

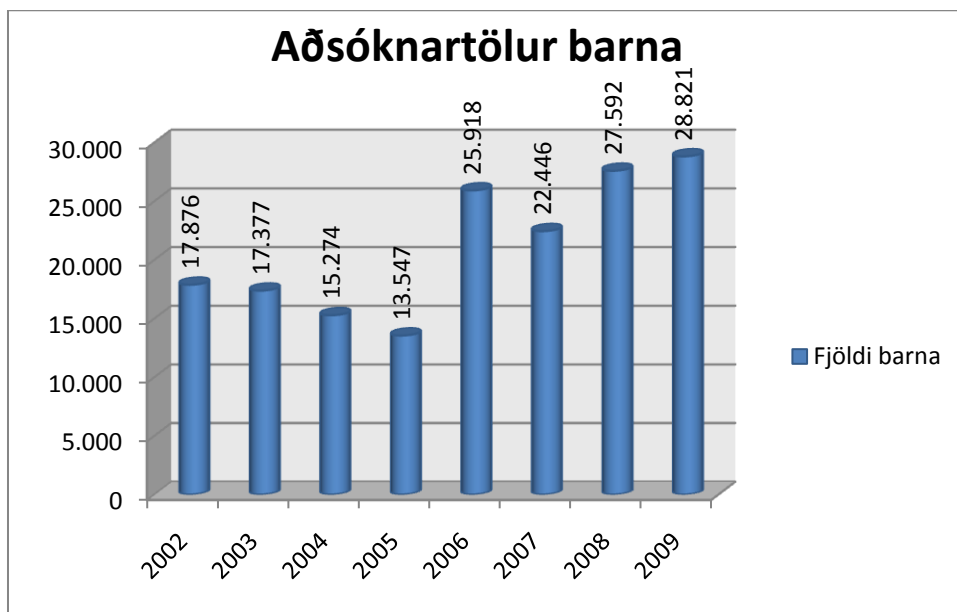
4.0. Niðurstöður

Niðurstöðum rannsóknarinnar má skipta í þrjá hluta, fyrst eru niðurstöður á aðsóknartölum liðinna ára, þar á eftir koma niðurstöður á greiningu spurningalista og að lokum niðurstöður á skráningu rannsakanda á því hvað börnin voru að gera í sundlauginni.

4.1. Samanburður á aðsóknartölum

Aðsóknartölur frá árunum 2002-2009 voru bornar saman. Mismunur á aðsókn á milli einstakra ára var reiknaður út og borin saman. Meðaltal á aðsókn barna og fullorðinna á milli árána 2002-2005 og árána 2006-2009 var reiknuð út.

Áætlaðar aðsóknartölur barna sem ekki æfa íþróttir voru reiknaðar út miðað við aðsókn þeirra út frá skráningu á spurningarlista.



Mynd 1. Aðsóknartölur barna í Reykjanesbæ árin 2002-2009.

Samanturður á aðsóknartölum barna er afar áhugaverður. Fyrstu fjögur árin 2002-2005 fara aðsóknartölur barna jafnt og þétt minnkandi, minnsta aðsóknin er árið 2005. Meðaltal þessara fjögurra ára eru 16.019 heimsóknir barna á ári. Síðari fjögur árin 2006-2009 er aukning á aðsóknartölum barna og er aukningin töluverð, mest er aðsóknin árið 2009 (sjá mynd 1). Meðaltal þessara ára eru 26.194 heimsóknir barna á ári. Mismunurinn á þessum tveimur

meðaltölum eru 10.175 fleiri heimsóknir að meðaltali á ári árin 2006-2009 heldur en árin 2002-2005.

Frá árinu 2002 til ársins 2005 minnkaði aðsóknin úr 17.876 heimsóknum árið 2002, í 13.547 árið 2005, þetta er fækkun um 4.329 heimsóknir.

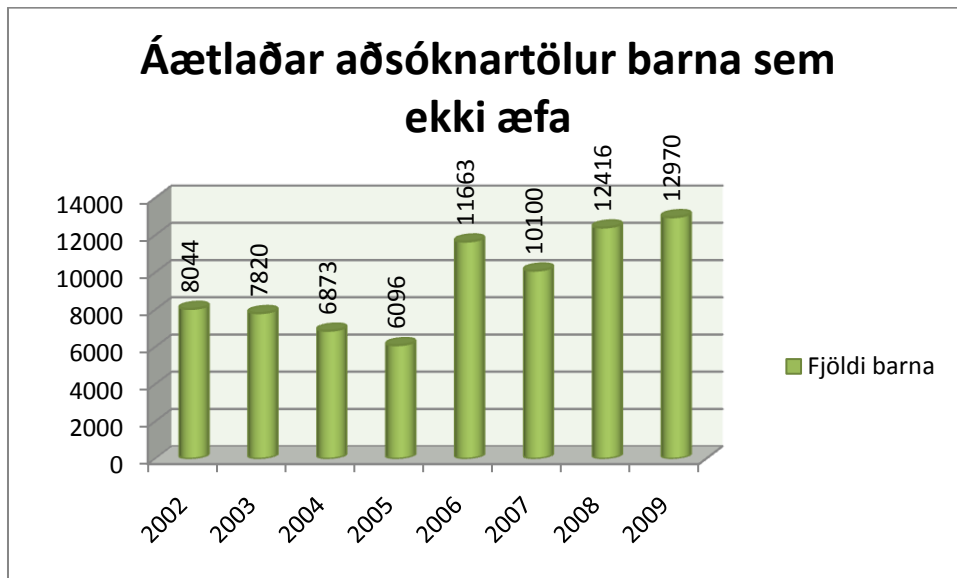
Árið 2006 verður gífurleg fjölgun á aðsókn barna, en þá koma 25.918 börn í sund, aðsóknin eykst því um 12.371 heimsóknir á milli árunna 2005 og 2006. Árið 2005 þurftu börnin að borga í sund en árið 2006 var frítt í sund fyrir börn.

Aukningin á aðsókn barna heldur áfram jafnt og þétt til ársins 2009 að árinu 2007 undanskildu en þá voru 3.472 færri heimsóknir barna en frá árinu 2006. Skýringin á þessari fækkun er talin vera sú að loka þurfti sundlauginni um tíma yfir sumarið 2007 vegna viðgerða.

Á árinu 2009 er langmesta aðsóknin frá því árið 2002 en munurinn á þeim árum er 10.945 fleiri heimsóknir barna árið 2009. Eins og áður segir varð mikil aukning á aðsókn barna að Sundmiðstöðinni árið 2006. Munurinn á aðsókn barna á árinu 2009 og árinu 2006, þegar mesta aukningin varð á milli ára, eru 2.903 fleiri heimsóknir barna árið 2009.

Árið 2005 var slakasta árið hvað aðsókn barna að Sundmiðstöðinni varðar, munurinn á því ári og árinu 2009 er 15.247 fleiri heimsóknir árið 2009.

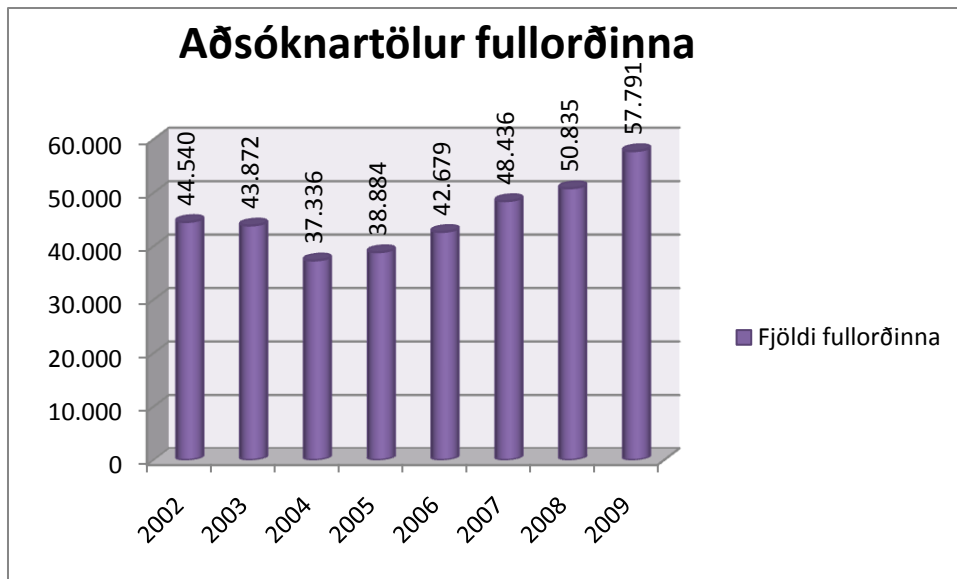
Áætlaðar aðsóknartölur barna sem ekki æfa íþróttir voru reiknaðar út miðað við aðsókn þeirra út frá skráningu á spurningarlista.



Mynd 2. Áætlaðar aðsóknartölur þeirra barna sem ekki æfa íþróttir.

Mynd 2 sýnir áætlaða aðsókn barna sem ekki æfa íþróttir á árunum 2002-2009, byggðar á þeim niðurstöðum að 45% barna sem koma í sund æfi ekki íþróttir (sjá mynd 5). Stuðst var við heildaraðsóknartölur barna frá árunum 2002-2009 (sjá á mynd 1).

Strax árið 2006 er áberandi mikil aukning á aðsókn barna sem ekki æfa íþróttir. Fjölgunin á milli árunna 2005 og 2006 er að 5.567 fleiri börn sem ekki æfa íþróttir koma í sund árið 2006, enn fleiri koma í sund árið 2009. Munurinn á aðsókn barna sem ekki æfa íþróttir á árinu 2005, þegar minnst aðsókn barna var og á árinu 2009 þegar mest aðsókn barna var, er að 6.874 fleiri börn sem ekki æfa íþróttir koma í sund árið 2009. Aðsókn barna sem ekki æfa íþróttir hefur því aukist um tæplega 7000 börn frá því að gefið var frítt í sund árið 2006. Meðaltal á aðsókn barna sem ekki æfa íþróttir árin 2002-2005 eru 7.208 heimsóknir á ári, en meðaltalið á aðsókn þeirra árin 2006-2009 eru 11.787 heimsóknir á ári. Munurinn á þessum meðaltalstölum eru að aðsókn barna sem ekki æfa íþróttir hefur aukist að meðaltali um 4.579 heimsóknir á ári.



Mynd 3. Aðsóknartölur fullorðinna árin 2002-2009.

Aðsóknartölur fullorðinna árin 2002-2009 (sjá mynd 3) eru í þó nokkru samræmi við aðsóknartölur barna (mynd 1). Fæstar heimsóknir fullorðinna voru árið 2004 en flestar heimsóknir voru árið 2009. Munurinn á milli þessarra tveggja ára eru 20.455 fleiri heimsóknir fullorðinna árið 2009.

Meðaltal á aðsókn fullorðinna árin 2002-2005 eru 41.158 heimsóknir á ári og árin 2006-2009 er meðaltal á aðsókninni 49.935 heimsóknir á ári. Aukningin á aðsókn fullorðinna er því að meðaltali 8.777 fleiri heimsóknir á ári, árin 2006-2009.

Minnkandi aðsókn er frá árinu 2002 en ólíkt aðsóknartölum barna er minnsta aðsókn fullorðinna árið 2004 en eykst aftur árið 2005. Árið 2005 er aukning um 1.548 heimsóknir og enn meiri aukning á sér stað árið 2006, sem heldur áfram til ársins 2009.

Það virðist ekki hafa haft áhrif á aðsókn fullorðinna að sundlaugin var lokað um tíma árið 2007 því það ár er töluverð aukning frá árinu áður, 48.436 fullorðnir komu í sund það árið. Aukningin eru 5.757 fleiri heimsóknir fullorðinna árið 2007 heldur en árið 2006. Mesta aukningin á heimsóknum fullorðinna að Sundmiðstöðinni var á milli áruna 2008 og 2009 en þá jukust heimsóknirnar um 6.956 fullorðna árið 2009.

Þrátt fyrir að börn fái frítt í sund þá þurfa fullorðnir að greiða fyrir aðgang að sundlauginni og með aukinni aðsókn fullorðinna eykst innkoman.

4.2. Tölfræðileg greining á spurningalista



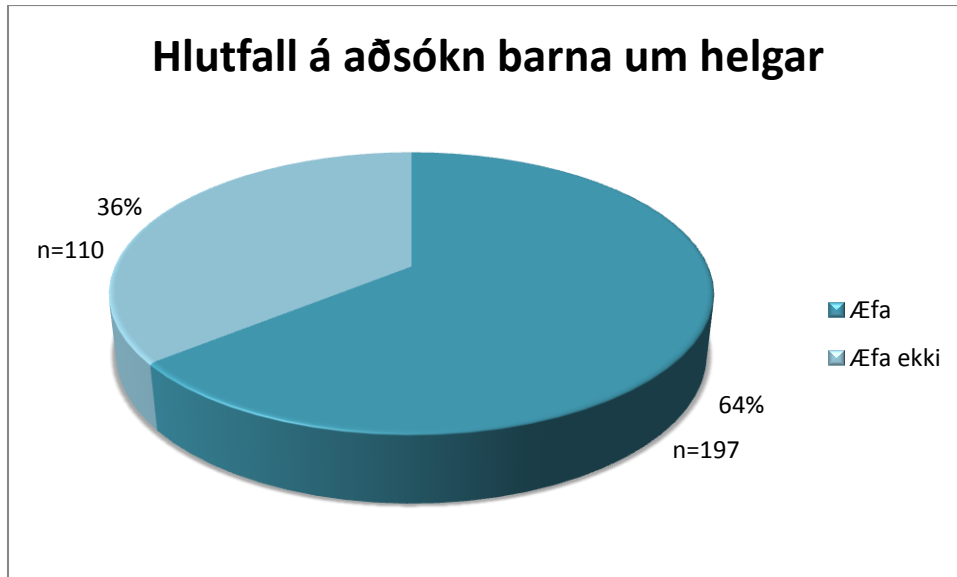
Mynd 4. Hlutfall á milli kynja á börnum sem koma í sund.

Hlutfall á aðsókn milli stúlkna og drengja yfir allt tímabilið var reiknað út. Alls voru 643 heimsóknir þá daga sem skráning fór fram þar af voru 326 stúlkur og 317 drengir. 51% stúlkur og 49% drengir. 85 stúlkur höfðu komið áður og 98 drengir. Heildarfjöldi þeirra barna sem komu í sund eru því 241 stúlka (n=241) og 219 drengir (n=219). Ekki er mikil breyting á hlutföllum drengja og stúlkna þegar skoðaðar eru rauntölur um aðsókn kynjanna. 52% stúlkur og 48% drengir (sjá mynd 4).



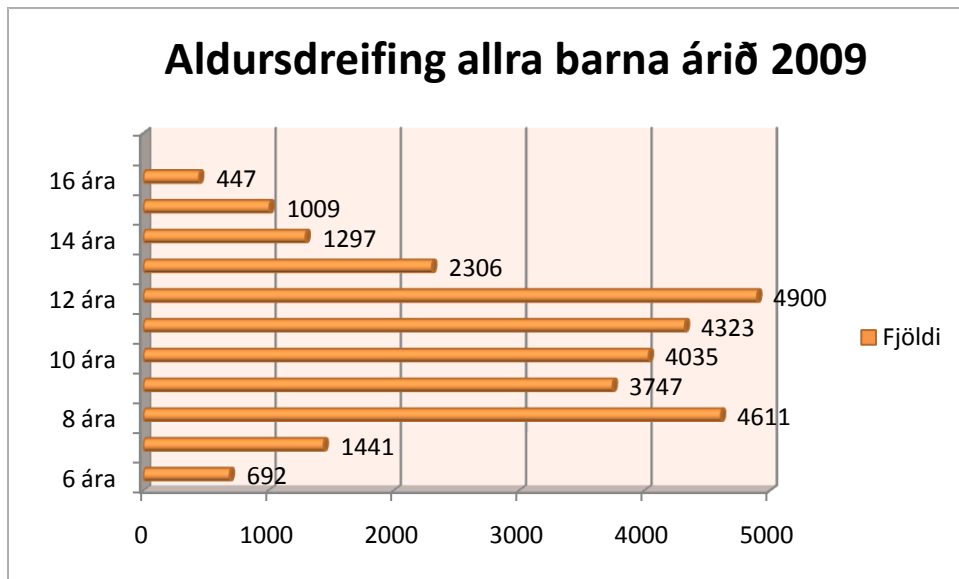
Mynd 5. Hlutfall á milli barna sem komu í sund og æfa íþróttir og barna sem ekki æfa.

Fjöldi þeirra barna sem komu í sund á meðan rannsóknin stóð yfir og æfðu íþróttir voru 354 (n=354) eða 55% af heildarheimsóknum, en fjöldi barna sem ekki æfðu íþróttir voru 289 (n=289) eða 45% af heildarheimsóknum barna sem komu í sund (mynd 5).



Mynd 6. Aðsókn barna um helgar, hlutfall þeirra sem æfa íþróttir og þeirra sem æfa ekki.

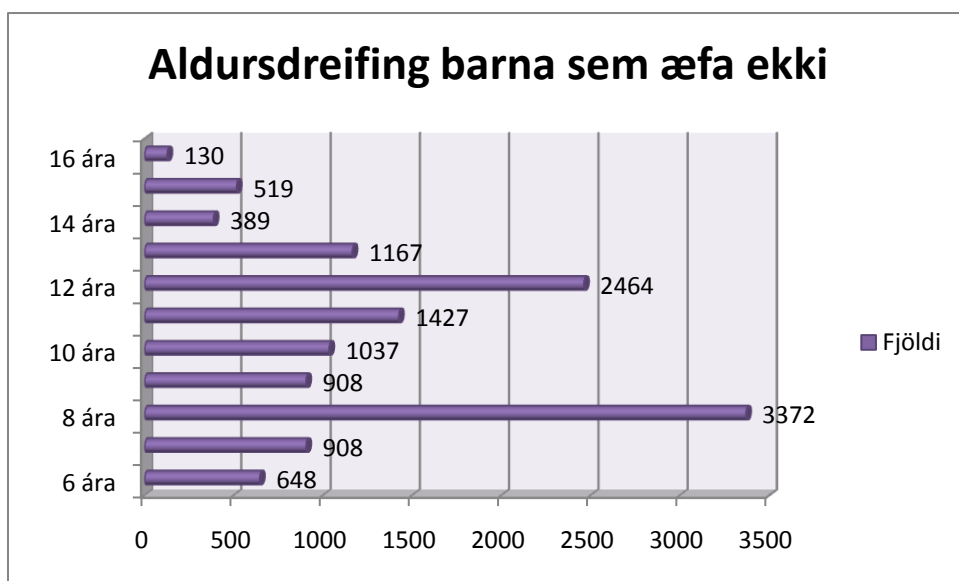
Til að sjá hvort munur væri á aðsókn barnanna um helgar var fjöldi á aðsókn þeirra um helgar talinn út og hlutfall barna sem æfa íþróttir og þeirra sem ekki æfa var reiknað út. Í ljós kemur töluverður munur á aðsókn barna sem æfa íþróttir og þeirra sem ekki æfa. Börn sem æfa íþróttir mæta mun betur um helgar en þau sem æfa ekki. 197 börn (n=197) æfa íþróttir en 110 börn (n=110) æfa ekki. Mynd 6 sýnir hlutfallið á milli þeirra barna sem mæta í sund um helgar, 64% æfa íþróttir á móti einungis 36% barna sem ekki æfa íþróttir.



Mynd 7. Aldursdreifing allra barna sem mættu í sund árið 2009.

Hlutfall á aldursdreifingu barna af spurningalistanum var reiknað út og það yfirfært á aðsóknartölur barna árið 2009, til að fá samanburð á aðsókn barna á mismunandi aldri.

Átta og tólf ára börn mættu best í sund. Góð mæting var líka hjá börnum níu til ellefu ára. Börn á aldursbilinu átta til tólf ára eru samkvæmt mynd 7 að mæta mjög vel. Aðrir aldurshópar eru með mun minni aðsókn. Áberandi er hversu mikið börnum fækkar þegar 13 ára aldri er náð og enn meira við 14 ára aldur og minnkar með hækkandi aldri (sjá mynd 7). Fá börn eru sex og sjö ára eða rúmlega 2.000 börn, telst það vera eðlilegt þar sem þau mega, lögum samkvæmt, ekki fara ein í sund.



Mynd 8. Aldursdreifing barna sem ekki æfa íþróttir árið 2009.

Til að finna út aldursdreifingu á fjölda barna sem mættu í sund árið 2009 og æfðu ekki íþróttir var hlutfall á aldursdreifingu þeirra frá spurningalistanum reiknuð út. Þær niðurstöður voru síðan yfirfærðar á sama hlutfall og fékkst frá spurningarlistanum (45%) yfir á heildartölur á aðsókn barna árið 2009.

Mynd 8 sýnir uppreiknaða aldursdreifingu þeirra barna sem mættu í sund og æfa ekki íþróttir, árið 2009. Miðað er út frá niðurstöðum á hlutfalli þeirra barna sem komu í sund og æfa ekki íþróttir, þá daga sem rannsóknin stóð yfir (sjá mynd 5). Mesti fjöldi barna sem ekki æfa íþróttir eru átta og tólf ára börn. Fjöldi tíu, ellefu og þrettán ára barna er nokkuð jafn. Minnsti fjöldi barna sem ekki æfa íþróttir eru fjórtán, fimmtán og sextán ára börn, en eins og sést á mynd 7 eru þau slök að mæta í sund og mælast því færri.

Tafla 1. Fjöldi barna á dag í hverri viku sem mælt var, meðaltal og staðalfrávik.

	Janúar (n)	Febrúar vika 1 (n)	Febrúar vika 2 (n)
Dagur 1	30	41	40
Dagur 2	28	19	67
Dagur 3	24	7	29
Dagur 4	7	9	28
Dagur 5	9	7	38
Dagur 6	33	44	12
Dagur 7	13	33	39
Samtals	144	177	253
Meðaltal	20,6	25,3	36,2
Staðalfrávik	10,70	14,71	16,73

Tafla 1 sýnir fjölda barna í hverri viku sem mælt var í janúar og febrúar, heildarfjölda í hverri viku, meðaltal á fjölda barna í hverri viku fyrir sig og staðalfrávik.

Hátt staðalfrávik sýnir fram á mikla breidd á dreifingunni á milli daga. Mest er hún í síðari viku febrúar. Vikurnar í febrúar sýna meiri breidd á dreifingu á fjölda barna á milli daga heldur en vikan sem mæld var í janúar.

Fylgnin á milli vikunnar í janúar og fyrri viku febrúar er 0,437 ($r=0,437$) sem er í meðallagi hátt, á milli fyrri viku febrúar og þeirrar síðari -0,211 ($r=-0,211$) mælist lítil fylgni og á milli vikunnar í janúar og síðari viku febrúar er fylgnin veik 0,008 ($r=0,008$).

4.3. Hvað voru börnin að gera í sundi?

Meðaltal á fjölda mínútna sem börnin eyddu í mismunandi erfiða hreyfingu, út frá skráningarlista rannsakanda, var reiknað út.

Tafla 2. Meðaltal mín. á erfiðleikastig hreyfingar/120mín.

Mjög erfið hreyfing	0 mín.
Erfið hreyfing	21 mín.
Meðalerfið hreyfing	71 mín.
Lítill hreyfing	28 mín.
Mjög lítill hreyfing	0 mín.
Samtals	120 mín.

Tafla 2 sýnir hversu margar mínútur börnin eyddu að meðaltali í mismunandi erfiðleikastig hreyfingar á þeim 120 mín. sem mældar voru. Börnin voru mest í meðalerfiðri hreyfingu eða að meðaltali 57 mín. á hverjar 120 mín. sem voru mældar.

Búið er að áætla hversu mikil ákefðin er (hversu erfið). Erfið hreyfing felur í sér hlaup upp tröppur að rennibraut, ákafan boltaleik og hopp í sundlauginni. Meðalerfið hreyfing felur í sér göngu upp tröppur að rennibrautinni, leik í sundlaug með og án leiktækja og köfun. Lítill hreyfing felur í sér veru í heitum pottum og spjall í sundlaug.

Tafla 3. Meðaltal á fjölda barna/10mín. í janúar.

Janúar	Sundlaug (n)	Pottar (n)	Rennibraut (n)	Vatnaveröld(n)
Dagur 1	10	2	2	1
Dagur 2	12	1	2	1
Dagur 3	6	2	2	0
Dagur 4	5	3	1	0
Dagur 5	8	2	4	0
Dagur 6	12	2	2	2
Dagur 7	10	2	3	2

Tafla 3 sýnir meðaltal á fjölda barna á hverjar 10 mín. sem mældar voru í janúar og hvar börnin voru staðsett í Sundmiðstöðinni, n=fjöldi barna. Dagur 1 sýnir að í sundlauginni voru 10 börn að meðaltali á hverjar 10 mín. sem mældar voru, í pottunum voru að meðaltali 2 börn

á hverjar 10 mín., í rennibrautinni voru 2 börn að meðaltali og eitt barn að meðaltali í Vatnaveröld vatnsleikjagarði.

Tafla 4. Meðaltal á fjölda barna/10 mín. í febrúar viku 1.

Febrúar	Sundlaug (n)	Pottar (n)	Rennibraut (n)	Vatnaveröld(n)
Vika 1				
Dagur 1	12	3	4	3
Dagur 2	13	1	3	2
Dagur 3	6	1	2	0
Dagur 4	16	3	3	1
Dagur 5	16	3	Lokuð	1
Dagur 6	13	2	3	2
Dagur 7	9	2	3	2

Tafla 5. Meðaltal á fjölda barna/10 mín. í febrúar viku 2.

Febrúar	Sundlaug (n)	Pottar (n)	Rennibraut (n)	Vatnaveröld(n)
Vika 2				
Dagur 1	10	6	Lokuð	6
Dagur 2	10	6	2	1
Dagur 3	13	5	Lokuð	2
Dagur 4	15	7	Lokuð	3
Dagur 5	9	3	Lokuð	3
Dagur 6	12	2	3	2
Dagur 7	14	4	2	2

Töflur 4 og 5 sýna meðaltalstölur á fjölda barna á hverjar 10 mín. sem mældar voru í febrúar og hvar þau voru staðsett. Tafla 4 sýnir fyrri vikuna í febrúar og tafla 5 þá síðari. Mælt var í 2 klst. á dag. Meðaltal á fjölda barna í sundlauginni og heitum pottum mælist hærra báðar vikurnar í febrúar en í janúar. Rennibrautin var lokuð fleiri daga í febrúar en janúar vegna kulda, en ef hitastig fer niður fyrir frostmark er henni lokað. Mest var hún lokuð í seinni viku febrúarmánaðar.

Mikill meirihluti barna mældist í sundlauginni allar þrjár vikurnar, en mesti fjöldi barna í heitum pottum mældist í síðari viku febrúar. Veðurfar (0°C eða lægra) og lokun rennibrautar gætu haft áhrif á þessa aukningu.

5.0. Umræður

Þegar niðurstöður um aðsókn að Sundmiðstöðinni árin 2002-2009 (myndir 1-3) eru skoðaðar verður það að teljast mjög jákvæð þróun að aðsókn bæði barna og fullorðinna hafi aukist frá árinu 2006. Meðaltalstölur sýna svo að ekki sé um villst að gífurleg aukning hefur átt sér stað. Aðsóknartölur tala sínu máli og ekkert hefur dregið úr aðsókninni fjórum árum eftir að gefið var frítt fyrir börn. Að gefa frítt í sund hefur greinilega haft mikið að segja um þessa miklu aukningu.

Þrátt fyrir að nágrannabæjarfélögin eins og Garður og Sandgerði hafi tekið í notkun betri og endurbætta aðstöðu eins og rennibrautir og nýja 25m sundlaug, hefur ekki dregið úr aðsókn barna að Sundmiðstöðinni í Reykjanesbæ. Þvert á móti hefur hún aukist enn frekar.

Eins og kemur fram hjá Lýðheilsustöð (2008) þá hefur kyrrsetufólk mestan ávinning af því að taka upp lifnaðarhætti sem fela í sér daglega hreyfingu. Mestan ávinning af því að koma í sund eru því börn sem ekki æfa íþróttir en eins og niðurstöður sýna þá eru 45% þeirra barna sem mæta í sund börn sem ekki æfa íþróttir (mynd 5). Þetta segir okkur að þau eru dugleg að mæta og ná því stórum hluta af ráðlögðum viðmiðurnarmörkum um daglega hreyfingu barna samkvæmt Lýðheilsustöð (2008).

Börnum sem ekki stunda skipulagðar íþróttir í frístundum hefur fjölgað að meðaltali um 4.579 á ári frá því að gefið var frítt í sund í upphafi árs 2006. Það verður að teljast gott að hlutfall þessarra barna sé svo hátt því þetta eru einkum þau börn sem verið var að höfða til þegar ákveðið var að gefa frítt í sund.

Það eru einnig ánægjulegar niðurstöður að stúlkur séu að mæta jafnvel og drengir (mynd 4) því eins og niðurstöður rannsókna Erlings Jóhannssonar og fl. (2006), Nader og fl. (2008) og Purslow og fl. (2008) sýna, þá hreyfa drengir sig meira en stúlkur.

Um helgar virðast börnin sem stunda íþróttaiðkun frekar nýta frítíma sinn í að koma í sund heldur en þau sem engar íþróttir stunda (mynd 6). Nader og félagar segja að hreyfing barna minnki meira um helgar heldur en virka daga með auknum aldri. Heimsóknir barnanna sem ekki æfa íþróttir eru í samræmi við það.

Þegar aldursdreifing barnanna er skoðuð (mynd 7) er athyglisvert að sjá að strax við 13 ára aldur fer aðsókn minnkandi og þeim fækkar eftir því sem þau verða eldri. Þetta er í samræmi við það sem Nader og félagar (2008) segja um að því eldri sem börnin voru því minna hreyfðu þau sig og Jóhann Magnússon (2002) talar um að þátttaka barna í íþróttastarfi minnki hratt á aldrinum 12-20 ára.

Ánægjulegt er að sjá hvað börn á aldrinum 8-12 ára eru dugleg að koma í sund, en eins og kom fram þegar talað var um hreyfingu barna hér frammar eru þeir sem temja sér reglulega hreyfingu og heilbrigða lífshætti á æskuárum mun líklegri til að viðhalda þeim út ævina (WHO, 2010c).

Eðlilegt verður að teljast að aðsókn 6 og 7 ára barna sé ekki mikil, eins og fyrr kemur fram mega þau ekki lögum samkvæmt fara í sund nema með syndum einstaklingi sem hefur náð 14 ára aldri.

Átta ára börn og yngri ná ekki alltaf að teljast í hóp þeirra sem æfa þrátt fyrir að vera skráð í íþróttir hjá íþróttafélögum þar sem æfingar hjá þeim eru einungis tvisvar sinnum í viku. Þetta er þó misjafnt eftir íþróttagreinum. Nokkur átta ára börn stunda tvær íþróttagreingar og ná því að teljast í hópi þeirra sem æfa.

Það verður að teljast áhyggjuefni hversu hratt dregur úr aðsókn unglunga og leiðir það hugann að því hvað hægt sé að gera til að laða unglingana að. Athugandi er hvort taka mætti upp samstarf við Háskóla Íslands og/eða Háskólann í Reykjavík og fá íþróttafraeðinema þeirra til að standa fyrir skipulögðum leikjum í Sundmiðstöðinni einu sinni eða tvisvar í mánuði. Þannig mætti leggja áherslu á unglingana og reyna að höfða til þeirra.

Aukning á aðsókn fullorðinna er umtalsverð, og hefur aukist mest frá því gefið var frítt í sund fyrir börn (mynd 3). Að meðaltali eru tæplega 9 þúsund fleiri heimsóknir fullorðinna á ári eftir að börnum var gefið frítt í sund. Þar sem fullorðnir greiða aðgangseyri að Sundmiðstöðinni má ætla að innkoma vegna þeirra nái að vega upp það tap sem verður við það að gefa börnum frítt í sund.

Líklegt verður að teljast að hluti aukningar á aðsókn fullorðinna séu áhrif frá því að gefa börnum frítt í sund, að fleiri fullorðnir fylgi börnunum í sund. Barnmargar fjölskyldur eiga nú auðveldara með að gera sundferð að samverustund fjölskyldunnar án þess að þurfa að greiða fyrir það háan aðgangseyri. Með opnun Vatnaveraldar er komin frábær aðstaða til að koma með yngri börn og með því varð einnig aukning á aðsókn fullorðinna. Margir foreldrar nota einnig tímann þegar þau koma í sund með börnum sínum til að synda sér til heilsubótar, en eins og fram kemur í bæklingi Lýðheilsustöðvar (2008) eru fullorðnir mikilvægar fyrirmyndir barna og ungs fólks um hversu mikið þau hreyfi sig. Það ætti því að skila sér til barnanna í framtíðinni að foreldrarnir fari með þeim í sund, hvort sem er til að leika við þau eða að synda og eykur líkurnar á að börnin hreyfi sig meira.

Miðað við niðurstöður rannsóknarinnar voru börnin flest að leik í sundlauginni og eyddu þar mestum tíma, eins og töflur 3-5 sýna. Þau stöldruðu stutt við í heitu pottunum og fóru nokkrar

ferðir í rennibrautinni á milli þess sem þau léku sér í sundlauginni. Þau eru langmest í meðalerfiðri hreyfingu (tafla 1) og eyða við það töluverðri orku eða 3-6 METS.

Það var einkar áhugavert að fylgjast með börnunum og sjá hversu mikið þau voru að hreyfa sig þrátt fyrir að suma daga væri mjög kalt úti. Það virtist þó hafa áhrif á veru þeirra í heitum pottum að þau stöldruðu lengur við þegar mjög kalt var í veðri. Það hafði einnig áhrif á erfiðleikastig hreyfingarinnar að rennibrautin var lokuð, minna var því um erfiða hreyfingu.

Þegar rannsóknarspurningin, um hvaða áhrif það hefur haft á hreyfingu grunnskólabarna í Reykjanesbæ að gefa frítt í sund, er skoðuð, sýna niðurstöður rannsóknarinnar að mikil aukning hefur orðið á aðsókn barnanna eftir að gefið var frítt í sund. Niðurstöður sýna einnig að börnin eyddu mestum tíma sínum í sundlauginni í meðalerfiðri hreyfingu. Þessar niðurstöður og aukin aðsókn barna, að meðaltali 10.175 á ári, að Sundmiðstöðinni síðastliðin 4 ár sýna svo ekki verður um villst að með aukinni aðsókn eykst hreyfing hjá fleiri börnum.

Svarið er því: að gefa grunnskólabörnum í Reykjanesbæ frítt í sund hefur aukið mikið hreyfingu þeirra.

Börnum sem ekki stunda skipulagðar íþróttir í frístundum hefur fjölgað að meðaltali um 4.579 á ári frá því að gefið var frítt í sund í upphafi árs 2006. Það styður því tilgátuna um að gefa frítt í sund hefur aukið hreyfingu barna sem ekki stunda íþróttir í frístundum.

Áberandi var þegar rannsakandi fylgdist með börnunum að fáir komu einir í sund, flest þeirra voru í félagsskap annarra. Eins og fram kemur hjá Jago og félögum (2009) þá hafa vinir og vinahópar mestu áhrifin á að börn hefji að stunda hreyfingu og ánægja ýtir undir að þau viðhaldi hreyfingunni. Ánægjuleg sundferð ætti því að ýta undir að börnin komi aftur.

5.1 Mikilvægi rannsókna

Þessi rannsókn skiptir máli því verið var að kanna hvort það að gefa frítt í sund hafi haft tilætluð áhrif þ.e. að auka á hreyfingu barna. Niðurstöður sýna fram á að sú sé einmitt raunin, aðsókn hefur aukist jafnt og þétt bæði hjá börnum og fullorðnum eftir að gefið var frítt í sund. Börnin koma í sund til að leika sér og mikinn meirihluta tímans sem þau eru í sundi eyða þau í meðalerfiða hreyfingu. Það er því jákvætt að sundlaugar séu börnum jafn aðgengilegar og nú er. Það skiptir líka miklu máli að börnin hafi aðgang að leiktækjum í sundi eins og boltum, mörkum og allskyns korkfígúrum. Þessi leiktæki örva hreyfingu barnanna og gera hana skemmtilegri og ákafari í lengri tíma en ella og eru þeim hvatning til að koma aftur í sund.

Það skiptir einnig máli í þessari rannsókn að börn sem ekki stunda skipulagða íþróttastarfsemi í frístundum eru rétt innan við helmingur allra þeirra barna sem koma í sund.

Segja má að Reykjanesbær hafi gert rétt með því að hafa frían aðgang að sundlaugum bæjarins, því eins og niðurstöður sýna þá hefur hreyfing barna sem ekki stunda íþróttir aukist verulega (mynd 2).

Niðurstöðurnar eru ekki síður mikilvægar fyrir bæjarfélagið, þær sýna að verið er að auka á lýðheilsu barna með því að gefa frítt í sund. Samkvæmt Lýðheilsustöð (2008) þá miðar lýðheilsustarf að því að viðhalda og efla heilbrigði fólks, með forvarnarstarfi og samfélagslegri ábyrgð á heilbrigði. Við það að gefa börnum frítt í sund er Reykjanesbær að fjárfesta í forvörn sem verndar heilsuna og skilar sér til framtíðar á margan hátt, en eins og áður hefur komið fram hefur hreyfing m.a. áhrif á að fjarverustundum fækkar, heilsufarsvandamál verða færri, og afkastageta eykst, (WHO, 2010_{c,e}).

Áhugavert væri að sjá hver þróunin verður næstu árin á hreyfingu barna og aðsókn að sundmiðstöðinni og því er í raun mikilvægt að Reykjanesbær láti framkvæma samskonar rannsókn aftur að nokkrum árum liðnum.

Veikir þættir þessarar rannsóknar eru helst þeir að ekki er vitað hver þátttaka barna var fyrir rannsóknina. Áætla þarf að dreifingin sé sú sama fyrir mælinguna og eftir að mælingin var gerð. Áætla þarf hversu erfið hreyfing á sér stað.

6.0. Lokaorð

Framtak Reykjanesbæjar að gefa öllum grunnskólabörnum frítt í sund er lofsvert. Stigið hefur verið stórt skref í átt að heilsuefingu barna og unglunga, og stuðlað að heilbrigði þeirra. Með því er einnig verið að gera Sundmiðstöðina að fjölskylduvænum stað. Sundmiðstöðin í Reykjanesbæ býður upp á eitthvað fyrir alla aldurshópa.