



# Fyrirmyndir og þátttaka ungs fólks í íþróttum og líkamlegri hreyfingu

Íris Eva Hauksdóttir og Magnea Heiður Unnarsdóttir

Ritgerð til BS gráðu  
Námsbraut í sjúkraþjálfun



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
HEILBRIGÐISVÍSINDASVIÐ

LÆKNADEILD

# **Fyrirmyndir og þátttaka ungs fólks í íþróttum og líkamlegri hreyfingu**

Íris Eva Hauksdóttir og Magnea Heiður Unnarsdóttir

Ritgerð til BS gráðu í sjúkráþjálfun  
Leiðbeinandi: Dr. Þórarinn Sveinsson

Læknadeild  
Námsbraut í sjúkráþjálfun  
Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands  
Maí 2014

# **Role models and participation of adolescents in sports and physical activity**

Íris Eva Hauksdóttir and Magnea Heiður Unnarsdóttir

Thesis for a BS degree

Advisor: Dr. Þórarinn Sveinsson

Faculty of Medicine

Department of Physiotherapy

School of Health Sciences

May 2014

Ritgerð þessi er til BS gráðu í sjúkráþjálfun og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi réttihafa.

© Íris Eva Hauksdóttir og Magnea Heiður Unnarsdóttir, 2014

Prentun: Samskipti ehf.

Reykjavík, Ísland 2014

## Ágrip

Tilgangur rannsóknarinnar var að kanna ástundun og ástæður íþróttaiðkunar hjá ungu fólki á aldrinum 18-20 ára. Jafnframt voru tengsl fyrirmynda og íþróttaiðkunar skoðuð. Rannsóknir af svipuðu sniði hafa verið framkvæmdar hér á landi en flestallar með mun yngra þýði og því nauðsynlegt að kanna þennan hóp ungs fólks betur. Spurningalisti var lagður fyrir þátttakendur (n=253) sem komu úr sex framhaldsskólum á Íslandi. Spurningalistinn innihélt almennar spurningar ásamt sérhæfðari spurningum um almenna hreyfingu, íþróttapátttöku og ástæðu þess að þátttakendur voru að stunda íþróttir eða höfðu hætt ástundun. Jafnframt var spurt um fyrirmyndir og mikilvægi þeirra kannað í augum þátttakenda. Helstu niðurstöður voru að 26,17% þátttakenda eru ekki að hreyfa sig reglulega (sjaldnar en þrisvar í viku). Jafnframt reyndist marktækur munur á brotffallsaldri drengja og stúlkna, en stúlkurnar hætta að meðaltali fyrr en drengirnir. Stór hluti þátttakenda eða 76,1% eiga sér fyrirmynd og ekki fannst marktækur munur á milli kynjanna. Einnig telur stór hluti þátttakenda mikilvægt að eiga sér fyrirmynd eða 65%. Bæði kyn velja sér svo í miklum meirihluta fyrirmynd af sama kyni, en stúlkur eru þó líklegri til að eiga sér fyrirmynd af gagnstæðu kyni en drengir. Helsta fyrirmynd stúlkna var fjölskyldumeðlimur en drengir kváðu að íþróttastjarna væri þeirra helsta fyrirmynd. Að auki kom í ljós að þeir einstaklingar sem æfa íþróttir eiga sér frekar fyrirmynd en þeir sem hætt hafa íþróttapátttöku. Íþróttaiðkendur eiga sér jafnframt frekar íþróttastjörnu sem fyrirmynd en þeir sem ekki æfa íþróttir. Niðurstöður þessarar rannsóknar benda til tengsla á milli þess að æfa íþróttir og þess að eiga sér fyrirmynd. Vitneskju þessa ætti því að vera hægt að nýta í baráttunni gegn hreyfingarleysi þjóðarinnar.

## **Abstract**

The purpose of this study was to investigate sport participation and its relationship to role models within the age group of 18-20 year-olds. Similar research has been done in Iceland, among younger populations mostly. Therefore research involving this age group is needed. Students from six secondary schools in Iceland, 253 in total, participated by answering a questionnaire. The questionnaire contained general questions and more specialized questions about physical activity, reasons for sports participation and the importance of role models. Results showed that 26,17% of the participants do not exercise regularly (less than three times per week). Also a significant difference was found between genders regarding dropout age, where girls on average drop out from sports earlier than boys. Large portion of participants, or 76,1%, have a role model and the difference between genders was nonsignificant. Having a role model was important for 65% of participants. The majority of participants have a role model that is the same gender as they are. However, girls are more likely to have a role model of the opposite sex than boys. The most common role model among girls was a family member, while it was most common for boys to have a sport star as a role model. In addition, the prevalence of having a role model was higher for those participants who participate in sports than for the ones who do not. The results suggest that there is a relationship between sports participation and having a role model. The knowledge gained in this study should thus be helpful in fighting the inactivity of the nation.

## **Þakkir**

Eftirtaldir aðilar fá okkar bestu þakkir fyrir veitta aðstoð við gerð þessa verkefnis til BS gráðu í sjúkraþjálfun við Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands.

**Dr. Þórarinn Sveinsson, prófessor við námsbraut í sjúkraþjálfun** fyrir umsjón verkefnisins og góð ráð við vinnslu þess.

**Kristín Helga Hauksdóttir, lögfræðingur** fyrir prófarkalestur ritgerðarinnar.

**Skólastjórnendur í Kvennaskólanum í Reykjavík, Fjölbautaskólanum við Ármúla, Fjölbautaskólanum í Garðabæ, Fjölbautaskóla Suðurnesja, Fjölbautaskóla Vesturlands Akranesi og Verkmenntaskólanum á Akureyri** fyrir jákvæð viðbrögð og aðstoð við fyrirlögn spurningalista rannsóknarinnar.

**Þátttakendur í rannsókninni úr ofangreindum skólum** fá bestu þakkir fyrir þátttöku og gott viðmót.

# Efnisyfirlit

Ágrip .....	ii
Abstract.....	iii
Þakkir.....	iv
Efnisyfirlit .....	v
Myndaskrá .....	vii
Töfluskra.....	vii
1 Inngangur.....	1
1.1 Mikilvægi hreyfingar .....	1
1.2 Þátttaka barna og unglunga í íþróttum .....	2
1.3 Af hverju orsakast brottfall? .....	2
1.4 Hreyfing ungs fólks eftir brottfall úr íþróttum .....	3
1.5 Fyrirmyndir .....	4
1.6 Foreldrar og fyrirmyndir.....	5
1.7 Áhrif þjálfara á þátttöku ungs fólks í íþróttum .....	5
1.8 Fyrirmyndir úr íþróttum og fjölmiðlum .....	6
2 Markmið.....	8
3 Efni og aðferðir .....	9
3.1 Þátttakendur og framkvæmd.....	9
3.2 Mælitæki.....	9
3.3 Tölfræðileg úrvinnsla.....	9
4 Niðurstöður .....	11
4.1 Þátttakendur.....	11
4.2 Íþróttaiðkun og hreyfing .....	11
4.3 Fyrirmyndir .....	17
5 Umræða.....	24
5.1 Rannsóknartilgáta 1 .....	24
5.2 Rannsóknartilgáta 2 .....	25
5.3 Rannsóknartilgáta 3 .....	26
5.4 Rannsóknartilgáta 4 .....	26
5.5 Rannsóknartilgáta 5 .....	27



5.6	Íþróttir – ástæður þátttöku og brottfalls .....	28
5.7	Styrkleikar .....	29
5.8	Takmarkanir .....	29
5.9	Frekari rannsóknir .....	30
6	Ályktanir .....	31
7	Heimildaskrá .....	32
8	Viðaukar.....	36
8.1	Viðauki 1 .....	36
8.2	Viðauki 2 .....	41

## Myndaskrá

Mynd 1: Íþróttaiðkun þátttakenda .....	12
Mynd 2: Æfingaálag þátttakenda eftir kyni .....	12
Mynd 3: Íþróttaiðkun m.t.t. búsetu .....	13
Mynd 4: Ástæður upphafs íþróttaiðkunar .....	14
Mynd 5: Ástæður íþróttaiðkunar þátttakenda .....	14
Mynd 6: Líkur á áframhaldandi hreyfingu eftir að íþróttaiðkun er hætt .....	15
Mynd 7: Mikilvægi þess að ná árangri í íþróttinni sinni að mati íþróttaiðkenda .....	15
Mynd 8: Helsti stuðningsaðili íþróttaiðkenda í rannsókninni. ....	16
Mynd 9: Brottfallsaldur þátttakenda m.t.t. kyns .....	17
Mynd 10: Almenn hreyfing þátttakenda eftir brottfall úr íþróttum .....	17
Mynd 11: Fyrirmyndir þátttakenda.....	18
Mynd 12: Samanburður á fyrirmyndum kynjanna .....	18
Mynd 13: Samanburður á kyni fyrirmynda drengja og stúlkna .....	19
Mynd 14: Mikilvægi fyrirmynda að mati þátttakenda .....	19
Mynd 15: Mikilvægi þess að þjálfarinn sé góð fyrirmynd að mati þátttakenda.....	20
Mynd 16: Samanburður íþróttapátttöku og þess að eiga sér fyrirmynd .....	21
Mynd 17: Samanburður á fyrirmyndum þátttakenda .....	21
Mynd 18: Tengsl á milli kyns fyrirmynda og iðkunar íþróttar.....	22
Mynd 19: Tengsl á milli kyns fyrirmynda og iðkunar íþróttar.....	22
Mynd 20: Fyrirmyndir þátttakenda eftir brottfall úr íþróttum .....	23

## Töfluskrá

Tafla 1: Þátttakendur með m.t.t. til kyns og búsetu í prósentum.....	11
--	----

# 1 Inngangur

Rannsóknir sem gerðar hafa verið bæði hér heima og að heiman hafa margar hverjar sýnt fram á að brottfall barna úr íþróttum er mikið, sérstaklega þegar komið er fram á unglingsár (Hrefna Pálsdóttir, Inga D. Sigfúsdóttir, Álfgeir L. Kristjánsson, Margrét L. Guðmundsdóttir og Jón Sigfússon, 2011; Rúna Hilmarisdóttir, 2011). Brottfall barna og unglunga úr íþróttum hefur töluvert verið skoðað í gegnum tíðina en síður hefur verið einblínt á hvað við getum gert til að viðhalda þátttöku. Í þeim rannsóknum sem þó hafa verið gerðar hafa fyrirmyndir oft verið nefndar sem einn af þeim þáttum sem stuðlað geta að aukinni hreyfingu barna (Brustad, 1996). Foreldrar og forráðamenn, auk vina, skipa oft stóran sess í lífi barna og unglunga og því ekki ólíklegt að þeir hafi mikil áhrif á mótun þeirra hvort er varðar hreyfingu eða aðra þætti daglegs lífs. Einstaklingar í fjölmiðlum verða einnig áhrifameiri eftir því sem tækninni fleytir fram og hafa ef til vill töluverð áhrif. Það ber þó að hafa í huga að það að vera góð fyrirmynd með tilliti til hreyfingar felst ef til vill ekki einungis í því að hreyfa sig. Að vera góð fyrirmynd felst jafnframt í að hvetja börnin til dáða og beina þeim á þá braut sem viðheldur þátttöku og hvetur til heilbrigðs lífennis.

## 1.1 Mikilvægi hreyfingar

Rannsóknir hafa sýnt að hreyfing er ein besta forvörnin gegn helstu lífstílssjúkdómum samtímans (Haskell o.fl., 2007). Með þessa vitneskju að leiðarljósi ætti fólk að sjá sér leik á borði og stunda reglubundna hreyfingu eða þjálfun og minnka þar með líkurnar á lífstílssjúkdómum og óþægindum þeim tengdum. Hreyfing er hér skilgreind sem almenn hreyfing, ekki í skipulögðu starfi íþróttafélaga, en hreyfing getur m.a. farið fram með gönguferðum úti í náttúrunni eða á líkamsræktarstöðvum. Þjálfun er hins vegar skilgreind sem þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi með íþróttafélagi með það að markmiði að stunda keppni og bæta sífellt árangur sinn. Í skýrslu WHO um heilsu Íslendinga frá árinu 2006 kemur fram að kyrrseta er ein af aðalorsökum sjúkdóma sem herja á landann (fimmta helsta orsök hjá konum og sjöunda helsta orsök hjá körlum). Jafnframt er offita, sem getur verið afleiðing hreyfingarleysis, enn algengari orsök sjúkdóma (WHO, 2006).

Í nútímasamfélagi eru margir þættir sem geta haft áhrif á hreyfingu eða þjálfun almennings. Samgöngukerfi Íslendinga byggist til að mynda að miklum hluta á einkabílum og alltof fáir nýta sér almenningsamgöngur eða göngu. Samkvæmt tölulegum gögnum fengnum af vef Samgöngustofu voru 175.983 fólksbifreiðar í notkun á Íslandi undir lok árs 2013 (Umferðarstofa, 2013), en 1.janúar 2014 bjuggu 325.671 einstaklingur í landinu (Hagstofa Íslands, 2014). Sýnir þetta glögglega hversu algeng eign einkabíla er hér á landi. Jafnframt má nefna tæknina, en samkvæmt gögnum fengnum af vef Hagstofu Íslands eru tölvur á 96,7% heimila á Íslandi (Hagstofa Íslands, 2013). Af þessu má sjá að auðvelt er að eiga nánast öll sín samskipti í gegnum samskiptaforrit á borð við Facebook og Skype. Því miður á þetta ekki einungis við um fullorðna einstaklinga því börn verja frítíma sínum sífellt meira í tölvu og hitta því félaga sína mun minna en áður (Subrahmanyam, Kraut, Greenfield og Gross, 2000). Af þessu leiðir að miklum tíma er varið fyrir framan tölvuna í stað hreyfingar.

Á síðustu árum hefur mikil umræða verið um aukna tíðni offitu á meðal Íslendinga, bæði á meðal fullorðinna og barna (Þórsson, Aspelund, Harris, Launer og Guðnason, 2009; Johannsson, Arngrimsson, Thorsdóttir og Sveinsson, 2006). Rannsóknir hafa sýnt að þátttaka í íþróttum á

barnsaldri eykur líkurnar á því að einstaklingur stundi hreyfingu á fullorðinsárum (Telama o.fl., 2005). Í ljósi þessa er augljóst að mikill hagur, bæði fyrir einstaklinginn sjálfan og fyrir þjóðfélagið síðar meir, er í þjálfun og hreyfingu barna og unglunga og því mikilvægt að stuðla að aukinni þátttöku eins og hægt er.

## 1.2 Þátttaka barna og unglunga í íþróttum

Eins og áður sagði hafa rannsóknir sýnt fram á að börn sem stunda íþróttir í æsku og fram á unglingsár eru líklegri til að stunda íþróttir og hreyfingu þegar þau verða fullorðin (Telama o.fl., 2005). Niðurstöður hafa einnig sýnt að ekki skiptir máli hvaða íþrótt einstaklingurinn stundaði, það sem skiptir máli er fyrri ástundun. Auk þess hefur verið sýnt fram á að hæfilegt magn af hreyfingu hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglunga, auk jákvæðra áhrifa á sjálfsálit og sjálfsmat (Tremblay, Inman og Willms, 2000). Af þessu má sjá að íþróttir og hreyfing skipta miklu máli í daglegu lífi barna og unglunga.

Enn þann dag í dag er munur á þátttöku stúlkna og drengja í íþróttum, þar sem fleiri drengir en stúlkur stunda íþróttir (Slater og Tiggemann 2011; Vilhjálmsson og Kristjánsdóttir, 2003). Í grein Rúnars Vilhjálmssonar og Guðrúnar Kristjánsdóttur (2003) kemur fram að meirihluti þeirra íþróttageina sem boðið er upp á eru tileinkaðar drengjum og auk þess er meirihluti stjórnarmanna íþróttafélaganna, og deilda innan þeirra, karlmenn.

Sirard, Pfeiffer og Pate (2006) rannsökuðu hvort að munur væri á áhugahvöt stúlkna og drengja með tilliti til þátttöku í íþróttum. Niðurstöður þeirra sýna fram á að drengir stunda íþróttir að stórum hluta til að taka þátt í keppnum en stúlkur aftur á móti vegna annarra félagslegra þátta svo sem félagsskaparins. Hreiðar Haraldsson (2011) skoðaði sömu þætti í BS-ritgæðerð sinni. Niðurstöður rannsóknar hans voru að áhugahvöt stúlkna byggist að mörgu leyti á hugmyndinni um að halda sér í formi en drengirnir eru hins vegar frekar að leita eftir viðurkenningu og virðingu. Af þessu má leiða að áhugahvöt stúlkna og drengja fyrir ástundun íþróttar er töluvert mismunandi. Niðurstöður Hreiðars koma þó alls ekki á óvart sé litið til þeirra fyrirmýnda sem fyrir augu bera í fjölmiðlum, en oft á tíðum er lögð mikil áhersla á gott útlit og grannt holdarfar í heimi kvenna.

## 1.3 Af hverju orsakast brottfall?

Sýnt hefur verið fram á að hreyfing barna minnkar til muna þegar á unglingsárin er komið, fleiri og fleiri unglingar hætta íþróttaiðkun og snúa sér að öðru. Í íslenski rannsókn frá árinu 2011 kemur fram að þátttaka barna í íþróttum nær yfirleitt hámarki við 11-13 ára aldur en minnkar mikið eftir það (Rúna Hilmarsdóttir, 2011). Við nánari skoðun kom í ljós að fimm árum frá upphaflegri skráningu í íþrótt voru 73% drengja og 67% stúlkna enn skráðir iðkendur af börnum fæddum árið 1990. Íþróttarátttaka barna sem fædd voru 1995 var þó örlítið meiri eftir árin fimm; 81% drengjanna voru enn þátttakendur í íþróttum og 72% stúlkanna. Tíu árum frá skráningu voru 45% drengja og 35% stúlkna enn skráðir iðkendur af árgangi fæddum 1990, en hins vegar voru 68% drengja og 53% stúlkna úr árgangi fæddum 1995 enn að iðka íþróttina. Þessi þróun sýnir glögglega hversu stórt vandamál brottfall er hér á landi, þrátt fyrir að jákvæð þróun virðist hafa orðið í átt að aukinni þátttöku á undanförunum árum.

En af hverju hætta börn og unglingar að stunda íþróttir? Margar ástæður hafa verið nefndar. Amy Slater og Marika Tiggemann (2010) skoðuðu í rannsókn sinni hvað það er sem orsakar brottfall

unglingsstúlkna úr íþróttum. Niðurstöður þeirra voru m.a. að áhugi á tiltekinni íþrótt dvínaði, að íþróttaiðkun væri of tímafrek og að þær vildu frekar hafa frjálsan tíma. Stúlkunum þótti mikilvægt að geta átt lausan tíma til að vera með vinum og fjölskyldu og til að sinna heimanámi. Einnig nefndu þær að þeim þættu þær ekki nægilega góðar í íþróttinni og að sú íþrótt sem þær vildu stunda væri ekki í boði. Meiðsli komu einnig við sögu auk þess sem tiltekið var að samskipti innan liðsins væru ekki góð. Auk þessara þátta hafði þjálfarinn mikil áhrif, hvatning og annars konar áhrif frá foreldrum og forráðamönnum skiptu miklu máli og að lokum þótti ekki nægilega flott og kvenlegt að stunda íþróttir. Vissar íþróttagreinar voru til að mynda taldar karlmannlegar og þátttaka stúlkanna í þeim þar af leiðandi ekki félagslega samþykkt. Í rannsókn Figueiredo, Goncalves, Coehlo e Silva og Malina (2009) um brottfall drengja úr fótbolta voru drengir á sama máli og stúlkurnar að mörgu leyti. Þeir nefndu þó, að það að framlag þeirra væri ekki metið að verðleikum og að þeir fengju fá tækifæri til að spila hefði haft áhrif á ákvarðanatöku um að hætta iðkun íþróttarinnar.

Í ljósi upplýsinga um mikilvægi ástundunar íþróttar fyrir börn og unglunga (Tremblay o.fl., 2000), og fullorðna sé því að skipta, er mikilvægt að átta sig á því hvað það er sem einkennir þá einstaklinga sem halda áfram iðkun. Það verður þó að taka tillit til þess að á einhverjum tímamarki hætta flestir íþróttamenn þeirri markvissu þjálfun sem íþrótt þeirra felur í sér og fara að stunda hreyfingu sér til heilsubótar.

#### **1.4 Hreyfing ungs fólks eftir brottfall úr íþróttum**

Þrátt fyrir að brottfall úr íþróttum á unglingsárunum sé mikið þýðir það ekki endilega að ungt fólk hætti hreinlega að hreyfa sig fyrir fullt og allt. Þó virðast einstaklingar eiga misjafnlega erfitt með að tileinka sér hreyfingu eftir að hafa hætt að stunda íþrótt með íþróttafélagi því ansi stór hluti ungs fólks virðist ekki hreyfa sig að neinu marki (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2011). Svo virðist vera sem að mörg þeirra hefji ekki almenna líkamsrækt strax eftir að hafa hætt íþróttaiðkun með íþróttafélagi. Þar af leiðandi er mikilvægt að halda unglungum eins lengi og hægt er í íþróttum, svo hreyfingin verði þeim eðlislæg þegar á fullorðinsárin er komið (Telama o.fl., 2005; Tammelin, Nayha, Hills og Jarvelin, 2003).

Í rannsókninni „Ungt fólk 2010: Framhaldsskólanemar“, sem meðal annars kannaði íþróttapátttöku og ástundun líkamsræktar hjá framhaldsskólanemum, kom í ljós að 69,5 % stúlkna á höfuðborgarsvæðinu stunda ekki, eða nær aldrei, íþróttir með íþróttafélagi (Hrefna Pálsdóttir, o.fl. 2011). Hlutfall þetta er örlítið minna hjá stúlkum utan af landi eða um 67,2%. Sýnir þetta glögglega hversu algengt það er að stúlkur stundi ekki íþróttir með íþróttafélagi á meðan á framhaldsskólagöngu stendur. Borið saman við niðurstöður skyldra rannsókna frá árunum 2004 (Álfgeir L. Kristjánsson, Silja B. Baldursdóttir, Inga D. Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2005) og 2007 (Álfgeir L. Kristjánsson, Margrét L. Guðmundsdóttir, Hrefna Pálsdóttir, Inga D. Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2008) fer ástandið þó örlítið batnandi með árunum sem líða, en nefna má að hlutfall stúlkna á höfuðborgarsvæðinu sem stunda ekki íþróttir var 76,1% árið 2004 og 72,8% árið 2007. Þegar líkamsrækt yfir höfuð var skoðuð voru niðurstöðurnar ekki jafn slæmar og ætla mætti í upphafi (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2011). Í ljós kom að 33,6% stúlkna á höfuðborgarsvæðinu og 35,5% stúlkna utan af landi stunda líkamsrækt eða íþróttir með íþróttafélagi meira en fjórum sinnum í viku. Hlutfall þeirra sem stunda líkamsrækt eða íþróttir einu sinni til þrisvar sinnum í viku er 47,8% (höfuðborgarsvæðið) og 45,9%(landsbyggðin). Þetta þýðir því að 18,5% stúlkna á höfuðborgarsvæðinu og 18,6 % stúlkna af landsbyggðinni hreyfa sig nær aldrei,

eða sjaldnar en einu sinni í viku, sem því miður er alltof hátt hlutfall. Drengir virðast að jafnaði hreyfa sig meira en stúlkur. Þeir stunda frekar íþróttir með íþróttafélagi ásamt því að stærra hlutfall þeirra stundar íþróttir eða líkamsrækt fjórum sinnum í viku eða oftar (44,9% af höfuðborgarsvæðinu og 46,4% af landsbyggðinni).

Í meistararitgerð Kára Jónssonar (2008), sem byggir á rannsókn sem gerð var árið 2006, voru holdafar, þrek og lífsstíll 18-19 ára framhaldsskólanema könnuð. Í ljós kom að marktækur munur var á kyrrsetu stúlkna og drengja. Drengir eyða stærra hluta af deginum í kyrrsetu, utan skólatíma, en stúlkur, hvort sem er um helgar eða virka daga. Sýnir þetta að þó stúlkur stundi minni líkamsrækt að meðaltali, fer tími þeirra ekki endilega í meiri kyrrsetu en hjá drengjunum. Í mælingum þessum voru þó ekki teknar fyrir kyrrsetur sem komu að lestri skólabóka utan skólatíma, einungis kyrrsetur sem tengdust tölvunotkun, sjónvarpsáhorfi og annarri dægrastyttingu sem gæti haft áhrif á niðurstöður.

## 1.5 Fyrirmyndir

Því hefur lengi verið haldið fram að fyrirmyndir eigi þátt í að móta okkur sem einstaklinga (Lockwood og Kunda, 1997). Fyrirmyndirnar koma úr ýmsum áttum og áhrif þeirra eru eins misjöfn og þær eru margar. Eitt eiga þær þó sameiginlegt, þær hafa eiginleika sem aðrir vilja tileinka sér á einhverjum tímamarki í lífi sínu. Foreldrar eru þeir einstaklingar sem börn hafa mest samskipti við og því ekki ólíklegt að þeir séu fyrirmyndir barna sinna að stórum hluta (Edwardsson og Gorely, 2010; Wiese og Freund 2011). Vinirnir eru þó oft sagðir hafa töluverð áhrif, þá sérstaklega eftir því sem við eldumst (Maxwell, 2002). Jafnframt verða einstaklingar í fjölmiðlum áhrifameiri eftir því sem tækninni fleytir fram og því ekki ólíklegt að þeir séu vinsælar fyrirmyndir (Taveras o.fl., 2004). Á undanförunum árum hefur borið á mikilli umræðu er varðar stöðu kvenna í fjölmiðlum, en rannsóknir sýna að karlmenn eru viðmælendur fjölmiðla í miklum meirihluta, hvort sem er í almennum fréttum, íþróttafréttum eða öðru (Eygló Árnadóttir, Valgerður A. Jóhannsdóttir og Þorgerður Einarsdóttir, 2010; Kolbeinn T. Daðason, 2013). Jafnframt þykir innihald fréttar er varða konur oft á tíðum ekki fjalla nógu mikið um afrek þeirra á atvinnumarkaðnum, íþróttasviðinu eða hverju því sem þær hafa tekið sér fyrir hendur, heldur frekar um útlit eða annað er kemur stöðu þeirra í samfélaginu lítið við. Þegar litið er á atvinnulífið almennt eru svo karlar í stjórnnum fyrirtækja í miklum meirihluta, en samkvæmt nýrri könnun sem unnin var fyrir Samtök atvinnulífsins voru konur 31% stjórnarmanna í fyrirtækjum er hafa 50 starfsmenn eða fleiri, í árslok 2013 (Samtök atvinnulífsins, 2014). Vegna þessa má hugleiða hvort erfiðara sé fyrir konur en karla að mynda sér fyrirmyndir í lífi og starfi. Flestar rannsóknir sýna nefnilega að einstaklingar af báðum kynjum velja sér í miklum meirihluta fyrirmynd af sama kyni (Adriaanse og Crosswhite, 2008; Gibson og Cordova, 1999), en ef fyrirmynd er af gagnstæðu kyni eru konur þó mun líklegri til að velja sér karlmann sem fyrirmynd (Gibson og Cordova, 1999). Jafnframt sýndi rannsókn Lockwood og Kunda (1997) fram á að mikilvægt er að fyrirmyndir séu hvað líkastar einstaklingnum, þá sérstaklega er kemur að getustigi svo þær hafi hvað jákvæðust áhrif.

Hver áhrif fyrirmynda eru á íþróttaiðkun almennings er forvitnilegt efni að skoða, því eins og komið hefur fram hér á undan er hreyfingarleysi þjóðarinnar orðið alvarlegt vandamál (WHO, 2006). Rétt eins og staða kvenna í fjölmiðlum er bág, þá er fjölmiðlaumfjöllun um íþróttir afar einhæf, en mikill meirihluti fréttar fjallar um boltaíþróttir og þá sérstaklega fótbolta (Anna G. Stendórsdóttir, 2007; Kolbeinn T. Daðason, 2013). Aðrar íþróttir virðast gleymast í umræðunni og fyrirmyndir úr þeim

Íþróttum því ekki jafn aðgengilegar. Spurningin er svo hvort þetta lélega aðgengi að fyrirmyndum í hinum ýmsu íþróttum hefur áhrif á íþróttabátttöku ungs fólks. Með þessar upplýsingar að leiðarljósi má glögglega sjá að æskilegt er að fjölga fyrirmyndum, fá fjölbreyttari persónuleika á yfirborðið á mismunandi getusviðum og gera konur meira áberandi svo ungar stúlkur geti einnig fundið sér fyrirmyndir í þeim.

## 1.6 Foreldrar og fyrirmyndir

Hvað ungur nemur, gamall temur er orðatiltæki sem oft er notað um áhrif þeirra sem eldri eru á börn. Foreldrar eru að mörgu leyti fyrirmyndir barnanna sinna, börnin mótast af skoðunum þeirra og hegðun að stórum hluta (Wiese og Freund, 2011). Þar af leiðandi er hægt að spyrja sig hvort og þá hversu mikið hreyfing og stuðningur foreldra, sem og hugarfar þeirra til hreyfingar, hafa áhrif á hreyfingu og íþróttaiðkun barna. Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar til að svara þessum spurningum og eru niðurstöður þeirra misjafnar en áhugaverðar (Edwardsson og Gorely, 2010; Ornelas, Perreira og Ayala, 2007; Sallis, Prochaska og Taylor, 2000).

Í yfirlitsgrein Sallis o.fl. (2000) var lagt mat á rannsóknir sem könnuðu áhrifaþætti tengda hreyfingu barna. Ekki fundust marktæk tengsl á milli hreyfingar foreldra og hreyfingar barna í meirihluta þeirra rannsókna sem farið var yfir en hins vegar kom skýrt fram í niðurstöðum greinar þeirra að stuðningur foreldra hafði áhrif á hreyfingu barna þeirra. Í nýlegri yfirlitsgrein Edwardsson og Gorely (2010) voru teknar saman niðurstöður rannsókna sem könnuðu áhrif foreldra á hreyfingu barna (6-11 ára). Þar kom hins vegar í ljós að börn sem skynja að foreldrar þeirra hreyfa sig reglulega eru líklegri til að taka þátt í hvers konar hreyfingu. Til að fá barn til að stunda skipulagða hreyfingu hjá íþróttafélagi eða annarri sambærilegri stofnun þarf hlutverk foreldra þó að vera enn stærra. Þeir verða að sýna barninu almennan stuðning, til að mynda með því að hvetja það til að taka þátt og koma því á þann stað sem skipulagða hreyfingin fer fram á. Edwardsson og Gorley (2010) skoðuðu einnig rannsóknir sem tóku mið af unglingum og sýndu þær fram á að hegðun foreldra með tilliti til hreyfingar hefur jákvæð áhrif á hreyfingu unglinga. Eftirtektarvert var að hreyfing og stuðningur feðra virtust hafa meiri áhrif á unglinga sem stunda þjálfun af mikilli ákefð.

Niðurstöður þessara yfirlitsgreina stangast að vissu leyti á en báðar styðja þó hugmyndina um að stuðningur foreldra skipti máli. Mikilvægt er að börn fái hvatningu til heilbrigðs lífstíls, að samskipti við foreldra og forráðamenn séu góð og að þeir taki virkan þátt í íþróttaiðkun barna sinna. Af þessu má ráða að uppeldisaðferðir skipta miklu máli þegar kemur að heilbrigði og þátttöku í íþróttum á barnsaldri. Mikilvægt er að fjölskyldur verji tíma saman og styrki fjölskylduböndin, en sterk fjölskyldubönd eru einnig talin hafa góð áhrif á sjálfsálit einstaklingsins (Ornelas o.fl., 2007).

## 1.7 Áhrif þjálfara á þátttöku ungs fólks í íþróttum

Áhugi á ástundun íþróttar er einn af lykilþáttum er stuðla að þátttöku ungs fólks í íþróttum að mati bæði þjálfara og íþróttaiðkenda samkvæmt rannsókn Baker, Cote og Hawes (2000). Í rannsókn þeirra er einnig greint frá því að ef íþróttaiðkendur upplifa þjálfarann sinn neikvætt eru þeir í meiri hættu á að þróa með sér kvíða gagnvart íþrótt sinni. Auk þess kemur fram að neikvætt umtal þjálfara um iðkanda geti haft þau áhrif að trú á eigin getu minnkar, bæði á æfingum og í keppni. Auk þessa greindu Slater

og Tiggemann (2010) frá því í rannsókn sinni að slæmt samband við þjálfara hefði áhrif á brottfallsákvörðun margra stúlkna úr íþróttum. Sýna þessar rannsóknir glögglega hversu mikilvægt samband þjálfara við iðkendur er og hversu mikilvægt er að þjálfarinn sé jákvæður og uppbyggilegur bæði á æfingum og í keppni. Rannsóknir hafa einnig sýnt að aukin fræðsla til þjálfara um mannleg samskipti og hvernig best er að koma fram við iðkendur, hefur jákvæð áhrif á þátttöku þeirra (Smith, Smoll og Barnett, 1995). Iðkendur eru ánægðari og greina frá betri samskiptum við þjálfarana en ella.

## 1.8 Fyrirmyndir úr íþróttum og fjölmiðlum

Í dag er hægt að nálgast efni frá fjölmiðlum hvar sem er, enda tölvur, snjallsímar og sjónvörp til á nánast hverju einasta heimili í landinu (Hagstofa Íslands, 2013). Þar af leiðandi eyðum við miklum tíma fyrir framan þessi tæki og hefur efni sem við nálgumst í gegnum þau nokkur áhrif á líf okkar. Það sem við lesum og sjáum í fjölmiðlum er þó mis jákvætt. Leikarar í bíómyndum eru oft á tíðum óeðlilega grannir eða óeðlilega vöðvastæltir svo viðmið hafa brenglast í hugum margra. Rannsóknir segja jafnframt að oft á tíðum samsvari einstaklingar sér með persónum í fjölmiðlum sem stunda skaðlega hegðun, eins og reykingar, og þrói þar af leiðandi óraunhæf og óheilbrigð viðmið um líkamsmynd (Brown og Cantor, 2000). Taveras o.fl. (2004) gerðu rannsókn sem kannaði áhrif þess að vilja líta út eins og fjölmiðlastjörnur á hreyfimyntur unglunga. Rannsóknin var hluti af stærri rannsókn sem kallaðist „Growing up Today Study“ og í úrtakinu voru 16.882 börn sem bjuggu í 50 ríkjum Bandaríkjanna. Niðurstöður sýndu bein tengsl á milli þess að vilja líta út eins og fjölmiðlastjarna og hreyfimynturs unglunga. Þeir unglingar sem höfðu mikinn hug á að líta út eins og fjölmiðlastjörnur hreyfðu sig að meðaltali 3,5 klst (stúlkur) og 6 klst (drengir), meira á viku en jafnaldrar af sama kyni sem höfðu ekki áhuga á að líta út eins og fjölmiðlastjörnur. Þessi tengsl voru sterkust hjá elstu þátttakendunum í rannsókninni, 15-16 ára. Jafnframt voru tengslin sterk hjá þeim sem voru of þungir eða með BMI yfir 25.

Spurningin er svo hvort að þeir einstaklingar sem unglingarnir samsvara sig við séu góðar fyrirmyndir eða ekki? Eins og fram hefur komið sögðu Lockwood og Kunda (1997) frá því í grein sinni að fyrirmyndir sem séu ekki of langt frá einstaklingnum í getu hafi hvað mest hvetjandi áhrif. Í grein þeirra er þó einnig greint frá því að ef fyrirmyndin er langt frá einstaklingnum í getu þá geti hún haft slæm áhrif á líðan einstaklingsins og árangur hans. Einnig er nefnt að til að fyrirmyndin skili sem mestu fyrir einstaklinginn sé mikilvægt að fyrirmyndin komi frá þeim vettvangi sem leitast er við að bæta sig á.

Í ástralskri rannsókn um fyrirmyndir unglingsstúlkna komu í ljós áhugaverðar niðurstöður (Vesico, Wilde og Crosswhite, 2005). Meirihluti þeirra töldu fjölskyldumeðlim (41%), yfirleitt móður, eða vin (21%) vera sína aðal fyrirmynd. Sú fyrirmynd sem næst kom á eftir þeim var svo einstaklingur úr skemmtanaíðnaðinum (18,2%), þ.e.a.s. leikari, söngvari eða álíka einstaklingur. Einungis 8,4% völdu íþróttamann sem fyrirmynd sína. Þegar þær stúlkur sem völdu íþróttamann voru spurðar nánar út í fyrirmyndina sína kom í ljós að 73% þeirra voru kvenmenn og flestar fyrirmyndirnar stunduðu sömu íþróttir og þær sjálfar, meira að segja sömu stöðu á vellinum ef um hópíþrótt var að ræða. Jafnframt voru 77% fyrirmyndanna ástralskar, þ.e. frá sama landi og þátttakendur. Út frá niðurstöðum þessarar rannsóknar má túlka að þeir einstaklingar sem unglingsstelpur vilja samsvara sig við úr fjölmiðlum séu að stórum hluta úr skemmtanaíðnaðinum og geti þar af leiðandi verið af misjöfnum toga, með tilliti til heilsusamlegs lífnis. Heilbrigðari einstaklingar eins og atvinnuíþróttamenn eru ekki jafn áhrifamiklir



hjá stúlkunum. Drengir líta hins vegar frekar á íþróttamenn sem fyrirmyndir (Biskup og Pfister, 1999). Ef ekki er um íþróttamann að ræða í þeirra tilviki er oft um ofurhetjur að ræða sem þeir sjá í fjölmiðlum. Það má því hugleiða hvort fyrirmyndir drengja hvetji þá frekar til hreyfingar og heilbrigðs lífnis en fyrirmyndir stúlkna.

## 2 Markmið

Markmið þessarar rannsóknar er að kanna íþróttapátttöku og áhrif fyrirmynda á ungt fólk á aldrinum 18-20 ára. Ákveðið var að velja þennan aldurshóp þar sem þetta er sá hópur sem kominn er í gegnum það tímabil sem mest hætta er á brottfalli úr íþróttum. Jafnframt er þetta hópur sem ekki hefur verið rannsakaður að jafn miklu leyti og þeir sem yngri eru. Þær niðurstöður sem rannsóknin leiðir í ljós, er svo hægt að nýta í baráttunni gegn brottfalli unglinga úr íþróttum, en margar stéttir gætu mögulega nýtt upplýsingarnar í starfi sínu, svo sem yfirvöld, íþróttasamtök, þjálfarar, sjúkraþjálfarar og foreldrar.

Út frá þeim fræðilegu upplýsingum sem safnað var saman við undirbúning rannsóknarinnar er sett fram rannsóknarspurning sem snýr að áhrifum fyrirmynda á þátttöku ungs fólks í íþróttum. Hljóðar hún svona:

- Eru tengsl á milli iðkunar íþróttar og þess að eiga sér fyrirmynd?

Jafnframt voru settar fram tilgátur sem byggðar eru á þeim rannsóknum sem koma fram í inngangi hér að ofan. Flestar rannsóknanna snúa þó að yngri einstaklingum en þeim sem þessi rannsókn tekur fyrir ásamt því að litið er á hlutina frá öðru sjónarhorni. Í rannsókn höfunda er leitast við að finna ástæður fyrir íþróttaiðkun en margar fyrri rannsóknir hafa skoðað ástæður brottfalls. Rannsóknartilgátur má sjá hér fyrir neðan:

1. Þátttakendur í íþróttum eiga sér frekar fyrirmynd en þeir sem ekki æfa íþróttir.
2. Íþróttaiðkendur eiga sér frekar fyrirmynd af sama kyni en þeir sem ekki stunda íþróttir.
3. Íþróttaiðkendur eiga sér frekar fyrirmynd úr heimi íþróttanna heldur en þeir sem ekki stunda íþróttir.
4. Þátttakendur sem eiga sér fyrirmynd af gagnstæðu kyni eru frekar stúlkur en drengir.
5. Stúlkur velja sér fyrirmyndir úr öðrum hópum en drengir (hópar geta t.d. verið íþróttamenn, foreldrar, vinir o.fl.).

### 3 Efni og aðferðir

#### 3.1 Þátttakendur og framkvæmd

Í upphafi rannsóknar var haft samband við stjórnendur 15 framhaldsskóla um land allt og rannsóknin og tilgangur hennar kynntur. Í október 2013 var haft samband við fimm framhaldsskólanna og fékkst samþykki frá þremur þeirra. Í janúar 2014 var svo haft samband við tíu framhaldsskóla í viðbót og samþykktu fjórir af þeim tíu þátttöku. Að lokum tóku þó aðeins sex framhaldsskólar þátt, þar sem einn af þeim sjö sem veittu samþykki dró sig í hlé. Þeir skólar sem tóku þátt voru Kvennaskólinn í Reykjavík, Fjölbautaskólinn við Ármúla, Fjölbautaskólinn í Garðabæ, Verkmenntaskólinn á Akureyri, Fjölbautaskóli Vesturlands Akranesi og Fjölbautaskóli Suðurnesja. Skólastjórnendur þessarra skóla skrifuðu undir samþykki (sjá viðauka 2) því til staðfestingar og skiluðu til rannsakenda. Með því gáfu þeir leyfi fyrir því að rannsóknin yrði kynnt fyrir nemendum og þátttöku þeirra óskað.

Í janúar og febrúar 2014 var farið í bóklegar kennslustundir í skólunum sex þar sem höfundar kynntu rannsóknina fyrir nemendum. Þeir hópar sem höfundar fengu aðgang að voru valdir af skólastjórnendum, eftir því hvað hentaði best hverju sinni. Skólastjórnendur reyndu að miða við að nemendur í hópunum væru innan þeirra aldursmarka (18-20 ára) sem rannsóknin gerði kröfur um en höfundar báru þó lokaábyrgð á að nemendur væru á réttu aldursbili. Rannsóknin fólst svo í því að spurningalisti um íþróttaráttöku og fyrirmyndir var lagður fyrir nemendum. Spurningalistinn (sjá viðauka 1) innihélt upplýsingar um tilgang og eðli rannsóknarinnar og var þátttakendum tilkynnt að með því að svara honum veittu þeir upplýst samþykki fyrir þátttöku. Ef þátttakendur höfðu einhverjar spurningar var þeim svarað af höfundum, en þeir voru alltaf á staðnum þegar spurningalisti var lagður fyrir. Fyrirlögn spurningalistans tók u.þ.b. tíu mínútur. Rannsóknin var tilkynnt til Persónuverndar þann 20.11.2013 og er tilkynningarnúmer rannsóknarinnar: S6511.

#### 3.2 Mælitæki

Spurningalisti rannsóknarinnar (viðauki 1) var hannaður í samstarfi við leiðbeinanda og innihélt 19 spurningar, 17 krossaspurningar og 2 skriflegar. Hann innihélt almennar spurningar er snéru að kyni og námsleið ásamt sérhæfðari spurningum um almenna hreyfingu, íþróttaráttöku og ástæðu þess að þátttakendur voru að stunda íþróttir eða höfðu hætt ástundun. Jafnframt var spurt um fyrirmyndir og mikilvægi þeirra kannað í augum þátttakenda. Spurningarnar voru byggðar á vitneskju sem höfundar höfðu aflað sér í heimildavinnu sinni fyrir gerð rannsóknarinnar. Rannsókn Guðrúnar Kristjánsdóttur og Rúnars Vilhjálmssonar (2001) var tekin til fyrirmynda að einhverju leyti sem og rannsókn sömu höfunda frá 2003. Rannsóknir þessar náðu til barna á aldrinum 11-16 ára á Íslandi og voru hluti af könnun WHO á heilsu Íslendinga á skólaaldri. Jafnframt nýttu höfundar sér grein Vesico o.fl. (2005) þar sem fyrirmyndir unglingsstúlkna voru kannaðar.

#### 3.3 Tölfræðileg úrvinnsla

Við úrvinnslu gagna var notast við Microsoft Excel 2010 og tölfræðiforritið SAS Enterprise Guide 4.3. Skoðuð voru áhrif kyns, búsetu, íþróttaráttöku og fyrirmynda á þátttakendur og til þess var notað

Fishers próf (Fisher's Exact). Við úrvinnslu gagna var notast við 95% öryggismörk og marktektarmörk 0,05.

## 4 Niðurstöður

### 4.1 Þátttakendur

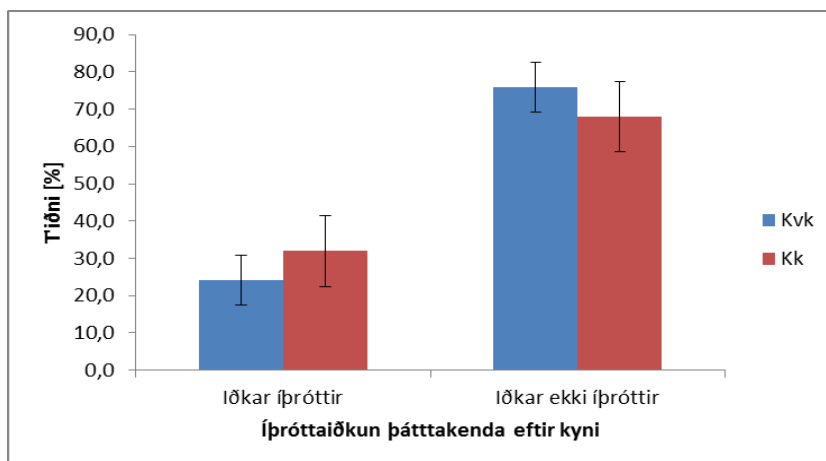
Þátttakendur í rannsókninni voru í heildina 253. Skipting þeirra á milli höfuðborgarsvæðisins og landsbyggðarinnar var ekki alveg jöfn þar sem 56,1% þátttakenda komu frá landsbyggðinni (Tafla 1). Jafnframt var hlutfall á milli kynja ójafnt en kvenkyns þátttakendur voru nokkuð fleiri eða 62,5% af þátttakendum.

Tafla 1: Þátttakendur með m.t.t. til kyns og búsetu í prósentum.

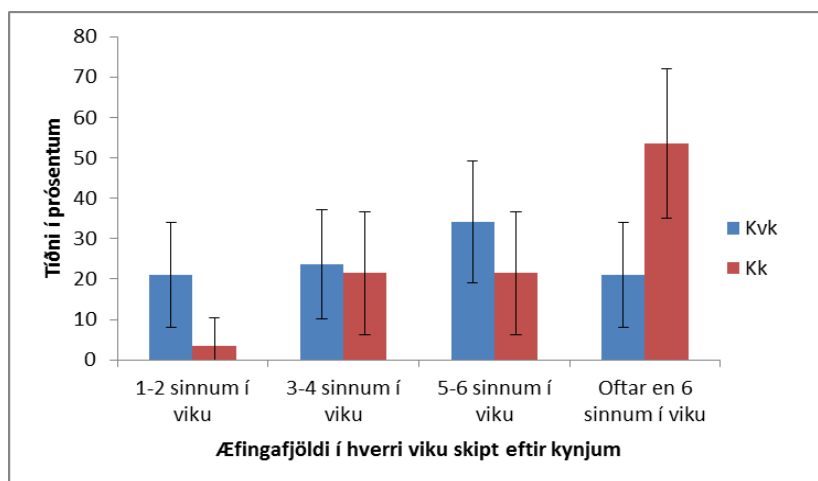
	Höfuðborgarsvæðið	Landsbyggðin
<b>Stúlkur (n=158)</b>	50,6%	49,4%
<b>Drengir (n=95)</b>	32,6%	67,4%
<b>Alls (n=253)</b>	43,9%	56,1%

### 4.2 Íþróttaiðkun og hreyfing

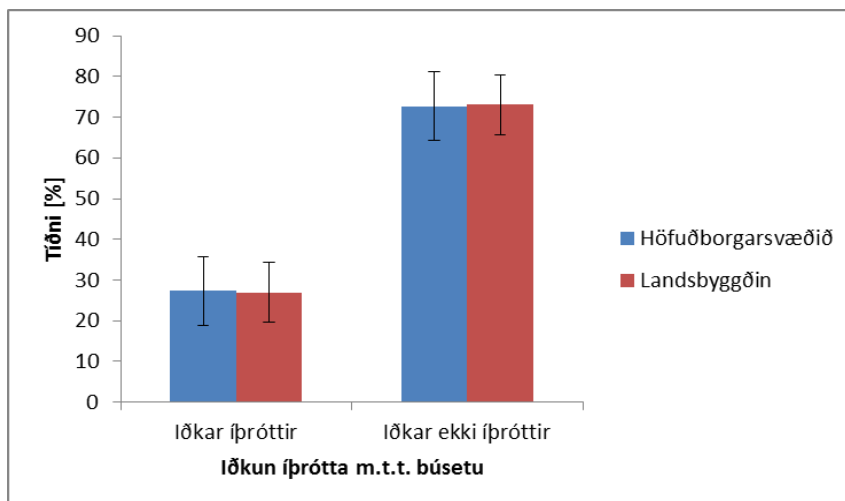
Í rannsókninni var íþróttaiðkun þátttakenda könnuð, þar sem iðkun íþróttar var skilgreind sem þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi með íþróttafélagi. Í ljós kom að ekki var marktækur munur á milli íþróttaiðkunar kynjanna og að einungis lítil hluti af þátttakendum í rannsókninni iðkaði íþróttir samkvæmt áðurnefndri skilgreiningu (Mynd 1). Af þeim sem svöruðu spurningunni sögðust 72,9% ekki iðka íþróttir. Þeir sem enn iðkuðu íþróttir voru svo beðnir að svara spurningu um æfingaálag. Marktækur munur reyndist vera á æfingaálagi kynjanna (Mynd 2). Stór hluti drengjanna æfir oft en sex sinnum í viku, eða um 53,6% en einungis 21,1% stúlkanna. Algengasta svar stúlkanna var fimm til sex sinnum í viku en 34,2% þeirra æfðu svo oft. Þar sem úrtak rannsóknarinnar samanstendur af skólum frá höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni var jafnframt skoðað hvort að munur væri á þátttöku einstaklinga í skipulögðu íþróttastarfi eftir búsetu (Mynd 3). Ekki reyndist marktækur munur á þátttöku í íþróttum eftir búsetu einstaklinga.



Mynd 1: Íþróttaiðkun þátttakenda (n=251). Ekki var marktækur munur á milli kynja ( $p=0,190$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.



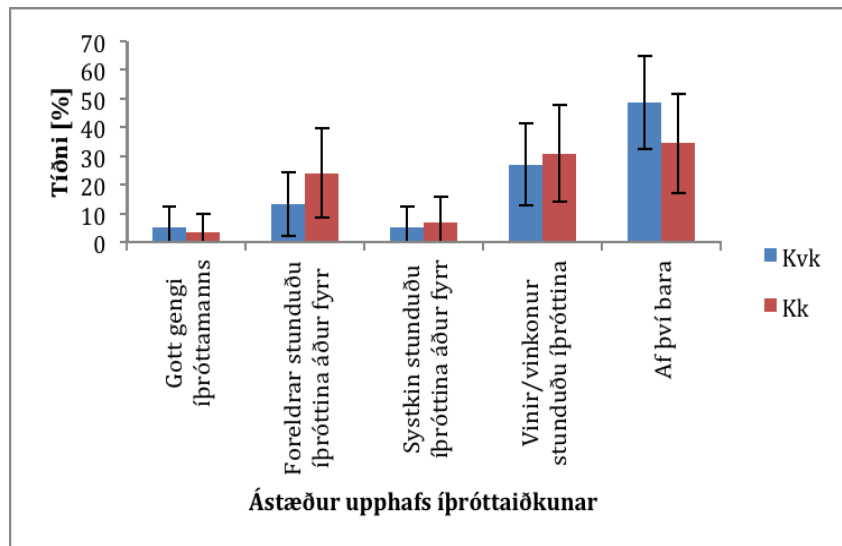
Mynd 2: Æfingaálag þátttakenda eftir kyni (n=66). Marktækur munur var á milli kynja ( $p=0,026$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.



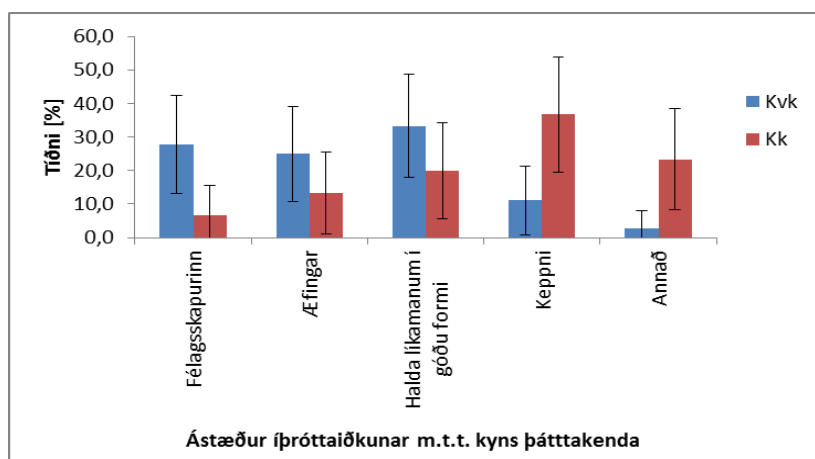
**Mynd 3: Íþróttaiðkun m.t.t. búsetu (n=251). Ekki var marktækur munur á milli landsbyggðar og höfuðborgarsvæðis (p=0,877). Villumerki sýnir 95% öryggismörk**

Kannaðar voru ástæður þess að þátttakendur hófu að iðka þá íþrótt sem þeir stunda í dag og hvort marktækur munur væri á kynjunum. Algengasta svarið hjá báðum kynjum var: „af því bara“ og ekki reyndist marktækur munur á milli kynjanna (Mynd 4). Í rannsókninni voru einnig kannaðar ástæður núverandi íþróttaiðkunar. Þátttakendur voru spurðir hvað þeim þyki ánægjulegast við íþrótt sína og einnig af hverju þau stunda hana enn þann dag í dag. Í ljós kom að marktækur munur var á milli kynjanna varðandi þætti sem veita ánægju við íþróttaiðkun. Algengasta svar hjá drengjum var að kappleikir veittu þeim hvað mesta ánægju, en stúlkurnar kváðu að það veitti þeim mesta ánægju að halda sér í formi (Mynd 5). Spurningin um ástæður íþróttaiðkunar í dag var skrifleg og því var ekki unnið úr gögnunum sem aflað var á tölfræðilegan hátt eins og gert var með krossspurningar. Hér fyrir neðan má sjá helstu svör þátttakenda:

- Félagsskapurinn
- Hreyfingin
- Ánægja við ástundun íþróttar
- Hafa náð langt í íþróttinni og stefna lengra.



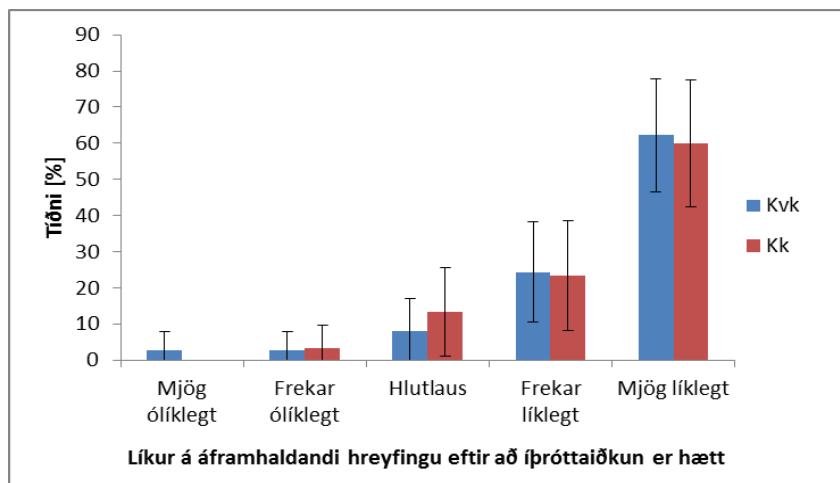
Mynd 4: Ástæður upphafs íþróttaiðkunar (n=66). Ekki var marktækur munur á milli kynja ( $p=0,722$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.



Mynd 5: Ástæður íþróttaiðkunar þátttakenda (n=66). Marktækur munur var á milli kynja ( $p=0,002$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk

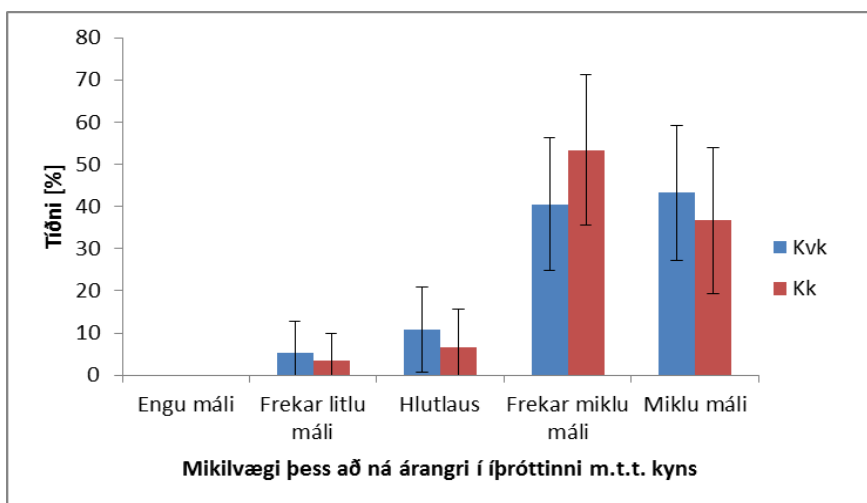
Þátttakendur sem stunda íþróttir í dag voru spurðir hversu líklegt þeir teldu að þeir myndu halda áfram að stunda hreyfingu eftir brottfall, þ.e. eftir að þeir stunda ekki lengur skipulagt íþróttastarf með íþróttafélagi (Mynd 6). Ekki reyndist vera marktækur munur á milli kynjanna í þessu tilviki, en meirihluta beggja kynja þótti það mjög líklegt, eða 62,1% stúlkanna og 60,0% drengjanna.



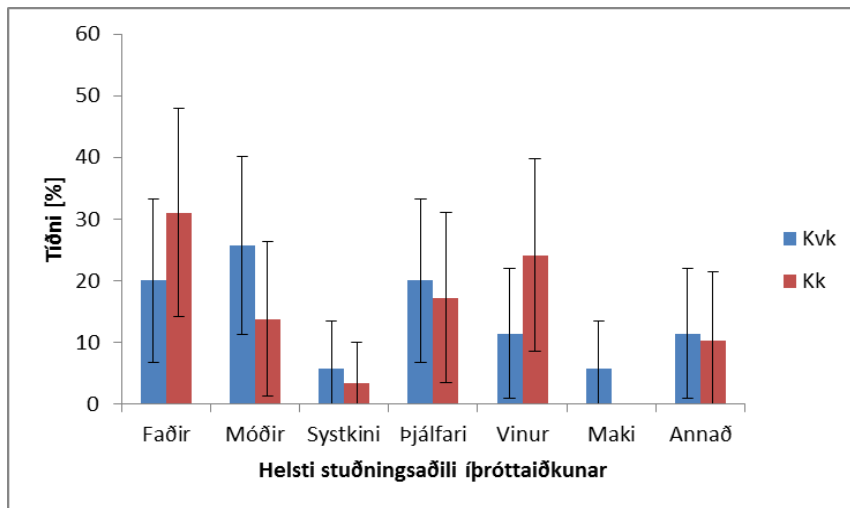


**Mynd 6: Líkur á áframhaldandi hreyfingu eftir að íþróttaiðkun er hætt (n=67). Ekki reyndist marktækur munur á milli kynjanna ( $p=0.962$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**

Þátttakendur sem æfa íþróttir voru spurðir hversu miklu máli þá skipti að ná árangri í íþrótt sinni (Mynd 7). Ekki reyndist vera marktækur munur á milli kynja í þessu tilvikum og voru bæði kyn nokkuð sammála um að það skipti þau frekar miklu máli eða miklu máli að ná árangri. Jafnframt voru þessir þátttakendur spurðir hver væri þeirra helsti stuðningsaðili í íþróttinni. Algengast var að drengir teldu föður vera sinn helsta stuðningsaðila eða 31,0%, en stúlkur töldu í flestum tilvikum móður vera sinn helsta stuðningsaðila eða 25,7% (Mynd 8). Þó reyndist ekki marktækur munur á milli kynja er varðar helsta stuðningsmann í íþróttinni.



**Mynd 7: Mikilvægi þess að ná árangri í íþrótt sinni að mati íþróttaiðkenda (n=67). Ekki reyndist marktækur munur á milli kynja ( $p=0,776$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**

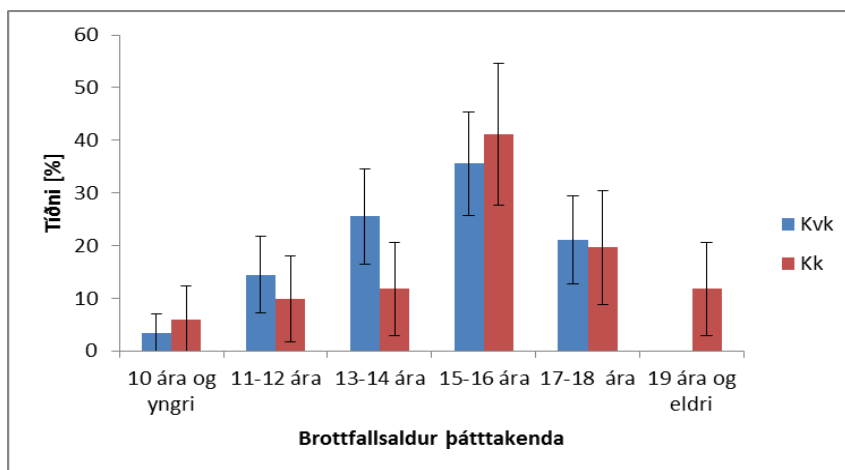


**Mynd 8: Helsti stuðningsaðili íþróttaiðkenda í rannsókninni (n=64). Ekki reyndist marktækur munur á milli kynja (p=0,572). Villumerki sýir 95% öryggismörk.**

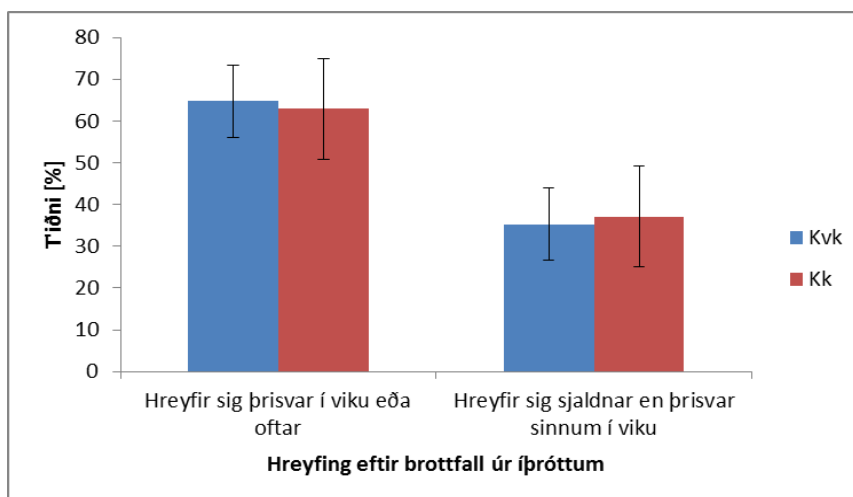
Í rannsókninni var athugaður brottfallsaldur úr íþróttum hjá þeim þátttakendum sem hættir voru íþróttaiðkun og hvort marktækur munur væri á milli kynjanna (Mynd 9). Munurinn á milli kynjanna reyndist vera marktækur. Samt sem áður var aldursbilið 15-16 ára algengast hjá báðum kynjum, 35,6% hjá stúlkunum og 41,8% hjá drengjunum. Brottfall stúlkna verður þó fyrr en hjá drengjunum, en 78,9% þeirra hættu fyrir 17 ára aldur, en einungis 68,6% drengjanna. Hlutfall drengja sem hættu íþróttaiðkun á aldursbilinu 19 ára eða eldri var 11,8% en allar stúlkur sem hætt höfðu íþróttaiðkun voru hættar fyrir þann tíma. Einnig var spurt um ástæður brottfalls þeirra úr íþróttum. Spurningin var skrifleg og því var ekki unnið úr þeim gögnum sem aflað var með spurningunni á tölfræðilegan hátt. Hér að neðan má sjá helstu svör þátttakenda:

- Áhugaleysi
- Ekki nein íþrótt sem hentaði
- Of mikil áhersla á keppni
- Meiðsli
- Of lítill tími fyrir aðrar tómsundur.

Að lokum voru þessir þátttakendur rannsóknarinnar spurðir hvort þeir stunduðu almenna hreyfingu, t.d. líkamsrækt, a.m.k. þrisvar sinnum í viku eða oftar (Mynd 10). Af þeim sem svöruðu spurningunni voru 35,9% sem svöruðu henni neitandi, þ.e. stunda ekki almenna hreyfingu af þessu tagi. Ekki reyndist marktækur munur á milli kynjanna.



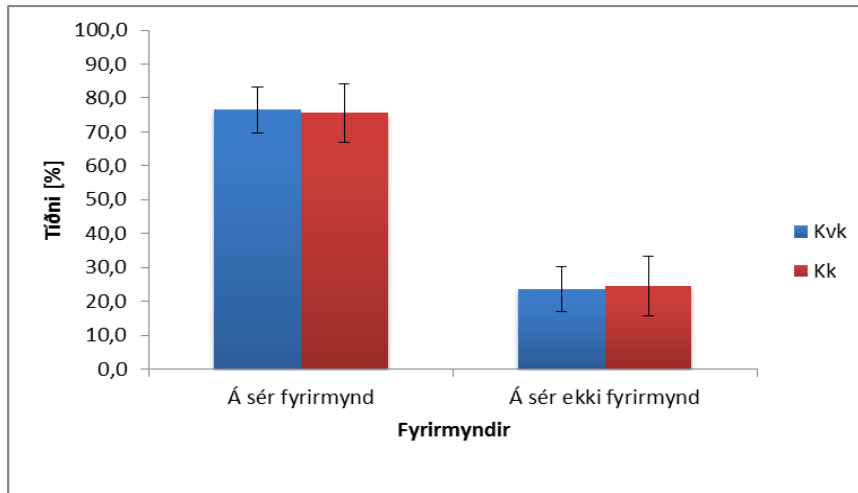
**Mynd 9: Brottfallsaldur þátttakenda m.t.t. kyns (n= 141). Marktækur munur var á milli kynjanna ( $p < 0,001$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**



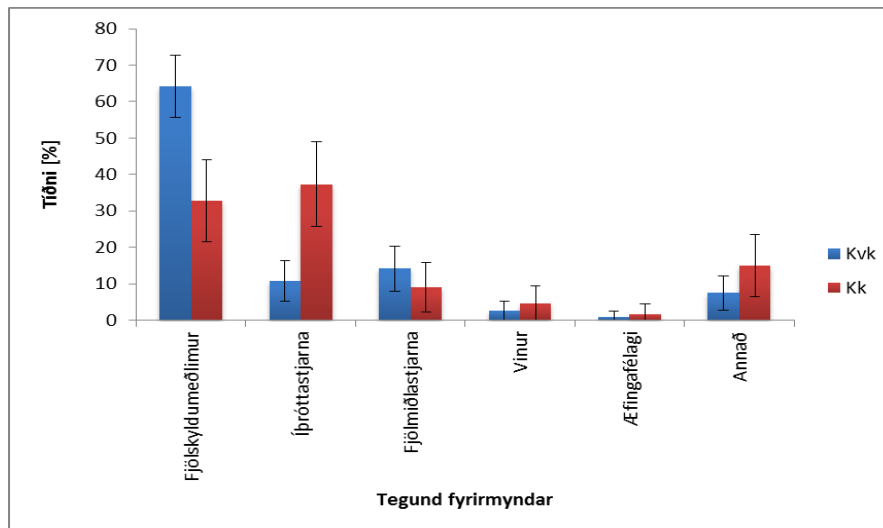
**Mynd 10: Almenn hreyfing þátttakenda eftir brottfall úr íþróttum (n=181). Ekki reyndist marktækur munur á milli kynjanna ( $p = 0,871$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**

### 4.3 Fyrirmyndir

Eitt af markmiðum rannsóknarinnar var að athuga hvort þátttakendur hennar ættu sér fyrirmyndir, en jafnframt var athugað hvort munur væri á kynjunum hvað þetta varðar (Mynd 11). Af þeim sem svöruðu þessari spurningu töldu 76,1% þátttakenda sig eiga fyrirmynd. Ekki fannst marktækur munur á milli kynjanna. Það hvort fyrirmyndir kynjanna væru ólíkir hópar var auk þess kannað. Raunin varð sú að marktækur munur fannst á fyrirmyndum kynjanna. Stúlkurnar svöruðu lang flestar að fjölskyldumeðlimur væri þeirra helsta fyrirmynd en flestir drengir kváðu hins vegar að íþróttastjarna væri þeirra helsta fyrirmynd. Á mynd 12 hér að neðan sést hvernig kynin völdu sér fyrirmyndir.

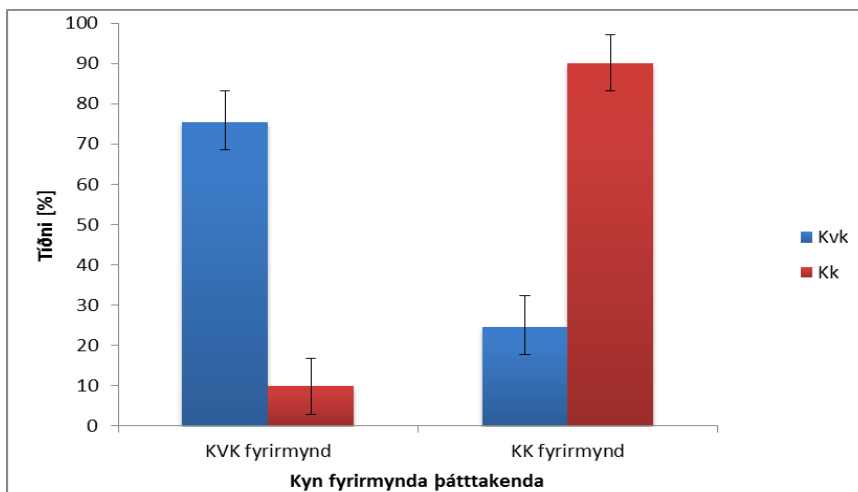


**Mynd 11: Fyrirmyndir þátttakenda (n=247). Ekki reyndist marktækur munur á milli kynjanna (p=0,879). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**



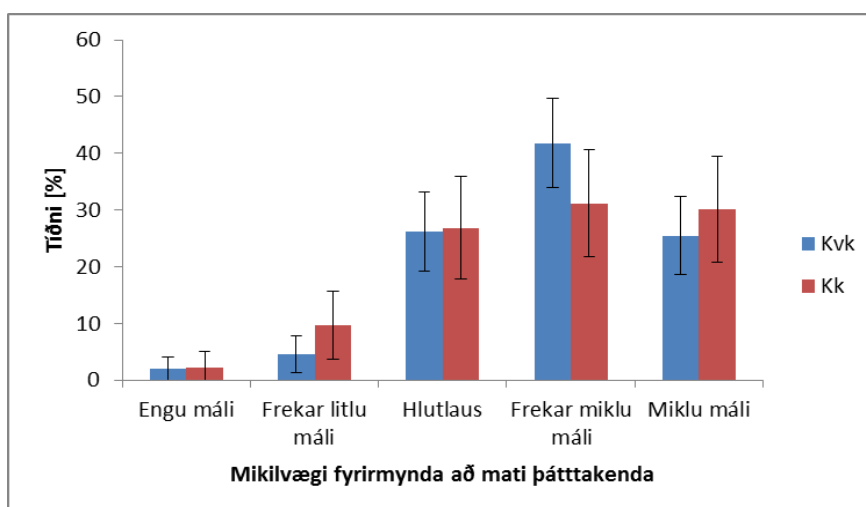
**Mynd 12: Samanburður á fyrirmyndum kynjanna (n=187). Marktækur munur reyndist á milli kynjanna (p<0,001). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**

Sérstaklega var skoðað hvort samband væri á milli kyns fyrirmyndar og kyns þátttakenda, þ.e. hvort stúlkur eigi sér frekar kvenkynsfyrirmyndir og öfugt (Mynd 13). Svo reyndist vera, en marktækur munur fannst á milli kynjanna þar sem þau velja sér fyrirmyndir af sínu kyni í miklum meirihluta. Við frekari úrvinnslu ganga kom þó í ljós að ef fyrirmynd þátttakenda er af gagnstæðu kyni eru það frekar stúlkur sem eiga karlkynsfyrirmyndir en að drengir eigi sér kvenkynsfyrirmyndir (p=0,013).

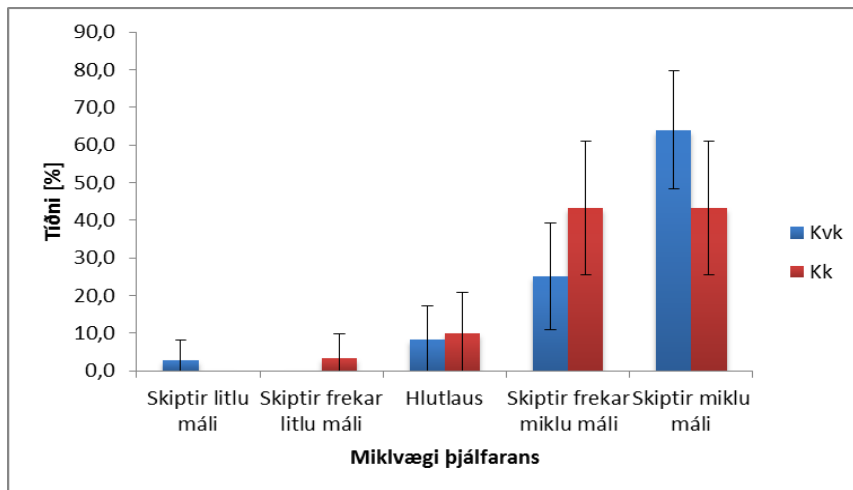


**Mynd 13: Samanburður á kyni fyrirmýnda drengja og stúlkna (n=189). Marktækur munur reyndist á milli kynjanna ( $p < 0,001$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**

Kannað var hvort marktækur munur væri á mikilvægi fyrirmýnda á milli kynja (Mynd 14). Við úrvinnslu gagna kom í ljós að munur á mikilvægi fyrirmýnda reyndist ekki marktækur, en bæði drengir og stúlkur töldu mikilvægt að eiga sér fyrirmynd. Einnig kom í ljós að ekki var marktækur munur á þeim sem iðka íþróttir og þeim sem ekki iðka íþróttir þegar mikilvægi fyrirmýnda var kannað ( $p = 0,574$ ). Auk þessa var spurt um afstöðu þátttakenda er varðar mikilvægi þess að þjálfarinn sé góð fyrirmynd (Mynd 15). Einungis þátttakendur sem stunda íþróttir með íþróttafélagi áttu að svara þessari spurningu. Miklum meirihluta þátttakenda þótti það skipta miklu máli eða frekar miklu máli að þjálfarinn væri góð fyrirmynd en ekki reyndist vera marktækur munur á afstöðu kynjanna. Hlutfall stúlkna sem taldi það skipta miklu máli var 64% en 43% drengjanna voru á sama máli. Hins vegar töldu 44% drengjanna að það skipti frekar miklu máli að þjálfarinn væri góð fyrirmynd og 25% stúlkanna.

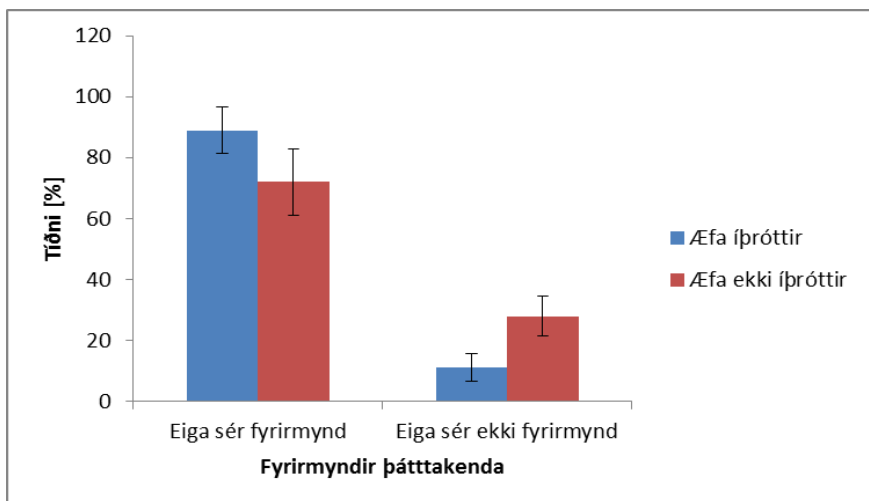


**Mynd 14: Mikilvægi fyrirmýnda að mati þátttakenda (n=247). Ekki reyndist marktækur munur á milli kynjanna ( $p = 0,321$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**

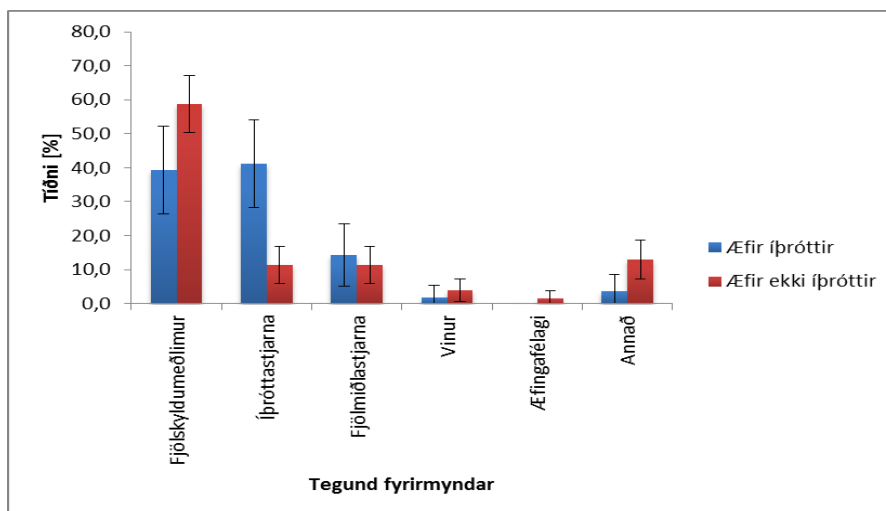


**Mynd 15: Mikilvægi þess að þjálfarinn sé góð fyrirmynd að mati þátttakenda (n=66). Ekki reyndist marktækur munur á milli kynjanna ( $p=0,229$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**

Kannað var hvort þeir þátttakendur sem æfa íþróttir með íþróttafélagi eigi sér frekar fyrirmynd en þeir sem ekki stunda íþróttir með íþróttafélagi (Mynd 16). Marktækur munur reyndist vera á milli hópanna tveggja. Þeir þátttakendur sem æfa íþróttir eiga sér fyrirmynd í 89% tilvika en þeir sem æfa ekki íþróttir eiga sé fyrirmynd í 72% tilvika. Jafnframt var skoðað hvers konar fyrirmyndir hóparnir tveir eiga sér, þ.e. þeir sem æfa íþróttir með íþróttafélagi og þeir sem ekki æfa (Mynd 17). Marktækur munur reyndist milli hópanna en 58,3% þeirra sem æfa ekki íþróttir með íþróttafélagi eiga sér fyrirmynd sem er fjölskyldumeðlimur og var það þeirra algengasta svar. Hins vegar eiga þeir þátttakendur sem enn eru að æfa með íþróttafélagi sér íþróttastjörnu sem fyrirmynd í 41,1% tilvika, en það var þeirra algengasta svar. Fjölskyldumeðlimur sem fyrirmynd var þó valin í 39,3% tilvika. Við frekari úrvinnslu gagna kom í ljós að marktækur munur var á hópunum þegar íþróttastjarna sem fyrirmynd var skoðuð sérstaklega ( $p<0,001$ ). Einungis 11,4% þátttakenda sem ekki æfa íþróttir eiga sér íþróttastjörnu sem fyrirmynd.

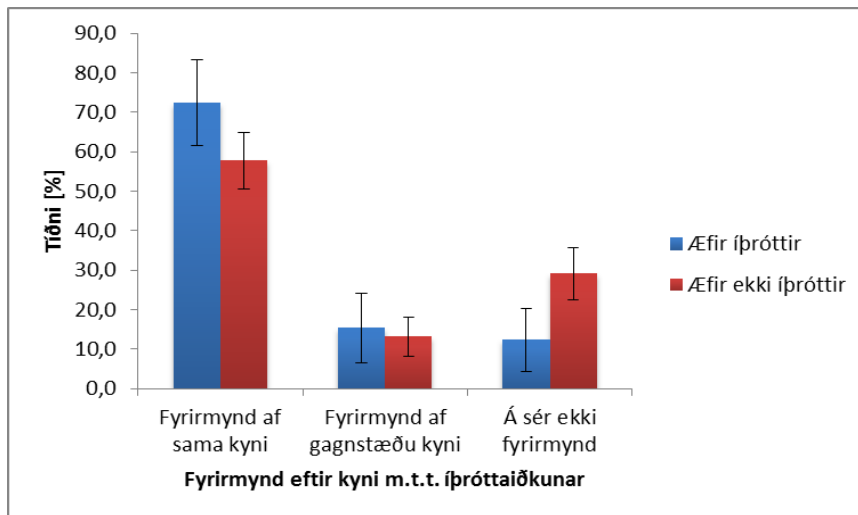


**Mynd 16: Samanburður íþróttapátttöku og þess að eiga sér fyrirmynd (n=245). Marktækur munur reyndist á milli hópanna tveggja ( $p=0,004$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**

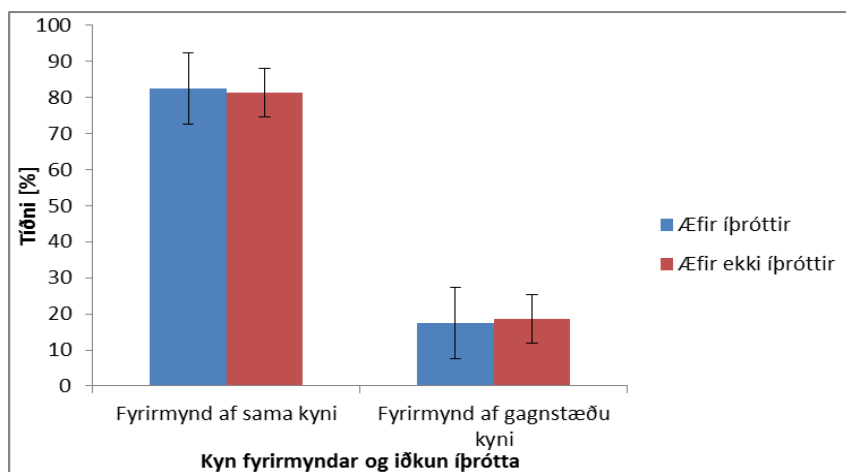


**Mynd 17: Samanburður á fyrirmyndum þátttakenda (n=187). Marktækur munur reyndist á hópunum tveimur ( $p<0,001$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**

Athugað var hvort þeir þátttakendur sem æfa íþróttir eigi sér frekar fyrirmynd af sama kyni en þeir sem ekki æfa íþróttir með íþróttafélagi (Mynd 18). Í ljós kom að marktækur munur var á milli hópanna. Þeir sem æfa íþróttir eiga sér fyrirmynd af sama kyni í 72,3% tilvika en þeir sem ekki æfa íþróttir eiga sér fyrirmynd af sama kyni í 57,7% tilvika. Vert er þó að taka fram að 29,1% þeirra sem ekki æfa íþróttir eiga sér ekki fyrirmynd, en einungis 12,3% þeirra sem æfa íþróttir eiga sér ekki fyrirmynd. Því voru svör þeirra einstaklinga sem eiga sér fyrirmyndir skoðuð nánar, þ.e. bæði þeirra sem æfa íþróttir og þeirra sem ekki æfa íþróttir. Svör þeirra einstaklinga sem ekki áttu sér fyrirmyndir voru útilokuð (Mynd 19). Þá kom í ljós að ekki var marktækur munur á milli hópanna tveggja, þ.e. þeir sem æfa íþróttir eiga sér ekki frekar fyrirmynd af sama kyni en þeir sem ekki stunda íþróttir.



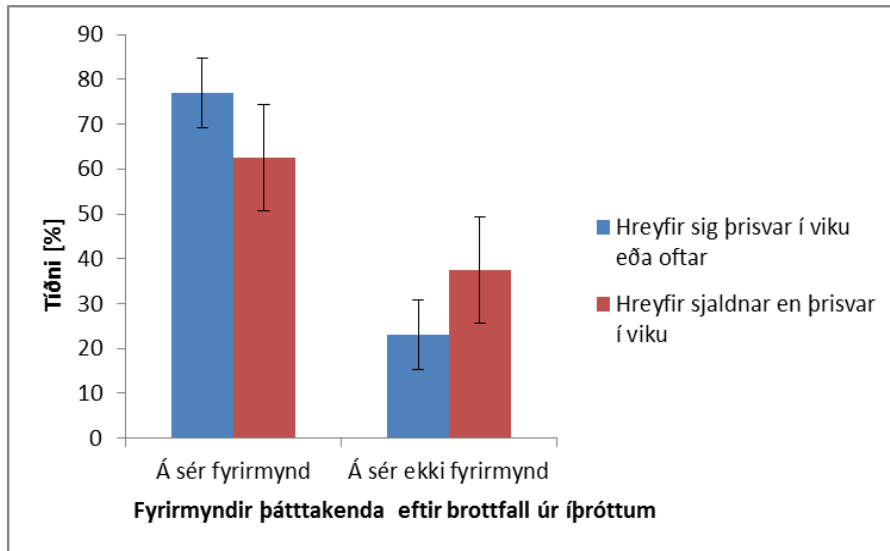
**Mynd 18: Tengsl á milli kyns fyrirmyndar og iðkunar íþróttar. Marktækur munur reyndist á milli hópanna ( $p=0,021$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**



**Mynd 19: Tengsl á milli kyns fyrirmyndar og iðkunar íþróttar ( $n=186$ ). Einstaklingar sem eiga sér ekki fyrirmynd hafa verið útilokaðir. Ekki reyndist marktækur munur á hópunum tveimur ( $p=1,000$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk.**

Að lokum var kannað hvort þeir einstaklingar sem hætt hafa íþróttaiðkun en tekið upp á því að hreyfa sig þrisvar í viku eða oftár eigi sér frekar fyrirmynd en þeir einstaklingar sem hreyfa sig sjaldnar en þrisvar í viku (Mynd 20). Af þeim sem hreyfa sig oftár en þrisvar í viku áttu 78% sér fyrirmynd en 62,5% þeirra sem hreyfa sig sjaldnar. Þessi munur er þó ekki marktækur.





**Mynd 20: Fyrirmyndir þátttakenda eftir brottfall úr íþróttum (n=177). Marktækur munur reyndist ekki á milli hópanna tveggja ( $p=0,0553$ ). Villumerki sýnir 95% öryggismörk**

## 5 Umræða

Tilgangur rannsóknarinnar var að skoða hvort tengsl væru á milli þess að eiga sér fyrirmynd og þess að æfa íþróttir og benda helstu niðurstöður til þess að svo sé. Í ljós kom að þeir þátttakendur sem ennþá æfa íþróttir eiga sér frekar fyrirmyndir en þeir sem ekki æfa íþróttir. Fyrirmyndir íþróttaiðkenda eru helst íþróttamenn eða foreldrar þeirra en foreldrar eru í flestum tilfellum fyrirmyndir þeirra sem ekki æfa íþróttir. Þátttakendum rannsóknarinnar, bæði þeim sem æfa íþróttir og þeim sem ekki æfa íþróttir, þótti almennt mikilvægt að eiga sér fyrirmynd.

Tilgáturarnar sem settar voru fram í upphafi rannsóknar voru allar samþykktar nema rannsóknartilgáta númer tvö sem kveður á um að íþróttaiðkendur eigi sér frekar fyrirmynd af sama kyni en þeir sem ekki iðka íþróttir. Í ljós kom að þátttakendur rannsóknarinnar, hvort sem þeir æfa íþróttir eða ekki, eiga sér í miklum meirihluta fyrirmynd af sama kyni. Niðurstöður sýna þó að af þeim sem eiga sér fyrirmynd af gagnstæðu kyni eru stúlkur í meirihluta.

Rannsóknin leiddi ýmislegt umhugsunarvert í ljós utan þess að sannreyna rannsóknartilgátur. Í ljós kom að stór hluti þátttakenda stundar ekki skipulagða íþróttastarfsemi með íþróttafélagi en þegar þeir sem stunda almenna hreyfingu eru teknir með í reikninginn batnar hlutfallið þó töluvert. Samt sem áður er of stór hluti þátttakenda, að mati höfunda, eða um fjórðungur sem ekki stundar hreyfingu að staðaldri, eða sjaldnar en þrisvar í viku. Þar sem rannsóknin var gerð bæði innan höfuðborgarsvæðisins og í skólum utan þess var athugað hvort búseta skipti máli hvað varðar íþróttapáttöku. Svo reyndist þó ekki vera. Að auki reyndist ekki marktækur munur á kynjunum er varðar íþróttapáttöku né almenna hreyfingu. Hins vegar kom í ljós að brottfall stúlkna verður fyrr en hjá drengjum.

### 5.1 Rannsóknartilgáta 1

Fyrsta tilgátan sem sett var fram af höfundum var að þátttakendur í íþróttum eigi sér frekar fyrirmynd en þeir sem ekki æfa íþróttir. Niðurstöður leiða í ljós að það er marktækur munur á hópunum, iðkendur íþróttar eiga sér frekar fyrirmyndir en þeir sem ekki iðka íþróttir. Töluverður meirihluti þátttakenda rannsóknarinnar telja þó mikilvægt að eiga sér fyrirmynd, hvort sem þeir æfa íþróttir eða ekki. Þar af leiðandi má velta fyrir sér af hverju raunin sé þessi, þ.e. af hverju eiga einstaklingar sem ekki æfa íþróttir sér sjaldnar fyrirmyndir en íþróttamenn, ef þeim finnst það á annað borð jafn mikilvægt og þeim sem æfa íþróttir. Það gæti m.a. orsakast af því að íþróttaiðkendur lifa oft og hrærast í íþrótt sinni og fara ef til vill ósjálfrátt að líta upp til þeirra sem náð hafa langt (Vesico o.fl., 2005). Umfjöllun um íþróttir er jafnframt mjög aðgengileg bæði í gegnum fjölmiðla og á veraldarvefnum. Erfiðara getur þó reynst fyrir þá sem eiga sér áhugamál þar sem iðkendur eru fáir, og ekki ber mikið á í fjölmiðlum, að finna sér fyrirmyndir við hæfi. Einnig má áætla að þeir einstaklingar sem hætt hafa íþróttapáttöku eigi í meiri erfiðleikum með að finna sér einstaklinga til að líta upp til þar sem áhugamál þeirra hafa ekki jafn afgerandi áhrif á líf þeirra og íþróttirnar hafa á íþróttaiðkendum. Svo má velta upp þeirri hugmynd að flest okkar eigi sér fyrirmynd hvort sem við gerum okkur grein fyrir því eða ekki. Misjafnt er hverja við túlkum sem fyrirmyndir og því geta svör þátttakenda verið misjöfn við spurningunni, rétt eins og fyrirmyndirnar eru margar. Við getum líklega flest sett saman nokkra kosti fjölskyldumeðlima og vina

sem við vildum gjarnan tileinka okkur og nýta til að verða betri einstaklingar, hvort sem við lítum á þá sem fyrirmyndir eða ekki.

Þar sem marktækur munur reyndist á íþróttaiðkendum og þeim sem ekki stunda íþróttir þegar spurt var hvort þátttakendur ættu sér fyrirmynd, var ákveðið að kanna jafnframt hvort marktækur munur væri á milli þeirra sem hætt hafa íþróttaiðkun, en stunda samt sem áður hreyfingu þrisvar í viku eða oftar, og þeirra sem ekki stunda reglulega hreyfingu. Ekki reyndist marktækur munur á hópunum tveimur í þetta skipti en þó er vert að benda á að þ talan var nokkuð lág í þessu tilviki, rétt við marktektarmörkin eða 0,055. Það getur mögulega stutt þá tilgátu að það að eiga sér fyrirmynd hvetji fólk til hreyfingar.

## 5.2 Rannsóknartilgáta 2

Önnur tilgátan sem lögð var fram var sú að íþróttaiðkendur eigi sér frekar fyrirmynd af sama kyni en þeir sem ekki stunda íþróttir. Eins og fram kom í umræðukafla um fyrstu rannsóknartilgátuna var marktækur munur á fyrirmyndum þeirra sem iðka og iðka ekki íþróttir, þ.e. þeir sem æfa íþróttir eiga sér frekar fyrirmynd. Þegar kyn fyrirmyndanna var skoðað kom í fyrstu fram marktækur munur milli hópanna tveggja. Svo virtist vera að þeir sem æfa íþróttir ættu sér frekar fyrirmynd af sama kyni en þeir sem ekki iðka íþróttir. Þegar rýnt var nánar í niðurstöður og tekið inn í myndina að hlutfall þeirra sem ekki eiga sér fyrirmynd var mun stærra hjá þeim sem æfa ekki íþróttir en þeim sem æfa voru niðurstöðurnar ekki jafn afgerandi og í upphafi (sjá mynd 18, öryggismörk hópanna tveggja stangast ekki á). Af þessu leiddi að einungis voru bornir saman þeir einstaklingar í hópunum tveimur sem eiga sér fyrirmyndir. Kom þá í ljós að ekki var marktækur munur á milli hópanna, báðir hópar eiga í miklum meirihluta fyrirmynd af sama kyni, þ.e. ef þau eiga sér fyrirmynd á annað borð. Önnur tilgáta rannsóknarinnar var þar af leiðandi ekki samþykkt.

Niðurstöður rannsókna sem taka á svipuðum atriðum eru á misjöfnu máli. Sumar hverjar andmæla tilgátunni og styðja því niðurstöður höfunda, en aðrar samþykkja hana. Rannsókn Bauer, Nelson, Boutelle og Neumark-Szatainer (2008) sýndi til að mynda fram á að stuðningur og viðhorf foreldris af sama kyni og barnið hafði gríðarlega mikil áhrif á hvort barn þeirra stundaði hreyfingu eða ekki. Komu áhrif þessi helst fram hjá yngstu þátttakendum rannsóknarinnar, en þeir voru tæplega 13 ára í upphafi hennar. Í rannsókn Vesico o.fl. (2005) kom jafnframt fram að unglingsstúlkur sem eiga sér íþróttamann sem fyrirmynd áttu í 73% tilfella íþróttakonu sem fyrirmynd, sem í flestum tilfellum stundaði sömu íþrótt og þær sjálfar ásamt því að vera frá sama landi og þær. Í Young HUNT 2 rannsókninni sem framkvæmd var í Noregi á árunum 1997-1998 og 2000-2001 var rannsakað hvers konar þættir hafi áhrif á breytingar í hreyfimyndum á unglingsárum (Rangul o.fl., 2011). Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að foreldrar, sérstaklega mæður sem hreyfa sig reglulega, hafa jákvæð áhrif á hreyfingu dætra sinna. Marktæk tengsl fundust hins vegar ekki hjá drengjunum. Þó rannsóknir þessar taki ekki á nákvæmlega sömu atriðum og rannsókn höfunda styðja þær þó tilgátuna um að tengsl séu á milli íþróttaráttöku og þess að eiga sér fyrirmynd af sama kyni að einhverju leyti. Rannsóknartilgátu tvö er engu að síður hafnað á grundvelli niðurstaðna rannsóknar höfunda.

Í öðrum rannsóknum sem kanna áhrif foreldra á hreyfingu barna sinna koma fram niðurstöður sem sýna fram á að misjafnt er hvenær og við hvaða aðstæður hegðun foreldra hefur áhrif á

afkomandann. Annað kynið virðist hafa meiri áhrif á bæði stúlkur og drengi á einhverjum tímapunkti (Bois, Sarrazin, Brustad, Trouilloud og Cury, 2005; Edwardsson og Gorely, 2010). Til að mynda kom í ljós við rannsókn á hreyfingu franskra barna (meðalaldur 9,5 ár) og foreldra þeirra, að meiri tengsl voru á milli reglulegrar hreyfingar móður og barna heldur en föður og barna. Hegðun móður virtist móta börnin meira á þessum aldri með tilliti til hreyfingar. Jafnframt hefur trú móður á hreyfigetu barns síns áhrif á trú barnsins sjálfs á eigin getu og þar með á hreyfihegðun þess (Bois o.fl. 2005).

Í yfirlitsgrein Edwardsson og Gorley (2010) voru skoðaðar rannsóknir sem gerðar voru á unglingum (12-18 ára) og sýndu þær fram á að hegðun foreldra með tilliti til hreyfingar hefur jákvæð áhrif á hreyfingu unglunga, hvort sem var um móður eða föður að ræða. Einnig sýndi hún fram á að hreyfing og stuðningur feðra virtust hafa meiri áhrif á unglunga sem stunda hreyfingu af mikilli ákefð, þ.e. keppnisíþróttir. Ef til vill eru því áhrif foreldra á hreyfingu tengd aldri barnsins.

### 5.3 Rannsóknartilgáta 3

Þriðja tilgáta rannsóknarinnar var sú að íþróttaiðkendur eigi sér frekar fyrirmynd úr heimi íþróttanna heldur en þeir sem ekki stunda íþróttir. Í niðurstöðukafla má sjá að marktækur munur er á hópunum tveimur, þeir sem æfa íþróttir eiga sér fyrirmynd úr öðrum hópum en þeir sem ekki æfa íþróttir. Þeir einstaklingar úr hópunum tveimur sem eiga sér íþróttastjörnu sem fyrirmynd voru jafnframt sérstaklega bornir saman og kom fram marktækur munur á milli hópanna tveggja, þ.e. þeir sem æfa íþróttir eiga sér frekar íþróttastjörnu sem fyrirmynd. Rannsóknartilgátan er því samþykkt en því miður segir rannsóknarsniðið ekki til um orsök og afleiðingu, þ.e. hvort það að eiga sér fyrirmynd úr íþróttahéimnum hvetji til þátttöku í íþróttum eða öfugt. Biskup og Pfister (1999) héldu því þó fram að drengir ættu sér frekar íþróttamann sem fyrirmynd en stúlkur. Helstu rannsóknir sýna svo að fleiri drengir æfa íþróttir en stúlkur (Slater og Tiggemann, 2011; Vilhjálmsson og Kristjánsdóttir, 2003) ásamt því að brottfall þeirra úr íþróttum verði seinna á lífsleiðinni. Af þessu að dæma er mögulegt að fyrirmyndir þeirra hafi áhrif, þ.e. að það að eiga sér íþróttamann sem fyrirmynd auki íþróttþátttöku og seinki brottfalli. Einnig má sjá fyrir sér að orsakasambandið sé á hinn veginn. Fyrirmyndir geta breyst með breyttum aðstæðum, til dæmis þegar ungt fólk hættir íþróttþátttöku. Þar af leiðandi eru færri einstaklingar úr brottfallshópnum sem eiga sér íþróttamann sem fyrirmynd.

### 5.4 Rannsóknartilgáta 4

Sett var fram sú tilgáta að stúlkur eigi sér frekar fyrirmynd af gagnstæðu kyni en drengir. Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að kynin velja sér frekar fyrirmynd af sama kyni en kvenkyns þátttakendur í rannsókninni áttu sér í 75% tilfella kvenkyns fyrirmynd. Þessar niðurstöður samræmast niðurstöðum Adriaanse og Crosswhite (2008) en í þeirra rannsókn sem nær þó einungis til stúlkna sögðust 86,6% eiga sér fyrirmyndir af sama kyni.

Niðurstöður gefa þó einnig til kynna að ef þátttakendur velja sér fyrirmynd af gagnstæðu kyni á annað borð, þá eru stúlkur líklegri til þess en drengir. Þar af leiðandi er rannsóknartilgáta fjögur samþykkt. Þetta er ekki einsdæmi því í kafla Gibson og Cordova (1999) í bókinni *Mentoring Dilemmas: Developmental relationships within Multicultural Organizations* kemur fram að konur eigi sér frekar fyrirmynd af gagnstæðu kyni en karlar. Höfundar kaflans framkvæmdu rannsókn þar sem þátttakendur,

fullorðnir einstaklingar á vinnumarkaði, áttu að nefna fyrirmyndir sínar. Kom þá í ljós að karlar völdu í 89% tilvika einstakling af sama kyni sem fyrirmynd sína en konur einungis í 47% tilvika. Telja þau að það stafi að hluta til af því að færri konur eru í sviðsljósinu, svo sem í stjórnunarstörfum fyrirtækja eða fjölmiðlum, og því eigi konur erfiðara með að finna einstaklinga af sama kyni til að líta upp til, í lífi og starfi. Biskup og Pfister (1999) ræddu jafnframt um það í rannsókn sinni að mögulega hefði skortur á kvenkynsfyrirmyndum, svo sem íþróttastjörnum, áhrif á hversu snemma stúlkur hætta íþróttaiðkun. Hér á Íslandi er sömu sögu að segja. Umfjöllun fjölmiðla fjallar að miklu leyti um karlmenn hvort sem það varðar íþróttir eða annað fréttmæmt (Eygló Árnadóttir o.fl, 2010). Þegar umfjöllun um kvennaíþróttir er skoðuð sérstaklega sést að hún hefur nokkurn veginn staðið í stað á síðustu árum, enda þykir merkilegt að kona sé aðstoðarlandsliðsþjálfari karla en sjálfsagt að karlmaður sinni sömu stöðu hjá konum (Kolbeinn T. Daðason, 2011).

Umfjöllun í fjölmiðlum skiptir miklu máli þar sem fæst börn og ungmenni komast nokkurn tímann í tæri við fyrirmyndir sínar og sjá þær eingöngu í gegnum fréttaplutning eða auglýsingar. Ábyrgð fjölmiðla er því gríðarleg. Á síðustu árum hefur veraldarvefurinn þó gert það að verkum að auðveldara er fyrir ungt fólk að nálgast umfjöllun um framúrskarandi einstaklinga. Það verður vonandi valdur þess að í framtíðinni eykst fjöldi kvenna sem þykir skara fram úr og þar með sýnileiki þeirra í fjölmiðlum, hvort sem það er í íþróttum, atvinnulífinu eða í lífinu almennt.

## 5.5 Rannsóknartilgáta 5

Í þeim greinum sem höfundar höfðu lesið fyrir gerð þessarar rannsóknar kom gjarnan fram að fyrirmyndir kynjanna væru ólíkir hópar. Því var sett fram tilgáta sem sneri að því að stúlkur veldu sér fyrirmyndir úr öðrum hópum en drengir. Þegar skoðaðir voru þeir hópar sem þátttakendurnir völdu sér sem fyrirmyndir kom í ljós tölfræðilega marktækur munur á milli kynjanna. Stúlkurnar völdu foreldra sína helst sem fyrirmyndir en drengirnir íþróttastjörnur. Svipaðar niðurstöður er að finna í rannsókn Vesico o.fl. (2005), þ.e. að stúlkur velji sér frekar fjölskyldumeðlimi eða fjölmiðlastjörnur sem sínar helstu fyrirmyndir heldur en íþróttastjörnur.

Niðurstöður rannsóknar Biskup og Pfister (1999) gefa til kynna að munur sé á því hvernig kynin velja sér fyrirmyndir. Þátttakendur í rannsókn þeirra völdu sér helst sjónvarpsstjörnur, leikara og söngvara sem fyrirmyndir en kynin löðuðust að mismunandi einstaklingum innan þessa hóps eftir því hvernig þau komu fyrir og fyrir hvað þau voru þekkt. Drengirnir völdu sér fyrirmyndir sem voru sterkar, hugaðar og hátt settar en stúlkurnar völdu sér fyrirmyndir sem komu vel fyrir og báru af sér góðan þokka. Af þessum rannsóknum má því sjá að kynin velja sér ekki sömu fyrirmyndirnar og þó svo að þær séu innan sama hóps í einhverjum tilfellum þá eru það mjög ólík atriði sem kynin laðast að.

Fróðlegt er að velta fyrir sér af hverju kynin velja sér fyrirmyndir eins og raun ber vitni, af hverju velja stúlkurnar sér fyrirmyndir sem eru settlegar og góðar, en drengirnir fyrirmyndir sem eru sterkar, hugaðar og hátt settar? Hefur það eitthvað að gera með uppeldi og þær fyrirmyndir sem áberandi eru í fjölmiðlum landsins?

## 5.6 Íþróttir – ástæður þátttöku og brottfalls

Auk rannsóknartilgátanna fimm var algengi íþróttaiðkunar kannað sem og hreyfing eftir brottfall úr íþróttum. Niðurstöðurnar voru áhugaverðar, en eins og sjá má í niðurstöðukafla stunda 72,9% þátttakenda (68,1% drengja og 75,8% stúlkna) ekki íþróttir með íþróttafélagi. Ástandið er þó ekki jafn slæmt og það virðist í fyrstu, því þeir sem hætt hafa íþróttaiðkun eru í 64,1% tilfella að hreyfa sig þrisvar sinnum í viku eða oftar. Markmið þjálfunarinnar hefur því breyst hjá meirihluta þátttakenda, þ.e. hún er stunduð til heilsubótar, en ekki er stefnt markvisst að því að ná árangri í sérstakri íþrótt. Samt sem áður er ástandið alls ekki nógu gott því alltof stór hluti þátttakenda, um 26,2% í heildina, eru ekki að hreyfa sig nægjanlega miðað við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar (Lýðheilsustöð, 2008) (innan við þrisvar sinnum í viku). Þar með auka þeir líkurnar á þekktum lífstíllssjúkdómum til muna eftir því sem árin líða (Haskell o.fl., 2007). Niðurstöður rannsóknar höfunda samræmast misjafnlega þeim rannsóknum sem framkvæmdar hafa verið hér á landi. Í rannsókn Guðrúnar Kristjánsdóttur og Rúnars Vilhjálmssonar (2001) hreyfði 91% þátttakenda sig þrisvar í viku eða oftar. Rannsóknin tók þó á yngri einstaklingum, 11-16 ára, og má áætla að íþróttakenntu í skólum hafi þar einhver áhrif. Þar kom jafnframt fram að stúlkur hreyfa sig minna í frítíma sínum en drengir. Í rannsókn höfunda var hins vegar ekki munur á kynjunum er varðar hreyfingu eftir brottfall úr íþróttum, þ.e.a.s. í frítíma. Í rannsókninni „Ungt fólk 2010: Framhaldsskólanemar“ eru niðurstöður hins vegar af svipuðum toga, en þó ekki jafn afgerandi (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2011). Hlutfall stúlkna á framhaldsskólaaldri sem ekki stunda íþróttir með íþróttafélagi er 67,2% (landsbyggðin) og 69,5% (höfuðborgarsvæðið). Niðurstöður drengjanna voru heldur skárri, en þar voru hlutföllin 59% (höfuðborgarsvæðið) og 56,1% (landsbyggðin). Ástæður þess að íþróttaiðkun virðist vera minni í rannsókn höfunda geta verið margar. Líklegast er þó að skýringin felist í því að rannsóknin „Ungt fólk 2010: Framhaldsskólanemar“, rannsakaði þátttöku hjá nemum á öllum árum framhaldsskóla, en hér er einungis um að ræða nemendur á aldrinum 18-20 ára. Einnig kemur fram í rannsókn höfunda að algengast er að brottfall verði við 15-16 ára aldur sem er einmitt á fyrsta ári í framhaldsskóla. Þar af leiðandi er mögulegt að brottfall hafi þegar orðið hjá þátttakendum og því séu niðurstöðurnar meira afgerandi, sérstaklega hjá drengjum.

Marktækur munur mældist á brottfallsaldri kynjanna. Brottfall stúlkna byrjar almennt fyrr en hjá drengjunum og nær svo hámarki við 15-16 ára aldur. Algengasti brottfallsaldur drengja er einnig 15-16 ára, en þar sem brottfall þeirra byrjar seinna endast þeir í fleiri tilfellum lengur en stúlkurnar. Af þessu má sjá að algengasti brottfallsaldur er sá sami hjá báðum kynjum, en samt sem áður kemur fram marktækur munur. Er þetta í samræmi við rannsóknir á sama sviði, en Rúna Hilmarsdóttir (2011) komst til að mynda að sömu niðurstöðu í meistaraþrófsritgerð sinni, þ.e. að stúlkur hætti fyrr og að drengir endist lengur. Spurning er hvort það skipti máli að stúlkurnar hætti fyrr í íþróttum en drengirnir, þar sem hlutfall þeirra sem fara að hreyfa sig eftir brottfall úr íþróttum er nokkurn veginn jafnt hjá báðum kynjum.

Ástæður brottfalls voru kannaðar sérstaklega og voru þær misjafnar eins og þátttakendur voru margir. Algengt var þó að þátttakendur nefndu áhugaleysi sem aðalforsendu þess að þeir hættu en jafnframt nefndu þeir oft á tíðum að þeir hefðu ekki fundið neina íþrótt sem hentaði þeim. Rökin um að allt hafi snúist um keppni voru einnig algeng. Meiðsli og of lítill tími fyrir aðrar tómsstundir voru jafnframt

nefndar í hinum ýmsu tilvikum. Samræmast niðurstöður þessar niðurstöðum Slater og Tiggemann (2011) en þar kemur áhugaleysi sterkt fram ásamt litlum tíma fyrir aðrar tómsundur. Í þeirri rannsókn, sem einungis kannaði ástæður brottfalls hjá stúlkum, kemur þó ekki fram að áhersla á keppni væri áhrifavaldur í brottfallsákvörðun. Spurningin er því hvort áhersla á keppni sé meiri hér á Íslandi en annars staðar?

En hvað einkennir þátttakendur rannsóknarinnar sem enn eru að æfa íþróttir með íþróttafélagi? Hvað hefur haldið þeim við efnið? Í ljós kom að munur er á kynjunum hvað það varðar. Það sem stúlkum þótti ánægjulegast við íþrótt sína var að halda sér í formi, en drengirnir einblíndu frekar á keppnina. Hreiðar Haraldsson (2011) skoðaði einmitt áhugahvöt unglunga til þátttöku í íþróttum í BS ritgerð sinni. Hann komst að svipaðri niðurstöðu, þ.e. að stúlkur leiti eftir því að halda sér í formi en drengirnir séu að leita eftir viðurkenningu, sem mætti einmitt áætla að þeir séu að leita eftir með því að taka þátt í keppni. Þegar þátttakendur voru spurðir hver væri helsta ástæða þess að þeir væru að stunda sína íþrótt í dag komu margar ástæður upp á yfirborðið. Félagsskapurinn kom upp í fjölda tilvika, hreyfingin sjálf og ánægjan við að stunda íþróttina. Margir þátttakendur nefndu jafnframt að þeir væru góðir í íþróttinni og hefðu þar af leiðandi haldið áfram auk þess sem sumir stefndu að því að ná sérstökum árangri, á landsvísu eða heimsvísu. Einnig var spurt hversu mikilvægt þátttakendum sem æfa íþróttir finnst að ná árangri í íþrótt sinni. Bæði kyn voru sammála um að það skipti máli að ná árangri. Þó er spurning hvernig þátttakendur skilgreina það að ná árangri, þ.e. með því að vinna keppni, komast í form, eða að hafa ánægju af íþróttinni?

## 5.7 Styrkleikar

Styrkleikar rannsóknarinnar eru nokkrir en rannsóknin gekk vel fyrir sig almennt. Fyrst má nefna að höfundar voru alltaf á staðnum þegar spurningalistinn var lagður fyrir sem gerir það að verkum að fyrirlögn var nokkuð stöðluð. Auk þess gátu höfundar svarað þeim spurningum sem upp komu hjá þátttakendum hverju sinni. Höfundum var vel tekið þar sem leyfi fékkst til að leggja spurningalistann fyrir og enginn neitaði þátttöku sem verður að teljast mikill kostur. Þátttakendur í rannsókninni voru 18-20 ára gamlir einstaklingar sem auðveldaði nokkuð rannsóknina þar sem ekki þurfti að fá samþykki frá foreldrum eða forsjármönnum fyrir þátttöku. Það að þátttakendur hafi komið bæði af höfuðborgarsvæðinu sem og af landsbyggðinni er jafnframt styrkur, en úrtakið ætti því að endurspeglar enn frekar íþróttþátttöku og hreyfingu ungs fólks á aldrinum 18-20 ára á Íslandi. Rannsóknin getur auk þess nýst mörgum fagstéttum sem og yfirvöldum í baráttunni gegn hreyfingarleysi þjóðarinnar og þannig stuðlað að betri heilsu víðsvegar í samfélaginu.

## 5.8 Takmarkanir

Við framkvæmd og úrvinnslu rannsóknar og rannsóknargagna komu í ljós nokkrar takmarkanir. Fyrst ber að nefna að uppsetning spurningalistans (viðauki 1) virðist ekki hafa verið nægilega góð á spurningum 12-18 þar sem þátttakendur áttu oft í erfiðleikum með að gera sér grein fyrir því hvort þeir ættu að svara þeim hluta eður ei, en sá hluti var einungis ætlaður þeim sem ennþá stunduðu íþróttir. Oft á tíðum svöruðu þeir sem ekki æfðu íþróttir spurningunum, en það var leiðrétt við úrvinnslu gagna þar sem auðvelt var að sjá, út frá spurningu 8 í spurningalistanum (viðauki 1), hvort að einstaklingurinn

stundaði skipulagða íþróttastarfsemi eða ekki. Þetta ætti ekki að hafa áhrif á niðurstöður rannsóknarinnar en væri heppilegt að hafa í huga við gerð spurningalista af svipuðum toga, þ.e. að umorða leiðbeiningar og hafa þær skýrari. Jafnframt hefði verið hægt að komast hjá þessum örðugleikum með því að leggja spurningalistann fyrir lítið úrtak í upphafi.

Ef til vill hefðu fleiri framhaldsskólar tekið þátt í rannsókninni ef spurningalistinn hefði verið lagður fyrir á rafrænu formi. Tveir skólar neituðu þátttöku vegna þess að listinn var á pappírformi og höfundar þurftu að fá að koma inn í kennslustundir í skólunum til að leggja hann fyrir. Erfitt reyndist að fá skóla til að taka þátt í rannsókninni en ásókn háskólanema er mikil og því eru margir framhaldsskólar sem ekki taka á móti nemum með rannsóknir á BS stigi. Í úrtakinu voru mun fleiri stúlkur en drengir og því spurning hversu vel úrtakið endurspeglar þýðið. Ástæða þess að fleiri stúlkur voru í úrtakinu en drengir var einfaldlega sú að í þeim hópum sem höfundum var úthlutað af skólastjórnendum voru fleiri stúlkur en drengir. Í spurningalistanum voru hreyfing og íþróttaráttaka ekki skilgreind nógu vel, heppilegt hefði verið hafa betri skilgreiningar á þessum hugtökum þar sem það átti við. Möguleiki er að niðurstöður hafi skekkst vegna þessa.

## 5.9 Frekari rannsóknir

Niðurstöður þessarar rannsóknar sem og annarra á þessu sviði gefa til kynna að vert er að halda áfram rannsóknum og úrbótum er varða hreyfingu ungs fólks. Aldurshópurinn sem tekinn var fyrir í þessari rannsókn hefur tiltölulega lítið verið rannsakaður, en yngri aldurshópar hafa frekar verið viðfangsefni fyrri rannsókna. Á aldursbilinu 18-20 ára má ætla að einstaklingarnir séu oft á tíðum móttækilegir fyrir nýjungum og því mikilvægt að ná til þeirra á þessu aldursbili, ef ekki fyrr, og reyna þannig að stuðla að aukinni hreyfingu og heilbrigðu lífni.

Sem dæmi um frekari rannsóknir má nefna að fróðlegt væri að sjá hvað unglingum finnst um þá afreksstefnu sem virðist vera við líði hjá mörgum, ef ekki flestum, íþróttafélögum á Íslandi. Niðurstöður rannsóknarinnar benda nefnilega til þess að þeim þátttakendum sem enn æfa íþróttir þykir mjög mikilvægt að ná árangri í íþrótt sinni en jafnframt var keppni algeng ástæða brottfalls. Einnig væri gaman að sjá hvort munur reynist á brottfallsaldri ungs fólks eftir tilkomu veraldarvefsins og auðveldara aðgengi ungs fólks að fyrirmyndum sínum, þ.e. hvort að aukið aðgengi að fyrirmyndum hafi þau áhrif að ungt fólk iðki íþróttir lengur og þá einnig hvort að fyrirmyndir hafi áhrif á þátttöku. Auk þess er vert að rannsaka hvernig og af hverju einstaklingarnir velja sér sínar fyrirmyndir, og hvort og þá hvernig þær breytist eftir brottfall úr íþróttum.



## 6 Ályktanir

Niðurstöður þessarar rannsóknar benda til þess að tengsl séu á milli þess að æfa íþróttir og eiga sér fyrirmynd. Hlutfall þeirra sem eiga sér fyrirmynd er stærra hjá íþróttaiðkendum en hjá þeim sem ekki stunda íþróttir. Einnig reyndist vera munur á því hvaðan fyrirmyndin kemur eftir því hvort einstaklingurinn stundar íþróttir eða ekki. Þeir sem æfa íþróttir eiga sér að stórum hluta íþróttamann sem fyrirmynd en þeir sem ekki æfa íþróttir kjósa frekar fjölskyldumeðlim. Drengir velja sér jafnframt frekar íþróttamann sem fyrirmynd en stúlkur, en þær kjósa frekar að velja fjölskyldumeðlim. Auk þessa kom í ljós að þátttakendur velja sér frekar fyrirmynd af sama kyni og þau sjálf, hvort sem þau æfa íþróttir eða ekki. Ef einstaklingar velja sér á annað borð fyrirmynd af gagnstæðu kyni velja stúlkur frekar karlkynsfyrirmynd en drengir kvenkynsfyrirmynd.

Fyrirmyndir eru mikilvægur þáttur í því að ala upp nýjar og heilbrigðar kynslóðir. Því ætti umfjöllun í fjölmiðlum að miða að því að beina ljósi að því sem heilbriggt er. Eins og fjallað er um í inngangi er oft talið heppilegt að fyrirmyndir séu ekki of langt frá einstaklingi í getu svo áhrif þeirra séu hvað best. Umfjöllun um íþróttir er oft á tíðum um þá sem eru bestir í heiminum en með því að auka umfjöllun um íslenska íþróttamenn á breiðara getustigi en nú er gert, ásamt því að fjölga þeim íþróttum sem fjallað er um, er vonandi hægt að ná til stærri hóps.

Eins og niðurstöður gefa til kynna eru margir sem ekki stunda skipulagt íþróttastarf með íþróttafélagi. Það sem verra er, er að of margir í þessum hópi, þ.e. í hópi 18-20 ára ungmenna, stunda of litla hreyfingu (sjaldnar en þrisvar sinnum í viku). Eðlilegt verður að teljast að ungt fólk endist ekki í keppnisíþróttum langt fram á fullorðinsár en hins vegar er alls ekki nógu gott að margt þeirra hætti að öllu leyti að hreyfa sig. Hér eru því mörg sóknarfæri og ýmislegt sem hægt væri að skoða nánar. Við sem sjúkráþjálfarar höfum mikla þekkingu á starfsemi líkamans og hvernig hægt er að hjálpa honum að ná sem bestri færni. Ætla mætti að tækifæri okkar til að grípa inn í séu fjölmörg, ef rétt er að því staðið. Fræðsla og leiðbeiningar, t.d. í grunnskólum, framhaldsskólum, hjá íþróttafélögum, á heilsugæslum og til foreldra væru þættir sem hægt væri að byrja á og vekja þar með áhuga einstaklingsins og auka þekkingu almennings á heilbrigðu lífni og hreyfingu.

## 7 Heimildaskrá

- Adriaanse, J. A. og Crosswhite, J. J. (2008). David or Mia? The influence of gender on adolescent girls' choice of sport role models. *Women's Studies International Forum*, 32(5), 383-389.
- Anna Guðrún Steindórsdóttir. (2007). *Íþróttafréttir í dagblöðum*. Óbirt BS-ritgerð: Kennaraháskóli Íslands.
- Álfgeir L. Kristjánsson, Silja B. Baldursdóttir, Inga D. Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2005). *Ungt fólk 2004. Framhaldsskólanemar: Menntun, menning, tómstundir, íþróttaiðkun og framtíðarsýn íslenskra ungmenna - Rannsóknir á meðal ungmenna í framhaldsskólum á Íslandi 2004 og 2000*. Reykjavík: Menntamálaráðuneyti Íslands.
- Álfgeir L. Kristjánsson, Margrét L. Guðmundsdóttir, Hrefna Pálsdóttir, Inga D. Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2008). *Ungt fólk 2007 – Framhaldsskólanemar: Menntun, menning, tómstundir, íþróttaiðkun og framtíðarsýn ungmenna í framhaldsskólum á Íslandi - Samanburður rannsókna frá 2000, 2004 og 2007*. Menntamálaráðuneytið. Reykjavík: Menntamálaráðuneyti Íslands
- Baker, J., Cote, J. og Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(2), 110-119.
- Bauer, K. W., Nelson, M. C., Boutelle, K. N. og Neumark-Sztainer, D. (2008). Parental influences on adolescents' physical activity and sedentary behaviour: longitudinal findings from Project EAT - II. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(12).
- Biskup, C. og Pfister, G. (1999). I would like to be like her/him: Are athletes role-models for boys and girls? *European Physical Education Review*, 5(3), 199-218.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O. og Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sports and Exercise*, 6(4), 381-397.
- Brown, J. D. og Cantor, J. (2000). An agenda for research on youth and the media. *Journal of Adolescent Health*, 27(2), 2-7.
- Brustad, R. J. (1996). Attraction to physical activity in urban schoolchildren: Parental socialization and gender influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 316-323.
- Edwardsson, C. L. og Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 522-535.
- Eygló Árnadóttir, Valgerður Anna Jóhannsdóttir og Þorgerður Einarsdóttir. (2010). *Konur og karlar í fjölmiðlum - Ísland í alþjóðlegri fjölmiðlavöktun*. (Helga Ólafsdóttir og Hulda Proppé, ritstjórar) Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands

- Figueiredo, A. J., Goncalves, C. E., Coelho e Silva, M. J. og Malina, R. M. (2009). Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of Sport Science*, 27(9), 883-891.
- Gibson, D. E. og Cordova, D. I. (1999). Women's and men's role models: The importance of exemplars. Í A. J. Murrell, F. J. Crosby, & R. J. Ely (ritstórar), *Mentoring Dilemmas - Developmental Relationships Within Multicultural Organizations*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hagstofa Íslands. (2013, 7. nóvember). *Upplýsingatækni*. Sótt 27. apríl 2014 af vef Hagstofu Íslands: <http://hagstofa.is/?PageID=693&src=https://rannsokn.hagstofa.is/pxis/Dialog/varval.asp?ma=SAM07101%26ti=A%F0gangur+a%F0t%F6lvum+og+neti+%E1+heimilum+2002%2D2013%26path=../Database/ferdamal/UTlykiltolur/%26lang=3%26units=Hlutfall>
- Hagstofa Íslands. (2014, 24. apríl). *Mannfjöldinn á 1. ársfjórðungi 2014*. Sótt 27. apríl 2014 af vef Hagstofu Íslands: <http://hagstofa.is/Pages/95?NewsID=10347>
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., o.fl. (2007). Physical activity and public health: updated recommendations for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423-1434.
- Hreiðar Haraldsson. (2011). *Áhugahvöt unglinga í íþróttum. Er kynjamunur á áhugahvöt íslenskra unglinga í íþróttum?* Óbirt BS-ritgerð: Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið.
- Hrefna Pálsdóttir, Inga D. Sigfúsdóttir, Álfgeir L. Kristjánsson, Margrét L. Guðmundsdóttir og Jón Sigfússon. (2011). *Ungt fólk 2010 Framhaldsskólanemar: Menntun, menning, tómstundir, íþróttaiðkun og framtíðarsýn ungmenna í framhaldsskólum á Íslandi - Samanburður rannsókna frá 2004, 2007 og 2010*. Reykjavík: Menntamálaráðuneyti Íslands.
- Johannsson, E., Arngrimsson, S. A., Thorsdóttir, I. og Sveinsson, T. (2006). Tracking of overweight from early childhood to adolescence in cohorts born 1988 and 1994: overweight in a high birth weight population. *International Journal of Obesity*, 30(8), 1265-1271.
- Kári Jónsson. (2008). *Holdarfar, þrek og lífsstíll 18 og 19 ára framhaldsskólanema*. Óbirt MS-ritgerð: Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið.
- Kolbeinn Tumi Daðason. (2013). *Íþróttafréttamennska á Íslandi - Íþróttaumfjöllun um karla og konur á íslenskum vefmiðlum*. Óbirt MA-ritgerð: Háskóli Íslands, Félagsvísindasvið.
- Kristjansdóttir, G. og Vilhjálmsson, R. (2001). Sociodemographic difference in patterns of sedentary and physically active behaviour in older children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 90(4), 429-435.
- Lockwood, P. og Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 91-103.
- Lýðheilsustöð. (2008). Ráðleggingar um hreyfingu. Sótt 12. Maí af vef Landlæknisembættisins: [www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399\\_hreyfiradleggingar\\_baeklingur\\_lor\\_es\\_net.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399_hreyfiradleggingar_baeklingur_lor_es_net.pdf)

- Maxwell, K.A. (2002) Friends: The role of peer influence across adolescent risk behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(4), 267-277.
- Ornelas, I., Perreira, K. og Ayala, G. (2007). Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 1-10.
- Rangul, V., Holmen, T. L., Bauman, A., Bratberg, G. H., Kurtze, N. og Midthjell, K. (2011). Factors predicting changes in physical activity through adolescence: The Young-HUNT study, Norway. *Journal of Adolescent Health*, 48(6), 616-624.
- Rúna Hilmarsdóttir. (2011). *Íþróttapátttaka og brottfall. Greining á íþróttapátttöku barna og unglinga fæddra 1990 og 1995 á árunum 1994-2009*. Óbirt MS-ritgerð: Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. og Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.
- Samtök atvinnulífsins. (2014, 17. janúar). *Konur 31% stjórnarmanna í fyrirtækjum með 50 starfsmenn eða fleiri*. Sótt 01.05.2014 af vef Samtaka atvinnulífsins: <http://www.sa.is/frettir/almennar/nr/6048/>
- Sirard, J.R., Pfeiffer, K.A. og Pate, R.R. (2006). Motivational factors associated with sports participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*. 38(6), (696-703).
- Slater, A. og Tiggemann, M. (2010). "Uncool to do sport": A focus group of study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 619-626.
- Slater, A. og Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455-463.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. og Barnett, N. P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 16(1), 125-142.
- Subrahmanyam, K., Kraut, R. E., Greenfield, P. M. og Gross, E. F. (2000). The impact of home computer use on children's activities and development. *The Future of Children*, 10(2), 123-144.
- Tammelin, T., Nayha, S., Hills, A. P. og Jarvelin, M. R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1), 22-28.
- Taveras, E. N., Rifas-Shiman, S. L., Field, A. E., Frazier, A. L., Colditz, G. A. og Gillman, M. W. (2004). The influence of wanting to look like media figures on adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 35(1), 41-50.
- Telama, M. S., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I., Wanne, O. og Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273.

- Tremblay, M. S., Inman, J. W. og Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year old children. *Pediatric exercise science*, 12(3), 312-323.
- Umferðarstofa. (2013, 31. desember). *Fólksbifreiðar - 2013*. Sótt 27. apríl 2014 af vef Umferðarstofu: <http://ww2.us.is/node/1189>
- Vesico, J., Wilde, K. og Crosswhite, J. J. (2005). Profiling sport role models to enhance initiatives for adolescent girls in physical education and sport. *European Physical Education Review*, 11(2), 153-170.
- Vilhjalmsson, R. og Kristjansdóttir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Social Science and Medicine*, 56(2), 363-374.
- WHO. (2006). *Highlights on health in Iceland 2005*. WHO, Kaupmannahöfn WHO Regional Office for Europe.
- Wiese , B. S. og Freund, A. M. (2011). Parents as role models: Parental behaviour affects adolescents' plans for work involvement. *International Journal of Behavioral Development*, 35(3), 218-224.
- Þórsson, B., Aspelund, T., Harris, T. B., Launer, L. J. og Guðnason, V. (2009). Þróun holdarfars og sykursýki í 40 ár á Íslandi. *Læknablaðið*, 95(4), 259-267.

## 8 Viðaukar

### 8.1 Viðauki 1

# Fyrirmyndir og þátttaka ungs fólks í íþróttum og líkamlegri hreyfingu

## Upplýsingar fyrir þátttakendur

### Kæri viðtakandi!

Við viljum bjóða þér að taka þátt í rannsóknarverkefni sem er hluti af lokaverkefni til BS gráðu í sjúkraþjálfun við Háskóla Íslands. Markmið rannsóknarinnar er að kanna íþróttþátttöku ungs fólks á aldrinum 18-20 ára sem og áhrif fyrirmynda á þátttöku þeirra í íþróttum.

**Ábyrgðarmaður verkefnisins er: Þórarinn Sveinsson**, prófessor við Háskóla Íslands

Aðsetur: Rannsóknastofa í hreyfivísindum, Stapi v/Hringbraut, 101 Reykjavík

Símanúmer: 525 4840 / 848 0554. Tölvupóstfang: thorasve@hi.is

**Aðrir rannsakendur eru:** Íris Eva Hauksdóttir, nemi á 4. ári í sjúkraþjálfun  
Magnea Heiður Unnarsdóttir, nemi á 4. ári í sjúkraþjálfun

Verkefnið er hluti af lokaverkefni þeirra Írisar Evu og Magneu Heiðar í BS námi þeirra í sjúkraþjálfun. Nemendum í völdum framhaldsskólum er boðið að taka þátt í rannsókninni. Þátttaka í rannsókninni felur í sér að svara spurningalista sem lagður er fyrir í tíma í viðkomandi skóla. Í spurningalistanum er spurt um þátttöku í íþróttum og hversu mikil áhrif fyrirmynda eru á þátttöku. Þær niðurstöður sem rannsóknin leiðir í ljós, er svo vonandi mögulegt að nýta í baráttunni gegn brottfalli unglunga úr íþróttum. Margar stéttir gætu mögulega nýtt upplýsingarnar í starfi sínu, svo sem yfirvöld, íþróttasamtök, foreldrar og þjálfarar. Svör verða hvorki auðkennd með nöfnum né kennitölu þátttakenda og eru gögnin því aldrei persónugreinanleg. Ekki verður því hægt að auðkenna svör einstaklinga og gögnunum verður eytt um leið og úrvinnsla er lokið. Ekki er nauðsynlegt að svara öllum spurningum ef spurningar valda óþægindum eða þátttakendur eru óvissir um svar. Æskilegt er þó, rannsóknarinnar vegna, að sem flestum spurningum sé svarað eins nákvæmlega og unnt er.

Allar upplýsingar sem þátttakendur veita í rannsókninni verða meðhöndlaðar samkvæmt ströngustu reglum um trúnað og nafnleynd og farið er að íslenskum lögum varðandi persónuvernd, vinnslu og eyðingu frumgagna. Rannsóknargögn verða varðveitt á öruggum stað hjá ábyrgðarmanni á meðan á rannsókn stendur. Niðurstöður rannsóknarinnar verða birtar í BS ritgerð rannsakenda sem áætlað er að verði opin almenningi í gegnum vefinn skemman.is frá og með júní 2014. Við viljum taka það fram að þátttaka í rannsókninni er frjálst og geta þátttakendur hætt í rannsókninni á hvaða stigi sem er án útskýringa. Með því að svara spurningalistanum er litið svo á að þú hafir samþykkt að taka þátt í rannsókninni. Þátttakendur hafa engan beinan ávinning af þátttöku í rannsókninni en með þátttöku stuðla þeir að aukinni þekkingu á hvað stuðlar að íþróttþátttöku unglunga og því hvaða þættir gætu hugsanlega dregið úr brottfalli unglunga úr íþróttum.

Rannsókn þessi hefur verið tilkynnt til Persónuverndar.

Ef þú hefur einhverjar spurningar varðandi þessa rannsókn hafðu þá samband við Þórarinn Sveinsson í síma 848 0554.

Bestu kveðjur,

---

Þórarinn Sveinsson, prófessor við Háskóla Íslands (Ábyrgðarmaður)

Farsími: 848 0554; Tölvupóstfang: thorasve@hi.is

# Spurningalisti vegna rannsóknarinnar “Fyrirmyndir og þátttaka ungs fólks í íþróttum og líkamlegri hreyfingu“

## Kæri þátttakandi!

Með því að svara meðfylgjandi spurningalista hefur þú samþykkt eftirfarandi:

Ég hef kynnt mér rannsóknina „Fyrirmyndir og þátttaka ungs fólks í íþróttum og líkamlegri hreyfingu“. Tilgangur rannsóknarinnar er að kanna íþróttþátttöku ungs fólks á aldrinum 18-20 ára sem og áhrif fyrirmynda á þátttöku þeirra í íþróttum. Ég hef fengið allar upplýsingar um tilhögun rannsóknarinnar (sbr. meðfylgjandi upplýsingar til þátttakenda) og geri mér grein fyrir því hvað felst í þátttöku. Farið verður með persónulegar upplýsingar um mig sem trúnaðarmál og þeim eytt þegar búið er að vinna úr gögnunum. Sem þátttakandi í þessari rannsókn er mér frjálst að hætta þátttöku minni í rannsókninni hvenær sem er, án skýringa.

Með kærri kveðju og þökk fyrir þátttöku í rannsókninni.

**Einungis skal merkja við einn valmöguleika við hverri spurningu og merkja skal við réttasta svarið hverju sinni.**

### 1. Kyn

Kvk                      kk

### 2. Hvers konar nám stundar þú?

Bóknám                      verknám

### 3. Hvernig námskerfi er í þínum skóla?

Bekkjarkerfi                      Áfangakerfi

### 4. Átt þú þér fyrirmynd ?

Já                      nei

**5. Ef já, hvaðan kemur hún ?**

Fjölskyldumeðlimur/mamma/pabbi

Íþróttastjarna

Fjölmíðlastjarna

Vinur

Æfingafélagi

Annað: \_\_\_\_\_

**6. Er fyrirmyndin þín KK eða KVK**

KK

KVK

**7. Hversu miklu máli telur þú það skipta að eiga góða fyrirmynd?**

Engu máli

Frekar litlu máli

Hlutlaus

Frekar miklu máli

Miklu máli

**8. Æfir þú íþróttir (hér er einungis átt við skipulagðar æfingar hjá íþróttafélagi)?**

Já

Nei

**9. Ef svo er hvað æfir þú oft í viku?**

1-2 sinnum í viku

3-4 sinnum í viku

5-6 sinnum í viku

Oftar en 6 sinnum í viku

**10. Hefur þú hætt iðkun íþróttar?**

Já

nei

Ef já- afhverju og við hvaða aldur?

---



**Næsta spurning er eingöngu ætluð þeim sem ekki stunda skipulagðar æfingar með íþróttafélagi.**

**11. Stundar þú almenna hreyfingu t.d. líkamsrækt a.m.k. 3 sinnum í viku að staðaldri?**

Já                      Nei

**Spurningarnar hér að neðan eru eingöngu ætlaðar þeim sem ennþá stunda íþróttir með íþróttafélagi.**

**12. Hvað finnst þér ánægjulegast við þá íþrótt sem þú stundar ?**

Félagsskapurinn

Æfingar

Halda líkamanum í góðu formi

Keppni

Annað: \_\_\_\_\_

**13. Hver af þessum möguleikum á best við um ástæðu þess að þú byrjaðir að stunda þá íþrótt sem þú iðkar í dag?**

Gott gengi ákveðins íþróttamanns innan greinarinnar vakti áhuga

Foreldrar stunduðu þessa íþrótt áður fyrr

Systkini stunduðu íþróttina

Vinir/vinkonur stunduðu íþróttina

Af því bara

**14. Hver þinn helsti stuðningaðili í íþróttinni?**

Faðir

Móðir

Systkini

Þjálfari

Vinur

Maki

Annað: \_\_\_\_\_

**15. Hversu miklu máli skiptir það þig að ná góðum árangri í íþróttinni?**

Engu máli

Frekar litlu máli

Hlutlaus

Frekar miklu máli

Miklu máli

**16. Hversu líklegt telur þú það vera að þú munir halda áfram að stunda hreyfingu þegar þú hættir að iðka þína íþrótt?**

Mjög ólíklegt

Frekar ólíklegt

Hlutlaus

Frekar líklegt

Mjög líklegt

**17. Hversu miklu máli skiptir að þjálfarinn sé góð fyrirmynd ?**

Litlu máli

Frekar litlu máli

Hlutlaus

Frekar miklu máli

Miklu máli

**18. Hverja telur þú vera helstu ástæðu þess að þú stundar ennþá þessa íþrótt?**

---

---

**Takk fyrir þátttökuna!**

## 8.2 Viðauki 2

### **Samþykki skóla fyrir þátttöku í rannsókninni: Fyrirmyndir og þátttaka ungs fólks í íþróttum og líkamlegri hreyfingu**

Ég undirrituð/-aður samþykki hér með þátttöku \_\_\_\_\_ í rannsókn á íþróttaiðkun ungs fólks sem framkvæmd verður í janúar/febrúar 2014 af Írisi Evu Hauksdóttur (ieh4@hi.is) og Magneu Heiði Unnarsdóttur (mhu1@hi.is) nemum á fjórða ári við sjúkraþjálfunarskor Háskóla Íslands. Niðurstöður rannsóknarinnar birtast í BS ritgerð ofangreindra sem aðgengileg verður á skemman.is.

---

(Nafn skólastjórnanda)