משרד הבריאות

חטיבת טכנולוגיות רפואיות, מידע ומחקר

המרכז הלאומי לבקרת מחלות

משרד התרבות והספורט

סקר הרגלי פעילות גופנית בקרב תושבי ישראל בגילאי +21 2016

אוקטובר 2018

פרסום מס' 380

חברי המערכת

עופר בוסתן	ראש מנהל הספורט, משרד התרבות והספורט
שלומית ניר-טור	מפקחת ספורט נשים וספורט עממי, משרד התרבות והספורט
יואב רם	מנהל תחום, משרד התרבות והספורט
ניבה מנור	סגנית מנהלת המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות
לירי פינדלינג	מנהלת מערך הערכה, מדידה ומדיניות, התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים – אפשרי-בריא, משרד הבריאות
תאנה ענב	מנהלת יחידת הסקרים, המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
דולב קרולינסקי	עוזר מחקר ביחידת הסקרים, המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
אניקה יפרח	מנהלת יחידת הפרסום, המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
פרופ' תמי שוחט	מנהלת המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות

עיבוד הנתונים

דולב קרולינסקי

כתיבה ועריכה

דולב קרולינסקי
תאנה ענב
פרופ' ליטל קינן-בוקר
אניקה יפרח

איסוף הנתונים ובקרה

תאנה ענב
נדיה גוהאר
גלעד בשן
סוקרי יחידת הסקרים, המרכז הלאומי לבקרת מחלות

תוכן העניינים

פרק 1: תקציר..... 6

פרק 2: מבוא..... 12

פרק 3: מאפיינים דמוגרפיים..... 19

פרק 4: ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי..... 24

פרק 5: ביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום..... 36

פרק 6: ביצוע פעילות גופנית במהלך העבודה..... 51

פרק 7: אורח חיים יושבני..... 59

פרק 8: הגדרה עצמית של רמת פעילות גופנית..... 61

פרק 9: תנאים סביבתיים ואמצעים לעיסוק בפעילות גופנית..... 64

פרק 10: פעילות גופנית מאורגנת..... 75

פרק 11: מידע על פעילות גופנית מטעם הרשות המקומית..... 82

פרק 12: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ומשתנים נוספים..... 85

נספח 1: שאלון הסקר..... 98

פרק 1

תקציר

רקע

עדויות מחקריות מצביעות על קשר ישר ותלוי-כמות בין ביצוע פעילות גופנית לבין הפחתת הסיכון לחלות במחלות כרוניות, דוגמת מחלת לב כלילית, שבץ, סרטן המעי הגס והחלחולת, סרטן השד, יתר לחץ דם, סוכרת ודיכאון. מחלות ומצבים אלה הינם גורם מרכזי לתמותה בישראל. זיהוי קבוצות אוכלוסייה עם שיעורי ביצוע נמוכים של פעילות גופנית והפעלת תוכניות התערבות ממוקדות, עשויים לתרום לירידה בתחלואה הכרונית בישראל.

בהתאם להמלצות משרד הבריאות האמריקני משנת 2008, יש לצבור 150 דקות בשבוע של פעילות גופנית אירובית בעצימות בינונית או 75 דקות של פעילות בעצימות גבוהה או שילוב של השניים, כאשר בכל פעם הפעילות תימשך לפחות 10 דקות.

מטרת הסקר

מטרת הסקר היא לאסוף מידע על ביצוע פעילות גופנית בתחומי חיים שונים (פעילות גופנית בשעות הפנאי, פעילות גופנית במהלך היומיום ופעילות גופנית בעבודה). כמו כן, נאסף מידע על ידע ועמדות כלפי פעילות גופנית, כולל גורמים אישיים וסביבתיים המגבילים או מעודדים עיסוק בפעילות גופנית. מידע זה עשוי להוות בסיס לבניית תוכניות התערבות בפלחים שונים של האוכלוסייה.

שיטות

סקר פעילות גופנית הוא סקר חתך, מבוסס אוכלוסייה. הסקר נערך באמצעות ראיון טלפוני מובנה, במדגם של תושבי ישראל בני 18 ומעלה, המתגוררים בקהילה. בוצעה דגימה אקראית של מספרי טלפון נייחים ו/או ניידים במשקי בית על פי התפלגות כל קבוצת אוכלוסייה (יהודים או ערבים) במחוזות המגורים, באמצעות חברת "דאטה מדיה". הופקו מדגמים נפרדים עבור האוכלוסייה היהודית והאוכלוסייה הערבית. רואיינו 3,241 אנשים בגילאי +21, 1,656 יהודים (627 גברים ו- 1,029 נשים) ו- 1,585 ערבים (763 גברים ו- 822 נשים). מאחר שרק מרואיינים מועטים בגילאים 18-20 השתתפו בסקר, נתונים עבור קבוצת גיל זו אינם מוצגים בדו"ח.

ממצאים

ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי

כ- 57% מהמרואיינים דיווחו על ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי בשבוע שקדם לסקר. השיעור היה דומה בגברים ובנשים (57.6% ו- 56.2%, בהתאמה) וגבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (59.6% ו- 41.0%, בהתאמה, $p<0.05$).

בקרב מרואיינים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר, הליכה היתה הפעילות המדווחת ביותר (52.9%), בפער גדול ביחס לפעילויות הבאות המובילות בשכיחותן: התעמלות לעיצוב וחיזוק (15.3%), ריצה בחוץ (12.1%), חדר כושר כללי (8.5%) ושחיה (8.5%). הפעילות המדווחת ביותר בגברים ובנשים מהאוכלוסייה היהודית והערבית היתה הליכה (42.7% בגברים יהודים, 52.9% בנשים יהודיות, 50.1% בגברים ערבים ו- 68.5% בנשים ערביות). הפעילות השניה בשכיחותה היתה

ריצה בחוץ בקרב גברים מהאוכלוסייה היהודית והערבית (21.9% ו- 17.7%, בהתאמה) והתעמלות לעיצוב וחיזוק בקרב נשים מהאוכלוסייה היהודית והערבית (20.9% ו- 11.5%, בהתאמה).

כ- 30% מהמרואיינים עמדו בהמלצות לביצוע פעילות גופנית של ארגון הבריאות העולמי במהלך שעות הפנאי (בשבוע שקדם לסקר). השיעור היה גבוה יותר בגברים בהשוואה לנשים (31.7% ו- 28.0%, בהתאמה, $p<0.05$). הבדלים גדולים נמצאו בין יהודים וערבים בשיעורי העמידה בהמלצות אלה (31.4% ו- 20.5%, בהתאמה, $p<0.05$). בקרב גברים, שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית יורדים עם העלייה בגיל הן ביהודים (מ- 34.7% בגילאי 21-34 ל- 28.5% בגילאי +65) והן בערבים (מ- 31.2% בגילאי 21-34 ל- 12.1% בגילאי +65). בנשים יהודיות, שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית מעט נמוך יותר בגילאי 21-34 (25.1%) בהשוואה לשאר קבוצות הגיל (למעלה מ- 30%). בנשים ערביות, השיעור הגבוה ביותר (23.3%) נצפה בגילאי 35-49.

ביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום

כ- 9% מהמרואיינים עמדו בהמלצות לביצוע פעילות גופנית של ארגון הבריאות העולמי במהלך חיי היומיום (באמצעות הליכה לעבודה או לסידורים בשבוע שקדם לסקר). השיעור היה גבוה יותר בנשים בהשוואה לגברים בכלל המדגם (10.9% ו- 7.7%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים (10.2% בנשים ו- 7.5% בגברים, $p<0.05$) וערבים (16.1% בנשים ו- 8.8% בגברים, $p<0.05$). שיעור הדיווח על עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך חיי היומיום היה גבוה יותר בערבים בהשוואה ליהודים (12.2% ו- 8.8%, בהתאמה, $p<0.05$).

עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בשילוב פעילות בשעות הפנאי ובמהלך היומיום

כ- 39% מהמרואיינים עמדו בהמלצות לביצוע פעילות גופנית של ארגון הבריאות העולמי באמצעות שילוב פעילויות בשעות הפנאי ובמהלך חיי היומיום (בשבוע שקדם לסקר). השיעור בגברים ובנשים היה דומה בכלל המדגם (39.1% ו- 37.8%, בהתאמה) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים וערבים. השיעור היה גבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (39.6% ו- 31.7%, בהתאמה, $p<0.05$). השיעורים ירדו עם העלייה בגיל בקרב גברים יהודים, ואף בצורה חדה יותר בגברים ערבים. לעומת זאת, בקרב נשים יהודיות נצפתה עליה בשיעורי העמידה בהמלצות עם העלייה בגיל. בנשים ערביות, השיעור הגבוה ביותר (41%) של עמידה בהמלצות נצפה בבנות 35-49, ולאחר מכן נצפתה ירידה חדה עם העלייה בגיל.

ביצוע פעילות גופנית במהלך העבודה

בקרב מרואיינים שעובדים בהיקף של 20 שעות שבועיות ומעלה, כ-11% דיווחו כי המעסיק שלהם מאפשר להם לבצע פעילות גופנית במהלך יום העבודה. מכלל העובדים, כ-55% דיווחו כי הם עובדים בישיבה לפחות מחצית זמנם בעבודה. השיעור היה גבוה במעט בנשים בהשוואה לגברים (57.0% ו- 52.0%, בהתאמה, $p<0.05$) וגבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (64.6% ו-42.3%, בהתאמה, $p<0.05$). כ- 9% דיווחו כי הם עבדו בעבודה פיזית קשה לפחות מחצית מזמנם בעבודה. השיעור היה גבוה יותר בגברים בהשוואה לנשים בכלל המדגם (12.5% ו- 5.2%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים (10.0% בגברים ו- 4.3% בנשים, $p<0.05$) וערבים (14.5% בגברים ו- 6.9%

בנשים, $p<0.05$). שיעור המרואיינים שעבדו בעבודה פיזית קשה לפחות מחצית מהזמן היה גבוה יותר בערבים בהשוואה ליהודים (11.4% ו- 6.6%, בהתאמה, $p<0.05$).

אורח חיים יושבני

כ-29% מהמרואיינים דיווחו על עיסוק בפעילות יושבנית בשעות הפנאי (במשך יותר מ-4 שעות ביום). שיעור היושבנות היה גבוה יותר בגברים בהשוואה לנשים בכלל המדגם (31.5% ו- 26.8%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים (30.5% בגברים ו- 26.7% בנשים, $p<0.05$) וערבים (36.9% בגברים ו- 27.1% בנשים, $p<0.05$).

הגדרה עצמית של רמת פעילות גופנית

בקרב מרואיינים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית ($n=1,605$), שיעור המרואיינים שדיווחו כי הם "מבצעים פעילות גופנית, אבל רוצים לבצע יותר פעילות גופנית" היה 62.8%. בקרב מרואיינים שדיווחו כי הם אינם מבצעים פעילות גופנית ($n=1,623$), שיעור המרואיינים שדיווחו כי הם "לא מבצעים פעילות גופנית, אבל מעוניינים להתחיל לבצע פעילות גופנית" היה 68.1%.

תנאים סביבתיים ואמצעים לעיסוק בפעילות גופנית

המרואיינים דיווחו על מידת הסכמתם עם היגדים (או משפטים?) לגבי קיום תנאים סביבתיים במקום מגוריהם שתומכים בביצוע פעילות גופנית. המשפט ששיעור ההסכמה לגביו היה הגבוה ביותר (96.5%) הוא "אני מרגיש בטוח ללכת בשכונה שלי בשעות האור", 98.0% ביהודים ו- 87.7% בערבים. מנגד, המשפט ששיעור ההסכמה לגביו היה הנמוך ביותר (58.8%) הוא "ביישוב שלי הרשות המקומית פועלת כדי לקדם את הפעילות הגופנית בקרב התושבים", 61.4% ביהודים ו- 44.5% בערבים.

לגבי קיום תשתיות ומתקנים שתומכים בביצוע פעילות גופנית ביישוב המגורים ומידת ונגישותם, שיעור הדיווח הגבוה ביותר היה לגבי הימצאות פארקים ומדשאות ביישוב ולגבי השימוש בהם (84.9% ו- 28.0%, בהתאמה) ושיעור הדיווח הנמוך ביותר היה לגבי הימצאות מסלולי אופניים ביישוב ולגבי השימוש בהם (40.8% ו- 4.2%, בהתאמה). נצפה פער גדול בין שיעור הימצאות תשתיות ומתקנים ביישוב לבין שיעור השימוש בהם בפועל; הפער הגדול ביותר נצפה בין שיעור הדיווח על הימצאות חדרי כושר (81.7%) ביישוב לבין שיעור השימוש בהם (15.4%). שיעורי הדיווח על הימצאות תשתיות ומתקנים ביישוב וכן על השימוש בתשתיות ובמתקנים אלו היו גבוהים יותר באוכלוסייה היהודית בהשוואה לערבית ($p<0.05$), למעט הדיווח על הימצאות ושימוש באולמות ספורט. בנוסף, שיעור הדיווח על זמינות של תשתיות ומתקנים קיימים ביישוב היה גבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים באופן מובהק ($p<0.05$), למעט זמינות של בריכות שחיה, קולרים ומסלולי אופניים. הן ביהודים והן בערבים, שיעורי השימוש בתשתיות ובמתקנים זמינים ביישוב (כלומר, דווח כי הם קיימים בכמות מספקת וכי הם נוחים ונגישים) היו גבוהים יותר מאשר בתשתיות ומתקנים לא זמינים ($p<0.05$).

לגבי סוגי הפעילויות הגופניות המאורגנות בישוב המגורים, שיעור הדיווח הגבוה ביותר (66.3%) היה לגבי קיום מגוון חוגי ספורט ביישוב . שיעור הדיווח הנמוך ביותר (16.3%) היה לגבי קיום פעילות מודרכת לביצוע פעילות גופנית . נצפה פער גדול בין הדיווח על קיום פעילויות גופניות מאורגנות ביישוב

לבין שיעור ההשתתפות בהן בפועל; שיעור ההשתתפות הגבוה ביותר היה בחוגי ספורט (10.3%) והשיעור הנמוך ביותר, בקבוצות ספורט ותחרויות (1.5%).

13.6% מהמרואיינים דיווחו כי הם מקבלים מידע מהרשות המקומית בנוגע לפעילות גופנית לעיתים קרובות; לעומת זאת, 52.3% מהמרואיינים (48.4% ביהודים ו-75.8% בערבים) דיווחו כי אף פעם לא קיבלו מידע כזה מהרשות המקומית.

עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ומשתנים חברתיים-כלכליים

נמצא קשר ישר בין העמידה בהמלצות לבין רמת ההשכלה ($p<0.05$) ולבין רמת ההכנסה ($p<0.05$). לעומת זאת, הקשר עם רמת הדתיות היה הפוך ($p<0.05$). שיעור העמידה בהמלצות היה גבוה יותר בקרב מרואיינים שדיווחו על הימצאות פארקים ומדשאות ומסלולי הליכה ביישוביהם בהשוואה לאלה שלא ($p<0.05$). מגמות דומות נצפו הן ביהודים והן בערבים.

עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית, מאפייני בריאות והתנהגויות בריאות

שיעור העמידה בהמלצות היה גבוה יותר בקרב מרואיינים שהגדירו את מצב הבריאות הגופנית והנפשית שלהם "כטוב" בהשוואה לאלה שהגדירו אותו "כלא טוב" ($p<0.05$), בקרב לא-מעשנים בהשוואה למעשנים ($p<0.05$), בקרב מרואיינים שהקפידו לצרוך פירות וירקות כמומלץ בהשוואה לאלה שלא ($p<0.05$), בקרב מרואיינים שלא דיווחו על "אורח חיים יושבני" לעומת אלה שכן ($p<0.05$). בנוסף, נמצא קשר הפוך בין העמידה בהמלצות לבין דרגת ההשמנה ($p<0.05$). מגמות דומות נצפו הן ביהודים והן בערבים.

מסקנות

פחות מ- 40% מהאוכלוסייה בישראל בגילאי +21 עומדים בהמלצות ארגון הבריאות העולמי לביצוע פעילות גופנית, תוך שילוב פעילות בשעות הפנאי ובמהלך חיי היומיום. בהתאם לכך, עולה צורך בהגברת המודעות לחשיבות של אורח חיים פעיל בכלל האוכלוסייה, הן בשעות הפנאי והן במסגרת חיי היומיום, בהערכת תכניות קיימות לעידוד אורח חיים פעיל באוכלוסייה ובבחינת חלופות או שינויים שנדרשים בהן. בנוסף, קיים פער משמעותי בעמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בין יהודים (כ- 40%) לערבים (כ- 32%). יתכן כי פערים אלה נגזרים, בין היתר, מהבדלים בתנאים סביבתיים שתומכים בביצוע פעילות גופנית. באוכלוסייה הערבית דווח על שיעור נמוך יותר של הימצאות תשתיות ומתקנים התומכים בביצוע פעילות גופנית בהשוואה לאוכלוסייה היהודית. כמו כן, שיעור גבוה יותר מהמרואיינים הערבים דיווחו כי כלל לא קיבלו מידע מהרשות המקומית בנוגע לפעילות גופנית בהשוואה ליהודים. הוספת תשתיות ומתקנים מותאמים לפעילות גופנית לצד הגברת המעורבות של הרשויות המקומיות במסירת מידע הנוגע לביצוע פעילות גופנית ועידוד אורח חיים פעיל ביישובים הערבים עשויות לתרום להעלאת שיעורי העמידה בהמלצות ולצמצום הפערים בין יהודים לערבים.

נמצא כי שיעורי השימוש בתשתיות ובמתקנים תומכי פעילות גבוה יותר כשאלה זמינים, הן ביהודים והן בערבים. יישום תוכניות לשיפור הנגישות לתשתיות ולמתקנים תומכי פעילות עשוי להגביר את השימוש בהם בכלל האוכלוסייה וכפועל יוצא להעלות את שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית.

בסקר זה נמצא כי המרואיינים שאינם עומדים בהמלצות לביצוע פעילות גופנית מתאפיינים ברקע חברתי-כלכלי נמוך יותר לצד מצב בריאותי ירוד, הן ביהודים והן בערבים. פיתוח תוכניות התערבות מותאמות לצרכי אוכלוסיות אלה עשוי לתרום לאימוץ אורח חיים פעיל בכלל האוכלוסייה ולצמצם את שיעור האנשים שאינם עוסקים בפעילות גופנית או לא עומדים בהמלצות לביצוע פעילות גופנית.

פרק 2

מבוא

2.1 רקע

פעילות גופנית הינה תנועה גופנית מכוונת המופעלת על ידי שרירי השלד ומצריכה הוצאת אנרגיה. הפעילות מפתחת סיבולת לב-ריאה, תורמת לגמישות המפרקים ולשמירה על טווחי תנועה טבעיים. ניתן לאמוד פעילות זו באמצעות שלושה מדדים עיקריים: עצימות הפעילות, תדירות ביצוע הפעילות ומשך זמן הפעילות בכל פעם. עדויות מחקריות מצביעות על קשר של מנה-תגובה בין ביצוע פעילות גופנית לבין הפחתת הסיכון למחלות ומצבי בריאות כרוניים, דוגמת מחלת לב כלילית, שבץ, סרטן המעי הגס והחלחולת, סרטן השד, יתר לחץ דם, סוכרת ודיכאון. מחלות ומצבים אלה הינם גורם מרכזי לתמותה בישראל. זיהוי קבוצות אוכלוסייה בעלות שיעורי ביצוע נמוכים של פעילות גופנית והפעלת תוכניות התערבות ממוקדות, עשויים לתרום לירידה בתחלואה הכרונית בישראל.

נמצא כי אורח חיים יושבני קשור לסיכון מוגבר למחלת לב כלילית, שבץ מוחי, סוכרת סוג 2, סרטן המעי הגס, סרטן השד ועוד. במסגרת התוכנית "לעתיד בריא 2020" פרסמה תת-הועדה לעידוד פעילות גופנית את המלצותיה לגבי המשך והעצימות הרצויים של פעילות גופנית, המבוססות על המלצות משרד הבריאות האמריקאי משנת 2008. על פי המלצות אלה, יש לבצע 150 דקות מצטברות בשבוע של פעילות אירובית בעצימות בינונית או 75 דקות של פעילות בעצימות גבוהה או שילוב של השניים, כאשר בכל פעם הפעילות תימשך לפחות 10 דקות. היעדים לשנת 2020 בתחום הפעילות הגופנית כוללים את העלאת שיעור העומדים בהמלצות אלה ב- 30% באוכלוסייה היהודית וב-50% באוכלוסייה הערבית.

2.2 מטרת הסקר

מטרת הסקר היא לאסוף מידע על ביצוע פעילות גופנית בתחומי חיים שונים (פעילות גופנית בשעות הפנאי, פעילות גופנית במהלך היומיום ופעילות גופנית בעבודה). כמו כן, נאסף מידע על ידע ועמדות כלפי פעילות גופנית, כולל גורמים אישיים וסביבתיים המגבילים או מעודדים עיסוק בפעילות גופנית. מידע זה עשוי להוות בסיס לבניית תוכניות התערבות בפלחים שונים של האוכלוסייה.

2.3 שיטות

2.3.1 תבנית המחקר

סקר חתך מסוג Consecutive Cross-Sectional study

2.3.2 אוכלוסיית המחקר

תושבי ישראל בני 18 ומעלה המתגוררים במשקי בית בעלי קו טלפון נייח ו/או נייד.

2.3.3 שיטת הדגימה

בוצעה דגימה אקראית של מספרי טלפון נייחים ו/או ניידים במשקי בית על פי התפלגות כל קבוצת אוכלוסייה (יהודים/ערבים) במחוזות המגורים באמצעות חברת "דאטה-מדיה". הופקו מדגמים נפרדים עבור האוכלוסייה היהודית והאוכלוסייה הערבית.

2.3.4 גודל המדגם

גודל המדגם חושב לפי שיעורי עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במגזר היהודי והערבי. האומדן לעמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בקרב בני 21 ומעלה היה 37.6% באוכלוסייה היהודית ו- 23.4% באוכלוסייה הערבית (לפי ממצאי סקר הבריאות הלאומי ה- 3, INHIS-3, שבוצע במהלך השנים 2013-2015).

הגודל הנדרש למדגם האוכלוסייה היהודית בסקר פעילות גופנית-2 לקבלת אומדן של 37.6% עם שגיאה של 2.4% (מבחן דו צדדי) לגבי ביצוע פעילות גופנית כמומלץ היה כ- 1,565 נדגמים יהודים. הגודל הנדרש למדגם האוכלוסייה הערבית בסקר לקבלת אומדן של 23.4% עם שגיאה של 2.2% (מבחן דו צדדי) עמד על 1,423 נדגמים ערבים (תוכנת WinPepi).

2.3.5 שיעורי היענות

מאגר המידע של חברת דאטה מדיה (מאושר על ידי משרד המשפטים) כולל מספרי טלפון ניידים ונייחים של משקי בית באוכלוסיית ישראל, המלוקטים ממקורות גלויים, כגון מודיעין 144. מספרי הטלפון משויכים למשקי בית כך שניתן לדגום משקי בית עם כמה מספרי טלפון – נייחים וניידים. נכון לתקופת שליפת המדגם, בשנת 2016, היו במאגר 617,114 משקי בית באוכלוסייה היהודית/"אחרים" (נוצרים שאינם ערבים ומין שאין עבורם הגדרת דת: להלן תקרא קבוצה זו "יהודים") ו- 58,854 באוכלוסייה הערבית עם מספר טלפון נייד אחד לפחות, בנוסף לכלל מספרי הטלפון הנייחים של מנויי חברת "בזק" וחברת "הוט" שאינם חסויים. ממשקי בית אלה הופקו שני מדגמי אשכולות אקראיים, אחד לכל קבוצת אוכלוסייה, תוך מתן ייצוג מתאים למחוזות, על פי גודלה היחסי של אוכלוסיית הנדגמים בכל מחוז: מדגם של 5,199 מספרי טלפון של משקי בית באוכלוסייה היהודית ומדגם של 6,403 מספרי טלפון של משקי בית באוכלוסייה הערבית. המדגם נשלף כך שבכל מחוז כמחצית ממשקי בית שנדגמו היו כאלה שאליהם משויכים במאגר מספרי טלפון נייד בלבד, ומחציתם האחרת היו משקי בית שאליהם משוייך קו נייח אחד לפחות, בתוספת מספרים נייחים וניידים אחרים המשויכים להם.

כדי למצוא נדגם שאותו ניתן לראיין, נעשו ניסיונות התקשרות לכל המספרים ששויכו לאותו משק בית. סה"כ נעשו עד 6 ניסיונות התקשרות, במועדים שונים, כדי לאתר מספר טלפון אחד שבו נמצא משיב; אם נמצא משיב שלא היה זמין לראיון בשעת ההתקשרות, נעשו עוד מספר ניסיונות (ובסך הכל 8 ניסיונות התקשרות) כדי לבצע ראיון במספר הטלפון שנדגם.

מהמדגם נופו מספרי טלפון שאינם עונים על קריטריוני ההכללה (של בתי עסק, של טלפונים ניידים השייכים לקטינים, של משיבים שגילו קשיי הבנה ואי יכולת להתראיין, של קוים מנותקים, של דוברי שפות שאינן שפות הסקר וכאלה שבמענה האוטומטי שלהם מציינים שאינם נענים לשיחות ממספר חסוי או שהם חסומים לשיחות נכנסות). לאחר הניפוי, נותרו

במדגמים מספרי טלפון של 4,496 משקי בית יהודים ושל 5,662 משקי בית ערבים שענו לקריטריוני ההכללה.

מכלל אלה לא ניתן היה ליצור קשר (השיחה עוברת מיד למשיבון, מענה קבוע של משיבון, המנוי לא זמין, אין תשובה, חסימת שיחות נכנסות או יוצאות) עם 912 משקי בית במדגם האוכלוסייה היהודית ועם 1,495 משקי בית במדגם האוכלוסייה הערבית גם לאחר 6 ניסיונות התקשרות. משום כך לא ברור לגבי משקי בית אלה, אם הם מתאימים לקריטריוני ההכללה או לא. בלעדיהם נותרו במדגמים 7,751 משקי בית: 3,584 באוכלוסייה היהודית ו– 4,167 באוכלוסייה הערבית. ב- 1,705 משקי בית נוספים איתם נוצר קשר (649 יהודים ו- 1,056 ערבים), לא נמצא מרואיין זמין לראיון לאחר 8 ניסיונות התקשרות ובהפחתת אלה נותרו במדגמים 5,399 משקי בית: 2,691 באוכלוסייה היהודית ו– 2,708 באוכלוסייה הערבית. 904 משיבים במדגם היהודים ו- 1,003 משיבים במדגם הערבים סרבו להתראיין, ו- 214 ראיונות במדגם היהודים ו- 336 ראיונות במדגם הערבים הופסקו לפני השלמת הראיון. **בסה"כ הושלמו 3,492 ראיונות - 1,787 במדגם היהודים ו- 1,705 במדגם הערבים.** מתוכם נפסלו מסיבות טכניות 123 ראיונות: 76 ראיונות באוכלוסייה היהודית ו- 47 ראיונות באוכלוסייה הערבית (טבלה 1).

לפיכך, שיעור ההיענות בסקר הוא 34.4%: 39.7% במדגם האוכלוסייה היהודית ו- 31.1% במדגם האוכלוסייה הערבית (טבלה 1: מדד היענות 1). חישוב זה כולל את משקי הבית שהתאמתם לקריטריוני ההכללה לא ידועה מפני שלא נוצר איתם שום קשר למרות 6 ניסיונות התקשרות (912 מספרי טלפון במדגם האוכלוסייה היהודית ו- 1,495 מספרי טלפון במדגם האוכלוסייה הערבית).

לחילופין, אם חישוב שיעור ההיענות מתבסס רק על 7,751 משקי הבית שנוצר איתם קשר ונמצא שהם עונים על קריטריוני ההכללה (3,584 משקי בית במדגם האוכלוסייה היהודית ו- 4,151 משקי בית במדגם האוכלוסייה הערבית), שיעור ההיענות הוא 45.0%: 49.9% במדגם היהודים ו- 40.9% במדגם הערבים (טבלה 1: מדד היענות 2).

אם חישוב שיעור ההיענות נעשה על בסיס מספר משקי הבית שידוע בוודאות כי הם נכללים בקריטריוני ההכללה, ושנמצא בהם משיב זמין – 5,399 משקי בית (2,691 משקי בית באוכלוסייה היהודית ו- 2,708 משקי בית באוכלוסייה הערבית), הרי ששיעור ההיענות הוא 64.7%: 66.4% בקרב יהודים ו- 63.0% בקרב ערבים (טבלה 1: מדד היענות 3).

טבלה 1: סיכום שיעורי ההיענות

	יהודים ואחרים*	ערבים	סה"כ
סה"כ מדגם	5,199	6,403	11,602
משקי בית לאחר הפחתת מי שנוצר עמם קשר ונמצא שאינם נכללים בקריטריוני ההכללה	4,496	5,662	10,158
לא נוצר קשר לאחר 6 ניסיונות התקשרות: התאמה לקריטריוני ההכללה לא ידועה	912	1,495	2,407
נציג מתאים ממשק הבית הנדגם לא זמין לראיון	649	1,056	1,705
סרבו להשתתף	904 (20.1%)	1,003 (17.7%)	1,907 (18.8%)
ראיון חלקי	214 (4.7%)	336 (5.9%)	550 (5.4%)
רואיינו בפועל	**1,787**	**1,705**	**3,492**
חישוב מדד היענות 1	$\frac{1,787}{4,496}$=39.7%	$\frac{1,705}{5,662}$=30.1%	$\frac{3,492**}{10,158}$=34.4%
מתאימים לקריטריוני ההכללה ונוצר עימם קשר	3,584	4,167	7,751
נציג מתאים ממשק הבית הנדגם לא זמין לראיון	649	1,056	1,705
סרבו להשתתף	904 (25.2%)	1,003 (24.1%)	1,907 (24.6%)
ראיון חלקי	214 (5.9%)	336 (8.0%)	550 (7.1%)
רואיינו בפועל	**1,787**	**1,705**	**3,492**
חישוב מדד היענות 2	$\frac{1,787}{3,584}$=49.9%	$\frac{1,705}{4,167}$=40.9%	$\frac{3,492**}{1,751}$=45.0%
מתאימים לקריטריוני ההכללה, נוצר עימם קשר, ונמצא מרואיין זמין	2,691	2,708	5,399
סרבו להשתתף	904 (33.6%)	1,003 (37.0%)	1,907 (35.3%)
ראיון חלקי	214 (7.9%)	336 (12.4%)	550 (10.2%)
רואיינו בפועל	**1,787**	**1,705**	**3,492**
חישוב מדד היענות 3	$\frac{1,787}{2,691}$=66.4%	$\frac{1,705}{2,708}$=63.0%	$\frac{3,492**}{5,399}$=64.7%

* נוצרים שאינם ערבים ומי שאין עבורם הגדרת דת.

** מתוך ראיונות אלה נפסלו 123 (3.5%), 76 (4.2%) ביהודים ואחרים ו- 47 (2.7%) בערבים.

2.3.6 איסוף הנתונים

המידע נאסף על ידי מראיינים מנוסים, באמצעות ראיונות טלפוניים המבוססים על שאלונים מובנים וממוחשבים (Computer-Assisted Telephone Interviewing, CATI) בעברית ובערבית (ראו נספחים). הראיונות נערכו החל ממאי 2016 ועד אפריל 2017.

2.3.7 תכני השאלון

- מאפיינים דמוגרפיים - גיל, מין, מוצא, הגדרה דתית, מצב משפחתי, סטאטוס עבודה והשכלה.
- הערכה סובייקטיבית של מצב הבריאות.
- ידע ועמדות בנושאים הקשורים לבריאות.
- התנהגויות בריאות: עישון סיגריות, שימוש באמצעי הגנה מפני השמש, קבלת חיסון נגד שפעת, פעילות גופנית, תזונה ונטילת תוספי תזונה.

2.3.8 שלבי העבודה

תהליך איסוף ועיבוד הנתונים נערך במספר שלבים:

<u>שלב א'</u> - ביצוע מחקר חלוץ (pilot study) לבחינת השאלות והרכב השאלון.

<u>שלב ב'</u> - ניתוח נתוני מחקר החלוץ וביצוע שינויים בגוף השאלון לקבלת השאלון הסופי.

<u>שלב ג'</u> - הפקת שני מדגמים אקראיים של מספרי טלפון נייח ו/או נייד במשקי בית, אחד באוכלוסייה היהודית ואחד באוכלוסייה הערבית, על פי התפלגות כל קבוצת אוכלוסייה במחוזות המגורים. כל המדגמים שהופקו מוצו, כדי למנוע מצב של דגימת מכסה.

<u>שלב ד'</u> - ביצוע ניסיונות התקשרות לכל מספרי הטלפון (נייחים וניידים) של משקי הבית שעלו במדגם. בחירת המרואיין נערכה בתחילת ההתקשרות בהתאם לקריטריוני ההכללה (דוגמת גיל: 18 ומעלה).

<u>שלב ה'</u> - ביצוע הראיון או קידוד תוצאת ההתקשרות. ראיונות בוצעו עם מרואיינים שהסכימו להשתתף בסקר והתאימו לקריטריוני ההכללה (מעל גיל 18 ודוברי אחת השפות בהן נערכו הראיונות, דהיינו, עברית או ערבית) באמצעות שאלון ממוחשב. כאמור, אם לא היתה תשובה בניסיון ההתקשרות הראשון, בוצעו לכל משק בית עוד חמישה ניסיונות התקשרות נוספים.

<u>שלב ו'</u> - ביצוע בקרת איכות על ידי בדיקת השאלונים, בדרך כלל למחרת ביצוע הראיונות, וחזרה למרואיינים להשלמת פרטים חסרים במקרה הצורך.

<u>שלב ז'</u> - ביצוע בקרת איכות ובדיקות לוגיות לאיתור ערכים חריגים וטעויות הקלדה.

<u>שלב ח'</u> - עיבוד וניתוח הנתונים והצגתם בדו"ח.

2.3.9 בקרת איכות

1. הדרכות מפורטות לגבי השאלון וסימולציית ראיונות במהלך הכשרת המראיינים.
2. האזנה מדגמית לראיונות בזמן אמת ומתן משוב לסוקרים.
3. פגישות ריענון תקופתיות למראיינים במשך כל תקופת איסוף הנתונים.
4. בדיקה של שאלונים מלאים לזיהוי שגיאות בסימון, ניסיון להשלמת מידע חסר ועוד.
5. איתור ערכים חריגים או סותרים וטעויות הקלדה.

2.3.10 עיבוד הנתונים והצגתם

מאחר שרק מרואיינים מועטים בגילאים 18-20 השתתפו בסקר, נתונים עבור קבוצת גיל זו אינם מוצגים בדו"ח. כפי שהוסבר קודם, הנתונים המוצגים עבור יהודים כוללים למעשה גם את "האחרים" ("אחרים"= נוצרים שאינם ערבים המתגוררים בקרב יהודים ומי שאין עבורם הגדרת דת). הנתונים המוצגים עבור קבוצת האוכלוסייה "ערבים" כוללים את קבוצות האוכלוסייה המוסלמית, הבדואית, ערבית נוצרית, דרוזית וצ'רקסית ונוצרים שאינם ערבים המתגוררים בקרב אוכלוסיות אלה.

מאחר שהתפלגות הגיל, התפלגות המין, התפלגות קבוצת האוכלוסייה והתפלגות בעלות על טלפון נייח אינן זהות בין אוכלוסיית הסקר ואוכלוסיית ישראל, הנתונים המוצגים בתחילת כל פרק הינם נתונים משוקללים (אלא אם צוין אחרת); הנתונים המוצגים עבור כלל האוכלוסייה משוקללים לקבוצת אוכלוסייה, למין, לגיל ולבעלות על טלפון נייח; הנתונים המוצגים לפי גיל משוקללים לקבוצת אוכלוסייה, למין ולבעלות על טלפון נייח; הנתונים המוצגים לפי קבוצת האוכלוסייה משוקללים לגיל, למין ולבעלות על טלפון נייח; הנתונים המוצגים לפי קבוצת אוכלוסייה ומין משוקללים לגיל ולבעלות על טלפון נייח; הנתונים המוצגים לפי קבוצת אוכלוסייה, מין וגיל משוקללים לבעלות על טלפון נייח. שקלול לגיל בוצע לפי 4 קבוצות גיל קבועות ומוסכמות (21-34, 35-49, 50-64, 65+) המשמשות לצרכי שקלול לגיל בכל סקרי המלב"ם.

פרק 3

מאפיינים דמוגרפיים

מאפיינים דמוגרפיים של אוכלוסיית המרואיינים בסקר

בדוח מוצגים נתונים מ- 3,241 ראיונות של תושבי ישראל בני 21 ומעלה משתי קבוצות אוכלוסייה: 1,656 יהודים ואחרים ("אחרים" = נוצרים שאינם ערבים ומי שאין עבורם הגדרת דת, המתגוררים בקרב האוכלוסייה היהודית) ו- 1,585 ערבים (מוסלמים, נוצרים, דרוזים ואחרים, המתגוררים בקרב האוכלוסייה הערבית). 42.9% מהמדגם היו גברים (N=1,390) ו- 57.1% היו נשים (N=1,851). בטבלאות 1.1 ו- 1.2 מוצגת התפלגות אוכלוסיית המרואיינים לפי קבוצת אוכלוסייה, מין וגיל.

טבלה 1.1 התפלגות אוכלוסיית הסקר לפי גיל ומין – יהודים ואחרים

סה"כ		נשים		גברים		
%	N	%	N	%	N	קבוצת גיל
25.9	429	21.0	216	34.0	213	21-34
25.2	417	28.0	288	20.6	129	35-49
22.8	378	24.3	250	20.4	128	50-64
26.1	432	26.7	275	25.0	157	65+
100	**1,656**	**100**	**1,029**	**100**	**627**	**סך הכל**

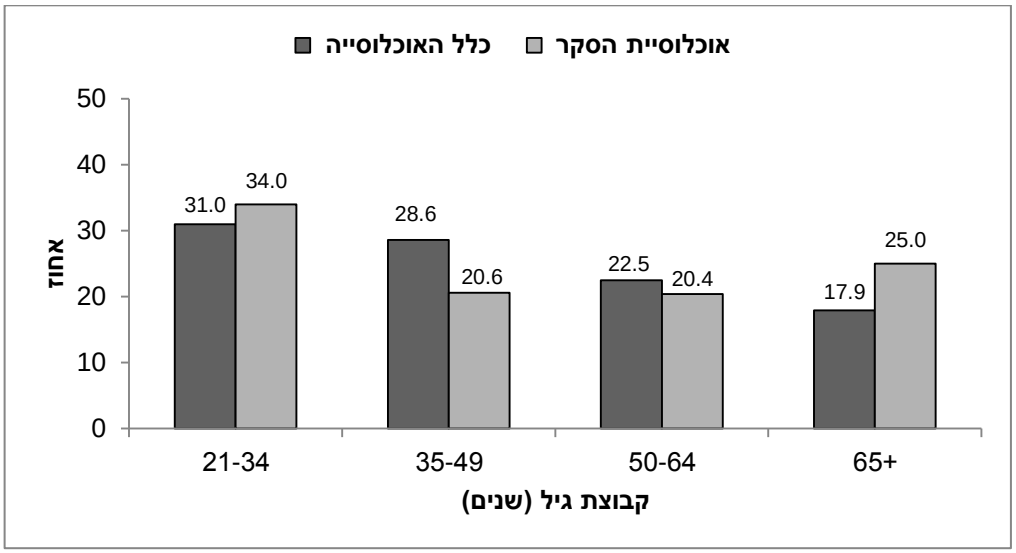
טבלה 1.2 התפלגות אוכלוסיית הסקר לפי גיל ומין – ערבים

סה"כ		נשים		גברים		
%	N	%	N	%	N	קבוצת גיל
28.6	454	25.4	209	32.1	245	21-34
32.4	513	33.5	275	31.2	238	35-49
28.9	458	32.2	265	25.3	193	50-64
10.1	160	8.9	73	11.4	87	65+
100	**1,585**	**100**	**822**	**100**	**763**	**סך הכל**

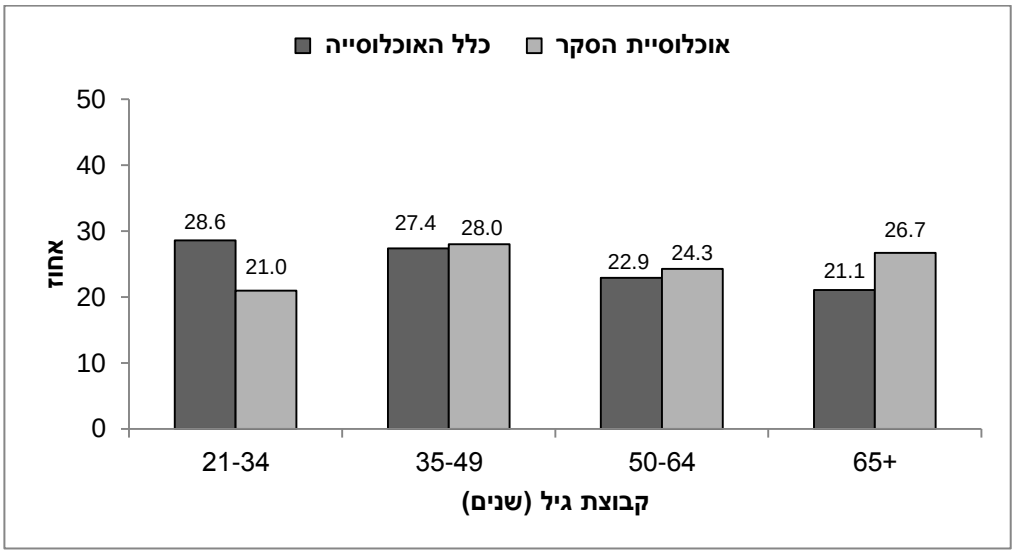
התפלגות גיל המרואיינים

- במדגם הסקר נצפה תת ייצוג של קבוצת הגיל הצעירה (21-34) ברוב קבוצות האוכלוסייה, למעט בגברים יהודים (תרשימים 1.1-1.4).
- נצפה עודף ייצוג בקבוצת הגיל המבוגרת (+65) ברוב קבוצות האוכלוסייה, למעט בנשים ערביות (תרשימים 1.1-1.4). במדגם האוכלוסייה הערבית נצפה גם עודף ייצוג של קבוצת הגיל 50-64 (תרשימים 1.3-1.4).

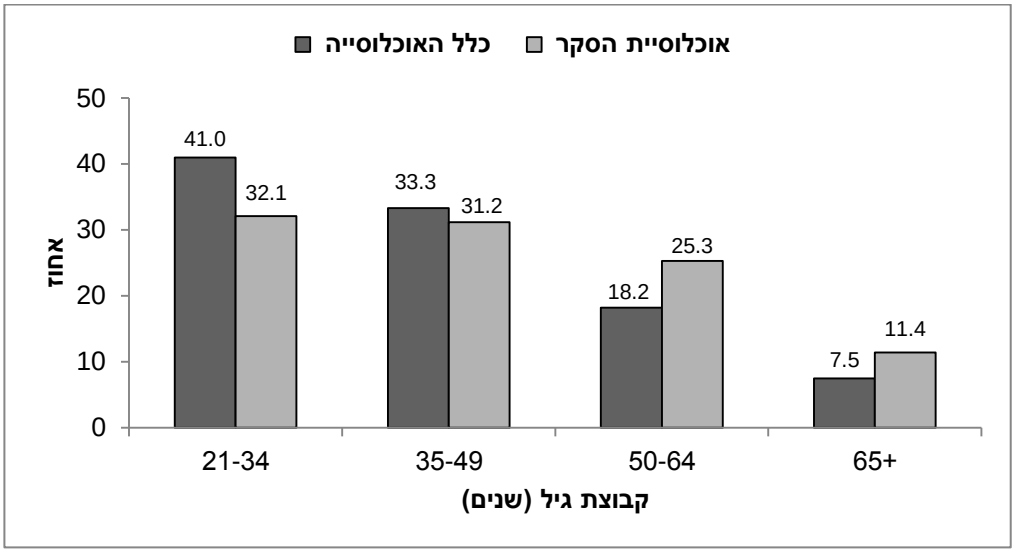
תרשים 1.1: התפלגות האוכלוסייה לפי גיל: אוכלוסיית ישראל ואוכלוסיית הסקר – גברים יהודים (%)



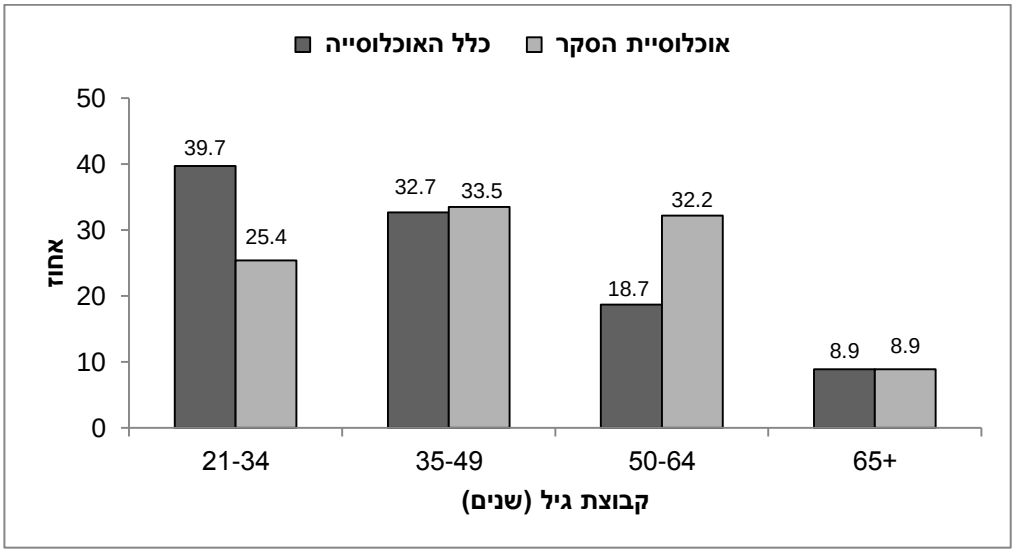
תרשים 1.2: התפלגות האוכלוסייה לפי גיל: אוכלוסיית ישראל ואוכלוסיית הסקר – נשים יהודיות (%)



תרשים 1.3: התפלגות האוכלוסייה לפי גיל: אוכלוסיית ישראל ואוכלוסיית הסקר – גברים ערבים (%)



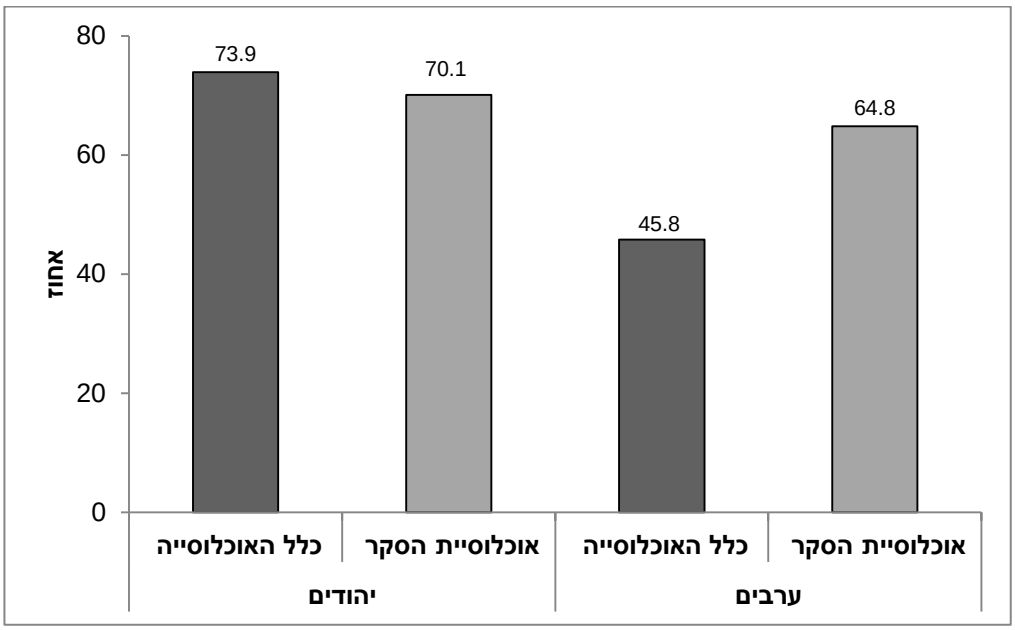
תרשים 1.4: התפלגות האוכלוסייה לפי גיל: אוכלוסיית ישראל ואוכלוסיית הסקר – נשים ערביות (%)



בעלות על טלפון נייח

- במדגם האוכלוסייה הערבית נצפה עודף ייצוג בבעלות על טלפון נייח (תרשים 2).

תרשים 2: התפלגות האוכלוסייה לפי בעלות על טלפון נייח: אוכלוסיית ישראל ואוכלוסיית הסקר – יהודים וערבים (%)



פרק 4

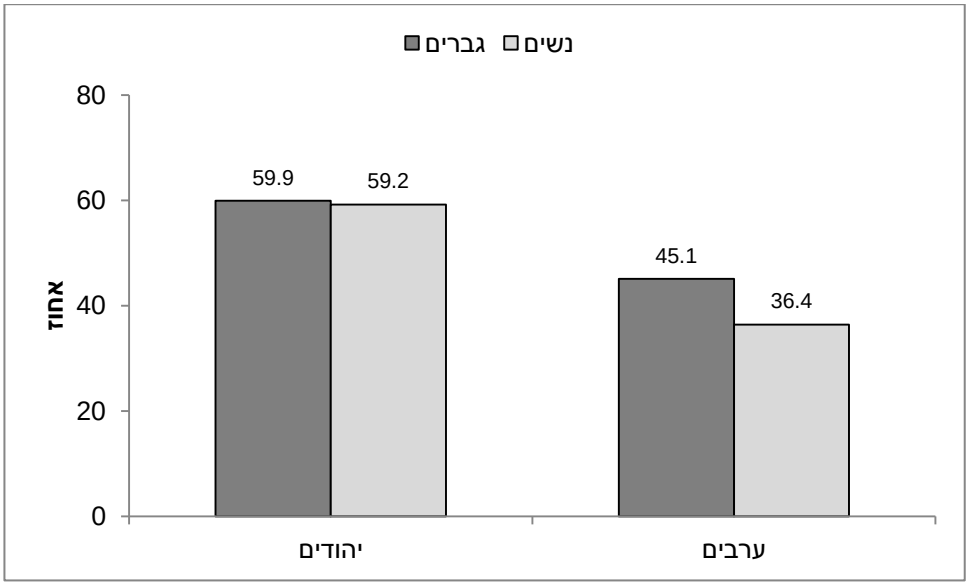
ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי

4.1 ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי בשבוע שקדם לסקר

שאלות V2 ו- V3: האם אתה נוהג לבצע בזמנך הפנוי פעילות גופנית וספורט למטרות כושר, שמירה על הבריאות, כגון ריצה, חיזוק השרירים, הליכה לשם ספורט, פילטיס, כדורגל, התעמלות, ריקוד... איזו פעילות ביצעת בשבוע האחרון?

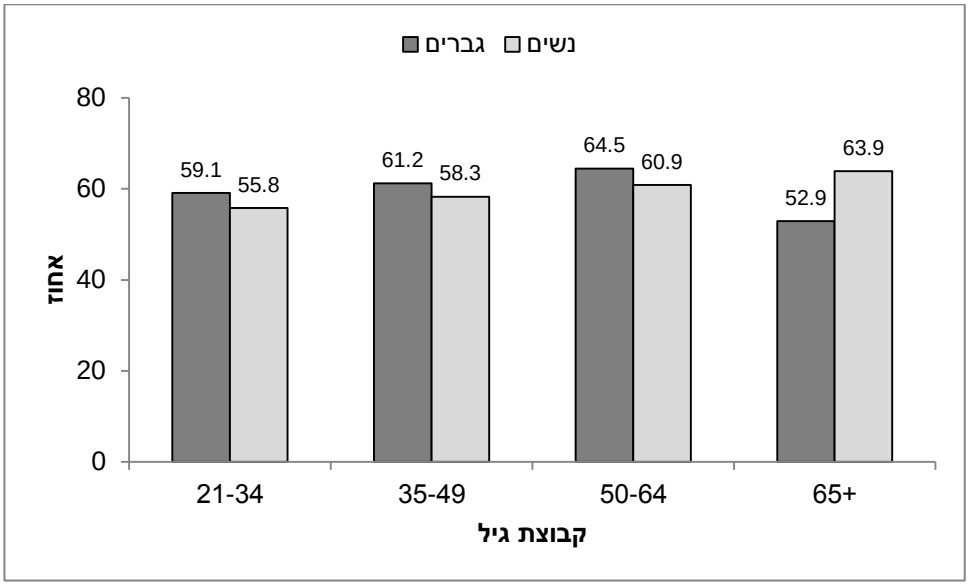
- שיעורי הדיווח על ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר היו 56.9% בכלל האוכלוסייה. השיעור היה דומה בגברים ובנשים (57.6% ו- 56.2%, בהתאמה) וגבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (59.6% ו- 41.0%, בהתאמה, $p<0.05$).
- השיעור הנמוך ביותר דווח על ידי נשים ערביות (36.4%) והשיעור הגבוה ביותר דווח על ידי גברים יהודים (59.9%), בשקלול לגיל ולבעלות על טלפון נייח (תרשים 1).

תרשים 1: ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)

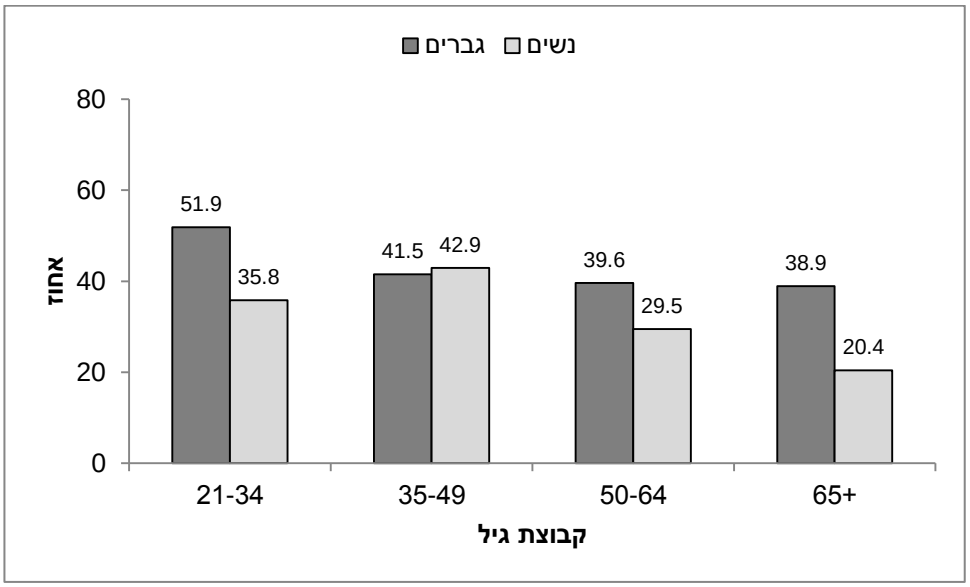


- בקרב יהודים, שיעורי הדיווח על ביצוע פעילות גופנית בנשים עולים עם העלייה בגיל. בקרב גברים בגילאי 21-64 נצפתה מגמה דומה, אולם בקבוצת הגיל +65 השיעור היה נמוך יותר (תרשים 2).
- בקרב נשים ערביות, שיעור הדיווח הגבוה ביותר על ביצוע פעילות גופנית נצפה בקבוצת הגיל 35-49. לאחר מכן ירדו השיעורים המדווחים עם העליה בגיל. בקרב גברים ערבים, שיעורי הדיווח על ביצוע פעילות גופנית דומים בגילאי +35, אך נמוכים יותר בהשוואה לשיעור בגילאי 21-34 (תרשים 3).

תרשים 2: ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר
לפי קבוצת גיל ומין בקרב יהודים (%)



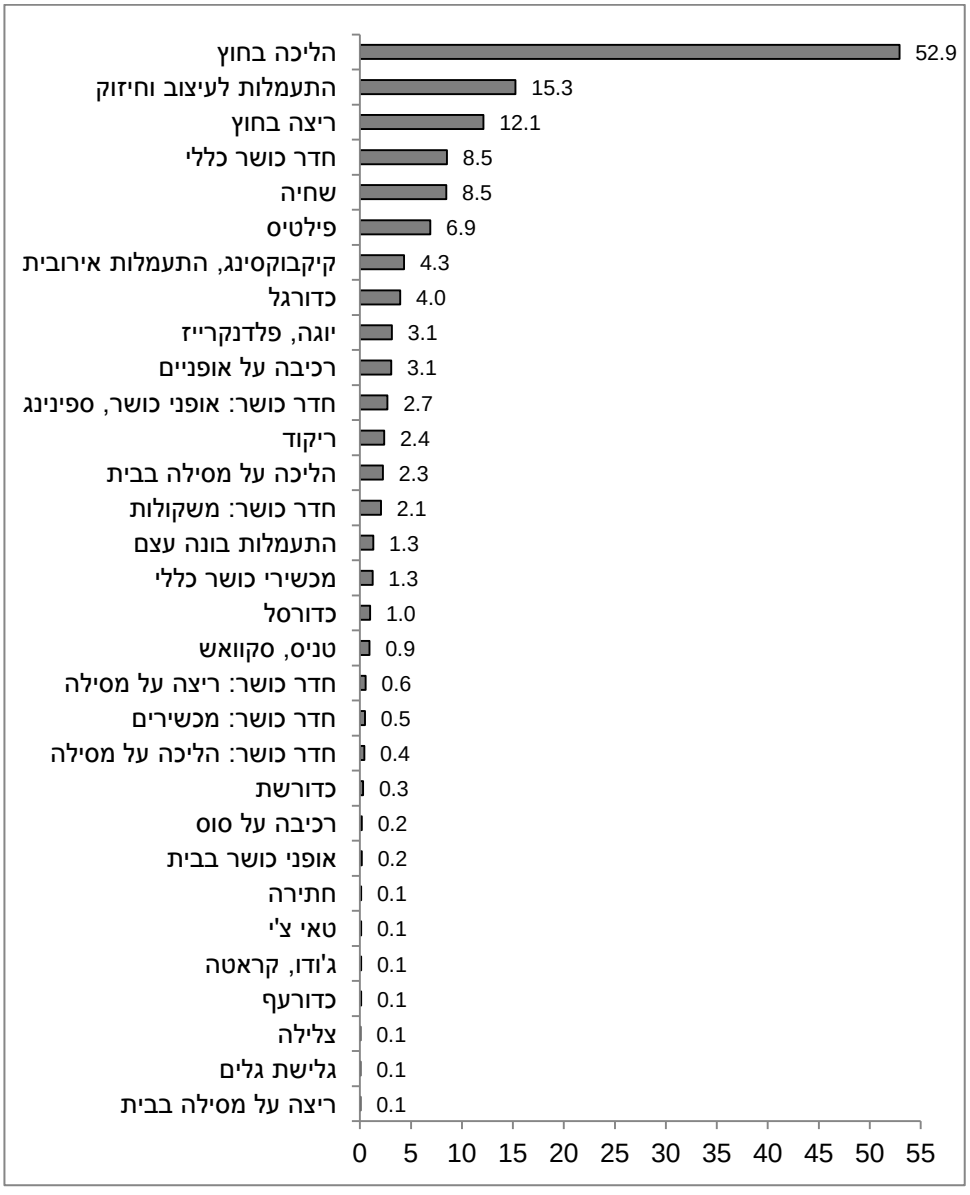
תרשים 3: ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר
לפי קבוצת גיל ומין בקרב ערבים (%)



שאלות V3, V8 ו- V13: איזו פעילות ביצעת בשבוע האחרון? (ניתן היה לדווח עד שלוש פעילויות).

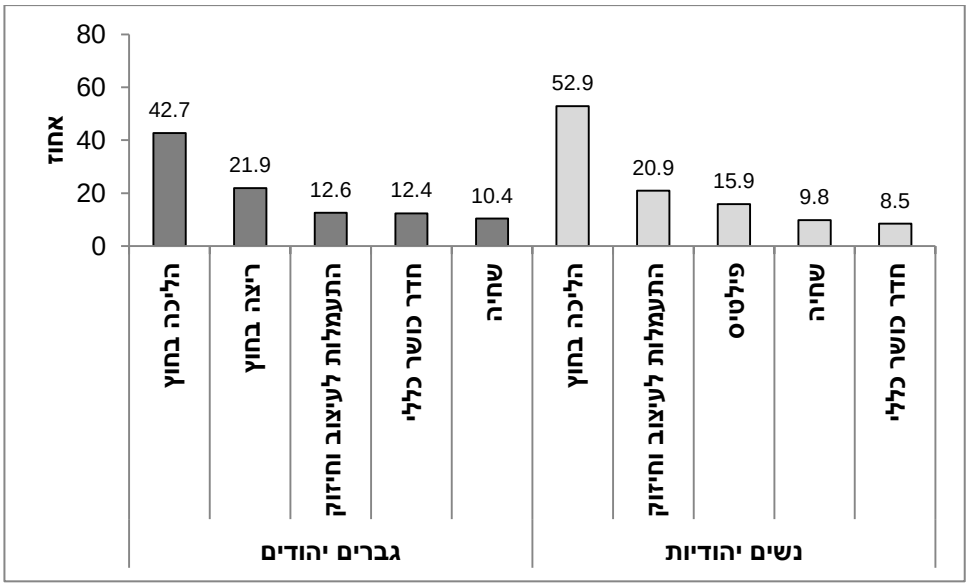
- הנתונים לגבי סוג הפעילות הגופנית המדווחת בקרב מרואיינים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית אינם משוקללים.
- בקרב מרואיינים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר (n=1,605), הליכה היתה הפעילות המדווחת ביותר (52.9%), בפער גדול ביחס לשאר הפעילויות (למעלה מ- 35%). ארבע הפעילויות הבאות בסדר השכיחות היו: התעמלות לעיצוב וחיזוק (15.3%), ריצה בחוץ (12.1%), חדר כושר כללי (8.5%) ושחיה (8.5%) (תרשים 4).

תרשים 4: סוג הפעילות הגופנית המדווחת בקרב מרואיינים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר (%)

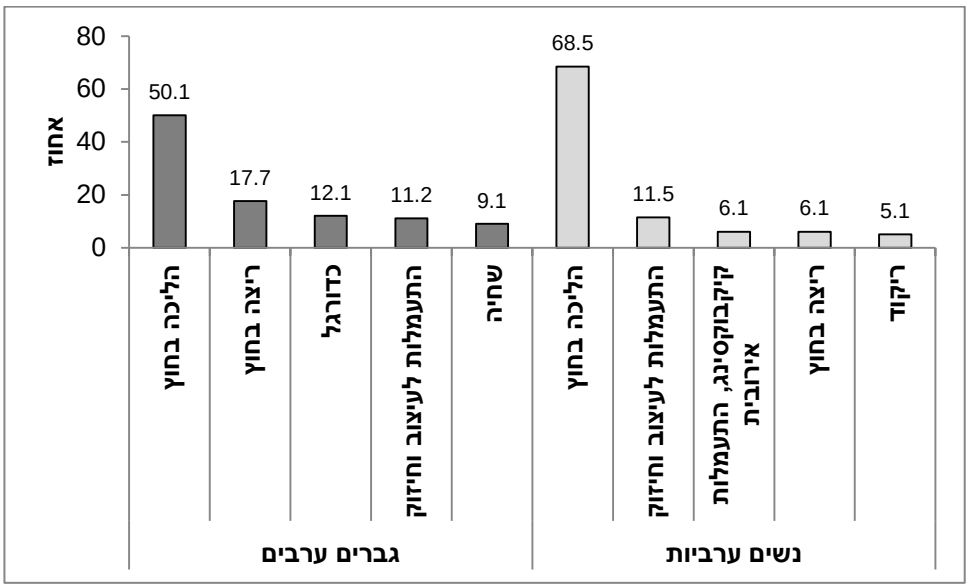


- בכלל קבוצות האוכלוסייה הפעילות הגופנית המדווחת ביותר היא הליכה (42.7% בגברים יהודים, 52.9% בנשים יהודיות, 50.1% בגברים ערבים ו- 68.5% בנשים ערביות).
- הפעילות השניה בשכיחותה היתה ריצה בחוץ בקרב גברים מהאוכלוסייה היהודית והערבית (21.9% ו- 17.7%, בהתאמה) והתעמלות לעיצוב וחיזוק בקרב נשים מהאוכלוסייה היהודית והערבית (20.9% ו- 11.5%, בהתאמה) (תרשימים 5 ו- 6)

תרשים 5: חמש הפעילויות הגופניות השכיחות ביותר בקרב מרואיינים יהודים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר - לפי מין (%)



תרשים 6: חמש הפעילויות הגופניות השכיחות ביותר בקרב מרואיינים ערבים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר - לפי מין (%)

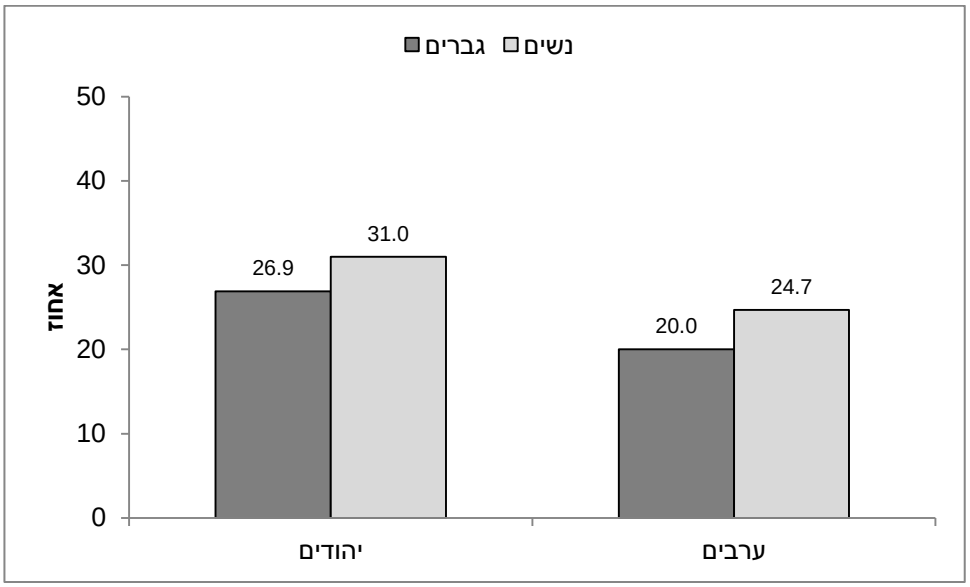


4.2 הליכה בחוץ כפעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר

- שיעורי הדיווח על הליכה בחוץ כפעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר היו 28.0% בכלל המדגם, 29.0% ביהודים, 22.2% בערבים, 25.9% בגברים ו- 30.1% בנשים.
- השיעור הנמוך ביותר דווח על ידי גברים ערבים (20.0%) והשיעור הגבוה ביותר דווח על ידי נשים יהודיות (31.0%) (תרשים 7).

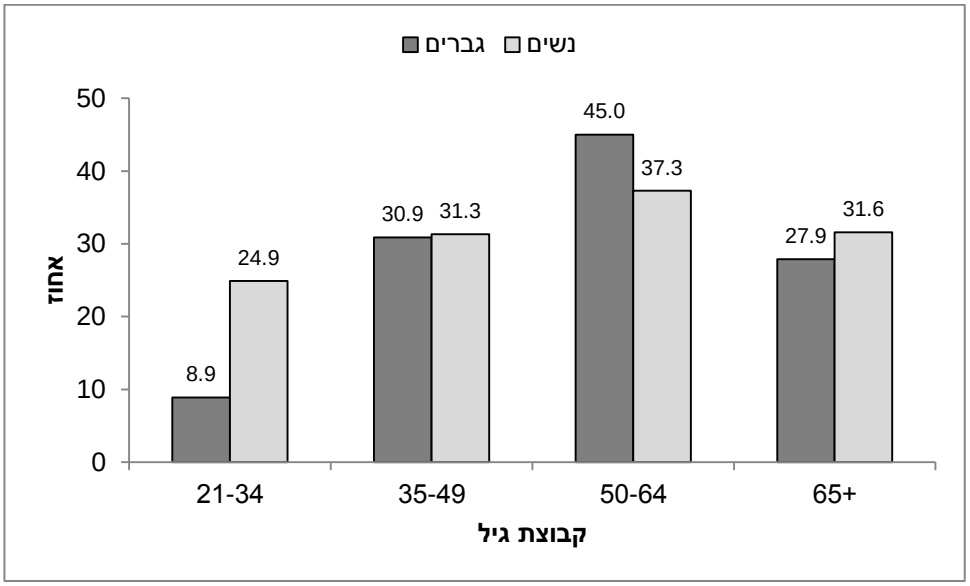
תרשים 7: הליכה כפעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר

לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)

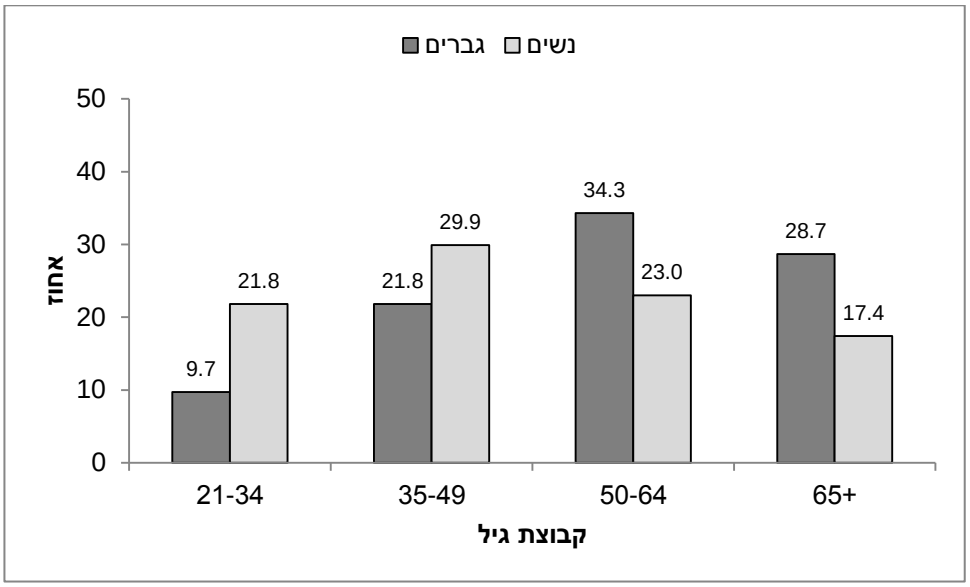


- שיעורי הדיווח על הליכה בחוץ עולים עם העלייה בגיל בבני 21-64 בקרב גברים יהודים, נשים יהודיות וגברים ערבים, בעוד שבבני +65 השיעורים נמוכים יותר. בקרב נשים ערביות, השיעורים עולים עם העליה בגיל עד קבוצת הגיל 35-49 ויורדים מקבוצת הגיל 50-64 (תרשימים 8 ו- 9).

תרשים 8: ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר
לפי קבוצת גיל ומין בקרב יהודים (%)



תרשים 9: ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר
לפי קבוצת גיל ומין בקרב ערבים (%)

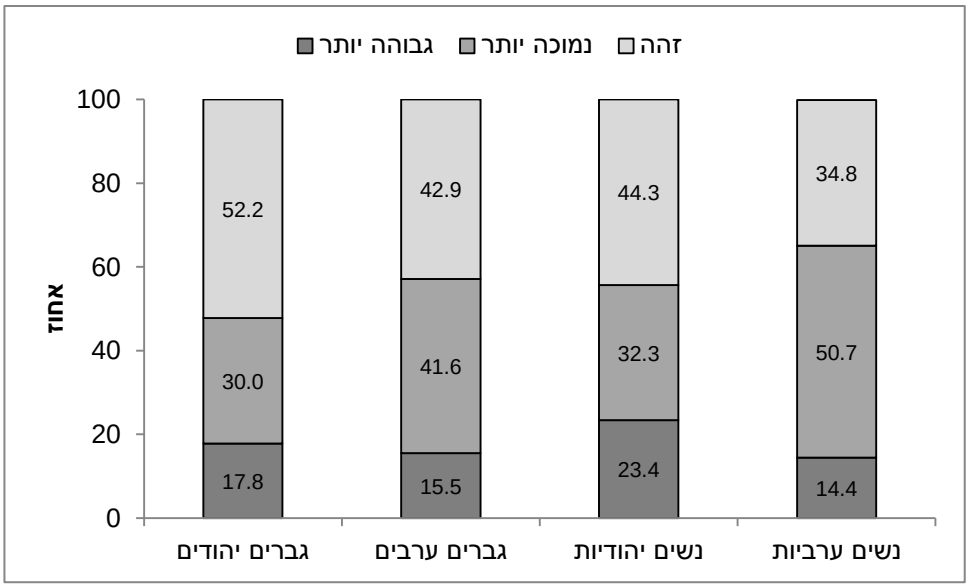


4.3 רמת העיסוק בפעילות גופנית בהשוואה לשנים קודמות

שאלה V18: האם בשנה האחרונה רמת העיסוק שלך בפעילות גופנית ביחס לשנים הקודמות היא: גבוהה יותר, נמוכה יותר או זהה לרמת הפעילות בשנים קודמות.

- 19.9% מהמרואיינים דיווחו על רמת פעילות גופנית גבוהה יותר ביחס לשנים קודמות, 33.3% דיווחו על רמת פעילות נמוכה יותר והיתר (46.8%) דיווחו על רמת פעילות זהה (בשקלול לקבוצת אוכלוסייה, למין, לגיל ולבעלות על טלפון נייח).
- שיעור הדיווח על הפחתת הפעילות ביחס לשנים קודמות היה גבוה ב- 12% בקרב גברים ערבים בהשוואה לגברים יהודים ($p<0.05$) (תרשים 10).
- שיעור הדיווח על הפחתת הפעילות ביחס לשנים קודמות היה גבוה ב- 18% בקרב נשים ערביות בהשוואה לנשים יהודיות ($p<0.05$). מנגד, שיעור הדיווח על עליה ברמת הפעילות היה גבוה ב- 9% בנשים יהודיות בהשוואה לנשים ערביות ($p<0.05$) (תרשים 10).

תרשים 10: רמת העיסוק בפעילות גופנית בהשוואה לשנים קודמות לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



4.4 עמידה בהמלצות לפעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר

- על פי המלצות ארגון הבריאות העולמי ומשרד הספורט, על מנת לשמור על הבריאות, יש לבצע פעילות גופנית אירובית בעצימות בינונית* למשך 150 דקות מצטברות בשבוע לפחות או פעילות גופנית בעצימות גבוהה** למשך 75 דקות מצטברות בשבוע לפחות **או** שילוב של שניהם.

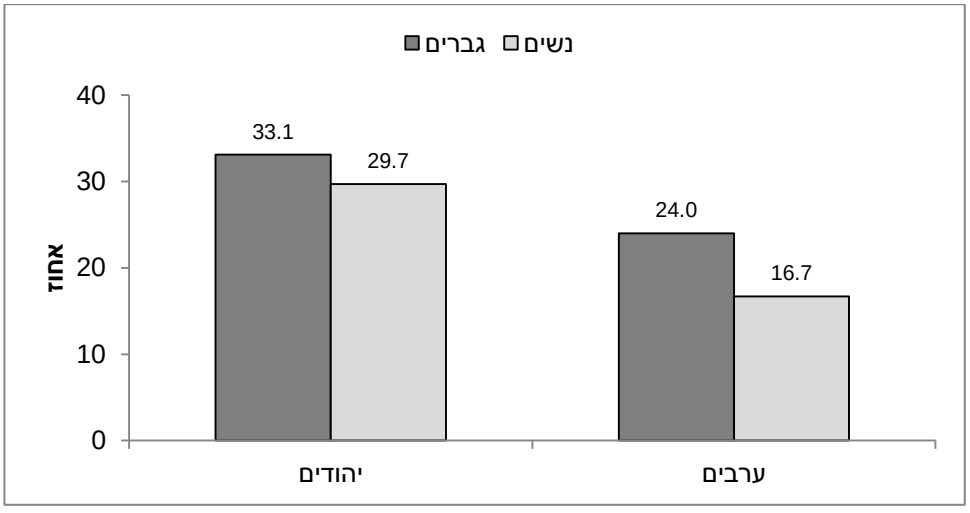
  * עצימות בינונית – עליה בינונית בקצב הנשימה ובפעימות הלב, תחושת חום והזעה קלה.

  ** עצימות גבוהה – עליה גדולה בקצב הנשימה ובפעימות הלב, תחושת חום והזעה מרובה.

- המרואיינים דיווחו לכל היותר על שלושה סוגי פעילות גופנית שביצעו בשבוע שקדם לסקר. עבור כל פעילות המרואיינים השיבו על סדרת שאלות שהתייחסו לתדירות הביצוע ורמת העצימות שכרוכה בביצוע (השאלות מצורפת מטה). שיעור המשתתפים שעמדו בהמלצות נקבע על פי שאלות אלה (בצירוף כלל הפעילויות שדווחו).
  - שאלות V3, V8, V13: איזה פעילות גופנית ביצעת בשבוע האחרון?
  - שאלות V4, V9, V14: כמה פעמים ביצעת פעילות זאת בשבוע האחרון?
  - שאלות V5, V10, V15: מה היה משך הפעילות בכל פעם?
  - שאלות V6, V11, V16: מה מידת המאמץ (העצימות) שאתה משקיע בפעילות זו?

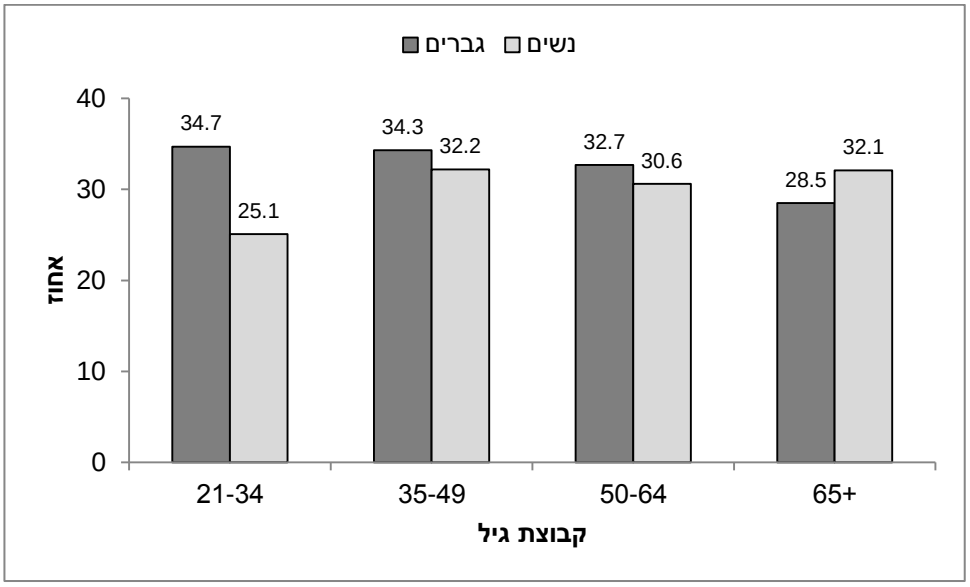
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה 29.8%. השיעור היה גבוה יותר בגברים בהשוואה לנשים (31.7% ו- 28.0%, בהתאמה, $p<0.05$) וגבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (31.4% ו- 20.5%, בהתאמה, $p<0.05$).
- השיעור הנמוך ביותר בעמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית דווח על ידי נשים ערביות (16.7%) והשיעור הגבוה ביותר דווח על ידי גברים יהודים (33.1%) (תרשים 11).

תרשים 11: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)

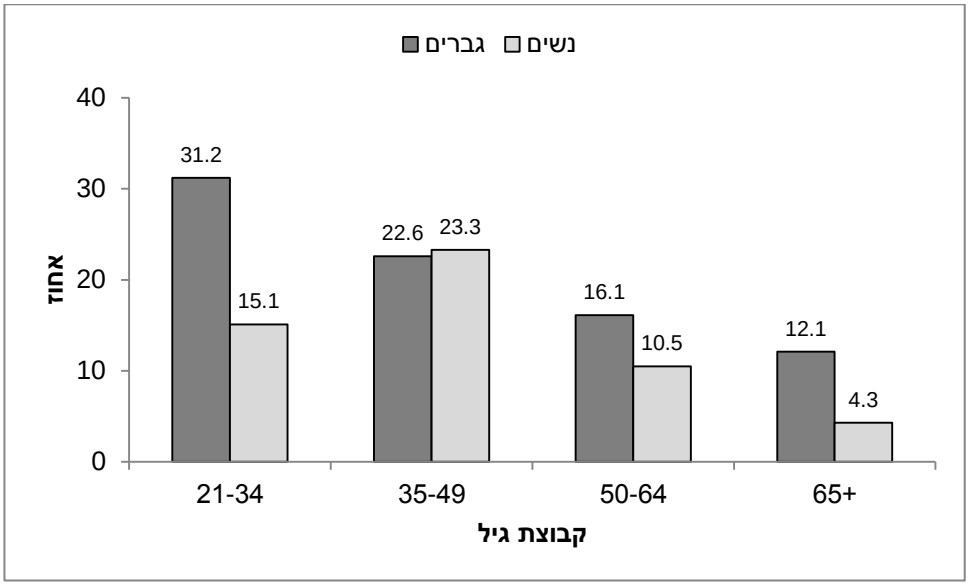


- בקרב גברים, שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית יורדים עם העליה בגיל, הן ביהודים והן בערבים (תרשימים 12 ו- 13).
- בנשים יהודיות, שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית נמוך במעט בגילאי 21-34 בהשוואה לשאר קבוצות הגיל (תרשים 12). בנשים ערביות השיעור הגבוה ביותר (23.3%) נצפה בגילאי 35-49 בעוד שבקבוצת הגיל 21-34 ובקבוצות גיל מבוגרות יותר, נמצאו שיעורים נמוכים יותר (תרשים 13).

תרשים 12: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת גיל ומין בקרב יהודים (%)



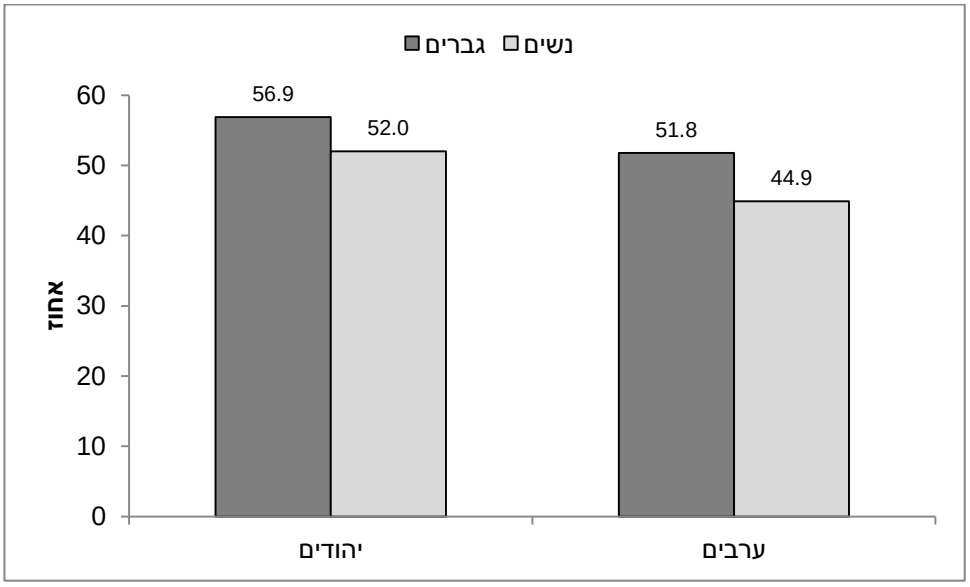
תרשים 13: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת גיל ומין בקרב ערבים (%)



- בקרב המרואיינים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר, כמחצית (51.8%) עמדו בהמלצות לביצוע פעילות גופנית. השיעור היה גבוה יותר בגברים בהשוואה לנשים (54.5% ו- 49.7%, בהתאמה) וגבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (53.8% ו- 48.6%, בהתאמה, $p<0.05$).
- בקרב המרואיינים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר, השיעור הנמוך ביותר בעמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית דווח על ידי נשים ערביות (44.9%) והשיעור הגבוה ביותר דווח על ידי גברים יהודים (56.9%) (תרשים 14).

תרשים 14: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בקרב המרואיינים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית בשבוע שקדם לסקר

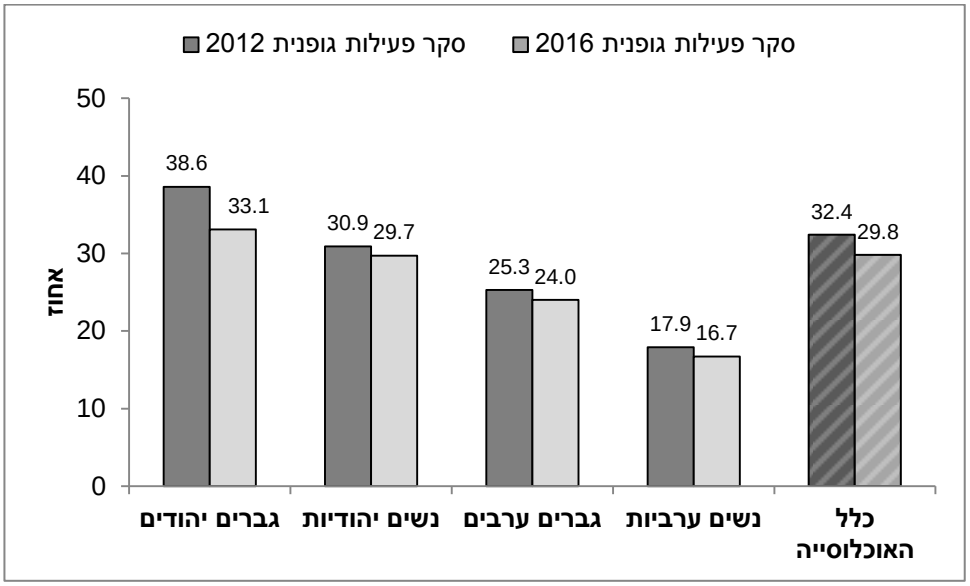
לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



4.5 עמידה בהמלצות לפעילות גופנית בשעות הפנאי – השוואה בין ממצאי סקרי פעילות גופנית

- שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי בסקר פעילות גופנית 2016 נמוכים במעט מהשיעורים בסקר פעילות גופנית 2012 בכלל האוכלוסייה ובכל קבוצות האוכלוסייה* (תרשים 15).

תרשים 15: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית – השוואה בין סקרי פעילות גופנית לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



* הנתונים משנת 2012 מבוססים על סקר שבוצע בטלפונים נייחים בלבד, בעוד שהסקר הנוכחי כלל גם מדגמים של טלפונים ניידים. יתכן שההבדלים בשיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית נגזרים בחלקם מאופן הדגימה השונה.

פרק 5

ביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום

5.1 עליה במדרגות באופן קבוע*

שאלה P104: האם אתה עולה במדרגות באופן קבוע?

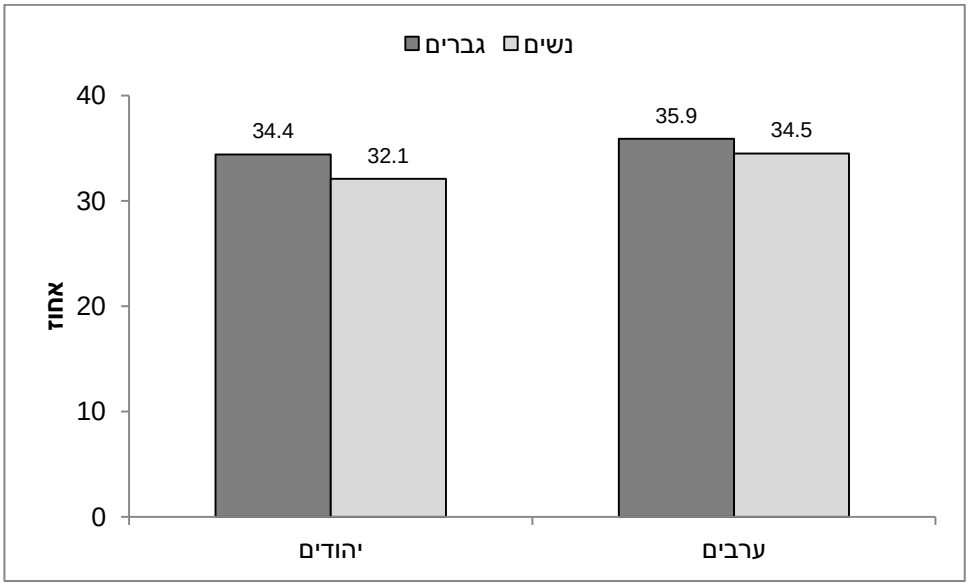
שאלה P105: האם אתה נוהג לעלות במדרגות מתוך בחירה?

שאלה P106: כמה קומות/מדרגות בכל פעם?

* לפחות 2 קומות או 36 מדרגות כל יום

- בכלל האוכלוסייה שיעור הדיווח על עליה במדרגות באופן קבוע היה 33.5%, 34.6% בגברים ו- 32.4% בנשים.
- שיעורי הדיווח על עליה במדרגות באופן קבוע היו דומים ביהודים ובערבים (33.2% ו- 35.1%, בהתאמה).
- שיעורי הדיווח על עליה במדרגות באופן קבוע היו דומים בארבע קבוצות האוכלוסייה (תרשים 1).
- שיעור הדיווח על עליה במדרגות מתוך בחירה היה 70.0% בקרב מרואיינים שנוהגים לעלות במדרגות באופן קבוע, 70.9% בגברים ו- 69.2% בנשים. השיעורים היו דומים ביהודים ובערבים (71.2% ו- 68.7%, בהתאמה) (נתונים אלה אינם משוקללים).

תרשים 1: עליה במדרגות באופן קבוע לפי קבוצת גיל ומין בקרב ערבים (%)



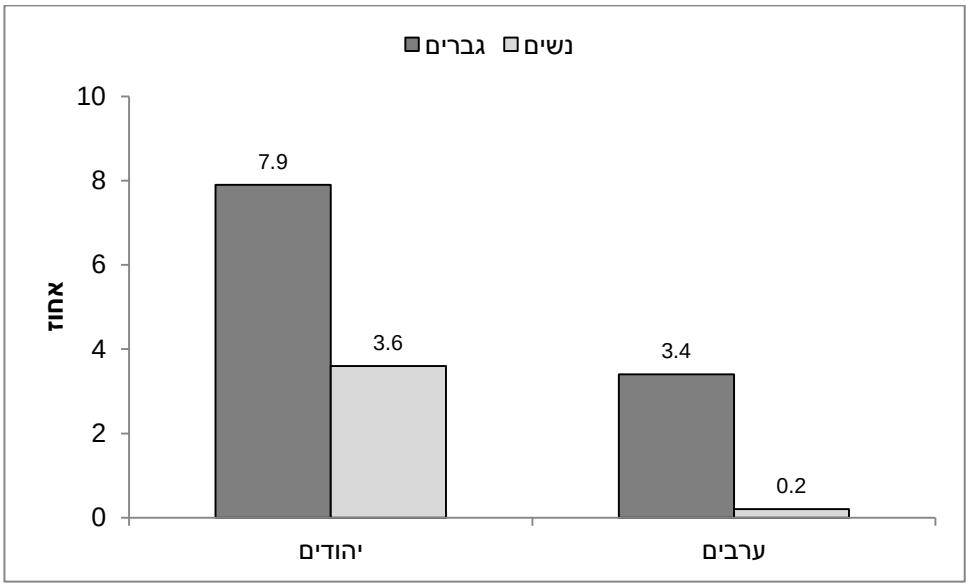
5.2 רכיבה על אופניים לסידורים או לעבודה

שאלה V27: האם אתה משתמש באופניים <u>לא חשמליים</u> ככלי תחבורה?*

* הכוונה לשימוש סדיר באופניים לא חשמליים כדי להגיע לעבודה/לסידורים וכיוצא בזה – לא לרכיבת ספורט בשעות הפנאי.

- שיעור הדיווח על רכיבה על אופניים לסידורים או לעבודה היה 5.2%. השיעור היה גבוה יותר בגברים בהשוואה לנשים בכלל המדגם (7.2% ו- 3.1%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה השונות: יהודים ($p<0.05$) וערבים ($p<0.05$) (תרשים 2).
- שיעור הדיווח על רכיבה על אופניים לסידורים או לעבודה היה גבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (5.7% ו- 1.8%, בהתאמה, $p<0.05$).

תרשים 2: רכיבה על אופניים לסידורים או לעבודה בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)

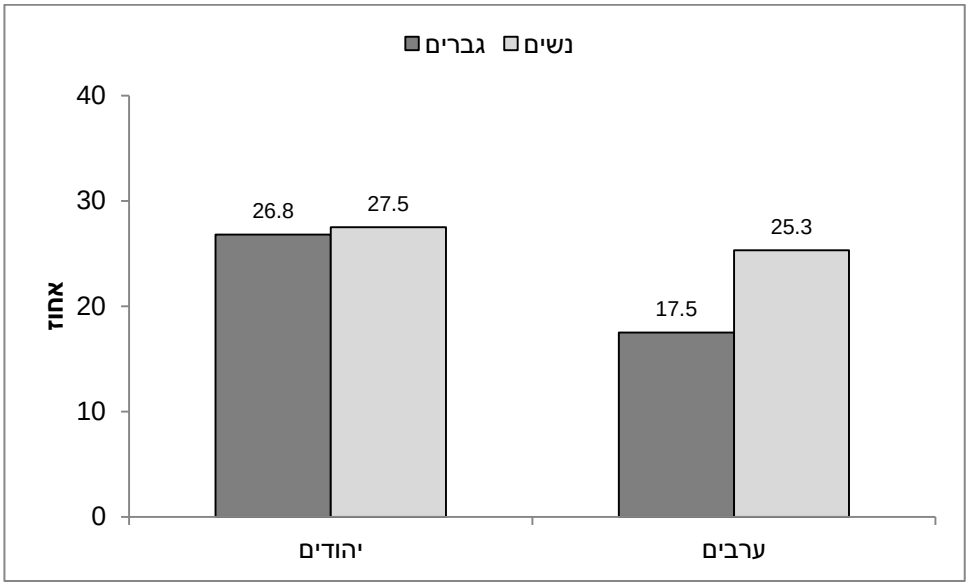


5.3 הליכה לעבודה

שאלה V19: בשבוע האחרון האם הלכת ברגל לעבודה או למקום אחר באופן קבוע?

- שיעור הדיווח על הליכה לעבודה היה 26.3%. השיעור היה דומה בגברים ובנשים (25.4% ו- 27.2%, בהתאמה) וגבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (27.1% ו- 21.1%, בהתאמה, $p<0.05$).
- שיעור הדיווח על הליכה לעבודה היה דומה בגברים ובנשים בקרב יהודים (כ- 27%). שיעור דיווח זה היה גבוה יותר בנשים בהשוואה לגברים בקרב ערבים (תרשים 3).

תרשים 3: הליכה לעבודה בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



5.4 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית באמצעות הליכה לעבודה

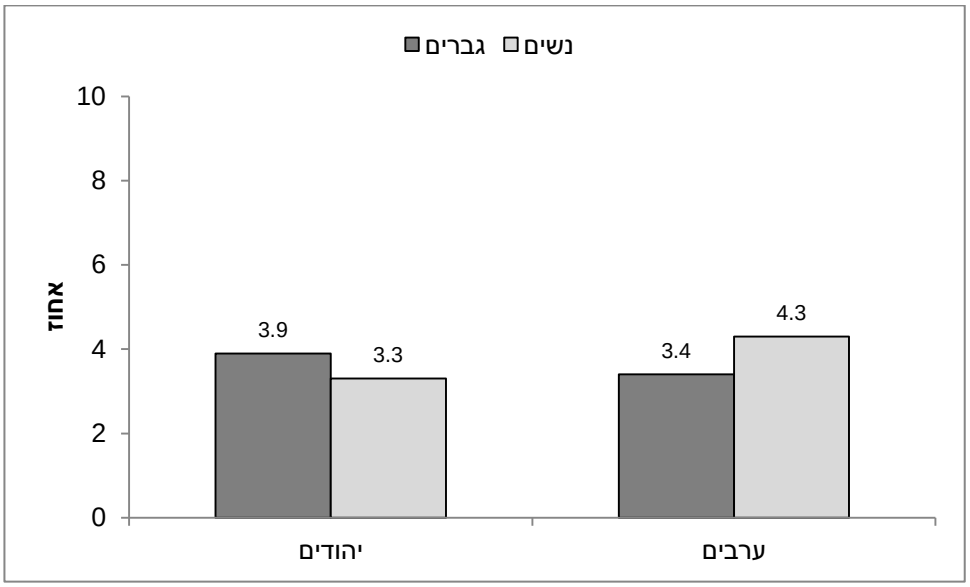
שאלה V20: כמה פעמים <u>הלכת ברגל כך</u> בשבוע האחרון?

שאלה V21: מה היה משך ההליכה בכל פעם?

שאלה V22: מה מידת המאמץ שאתה משקיע בהליכה כזאת?

- שיעור הדיווח על עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית באמצעות הליכה לעבודה היה 3.6%. השיעור היה דומה בקרב גברים ונשים (3.8% ו- 3.4%, בהתאמה) וזהה בקרב יהודים וערבים (3.6%).
- שיעור הדיווח על עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית באמצעות הליכה לעבודה היה דומה בארבע קבוצות האוכלוסייה ונע בטווח של 3.3%-4.3% (תרשים 4)

תרשים 4: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית באמצעות הליכה לעבודה בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)

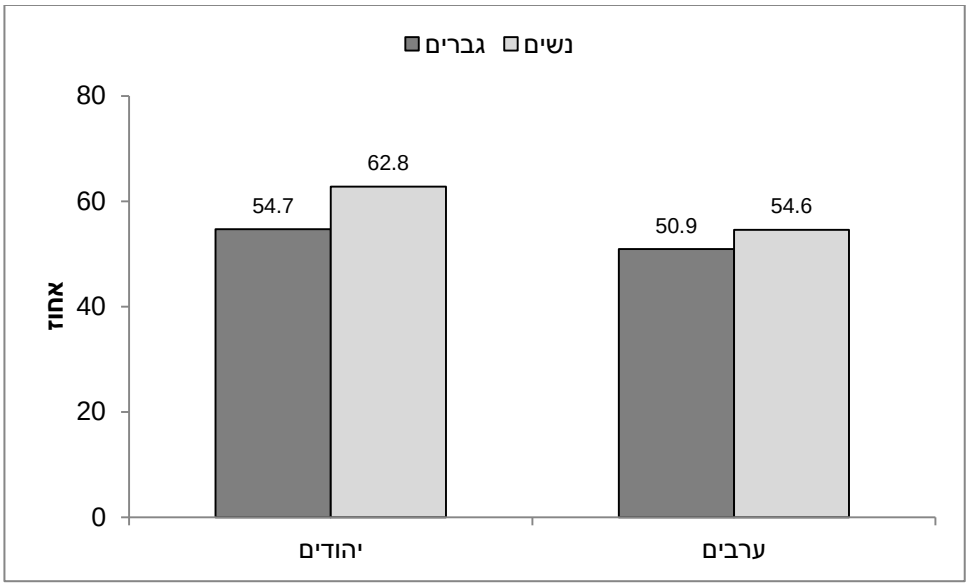


5.5 הליכה לסידורים

שאלה V19: בשבוע האחרון האם בצעת הליכה לסידורים – קניות, טיול עם הילדים / נכדים / טיול עם הכלב (לא לעבודה)?

- שיעור הדיווח על הליכה לסידורים היה 58.0%. השיעור היה גבוה יותר בנשים בהשוואה לגברים בכלל המדגם (61.7% ו- 54.1%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים ($p<0.05$) וערבים (תרשים 5).
- שיעור הדיווח על הליכה לסידורים היה גבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (58.9% ו- 52.6%, בהתאמה, $p<0.05$).

תרשים 5: הליכה לסידורים בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



5.6 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית באמצעות הליכה לסידורים

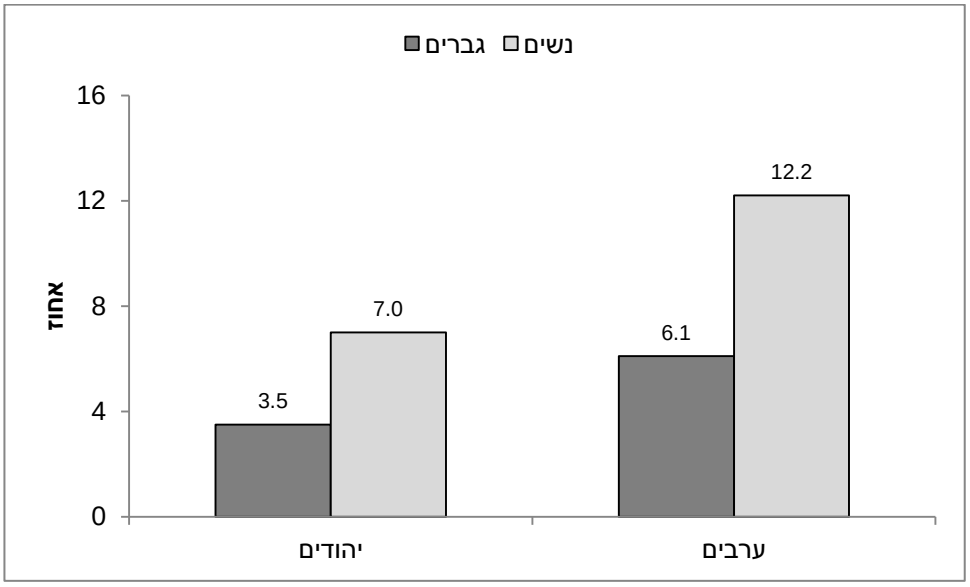
שאלה V24: כמה פעמים הלכת ברגל לסידורים בשבוע האחרון?

שאלה V25: מה היה משך ההליכה בכל פעם?

שאלה V26: מה מידת המאמץ שאתה משקיע בהליכה כזאת?

- שיעור הדיווח על עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית באמצעות הליכה לסידורים היה 5.8%. השיעור היה גבוה יותר בנשים בהשוואה לגברים בכלל המדגם (7.6% ו- 3.9%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים ($p<0.05$) וערבים ($p<0.05$) (תרשים 6).
- שיעור הדיווח על עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית באמצעות הליכה לסידורים היה גבוה יותר בערבים בהשוואה ליהודים (9.0% ו- 5.3%, בהתאמה, $p<0.05$).

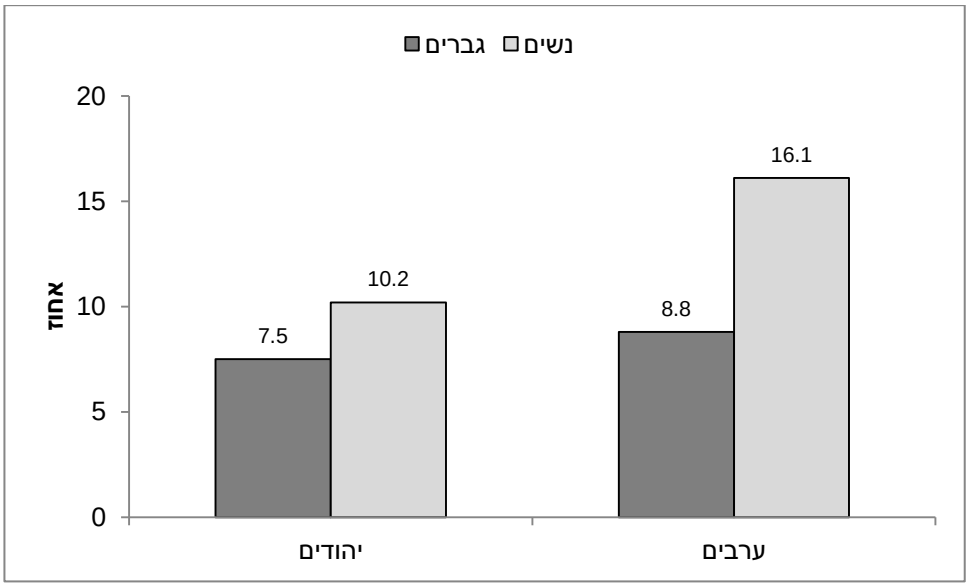
תרשים 6: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית באמצעות הליכה לסידורים בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



5.7 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום (הליכה לעבודה או לסידורים)

- שיעור הדיווח על עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום היה 9.3%. השיעור היה גבוה יותר בנשים בהשוואה לגברים בכלל המדגם (10.9% ו- 7.7%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים ($p<0.05$) וערבים ($p<0.05$) (תרשים 7).
- שיעור הדיווח על עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום היה גבוה יותר בערבים בהשוואה ליהודים (12.2% ו- 8.8%, בהתאמה, $p<0.05$).

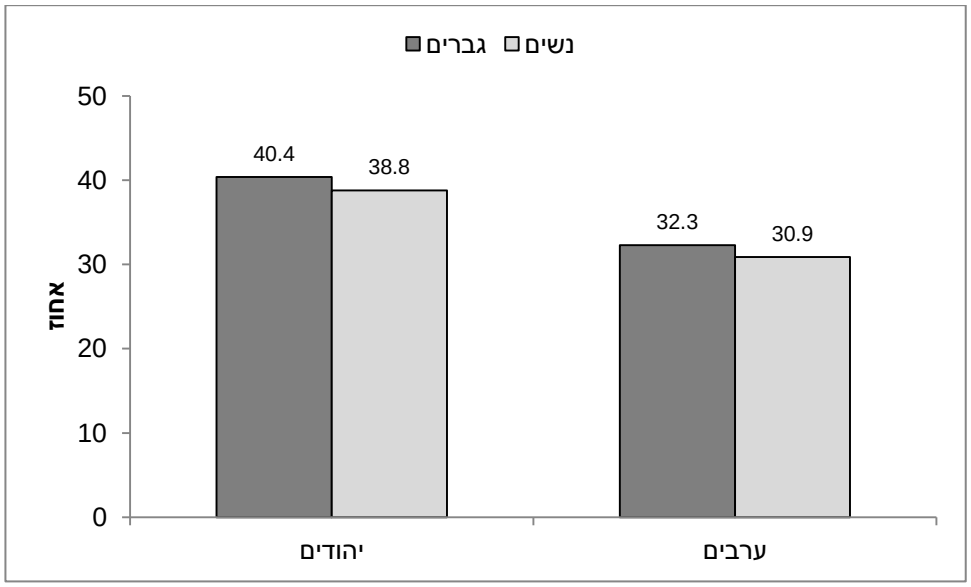
תרשים 7: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך חיי היומיום בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



5.8 עמידה בהמלצות באמצעות סכום משך הזמן בפעילות גופנית במהלך היומיום ובפעילות גופנית בשעות הפנאי

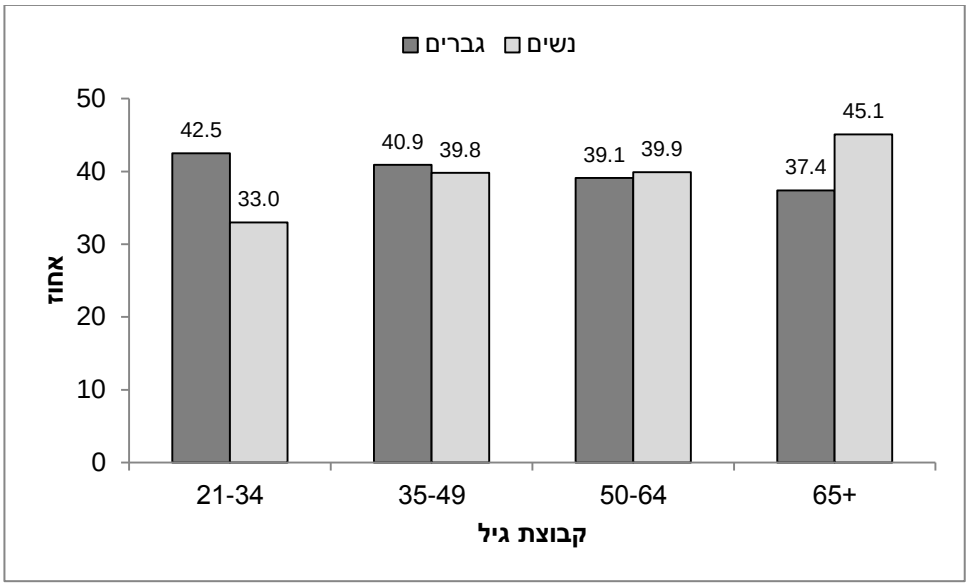
- שיעור הדיווח על עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום ובשעות הפנאי היה 38.5%. השיעור בגברים ובנשים היה דומה בכלל המדגם (39.1% ו- 37.8%, בהתאמה) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים ($p<0.05$) וערבים ($p<0.05$) (תרשים 8)
- שיעור הדיווח על עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום ובשעות הפנאי היה גבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (39.6% ו- 31.7%, בהתאמה, $p<0.05$).

תרשים 8: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום ובשעות הפנאי בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)

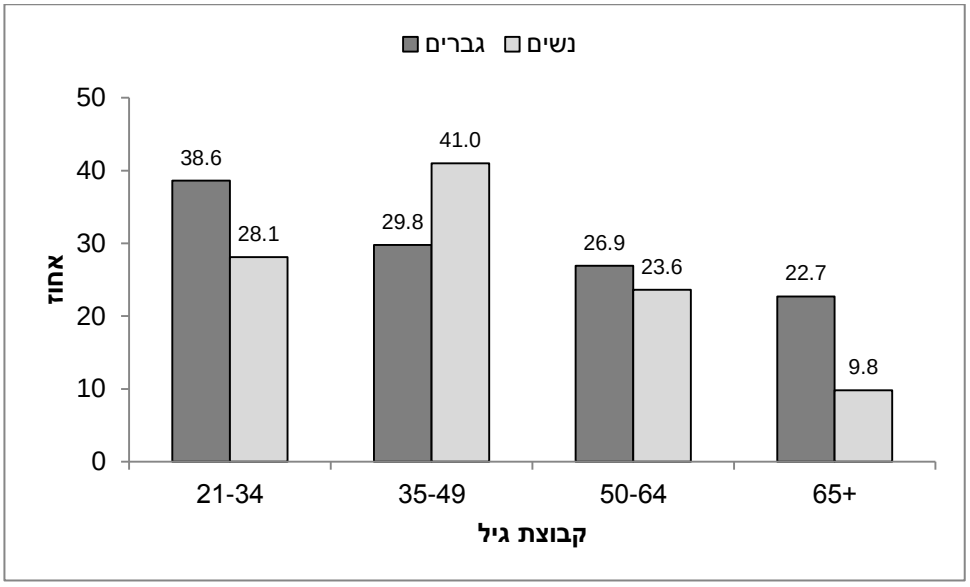


- שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום ובשעות הפנאי יורדים עם העליה בגיל בקרב גברים יהודים ואף בצורה חדה יותר בגברים ערבים. לעומת זאת, בקרב נשים יהודיות נצפתה עליה בשיעורי העמידה בהמלצות עם העליה בגיל. בנשים ערביות, השיעור הגבוה ביותר (41.0%) נצפה בבנות 35-49 ולאחר מכן נצפתה ירידה חדה עם הגיל (תרשימים 9 ו- 10).

תרשים 9: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום ובשעות הפנאי בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת גיל ומין בקרב יהודים (%)



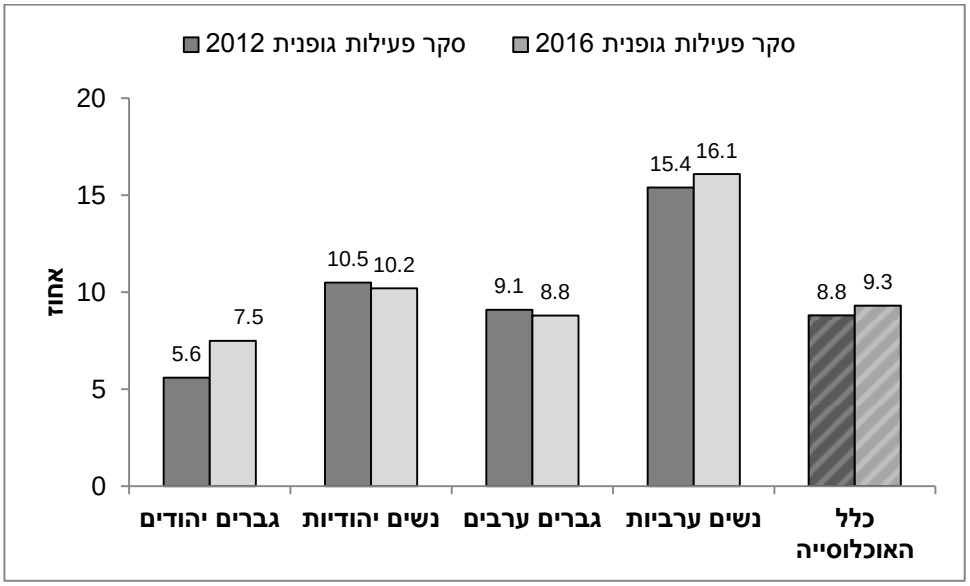
תרשים 10: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום ובשעות הפנאי בשבוע שקדם לסקר לפי קבוצת גיל ומין בקרב ערבים (%)



5.9 עמידה בהמלצות לפעילות גופנית במהלך היומיום – השוואה בין ממצאי סקרי פעילות גופנית

- שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום בסקר פעילות גופנית 2016 דומים לשיעורים מסקר פעילות גופנית 2012 בכלל האוכלוסייה. השיעורים בסקר משנת 2016 לעומת הסקר משנת 2012 גבוהים מעט יותר בגברים יהודים ובנשים ערביות* (תרשים 11).

תרשים 11: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום – השוואה בין סקרי פעילות גופנית - לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)

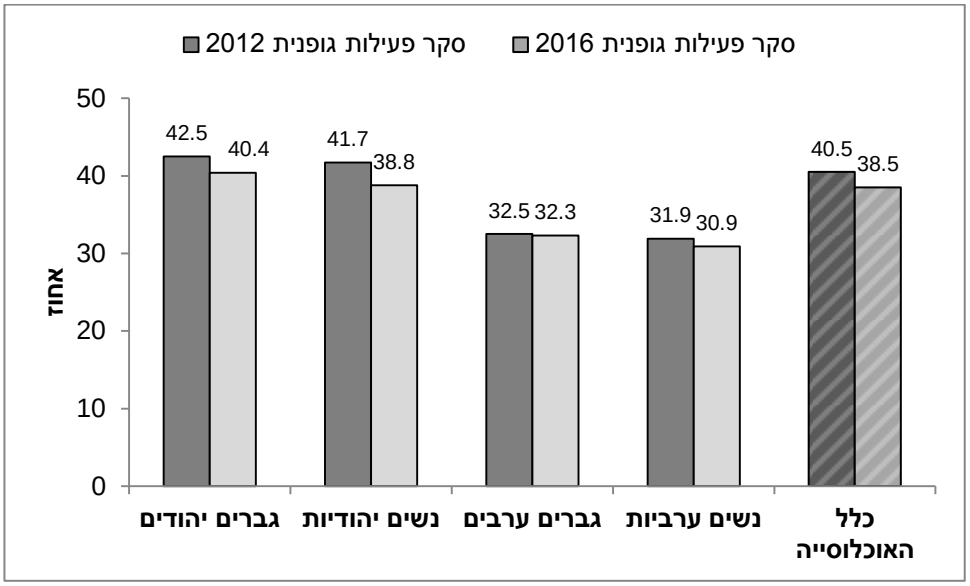


* הנתונים משנת 2012 מבוססים על סקר שבוצע בטלפונים נייחים בלבד, בעוד שהסקר הנוכחי כלל גם מדגמים של טלפונים ניידים. יתכן שההבדלים בשיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית נגזרים בחלקם מאופן הדגימה השונה.

5.10 עמידה בהמלצות לפעילות גופנית במהלך היומיום ובשעות הפנאי (סך מצטבר) – השוואה בין ממצאי סקרי פעילות גופנית

- שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי ובמהלך היומיום בסקר פעילות גופנית 2016 נמוכים במעט מהשיעורים בסקר פעילות גופנית 2012 בכלל האוכלוסייה ובכל קבוצות האוכלוסייה* (תרשים 12).

תרשים 12: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום ובשעות הפנאי (סך מצטבר) – השוואה בין סקרי פעילות גופנית - לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)

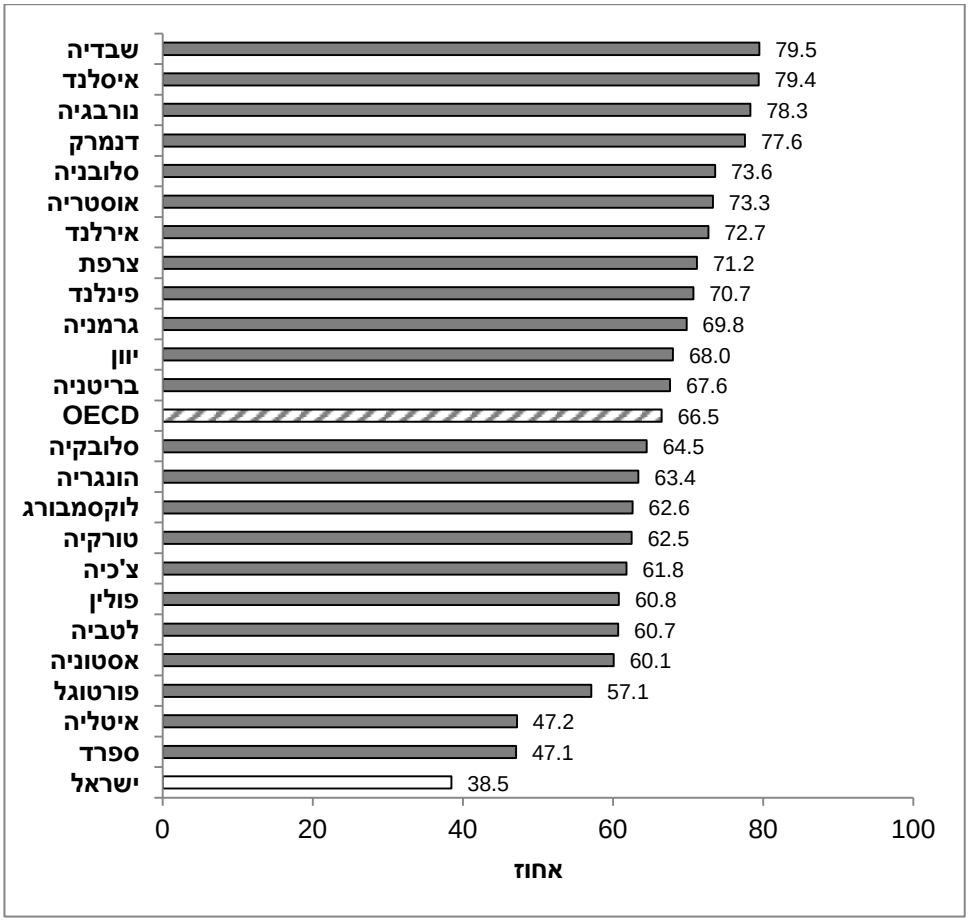


* הנתונים משנת 2012 מבוססים על סקר שבוצע בטלפונים נייחים בלבד, בעוד שהסקר הנוכחי כלל גם מדגמים של טלפונים ניידים. יתכן שההבדלים בשיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית נגזרים בחלקם מאופן הדגימה השונה.

5.11 עמידה בהמלצות לפעילות גופנית – השוואה בינלאומית

- במסגרת סקר הבריאות האירופאי 2015/2014 (EHIS 2014/2015) נאמדו שיעורי העמידה בהמלצות לפעילות גופנית (בשעות הפנאי ובמהלך היומיום) במדינות החברות ב- OECD.
- שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום ובשעות הפנאי (סך מצטבר) בסקר פעילות גופנית 2016 בישראל היו הנמוכים ביותר ביחס לשיעורים במדינות ה- OECD. השיעור בישראל (38.5%) היה נמוך פי 1.7 מאשר השיעור הממוצע במדינות ה- OECD (66.5%) (תרשים 13). גם בריבוד לפי קבוצת אוכלוסייה השיעורים בישראל היו הנמוכים ביותר, הן ביהודים (39.6%) והן בערבים (31.7%)*

תרשים 13: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי ובמהלך היומיום – השוואה בינלאומית* (%)

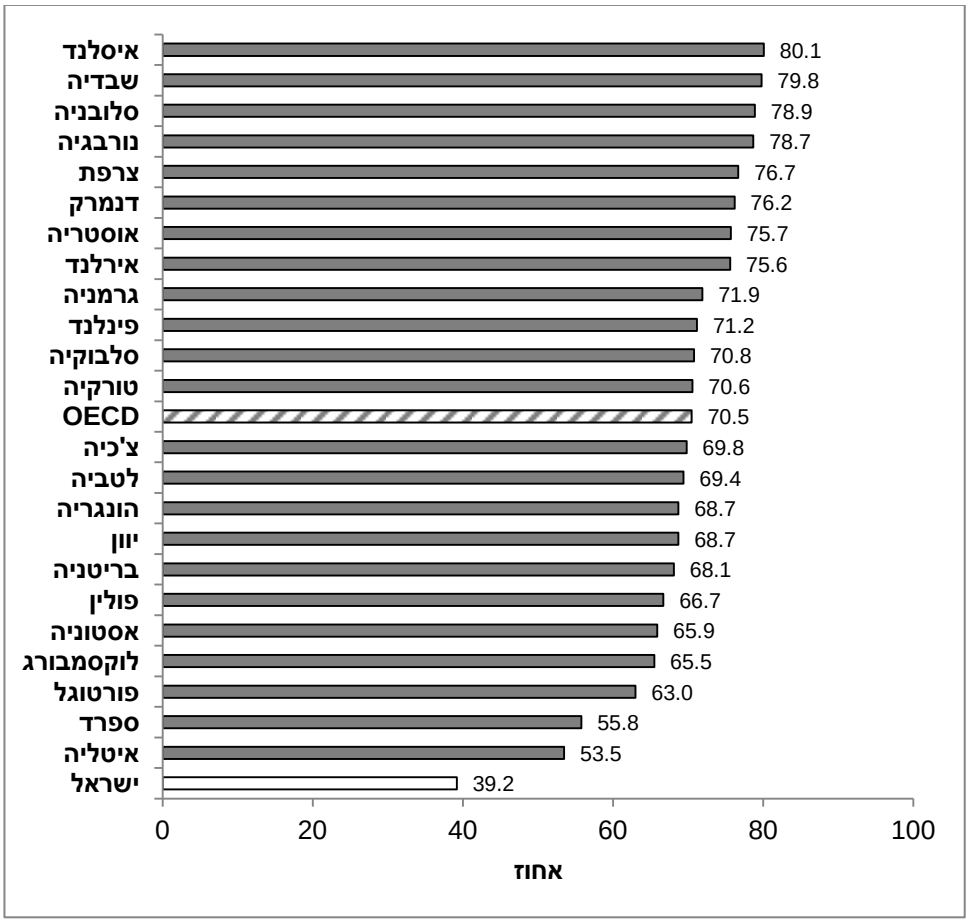


* ההשוואה הבינלאומית מוגבלת, במידה מסוימת, בשל הבדלים בקבוצות הגיל הנסקרות ובמתודולוגיה של הסקר בישראל ובסקר הבריאות האירופי. בנוסף, הנתונים המוצגים מישראל נכונים לשנת 2016 בעוד שהנתונים הזמינים מארגון הבריאות העולמי (WHO) נכונים ברובם לשנת 2014. יתכן שבארצות אלה חלו מאז שינויים בשיעורי בעמידה בהמלצות.

OECD (2017), *Health at a Glance 2017: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris.
http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2017-en

- בקרב גברים, שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום ובשעות הפנאי (סך מצטבר) בסקר פעילות גופנית 2016 בישראל היו הנמוכים ביותר ביחס לשיעורים במדינות ה- OECD. השיעור בגברים בישראל (39.2%) היה נמוך פי 1.8 מאשר השיעור הממוצע בגברים ממדינות ה- OECD (70.5%) (תרשים 14). גם בריבוד לפי קבוצת אוכלוסייה בקרב גברים השיעורים בישראל היו הנמוכים ביותר, הן ביהודים (40.4%) והן בערבים (32.3%)*

תרשים 14: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי ובמהלך היומיום – השוואה בינלאומית - גברים* (%)

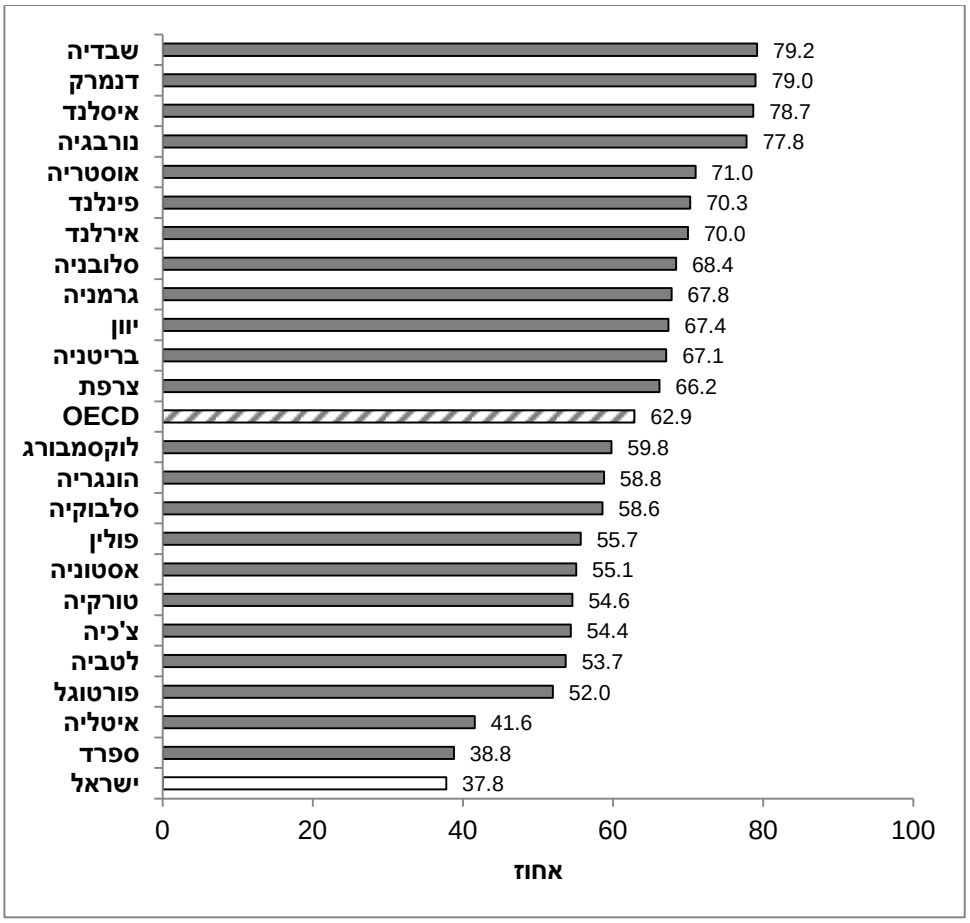


* ההשוואה הבינלאומית מוגבלת, במידה מסוימת, בשל הבדלים בקבוצות הגיל הנסקרות ובמתודולוגיה של הסקר בישראל ובסקר הבריאות האירופי. בנוסף, הנתונים המוצגים מישראל נכונים לשנת 2016 בעוד שהנתונים הזמינים מארגון הבריאות העולמי (WHO) נכונים ברובם לשנת 2014. יתכן שבארצות אלה חלו מאז שינויים בשיעורי בעמידה בהמלצות.

OECD (2017), *Health at a Glance 2017: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris.
http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2017-en

- בקרב נשים, שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית במהלך היומיום ובשעות הפנאי (סך מצטבר) בסקר פעילות גופנית 2016 בישראל היו הנמוכים ביותר ביחס לשיעורים במדינות ה- OECD. השיעור בנשים בישראל (37.8%) היה נמוך פי 1.7 מאשר השיעור הממוצע בנשים ממדינות ה- OECD (62.9%) (תרשים 15). גם בריבוד לפי קבוצת אוכלוסייה בקרב נשים השיעורים בישראל היו הנמוכים ביותר, הן ביהודיות (38.8%) והן בערביות (30.9%)*

תרשים 15: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי ובמהלך היומיום – השוואה בינלאומית - נשים* (%)



* ההשוואה הבינלאומית מוגבלת, במידה מסוימת, בשל הבדלים בקבוצות הגיל הנסקרות ובמתודולוגיה של הסקר בישראל ובסקר הבריאות האירופי. בנוסף, הנתונים המוצגים מישראל נכונים לשנת 2016 בעוד שהנתונים הזמינים מארגון הבריאות העולמי (WHO) נכונים ברובם לשנת 2014. יתכן שבארצות אלה חלו מאז שינויים בשיעורי בעמידה בהמלצות.

OECD (2017), *Health at a Glance 2017: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris.
http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2017-en

פרק 6

ביצוע פעילות גופנית במהלך העבודה

6.1 אופי הפעילות במהלך העבודה

- 1,687 מהמרואיינים (52.1%) דיווחו כי הם עובדים לפחות 20 שעות בשבוע (חצי משרה ומעלה), 926 יהודים (370 גברים ו- 556 נשים) ו- 761 ערבים (455 גברים ו- 306 נשים). מרואיינים אלה נשאלו על אופי הפעילות העיקרי במהלך העבודה (בלפחות ממחצית זמנם בעבודה).
- הנתונים לגבי אופי הפעילות במהלך העבודה בקרב מרואיינים שדיווחו כי הם עובדים לפחות 20 שעות בשבוע (חצי משרה ומעלה) אינם משוקללים.

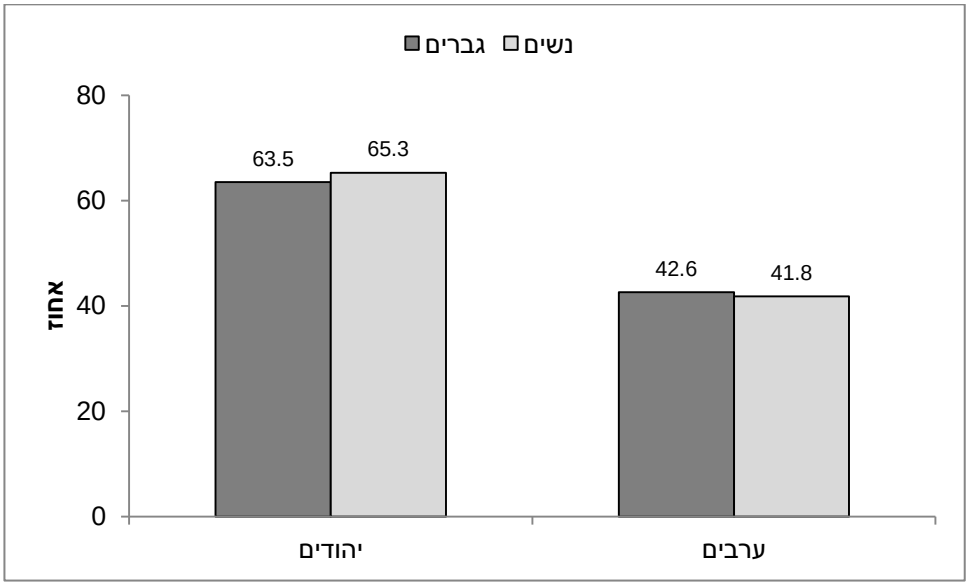
השאלות שהתייחסו לפעילות גופנית במהלך העבודה היו:
שאלה V28: כמה ימים בשבוע אתה עובד (כולל התנדבות)?
שאלה V29: כמה שעות אתה עובד ביום?
מתוך סך כל שעות העבודה, כמה שעות אתה עובד ב:
שאלה V29_1: ישיבה (כולל נהיגה למי שעובדים כנהגים)
שאלה V29_2: עמידה (לדוגמא, ליד מכונה, דלפק)
שאלה V29_3: הליכה (כולל הזזת חפצים לא כבדים כמו תיקיות, בגדים ומוצרים אחרים, עבודה בתוך חנות, סופרמרקט, משרד, כיתה)
שאלה V29_4: בעבודה פיזית קשה (כולל הרמת משאות כבדים או נשיאתם וסחיבתם, מלצרות)

6.1.1 דיווח על ישיבה לפחות מחצית מהזמן במהלך העבודה

- שיעור המרואיינים שעבדו בישיבה לפחות מחצית מהזמן עמד על 54.5%. השיעור היה מעט יותר גבוה בנשים בהשוואה לגברים (57.0% ו- 52.0%, בהתאמה, $p<0.05$).
- שיעור הדיווח על ישיבה לפחות מחצית מהזמן היה גבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (64.6% ו- 42.3%, בהתאמה, $p<0.05$).
- בקרב יהודים, שיעור הדיווח על ישיבה לפחות מחצית מהזמן במהלך העבודה היה מעט יותר גבוה בנשים בהשוואה לגברים. לעומת זאת, בקרב ערבים השיעור היה מעט יותר גבוה בגברים בהשוואה לנשים (תרשים 1).

תרשים 1: ישיבה - לפחות מחצית מהזמן במהלך העבודה

לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)

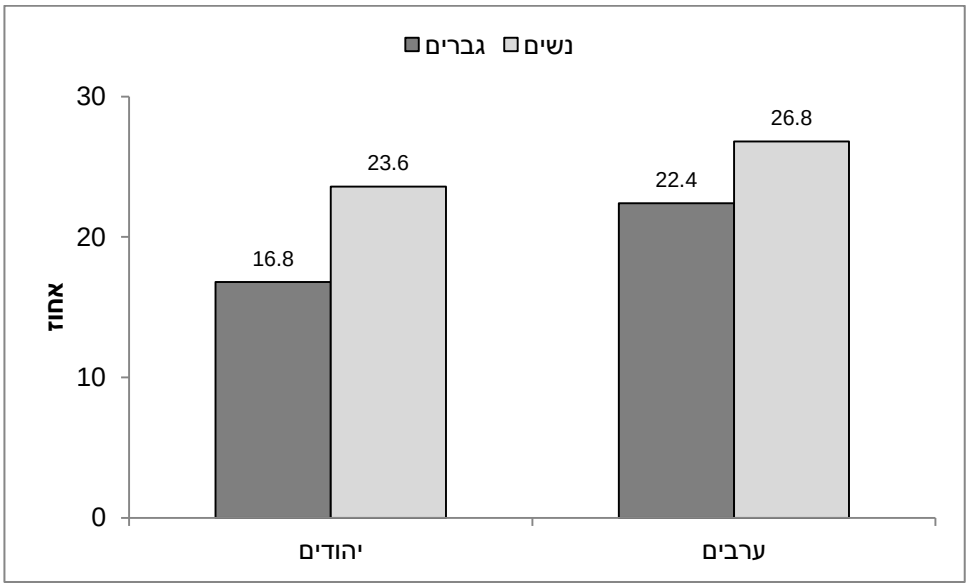


6.1.2 דיווח על עמידה לפחות מחצית מהזמן במהלך העבודה

- שיעור המרואיינים שעבדו בעמידה לפחות מחצית מהזמן עמד על 22.3%. השיעור היה גבוה יותר בנשים בהשוואה לגברים בכלל המדגם (24.7% ו- 19.9%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים ($p<0.05$) וערבים (תרשים 2).
- שיעור המרואיינים שעבדו בעמידה לפחות מחצית מהזמן היה גבוה יותר בערבים בהשוואה ליהודים (24.2% ו- 20.8%, בהתאמה).

תרשים 2: עמידה - לפחות מחצית מהזמן במהלך העבודה

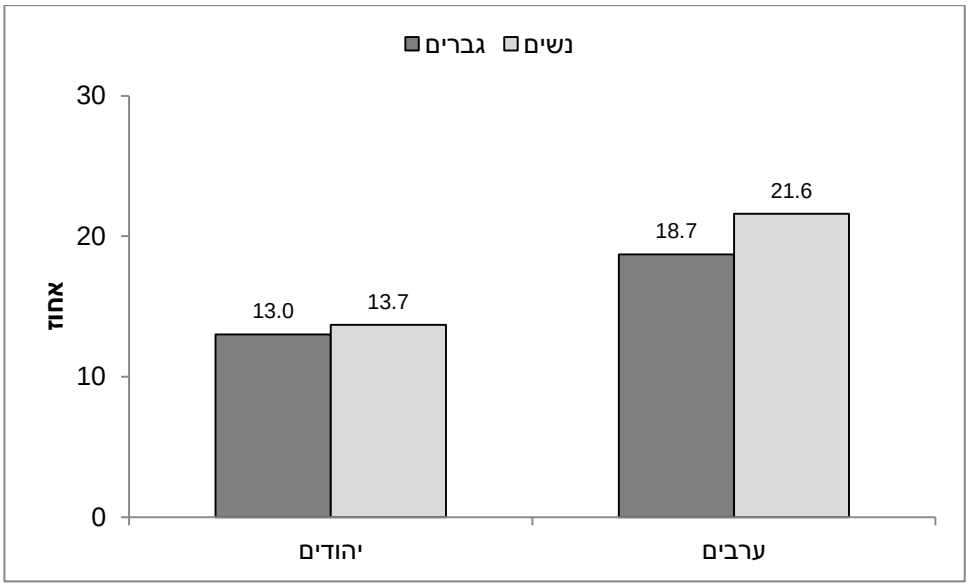
לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



6.1.3 דיווח על הליכה לפחות מחצית מהזמן במהלך העבודה

- שיעור המרואיינים שעבדו בהליכה לפחות מחצית מהזמן עמד על 16.3%. השיעור היה דומה בגברים ובנשים (16.1% ו- 16.5%, בהתאמה).
- שיעור המרואיינים שעבדו בהליכה לפחות מחצית מהזמן היה גבוה יותר בערבים בהשוואה ליהודים (19.8% ו- 13.4%, בהתאמה, $p<0.05$).
- שיעור הדיווח הנמוך ביותר על הליכה לפחות מחצית מהזמן במהלך העבודה דווח בגברים יהודים (13.0%) והשיעור הגבוה ביותר דווח בנשים ערביות (21.6%) (תרשים 3).

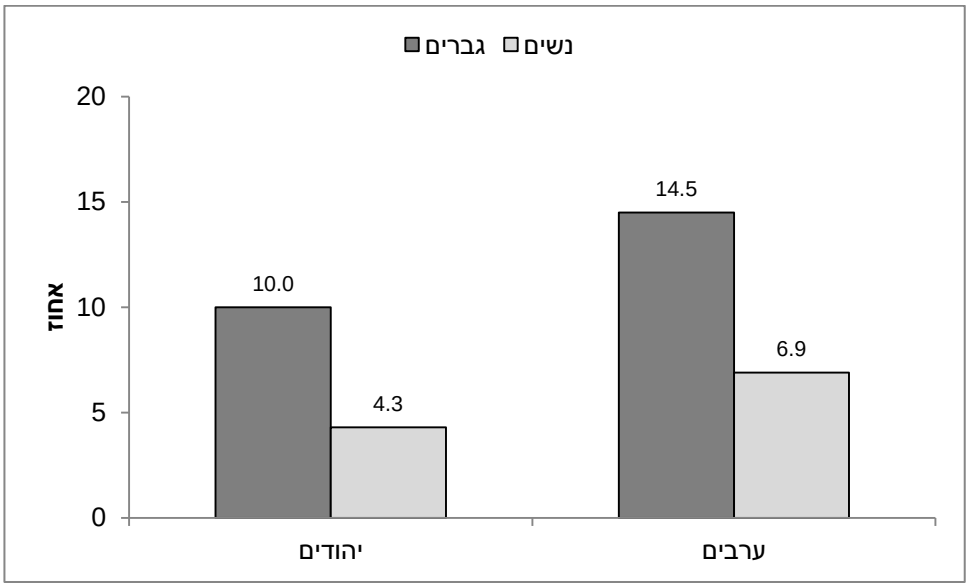
תרשים 3: הליכה - לפחות מחצית מהזמן במהלך העבודה
לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



6.1.4 דיווח על עבודה פיזית קשה לפחות מחצית מהזמן במהלך העבודה

- שיעור המרואיינים שעבדו בעבודה פיזית קשה לפחות מחצית מהזמן עמד על 8.8%. השיעור היה גבוה יותר בגברים בהשוואה לנשים בכלל המדגם (12.5% ו- 5.2%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים ($p<0.05$) וערבים ($p<0.05$) (תרשים 4).
- שיעור המרואיינים שעבדו בעבודה פיזית קשה גבוה יותר בערבים בהשוואה ליהודים (11.4% ו- 6.6%, בהתאמה, $p<0.05$).

תרשים 4: עבודה פיזית קשה - לפחות מחצית מהזמן במהלך העבודה לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



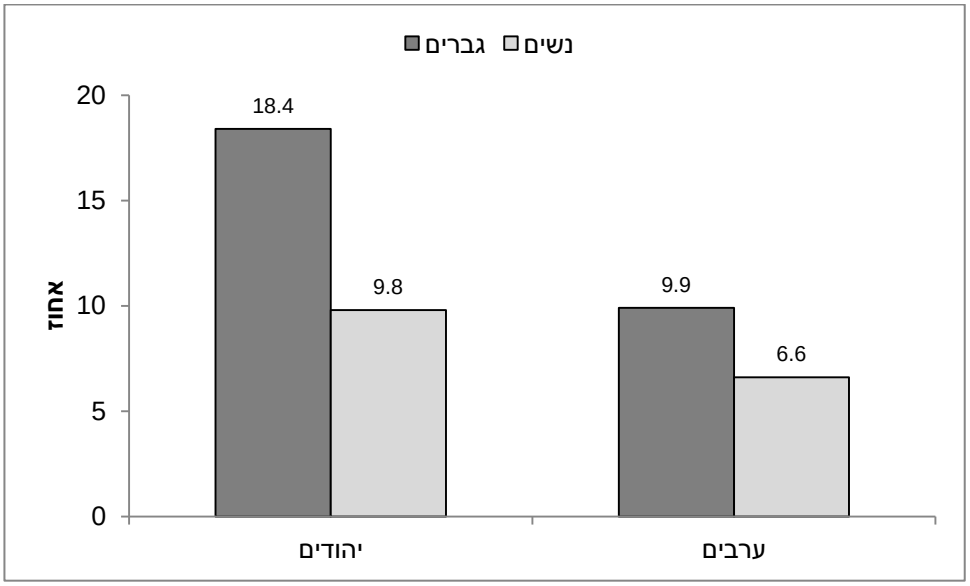
6.2 ביצוע פעילות גופנית לשמירה על הבריאות במקום העבודה

שאלה P108: האם מקום העבודה (המעסיק) שלך מאפשר לך לבצע פעילות גופנית שאינה חלק ממטלות העבודה במהלך יום העבודה כלומר, פעילות גופנית וספורט למטרות כושר, שמירה על הבריאות?

שאלה P109: האם אתה מבצע פעילות גופנית במהלך יום העבודה (או מיד לפניו או אחריו)?

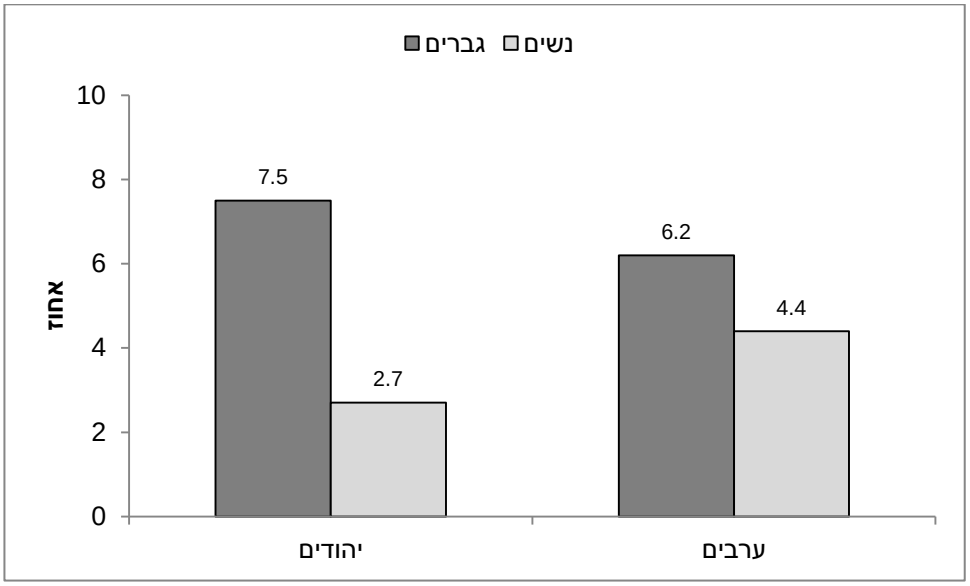
- הנתונים לגבי ביצוע פעילות גופנית לשמירה על הבריאות בקרב מרואיינים שדיווחו כי הם עובדים לפחות 20 שעות בשבוע (חצי משרה ומעלה) אינם משוקללים.
- שיעור המרואיינים שדיווחו כי המעסיק שלהם מאפשר להם לבצע פעילות גופנית במהלך יום העבודה עמד על 10.9%. השיעור היה גבוה יותר בגברים בהשוואה לנשים בכלל המדגם (13.7% ו- 8.6%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים ($p<0.05$) וערבים (תרשים 5).
- שיעור המרואיינים שדיווחו כי המעסיק שלהם מאפשר להם לבצע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (13.1% ו- 8.4%, בהתאמה, $p<0.05$).

תרשים 5: קבלת אישור מהמעסיק לבצע פעילות גופנית במהלך יום העבודה לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



- שיעור המרואיינים שדיווחו כי המעסיק שלהם מאפשר להם לבצע פעילות גופנית במהלך יום העבודה עמד על 4.9%. השיעור היה גבוה יותר בגברים בהשוואה לנשים בכלל המדגם (6.8% ו- 3.3%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים ($p<0.05$) וערבים (תרשים 6).
- שיעור המרואיינים שדיווחו כי הם מבצעים פעילות גופנית במהלך יום העבודה היה דומה ביהודים ובערבים (4.5% ו- 5.5%, בהתאמה).

תרשים 6: ביצוע פעילות גופנית במהלך יום העבודה
לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



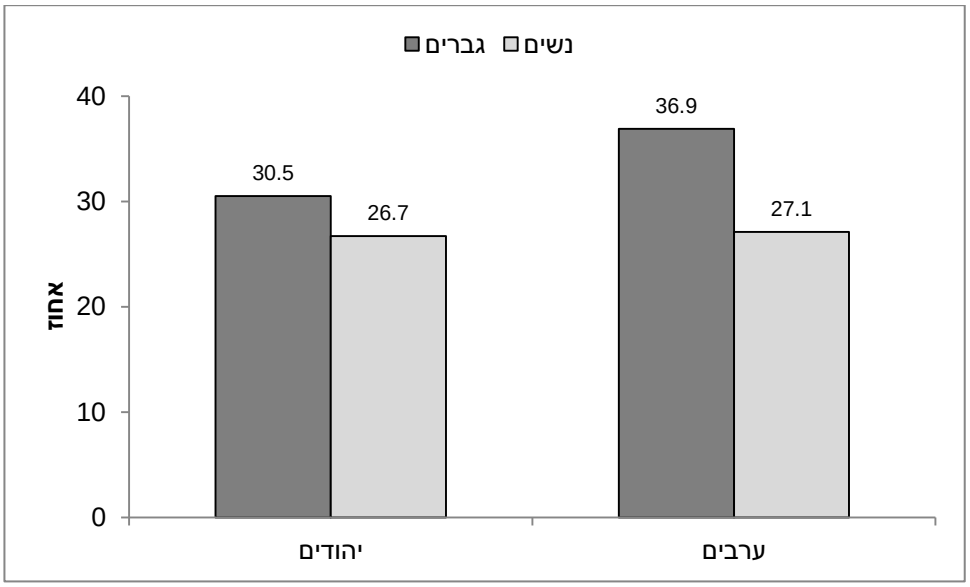
פרק 7

אורח חיים יושבני

שאלה V32: בדרך כלל, כמה שעות אתה מבלה בישיבה ביום חול (יום באמצע השבוע, לא בסוף שבוע)? נא חשוב על ישיבה בשעות צפייה בטלוויזיה, קריאה, משחקי מחשב, משחקי קלפים, גלישה באינטרנט, ביקור אצל חברים וכו' – <u>לא כולל את שעות העבודה.</u>

- שיעור הדיווח על עיסוק בפעילות יושבנית בשעות הפנאי במשך יותר מ- 4 שעות ביום היה 29.1%. השיעור היה גבוה יותר בגברים בהשוואה לנשים בכלל המדגם (31.5% ו- 26.8%, בהתאמה, $p<0.05$) וגם בקבוצות האוכלוסייה: יהודים ($p<0.05$) וערבים ($p<0.05$) (תרשים 1).
- שיעור הדיווח על עיסוק בפעילות יושבנית בשעות הפנאי במשך יותר מ- 4 שעות היה מעט יותר גבוה בערבים בהשוואה ליהודים (32.3% ו- 28.6%, בהתאמה).

תרשים 1: עיסוק בפעילות יושבנית בשעות הפנאי במשך יותר מ- 4 שעות ביום לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



פרק 8

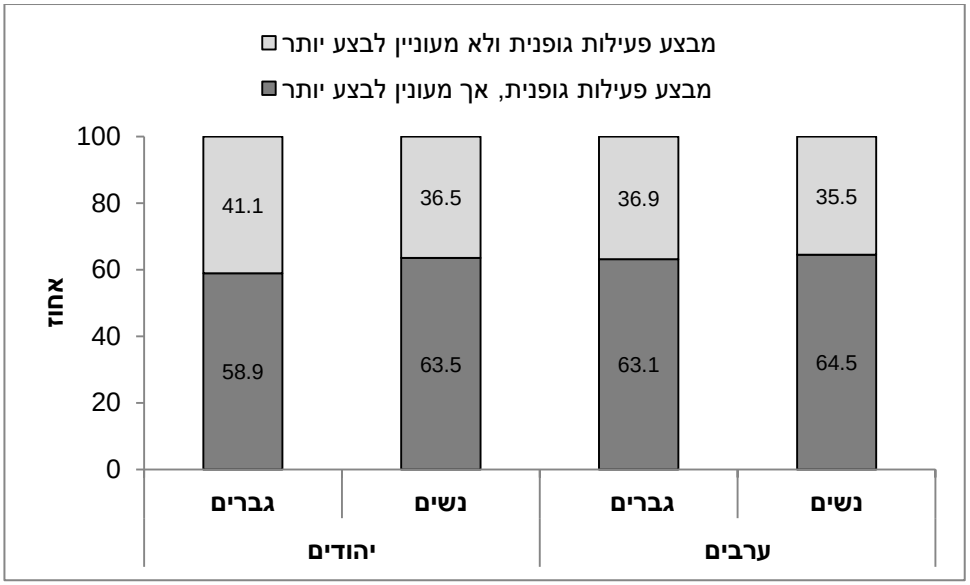
הגדרה עצמית של רמת פעילות גופנית

8.1 הגדרה עצמית בקרב מרואיינים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית

שאלה V30: בנושא הפעילות הגופנית, כיצד היית מגדיר את עצמך?

- 1,605 מרואיינים (49.5%) דיווחו כי הם מבצעים פעילות גופנית, 971 יהודים (361 גברים ו- 610 נשים) ו- 634 ערבים (339 גברים ו- 295 נשים).
- הנתונים לגבי הגדרה עצמית של רמת פעילות גופנית בקרב מרואיינים שמבצעים פעילות גופנית אינם משוקללים.
- שיעור המרואיינים שדיווחו כי הם "מבצעים פעילות גופנית, אבל רוצים לבצע יותר פעילות גופנית" היה 62.8%, 60.9% בגברים ו- 63.8% בנשים. השיעורים היו דומים ביהודים ובערבים (61.9% ו- 64.2%, בהתאמה). השיעור הגבוה ביותר דווח בנשים ערביות (תרשים 1).
- שיעור המרואיינים שדיווחו כי הם "מבצעים פעילות גופנית ברמה מספקת, ולא רוצים לעשות יותר מכך " היה 37.2%, 39.1% בגברים ו- 36.2% בנשים. השיעורים היו דומים ביהודים ובערבים (38.1% ו- 35.8%, בהתאמה). השיעור הגבוה ביותר דווח בגברים יהודים (תרשים 1).

תרשים 1: הגדרה עצמית של רמת פעילות גופנית (בקרב מרואיינים שמבצעים פעילות גופנית) לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)

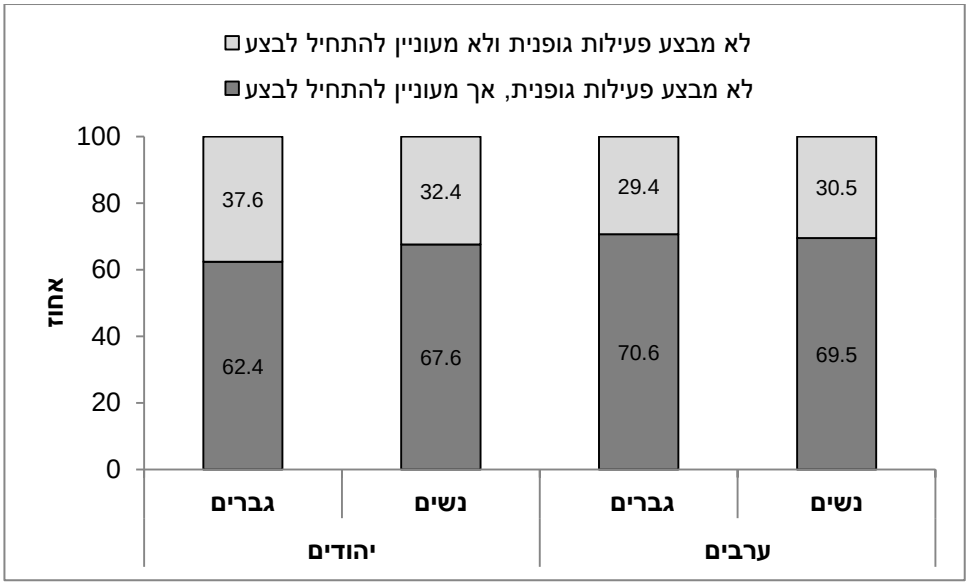


8.2 הגדרה עצמית בקרב מרואיינים שדיווחו כי הם לא מבצעים פעילות גופנית

שאלה V31: בנושא הפעילות הגופנית, כיצד היית מגדיר את עצמך?

- 1,623 מרואיינים (50.1%) דיווחו כי הם לא מבצעים פעילות גופנית, 674 יהודים (264 גברים ו- 410 נשים) ו- 949 ערבים (423 גברים ו- 526 נשים).
- הנתונים לגבי הגדרה עצמית של רמת פעילות גופנית בקרב מרואיינים שלא מבצעים פעילות גופנית אינם משוקללים.
- שיעור המרואיינים שדיווחו כי הם "לא מבצעים פעילות גופנית, אבל מעוניינים להתחיל לבצע פעילות גופנית" היה 68.1%, 67.5% בגברים ו- 68.7% בנשים. השיעור היה גבוה במעט בערבים בהשוואה ליהודים (70.0% ו- 65.5%, בהתאמה). השיעור הגבוה ביותר דווח בגברים ערבים (תרשים 2).
- שיעור המרואיינים שדיווחו כי הם "לא מבצעים פעילות גופנית, ולא מעוניינים לבצע פעילות גופנית" היה 31.9%, 39.1% בגברים ו- 36.2% בנשים. השיעור היה גבוה במעט ביהודים בהשוואה לערבים (34.5% ו- 30.0%, בהתאמה). השיעור הגבוה ביותר דווח בגברים יהודים (תרשים 2).

תרשים 2: הגדרה עצמית של רמת פעילות גופנית (בקרב מרואיינים שלא מבצעים פעילות גופנית) לפי קבוצת אוכלוסייה ומין (%)



פרק 9

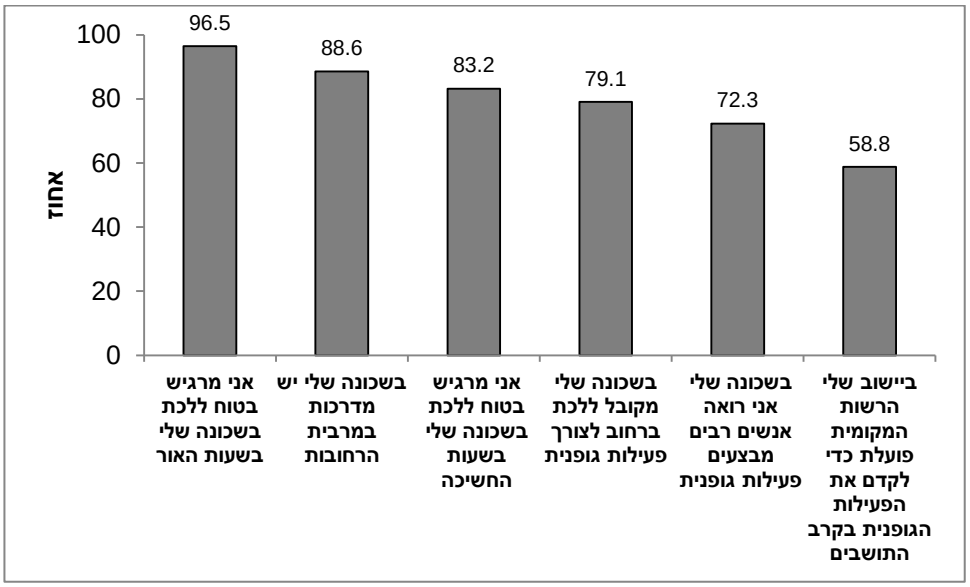
תנאים סביבתיים ואמצעים לעיסוק בפעילות גופנית

9.1 תנאים סביבתיים שתומכים בביצוע פעילות גופנית

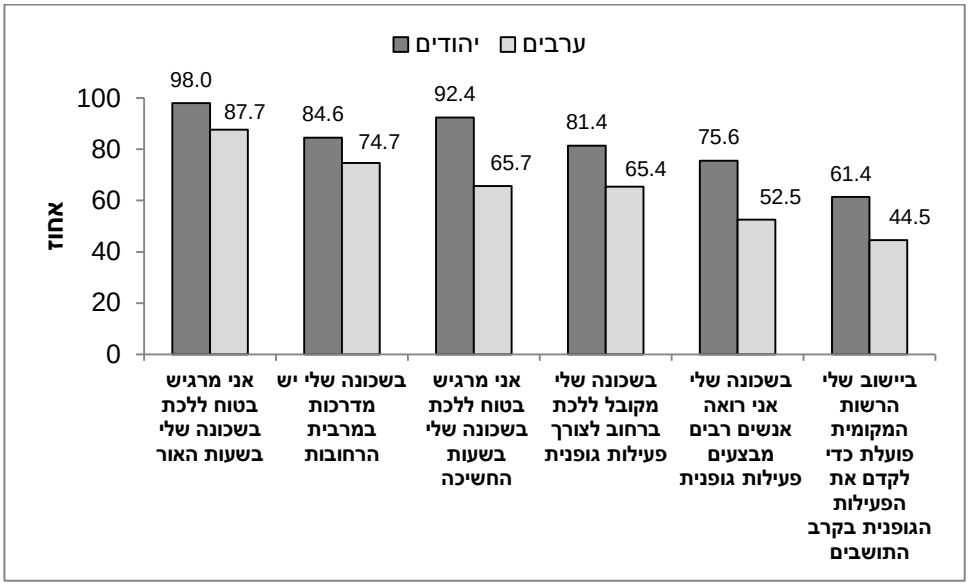
שאלות P111-P116: חשוב בבקשה על סביבת מגוריך/השכונה שלך, הכוונה לאיזור שמסביב לביתך, אליו אתה יכול להגיע בהליכה של 10-15 דקות.
למרואיינים הוקראו מספר היגדים והם נדרשו לציין באיזה מידה הם מסכימים עם כל אחד מהם: מסכים במידה רבה, מסכים, לא כל כך מסכים וכלל לא מסכים. שיעורי ההסכמה שיוצגו להלן מהווים סכום של שיעורי המסכימים במידה רבה ושיעורי המסכימים.

- בכלל האוכלוסייה, ההיגד ששיעור ההסכמה עבורו היה הגבוה ביותר הוא "אני מרגיש בטוח ללכת בשכונה שלי בשעות האור" (96.5%). ההיגד ששיעור ההסכמה עבורו היה הנמוך ביותר הוא "ביישוב שלי הרשות המקומית פועלת כדי לקדם את הפעילות הגופנית בקרב התושבים" (58.8%) (תרשים 1).
- שיעורי ההסכמה עם כלל ההיגדים גבוהים יותר באופן מובהק באוכלוסייה היהודית בהשוואה לאוכלוסייה הערבית ($p<0.05$) (תרשים 2). הפער הגדול ביותר בין יהודים לערבים נצפה ביחס להיגד "אני מרגיש בטוח ללכת בשכונה שלי בשעות החשיכה" (כ- 26.7%).

תרשים 1: הסכמה עם ההיגדים ביחס לתנאי סביבת המגורים התומכים בביצוע פעילות גופנית בכלל האוכלוסייה (%)

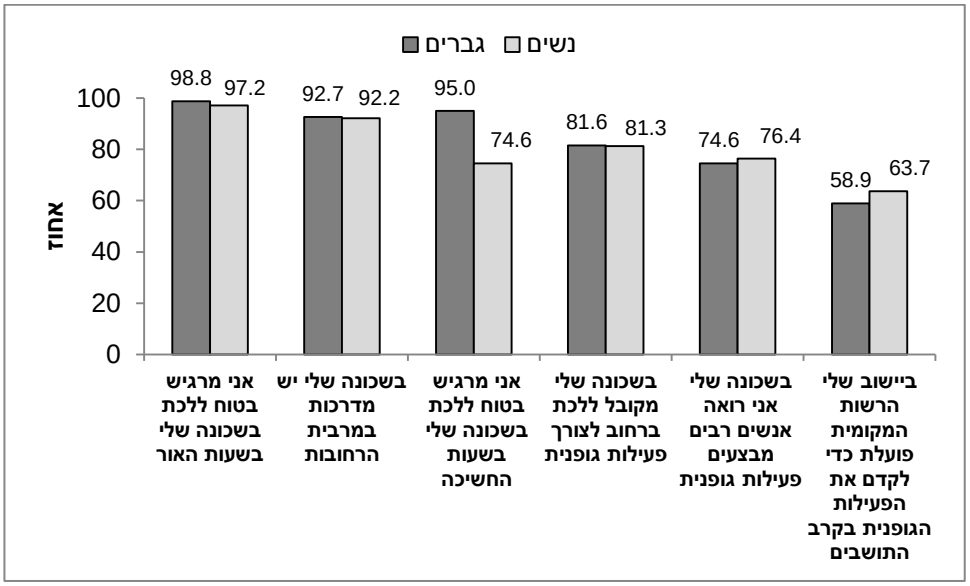


תרשים 2: הסכמה עם ההיגדים ביחס לתנאי סביבת המגורים התומכים בביצוע פעילות גופנית לפי קבוצת אוכלוסייה (%)

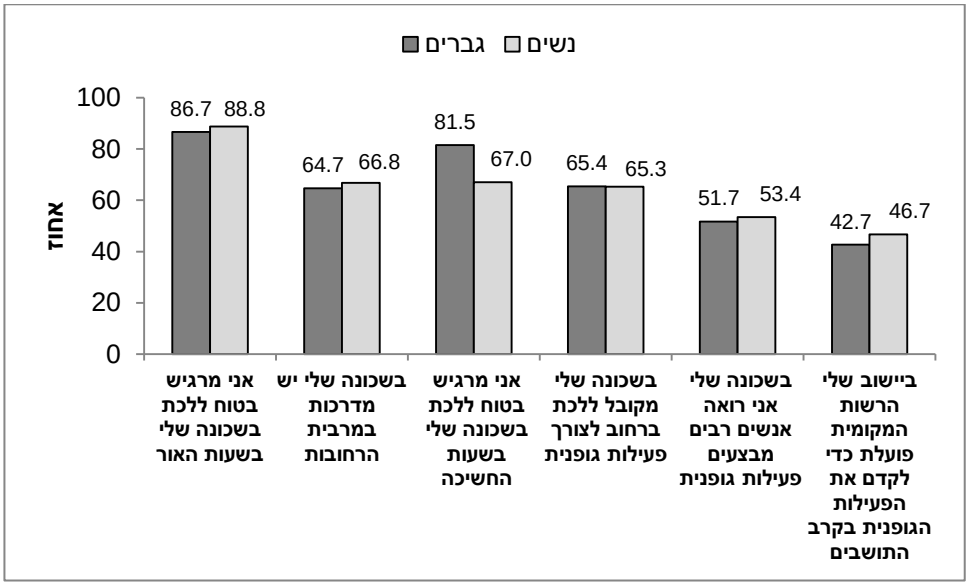


- הפער הגדול ביותר בין גברים לנשים נצפה ביחס להיגד "אני מרגיש בטוח ללכת בשכונה שלי בשעות החשיכה", הן ביהודים (כ- 20.4%, $p<0.05$) והן בערבים (כ- 14.5, $p<0.05$) (תרשימים 3 ו- 4).

תרשים 3: הסכמה עם ההיגדים ביחס לתנאי סביבת המגורים התומכים בביצוע פעילות גופנית לפי מין – יהודים (%)



תרשים 4: הסכמה עם ההיגדים ביחס לתנאי סביבת המגורים התומכים בביצוע פעילות גופנית לפי מין – ערבים (%)



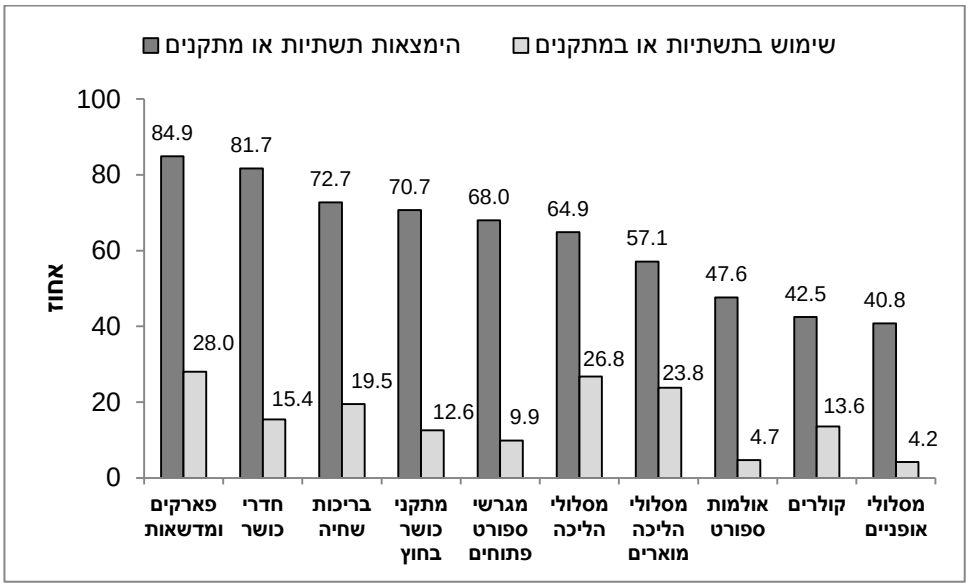
9.2 תשתיות ומתקנים ביישוב שתומכים בביצוע פעילות גופנית

שאלות P117-P123, P125-P127: עכשיו אשאל אותך על מתקני ספורט ואפשרויות לעסוק בפעילות גופנית ביישוב שלך: אמור לי בבקשה האם יש מתקנים כאלה ביישוב שלך.

בפני המרואיינים צוינו תשתיות ומתקנים והם נדרשו לציין אם אלה נמצאים ביישוביהם ואם הם נגישים או לא, בהתאם לתשובות הבאות: "יש מספיק, נוחים ונגישים", "יש, אבל אינם נוחים או נגישים" או "אין בכלל". בנוסף, המרואיינים נשאלו אם הם עושים שימוש אישי בתשתית ו/או במתקנים שקיימים ביישובם. שיעור השימוש חושב מכלל המרואיינים.

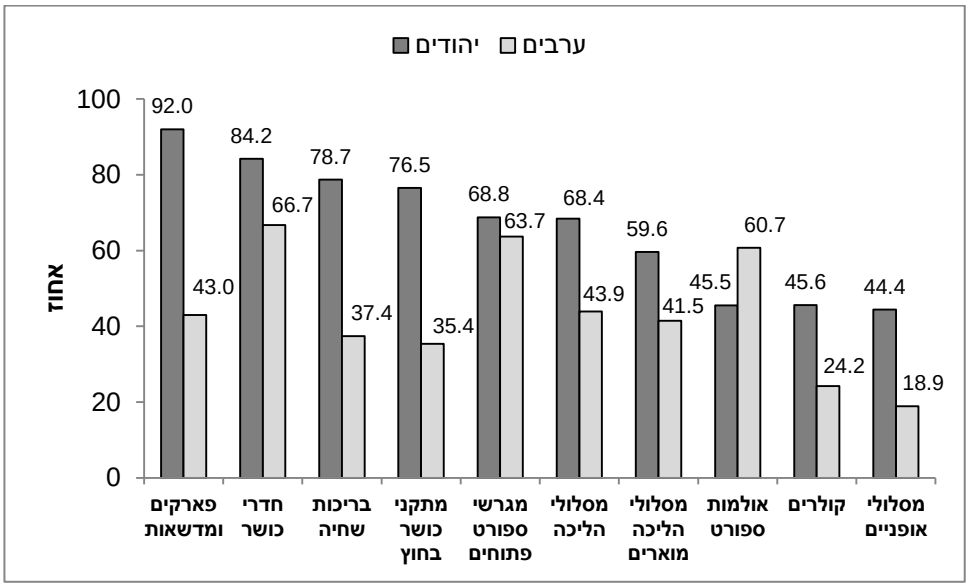
- שיעור הדיווח על הימצאות פארקים ומדשאות ביישוב ועל השימוש בהם היה הגבוה ביותר (84.9% ו- 28.0%, בהתאמה) ושיעור הדיווח על הימצאות מסלולי אופניים ביישוב והשימוש בהם היה הנמוך ביותר (40.8% ו- 4.2%, בהתאמה) (תרשים 5).
- נצפה פער גדול בין שיעור הימצאות תשתיות ומתקנים ביישוב לבין שיעור השימוש בהם בפועל; הפער הגדול ביותר נצפה בין שיעור הדיווח על הימצאות חדרי כושר (81.7%) ביישוב לבין שיעור השימוש בהם (15.4%) (תרשים 5).

תרשים 5: הימצאות תשתיות ומתקנים ביישוב והשימוש בהם בכלל האוכלוסייה (%)

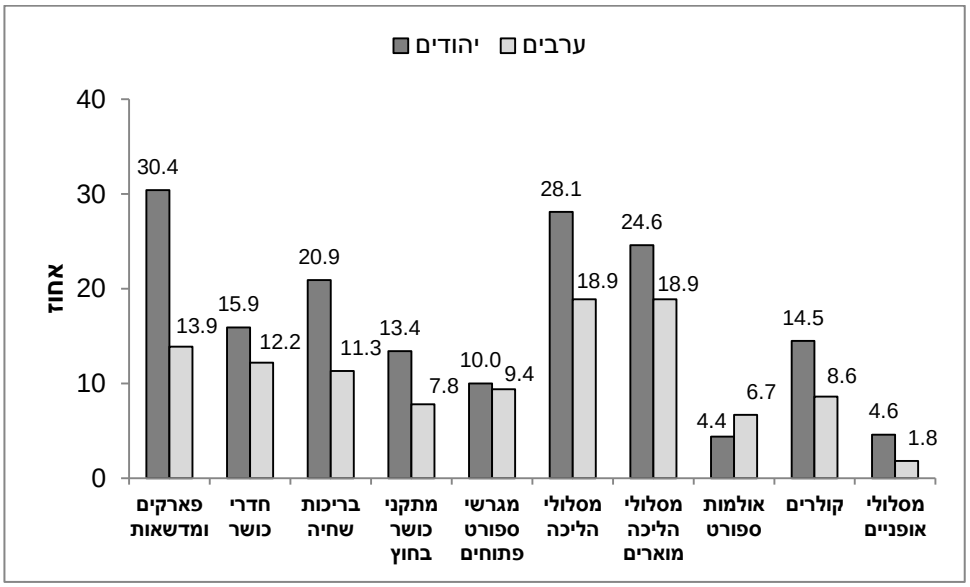


- שיעורי הדיווח על הימצאות תשתיות ומתקנים ביישוב גבוה יותר באוכלוסייה היהודית בהשוואה לערבית ($p<0.05$), למעט הדיווח על הימצאות אולמות ספורט. הפער הגדול ביותר נצפה בשיעורי הדיווח על הימצאות פארקים ובמדשאות ביישוב (92.0% באוכלוסייה היהודית לעומת 43.0% באוכלוסייה הערבית) (תרשים 6).
- שיעורי השימוש בתשתיות ובמתקנים שנמצאים ביישוב גבוה יותר באוכלוסייה היהודית בהשוואה לערבית ($p<0.05$), למעט הדיווח על שימוש באולמות ובמגרשי ספורט. הפער הגדול ביותר נצפה בשיעורי השימוש בפארקים ובמדשאות ביישוב (30.4% באוכלוסייה היהודית לעומת 13.9% באוכלוסייה הערבית) (תרשים 7).

תרשים 6: הימצאות תשתיות ומתקנים ביישוב לפי קבוצת אוכלוסייה (%)

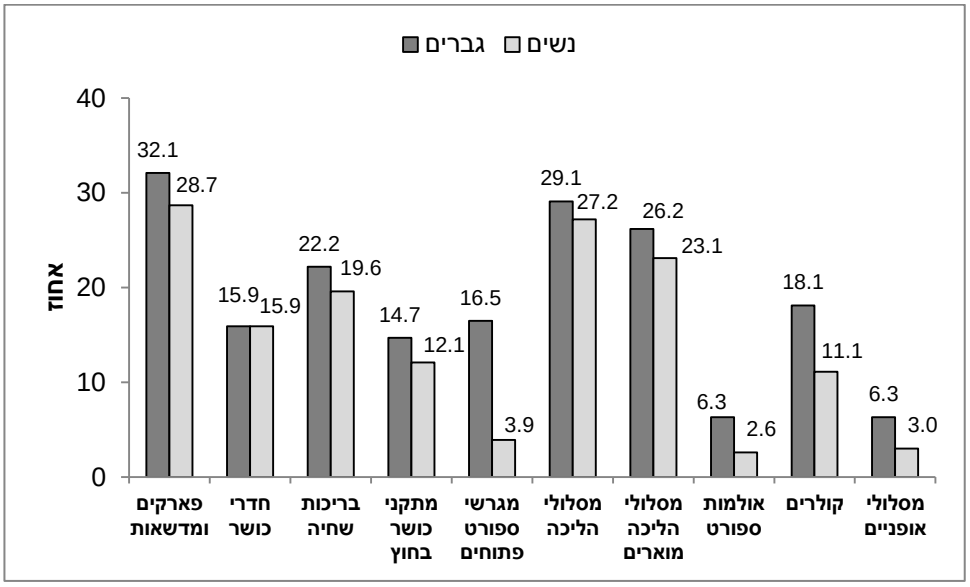


תרשים 7: שימוש בתשתיות ובמתקנים ביישוב לפי קבוצת אוכלוסייה (%)

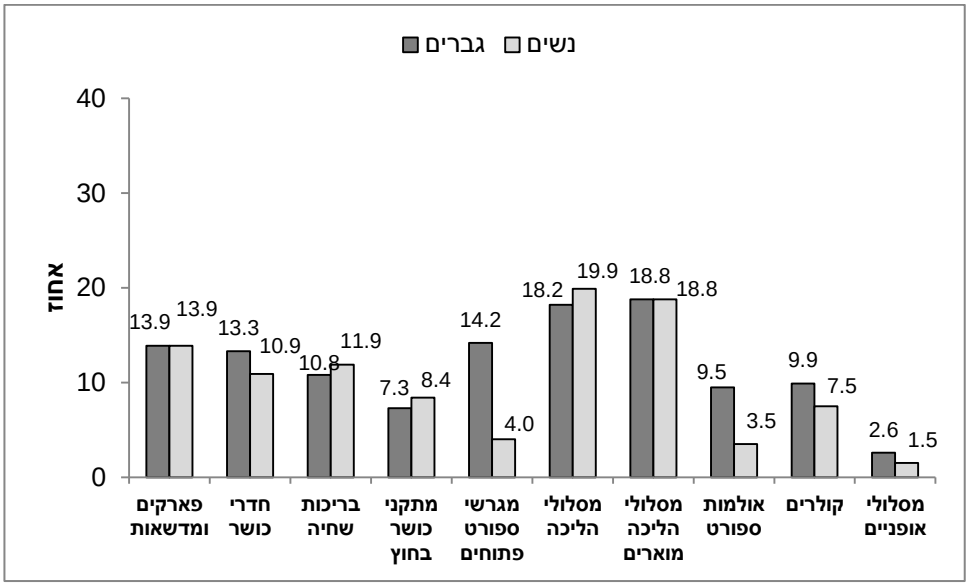


- שיעורי השימוש במרבית התשתיות והמתקנים שנמצאים ביישוב דומים בגברים ובנשים, הן ביהודים והן בערבים, פרט למגרשי ספורט פתוחים ואולמות ספורט (תרשים 8).
- שיעורי השימוש במגרשי ספורט פתוחים ביישוב גבוהים יותר באופן משמעותי בגברים בהשוואה לנשים, הן ביהודים ($p<0.05$) והן בערבים ($p<0.05$) (תרשים 9).

תרשים 8: שימוש בתשתיות ומתקנים ביישוב בקרב יהודים לפי מין (%)



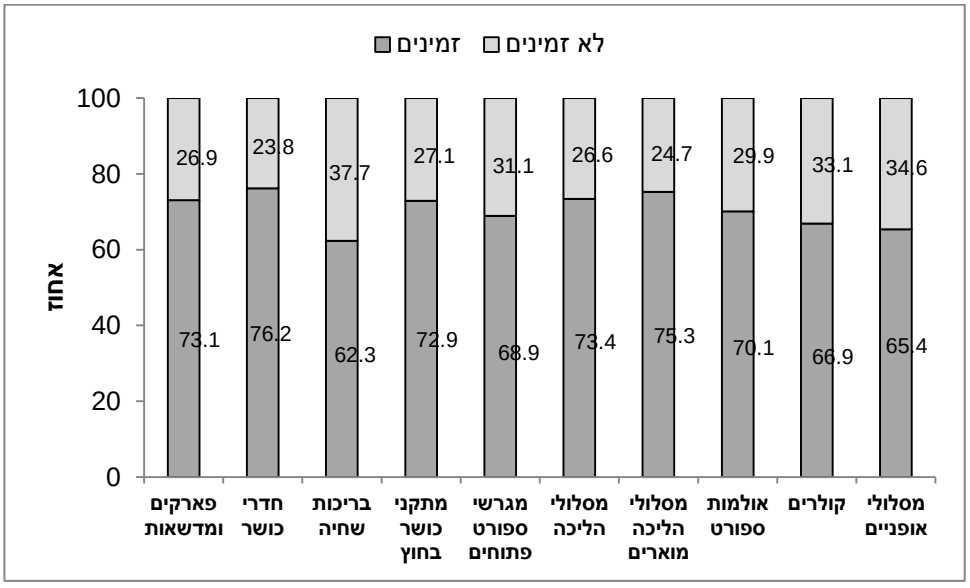
תרשים 9: שימוש בתשתיות ומתקנים ביישוב בקרב ערבים לפי מין (%)



9.3 זמינות של תשתיות ומתקנים קיימים ביישוב ושימוש בהם

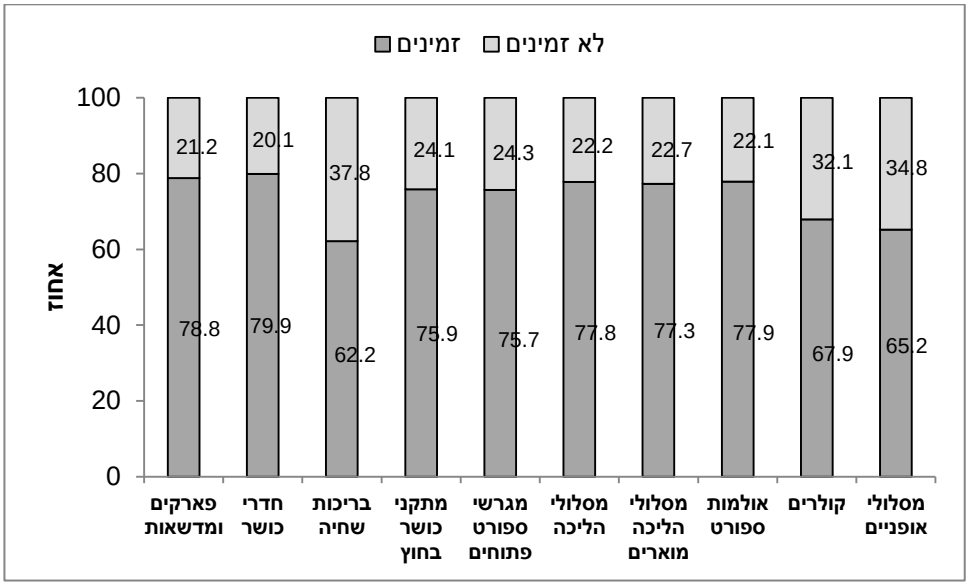
- תשתיות ומתקנים <u>קיימים</u> ביישוב סווגו לשתי קבוצות:
  - זמינים – דווח כי הם קיימים בכמות מספקת וכי הם נוחים ונגישים
  - לא זמינים – דווח כי הם קיימים אך לא נוחים או נגישים
- הנתונים לגבי זמינות של תשתיות ומתקנים בכלל האוכלוסייה ובקבוצות האוכלוסייה (יהודים/ערבים) אינם משוקללים.
- בכלל האוכלוסייה, שיעור הדיווח על זמינות של חדרי כושר קיימים ביישוב היה הגבוה ביותר (76.2%) ושיעור הדיווח על זמינות של בריכות שחיה קיימות ביישוב היה הנמוך ביותר (62.3%) (תרשים 10).

תרשים 10: זמינות של תשתיות ומתקנים קיימים ביישוב בכלל האוכלוסייה (%)

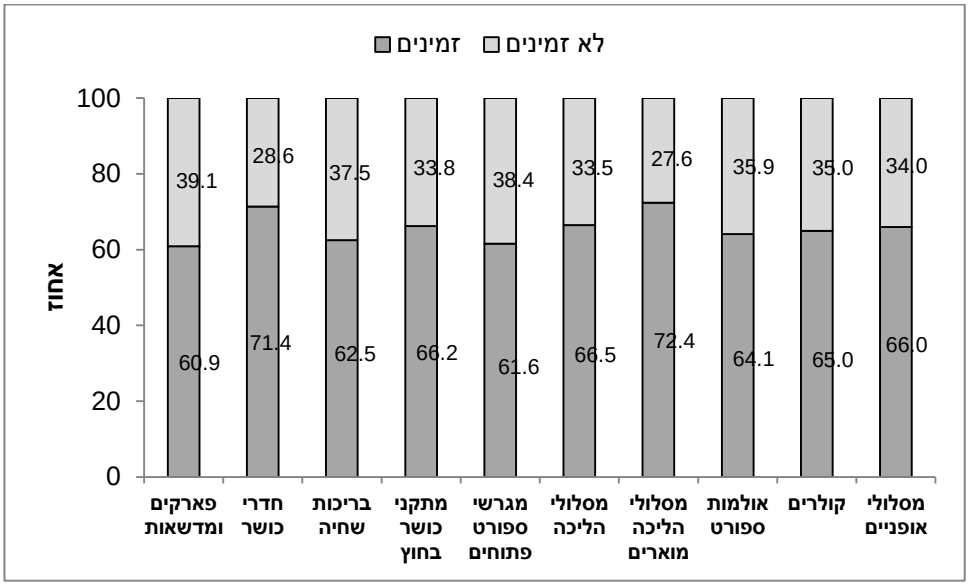


- שיעור הדיווח על זמינות של תשתיות ומתקנים קיימים ביישוב היה גבוה יותר באופן מובהק ביהודים בהשוואה לערבים ($p<0.05$), למעט זמינות של בריכות שחיה, קולרים ומסלולי אופניים (תרשימים 11 ו- 12).

תרשים 11: זמינות של תשתיות ומתקנים קיימים ביישוב – יהודים (%)

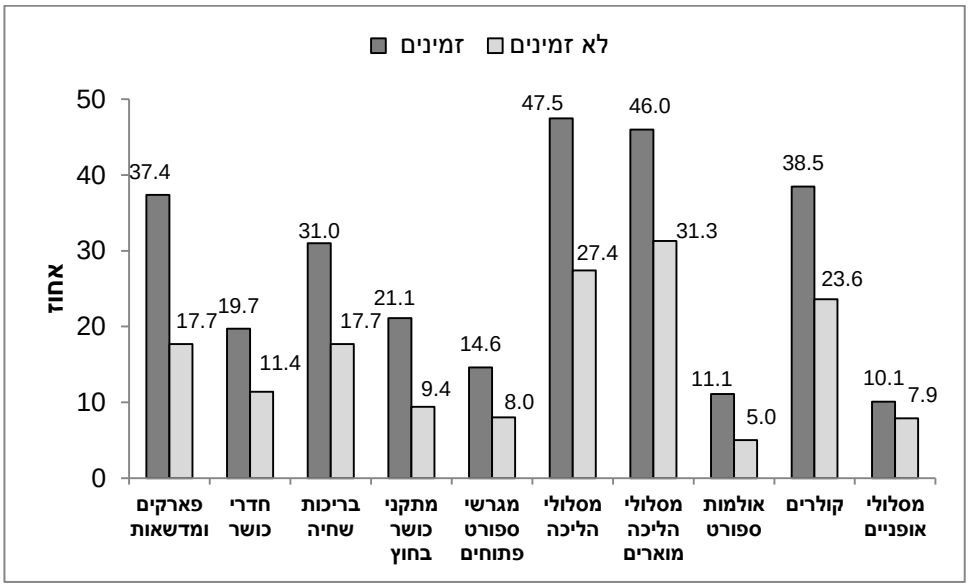


תרשים 12: זמינות של תשתיות ומתקנים קיימים ביישוב – ערבים (%)



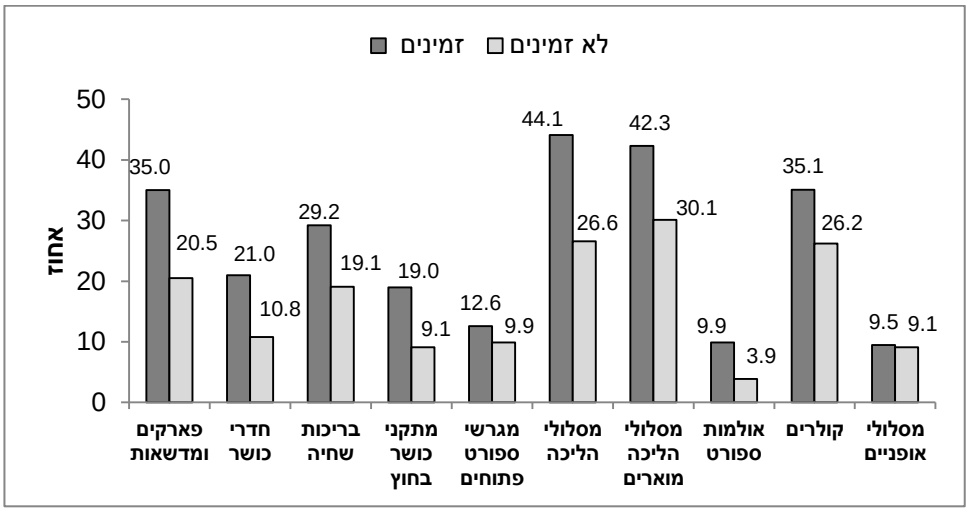
- הנתונים לגבי שימוש בתשתיות ומתקנים קיימים לפי סטאטוס זמינות בכלל האוכלוסייה ובקבוצות האוכלוסייה (יהודים/ערבים) אינם משוקללים.
- שיעורי השימוש בתשתיות ומתקנים זמינים ביישוב היו גבוהים יותר מאשר בתשתיות ומתקנים לא זמינים. ההבדלים בשימוש היו מובהקים ביחס לכלל התשתיות והמתקנים ($p<0.05$), למעט מסלולי אופניים (תרשים 13).
- הפערים הגדולים ביותר בשיעורי השימוש בין תשתיות ומתקנים זמינים ללא זמינים ביישוב נצפה במסלולי הליכה (פער של 20.1%) ובפארקים ומדשאות (פער של 19.7%) (תרשים 13).

תרשים 13: שימוש בתשתיות ומתקנים קיימים ביישוב לפי סטאטוס זמינות – בכלל האוכלוסייה (%)

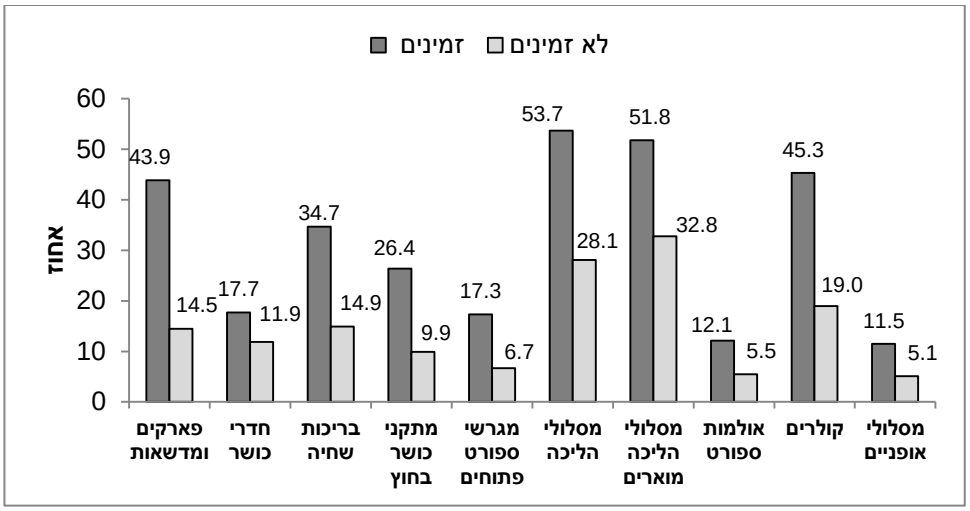


- הן ביהודים והן בערבים, שיעורי השימוש בתשתיות ובמתקנים זמינים ביישוב היו גבוהים יותר מאשר בתשתיות ומתקנים לא זמינים (תרשימים 14 ו- 15).
- הפערים בשיעורי השימוש בתשתיות ובמתקנים זמינים ללא זמינים ביישוב היו גבוהים יותר בערבים בהשוואה ליהודים, למעט חדרי כושר (תרשימים 14 ו- 15).
- הפער הגדול ביותר בשיעורי השימוש בין תשתיות ומתקנים זמינים ללא זמינים ביישוב נצפה במסלולי הליכה בקרב יהודים (פער של 17.5%) ובפארקים ומדשאות בערבים (פער של 29.4%) (תרשימים 14 ו- 15).

תרשים 14: שימוש בתשתיות ומתקנים קיימים ביישוב לפי סטאטוס זמינות – יהודים (%)



תרשים 15: שימוש בתשתיות ומתקנים קיימים ביישוב לפי סטאטוס זמינות – ערבים (%)



פרק 10

פעילות גופנית מאורגנת

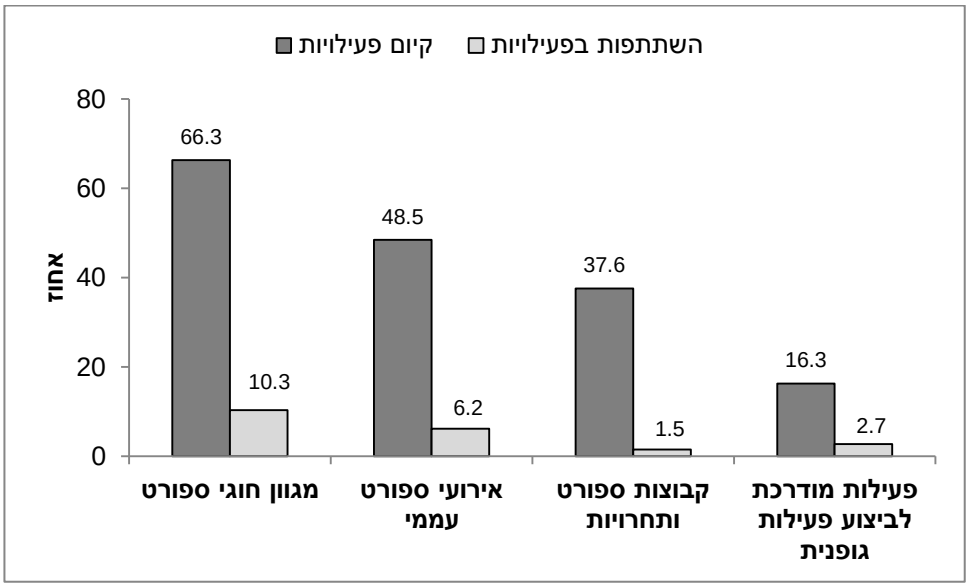
10.1 סוגי פעילויות גופניות מאורגנות ביישוב והשתתפות בהן

שאלות P124, P128-P130 התמקדו במספר סוגים של פעילויות גופניות מאורגנות.

בפני המרואיינים צוינו סוגים שונים של פעילויות גופניות מאורגנות והם נדרשו לציין אם אלה מתקיימים ביישוביהם ואם הם נגישים או לא, בהתאם לתשובות הבאות: "יש מספיק, נוחים ונגישים", "יש, אבל אינם נוחים או נגישים" או "אין בכלל". בנוסף, המרואיינים נשאלו אם הם משתתפים בפעילויות אלה. שיעור ההשתתפות חושב מכלל המרואיינים.

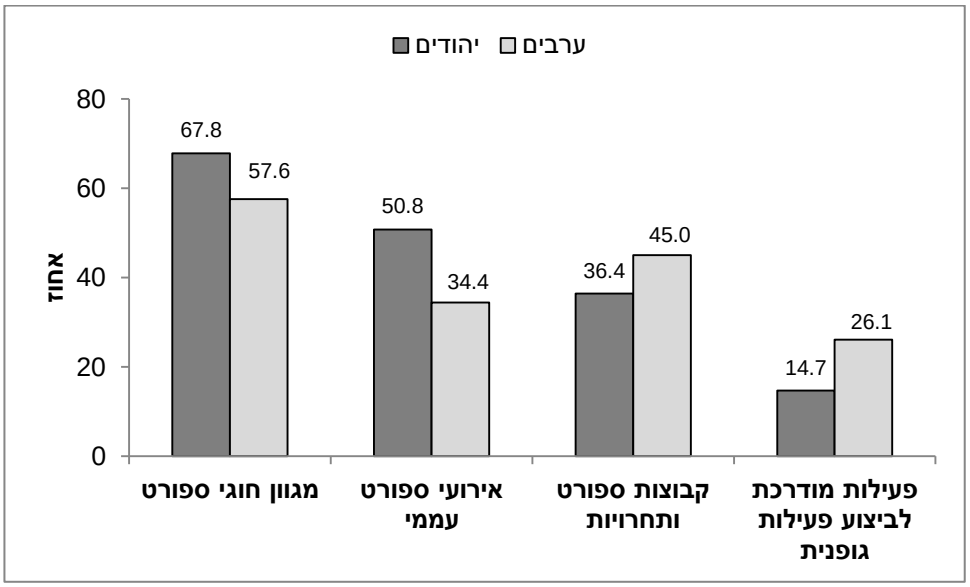
- שיעור הדיווח על קיום מגוון חוגי ספורט ביישוב היה הגבוה ביותר (66.3%), בעוד ששיעור הדיווח על קיום פעילות מודרכת (ללא עלות או מסובסדת) לביצוע פעילות גופנית היה הנמוך ביותר (16.3%) (תרשים 1)
- נצפה פער גדול בין הדיווח על קיום פעילויות גופניות מאורגנות ביישוב לבין שיעור ההשתתפות בהן בפועל; שיעור ההשתתפות הגבוה ביותר היה בחוגי ספורט (10.3%) והשיעור הנמוך ביותר, בקבוצות ספורט ותחרויות (1.5%) (תרשים 1).

תרשים 1: קיום פעילויות גופניות מאורגנות ביישוב והשתתפות בהן בכלל האוכלוסייה (%)

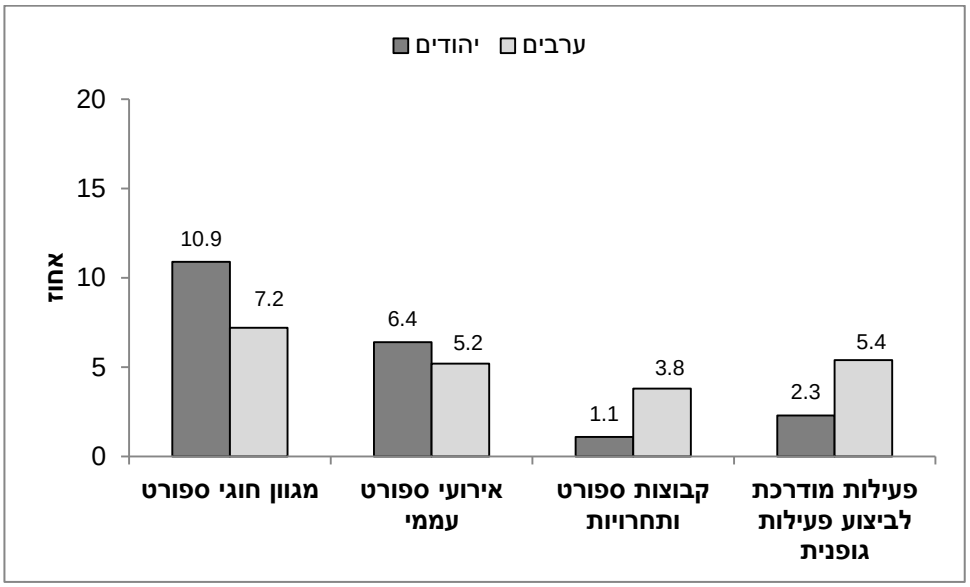


- שיעורי הדיווח על קיום מגוון חוגי ספורט ואירועי ספורט עממי ביישוב גבוהים יותר ביהודים בהשוואה לערבים ($p<0.05$). מנגד, שיעורי הדיווח על קיום קבוצות ספורט ותחרויות ופעילות מודרכת (ללא עלות או מסובסדת) לביצוע פעילות גופנית גבוהים יותר בערבים בהשוואה ליהודים ($p<0.05$) (תרשים 2).
- שיעורי ההשתתפות בחוגי ספורט ובאירועי ספורט עממי גבוהים יותר ביהודים בהשוואה לערבים. מנגד, שיעורי ההשתתפות בקבוצות ספורט ותחרויות ובפעילות מודרכת (ללא עלות או מסובסדת) לביצוע פעילות גופנית גבוהים יותר בערבים בהשוואה ליהודים ($p<0.05$) (תרשים 3).

תרשים 2: קיום פעילויות גופניות מאורגנות ביישוב לפי קבוצת אוכלוסייה (%)

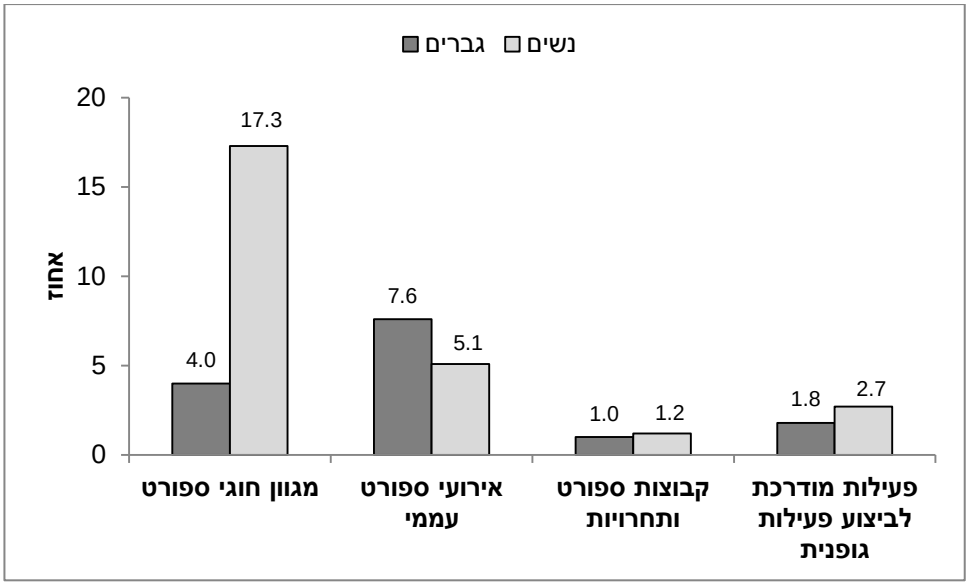


תרשים 3: השתתפות בפעילויות גופניות מאורגנות ביישוב לפי קבוצת אוכלוסייה (%)

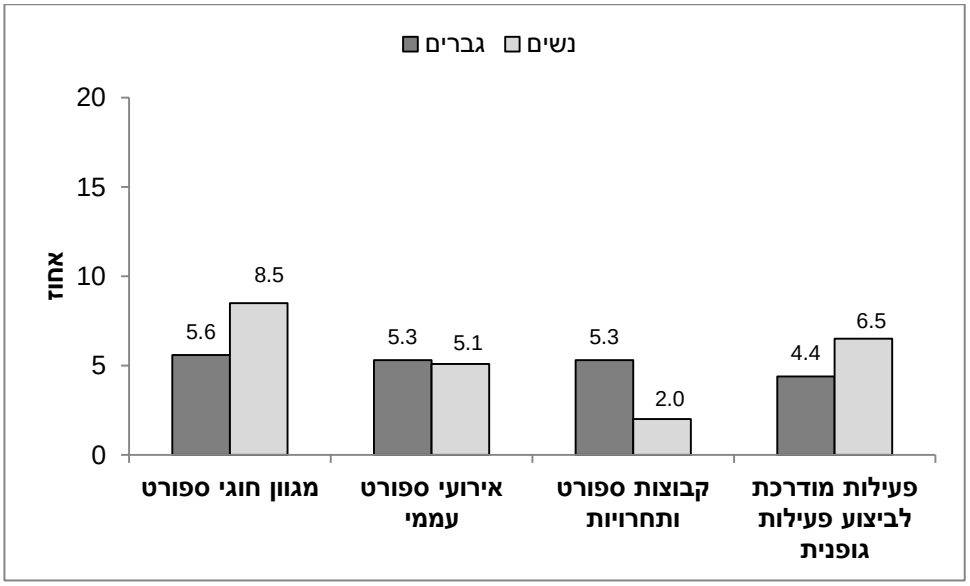


- בקרב יהודים, שיעורי ההשתתפות במגוון חוגי ספורט ביישוב גבוהים פי 4.3 בנשים בהשוואה לגברים ($p<0.05$). מגמה דומה נצפתה בערבים אך ההבדל לא היה מובהק (תרשימים 4 ו- 5).

תרשים 4: השתתפות בפעילויות גופניות מאורגנות ביישוב בקרב יהודים לפי מין (%)



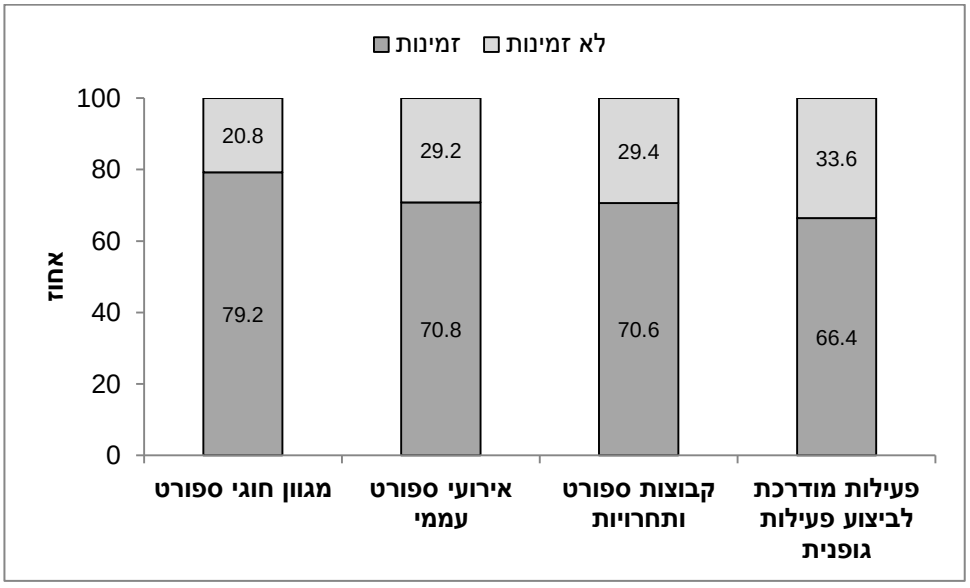
תרשים 5: השתתפות בפעילויות גופניות מאורגנות ביישוב בקרב ערבים לפי מין (%)



10.2 זמינות של פעילויות גופניות מאורגנות המתקיימות ביישוב והשתתפות בהן

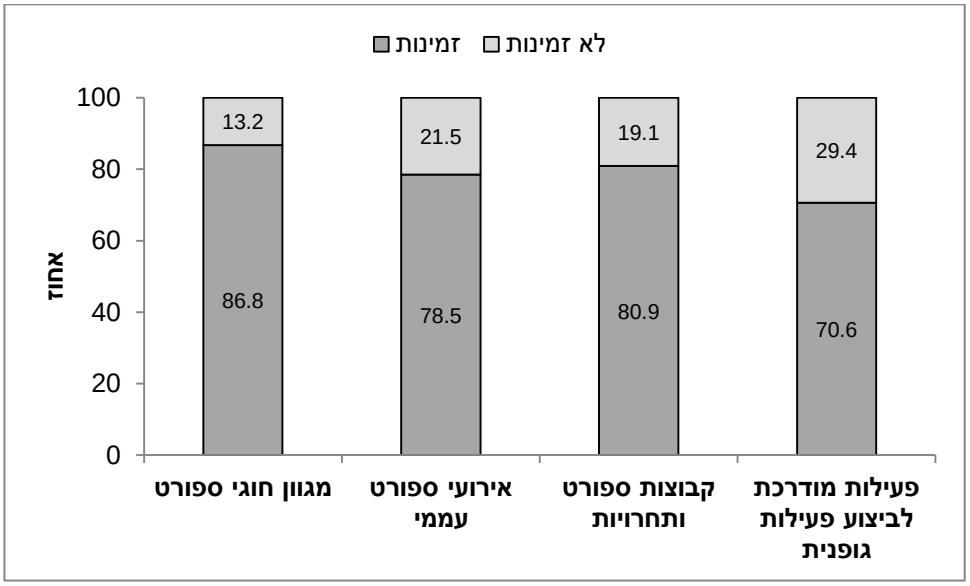
- פעילויות גופניות מאורגנות <u>המתקיימות</u> ביישוב סווגו לשתי קבוצות:
  - זמינות – דווח כי הן מתקיימות בכמות מספקת וכי הן נוחות ונגישות
  - לא זמינות – דווח כי הן מתקיימות אך לא נוחות או נגישות
- הנתונים לגבי זמינות של פעילויות גופניות מאורגנות בכלל האוכלוסייה ובקבוצות האוכלוסייה (יהודים/ערבים) אינם משוקללים.
- בכלל האוכלוסייה, שיעור הדיווח על זמינות של פעילויות גופניות מאורגנות המתקיימות ביישוב היה הגבוה ביותר עבור חוגי ספורט (79.2%) והנמוך ביותר עבור פעילות מודרכת (ללא עלות או מסובסדת) לביצוע פעילות גופנית (66.4%) (תרשים 6).

תרשים 6: זמינות של פעילויות גופניות מאורגנות המתקיימות ביישוב בכלל האוכלוסייה

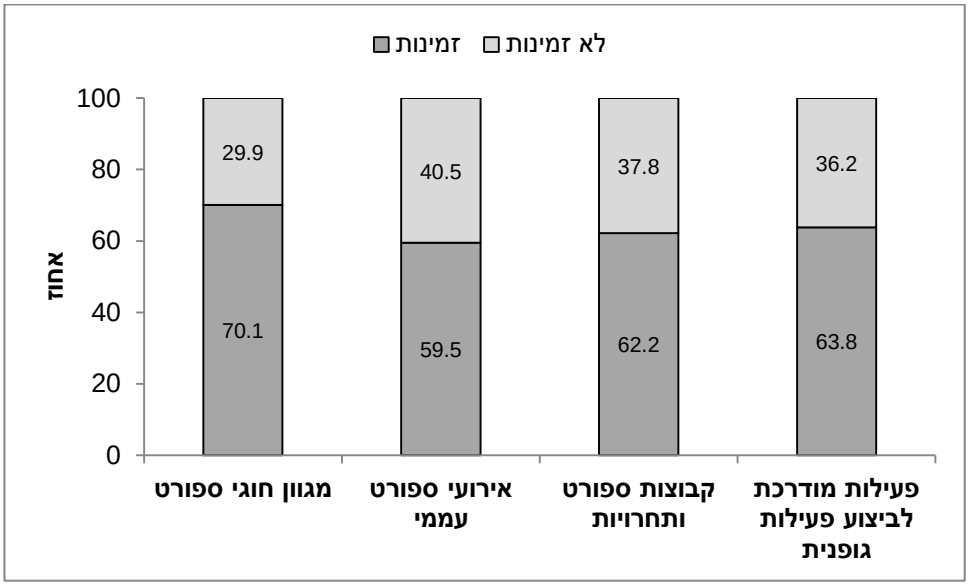


- שיעור הדיווח על זמינות של כלל הפעילויות הגופניות המאורגנות המתקיימות ביישוב היה גבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים. הבדל זה היה מובהק ביחס לכלל הפעילויות ($p<0.05$), למעט זמינות של פעילות מודרכת לביצוע פעילות גופנית (תרשימים 7 ו- 8).

תרשים 7: זמינות של פעילויות גופניות מאורגנות המתקיימות ביישוב – יהודים (%)

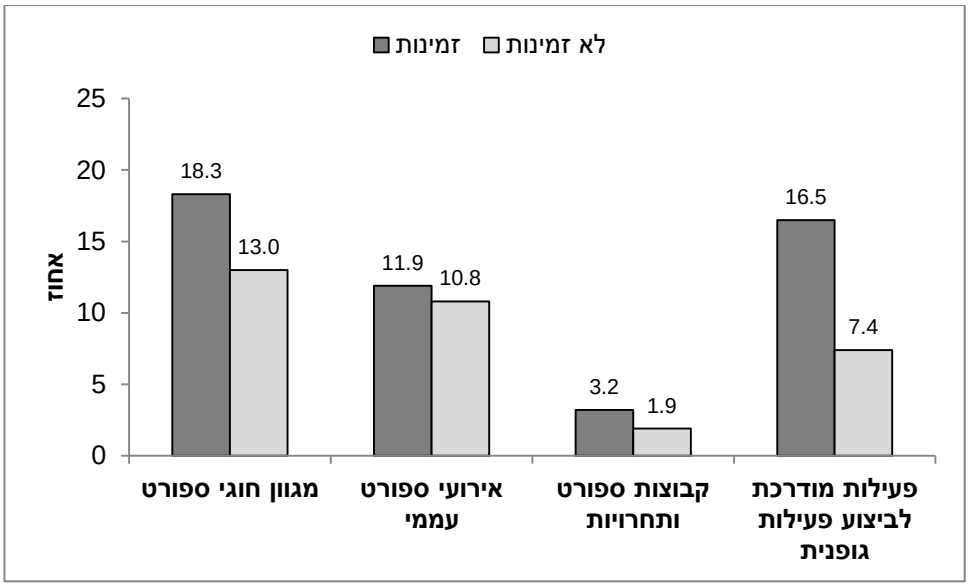


תרשים 8: זמינות של פעילויות גופניות מאורגנות המתקיימות ביישוב – ערבים (%)

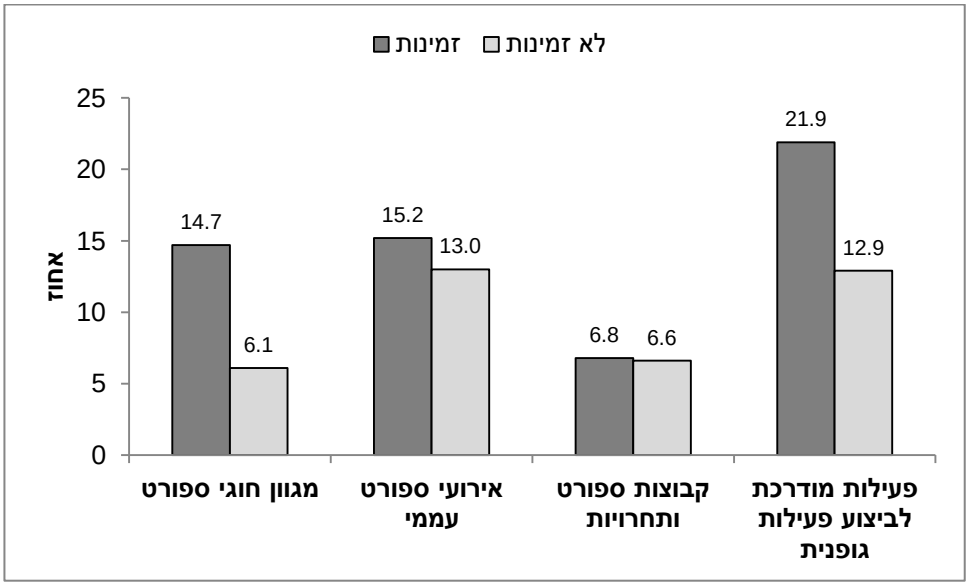


- הנתונים לגבי השתתפות בפעילויות מאורגנות המתקיימות ביישוב לפי סטאטוס זמינות בכלל האוכלוסייה ובקבוצות האוכלוסייה (יהודים/ערבים) אינם משוקללים.
- הן ביהודים והן בערבים, שיעורי ההשתתפות במגוון חוגי ספורט ובפעילות מודרכת (ללא עלות או מסובסדת) לביצוע פעילות גופנית היו גבוהים יותר כשפעילויות אלה היו זמינות ביישוב המגורים. עם זאת, ההבדל היה מובהק בערבים בלבד ($p<0.05$) (תרשימים 9 ו- 10).

תרשים 9: השתתפות בפעילויות גופניות מאורגנות המתקיימות ביישוב לפי סטאטוס זמינות – יהודים (%)



תרשים 10: השתתפות בפעילויות גופניות מאורגנות המתקיימות ביישוב לפי סטאטוס זמינות – ערבים (%)



פרק 11

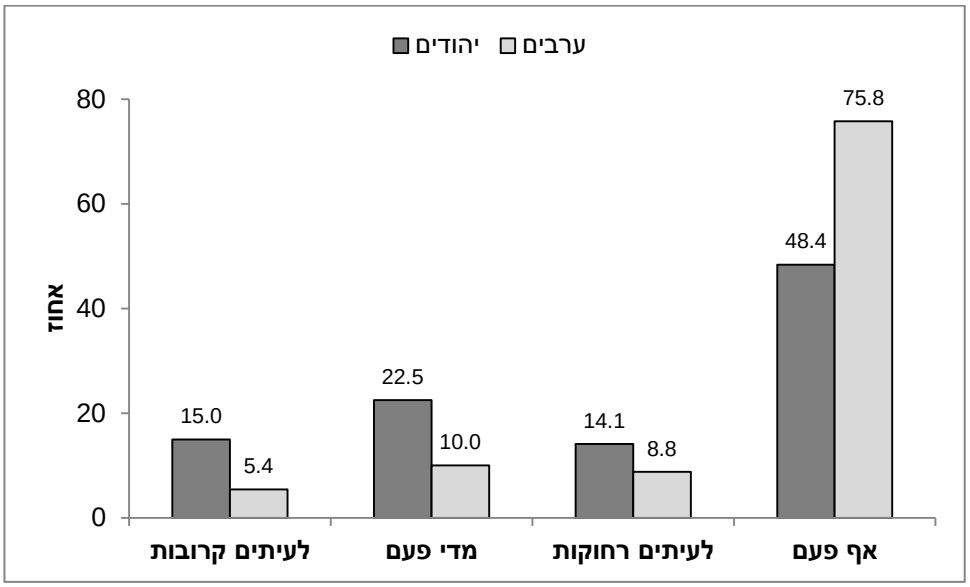
מידע על פעילות גופנית מטעם הרשות המקומית

שאלה P132: האם אתה מקבל מהרשות המקומית מידע על פעילויות ומידע המעודד פעילות גופנית? המרואיינים נדרשו להתייחס לתדירות קבלת המידע: לעיתים קרובות, מדי פעם, לעיתים רחוקות או אף פעם.

שאלה P133: האם המידע מעודד אותך להשתתף באירועים או לבצע פעילות גופנית?

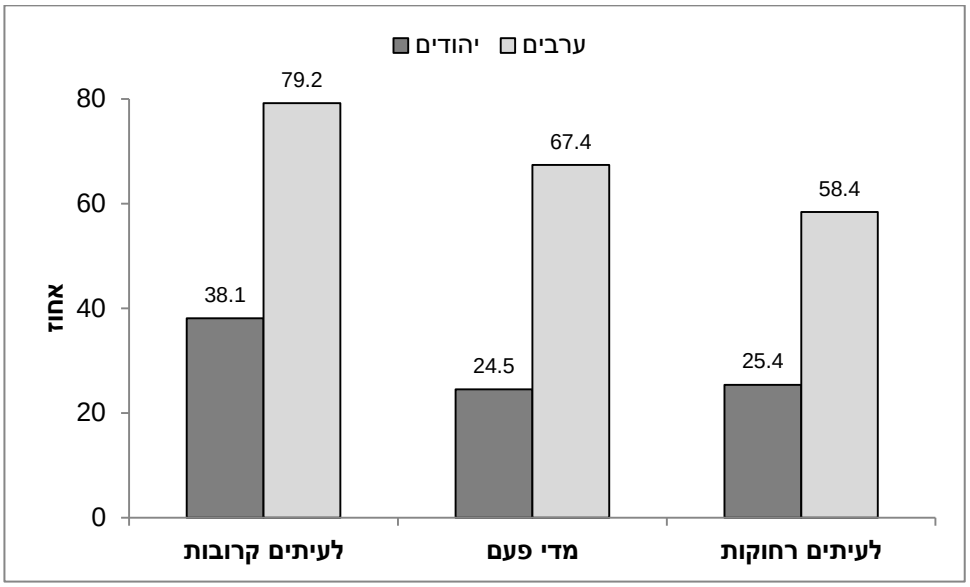
- 13.6% מהמרואיינים דיווחו כי הם מקבלים מידע מהרשות המקומית בנוגע לפעילות גופנית לעיתים קרובות, 20.7% מדי פעם ו- 13.4% לעיתים רחוקות; 52.3% מהמרואיינים דיווחו כי אף פעם לא קיבלו מידע כזה מהרשות המקומית.
- שיעור הדיווח על קבלת מידע מהרשות המקומית בנוגע לפעילות גופנית לעיתים קרובות היה גבוה יותר ביהודים בהשוואה לערבים (15.0% ו- 5.4%, בהתאמה, $p<0.05$). שיעור הדיווח על אי קבלת מידע זה היה גבוה יותר בערבים בהשוואה ליהודים (75.8% ו- 48.4%, בהתאמה) (תרשים 1).

תרשים 1: תדירות קבלת מידע על פעילויות ומידע המעודד פעילות גופנית לפי קבוצות אוכלוסייה (%)



- הנתונים לגבי קבלת מידע מהרשות המקומית בנוגע לפעילות גופנית בקרב מרואיינים שדיווחו כי הם קיבלו מידע זה אינם משוקללים.
- בקרב מרואיינים שדיווחו כי הם מקבלים מידע מהרשות המקומית בנוגע לפעילות גופנית, 40.2% דיווחו כי מידע זה מעודד אותם להשתתף באירועים או לבצע פעילות גופנית. שיעור זה היה גבוה יותר באופן מובהק בערבים בהשוואה ליהודים (66.6% ו- 28.7%, בהתאמה, $p<0.05$).
- שיעור המרואיינים שדיווחו כי המידע שהם מקבלים מהרשות המקומית מעודד אותם להשתתף באירועים או לבצע פעילות גופנית גבוה יותר בקרב מרואיינים שקיבלו מידע זה לעיתים קרובות לעומת אלה שקיבלו מידע זה מדי פעם ולעיתים רחוקות (48.3% לעומת 36.6% ו- 38.0%, בהתאמה, $p<0.05$). מגמות דומות נצפו באוכלוסייה היהודית והערבית ($p<0.05$) (תרשים 2).

תרשים 2: שיעור מרואיינים שהמידע מהרשות המקומית בנוגע לפעילות גופנית מעודד אותם להשתתף באירועים או לבצע פעילות גופנית לפי תדירות קבלת מידע – יהודים וערבים



פרק 12

עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ומשתנים נוספים

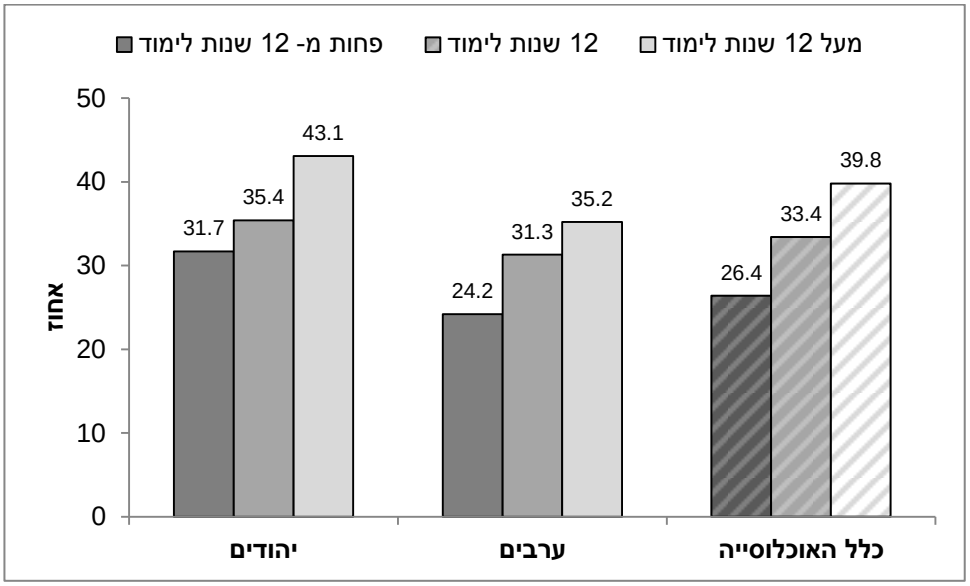
- בהצלבות בין עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לבין משתנים נוספים לא מוצגים נתונים משוקללים.

12.1 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ומשתנים חברתיים-כלכליים

12.1.1 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ורמת השכלה

- 64.2% מהמרואיינים (66.7% ביהודים ו- 48.8% בערבים) דיווחו כי השלימו למעלה מ- 12 שנות לימוד, 24.8% (24.5% ביהודים ו- 26.9% בערבים) השלימו 12 שנות לימוד ו- 11.0% השלימו פחות מ- 12 שנות לימוד (8.8% ביהודים ו- 24.3% בערבים).
- בכלל האוכלוסייה, ככל שעולה רמת ההשכלה כך עולה שיעור העומדים בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ($p<0.05$). מגמה זו נצפתה הן ביהודים ($p<0.05$) והן בערבים ($p<0.05$) (תרשים 1).
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים מאשר בערבים בכל רמות ההשכלה (תרשים 1).

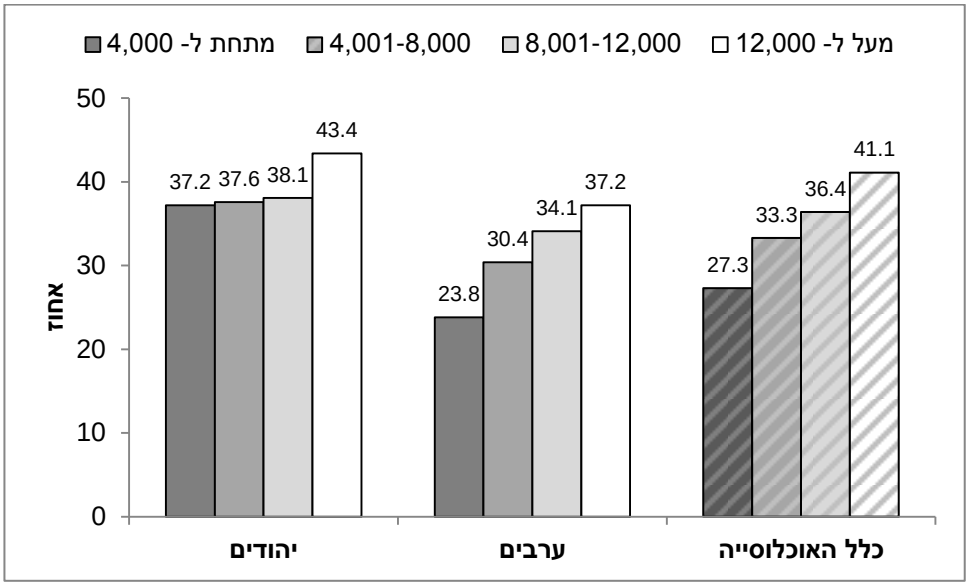
תרשים 1: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי רמת השכלה בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה (%)



12.1.2 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ורמת הכנסה

- 7.0% מהמרואיינים (5.4% ביהודים ו- 16.1% בערבים) דיווחו על הכנסה חודשית נטו של פחות מ- 4000 ש"ח, 27.3% (25.1% ביהודים ו- 40.1% בערבים) דיווחו על 4,001-8,000 ₪, 26.8% דיווחו על 8,001-12,000 ₪ (27.6% ביהודים ו- 21.5% בערבים) ו- 38.9% דיווחו על למעלה מ- 12,000 ₪ (41.9% ביהודים ו- 22.3% בערבים).
- בכלל האוכלוסייה, ככל שעולה רמת ההכנסה כך עולה שיעור העומדים בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ($p<0.05$). מגמה זו נצפתה הן ביהודים והן בערבים, אך היתה מובהקת רק באוכלוסייה הערבית ($p<0.05$) (תרשים 2).
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים מאשר בערבים בכל רמות ההכנסה (תרשים 2).

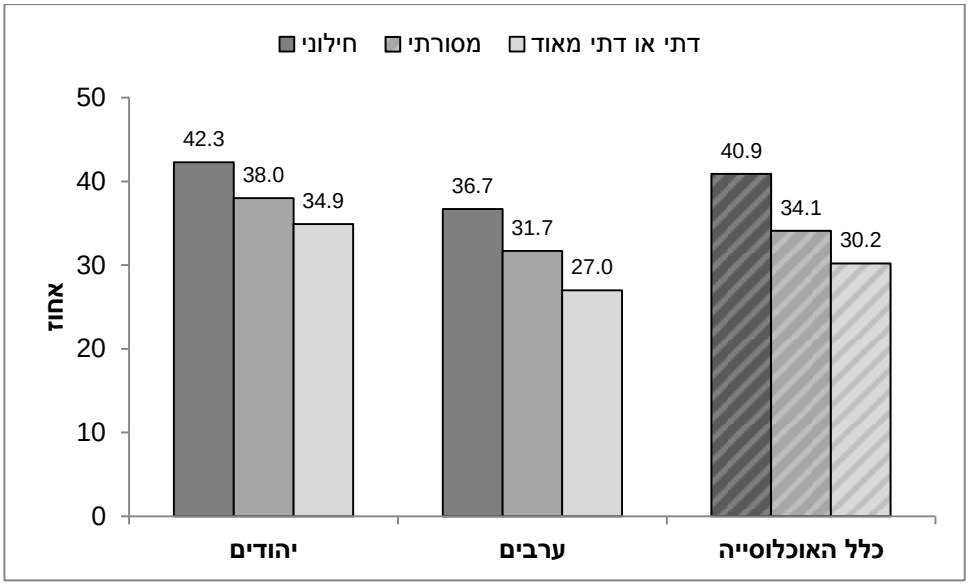
תרשים 2: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי רמת הכנסה בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה (%)



12.1.3 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ורמת דתיות

- 45.3% מהמרואיינים (49.8% ביהודים ו- 17.7% בערבים) הגדירו את עצמם חילונים, 28.6% (25.2% ביהודים ו- 49.3% בערבים) מסורתיים ו- 26.1% דתיים או דתיים מאוד (25.0% ביהודים ו- 33.0% בערבים).
- בכלל האוכלוסייה, ככל שעולה רמת הדתיות כך יורד שיעור העומדים בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ($p<0.05$). מגמה זו נצפתה הן ביהודים ($p<0.05$) והן בערבים ($p<0.05$) (תרשים 3).
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים מאשר בערבים בכל רמות הדתיות (תרשים 3).

תרשים 3: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי רמת דתיות בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה (%)

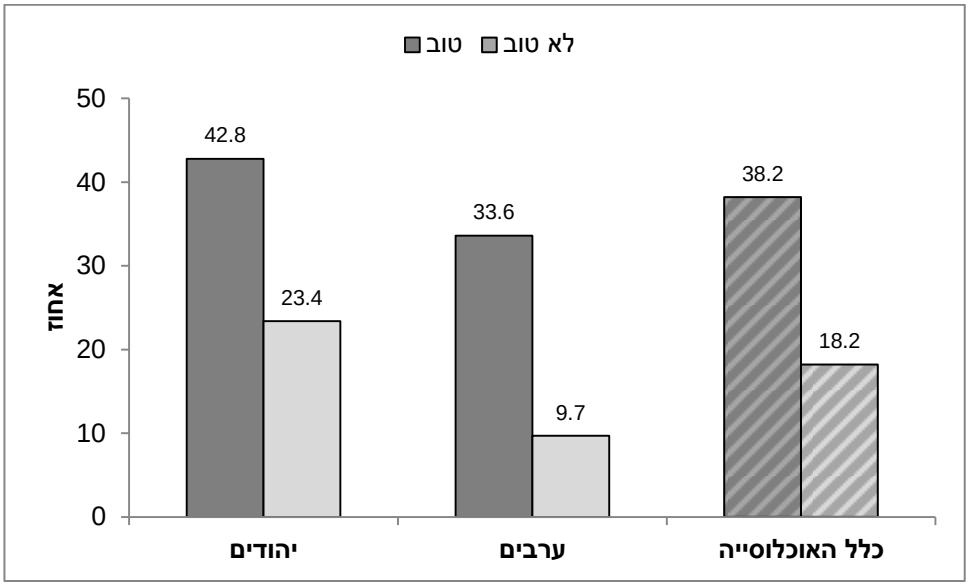


12.2 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ומאפייני בריאות

12.2.1 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ובריאות גופנית

- 87.4% מהמרואיינים (86.7% ביהודים ו- 91.7% בערבים) הגדירו את מצב בריאותם הגופנית כטוב* ו- 12.6% הגדירו אותו כלא טוב** (13.3% ביהודים ו- 8.3% בערבים).
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית גבוה יותר במרואיינים שהגדירו את מצב בריאותם הגופנית כטוב בהשוואה לאלה שהגדירו אותו כלא טוב ($p<0.05$). מגמה זו נצפתה הן ביהודים ($p<0.05$) והן בערבים ($p<0.05$) (תרשים 4).
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים מאשר בערבים, הן בקרב אלה שהגדירו את מצב בריאותם הגופנית כטוב והן בקרב אלה שהגדירו אותו כלא טוב (תרשים 4).

תרשים 4: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי הגדרה עצמית של מצב הבריאות הגופנית בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה (%)



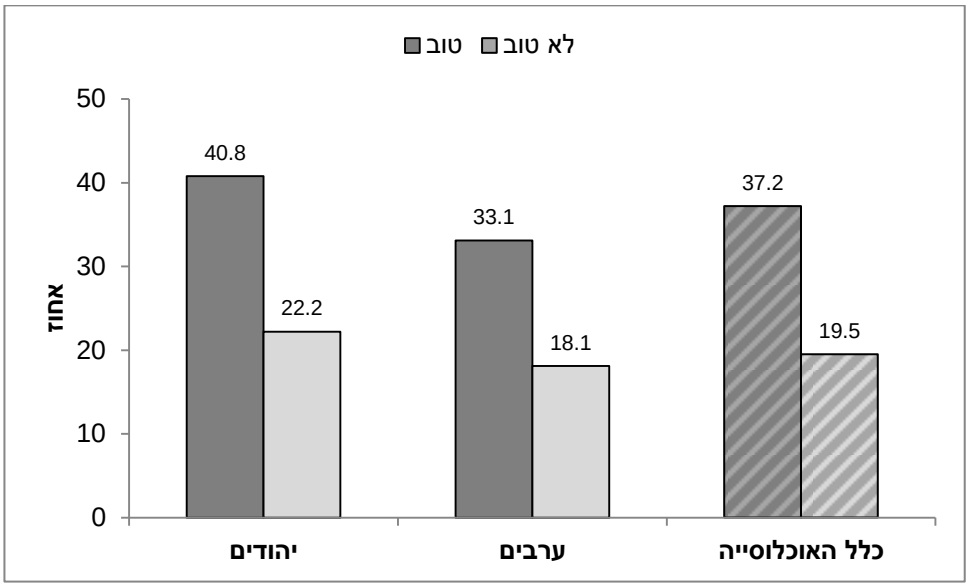
* הגדירו את מצב הבריאות הגופנית שלהם כטוב מאוד או כטוב

** הגדירו את מצב הבריאות הגופנית שלהם כלא כל כך טוב או בכלל לא טוב

12.2.2 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ובריאות נפשית

- 93.8% מהמרואיינים (94.7% ביהודים ו- 88.2% בערבים) הגדירו את מצב בריאותם הגופנית כטוב* שנות לימוד ו- 6.2% הגדירו אותו כלא טוב** (5.3% ביהודים ו- 11.8% בערבים)
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית גבוה יותר במרואיינים שהגדירו את מצב בריאותם הנפשית כטוב בהשוואה לאלה שהגדירו אותו כלא טוב ($p<0.05$). מגמה זו נצפתה הן ביהודים ($p<0.05$) והן בערבים ($p<0.05$) (תרשים 5).
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים מאשר בערבים, הן בקרב אלה שהגדירו את מצב בריאותם הנפשית כטוב והן בקרב אלה שהגדירו אותו כלא טוב (תרשים 5).

תרשים 5: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי הגדרה עצמית של מצב הבריאות הנפשית בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה (%)



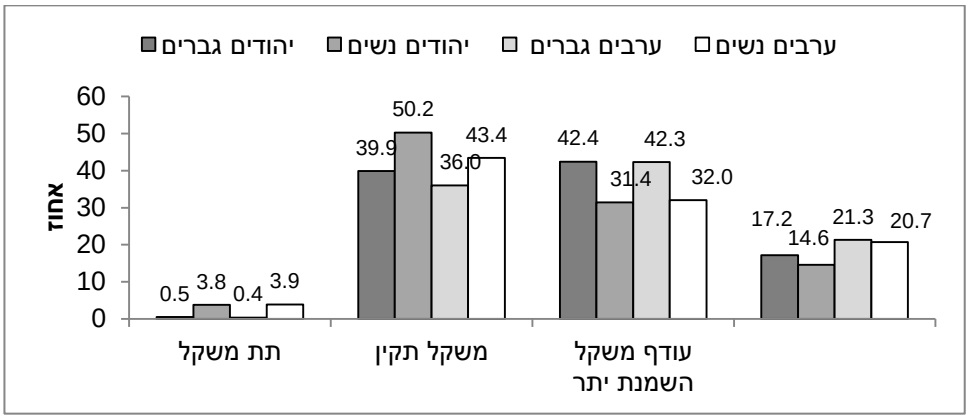
* הגדירו את מצב הבריאות הגופנית שלהם כטוב מאוד או כטוב

** הגדירו את מצב הבריאות הגופנית שלהם כלא כל כך טוב או בכלל לא טוב

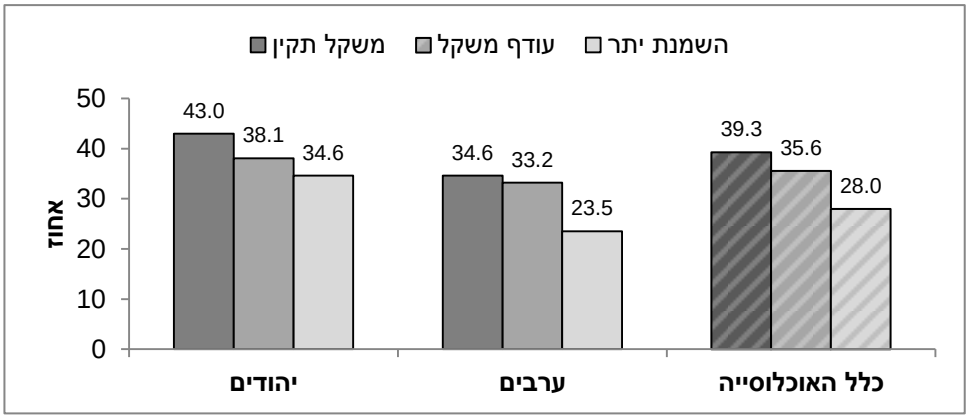
12.2.3 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ומדד מסת גוף* (BMI)

- 2.2% מהמרואיינים דיווחו נתונים המעידים על תת משקל (2.2% ביהודים ו- 2.0% בערבים), 44.2% מהמרואיינים (45.0% ביהודים ו- 39.3% בערבים) דיווחו על משקל תקין, 37.0% דיווחו על עודף משקל (36.9% ביהודים ו- 37.7% בערבים) ו- 16.6% דיווחו על השמנת יתר (15.9% ביהודים ו- 21.0% בערבים) (תרשים 6א').
- בכלל האוכלוסייה, ככל שעולה דרגת ההשמנה כך יורד שיעור העומדים בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ($p<0.05$). מגמה זו נצפתה הן ביהודים ($p<0.05$) והן בערבים ($p<0.05$) (תרשים 6ב').
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים מאשר בערבים בכל קבוצות המשקל (תרשים 6ב').

תרשים 6א': התפלגות מדד מסת גוף לפי מין וקבוצות אוכלוסייה (%)



תרשים 6ב': עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי מדד מסת גוף בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה (%)



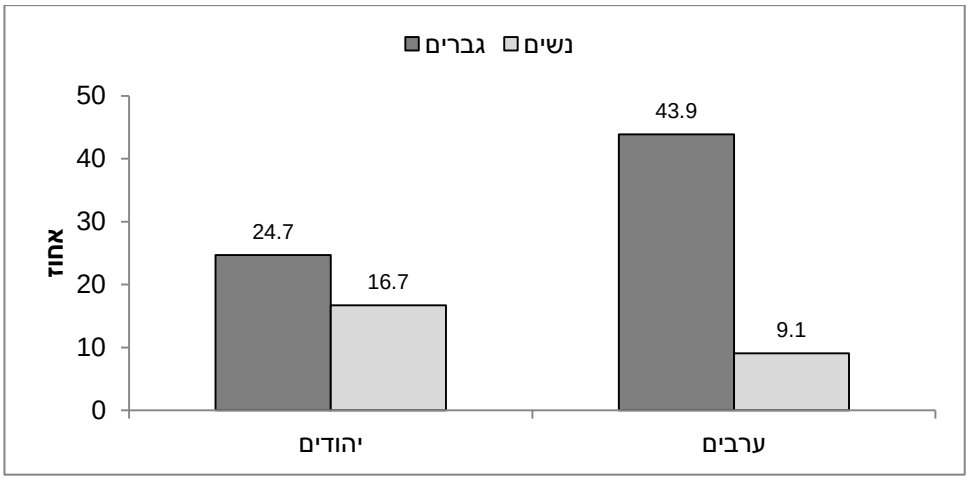
* המרואיינים דיווחו על המשקל והגובה שלהם. מדד מסת הגוף חושב על ידי חלוקה של משקל הגוף (בק"ג) לריבוע הגובה (במטרים). משקל תקין = BMI<25, עודף משקל = 25≤BMI<30, השמנת יתר = BMI≥30. מיעוט מהמרואיינים דיווחו נתונים המעידים על תת משקל (18.5) ולכן שיעורי העמידה בהמלצות אינם מוצגים עבור קטגוריה זו.

12.3 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית והתנהגויות בריאות

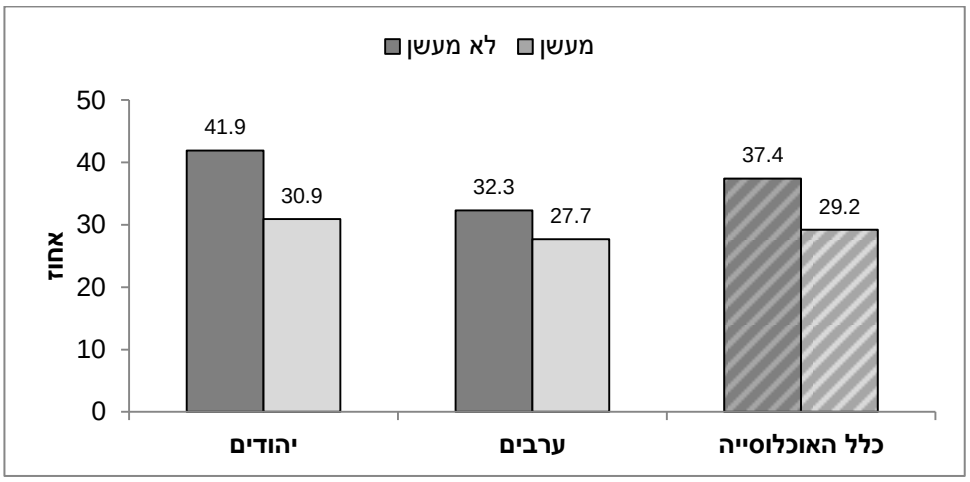
12.3.1 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ועישון

- 21.6% מהמרואיינים דיווחו כי הם מעשנים, 20.6% ביהודים ו- 27.6% בערבים (תרשים 7א').
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית גבוה יותר במרואיינים שציינו כי הם לא מעשנים בהשוואה לאלה שמעשנים ($p<0.05$). מגמה זו נצפתה הן ביהודים והן בערבים, אך היתה מובהקת רק באוכלוסייה היהודית ($p<0.05$) (תרשים 7ב').
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים מאשר בערבים, הן בקרב מרואיינים שדיווחו שהם לא מעשנים והן בקרב אלה שמעשנים (תרשים 7ב').

תרשים 7א': שיעורי העישון לפי מין וקבוצות אוכלוסייה (%)



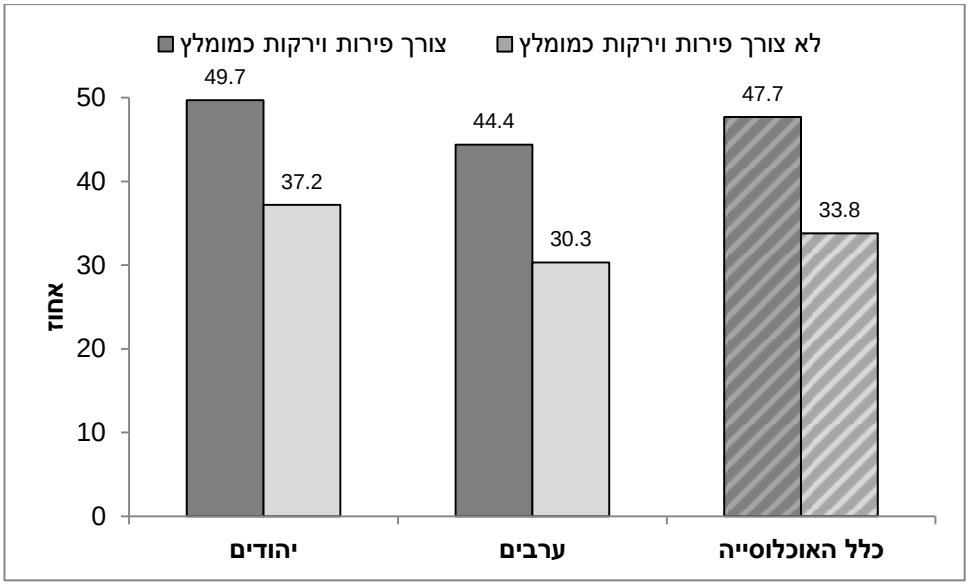
תרשים 7ב': עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי סטאטוס עישון בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה (%)



12.3.2 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית וצריכת פירות וירקות כמומלץ*

- 16.9% מהמרואיינים דיווחו כי הם צורכים פירות וירקות כמומלץ, 17.6% ביהודים ו- 12.7% בערבים.
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית גבוה יותר במרואיינים שציינו כי הם צורכים פירות וירקות כמומלץ בהשוואה לאלה שלא ($p<0.05$). מגמה זו נצפתה הן ביהודים ($p<0.05$) והן בערבים ($p<0.05$) (תרשים 8).
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים מאשר בערבים, הן בקרב אלה שצורכים פירות וירקות כמומלץ והן בקרב אלה שלא (תרשים 8).

תרשים 8: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי סטאטוס צריכת פירוק וירקות בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה (%)

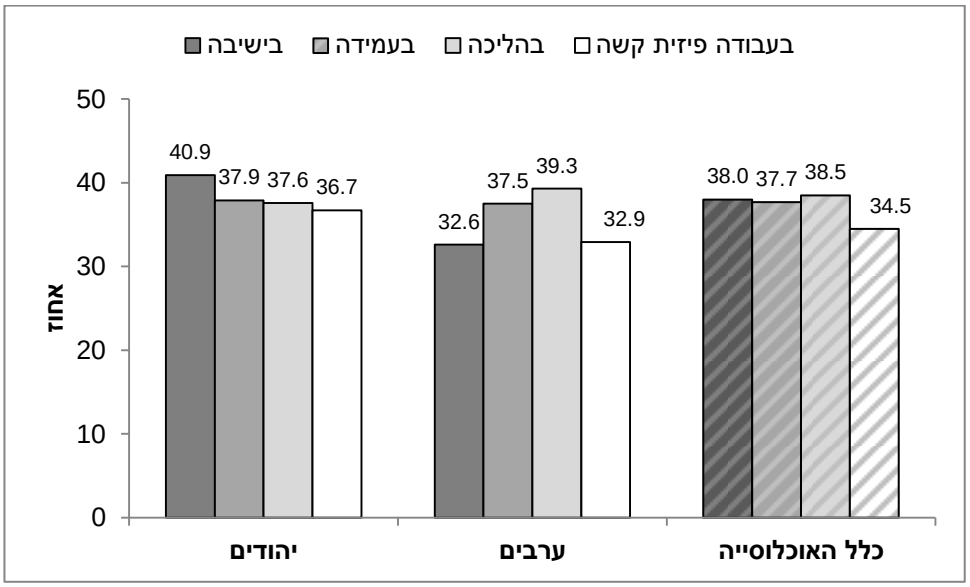


* לפחות 5 מנות פרי וירק מדי יום.

12.4 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ואופי הפעילות בעבודה

- 1,687 מרואיינים דיווחו כי הם עובדים לפחות 20 שעות בשבוע (חצי משרה ומעלה), 926 יהודים ו- 761 ערבים.
- 54.5% מהמרואיינים העובדים (64.6% ביהודים ו- 42.3% בערבים) דיווחו כי לפחות מחצית מהזמן הם עובדים בישיבה, 22.3% בעמידה (20.8% ביהודים ו- 24.2% בערבים), 16.3% בהליכה (13.4% ביהודים ו- 19.8% בערבים) ו- 8.8% בעבודה פיזית קשה (6.6% ביהודים ו- 11.4% בערבים).
- בכלל האוכלוסייה ובקבוצות האוכלוסייה לא נמצאו הבדלים מובהקים בשיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לבין אופי הפעילות בעבודה (תרשים 9).

תרשים 9: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי אופי הפעילות בעבודה*
בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה (%)

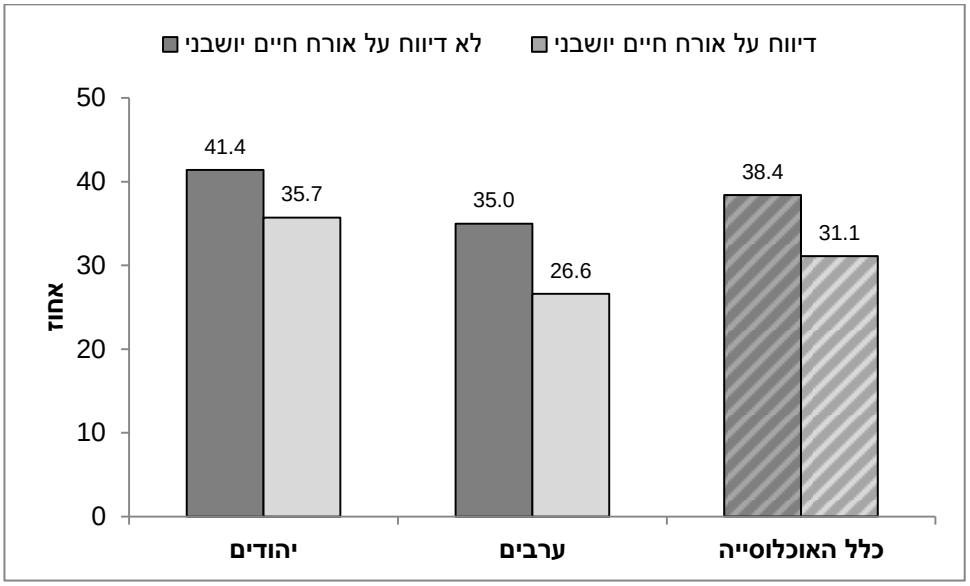


* לפחות מחצית מהזמן ביום עבודה

12.5 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית ואורח חיים יושבני

- 29.1% מהמרואיינים דיווחו על אורח חיים יושבני (עיסוק בפעילות יושבנית בשעות הפנאי במשך יותר מ- 4 שעות ביום), 28.6% ביהודים ו- 32.3% בערבים.
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית נמוך יותר בקרב מרואיינים שדיווחו על אורח חיים יושבני בהשוואה לאלה שלא ($p<0.05$). מגמה זו נצפתה הן ביהודים ($p<0.05$) והן בערבים ($p<0.05$) (תרשים 10).
- שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים מאשר בערבים, הן בקרב אלה שלא דיווחו על אורח חיים יושבני והן בקרב אלה שכן (תרשים 10).

תרשים 10: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי דיווח על אורח חיים יושבני בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה (%)

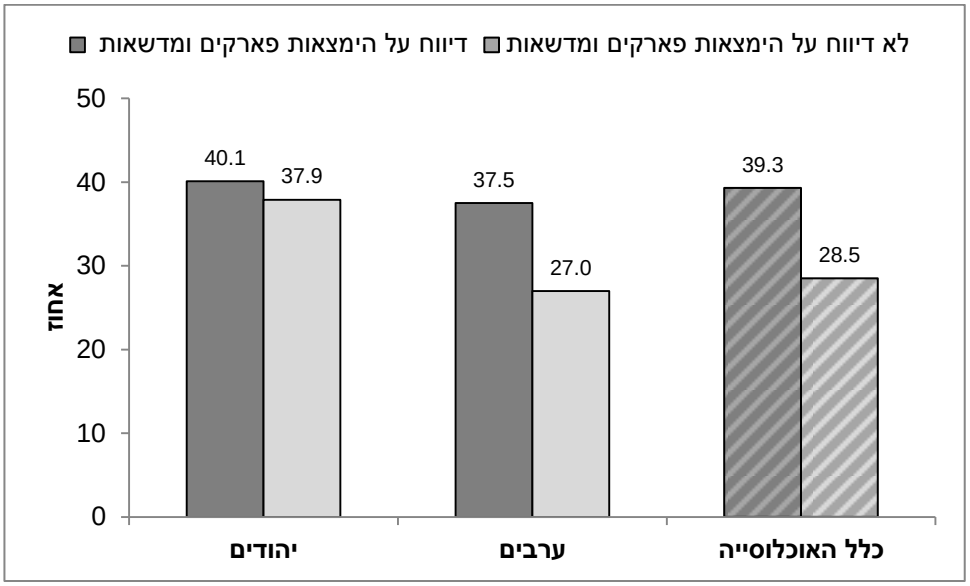


12.6 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית והימצאות תשתיות ומתקנים ביישוב

12.6.1 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית והימצאות פארקים ומדשאות ביישוב

- 84.9% מהמרואיינים דיווחו על הימצאות פארקים ומדשאות ביישוב, 92.0% ביהודים ו- 43.0% בערבים.
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית גבוה יותר בקרב מרואיינים שדיווחו על הימצאות פארקים ומדשאות ביישוב בהשוואה לאלה שלא ($p<0.05$). מגמה זו נצפתה הן ביהודים והן בערבים, אך היתה מובהקת רק באוכלוסייה הערבית ($p<0.05$) (תרשים 11).
- שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים מאשר בערבים, הן בקרב אלה שדיווחו על הימצאות פארקים ומדשאות ביישוב שלהם והן בקרב אלה שלא (תרשים 11).

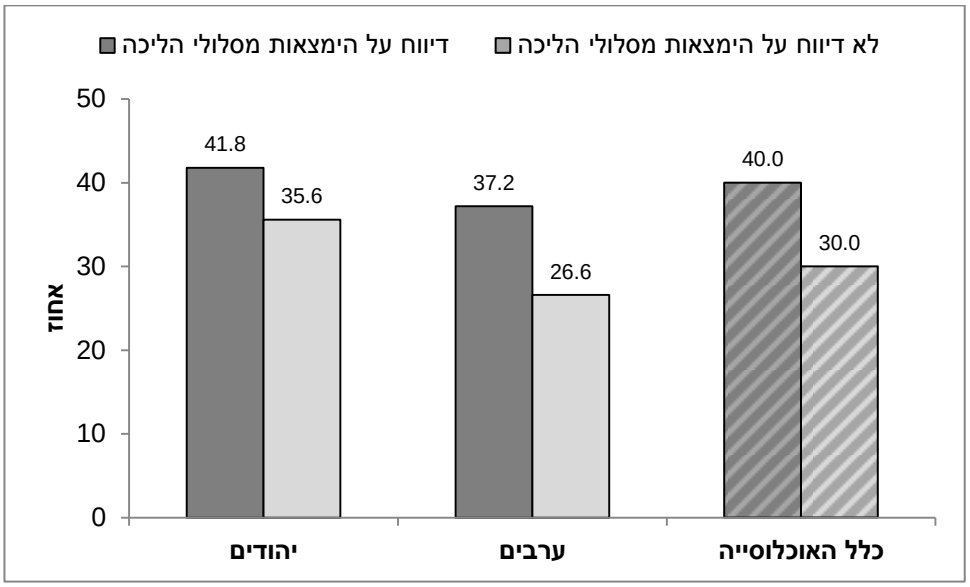
תרשים 11: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי דיווח על הימצאות פארקים ומדשאות ביישוב – בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה



12.6.2 עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית והימצאות מסלולי הליכה

- 64.9% מהמרואיינים דיווחו על הימצאות פארקים ומדשאות ביישוב, 68.4% ביהודים ו- 28.1% בערבים.
- שיעור העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית גבוה יותר בקרב מרואיינים שדיווחו על הימצאות מסלולי הליכה ביישוב בהשוואה לאלה שלא ($p<0.05$). מגמה זו נצפתה הן ביהודים ($p<0.05$) והן בערבים ($p<0.05$) (תרשים 12).
- שיעורי העמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית היה גבוה יותר ביהודים מאשר בערבים, הן בקרב אלה שדיווחו על הימצאות מסלולי הליכה ביישוב שלהם והן בקרב אלה שלא (תרשים 12).

תרשים 12: עמידה בהמלצות לביצוע פעילות גופנית לפי דיווח על הימצאות מסלולי הליכה ביישוב בכלל האוכלוסייה ולפי קבוצות אוכלוסייה



נספח 1

שאלון הסקר

המרכז הלאומי לבקרת מחלות
והמחלקה לקידום בריאות
משרד הבריאות מדינת ישראל

הקדמה: שלום, שמי _____ ואני מתקשר/ת ממשרד הבריאות. האם הגעתי לטלפון <u>שלך</u> שמספרו_____?
משרד הבריאות עורך מחקר <u>למדגם אקראי</u> באוכלוסייה מגיל 18 ומעלה, כחלק מפרויקטים לאומיים בתחום הבריאות והוא חשוב מאוד בקביעת מדיניות בריאות בישראל. האם תהיי/ה מוכן/ה לענות לי על מספר שאלות? כל מידע שתמסור הינו חסוי וישמש למטרות מחקר בלבד
סוקר: אם מבקש לדעת מאיפה קבלנו את מספר הטלפון שלו יש לומר רכשנו את הרשימות מחברת דאטה מדיה. אם מבקש שיסירו אותו מהרשימה – יש להעביר את מספר הטלפון ומספר הנדגם לתאנה להמשך טיפול
<u>יש לוודא כי גילו של המרואיין אינו מתחת ל- 18 שנה לפני תחילת הריאיון!!!</u>

Soker : _____ **date_int : _____**

C הערות בנושא מספרי הטלפון _____

C1 סוקר: אם אומר שלא נוח לו להתראיין בטלפון הזה, שאל:

האם נוכל לראיין אותך בטלפון אחר? מה מספרו?

סוקר: רשום את המספר <u>כולל קידומת</u> _____

Interview phone
סוקר: <u>סמן באיזה טלפון בוצע הריאיון</u>

❒ **phone 1** ❒ **phone 2** ❒ **phone 3** ❒ **phone 4**

❒ **home phone** ❒ **home phone 2**

<u>גיל ומין הנדגם</u>

סוקר: אם אין מידע על גיל המשיב - <u>אין להמשיך בראיון</u>

q1 באיזו שנה נולדת? _____ כלומר גילך הוא: _____

סוקר: אל תשאל, סמן אם מתחת לגיל 54
❒ **כן**

סוקר: אל תשאל - סמן את מין המרואיין
❒ **זכר**
❒ **נקבה**

V1 מה מצב בריאותך בדרך כלל?

- ❒ **מצוין**
- ❒ **טוב מאוד**
- ❒ **טוב**
- ❒ **לא כל כך טוב**
- ❒ **בכלל לא טוב**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>פעילות גופנית</u>

V2 האם אתה נוהג לבצע בזמנך הפנוי פעילות גופנית וספורט למטרות כושר, שמירה על הבריאות, כגון ריצה, חיזוק שרירים, הליכה לשם ספורט, פילטיס, כדורגל, התעמלות ריקוד....

- ❒ **כן**
- ❒ **לא - דלג ל – v18**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>פרטי פעילות 1 בשבוע האחרון</u>

השאלות הבאות מתייחסות לפעילות גופנית למטרות כושר, שמירה על הבריאות, פעילות פנאי וספורט שאתה מבצע באופן קבוע, לא כולל פעילויות הקשורות לעבודתך או לעבודות בית וגינון

V3 איזו פעילות גופנית בצעת בשבוע האחרון? _____

סוקר: אם אומר שהשבוע האחרון היה יוצא דופן מסיבה כלשהי, שאל בשבוע רגיל, שגרתי, טיפוסי בזמן האחרון (חודש-חודשיים) סמן תשובה להלן:
סוקר: מסרב 222 לא יודע 333
V3_0 סוקר: אם אומר שלא בצע שום פעילות גופנית בשבוע האחרון בשבוע טיפוסי בזמן האחרון (חודש - חודשיים) סמן תשובה להלן

- ❒ **לא ביצע שום פעילות גופנית בשבוע האחרון או בשבוע טיפוסי בזמן האחרון - דלג ל v18**

<u>פרטי פעילות 1 בשבוע האחרון</u>

V4 כמה פעמים ביצעת פעילות זאת בשבוע האחרון? _____

V5 מה היה משך הפעילות בכל פעם?

V5_1 משך הפעילות? דקות _____ שעות _____

סוקר: הסבר: פעילויות שונות מבוצעות במידות שונות של מאמץ:

<u>מאמץ גדול</u> גורם לעליה רבה בקצב הנשימה ובפעימות הלב ומלווה בתחושת חום והזעה מרובה

<u>מאמץ בינוני</u> גורם לעליה בינונית בקצב הנשימה ובפעימות הלב ומלווה בתחושת חום והזעה קלה

V6 מה מידת המאמץ שאת/ה משקיע/ה בפעילות זו?

- ❒ **מאמץ גדול**
- ❒ **מאמץ בינוני**
- ❒ **מאמץ קל**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

V7 כמה זמן את/ה מתמיד בביצוע פעילות זו ברצף?

V7_1 משך רצף הפעילות?

חודשים _____ שנים _____

P101 האם זו פעילות מאורגנת או מבוצעת לבד / באופן עצמאי?
סוקר: מאורגנת = בקבוצה עם מדריך

- ❒ **מאורגנת**
- ❒ **באופן עצמאי - דלג ל v8_0**
- ❒ **גם פעילות מאורגנת וגם באופן עצמאי**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>מסגרת מאורגנת פעילות 1</u>

P101_1 באיזה מסגרת? לקרוא תשובות

- ❒ **אגודת ספורט (כמו מכבי, הפועל)**
- ❒ **מתנ"ס**
- ❒ **ליגת חובבים**
- ❒ **חוגים במסגרת פרטית / מסחרית (כולל מכון כושר, מועדון, קנטרי)**
- ❒ **מקום עבודה**
- ❒ **קופת חולים**
- ❒ **מוסד לימודי**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

P101_444txt מסגרת אחרת, פרט _____

<u>פעילות גופנית נוספת 2</u>

V8_0 האם בצעת בשבוע האחרון פעילות נוספת?
סוקר: אם בצע פעילות נוספת, מלא פרטים על פעילות נוספת

- ❒ **כן**
- ❒ **לא - דלג ל v18**

<u>פעילות גופנית 2 בשבוע האחרון – 2</u>

V8 איזה פעילות גופנית נוספת בצעת בשבוע האחרון? _____

סוקר: אם אומר שהשבוע האחרון היה יוצא דופן מסיבה כלשהי, שאל בשבוע רגיל, שגרתי, טיפוסי בזמן האחרון (חודש-חודשיים) סמן תשובה להלן:

סוקר: מסרב 222 לא יודע 333

<u>פרטי פעילות 2 בשבוע האחרון - 2</u>

V9 כמה פעמים ביצעת פעילות זאת בשבוע האחרון? _____

V10 מה היה משך הפעילות בכל פעם?

V10_1 משך הפעילות? דקות _____ שעות _____

סוקר: הסבר: פעילויות שונות מבוצעות במידות שונות של מאמץ:

<u>מאמץ גדול</u> גורם לעליה רבה בקצב הנשימה ובפעימות הלב ומלווה בתחושת חום והזעה מרובה

<u>מאמץ בינוני</u> גורם לעליה בינונית בקצב הנשימה ובפעימות הלב ומלווה בתחושת חום והזעה קלה

V11 מה מידת המאמץ שאת/ה משקיע/ה בפעילות זו?

- ❒ **מאמץ גדול**
- ❒ **מאמץ בינוני**
- ❒ **מאמץ קל**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

V12 כמה זמן את/ה מתמיד בביצוע פעילות זו ברצף?

V12_1 משך רצף הפעילות?

חודשים _____ שנים _____

P102 האם זו פעילות מאורגנת או מבוצעת לבד / באופן עצמאי?
סוקר: מאורגנת = בקבוצה עם מדריך

- ❒ **מאורגנת**
- ❒ **באופן עצמאי - דלג ל v13_0**
- ❒ **גם פעילות מאורגנת וגם באופן עצמאי**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>מסגרת מאורגנת פעילות 2</u>

P102_1 באיזה מסגרת? לקרוא תשובות

- ❒ **אגודת ספורט (כמו מכבי, הפועל)**
- ❒ **מתנ"ס**
- ❒ **ליגת חובבים**
- ❒ **חוגים במסגרת פרטית / מסחרית (כולל מכון כושר, מועדון, קנטרי)**
- ❒ **מקום עבודה**
- ❒ **קופת חולים**
- ❒ **מוסד לימודי**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

P102_444txt מסגרת אחרת, פרט _____

<u>פעילות גופנית נוספת 3</u>

V13_0 האם בצעת בשבוע האחרון פעילות נוספת?
סוקר: אם בצע פעילות נוספת, מלא פרטים על פעילות נוספת

- ❒ **כן**
- ❒ **לא - דלג ל v18**

<u>פעילות גופנית 3 בשבוע האחרון</u>

V13 איזה פעילות גופנית נוספת בצעת בשבוע האחרון? _____

סוקר: אם אומר שהשבוע האחרון היה יוצא דופן מסיבה כלשהי, שאל בשבוע רגיל, שגרתי, טיפוסי בזמן האחרון (חודש-חודשיים) סמן תשובה להלן:

סוקר: מסרב 222 לא יודע 333
<u>פרטי פעילות 3 בשבוע האחרון</u>

V14 כמה פעמים ביצעת פעילות זאת בשבוע האחרון? _____

V15 מה היה משך הפעילות בכל פעם?

V15_1 משך הפעילות? דקות _____ שעות _____

סוקר: הסבר: פעילויות שונות מבוצעות במידות שונות של מאמץ:

<u>מאמץ גדול</u> גורם לעליה רבה בקצב הנשימה ובפעימות הלב ומלווה בתחושת חום והזעה מרובה

<u>מאמץ בינוני</u> גורם לעליה בינונית בקצב הנשימה ובפעימות הלב ומלווה בתחושת חום והזעה קלה

V16 מה מידת המאמץ שאת/ה משקיע/ה בפעילות זו?

- ❒ **מאמץ גדול**
- ❒ **מאמץ בינוני**
- ❒ **מאמץ קל**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

V17 כמה זמן את/ה מתמיד בביצוע פעילות זו ברצף?

V17_1 משך רצף הפעילות?

חודשים _____ שנים _____

P103 האם זו פעילות מאורגנת או מבוצעת לבד / באופן עצמאי?
סוקר: מאורגנת = בקבוצה עם מדריך

- ❒ **מאורגנת**
- ❒ **באופן עצמאי - דלג ל v18**
- ❒ **גם פעילות מאורגנת וגם באופן עצמאי**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>מסגרת מאורגנת פעילות 3</u>

P103_1 באיזה מסגרת? לקרוא תשובות

- ❒ **אגודת ספורט (כמו מכבי, הפועל)**
- ❒ **מתנ"ס**
- ❒ **ליגת חובבים**
- ❒ **חוגים במסגרת פרטית / מסחרית (כולל מכון כושר, מועדון, קנטרי)**
- ❒ **מקום עבודה**
- ❒ **קופת חולים**
- ❒ **מוסד לימודי**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

P103_444txt מסגרת אחרת, פרט _____

השוואת רמת העיסוק בפעילות גופנית לשנים קודמות

V18 האם בשנה האחרונה רמת העיסוק שלך בפעילות גופנית ביחס לשנים הקודמות היא:

- ❒ **גבוהה יותר**
- ❒ **נמוכה יותר**
- ❒ **זהה לרמת הפעילות בשנים קודמות**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

פעילות במהלך היומיום – הליכה קבועה לעבודה

השאלות הבאות מתייחסות לפעילות במהלך חיי היומיום בשבוע האחרון. הכוונה לפעילות גופנית בחיי היום יום שאינה למטרות כושר גופני או ספורט או לצרכי העבודה

סוקר: אם אומר שהשבוע האחרון היה יוצא דופן, שאל "בשבוע רגיל, טיפוסי"

V19 בשבוע האחרון האם הלכת ברגל לעבודה או למקום אחר באופן קבוע ?
סוקר: אם אומר שהשבוע האחרון היה יוצא דופן מסיבה כלשהי, שאל בשבוע רגיל, שגרתי, טיפוסי בזמן האחרון (חודש-חודשיים) סמן תשובה להלן:
סוקר: אם הלך ברגל עד התחבורה הציבורית וממנה – משך ההליכה נחשב.
סוקר: מסרב 222 לא יודע 333

- ❒ **כן**
- ❒ **לא - דלג ל v23**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

פרטי ההליכה לעבודה ביום יום

V20 כמה פעמים הלכת ברגל כך בשבוע האחרון? _____
סוקר הזכר: הכוונה להליכה ברגל, לא לעצם ההגעה למקום העבודה
סוקר: מסרב - סמן 222 , לא יודע / לא זוכר - סמן 333

V21 מה היה משך ההליכה בכל פעם?
סוקר: אם הלוך וחזור לעבודה ציין זאת. לדוגמא: הלוך וחזור, 10 דקות לכל כוון, סה"כ 20 דקות ליום

V21_1 משך ההליכה
דקות _____ שעות _____

V22 מה מידת המאמץ שאתה משקיע בהליכה כזאת?

סוקר: אם צריך, נא להזכיר:

<u>מאמץ גדול</u> גורם לעליה רבה בקצב הנשימה ובפעימות הלב ומלווה בתחושת חום והזעה מרובה

<u>מאמץ בינוני</u> גורם לעליה בינונית בקצב הנשימה ובפעימות הלב ומלווה בתחושת חום והזעה קלה

- ❒ **מאמץ גדול**
- ❒ **מאמץ בינוני**
- ❒ **מאמץ קל**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>הליכה לסידורים</u>

V23 בשבוע האחרון האם בצעת <u>הליכה</u> לסידורים - קניות, טיול עם הילדים / נכדים / טיול עם הכלב (לא לעבודה)

- ❒ **כן**
- ❒ **לא - דלג ל v27**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>פרטי הליכה לסידורים ביום יום</u>

V24 כמה פעמים <u>הלכת ברגל לסידורים</u> בשבוע האחרון? _____

סוקר: מסרב 222 לא יודע 333

V25 מה היה משך ההליכה בכל פעם?

V25_1 משך ההליכה

דקות _____ שעות _____

V26 מה מידת המאמץ שאתה משקיע בהליכה כזאת?

סוקר: אם צריך, נא להזכיר:

מאמץ גדול גורם לעליה רבה בקצב הנשימה ובפעימות הלב ומלווה בתחושת חום והזעה מרובה

מאמץ בינוני גורם לעליה בינונית בקצב הנשימה ובפעימות הלב ומלווה בתחושת חום והזעה קלה

- ❒ **מאמץ גדול**
- ❒ **מאמץ בינוני**
- ❒ **מאמץ קל**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>רכיבה על אופניים</u>

V27 האם אתה משתמש באופניים <u>לא חשמליים</u> ככלי תחבורה?
הכוונה לשימוש סדיר באופניים לא חשמליים כדי להגיע לעבודה / לסידורים וכיו"ב – לא לרכיבת ספורט בשעות הפנאי

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>שימוש במדרגות</u>

P104 האם את/ה עולה במדרגות באופן קבוע?

- ❒ **כן, כל יום**
- ❒ **כן, לעיתים קרובות (פעמיים בשבוע או יותר)**
- ❒ **כן, לעיתים רחוקות (פחות מפעמיים בשבוע)**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>פרטי עליה במדרגות</u>

P106 כמה קומות / מדרגות בכל פעם?

סוקר: אם אומר מדרגות – למשל מדרגות בכניסה לבית, או למפלס הרחוב וכדומה – רשום את מספר המדרגות וסמן בהתאם

סוקר: מסרב 222 לא יודע 333
P106_1 מספר קומות / מדרגות

קומות _____ מדרגות _____

P105 האם את/ה נוהג לעלות במדרגות מתוך בחירה?
הכוונה שאת/ה <u>בוחר/ת</u> לעלות במדרגות במקום להשתמש במעלית או במדרגות נעות

- ❒ **כן, תמיד**
- ❒ **כן, לפעמים**
- ❒ **לא, מעדיף מעלית או מדרגות נעות כשאפשר**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>רמת הפעילות הגופנית ביומיום בהשוואה לשנים קודמות</u>

P107 בשנה האחרונה, האם אתה נוהג ללכת ברגל או לרכב על אופניים או לעלות במדרגות כחלק משגרת יומיום, ביחס לשנים הקודמות

סוקר: הכוונה לסך הפעילויות הנ"ל – גם אם הגביר אחת ולא את האחרת – אם חושב שהוא יותר פעיל באופן כללי

- ❒ **בשנה האחרונה הולך / רוכב / עולה במדרגות יותר מאשר בשנה הקודמת**
- ❒ **בשנה האחרונה הולך / רוכב / עולה במדרגות פחות מאשר בשנה הקודמת**
- ❒ **בשנה האחרונה הולך / רוכב / עולה במדרגות בערך כמו בשנה הקודמת**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>ימי עבודה</u>

V28 כמה ימים בשבוע אתה עובד (כולל התנדבות)? _____

סוקר: מסרב 222 לא יודע 333
V28_0 לא עובד סוקר: אל תקרא - <u>סמן</u> אם עובד או לא עובד

- ❒ **עובד**
- ❒ **לא עובד - דלג ל v30**

<u>פעילות גופנית (עבודה פיזית) בעבודה</u>

V29 כמה שעות את/ה עובד/ת ביום? _____

מתוך סך כל שעות העבודה, כמה שעות אתה עובד ב:

V29_1 בישיבה (כולל נהיגה למי שעובדים כנהגים) _____

V29_2 בעמידה (לדוגמא, ליד מכונה, דלפק) _____

V29_3 בהליכה (כולל הזזת חפצים לא כבדים כמו תיקיות ,בגדים ומוצרים אחרים, עבודה בתוך חנות, סופרמרקט, משרד, כתה) _____

V29_4 בעבודה פיזית קשה (כולל הרמת משאות כבידים או נשיאתם וסחיבתם), מלצרות _____

<u>עיסוק</u>

isuk q10 האם העיסוק שלך במקום עבודתך דורש עבודה פיזית, כלומר עבודת כפיים?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

isuk q10_txt במה אתה עוסק? _____

<u>פעילות גופנית במקום העבודה</u>

P108 האם מקום העבודה (המעסיק) שלך מאפשר לך לבצע פעילות גופנית שאינה חלק ממטלות העבודה במהלך יום העבודה כלומר, פעילות גופנית וספורט למטרות כושר, שמירה על הבריאות?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **עצמאי – לא רלוונטי**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

דלג ל v30

<u>מבצע פעילות גופנית במקום העבודה</u>

P109 האם את/ה מבצע/ת פעילות גופנית במהלך יום העבודה (או מיד לפניו או אחריו)?
סוקר: הכוונה לפעילות באישור / עידוד המעסיק כחלק מתנאי העבודה

- ❒ **כן - דלג ל v30**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>מדוע לא מבצע פעילות גופנית במקום העבודה</u>

P110 מדוע אינך מבצע פעילות גופנית בעבודה למרות שהמעסיק מאפשר / תומך?
סוקר: אל תקרא תשובות, רשום מה שאומר, יותר מתשובה אחת אפשרית

P110_1 משך הפעילות קצר מדי / השעה לא נוחה
P110_2 אין הדרכה לביצוע פעילות גופנית
P110_3 אין מקלחות / מלתחות / תנאים נוחים
P110_4 אין זמן
P110_5 בעיה בריאותית
P110_6 לא נראה לו נכון / לא אוהב להתעמל בחברת העובדים האחרים / לא נוח לו להתלבש / סיבה אישית
P110_7 סוג הפעילות לא מתאים לו/ה
P110_222 מסרב
P110_333 לא יודע

<u>מדוע לא מבצע פעילות גופנית במקום העבודה - אחר</u>

P110_444txt מדוע אינך מבצע פעילות גופנית בעבודה למרות שהמעסיק מאפשר / תומך? אחר - פרט

_____

<u>הגדרה עצמית של רמת פעילות גופנית – למבצעים</u>

סוקר: רק למי שמבצעים פעילות גופנית

V30 בנושא הפעילות הגופנית, כיצד היית מגדיר/ה את עצמך?

- ❒ **אני מבצע/ת פעילות גופנית אבל רוצה לבצע יותר פעילות גופנית**
- ❒ **אני מבצע פעילות גופנית ברמה מספקת ולא רוצה לעשות יותר מכך**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>הגדרה עצמית של רמת פעילות גופנית – למי שאינם מבצעים</u>

סוקר: רק למי שאינם מבצעים פעילות גופנית

V31 בנושא הפעילות הגופנית, כיצד היית מגדיר/ה את עצמך?

- ❒ **אני לא מבצע/ת פעילות גופנית אבל מעוניין להתחיל לבצע פעילות גופנית**
- ❒ **אני לא מבצע פעילות גופנית ולא מעוניין לבצע פעילות גופנית**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>יושבנות / נייחות</u>

V32 בדרך כלל, כמה שעות ביום רגיל את/ה מבלה בישיבה ביום חול (יום באמצע השבוע, לא בסוף השבוע)?

נא חשוב על ישיבה בשעת צפייה בטלוויזיה, קריאה, משחקי מחשב, משחקי קלפים, גלישה באינטרנט, ביקור אצל חברים וכדומה – <u>לא כולל את שעות העבודה</u>

V32_1 משך זמן ישיבה

דקות _____ שעות _____

<u>סביבה מאפשרת פעילות גופנית בסביבת המגורים</u>

לגבי השאלות הבאות חשוב בבקשה על סביבת מגוריך / השכונה שלך. הכוונה לאיזור שמסביב לביתך, אליו אתה יכול להגיע בהליכה של 15-10 דקות.

עכשיו אקריא לך מספר משפטים. על כל אחד מהם אמור/אמרי לי האם את/ה מסכים/ה במידה רבה, מסכים/ה לא כל כך מסכים/ה, או בכלל לא מסכים/ה

	מסכים במידה רבה	מסכים	לא כל כך מסכים	כלל לא מסכים	מסרב	לא יודע
P111 אני מרגיש/ה בטוח/ה ללכת בשכונה שלי בשעות האור (ביום)	❒	❒	❒	❒	❒	❒
P112 אני מרגיש/ה בטוח/ה ללכת בשכונה שלי בשעות החשיכה (הערב והלילה)	❒	❒	❒	❒	❒	❒
P113 בשכונה שלי יש מדרכות במרבית הרחובות	❒	❒	❒	❒	❒	❒
P114 בשכונה שלי מקובל ללכת ברחוב לצורך פעילות גופנית	❒	❒	❒	❒	❒	❒
P115 בשכונה שלי אני רואה אנשים רבים מבצעים פעילות גופנית כגון הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, משחקי כדור וכדומה	❒	❒	❒	❒	❒	❒
P116 ביישוב שלי הרשות המקומית (העירייה / המועצה) פועלת כדי לקדם את הפעילות הגופנית בקרב התושבים	❒	❒	❒	❒	❒	❒

<u>מתקני ספורט ואפשרויות לעסוק בפעילות גופנית ביישוב המגורים</u>
עכשיו אשאל אותך על מתקני ספורט ואפשרויות לעסוק בפעילות גופנית ביישוב שלך:
אמור לי בבקשה האם יש מתקנים כאלה ביישוב שלך?

<u>מסלולי הליכה</u>
P117 האם יש ביישוב שלך מסלולי הליכה?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p118**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>משתמש במסלולי הליכה</u>

P117_1 האם את/ה משתמש/ת בהם לפעילות גופנית אישית?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>מסלולי הליכה מוארים</u>
P118 האם יש ביישוב שלך מסלולי הליכה מוארים?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p119**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>משתמש במסלולי הליכה</u>
P118_1 האם את/ה משתמש/ת בהם לפעילות גופנית אישית?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>מסלולי אופניים</u>

P119 האם יש ביישוב שלך מסלולי אופניים?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p120**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>משתמש במסלולי אופניים</u>

P119_1 האם את/ה משתמש/ת בהם?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>מתקני כושר</u>

P120 האם יש ביישוב שלך מתקני כושר בחוץ?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p121**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>משתמש במתקני כושר בחוץ</u>

P120_1 האם את/ה משתמש/ת בהם?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

מגרשי ספורט פתוחים

P121 האם יש ביישוב שלך מגרשי ספורט פתוחים?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p122**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

משתמש במגרשי ספורט פתוחים

P121_1 האם את/ה משתמש/ת בהם?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

אולמות ספורט

P122 האם יש ביישוב שלך אולמות ספורט, אולמות ומגרשים בבית ספר שאפשר להשתמש בהם אחה"צ?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p123**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

משתמש באולמות ספורט, אולמות ומגרשים בבית ספר

P122_1 האם את/ה משתמש/ת בהם?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

חדרי כושר

P123 האם יש ביישוב שלך חדרי כושר?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p124**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

משתמש בחדרי כושר

P123_1 האם את/ה משתמש/ת בהם?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

חוגי ספורט

P124 האם יש ביישוב שלך מגוון של חוגי ספורט?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p125**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

משתתף בחוגי ספורט

P124_1 האם את/ה משתתף בהם?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

פארקים מדשאות

P125 האם יש ביישוב שלך פארקים ומדשאות?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p126**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

משתמש בפארקים ומדשאות

P125_1 האם את/ה משתמש/ת בהם לפעילות גופנית אישית?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

מתקני שתייה למים קרים(קולרים)

P126 האם יש ביישוב שלך מתקני שתייה למים קרים (קולרים)?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p127**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

משתמש במתקני שתייה למים קרים (קולרי)

P126_1 האם את/ה משתמש/ת בהם?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

בריכות שחייה

P127 האם יש ביישוב שלך בריכות שחייה?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p128**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

משתמש בבריכות שחייה

P127_1 האם את/ה משתמש/ת בהם לפעילות גופנית אישית?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

פעילות מודרכת לביצוע פעילות גופנית

P128 האם יש ביישוב שלך פעילות מודרכת לביצוע פעילות גופנית ללא תשלום או מסובסדת?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p129**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>משתתף בפעילות מודרכת לביצוע פעילות גופנית</u>

P128_1 האם את/ה משתתף/ת בהם?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>אירועי ספורט עממי</u>

P129 האם יש ביישוב שלך אירועי ספורט עממי (צעדות, מרתונים וכדומה)?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p130**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>משתתף באירועי ספורט עממי</u>

P129_1 האם את/ה משתתף/ת בהם?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>קבוצות ספורט ותחרויות</u>

P130 האם יש ביישוב שלך קבוצות ספורט ותחרויות?

- ❒ **יש מספיק, נוחים ונגישים**
- ❒ **יש, אבל אינם נוחים או נגישים (כולל מרחק, שעות פעילות, עלויות שימוש)**
- ❒ **אין בכלל - דלג ל p131_444**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>משתתף בקבוצות ספורט ותחרויות</u>

P130_1 האם את/ה משתתף/ת בהם?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>מתקני ספורט אחרים(נוספים)</u>

P131_444 האם יש מתקני ספורט אחרים ואפשרויות לעסוק בפעילות גופנית שחשוב לך שיהיו ביישוב שלך?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא - דלג ל p132**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

P131_444txt אילו מתקני ספורט אחרים או פעילויות אחרות חשוב לך שיהיו ביישוב שלך? פרט

_____

<u>מידע מהרשות המקומית</u>

P132 האם את/ה מקבל מהרשות המקומית מידע על פעילויות ומידע המעודד פעילות גופנית?

- ❒ **לעיתים קרובות**
- ❒ **מדי פעם**
- ❒ **לעיתים רחוקות**
- ❒ **אף פעם - דלג ל v31**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>האם המידע מעודד להשתתף בפעילות גופנית</u>

P133 האם המידע מעודד אותך להשתתף באירועים או לבצע פעילות גופנית?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>בריאות כללית</u>

V33 באופן כללי, מהו מצב הבריאות <u>הגופנית</u> שלך?

- ❒ **טוב מאוד**
- ❒ **טוב**
- ❒ **לא כל כך טוב**
- ❒ **בכלל לא טוב**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

V34 באופן כללי, מהו מצב הבריאות <u>הנפשית</u> שלך?

- ❒ **טוב מאוד**
- ❒ **טוב**
- ❒ **לא כל כך טוב**
- ❒ **בכלל לא טוב**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>ארוחה משפחתית</u>

V35 באיזה תדירות אתה נוהג לאכול ארוחה משפחתית? (לפחות יחד עם בן משפחה נוסף אחד)

- ❒ **מספר פעמים ביום**
- ❒ **כל יום או כמעט כל יום**
- ❒ **שלוש עד ארבע פעמים בשבוע**
- ❒ **פעם עד פעמיים בשבוע**
- ❒ **פחות מפעם בשבוע**
- ❒ **בכלל לא**
- ❒ **חי לבד - לא להקריא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>עוגות חטיפים ומשקאות ממותקים</u>

	מספר פעמים ביום	**כל יום או כמעט כל יום**	**3-4 פעמים בשבוע**	**פעם עד פעמיים בשבוע**	**פחות מפעם בשבוע**	**בכלל לא**	**מסרב**	**לא יודע**
V36 באיזה תדירות את/ה אוכל עוגות, עוגיות או מאפים מתוקים?	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒
V37 באיזה תדירות את/ה נוהג לשתות שתיה קרה ממותקת כולל מיצים ושתיה תוססת (לא דיאט)?	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒

ירקות ופירות

V38 כמה מנות ירק טרי, מבושל או מאודה אתה אוכל ביום, בדרך כלל, לא כולל תירס, תפוחי אדמה, בטטה, צ'יפס?

מנת ירק היא פריט ירק אחד, חצי כוס ירקות חתוכים

סוקר: אל תשאל – רק אם אומר שלא אוכל כל יום –שאל בשבוע? _____

V38_1 ❒ ביום ❒ בשבוע ❒ מסרב ❒ לא יודע

V39 כמה מנות פרי אתה אוכל ביום, בדרך כלל, לא כולל ריבות פרי, פירות משומרים, פירות יבשים, מיצים?

מנת פרי היא פריט פרי אחד, חצי כוס פירות חתוכים

סוקר: אל תשאל – רק אם אומר שלא אוכל כל יום –שאל בשבוע? _____

V39_1 ❒ ביום ❒ בשבוע ❒ מסרב ❒ לא יודע

גובה

V40 מה הגובה שלך בלי נעליים? _____

סוקר: מסרב - סמן 222 , לא יודע / לא זוכר - סמן 333

אישה בהריון

V41 סוקר: לנשים עד גיל 54 כולל: האם את כרגע בהיריון?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

משקל

V42 מה משקלך בלי נעליים בבגדים קלים? _____

אם בהיריון: לשאול על המשקל הרגיל לפני ההיריון

סוקר: מסרב - סמן 222 , לא יודע / לא זוכר - סמן 333

השתייכות לקופת חולים

V43 לאיזה קופת חולים את/ה משתייך/ת?

- ❒ **כללית**
- ❒ **מכבי**
- ❒ **מאוחדת**
- ❒ **לאומית**
- ❒ **צבא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יוד**

עישון

V44 האם את/ה מעשן/ת?

- ❒ כן, כל יום
- ❒ כן, מדי פעם — דלג ל v46
- ❒ לא
- ❒ מסרב
- ❒ לא יודע

עישון בעבר

V45 האם עישנת בעבר?

- ❒ כן, כל יום
- ❒ כן, מדי פעם
- ❒ לא
- ❒ מסרב — דלג ל v49
- ❒ לא יודע

גיל התחלת עישון

V46 באיזה גיל התחלת לעשן? (שנים) _____

גיל הפסקת עישון - רק למי שעישן בעבר

V47 באיזה גיל הפסקת לעשן? (שנים) _____

כמות עישון

V48 כמה סיגריות את/ה מעשן/ת עישנת בעבר?

סוקר: למעשנים בעבר, הכוונה לתקופת העישון הכבד ביותר בעבר

V48_1 מספר סיגריות? _____

- ❒ ביום
- ❒ בשבוע
- ❒ בחודש
- ❒ לא מעשן סיגריות
- ❒ מסרב
- ❒ לא יודע

V49 כמה שעות ביממה את/ה יושן/ה (כולל שעות שינה במשך היום)? _____

סוקר: אם יש הבדל בין אמצע שבוע וסוף שבוע, הכוונה היא לאמצע שבוע

סוקר: מסרב - סמן 222 , לא יודע / לא זוכר - סמן 333

<u>פרטי הטלפון הסלולרי</u>
סוקר: שאלות אלה יש לשאול רק מי שמתראיין בטלפון סלולרי

C2 האם הטלפון הנייד הזה רשום על ...

- ❒ **שמך**
- ❒ **על שם מישהו אחר מבני הבית**
- ❒ **על שם מקום העבודה**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

C2_444 על שם מי רשום הטלפון הזה - אחר, פרט _____

C3 האם יש לך טלפון נייד / סלולרי נוסף?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

C5 האם יש לך טלפון נייח בדירה שבה את/ה מתגורר/ת?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>דמוגרפיה</u>

bstate q2 באיזו ארץ נולדת?

- ❒ **ישראל**
- ❒ **אחר**

<u>ארץ לידה</u>

bstate q2_1 ארץ לידה _____ אם ישראל דלג לשאלה fstate q3
סוקר: מסרב 222 לא יודע 333
aliya q4 באיזו שנה עלית לישראל? _____
סוקר: מסרב 222 לא יודע 333

ארץ לידת האב

fstate q3 באיזו ארץ נולד אביך? _____

סוקר: מסרב 222 לא יודע 333

ישוב

C6 באיזה יישוב את/ה מתגורר/ת? _____

סוקר: אם אומר/ת את שם הישוב הרשום בשאלון - רשום 1

אם אומר שם יישוב אחר - רשום את שם הישוב

לאום, דת

leom q5 האם אתה

- ❒ **יהודי**
- ❒ **ערבי – נוצרי**
- ❒ **ערבי – מוסלמי**
- ❒ **בדואי**
- ❒ **נוצרי שאינו ערבי**
- ❒ **דרוזי**
- ❒ **צ'רקסי**
- ❒ **ארמני**
- ❒ **ערבי ללא פירוט נוסף**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

q5_txt לאום – אחר _____

selfdef q6 האם אתה מגדיר את עצמך?

- ❒ **חילוני/ת**
- ❒ **מסורתי/ת**
- ❒ **דתי/ת**
- ❒ **חרדי/ת**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>מצב משפחתי</u>

marital q7 מהו מצבך המשפחתי?

- ❒ **נשוי/אה או חי עם בן זוג**
- ❒ **גרוש/ה או פרוד/ה חי/ה בנפרד**
- ❒ **אלמן/ה**
- ❒ **רווק/ה**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

q8 האם יש לך ילדים?

- ❒ **כן**
- ❒ **לא**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

<u>כמה ילדים</u>

child q8_n כמה ילדים? _____

סוקר: מסרב 222 לא יודע 333

<u>גיל הילדים</u>

האם יש לך ילדים בגיל:

	כן	לא	מסרב	לא יודע
Child_age_1 מתחת לגיל שש שנים	❒	❒	❒	❒
Child_age_2 משש שנים עד שתיים עשרה	❒	❒	❒	❒
Child_age_3 משלוש עשרה עד שמונה עשרה	❒	❒	❒	❒

עבודה

employ q9 איך אתה מגדיר את עצמך בעיקר?

- ❒ **שכיר**
- ❒ **עצמאי**
- ❒ **מובטל**
- ❒ **סטודנט**
- ❒ **פנסיונר**
- ❒ **פנסיונר שעובד**
- ❒ **עקרת בית**
- ❒ **תלמיד ישיבה**
- ❒ **חייל בחובה**
- ❒ **לא עובד בגלל נכות**
- ❒ **חבר קיבוץ**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

employ_txt q9 איך אתה מגדיר את עצמך בעיקר (אחר)? _____

סוקר: מסרב 222 לא יודע 333

השכלה

q12 כמה שנים למדת בסך הכל, כולל אוניברסיטה או לימודי מקצוע? _____(לא כולל שנת לימודים שלא הסתיימה)

סוקר: מסרב 222 לא יודע 333

diploma q13 מהי התעודה הגבוהה ביותר שיש לך?

סוקר: התחל להקריא

- ❒ **תעודת בגרות תיכונית**
- ❒ **תעודה מקצועית ללא בגרות**
- ❒ **תעודה מקצועית עם בגרות**
- ❒ **תואר אקדמי ראשון או תואר מקביל כולל תעודה אקדמית**
- ❒ **תואר אקדמי שני או תואר מקביל כולל רופא**
- ❒ **תואר אקדמי שלישי**
- ❒ **תעודת רבנות**
- ❒ **לימודי ישיבה (ללא תעודה)**
- ❒ **אין תעודה**
- ❒ **תעודת גמר תיכון ללא בגרות**
- ❒ **תעודת סיום של בי"ס על תיכוני שאינה תעודה אקדמית**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

q13_444txt תעודה אחרת – פרט _____

<u>דיור והכנסה</u>

sleep q14 כמה אנשים ישנים בבית ברוב ימי השבוע? _____
סוקר: מסרב 222 לא יודע 333
rooms q15 כמה חדרים יש בבית כולל הסלון? _____
סוקר: מסרב 222 לא יודע 333

Q17 מהי בממוצע ההכנסה החודשית נטו הכוללת של משק הבית?
סוקר: אל תקרא – סכום ההכנסה נטו הוא 14,622 שקל לחודש לפי הלמ"ס 2014

- ❒ **מתחת ל - 4000 ₪**
- ❒ **בין 4,001 ל- 8,000 ₪**
- ❒ **בין 8,001 ל- 12,000 ₪**
- ❒ **בין 12,001 ל- 17,000ש"ח**
- ❒ **בין 17,001 ל- 22,000ש"ח**
- ❒ **מעל 22,000 ₪**
- ❒ **מסרב**
- ❒ **לא יודע**

V_82 הערות _____

תודה רבה על שיתוף הפעולה