

הודעה לתקשורת

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

ירושלים, י"ח באב תשפ"ד
22 באוגוסט, 2024
267/2024

לקט נתונים בנושא פעילות גופנית מתוך הסקר החברתי 2023 Selected Data on Physical Activity, from the 2023 Social Survey

בקרב בני 20 ומעלה

- 55% (כ-3.4 מיליון איש) עוסקים בפעילות גופנית¹ באופן קבוע, 36% בתדירות של לפחות 3 פעמים בשבוע.
- 40% עוסקים בפעילות מאומצת² לפחות 75 דקות בשבוע או בפעילות מתונה³ לפחות 150 דקות בשבוע, בהתאם להמלצות⁴.
- 22% (כ-1.4 מיליון איש) עוסקים בפעילות גופנית מאומצת.
- 30% (כ-1.9 מיליון איש) עוסקים בפעילות גופנית מתונה.
- 10.5% עוסקים בפעילות גופנית כגון יוגה, פילטיס, גמישות וכד'.
- בעלי משקל תקין עוסקים בפעילות גופנית בתדירות גבוהה יותר וזמן ממושך יותר מאנשים במצב של תת-משקל, במשקל עודף או בהשמנה.
- מבין הערים הגדולות, האחוזים הגבוהים של העוסקים בפעילות גופנית הם בהרצלייה (78%), בתל אביב-יפו (72%) ובמודיעין-מכבים-רעות (70%).
- ניכרת העדפה לעסוק בפעילות גופנית באופן עצמאי⁵ יותר מאשר במסגרת מאורגנת⁶.
- העוסקים בפעילות גופנית מתאפיינים בערכים גבוהים יותר במדדי איכות החיים השונים.

[למטא דאטה \(הגדרות והסברים\)](#)

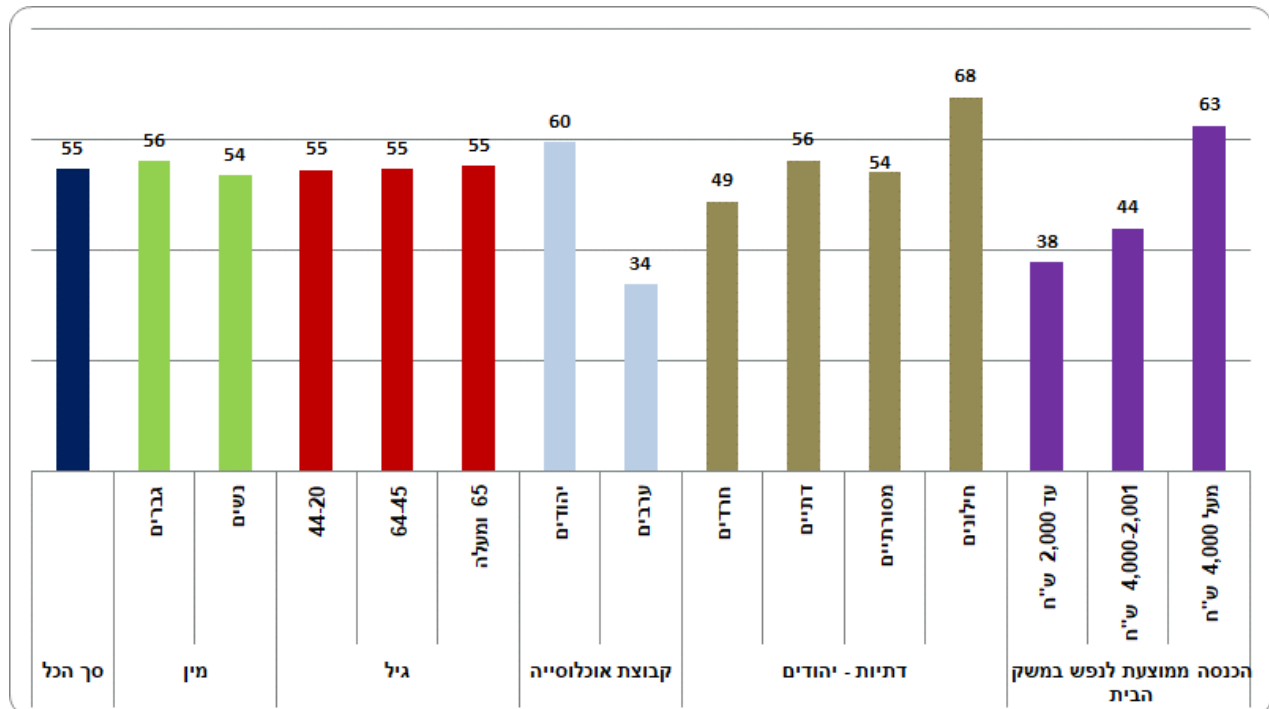
- ¹ כגון הליכה לשם ספורט, ריצה, שחייה, התעמלות, יוגה או כל ספורט אחר.
- ² פעילות גופנית מאומצת היא פעילות הגורמת להזעה רבה ולעלייה רבה בקצב פעימות הלב, כגון ריצה, הליכה מהירה, פעילות אירובית.
- ³ פעילות גופנית מתונה היא פעילות הגורמת להזעה קלה ולעלייה מועטה בקצב פעימות הלב, כגון הליכה, רכיבה לא מהירה על אופניים, שחייה לא מהירה.
- ⁴ קישורים להמלצות ארגון הבריאות העולמי: [משרד הבריאות](#); [ארגון הבריאות העולמי \(WHO\)](#)
- ⁵ באופן עצמאי כגון הליכה עם חבר או אימון בחדר כושר ללא מדריך.
- ⁶ מסגרת מאורגנת כגון חוג, קבוצת ריצה או אימון עם מדריך.

כתבו שרה דרפקין ונורית דוברין - תחום בכיר הסקר החברתי
לקבלת הסברים נא לפנות למרכז למידע סטטיסטי בטל' 02-6592666
או באמצעות [טופס פנייה מקוון](#)

עיסוק בפעילות גופנית

55% מבני 20 ומעלה (כ-3.4 מיליון איש) עוסקים בפעילות גופנית באופן קבוע: יהודים¹ יותר מערבים, חילונים יותר מחרדים ודתיים, בעלי הכנסה גבוהה יותר מבעלי הכנסה נמוכה. לא ניכרים הבדלים משמעותיים בין גברים לנשים ובין קבוצות הגיל השונות שנבחנו.

תרשים 1 - אחוז בני 20 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית, לפי תכונות נבחרות, 2023



67% מבעלי תעודה אקדמית עוסקים בפעילות גופנית בקביעות, לעומת 48% מאלו שאינם אקדמאים.

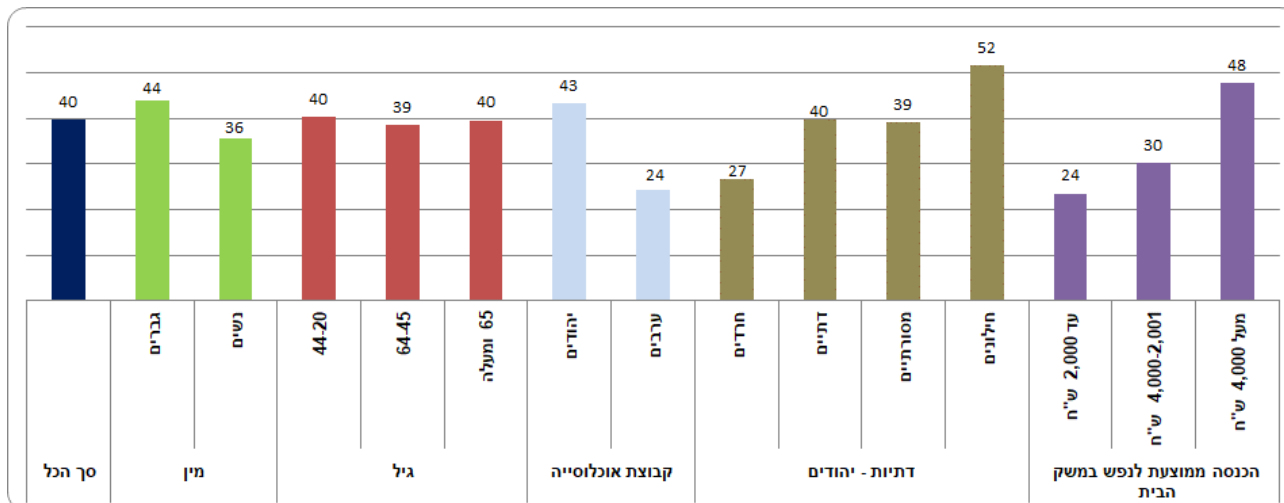
פעילות גופנית בהתאם להמלצות²

40% מבני 20 ומעלה עוסקים בפעילות מאומצת לפחות 75 דקות בשבוע או בפעילות מתונה לפחות 150 דקות בשבוע (בהתאם להמלצות).

גברים עוסקים בפעילות גופנית בהתאם להמלצות יותר מנשים, חילונים יותר מחרדים ויהודים יותר מערבים. בעלי הכנסה גבוהה עוסקים בפעילות גופנית כזו בשיעור כפול מבעלי הכנסה נמוכה.

¹ קבוצת האוכלוסייה יהודים כוללת גם אחרים – נוצרים שאינם ערבים וחסרי סיווג דת במרשם האוכלוסין.
² קישורים להמלצות: [משרד הבריאות; ארגון הבריאות העולמי \(WHO\)](#)

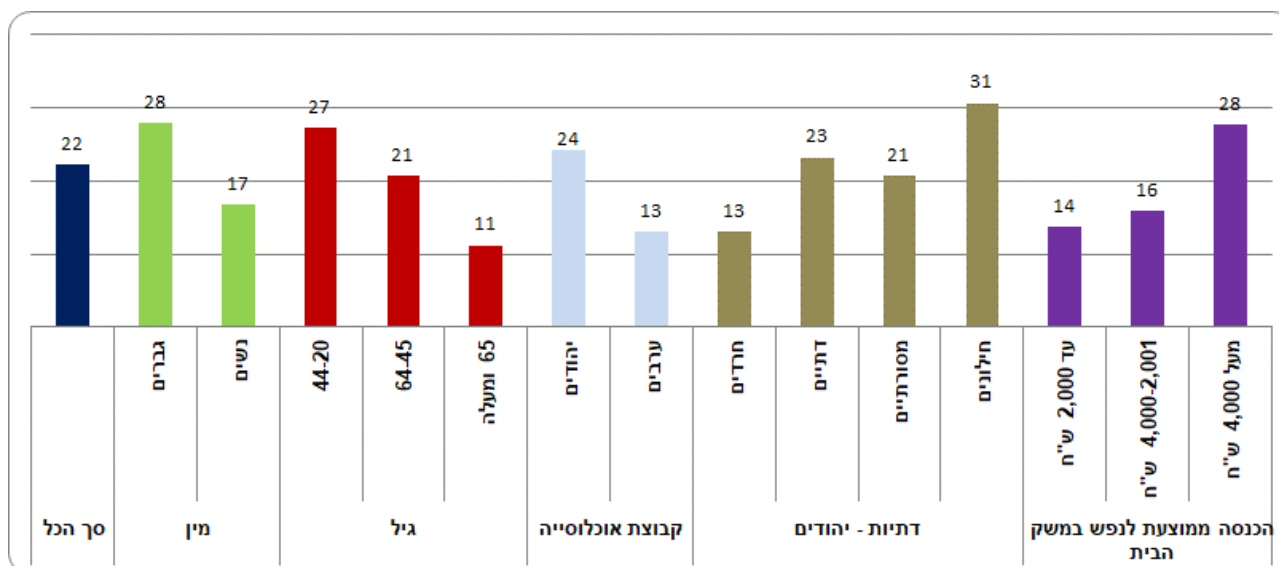
תרשים 2 - אחוז בני 20 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית בהתאם להמלצות, לפי תכונות נבחרות, 2023



פעילות גופנית מאומצת

22% מבני 20 ומעלה (כ-1.4 מיליון איש) עוסקים בפעילות גופנית מאומצת: גברים יותר מנשים, חילונים יותר מחרדים, יהודים יותר מערבים, צעירים יותר ממבוגרים, ובעלי הכנסה גבוהה בשיעור פי שניים מבעלי הכנסה נמוכה.

תרשים 3 - אחוז בני 20 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית מאומצת, לפי תכונות נבחרות, 2023



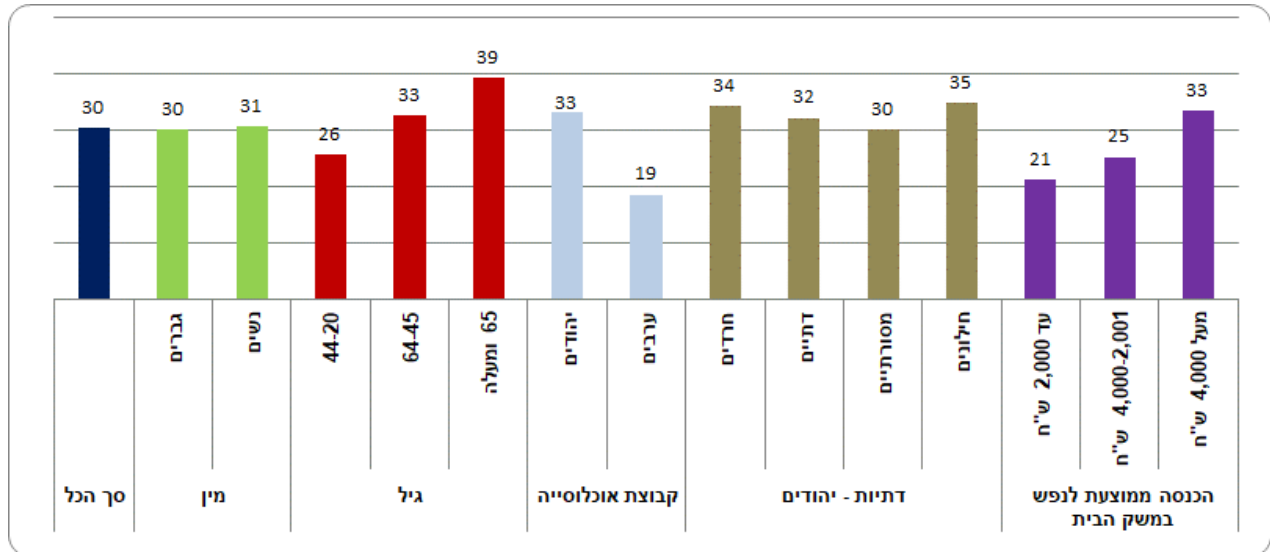
6.3% עוסקים בפעילות גופנית מאומצת פעם או פעמיים בשבוע; 16% – לפחות שלוש פעמים בשבוע, רווקים יותר מנשואים.

21% (כ-1.3 מיליון איש) עוסקים בפעילות גופנית מאומצת יותר מ-75 דקות בשבוע.

פעילות גופנית מתונה

30% מבני 20 ומעלה (כ-1.9 מיליון איש) עוסקים בפעילות גופנית מתונה: יהודים יותר מערבים, בעלי הכנסה גבוהה יותר מבעלי הכנסה נמוכה, מבוגרים יותר מצעירים.

תרשים 4 - אחוז בני 20 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית מתונה, לפי תכונות נבחרות, 2023



פעילות גופנית אחרת

10.5% מבני 20 ומעלה עוסקים בפעילות גופנית מסוג אחר, לא מאומצת ולא מתונה, כגון יוגה, פילטיס, גמישות וכד'. 5.0% מהגברים עוסקים בפעילות כזאת לעומת 16% מהנשים, 16% מהאקדמאים לעומת 7.6% מאלה שאינם אקדמאים.

תדירות הפעילות הגופנית ומשכה

36% עוסקים בפעילות גופנית לפחות שלוש פעמים בשבוע, 36% – יותר משעתיים וחצי במצטבר בשבוע.

לוח א - בני 20 ומעלה לפי סוג פעילות גופנית* ולפי תדירות ומשך, אחוזים, 2023

פעילות גופנית אחרת**	פעילות גופנית מתונה	פעילות גופנית מאומצת	פעילות גופנית - כללי	
11	30	22	55	סך הכל מכלל האוכלוסייה
				תדירות
3.8	9.5	6.3	18	עד פעמיים בשבוע
6.7	21	16	36	3 פעמים בשבוע ויותר
				משך הפעילות
1.1	3.9	1.6	52	עד 74 דקות בשבוע
2.7	7.0	3.8	12	149-75 דקות בשבוע
6.7	19	17	36	150 דקות ויותר

*ייתכן יותר מסוג פעילות אחד לאדם.

** יוגה, גמישות, פילטיס וכד'.

לא ניכרים הבדלים משמעותיים בשיעורי העוסקים בפעילות גופנית בין השנים שנבחנו בסקר.

לוח ב - בני 20 ומעלה לפי סוג פעילות גופנית* ולפי תדירות, שנים נבחרות, אחוזים, 2023

2023	2017	2010	
55	51	51	פעילות גופנית - סך הכל מכלל האוכלוסייה
30	36	37	פעילות גופנית מתונה
9.5	17	17	עד פעמיים בשבוע
21	19	20	3 פעמים בשבוע ויותר
22	25	25	פעילות גופנית מאומצת
6.3	13	13	עד פעמיים בשבוע
16	12	12	3 פעמים בשבוע ויותר
11	18	17	פעילות גופנית אחרת**

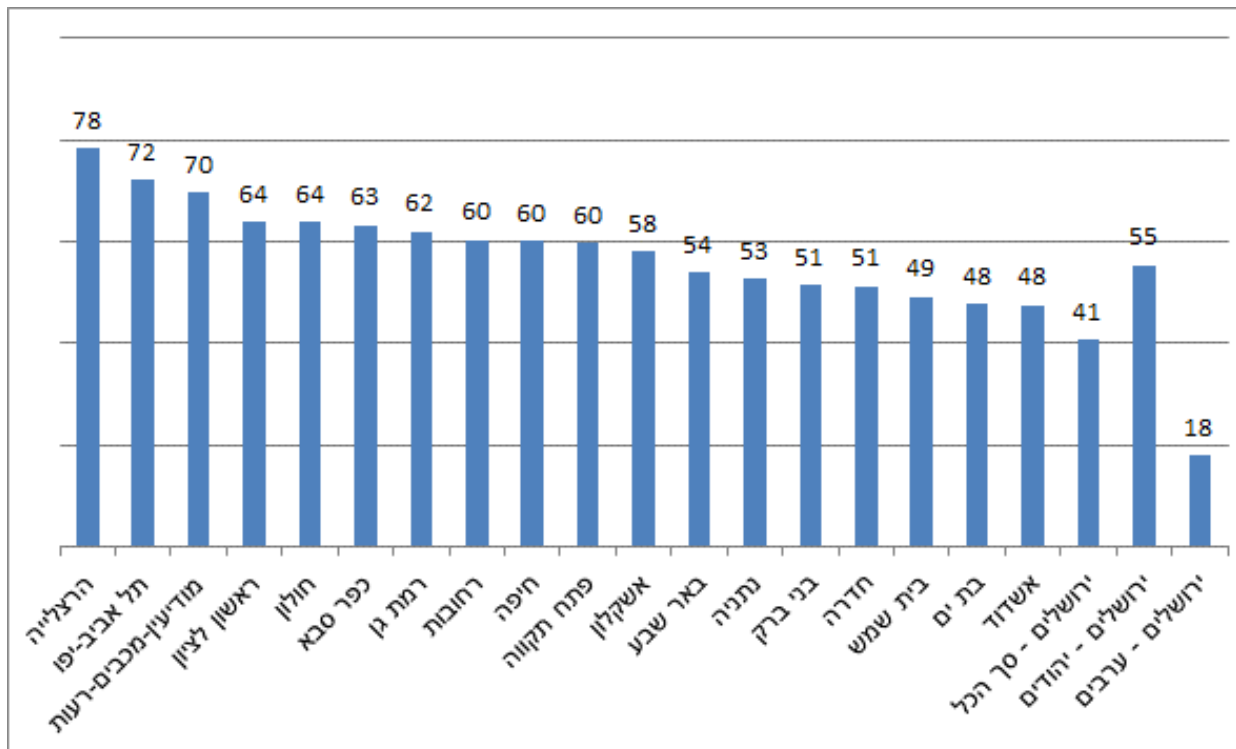
* ייתכן יותר מסוג פעילות אחד לאדם.

** ב-2010 וב-2017: חיזוק שרירים, ב-2023: יוגה, גמישות, פילטיס וכד'.

פעילות גופנית בערים הגדולות

מבין הערים הגדולות האחוזים הגבוהים ביותר של העוסקים בפעילות גופנית (מכל סוג שהוא) הם בהרצלייה (78%), בתל אביב-יפו (72%) ובמודיעין-מכבים-רעות (70%).

תרשים 5 - אחוז בני 20 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית בערים הגדולות*, 2023

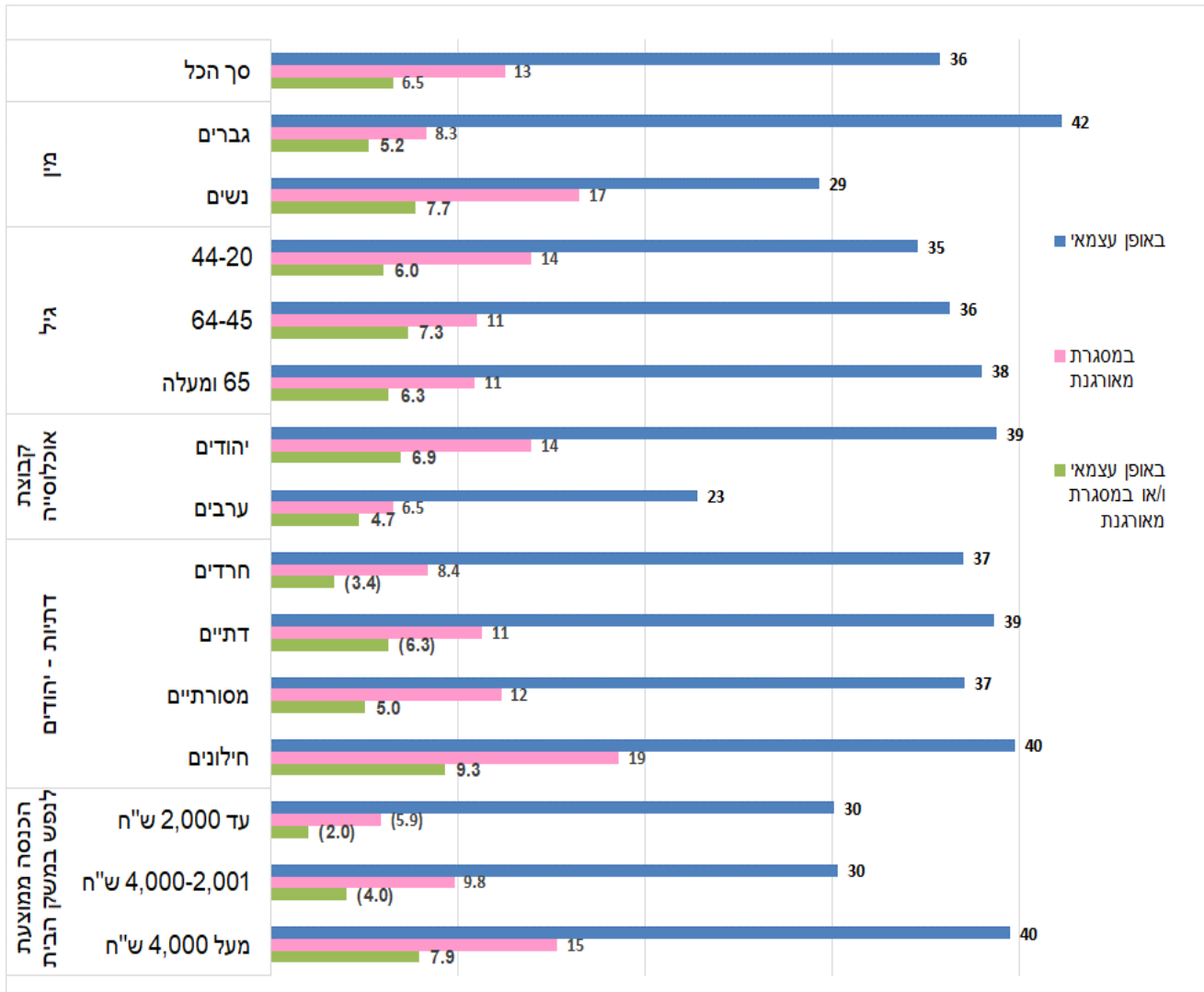


* ערים שבהן 100,000 תושבים ויותר.

מסגרת פעילות גופנית

ניכרת העדפה לעסוק בפעילות גופנית באופן עצמאי יותר מאשר במסגרת מאורגנת. נשים מעדיפות מסגרת מאורגנת יותר מגברים. גברים מעדיפים לעסוק בפעילות גופנית באופן עצמאי, יותר מאשר נשים. שיעור העוסקים בפעילות גופנית באופן עצמאי בקרב בעלי הכנסה גבוהה, גבוה יותר מהשיעור בקרב בעלי הכנסה נמוכה.

תרשים 6 - אחוז בני 20 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית, לפי מסגרת, 2023



() = רמת מהימנות נמוכה יחסית (נתונים עם טעות דגימה יחסית של 15%–30%).

פעילות גופנית, דיאטה ומדד מסת הגוף¹

בעלי משקל תקין עוסקים בפעילות גופנית בתדירות גבוהה יותר ובזמן ממושך יותר מיתר הקבוצות.

לוח ג - אחוז העוסקים בפעילות גופנית לפי מדד מסת הגוף, ולפי סוג, תדירות ומשך הפעילות, 2023

מסת הגוף	תת-משקל	משקל תקין	משקל עודף	השמנה והשמנת יתר
עושים דיאטה	(7.4)	18	32	39
עסקו בפעילות גופנית - סה"כ	44	61	55	41
סוג פעילות				
מאומצת	(16)	27	22	12
מתונה	30	32	32	25
אחר	10.5	14	8.3	6.4
תדירות				
עד פעמיים בשבוע	(14)	21	17	15
3 פעמים בשבוע ויותר	30	41	37	26
משך הפעילות				
עד 74 דקות בשבוע	62	46	51	65
75-149 דקות בשבוע	(9.7)	14	12	11
150 דקות ויותר	28	40	37	25

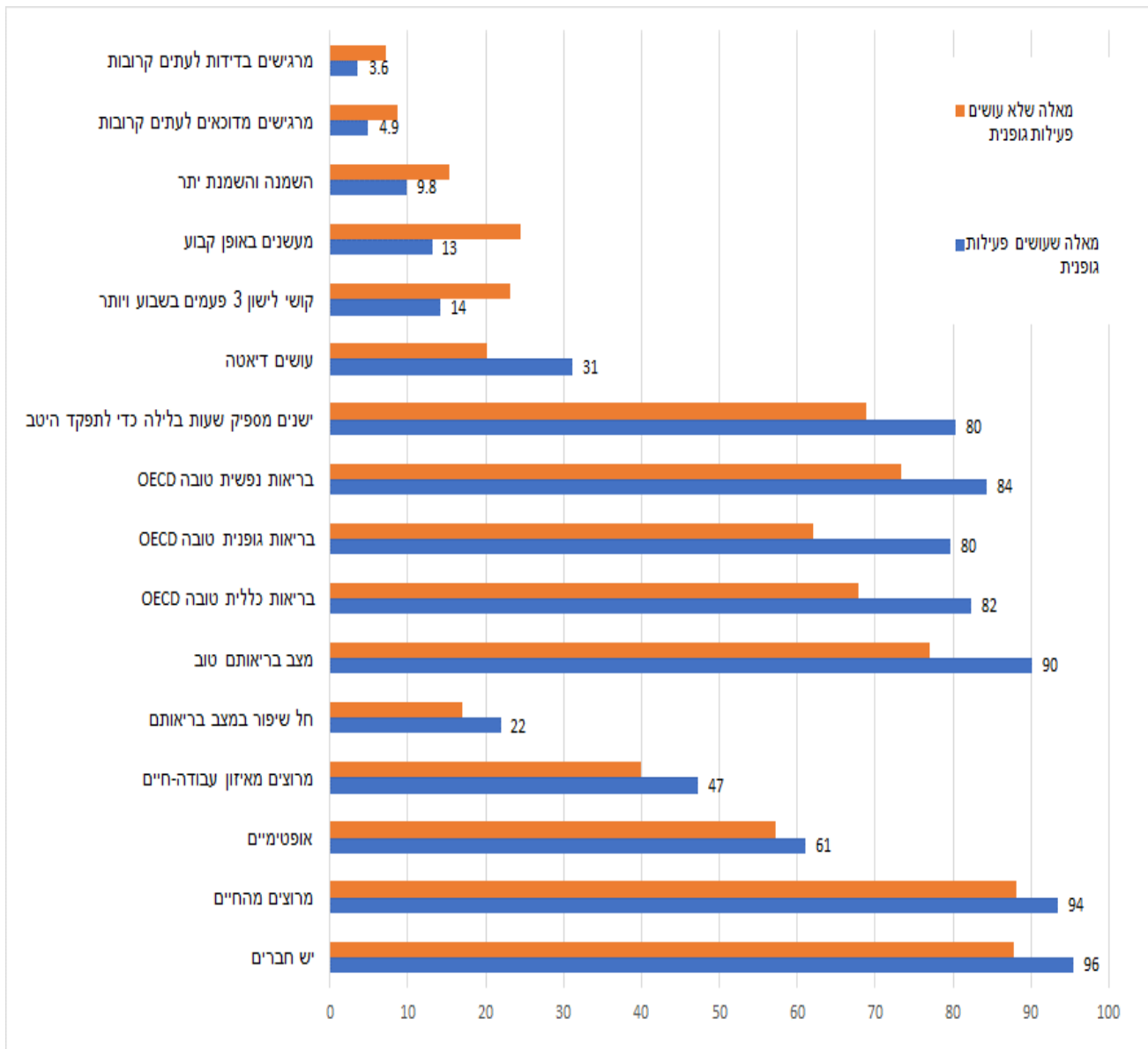
() = רמת מהימנות נמוכה יחסית (נתונים עם טעות דגימה יחסית של 15%-30%).

¹ מדד מסת הגוף (BMI) מחושב באמצעות חלוקת המשקל (ק"ג) בגובה בריבוע (מטרים בריבוע). החישוב נעשה על פי דיווח עצמי על גובה ומשקל. ערכי המדד: עד 18.4 - תת-משקל; 18.5-24.9 - משקל תקין; 25-29.9 - עודף משקל; 30-34.9 - השמנה; 35 ומעלה - השמנת יתר. מתוך [אתר משרד הבריאות](#).

פעילות גופנית ומדדי רווחה אישית

הממצאים מראים שהעוסקים בפעילות גופנית מתאפיינים בערכים גבוהים יותר במדדי איכות החיים השונים.

תרשים 7 - בני 20 ומעלה לפי פעילות גופנית ולפי מדדי איכות חיים*, אחוזים, 2023



*במדדי הבריאות, כולל אלה של ה-OECD, נכללים בתרשים מצב בריאות 'טוב' ו'טוב מאוד'.

הסקר החברתי נערך על ידי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, מדי שנה מאז 2002. הסקר מספק מידע על תנאי החיים של אוכלוסיית ישראל בנושאי: דיור, רכב, בריאות, השכלה, שימוש באינטרנט, תעסוקה, נפש, קשר עם בני משפחה וחברים, פעילות התנדבותית, מצב כלכלי, שביעות רצון ואמון. שאלון הסקר כולל גרעין קבוע של שאלות החוזרות בכל שנה, וחלק מתחלף העוסק בכל שנה בנושאים חדשים בהרחבה. ב-2023 התמקד הסקר בבריאות ואורח חיים, כפי שהיה בשנים 2010, 2017. זוהי ההודעה החמישית בנושא בריאות ואורח חיים. השאלות על פעילות גופנית שייכות לנושא זה. [ההודעות הקודמות עסקו בנושאים: ניתורים בשל קשיים כלכליים, משקל ודיאטה, חיסונים ובדיקות רפואיות לגילוי מוקדם של מחלות ממאירות, ואיכות השינה.](#) במסגרת הסקר החברתי 2023 רואיינו 6,474 איש בני 20 ומעלה, המייצגים כ-6.2 מיליון איש בגילים אלו.

[לדף הסקר החברתי באתר הלמ"ס](#)

[לשאלון הסקר החברתי 2023](#)

[למחולל הלוחות של הסקר החברתי](#)