



# Þróun líkamlegrar hreyfingar meðal íslenskra ungmenna.

Rúnar Vilhjálmsson<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Hjúkrunarfræðideild, Háskóla Íslands, <sup>2</sup> Lund Universitet, Svíþjóð

## Inngangur

Fjölmargar rannsóknir leiða í ljós gildi hreyfingar fyrir heilsu og þroska ungmenna (Aarnio og fl., 2001; Bedard et al., 2019). Engu að síður virðist hreyfingu ungs fólks verulega ábótavant, þótt vandinn sé mis mikill eftir hópum (Kristjansdóttir & Vilhjálmsson, 2001). Rannsóknin athugar þróun hópamunar á líkamlegri hreyfingu íslenskra grunnskólanema frá 2006-2018.

## Markmið

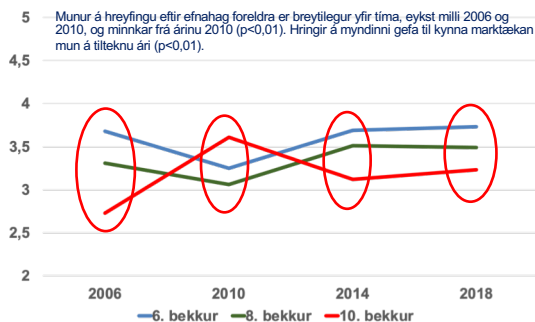
Athugaður var hópamunur í dagafjölda líkamlegrar hreyfingar og hver þróun hópamunarins var á tímabilinu frá 2006 til 2018. Þannig var munur á líkamlegri hreyfingu athugaður eftir aldri (bekk), kynferði, og efnahag fjölskyldunnar.

## Efniviður og aðferð

Landskönnunin Heilsa og lífskjör skólanema (HBSC) fór fram árin 2006, 2010, 2014 og 2018 meðal nemenda í 6., 8. og 10. bekk. Heimtur í landskönnuninum voru yfir 80% öll árin, nema árið 2018 þegar heimturnar urðu tæp 60% (Einar B. Þorsteinsson og Ársæll Már Arnarsson, 2018).

Með hlidsjón af ráðleggingum

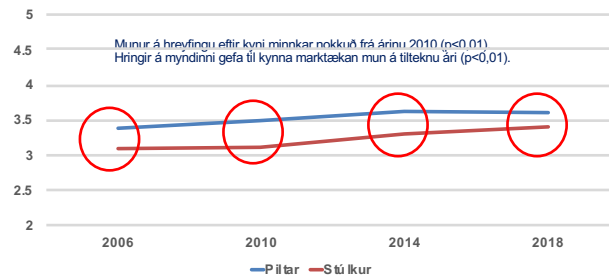
Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) var meðal annars var spurt um fjölda daga á viku sem svarandinn stundaði „líkamlega hreyfingu samanlagt í 60 mínútur eða meira á dag.“ WHO ráðleggur ungmönnum slíka hreyfingu daglega. Við athugun á þróun hreyfingar yfir tíma var beitt aðhvarfsgreiningu þar sem dagafjöldi í hreyfingu var háða breytan og dummy breytur fyrir hópa og tíma (ár), ásamt margfeldi af dummy breytum og tíma, voru óháðar breytur. Með þessum hætti var hægt að meta hvort hópamunur hélst óbreyttur yfir tímabilið eða hann jókst, minnkaði, eða snérist við (þ.e. hópur sem hreyfði sig meira en aðrir á einum tíma hreyfði sig minna en aðrir á öðrum tíma) (Firebaugh, 1997). Óháðar breytur rannsóknarinnar voru aldur (bekkur), kynferði og efnahagur fjölskyldu, metinn samkvæmt FAS-stigakvarða (Family Affluence Scale) (Boyce og fl., 2006), og greint á milli laks efnahags (0-2 stig), miðlungs efnahags (3-5 stig) og hás efnahags (6-9 stig).



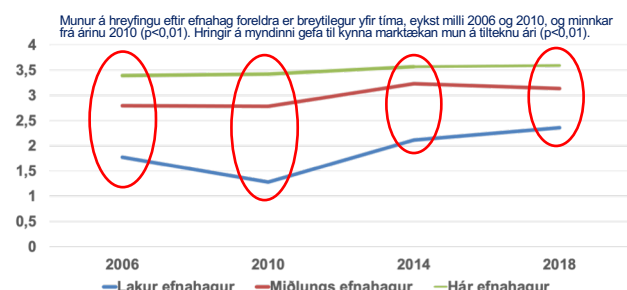
Mynd 1. Dagafjöldi á viku í líkamlegri hreyfingu eftir bekkjardeild, 2006-2018

## Niðurstöður

Í heild jókst líkamleg hreyfing ungmennanna frá árinu 2006 og náði hámarki 2014. Þó stunduðu einungis 24% þeirra nær daglega hreyfingu í 60 mínútur eða meir það ár, en hlutfallið lækkaði í 21% árið 2018. Einstök ár og yfir tímabilið í heild hreyfðu stúlkur sig að jafnaði heldur færri daga en piltar. Þó dró marktækt úr kynjamuninum milli árána 2010 og 2018 (p < 0,01) (Mynd 1). Sveiflur og umskipti komu í ljós þegar hreyfingin var skoðuð eftir bekkjardeild. Elstu unglíngarnir (10. bekkjar) hreyfðu sig minnst allra árið 2006, mest allra árið 2010, en aftur minnst allra árið 2018 (Mynd 2). Þá kom í ljós að lakari efnahagur fjölskyldu tengdist með mjög afgerandi hætti minni líkamlegri hreyfingu. Mestur var munur á hreyfingu eftir efnahag í framhaldi af efnahagshruninu. Síðan þá hefur dregið úr þessum mun (Mynd 3).



Mynd 2. Dagafjöldi á viku í líkamlegri hreyfingu eftir kyni, 2006-2018



Mynd 3. Dagafjöldi á viku í líkamlegri hreyfingu eftir efnahag fjölskyldu, 2006-2018

## Ályktun

Niðurstöðurnar leiða almennt í ljós viðvarandi ónóga hreyfingu íslenskra ungmenna, ekki síst stúlkna, eldri nemenda og nemenda sem búa við lakari efnahag foreldra. Öll árin sem skoðuð voru skipti efnahagur foreldranna mestu um hreyfingu ungmennanna. Vinna þarf að aukinni hreyfingu íslenskra ungmenna með fræðslu, hvatningu og auknum tækifærum innan og utan skólanna. Í þessu sambandi skiptir miklu að efla hreyfingu og íþróttir innan skólanna og auðvelda íþróttapáttöku utan þeirra. Vinna þarf sérstaklega gegn hindrunum sem mæta ungmönnum sem búa við lakari efnahag, m.a. með því að koma betur til móts við kostnað af þáttöku ungmenna í líkamlegri hreyfingu og íþróttum.

## Heimildir

Aarnio, M., Winter, T., Kujala, U., & Kaprio, J. (2002). Associations of health related behaviour, social relationships, and health status with persistent physical activity and inactivity: A study of Finnish adolescent twins. *British Journal of Sports Medicine*, *36*, 360-364.

Bedard, C., Harris, S., & Cairney, J. (2019). A longitudinal study of sport participation and perceived social competence in youth. *Adolescent Medicine*, *66*, 352-359.

Boyce, W., Torshem, T., Curry, C., & Zambon, A. (2006). The Family Affluence Scale as a measure of national wealth: Validation of an adolescent self-report measure. *Social Indicators Research*, *78*, 473-487.

Einar B. Þorsteinsson og Ársæll Már Arnarsson (2018). *Heilsa og lífskjör skólanema á Íslandi*. Reykjavík: Háskóli Íslands, Menntavísindastofnun.

Firebaugh, G. (1997). *Analyzing repeated surveys*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Kristjansdóttir, G. & Vilhjálmsson, R. (2001). Sociodemographic differences in patterns of sedentary and physically active behavior in older children and adolescents. *Acta Paediatrica*, *90*, 429-435.



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
HJÚKRUNARFRÆÐIDEILD