

Ganga, skokk og hlaup

Walking, jogging and running

Heimild: Rannsóknin Heilsa og líðan Íslendinga 2007, 2012 og 2017¹

Source: Health and Wellbeing of Icelanders 2007, 2012 and 2017¹

Spurning (breytuheiti): Hér er spurt um göngu, skokk eða hlaup. Hver af eftirfarandi staðhæfingum á best við um þig? (hrey21)

Question (variable): This question is about walking, jogging and running. Which of the below descriptions best matches you? (hrey21)

Frekari upplýsingar: <https://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/rannsoknir/heilsa-og-lidan-islendinga/>

Further information: <https://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/rannsoknir/heilsa-og-lidan-islendinga/>

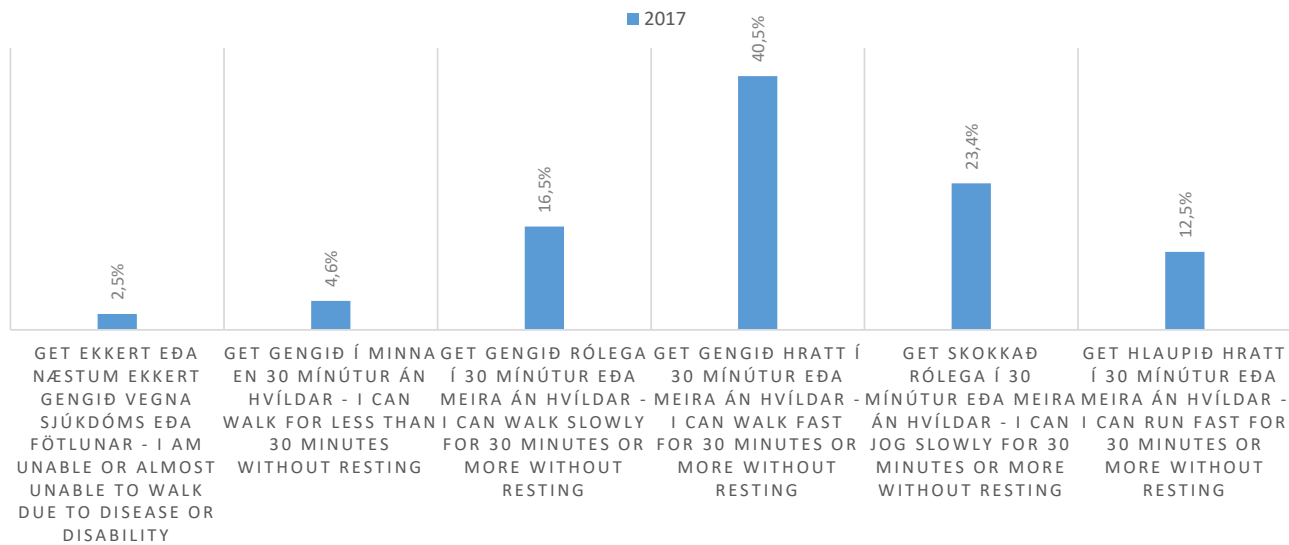
Tölur - Tables

[Ganga, skokk og hlaup eftir kyni og aldri](#)

[Walking, jogging and running by sex and age](#)

[Ganga, skokk og hlaup eftir kyni og menntun](#)

[Walking, jogging and running by sex and education](#)

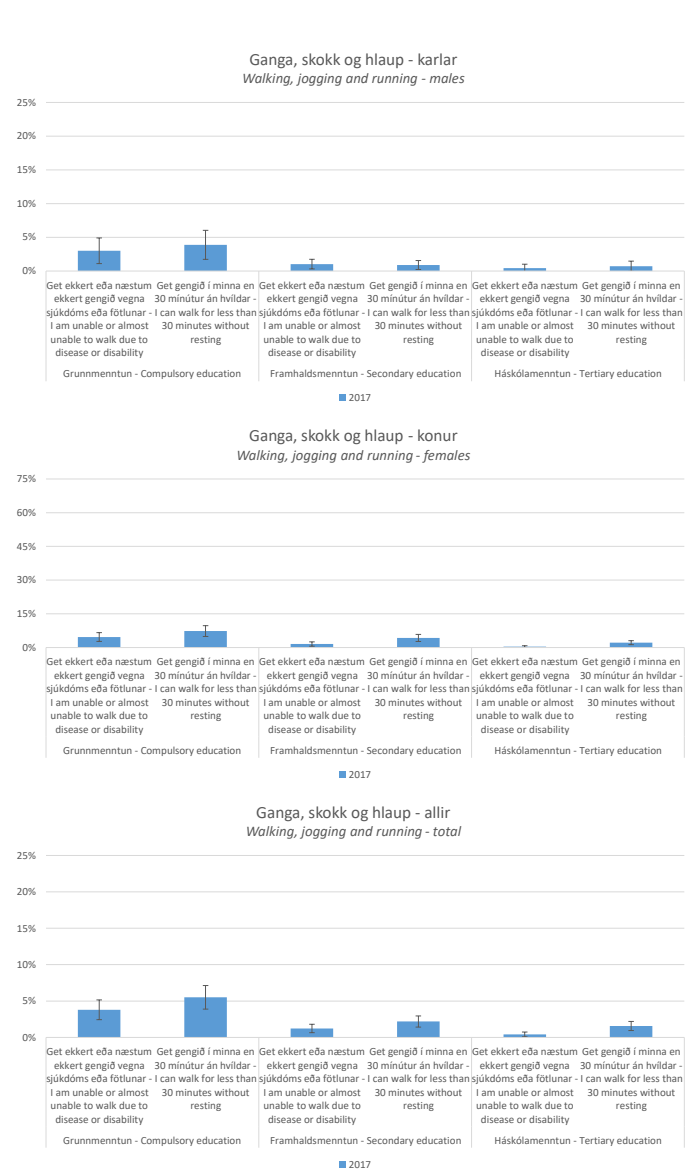


Skýringar - Notes

Ganga, skogg og hlaup
Walking, jogging and running

brýstu á plúsinn (+) hér að ofan til að sjá óvígtaðar fjöldatölur
Press the plus sign above column G to get unweighted count

Kyn - Sex	Menntun - Education ⁴		Hlutföll % ² 2017	95% vkmörk ³ 2017		
Karlir - Males	Grunnmenntun - Compulsory education	Get ekkert eða næstum ekkert gengið vegna sjúkdóms eða fötlunar - I am unable or almost unable to walk due to disease or disability	3.0%	1.9%		
		Get gengið í minna en 30 mínútur án hvíldar - I can walk for less than 30 minutes without resting	3.9%	2.2%		
		Get gengið rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk slowly for 30 minutes or more without resting	18.9%	4.4%		
		Get gengið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk fast for 30 minutes or more without resting	45.1%	5.5%		
		Get skokkað rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can jog slowly for 30 minutes or more without resting	17.1%	4.2%		
		Get hlaupið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can run fast for 30 minutes or more without resting	12.0%	3.6%		
		Alls - Total	100.0%	0.0%		
		Framhaldsmenntun - Secondary education	Grunnmenntun - Compulsory education	Get ekkert eða næstum ekkert gengið vegna sjúkdóms eða fötlunar - I am unable or almost unable to walk due to disease or disability	1.0%	0.7%
				Get gengið í minna en 30 mínútur án hvíldar - I can walk for less than 30 minutes without resting	0.9%	0.7%
				Get gengið rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk slowly for 30 minutes or more without resting	8.0%	1.9%
Get gengið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk fast for 30 minutes or more without resting	41.4%			3.5%		
Get skokkað rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can jog slowly for 30 minutes or more without resting	32.8%			3.3%		
Get hlaupið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can run fast for 30 minutes or more without resting	15.8%			2.6%		
Alls - Total	100.0%			0.0%		
Háskólamenntun - Tertiary education	Framhaldsmenntun - Secondary education			Get ekkert eða næstum ekkert gengið vegna sjúkdóms eða fötlunar - I am unable or almost unable to walk due to disease or disability	0.4%	0.6%
				Get gengið í minna en 30 mínútur án hvíldar - I can walk for less than 30 minutes without resting	0.7%	0.8%
				Get gengið rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk slowly for 30 minutes or more without resting	5.3%	2.0%
		Get gengið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk fast for 30 minutes or more without resting	30.3%	4.1%		
		Get skokkað rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can jog slowly for 30 minutes or more without resting	34.8%	4.3%		
		Get hlaupið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can run fast for 30 minutes or more without resting	28.5%	4.1%		
		Alls - Total	100.0%	0.0%		
		Konur - Females	Grunnmenntun - Compulsory education	Get ekkert eða næstum ekkert gengið vegna sjúkdóms eða fötlunar - I am unable or almost unable to walk due to disease or disability	4.7%	1.9%
				Get gengið í minna en 30 mínútur án hvíldar - I can walk for less than 30 minutes without resting	7.3%	2.4%
				Get gengið rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk slowly for 30 minutes or more without resting	29.9%	4.2%
Get gengið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk fast for 30 minutes or more without resting	42.4%			4.6%		
Get skokkað rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can jog slowly for 30 minutes or more without resting	11.2%			2.9%		
Get hlaupið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can run fast for 30 minutes or more without resting	4.5%			1.9%		
Alls - Total	100.0%			0.0%		
Framhaldsmenntun - Secondary education	Grunnmenntun - Compulsory education			Get ekkert eða næstum ekkert gengið vegna sjúkdóms eða fötlunar - I am unable or almost unable to walk due to disease or disability	1.6%	1.0%
				Get gengið í minna en 30 mínútur án hvíldar - I can walk for less than 30 minutes without resting	4.3%	1.6%
				Get gengið rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk slowly for 30 minutes or more without resting	20.5%	3.1%
		Get gengið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk fast for 30 minutes or more without resting	50.1%	3.9%		
		Get skokkað rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can jog slowly for 30 minutes or more without resting	19.5%	3.1%		
		Get hlaupið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can run fast for 30 minutes or more without resting	4.1%	1.5%		
		Alls - Total	100.0%	0.0%		
		Háskólamenntun - Tertiary education	Framhaldsmenntun - Secondary education	Get ekkert eða næstum ekkert gengið vegna sjúkdóms eða fötlunar - I am unable or almost unable to walk due to disease or disability	0.4%	0.4%
				Get gengið í minna en 30 mínútur án hvíldar - I can walk for less than 30 minutes without resting	2.2%	0.9%
				Get gengið rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk slowly for 30 minutes or more without resting	10.3%	1.8%
Get gengið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk fast for 30 minutes or more without resting	45.9%			3.0%		
Get skokkað rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can jog slowly for 30 minutes or more without resting	29.2%			2.7%		
Get hlaupið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can run fast for 30 minutes or more without resting	12.0%			2.0%		
Alls - Total	100.0%			0.0%		
Alls	Grunnmenntun - Compulsory education			Get ekkert eða næstum ekkert gengið vegna sjúkdóms eða fötlunar - I am unable or almost unable to walk due to disease or disability	3.8%	1.4%
				Get gengið í minna en 30 mínútur án hvíldar - I can walk for less than 30 minutes without resting	5.5%	1.6%
				Get gengið rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk slowly for 30 minutes or more without resting	24.1%	3.0%
		Get gengið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk fast for 30 minutes or more without resting	43.8%	3.5%		
		Get skokkað rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can jog slowly for 30 minutes or more without resting	14.3%	2.5%		
		Get hlaupið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can run fast for 30 minutes or more without resting	8.5%	2.0%		
		Alls - Total	100.0%	0.0%		
		Framhaldsmenntun - Secondary education	Grunnmenntun - Compulsory education	Get ekkert eða næstum ekkert gengið vegna sjúkdóms eða fötlunar - I am unable or almost unable to walk due to disease or disability	1.2%	0.6%
				Get gengið í minna en 30 mínútur án hvíldar - I can walk for less than 30 minutes without resting	2.2%	0.8%
				Get gengið rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk slowly for 30 minutes or more without resting	12.8%	1.7%
Get gengið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk fast for 30 minutes or more without resting	44.8%			2.6%		
Get skokkað rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can jog slowly for 30 minutes or more without resting	27.7%			2.3%		
Get hlaupið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can run fast for 30 minutes or more without resting	11.3%			1.7%		
Alls - Total	100.0%			0.0%		
Háskólamenntun - Tertiary education	Framhaldsmenntun - Secondary education			Get ekkert eða næstum ekkert gengið vegna sjúkdóms eða fötlunar - I am unable or almost unable to walk due to disease or disability	0.4%	0.3%
				Get gengið í minna en 30 mínútur án hvíldar - I can walk for less than 30 minutes without resting	1.6%	0.6%
				Get gengið rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk slowly for 30 minutes or more without resting	8.3%	1.4%
		Get gengið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can walk fast for 30 minutes or more without resting	39.6%	2.5%		
		Get skokkað rólega í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can jog slowly for 30 minutes or more without resting	31.4%	2.3%		
		Get hlaupið hratt í 30 mínútur eða meira án hvíldar - I can run fast for 30 minutes or more without resting	18.7%	2.0%		
		Alls - Total	100.0%	0.0%		



Skýringar:

¹ Markmið rannsóknarinnar Heilsa og líðan Íslendinga er að leggja mat á heilsu, líðan og lífsgæði fullorðinna landsmanna auk þess að mæla með reglubundnum hætti helstu áhrifaþætti heilbrigðis. Um úrtaksrannsókn er að ræða og þarf að taka niðurstöðum með fyrirvara. Í úrtaksrannsóknnum getur komið fram flókt vegna þess að niðurstöðurnar innihalda ekki mælingar á öllum landsmönnum heldur á tilviljunarúrtaki. Þá getur kerfisbundin skekkja einnig verið fyrir hendi, t.d. ef þeir sem hafna þátttöku eru að einhverju leyti frábrugðnir þeim sem taka þátt í rannsókninni. Þá ber einnig að hafa í huga að samanburður milli ára er ekki að öllu leyti óháður þar sem niðurstöður mismunandi ára byggja að hluta til á sömu einstaklingum. Þannig byggir rannsóknin Heilsa og líðan Íslendinga árið 2017 á þremur aðgreindum tilviljanaúrtökum fullorðinna Íslendinga með búsetu á Íslandi árin 2007, 2012 og 2017. Í greiningum sem þessari er ávallt notast við svör allra þátttakenda, óháð því hvaða úrtaki þeir tilheyra. Kostir þess eru aukinn tölfræðilegur styrkur, ekki hvað síst þegar svör eru greind niður á minni hópa. Ókostirnir eru hins vegar þeir að bjögun getur komið fram þar sem samanburðurinn byggir að hluta til á sömu einstaklingum.

² Hlutföll eru vigtuð til að endurspeglar aldurs-, kynja, og búsetusamsetningu þjóðarinnar.

³ 95% vikmörk fyrir úrtak gefa til kynna neðri og efri mörk öryggisbils fyrir viðkomandi hlutfall (punktspá). Fjöldi í hóp/úrtaki hefur áhrif á stærð vikmarka. Dæmi um túlkun: Ef hlutfall fólks með tiltekinn sjúkdóm er 8,0% og vikmörkin +/-1,3% þá er hægt að fullyrða með 95% vissu að hlutfall fólks með þennan tiltekna sjúkdóm sé á bilinu 6,7% (8,0-1,3) til 9,3% (8,0+1,3).

⁴ Rannsóknin Heilsa og líðan Íslendinga er lögð fyrir íslenska ríkisborgara, 18 ára og eldri, með búsetu á Íslandi. Þegar gögnin eru greind eftir menntun er aldursbil þregra en í öðrum greiningum, þ.e. 25-64 ára.

Notes:

¹ *The aim of the study Health and Wellbeing of Icelanders is to assess the health, well-being and quality of life of adult citizens, as well as provide regular measurements on main health determinants. It is a sample study and it is thus necessary to interpret results with caution. Sampling error may occur since the study only measures a random sample from the whole population. Systematic bias may also exist, for example, if those who decline to participate are, to a certain extent, different from those participating in the study. It should also be noted that comparisons between years are not entirely independent since results from different years are partly based on the same individuals. Thus, in 2017, the study is based on three separate random samples of adult Icelanders living in Iceland in 2007, 2012 and 2017. The analysis presented here uses the answers of all participants, regardless of the sample they belong to. The advantage is increased statistical power, not least when answers are analyzed by smaller groups. The disadvantage, however, is the fact that bias can occur as the comparison is based in part on the same individuals.*

² *The proportions are based on a weighted sample so that the sample represents the population composition by age, gender and place of residence.*

³ *The 95% confidence interval provided for the point estimates is affected by the sample size of specific groups. Examples of interpretation: If the percentage of people with a particular disease is 8.0% and the CI is +/- 1.3%, it may be stated with 95% certainty that the percentage of people with this particular disease is in the range of 6.7% (8.0 -1.3) and 9.3% (8.0 + 1.3).*

⁴ *The participants in the research Health and Wellbeing of Icelanders are residents of Iceland, 18 years and older. Data which is analysed by education covers a narrower age-span than other analyses, i.e. 25-64 years old.*

[← Yfirlit](#)