

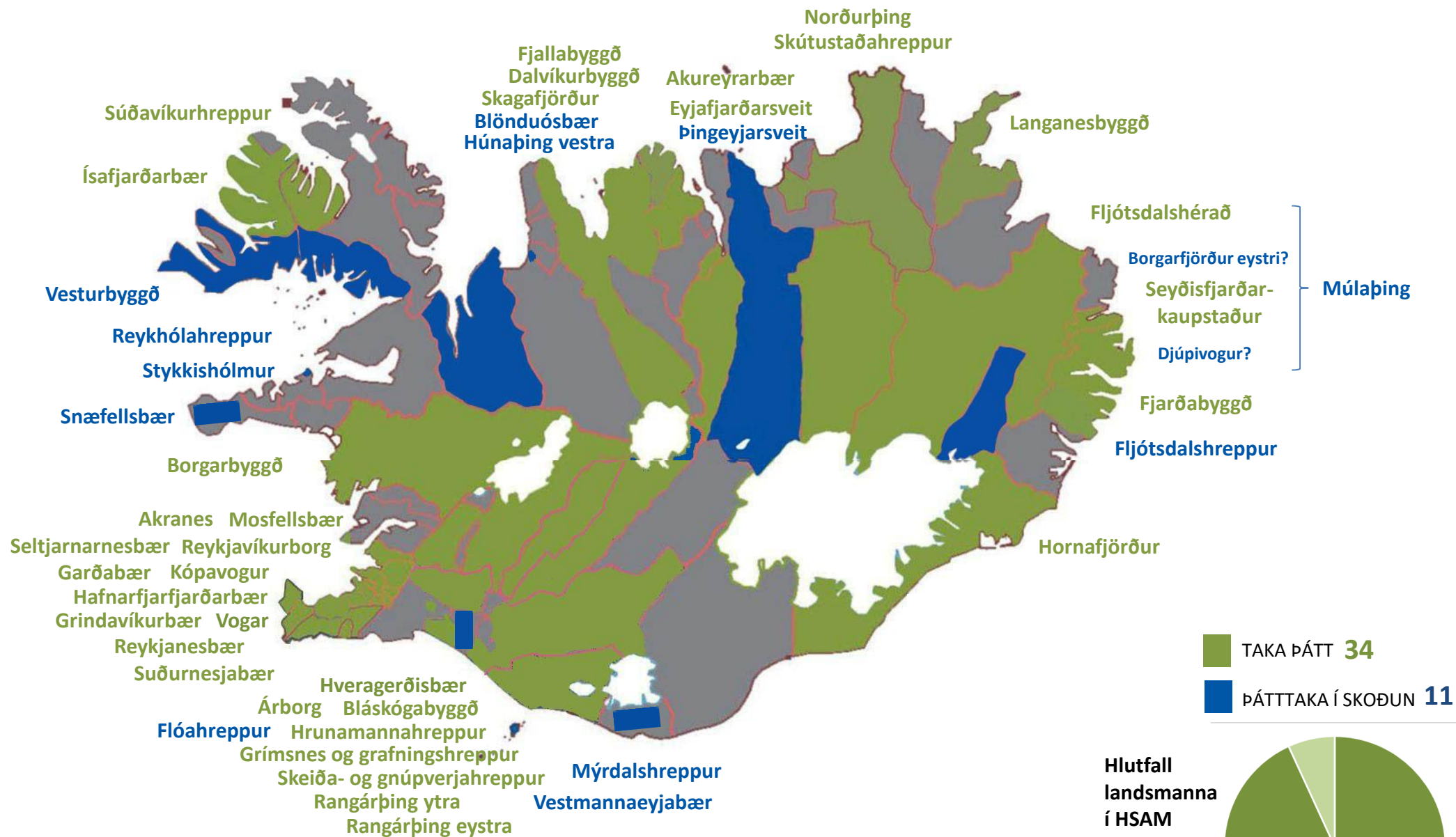


Fjarfundur m/HSAM tengiliðum 8. apríl 2021

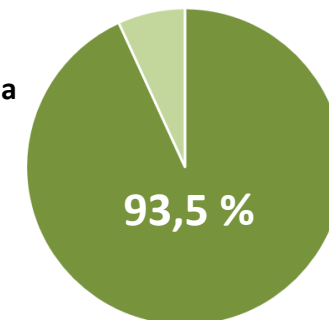
Gátlistar HSAM

Hreyfing og útivera





Hlutfall
landsmanna
í HSAM



Staðan, apríl 2021

**Af hverju skiptir
hreyfing máli?**

Table 2-1. Health Benefits Associated With Regular Physical Activity

Adults and Older Adults

- Lower risk of all-cause mortality
- Lower risk of cardiovascular disease mortality
- Lower risk of cardiovascular disease (including heart disease and stroke)
- Lower risk of hypertension
- Lower risk of type 2 diabetes
- Lower risk of adverse blood lipid profile
- Lower risk of cancers of the bladder, breast, colon, endometrium, esophagus, kidney, lung, and stomach
- Improved cognition*
- Reduced risk of dementia (including Alzheimer's disease)
- Improved quality of life
- Reduced anxiety
- Reduced risk of depression
- Improved sleep
- Slowed or reduced weight gain
- Weight loss, particularly when combined with reduced calorie intake
- Prevention of weight regain following initial weight loss
- Improved bone health
- Improved physical function
- Lower risk of falls (older adults)
- Lower risk of fall-related injuries (older adults)

Children and Adolescents

- Improved bone health (ages 3 through 17 years)
- Improved weight status (ages 3 through 17 years)
- Improved cardiorespiratory and muscular fitness (ages 6 through 17 years)
- Improved cardiometabolic health (ages 6 through 17 years)
- Improved cognition (ages 6 to 13 years)*
- Reduced risk of depression (ages 6 to 13 years)

Note: The Advisory Committee rated the evidence of health benefits of physical activity as strong, moderate, limited, or grade not assignable. Only outcomes with strong or moderate evidence of effect are included in this table.

Heimild: [Amerísku ráðleggingarnar um hreyfingu](#) (2018)
[Ítarlegri vísindaskýrsla hér.](#)

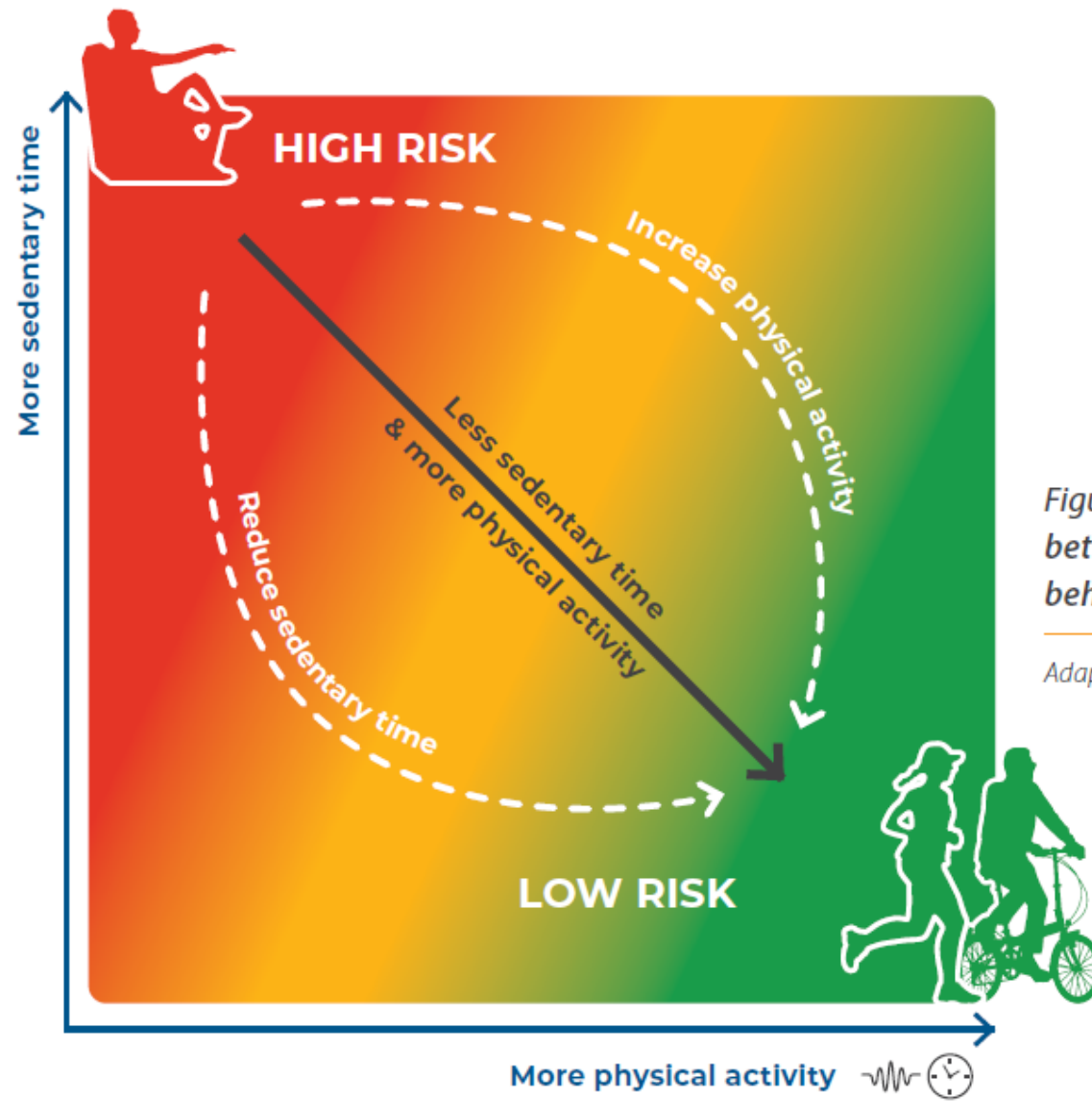


Figure 2: The relationship between levels of sedentary behaviour and physical activity

Adapted from PAGAC

Helstu verkefni á sviði hreyfingar

1. ÆSKILEG HREYFING?

Ráðleggingar um hreyfingu, endurskoðun stendur yfir

2. STAÐAN?

Hreyfing landsmanna, vöktun - Lýðheilsuvísar

3. STEFNA OG AÐGERÐIR

Ráðleggingar um hreyfingu

Hreyfing er almennt skilgreind sem hvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem gerist í hvíld.

Hreyfing er þannig yfirgripsmikið hugtak sem nær yfir nánast allar athafnir sem fela í sér hreyfingu með einum eða öðrum hætti, t.d. að ferðast á milli staða gangandi eða á hjóli, heimilisstörf, garðvinnu, ýmiss konar leiki, íþróttir og aðra skipulagða þjálfun.

Hreyfing hefur margar víddir, er oft skilgreind út frá fjórum meginþáttum:

tíma (hve lengi) → minnst 30/60 mín
ákefð (hve erfitt) → miðlungs erfið/erfið
tíðni (hve oft) → daglega
tegund (hvernig hreyfing)

Í endurskoðun sbr. uppfærðar ráðleggingar WHO, nóv '20



Helstu verkefni á sviði hreyfingar

1. ÆSKILEG HREYFING?

Ráðleggingar um hreyfingu, endurskoðun stendur yfir

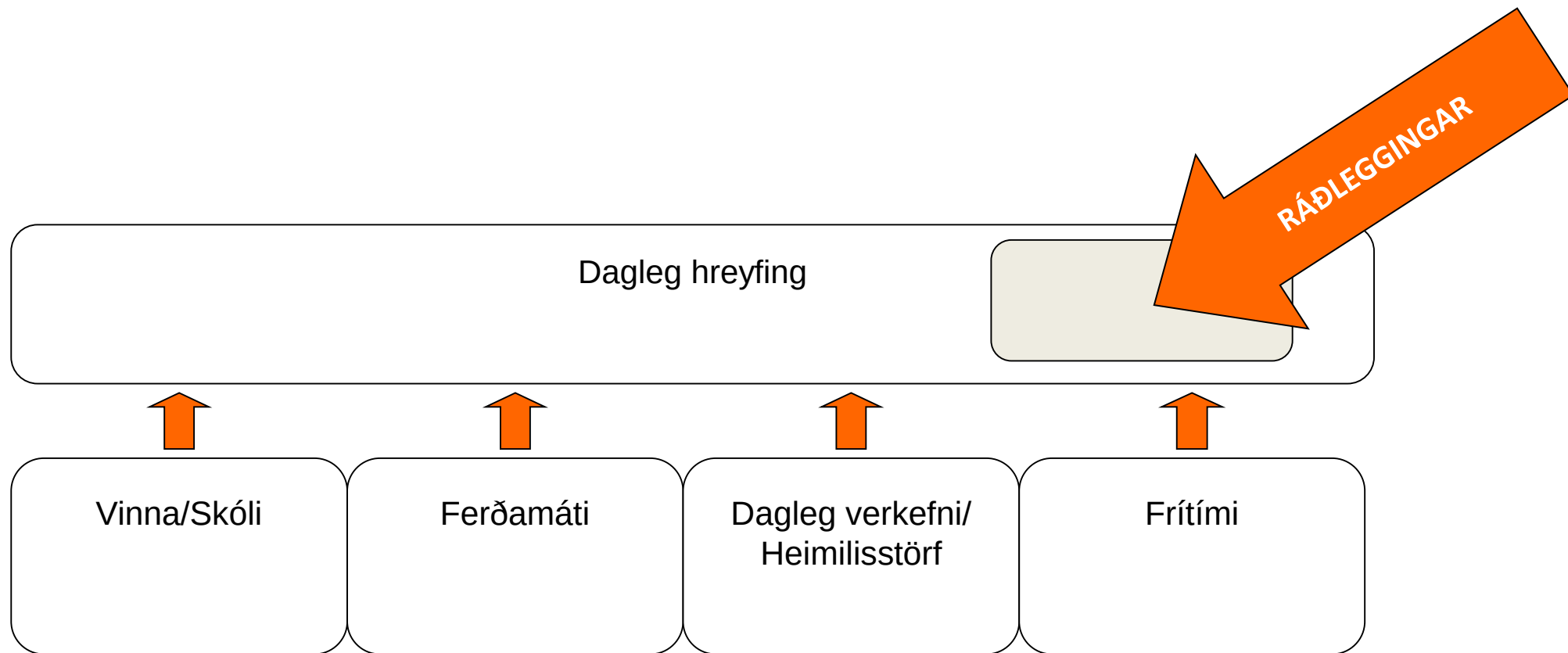
2. STAÐAN?

Hreyfing landsmanna, vöktun - Lýðheilsuvísar

3. STEFNA OG AÐGERÐIR

Mælingar á hreyfingu

- Hreyfing er margþætt og á sér stað á mismunandi sviðum daglegs lífs.
→ Snúið að mæla, ekki síst heildarhreyfingu.
- Sjálfsmat vs. hlutlægar mælingar.
- Með aukinni þekkingu hafa ráðleggingar um hreyfingu og mæliaðferðir verið að breytast/þróast.



Staðan – hvað er til?

- **Lýðheilsuvísar:** [Einblöðungar](#) – [Mælaborð](#) - [Lýðheilsuvakt](#)

- Hreyfing í samræmi við ráðleggingar
- Engin/lítill röskleg hreyfing
- Skipulagt íþróttastarf
- Virkur ferðamáti

Börn og ungmenni, dæmi:

- [Ungt fólk \(þýði\), R&G](#)
 - 5.-7. bekkur, 8.-10. bekkur, framhaldsskólar, utan skóla.
- [Skólapúlsinn](#)
 - Leik-, grunn og framhaldsskólar
- [Tölfræði íþróttahreyfingarinnar](#)
- [HBSC, alþjóðleg könnun](#) (úrtak)
 - 6., 8. og 10. bekkur.
- [Atgervi ungra Íslendinga](#) (úrtak, langtímarannsókn)
 - 9 og 15 ára → 17 og 23 ára

[Velsældarvísar](#), Hagstofan:

- Mælikvarðar um hagsæld og lífsgæði.

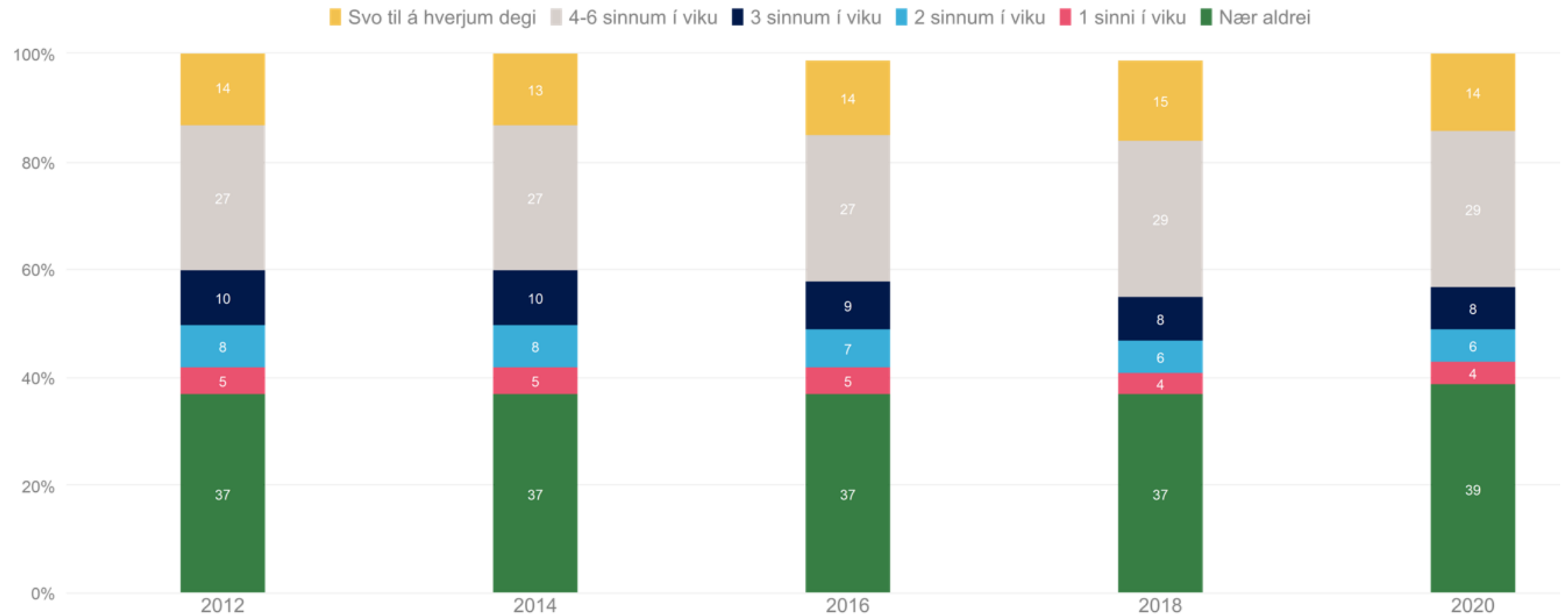
Í vinnslu á vegum FRN :

- Mælaborð barna
- Mælaborð aldraðra

Fullorðnir og eldra fólk, dæmi:

- [Heilsa og líðan Íslendinga](#)
 - 2007, 2009, 2012 og 2017
- Vöktun áhrifapátta heilbrigðis
 - Árlega síðan 2016, sjá m.a. lýðheilsuvísa, mælaborð, lýðheilsuvakt og talnabrunn EL
- [NORMO](#), norræn vöktun á hreyfingu, næringu o.fl.
 - 2011 og 2014
- Hagir og líðan aldraðra
 - 2006, 2012, 2016, [2020](#)

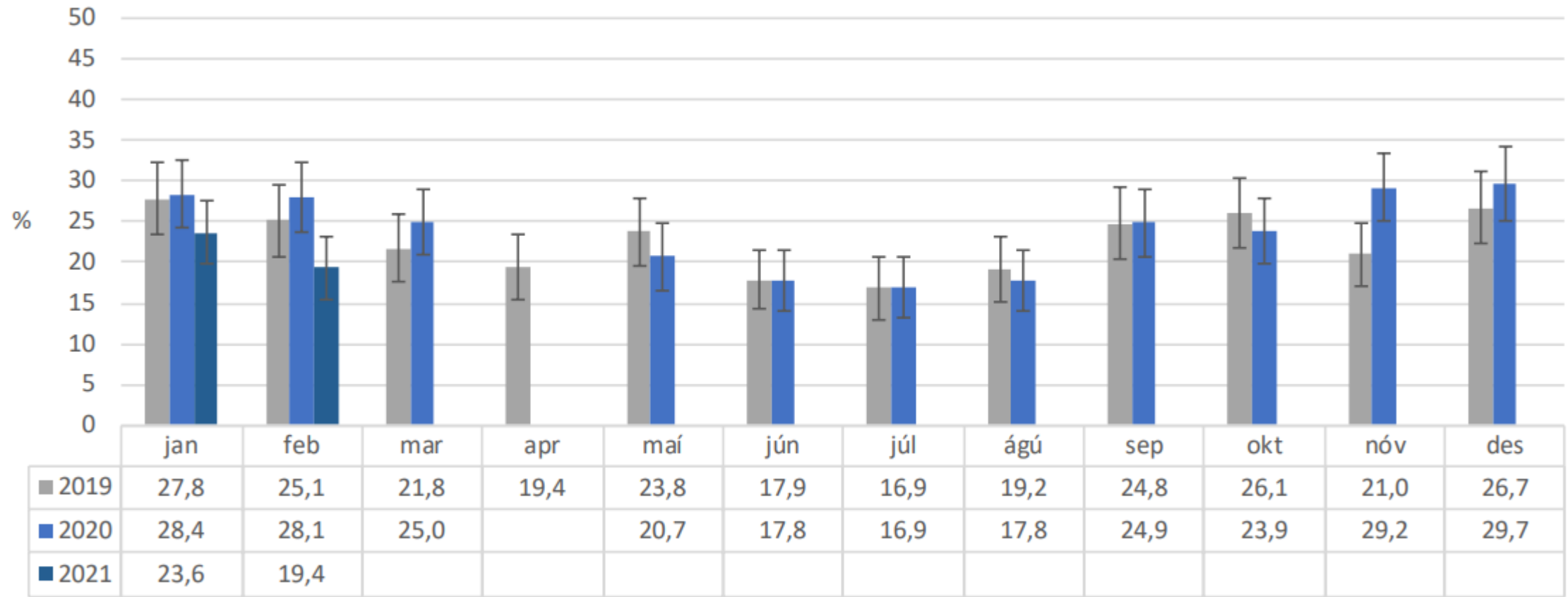
Hlutfall nemenda eftir því hve oft í viku þeir æfa eða keppa með íþróttafélagi



andið í heild

© Rannsóknir og greining - Ungt fólk 2020

Lítil röskleg hreyfing – heild –



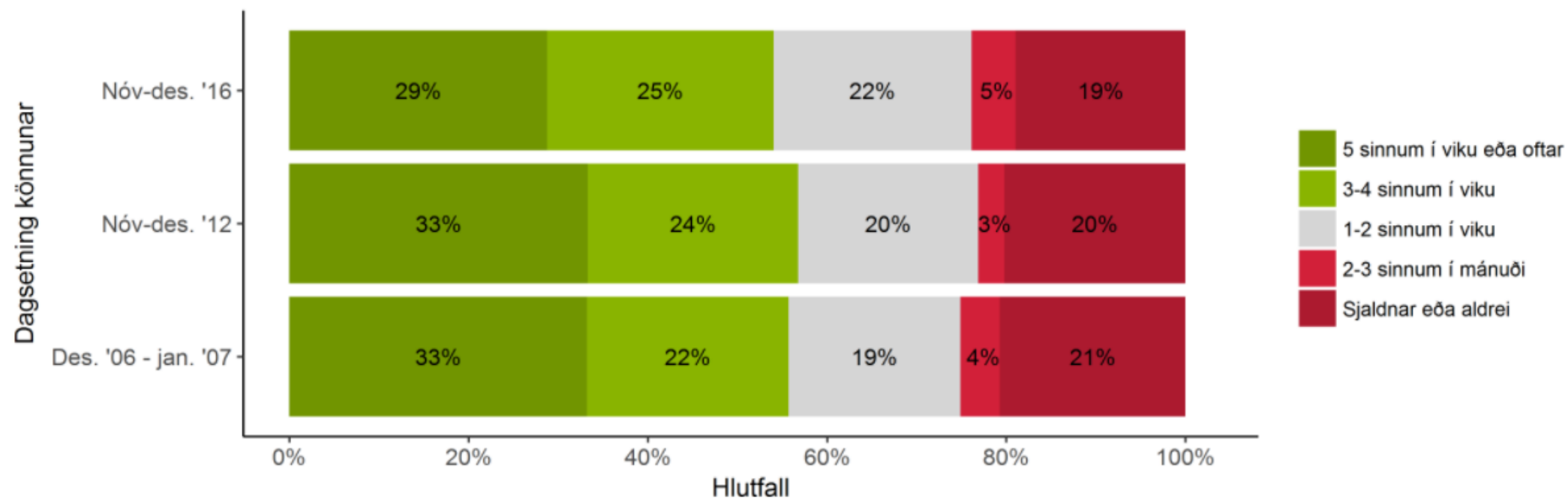
Mynd 1. Hlutfall fullorðinna sem stundar litla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu (≤ 1 klst./viku) og 95% öryggisbil.

Tafla 14. Hversu oft að jafnaði stundar þú einhverja líkamsrækt eða íþróttir, svo sem sund, leikfimi, gönguferðir eða aðra reglulega hreyfingu?

Tíðnitafla

Þróun

Bakgrunnsgreining



[Greining á högum og líðan aldraðra á Íslandi árið 2016](#)





Lyfjaeftirlit
Íslands



Helstu verkefni á sviði hreyfingar

1. ÆSKILEG HREYFING?

Ráðleggingar um hreyfingu, endurskoðun stendur yfir

2. STAÐAN?

Hreyfing landsmanna, vöktun - Lýðheilsuvísar

3. STEFNA OG AÐGERÐIR

Markvisst lýðheilsustarf í samræmi við markmið og leiðarljós HSAM



Velliðan fyrir alla...

1. með markvissu lýðheilsustarfi
2. með hornsteinum heilsu
3. með geðrækt
4. Öruggt líf án ofbeldis og slysa
5. með hollu mataræði
6. án tóbaks, áfengis og annarra vímuefna
7. með hreyfingu og útiveru



Áhrifaþættir heilbrigðis og velliðanar, Dahlgren og Whitehead (1991), aðlöguð útgáfa Embættis landlæknis 2019 (3.0).



Velliðan með hreyfingu og útiveru

Meginviðmið

1. **Stefna, áætlanir og starf** sveitarfélagsins stuðlar að hreyfingu og útiveru íbúa á öllum aldri með ólíkar þarfir.
2. **Umhverfi og aðstæður skóla og frístundastarfs** stuðla að hreyfingu, útiveru og almennri virkni nemenda.
3. **Vinnustaðir á vegum sveitarfélagsins** sporna gegn langvarandi kyrrsetu og stuðla að reglulegri hreyfingu starfsmanna sinna
4. **Allir íbúar eiga þess kost að stunda hreyfingu við hæfi með þátttöku** í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi og öðru ábyrgu starfi sem felur í sér hreyfingu
5. **Eldri borgarar** eiga þess kost að stunda fjölbreytta hreyfingu og útiveru í samræmi við áhuga sinn og getu.
6. Skipulag, hönnun og þjónusta stuðlar að því að **virkur ferðamáti**, svo sem ganga og hjólreiðar, auk almenningssamgangna, eru raunhæfur valkostur fyrir alla íbúa.
7. Skipulag, hönnun og gæði umhverfis styður alla íbúa til að **stunda hreyfingu og útiveru á eigin vegum og gerir aðilum kleift að bjóða upp á fjölbreytta þjónustu** sem mætir ólíkum þörfum.



Næstu skref

- Fjarfundur, gátlistinn Hornsteinar heilsu, finna tímasetningu
- Heilsueflandi:
 - Sækja gögn í kerfið, þróa áfram.
- Stýrihópur og samráðsvettvangur HSAM
 - Vísar og gögn
 - Sameiginlegur fundur
- Hvað vilja tengiliðir – hvað vantar?