

Efnisyfirlit

Útdráttur.....	bls. 2.
1. Inngangur.....	bls. 3-5.
2. Aðferð.....	bls. 5-7.
2.1. Þátttakendur	
2.2. Framkvæmd	
2.3. Breyturnar	
3. Íþróttir með íþróttafélögum.....	bls. 7-9.
4. Þátttaka í íþróttagrein greint eftir aldri og kyni.....	bls. 9-15.
4.1. Þátttaka í handbolta	
4.2. Þátttaka í fótbolta	
4.3. Þátttaka í körfubolta	
4.4. Þátttaka í sundi	
4.5. Þátttaka í frjálsum íþróttum	
4.6. Þátttaka í hlaupi	
5. Áfengisneysla og reykingar unglinga.....	bls. 15-17.
5.1. Áfengisneysla	
5.2. Reykingar	
6. Áfengisneysla og íþróttir.....	bls. 17-30.
6.1. Áfengisneysla um ævina	
6.2. Áfengisneysla s.l. 30 daga	
7. Reykingar og íþróttir.....	bls. 30-37.
7.1. Reykingar um ævina	
7.2. Reykingar s.l. 30 daga	
8. Niðurstöður.....	bls. 37-39.
9. Umræða.....	bls. 39-40.
10. Heimildaskrá.....	bls. 41-42.

Viðauki

Útdráttur

Markmið þessa verkefnis er að skoða íþróttir og þann lífsstíl sem einkennir marga sem þær stunda. Þetta verður gert með því að skoða hvernig reykingum og neyslu áfengis er háttað hjá þeim sem stunda íþróttir. Leitast verður við að skoða tilteknar íþróttagreinar og bera neyslu þeirra, sem þær stunda, við þá sem ekki stunda íþróttir. Einnig fer fram samanburður á milli ólíkra greina eftir því hvort um virka eða óvirka þátttöku í starfi íþróttafélaga er að ræða. Unnið verður útfra tveimur megintilgátum. Fyrri tilgátan er að þeir sem stunda einstaklingsíþróttir séu ólíklegri, en þeir sem stunda hópíþróttir, til þess að neyta áfengis eða reykja. Í gögnunum komu fram vísbendingar í þá átta að svo væri raunin. Þeir sem stunda einstaklingsíþróttir virðast ólíklegri til þess að neyta áfengis og að reykja., heldur en þeir sem stunda hópíþróttir. Síðari tilgátan gengur út á að munurinn sé háður því að um virka þátttöku í starfi íþróttafélaga sé að ræða. Og reyndar var niðurstaðan almennt sú að áhrif íþróttagreinar væru háðar því að þátttakan færi fram með virkum hætti.

1. Inngangur

Á undanförunum árum og áratugum hefur áhugi á rannsóknum sem snúa að unglingum aukist. Þessi áhugi hefur sennilega skapast vegna þess að samfélagið hefur þurft að glíma við margskonar „vandamál“ sem upp hafa komið með tilkomu unglingsins, en unglingar eru tiltölulega nýlegt fyrirbæri í sögu mannsins. Áður fyrr fór fólk beint frá því að vera barn í það að vera fullorðið. Nú förum við frá því að vera börn yfir í það að vera unglingur og síðan frá því að vera unglingur yfir í það að vera fullorðinn. Flestir hafa að einhverju marki fundið að það er alls ekki auðvelt að vera unglingur, m.a. vegna þess að hlutverk unglingsins hefur ekki verið nógu vel skilgreint, þeir eru ekki börn en á sama tíma eru þeir ekki fullorðnir. Stundum eru gerðar kröfur til þeirra eins og þeir séu fullorðnir en á sama tíma er komið fram við þá eins og þeir séu enn þá börn. Með þessar mismunandi kröfur er ekki gott að gera sér grein fyrir því hvað sé rétt hegðun og hvað ekki.

Hegðun okkar og lífsstíll mótast að miklu leyti í barnæsku og á unglingsárunum. Þess vegna er mikilvægt að skoða hvað hefur áhrif á það hvernig lífsstíll við veljum okkur. Þegar rætt er um lífsstíl er átt við það hvað fólk tekur sér fyrir hendur í frístundum, það er hvernig og með hverjum það kýs að verja tíma sínum.

Lífsstíll unglinga er margvíslegur og mjög áhugavert er að skoða hann nánar. Sumir eru á fullu í tónlistarnámi eða listnámi. Aðrir eru á kafi í íþróttum eða líkamsrækt. Enn aðrir eru í skátastarfi eða öðru félagsstarfi og svo lengi mætti telja. Það hvernig lífsstíll við lifum segir mikið til um það hvernig við hegðum okkur og bregðumst við aðstæðum.

Tilgangur þessa verkefnis er að skoða íþróttáþátttöku íslenskra unglinga með það í huga að sýna hvernig slík þátttaka tengist ákveðnum lífsstíl. Flestir tengja íþróttir við hollustu og heilbrigði. Þá á ég við að þeir hugsi betur um líkamann sinn en aðrir, hugsa meira um hvað sé þeim heilsusamlegt, hvað á að borða, eins að þá einkenni meiri sjálfsagi sem er afar mikilvægur þegar menn standa frammi fyrir freistingum sem best er að forðast. Sumir hafa sagt að íþróttir haldi unglingum frá margskonar áhættuhegðun, þ.á.m. áfengisneyslu og reykingum. Enn aðrir hafa gengið það langt að segja að með því að stunda íþróttir öðlist þeir ákveðinn persónuleika eða persónueinkenni sem gera það að verkum að þeir meðtaka almenn viðmið og gildi samfélagsins og verði því fyrirmyndar borgara (Snyder, 1994:231). Aðrir (sjá

Branscombe og Wann, 1991) hafa bent á að regluleg íþróttáþátttaka losi fólk undan álagi hversdagslífsins og veiti ákveðna útrás fyrir spennu.

Margskonar þætti mætti skoða til að meta hvort lífsstíll unglunga snúi að heilbrigði eða ekki, en ég hef ákveðið að nota áfengisneyslu og reykingar til að meta þetta, þar sem að þessir tveir þættir eru ekki tengdir heilbrigði. Læknisfræðilega hefur verið sannað að reykingar séu skaðlegar og á sama hátt hefur verið sagt að óhófleg áfengisneysla sé óholl. Þónokkrar rannsóknir hafa verið gerðar héraendis á hvernig íþróttaiðkun tengist reykingum og vímuefnaneyslu unglunga. Þessar rannsóknir hafa leitt í ljós að þeir sem stunda íþróttir eru mun ólíklegri til þess að reykja og neyta ólöglegra vímuefna heldur en þeir sem ekki stunda neinar íþróttir. Eins hefur komið fram neikvætt samband milli áfengisneyslu og íþróttáþátttöku. (Rúnar Vilhjálmsson og Þórólfur Þórlindsson, 1992; Þórólfur Þórlindsson, 1989; Þórólfur Þórlindsson ofl., 1994). Ég vil ganga einu skrefi lengra og skoða hvort munur sé á áfengisneyslu og reykingum eftir því hverskonar íþrótt er stunduð.

Ég set fram tvær megintilgátur í þessari rannsókn. Sú fyrri snýr að því að munur sé á neysluvenjum eftir því hvert eðli íþróttarinnar er, hvort um er að ræða einstaklingsíþrótt eða hópíþrótt. Tilgáta mín er sú að þeir sem stunda einstaklingsíþróttir séu síður líklegri en þeir sem stunda hópíþróttir til þess að reykja og að neyta áfengis í óhófi. Þessi tilgáta tengist eðli greinanna. En ég tel að flestir stundi einstaklingsíþróttir í þeim tilgangi að styrkja sig líkamlega og bæta getu sína til hinna ýmsu hluta. Einstaklingsíþróttir snúa þannig meira að einstaklingunum sjálfum. Aftur á móti er það tilfinning mín að þeir sem stunda hópíþrótt sækist meira eftir félagsskapnum, án þess þó að segja að þeim sé ekkert umhugað um líkamlega kosti þjálfunarinnar. Hópíþróttir hafa allt annað gildi, félagslegt gildi. Með þessari tilgátu er ég að beina sjónum mínum að því að munur geti verið á íþróttagreinum eftir eðli þeirra sem og því félagslega umhverfu sem þær eru stundaðar í. Þannig tel ég að þeir sem stunda hópíþróttir séu oftast en ekki viðkvæmari fyrir áhrifum jafningjanna þar sem að hópurinn er mikilvægari en einstaklingurinn. En í einstaklingsíþróttum þarf ekki eins mikið að taka tillit til annarra og árangur er eingöngu undir einstaklingnum kominn.

Seinni tilgáta mín snýr að því að um víxlverkun sé að ræða. Ég tel að munurinn liggji helst hjá þeim sem stunda viðkomandi íþróttagrein með íþróttafélagi. Þannig að það fari eftir því hvort fólk stundi tiltekna íþrótt, sem virkir eða óvirkir meðlimir í

starfi íþróttafélaga, hverjar neysluvenjurnar er. En það hefur sýnt sig að íþróttir sem skipurlagðar eru af og í umsjón tiltekinna aðila (s.s. foreldra, kennara eða þjálfara) dragi úr líkum á því að ungt fólk taki upp lífsstíl sem felur í sér neyslu áfengis og reykingar (Osgood o.fl., 1996). Þetta styður þær kenningar sem segja að best sé að stjórnar óæskilegri hegðun með eftirliti, viðbrögðum og hæfilegum refsingum, þær ganga úr frá því að einstaklingurinn þurfi utanaðkomandi taumhald sem varni því að þeir leiðist út í óæskilega hegðun. Sem dæmi má nefna hafa Travis Hirschi og Michael Gottfredson (1990) sett fram slíka kenningu á afbrot, og reyndar öll fráviku. Þeir segja að frávikshegðun, þar á meðal áfengisneysla og reykingar unglinga, stafi af of lítilli sjálfstjórn. Þeir segja að einstaklingurinn öðlist sjálfstjórn einungist þegar hann veit að fylgst er með hegðun hans, þegar brugðist er strax við frávikum hans og þegar hann hlýtur hæfilega refsingu fyrir.

Ritgerðin skiptist í nokkra kafla. Í næsta kafla fjalla ég um rannsóknargögnin og þær aðferðir sem ég nota við greiningu þeirra. Þar á eftir tek ég fyrir hvernig þátttaka unglinga í íþróttafélögum hefur þróast og geri það með því að bera saman tölur frá 1992, 1997 og 2000. Síðan skoða ég íþróttabreyturnar og lýsi meðal annars hvernig aldursdreifingin er sem og kynjaskiptingin. Þar næst fjalla ég lítilega um neyslu unglinga á áfengi og reykingar þeirra. Meginkafli ritgerðarinnar er svo niðurstöðukaflinn þar sem ég greini gögnin, þar lýsi ég dreifingunni og fjalla um hvers vegna hún sé svona og hvernig niðurstöðurnar falla að þeim tilgátum sem ég setti fram í upphafi.

2. Aðferð

2.1. Þátttakendur

Könnunin var gerð á vegum Rannsóknar og greiningar og var lögð fyrir alla nemendur í níunda og tíunda bekk grunnskóla í aprílmánuði 2000. Allir nemendur, sem voru í skólanum þann dag sem könnunin var lögð fyrir, svöruðu spurningarlistanum. Þannig að ekki eru um úrtaksgögn að ræða, heldur var könnunin lögð fyrir allt þýðið. Alls svöruðu 6561 nemandi í níunda og tíunda bekk listanum, þar af 3228 strákar og 3299 stelpur, 34 nemendur gáfu ekki upp kyn sitt.

Þar sem að könnunin er lögð fyrir alla nemendur í bekkjunum tveimur og brottfall er í lágmarki nægir að meta dreifinguna út frá fjölda þeirra sem stunda íþróttir og þeirra sem ekki stunda íþróttir í óháðu breytunum.

2.2. Framkvæmd

Í langflestum skólum sáu kennarar alfarið um fyrirlögn en í tveimur skólum á Stór-Reykjavíkursvæðinu sá aðstoðarfólk um fyrirlögnina. Niðurstöður rannsókna hafa gefið til kynna að það breyti ekki svörum nemenda við viðkvæmum spurningum hvort kennarrar eða aðstoðarfólk sjá um fyrirlögnina (Þóroddur Bjarnason 1995). Til að tryggja nafnleynd voru nemendur minntir á að skrifa hvorki nafn sitt né kennitölu á spurningarlistann, þannig að útilokað væri að rekja svörin til þeirra. Einnig voru þeir beðnir um að svar öllum spurningunum af bestu getu og minntir á að biðja um hjálp ef þeir þyrftu á henni að halda.

2.3. Breyturnar

Þær breytur sem ég vinn með eru í fyrsta lagi íþróttabreytan sem skiptist niður eftir íþróttagreinum. Breytan var mæld með spurningunni „Stundar þú eitthvað af eftirtöldu?“ Þar var hægt að merkja við fjölmargar íþróttagreinar. Ég valdi út sex greinar, þrjár einstaklingsíþróttir og þrjár hópíþróttir. Sem fulltrúa einstaklingsgreina hef ég valið sund, frjálssar íþróttir og hlaup en fulltrúar hópíþróttar verða fótþolti, handþolti og körfubolti. Í spurningalista voru þær mældar með gildunum nær aldrei, nokkru sinnum í mánuði, einu sinni í viku, 2-3 sinnum í viku og 4 sinnum eða oftar. Almennu hefur verið miðað við 3 sinnum í viku sem skilgreiningu á ástundun en svarmöguleikar spurningalista buðu ekki upp á slíkt. Þannig að ég ákvað að skilgreina ástundum sem 2 sinnum í viku eða oftar. Þar sem að allt undir því telst ekki vera ástundun samkvæmt skilgreiningu sló ég saman fyrstu þremur svarmöguleikunum og lít á þá sem „nær aldrei“. Breyturnar verða þá mældar á 3 kvarða skala, nær aldrei, 2-3 sinnum í viku og 4 sinnum í viku eða oftar.

Spurningin um þátttöku í íþróttafélagi var upphaflega mæld á 6 kvarða skala og voru svarmöguleikarnir, nær aldrei, sjaldnar en einu sinni í viku, 1 sinni í viku, 2-3 sinnum í viku, 4-5 sinnum í viku og svo til á hverjum degi. Ég endurskilgreindi breytuna út frá hvort einstaklingarnir teldust virkir eða óvirkir þátttakendur í starfi íþróttafélag. Þar sem að ég skilgreindi ástundun 2 sinnum í viku eða oftar

endurskilgreindi ég þessa breytu þannig að allt undir 2 sinnum í viku taldist ekki virk þátttaka en 2 sinnum eða oftar taldist til virkrar þátttöku.

Ég vildi einnig bera saman þá sem stunda íþróttir og þá sem ekki stunda íþróttir. Til þess notaði ég spurninguna „Hve oft stundar þú íþróttir eða líkamsrækt?“. Þeir sem svöruðu nær aldrei eru þá þeir sem ekki stunda íþróttir að staðaldri.

Áfengisspurningarnar sem ég notaði voru í tveimur liðum. Annars vegar: „Hve oft hefur þú orðið drukkin(n) um ævina?“ og hins vegar: „Hve oft hefur þú orðið drukkin(n) síðustu 30 daga?“. Svarmöguleikarnir við þeim voru: aldrei, 1-2 sinnum, 3-5 sinnum, 6-9 sinnum, 10-19 sinnum, 20-39 sinnum og 40 sinnum eða oftar.

Fyrri spurningin um reykingarnar hljóðaði þannig: „Hve oft hefur þú reykt sígarettur um ævina?“. Svarmöguleikarnir voru þeir sömu og við áfengisspurningunum. Síðarir spurninguna notaði ég til að meta daglegar reykingar og hljóðaði hún þannig: „Hve mikið hefur þú reykt að jafnaði síðustu 30 daga“. Sjö mismunandi svarmöguleikar stóðu til boða, ekkert, minna en eina sígarettu á viku, minna en eina sígarettu á dag, 1-5 sígarettur á dag, 6-10 sígarettur á dag, 11-20 sígarettur á dag og meira en 20 sígarettur á dag.

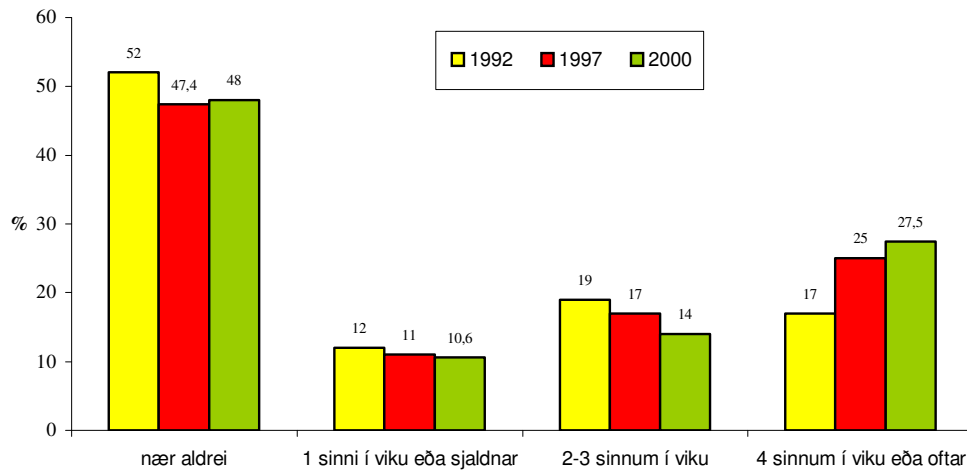
3. Íþróttir með íþróttafélögum

Gögnin sem ég vinn upp úr hafa verið lögð fyrir nokkru sinnum þannig að hægt er að skoða hvernig íþróttáþátttaka ungs fólks hefur þróast. Þannig er til dæmis hægt að bera saman hvort breyting hafi átt sér stað á þátttöku eftir kyni, aldri, búsetu, o.s.frv. En einnig má skoða hvort breytingar hafi átt sér stað innan tiltekinna íþróttagreina.

Til að gefa einhverja mynd af því hvernig þátttakan hefur þróast hef ég ákveðið að bera saman hlutfall þeirra nemenda í níunda og tíunda bekk sem stunda íþróttir með íþróttafélagi fyrir árin 1992, 1997 og 2000. (Upplýsingar frá 1992 og 1997 sjá Þórólfur Þórlindsson, ofl., 2000;94-98). Eins ætla ég að bera saman þróunina hjá stelpum annars vegar og strákuum hins vegar milli áráanna 1997 og 2000.

Á mynd 3.1. má sjá hvernig þátttaka í íþróttum með íþróttafélagi hefur þróast milli ára. Þar má sjá að milli 1992 og 1997 fækkaði þeim talsvert sem sögðust nær aldrei stunda íþróttir með íþróttafélagi, en milli 1997 og 2000 stóð þetta hlutfall nokkurn veginn í stað. Þeim sem segjast stunda íþróttir með íþróttafélagi 1 sinnum í viku eða sjaldnar fækkar lítilega á þessu tímabili, en þeim fækkar stöðugt sem segjast

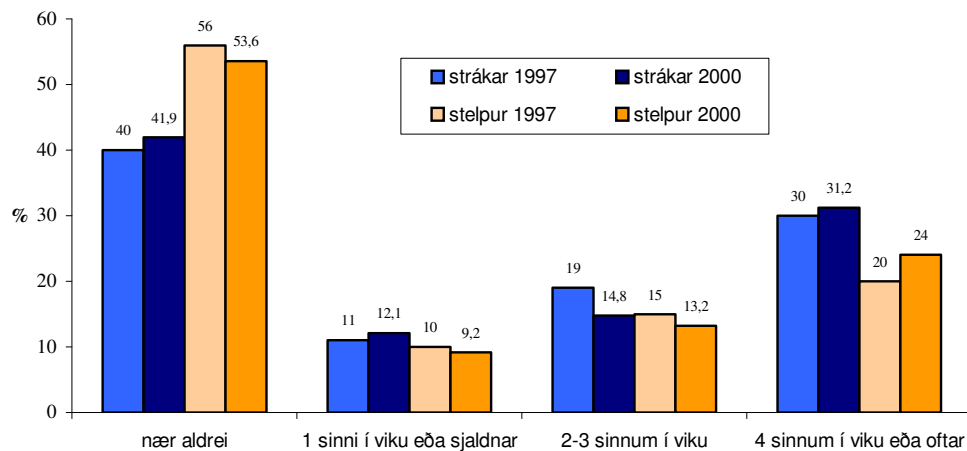
stunda íþróttir með íþróttafélagi 2-3 sinnum í viku. Á sama hátt hefur hlutfall þeirra sem stunda íþróttir 4 sinnum í viku eða oftar hækkað jafnt og þétt milli ára.



Mynd 3.1. Hlutfall nemenda í níunda og tíunda bekk sem iðka íþróttir með íþróttafélagi, samanburður milli ára 1992, 1997 og 2000.

Þannig sjáum við að þeim fjölgar sem stunda íþróttir á vegum íþróttafélaga, og að þeim fjölgar mest sem æfa 4 sinnum í viku eða oftar. Þetta samræmist þeirri þróun sem hefur átt sér stað um allan heim, en þeim fjölgar stöðugt sem taka þátt í íþróttum með íþróttafélögum (sjá DeKnop, ofl., 1996).

Þegar mynd 3.2. er skoðuð sést að sú auknin sem átti sér stað á milli 1997 stafar helst af aukningu stúlkna í starfsemi íþróttafélaga.



Mynd 3.2. Þátttaka nemenda í níunda og tíunda bekk í starfsemi íþróttafélaga greint eftir kynferði, samanburður á milli ára 1997 og 2000.

Þannig fjölga þeim stelpum sem stunda íþróttir með íþróttafélagi 4 sinnum í viku eða oftár mun meira en stráku. Einnig má sjá að árið 2000 sögðust örlítið fleiri strákar nær aldrei stunda íþróttir með íþróttafélögum og að þeim fjölgaði sem stunda íþróttir 1 sinni í viku eða sjaldnar.

Þegar verið er að bera saman slík gögn sem þessi verður að fara varlega í að draga of miklar ályktanir af þeim þar sem að munurinn gæti eingöngu verið tilkominn vegna tilviljunar. En þegar hægt er að bera saman nokkuð mörg ár þá er hægt að sjá út ákveðið mynstur sem getur sagt betur til um þróunina. Þar sem að breytingin milli ára er í sömu áttina hef ég leyft mér að draga þá ályktun að breytinga sé að vænta í framtíðinni. Þannig að þeim sem stundi íþróttir með íþróttafélögum fjölgi enn þá hægt og sígandi, en það sem skiptir kannski meira máli er að þeim sem stunda æfingar 4 sinnum í viku eða oftár mun fjölga mest. Þannig að ef ungmenni á annað borð stunda íþróttir með íþróttafélögum þá stunda þau þær stíft og af kappi. Þetta gæti gefið til kynna að gamla máltækið „tilgangurinn er bara að vera með“ eigi ekki lengur við þar sem að stífar æfingar benda til þess að mikið sé lagt á sig til þess að standa sig sem best og sigra.

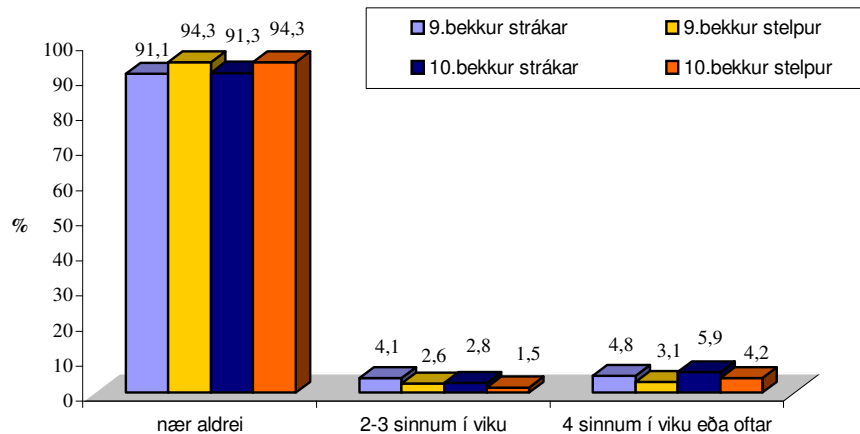
4. Þátttaka í íþróttagreini greint eftir aldri og kyni

4.1. Þátttaka í handbolta

Eins og áður hefur komið fram verður þátttaka skilgreind sem ástundun ef hún fer fram 2-3 sinnum í viku eða oftár. Gögnin sýna að afar fáir nemendur í níunda og tíunda bekk stunda handbolta. Langflestir þeirra sem segjast stunda handbolta eru virkir í starfi íþróttafélaga. Þannig eru einungis 27 einstaklingar óvirki í starfi íþróttafélaga á meðan 387 einstaklingar stunda virka þátttöku með íþróttafélögum. Af þessum 27 stunda 16 þeirra handbolta 2-3 sinnum í viku en 11 fjórum sinnum í viku eða oftár. Þeir sem stunda handbolta sem virkir þátttakendur með íþróttafélögum skiptast þannig niður, að 144 þeirra æfa 2-3 sinnum í viku, en 243 æfa 4 sinnum í viku eða oftár.

Á mynd 4.1. má sjá hvernig handboltaíðkun nemenda í níunda bekk skiptist eftir kyni. Þar sést að meirihluti þeirra sem þó stunda handbolta eru strákar, eða 8,9% stráka stunda handbolta 2 sinnum í viku eða oftár á móti 5,7% stelpum.

Algengara er að nemendur stundi handbolta 4 sinnum í viku eða oftar, heldur en 2-3 sinnum í viku, og á það bæði við um stelpur sem stráka. Þegar við skoðum skiptinguna hjá nemendum í tíunda bekk (sjá mynd 4.1.) sést enn betur hvernig þeir



Mynd 4.1. Þátttaka nemenda í níunda og tíunda bekk í handbolta skipt eftir kyni

fáu sem þó stunda handbolta stunda hann af kappi.

Þar má einnig sjá að fleiri stund hann 4 sinnum í viku eða oftar heldur en 2-3 sinnum í viku. Skiptingin er enn þá svipuð milli stráka og stelpna.

Ástundun í handbolta er þannig svipuð milli bekkja hvort sem við lítum á hana almennt eða eftir kynjaskiptingu. Helsti munurinn liggur í því að í tíunda bekk eru fleiri sem æfa 4 sinnum í viku eða oftar heldur en í níunda bekk. Sem getur ekki talist annað en eðlilegt þar sem að með auknum aldri eru almennt gerðar meiri kröfur til árangurs.

4.2. Þátttaka í fótbolta

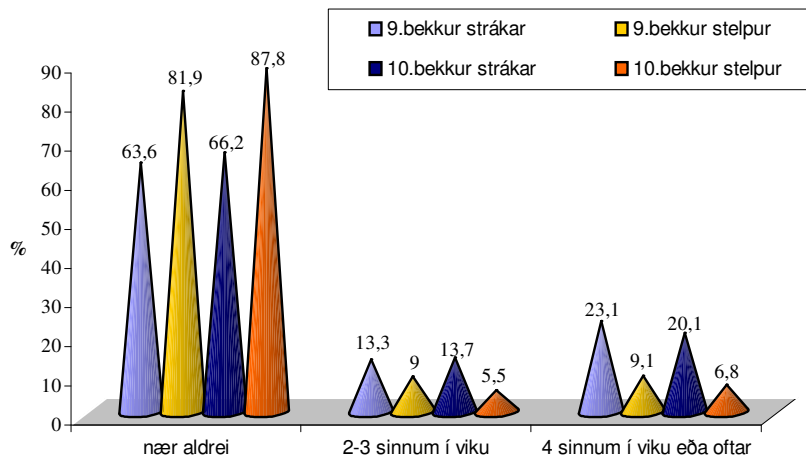
Talsvert meiri þátttaka er í fótbolta en handbolta, þannig segjast 1459 stunda fótbolta á virkrar þátttöku í starfi íþróttafélaga. Af þeim eru 315 unglingar sem ekki taka virkan þátt í starfi íþróttafélaga en 1144 eru virki í íþróttafélögum. Af þessum 315 sögðust 206 æfa fótbolta 2-3 sinnum í viku, en aftur á móti 109 fjórum sinnum í viku eða oftar. 411 þeirra sem stunda fótbolta með íþróttafélögum segjast æfa 2-3 sinnum í viku á meðan 733 stunda hann 4 sinnum í viku eða oftar.

Hópiþróttir hafa lengi verið taldar höfða meira til stráka en stelpna. Þetta má sjá greinilega þegar fótboltaíðkun nemenda í níunda og tíunda bekk er skoðuð.

Á mynd 4.2. sést að 36,4% stráka í níunda bekk stunda fótbolta 2 sinnum í viku eða oftar þegar einungis 18,1% stelpna gerir slíkt hið sama. Eins er mun algengara að strákarnir stundi fótbolta 4 sinnum í viku eða oftar, eða 23,1% á móti 9,1%.

Í tíunda bekk er hlutfall þeirra sem nær aldrei stundar fótbolta hærra en í níunda bekk. Þannig má sjá á mynd 4.2. að 66,2% stráka í tíunda bekk stunda nær aldrei fótbolta á móti 63,6% í níunda bekk. Munurinn er enn meiri hjá stelpunum.

Þegar við berum saman stráka í níunda og tíunda bekk sjáum við að fleiri strákar í níunda bekk stunda fótbolta, heldur en í tíunda bekk, sem bendir kannski til að það dragi úr þátttöku eftir því sem nemendur eldast.



Mynd 4.2. Þátttaka nemenda í níunda og tíunda bekk í fótbolta skipt eftir kyni

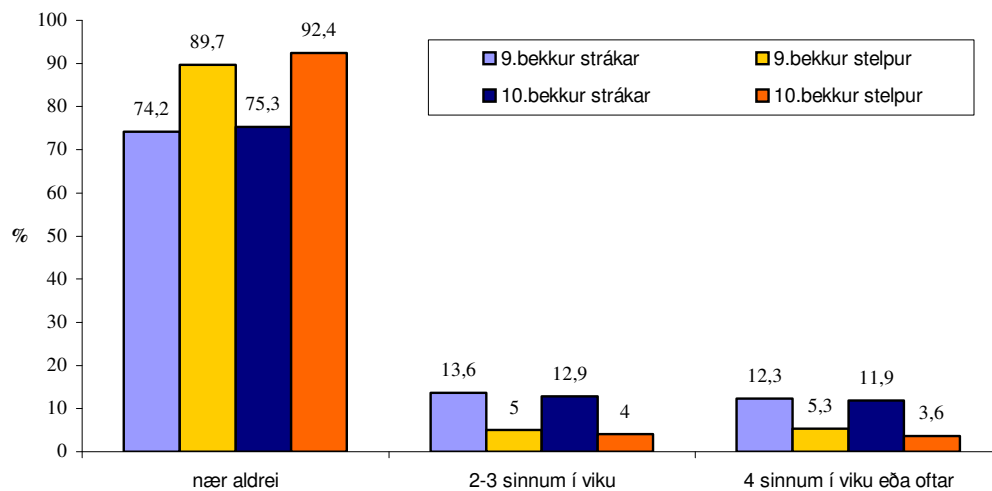
Ekki stunda margar stelpur fótbolta að jafnaði, einungis 18,1% stúlkna í níunda bekk stunda fótbolta, en hlutfallið er enn lægra í tíunda bekk, eða 12,3 prósent. Svipað hátt hlutfall stelpna æfir 2-3 sinnum í viku, og það gera 4 sinnum í viku, óháð því í hvaða bekk þær eru.

4.3. Þátttaka í körfubolta

Fjöldi þeirra sem sagðist stunda körfubolta án virkrar þátttöku í íþróttafélagi var 294 í heildina. Af þeim voru 212 sem sögðust æfa körfubolta 2-3 sinnum í viku en 82 sem æfa 4 sinnum í viku eða oftar. Þeir sem æfa körfubolta og eru virkir í starfi

Íþróttafélaga voru heldur fleiri eða 686 talsins. Af þeim sögðust 311 stunda körfubolta 2-3 sinnum í viku, en aftur á móti sögðust 375 æfa 4 sinnum í viku eða oftar.

Líkt og í fótboltanum er körfubolti einnig strákar íþrótt, en mun fleiri strákar stunda körfubolta heldur en stelpur óháð því hve oft er æft. Á mynd 4.3. má glögglega sjá þennan mun sem er á milli drengja og stúlkna. Þannig stunda 25,9% stráka í níunda bekk körfubolta 2 sinnum í viku eða oftar á meðan einungis 10,3% stelpna í níunda bekk gerir slíkt. Samskonar munur er á milli stelpna og stráka í tíunda bekk, en þar er hlutfallið 24,8% á móti 7,6%. Þannig má sjá að 0,9% munur er á milli stráka í níunda og tíunda bekk, en 2,7% munur er á milli stelpna eftir aldri.



Mynd 4.3. Þátttaka nemenda í níunda og tíunda bekk í körfubolta skipt eftir kyni

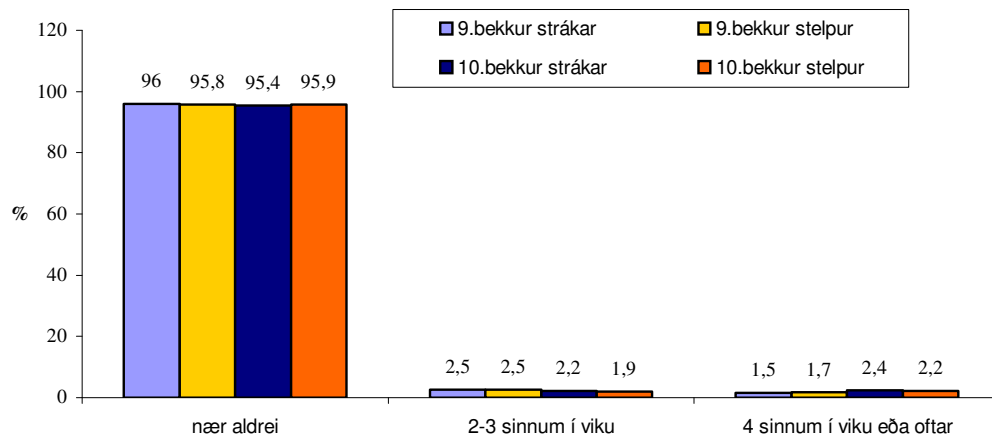
Hægt er að draga þá ályktun að stelpur hætti frekar í körfubolta eftir því sem þær verða eldri heldur en strákar. Þetta mynstur er reyndar í samræmi við niðurstöður rannsókna sem sýna að unglingsstúlkum hættir frekar við því að detta út íþróttum heldur en drengjum eftir því sem þær verða eldri.

4.4. Þátttaka í frjálsum íþróttum

Það er afar lítið hægt að segja um þátttöku nemenda í frjálsum íþróttum annað en að mjög fáir leggja stund á þessa íþróttagrein. Þannig eru ekki nema 61 sem segjist stunda frjálssar íþróttir án virkrar þátttöku í starfi íþróttafélaga. Fjörutíu og tveir þeirra æfa 2-3 sinnum í viku en 19 þeirra æfa 4 sinnum í viku eða oftar. Örlítið fleiri stunda

frjálsar íþróttir og eru virkir í starfi íþróttafélaga, eða 169. Af þeim æfa 87 2-3 sinnum í viku en 82 4 sinnum í viku eða oftar.

Mynd 4.4. sýnir hvernig skiptingin er á milli stráka og stelpna í báður bekkjum. Ekki reyndist vera marktækur munur á þátttöku í frjálsum, hvorki eftir kyni né aldri. Af þessu má ráða að lítil áhugi virðist vera á þessarri íþróttagreini meðal unglunga í níunda og tíunda bekk, þrátt fyrir góðan árangur íslenskra frjálsíþróttamanna á borð við Völu Flosadóttur.



Mynd 4.4. Þátttaka nemenda í níunda og tíunda bekk í frjálsum íþróttum skipt eftir kyni

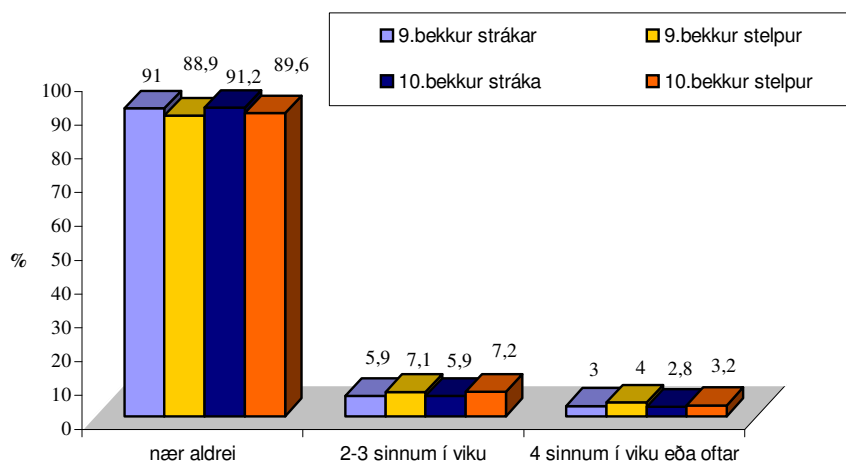
Hvað gæti valdið þessu áhugaleysi á frjálsum íþróttum og reyndar öðrum einstaklingsíþróttum? Á unglingsárunum verður enn mikilvægara að hafa jafningja í kringum sig. Það má vera að þörfin fyrir jafningjana endurspeglar í vali þeirra á íþróttagreinum eða öðrum tómstundum. Þar sem að í frjálsum íþróttum er mikið lagt upp úr einstaklingsframtaki höfðar það hugsanlega síður til unglingsins sem þráir félagsskap og stuðning jafningjahópsins.

4.5. Þátttaka í sund

Það kemur ekki á óvart að nánast jafnmargir stunda sund 2-3 sinnum í viku hvort sem þeir eru virkir eða óvirki í íþróttafélögum. Þannig sögðust 187 stunda sund 2-3 sinnum í viku án virkrar þátttöku en 203 sögðust gera slíkt hið sama og voru virkir í starfi íþróttafélaga. Heldur færri, eða 52, stunda sund 4 sinnum í viku eða oftar, án virkrar þátttöku í íþróttafélögum. Aftur á móti eru 129 sem segjast æfa sund 4 sinnum

í viku eða oftár með virkri þátttöku í starfi íþróttafélaga. Af þessu má sjá að sögðust 239 stunda sund án virkrar þátttök en 332 sögðust æfa sund og vera virkir í starfi íþróttafélaga.

Eins og sjá má af mynd 4.5. er sundiðkun algengari hjá stelpum en strákam og á það við hvort sem um ræðir níunda eða tíunda bekk. Í níunda bekk stunda 11,1% stelpna sund 2 sinnum í viku eða oftár, en það gera einungis 8,9% stráka í sama bekk. Samskonar munur er á milli drengja og stúlkna í tíunda bekk, þar eru hlutföllin 10,4% á móti 8,7%.



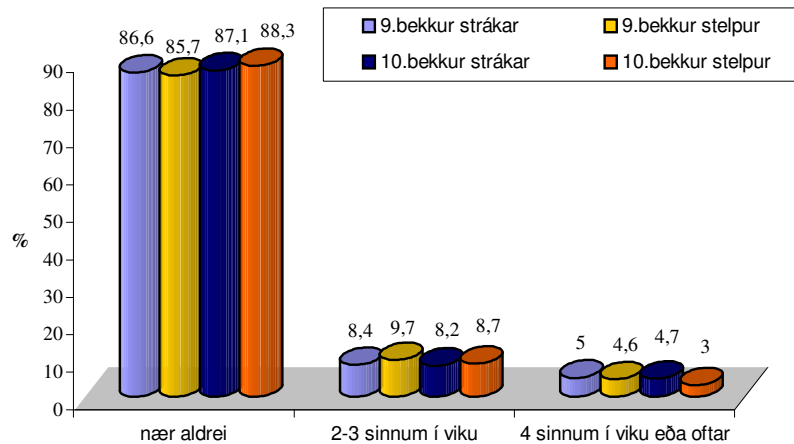
Mynd 4.5. Þátttaka nemenda í níunda og tíunda bekk í sundi skipt eftir kyni

Langflestir þeirra sem stunda sund á annað borð æfa 2-3 sinnum í viku og gildir það bæði fyrir stelpur og stráka óháð bekk.

4.6. Þátttaka í hlaupi

Að stunda hlaup kostar ekkert og ekki þarf að finna sérstakan tíma fyrir slíka þjálfun. Með þetta í huga hefði ég talið að hlaup væri frekar vinsæl íþróttagrein. Því kom mér það á óvart að ekki skuli fleiri, en 749, stunda hlaup 2-3 sinnum í viku eða oftár, óháð því hvort um virka eða óvirka þátttöku í starfi íþróttafélags sé að ræða. Hlaup án virkrar þátttöku stunda 201 einstaklingur, af þeim æfa 140 hlaup 2-3 sinnum í viku, en 61 æfa hlaup 4 sinnum í viku eða oftár. 548 unglingar stunda hlaup og eru virkir í

starfi íþróttafélaga, 376 þeirra æfa hlaup 2-3 sinnum í viku en hins vegar eru 172 sem stunda hlaup 4 sinnum í viku eða oftar.



Mynd 4.6. Þátttaka nemenda í níunda og tíunda bekk í hlaupi skipt eftir kyni

Ef skoðuð er hlaupaiðkun nemenda í níunda bekk (sjá mynd 4.6.) sést að ögn fleiri stelpur stunda hlaup að einhverju marki en strákar eða 14,3% á móti 13,4%. Þessu er öfugt farið í níunda bekk þar stunda 12,9% stráka hlaup á móti 11,7% stelpna.

Algengara er að nemendur sem stunda hlaup geri það 2-3 sinnum í viku heldur en 4 sinnum í viku eða oftar, en lægst er hlutfall þeirra sem stunda hlaup 4 sinnum í viku eða oftar hjá tíunda bekkjar stúlkum einungis 3%. Munur er á hlaupaiðkun eftir bekkjum. Mestur er munurinn á milli stelpna í níunda og tíunda bekk eða 2%. Hjá strákum er munurinn minni eða 0,5%.

5. Áfengisneysla og reykingar unglinga

5.1. Áfengisneysla

Áfengisneysla unglinga hefur verið mikið til umræðu á undanförunum árum hér sem og annars staðar. Enda ástæða til að skoða þau mál þar sem að áfengisneysla ungmenna hefur aukist á síðustu áratugum. Á áttunda áratugnum varð mikil auking á unglingadrykkju og hefur hún haldist svipuð síðan. Árið 1970 var hlutfall þeirra sem sögðust hafa prófað að drekka 39% hjá 15 ára drengjum og 24% stúlkum, en árið 1980 var þetta hlutfall 80% fyrir 15 ára piltar og 76% fyrir stúlkur (Hildigunnur

Ólafsdóttir, 1982). En eins og áður segir hefur það haldist svipað síðan og var árið 1995 um 78% (Sigrún Aðalbjarnadóttir, Sigurlína Davíðsdóttir og Eyrún M. Rúnarsdóttir, 1997).

Það sem er þó kannski stærra áhyggjuefni er að stór hluti af þeim unglingum sem neytir áfengis drekkur drekka illa og rannsóknir hafa sýnt að því oftast sem unglingar neyta áfengis þeim mun meira drekka þeir í hvert skipti (Ása Guðmundsdóttir, 1994; Sigrún Aðalbjarnadóttir og Kristjana Blöndal, 1995). Eins er það mikið áhyggjuefni að upphafsaldur neyslu hefur verið að færast neðar. Árið 1972 byrjuðu unglingar í Reykjavík að meðaltali neyslu áfengis 14 ára gamlir, en árið 1995 var aldurinn komin niður í 13 ár. Rannsóknir hafa sýnt að því fyrir sem unglingar hefja drykkju því meira magn drekka þeir í einu. Eins hefur það komið í ljós að við hver ár sem neyslu seinkar minnkar hættan á þróun áfengisfíknar um 14% ([www.brunnur.stjr.is/interpro/htr.nsf/files/53Kafli/\\$file/53_kali.pdf](http://www.brunnur.stjr.is/interpro/htr.nsf/files/53Kafli/$file/53_kali.pdf)). Þess vegna er mikilvægt að skoða hvers konar lífsstíll eða hegðunarmynstur getur a.m.k. seinkað því að unglingar byrji að drekka áfengi.

Margvíslegir og ólíkir þættir í lífi unglunga, hvort sem þeir eru erfðafræðilegir, félags- og uppeldislegir eða sálfræðilegir, virðast hafa áhrif á það hvort þeir neyta áfengis eða ekki. Rannsóknir hafa sýnt (t.d. Kandel, 1980) að af félags- og uppeldislegum þáttum séu það áhrif fjölskyldu og félaga sem hafa mestu um það að segja hvort viðkomandi unglingur neytir áfengis eður ei.

Unglingar verja stæstum hluta af frítíma sínum með vinum sínum og því er mikilvægt að gera sér grein fyrir því hvað þeir eru að gera í tómsundum sínum. Þar sem að vinir og jafningjar hafa mikil áhrif á hegðun unglunga hlýtur að vera nauðsynlegt að átta sig á því hverskonar samvistir við vini hafa neikvæð áhrif á áfengineyslu og hverjar hafa jákvæð áhrif.

Með rannsóknum á tómsundum unglunga má reyna að kortleggja hvers konar tómsundir eru æskilegar og hverjar er það ekki með tilliti til þess hver tengsl þeirra eru við áfengisneyslu. Þannig má benda á hvers konar tómsundaiðja hefur fyrirbyggjandi áhrif á neysluna. Rannsóknir hafa t.d. sýnt að þeir unglingar sem stunda íþróttir neyti síður áfengis en þeir sem ekki stunda neinar íþróttir. Þess ber þó að geta að þó svo að sambandið séu neikvætt eru tengslin ekki mjög sterk og reyndar hafa þau stundum ekki reynst marktæk (sjá t.d. Þórólf Þórlindsson, 1987).

5.2. Reykingar

Á sama hátt og áfengisneysla unglíng hefur vakið upp umræður í þjóðfélaginu hafa reykingar þeirra gert slíkt hið sama. Reykingar eru hin mesti skaðvaldur, en árlega látast um 350-400 Íslendingar af völdum reykinga hvort sem er beinna eða óbeinna. Árlega látast fleiri af völdum reykinga heldur en þeir sem látast af völdum neyslu ólöglegra vímuefna og áfengis, umferðaslysa, sjálfsmorða, morða, eldsvoða og alnæmi til samans (Krabbameinsfélag Reykjavíkur, 2001).

Af þessu má sjá að mikilvægt er að draga úr reykingum og annarri tóbaksneyslu, og ekki síst hjá unga fólkinu. Samkvæmt nýjustu könnunum hefur dregið aftur úr reykingum íslenskra ungmenna (sjá m.a. www.islandaneiturlyfja.is/uppfraesla/konnun98.htn). Þannig sögðust 23% unglíng í tíunda bekk reykja daglega 1998 en 16% sögðust gera slíkt hið sama árið 2000 (Krabbameinsfélag Reykjavíkur, 2001).

Í eldri rannsóknum komið fram neikvætt samband milli íþróttaiðkunar og reykinga, reyndar hefur það verið sterkara heldur en samband áfengisneyslu og íþróttar (sjá t.d. Þórólf Þórlindsson, 1987). Með áherslu á hollustu og heilbrigði hljótum við að forðast slíkan skaðvald sem reykingar eru. Og því spyrjum við okkur að því hvort þeir sem stunda íþróttir lifi heilbrigðari lífstíl en aðrir.

6. Áfengisneysla og íþróttir

Eins og hefur komið fram hafa rannsóknir almennt sýnt að neikvætt samband er á milli íþróttar og áfengisneyslu, þannig að þeir sem stunda íþróttir neyti síður áfengis en þeir sem ekki stunda íþróttir. Þegar skoðað er samband þeirra áfengisbreyta sem unnið er með í þessari rannsókn og þátttök í íþróttum almennt, kemur fram slíkt neikvætt samband. Þeir sem stunda íþróttir eru almennt ólíklegri til þess að hafa orðið drukknir um ævina heldur en þeir sem engar íþróttir stunda ($r=-.143$, $p>.001$). Örlítið veikara samband var á milli þess að stunda íþróttir og að hafa orðið drukkin(n) s.l. 30 daga ($r=-.128$, $p>.001$). Skoðum nú hvernig dreifingin er á milli greinanna.

6.1. Áfengisneysla um ævina

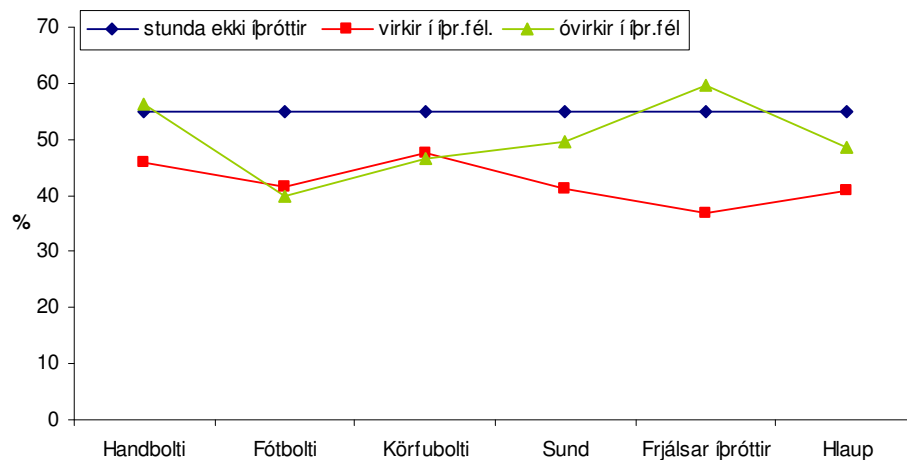
Til að bera saman áfengisneyslu unglínganna, eftir þátttöku þeirra í tilteknum íþróttagreinum, valdi ég þá leið að bera saman þrjá hópa. Í fyrsta lagi áfengisneyslu

þeirra sem ekki stunda íþróttir. Í öðru lagi áfengisneyslu þeirra sem stunda tiltekna íþróttagreinar og eru virkir í starfi íþróttafélaga og í þriðja lagi áfengisneyslu þeirra sem stunda íþróttir án virkrar þátttöku í íþróttafélögum.

Ég byrjaði á því að bera saman þá sem stunduðu tiltekna íþróttagrein 2-3 sinnum í viku. Á mynd 6.1.1. má sjá hlutfall þeirra sem orðið hafa drukknir um ævina af þeim sem stunda tiltekna íþrótt, eftir því hvort þeir eru virkir eða óvirkir í starfi íþróttafélaga. Til samanburðar sést einnig hlutfall þeirra sem stunda engar íþróttir.

Af myndinni að dæma virðist ekki vera munur á áfengisneyslu þeirra sem stunda virka þátttöku í fótbolta með íþróttafélagi og þeirra sem stunda hann án virkrar þátttöku. Sama gildir um körfuboltann. Hins vegar er hlutfall þeirra sem stunda körfubolta mun nær því sem gerist hjá þeim sem engar íþróttir stunda, heldur en þeirra sem æfa fótbolta. Hins vegar er örlítið algengara að þeir sem stunda fótbolta og körfubolta, og eru virkir í starfi íþróttafélaga, hafi einhvern tíman orðið drukknir um ævina, heldur en þeir sem ekki eru virkir í starfi þeirra. Munurinn er þó ekki marktækur.

Þessar tölur segja okkur að ef unglingar stunda virka þátttöku í íþróttum á vegum íþróttafélag séu þeir ólíklegri, heldur en þeir sem engar íþróttir stunda, til að hafa orðið drukknir einhvern tíman um ævina.

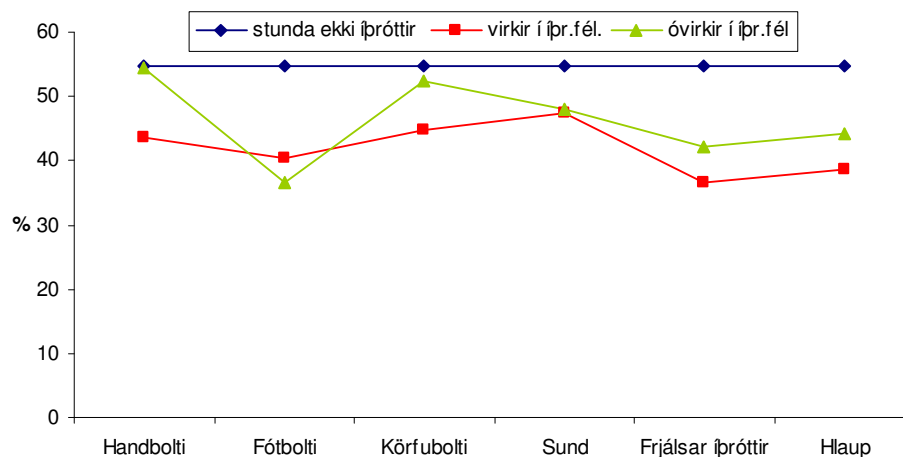


Mynd 6.1.1. Hlutfall þeirra sem hafa einhvern tímann orðið drukknir um ævina og stunda tiltekna íþróttgrein 2-3 sinnum í viku, eftir virkni í starfsemi íþróttafélags. Borið saman við hlutfall þeirra sem stunda ekki íþróttir

Þetta styður hugmyndir manna (t.d. Osgood, ofl. 1996) að það sé í raun þátttakan í skipurlögðu íþróttastarfi sem hafi áhrif á neysluna, en ekki endilega íþróttin sem slík.

Þó verður ekki horft framhjá því að þeir sem stunda einstaklingsíþróttir, og eru virkir innan íþróttafélaga, séu örlítið ólíklegri til þess að hafa orðið drukkin einhvern tíman um ævina, heldur en þeir stunda virka þátttöku í hópíþróttum með íþróttafélögum. Hlutfall þeirra sem stunda hópíþróttir er hærra, bæði hjá þeim sem æfa 2-3 sinnum í viku og þeim sem það gera 4 sinnum eða oftar. En 44,5% þeirra sem stunda hópíþróttir 2-3 sinnum í viku hafa einhvern tímann um ævina orðið drukknir, en 40,5% þeirra sem stunda einstaklingsíþróttir hafa gert slíkt hið sama. Sem bendir til þess að eðli greinanna hafi kannski einhver áhrif.

Á meðal þeirra sem stunda þessar tilteknu íþróttir 4 sinnum í viku eða oftar eru þeir líklegastir til að hafa einhvern tímann drukknir um ævina, sem að stunda handbolta án virkrar þátttöku í starfi íþróttafélaga (sjá mynd 6.1.2.). En 54,6% þeirra hafa orðið drukknir einhvern tímann um ævina, sem er jafn hátt hlutfall og hjá þeim sem ekki stunda íþróttir. Svipaða sögur er að segja af körfuboltanum. Þar eru þeir sem stunda körfubolta án vikrar þátttöku líklegri til þess að hafa orðið drukknir, heldur en þeir sem stunda hann.



Mynd 6.1.2. Hlutfall þeirra sem hafa einhvern tímann orðið drukknir um ævina og stunda tiltekna íþróttgreinar 4 sinnum í viku eða oftar, eftir virkni í starfi íþróttafélags. Borið saman við hlutfall þeirra sem stunda ekki íþróttir

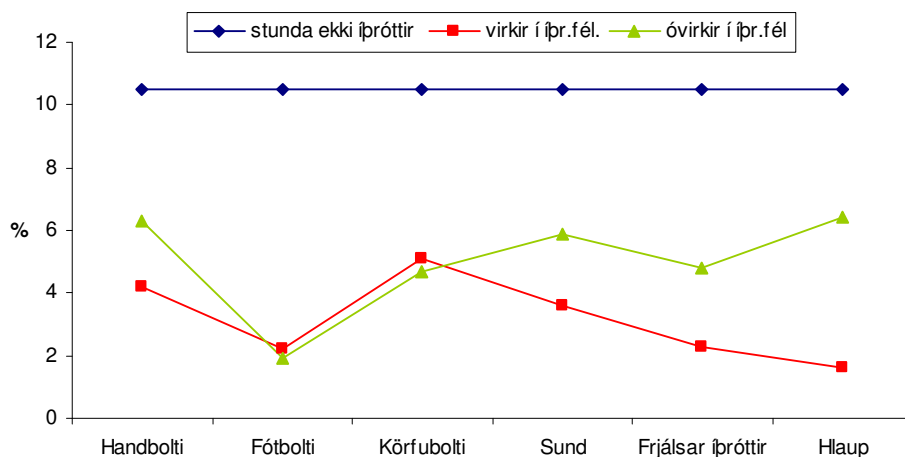
Þeir sem eru virkir þátttakendur í íþróttafélögum, óháð íþróttgreinum, hafa síður orðið drukknir um ævina. Hvort sem við miðum við þá sem stunda íþróttir án virkrar þátttöku eða þá sem ekki stunda íþróttir. Eina undantekningin er hjá þeim sem stunda

fótbolta. Þar virðist virk þátttaka ekki skipta máli, og hafa þeir sem stunda fótbolta án virkrar þátttöku síður orðið drukknir um ævina, en þeir sem stunda hann og eru virkir í starfi íþróttafélaga. Fótboltinn hefur reyndar að undanförmu verið að færast mikið yfir í atvinnumennsku, þar sem mikil samkeppni ríkir og eykur það hugsanlega vilja manna til að ná betri árangri, sem gerir það kannski að verkum að þeir láta áfengi og aðra óhollustu eiga sig.

Ef við skoðum bara þá sem eru virkir í starfi íþróttafélaga sjáum við að hæst er hlutfallið hjá þeirra sem stunda sund eða 47,3%. Reyndar er ekki mikill munur á áfengisneyslu þeirra sem eru virkir í starfi íþróttafélaga, eftir því hvaða grein er stunduð. Helst eru munur á milli þeirra sem annars vegar stunda frjálsar, hlaup eða fótbolta og þeirra sem hins vegar æfa handbolta, körfubolta eða sund. Munurinn á hæsta og lægst gildinu er 10,7%. Þessi munur er öllu meiri hjá þeim sem stunda íþróttir án virkrar þátttöku í íþróttafélögum, eða 17,8%.

Hér sést ekki eins skýr munur á einstaklingsgreinum og hópíþróttum, þar sem að 42,3% þeirra sem stunda hópíþróttir, fjórum sinnum í viku eða oftar, hefur orðið drukkin(n) einhvern tímann um ævina, á meðan 40,9% þeirra sem stunda einstaklingsíþróttir hafa gert slíkt hið sama.

Þegar verið er að skoða fyrirbæri sem eru fremur almenn, hvort sem þau eru talin eðlileg eða ekki, þá getur verið gott að skoða öfgagildin til að sjá hvort um einhvern mun er að ræða. Þar sem að u.þ.b. 45 til 50 prósent unglunga hafa einhvern tímann á ævinni orðið drukkin þótti mér forvitnilegt að skoða öfgahópinn, þá sem hafa orðið drukknir 40 sinnum eða oftar.



Mynd 6.1.3. Hlutfall þeirra sem hafa orðið drukknir 40 sinnum eða oftar um ævina og stunda tiltekna íþróttagreinar 2-3 sinnum í viku, eftir virkni í starfsemi íþróttafélaga. Borið saman við hlutfall þeirra sem stunda ekki íþróttir.

Á mynd 6.1.3. sjáum við hve hátt hlutfall þeirra, sem stunda tiltekna íþróttagrein 2-3 sinnum í viku, hafa orðið drukknir 40 sinnum eða oftar um ævina..

Þar kemur fram að þeir sem stunda íþróttir, hvort sem þeir eru virkir eða ekki í starfi íþróttafélaga, eru ólíklegri til þess, heldur en þeir sem stunda engar íþróttir. En munurinn er verulegur, en mestur er hann 8,9% hjá þeim sem stunda hlaup og eru virkir í starfi íþróttafélaga.

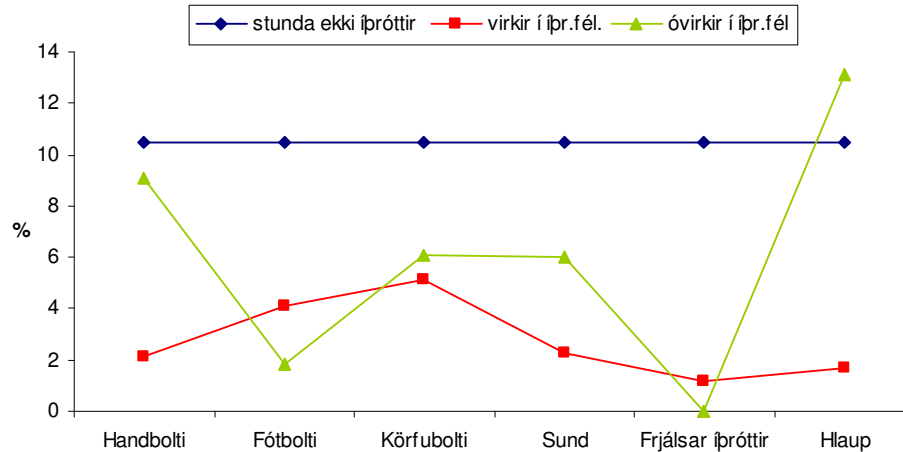
Greinilegur munur er á áfengisneyslu eftir því hvort um virka þátttöku í starfi íþróttafélaga er að ræða eða ekki. Gríðalegur munir er til dæmis á áfengisneyslu þeirra sem stunda hlaup, eftir því hvort þeir eru virkir eða óvirki í starfi íþróttafélaga. Þannig hafa 6,4% þeirra sem stunda hlaup 2-3 sinnum í viku, og eru óvirkir í íþróttafélögum, orðið drukknir 40 sinnum eða oftar, þegar einungis 1,6% þeirra sem iðka hlaup, á virkan hátt með íþróttafélagi, hafa gert slíkt hið sama.

Virk þátttaka í íþróttafélagi skiptir einnig máli hjá þeim sem stunda frjálssar íþróttir, sund og handbolta. Þó virðist slík þátttaka í íþróttafélagi ekki hafa áhrif á áfengisneyslu þeirra sem stunda fótbolta og körfubolta.

Hér er töluverður munur á neyslu þeirra sem eru virkir í starfi íþróttafélaga eftir því hvaða grein er stunduð, og er munurinn á hæsta og lágsta gildinu 3,5%. Hæst er gildi þeirra sem stunda körfubolta, eða 5,1%, aftur á móti hafa ekki nema 1,6% þeirra sem stunda hlaup með íþróttafélögum orðið þetta oft drukkin um ævina.

Þegar við skoðum þá sem stunda íþróttir án virkrar þátttöku í starfi íþróttafélaga sjáum við að í öllum greinunum nema tveimur er hlutfallið lægra hjá þeim sem eru virkir í íþróttum með félögum. Mestur er munurinn, eins og áður segir, hjá þeim sem stunda hlaup, en þar munar 4,8 prósentum á hlutfalli þeirra sem annars vegar eru virkir og þeim sem ekki eru virkir í starfi íþróttafélaga.

Á mynd 6.1.4. getur að líta samskonar greiningu fyrir þá sem stunda íþróttagreinarnar 4 sinnum í viku eða oftar. Þar má sjá að hæst er hlutfall þeirra sem stunda hlaup án virkrar þátttöku í íþróttafélögum og fer það meira að segja langt fram úr hlutfalli þeirra sem engar íþróttir stunda. Hlaup hefur verið nokkuð vinsæl íþrótt á meðal almennings. Þess vegna er ekki óeðlilegt að sá hópur, sem stundar það að fara út að hlaupa á eigin vegum, séu fjölbreyttari heldur en sá hópur sem stundar hlaup sem virkur þátttakandi í íþróttafélagi. Þannig að þeir sem stunda hlaup án virkrar þátttöku eru einfaldlega fjölbreyttari hópur, og því má finna fleiri einstaklinga þar sem hafa orðið drukknir 40 sinnum eða oftar um ævina.



Mynd 6.1.4. Hlutfall þeirra sem orðið hafa drukknir 40 sinnum eða oftar og stunda tiltekna íþróttagreinar 4 sinnum í viku eða oftar, eftir virkni í starfsemi íþróttafélaga. Borið saman við hlutfall þeirra sem stunda ekki íþróttir

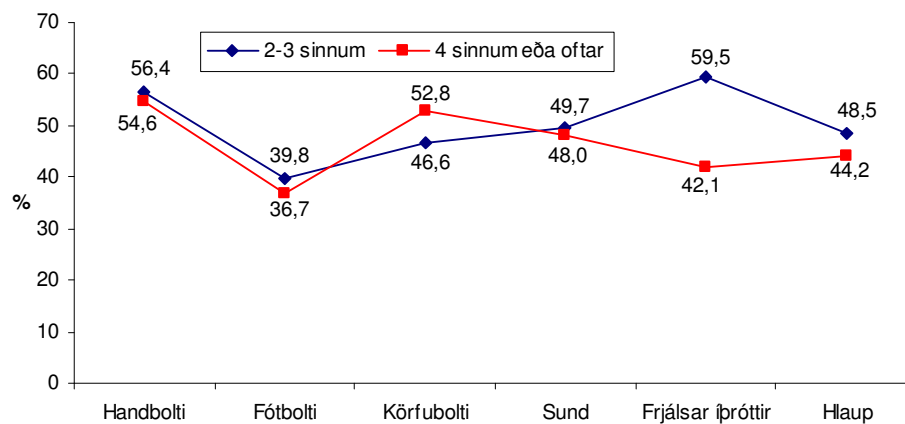
Almennt getum við sagt að þeir sem eru virkir í starfi íþróttafélaga séu ólíklegastir til þess að hafa orðið drukknir svo oft um ævina. Þó fer hlutfall þeirra sem stunda íþróttir án þess að vera virkri í starfsemi íþróttafélaga niður fyrir þá sem eru virkir hjá þeim sem stunda frjálsar íþróttir og þeirra sem stunda fótbolta. Hjá þeim sem stunda frjálsar kemur þetta sennilegast til vegna þess hve fáir stunda þær án þess að vera virki í íþróttafélaga. Hins vegar er erfitt að vera með getgátur um það hvers vegna slíkt mynstur kemur fram hjá þeim sem stunda fótbolta.

Minni munur er á milli greina hjá þeim sem stunda íþróttir og eru virkir í íþróttafélögum, heldur hjá þeim sem stunda þær án þess að vera virkir í starfi félaga. En munurinn á lægst og hæsta gildinu er um 4 prósent. Hæst er hlutfallið hjá þeim sem stunda körfubolta, eða 5,1%, en lægst er það hjá þeim sem æfa frjálsíþróttir, en það er 1,2%. Þeir sem stunda einstaklingsgreinar með virkum hætti virðast vera ólíklegri til að hafa orðið drukknir þetta oft um ævina, heldur en þeir sem stunda hópíþróttir með virkum hætti.

Miklar sveiflur eru milli greina hjá þeim sem eru ekki virkir þátttakendur í starfi íþróttafélaga. Þar er hlutfallið hæst hjá þeim sem stunda hlaup, en 13,1% þeirra hefur orðið drukkin 40 sinnum eða oftar um ævina. Til samanburðar má nefna að eingöngu hafa 1,8% þeirra sem stunda fótbolta án virkrar þátttöku, orðið það oft drukknir.

Ef við gerum ráð fyrir að sambandið á milli áfengisneyslu og íþróttar sé að einhverju leyti línulegt og neikvætt þá gerum við ráð fyrir því að því oftast sem einstaklingur stundi íþróttir því minna eða sjaldnar drekki hann. Til að skoða þetta ákvað ég að bera saman hlutfall þeirra sem einhvern tíman höfðu orðið drukknir um ævina eftir æfingafjölda á viku. Ég var með tvo hópa, annars vegar þá sem eru virkir í starfi íþróttafélaga og hins vegar þá sem eru það ekki.

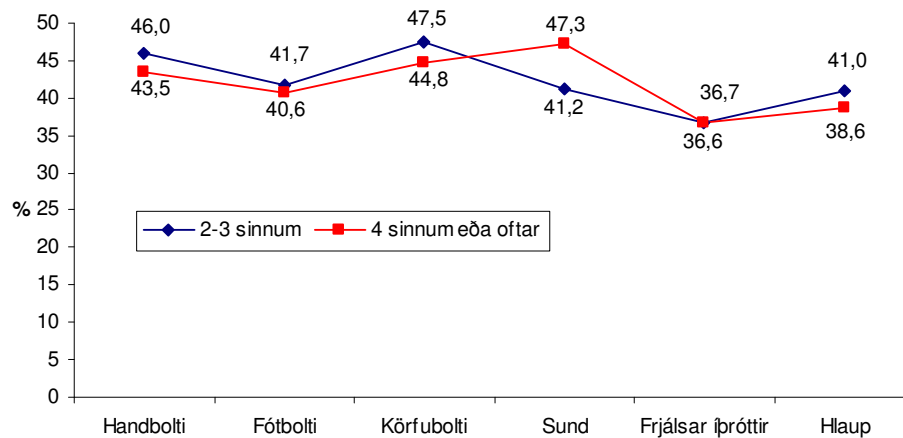
Á mynd 6.1.5. má sjá samanburð á neyslu þeirra sem eru ekki virkir í íþróttafélögum. Áhrif æfingafjölda er mismunandi eftir íþróttagrein.



Mynd 6.1.5. Hlutfall þeirra sem hafa orðið drukknir um ævina og stunda tiltekna íþróttagrein án virkrar þátttöku í íþróttafélögum, eftir ástundun í viku

Það lítur út fyrir að fjöldi æfinga á viku hafi lítil áhrif hjá þeim sem stunda fótbolta, handbolta, sund og hlaup. En hjá þeim sem iðka körfubolta hefur það áhrif á þann veg að fleiri hafa orðið drukknir á meðal þeirra sem æfa 4 sinnum í viku eða oftast. Hjá þeim sem stunda frjálsar íþróttir er þessu öfugt farið en þar hafa 59,5% þeirra sem æfa 2-3 sinnum í viku orðið drukknir um ævina.

En skyldi þessu vera eins háttáð hjá þeim sem eru virki í starfsemi íþróttafélaga? Á mynd 6.1.6. gefur að líta samskonar greiningu fyrir þá sem stunda þessar tilteknu íþróttagreinar og eru virkir þátttakendur í íþróttafélögum.



Mynd 6.1.6. Hlutfall þeirra sem hafa orðið drukkendir um ævina og stunda tiltekna íþróttagreinar sem virkir þátttakendur í starfi íþróttafélaga, eftir ástundun í viku

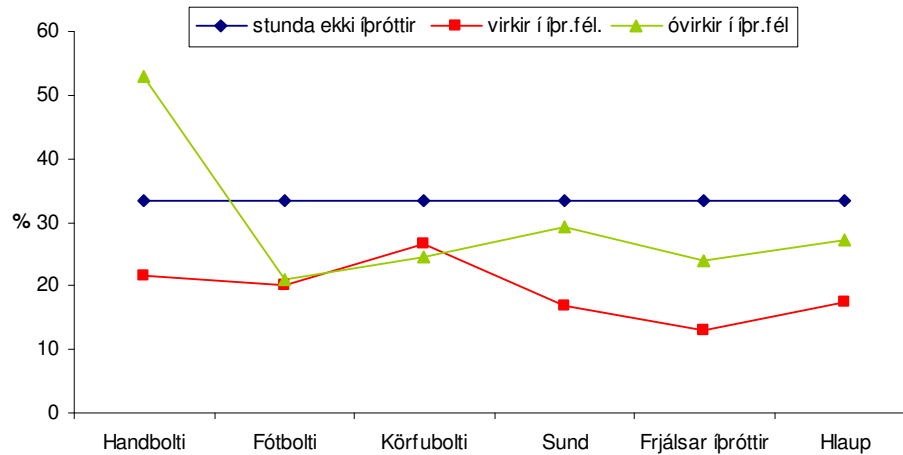
Hjá þeim sem taka virkan þátt í starfi félaga virðist fjöldi æfinga á viku ekki skipta miklu máli fyrir áfengisneyslu þeirra. Helst er að finna mun hjá þeim sem stunda sund, og eru áhrifin þau að þeir sem stunda sund, 4 sinnum í viku eða oftar, hafa oftar orðið drukkendir um ævina. Munurinn á hlutföllunum er 6%. Í hinum greinunum er munurinn minni, eða innan við 3%. Lang minnstur er munurinn hjá þeim sem stunda frjálsar íþróttir, eða 0,1%. Sá litli munur sem er bendir þó til þess að því oftar sem æft sé því minna sé drukknið.

6.2. Áfengisneysla s.l. 30 daga

Til að fá betri mynd af neysluvenjum unglínganna er gott að skoða hvernig neysla þeirra hefur verið s.l. 30 daga. Þess ber þó að geta að afar fáir hafa orðið drukkendir svo nokkru nemi á því tímabili.

Byrjum á að skoða þá sem stunda íþróttir 2-3 sinnum í viku (sjá mynd 6.2.1.). 52,9% þeirra sem stunda handbolta, en eru ekki virkir í starfi íþróttafélaga, hafa orðið drukkendir einhvern tíman á síðustu 30 dögum. Hins vegar hafa einungis 21,7% þeirra sem stunda handbolta, og eru virkir í íþróttafélagi, orðið það. Þess ber þó að geta að þessar tölur byggja á mun færri einstaklingum heldur en í hinum greinunum, þar sem að eingöngu 27 unglíngar segjast stunda handbolta án þess að vera virkir í starfsemi íþróttafélaga. Minnstur er munurinn hjá þeim sem stunda fótbolta, 0,8%. Eins er afar

Lítill munur á milli þeirra sem stunda körfubolta hvort sem þeir eru virkir þátttakaendur í íþróttafélögum eða ekki. Nokkur munur er á hlutfalli þeirra sem stunda



Mynd 6.2.1. Hlutfall þeirra sem orðið hafa drukknir, að einhverju marki á s.l. 30 dögum, og stunda tiltekna íþróttir 2-3 sinnum í viku, eftir virkni í starfi íþróttafélag. Borið saman við hlutfall þeirra sem ekki stunda íþróttir

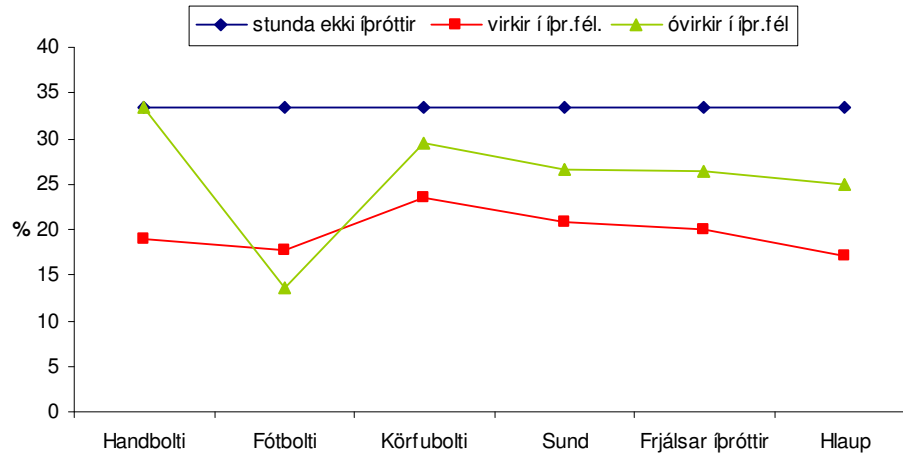
sund, frjálsar og hlaup eftir því hvort þeir eru virkir eða óvirkir þátttakendur innan íþróttafélaga, en munurinn er frá tæpum 10% í rúm 12%.

Þannig má almennt segja um þá sem æfa íþróttir 2-3 sinnum í viku, að þeir sem stunda íþróttir sem virkir þátttakendur í íþróttafélögum hafi síður orðið drukknir á s.l. 30 dögum en þeir sem standa utan félaga. Eingöngu hjá þeim sem stunda körfubolta snýst það við, þó er munurinn afar lítill.

Í nær öllum tilvikum eru hlutfall þeirra sem æfa íþróttir, hvort heldur sem virkir eða óvirkir þátttakendur í starfsemi íþróttafélaga, lægra en þeirra sem ekki stunda neinar íþróttir. Mestur er munurinn hjá þeim sem stunda frjálsar íþróttir sem virkir þátttakendur í starfi félaga. Einungis 12,9% þeirra hafa orðið drukknir, að einhverju marki, á s.l. 30 dögum, en 33,4% þeirra sem stunda engar íþróttir hafa gert slíkt hið sama, eða rúmlega helmingi fleiri.

Hér má sjá samskonar mynstur og áður, að þeir sem stunda einstaklingsgreinarnar sem virkir meðlimir í íþróttafélögum eru mun ólíklegri til þess að hafa orðið drukknir um ævina, heldur en hinir sem stunda virka þátttöku í hópíþróttum á vegum íþróttafélaga. En munurinn á hlutföllunum er um sex prósent.

Á mynd 6.2.2. má sjá að sveiflurnar eru meiri hjá þeim sem æfa 4 sinnum í viku eða oftar. Hér sést betur að þeir sem stunda einhverjar íþróttir séu almennt ólíklegri til þess að neyta áfengis heldur en þeir sem stunda engar íþróttir. Áfengisneysla s.l. 30 daga er þó mismikil eftir því hvort um virka eða óvirka þátttöku er að ræða.



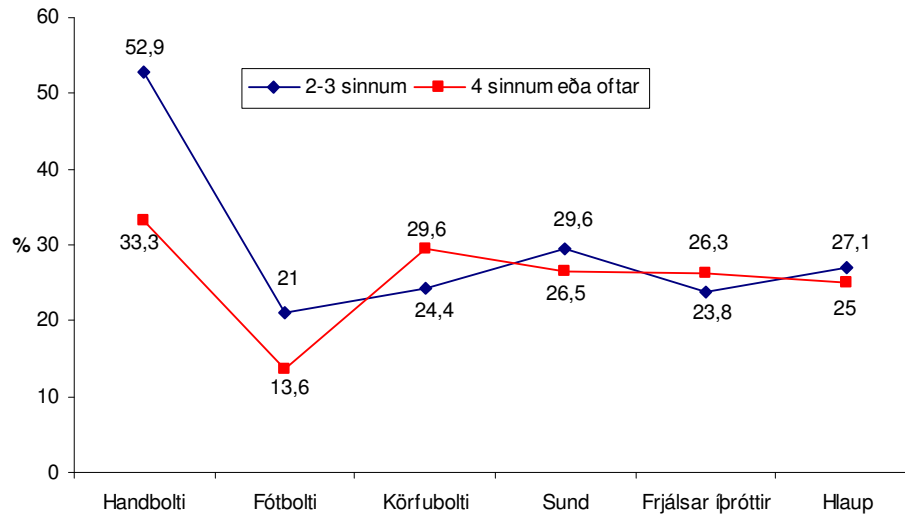
Mynd 6.2.2. Hlutfall þeirra sem orðið hafa drukknir, að einhverju marki á síðustu 30 dögum og stunda tiltekna íþróttagreinar 4 sinnum í viku eða oftar, eftir virkni í starfi íþróttafélaga. Borið saman við hlutfall þeirra sem ekki stunda íþróttir

Munurinn er þó enn mestur í handboltanum. 33.3% þeirra sem stunda handbolta, án virkrar þátttöku í íþróttafélagi, hafa orðið drukknir á s.l. 30 dögum, en einungis 19% þeirra sem stunda hann og taka virkan þátt í starfi félaganna. Merkilegast við þessar tölur er kannski það að bæði í fótbolta og sundi er hlutfallið lægra hjá þeim sem stunda þessar greinar án virkrar þátttöku. Í hinum greinunum helst sama munstrið og áður, að þeir sem stunda þær sem virkir þátttakendur í íþróttafélögum hafa síður orðnir drukknir, á s.l. 30 dögum, heldur en hinir sem óvirkir eru.

Ekki kemur fram munur á milli einstaklingsgreina annars vegar og hópíþróttanna hins vegar, hjá þeim sem stunda þessar greinar fjórum sinnum í viku eða oftar, en um 19% í hvorum hópi hefur orðið drukknir að einhveru marki á s.l. 30 dögum.

Skoðum nú þá sem hafa orðið drukknir s.l. 30 daga, eftir því hvað grein þeir stunda, hvort þeir eru virkir innan félaga og hve oft í viku er æft. Þá sjáum við hvort fjöldi æfinga á viku hefur einhver áhrif.

Á mynd 6.2.3. sjáum við hlutfall þeirra sem eru ekki virkir í starfi íþróttafélaga. Fjöldi æfinga hefur mismunandi áhrif á þennan hóp eftir íþróttagrein. Algegnara er að þeir sem stunda íþróttir 4 sinnum í viku eða oftar, hafi síður orðið drukknir á síðustu 30 dögum. Munurinn er þó mismikill eftir íþróttagreinum. Munurinn er en og aftur mestur hjá þeim sem stunda handbolta. Þar hafa 52,9% þeirra sem æfa 2-3 sinnum í viku orðið drukknir á mótí 33,3% þeirra sem æfa hann 4 sinnum í viku eða oftar.



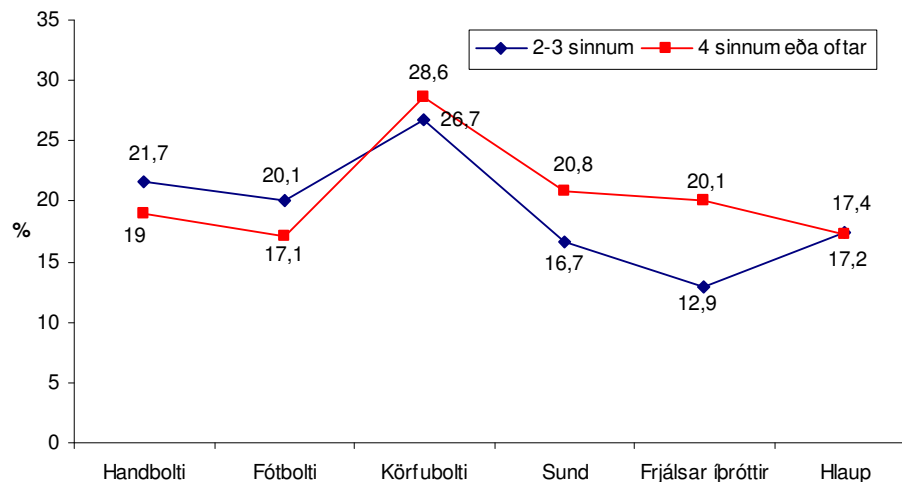
Mynd 6.2.3. Hlutfall þeirra sem hafa orðið drukknir s.l. 30 daga og stunda tiltekna íþróttagrein án virkrar þátttöku í starfi íþróttafélaga, eftir ástundun í viku

Þar á eftir koma þeir sem stunda fótbolta, með mun upp á 7,4% milli þeirra sem æfa 2-3 sinnum og þeirra sem æfa 4 sinnum í viku. Minnstur er munurinn meðal þeirra sem stunda hlaup. Fjöldi æfinga á viku virðist skiptir minna máli fyrir þá sem stunda hlaup utan félaga, heldur en hjá hinum greinunum. Hjá þeim sem stunda frjálssar íþróttir og kөрfubolta hefur fjöldi æfinga öfug áhrif heldur en algengast er. Eftir því sem æfingunum fjölgar þá aukast líkurnar á því að viðkomandi hafi orðið drukkin(n) á síðustu 30 dögum.

Skoðum þá hlutfall þeirra sem hafa orðið drukknir s.l. 30 daga og stunda íþróttir sem virkir meðlimir í íþróttafélagi, eftir æfingafjölda í viku (sjá mynd 6.2.4.) Mestur er munurinn á milli þeirra sem stunda frjálssar íþróttir. Þar hafa 20,1% þeirra sem æfa þær 4 sinnum í viku orðið drukknir síðustu 30 daga. Fjöldi æfinga virðist ekki hafa áhrif á áfengisneyslu þeirra sem stunda hlaup. Því mjög líttill munur er á áfengisneyslu

þeirra sem stunda hlaup 2-3 sinnum í viku og þeirra sem stunda hlaup 4 sinnum í viku eða oftar, eða 0,2%.

Hér kemur fram eins og hjá þeim sem ekki eru virkir í starfi íþróttafélaga að áhrif æfingafjölda á viku eru mismunandi eftir því hvað íþróttagrein er stunduð. Þannig eru þeir sem æfa handbolta og fótbolta 2-3 sinnum í viku líklegri til að hafa orðið drukkinn, að einhverjur marki, á síðustu 30 dögum, heldur en þeir sem það gera 4 sinnum í viku eða oftar. Hjá þeim virðist því gilda, að því oftar sem æft er því minni líkur eru á því að viðkomandi neyti áfengis í óhófi. Hins vegar er þessu öfugt farið hjá hinum greinunum. Þar eru þeir sem stunda sund, frjalsar íþróttir, körfubolta og hlaup 4 sinnum í viku eða oftar líklegri til að hafa orðið drukkinn á s.l. 30 dögum. Þó er munurinn nær engin hjá þeim sem æfa hlaup.



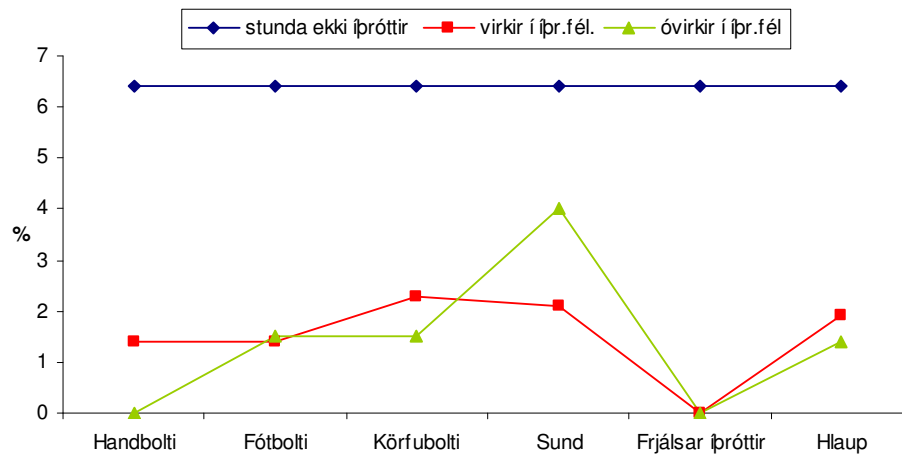
Mynd 6.2.4. Hlutfall þeirra sem hafa orðið drukkinn s.l. 30 daga og stunda tiltekna íþrótt sem virkir þátttakendur í starfi íþróttafélaga, eftir ástundun á viku

Þetta er á skjön við það sem við var að búast. Þannig virðist sem þátttaka í íþróttum draga úr neyslu áfengis en þó skiptir fjöldiæfinga máli. Líkurnar virðast aukast aftur ef þjálfunin er mjög stíf.

Á mynd 6.2.5. sjáum við hlutfall þeirra sem orðið hafa drukkinn 6 sinnum eða oftar og stunda íþróttir 2-3 sinnum í viku, eftir virkni í starfsemi íþróttafélaga. Þar sjáum við að þrír hópar hafa ekki orðið drukkinn þetta oft á s.l. 30 dögum, en það eru þeir sem stunda handbolta utan íþróttafélag (ath.takmarkaður fjöldi), þeir sem stunda

frjálsar íþróttir án virkrar þátttöku og þeirra sem stunda þær sem virkir þátttakendur í starfsemi félaganna.

Sjá má að hlutfall þeirra sem stunda íþróttir er mun lægra en þeirra sem engar íþróttir stunda, og þá skiptir ekki máli hvort þeir stunda þær sem virkir eða óvirkir í starfi íþróttafélaga. En 6,4 prósent þeirra sem engar íþróttir stunda hafa orðið drukknir 6 sinnum eða oftar á s.l. 30 dögum. Hins vegar er hæsta hlutfalli hjá þeim sem stunda íþróttir, án virkni í íþróttafélögum, ekki nema 4%, en það er hjá þeim sem



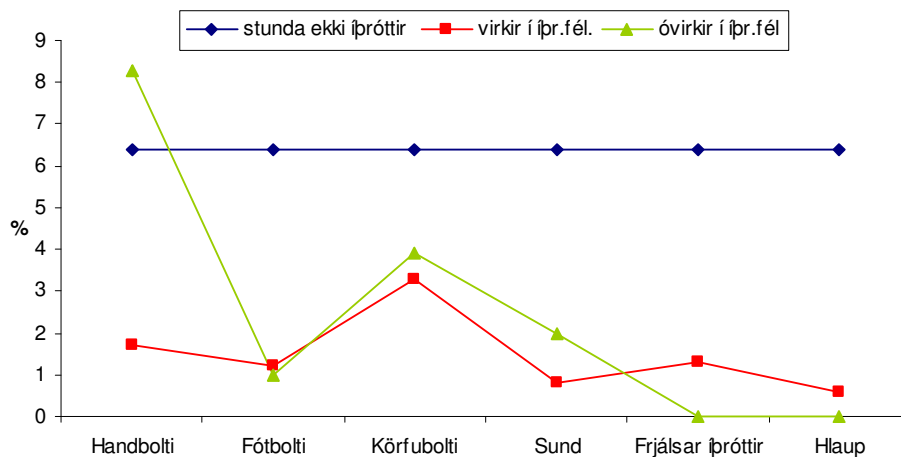
Mynd 6.2.5. Hlutfall þeirra sem orðið hafa drukknir 6 sinnum eða oftar á s.l. 30 dögum og stunda tiltekna íþróttir 2-3 sinnum í viku, eftir virkni í starfi íþróttafélaga. Borið saman við hlutfall þeirra sem ekki stunda íþróttir

stunda sund, og kemur það kannski ekkert á óvart, þar sem að sá hópur er afar fjölbreyttur. Hæst er hlutfallið, hjá þeim sem stunda íþróttir sem virkir meðlimir í félögum, á meðal þeirra sem iðka körfubolta, en 2,3% þeirra höfðu orðið drukknir 6 sinnum eða oftar á s.l. 30 dögum. En það virðist vera gegnum gangandi, hjá þeim sem eru virkir þátttakendur í starfi íþróttafélaga, að þeir sem stunda körfubolta neyti frekar áfengis og neyti þess oftar en hinir. Virk þátttaka í íþróttafélagi virtist ekki skipta máli hjá þeim sem stunda fótbolta og frjálsar íþróttir, þar sem engin munur er á fjöld þeirra sem orðið hafa drukknir þetta oft eftir því hvort þeir eru virki í starfsemi íþróttafélaga eða ekki.

Skodum nú þá sem æfa íþróttir 4 sinnum í viku eða oftar (sjá mynd 6.2.6.). Þar er hlutfallið lang hæst á meðal þeirra sem stunda handbolta án virkrar þátttöku í félögum, en 8,3% þeirra hafa orðið drukknir 6 sinnum eða oftar á s.l. 30 dögum, og er

Það herra en meðal þeirra sem ekki stunda íþróttir. Næst á eftir koma þeir sem æfa körfubolta, en ekki er hægt að segja að munur sé á þeim sem stunda hann sem virkir meðlimir í íþróttafélögum og þeim sem ekki eru virkir.

Ef við tökum bara þá sem stunda íþróttir sem virkir þátttakendur með íþróttafélögum sjáum við að körfuboltinn kemur þar verst út. Þar hafa 3,3% orðið þetta oft fullir á s.l. 30 dögum. Hjá hinum íþróttagreinunum liggja gildin á bilinu 0,6 til 1,7 prósent.



Mynd 6.2.6. Hlutfall þeirra sem orðið hafa drukknir 6 sinnum eða oftar á síðustu 30 dögum og stunda tiltekna íþróttagreinir 4 sinnum í viku eða oftar, eftir virkni í starfi íþróttafélaga. Borið saman við hlutfall þeirra sem stunda ekki íþróttir

Hér kemur einnig fram, eins og áður, að þátttaka í íþróttafélagi virðist ekki hafa áhrif á áfengisneyslu þeirra sem stunda fótbolta. Alls staðar hefur þátttakan einhver áhrif og yfirleitt á þann vega að þeir sem eru virkir þátttakendur innan íþróttafélaga hafa síður orðið þetta oft drukknir en þeir sem stunda íþróttir án virkni innan félaga.

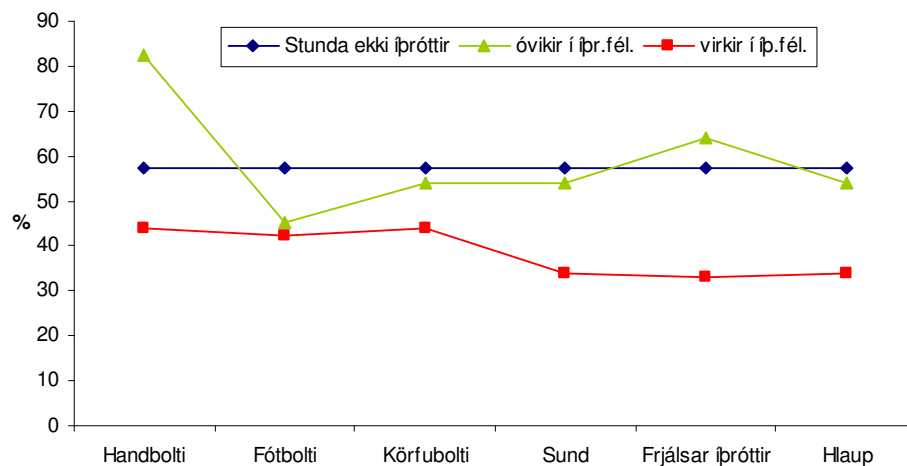
7. Íþróttir og reykingar

Rannsóknir benda til þess að enn sterkara samband sé á milli íþróttar og reykinga. En þær hafa m.a. sýnt að unglingar sem taka virkan þátt í íþróttum séu að meðaltali 18 prósentum ólíklegri til þess að reykja daglega, en þeir sem eru ekki vikir í íþróttum (Þórólfur Þórlindsson, ofl. 2000;128). Með þessa vitnesku að leiðarljósi hlýtur að vera forvitnilegt að skoða hvort þetta eigi við um allar íþróttagreinir, hvort þátttaka í skipurlögðum íþróttum skipti máli eða hvort fjöldi æfinga hafa einhver áhrif.

Mér lék forvitni á að vita hvert samband reykinga og íþróttaiðkunar var í þessum gögum og því reiknaði ég út fylgni fyrir þær tvær spurningar sem mældu reykingar unglinganna. Í gögunum kemur fram neikvætt samband milli þess hve oft unglingar reykja um ævina og þess hversu oft þeir stunda íþróttir eða líkamsrækt. ($r=.194$, $p>.001$). Því oftast sem þeir stunda íþróttir því minna reykja þeir að meðaltali. Sama á við um reykingar s.l. 30 dagana, en þar var fylgnin ögn hærri ($r=.219$, $p>.001$). Sem segir að eftir því sem unglingar stunda oftast íþróttir eða líkamsrækt því minna hafa þeir reykt á s.l. 30 dögum.

7.1. Íþróttir og reykingar um ævina

Á mynd 7.1.1 sjáum við hlutfall þeirra sem hafa einhvern tíman reykt um ævina, og stunda tiltekna íþróttir 2-3 sinnum í viku, eftir virkni í starfi íþróttafélaga. Þar sést að þátttaka í skipurlögðu íþróttastarfi skiptir þónokkru máli í sambandi við reykingar. Þeir sem stunda íþróttir sem virkir þátttakendur í íþróttafélögum eru augljóslega ólíklegri, en þeir sem æfa íþróttir án virkrar þátttöku, til þess að hafa reykt um ævina.

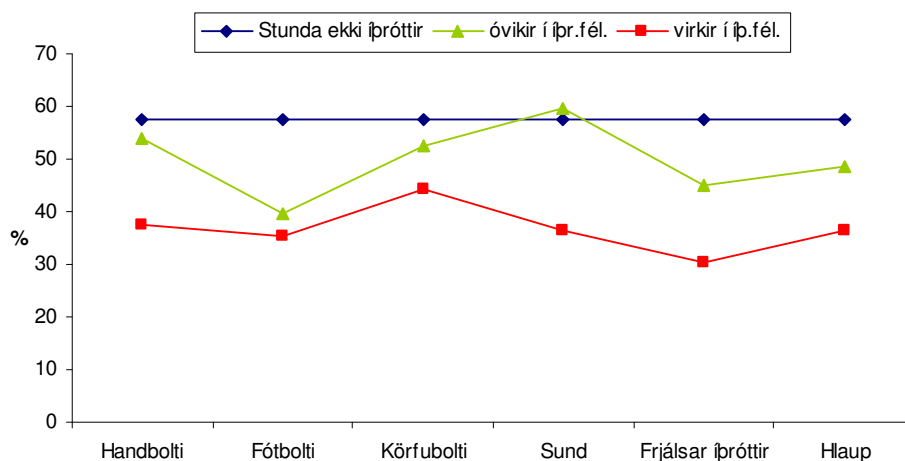


Mynd 7.1.1. Hlutfall þeirra sem hafa reykt um ævina og stunda tiltekna íþróttir 2-3 sinnum í viku, eftir virkni í starfi íþróttafélaga. Borið saman við hlutfall þeirra sem stunda ekki íþróttir

Minnstur er þó munurinn hjá þeim sem stunda fótbolta, eða 3,1 prósent. Lang hæst er hlutfallið meðal þeirra sem stunda handbolta án þess að vera virkir í starfi félaga. En munurinn á milli þeirra sem stunda handbolta sem virkir þátttakendur í íþróttafélögum og hinna sem ekki eru virkir er einnig gífurlegur, eða ein 38,7%.

Þátttaka í íþróttafélögum hefur áhrif á allar greinarnar, en þó virðast áhrifin mest hjá þeim sem stunda sund, frjálsar íþróttir, hlaup og handbolta. Þeir sem stunda sund, frjálsar íþróttir og hlaup sem virkir þátttakendur í starfi íþróttafélaga virðast ólíklegri en hinir, sem stunda fótbolta, handbolta og körfubolta, til þess að hafa einhvern tíman reyktt um ævina. Þetta má sjá á því að innan handbolta, fótbolta og körfubolta hafa að meðaltali 43,1% reyktt einhvern tíman um ævina, en hjá hinum hafa að jafnaði 34,8% gert slíkt hið sama. Þannig er hugsanlega hægt að segja að innan einstaklingsíþróttar sé minna reyktt að jafnaði heldur en innan hópíþróttar.

Skoðum hlutfall reykinga um ævina á meðal þeirra sem stunda tiltekna íþróttir 4 sinnum í viku eða oftár (sjá mynd 7.1.2.). Samskonar mynstur er að finna þar. Þeir sem stunda íþróttir og taka virkan þátt í starfi íþróttafélaga hafa síður reyktt um ævina, heldur en þeir sem ekki eru virkir. Enn er munurinn minnstur hjá þeim sem stunda fótbolta. Aftur á móti er mestur munur á milli þeirra sem iðka sund, eða 23,2%. Því má segja að virk þátttaka í íþróttafélagi virist hafa nokkuð að segja fyrir þá sem stunda sund, þar sem að þeir sem æfa sund, sem virkir þátttakendur á vegum félaga, virðast ólíklegri, en þeir sem stunda sund án virkrar þátttöku, til að hafa reyktt um ævina.



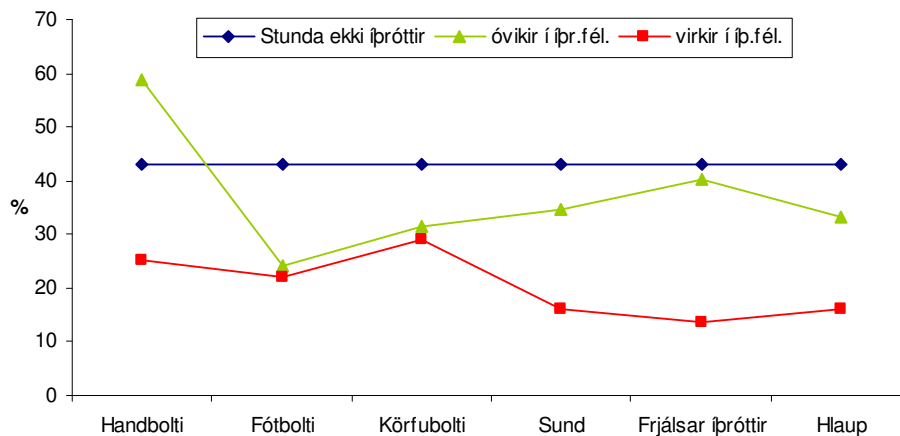
Mynd 7.1.2. Hlutfall þeirra sem hafa reyktt um ævina og stunda tiltekna íþróttir 4 sinnum í viku eða oftár, eftir virkni í starfi íþróttafélaga. Borið saman við hlutfall þeirra sem stunda ekki íþróttir

Ef við berum saman þá sem ekki stunda íþróttir og þá sem eru virkir þátttakendur í starfi íþróttafélaga, sést að greinilegur munur er á hlutfalli þeirra sem hafa reyktt um ævina. Langmest munar á milli þeirra sem stunda frjálsar íþróttir og þeirra sem ekki

stunda neinar íþróttir, en nærri því helmingi fleiri hafa reykt, að einhverju leyti um ævina, meðal þeirra sem engar íþróttir stunda, heldur en hjá þeim sem eru virkir í starfsemi íþróttafélaga.

Ekki er eins greinilegur munur á milli einstaklingsgreina og hópíþróttá hér eins og hjá þeim sem stunda íþróttir 2-3 sinnum í viku, en hlutfall þeirra sem stunda fótbolta er reyndar lægra en þeirra sem stunda sund og hlaup. Þegar við sláum hópíþróttunum sama er hlutfall þeirra sem stunda þær, fjórum sinnum í viku eða oftar, 3,2% hærra en þeirra sem stunda einstaklingsíþróttirnar.

Á mynd 7.1.3. má sjá hlutfall þeirra sem hafa reykt 6 sinnum eða oftar og stunda íþróttir 2-3 sinnum í viku, eftir því hvort þeir eru virkir í starfi íþróttafélaga eða ekki.



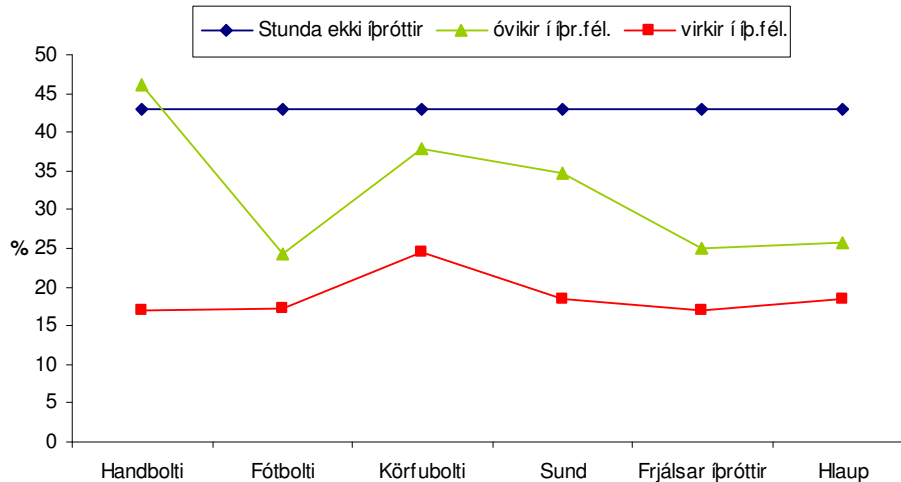
Mynd 7.1.3. Hlutfall þeirra sem hafa reykt 6 sinnum eða oftar um ævina og stunda tiltekna íþróttir 2-3 sinnum í viku, eftir virkni í starfi íþróttafélaga. Borið saman við hlutfall þeirra sem stunda ekki íþróttir

Augljóst er að þeir sem stunda íþróttir sem virkir þátttakendur í íþróttafélögum eru mun ólíklegri til að hafa reykt 6 sinnum eða oftar um ævina, heldur en þeir sem ekki stunda íþróttir. En þar er munurinn mestur á milli þeirra sem stunda frjálsar íþróttir og þeirra sem stunda ekki íþróttir, eða 29,2%. Einnig eru þeir ólíklegri, en þeir sem stunda íþróttir án virkrar þátttöku, til þess að hafa reykt þetta oft um ævina. Þó er ekki mikill munur þar á hjá þeim sem stunda fótbolta og körfubolta.

Þeir sem stunda íþróttir án virkrar þátttöku í starfi íþróttafélaga eru einnig ólíklegri, heldur en þeir sem engar íþróttir stunda, til að hafa reykt þetta oft um ævina. Þó er hlutfall þeirra sem stunda handbolta á virkrar þátttöku hærra en þeirra sem ekki

stunda íþróttir, en eins og áður hefur komið fram þá gæti það stafað af því að svo fáir stunda hann án þess að vera virkir.

Á mynd 7.1.4. sést hlutfall þeirra sem hafa reykt 6 sinnum eða oftar um ævina og stunda tiltekna íþróttagreinar 4 sinnum í viku eða oftar, eftir því hvort þeir eru virkir þátttakendur í starfi íþróttafélaga eða ekki. Einnig má sjá samanburð við þá sem ekki stunda neinar íþróttir.



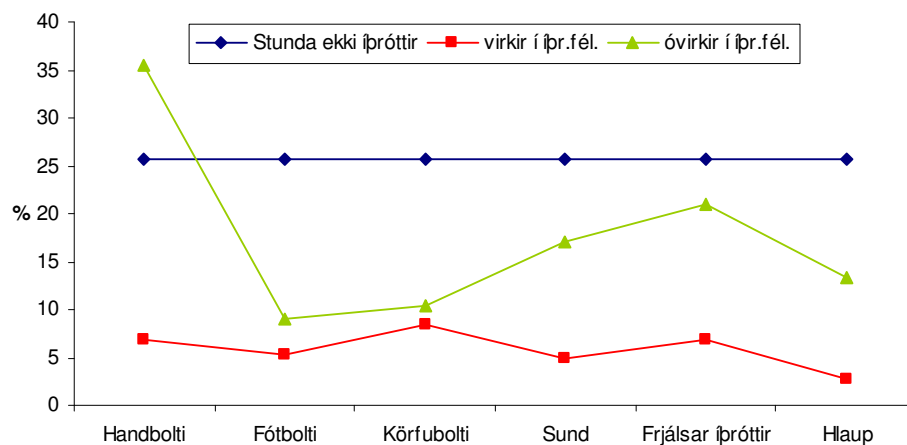
Mynd 7.1.4. Hlutfall þeirra sem hafa reykt 6 sinnum eða oftar um ævina og stunda tiltekna íþróttir 4 sinnum í viku, eftir virkni í starfi íþróttafélaga. Borið saman við hlutfall þeirra sem stunda ekki íþróttir

Hér kemur fram skýrari munur á þeim sem eru virkir og þeim sem eru ekki virkir þátttakendur í starfsemi íþróttafélaga. Minnstu er hann þó á meðal þeirra sem stunda fótolta, frjálsar og hlaup. Eins er meiri munur á milli þeirra sem ekki stunda neinar íþróttir og þeirra sem stunda þær sem virkir meðlimir í félögum. Mestur er hann hjá þeim sem stunda handbolta, eða 26 prósent. Ekki er mikil munur á milli greina hjá þeim sem eru virkir í starfi íþróttafélaga. Þó sker körfuboltinn sig helst úr. Þar hafa 24,6% reykt sex sinnum eða oftar um ævina, en á meðal hinna greinanna er hlutfallið á bilinu 17-19%. Við getum þannig séð að þeir sem stunda íþróttir eru ekki bara ólíklegri til þess að hafa prufað að reykja heldur eru þeir einnig ólíklegri til þess að hafa reykt sex sinnum eða oftar. Næst skulum við skoða hvernig reykingum s.l. 30 daga er háttað.

7.2. Reykingar s.l. 30 daga

Eins og með áfengi eru margir sem hafa prófað að reykja einhvern tíman um ævina, og því er betra að skoða reykkingar s.l. 30 daga til þess að sjá hve margir reykja daglega. Því daglegar reykkingar segja í raun mun meira til um óheilbrigðan lífsstíl en það að hafa einhvern tíman um ævina fíktað við að reykja.

Á mynd 7.2.1. sjáum við hlutfall þeirra sem reykja daglega, a.m.k. 1 til 5 sígarettur, og stunda tiltekna íþróttir 2-3 sinnum í viku, eftir því hvernig virkni þeirra með íþróttafélögum er háttáð. Einnig er þar til samanburðar hlutfall þeirra sem ekki stunda neinar íþróttir.



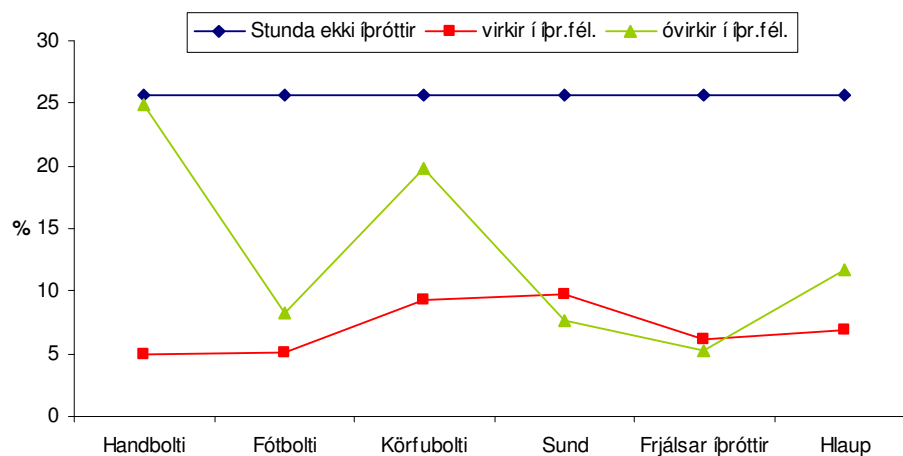
Mynd 7.2.1. Hlutfall þeirra sem reykja daglega og stunda tiltekna íþróttir 2-3 sinnum í viku, eftir virkni í starfi íþróttafélaga. Borið saman við hlutfall þeirra sem ekki stunda íþróttir

Virk þátttaka skiptir þónokkru máli þar sem að hærra hlutfall þeirra sem stunda íþróttir án virkrar þátttöku reykir daglega en þeirra sem eru virkir þátttakendur í félögum. Þó er ljóst að þátttaka í íþróttum dregur úr líkum þess að unglinga reyki daglega, þar sem að hlutfall þeirra sem ekki stunda íþróttir er mun hærra heldur en annars vegar þeirra sem eru virkir og hins vegar þeirra sem eru óvirki í starfi íþróttafélaga.

Þegar við skoðum nánar þá sem stunda íþróttir, sem virkir þátttakendur í starfsemi íþróttafélaga sjáum, við að enn og aftur er það hlutfall þeirra sem stunda körfubolta sem er hæst. En 8,4 prósent þeirra sem stunda körfubolta 2-3 sinnum í viku reykja daglega. Enginn afgerandi munur er á milli íþróttagreinann annar en þessi. Að meðaltali reykja daglega u.þ.b. 6,7% þeirra sem stunda hópíþróttir sem virkir

þáttakendur í starfi íþróttafélaga. En að jafnaði reykja daglega 3,9% þeirra sem stunda einstaklingsgreinar. Þarna virðist því vera einhver munur á milli þeirra sem iðka einstaklingsgreinar og þeirra sem æfa hópíþróttir, og bendir til þess að þeir sem stunda virka þátttöku í einstaklingsgreinum á vegum íþróttafélaga sé ólíklegri til þess að reykja daglega.

Þegar skoðað er hlutfall þeirra sem reykja daglega meðal þeirra sem stunda tiltekna íþróttagreinar, 4 sinnum í viku eða oftar, sést að enn meiri munur er á milli þeirra sem engar íþróttir stunda og þeirra sem stunda þær, óháð því hvort viðkomandi er virkur í starfi íþróttafélaga eða ekki (sjá mynd 7.2.2.).



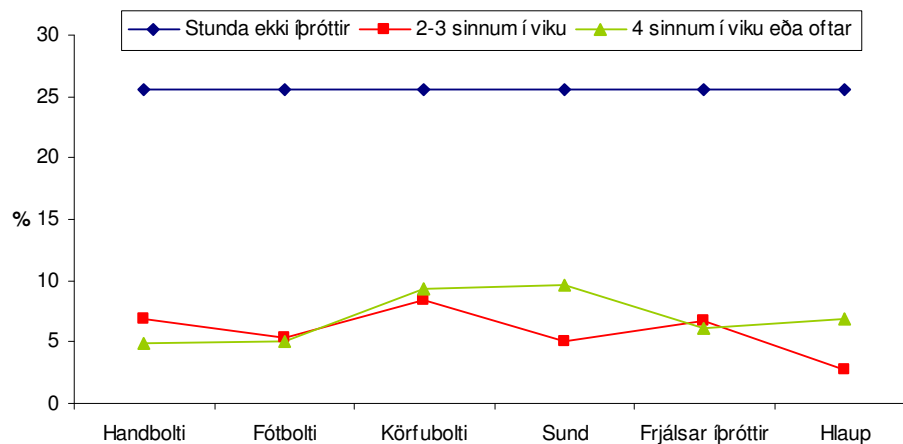
Mynd 7.2.2. Hlutfall þeirra sem reykja daglega og stunda tiltekna íþróttir 4 sinnum í viku eða oftar, eftir virkni í starfi íþróttafélaga. Borið saman við hlutfall þeirra sem ekki stunda íþróttir

Munurinn er mestur hjá þeim sem stunda handbolta, en þar reykja daglega 4,9% á móti 25,6% þeirra sem ekki stunda íþróttir. Fast á eftir koma svo þeir sem stunda körfubolta.

Virk þátttaka virðist enn skipta máli, þó er hlutfall þeirra sem æfa sund og frjálsar sem virkir þátttakendur í félögum hærra en þeirra sem eru ekki virkir í félögum. Hugsanlega stafar þetta af því að þeir sem stunda sund og frjálsar án virkrar þátttöku, þetta oft í viku, eru sennilega í þjálfuninni með heilbrigði og hollustu að leiðarljósi. Það kemur þó verulega á óvart að hlutfall þeirra sem stunda sund, og eru virkir meðlimir félaga, skuli vera hæst.

Hér snýst dæmið við, að meðaltali reykja 6,4% þeirra, sem stunda hópíþróttir, daglega, á meðan 6,3% þeirra, sem stunda einstaklingsgreinar, gera slíkt hið sama. Þó er munurinn ekki marktækur.

Það lítur út fyrir að munur sé á daglegum reykingum eftir því hve oft er æft. Þess vegna skulum við skoða hlutfall þeirra sem stunda íþróttir sem virkir þátttakendur í starfi íþróttafélaga eftir æfingafjölda á viku (sjá mynd 7.2.3.).



Mynd 7.2.3. Hlutfall daglegra reykinga þeirra sem stunda tiltekna íþróttgreinar sem virkir þátttakendur í íþróttafélögum, eftir æfingafjölda á viku. Borið saman við hlutfall þeirra sem ekki stunda íþróttir

Æfingafjöldi virðist skipta máli fyrir þá sem stunda handbolta, sund og hlaup, en ekki fyrir þá sem stunda hinar greinarnar. Það er þó mismunandi hver áhrifin eru. Hjá þeim sem stunda handbolta lítur út fyrir að fleiri reyki daglega á meðal þeirra sem stunda hann 4 sinnum eða oftar. Sem er öfugt við það sem almennt er talið, að meiri ástundun dragi út líkum þess að unglingar reyki (**ath. Hugsanlega heimild**). Þannig er það á meðal þeirra sem stunda sund og hlaup. Því oftar sem þeir æfa því færri reykja daglega.

Niðurstöður

Þegar á heildina er litið gefa þessi gögn það til kynna að þeir sem stunda íþróttir almennt, hvort sem er með virkum eða óvirkum hætti, séu ólíklegri til þess að hafa orðið drukkendir að einhverju marki um ævina, heldur en þeir sem stunda ekki íþróttir.

Einnig eru þeir ólíklegri til þess að hafa orðið drukknir oft á s.l. 30 dögum. Þeir eru líka færri sem hafa orðið drukknir 40 sinnum eða oftár um ævina, heldur en þeir sem ekki stunda neinar íþróttir.

Það finnst þó munur á milli þeirra sem stunda íþróttir sem virkir þátttakendur í starfi íþróttafélaga, og þeirra sem eru ekki virkir í slíkri starfsemi. Þessi munur er almennt á þá leið að virk þátttaka leiði til þess að menn hafi síður orðið drukknir, hvort sem er um ævina eða á s.l. 30 dögum. Það er ekki þar með sagt að ekki séu undantekningar á þessu og var ein sú helsta sú að þeir sem stunda fótbolta án virkrar þátttöku hafa síður orðið drukknir um ævina en þeir sem stunda hann sem virkir meðlimi í íþróttafélögum. Almennt skiptir þó virk þátttaka meira máli, og eru þeir almennt hófsamari í áfengisneyslu en þeir sem engar íþróttir stunda. Þannig að tilgáta mín um mikilvægi þess að þátttakan fari fram innan íþróttafélaga reyndist nokkuð rétt.

Með það að leiðarljósi skoðaði ég sérstaklega þá sem stunduðu virka þátttöku. Þar voru hlutföllin mismunandi milli greina, en þó má segja að almennt hafi mátt finna mynstur í þá átt að þeir sem stunda einstaklingsgreinar séu ólíklegri, heldur en þeir sem stunda hópíþróttir, til þess að hafa orðið drukknir, hvort sem er um ævina eða á s.l. þrjátíu dögum. Þetta studdi tilgátu mína að munur sé á áfengisneyslu milli einstaklingsíþróttar og hópíþróttar.

Það kom einnig fram að æfingafjöldi virtist spila að einhverju leyti inn í neyslumynstrið. Þau áhrif voru þó mismunandi eftir greinum og eftir virkni innan íþróttafélaga, og reyndar voru þau óveruleg í nokkrum tilfellum.

Sama má segja um reykingarnar. Þeir sem stunda íþróttir af einhverjum toga reyndust vera ólíklegri til að hafa reykt um ævina, heldur en þeir sem engar íþróttir stunda. Þó var augljóst að virk þátttaka í starfi íþróttafélaga skipti máli þar sem að hlutfall þeirra sem voru virkir var ætíð lægra en þeirra sem ekki voru virkir. Hins vegar mátti finna dæmi þar sem sá munur er væntanlega ekki marktækur, t.d. var alls staðar lítill eða engin munur á hlutfalli þeirra sem stunduðu fótbolta, eftir virkni með íþróttafélögum. Því virtist ekki skipta miklu máli, fyrir þá sem stunda fótbolta, hvort þátttakan fór fram á vegum íþróttafélaga með virkum hætti eða ekki.

Einnig er samskonar samband milli daglegra reykinga og íþróttarátttöku. Þeir sem stunda íþróttir, hvort sem er á virkan eða óvirkan hátt, eru síður líklegir til þess að reykja daglega, en þeir sem ekki stunda íþróttir aðstaðaldri. Hér gildir almennt að þeir sem stunda virka þátttöku eru ólíklegri til þess að reykja daglega, heldur en þeir sem

eru ekki virkir í starfi íþróttafélaga. Þó voru tvær undantekningar þar á, en það var hjá þeim sem stunduð sund og frjálsar íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftar.

Æfinga fjöldi virtist yfirleitt ekki skipta máli fyrir daglegar reykingar, en í þeim tilfellum sem hann þó gerði það var það á þann veg að þeir sem sóttu fleiri æfingar á viku voru síður líklegir til þess að reykja daglega.

Munur var á hlutföllum einstaklingsgreinanna og hópíþróttanna, hvað varðaði reykingar um ævina, þannig að þeir sem stunda einstaklingsíþróttir sem virkir þátttakendur með íþróttafélögum voru ólíklegri til að hafa reykt um ævina, hvort sem þeir stunduðu þær 2-3 sinnum í viku eða 4 sinnum í viku eða oftar. Þeir sem stunduðu einstaklingsíþróttir voru síður líklegri til að reykja daglega ef þeir æfðu 2-3 sinnum í viku. Hins vegar var ekki munur á daglegu reykingunum milli greinanna ef ástundunin fór fram 4 sinnum eða oftar í viku.

Umræða

Í hraða nútíma þjóðfélagsins er mikilvægara sem aldrei fyrr að börn og unglingar hafi eitthvað uppbyggilegt fyrir stafni sem getur forðað þeim frá óæskilegu lífsmynstri. Til þess að sem best takist til þarf tómsundastarf barna og unglunga að vera vel skipurlagt með hag allra að leiðarljósi.

Niðurstöður þessarar rannsóknar styðja þær hugmyndir að mikilvægasti þátturinn í tómsundastarfi barna og unglunga sé hugsanlega eftirlit og leiðsögn fullorðinna aðila. Í skipurlögðu tómsundastarfi fá börn og unglingar tækifæri á að umgangast jafnaldra sína á uppbyggilegan hátt undir leiðsögn fullorðinna. En jafningahópurinn er afar mikilvægur félagsmótunar aðili á unglingsárum. Þegar unglingar verja tómsundum sínum algjörlega án leiðsagnar og eftirlits fullorðinna er hættu á því að áhrif jafninganna verði ofan á, en á þessum árum er algengt að vinahópurinn sé að prófa sig áfram með hina ýmsu hluti, sem eru misæskilegir fyrir þá.

Þó svo að íþróttþátttaka virðist hafa þau áhrif að unglingar séu síður líklegir til að drekka og reykja þá er ekki sannað að um orsakasamband sé að ræða. Mun líklegra er að skipurlagið og vellíðanin sem íþróttunum fylgir hafi þessi jákvæðu áhrif, að þeir finni síður hjá sé þörf til þess að stunda óheilbrigðann lífsstíl. Þeir unglingar sem stunda íþróttir eru kannski líklegri til að búa yfir herra sjálfsáliti, hafa meiri sjálfsaga, vera ánægðari með ýmsa hluti í lífi sínu.

Heimildaskrá

- Ása Guðmundsdóttir (1994). *Áhrif bjórsins á áfengisneyslu íslenskra unglunga*. Áhrif, 1, 10-12.
- Branscombe, N.R. og Wann, D.L. (1991). *The Positive Social and Self Concept Consequences of Sports Team Identification*. Journal of Sport and Social Issues, vol. 15;2.
- DeKnop, P., Skirstad, B., Endström, L.M. og Wittock, H. (1996). Sport in changing society. Í P. DeKnop, L.M. Engström, B. Skirstad og M.R. Weiss, ritstj. (1996) *Worldwide trends in youth sports* (bls 8-14). Illinois, Human Kinetics.
- Gottfredson, M. og Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford University Press. Stanford, California.
- Kandel, D.B. (1980). *Drug and drinking behavior among youth*. Annual Review of Sociology, 6, 235-285.
- Krabbameinsfélag Reykjarvíkur (2001). *Tóbak andstæðingur afreka. Fræðslurit ÍSÍ*. Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands.
- Osgood, D.W., Wilson, J.K., O'Malley, P.M., Bechman, J.G. og Johnston, L.D. (1996). *Routine Activities and Individual Deviant Behavior*. American Sociological Review 61, 635-655.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og Kristjana Blöndal (1995). *Áfengisneysla reykvískra unglunga og viðhörf þeirra til slíkrar neyslu*. Uppeldi og menntun, 4, 35-57.
- Hildigunnur Ólafsdóttir (1982). *Heildarneysla áfengis og neysluvenjur Íslendinga*. Geðvernd, 17, 51-62.
- Rúnar Vilhjálmsson og Þórólfur Þórlindsson (1992). *The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents*. Sociological Quarterly, 33, 637-647.
- Snyder, E. (1994). *Interpretations and Explanations of Deviance Among College Athletes: A Case Study*. Sociology of Sport Journal, vol. 11;3.

Þóroddur Bjarnason (1995). *Administrating Mode Bias in School Survey on Alcohol, Tobacco and Illicit Drug use*. *Addiction* 90, 555-559.

Þórólf Þórlindsson, (1987)

Þórólfur Þórlindsson (1989). *Sport Participation, smoking and drug and alcohol use among icelandic youth*. *Sociology of Sport Journal*, 6, 136-143.

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

Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir (2000). *Félagsstarf og frístundir íslenskra unglinga*. Íþróttar- og tómstundaráð Reykjavíkur og Rannsóknir & greining. Æskan, Reykjavík.

[www.brunnur.stjr.is/interpro/htr.nsf/files/53Kafli/\\$file/53 kali.pdf](http://www.brunnur.stjr.is/interpro/htr.nsf/files/53Kafli/$file/53%20kali.pdf)

www.islandaneiturlyfja.is/uppfraesla/konnun98.htm