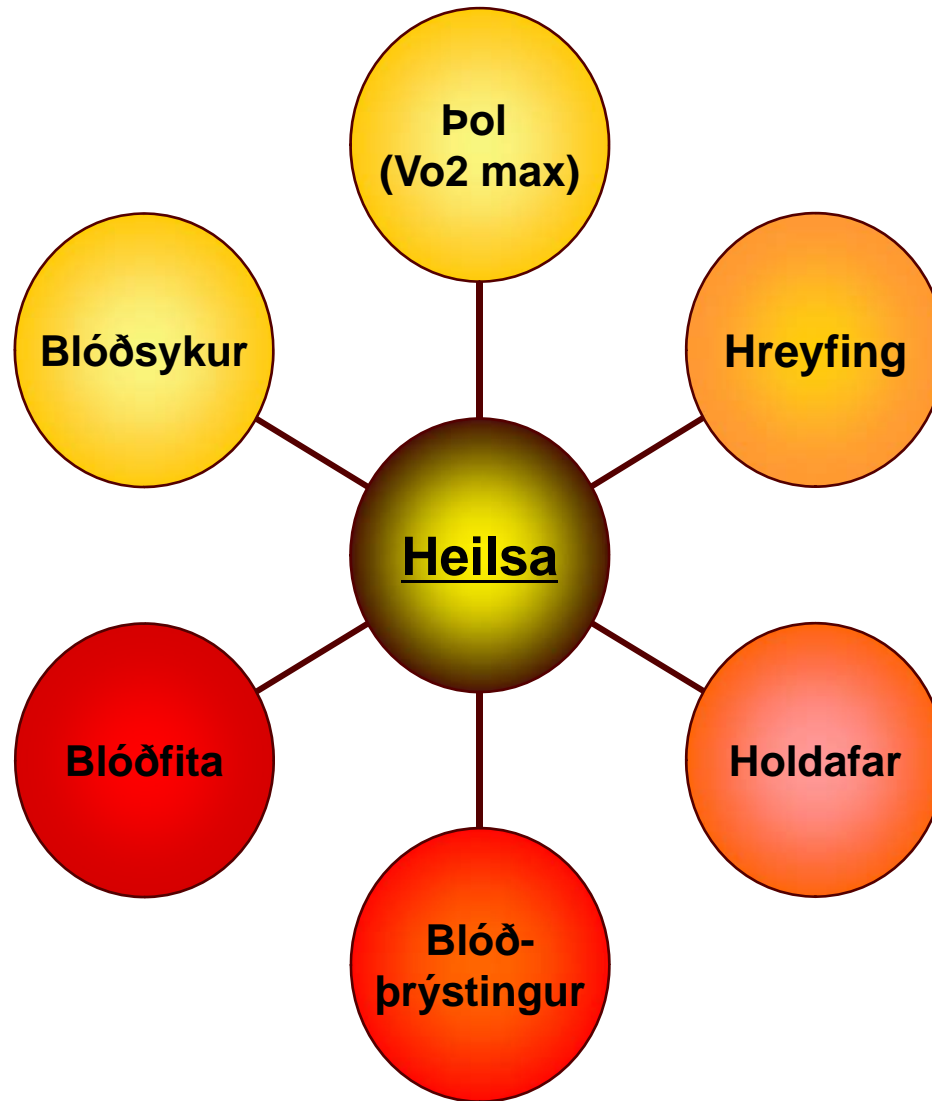




## **HEILSA, HREYFING OG ÞOL 18 ÁRA FRAMHALDSSKÓLANEMA**

**ERLINGUR BIRGIR RICHARDSSON, STUNDAKENNARI  
KENNSLUFRÆÐI- OG LÝÐHEILSUDEILD | FYRIRLESTRAMARAÐON HR**

# Markmið



# Mæliaðferðir

- Blóðþrýstingur



- Holdafar
  - Hæð og þyngd
  - Ummál mittis



# Mæliaðferðir frh.

- DXA-mæling  
– Fituprósentu



- Blóðmæling  
blóðsykur,  
þríglýseríð,  
kólesteról,  
HDL,  
LDL

# Mæliaðferðir frh.

- Hámarkssúrefnisupptaka ( $\text{VO}_2\text{max}$ ) á bretti
- Hreyfing
  - Skrefamælar



# Þátttakendur

- Þrír framhaldsskólar á höfuðborgarsvæðinu
  - Tveir hefðbundnir bóknámsskólar (áfangakerfi – skóli 1, bekkjakerfi – skóli 2)
  - Einn hefðbundinn verknámsskóli (bæði bók- og verknámsnemar – skóli 3)
- Unglingar fæddir 1990
  - 18 ára
- Valið af handahófi (slembivalið)

# Þátttakendur

Tafla: Þátttakendur

		Já	Hættu*	Virkir	Afþakkað
Skóli 1	Stelpur	56	2	54	25
	Strákar	51	1	50	30
		107	3	104	55
Skóli 2	Stelpur	53	2	51	16
	Strákar	50	0	50	17
		103	2	101	33
Skóli 3	Stelpur	34	9	25	15
	Strákar	51	4	47	28
		85	13	72	43
Samtals kyn:	Stelpur	143	13	130	56
	Strákar	152	5	147	75
		<b>295</b>	<b>18</b>	<b>277</b>	<b>131</b>

\*Þeir sem drógu sig út fyrir fyrstu mælingu

**~70%**   **~6%**

# Niðurstöður

- 22% voru of þung/feit út frá BMI
- 40-60% voru með háa fitu%
- Innan við 10% stráka flokkast með lélegt þol
  - 75% stúlkna og 90% stráka mælast með þol í meðallagi eða hærra
- Rúmlega 60% ná ekki hreyfiráðleggingum um  $\geq 10.000$  skref að jafnaði á dag

# Holdafar

Tafla: Flokkun þátttakenda eftir líkamsþyngdarstuðli (kg/m<sup>2</sup>)

Viðmið	kg/m <sup>2</sup>	Stúlkur (n=129) % (n)	Strákar (n=145) % (n)
Of létt(ur)	<18,5	8,5 (11)	2,1 (3)
Kjörþyngd	18,5-24,9	72,1 (93)	71 (103)
Of þung(ur)	25-29,9	14,7 (19)	17,9 (26)
Offita (I)	30-34,9	4,7 (6)	6,9 (10)
Offita (II)	35-39,5	0,0	1,4 (2)
Öfgakennd offita (III)	≥ 40		0,7 (1)

19,4%

26,9%

Meðaltal: 22,6

Meðaltal: 23,6

Staðalfrávik: ± 3,5

Staðalfrávik: ± 4,3

# Holdafar

**Tafla: Flokkun hlutfalls líkamsfitu (%fita) stúlkna og drengja**

Viðmið	%fita	Stúlkur (n=118)		Strákar (n=134)	
		% (n)	%fita	% (n)	
Mjög lágt	≤20	2,5 (3)	≤8	0 (0)	
Lágt	20,01-24	8,5 (10)	8,01-10,5	4,5 (6)	
Í meðallagi	24,01-31,5	46,6 (55)	10,51-17,5	37,3 (50)	
Hátt	31,51-35	20,3 (24)	17,51-22	25,4 (34)	
Offita	>35	22,0 (26)	>22	32,8 (44)	

**42,3%**

**58,2%**

Meðaltal: 31

Staðalfrávik: ± 5,9

Meðaltal: 20,5

Staðalfrávik: ± 7,9

# Hreyfing

**Tafla: Flokkun daglegrar hreyfingar hjá stúlkum og stráku**

Viðmið	Skref	Stúlkur (n=106) % (n)	Strákar (n=106) % (n)
Kyrrseta	<5000	8,5 (9)	7,5 (8)
Mjög lítil hreyfing	5000-7499	25,5 (27)	24,5 (26)
Lítill hreyfing	7500-9999	30,2 (32)	34,9 (37)
Æskileg hreyfing	10000-12499	28,3 (30)	21,7 (23)
Mikil hreyfing	>=12500	7,5 (8)	11,3 (12)

**35,8%**

**33%**

Meðaltal: 8849,3

Meðaltal: 9070,4

Staðalfrávik:  $\pm$  2841,5

Staðalfrávik:  $\pm$  3400,4

# Þol

Tafla:Flokkun þoltölu (hámarkssúrefnisupptöku í ml/kg/mín) hjá stúlkum og stráku

Viðmið	Þotala (ml/kg/min)	Stúlkur (n=112) % (n)	Þotala (ml/kg/min)	Strákar (n=131) % (n)
Mjög slakt	<31,59	4,5 (5)	≤38	5,3 (7)
Slakt	31,6-35,49	17,9 (20)	38,1-42,19	4,6 (6)
Meðal	35,5-39,49	24,1 (27)	42,2-45,69	9,2 (12)
Gott	39,5-43,99	29,5 (33)	45,7-51,09	24,4 (32)
Mjög Gott	≥44	24,1 (27)	≥51,10	56,5 (74)

53,6%

80,9%

Meðaltal: 40,2  
Staðalfrávik: ±5,6

Meðaltal: 51,5  
Staðalfrávik: ± 7,4

# Samantekt

	Stúlkur	Strákar
VO <sub>2</sub> max (ml/kg/mín)	Gott	Mjög gott
Hreyfing (skref/dag)	<b>Lítill hreyfing</b>	<b>Lítill hreyfing</b>
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Kjörþyngd	Kjörþyngd
Líkamsfita (DXA) (%)	Í meðal	<b>Hátt</b>
Ummál mittis (cm)	Lítill áhætta	Lítill áhætta
Efri mörk (mmHg)	Kjörþrýstingur	Eðlilegur
Neðri mörk (mmHg)	Kjörþrýstingur	Kjörþrýstingur
HDL (mmól/L)	Eðlilegt	Eðlilegt/hátt
LDL (mmól/L)	Æskilegt	Æskilegt
Þríglýseríð (mmól/L)	Æskilegt	Æskilegt
Kólesteról (mmól/L)	Æskilegt	Æskilegt
Blóðsykur (mmól/L)	Eðlilegur	Eðlilegur

# Ályktanir

- 2/3 framhaldsskólanema uppfylltu ekki skilyrði um æskilega hreyfingu
- Á milli 25 og 55% þeirra voru illa á sig komnir hvað varðar holdafar
- Hins vegar voru 75-90% ágætlega staddir hvað varðar viðmið um þol
  - Framhaldsskólanemar feitir en í formi
- Nemendur í hefðbundnum verknámsskóla voru ver á sig komnir en nemendur í hefðbundnum bóknámsskólum

