 19% (כמיליון איש) עושים פעילות גופנית מאומצת מעל 75 דקות בשבוע: גברים (24%) יותר מנשים (14%); בני 44-20 (25%) יותר מבני 65 ומעלה (7%); יהודים (21%) יותר מערבים (11%); חילונים (25%) יותר מחרדים (10%); 6% נוספים (כ-340 אלף איש) עושים פעילות גופנית מאומצת עד 75 דקות בשבוע.

מאז 2010 לא חלו שינויים משמעותיים באחוזי העוסקים בפעילות גופנית מאומצת (25%).

¹ קישורים להמלצות: [משרד הבריאות](#); [ארגון הבריאות העולמי \(WHO\)](#)
² לפחות פעם בשבוע, לפחות עשר דקות ברצף, בשלושת החודשים האחרונים.

תרשים 3 - בני 20 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית מאומצת, לפי תכונות נבחרות, אחוזים 2017

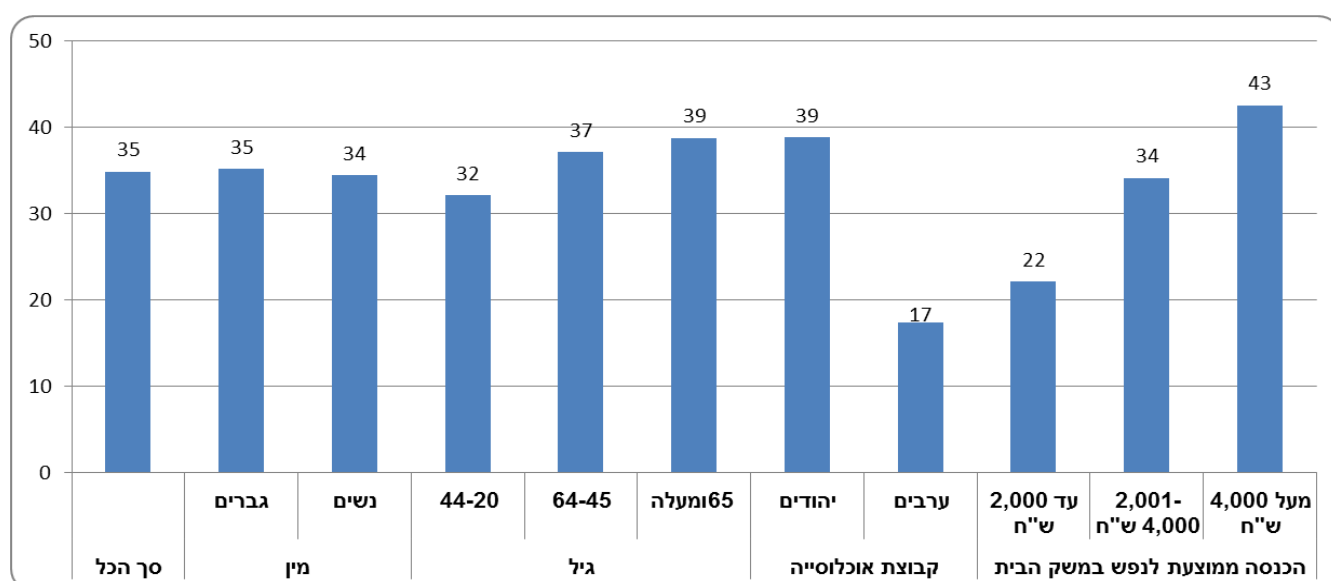


פעילות גופנית מתונה

35% מבני 20 ומעלה (כ-1.9 מיליון נפש) עוסקים בפעילות גופנית מתונה¹: ללא פער בין גברים ונשים: 39% מבני 65 ומעלה, לעומת 32% מבני 44-20; 39% מהיהודים, לעומת 17% מהערבים; 43% מבעלי תעודה אקדמית, לעומת 21% בקרב חסרי תעודת בגרות; 43% מבעלי הכנסה לנפש במשק בית מעל 4,000 ש"ח, לעומת 22% בקרב בעלי הכנסה לנפש עד 2,000 ש"ח. 19% עוסקים בפעילות מתונה לפחות שלוש פעמים בשבוע. 17% עוסקים בפעילות גופנית מתונה פעם עד פעמיים בשבוע. 20% עוסקים בפעילות מתונה עד שעתיים וחצי בשבוע, 15% עושים פעילות גופנית מתונה מעל 150 דקות בשבוע.

מאז 2010 לא חלו שינויים מהותיים באחוזי העוסקים בפעילות גופנית מתונה (37%).

תרשים 4 - בני 20 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית מתונה, לפי תכונות נבחרות, אחוזים 2017



¹ לפחות פעם בשבוע, לפחות עשר דקות ברצף, בשלושת החודשים האחרונים.

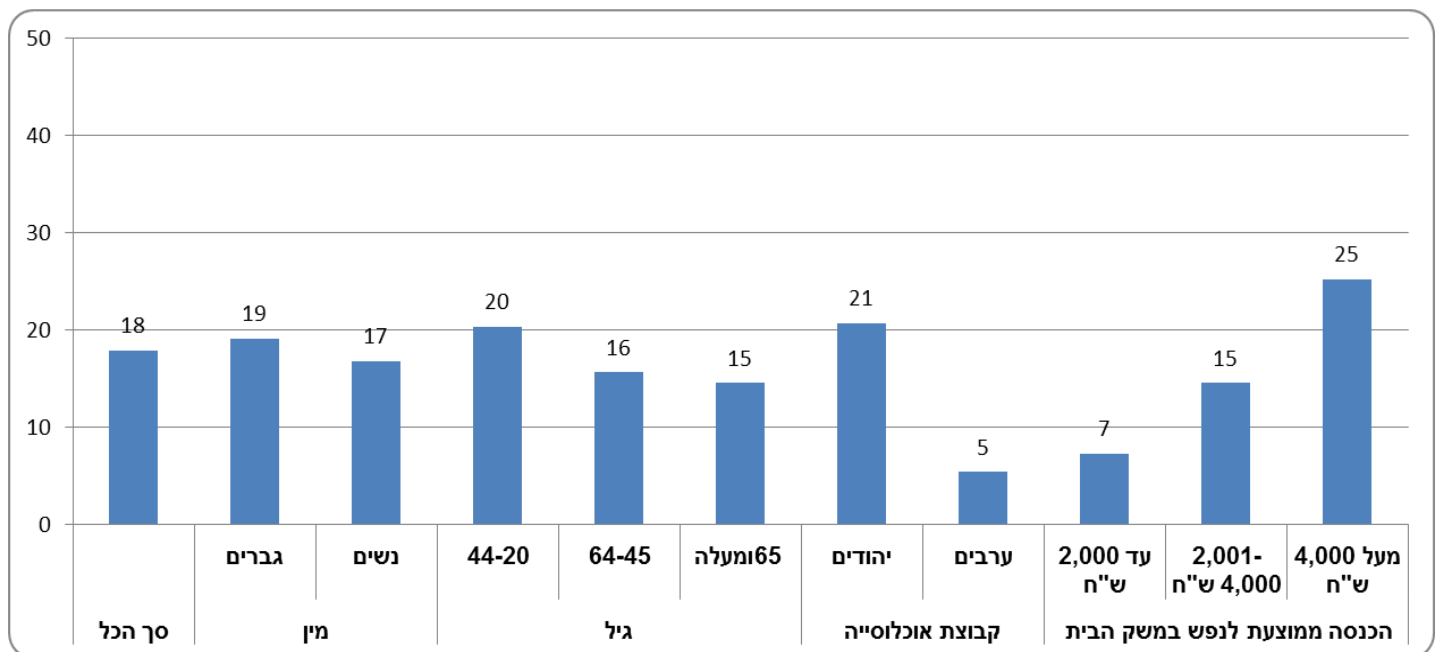
פעילות גופנית לחיזוק שרירים

18% מבני 20 ומעלה (כ-980 אלף נפש) עוסקים בפעילות גופנית לחיזוק שרירים¹: 20% מבני 20-44 ו-15% מבני 65 ומעלה; 21% מהיהודים, לעומת 5% מהערבים; 24% מהחילונים, לעומת 9% מהחרדים; 24% מבעלי תעודה אקדמית, לעומת 7% בקרב חסרי תעודת בגרות; 25% מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה החודשית לנפש מעל 4,000 ש"ח, לעומת 7% בקרב הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש עד 2,000 ש"ח.

10% עושים פעילות גופנית לחיזוק שרירים פעם עד פעמיים בשבוע, 8% נוספים עושים פעילות לחיזוק שרירים שלוש פעמים בשבוע או יותר.

מאז 2010 לא חלו שינויים מהותיים באחוזי העוסקים בפעילות גופנית לחיזוק שרירים (17%).

תרשים 5 - בני 20 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית לחיזוק שרירים, לפי תכונות נבחרות, אחוזים 2017



סוגי פעילות גופנית

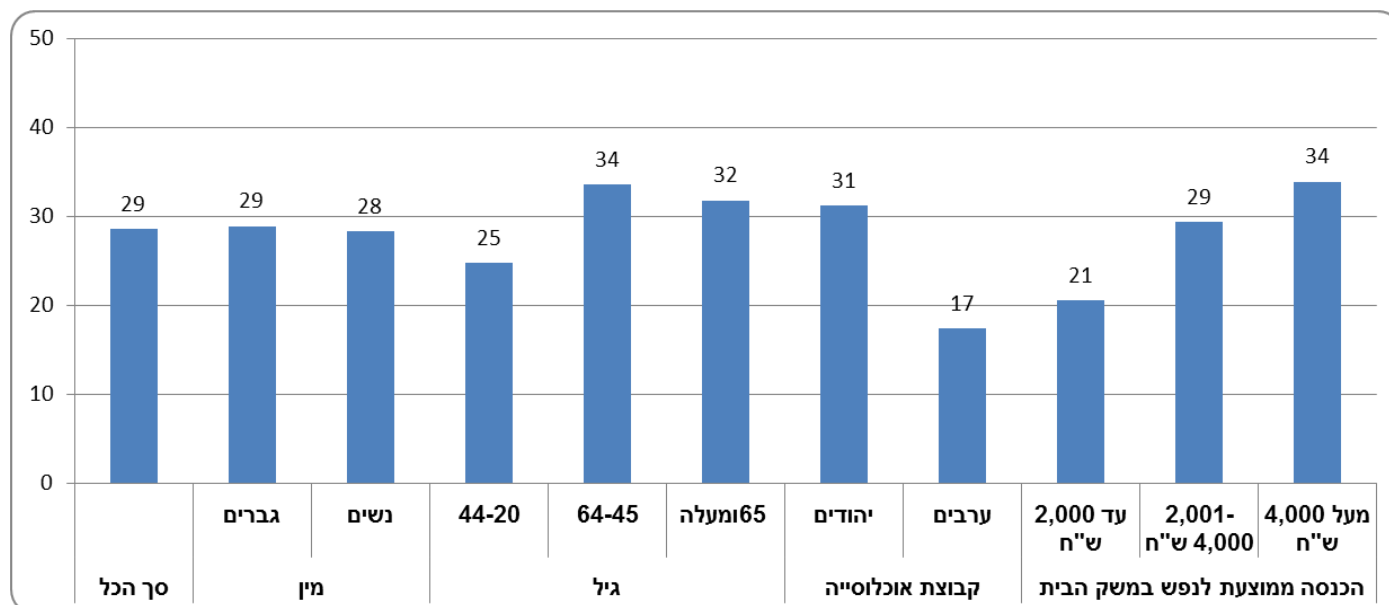
29% מבני 20 ומעלה (כ-1.6 מיליון נפש) הולכים כפעילות גופנית: בני 45 ומעלה (33%) יותר מבני 20-44 (25%); בעלי תעודה אקדמית (33%) יותר מחסרי תעודת בגרות (20%); בעלי הכנסה גבוהה (34%) יותר מבעלי הכנסה נמוכה (21%).

13% (כ-730 אלף נפש) עוסקים בהתעמלות (כגון: יוגה, פילטיס), יהודים (16%) יותר מערבים (3%); חילונים (17%) יותר מחרדים (12%); בני 65 ומעלה (17%) יותר מבני 20-64 (13%); אקדמאים (20%) יותר מחסרי תעודת בגרות (6%); בעלי הכנסה גבוהה (18%) יותר מבעלי הכנסה נמוכה (7%).

13% (כ-710 אלף נפש) מתאמנים במכשירי כושר, 12% (כ-660 אלף נפש) רצים ו-18% (כ-990 אלף נפש) עושים פעילות גופנית אחרת, כגון: שחיה (6%), כדורגל או כדורסל (4%), אופניים (4%), טניס, ריקוד, ספורט ימי.

¹ לפחות עשר דקות ברצף, בשלושת החודשים האחרונים.

תרשים 6 - בני 20 ומעלה העוסקים בהליכה לצורך פעילות גופנית, לפי תכונות נבחרות, אחוזים 2017



מקום הפעילות הגופנית

20% מתאמנים ברחוב או בפארק: גברים (23%) יותר מנשים (18%); יהודים (23%) יותר מערבים (10%); חרדים (30%) יותר מחילונים (20%); אקדמאים (22%) יותר מחסרי תעודת בגרות (16%)

18% מתאמנים במקום ייעודי סגור, כגון: אולם, סטודיו, חדר כושר: בני 44-20 (21%) יותר מבני 45 ומעלה (15%); יהודים (20%) יותר מערבים (9%); חילונים (24%) יותר מחרדים (8%) ואקדמאים (24%) יותר מחסרי תעודת בגרות (8%).

13% מתאמנים במקום אחר כגון: בבית (6%), בחיק הטבע או בחוף (4%), בבריכה או בים (3%).

לעמוד הסקר החברתי באתר הלמ"ס

לשאלון הסקר החברתי 2017

למחולל הלוחות של הסקר החברתי

ללוחות הסקר החברתי 2017 בשנתון הסטטיסטי

ללוח בנושא פעילות גופנית מסקר חברתי 2010