

Fysisk inaktivitet blant barn og unge

– visjoner for økt fysisk aktivitet

Sigmund A. Anderssen

FTT

Seksjon for idrettsmedisin fag
Norges idrettshøgskole

Gyldendal undervisning – Lillehammer 9/4 2008

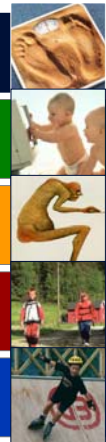
Symtomet

Årsaken

Fysisk inaktivitet

Har du tenkt på at..

Visjoner



Vernepliktige

↑3.2 kg
på
15 år



Kilde: Vernepliktsverket 1998

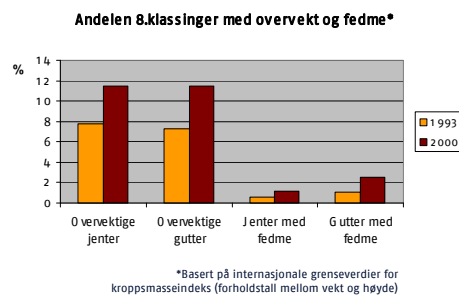
Barn & ungdom i Oslo (9 & 15 år)

		*Justert for høydevekst	
		1975	2000
Jenter	9 år		↑ 3.1 kg
	15 år		↑ 1.9 kg
Gutter	9 år		↑ 3.0 kg
	15 år		↑ 2.9 kg



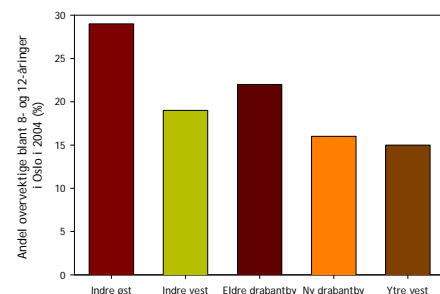
Heggebø et al. EYHS/NIH, Høstkongressen 2001 & Vekt-helserapporten, SEF 2001

Vektutvikling ungdom i Norge



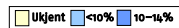
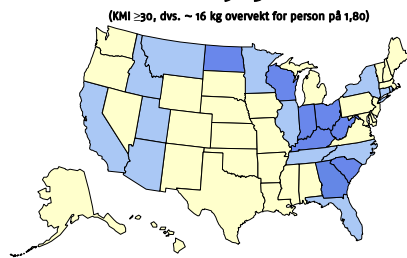
Andersen et al. Scand J Public Health. 33: 99-106, 2005

Vektutvikling og sosial bakgrunn



Vilimas et al. Tidsskr Nor Lægeforen 125: 3088-9, 2005

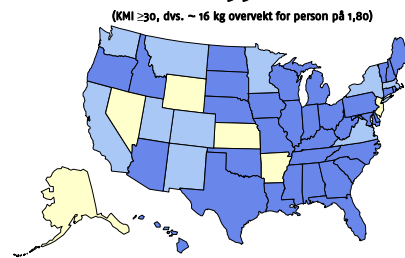
Fedmeutvikling i USA blant voksne 1985



Kilde: Behavioral Risk Factor Surveillance System, Center for Disease Control



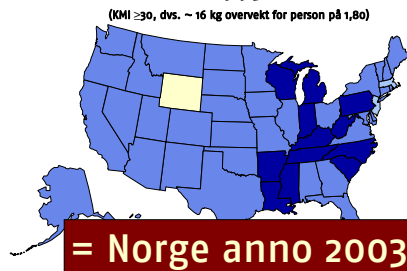
Fedmeutvikling i USA blant voksne 1990



Kilde: Behavioral Risk Factor Surveillance System, Center for Disease Control



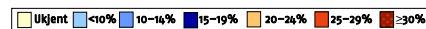
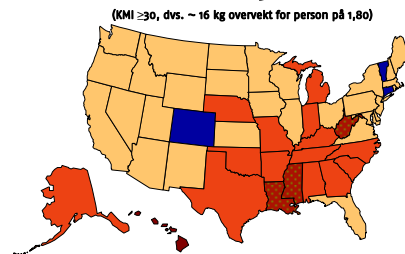
Fedmeutvikling i USA blant voksne 1993



Kilde: Behavioral Risk Factor Surveillance System, Center for Disease Control



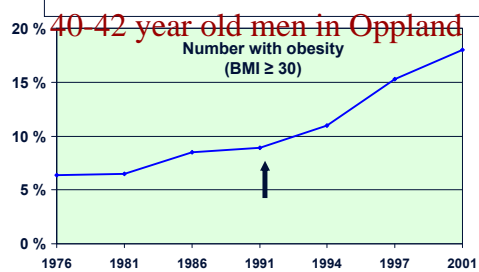
Fedmeutvikling i USA blant voksne 2005



Kilde: Behavioral Risk Factor Surveillance System, Center for Disease Control



Data gathered by National Institute of Public Health in the period 1976 – 2001



Meyer, 2004

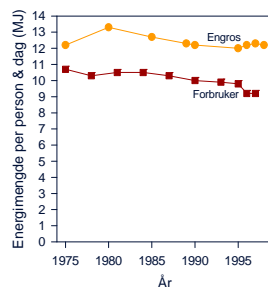


Årsaken





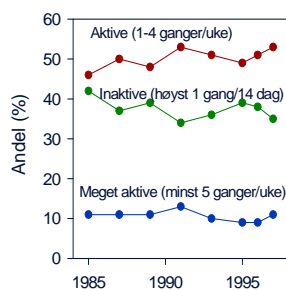
...eller et liv i overflod?



Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, 2000

'Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?'

En større andel trener



G Breivik & O Vaagbø, NIF, 1999



Hvor aktive er barn?



Hensikt

- Å gjennomføre en kartlegging som skal gi oss kunnskap om:
 - fysisk aktivitetsnivå,
 - fysisk form,
 - determinanter for fysisk aktivitet, og
 - utvalgte helseparametre
- blant et landsrepresentativt utvalg av 9-åringer (4. trinn) og 15-åringer (10. trinn)

Utvalget

- Stratifisert på skoler
- Inkludert barn fra alle landsdeler og barn fra både bygd og by
- 63 skoler i utvalget



Metode

- Skolebasert testing
 - 2 timer per person
 - 10-12 barn hver dag



Fysisk aktivitet

Måling av fysisk aktivitet:

- MTI-akselerometer*
 - Endimensjonalt
 - Vertikal bevegelse
 - Varighet, intensitet, frekvens og døgnrytme av aktiviteten
 - Lite og robust
 - Validert opp mot gullstandard
- Ulemper
 - Registrerer ikke løfting, kasting eller sykling
 - Ikke brukes under svømming



*MTI modell 7164, Manufacturing Technology Incorporated, Shalimar, Florida

Spørreskjema

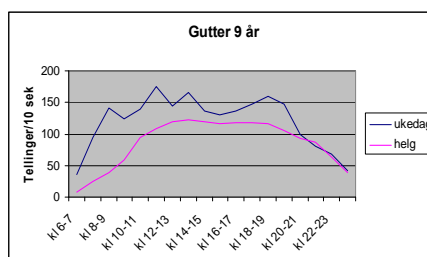
- Spørreskjema barn
 - Aktivitetsvaner
 - Determinanter for fysisk aktivitet
 - Kosthold
 - TV og PC vaner – inaktiv tid
- Spørreskjema foreldre



Fysisk aktivitetsnivå

- Guttene var 15% mer aktive enn jentene
- 9-åringene var 43% mer aktive enn 15-åringene
- 9-åringer som tilfredsstill anbefalingene:
 - 75 % av jentene
 - 89 % av guttene
- 15-åringer som tilfredsstill anbefalingene:
 - 51 % av jentene
 - 56 % av guttene

Fysisk aktivitetsnivå, helg-uke



Figur. Aktivitetsnivå time for time, både hverdag og helg, 9-årige gutter

"Fysisk aktivitet blant norske barn"

- Prosjektgruppe:
 - Elin Kolle
 - Jostein Steene-Johannessen
 - Lars Bo Andersen
 - Sigmund A Anderssen



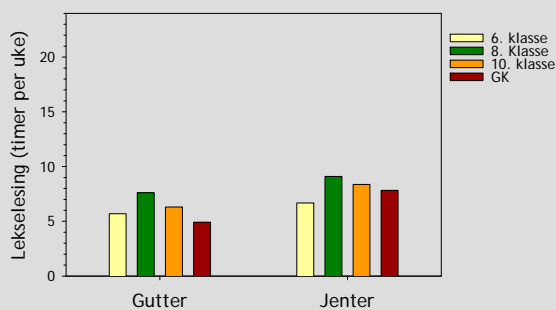
- Testpersonell
 - Birgitte Laursen
 - Bjørge H Hansen
 - Dag André Mo
 - Frode Raunehaug
 - Tonje Johansen
 - Elisabeth Ruud
 - Eirik Grindaker
 - Kristian Gulbrandsen
 - Hallvar Waage
 - Camilla Torhaug
 - Katrine Nyvoll
 - Lene Røe
 - Grete Steene-Johannessen
 - Håvard Nygård

Konklusjon

- Utvalget er representativt for norske barn og unge
- Funnene i studien gir verdifull og ny informasjon om barns fysiske aktivitetsnivå og fysiske form
- Disse data kan benyttes som referanseverdier
- Data er sentrale for å kunne målrette og evaluere arbeidet med å øke graden av fysisk aktivitet

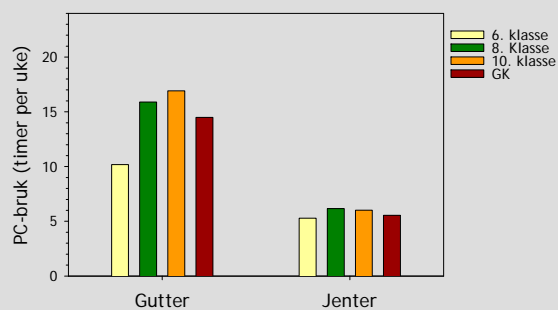


Inaktivitet blant norske barn



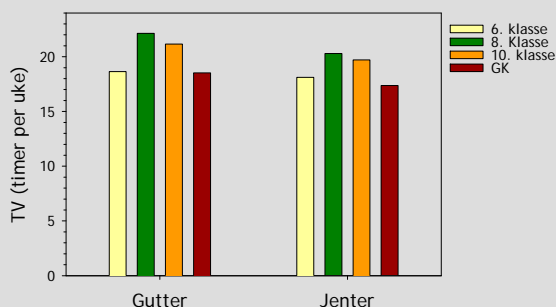
Torsheim et al. Helse og trivsel blant barn og unge. Hemil-rapport 3/2004

Inaktivitet blant norske barn



Torsheim et al. Helse og trivsel blant barn og unge. Hemil-rapport 3/2004

Inaktivitet blant norske barn



Torsheim et al. Helse og trivsel blant barn og unge. Hemil-rapport 3/2004

Transport til skolen (1-6 klasse)

Hvert 4. barn som bor 1-4 km fra skolen – kjøres

Foreldre – praktisk – skolevei ikke trygg

1950 – 5 x barn som biler

I dag – 2.5 x biler som barn.

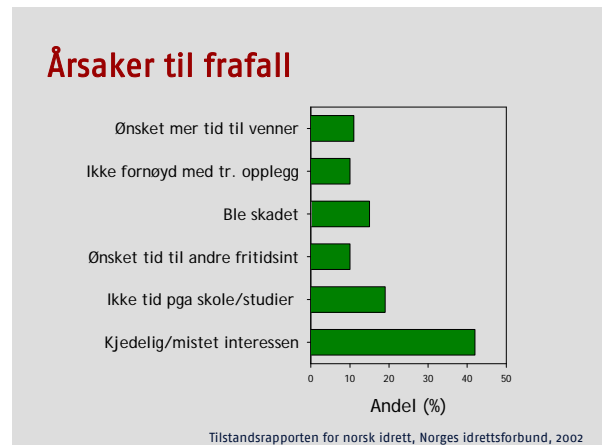
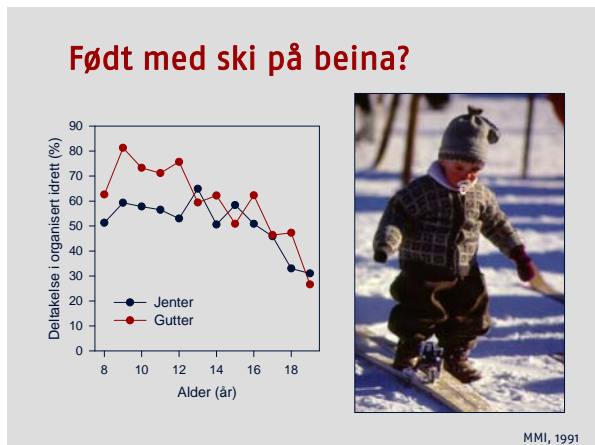
Her er det potensial for endring



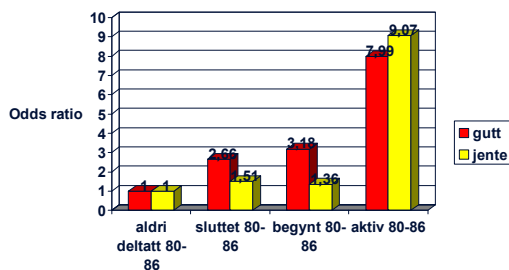
Fysisk aktivitet fritid – den organiserte idretts rolle

- Organisert idrett favner svært mange i barne- og ungdomstiden, samtidig som den krever kroppslig & idrettslig mestring og kompetanse

• (Engstrøm, 2004)



Sannsynlighet for å være fysisk aktiv i som voksen dersom deltatt i organisert idrett i ca 6 år som barn-ungdom (9-18 år; N=2309): En 21-års lengdesnittsstudie



Telega m.fl. (2006) Ped Ex Sci

Fysisk aktivitet & helse

Regelmessig fysisk aktivitet gir:

- Øket arbeidskapasitet
- Stærke overkroppslige muskler
- Betere søvn
- Økt immunforsvar
- Stærkt redusert risiko for hjerte- og karsykdommer
- Mindre risiko for kreft
- Mindre ryggbesvær
- Mindre risiko for utvikling av "stillesittende"
- Mindre risiko for utvikling av bensjukhet
- Stærkere benvekst, knusler og tåler
- Betere kroppsbalanse og mindre risiko for fall
- Langsomme "balding"
- Betere evne til å motstå stress
- Naturlig svake for stressreaksjoner
- Betere lungefunksjon
- Stærkere hjerne
- Betere blodkretsløpet
- Betere blodkretsløpet
- Mindre risiko for utvikling av høyt blodtrykk
- Betere blodkretsløpet
- Mindre risiko for blodpropp og slag
- Økt evne til å tåle
- Betere mage- og tarmfunksjon
- Stærkere muskulatur
- Betere ledningsfunksjon og bevegelseshastighet
- Betere grunnlag for sportsskole og fysiske kroppsværker

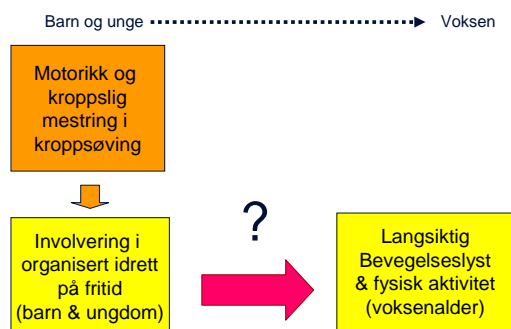
- Fysisk inaktive har høyere risiko for tidlig død
- Regelmessig fysisk aktivitet beskytter mot utvikling av hjerte-karsykdom, høyt blodtrykk, diabetes type 2, overvekt, fedme, tykktarmskreft og brystkreft
- Fysisk aktivitet forbedrer mental helse og er viktig for muskel-, skjelett og leddhelse

Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger, SEF 2000

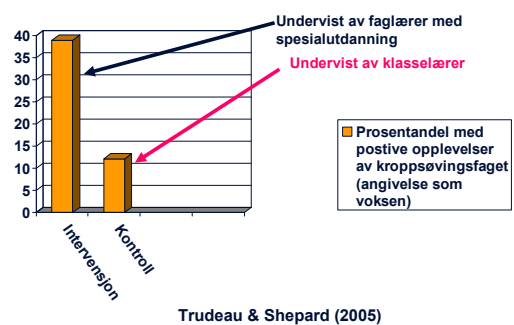
Har du tenkt på at..

- De fleste voksne i Norge ikke har hatt utdannede kroppsøvingslærere da de gikk på skolen?
- De fleste barna i Norge i dag ikke har utdannede kroppsøvingslærere?

Økt fysisk aktivitet ikke fører til reduksjon i skoleprestasjonene – kanskje tvert i mot



Tenkt på at: lærerkompetanse betyr noe for elevenes opplevelse av faget (de ble spurt som voksne 20 år senere)



Har du tenkt på at..

- Ekspedisjonssjefen i Samferdselsdepartementet ikke kunne forstå hvorfor hans departement hadde noen betydning for aktivitetsnivået?



- Der var det ikke noe fortau!



- Vi har rutiner for å vaske hender etter toalettbesøk



- Vi har rutiner for å pusse tenner
 - Morgen og kveld



- Ikke har slike rutiner for regelmessig fysisk aktivitet

Tvert om

- Vi har en tenkning som først og fremst legger til rette for et stillesittende samfunn
- Sitt i ro!



Vi vet det er noen ting som fremmer aktivitet (eller hemmer)

- Denne "greia" vasker gulvet uten at føreren forbruker en kalori



Har du tenkt på at

- Media sin fokusering på fotball kan være en trussel for folkehelsen?

Dersom vi erkjenner at

- Fysisk inaktivitet er utbredt og at vi bør gjøre noe med det...

Visjoner for hvordan øke FA i befolkningen

Decision makers/ politicians

- In five years positive thinking in all political parties
- In ten years lifestyle (PA) politics high on the agenda
 - it is by law obligatory to persons have with PA and nutrition and health in the local community administration
- In 20 years the necessity of arranging for PA is in the bone marrow of the politicians
 - National activity plan for 50 years – milestones every 3rd

Education

In five years – being a PE teacher – mandatory to be qualified

In 10 years PA and health is in the curriculum for

engineers, medical doctors, nurses, architects, nutritionists, nursery nurses etc

In 15 years PE teachers are highly appreciated

Om 10 år KRØ et av de viktigste fagene

- Ikke fordi FA er knyttet til
 - Normal vekt og utvikling
 - Mindre fedme, osteoporose
 - Andre helseutfall
 - Økt ro i klasserommet,
- Nei, fordi KRØ-faget har
 - en egenverdi
 - del av allmenndannelsen
 - Kroppslige ferdigheter

KRØ: Om 10 år

- Flere timer per elev
- Færre timer per lærer
- Konkurransedyktig lønn
- KRØ er høystatusyrke
- Gratis etter- og videreutdanning
 - m/fri vikar + dekning av reise og opphold

Physical activity in school

In 10 years 60 minutes of daily PA is a fact from children and youth aged 6 to 18 years.



Om 10 år...

- Er ikke fotball en trussel for aktivitetsnivået
- Media skriver nemlig om andre idretter
- NIF lykkes mer og mer å beholde ungdommen i idretten

Some environmental changes

In ten years it is a little more easy to be PA

Samferdselsdepart er sterkt på banen



Research

- In 5 years a program established
 - Multi-center
 - Multi-national
 - Funded by official canals
 - 100 millioner yearly
- What works and what does not?
- What kind of correlates are important?
- How much is enough?
- How do we best communicate the message?

Determinants

- In 5 years increased knowledge about determinants
- In 10 years we know how correlates of PA change with time
- In the near future: We are better to communicate the message
 - Without annoying people
 - Without reducing quality of life

Monitoring/ results (preliminary)

In 10 years we observe a trend:

Number of children and teenagers being PIA decreased with 50%!

Girls are more active than boys

- In 20 years: 85% of adults fulfill the recommendations

Some visions for action but....

Why not?

The mission is not impossible!

All it takes is some wise decisions

Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005–2009 *Sammen for fysisk aktivitet*

- Aktiv fritid
- Aktiv hverdag
- Aktivt nærmiljø
- Aktiv etter evne
- Sammen for fysisk aktivitet
- Styrket kunnskapsgrunnlag
- Kommunikasjon-informasjon

