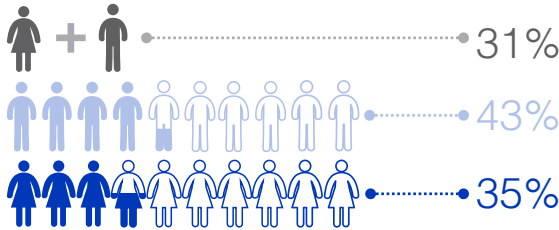




Jerusalem	עיר בירה
8,883,800	אוכלוסייה
92.4%	אוכלוסייה עירונית
83	תוחלת חיים
0.38	מדד GINI לאי שוויון בהכנסות
0.888	אינדקס התפתחות אנושית
98.0%	שיעור אוריינות
86.0%	מוות ממחלות לא-מדבקות

קטגוריית הכנסות של הבנק העולמי ★★★★★

### שכיחות פעילות גופנית



18 + years, Guthold, et al. The Lancet Global Health (2018)

### אחוז מקרי המוות עקב חוסר פעילות גופנית



ישראל  
16.2%

9% ממקרי המוות בעולם הנם תוצאה של העדר פעילות גופנית

[www.globalphysicalactivityobservatory.com/country-cards](http://www.globalphysicalactivityobservatory.com/country-cards)  
כרטיס מדינה זה הוא חלק מ- Almanac פעילות גופנית מספר 2

### מדיניות ומעמד מעקב

מדיניות / תכנית לאומית לפעילות גופנית  Yes  No

כתרת

מדיניות ומעקב

המלצות לאומיות  Yes  No

סקר לאומי כולל שאלות על פעילות גופנית  Yes  No



סקרים וכלים המשמשים להערכת פעילות גופנית

The Israeli National Health Interview Survey 2014 (IPAQ)

מערכת לאומית לניטור בריאות  Yes  No

פעילות גופנית   
התנהגות יושבנית (כלומר, זמן ישיבה)

שם

שם

### מחקר על פעילות גופנית



89

37<sup>th</sup>

מיקום בדירוג (n=176)

תרומה של 0.37% למחקר העולמי בתחום הפעילות הגופנית בין השנים 1950-2019

מספר המאמרים מישראל בין השנים 1950-2019



### התנהגות יושבנית (זמן ישיבה)



זמן ישיבה יומי שלישי בדרגתו = זמן ישיבה כולל / שעות יום

1 גבוהה 2 בינונית 3 נמוכה

### קידום פעילות גופנית פירמידת קיבולת



פרטי קשר

פרופ' מיקי שיינבוץ  
המחלקה להנדסה ביורפואית ומכון סילבן אדמס לספורט, אוניברסיטת תל אביב;  
mickeys@tauex.tau.ac.il