

**ÍPRÓTTAVÆÐUM ÍSLAND**  
AUKIN ÞÁTTAKA – BREYTTUR LÍFSSTÍLL



**Íþróttavæðum  
Ísland**

Skýrsla starfshóps um mótun íþróttastefnu - tillaga að íþróttastefnu Íslands

Menntamálaráðuneytið  
Janúar 2006

## EFNISYFIRLIT

|  |           |
|--|-----------|
| <b>FORMÁLI</b> .....   |           |
| <b>1. INNGANGSORÐ</b> .....  | <b>4</b>  |
| 1.1.    SKIPAN STARFSHÓPS UM MÓTUN ÍÞRÓTTASTEFNU.....                                    | 4         |
| 1.2.    UPPBYGGING OG UMFJÖLLUNAREFNI SKÝRSLU.....                                       | 5         |
| <b>2. BAKGRUNNUR</b> .....   | <b>6</b>  |
| 2.1.    UM GILDI ÍÞRÓTTA OG ALMENNAR HREYFINGAR .....                                    | 6         |
| 2.2.    ÍÞRÓTTAÞÁTTAKA OG HREYFING ÍSLENSKRA UNGMENNA: HVERNIG STÖNDUM VIÐ AÐ VÍGI? ..10 |           |
| 2.3.    FRAMTÍÐ Í FORVARNARSTARFI .....  | 19        |
| <b>3. FRAM Á VEGINN</b> .....  | <b>22</b> |
| 3.1.    HLUTVERK .....   | 22        |
| 3.2.    FRAMTÍÐARSÝN OG STEFNUMÖRKUN.....  | 22        |
| 3.3.    MARKMIÐ .....  | 24        |
| <b>4. LOKAORÐ</b> .....  | <b>30</b> |
| <b>5. HEIMILDASKRÁ</b> .....   | <b>31</b> |
| <b>6. VIÐAUKI: NÁNAR UM ÍÞRÓTTAÐKUN OG HREYFINGU ÍSLENSKRA UNGMENNA</b> .....            | <b>37</b> |

## **Íþróttavæðum Ísland**

Á Íslandi er fjölbreytt og öflugt íþróttastarf. Starfið er borið uppi af frjálsum félagasamtökum sem hafa sýnt í verki að þeim er treystandi til að halda uppi öflugum íþróttastarfi í landinu.

Það er markmið í sjálfu sér að hér á landi verði um ókomna tíð öflugt íþróttastarf og almenn hreyfing verði þáttur í lífi fólks. Slíkt hefur alltaf verið nauðsynlegt en kannski aldrei nauðsynlegra en nú þegar aðrar ógnir herja á Íslendinga en áður. Hreyfingarleysi og offita eru sífellt algengari hér eins og í þeim löndum sem við berum okkur saman við. Mikilvægt er að stjórnvöld og almenningur bregðist við því með skipulegum hætti.

Öllum er ljóst hvaða jákvæðu áhrif afrek íþróttamanna okkar hafa á þjóðarsálina. Afreksmenn okkar eru líka góðar fyrirmyndir fyrir þá sem yngri eru og hvetja þá til dáða með fordæmi sínu. Að auki hafa rannsóknir sýnt með óbyggjandi hætti að íþróttir skipta máli. Þær rannsóknir sem hafa verið gerðar hér um áratugaskeið hafa sýnt að þau börn og ungmenni sem stunda íþróttir eiga meiri möguleika á að njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða, þar sem minni möguleikar eru á því að þau leiðist út í neyslu hvers konar vímuefna.

Tillögur þessarar nefndar miða að því að hvetja stjórnvöld, hagsmunasamtök og almenning til að vinna saman að því markmiði sem við kjósum að kalla; íþróttavæðingu Íslands, og miðar að því að auka þátttöku í íþróttum og gera hreyfingu að lífsstíl. Til að ná því markmiði þurfum við hugarfarsbreytingu meðal þjóðarinnar og allir verða að leggjast á eitt til að við náum settu marki. Við eigum betri möguleika en margar aðrar þjóðir að vera til fyrirmyndar á sviði íþróttar. Hér eru allar forsendur til staðar og Íslendingar hafa sýnt hvað eftir annað að ef viljinn er fyrir hendi þá náum við árangri.

## 1. Inngangsorð

### 1.1. Skipan starfshóps um mótun íþróttastefnu

Menntamálaráðherra, Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, skipaði í byrjun ársins 2005 starfshóp til þess að fara yfir íþróttamál á Íslandi með það að markmiði að móta íþróttastefnu. Hér gefur að líta afrakstur þess starfs.

Starfshópurinn skyldi skoða eftirfarandi atriði:

- Fara yfir það hlutverk sem ríki, sveitarfélög og frjáls félagasamtök gegna í íþróttamálum með það að markmiði að fá skýra mynd af þeirri verkaskiptingu sem nú er uppi og meta út frá því hvernig stuðningur ríkisins nýtist sem best íþróttalífi í landinu. Í því sambandi skal starfshópurinn meðal annars skoða sérstaklega skipulag íþróttahreyfingarinnar.
- Ræða stöðu keppnisíþróttar og almenningsíþróttar og hvernig best verði hlúð að þessum tveimur stöðum íþróttaiðkunar á Íslandi.
- Meta hin efnahagslegu áhrif íþróttastarfsins á Íslandi.
- Fara yfir gildi íþróttar í forvarnarskygni í ljósi rannsókna á sviði forvarna og reyna að meta þann árangur sem náðst hefur hér á landi.
- Kynna sér þau markmið er önnur Evrópuríki hafa sett sér varðandi íþróttastefnu. Sérstaklega skal huga að stefnumörkun er átt hefur sér stað á vettvangi Evrópuráðsins.

Starfshópurinn var þannig skipaður:

Guðlaugur Þór Þórðarson, alþingismaður og borgarfulltrúi (formaður),  
Ellert B. Schram, forseti ÍSÍ,  
Lárus Blöndal, ritari ÍSÍ,  
Anna Kristinsdóttir, borgarfulltrúi,  
Albert Eymundsson, bæjarstjóri,  
Gunnlaugur Birgir Gunnlaugsson, varaformaður Fjölnis,  
Líney R. Halldórsdóttir, deildarstjóri í menntamálaráðuneyti,  
Hanna Katrín Friðriksson, framkvæmdastjóri hjá Eimskip.

Starfsmenn starfshópsins voru Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, félagsfræðingur, og síðar Silja Björk Baldursdóttir, uppeldis- og menntunarfræðingur.

Það er von starfshópsins að stefnumótun þessari verði fylgt, að árangur stefnunnar verði mældur frá upphafi og þegar fram líða stundir og stefnan þannig notuð á virkan hátt til að bæta lífsgæði landsmanna. Þá ber að geta þess að við störf sín varð starfshópurinn var við mikla skörun við tengda málaflokka enda regluleg hreyfing aðeins einn þáttur í heilsusamlegum lífsstíl. Því hvetur starfshópurinn til samvinnu fleiri aðila og ráðuneyta um víðtæka nálgun að bættri lýðheilsu landsmanna.

## 1.2. Uppbygging og umfjöllunarefni skýrslu

Í skýrslu þessari er dregin upp mynd af mikilvægi íþróttastarfs og reglulegrar hreyfingar, hvernig Íslendingar standa að vígi í þeim efnum og hvert beri að stefna. Regluleg hreyfing er lykill að bættri heilsu og ótvíræð forvörn en samt sem áður lifa margir landsmenn kyrrsetulífi. Til að mynda reynir aðeins um fimmtungur barna í efstu bekkjum grunnskóla á sig daglega þrátt fyrir að mælt sé með daglegri hreyfingu fyrir þann aldurshóp sem aðra. Þörfin er brýn fyrir að allir taki höndum saman og vinni stöðugt að því að sporna við þeirri þróun í átt að auknu hreyfingarleysi sem þegar gefur að líta í rannsóknarniðurstöðum hvaðæva frá í heiminum. Með íþróttastefnu Íslands er því lagður grundvöllur að því að allir Íslendingar geti stundað íþróttir eða aðra hreyfingu reglulega sér til heilsubótar.

Íþróttastefna Íslands miðar

- að aukinni þátttöku landsmanna, ekki síst barna og unglunga, í íþróttum sem og reglulegri hreyfingu,
- að því að skipa íþróttastarfi veglegan og verðugan sess í íslensku þjóðlífi,
- að auknum árangri íslensks íþróttafólks á heimsvísu.

Hér á eftir verður fjallað um forvarnargildi íþróttar og reglulegrar hreyfingar út frá rannsóknum á því sviði og kynnt nýtt sjónarmið um hreyfingu og heilbrigða lífshætti án áherslu á líkamsþyngd. Því næst er ljósi varpað á íþróttabátttöku og reglulega líkamsáreynslu íslenskra ungmenna með hjálp nýrra niðurstaðna kannana Rannsókna & greiningar. Þá er stuttlega litið til framtíðar forvarnarstarfs sem snýr að aukinni hreyfingu ungmenna á Íslandi. Í þriðja kafla þessarar skýrslu gefur svo að líta íþróttastefnu Íslands eins og starfshópurinn sér hana fyrir sér. Farið er fyrst yfir hlutverk stefnunnar og þá framtíðarsýn fyrir íslenskt þjóðfélag sem starfshópurinn vonar að með stefnunni verði að veruleika. Þá birtast markmið íþróttastefnu Íslands og því næst þær leiðir sem fara má til að ná þeim markmiðum. Á eftir heimildaskrá er síðan í viðauka fjallað nánar um íþróttabátttöku og hreyfingu íslenskra ungmenna.

## 2. Bakgrunnur

### 2.1. Um gildi íþróttar og almennrar hreyfingar

Íþróttir hafa löngum gegnt veigamiklu hlutverki í menningu landsins. Allt frá landnámstíð hafa íslenskir menn og konur reynt með sér, upplifað gleði og sorg í gegnum þann leik og með því sýnt þær tilfinningar og hegðun sem endurspeglast í daglegum störfum. Sögur af íþróttafrekum, stórum sem smáum, lifa með þjóðinni og lifa í lýsandi orðatiltækjum íslenskrar tungu, jafnt gömlum sem nýjum. Nú á dögum keppa landsmenn enn sín á milli en íslenskt íþróttafólk er jafnframt fulltrúar landsins á alþjóðavettvangi og afrek þeirra fylla þjóðina stolti.

#### Íþróttir – menning

Íþróttastarf er veigamikill þáttur í íslensku þjóðlífi en íþróttir snerta marga þætti þjóðfélagsins. Íþróttir fléttast inn í menningarstarf, menntun, afþreyingu og ferðamennsku, þær eru atvinnuskapandi og tengjast náið hagkerfi og afkomu byggðarlaga.

Þá lækkar regluleg hreyfing heilbrigðiskostnað, eykur framleiðni, ýtir undir betra skólustarf, dregur úr fráveru í starfi, getur minnkað ofbeldi, hvetur til samvinnu og samstöðu og er, sem forvörn, ein hagkvæmasta og áhrifaríkasta leiðin að bættri lýðheilsu.<sup>1</sup> Regluleg hreyfing landsmanna er þar með styrkur fyrir íslenskt þjóðfélag.

Íþróttir skipa veglegan sess í lífi margra Íslendinga sem taka þar með þátt í íslensku samfélagi á uppbyggilegan máta. Íþróttir eru mikilvægur liður í félagslegri og persónulegri uppbyggingu og þroska einstaklingsins. Þá gegnir regluleg hreyfing lykilhlutverki í heilbrigði landsmanna þar sem hreyfing stuðlar að aukinni hreysti Íslendinga. Íþróttir auka þar með lífsgæði Íslendinga sem þjóðar en ástundun íþróttar, sem og annarrar hreyfingar, er ómissandi þáttur í heilsusamlegum lífsstíl og forvörn sem leiðir af sér lengri og heilbrigðari lífsævi, einstaklingum og samfélaginu öllu til góða.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> World Health Organization (2003, 2006a).

<sup>2</sup> World Health Organization (2003).

Þegar stefna skal að bættu heilsufari gegnir hreyfing mikilvægu hlutverki en reglulegri hreyfingu fylgir margvíslegur heilsufarslegur ávinningur. Hann er ekki síst fólgin í langlífi þar sem minni líkur eru m.a. á hjartasjúkdómum og háum blóðþrýstingi ásamt því að hreyfing hamlar beinþynningu, sykursýki og sumum tegundum krabbameina.<sup>3</sup> Þar að auki hefur hreyfing góð áhrif á geðheilsu þar sem depurð, streita og kvíði minnka og sjálfstraust eykst og sjálfsmat batnar.<sup>4</sup> Á þann hátt mynda andleg og líkamleg heilsa órjúfanlega heild sem nýtur góðs af hreyfingu. Þá ýtir regluleg hreyfing einnig undir aðra heilbrigða lífshætti þar sem það að stunda hreyfingu getur stutt þá sem vilja hætta tóbaksreykingum og annarri neyslu vímugjafa en hreyfing getur jafnframt stuðlað að bættu mataræði.<sup>5</sup>

**Hreyfing er einn af lyklunum að lífshamingjunni  
en hún veitir gleði og útrás og svarar þeirri hreyfiþörf  
sem manneskjunn er eðlislæg**

Þess má geta að í allri umræðu um hreyfingu og hreyfingarleysi hættir mörgum til að leiða hugann fyrst og fremst að holdafari og líta þar með fram hjá þeim fjölmörgu ávinningum sem regluleg hreyfing felur í sér. Alþjóðaheilbrigðisstofnun hefur í því samhengi bent á að heilsufarsávinningur hreyfingar og holls mataræðis er síður en svo einungis fólgin í þyngdarstjórnun.<sup>6</sup>

Fjölmargir fag- og fræðimenn vilja ganga skrefinu lengra og kalla eftir nýjum áherslum í heilsuefningu sem felast í því sem kalla mætti heilbrigði óháð holdafari.<sup>7</sup> Þær áherslur byggjast á reglulegri og ánægjulegri hreyfingu, bættri líkamsmynd og sjálfsmynd, almennri heilsuefningu og heilbrigðum matarvenjum án áherslu á líkamspýngd.<sup>8</sup> Fylgjendur hins nýja sjónarmiðs halda því fram að ríkjandi stefna í heilbrigðismálum sé víða á villigötum í baráttu sinni gegn offitu þar sem þvert á almenningsálit hefur ekki tekist að sýna fram á með rannsóknum að grannur líkamsvöxtur sé forsenda heilbrigðis.<sup>9</sup> Vænlegra virðist því að hvetja til heilbrigðra lífshátta, og þar með reglulegrar hreyfingar, án þess að leggja áherslu á líkamspýngd. Sú aðferð hefur reynst frekar leiða til bættra lífsvenja, þegar til langs tíma er litið, en hin útbreidda leið sem einkennist af áherslu á þyngdartap.<sup>10</sup> Á þann hátt er grundvöllur góðrar heilsu heilbrigður lífsstíll en ekki endilega það að vera grannvaxta. Ljóst er að regluleg hreyfing hefur tvímælalaust mikið

<sup>3</sup> Lýðheilsustöð (2006b), Ogden (2000), U.S. Department of Health and Human Services (1996), World Health Organization (2006a). Sjá einnig í World Health Organization (e.d.).

<sup>4</sup> Gígja Gunnarsdóttir og Guðrún Guðmundsdóttir (2005), Lýðheilsustöð (2006b), Ogden (2000), U.S. Department of Health and Human Services (1996), World Health Organization (2006a).

<sup>5</sup> World Health Organization (2003).

<sup>6</sup> World Health Organization (2003).

<sup>7</sup> Sjá dæmi um fræðigreinar: Bacon o.fl. (2005), Cogan (1999), Cogan og Ernsberger (1999), Cohen o.fl. (2005), Miller (1999).

<sup>8</sup> Robison (2005), Sigrún Daníelsdóttir (2004, 2005).

<sup>9</sup> Dæmi um fræðigreinar: Appel o.fl. (1997), Barnard o.fl. (1994), Ehnholm o.fl. (1982), Roberts o.fl. (2002).

<sup>10</sup> Bacon o.fl. (2005).

gildi ein og sér en hún bætir heilsufar, gefur aukinn kraft og þrótt og er þar að auki ánægjuleg og hressandi.

Aukin hreyfing, þó ekki nema lítilsháttar, felur í sér heilsubót hvort sem er fyrir þá sem þegar stunda reglulega hreyfingu og fyrir þá sem ekki hafa hreyft sig að ráði áður. Þótt meiri hreyfingu sé talið fylgja aukinn ávinningur er ljóst að ekki er nauðsynlegt að stunda íþróttir af kappi, með mikilli líkamlegri áreynslu, til þess að hafa hag af hreyfingu þar sem jafnvel hófleg regluleg hreyfing getur fyrirbyggt sjúkdóma og bætt lífsgæði allra aldurshópa.<sup>11</sup> Mælt er því með reglulegri hreyfingu allt æviskeiðið<sup>12</sup>, helst (því sem næst) daglega, í alls hálfu klukkustund fyrir fullorðna<sup>13</sup> en börn og unglingar ættu aftur að móti að hreyfa sig að lágmarki klukkustund á dag.<sup>14</sup>

### Dagleg hreyfing alla ævi

Hreyfingu fylgir sérstakur ávinningur fyrir yngri kynslóðina en rannsóknir hafa sýnt að þeir sem stunda hreyfingu á barnsaldri eru líklegri til þess að hreyfa sig þegar á fullorðinsár er komið<sup>15</sup> og stuðlar hreyfingin því að heilbrigðum lífsstíl barnanna um ókomna framtíð.<sup>16</sup> Þá eykur regluleg hreyfing þroska barna, bæði líkamlegan og félagslegan, styrkir og stælir líkama þeirra og ræktar geð þeirra.<sup>17</sup> Á hinn bóginn getur hreyfingarleysi í æsku sömuleiðis haft í för með sér áhrif á heilsu þeirra fyrir lífstíð<sup>18</sup> en venjist börn lífsstíl sem einkennist af kyrrsetum loðir hann gjarnan við þau fram á fullorðinsár.<sup>19</sup> Lengi býr að fyrstu gerð og brýnt er að regluleg hreyfing skipi verðugan sess í lífi barna og unglunga sem mikilvæg forvörn.

Í lífi barna og unglunga gegna íþróttir þannig jafnframt uppeldislegu hlutverki en mönnum hefur löngum verið ljóst að í íþróttastarfi læra ungmenni aga, samvinnu, drengskap og jafnrétti. Í íþróttum kynnast börn því að virða þarf leikreglur sem og aðra leikmenn.<sup>20</sup>

<sup>11</sup> U.S. Department of Health and Human Services (1996).

<sup>12</sup> Centers for Disease Control and Prevention (2005a, 2005b, 2005c), Fagråd Landlæknisembættisins um heilsueflingu (2003), Gígja Gunnarsdóttir (2005), Gígja Gunnarsdóttir og Guðrún Guðmundsdóttir (2005), Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið (2004), Landlæknisembættið (2005), Lýðheilsustöð (2006b), U.S. Department of Health and Human Services (1996, 2005a), World Health Organization (2003, 2006a).

<sup>13</sup> Centers for Disease Control and Prevention (2005c), Fagråd Landlæknisembættisins um heilsueflingu (2003), Gígja Gunnarsdóttir og Guðrún Guðmundsdóttir (2005), Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið (2004), Lýðheilsustöð (2006b), U.S. Department of Health and Human Services (2005a), World Health Organization (2003, 2006a).

<sup>14</sup> Centers for Disease Control and Prevention (2005b), Gígja Gunnarsdóttir (2005), Lýðheilsustöð (2006b), U.S. Department of Health and Human Services (2005a).

<sup>15</sup> Dishman o.fl. (1985) sjá í Ogden (2000), World Health Organization (2006c).

<sup>16</sup> World Health Organization (2006c).

<sup>17</sup> World Health Organization (2003, 2006b, 2006c).

<sup>18</sup> World Health Organization (2006b).

<sup>19</sup> World Health Organization (2006c).

<sup>20</sup> Sjá umfjöllun um kenningar um uppeldislegt gildi forvarnarstarfs: Þórólfur Þórlindsson o.fl. (1998).



Rannsóknir hafa þar að auki sýnt að þeir unglingar sem leggja reglulega stund á íþróttir eða aðra hreyfingu eru síður líklegri til að sýna neikvætt atferli en aðrir jafnaldrar þeirra.<sup>21</sup> Íþróttastarf, líkt og annað skipulagt tómsundastarf í umsjón ábyrgra aðila, er þannig af mörgum talið hafa víðtækt forvarnargildi ekki einungis gegn frávíkshögðun, líkt og afbrotum, ofbeldi og vímuefnaneyslu, heldur tengist aukin íþróttabátttaka einnig betri námsárangri, betri líðan, meiri sjálfsvirðingu og jákvæðari líkamsmynd líkt og komið hefur fram m.a. í íslenskum rannsóknum.<sup>22</sup>

### Regluleg hreyfing – nauðsynleg forvörn

Fjölmargar rannsóknir á sviði félagsvísinda, bæði innlendar og erlendar, hafa á þann hátt ítrekað sýnt fram á forvarnargildi þess að taka þátt í skipulögðu tómsundastarfi í ábyrgri umsjón en því meiri þátt sem unglingar taka í skipulögðu íþróttastarfi, því ólíklegri eru þeir þannig til að neyta vímuefna, áfengis og tóbaks.<sup>23,24</sup> Íþróttastarf getur á þann hátt veitt börnum og unglingum ákveðna fótfestu í lífinu. Þá er foreldrum barna sem taka þátt í skipulögðu tómsundastarfi, líkt og íþróttastarfi, auðveldara að hafa eftirlit með börnum sínum en það stuðlar jafnframt að jákvæðu sambandi barna og foreldra<sup>25</sup> en hvoru tveggja hefur forvarnargildi.<sup>26</sup> Íþróttastarf virðist því kjörin tómsundaiðja þar sem bæði regluleg hreyfing og skipulagt tómsundastarf fela í sér forvörn.

Mikilvægur liður í forvarnarstarfi er þannig fólgin í því að bjóða ungmönnum upp á þátttöku í íþróttum en erlendir og íslenskir fræðimenn hafa bent á mikilvægi þess að auka framboð á skipulögðu tómsundastarfi fyrir börn og unglinga. Jafnframt þurfi að leitast við að auka þátttöku í starfinu með því að gera sem flestum foreldrum kleift að bjóða börnum sínum að stunda uppbyggilega skipulagða tómsundaiðju líkt og íþróttir.<sup>27</sup>

Til að íslensk æska geti tekist á við áskoranir framtíðarinnar þarf að búa henni heilbriggt veganesti fyrir lífið með nægri og hæfilegri líkamlegri áreynslu. Ljóst er að íþróttir og almenn hreyfing er ótvíræð og ómissandi forvörn sem hiklaust hefur áhrif á heilbrigði íslensku þjóðarinnar á komandi árum.

<sup>21</sup> Rúnar Vilhjálmsson og Þórólfur Þórlindsson (1992), World Health Organization (2006a), Þórólfur Þórlindsson o.fl. (1998), Þórólfur Þórlindsson o.fl. (1994).

<sup>22</sup> World Health Organization (2003, 2006c), Þórólfur Þórlindsson o.fl. (1994).

<sup>23</sup> Dæmi um rannsóknir um forvarnargildi tómsundastarfs og íþróttar: Hirschi (1969), Mahoney og Stattin (2000), Osgood o.fl. (1996), Pate o.fl. (2000), Piko og Vazsonyi (2004), Rúnar Vilhjálmsson og Þórólfur Þórlindsson (1992), Vazsonyi o.fl., (2002), Vicary o.fl. (1998), Þórólfur Þórlindsson o.fl. (1994), Þórólfur Þórlindsson o.fl. (1998). Taka má fram hér að niðurstöðum rannsókna af þessum toga fylgir sá fyrirvari að tölfræðileg tengsl milli ólíkra þátta tryggja ekki að um orsakasamband sé að ræða.

<sup>24</sup> World Health Organization (2003, 2006c).

<sup>25</sup> Mahoney og Stattin (2000).

<sup>26</sup> Kumpfer og Alvarado (2003).

<sup>27</sup> Mahoney og Stattin (2000), Osgood o.fl. (1996), Þórólfur Þórlindsson o.fl. (1998).

## 2.2. Íþróttapátttaka og hreyfing íslenskra ungmenna: Hvernig stöndum við að vígi?

Hreyfingarleysi færast stöðugt í aukana víðs vegar um heim og rekja má þá þróun til lífshátta sem einkennast af kyrrsetu, tæknivæðingu og breyttum samgöngum.<sup>28</sup> Að mati Alþjóðaheilbrigðisstofnunar blasir því við alvarlegur, alþjóðlegur lýðheilsuvandi í örum vexti sem brýnt er að takast á við.<sup>29</sup>

### Aukið hreyfingarleysi – alþjóðlegur vandi

Hreyfingarleysi ógnar lífi og lífsgæðum mikils fjölda manna um heim allan en talið er að á bilinu 60-85% fullorðinna lifi því sem næst algjöru kyrrsetulífi. Margir stunda þar með ekki næga reglulega hreyfingu til að hún hafi heilsufarslegan ávinning í för með sér og hópur þeirra verður stöðugt fjölmennari.<sup>30</sup> Á það ekki síður við um börn en fullorðna<sup>31</sup> en þátttaka barna í reglulegri hreyfingu minnkar með auknum aldri.<sup>32</sup> Víða um heim hreyfir aðeins innan við þriðjungur barna sig nægilega til að það bæti heilsu þeirra en mikill meirihluti barna hreyfir sig ekki nóg.<sup>33</sup>

Hátt hlutfall fullorðinna, og ekki síst unglunga, stundar þannig litla sem enga hreyfingu og eru margir þar að auki illa á sig komnir líkamlega. Til að mynda hefur nýleg bandarísk rannsókn þannig leitt í ljós að um þriðjungur unglunga þar í landi náði slökum árangri á þrekprófi.<sup>34</sup> Kyrrseta hefur því ekki einungis aukist heldur eru afleiðingar hennar á heilsufar nú þegar greinilegar.

Hérlendis er talið að fleira fullorðið fólk lifi kyrrsetulífi en í nágrannalöndum okkar en talið er að fimmta hver kona og fjórði hver maður hér á landi stundi ekki líkamlega þjálfun af neinu tagi í frítíma sínum.<sup>35</sup> Hóprannsóknir Hjartaverndar benda þó til þess að regluleg hreyfing fullorðinna Íslendinga, bæði kvenna og karla á aldrinum 40 til 60 ára, hafi aukist jafnt og þétt á síðastliðnum þremur áratugum og að drjúgur meirihluti fullorðinna á þeim aldri hreyfi sig reglubundið.<sup>36</sup> Hér á eftir verður sérstöku ljósi varpað á reglulega hreyfingu og íþróttapátttöku íslenskra ungmenna.

<sup>28</sup> World Health Organization (2003).

<sup>29</sup> World Health Organization (2006e).

<sup>30</sup> World Health Organization (2003, 2006e).

<sup>31</sup> Sjá í Erlingur Jóhannsson o.fl. (2003), World Health Organization (2003, 2006b).

<sup>32</sup> Sjá í U.S. Department of Health and Human Services (2005b), World Health Organization (2003).

<sup>33</sup> World Health Organization (2003, 2006b).

<sup>34</sup> Carnethon o.fl. (2005).

<sup>35</sup> Sigríður Lára Guðmundsdóttir o.fl. (2004).

<sup>36</sup> Hreyfing lengir lífið (2000).

Um árábil hefur rannsóknnum á högum og líðan íslenskra ungmenna verið sinnt af Rannsóknnum & greiningu meðal annarra. Kannanir Rannsókna & greiningar ná til ungmenna á öllu landinu en í þeim má leita vísbendinga um hvar úrbóta er þörf í málefnum ungs fólks hér á landi. Þær geta á þann hátt varpað frekara ljósi á hvort um aukið hreyfingarleysi sé að ræða meðal íslenskra barna og unglunga, líkt og raunin hefur verið meðal nágrannabjóða okkar.

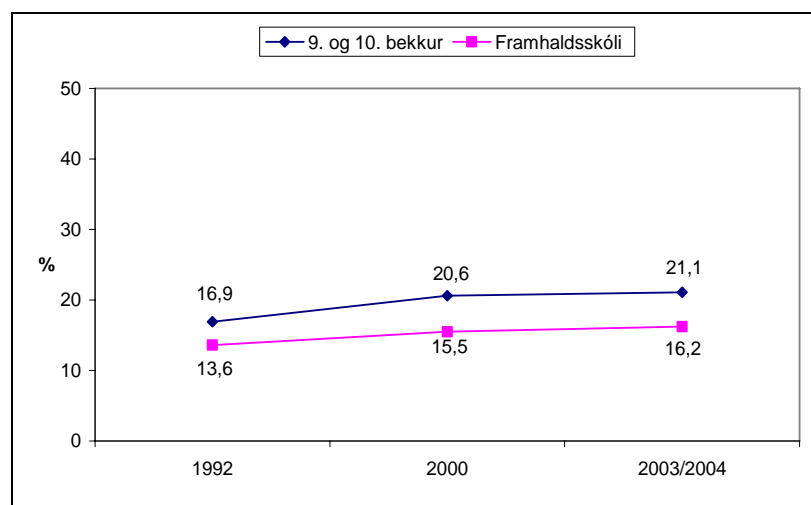
### Fær íslensk æska næga hreyfingu?

Ólíkt þeirri þróun sem greina hefur mátt erlendis virðist hreyfingarleysi enn sem komið er ekki hafa aukist verulega meðal ungs fólks á Íslandi í þeim aldurshópum sem kannanir Rannsókna & greiningar ná til.

- Regluleg líkamleg áreynsla ungmenna í 9. og 10. bekk grunnskóla og framhaldsskólanema var hlutfallslega meiri árið 2003/2004 en árið 1992. Þó er ljóst að aukinnar hreyfingar meðal barna og unglunga á þeim aldri hefur þó ekki orðið vart á síðustu fimm árum. Í ljósi þróunar á erlendri grundu er því ástæða til þess að vera á varðbergi. Þá hefur þeim nemendum jafnframt fjölgað hlutfallslega sem nær aldrei reyna á sig (svo þeir mældist eða svitni). Á hinn bóginn reyna þó hlutfallslega fleiri nemendur á sig líkamlega daglega nú en áður.
  - Um 21% nemenda í 9. og 10. bekk reyndu á sig svo til daglega árið 2003 svo þeir mældust eða svitnuðu.
  - Rúm 16% framhaldsskólanema árið 2004 sögðust reyna á sig líkamlega nánast á hverjum degi svo þeir mældust eða svitnuðu.
  - Sjá nánari niðurstöður í kafla 3.2.1.
- Að sama skapi æfa hlutfallslega fleiri nemendur íþróttir með íþróttafélögum nú en árið 1992 en þátttaka í íþróttastarfi virðist þó ekki hafa aukist frá árinu 1997. Hlutfallslega fleiri nemendur í efstu bekkjum grunnskóla æfa fjórum sinnum í viku eða oftár en áður. Þeim nemendum hefur hins vegar fækkað hlutfallslega sem æfa minna. Virðist því heldur hafa dregið í sundur með þeim sem leggja stund á íþróttir af miklu kappi og þeirra sem fara hægar í sakirnar. Þá hefur þeim nemendum fækkað hlutfallslega sem aldrei hafa æft íþróttir með íþróttafélagi (sjá nánar í kafla 3.2.2.).
  - Tæp 62% barna í 5.-7. bekk grunnskóla sögðust árið 2005 æfa íþróttir með íþróttafélagi vikulega eða oftár.
  - Rúm 31% nemenda í framhaldsskóla árið 2004 æfa íþróttir með íþróttafélagi einu sinni í viku eða oftár.
  - Sjá nánari niðurstöður í kafla 3.2.2.

### 2.2.1. Líkamleg áreynsla nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla og framhaldsskólum

Þeim ungmennum í efstu bekkjum grunnskóla og framhaldsskólum sem reyna á sig líkamlega svo til daglega þannig að þau mæðast verulega eða svitna hefur fjölgað hlutfallslega undanfarin ár. Við fyrstu sýn er því ljóst að um aukningu í líkamlegri áreynslu barna og unglinga er að ræða frá árinu 1992 þegar á heildina er litið. Við nánari athugun má þó greina að verulega hefur hægt á þeirri þróun undanfarið eins og sjá má af því að hlutfall þeirra ungmenna í þessum aldurshópi sem reyna á sig líkamlega nánast daglega virðist hafa staðið í stað frá árinu 2000 (sjá mynd 1).



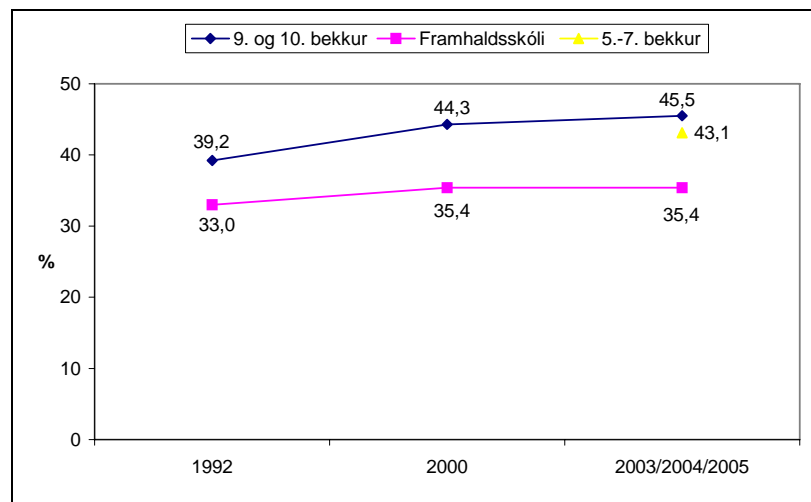
© Rannsóknir & greining 2006

**Mynd 1.** Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk og framhaldsskólum árin 1992, 2000 og 2003/2004 sem reyna á sig líkamlega þannig að þau mæðist verulega eða svitna svo til daglega.<sup>37</sup>

Á þann hátt reyndu 16,9% nemenda í 9. og 10. bekk á sig daglega árið 1992 en 21,1% nemenda árið 2003, sem er álíka hátt hlutfall og árið 2000. Aukningin er minni meðal framhaldsskólanema. Hér að ofan sést einnig að þótt líkamleg áreynsla nemenda hafi í heild færst í aukana sögðust árið 2003 ekki nema fimmtungur ungmenna í efstu bekkjum grunnskóla reyna á sig daglega svo þau mæddust eða svitnuðu og er það umhugsunarvert. Sambærilegt hlutfall er enn lægra meðal framhaldsskólanema.

<sup>37</sup> Á eftirfarandi myndum eru hlutföllin lengst til hægri frá árinu 2003 fyrir nemendur í 9. og 10. bekk en samsvarandi hlutföll úr framhaldsskólum eru frá árinu 2004 (og frá árinu 2005 fyrir nemendur í 5.-7. bekk í þeim tilvikum sem það á við).

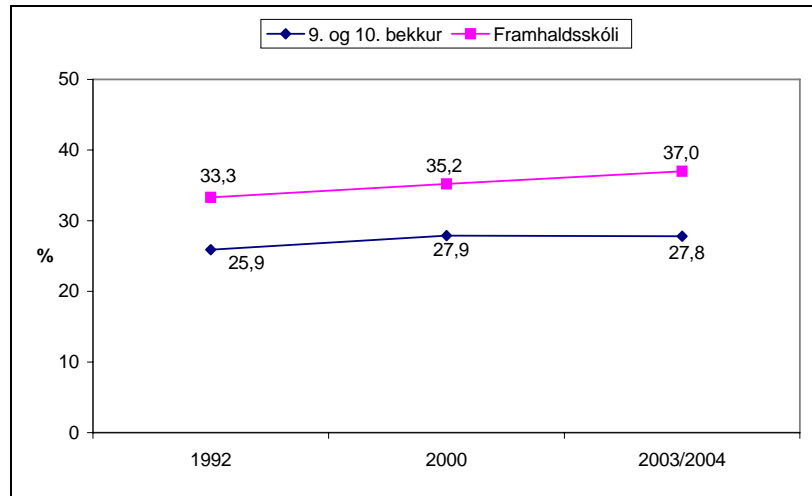
Börn og unglingar virðast því síður reyna á sig með auknum aldri en hlutfallslega færri framhaldsskólanemar en nemendur í efstu bekkjum grunnskóla segjast þannig reyna á sig eins og sést af eftirfarandi myndum. Sambærilegt hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk er þannig að jafnaði ívið hærra en í framhaldsskóla en t.a.m. 35,4% framhaldsskólanema sögðust hafa reynt á sig fjórum sinnum í viku eða oftar árið 2003 en 45,5% nemenda í 9. og 10. bekk (sjá mynd 2). Þess má geta að hlutfall nemenda í efstu bekkjum grunnskóla mældist álíka hátt árið 2003 og hlutfall nemenda í 5.-7. bekk (43,1%) árið 2005 (sjá mynd 2). Yngri grunnskólabörnin reyndust þannig reyna á sig álíka mikið og þau eldri (sjá nánar um þann aldursþóp í töflu 1 og 2 í viðauka).



© Rannsóknir & greining 2006

**Mynd 2.** Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk og framhaldsskólum árin 1992, 2000 og 2003/2004/2005 sem reyna á sig líkamlega þannig að þau mæðist verulega eða svitna fjórum sinnum í viku eða oftar.

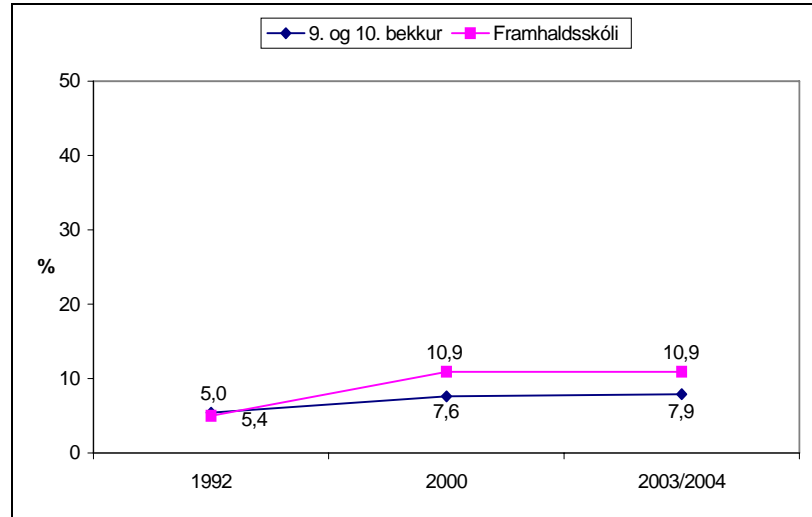
Á mynd 2 og 3 gefur að líta samskonar þróun og á mynd 1. Í heild er þannig hlutfall þeirra nemenda sem reyna á sig fjórum sinnum í viku eða oftar hærra en árið 1992 en hlutfall þeirra hefur þó staðið í stað frá árinu 2000 (sjá mynd 2) og sama gildir um hlutfall þeirra nemenda sem segjast reyna á sig líkamlega vikulega eða sjaldnar (sjá mynd 3). Í báðum tilvikum er breytingin einnig minni í framhaldsskóla.



© Rannsóknir & greining 2006

**Mynd 3.** Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk og framhaldsskólum árin 1992, 2000 og 2003/2004 sem segjast reyna vikulega eða sjaldnar á sig líkamlega þannig að þau mæðist verulega eða svitna.

Á mynd 4 sést svo að hlutfall þeirra nemenda sem segjast nær aldrei reyna á sig líkamlega hefur einnig hækkað frá árinu 1992 en þó staðið í stað að undanförunu (sjá mynd 4).



© Rannsóknir & greining 2006

**Mynd 4.** Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk og framhaldsskólum árin 1992, 2000 og 2003/2004 sem segjast reyna nær aldrei á sig líkamlega þannig að þau mæðist verulega eða svitna.

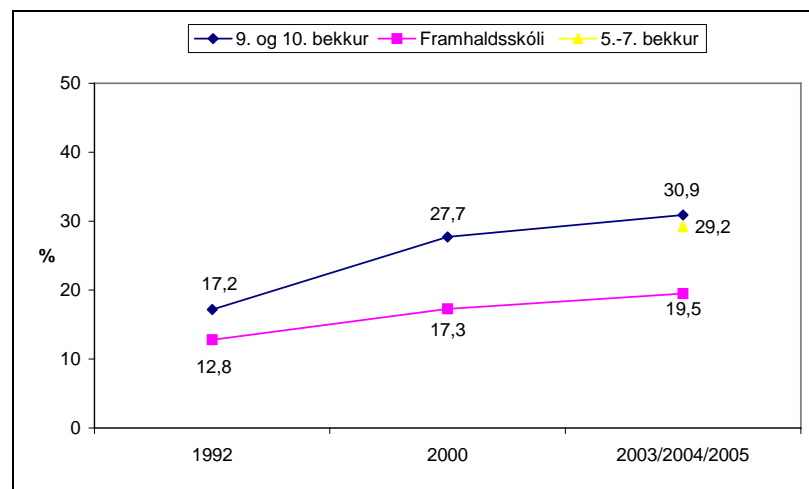
Sé sá hópur nemenda athugaður nánar sem nær aldrei reynir á sig líkamlega má sjá að á fyrri hluta tímabilsins 1992-2003/2004 fjölgaði þeim nemendum á þann hátt hlutfallslega sem sögðust nær aldrei reyna á sig en hlutfall þeirra stóð svo í stað undir

lok tímabilsins. Sögðust þannig um 5% framhaldsskólanema nær aldrei reyna á sig líkamlega svo þeir mæddust eða svitnuðu árið 1992 en hlutfallið var 10,9% bæði árin 2000 og 2004 (sjá mynd 4 að framan). Sömu sögu er að segja meðal nemenda í 9. og 10. bekk en þar varð þó öllu minni aukning á árunum 1992-2000. Meðal yngri barna sögðust 6,5% nemenda í 5.-7. bekk aldrei reyna á sig líkamlega þannig að þau mæddust eða svitnuðu árið 2003 (sjá töflu 1 í viðauka).

Af þessu sést að þeim nemendum hefur fjölgað hlutfallslega sem nær aldrei reyna á sig en til mótvægis reyna þó hlutfallslega fleiri nemendur nú á sig oft í viku en áður eins og fyrr segir. Þær breytingar eru greinilegri meðal elstu nemenda í grunnskóla en meðal framhaldsskólanema.

### 2.2.2. Þátttaka nemenda í 9. og 10. bekk og framhaldsskóla í íþróttum með íþróttafélögum

Þegar litið er til þátttöku ungmenna í íþróttum með íþróttafélögum undanfarin ár sést að þróunin hefur í stórum dráttum verið á þann veg að þeim nemendum í efstu bekkjum grunnskóla og framhaldsskóla sem stunda íþróttir með íþróttafélagi (æfa eða keppa) hefur á heildina litið fjölgað frá árinu 1992. Á hinn bóginn hefur þó hægt á þeirri þróun að undanförunu (sjá mynd 5) líkt og gildir um líkamlega áreynslu ungmenna (og fjallað var um í kafla 2.2.1.).



© Rannsóknir & greining 2006

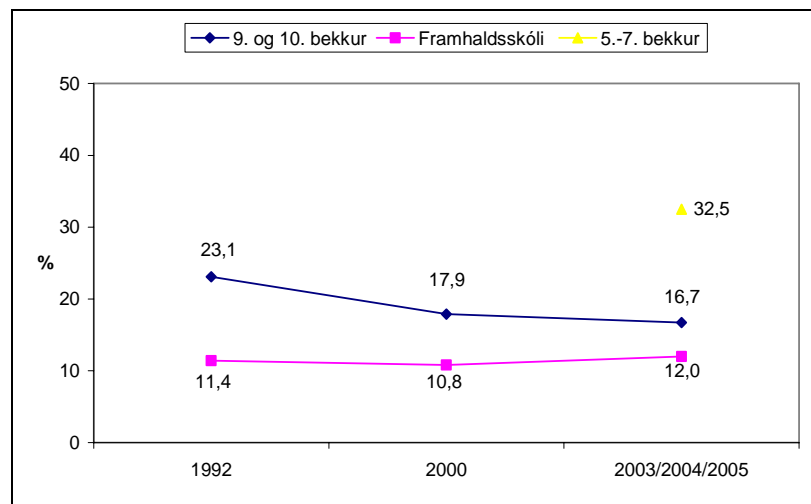
**Mynd 5.** Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk og framhaldsskólum árin 1992-2003/2004/2005 sem stunda íþróttir með íþróttafélagi (æfa eða keppa) fjórum sinnum í viku eða oftar.

Alls stunduðu þannig hlutfallslega fleiri nemendur íþróttir með íþróttafélögum árin 2004/2004 en árið 1992. Sé íþróttarátttaka nemenda þannig skoðuð nánar má sjá að í heild hefur hlutfall þeirra nemenda í 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir með íþróttafélagi vikulega eða oftar hækkað úr alls 40,3% árið 1992 í 47,6% árið 2004 og úr 24,2%

framhaldsskólanema í 31,5% (sjá myndir 5 og 6). Að því leyti er heildaraukning í þátttöku í íþróttum álíka mikil meðal nemenda í efstu bekkjum grunnskóla og meðal framhaldsskólanema en í framhaldsskóla er íþróttapátttaka þó að jafnaði minni. Árið 2005 sögðust svo hlutfallslega umtalsvert fleiri nemendur í 5.-7. bekk (61,7%) en nemendur í 9. og 10. bekk (47,6%) æfa íþróttir vikulega eða oftar.

Ef hópur þeirra nemenda sem æfir fjórum sinnum í viku eða oftar er skoðaður nánar sést (á mynd 5 að framan) að árið 1992 stunduðu alls 17,2% nemenda í 9. og 10. bekk íþróttir með íþróttafélagi svo oft í viku en árið 2003 átti það við um tölvert fleiri nemendur, eða 30,9% þeirra. Talsverð aukning varð einnig á sama tíma í hópi þeirra framhaldsskólanema sem stunda íþróttir af svo miklum krafti.

Athyglisvert er að samtímis því að íþróttaiðkun þeirra nemenda í efstu bekkjum grunnskóla sem stunda sína íþrótt fjórum sinnum í viku eða oftar með íþróttafélagi hefur aukist til muna á árunum 1992 til 2003 hefur dregið talsvert úr hlutfalli jafnaldra þeirra sem stunda íþróttir með íþróttafélagi sjaldnar, eða einu sinni til þrisvar sinnum í viku (sjá mynd 6).



© Rannsóknir & greining 2006

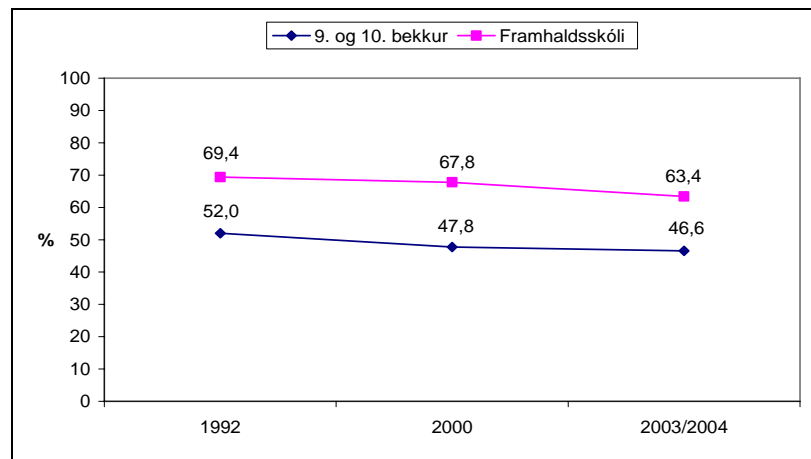
**Mynd 6.** Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk og framhaldsskólum árin 1992-2003/2004/2005 sem stunda íþróttir með íþróttafélagi 1-3 sinnum í viku.

Má þannig sjá að árið 1992 stunduðu 23,1% nemenda í 9. og 10. bekk íþróttir með íþróttafélagi einu sinni til þrisvar sinnum í viku en sambærilegt hlutfall var 16,7% árið 2003. Heldur virðist því hafa dregið í sundur með þeim sem leggja stund á íþróttir af miklu kappi og þeirra sem fara hægar í sakirnar þegar horft er til elstu grunnskólanemanna. Sama mynstur sést þó ekki meðal framhaldsskólanema en hlutfall þeirra nemenda í framhaldsskóla sem stunda íþróttir og/eða æfingar með íþróttafélögum einu sinni til þrisvar sinnum í viku hefur haldist nánast það sama frá árinu 1992 til ársins 2004, eða í kringum 11%.



Benda má á að árið 2005 sögðust 29,2% nemenda í 5.-7. bekk grunnskóla æfa íþróttir með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftar, eða álíka margir og í 9. og 10. bekk (sjá mynd 5 að framan). Á hinn bóginn sögðust 32,5% nemenda í 5.-7. bekk árið 2005 æfa íþróttir með íþróttafélagi einu sinni til þrisvar sinnum í viku sem er töluvert hærra hlutfall en meðal nemenda í 9. til 10. bekk (16,7%)(sjá mynd 6 að framan). Er það í samræmi við það að íþróttabátttaka minnki með auknum aldri.

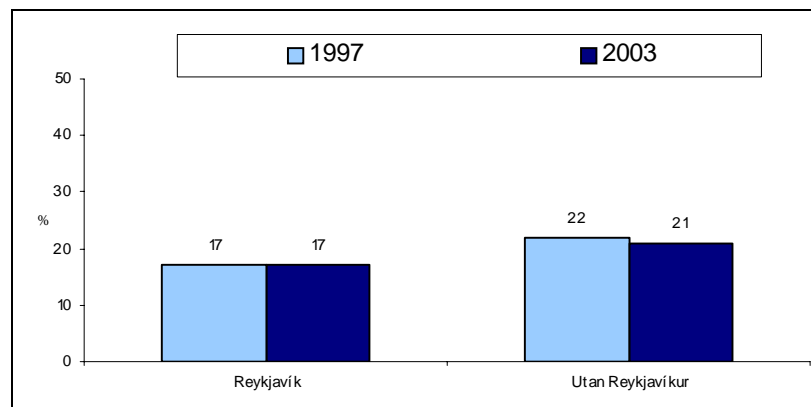
Þá hefur þeim nemendum sem segjast nær aldrei taka þátt í íþróttastarfi með íþróttafélögum smátt og smátt fækkað hlutfallslega frá árinu 1992 (sjá mynd 7). Um 69,4% framhaldsskólanema sögðust þannig nær aldrei stunda íþróttir með íþróttafélögum árið 1992 en hlutfallið hafði lækkað niður í 63,4% árið 2004. Samsvarandi hlutfall meðal nemenda í efstu bekkjum grunnskóla hefur verið töluvert lægra undanfarið ár og lækkað úr 52,0% árið 1992 í 46,6% árið 2003. Enn má þó benda á að á heildina litið hafa meiri breytingar orðið á ofangreindum hlutföllum á fyrri hluta tímabilsins 1992-2004 en upp á síðkastið. Þá sagðist um fjórðungur (25,2%) barna í 5.-7. bekk árið 2005 aldrei æfa íþróttir með íþróttafélagi (sjá töflu 1 í viðauka).



© Rannsóknir & greining 2006

**Mynd 7.** Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk og framhaldsskóla árin 1992-2004 sem stunda aldrei íþróttir (æfa eða keppa), með íþróttafélögum.

Á heildina litið hefur íþróttapátttaka íslenskra ungmenna farið vaxandi. Síðasta tæpa áratug hefur þó ekki orðið vart aukinnar þátttöku nemenda í 9. og 10. bekk í íþróttastarfi með íþróttafélögum. Af gögnum Rannsókna & greiningar má sjá að íþróttapátttaka færðist þannig í aukana milli árunna 1992 og 1997 meðal nemenda í efstu bekkjum grunnskóla<sup>38</sup> en síðan þá hefur hægt verulega á þeirri þróun og virðist þátttaka í íþróttum nú hafa staðið í stað. Þrátt fyrir heildaraukningu í íþróttastarfi frá árinu 1992 virðist þannig margt benda til þess að íþróttapátttaka nemenda í 9. og 10. bekk hafi haldist óbreytt frá árinu 1997 (sjá mynd 8).<sup>39,40</sup>



© Rannsóknir & greining 2005

**Mynd 8.** Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk í Reykjavík og annars staðar á landinu sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi einu sinni til þrisvar sinnum í viku, árin 1997 og 2003.

Af þessum rannsóknarniðurstöðum að dæma hefur regluleg hreyfing og íþróttapátttaka íslenskra ungmenna í heild aukist til muna á síðustu árum og ber að fagna því. Þegar haft er í huga að litlar breytingar hafa þó orðið á þeirri þátttöku upp á síðkastið er mikilvægt, í ljósi þróunar á erlendri grundu, að sofna ekki á verðinum og vinna stöðugt að þátttöku allra barna og unglunga í reglulegri hreyfingu og skipulögðu íþróttastarfi. Þótt mörg ungmenni stundi hreyfingu og íþróttir reglulega er það enn svo að hátt hlutfall íslenskra barna hreyfir sig ekki nægjanlega miðað við ríkjandi viðmið um að öll ungmenni hreyfi sig daglega sér til heilsubótar og ánægju. Rannsóknir þessar sýna að aukin þátttaka barna og unglunga í hreyfingu og íþróttum er vel möguleg og því raunhæft markmið sem stefna má að.

<sup>38</sup> Þórólfur Þórlindsson o.fl. (2000).

<sup>39</sup> Silja Björk Baldursdóttir (2004, 2005).

<sup>40</sup> Í viðauka má svo lesa nánar um íþróttapátttöku íslenskra ungmenna.

### 2.3. Framtíð í forvarnarstarfi

Með mikilvægi hreyfingar og íþróttar sem forvarnar í huga er brýnt að kanna hvort gera megi betur í því forvarnarstarfi. Undanfarið hefur í auknum mæli verið kappkostað við að leggja mat á árangur forvarnarstarfs, og þar með talið íþróttastarfs meðal barna og unglinga. Viðamesta mat á forvarnarstarfi hérlendis hefur þannig leitt í ljós að þar sem þátttaka barna og unglinga í skipulögðu tómstunda- og íþróttastarfi hefur ekki aukist síðastliðin ár má líta á það sem vannýtt tækifæri í forvarnarstarfi hér á landi.<sup>41</sup>

Svo virðist á hinn bóginn sem forvarnir hafi hingað til brotið sér leið að vímuefnaneyslu íslenskra unglinga með forvörnum sem beint hefur verið að fjölskyldunni (meðal annars með skilaboðum um mikilvægi samverustunda hennar).<sup>42</sup> Foreldrar gegna þannig miklu hlutverki í forvörnum. Foreldrar og aðrir uppalendur ættu því að leggja sig fram við að veita börnum sínum áhugaverð og næg tækifæri til þess að hreyfa sig og stuðla á þann hátt að heilbrigðum lífsstíl þeirra og ekki má gleyma að foreldrar eru þýðingarmikil fyrirmynd barna sinna.<sup>43</sup> Ef foreldrar leggja stund á íþróttir eru börn þeirra líklegri til að gera slíkt hið sama.<sup>44</sup>

#### Aukin hreyfing barna í íþróttastarfi, með hjálp fjölskyldunnar og í skólum.

Börn sem ekki taka þátt í íþróttum með íþróttafélögum (og þar með talin þau börn sem ekki hafa kost á því) stunda reglulega skipulagða hreyfingu í skólaíþróttum. Víða í skólum landsins fá nemendur þó ekki þann stundafjölda í skólaíþróttum sem gert er ráð fyrir í gildandi námskrá grunnskóla. Í nýlegri skýrslu menntamálaráðuneytis um íþróttakennslu í grunnskólum segir þannig að á bilinu fimmtungur til fjórðungur skóla (um 21-26%) bjóði nemendum í 2. – 10. bekk upp á of fáar stundir í skólaíþróttum (samtal í íþróttum og sundi) en samkvæmt námsskrá er gert ráð fyrir að nemendur stundi skólaíþróttir þrjár stundir í hverri viku allan grunnskólann.<sup>45</sup>

Miðað við að flest börn og unglingar stunda reglulega hreyfingu að miklu leyti innan veggja skólans eru hreyfistundir barna í námsskrá ekki nægilega margar miðað við ráðleggingar fagmanna sem mæla með daglegri hreyfingu þeirra.<sup>46</sup> Þar að auki fer stór hluti barna jafnframt á mis við þá lágmarkshreyfingu sem þó er gert ráð fyrir í námskrá. Í

<sup>41</sup> Áætlunin Ísland án eiturlyfja (2003), Silja Björk Baldursdóttir (2004, 2005).

<sup>42</sup> Silja Björk Baldursdóttir (2004, 2005).

<sup>43</sup> Centers for Disease Control and Prevention (2005b), Gígja Gunnarsdóttir (2005), Lýðheilsustöð (2006b).

<sup>44</sup> Þorlákur Karlsson og Ingibjörg Kaldalóns (1994).

<sup>45</sup> Menntamálaráðuneyti (2005).

<sup>46</sup> Sjá umfjöllun um ráðlagða hreyfingu á bls. 8.

Því samhengi er vert að geta þess að víða erlendis standa skólaíþróttir höllum fæti og er það talið eiga þátt í auknu hreyfingarleysi ungs fólks.<sup>47</sup>

Í ljósi þess hve lítill hluti barna og unglinga hreyfa sig reglulega<sup>48</sup> gefur auga leið að með því að auka hlut skólaíþróttta mætti fjölga hreyfistundum íslenskra barna og unglinga verulega. Alþjóðaheilbrigðisstofnun ásamt fleirum hefur þannig lagt áherslu á að í skólum séu vannýtt tækifæri til þess að auka hreyfingu barna og unglinga.<sup>49</sup> Slíkt forvarnarstarf í skólum, sem byggist á aukinni skylduhreyfingu, hefur gefið góða raun en í skólustarfi má ná til mikils fjölda barna og unglinga. Því hefur verið mælt með daglegum skólaíþróttum fyrir alla árganga skólans sem árangursríkri forvörn.<sup>50</sup>

Ýmsar leiðir eru þannig færar til að draga úr hreyfingarleysi ungmenna í skólum landsins. Þannig má til að mynda auka hreyfingu barna í sjálfum skólaíþróttatímanum<sup>51</sup>, blanda hreyfingu við kennslu í öðrum fögum<sup>52</sup> og útbúa skólalóðir sem hvetja nemendur til hreyfingar.<sup>53</sup> Þá má geta þess að rannsóknir benda til þess að regluleg hreyfing barna í leikskólum sé mismikil eftir leikskólum og ólíkum áherslum þeirra í skólustarfi.<sup>54</sup> Þannig tekur starfsfólk á íslenskum leikskólum til að mynda mismikinn þátt í hreyfileikjum barna innan- sem utandyra og fjöldi skipulagðra hreyfistunda er ólíkur eftir leikskólum.<sup>55</sup> Í því samhengi má taka fram að vel þykir að fara á því að hefja forvarnir strax í leikskóla og að þær standi samfleytt alla skólagönguna.<sup>56</sup>

Á öllum skólastigum skólans býðst gott tækifæri til að leggja grunn að góðum lífsvenjum og gera má á þann hátt daglega hreyfingu að hluta lífsmynsturs barna og unglinga. Að nýta þann tíma sem börn og unglingar eru í skóla getur þannig skipt sköpum ef vinna á gegn kyrretu meðal íslensku þjóðarinnar.

Forvarnir snúa í mörgum tilvikum að ungu fólki þar sem framtíðin býr í æskunni en aukin hreyfing er þó öllum aldurshópum í hag. Leikur og útivera er þannig kjörin leið til aukinnar hreyfingar sem fullorðnir ekki síður en börn geta fetað.<sup>57</sup> Vinna má þá að reglulegri hreyfingu landsmanna víða með því að búa íþróttum og almennri hreyfingu hentugri skilyrði. Forvarnir sem snúa að hreyfingu snerta ótal fleti þjóðlífsins og má þar nefna skipulags- og samgöngumál sem dæmi og stefnumótun í menntunar- og menningarmálum.<sup>58</sup> Víðtækar samfélagslegar forvarnir eru sú leið sem nú þykir vænlegust til árangurs í forvarnarstarfi<sup>59</sup> og ljóst er þannig að ef takast á að íþróttavæða

<sup>47</sup> World Health Organization (2006c).

<sup>48</sup> Sjá umfjöllun í kafla 2.2.

<sup>49</sup> U.S. Department of Health and Human Services (1996), World Health Organization (2003, 2006c).

<sup>50</sup> Kahn o.fl. (2002), U.S. Department of Health and Human Services (1996).

<sup>51</sup> Gígja Gunnarsdóttir (2005), U.S. Department of Health and Human Services (1996).

<sup>52</sup> Gígja Gunnarsdóttir (2005).

<sup>53</sup> Gígja Gunnarsdóttir (2005), Skólalóðir ögra hvorki né hvetja (2005), World Health Organization (2006d).

<sup>54</sup> Pate o.fl. (2004), Stefán Hrafn Jónsson (2006, janúar).

<sup>55</sup> Stefán Hrafn Jónsson (2006, janúar).

<sup>56</sup> Nelson o.fl. (2003), Paglia og Room (1999).

<sup>57</sup> Sjá fleiri ábendingar um hvernig auka megi hreyfingu í daglegu lífi: Lýðheilsustöð (2006b).

<sup>58</sup> Sjá ábendingar um ýmsar leiðir sem fara með til auka reglulega hreyfingu almennings: World Health Organization (e.d., 2003, 2006d).

<sup>59</sup> Paglia og Room (1999), Tobler (2000), Wandersman og Florin (2003).

Ísland er nauðsynlegt að allir í þjóðfélaginu leggist á eitt; foreldrar og fjölskyldur, skólar á öllum skólastigum, þeir sem starfa að íþrótt- og tómstundamálum, fjölmiðlar, atvinnulífið og einstaklingar jafnt sem yfirvöld, ríki og sveitarfélög.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> Dæmi um fagaðila og fræðimenn sem mælt hafa með viðtæku samstarfi ólíkra aðila um aukna hreyfingu: Fagráð Landlæknisembættisins um heilsueflingu (2003), Kahn o.fl. (2002), Lýðheilsustöð (2006a), World Health Organization (2006d).

### **3. Fram á veginn**

#### **3.1. Hlutverk**

Hlutverk íþróttastefnu Íslands er að styðja við íþróttastarf í landinu, jafnt keppnisíþróttir sem almenningsíþróttir. Að auki á íþróttastefna Íslands að miða að því að efla reglulega hreyfingu landsmanna sem mikilvæga forvörn og vinna þar með að auknu heilbrigði þjóðarinnar. Þörfin er brýn, eigi að sporna við þeirri þróun í átt að auknu hreyfingarleysi sem þegar er hafin víða um heim með tilheyrandi neikvæðum afleiðingum.

#### **3.2. Framtíðarsýn og stefnumörkun**

Í ljósi þeirrar vitneskju sem við búum yfir um gildi íþróttar fyrir heilbrigði einstaklingsins og þjóðfélagsins í heild sinni, er eðlileg framtíðarsýn fyrir íslenskt samfélag sú að sem flestir landsmenn, óháð aldri, búsetu, fjárhag eða öðrum þáttum, stundi íþróttir með einum eða öðrum hætti sér til heilsubótar. Í því felst að stefnt er að því að fjölga hreyfistundum íslensku þjóðarinnar, jafnt þeirra einstaklinga sem hreyfa sig nær aldrei sem og þeirra sem nú þegar stunda reglulega hreyfingu, og hvetja þá sem þess þurfa til að breyta lífsstíl sínum í samræmi við það.

### **AUKIN ÞÁTTTAKA – BREYTTUR LÍFSSTÍLL**

Leitast verður við að ná til allra í þjóðfélaginu og skapa þannig almenna vitundarvakningu um hvað er í húfi og hvaða leiðir eru hverjum færar til þess að taka þátt. Auk þess að stuðla að hreysti og vellíðan Íslendinga, mun bætt aðstaða til íþróttaiðkunar og aukin almenn þátttaka í íþróttum hafa jákvæð áhrif á íþrótttaafrek landsmanna á alþjóðavettvangi.

Eftirfarandi lykilþættir eru skilgreindir í Íþróttastefnu Íslands sem lýsandi fyrir íslenskt þjóðfélag í náninni framtíð þar sem almenn vitund ríkir um gildi reglulegrar hreyfingar fyrir hreysti og vellíðan fólks:

### **Aukin þátttaka**

Vakning hefur orðið meðal almennings, opinberra aðila, atvinnurekenda og í skólum á öllum skólastigum um gildi reglulegrar hreyfingar og íþróttar, ekki síst fyrir börn og unglinga, sem leið að auknum lífsgæðum. Hreysti þjóðarinnar hefur aukist.

### **Íþróttastarf skipar veglegan og verðugan sess í íslensku þjóðlífi**

Íþróttir standa sem flestum til boða á Íslandi. Íþróttir njóta virðingar og hafa mikið vægi í íslenskri menningu. Umhverfi fyrir íþróttir á Íslandi er hagstætt, aðstaða til íþróttaiðkunar er til fyrirmyndar og íþróttamannvirki nýtt til hins ýtrasta. Samvinna á milli þeirra aðila sem koma að íþróttamálum í landinu er mikil og nán. Málaflokkur íþróttar er vel sýnilegur og nýtur virðingar.

### **Árangur á heimsmælikvarða**

Lögð er rækt við íþróttahæfileika á Íslandi og íslendingar skara fram úr í íþróttum á alþjóðavettvangi.

### 3.3. Markmið

Til að nálgast framtíðarsýn Íþróttastefnu Íslands og þá lykilþætti sem skilgreindir eru í kafla 3.2 eru sett fram eftirfarandi markmið:

- ❖ Að allir Íslendingar hafi tækifæri til þess að stunda íþróttir á því sviði sem þeir kjósa, hvort heldur er til ánægju, heilsubótar eða með afreksárangur í huga.
- ❖ Að börn og ungmenni geti stundað íþróttir í samfelldum skóladegi sem gefur færi á auknum samverustundum fjölskyldunnar þ.e. að skólakerfið sjái til þess að hreyfing verði hluti af lífsstíl ungmenna.
- ❖ Að stuðla að jákvæðu hugarfari gagnvart hreyfingu og íþróttum barna og unglunga, í leikskólum og skólum, meðal foreldra, kennara, skólastjóra, íþróttahreyfingarinnar, yfirvalda, ráðamanna og allra annarra er að uppeldi æsku landsins koma.
- ❖ Að mæla með hlutlægum hætti árangur af íþróttastefnu á líkamlegt og andlegt atgervi þjóðarinnar, sérstaklega barna og unglunga.
- ❖ Að stuðla að vakningu meðal almennings, atvinnurekenda og opinberra aðila um mikilvægi almennrar hreyfingar og íþróttastarfs.
- ❖ Að meta þörf á aðstöðu til íþróttaiðkunar, nýta betur íþróttamannvirki sem þegar eru til staðar og bæta aðstöðuna þar sem þess er þörf.
- ❖ Að auka samvinnu á milli þeirra aðila sem að koma að íþróttamálum í landinu.
- ❖ Að auka íþróttarárangur Íslendinga á alþjóðavísu.
- ❖ Að íslenskt íþróttalíf verði ávallt laust við ólöglega lyfjanotkun.



Fjölmörg sóknarfæri eru til staðar í íslensku þjóðfélagi til að ná þeim markmiðum sem sett hafa verið fram hér að framan. Í Íþróttastefnu Íslands er til einföldunar gerður greinarmunur á almennri hreyfingu annars vegar, þar sem almenningur stundar líkamspjálfun sér til heilsubótar og/eða skemmtunar að eigin vali eða sem hluta af skólaskyldu, og keppnisíþróttum hins vegar, sem lýsa má sem formlegra íþróttastarfi á vegum íþróttahreyfingarinnar þar sem áhersla er gjarnan lögð á árangur í keppni. Rétt er að áréttu að flokkarnir tveir eru nátengdir, samfléttaðir og eiga jafnan tilverurétt.

### 3.4.1 Sóknarfæri í almennri hreyfingu

#### **Hreyfing barna í leikskólum verði eflid**

##### **Leiðir:**

- Þróuð verði enn frekar skipulögð regluleg hreyfing barna í leikskólum í samráði við sveitarfélög sem og íþróttakennara og aðra fagaðila.<sup>61</sup> Í kjölfarið verði tryggt að öll börn fái reglulegar hreyfistundir í leikskólum.
- Leikskólum verði gert kleift að nýta sér ónýtta tíma í íþróttahúsum viðkomandi hverfa og bæjarfélaga.

#### **Skólaíþróttir ýti undir að hreyfing verði hluti af lífsstíl ungs fólks**

##### **Leiðir:**

- Tryggt verði að skólinn verði vettvangur þar sem ungmennum er gert kleift að kynnast því að reyna á sig og mæðast og um leið þeirri skemmtun og vellíðan sem því fylgir ásamt endurnærandi sturtu í kjölfarið. Nemendum verði í skólum veitt færni til þess að hreyfa sig á eigin vegum, einir og/eða með öðrum, og kynnast því af eigin raun að hreyfing er skemmtileg.
- Skólaíþróttum verði ætlað að ýta undir þá þróun að hreyfing verði hluti af lífsstíl. Ungmennum verði m.a. kynntar sem fjölbreytilegastar íþróttagreinar.
- Séð verði fyrir þörfum allra, þ.m.t fatlaðra, við skipulag á íþróttastarfi í skóla.
- Samstarf skóla og íþróttafélaga verði aukið með það að markmiði að ungmenni geti stundað íþróttagreinar strax í kjölfar hefðbundins kennsludags. Hvatt er til tilraunasveitarfélagaverkefnis á þessu sviði.<sup>62</sup>
- Tryggt verði í námsskrá grunnskóla, í samráði við sveitarfélög, að börnum og ungmennum verði séð fyrir einni skipulagðri hreyfistund á dag í það minnsta.
- Tryggt verði, í samráði við sveitarfélög, að íþróttatímar nýtist að fullu til hreyfingar með því að gera í stundaskráum ráð fyrir viðbótartíma fyrir nemendur að koma sér á milli staða.

---

<sup>61</sup> Í Kópavogi hefur verið starfræktur heilsuleikskóli þar sem áhersla er lögð á hreyfingu barna með reglulegum skipulögðum hreyfistundum í sal (tvisvar sinnum 45 mínútur á viku fyrir börn frá þriggja ára aldri), gönguferðum og mikilli útiveru. Fagstjóri hreyfingar er íþróttakennari sem sér um og skipuleggur starfið með þroska barnanna til hliðsjónar (Ása Valgerður Þorsteinsdóttir, 2005, Kópavogsbær, e.d.).

<sup>62</sup> Nokkur sveitarfélög hafa nú þegar farið langt með að þróa heilsdagsskóla sem felur í sér íþróttir í kjölfar hefðbundins skóladags (má þar nefna m.a. Reykjanesbæ og Seltjarnarnes). Mikilvægt er að gerð verði tilraun að þróa þá hugmynd nánar og sjá til þess að börn og ungmenni geti stundað skóla, íþróttir og annað tólmundastarf á samfelldum skóladegi.

- Ýtt verði undir heilbrigða samkeppni meðal skóla t.d. með samræmdum prófum á poli og þreki. Slíkt myndi einnig nýtast til að fylgjast með þróun á hreysti barna og ungmenna í landinu.
- Tekið verði fullt tillit til mikilvægi þess að íþróttakennsla sé unnin af menntuðum íþróttakennurum.
- Kennarar, þjálfarar og aðrir sem koma að íþróttakennslu og íþróttastarfi barna og ungmenna hafi hlotið nauðsynlega þjálfun í að þekkja og bregðast við mögulegum neikvæðum upptökum í viðkomandi hópi, m.a. einelti. Áríðandi er að slíkar upptök verði ekki til þess að ungmenni hverfi frá íþróttaiðkun. Þá er er brýnt að þessir aðilar séu meðvitaðir um hversu veigamiklu leiðsagnarhlutverki þeir gegna í lífi barna og ungmenna sem leita gjarnan til þeirra með ákveðin álitamál eða vanda sem þau standa frammi fyrir.
- Aukin áhersla verði lögð á að kenna börnum og ungmönnum gildi heilbrigðs lífsstíls og vekja athygli þeirra á fylgikvillum kyrrsetu og hreyfingarleysis.
- Aðstaða til leikja utandyra verði gerð aðlaðandi, hreyfivæn og hvetjandi til hreyfingar í hverjum skóla með hugmyndaríkri uppsetningu skólalóðar. Aðstaða til hreyfingar á skólalóð verði í takt við tíðaranda.
- Aðstaða verði fyrir börn til þess að koma hjólandi, á hjólabrettunum og línuskautum í skóla og að í boði verði geymsluaðstaða fyrir hjól o.þ.h.
- Hvatt verði til að skólar geri tilraunir með skipulagða hreyfingu og leiki í frímínútum.
- Börnum verði gert kleift að stunda hugaríþróttir innan veggja skólans t.d skák, bridge og borðleiki.
- Við endurbætur og endurgerð íþróttamannvirkja við skóla, sem og við byggingu næstu kynslóðar þeirra, verði tekið fullt tillit til möguleika á samþættingu t.a.m. við jaðaríþróttir, félagsmiðstöðvar, bókasöfn, tónlistarskóla og aðra listastarfsemi.

### **Börnum og unglíngum verði gert auðveldara að taka þátt í frjálsri hreyfingu utan skólatíma**

#### **Leiðir:**

- Framboð af íþróttagreinum fyrir ungt fólk verði sem fjölbreyttast. Slíkt verði annars vegar tryggt með auknu framboði greina innan íþróttafélaga og hins vegar með samvinnu íþróttafélaga innan hverfa og sveitarfélaga.
- Þeim ungmönnum sem ekki hafa áhuga á að stunda skipulegar keppnir verði gert kleift að stunda íþróttir og hreyfingu.
- Aðgangur barna og ungmenna að leiksvæðum og íþróttamannvirkjum þar sem hægt er að stunda hreyfingu og íþróttir verði tryggður. Hverfi verði skipulögð með þetta í huga.
- Aðstaða til leikja utandyra verði gerð aðlaðandi, hreyfivæn og hvetjandi til hreyfingar í hverjum skóla með hugmyndaríkri uppsetningu skólalóðar. Aðstaða til hreyfingar á skólalóð verði í takt við tíðaranda.
- Mikilvægt er að efnahagur standi ekki í vegi fyrir íþróttapátttöku barna.
- Kennarar, þjálfarar og aðrir sem koma að íþróttakennslu og íþróttastarfi barna og ungmenna hafi hlotið nauðsynlega þjálfun í að þekkja og bregðast við mögulegum neikvæðum upptökum í viðkomandi hópi, m.a. einelti. Áríðandi er að slíkar upptök verði ekki til þess að ungmenni hverfi frá íþróttaiðkun. Þá er er brýnt

að þessir aðilar séu meðvitaðir um hversu veigamiklu leiðsagnarhlutverki þeir gegna í lífi barna og ungmenna sem leita gjarnan til þeirra með ákveðin álitamál eða vanda sem þau standa frammi fyrir.

- Börn og ungmenni sem nýta aðstöðu félagsmiðstöðva og íþróttafélaga fái með skipulögðum hætti að kynnst starfsemi beggja aðila. Ekki verði reistir mýrar milli þessarar starfsemi og hið sama á við um íþróttir annars vegar og menningarstarfsemi hins vegar.
- Við endurbætur og endurgerð íþróttamannvirkja við skóla, sem og við byggingu næstu kynslóðar þeirra, verði tekið fullt tillit til möguleika á samþættingu t.a.m. við jaðaríþróttir, félagsmiðstöðvar, bókasöfn, tónlistarskóla og aðra listastarfsemi.

### **Almenningi verði auðveldað að taka þátt í frjálsri hreyfingu í og utan vinnutíma**

#### **Leiðir:**

- Atvinnurekendur og forsvarsmenn launþega verði þátttakendur í að hvetja til heilbrigðs lífsstíls meðal þjóðarinnar.
- Við skipulag vinnustaða verði gert ráð fyrir sturtum og búningsherbergjum.
- Gert verði ráð fyrir opnum grænum svæðum til útivistar og leikja fyrir fullorðna.
- Í umferðaskipulagi verði gert ráð fyrir reiðhjólum.
- Lögð verði aukin áhersla á hreyfingu sem valkost í heilbrigðiskerfinu, t.d með niðurgreiðslu á hreyfingarúrræðum í stað lyfja þar sem við á.
- Tryggt verði að mannvirki í opinberri eigu sem henta til íþróttanotkunar séu opin almenningi þegar þau eru ekki í annarri notkun.

### 3.4.2 Sóknarfæri í keppnisíþróttum

#### **Stutt verði við sérsambönd innan ÍSÍ**

##### **Leiðir:**

- Sérsamböndum verði gert kleift að vinna að fræðslu og útbreiðslumálum í auknum mæli.
- Sérsamböndum verði gert auðveldara að halda úti landsliðum.
- Sérsamböndin verði hvött til að starfa saman í auknum mæli þar sem slíkt er mögulegt, t.d. með samnýtingu starfsmanna.

#### **Bætt umhverfi og skipulag íþróttahreyfingarinnar**

##### **Leiðir:**

- Styrktur verði enn frekar starfsgrundvöllur íþróttafélaga og íþróttasamtaka. Félagasamtök hafa sýnt að þeim er treystandi til að halda uppi öflugum íþróttalífi í landinu.
- Leitað verði leiða til að færa fjármagn til þessara félaga og félagasamtaka, t.d. með því að fela þeim verkefni sem nú eru á höndum opinberra aðila.
- Samvinna á milli þeirra aðila sem starfa að íþróttum í landinu verði aukin og dregið úr því óhagræði sem af leiðir þegar um skörun er að ræða.
- Starfsemi íþróttahéraða verði styrkt, t.d. með fækkun héraða og auknu fjármagni til þeirra.
- Unnið verði að því að einfalda skattaumsýslu í kringum rekstur íþróttafélaga.
- Störf íþróttakennara og þjálfara hjá íþróttafélögum verði samhæfð til að fjölga einstaklingum með faglega menntun í fullu starfi við íþróttir, t.d. í tengslum við tilraunasveitarfélög.<sup>63</sup>
- Framboð kennslu í íþróttufræðum verði aukið enn frekar
- Kannað verði í samvinnu við aðila atvinnulífsins hvort og hvernig sjúkrasjóðir geti stutt enn frekar við íþróttastarf.
- Íþróttum verði gert hærra undir höfði hjá menntamálaráðuneyti og Sambandi íslenskra sveitarfélaga.
- Fleiri ráðuneyti en menntamálaráðuneytið komi að málaflokki íþróttanna í ljósi þess að hér er m.a. um að ræða forvarnarmál og heilbrigðismál. Er hér sérstaklega horft til ráðuneyta heilbrigðis- og félagsmála.
- Menntamálaráðuneyti standi fyrir sérstökum hvatningarverðlaunum fyrir þau börn og ungmenni sem tileinka sér heilbrigðan lífsstíl og íþróttaiðkun.

#### **Stutt verði við afreksíþróttastarf sem víðast í þjóðfélaginu**

##### **Leiðir:**

- Atvinnulífið verði hvatt til þess að axla enn frekar samfélagslega ábyrgð sína með stuðningi við íþróttalíf í landinu.
- Stuðningur skólakerfisins við afreksíþróttir verði aukinn. Mikilvægt er að afreksfólki verði gert kleift að stunda nám samhliða æfingum og keppni. Búið

<sup>63</sup> Sjá umfjöllun um tilraunasveitarfélagaverkefni að ofan.

verði svo um hnútana að tekið sé vel á móti afreksfólki í skólakerfinu og komið til móts við þarfir þess. Íþróttæfingar, -keppnir og íþróttafrek verði metin til námseininga í skólakerfinu.

- Veitt verði hvatning í formi peningaverðlauna fyrir árangur á heimsmælikvarða.

### **Aðstaða til keppnisíþróttar verði bætt**

#### **Leiðir:**

- Þjóðarleikvangar verði skilgreindir í þeim íþróttagreinum sem Íslendingar eiga möguleika á að ná árangri á alþjóðavettvangi með það að markmiði að nýta fjármuni betur. Þjóðarleikvangar verði ekki eingöngu á höfuðborgarsvæðinu.
- Skoða þarf hvort ekki er rétt að breyta áherslum í byggðamálum í þá veru að landsbyggðarfélagum verði gert auðveldara fjárhagslega að ferðast til keppni.
- Íþróttahreyfingin hagi skipulagi sínu hvað keppnir varðar þannig að það hafi ekki í för með sér aukinn ferðakostnað, sérstaklega hvað varðar yngri flokka.

#### 4. Lokaorð

Það er eindregin skoðun starfshópsins sem unnið hefur að gerð þessarar skýrslu um íþróttastefnu Íslands, að íslenskt þjóðfélag sé vel í stakk búið til þess að uppfylla þá framtíðarsýn sem hér er lögð fram um íþróttavæðingu landsins, þ.e. að sem flestir Íslendingar, óháð aldri, búsetu, fjárhag eða öðrum þáttum, stundi íþróttir með einum eða öðrum hætti sér til heilsubótar.

Í kjölfar viðtala og funda með fjölda fag- og fræðimanna, starfsfólki íþróttahreyfingarinnar, fulltrúum ýmissa samtaka, sveitarfélaga og fleirum hefur starfshópurinn skilgreint ákveðin sóknarfæri sem munu ýta undir að þau markmið náist sem sett hafa verið fram varðandi íþróttastefnu Íslands. Hér er þó aðeins hálf sagan sögð. Þó leiðin hafi verið vörðuð, er ljóst að mikla og markvissa vinnu þarf til að hrinda þessum málum í framkvæmd og tryggja eftirfylgni. Starfshópurinn leggur eftirfarandi til:

- að það verði skilgreint sem sameiginleg ábyrgð menntamálaráðuneytis og Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og sveitarfélaga að fylgja íþróttastefnumörkuninni eftir.
- að fengnir verði til vinnunnar sem flestir þeirra hópar sem nefndir hafa verið til í sóknarfærunum: Leikskólar, grunnskólar, atvinnurekendur, íþróttafélög o.s.frv.
- að ráðinn verði sérstakur starfsmaður til utanumhalds og eftirfylgni. Starfsmaðurinn heyri undir samráðshóp sem skipaður verði fulltrúum menntamálaráðuneytis, Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, Ungmennafélags Íslands, Alpýðusambands Íslands, Samtaka atvinnulífsins og Sambandi íslenskra sveitarfélaga.

## 5. Heimildaskrá

Appel, L. J., Moore, T. J., Obarzanek, E., Vollmer, W. M., Svetkey, L. P., Sacks, F. M., Bray, G. A., Vogt, T. M., Cutler, J. A., Windhauser, M. M., Lin, P. H. og Karanja, N. (1997). A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *The New England Journal of Medicine*, 336, 1117-1124.

Ása Valgerður Þorsteinsdóttir (2005). *Hreyfifærni barna á heilsuleikskólanum Urðarhóli í Kópavogi*. Óbirt B.S. verkefni: Kennaraháskóli Íslands, íþróttabraut.

Áætlunin Ísland án eiturlyfja. (2003). *Lokaskýrsla verkefnisstjórnar*. (Skýrsla). [Reykjavík]: Höfundur.

Bacon, L., Stern, J. S., Van Loan, M. D. og Keim, N. L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improves health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 929-936.

Barnard, R. J., Jung, T. og Inkeles, S. B. (1994). Diet and exercise in the treatment of NIDDM: The need for early emphasis. *Diabetes Care*, 17, 1469-1472.

Carnethon, M. R., Gulati, M. og Greenland, P. (2005). Prevalence and cardiovascular disease correlates of low cardiorespiratory fitness in adolescents and adults. [Rafræn útgáfa - útdráttur]. *The Journal of the American Medical Association*, 294, 2981-2988. Sótt 2. janúar 2006 af <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/294/23/2981>. Sjá einnig umfjöllun hjá <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2005/12/20/AR2005122001410.html>

Centers for Disease Control and Prevention (2005a). *Physical activity for everyone: Recommendations: Are there special recommendations for older adults?* Sótt 5. janúar 2006 af [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations/older\\_adults.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations/older_adults.htm)

Centers for Disease Control and Prevention (2005b). *Physical activity for everyone: Recommendations: Are there special recommendations for young people?* Sótt 5. janúar 2006 af <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations/young.htm>

Centers for Disease Control and Prevention (2005c). *Physical activity for everyone: Recommendations: How active do adults need to be to gain some benefit?* Sótt 5. janúar 2006 af <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations/adults.htm>

Cogan, J. C. (1999). A new national health agenda: Providing the public with accurate information. *Journal of Social Issues*, 55, 383-400.

- Cogan, J. C. og Ernsberger, P. (1999). Dieting, weight, and health: Reconceptualizing research and policy. *Journal of Social Issues*, 55, 187-205.
- Cohen, L., Perales, D. P. og Steadman, C. (2005). The o word: Why the focus on obesity is harmful to community health. *Californian Journal of Health Promotion*, 3, 154-161. Sótt 5. febrúar 2006 af <http://www.preventioninstitute.org/documents/oword.pdf>
- Ehnholm, C., Huttunen, J. K., Pietinen, P., Leino, U., Mutanen, M., Kostiaainen, E., Pikkariainen, J., Dougherty, R., Iacono, J. og Puska, P. (1982). Effect of diet on serum lipoprotein in a population with a high risk of coronary heart disease. *The New England Journal of Medicine*, 307, 850-855.
- Erlingur Jóhannsson, Þórarinn Sveinsson, Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Brynhildur Briem og Þórólfur Þórlindsson. (2003). *Holdafar, líkamsástand, hreyfimyntur og lífnaðarhættir 9 ára barna í Reykjavík haustið 2002*. (Skýrsla). [Reykjavík]: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.
- Fagráð Landlæknisembættisins um heilsueflingu. (2003). *Áherslur til heilsueflingar*. (Skýrsla). Reykjavík: Landlæknisembættið. Sótt 25. október af [http://www.landlaeknir.is/Uploads/FileGallery/Utgafa/Heilsuefling\\_skyrsla\\_09.03.04.pdf](http://www.landlaeknir.is/Uploads/FileGallery/Utgafa/Heilsuefling_skyrsla_09.03.04.pdf)
- Gígja Gunnarsdóttir (2005). *Börn og hreyfing - þáttur foreldra og skóla*. Sótt 10. desember 2005 af <http://www.lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/nr/1178>
- Gígja Gunnarsdóttir og Guðrún Guðmundsdóttir (2005). *Hreyfingin eflir andann, gefðu þér tíma á nýju ári*. Sótt 2. febrúar 2006 af <http://www.lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/nr/910>
- Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið (2004). *Heilbrigðisáætlun til ársins 2010*. Sótt 4. janúar 2006 af <http://heilbrigdisraduneyti.is/media/Skyrslur/heilbis15mai.pdf>
- Hirchi, T. (1969). *Causes of delinquency*. Berkeley: University of California Press.
- Hreyfing lengir lífið. (2000). *Hjartavernd*, 37, bls. 19. Sótt 1. febrúar 2006 af <http://www.hjarta.is/uploads/155.pdf>
- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., Stone, E. J., Rajab, M. W. og Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review [Rafræn útgáfa]. *American Journal of Preventive Medicine*, 22 (4, viðauki 1), 1-108.
- Kópavogsbær (e.d.). *Heilsuleikskólinn Urðarhóll*. Sótt 3. febrúar 2006 af [http://leikskolar.kopavogur.is/displayer.asp?cat\\_id=363](http://leikskolar.kopavogur.is/displayer.asp?cat_id=363)



- Kumpfer, K. L. og Alvarado, R. (2003). Family-strengthening approaches for the prevention of youth problem behaviors [Rafræn útgáfa]. *American Psychologist*, 58, 457-465.
- Landlæknisembættið (2005). *Líkamsrækt - líka á efri árum*. Sótt 5. febrúar 2006 af <http://www.landlaeknir.is/template1.asp?PageID=946>
- Lýðheilsustöð (2006a). *Allt hefur áhrif, einkum við sjálf*. Sótt 3. febrúar 2006 af [http://lydheilsustod.is/media/allthefurahrif/Allt hefur ahrif .pdf](http://lydheilsustod.is/media/allthefurahrif/Allt_hefur_ahrif_.pdf)
- Lýðheilsustöð (2006b). *Hreyfingurinn*. Sótt 3. febrúar 2006 af <http://www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/hreyfing/>
- Mahoney, J. L. og Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context [Rafræn útgáfa]. *Journal of Adolescence*, 23, 113-127.
- Menntamálaráðuneytið. (2005). *Íþróttakennsla í grunnskólum 2003-2004: Skólasund og skólaíþróttir* (rit 25). Sótt 12. desember 2005 af <http://bella.mrn.stjr.is/utgafur/sundog.pdf>
- Miller, W. C. (1999). Fitness and fatness in relation to health: Implications for a paradigm shift. *Journal of Social Issues*, 55, 207-219.
- Nelson, G., Westhues, A. og MacLeod, J. (2003). A meta-analysis of longitudinal research on preschool prevention programs for children. *Prevention and Treatment*, 6, grein 31. Sótt 20. mars 2005 af <http://journals.apa.org/prevention/volume6/pre0060031a.html>
- Ogden, J. (2000). *Health psychology: A textbook* (2. útgáfa). Buckingham: Open University Press.
- Osgood, D. W., Wilson, J. K., O'Malley, P. M., Bachman, J. G. og Johnston, L. D. (1996). Routine activities and individual deviant behavior [Rafræn útgáfa]. *American Sociological Review*, 61, 635-655.
- Paglia, A og Room, R. (1999). Preventing substance use problems among youth: A literature review and recommendations. *The Journal of Primary Prevention*, 20, 3-50. Sótt 10. febrúar 2005 úr PsycINFO gagnagrunninum.
- Pate, R. R., Pfeiffer, K. A., Trost, S. G., Ziegler P. og Dowda M. (2004). Physical Activity Among Children Attending Preschools. *Pediatrics*, 114, 1258-1263. [Rafræn útgáfa - útdráttur]. Sótt 4. janúar 2006 af <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/full/114/5/1264>
- Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S. og Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*,

154, 904-911. Sótt 4. janúar af <http://archpedi.ama-assn.org/cgi/content/abstract/154/9/904>

- Piko, B. F. og Vazsonyi, A. T. (2004). Leisure activities and problem behaviours among Hungarian youth. *Journal of Adolescence*, 27, 717-730.
- Roberts, C. K., Vaziri, N. D. og Barnard, J. (2002). Effect of diet and exercise intervention on blood pressure, insulin, oxidative stress and nitric oxide availability. *Circulation*, 106, 2530-2532.
- Robison, J. (2005). Antidote for the obesity epidemic. *Health At Every Size*, 19, 3-10.
- Rúnar Vilhjálmsson og Þórolfur Þórlindsson (1992). The integrative and physiological effects of sport participation: A study of Adolescents. *Sociological Quarterly*, 33, 637-647.
- Silja Björk Baldursdóttir (2004). *Forvarnir – virka þær? Mat á framkvæmd og áhrifum forvarnastarfs á vegum Reykjavíkurborgar á árunum 1997-2004*. (Skýrsla). Reykjavík: Rannsóknir & greining. Sótt 15. september 2005 af <http://rannsoknir.is/Forv.Rvk.2004.lokautg.pdf>
- Silja Björk Baldursdóttir (2005). *Forvarnir Reykjavíkurborgar – hver er árangurinn? Mat á framkvæmd og árangri forvarnastarfs á vegum Reykjavíkurborgar á árunum 1997-2004*. Óbirt MA-ritgerð: Háskóli Íslands, Félagsvísindadeild.
- Sigríður Lára Guðmundsdóttir, Díana Óskarsdóttir, Leifur Franzson, Ólafur Skúli Indriðason og Gunnar Sigurðsson (2004). Samband líkamlegrar þjálfunar við þyngdarstuðul, fitumassa og gripstyrk í íslensku þýði. *Læknablaðið*, 90, 479-486. Sótt 30. ágúst 2005 af <http://www.laeknabladid.is/2004/6/nr/1621>. Sjá einnig umfjöllun hjá <http://lydheilsustod.is/rannsoknir/hreyfing/>
- Sigrún Daníelsdóttir. (2004, 24. júlí). Offitustríðið á röngum forsendum. *Fréttablaðið*.
- Sigrún Daníelsdóttir (2005). *Áhrif heilsutengdrar umfjöllunar um offitu á líkamsmynd, líðan og viðhorf til feitra*. Óbirt Cand.Psych. ritgerð: Háskóli Íslands, Félagsvísindadeild.
- Skólalóðir ögra hvorki né hvetja. (2005, 18. júlí). *Morgunblaðið*. Sótt 30. ágúst 2005 af <http://mbl.is/mm/gagnasafn/grein.html?radnr=1028720>
- Stefán Hrafn Jónsson (2006, janúar). *Könnun í leikskólum og grunnskólum*. Glærur með fyrirlestrum sem fluttir voru á kynningar- og samráðsfundi um verkefnið Allt hefur áhrif, einkum við sjálf á vegum Lýðheilsustöðvar. Sótt 3. febrúar 2006 af [http://www.lydheilsustod.is/media/allthefurahrif/Stefan\\_H\\_Jonsson.pdf](http://www.lydheilsustod.is/media/allthefurahrif/Stefan_H_Jonsson.pdf)
- Tobler, N. S. (2000). Lessons learned [Rafræn útgáfa]. *The Journal of Primary Prevention*, 20, 261-274.

- U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. (Skýrsla). Sótt 28. nóvember 2005 af <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>
- U.S. Department of Health and Human Services (2005a). *Dietary Guidelines for Americans 2005*. Sótt 4. janúar 2006 af <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/facts.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2005b). *Physical activity and the health of young people*. Sótt 30. ágúst 2005 af <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/facts.pdf>
- Vazsonyi, A. T., Pickering, L. E., Belliston, L. M., Hessing, D. og Junger, M. (2002). Routine activities and deviant behaviors: American, Dutch, Hungarian, and Swiss youth. *Journal of Quantitative Criminology*, 18, 397-422. Sótt 20. mars 2005 úr PsycINFO gagnagrunninum.
- Vicary, J. R., Smith, E., Caldwell, L. og Swisher, J. D. (1998). Relationship of changes in adolescents' leisure activities to alcohol use [Rafræn útgáfa]. *American Journal of Health Behavior*, 22, 276-282. Sótt 20. mars 2005 úr PsycINFO gagnagrunninum.
- Wandersman, A. og Florin, P. (2003). Community interventions and effective prevention. *American Psychologist*, 58, 441-448.
- World Health Organization (e.d.). *Physical activity bibliography: A list of physical activity supporting documents*. Sótt 5. febrúar 2006 af [http://www.who.int/moveforhealth/publications/en/mfh\\_external\\_support\\_documents.pdf](http://www.who.int/moveforhealth/publications/en/mfh_external_support_documents.pdf)
- World Health Organization (2003). *Health and development through physical activity and sport*. Sótt 4. janúar 2006 af [http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO\\_NMH\\_NPH\\_PAH\\_03.2.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf)
- World Health Organization (2006a). *Benefits of physical activity*. Sótt 4. janúar 2006 af [http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information\\_sheets/benefits/en/index.html](http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information_sheets/benefits/en/index.html)
- World Health Organization (2006b). *Myths about physical activity*. Sótt 4. janúar 2006 af [http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information\\_sheets/myths/en/index.html](http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information_sheets/myths/en/index.html)
- World Health Organization (2006c). *Physical activity and youth*. Sótt 4. janúar 2006 af [http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information\\_sheets/youth/en/index.html](http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information_sheets/youth/en/index.html)
- World Health Organization (2006d). *Policy related to physical activity*. Sótt 4. janúar 2006 af [http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information\\_sheets/policy/en/index.html](http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information_sheets/policy/en/index.html)
- World Health Organization (2006e). *Sedentary lifestyle: a global public health problem*. Sótt 4. janúar 2006 af

[http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information\\_sheets/sedentary/en/index.html](http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information_sheets/sedentary/en/index.html)

Þorlákur Karlsson og Ingibjörg Kaldalóns (1994). *Brottfall stúlkna úr íþróttum: Niðurstöður rannsóknar í 8. bekk grunnskóla*. Reykjavík: Rannsóknastofnun uppeldis- og menntamála.

Þórólfur Þórlindsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg og Viðar Halldórsson (1998). *Vímuefnaneysla ungs fólks: Umhverfi og aðstæður*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntunarmála.

Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir (2000). *Félagsstarf og frístundir íslenskra unglinga*. Reykjavík: Æskan.

Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir (1994). *Um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntunarmála.

## 6. Viðauki: Nánar um íþróttaiðkun og hreyfingu íslenskra ungmenna

### Líkamleg áreynsla og íþróttapátttaka nemenda í 5.-7. bekk

**Tafla 1.** Hlutfall nemenda í 5.-7. bekk árið 2005 sem stunda íþróttir með íþróttafélagi eða reyna á sig líkamlega þannig að þeir mæðast eða svitni.

|  | Aldrei | Einu sinni til þrisvar sinni í viku | Vikulega eða oft | Fjórum sinnum í viku eða oft |
|--|--------|-------------------------------------|------------------|------------------------------|
| Hlutfall nemenda sem reyna á sig líkamlega þannig þeir að mæðast eða svitna. | 6,5%   | 38,0%                               | 81,1%            | 43,1%                        |
| Hlutfall nemenda sem æfir íþróttir með íþróttafélagi.                        | 25,2%  | 32,5%                               | 61,7%            | 29,2%                        |

**Tafla 2.** Hlutfall nemenda í 5.-7. bekk af höfuðborgarsvæðinu árið 2003 sem stunda dans eða íþróttir fyrir utan leikfimis- og sundkennslu, eða reyna á sig líkamlega þannig að mæðist eða svitni.

|   | Aldrei | Vikulega eða oft | Fjórum sinnum í viku eða oft |
|---|--------|------------------|------------------------------|
| Hlutfall sem reynir á sig líkamlega þannig að mæðist eða svitna   | 6,6%   | 80,9%            | 42,3%                        |
| Hlutfall sem stundar dans eða íþróttir fyrir utan leikfimis- og sundkennslu í skólanum.                               | 20,1%  | 71,3%            | 33,7%                        |
| Hlutfall 5.-7. bekkinga árið 2003 sem stunda dans eða íþróttir, eða reyna á sig líkamlega þannig að mæðist eða svitna | 3,2%   | 88,3%            | 51,8%                        |

### Ástæður brottfalls unglunga úr íþróttum

Í gögnum Rannsóknna & greiningar má sjá helstu ástæður þess að framhaldsskólanemar hætta íþróttabátttöku með íþróttafélögum. Árið 2004 svöruðu 80,85% framhaldsskólanema því svo að áhugaleysi hefði skipt þá mjög eða frekar miklu máli en 62,2% nemenda sögðu tímaleysi hafa skipt mjög eða frekar miklu máli. Um þriðjungur nemenda kenndu því um að þátttakan væri of dýr en 33,1% nemenda sögðu að það að íþróttastarfið væri of dýrt hefði skipt þá mjög eða frekar miklu máli við þá ákvörðun að hætta að stunda íþróttir með íþróttafélögum. Þá svöruðu um 74,1% nemenda að það hefði skipt þá frekar eða mjög litlu máli að samkeppni væri mikil (sjá töflu 3).

**Tafla 3.** Ástæður þess að framhaldsskólanemar árið 2004 hættu að stunda íþróttir með íþróttafélögum.

|                  | Skipti mjög miklu máli | Skiptu frekar miklu máli | Skiptu frekar litlu máli | Skiptu mjög litlu máli |
|------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| Missti áhugan(n) | 53,5%                  | 27,5%                    | 11,3%                    | 7,7%                   |
| Of dýrt          | 16,0%                  | 17,1%                    | 28,3%                    | 38,5%                  |
| Vinirnir hættu   | 15,6%                  | 25,3%                    | 28,8%                    | 30,3%                  |
| Tímaleysi        | 28,8%                  | 33,4%                    | 20,0%                    | 17,7%                  |
| Mikil samkeppni  | 11,8%                  | 16,8%                    | 33,3%                    | 38,1%                  |

## Ólíkar félagslegar aðstæður ungmenna og íþróttapátttaka

Huga má að því hvort ákveðnir hópar nemenda hreyfi sig aldrei eða fara á mis við þátttöku í starfi íþróttafélaga. Til að mynda má þannig kanna hvort fjárhagsstaða heimila endurspeglar í þátttöku barna og unglunga í skipulögðu íþróttastarfi og almennri hreyfingu. Eins má leita vísbendinga um hvort sjónvarpsáhorf ungmenna, tölvunotkun, mataræði eða móðurmál gegni hlutverki í þátttöku barna og unglunga í íþróttum og reglulegri hreyfingu (sjá töflur 4 og 5).

Í gögnum Rannsóknna & greiningar kemur fram að nemendur í efstu bekkjum grunnskóla sem búa við fjárhagsvanda á heimili sínu taka síður þátt í starfi íþróttafélaga og í þeim hópi eru hlutfallslega fleiri sem aldrei hreyfa sig miðað við hóp þeirra nemenda sem ekki búa við fjárhagsvanda. Árið 2003 sögðust þannig 21,6% þeirra nemenda í 9. og 10. bekk sem bjuggu við fjárhagsvanda á heimili aldrei hreyfa sig en sambærilegt hlutfall var talsvert lægra (11,6%) meðal þeirra nemenda sem ekki bjuggu við fjárhagsvanda. Þessu er þó öfugt farið hjá framhaldsskólanemum. Um 18% þeirra sem bjuggu við fjárhagsvanda sögðust aldrei hreyfa sig en hlutfallslega töluvert fleiri (30,6%) þeirra framhaldsskólanema sem sögðust ekki búa við fjárhagsvanda á heimilinu hreyfðu sig aldrei. Sömuleiðis sagðist um fjórðungur (25,8%) þeirra framhaldsskólanema sem ekki bjuggu við fjárhagsvanda á heimilinu taka reglulega þátt í starfi íþróttafélaga en hlutfallslega mun fleiri (35,9%) í hópi þeirra nemenda sem sögðust búa við fjárhagsvanda.

Minni munur er á íþróttapátttöku og reglulegri hreyfingu nemenda eftir því hve mikið þeir horfa á sjónvarp. Þeir nemendur í efstu bekkjum grunnskóla og í framhaldsskóla sem horfa á sjónvarp<sup>64</sup> í tvær klukkustundir eða minna á dag virðast frekar taka þátt í íþróttastarfi en þeir sem horfa meira (í minnst þrjár klukkustundir á dag). Sama mynstur birtist einnig þegar nemendur voru spurðir hvort þeir hreyfðu sig aldrei. Sögðust þá á sama hátt 21,5% þeirra framhaldsskólanema árið 2003 sem horfðu á sjónvarp í tvær klukkustundir eða minna daglega aldrei hreyfa sig en hlutfallslega fleiri (27,5%) meðal þeirra sem horfðu meira (í minnst þrjár klukkustundir) hreyfðu sig aldrei.

Þegar tölvunotkun nemenda árið 2003 er skoðuð kemur í ljós að þeir nemendur í efstu bekkjum grunnskóla sem vörðu miklu af tíma sínum í tölvunni (þrjár klukkustundir á dag eða meira) reyndust álíka líklegir til þess að taka þátt í íþróttastarfi (44,3%) og þeir sem minna sátu við tölvuna (tvær klukkustundir eða minna á dag) (46,2%). Gildir þetta sömuleiðis þegar hlutfall þeirra nemenda sem aldrei hreyfðu sig er skoðað. Hjá framhaldsskólanemum má þó greina meiri mun en meðal þeirra nemenda í framhaldsskóla sem árið 2003 notuðu tölvuna a.m.k. þrjár klukkustundir á dag hreyfðu 27,8% sig aldrei en 21,4% þeirra sem minna sinntu tölvunni gerðu slíkt hið sama.

Þá reynist lítill munur á þátttöku í íþróttum og hreyfingu eftir því hvort nemendur hafa annað móðurmál en íslensku. Árið 2003 var hlutfall þeirra framhaldsskólanema sem aldrei hreyfðu sig þó litlu lægra (20,7%) meðal þeirra nemenda sem voru af erlendu bergi brotnir en þeirra sem ekki höfðu annað móðurmál en íslensku (23,3%). Sömuleiðis

---

<sup>64</sup> Eða vídeó eða sambærilegt.

sögðust 33,5% þeirra sem hafa annað tungumál en íslensku að móðurmáli taka þátt í starfi íþróttafélaga vikulega eða oftár en hlutfallslega færri (31,2%) meðal þeirra sem aðeins hafa íslensku að móðurmáli.

Ákveðnara mynstur kemur í ljós þegar horft er til mataræðis nemenda. Rúmur helmingur (53%) þeirra nemenda í 9. og 10. bekk árið 2003 sem borðuðu ávexti og grænmeti daglega eða oftár tóku þátt í starfi íþróttafélaga en hlutfallið er lægra (42,8%) meðal þeirra sem borðuðu ávexti og grænmeti sjaldnar en einu sinni á dag eða alls ekki. Á sama hátt má sjá að 16,3% þeirra framhaldsskólanema sem borðuðu ávexti og grænmeti a.m.k. einu sinni á dag hreyfðu sig aldrei en innan við þriðjungur (28,8%) þeirra sem borðuðu ávexti og grænmeti sjaldnar en daglega hreyfðu sig aldrei. Við þetta má bæta að í rannsóknnum Rannsóknna & greiningar kemur fram að dagleg neysla ávaxta og grænmetis hefur minnkað hjá nemendum efstu bekkjum grunnskóla. Árið 1992 borðaði til að mynda rúmur helmingur nemenda í 9. og 10. bekk (51,6%) ávexti daglega eða oftár en aðeins tæpur fjórðungur (23,1%) árið 2000.



**Tafla 4.** Hreyfing, hreyfingarleysi og þátttaka íþróttum meðal tiltekinna hópa í 9. og 10. bekk árið 2000 og/eða 2003.

|   | Hlutfall sem hreyfir sig aldrei | Hlutfall sem tekur þátt í starfi íþróttafélaga vikulega eða oftar |
|---|---------------------------------|---|
| Búa við fjárhagsvanda á heimili (2003)                                    | 21,6%                           | 40,5%   |
| Búa ekki við fjárhagsvanda á heimili (2003)                               | 11,6%                           | 49,0%   |
| Horfa á sjónvarp eða vídeó í a.m.k. 3 klst á dag á virkum dögum (2000)    | 15,9%                           | 43,1%   |
| Horfa á sjónvarp eða vídeó í 2 klst eða minna á dag á virkum dögum (2000) | 13,9%                           | 48,0%   |
| Er í tölvu í 3 klst á dag eða meira (2000)                                | 16,1%                           | 44,3%   |
| Er í tölvu í 2 klst á dag eða minna (2000)                                | 14,3%                           | 46,2%   |
| Borða ávexti og grænmeti a.m.k. einu sinni á dag (2000)                   | 8,6%                            | 53,0%   |
| Borða ávexti og grænmeti sjaldnar en daglega (2000)                       | 16,8%                           | 42,8%   |

**Tafla 5.** Hreyfing, hreyfingarleysi og þátttaka íþróttum meðal tiltekinna hópa í framhaldsskólum árið 2004.

|   | Hlutfall sem hreyfir sig aldrei | Hlutfall sem tekur þátt í starfi íþróttafélaga vikulega eða oftar |
|---|---------------------------------|---|
| Búa við fjárhagsvanda á heimili                       | 18,0%                           | 35,9%   |
| Búa ekki við fjárhagsvanda á heimili                  | 30,6%                           | 25,8%   |
| Horfa á sjónvarp/vídeó/DVD í a.m.k. 3 klst á dag      | 27,5%                           | 28,9%   |
| Horfa á sjónvarp/vídeó/DVD í 2 klst eða minna á dag   | 21,5%                           | 32,3%   |
| Er í tölvu í 3 klst á dag eða meira                   | 27,8%                           | 28,7%   |
| Er í tölvu í 2 klst á dag eða minna                   | 21,4%                           | 32,3%   |
| Borða ávexti og grænmeti a.m.k. einu sinni á dag      | 16,3%                           | 36,0%   |
| Borða ávexti og grænmeti sjaldnar en daglega eða ekki | 28,8%                           | 27,5%   |
| Hefur annað móðurmál en íslensku (7,5% af úrtaki)     | 20,7%                           | 33,5%   |
| Hefur ekki annað móðurmál en íslensku.                | 23,3%                           | 31,2%   |