

Ánægja í íþróttum

Könnun meðal ungmenna sem stunda íþróttir innan

Ungmennafélags Íslands og
Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands

Íþróttahérað: UMSK



RANNSÓKNIR OG GREINING
Háskólanum í Reykjavík

www.rannsoknir.is

© **2012 Rannsóknir & greining**

Rit þetta má ekki afrita með nokkrum hætti, svo sem með ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis Rannsókna & greiningar.

Efnisyfirlit

Efnisyfirlit	3
Myndayfirlit	4
Töfluyfirlit	5
Formáli	6
Aðferð og gögn	7
Mælitæki	7
Niðurstöður	8
Þátttakendur	8
Viðhorf iðkenda til æfinga, þjálfara og íþróttafélags	9
Áherslur þjálfara á sigur í íþróttakeppnum, drengilega framkomu í leik og heilbrigt líferni - upplifun þátttakenda	12
Vímuefnaneysla	14
Brottfall	19
Heimildaskrá	20

Myndayfirlit

- Mynd 1. Mér finnst vanalega gaman á æfingum, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni, greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.9
- Mynd 2. Ég er ánægð / ur með íþróttafélagið mitt, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni, greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.9
- Mynd 3. Ég er ánægð / ur með þjálfarann minn, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni, greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.10
- Mynd 4. Ég er ánægð / ur með æfingaaðstöðuna, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni, greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.10
- Mynd 5. Hversu mikla áherslu leggur íþróttþjálfarinn þinn á sigur í íþróttakeppni? hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir með íþróttafélagi greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.12
- Mynd 6. Hversu mikla áherslu leggur íþróttþjálfarinn þinn á drengilega framkomu í leik? hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir með íþróttafélagi greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.12
- Mynd 7. Hversu mikla áherslu leggur íþróttþjálfarinn þinn á heilbrigt lífverni? hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir með íþróttafélagi greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.13
- Mynd 8. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem reykja daglega, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.14
- Mynd 9. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga fyrir könnun, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.14
- Mynd 10. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga fyrir könnun, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.15
- Mynd 11. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga fyrir könnun, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.15

- Mynd 12. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað hass einu sinni eða oft um ævina, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.....16
- Mynd 13. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað maríjúana einu sinni eða oft um ævina, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.16
- Mynd 14. Ef þú hefur einhvern tíma hætt að stunda íþróttir með íþróttafélagi hversu miklu máli skiptu eftirfarandi atriði í ákvörðun þinni að hætta? Hlutfall nemenda í 8.,9. og 10. bekk sem segja að slíkt hafi skipt mjög eða frekar miklu máli. Eingöngu skoðaðir nemendur sem stunda ekki íþróttir með íþróttafélagi þegar könnun var gerð.19
- Mynd 15. Ef þú hefur einhvern tíma hætt að stunda íþróttir með íþróttafélagi hversu miklu máli skiptu eftirfarandi atriði í ákvörðun þinni að hætta? Hlutfall nemenda í 8.,9. og 10. bekk sem segja að slíkt hafi skipt mjög eða frekar miklu máli. Eingöngu skoðaðir nemendur sem stunda ekki íþróttir með íþróttafélagi þegar könnun var gerð.19

Töfluyfirlit

- Tafla 1. Fjöldi og hlutfall nemenda sem stunda æfingar með íþróttafélagi, greint eftir íþróttahéraði og kyni.....8
- Tafla 2. Hve margar æfingar ferð þú á í viku með íþróttafélagi, greint eftir íþróttahéraði.8
- Tafla 3. Viðhorf nemenda í 8., 9. og 10. bekk til æfinga, íþróttafélags, þjálfara og æfingaaðstöðu. Greint eftir fjölda æfinga í viku. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.11
- Tafla 4. Hversu oft hefur þú notað munntóbak síðastliðna 30 daga fyrir könnun. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. greint eftir því hvaða íþróttagrein þau stunda mest (10 fjölmennustu greinarnir hjá þátttakendum). Niðurstöður fyrir landið í heild.17
- Tafla 5. Hversu oft hefur þú notað neftóbak síðastliðna 30 daga fyrir könnun. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. greint eftir því hvaða íþróttagrein þau stunda mest (10 fjölmennustu greinarnir hjá þátttakendum). Niðurstöður fyrir landið í heild.18

Formáli

Skýrsla þessi er unnin að frumkvæði Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSÍ) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) í tengslum við gæðastarf innan íþróttahreyfingarinnar á Íslandi. Allt frá stofnun fyrstu ungmenna- og íþróttafélaganna á Íslandi fyrir liðlega hundrað árum hafa ÍSÍ og UMFÍ unnið ötullega að því að styrkja innviði og bæta aðstöðu íþróttaiðkunar á Íslandi, með einstökum árangri. Fjölmargar rannsóknir hafa leitt í ljós að iðkun félagsstarfs, íþróttar og líkamsræktar sé holl og góð fyrir börn og ungmenni¹. Þannig hefur verið sýnt fram á að með þátttöku í félagsstarfi, íþróttum og ástundun reglulegrar hreyfingar dragi úr líkum á áhættuhegðun. Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt að regluleg íþróttaiðkun og líkamsþjálfun séu dæmi um heilsusamlegan lífsstíl sem dragi úr líkum á óæskilegum lifnaðarháttum svo sem vímuefnaneyslu². Rannsóknir hafa einnig sýnt að íþróttir sem eru stundaðar undir eftirliti hefðbundinna ábyrgra aðila, svo sem íþróttþjálfara eða leiðbeinanda, draga enn frekar úr líkum á áhættuhegðun³. Ýmsar aðrar rannsóknir hafa gefið til kynna að skipulagt félagsstarf, íþróttaiðkun, hreyfing og heilsurækt hafi margvísleg önnur jákvæð áhrif í lífi barna og ungmenna⁴. Til að mynda hefur verið sýnt fram á að hreyfing og þjálfun líkamans tengist námsárangri með jákvæðum hætti⁵, hafi jákvæð áhrif á mataræði⁶ og sjálfstraust⁷. Þá sýna rannsóknir að íþróttir og hreyfing dragi úr líkum á offitu⁸, og hafi jákvæð áhrif á svefn og svefnvenjur meðal unglunga⁹.

Í ár var var tekin sú ákvörðun að styðja enn frekar við gæðastarf ungmenna- og íþróttafélaga á Íslandi í samvinnu ÍSÍ og UMFÍ og stuðst við rannsóknirnar Ungt fólk sem mennta- og menningarmálaráðuneytið hefur staðið að mörg undanfarin ár. Haustið 2011 leituðu ÍSÍ og UMFÍ til Rannsókna og greiningar við Háskólann í Reykjavík um enn ítarlegri greiningu upplýsinga og fyrir öll íþróttahéruð landsins. Spurningar um hvers kyns viðhorf ungmenna innan og utan ungmenna- og íþróttahreyfingarinnar voru lagðar lagðar fyrir nemendur í 8. – 10. bekk og greindar eftir greinum og íþróttahéruðum. Niðurstöðurnar eru settar fram í þessari skýrslu en markmið hennar er að mögulegt sé að bæta enn það góða starf sem ungmenna- og íþróttahreyfingin hafa unnið meðal ungs fólks á Íslandi.

¹ Kristjánsson, A.L., Sigfusdóttir, I.D., and Allegrante J.P. (2010).

² Þórólfur Þórlindsson o.fl. (1998); Hera Hallbera Björnsdóttir o.fl. (200); Þórólfur Þórlindsson o.fl. (1994).

³ Moore og Werch, (2005).

⁴ Sigfusdóttir, I.D., Asgeirsdóttir, B.B., Sigurdsson, J.F., Gudjonsson, G.H. (2011).

⁵ Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2006).

⁶ Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl. (2006); Pate o.fl. (2000),

⁷ Tremblay o.fl. (2000); Allegrante (2004).

⁸ Allegrante, (2004), Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl. (2006), Taras og Potts-Datema (2005a).

⁹ Taras og Potts-Datema (2005b).

Aðferð og gögn

Líkt og fyrr var gögnunum sem þessi skýrsla byggir á safnað með könnun sem lögð var fyrir nemendum í öllum grunnskólum með 8. – 10. bekk á Íslandi í febrúarmánuði árið 2012. Framkvæmd og úrvinnsla rannsóknarinnar var á vegum Rannsókna og greiningar. Spurningalistar voru sendir í alla skóla á landinu þar sem kennarar sáu um að leggja þá fyrir samkvæmt ákveðnum fyrirætlunum. Með hverjum spurningalista fylgdi ómerkt umslag til þátttakenda sem þeir settu listann í að útfyllingu lokinni. Ítrekað var fyrir þátttakendum að rita hvorki nafn né kennitölu á spurningalistana svo útilokað væri að rekja svörin til þeirra. Jafnframt voru þeir vinsamlegast beðnir um að svara öllum spurningunum eftir bestu samvisku og biðja um hjálp ef þeir þyrftu á að halda. Allir nemendur sem sátu í kennslustundum daginn sem könnunin fór fram svöruðu spurningalistanum. Að undangenginni forathugun meðal skólastjórnenda var ákveðið að þýða spurningalistana á pólsku til að tryggja þátttöku sem flestra og koma þannig til móts við þá nemendur sem telja sig betur geta svarað spurningalistum á pólsku. Á þriðja hundrað nemenda nýttu sér þennan möguleika.

Mælitæki

Mælitæki rannsóknarinnar eru ítarlegir spurningalistar lagðir fyrir nemendum 8.-10. bekk sem hafa verið þróaðir ár frá ári, fyrst af starfsfólki Rannsóknastofnunar uppeldis- og menntamála en frá árinu 1999 af Rannsóknnum og greiningu við Háskólann í Reykjavík. Spurningarnar eru mótaðar af fagfólki í félags- og heilbrigðisvísindum þar sem farið er eftir ströngum kröfum um að þær geti af sér öruggar niðurstöður, að áreiðanleiki og réttmæti sé ávallt í fyrirrúmi. Árið 2012 innihélt spurningalistinn 89 spurningar í mismunandi mörgum liðum á 32 blaðsíðum.

Niðurstöður

Þátttakendur

Samtals fengust gild svör frá 3698 nemendum í 8. bekk, 3673 nemendum í 9. bekk og 3747 í 10. bekk auk þess sem bekkjardeild var ótilgreind hjá 104 þátttakendum. Allt í allt voru þátttakendur 11222 talsins. Heildarsvarhlutfall á landsvísu var 86% og mjög svipað á milli bekkjarárganga. Í skýrslunni er unnið með niðurstöður fyrir hvert íþróttahérað fyrir sig í samanburði við landið í heild. Unnið er með flokkun Íþróttahéraða eftir skilgreiningum frá ÍSÍ og UMFÍ og nemendur sem eru í skólum sem falla undir íþróttahéruðin eru flokkaðir saman. Það eru því skólarnir sem ráða því hvaða íþróttahéraði þátttakendur tilheyra.

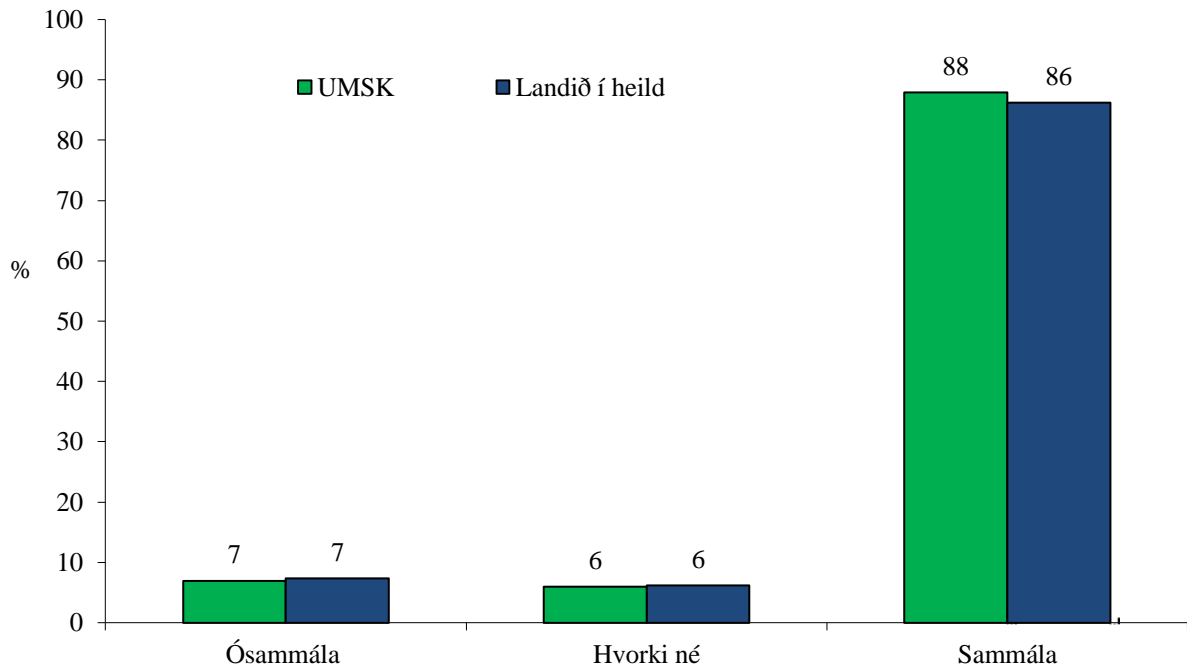
Tafla 1. Fjöldi og hlutfall nemenda sem stunda æfingar með íþróttafélagi, greint eftir íþróttahéraði og kyni.

Íþróttahérað:	Strákar Fjöldi (%)	Stelpur Fjöldi (%)	Uppl. um kyn ekki gefnar	Heildar fjöldi
UMSK	739 (52,8)	647 (46,2)	13 (0,9)	1399
Heild:	3471 (50,3)	3356 (48,6)	78 (1,1)	6905

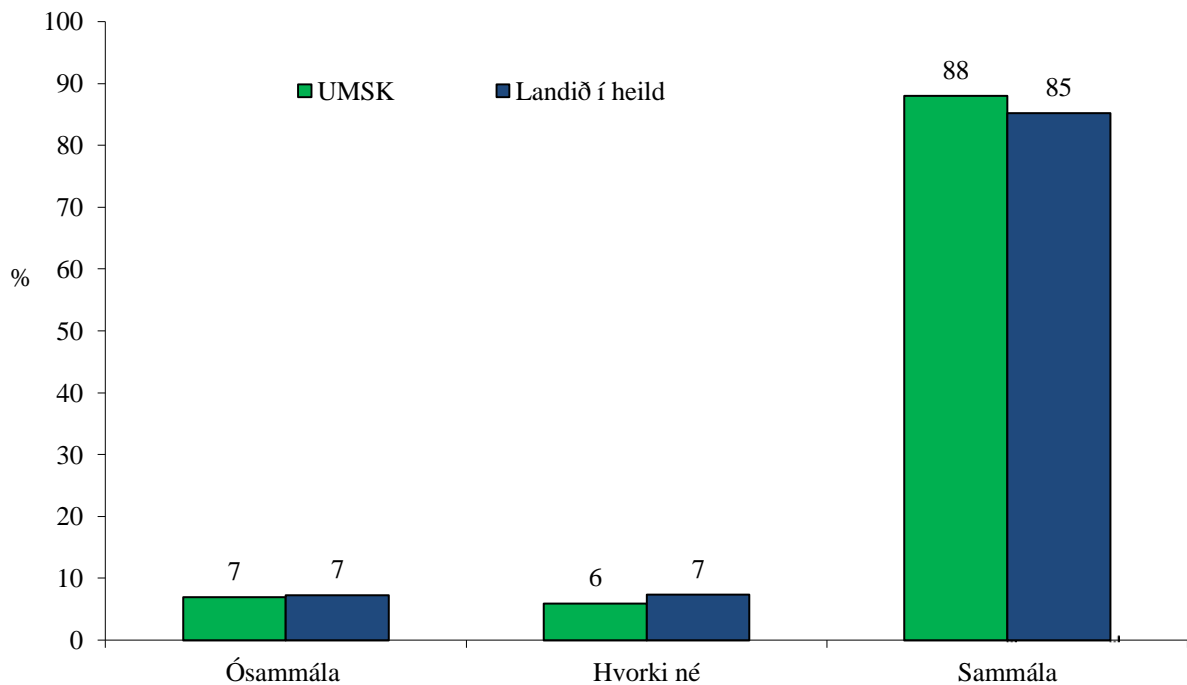
Tafla 2. Hve margar æfingar ferð þú á í viku með íþróttafélagi, greint eftir íþróttahéraði.

Íþróttahérað	Stunda ekki Fjöldi (%)	1x viku Fjöldi (%)	2 x viku Fjöldi (%)	3x viku Fjöldi (%)	4x viku Fjöldi (%)	5x viku Fjöldi (%)	6x+ viku Fjöldi (%)	Heild
UMSK	614 (30,5)	17 (0,8)	163 (8,1)	209 (10,4)	369 (18,3)	264 (13,1)	377 (18,7)	2013
Heild:	3562 (34,0)	235 (2,2)	876 (8,4)	1186 (11,3)	1543 (14,7)	1138 (10,9)	1927 (18,4)	10467

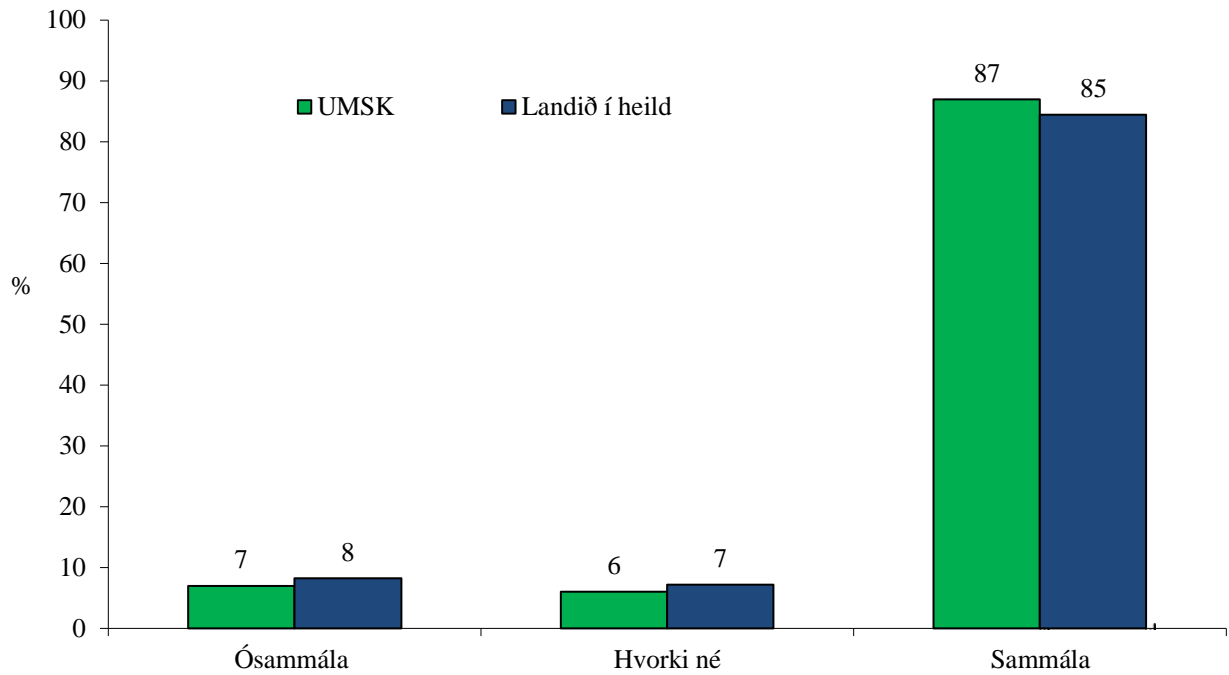
Viðhorf iðkenda til æfinga, þjálfara og íþróttafélags



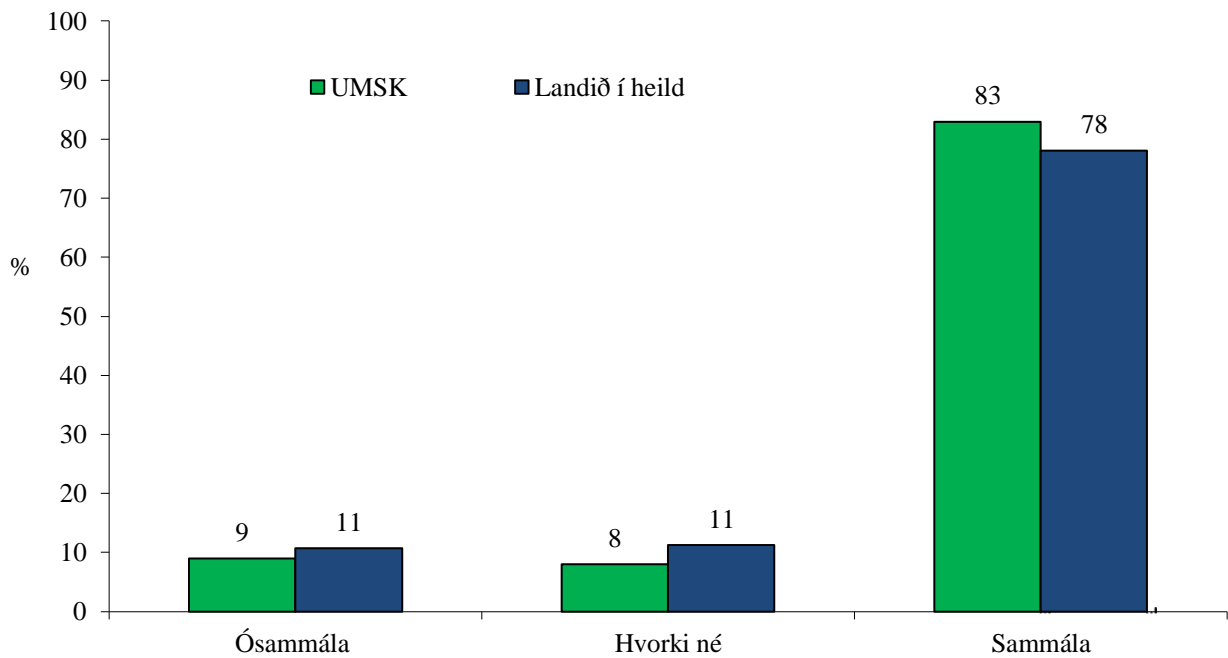
Mynd 1. Mér finnst vanalega gaman á æfingum, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni, greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.



Mynd 2. Ég er ánægð / ur með íþróttafélagið mitt, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni, greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.



Mynd 3. Ég er ánægð / ur með þjálfarann minn, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni, greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.

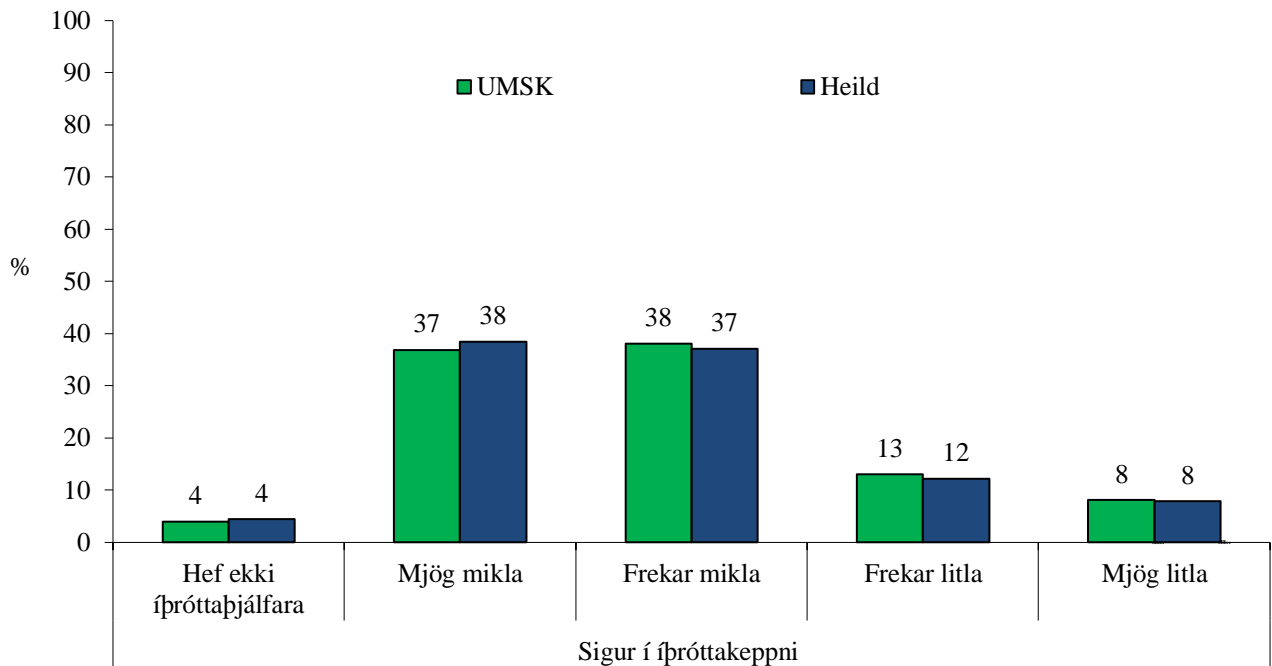


Mynd 4. Ég er ánægð / ur með æfingaaðstöðuna, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni, greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.

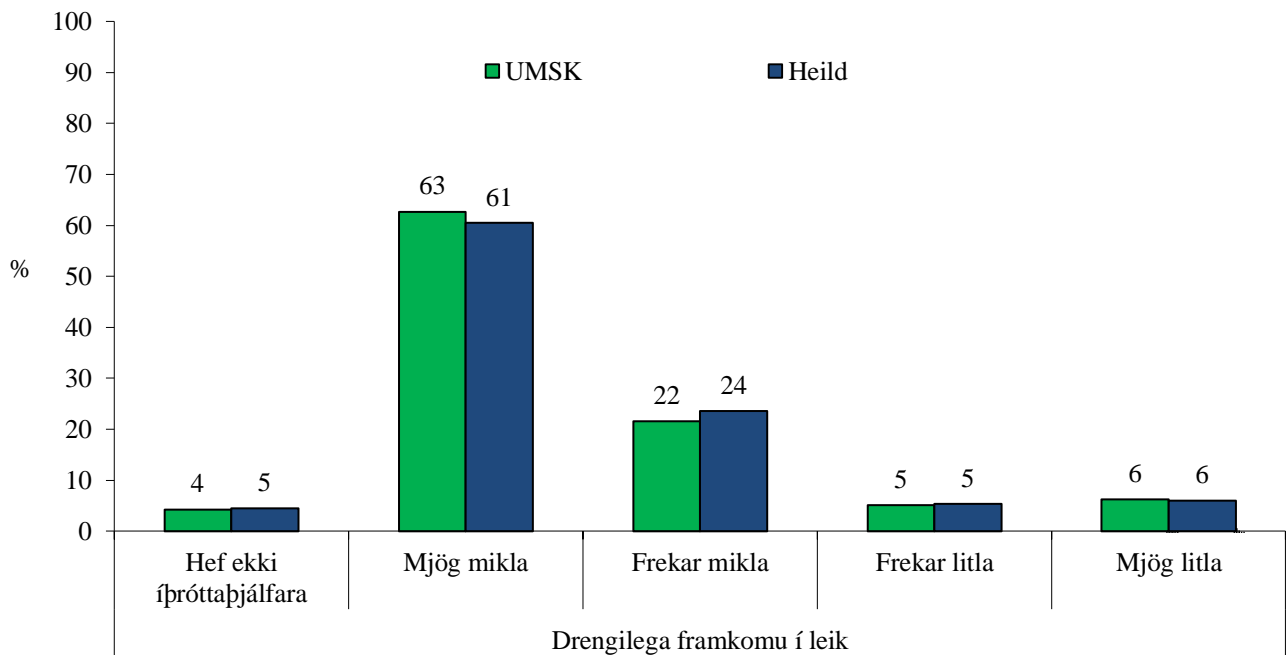
Tafla 3. Viðhorf nemenda í 8., 9. og 10. bekk til æfinga, íþróttafélags, þjálfara og æfingaaðstöðu. Greint eftir fjölda æfinga í viku. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.

Fullyrðingar:	1-2 æfingar í viku		3-4 æfingar í viku		5 eða fleiri æfingar í viku	
	UMSK Fjöldi (%)	Landið Fjöldi (%)	UMSK Fjöldi (%)	Landið Fjöldi (%)	UMSK Fjöldi (%)	Landið Fjöldi (%)
Mér finnst vanalega gaman á æfingum						
Ósammála	15 (8,8)	115 (11,4)	37 (6,6)	202 (7,6)	38 (6,0)	176 (5,9)
Hvorki né	7 (4,1)	66 (6,5)	41 (7,3)	220 (8,3)	32 (5,1)	127 (4,3)
Sammála	148 (87,1)	827 (82,0)	480 (86,0)	2222 (84,0)	561 (88,9)	2676 (89,8)
Ég er ánægð / ur með íþróttafélagið mitt						
Ósammála	14 (8,5)	102 (10,2)	36 (6,5)	195 (7,4)	39 (6,2)	186 (6,3)
Hvorki né	6 (3,6)	88 (8,8)	33 (6,0)	232 (8,8)	38 (6,0)	170 (5,7)
Sammála	145 (87,9)	807 (80,9)	483 (87,5)	2198 (83,7)	554 (87,8)	2604 (88)
Ég er ánægð / ur með þjálfarann minn						
Ósammála	12 (7,2)	104 (10,5)	36 (6,5)	209 (8,0)	48 (7,6)	229 (7,7)
Hvorki né	6 (3,6)	62 (6,2)	45 (8,2)	224 (8,5)	35 (5,6)	189 (6,4)
Sammála	148 (89,2)	828 (83,3)	471 (85,3)	2188 (83,5)	547 (86,8)	2548 (85,9)
Ég er ánægð / ur með æfingaaðstöðuna						
Ósammála	18 (10,8)	120 (12,1)	48 (8,7)	280 (10,7)	54 (8,6)	301 (10,2)
Hvorki né	14 (8,4)	109 (11,0)	46 (8,4)	325 (12,4)	45 (7,2)	305 (10,3)
Sammála	134 (80,7)	760 (76,8)	456 (82,9)	2006 (76,8)	530 (84,3)	2357 (79,5)

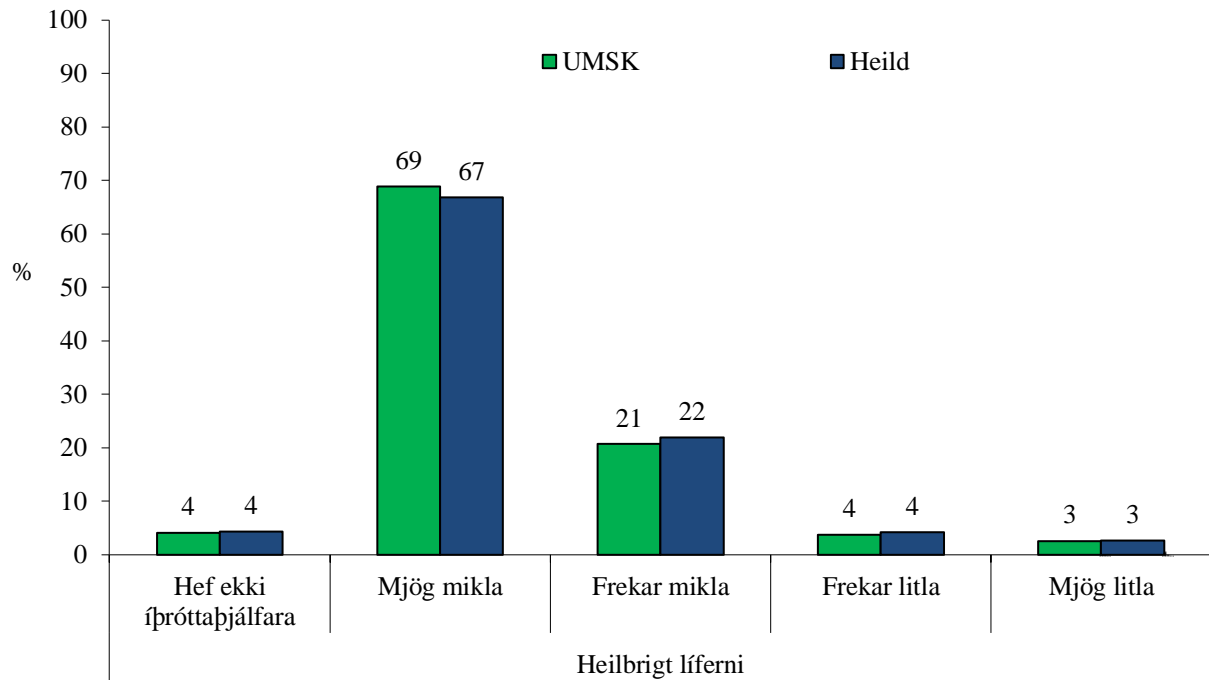
Áherslur þjálfara á sigur í íþróttakeppnum, drengilega framkomu í leik og heilbriggt lífferni - upplifun þátttakenda



Mynd 5. Hversu mikla áherslu leggur íþróttþjálfarinn þinn á sigur í íþróttakeppni? hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir með íþróttafélagi greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.

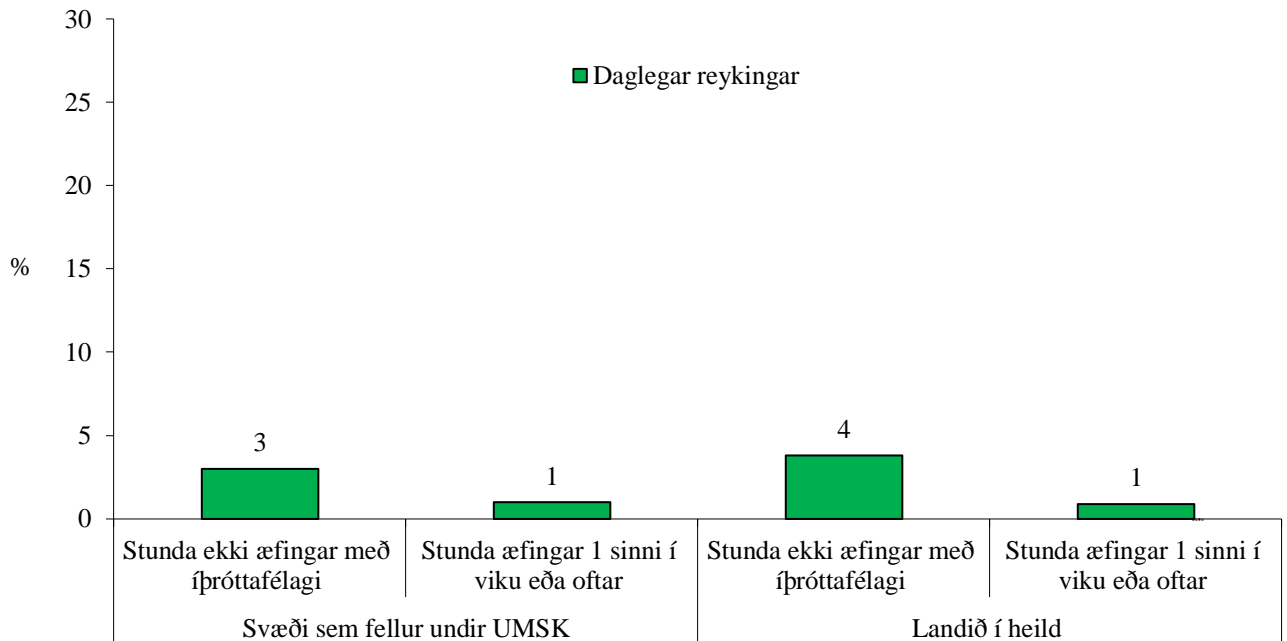


Mynd 6. Hversu mikla áherslu leggur íþróttþjálfarinn þinn á drengilega framkomu í leik? hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir með íþróttafélagi greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.

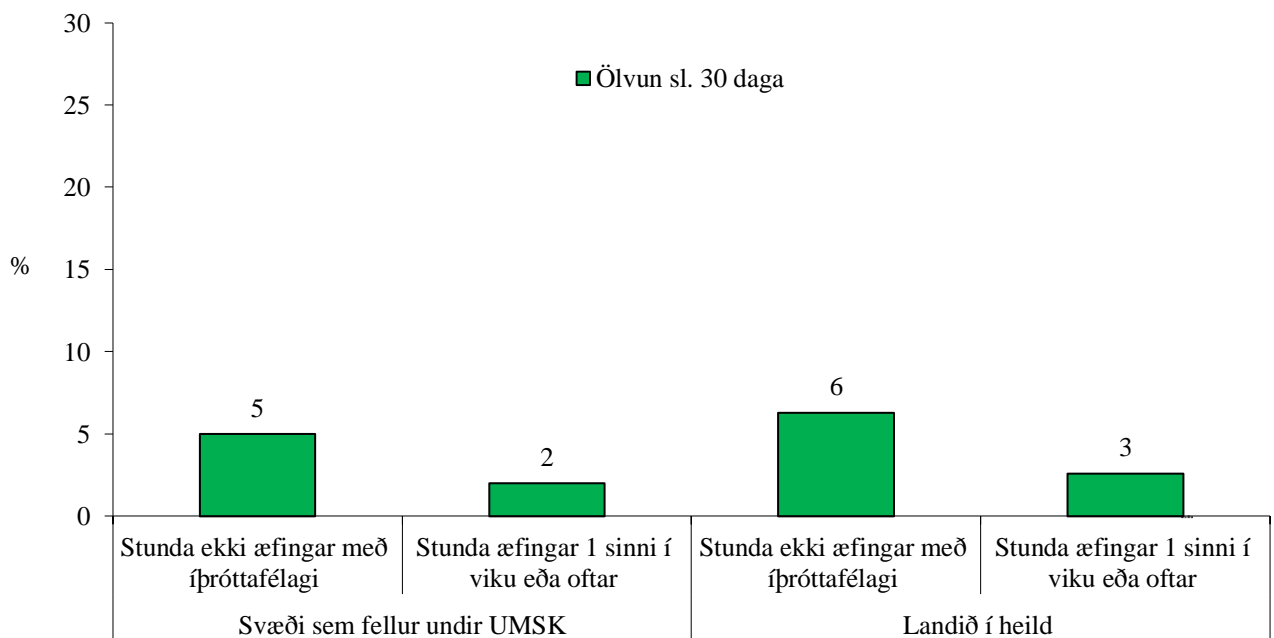


Mynd 7. Hversu mikla áherslu leggur íþróttabjálfarinn þinn á heilbrigt líf? hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir með íþróttafélagi greint eftir íþróttahéraði og landinu í heild.

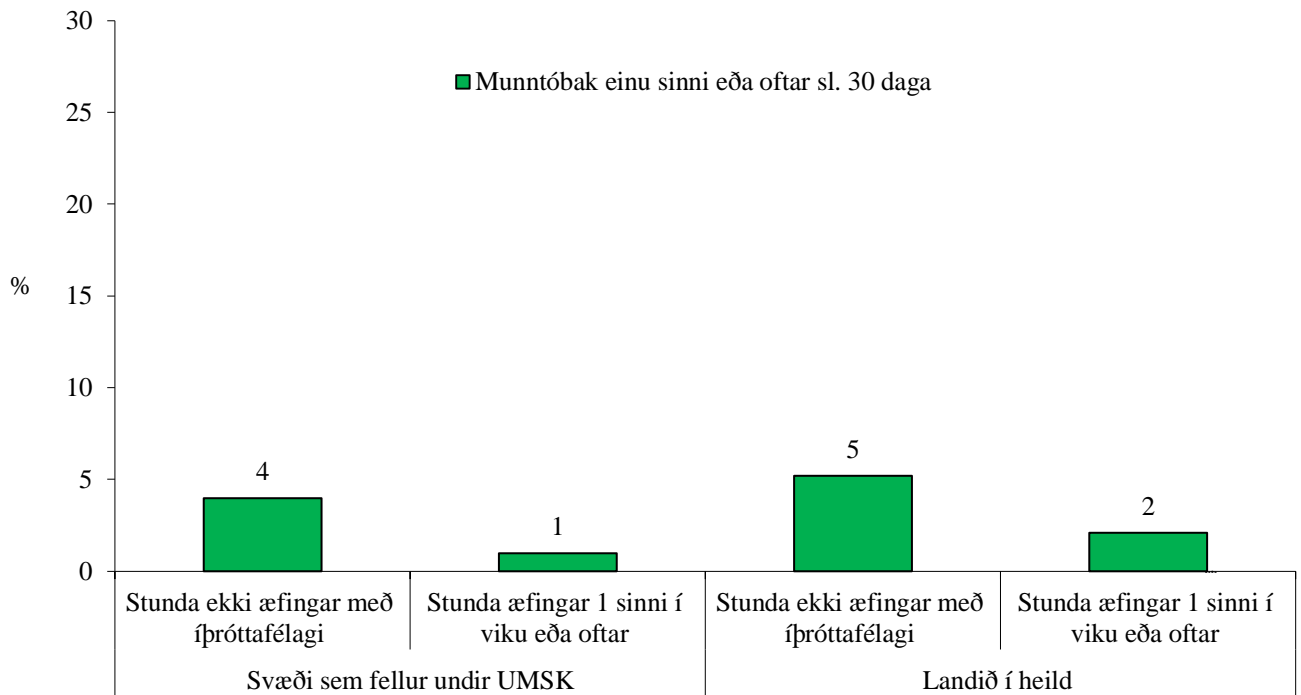
Vímuefnaneysla



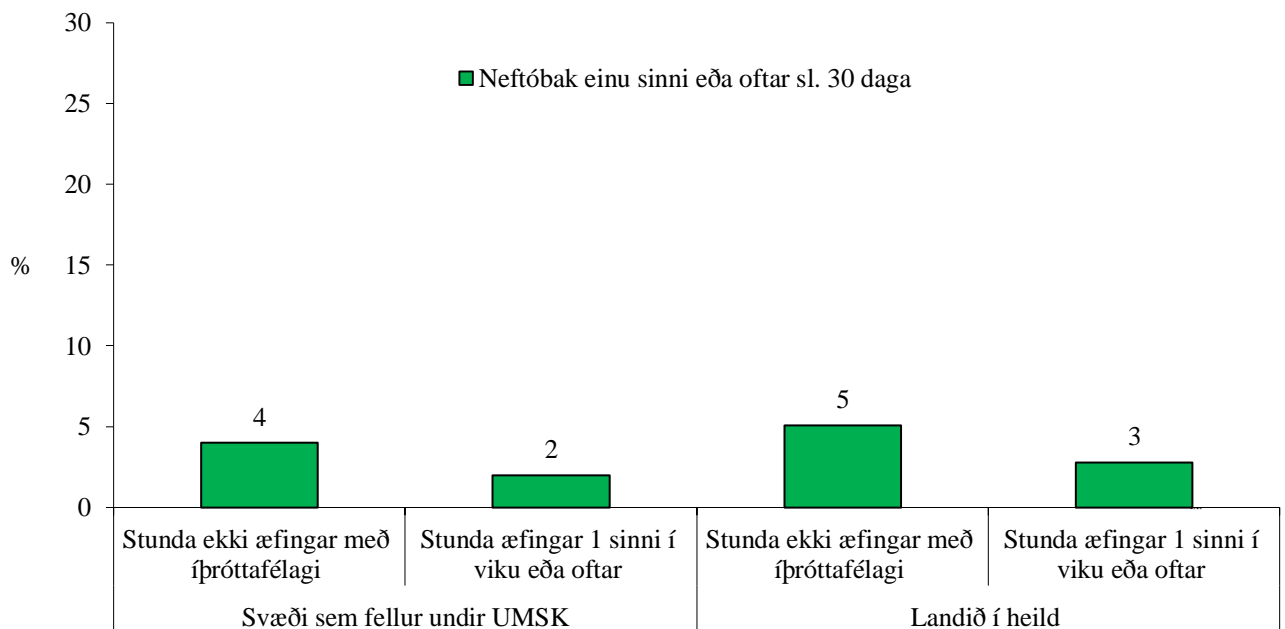
Mynd 8. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem reykja daglega, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.



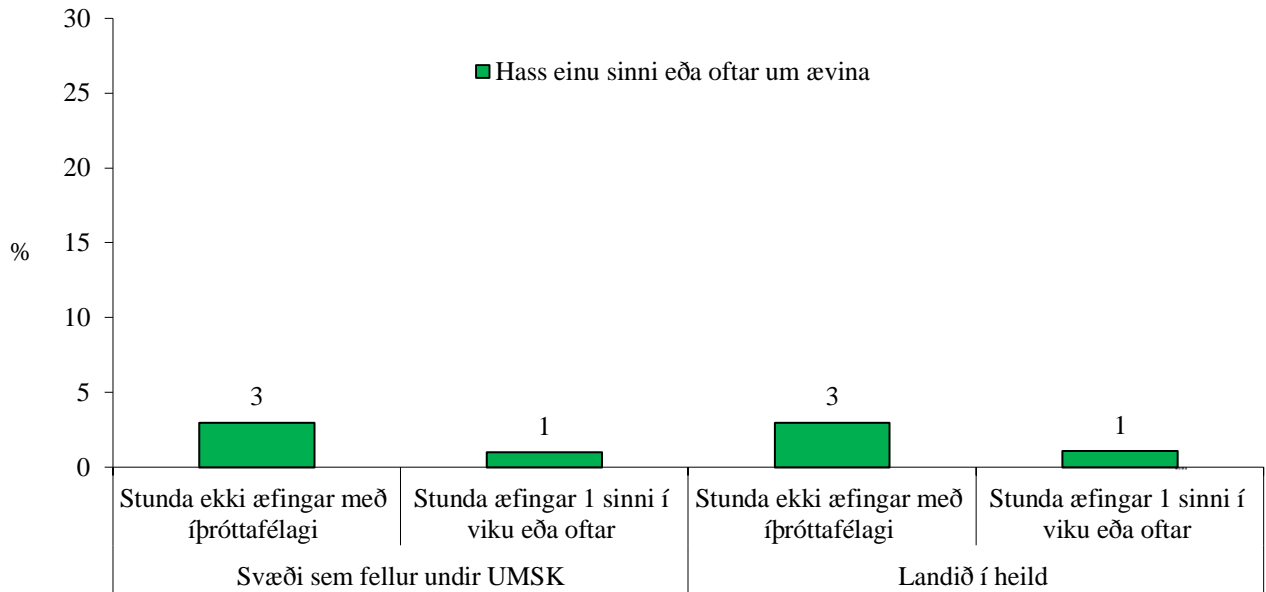
Mynd 9. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga fyrir könnun, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.



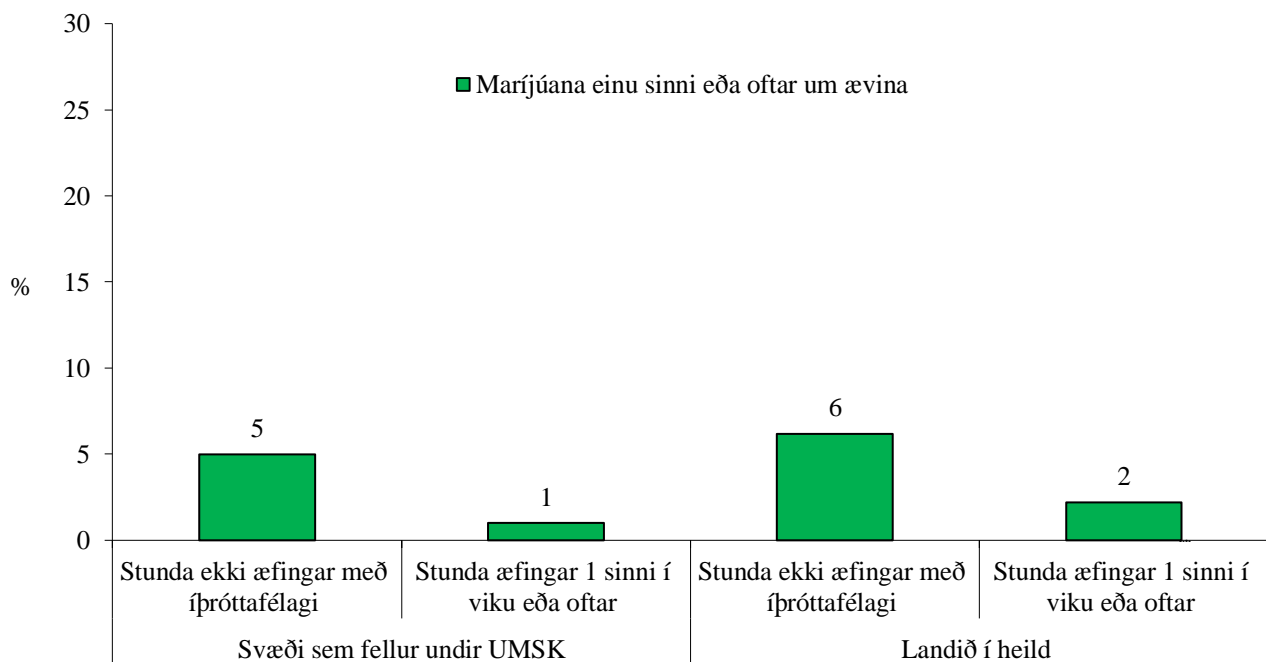
Mynd 10. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga fyrir könnun, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.



Mynd 11. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga fyrir könnun, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.



Mynd 12. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað hass einu sinni eða oftar um ævina, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.



Mynd 13. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað marjúána einu sinni eða oftar um ævina, greint eftir því hvort þau stunda íþróttir með íþróttafélagi. Samanburður við íþróttahérað og landið í heild.

Munn- og neftóbaksneysla eftir 10 fjölmennustu íþróttagreinunum

Tafla 4. Hversu oft hefur þú notað munntóbak síðastliðna 30 daga fyrir könnun. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. greint eftir því hvaða íþróttagrein þau stunda mest (10 fjölmennustu greinarnir hjá þátttakendum). Niðurstöður fyrir landið í heild.

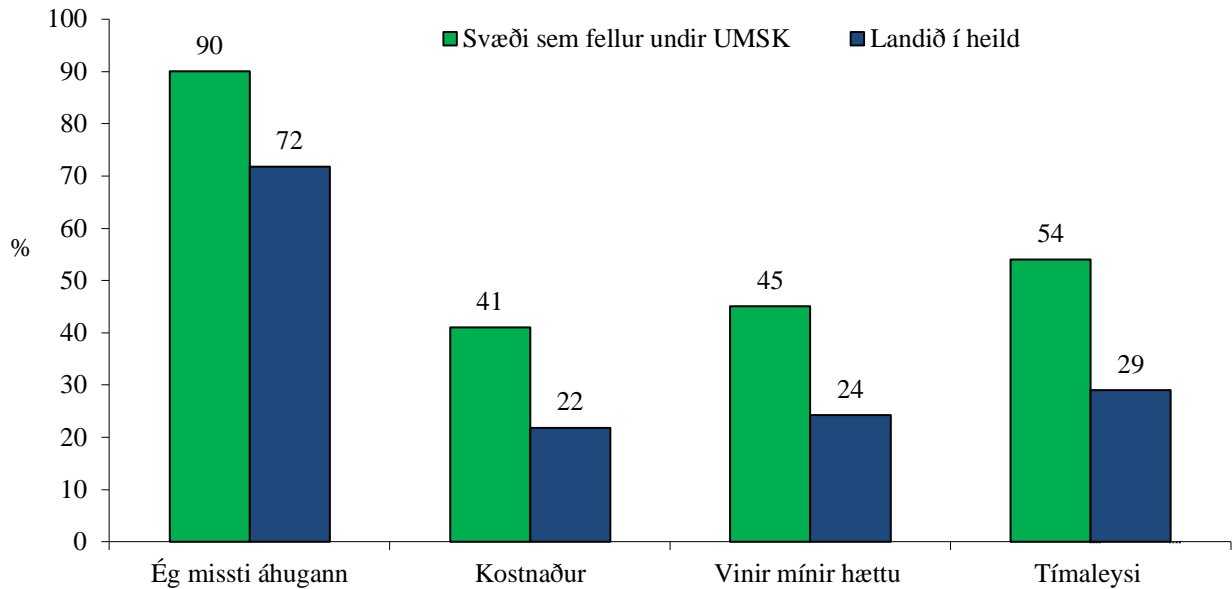
Munntóbak síðastliðna 30 daga fyrir könnun		
Hvaða íþróttagrein stundar þú mest:	Landið í heild	
	Aldrei notað munntóbak sl. 30 daga Fjöldi (%)	Notað munntóbak einu sinni eða oftar sl. 30 daga Fjöldi (%)
Knattspyrnu	1675 (98,1)	33 (1,9)
Handknattleik	829 (98,7)	11 (1,3)
Dans	621 (99,5)	3 (0,5)
Körfuknattleik	565 (97,1)	17 (2,9)
Fimleika	505 (98,8)	6 (1,2)
Frjálsar íþróttir	258 (98,5)	4 (1,5)
Almennings íþróttir	213 (94,7)	12 (5,3)
Sund	225 (99,6)	1 (0,4)
Badminton	185 (100)	0 (0)
Golf	148 (98)	3 (2,0)

Tafla 5. Hversu oft hefur þú notað neftóbak síðastliðna 30 daga fyrir könnun. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. greint eftir því hvaða íþróttagrein þau stunda mest (10 fjölmennustu greinarnir hjá þátttakendum). Niðurstöður fyrir landið í heild.

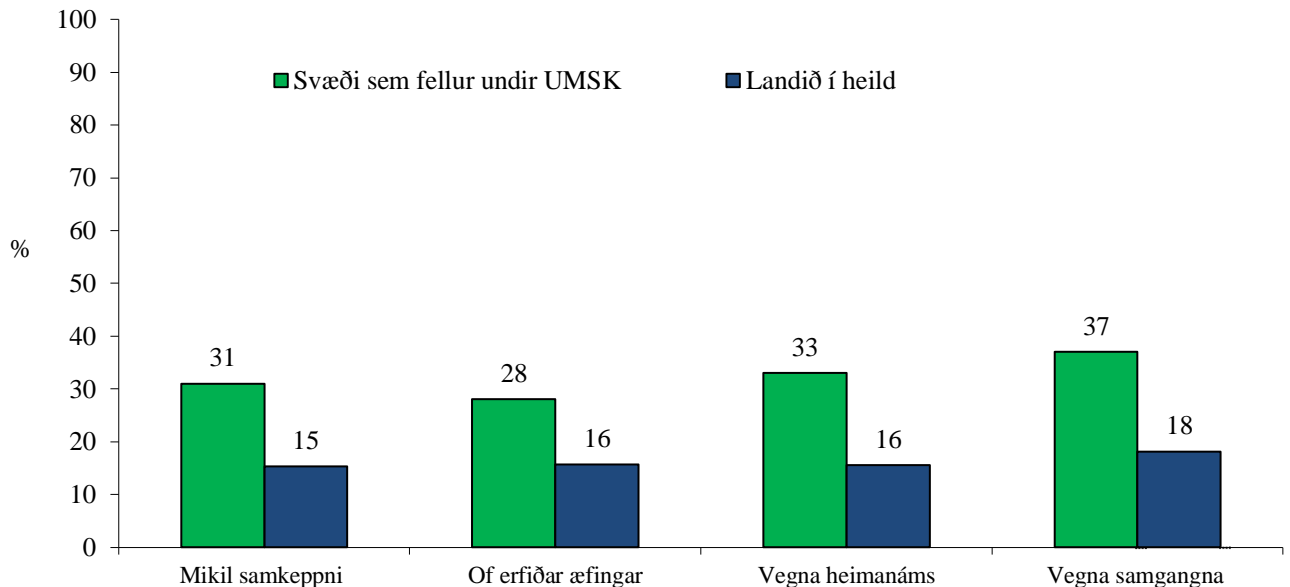
Neftóbak síðastliðna 30 daga fyrir könnun		
Hvaða íþróttagrein stundar þú mest:	Landið í heild	
	Aldrei sl. 30 daga Fjöldi (%)	Einu sinni eða oftár sl. 30 daga Fjöldi (%)
Knattspyrnu	1666 (97,9)	36 (2,1)
Handknattleik	824 (98,1)	16 (1,9)
Dans	620 (99,2)	5 (0,8)
Körfuknattleik	559 (96,5)	20 (3,5)
Fimleika	502 (97,9)	11 (2,1)
Frjálsar íþróttir	255 (97,7)	6 (2,3)
Almennings íþróttir	208 (93,7)	14 (6,3)
Sund	223 (98,7)	3 (1,3)
Badminton	184 (99,5)	1 (0,5)
Golf	145 (97,3)	4 (2,7)

Brottfall

Hér eru þátttakendur sem stunda ekki íþróttir skoðaðir sérstaklega. Myndirnar sýna hlutfall nemenda sem segja tiltekið atriði hafa skipt mjög eða frekar miklu máli í þeirri ákvörðun að hætta að stunda íþróttir með íþróttafélagi.



Mynd 14. Ef þú hefur einhvern tíma hætt að stunda íþróttir með íþróttafélagi hversu miklu máli skiptu eftirfarandi atriði í ákvörðun þinni að hætta? Hlutfall nemenda í 8.,9. og 10. bekk sem segja að slíkt hafi skipt mjög eða frekar miklu máli. Eingöngu skoðaðir nemendur sem stunda ekki íþróttir með íþróttafélagi þegar könnun var gerð.



Mynd 15. Ef þú hefur einhvern tíma hætt að stunda íþróttir með íþróttafélagi hversu miklu máli skiptu eftirfarandi atriði í ákvörðun þinni að hætta? Hlutfall nemenda í 8.,9. og 10. bekk sem segja að slíkt hafi skipt mjög eða frekar miklu máli. Eingöngu skoðaðir nemendur sem stunda ekki íþróttir með íþróttafélagi þegar könnun var gerð.

Heimildaskrá

Allegrante, J.P. (2004). Unfit to Learn. *Education Week*, 24, 38-40.

Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2006). *Ungt fólk – Menntun, menning, tómstundir og íþróttaiðkun ungmenna á Íslandi*. Reykjavík: Rannsóknir & greining og Menntamálaráðuneytið.

Hera Hallbera Björnsdóttir, Stefán Hrafn Jónsson, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2003). *Menntun, menning, tómstundir og íþróttaiðkun íslenskra unglinga*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Kristjánsson, A.L., Sigfusdottir, I.D., and Allegrante J.P. (2010). Health behaviour and academic achievement among adolescents: The relative contribution of dietary habits, physical activity, body mass index and self esteem. *Health Education and Behavior*, 37(1), 51-64.

Moore, M.J. og Werch, C.E.C. (2005). Sport and physical activity participation, and substance use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 36, 486-493.

Pate, R.R., Trost, S.G., Levin, S. og Dowda, M. (2000). Sports participation and healthrelated behaviors among US youth. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154, 904-911.

Sigfusdottir, I.D., Asgeirsdottir, B.B., Sigurdsson, J.F., Gudjonsson, G.H. (2011). Physical activity buffers the effects of family conflict on depressed mood: A study on adolescent girls and boys. *Journal of Adolescence*, 34, 895-902.

Taras, H. og Potts-Datema, W. (2005a). Obesity and student performance at school. *Journal of School Health*, 75, 291-295.

Taras, H. og Potts-Datema, W. (2005b). Sleep and student performance at school. *Journal of School Health*, 75, 248-254.

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. *Pediatrics Exercise Science*, 12, 312-323.

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

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