

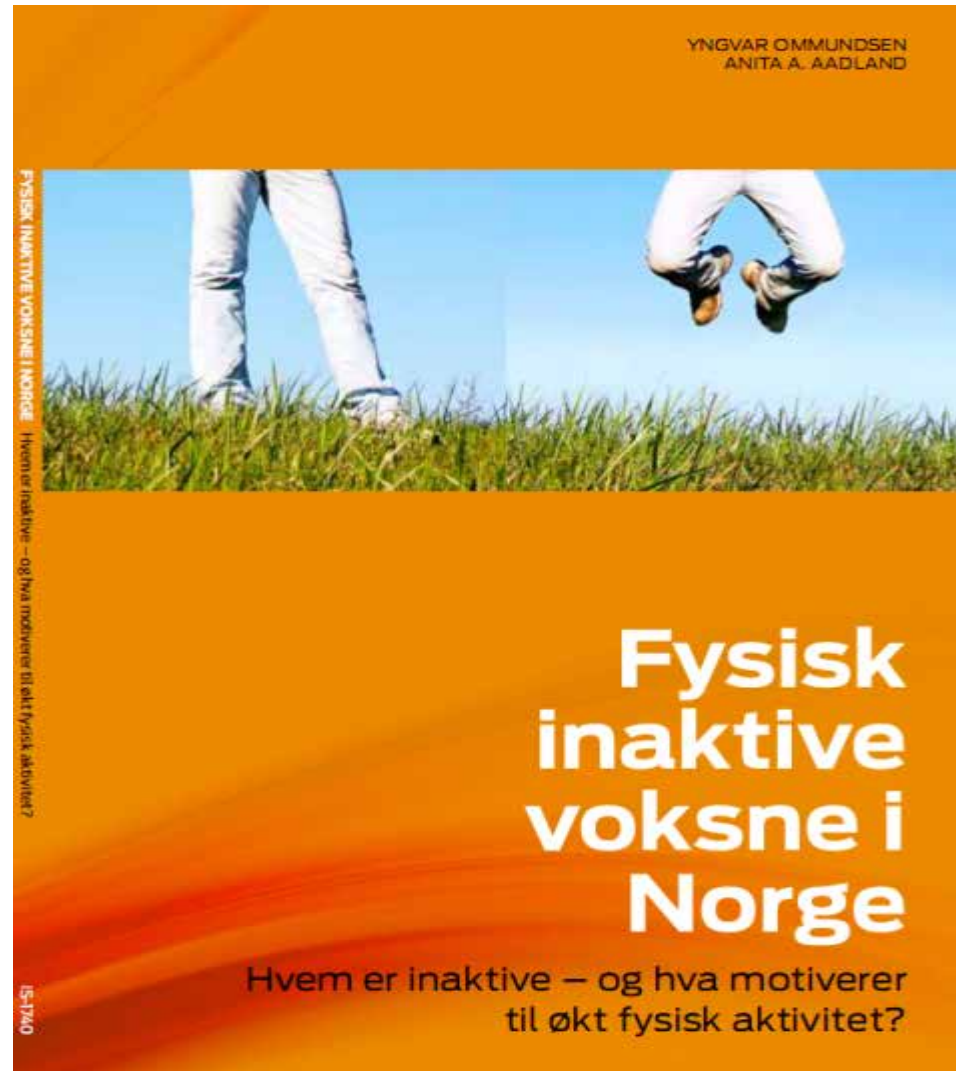
Fysisk inaktive voksne i Norge

En studie med fokus på potensielt aktive, og hva som motiverer til økt fysisk aktivitet



Yngvar Ommundsen,
Norges idrettshøgskole & Statens Råd for Fysisk Aktivitet
Landskonferansen Drammen 2011

Kilde: Ommundsen & Aadland, 2009



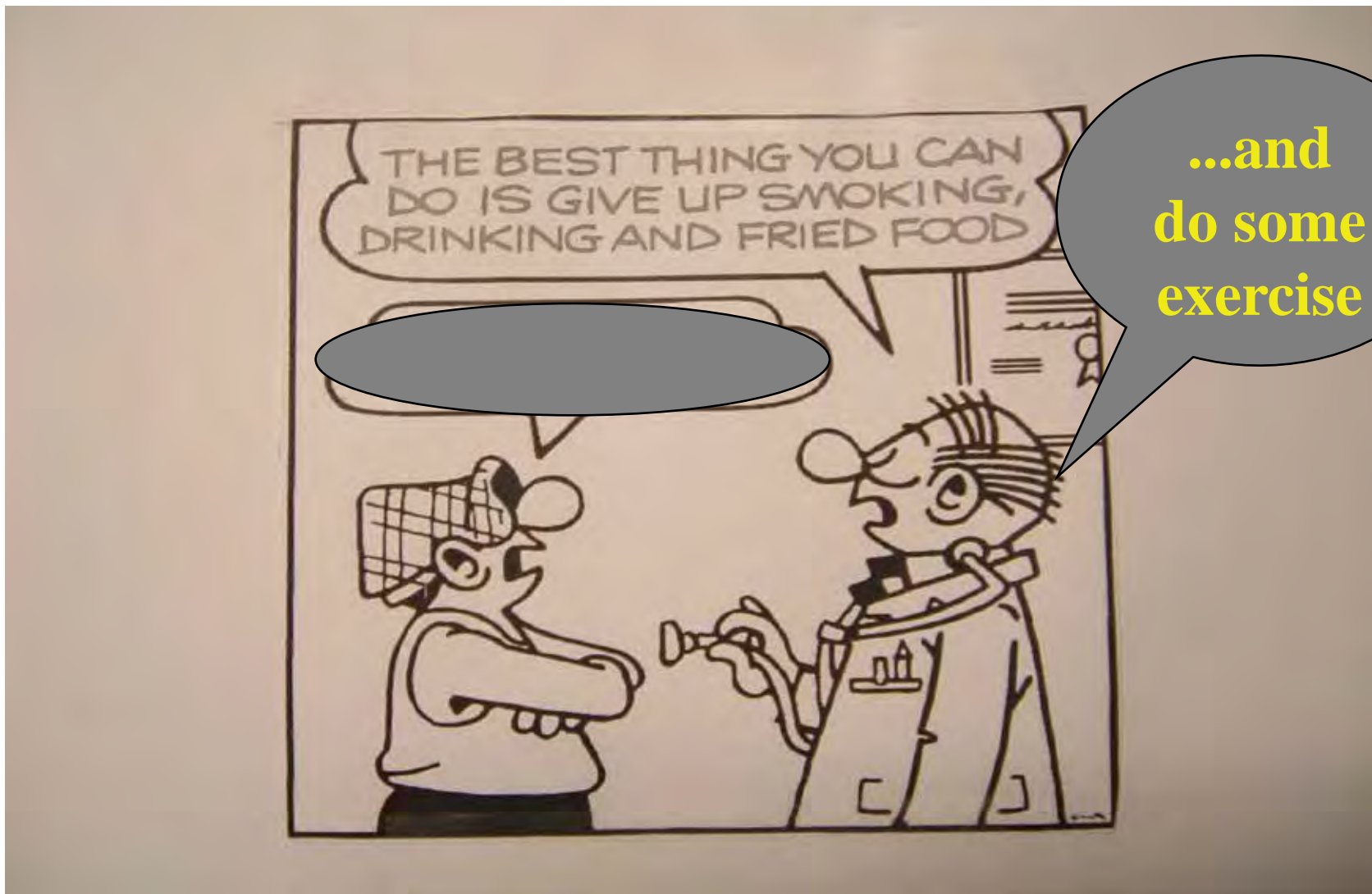
Bakgrunn

- Andelen lavaktive og fysisk inaktive voksne på fritid fram til pensjonsalder har sunket noe de siste 15-20 år fram mot år 2000 (Breivik, 2008; Søgaard, Bø, Klungland & Jackobsen, 2000)
- Norske studier viser samtidig at en betydelig andel av den voksne befolkningen ikke i tilstrekkelig grad er fysisk aktive i dagliglivet (Breivik, 2008; Vaage, 2008; Bakken-Ulseth, 2008)

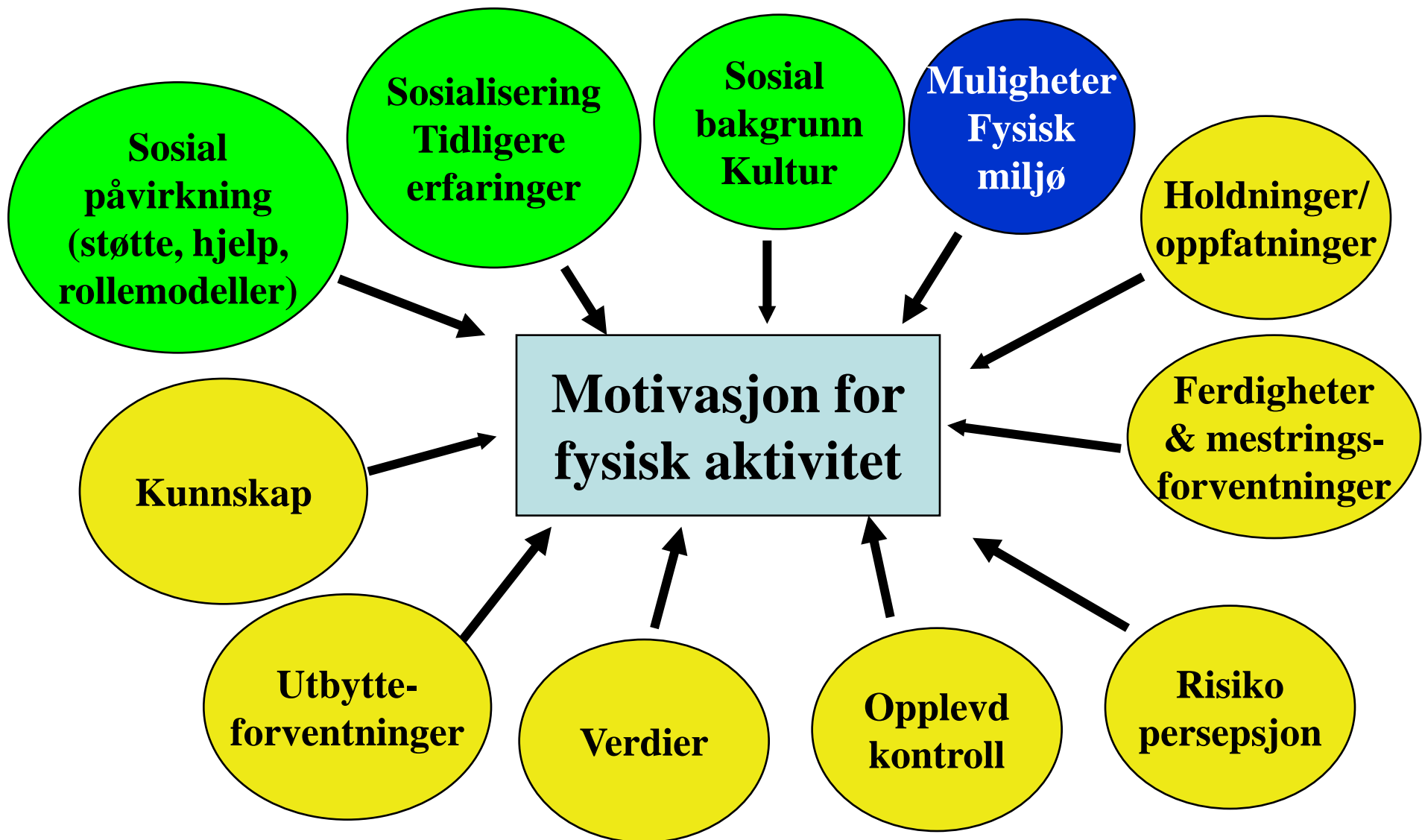
Bakgrunn (forts.)

- *...”aktiviteten på fritid ikke kan kompensere for den samlede passiviserende effekt av velferdssamfunnets livsstil knyttet til arbeid og transport” (Breivik, 2008, s.153)*
- Vi beveger oss langt mindre enn andre europeere til fots eller med sykkel – fra ett sted til et annet, for eksempel til arbeid, skole eller butikk, eller til andre gjøremål i dagliglivet. Med hensyn på slike fysiske aktiviteter ligger vi langt nede på lista (Vaage, 2008)

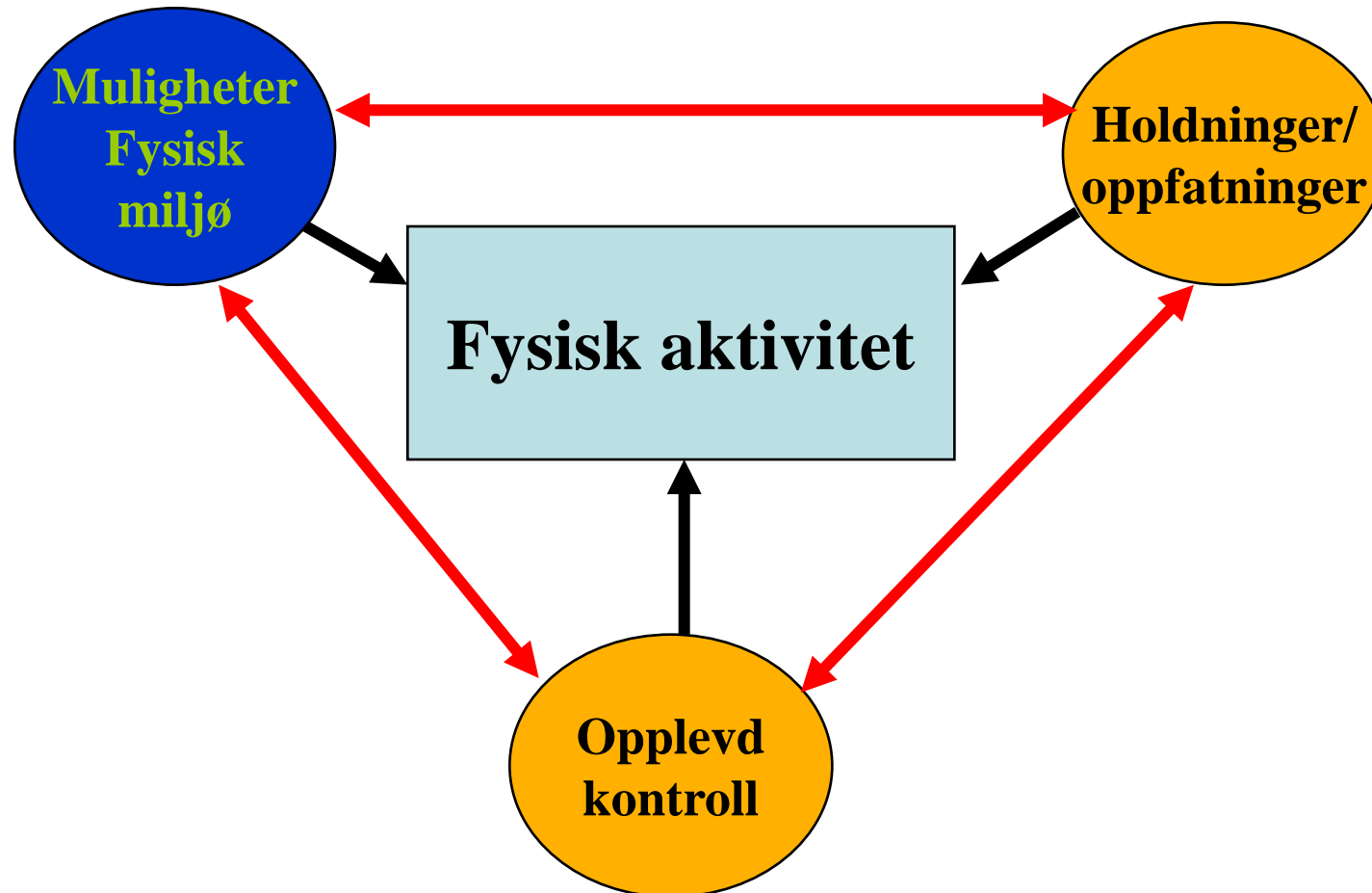
Den psykologiske dimensjonen: Er personen klar for livsstilsendring?



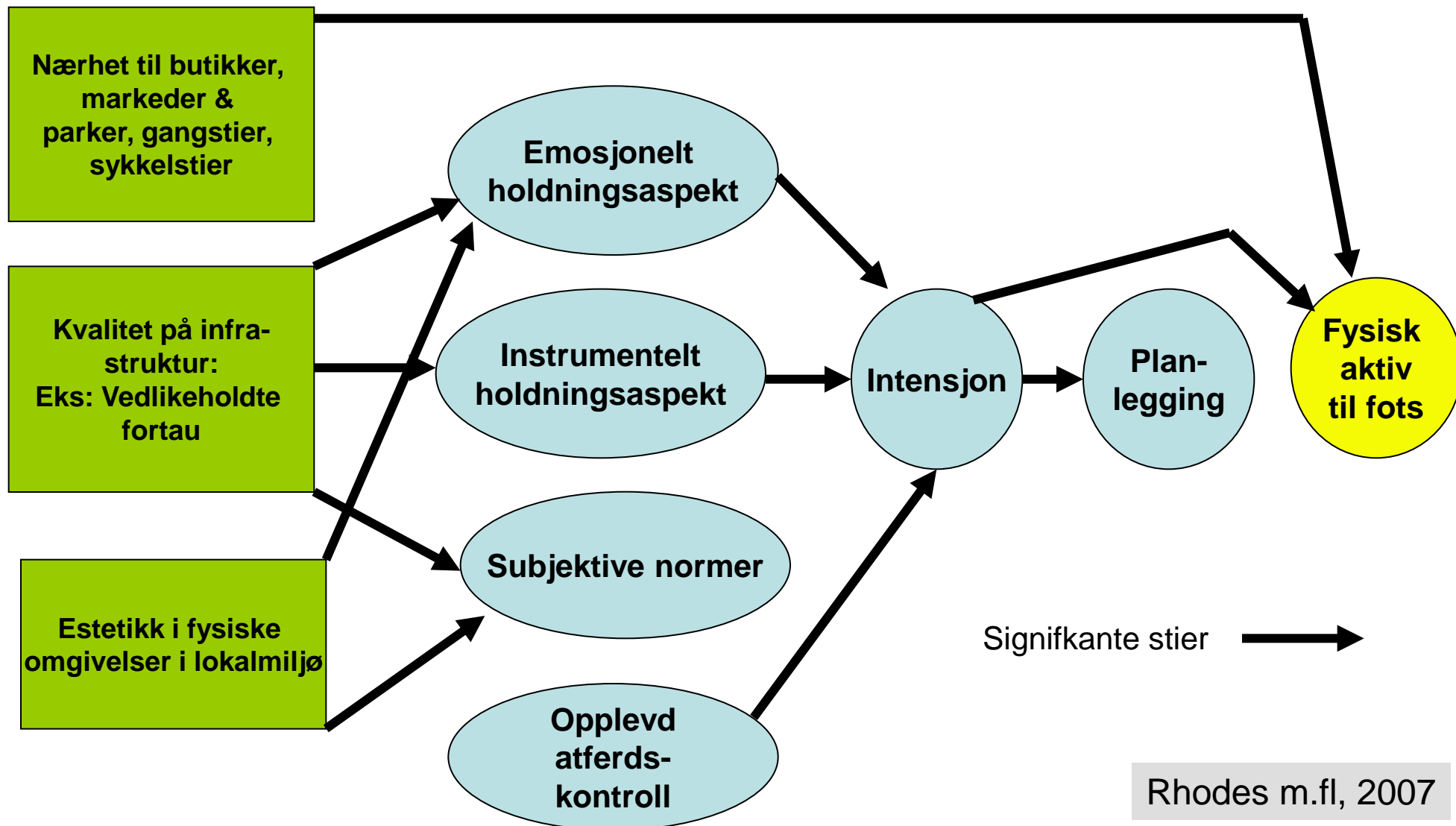
Personfaktorer, **faktorer i det sosiale/kulturelle felt** og **materielle/fysiske** handlingsfelt som påvirker motivasjon for fysisk aktivitet



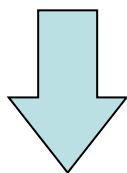
Samspill blant psykologiske- og miljøfaktorer som som påvirker fysisk aktivitet



Prediktorer for fysisk aktivitet til fots/gange på fritid

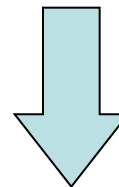


Fysisk inaktive – ingen ensartet gruppe – kan i det minste deles i to undergrupper:



Potensielt aktive

Ønsker å bli regelmessig fysisk aktiv



Ikke potensielt aktive

Har ikke ønske om å bli regelmessig fysisk aktiv

Rapportens hovedfokus

”Determinanter” for økt aktivitet
blant potensielt aktive



Behov for mer kunnskap om inaktive grupper og deres forhold til fysisk aktivitet

- Mestringsforventninger vedrørende fysisk aktivitet
- Motivasjon & barrierer vedrørende fysisk aktivitet
- Kunnskap om fysisk aktivitet
- Informasjonskanaler vedrørende fysisk aktivitet og deres troverdighet
- Sosial bakgrunn & sosialisering
- Helsetilstand
- Sosiale miljøforhold vedrørende fysisk aktivitet
- Fysiske miljøforhold vedrørende fysisk aktivitet
- Arbeidsplass: en aktivitetsfremmende arena for fysisk inaktive?
- Potensialet for økt fysisk aktivitet til/fra jobb & skole

Datamateriale og utvalg

- Rapporten bygger på datamateriale innsamlet av TNS Gallup på oppdrag fra Helsedirektoratet i samarbeid med Kreftforeningen og Bedriftsidrettsforbundet i 2007
- Spørreskjema distribuert til 2889 medlemmer av TNS Gallups faste tilgangspanel blant voksne (aldersgruppen 16-87 år), med målsetting om å oppnå et endelig utvalg på 2000 respondenter.
- Undersøkelsens respons var 69 % (N= 2003; 68 % på elektronisk del, og 76 % på postaldelen)

Inaktive – definisjoner,
hvem og hvor stor
andel av dem
er potensielt aktive?

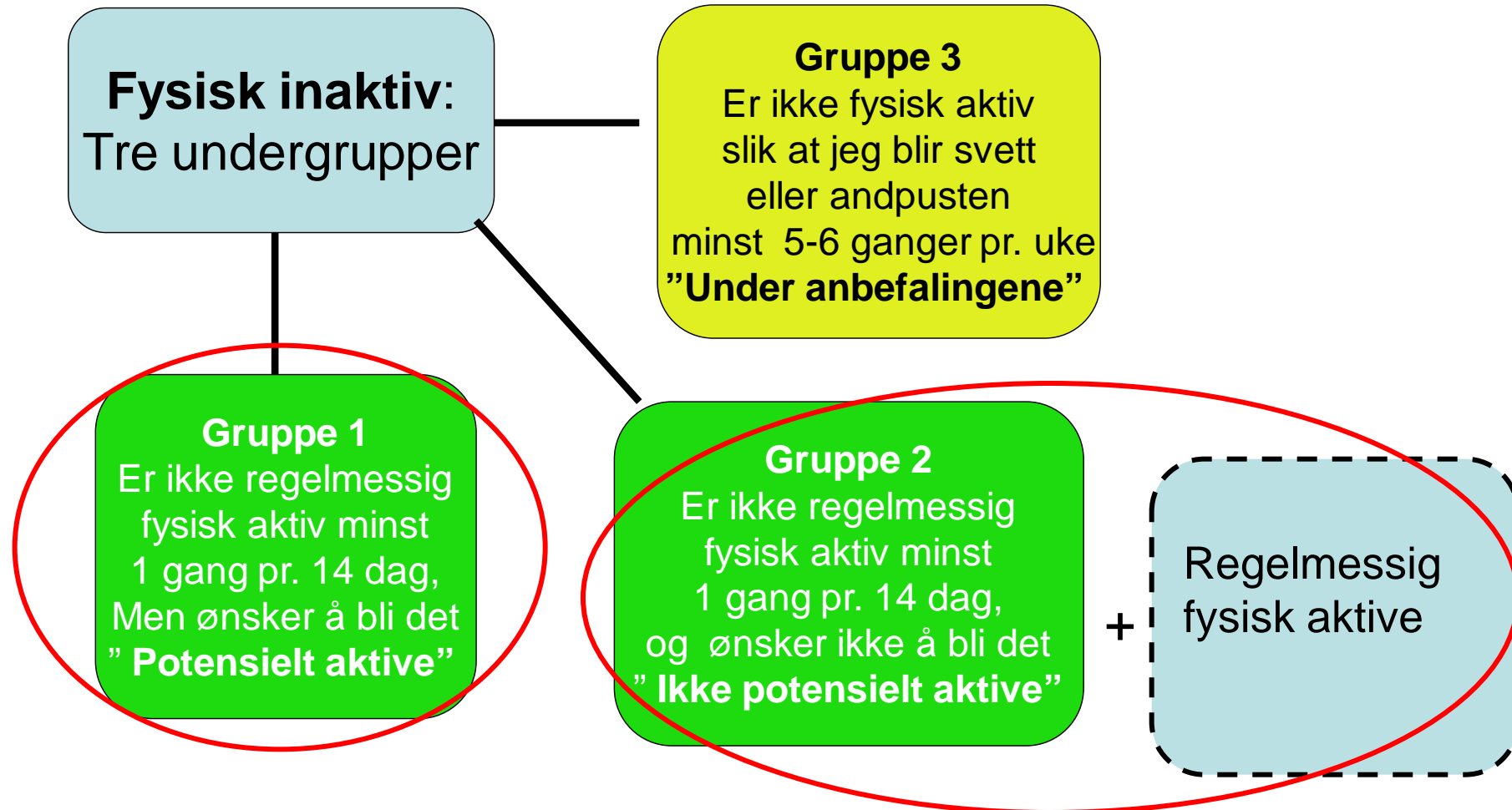


Fysisk inaktiv – definert etter to ulike dimensjoner

- 1) De som ikke er regelmessig fysisk aktive i fritiden; minst 1 gang hver 14. dag
 - ...Men ønsker å bli fysisk aktiv
= **potensielt aktiv**
 - ...Ønsker ikke å bli fysisk aktiv
= **ikke potensielt aktiv**
- 2) De som ikke tilfredsstillt anbefalingene; dvs **ikke fysisk aktiv 5 ganger pr. uke eller mer slik at man blir andpusten eller svett**



Dette gir tre undergrupper



Gruppe 1 følges spesielt i rapporten

med gruppe 2 og regelmessig aktive som bakteppe

Andelen fysisk inaktive i 2007 – målt med to indikatorer



- Andelen ikke regelmessig fysisk aktiv minst 1 gang hver 14.dag (potensielt & ikke potensielt aktive):
 - 2007: 31%
 - 1987: 59%
- Målt etter anbefalingskriteriet:
 - 2007: 83% av totalutvalget tilfredsstillter ikke anbefalingene
 - 2007: 81% av de regelmessig fysisk aktive minst 1 gang hver 14 dag tilfredsstillter ikke anbefalingene

Potensialet er stort.....

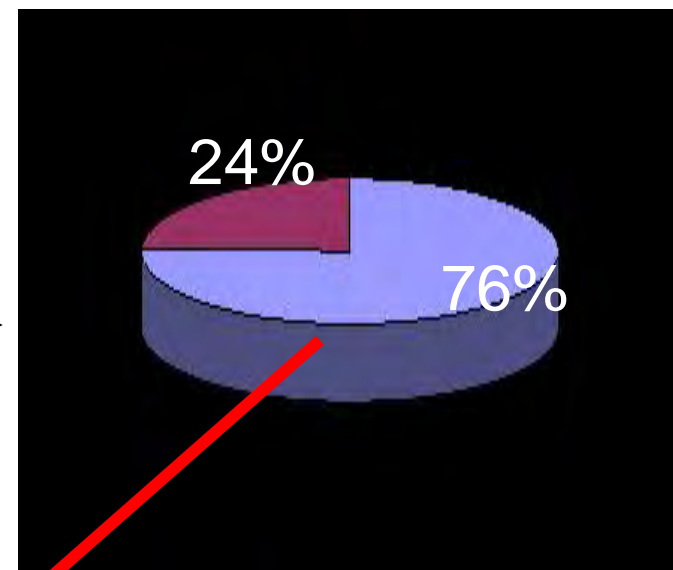
Gruppe 1

Er ikke regelmessig fysisk aktiv minst 1 gang pr. 14 dag, Men ønsker å bli det ” **Potensielt aktive**”

Gruppe 2

Er ikke regelmessig fysisk aktiv minst 1 gang pr. 14 dag, og ønsker ikke å bli det ” **Ikke potensielt aktive**”

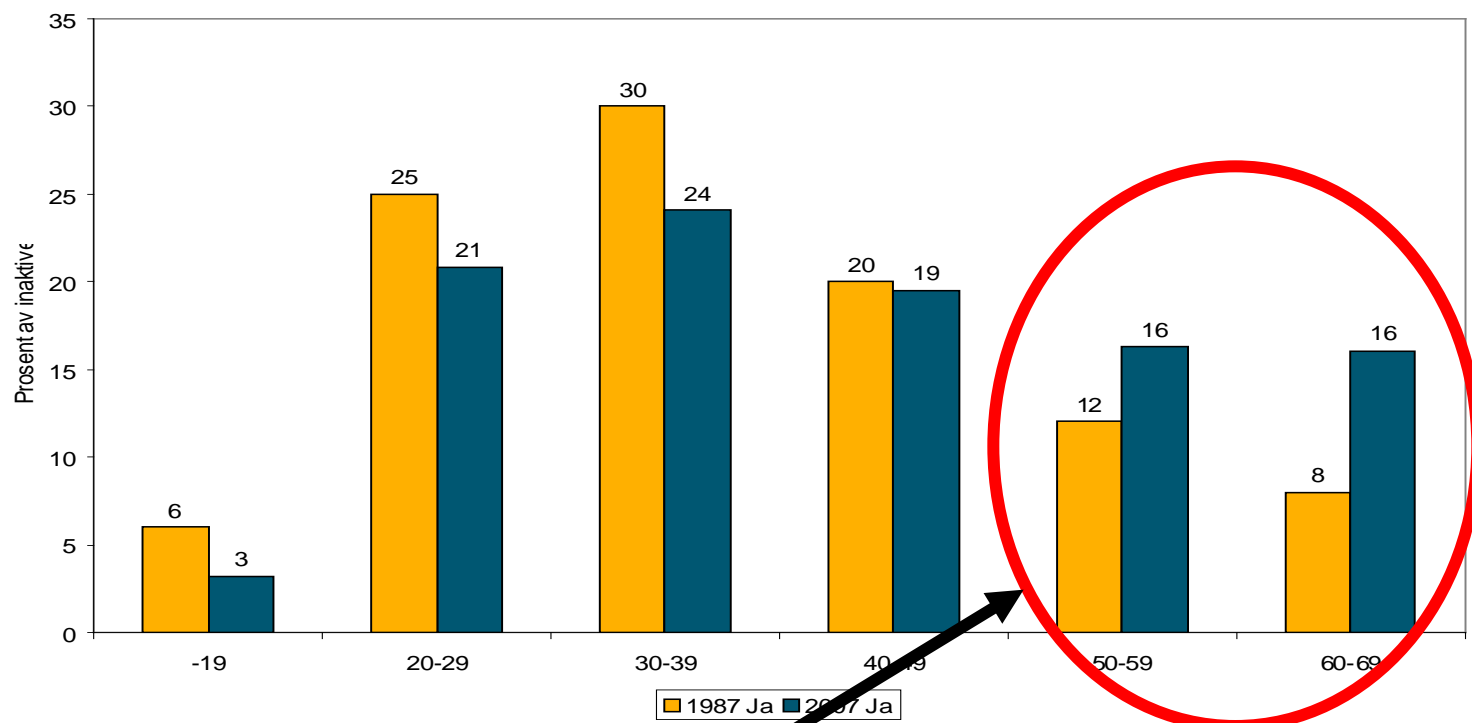
31% av voksen befolkningen



.....**76% er potensielt aktive** - oppgir at de kan tenke seg å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet
850.000 individer grovt regnet



Potensielt aktive - aldersfordeling 2007 og 1987



- Større aldersspredning i potensialet nå enn for 20 år siden - aldersforskyvning
- Andelen potensielt aktive størst blant de mellom 20-39 år (45%)
- I 2007 er også langt flere eldre over 50 år å betrakte som potensielt aktive (32%)

Hvem er potensielt aktive?

Andelen potensielt aktive er størst

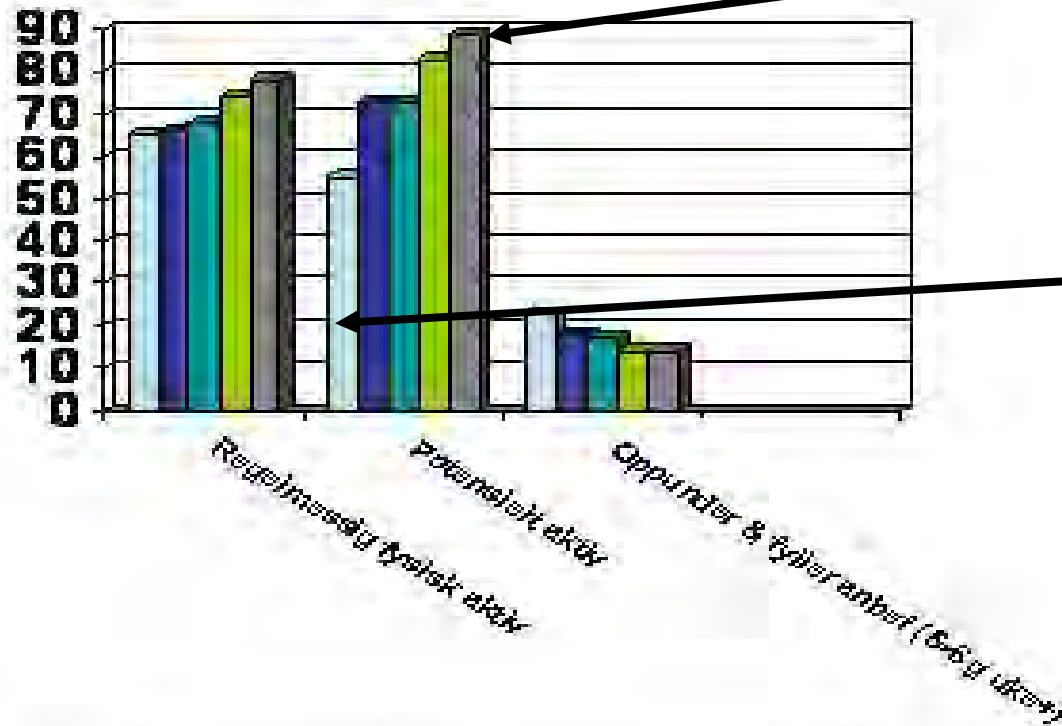
- i sentrale Østlandsområder og på Vestlandet

og blant....

- **de med videregående utdanning**
- de bosatt i sentrale strøk
- heltidsansatte
- ikke-ledere
- ansatte i privat sektor
- middelaldrende (30-39 år)



Andelen potensielt aktive i relasjon til høyeste utdanningsnivå

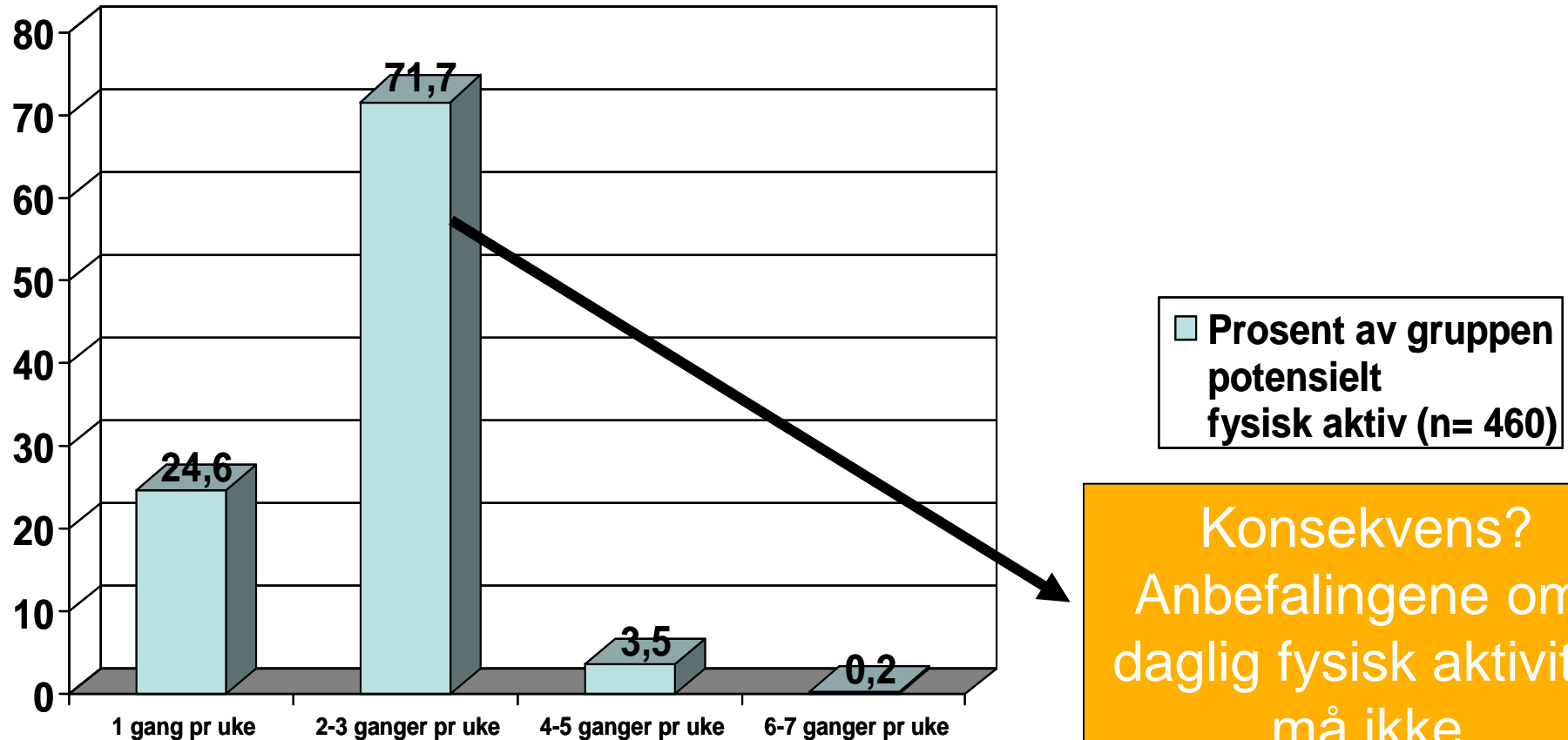


89% blant dem med mer enn 4 år univ /høgskole

55% blant dem med kun grunnskole

- Grunnskole
- Fagvidereutdanning
- Videregående utdanning
- Universitetsutdanning mer enn 4 år
- Universitetsutdanning inntil 4 år

Hvor ofte kan potensielt aktive tenke seg å være fysisk aktiv?

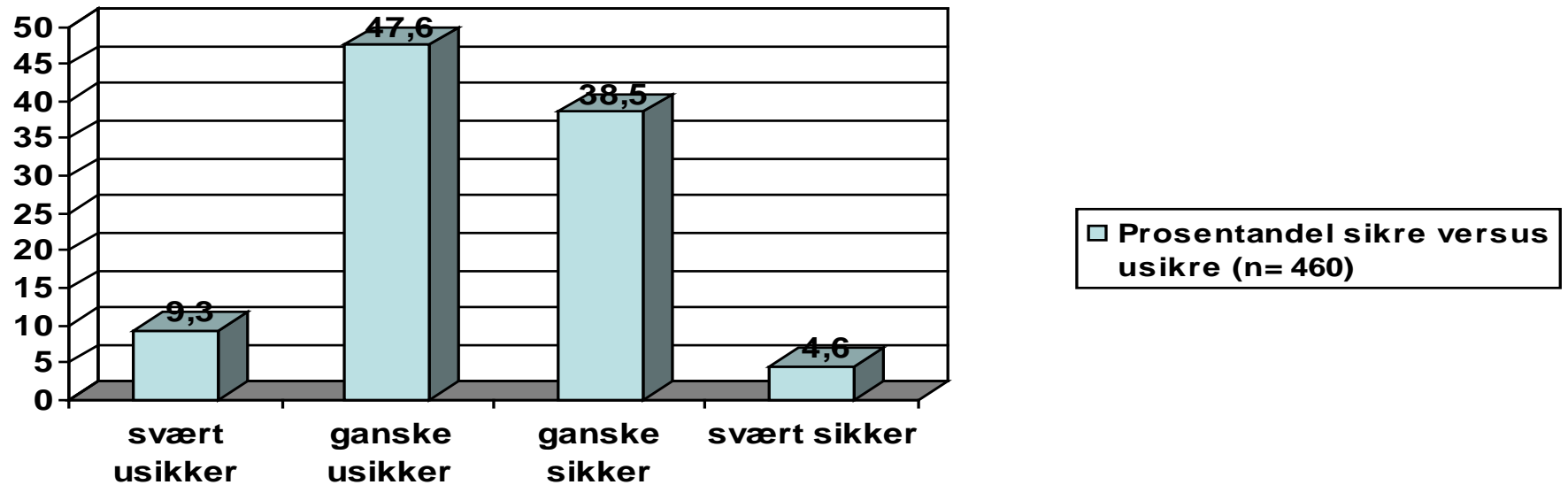


Konsekvens?
Anbefalingene om daglig fysisk aktivitet må ikke fokuseres for mye for denne gruppen!

“Determinanter” for økt aktivitet blant potensielt aktive



Mestringsforventninger: Hvor sikre er potensielt aktive på å komme i gang?



Tilstrekkelig styrke på egne forventninger om å mestre har i flere studier vist seg å være en viktig forutsetning for at folk skal endre atferd, inkludert bli mer fysisk aktiv

(Luszczynska & Sutton, 2005)

Motivasjon: Hva skal til for at potensielt aktive kommer i gang?

- Mer tiltakslyst/motivasjon 28%
- Må bli tatt med av venner 11%
- Må få bedre helse først 10%
- Finne tilbud som er tilpasset mine interesser 6%
- Lav deltakerpris 6%
- Må finne noen å trene med 6%



I hvilke sammenhenger ønsker potensielt aktive å drive fysisk aktivitet?



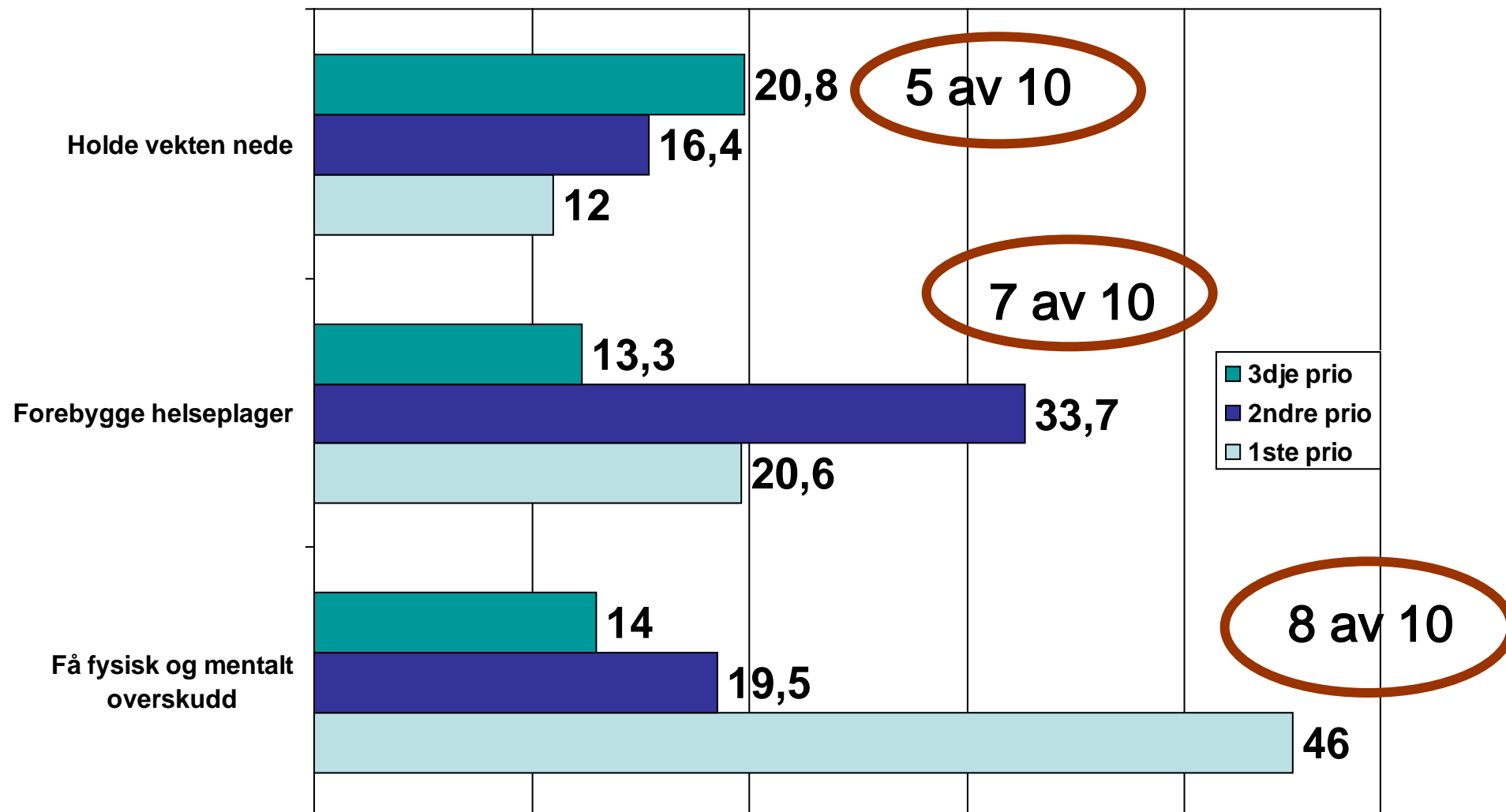
- Med familie eller venner 34%
- På egenhånd 28%
- Private treningssentra 23%
- Treningsgruppe på jobb 4%
- Private kurs/partier (dans) 4%
- Idrettslag 3%
- Bedriftsidrettslag 2%

Hva vektlegger potensielt aktive ved valg av aktivitetstilbud?



- Kort reisetid fra bosted 26%
- At jeg ikke trenger å være så sprek 12%
- Kan trene når man vil (fleksibelt) 10%
- At jeg liker miljøet 10%
- Tilpasning til fysisk form 7%

Hvilke motiver dominerer blant potensielt aktive vedrørende å komme i gang?



Betydning av aktive nære venner & familie under oppveksten

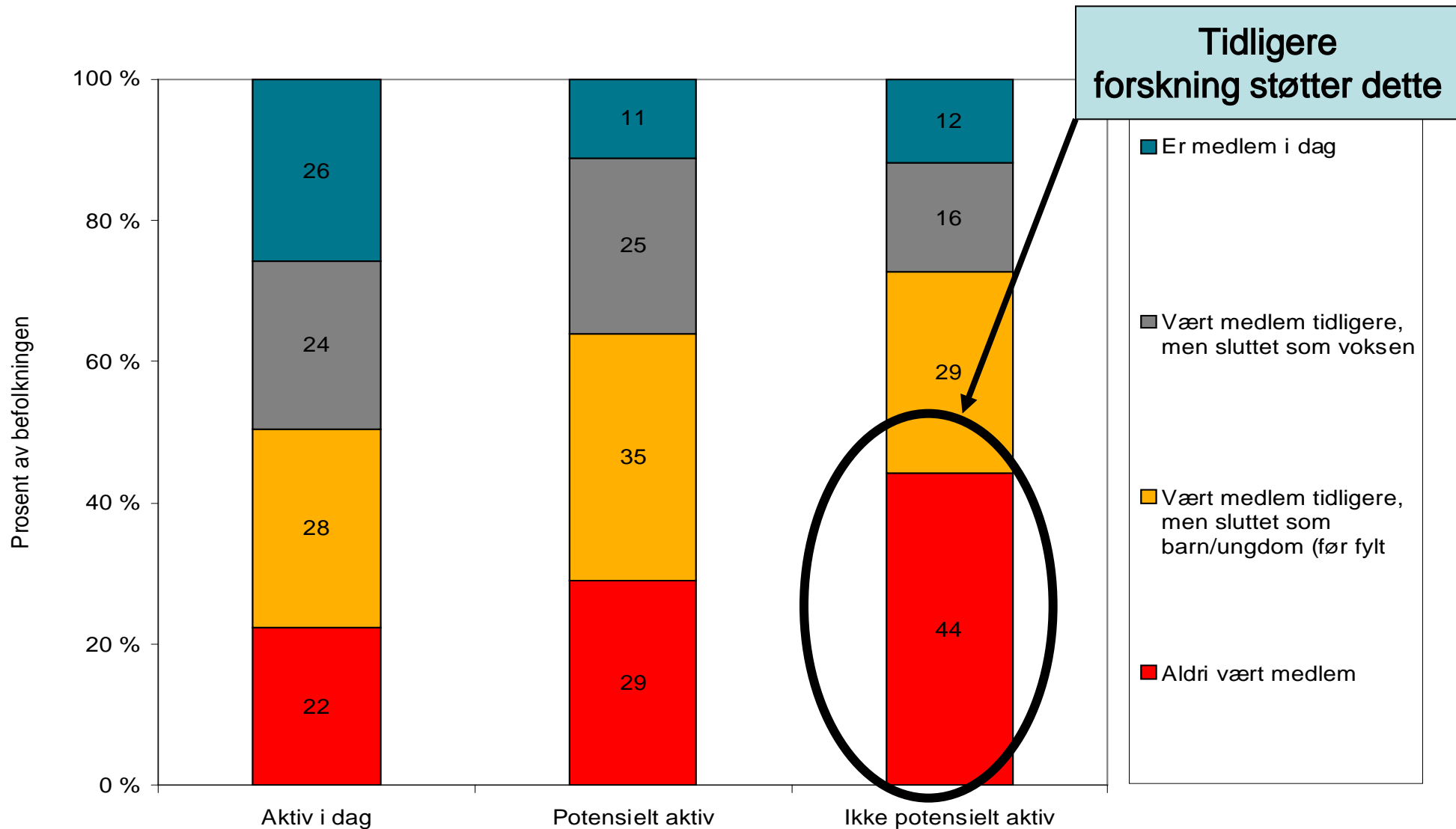
- Ikke potensielt aktive: 44% hadde nære aktive venner i oppveksten
Potensielt aktive: 64% hadde nære aktive venner i oppveksten
Regelmessig fysisk aktive: 65% hadde nære aktive venner i oppveksten
- Mangel på fysisk aktive nære venner under oppveksten er assosiert med manglende interesse for å bli fysisk aktiv (ikke potensielt aktiv)
- ELLERS: Generelt har begge grupper fysisk inaktive i mindre grad hatt aktive familiemedlemmer under oppveksten enn de regelmessig fysisk aktive
- **Fysisk aktive venner og familiemedlemmer kan betraktes som en form for sosial og kulturell kapital for en fysisk aktiv livsstil som voksen**
(Lindström, Moghaddassi, & Merlo, 2003; Bourdieu, 1990).

Potensielt aktive og erfaringer fra 'gym' i skolen

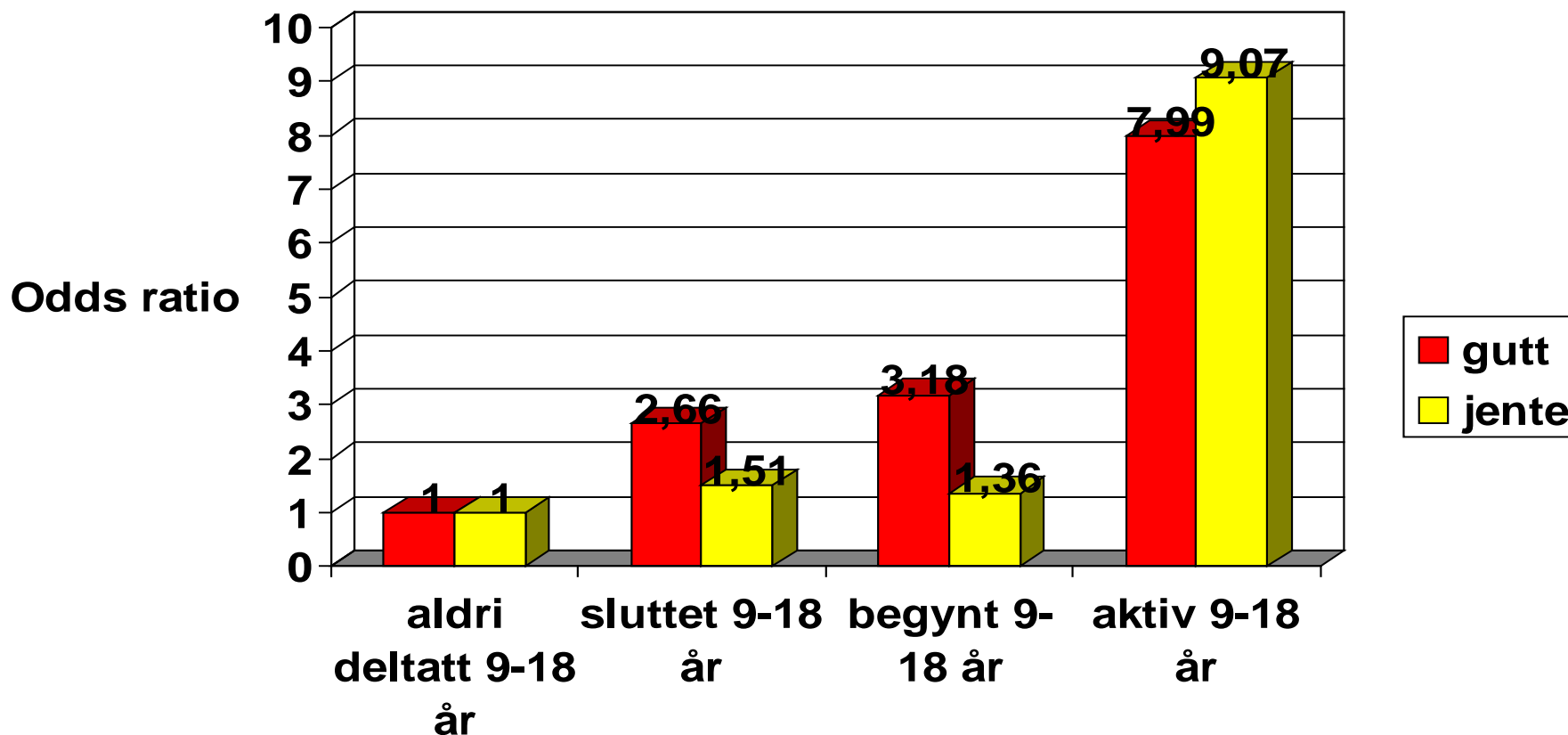


- Potensielt fysisk aktiv:
→ 6 av 10 trivdes ganske godt eller godt i kroppsøvingstimene
- Ikke potensielt aktive:
→ Kun 4 av 10 oppgir at de trivdes ganske godt & godt
 - 26% trivdes svært & ganske dårlig i kroppsøvingstimene
- **Mistrivsel i kroppsøving kan være en tidlig forløper for fysisk inaktivitet som voksen**
(Engstrøm, 2010; Trudeau m.fl., 2000)

Medlemskap i idrettslag - nå og tidligere



Sannsynlighet for status som fysisk aktiv i 2001 (30-39 år; N= 1606) med basis ulik involvering i organisert idrett i 1980-1986 (9-18 år; N=2309): En 21-års lengdesnittsstudie

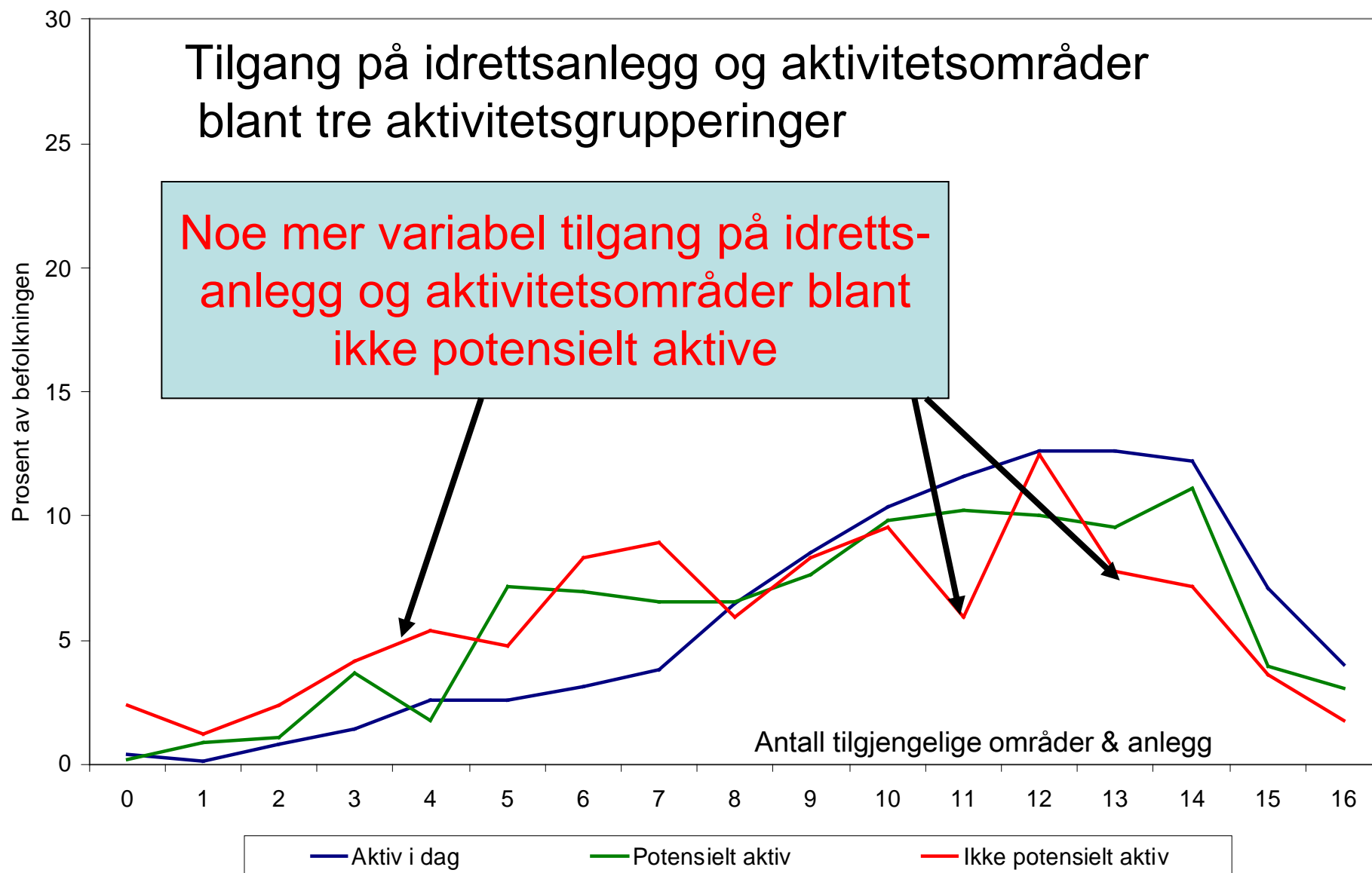


Potensielt aktive og ”betydningsfulle andre’ i dag?

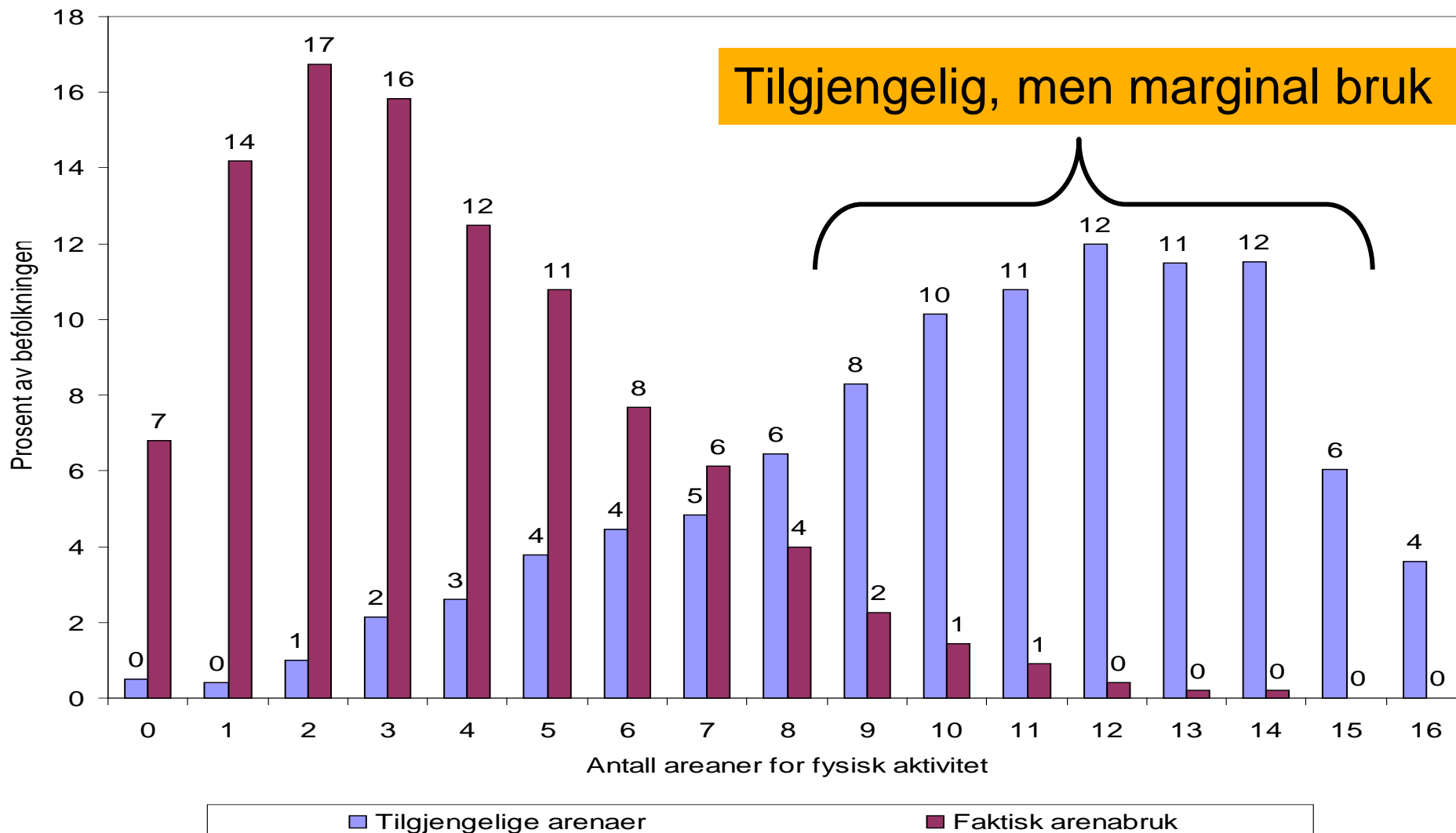
- | Aktivitetsmodus | Nære venner FA | Ektefelle/samboer |
|------------------------|----------------|-------------------|
| Fysisk aktive i dag | 64% | 36% |
| Potensielt aktive | 51% | 19% |
| Ikke potensielt aktive | 35% | 17% |
- Mens regelmessig aktive i snitt har 2,9 fysisk aktive personer rundt seg, er tilsvarende tall for de potensielt aktive 2,2 og ikke potensielt aktive 1,9.
- **Fysisk aktive i ens nettverk kan spille en rolle både som rollemodeller og ved å utløse sosial støtte for egen fysisk aktivitet blant potensielt aktive**
(Giles-Corti & Donovan, 2002; Lorentzen, Ommundsen & Holme, 2007)

Potensielt aktive og tilgang på idretts- & aktivitetsområder

- Regelmessig fysisk aktive har større tilgang på aktivitetsanlegg enn fysisk inaktive (potensielt/ikke potensielt aktive)
- Potensielt aktive har større tilgang på en del spesifikke aktivitetsområder/anlegg enn de ikke potensielt aktive (sykkelsti, trimløype, balløkke, lysløype)
- Nærmere 90% av alle spurte sier de har gode muligheter for å ta en spaser- eller løpetur hjemmefra, og her finner vi ingen forskjell mellom gruppene
- Størst brukerandel blant alle spurte har typisk allment tilgjengelige områder som veier, fortau, skogsveier, parker og sykkelstier



Men:.... Blant alle spurte er det også et betydelig misforhold mellom tilgjengelige arenaer og områder og oppgitt bruk

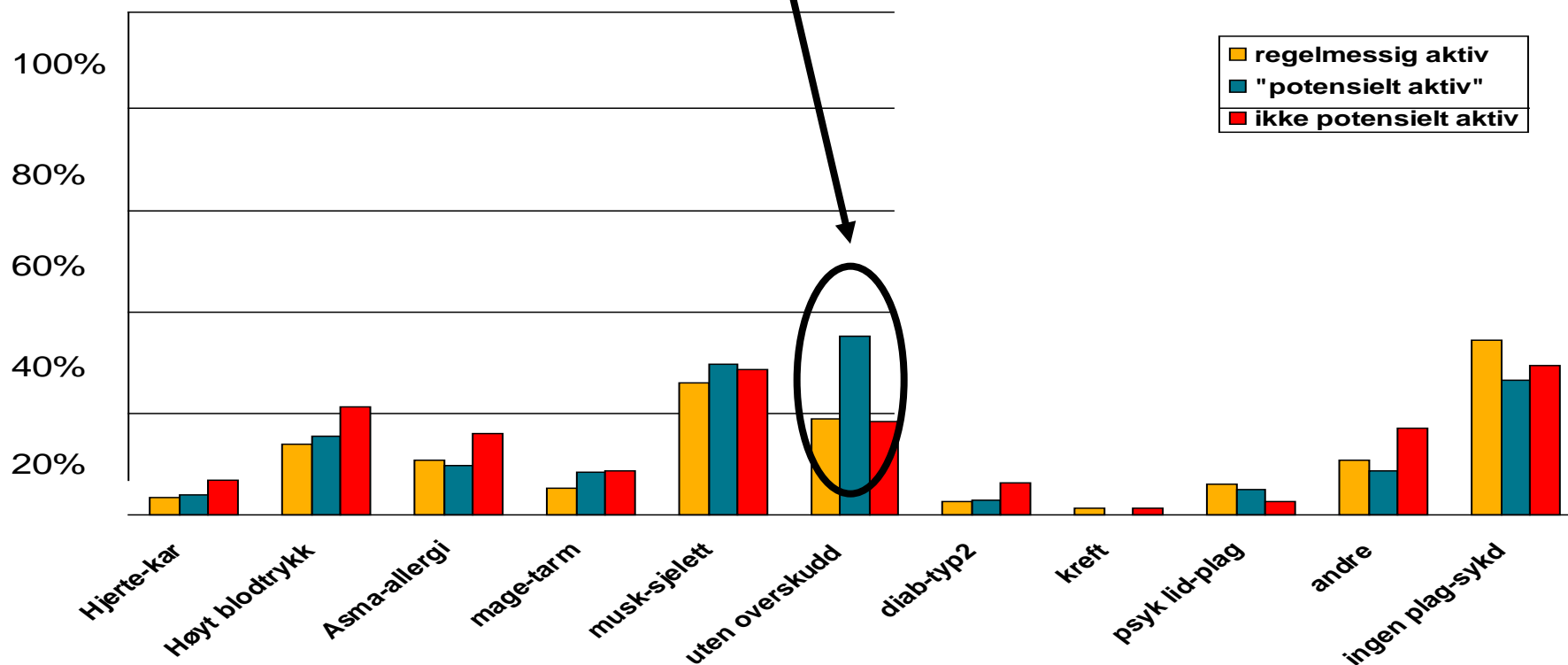


Betydningen av idretts- og aktivitetsområder

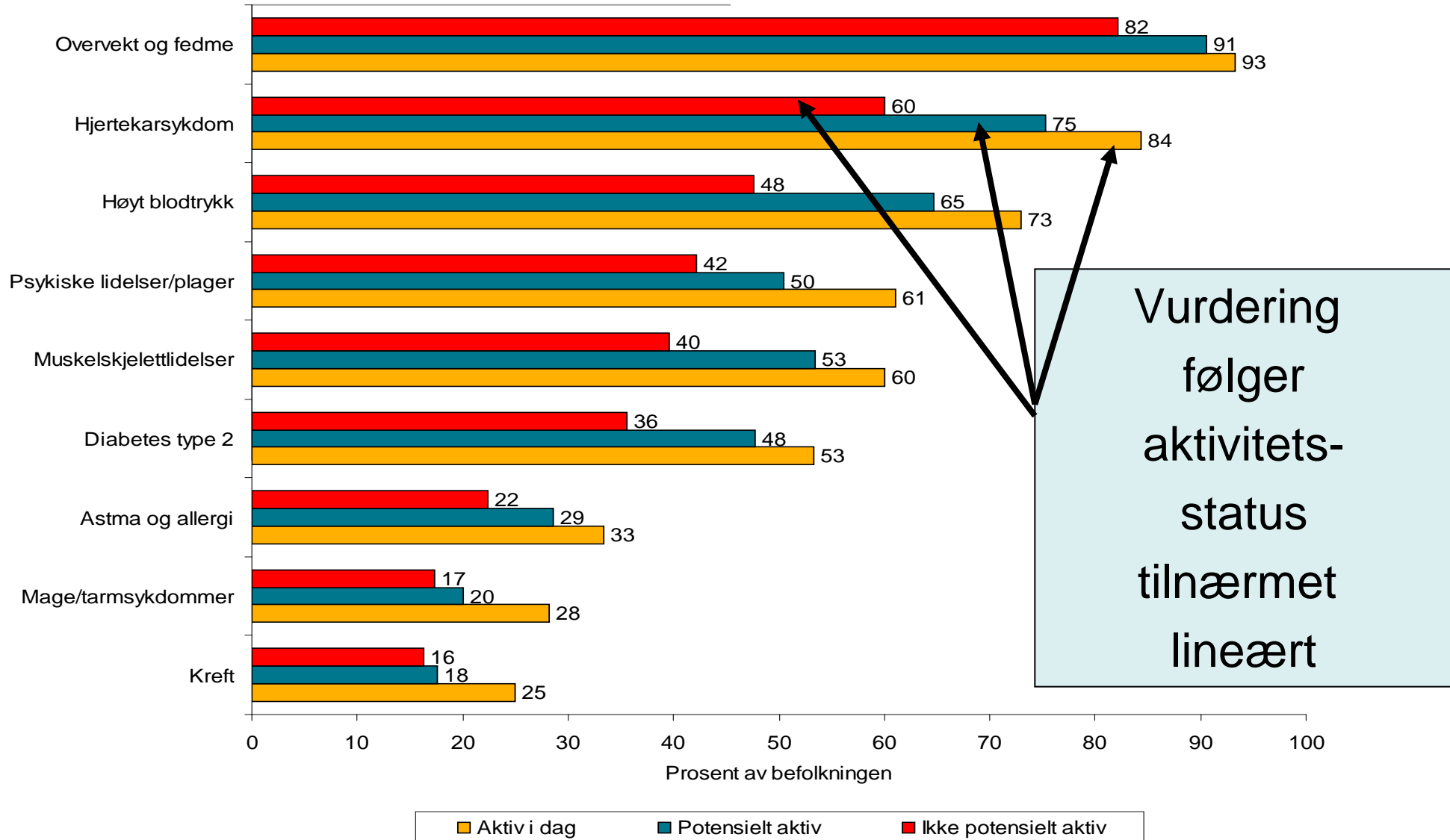
- Det er en betydelig økning i utnytting av treningssentre, vei/fortau, sykkelsti, skogsområder i et 20års-perspektiv (1987-2007)
- Veksten i andelen regelmessig fysisk aktive 1987-2007 henger sammen med økt utnytting av allment lett tilgjengelige aktivitetsarenaer. Fysisk-materielle omgivelser er således viktig for å fremme fysisk aktivitet.
- MEN: Samtidig viser denne og flere undersøkelser at psykososiale faktorer betyr mye i tillegg for å utløse mer fysisk aktivitet
- *”..access to a supportive physical environment is necessary, but may be insufficient to increase recommended levels of physical activity in the community (Giles-Corti & Donovan, 2002, s. 1793)*

Sykdommer/plager blant potensielt aktive

PARADOKSET: De potensielt aktive angir som plage det samme de anser som det største incitamentet for å bli mer fysisk aktiv! **MANGEL PÅ OVERSKUDD!**



Kunnskap: Er fysisk aktivitet forebyggende?



Kunnskap om forebyggingspotensialet



- For alle diagnoser oppgir de fysisk inaktive (potensielt & ikke potensielt aktive) minst tro på effekt av FA
- Vedrørende kreft er det lite kunnskap om forebyggende effekt av regelmessig FA i alle tre aktivitetsgruppene
- **Kognitiv dissonans?:** Underslår spesielt ikke potensielt aktive sin faktiske kunnskap om effekter av FA, for å beskytte seg mot dårlig samvittighet?

(Haisch & Hornung, 2005)

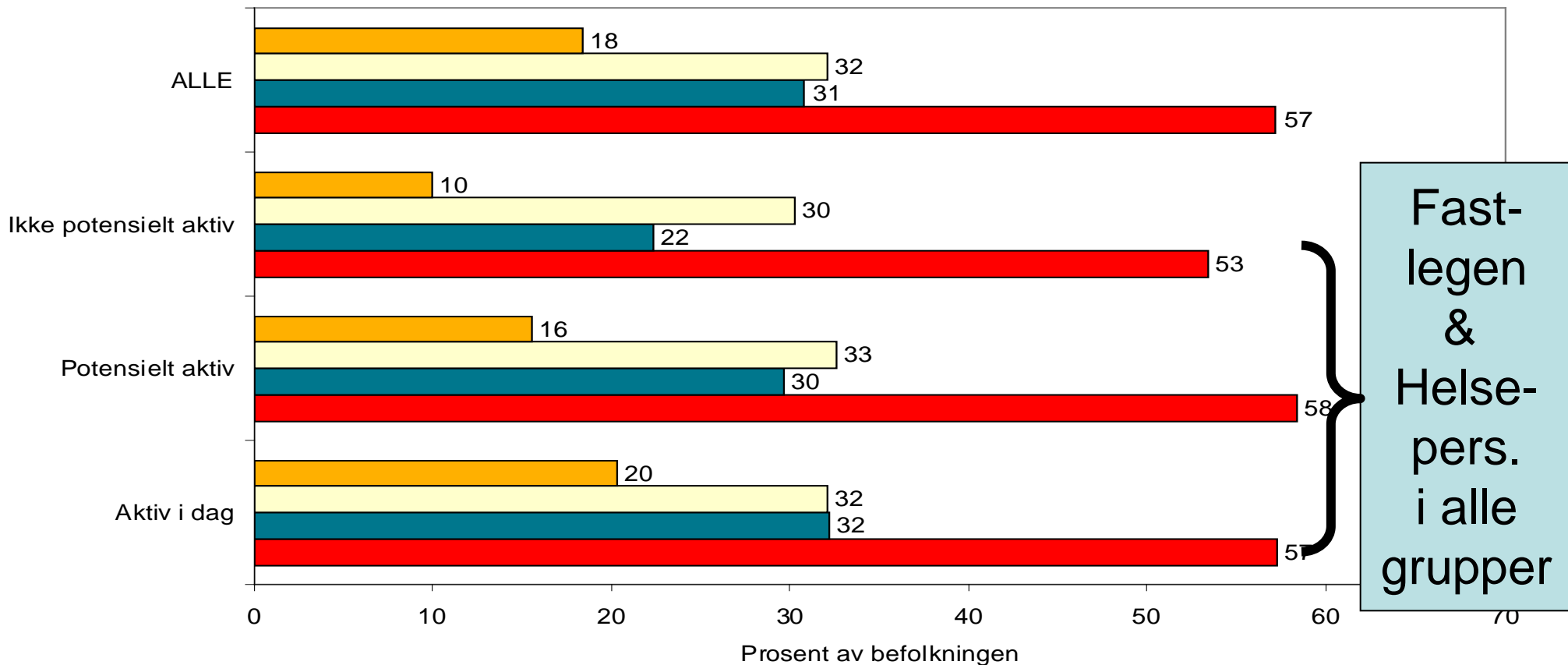
Kunnskap om anbefalingene

- En stor prosentandel (74-77%) kjenner til anbefalingene, og dette bildet ser vi på tvers av aktivitetsgruppene
- Blant de ikke potensielt aktive er det 54% som kjenner til anbefalingene
- 20% av de ikke potensielt aktive tror aktivitetsanbefalingene er høyere enn det som er realiteten

Resultatene indikerer at det fortsatt er viktig å spre kunnskap om anbefalingene



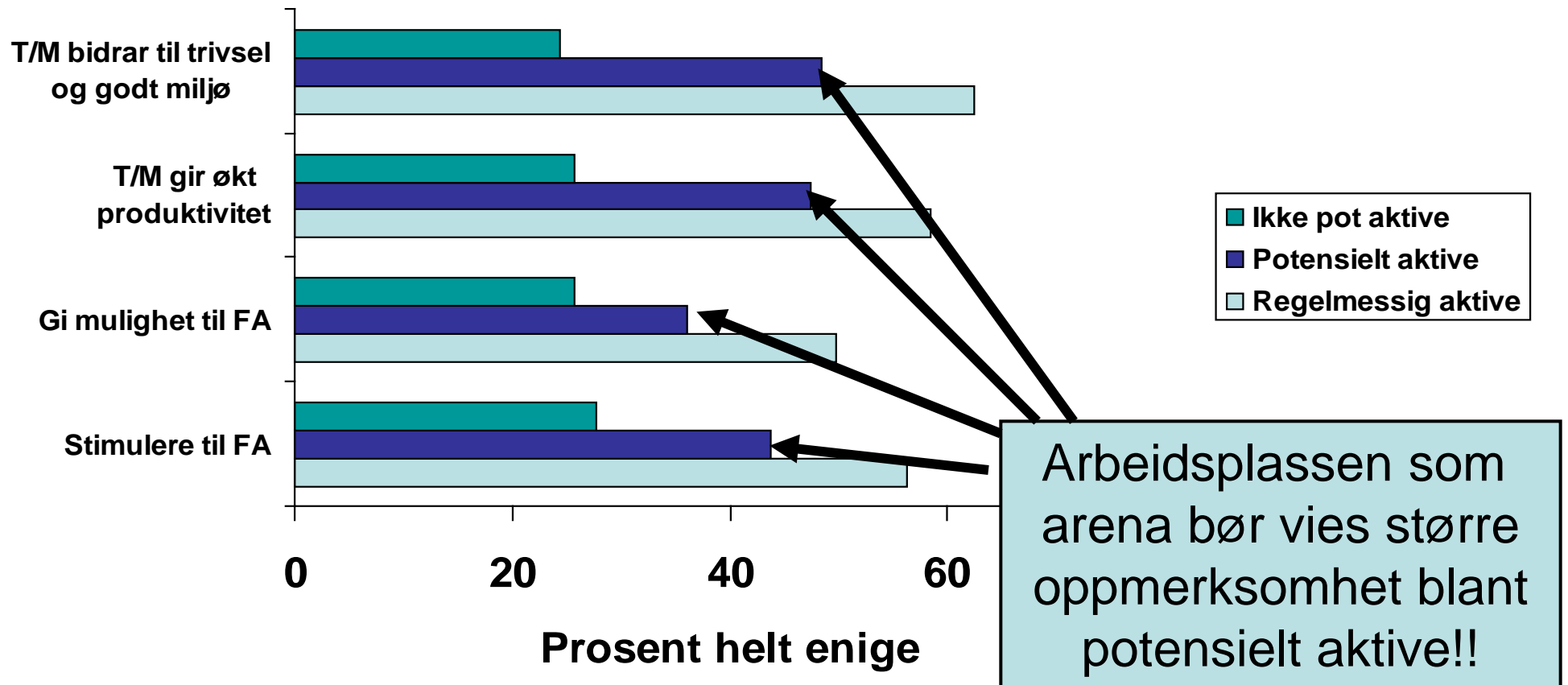
Hvem anses å gi svært pålitelig informasjon om fysisk aktivitet?



- Treningssentra
- Frivillige organisasjoner (Kreftforeningen, Nasjonalforeningen, Norges idrettsforbund/Norges bedriftsidrettsforbund ol)
- Statlige helsemyndigheter (som Sosialog helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet mm)
- Fastlegen, fysioterapeuten eller annet helsepersonell

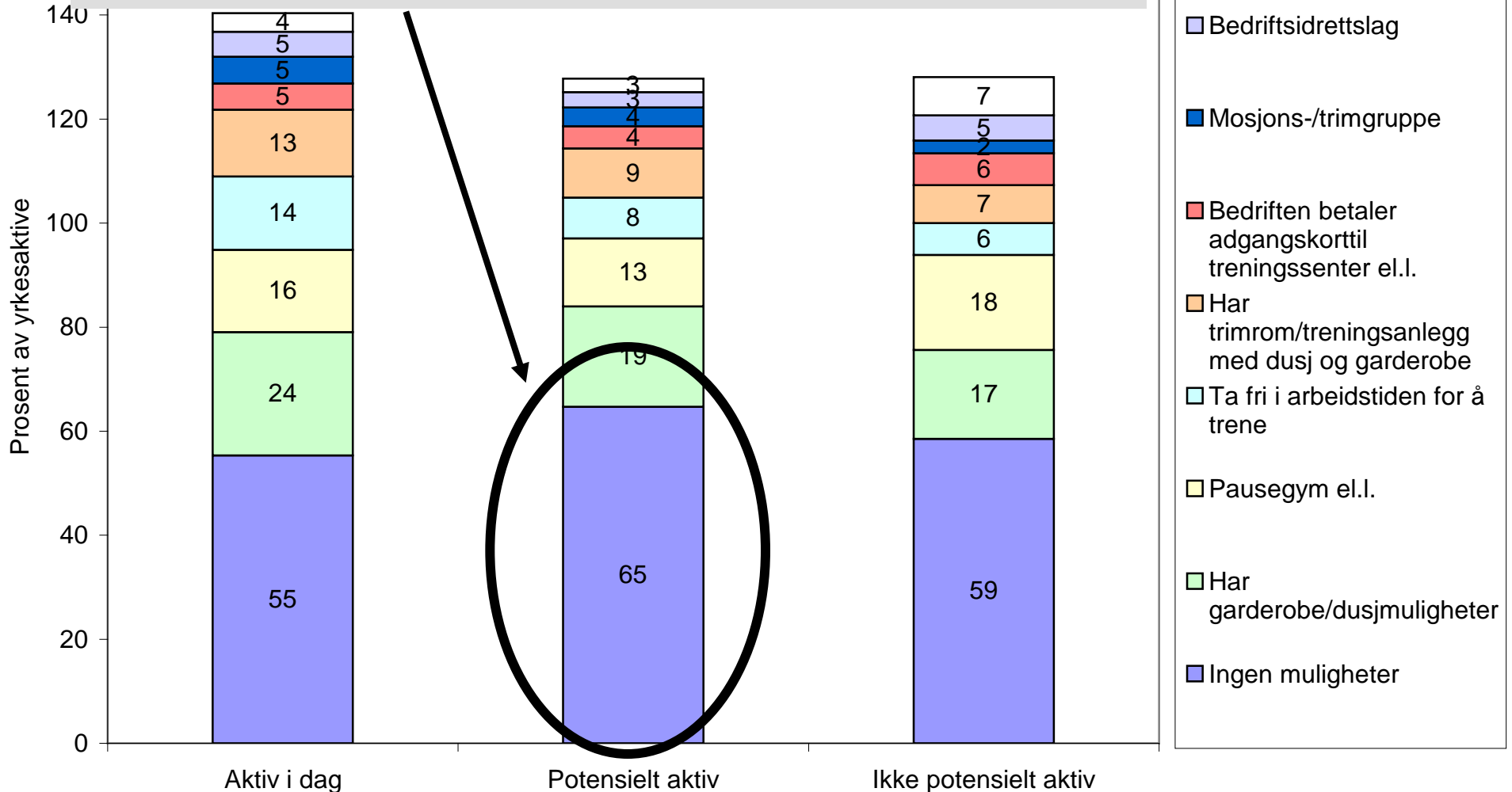
Arbeidsplass og arbeidsgiver i relasjon til fysisk aktivitet

Trening/mosjon på arbeidsplass gir... arbeidsgiver bør..



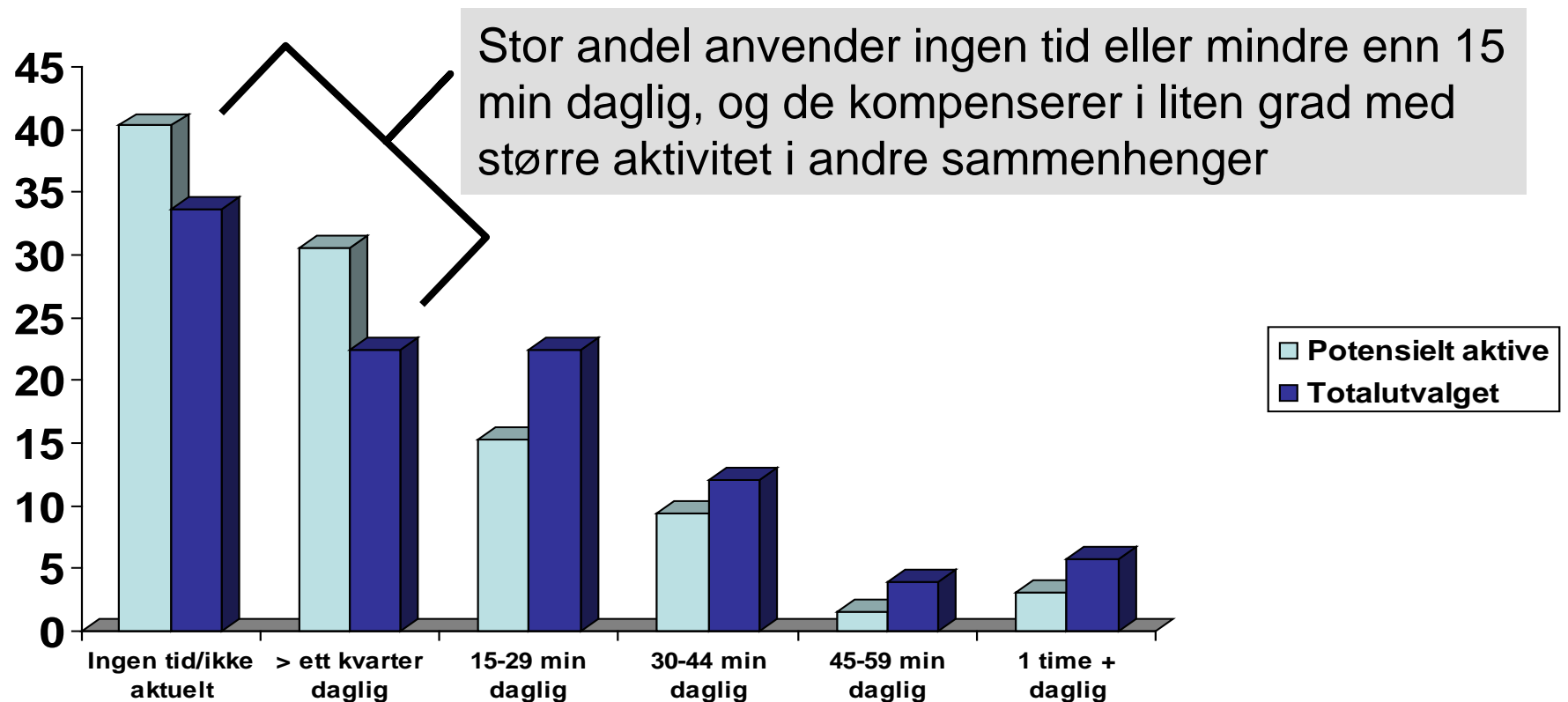
Vurdering av muligheter for fysisk aktivitet på arbeidsplass

Men....størst andel blant potensielt aktive ser ingen muligheter for fysisk aktivitet på arbeidsplass



Tid brukt daglig på å gå, sykle eller annen fysisk aktivitet til og fra arbeidssted, studiested eller skole. Prosentfordeling totalutvalget og potensielt aktive

Prosentandel transport aktive: Totalutvalget og potensielt aktive

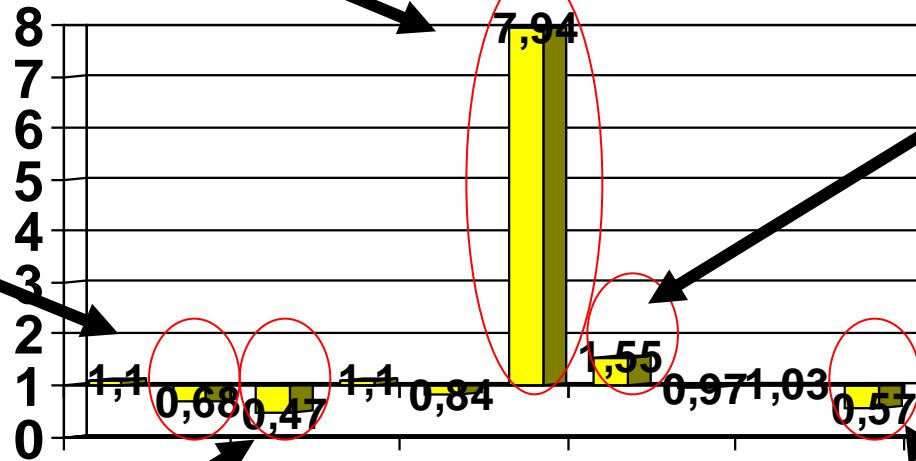


Odds ratio (sannsynlighet) blant potensielt aktive for å begynne med regelmessig fysisk aktivitet

Aktiv tidligere øker Odds (7.94)

Positiv til mosjon på arbeidsplass øker Odds (1,55)

Økende alder reduserer Odds (0,68)



Stor fysisk belastning i yrke reduserer Odds (0,47)

Manglende overskudd reduserer Odds (0,57)

■ Odds regelmessig fysisk aktivitet

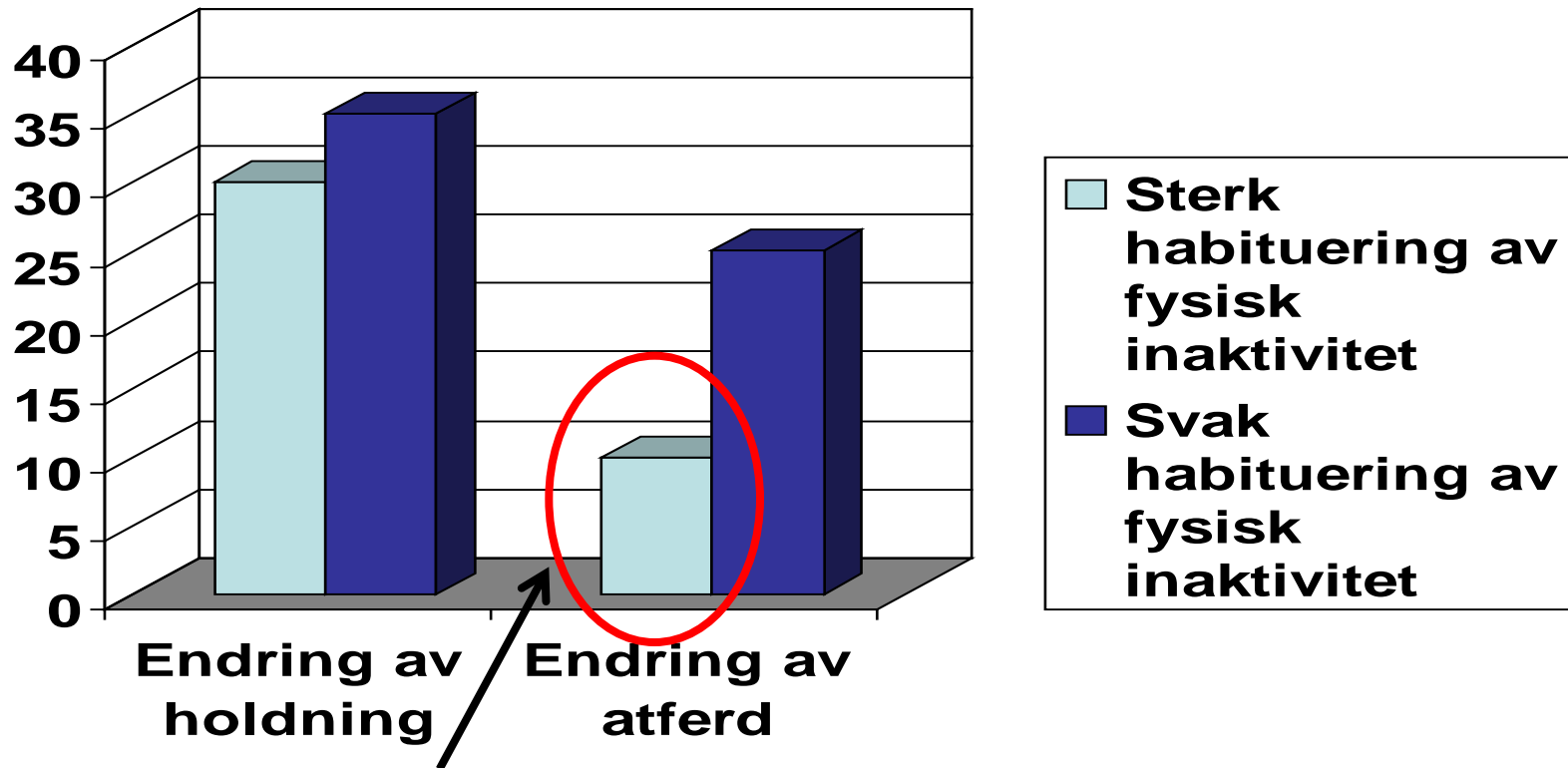
Tenke det, men gjøre det: Ja, hvordan få det til...?

Fra intensjon til handling

Implementering av intensjoner (Golwitzer & Schaal, 1998)

- Viktig med planer for å endre atferd
 - **Hva** konkret vil du gjøre (løpe, gå tur, sykle, apparattrening på treningssenter etc)?
 - **Hvor** vil du være aktiv/trening? (sykle til jobb, gå til butikken)
 - **Når** vil du være aktiv/trening? (sykle til jobb på tirsdager og torsdager)
- Planer for gjennomføring:
 - Bygger bro mellom intensjoner og handling
 - Hjelper å etablere atferd til å bli **vanepreget/habituert**
 - Nøkkelord ved vaner/habituert atferd: Forekomst er regelmessig, skjer automatisk, er funksjonell
 - Kontroll over atferd overføres fra personen (motivasjon/viljestyrke til situasjonen (situasjoner som utløser “Cues to Action” som man sier

Skyggesiden ved («dårlige») vaner: Habituering av ”gammel” atferd (fysisk inaktivitet): Modererende rolle ved holdningsendring og atferdsendring



Når inaktivitet er etablert som vane blir den en bremsekloss for å bli mer fysisk aktiv

Verplanken, 2005

Strategier for atferdsendring på individnivå

Atferdsstrategier & kognitive strategier

- Motivasjonsintervju – skape muligheter for individet til å artikulere egne grunner til å endre atferd
- Bygge ferdigheter:
 - lære seg å sette seg mål (spesifikke, oppnåelige, kort-tidsfokuserte),
 - lære seg å bli selektiv på atferd som skal endres,
 - legger planer for handlingsforløpet,
 - foregripe problemer før de oppstår,
 - bringe fram forpliktelse på egne mål,
 - sikre seg sosial støtte,
 - monitorere og forsterke framgang/endring,
 - repetere og visualisere ønsket atferd
- Implementering av intensjoner: Være aktiv når, hvordan, hvor, (eventuelt med hvem)?
- Lete etter situasjoner hvor gammel atferd/vaner kan brytes

MEN: det handler også om å gjøre helsefremmende valg til de enkle valg – for alle!

Stikkord: **Aktivitetsfremmende muligheter & omgivelser**




Det er aldri for sent.....

...**helt til aldershjemmet** – «Rullatorkammerater» 88, 89 og 90 år med 3 «økter» om dagen !



(Tønsberg Blad 17/7-06)



Takk for
oppmerksomheten!