

משחק פעיל ופעילות גופנית בקרב ילדים ובני נוער

משאב נלווה ליום הפיזיותרפיה העולמי 2026, המסכם מדוע משחק פעיל ופעילות גופנית חשובים להתפתחותם של ילדים, לבריאות הלב, העצמות והנפש, מהי כמות הפעילות המומלצת בכל גיל, וכמה ילדים אכן עומדים בהמלצות אלו.

נושא יום הפיזיותרפיה העולמי 2026: מחלות לב וכלי דם ושבץ · 8 בספטמבר · מיועד לאנשי מקצוע, למשפחות, לילדים ולמתבגרים.

מדוע פעילות גופנית חשובה?

הרגלי פעילות גופנית הנרכשים בילדות יכולים לתרום לבריאות לאורך כל החיים, ובכך הופכות שנות החיים הראשונות לחלון הזדמנויות קריטי לביסוס אורח חיים פעיל ובריא. היתרונות משתרעים על חמישה תחומים הקשורים זה בזה:

תחום	מה ידוע מהמחקר?	חשיבות והשלכות
פיתוח מיומנויות מוטוריות והשתתפות פעילה	פעילות גופנית מאפשרת תרגול ופיתוח של מיומנויות תנועה ויכולות מוטוריות, התומכות בהשתתפות במשחק פעיל, בספורט ובפעילויות היומיום. [1]	תומכת בהתפתחות מוטורית, שיפור ביטחון עצמי ובהזדמנויות להשתתפות בפעילויות משמעותיות
בריאות הלב וכלי הדם ובריאות מטבולית	פעילות גופנית סדירה בעצימות בינונית עד גבוהה קשורה ללחץ דם נמוך יותר, להיקף מותניים קטן יותר, לשיפור ברמות הכולסטרול וברגישות לאינסולין ולשיפור גמישות העורקים. [2]	גורם מרכזי התורם לבריאות הלב וכלי הדם ולבריאות המטבולית, ומסייע בהפחתת הסיכון לטרשת עורקים, יתר לחץ דם, סוכרת ושבץ בהמשך החיים.
התפתחות מערכת שלד-שריר	פעילויות הכוללות נשיאת משקל ותרגילי חיזוק תורמים לבריאות העצמות והשרירים. שרירים חזקים יותר בילדות ובגיל ההתבגרות קשורים למדדים המעידים על בריאות טובה יותר של העצמות ועל בריאות קרדיו-מטבולית טובה יותר. [2,3]	תומכת בהתפתחות בריאה של מערכת השריר והשלד, ובכך מפחיתה לאורך החיים את הסיכון לשברים, אוסטאופורוזיס, השמנה ומחלות קרדיו-מטבוליות.
בריאות נפשית והתפתחות קוגניטיבית	פעילות גופנית קשורה לשיפור במצב הרוח, בהערכה העצמית ובוויסות הרגשי, וכן ליכולות טובות יותר של קשב, זיכרון ותפקודים ניהוליים. [2]	תומכת ברווחה הנפשית ובהשתתפות בבית הספר, לצד הבריאות הגופנית.
מחלות כרוניות ומוגבלויות	פעילות גופנית יכולה לתרום לבריאות, לתפקוד ולהשתתפות של ילדים עם מצבים כרוניים או מוגבלות, כגון עודף משקל, סוכרת מסוג 1, אסתמה, סיסטיק פיברוזיס ושיתוק מוחין. [2,4]	דרך בטוחה ונגישה לקידום הבריאות והרווחה הנפשית ולתמיכה בתפקוד ובהשתתפות בקרב מגוון אוכלוסיות ילדים.

מהן ההמלצות לפעילות גופנית? (המלצות ארגון הבריאות העולמי, WHO, 2019/2020)

ארגון הבריאות העולמי (WHO) מדגיש כי כל פעילות גופנית עדיפה על היעדר פעילות, וככל שמבצעים יותר – התועלת גדלה. הנחיות WHO משנת 2020 כוללות גם המלצות לילדים ולמתבגרים עם מוגבלות.

קבוצת גיל	המלצות	הערות
תינוקות (< גיל שנה)	פעילות גופנית מספר פעמים במהלך היום ובמגוון דרכים, בדגש על משחק ותנועה על הרצפה. לתינוקות שעדיין אינם ניידים מומלץ לכלול לפחות 30 דקות של זמן בטן, במצטבר לאורך היום בשעת הערות.	- אין להגביל את התינוק בתנועה למשך יותר משעה ברצף (למשל בעגלה או במושב בטיחות ברכב). - ללא זמן מסך. - שינה: 14–17 שעות ביממה (0–3 חודשים) או 12–16 שעות ביממה (4–11 חודשים), כולל תנומות.
פעוטות (גיל 1-2 שנים)	לפחות 180 דקות של פעילות גופנית ביום, בכל דרגת עצימות, המצטברות לאורך היום; ככל שיותר – טוב יותר.	- אין להגביל בתנועה למשך יותר משעה ברצף. - מתחת לגיל שנתיים – ללא זמן מסך בישיבה; בגיל שנתיים – עד שעה ביום. - שינה: 11–14 שעות ביממה, כולל תנומות.
ילדי גן (גיל 3–4 שנים)	לפחות 180 דקות של פעילות גופנית ביום, מתוכן לפחות 60 דקות בעצימות בינונית עד גבוהה, במצטבר לאורך היום.	- לא להגביל תנועה חופשית ליותר משעה ברצף. - זמן מסך בישיבה: עד שעה ביום. - שינה: 11–14 שעות ביממה, כולל תנומות.
ילדים ומתבגרים (גיל 5–17 שנים), כולל ילדים ומתבגרים עם מוגבלות	לפחות 60 דקות ביום של פעילות גופנית בעצימות בינונית עד גבוהה, בעיקר פעילות אירובית, לאורך השבוע. פעילות אירובית בעצימות גבוהה ופעילויות לחיזוק השרירים והעצמות – לפחות 3 ימים בשבוע. לילדים עם מוגבלות חלות אותן המלצות, תוך התאמה אישית ושינויים בהתאם לרמת התפקוד ולבטיחות הרפואית.	-להגביל זמן יושבנות, בפרט את זמן המסך בשעות הפנאי.

FITT-VP: יש להתאים את תוכנית הפעילות הגופנית באופן אישי לאחר הערכה, בהתאם לעקרונות של - תדירות, עצימות, משך, סוג, נפח והתקדמות, תוך הקפדה שהפעילות תהיה מהנה, משמעותית ומתאימה לילד. [6]

ששת ה-F: מסגרת הכוללת תפקוד, משפחה, כושר, הנאה, חברים ועתיד, ויכולה לסייע בהגדרת מטרות המתייחסות לתפקוד ולהשתתפות בחיי היום-יום. [7]

בפיזיותרפיה התפתחותית, ניתן להתאים את ההערכה ואת הדרכים לעידוד פעילות גופנית למטרות ולהעדפות הילד-להקשר המשפחתי ולהזדמנויות להשתתפות בקהילה. גישות כגון קביעת מטרות משותפת ושיחה לעידוד המוטיבציה עשויות לסייע בשמירה על פעילות גופנית לאורך זמן. [8]

האם ילדים עומדים בהמלצות אלו?

- ברחבי העולם, רק 19% מבני הנוער בגילאי 11–17 עומדים בהמלצות לפעילות גופנית – 22.4% מהבנים ו-15.3% מהבנות. [9]

- ב־33 מדינות, רק 14.3% מילדי הגן עמדו בכל שלוש המלצות ה- WHO: פעילות גופנית, זמן מסך ושינה – כאשר 49.2% הגיעו לרמה המומלצת של פעילות גופנית בלבד (55.6% מהבנים לעומת 41.7% מהבנות). [10]
- לא נמצא דפוס ברור הקשור לרמת ההכנסה של המדינה, דבר המדגיש כי פעילות גופנית בלתי מספקת היא אתגר בריאותי עולמי. [9]
- בדרך כלל, ילדים עם מוגבלות משתתפים פחות בפעילות גופנית בהשוואה לילדים בני גילם ללא מוגבלות; רמות הפעילות משתנות בהתאם לסוג המוגבלות, למגדר ולשיטת המדידה. [11]

גורמים המשפיעים על רמת הפעילות: מגבלה ביכולת הגופנית, גורמים ייחודיים לסוג המוגבלות, תחושת מסוגלות עצמית נמוכה, היעדר נגישות מתאימה למתקנים ולתחבורה, מחסור בתוכניות מתאימות, עלויות ומחסור בזמן, היעדר תמיכה הורית ועמדות שליליות בחברה. [12–13]

הערה: מסמך זה מבוסס על ראיות מחקריות, נכתב ותורגם בסיוע כלי בינה מלאכותית יוצרת. תוכנו נבדק, אומת ונערך באופן מלא על ידי צוות פיזיותרפיסטים בתחום הילדים בעלי מומחיות בנושא. המסמך תורגם בהתנדבות על ידי קבוצת העניין של הפיזיותרפיה לילדים, מטעם העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל 2026

מקורות

- [1] McDonough DJ, et al. Effects of physical activity on children's motor skill development: A systematic review of randomized controlled trials. Biomed Res Int. 2020;2020:8160756.
- [2] Piszka M, et al. The impact of regular physical activity on children's health parameters: A critical literature analysis of metabolism, the musculoskeletal system, respiratory system diseases, and neuropsychiatry. Cureus. 2025;17(11):e98198.
- [3] Moreno-Gonzalez L, et al. Lower body muscular strength as a predictor of health indicators in youth population: A systematic review and meta-analysis. Sports Med Health Sci. 2026;8(3):273-290.
- [4] World Health Organization. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- [5] World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>.
- [6] American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 11th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer. 2022.
- [7] Rosenbaum P, Gorter JW. The 'F-words' in childhood disability: I swear this is how we should think! Child Care Health Dev. 2012;38(4):457-463.
- [8] APTA Academy of Pediatric Physical Therapy. Fitness, wellness, health promotion, and prevention: The role and scope of pediatric physical therapy. Available at: https://pediatricapta.org/includes/fact-sheets/pdfs/FactSheet_FitnessWellnessHealthPromotionandPrevention_2012.pdf.
- [9] Guthold R, et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 2020;4(1):23-35.
- [10] Chong KH, et al. Pooled analysis of physical activity, sedentary behavior, and sleep among children from 33 countries. JAMA Pediatr. 2024;178(11):1199-1207.
- [11] Taylor LG, et al. Physical activity among young children with disabilities: A systematic review. Adapt Phys Activ Q. 2023;41(1):176-197.
- [12] Shields N, Synnot A. Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. BMC Pediatr. 2016;16:9.
- [13] Yu S, et al. Barriers and facilitators of physical activity participation among children and adolescents with intellectual disabilities: A scoping review. Healthcare (Basel). 2022;10(2):233.
- [14] World Physiotherapy. World PT Day 2026: Cardiovascular disease and stroke. Available at: <https://world.physio/wptday/toolkit/>