



**GOLFÍÞRÓTTIN
HEFUR JÁKVÆÐ
ÁHRIF Á LÝÐHEILSU**

GOLF STUÐLAR AÐ BÆTTRI LÝÐHEILSU ALMENNINGS

Í íslenskrri orðabók er lýðheilsa skilgreind sem „almennt heilsufar í samfélagi, líkamlegt og andlegt, varðar allt frá frárennismálum til menntunarmöguleika.“ Lýðheilsa nær því yfir heilsu almennings í víðum skilningi og tengist ekki eingöngu heilbrigðismálum, heldur líka aðstæðum í samfélaginu, t.d. umhverfismálum og félagsmálum.

Niðurstöður margra rannsókna gefa sterkar vísbendingar um að golfíþróttin

stuðli að betri heilsu og vellíðan. Golfíþróttin er því sannarlega mikilvægur þáttur í að bæta lýðheilsu almennings.

Golfíþróttin getur m.a. haft jákvæð fyrirbyggjandi áhrif á um 40 sjúkdóma á borð við hjartaáfall, heilablóðfall, sykursýki, brjóst- og ristilkrabbamein, og þar að auki haft góð áhrif á blóðrásarkerfið, öndunarferin og almenna líkamsheilsu. Golf hefur einnig jákvæð áhrif á andlega heilsu - með margvíslegum hætti.

Heimild: R&A Golf and Health 2016-2020

Samkvæmt stefnu Golfsambands Íslands 2020-2027 er markmiðið að golfhreyfingin verði virkur þátttakandi í lýðheilsuáttakum í samræmi við stefnu ÍSÍ og leggi þar með sérstaka áherslu á þátttöku fjölskyldunnar, ungmenna og eldri borgara.

GSÍ hvetur golfklúbba til þess að skapa fólki aðstæður í samfélaginu sem auðvelda því að stunda heilbrigða lífshætti og efla vitund fólks og vitneskju um mikilvægi þess.

Golfklúbbar landsins geta nýtt þessa samantekt til þess að kynna sveitarfélögum og ríki jákvæð áhrif golfiðkunar á forvarnir, heilsuefningu, hreyfingu og geðrækt.

Umsjón með útgáfu: Sigurður Elvar Þórólfsson, seth@golf.is | **Umbrot:** Jónas Unnarsson.

GOLF HEFUR JÁKVÆÐ ÁHRIF

Þessum atriðum er mikilvægt að halda á lofti í umræðu um uppbyggingu golfíþróttarinnar út um allt land.

Helsta einkenni golfíþróttarinnar á Íslandi er að golfið er almenningsíþrótt. Golfið er ekki íþrótt fárra, heldur fjöldans.

Það eru fáar íþróttagreinar sem höfða jafn mikið til almennings eins og golfið. Fólk úr öllum stéttum, á öllum aldri og öllum getustigum getur leikið golf við frábærar aðstæður hér á landi.

Hér á eftir eru nokkur atriði sem vert er að beina kastljósinu að í slíkri umræðu.

Fjölmargir þættir hafa áhrif á heilsu og líðan einstaklinga og sífellt kemur betur



í ljós að heilsa fólks og heilbrigði jarðarinnar helst í hendur.

Góður samhljómur er þannig á milli heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun og áhrifaþátta heilbrigðis.

Sumum þáttum er ekki hægt að breyta, t.d. aldri og erfðum. Margir aðrir áhrifaþættir heilbrigðis eru hins vegar þess eðlis að hafa má áhrif á þá og stuðla þannig að bættri heilsu og vellíðan einstaklinga og minnka líkur á sjúkdómum.

Heimild: R&A Golf and Health 2016-2020

Golfíþróttin er á meðal jákvæðra áhrifaþátta heilbrigðis.

+5 ár

Þeir sem stunda golfþróttina lifa að meðaltali fimm árum lengur

KYLFINGAR LIFA FIMM ÁRUM LENGUR

Áhugaverðar niðurstöður úr sænskri rannsókn

Þeir sem stunda golfþróttina lifa að meðaltali fimm árum lengur samkvæmt sænskri rannsókn frá árinu 2008. Rannsóknin var framkvæmd á árunum 2004-2008 af þeim Anders Ahlbom og Bahman Farahmand sem starfa við Karólínska sjúkrahúsið í Solna í Stokkhólmi.

Úrtakið í rannsókninni voru sænskir kylfingar og var stuðst við gögn úr félagaskráum golfklúbba hjá sænska

goldsambandinu. Niðurstöðurnar sýndu fram á að þeir sem stunda golfþróttina lifðu að meðaltali fimm árum lengur en þeir sem stunda ekki golf.

Niðurstöðurnar vöktu mikla athygli þegar þær voru fyrst birtar. Það sem kom líklega mest á óvart var að þeir sem nota golfbíl við golfleik eru einnig líklegir til þess að lifa allt að fimm árum lengur en þeir sem ekki stunda golf.

Heimild: R&A Golf and Health 2016-2020

“
Þeir sem stunda golf fá aukið sjálfstraust, og það eykur líkurnar á því að þeim líði betur andlega og líkamlega.
”

GÓÐ ÁHRIF GOLFLEIKS ERU EKKI AÐEINS LÍKAMLEG

Í háskólanum í Edinborg í Skotlandi hafa sérfræðingar rannsakað áhrif golfíþróttarinnar á líkamsstarfsemina. Rannsóknir kallast Golf & Health Project.

Niðurstöðurnar benda eindregið til þess að golfíþróttin hafi jákvæð áhrif á blóðrásarkerfið, öndunarfærin og almenna líkamshælsu.

Dr. Andrew Murray fór fyrir rannsóknarteyminu í Edinborg. „Við vitum að sú hreyfing sem kylfingar stunda í gegnum golfíþróttina eykur lífslíkur,“ sagði Murray í viðtali við CNN fréttastofuna.

Kylfingar sem eru á síðari hluta æviskeiðsins geta aukið hreyfigetu sína umtalsvert og bætt jafnvægið með því að ganga úti á golfvællinum og slá golfbolta.

Góð áhrif golfleiks eru ekki aðeins líkamleg.

Útiveran hefur einnig fleiri jákvæð áhrif, t.d. ferskt loft og aukna D-vítamín upptöku í gegnum húðina á góðviðrisdögum.

Murray bætir því við í viðtalinu að þeir sem stundi golf séu síður líklegri til þess að þróa með sér kvíða og þunglyndi.

„Þeir sem stunda golf fá aukið sjálfstraust, og það eykur líkurnar á því að þeim líði betur andlega og líkamlega.“

Heimild: R&A Golf and Health 2016-2020

SJÖ ÁGÓÐAR GOLFLEIKS

Edwin Roald, golfvallahönnuður, skrifaði áhugaverða grein á vefsíðu félags golfvalla arkitekta í Evrópu, EIGCA, sem birtist í fyrsta fréttabréfi ársins 2016.

Þar bendir Edwin Roald, á sjö kosti golfleiksins fyrir heilsuna.

Eins og allir kylfingar vita, þá reynir golf bæði á huga og líkama. Vera kann að golf sé ekki almennt talið mjög krefjandi líkamlega, en það felur eigi að síður í sér útivist og röska göngu, þar sem hraðinn er um 6-7 km á klst, í nokkrar klukkustundir í senn þar sem hugurinn verður fyrir stöðugri örvun svo takast megi á við hinar margvíslegu áskoranir sem við mætum á vellinum. Nokkuð hefur verið rætt og ritað um heilsufarslegan ávinning af golfiðkun án þess að á hann hafi verið lögð mikil áhersla. Því er vert að spyrja: Hversu hollt er golf í raun fyrir líkama og sál?

Hjartaheill – Hreyfing kemur blóðinu af stað. Það að

ganga og sveifla kylfunni ásamt því að bera golfpokann eða draga kerruna eykur hjartsláttartíðni og blóðflæði. Líkur á kvillum á borð við heilablóðfall og sykursýki dragast saman auk þess sem til margs er að vinna með því að lækka blóðþrýsting og skaðlegt kólesteról, sérstaklega ef mataræði er hollt og lífsstíll heilbrigður. Samkvæmt norska golfsambandinu, þá er hjartsláttartíðni kylfings við golfiðkun að jafnaði um 100 slög á mínútu í tvær til fimm klukkustundir í senn.

Örvar heilann – reglubundin, dagleg ganga vinnur gegn minnistapi. Clive Ballard, sem stýrir rannsóknum hjá Alzheimer's Society, segir: „Hvort sem um er að ræða skokk eða göngu á golfvellinum, þá er hreyfing fyrirtaks leið til að halda hjarta og heila heilbrigðum. Með reglubundinni hreyfingu tryggir þú gott blóðflæði til heilans,



sem er nauðsynlegt svo hann starfi betur til lengri og skemri tíma.“

Aukakílóin burt – Oft er talað um að leiðin til að léttast sé að taka tíu þúsund skref á dag. Til samanburðar, þá er því marki auðveldlega náð á átján holum, þ.e. ef þú leikur golf á tveimur jafnfljótum fremur en að nota golfbíl. Norska golfsambandið hefur tekið saman nýlegar rannsóknaniðurstöður frá Japan, Þýskalandi, Bandaríkjunum og Svíþjóð auk innlendra aðila, en þær sýna að karlkyns kylfingur brennir um 2.500 kaloríum á átján holum. Konur brenna um 1.500 kaloríum (sjá 9 hull til bedre helse).

Minnkar streitu – Ánægjan sem við fáum af því að ganga utandyra, í fersku lofti og góðum félagsskap ásamt því að leysa krefjandi þrautir framkallar endorfín, sem stuðlar að bættri andlegri líðan, gerir okkur glaðlyndari og hjálpar okkur að slaka á.

Betri svefn – Hreyfing og ferskt loft stuðla að bættem svefni. Regluleg hreyfing getur hjálpað þér að sofna fyrr og ná lengri tíma í djúpum svefni. Svefn liðkar fyrir endurheimt í vöðvum eftir áreynslu og meiðsli.

Lág slysatíðni – Golf er örugg íþrótt eða tómstundaiðja í þeim skilningi að kylfingur gengur á mjúku og hæfilega öldóttu undirlagi. Margir þeirra sem e.t.v. eru komnir af léttasta skeiði kjósa því að leggja stund á golf, m.a. til að brenna hitaeyningum án mikillar hættu á meiðslum.

Lengir lífið – Oft er talað um að hláturinn lengi lífið. Hið sama má segja um golf, ef marka má afar áhugaverða rannsókn sem stýrt var af Anders Ahlbom, prófessor hjá hinni virtu Karolinska Institutet í Stokkhólmi. Þar kom í ljós að dánartíðni meðal sænskra kylfinga var 40% lægri en meðal Svía almennt. Þetta segja vísindamennirnir að megi umreikna yfir í fimm ára viðbótarlíftíma (sjá Golf: A game of life and death – reduced mortality in Swedish golf players)

Heilsuávinningurinn sem njóta má af golfiðkun er mun meiri en við flest gerum okkur grein fyrir. Golfiðkun hefur mun meiri og víðtækari áhrif á líðan okkar en við höfum til þessa gert okkur í hugarlund. Með tilliti til þess hve misjafnlega hver golfvöllur höfðar til fólks á öllum aldri, þá er golf ákaflega góð leið til að hvetja fólk til heilsuþátar og gera því kleift að hreyfa sig.



KYLFINGAR Á ÍSLANDI HAFA ALDREI VERIÐ FLEIRI

2021 var metár og ný viðmið sett

Kylfingum á Íslandi heldur áfram að fjölga og þann 1. júlí 2021. voru skráðir félagsmenn í golfklúbbum landsins komnir yfir 22.000. Á árinu 2021 hefur skráðum kylfingum fjölgað um rúmlega 2.000 eða 12% sé miðað við árið 2020. Á undanförunum tveimur árum hefur skráðum félagsmönnum fjölgað samtals um 3.900.

Árið 1934 var fyrst byrjað að halda utan um fjölda félagsmanna í golfklúbbum á Íslandi. Í fyrstu talningunni voru 132 félagsmenn, árið 1990 voru 3.400 einstaklingar skráðir í golfklúbba landsins. Tíu árum síðar eða árið 2000 hafði þeim fjölgað mikið eða í 8.500. Á næstu 10 árum varð gríðar-

leg aukning og rétt um 15.800 félagsmenn voru skráðir árið 2010.

Í dag eru 22.187 félagsmenn skráðir í golfklúbba landsins og í fyrsta sinn sem fleiri en 20.000 kylfingar eru skráðir í golfklúbb á Íslandi.

Hlutfallslega var mesta fjölgunin á milli ára hjá kylfingum á aldrinum 16-39 ára.

Konur eru nú 33% af hreyfingunni en konum fjölgaði um 2% á milli ára.

14% af kylfingum landsins eru börn og unglingar



GÓÐ BRENNSLA Á EINUM GOLFHRING

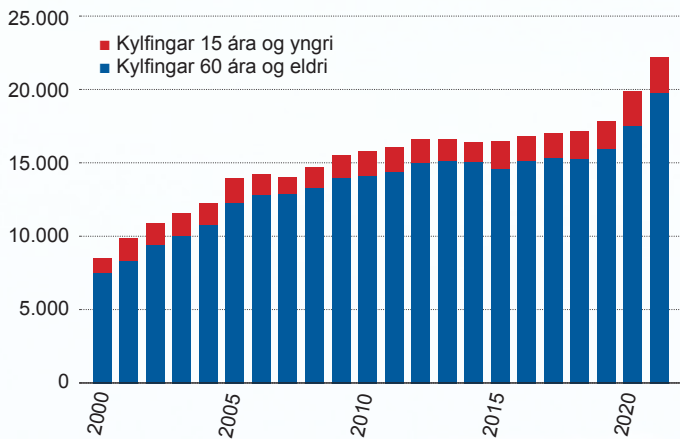
Golfþróttin býður upp á margt gott og skemmtilegt, og þar á meðal góða hreyfingu.

Meðalkarlarmaður sem gengur með golfpokann á öxlunum 18 holur má búast við því að brenna um 2.500 hitaeiningum á hringnum sem tekur um fjórar klst. Konur brenna að meðaltali 1.500 hitaeiningum á 18 holum.

Til samanburðar má nefna að 85 kg. karlarmaður sem hleypur 15 km á 1 ½ klst. brennir um 1.400 hitaeiningum á þeim tíma. Ef sá hinn sami myndi synda 6 km á 2 klst. væri hann nálægt því að brenna 1.400 hitaeiningum.



ÞRÓUN - BÖRN OG UNGLINGAR UNDIR 15 ÁRA FRÁ ÁRINU 2000.



og það setur Ísland í 4. sæti í Evrópu yfir hlutfall 18 ára yngri skráð í golfklúbba.

Í aldurshópnum 15 ára og yngri eru 2.432 kylfingar skráðir og er það 3% fjölgun frá árinu 2020. Mikil fjölgun er í aldurshópnum 16-19 ára eða sem nemur 29%. Eins og áður segir er mesta hlutfallslega fjölgunin hjá kylfingum á aldrinum 20-29 ára eða sem nemur 34% en rétt tæplega 2000 kylfingar á þessu aldursbili eru skráðir í golfklúbba landsins.

Flestir sem stunda golfíþróttina eru á aldrinum 40-69 ára eða 12.283 kylfingar en umtalsverð fjölgun er á milli ára hjá þessum aldurshópi.

Elstu kylfingum golfhreyfingarinnar fjölga einnig umtalsvert. Í aldurshópnum 70-79 ára fjölgaði kylfingum um 13% og í hópi 80 ára og eldri var fjölgunin um 10%.



Samkvæmt ýmsum rannsóknum er ekki mikill munur á brennslu hitaeininga hjá þeim sem bera golfpokann á öxlunum eða nota golfkerru

Karlmaður, sem skilgreindur var hér fyrir ofan sem meðalmaður, brennir mjög svipuðum fjölda hitaeininga á 18 holum og sá sem er ekki með golfkerru eða um 2.500 hitaeiningum.

Kylfingar sem ganga 18 holur með aðstoðarmann á „pokanum“ brenna um 1.200 hitaeiningum. Eins og áður er miðað við meðalkarlmann.

Margir nýta sér golfbíla þegar þeir leika golf og á 18 holu golfhring má gera ráð fyrir að meðalkarlmaður á golfbíl brenni um 800 hitaeiningum. Þeir sem nýta sér golfbíla ganga að meðaltali 3,8 km. á 18. holu hring.

Skildu hitaeiningar eftir úti á vellinum

Eitt af því allra jákvæðasta við þá staðreynd að vera ekki mjög góður í golfi er eftirfarandi:

Þeir sem slá flest högg skilja fleiri hitaeiningar eftir úti á vellinum.

Í grein sem birt var í tímaritinu Inside Golf árið 2012 var vitnaði í útreikninga sérfræðinga.

Þar kom fram að háförgjafarkylfingar ganga að meðaltali 9 km á 18 holu hring.

Lágförgjafarkylfingar ganga um 8,2 km að meðaltali meðalkylfingurinn gengur um 8,5 km að meðaltali.

Heimildir: Golfink.com og Golfdigest.com.

GOLF DREGUR ÚR EINKENNUM LANGVINNRA SJÚKDÓMA

Golfþróttin, sem líkamsþjálfun, getur haft jákvæð áhrif í baráttunni við allt að 40 langvinna sjúkdóma.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að golf getur dregið úr einkennum langvinna sjúkdóma og í sumum tilvikum ná einstaklingar bata með því að stunda golf.

Þar má nefna sykursýki, hjartasjúkdóma, blóðtappa, heilablóðfall, krabbamein í brjósti og ristli, þunglyndi og minnistap.

Heilsuávinningurinn sem njóta má af golfiðkun er mun meiri en við flest gerum okkur grein fyrir. Golfiðkun hefur mun meiri og víðtækari áhrif á líðan okkar en við

höfum til þessa gert okkur í hugarlund. Með tilliti til þess hve misjafnlega hver golfvöllur höfðar til fólks á öllum aldri, þá er golf ákaflega góð leið til að hvetja fólk til heilsubótar og gera því kleift að hreyfa sig

Heimild: R&A Golf and Health
2016-2020

GOLF

er ákaflega góð leið til að hvetja fólk til heilsubótar og gera því kleift að hreyfa sig





GOTT FYRIR HEILSUNA AÐ HORFA Á GOLFMÓT

Í niðurstöðum rannsóknar sem birtar voru í júlí 2017 kemur fram að 83% áhorfenda á golfmóti gengu að meðaltali 11.589 skref á einum degi á meðan þeir fylgdust með mótinu. Þessi hópur náði þar með göngu-vegalengd sem rannsóknir hafa sýnt að hafi marktæk áhrif til betri heilsu – eða sem nemur 10.000 skrefum eða meira.

Dr. Andrew Murray stýrði rannsókninni sem fram fór árið 2016 á „Paul Lawrie holukeppnismótinu“ á Archerfield Links vellinum í Skotlandi. Alls tóku 339 áhorfendur þátt í rannsókninni.

Áhorfendur á golfmótum eyða löngum tíma úti í náttúrunni í grænu umhverfi samhliða því að njóta sam-

vista við vini, fjölskyldu og kunningja. Í fjölmörgum rannsóknum hefur verið sýnt fram á að allir þessir þættir hafa góð áhrif á andlega heilsu og geðheilbrigði.

Áhorfendur á þessu móti gengu að meðaltali 8-10 km. og brenndu meira en 1000 kaloríum á dag við gönguna.

Í rannsókninni voru skrefamælar notaðir og niðurstöðurnar sýndu m.a. fram á að karlar ganga að meðaltali 1800 skrefum meira en konur á einum degi á golfmóti.

Í svörum frá þátttakendum í rannsókninni kom fram að holl útivera og hreyfing átti stóran þátt í því að þeir völdu að fara sem áhorfendur á atvinnugolfmótið. Þar að auki sögðu

60% þátttakenda í rannsókninni að aukin líkamleg hreyfing væri á meðal langtímamarkmiða þeirra.

Fylgst var með áhorfendum sem tóku þátt í rannsókninni í nokkra mánuði eftir rannsókninni lauk. Þar komu fram að 40% þeirra sem tóku þátt í rannsókninni fór að hreyfa sig meira og oftar eftir að golfmótinu lauk.

Niðurstaðan er afar áhugaverð að mati Dr. Andrew Murray og jafnframt hvatning fyrir skipuleggjendur golfmóta að nálgast áhorfendur með skilaboðum um þann heilsuágóða sem felst í því að upplifa spennuna á sjálfum keppnisvellinum.

Heimild: R&A Golf and Health 2016-2020

