

Hreyfing í fortíð, nútíð og framtíð: Yfirlit og vangaveltur um þróun og stöðu íþróttá- og heilsufræða innan Háskóla Íslands

INNGANGUR

Í rétt liðlega 80 ár hefur Laugarvatn verið vaggja íþróttafraeða á Íslandi. Ástæða þess er einkum sú að Jakob Björnsson setti á fót íþróttaskóla í tengslum við héraðsskólann þar árið 1932 og ákvarðaðist staðarvalið fyrir íþróttakennaraskólann, sem formlega var stofnaður einum tíu árum síðar, að hluta af þessu (Emil Örn Kristjánsson og Rósa Þórisdóttir, 1981).

Mikið vatn hefur runnið til sjávar á þessum átta áratugum og bæði fræðin og kennslan tekið stakkaskiptum. Eftir sameiningu Kennaraháskóla Íslands og Háskóla Íslands í júlí 2008 stendur á gömlum merg framsækið nám í íþróttá- og heilsufræðum sem þjóna þarf þremur meginstarfsvettvöngum á sviði hreyfingar, þ.e. íþróttakennslu og líkamsrækt innan menntakerfisins, þjálfun innan íþróttahreyfingarinnar og síðast en ekki síst þjálfun og kennslu íþróttá og hreyfingar á hinum frjálsa markaði. Árið 2006 var sett á laggirnar nám í íþróttáfræðum í Háskólanum í Reykjavík sem hefur einnig orðið til þess að efla starfsvettvanginn og styrkja fræðilega þekkingu þeirra sem á honum starfa.

Til að efla megi starfið á hverjum vettvangi fyrir sig er einnig mikilvægt að íslenskar rannsóknir á sviði hreyfingar komi til. Rannsóknarstarfið á sviðinu hefur eflst til muna hér á landi undanfarinn áratug eða svo, sem hefur m.a. orðið til þess að þekking á gildi fjölbreyttrar hreyfingar fyrir alla aldurshópa hefur aukist og sterkari vísindaleg rök liggja nú þar að baki. Það hefur aftur fært þyngri lóð á vogarskálar þeirra sem vinna að heilsuefningarmálum í landinu og hafa barist fyrir því að aðgengi og aðstæður til hreyfingar utandyra sem innan séu í lagi.

Greinar viðhorfsþáttar *Uppeldis og menntunar* eru í þetta sinn fjórar og efnistökin eru tengd því sem hefur verið imprað stuttlega á hér að ofan. Í fyrstu greininni fjallar undirritaður ritstjóri þáttarins, Kristján Þór Magnússon, stuttlega um mikilvægi

hreyfingar í samhengi við nýjan grunnþátt í aðalnámskrá allra skólastiga sem snýr að heilsu og velferð. Í annarri greininni stiklar Sigurbjörn Árni Arngrímsson á stóru í þróun íþróttafraeðimenntunar á Íslandi, allt frá opnun íþróttaskóla Björns Jakobs-sonar í tengslum við Héraðsskólann á Laugarvatni 1932 til vorra daga. Í þriðju grein þáttarins fjallar Janus Guðlaugsson um mikilvægi námskrár í íþróttum fyrir grunn-skóla, og að hún endurspegli alla grunnþætti aðalnámskrár. Loks er fjórða og síðasta greinin vangaveltur Erlings Jóhannssonar um framtíðarviðfangsefni íþrótt- og heilsufræðinga og stöðu þeirra og mikilvægi innan menntakerfisins.

MIKILVÆGI HREYFINGAR

Vísindasamfélagið er nokkuð sammála um að stærstu áhættuþættir langvinnra sjúkdóma séu óhollt mataræði, reykingar, áfengisdrykkja og ekki síst hreyfingarleysi. Á síðustu áratugum hafa fræðimenn lagt fram afar sterk rök fyrir því að kyrrsetulífs- stíll auki líkurnar á ótímabærum dauða og ýmiss konar krankleika sem koma mætti í veg fyrir með aukinni hreyfingu fólks (World Health Organization, 2010). Í hinu virta tímariti *Lancet* voru nýlega lagðir fram útreikningar sem leggja mat á þann toll sem hreyfingarleysi tekur af samfélagi okkar (Lee, Shiroma, Lobelo, Puska, Blair og Katzmarzyk, 2012). Niðurstaða þeirra útreikninga er að um 6–10% dauðsfalla af völdum helstu langvinnu sjúkdómanna annarra en smitsjúkdóma (kransæðasjúkdóma, sykursýki af tegund II, brjóstakrabbameins og ristilkrabbameins) megi rekja beint til hreyfingarleysis.

Við ættum þó ekki eingöngu að horfa á hreyfinguna í tengslum við sjúkdóma, því áhrif hreyfingar eru annað og meira en verndandi þáttur í þeirri baráttu. Bent hefur verið á að einstaklingar sem stunda reglubundna hreyfingu, þ.e. nota líkamann til þess sem hann er ætlaður, til að ganga, hlaupa og reyna á sig reglulega, hvort heldur sem er í vinnu, heima við, á leið í og úr vinnu eða í frítímanum með fjölskyldunni, hljóti margvíslegan ávinning af því. Þessi hópur fólks öðlast alla jafna aukna líkamlega og andlega velferð. Þessir einstaklingar eiga auðveldara með að skynja tilgang og gildi lífsins; þeir auka lífsgæði sín, bæta svefn, minnka kvíða og mynda sterkari sambönd við aðra og auka félagsleg tengsl svo einhver dæmi séu tekin (Das og Horton, 2012). Það er því til mikils að vinna fyrir litla þjóð í Norður-Atlantshafi að efla þátttöku allra, óháð kyni, aldri, búsetu og holdafari, í sem fjölbreyttastri hreyfingu. Þetta verður enn mikilvægara ef við setjum það í samhengi við þá tíma sem við nú lifum, þar sem aukins aðhalds skal gætt í öllum útgjöldum samfélagsins.

Það að auka hreyfingu hefur oft verið sagt hagkvæmasta aðgerðin sem býðst til að bæta lýðheilsu þjóða, því með aukinni hreyfingu stuðlar samfélagið að auknu heilbrigði, bæði líkamlegu og andlegu (Blair, 2009; Morris, 1994). Einn meginvettvangurinn þar sem nýta mætti hreyfingu enn betur er skólakerfið. Vandamálið snýst hins vegar ekki um að færa rök fyrir áhrifum af aukinni hreyfingu nemenda á öllum skólastigum, heldur hvernig megi auka hreyfinguna og hvaða aðferðir skili bestum árangri. Það hefur reynst flestum vísindamönnum erfitt að sýna fram á hingað til

(Metcalf, Henley, og Wilkin, 2012), þó íslensk rannsókn gefi hugsanlega jákvæð fyrirheit um mögulega útfærslu slíkra aðgerða í grunnskólum hér á landi (Kristján Þór Magnússon, Ingvar Sigurgeirsson, Þórarinn Sveinsson og Erlingur Jóhannsson, 2011).

HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

Í nýjum aðalnámskrám allra skólastiga frá 2011 (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2012a; 2012b; 2012c) er einn grunnþáttur menntunar tilgreindur sem *heilbrigði og velferð*. Ég tel afar brýnt að skólarnir nýti sér þá þekkingu sem skapast hefur á mikilvægi hreyfingar og tengslum hennar við heilsu og velferð til að styrkja almennt skólastarf. Í ljósi þess að erfitt er að finna áhrifaríkari hegðun en hreyfingu til aukinnar heilsu og velferðar er auðvelt að færa fyrir því sterk rök að hreyfingu ætti að flétta enn betur inn í hið almenna skólastarf og gera hana enn sjálfsagðari þátt í daglegu lífi barna, unglinga og ungs fólks en nú er. Það skal áréttað að hér er ekki eingöngu átt við skipulagða þjálfun, heldur að fjölbreytt hreyfing af mismunandi ákefð og tegund sé einfaldlega mikilvægur þáttur í námi. Að útivera sé eðlilegur og mikilvægur þáttur náms. Að það sé leikur að læra.

Það er mat undirritaðs að almenn hreyfing verði áberandi þáttur í lífi fleira fólks á næstu áratugum ef vel er haldið á spöðunum. En til þess að svo megi verða er brýnt að rannsóknir á sviðinu einbeiti sér að því að finna fleiri lausnir á því hvernig betur megi stuðla að aukinni hreyfingu fólks og hvernig auðvelda megi fólki að stunda daglega hreyfingu í samræmi við ráðleggingar (Lýðheilsustöð, 2008). Rannsóknirnar þurfa svo að nýtast í stefnumótunarvinnu og áætlunargerð stjórnvalda til að eðlileg framþróun verði í átt að auknu heilbrigði. Vafalítið eigum við einnig eftir að sjá aukna áherslu á bæði almenn og sértæk meðferðarúrræði tengd hreyfingu innan heilbrigðiskerfisins á komandi árum sé tekið mið af vísindalegum rökum um jákvæð áhrif hreyfingar á framgang ýmissa langvinnra sjúkdóma sem við glímum við í auknum mæli. Ef stjórnvöld taka betur mið af þessu og ýta undir samstarf íþróttafraeðinga, næringarfræðinga, sálfræðinga, kennara á öllum skólastigum, hjúkrunarfræðinga, ljósmæðra, sjúkraþjálfara og lækna eykur það aftur eftirspurn eftir hæfu vel menntuðu fólki sem sérhæfir sig í hreyfingu og þjálfun. Það eykur svo líkurnar á því að íslenskt rannsóknarstarf þessu tengt haldi áfram að vaxa og dafna.

Greinarnar sem hér fara á eftir ættu að veita lesendum nokkurt yfirlit yfir þróun og stöðu námsins sem boðið er upp á í íþrótt- og heilsufræði við Háskóla Íslands. Þær veita einnig innsýn í þætti sem tengjast námskrárgerð í íþróttum sem nú er unnið að. Loks eru vangaveltur þess sem stýrt hefur náminu í íþrótt- og heilsufræðum undanfarinn áratug um framtíðarviðfangsefni íþrótt- og heilsufræðinga á Íslandi. Njótið vel.

HEIMILDIR

- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1–2.
- Das, P. og Horton, R. (2012). *Rethinking our approach to physical activity*. *Lancet*, 380(9838), 189–190.
- Emil Örn Kristjánsson og Rósa Þórisdóttir. (1981). *Saga Íþróttakennaraskóla Íslands að Laugarvatni*. B.Ed.-verkefni: Kennaraháskóli Íslands.
- Kristján Þór Magnússon, Ingvar Sigurgeirsson, Þórarinn Sveinsson og Erlingur Jóhannsson. (2011). Assessment of a two-year school-based physical activity intervention among 7–9-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(138). Birt 20. desember. doi:10.1186/1479-5868-8-138
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. og Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380(9838), 219–229.
- Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Reykjavík: Höfundur. Sótt 14. október af http://www2.lydheilsustod.is/media/lydheilsa/NM30399_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2012a). *Aðalnámskrá framhaldsskóla 2011. Almennur hluti* (2. útgáfa). Reykjavík: Höfundur.
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2012b). *Aðalnámskrá grunnskóla 2011. Almennur hluti*. Reykjavík: Höfundur.
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2012c). *Aðalnámskrá leikskóla 2011*. Reykjavík: Höfundur.
- Metcalfe, B., Henley, W. og Wilkin, T. (2012). Effectiveness of intervention on physical activity of children: Systematic review and meta-analysis of controlled trials with objectively measured outcomes (EarlyBird 54). *British Medical Journal (BMJ)*, 27(345). doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.e5888>
- Morris, J. N. (1994). Exercise in the prevention of coronary heart disease: Today's best buy in public health. *Medicine Science Sports Exercise*, 26(7), 807–814.
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Genf: Höfundur. Sótt 14. október 2012 af http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html

UM HÖFUNDINN

Kristján Þór Magnússon (ktm@hi.is) er lektor í aðferðafræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands auk þess sem hann gegnir rannsóknartengdri stöðu við Embætti landlæknis. Kristján lauk meistaraprófi í faraldsfræði frá Boston University 2006 og doktorsprófi í íþrótt- og heilsufræðum frá Háskóla Íslands árið 2011. Meginrannsóknarviðfangsefni Kristjáns Þórs eru á sviði faraldsfræði hreyfingar með áherslu á börn og ungt fólk.

Physical activity past, present, and future: A short overview and reflections on the development of sport and health sciences within the University of Iceland

ABSTRACT

The aim of presenting our readers with these four Perspectives articles is to shine a light on matters concerning sports education and sports sciences conducted in Iceland. In the introduction and the first article of these reflections, Kristjan Thor Magnusson, assistant professor at University of Iceland, argues that we should emphasize more heavily the promotion of physical activity at all levels of education. With increasingly stronger scientific evidence for various health benefits of physical activity he states that this important behavior should be a daily experience of students of all ages via closer integration of physical activity into the curriculum. Those who embark upon studies within the field of sports, exercise and health sciences are at the forefront of the proposed development towards more activity oriented school settings. Following the introduction, Sigurbjorn Arni Arngrimsson, professor at the University of Iceland, briefly outlines the history and development of sports education and sports sciences in the country. For the past 80 years or so Laugarvatn, a small municipality about 80 km east of the capital, has been the cradle of both Icelandic sports education and sports sciences. Sigurbjorn Arni outlines the transformation sports teacher education has undergone, from mere 9 months of studies (one winter) in 1943 to the five year Master's program of both academic and practical training the University of Iceland offers its students today. The third piece is written by Janus Gudlaugsson, assistant professor at the University of Iceland, who discusses the importance of the elementary school sports curriculum being integrated with the core competencies outlined in the recently proposed (2011) general curriculum. He feels it is especially important to promote sports in line with the health and well-being aspects of education rather than fixating on the competitive nature of sports as he argues the current sports curriculum draft maintains. The final Perspectives article presents professor Erlingur Johannsson's reflections on the future roles of those who take on the challenge of becoming physical education teachers, trainers, sports coaches and physical activity advocates in our society. He believes that strengthening health education within the school settings will enable more students to make informed decisions about their health and choice of lifestyle. Further, by securing effective health education and health promotion within the school system we may better prevent the onset of lifestyle related diseases later in life. These four short articles are intended to stimulate discussion on these issues and highlight the importance of a lively debate concerning the direction we should take in promoting health within our schools.

ABOUT THE AUTHOR

Kristjan Thor Magnusson (ktm@hi.is) is an assistant professor of quantitative research methods at the University of Iceland, School of Education and holds a research position at the Icelandic Directorate of Health. Kristjan completed an MPH degree in epidemiology from Boston University (2006) and a PhD degree in sport and health sciences from the University of Iceland (2011). His primary research interests lie within the field of physical activity epidemiology with a special focus on children, adolescents and young adults.