

Trønderne går mest

Trønderne tar en knepen seier i den nasjonale aktivitetskartleggingen.

Det er ingen grunn til å la resultatet bli en sovepute i godsofaen, ifølge NTNU-forsker Nils Petter Aspvik.

For det nasjonale bildet – som trønderne bare avviker svakt fra – er langt fra oppmuntrende. Bare en av fem oppfyller Helsedirektoratets råd om minst 30 minutters daglig fysisk aktivitet.

– Til tross for at flere rapporterer om at de trener, kom-penserer ikke det for manglende fysisk aktivitet i hverdagen, sier Knut-Inge Klepp, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet. Når barn blir tenåringer, og i neste omgang voksne, blir de stadig mer stillesittende. I fjor ble barn og unge kartlagt. Når dataene sammenholdes, ser en at aktivitetsnivået faller med 31 prosent fra ni til 15 år og videre med 31 prosent fra 15 til 20 år.

Professor Sigmund A. Andersen ved Norges Idrettshøgskole har ledet undersøkelsen, som omfatter 3400 personer i alderen 20-85 år. Han påpeker at det ikke er noen biologisk årsak til at aktivitetsnivået skal falle slik med alderen.

Ifølge Andersen og Klepp handler mye om å legge til rette

for bevegelse i nærmiljøet. Det innebærer blant annet å bedre forholdene for gående og syklende, og begrense fordelene ved bilkjøring.

– Fordi vi ser en stor nedgang i aktivitet fra ni år frem til voksen alder, er det helt nødvendig å få inn flere timer med fysisk aktivitet i skolen, sier divisjonsdirektør Knut Inge Klepp.

Både trønderske menn og trønderske kvinner beveger seg litt mer enn sine medsøstre og brødre i de andre fylkene og regionene som har vært på undersøkelsen. Lavest aktivitetsnivå har finnmarkingene.

Forsker Nils Petter Aspvik ved NTNUs Senter for idrettsforskning har stått for den trønderske delen av undersøkelsen.

–Det kan se ut som om trønderne beveger seg litt mer enn landsgjennomsnittet. Men forskjellen er ikke stor.

Mest i helgen

Så langt viser undersøkelsen at trønderske kvinner beveger seg litt mer enn trønderske menn. Dette er litt annerledes enn landsgjennomsnittet. De nasjonale tallene viser at 22 prosent av kvinnene oppfyller anbefalingene fra Helsedirektoratet, mens bare 18 prosent av mennene gjør det. Generelt gjelder det at aktivitetsnivået er relativt stabilt fra 20-årsalderen til 70-

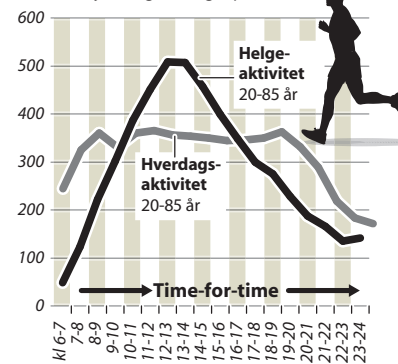
Fire av fem nordmenn for lite aktive

En stor landsomfattende undersøkelse om nordmenns fysiske aktivitet viser tegn på for mye stillesitting. 3.464 personer har deltatt. De har brukt en AKTIVITETSMÅLER (se under) og svart på spørsmål. Kun 20% av deltagerne når Helsedirektoratets anbefalinger om å være i aktivitet minimum 30 minutter hver dag.

1 Aktivitet	Stillesitting (inaktivitet)	Lett aktivitet	Moderat aktivitet (rask gange)	Hard aktivitet
Antall min. i døgnet.				
Menn	559 minutter	272	32	3 min.
Kvinner	534	297	30	2
20-25 år	536	238	30	3
26-45	547	294	28	2
46-65	546	294	34	2
Over 66 år	547	259	32	1,9
Underviktig	547	296	40	3
Normalvektig	541	289	33	3
Overvektig	549	284	30	1,5
Fedme	562	275	23	0,9
Grunnskole	528	293	27	1,5
Videregående	533	295	30	1,8
Høyere 4 år -	556	279	31	2,2
Høyere 4 år +	566	275	34	3,3
Vinter	548	281	28	1,7
Vår	546	296	33	3
Sommer	532	297	34	3
Høst	547	281	32	2

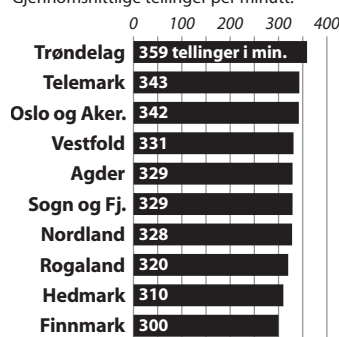
2 Fysisk aktivitetsnivå

Gj.snittlige tellinger per minutt.



3 Trønderne mest aktive

Gjennomsnittlige tellinger per minutt.



30 minutter sammenhengende hver dag (i bolker av 8-10 minutter) mener staten at vi skal bruke på fysisk aktivitet. Målingene over er ikke nødvendigvis utført sammenhengende.



4 Så mange trener nok

Andel som oppfyller statens anbefalinger, i %

	Menn	Kvinner
9 år	91%	75%
15	54	50
20-25	19	31
26-45	15	18
46-65	19	25
over 66	23	20

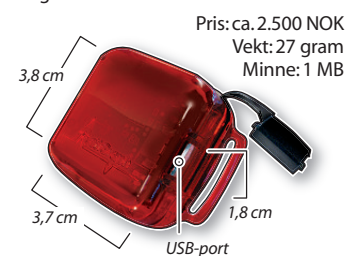
Flere unge kvinner mer aktive enn unge menn.

Apparatet måler vertikal bevegelser, eller akselerasjon.

Aktivitetmåler

I sju dager hadde deltagerne måleapparatet festet til kroppen. Den ble bare tatt av under sovning og kontakt med vann*.

Apparatet registrerer fysisk aktivitetsmønster. Den minner litt om en skitteller, men registrerer bevegelser på dato og tid. Slik kan forskerne se når på døgnet vi er mest aktive.



5 Så mange trener nok

i % Øst-landet Sør-landet Vestl./Trøndel. Nord-Norge

Kvinner	22	22	23	20
Menn	20	18	19	16

KILDE: shdir.no, Norges idrettshøgskole, theactigraph.com

* Svømmeaktiviteter er registrert gjennom et eget spørreskjema. nyhetsgrafikk.no

årsalderen. Blant trønderske menn er de under 25 mest aktive, med de mellom 46 og 55 på en andreplass.

– Det siste kan skyldes at denne generasjonen har tatt med seg en mer aktiv livsstil fra sin egen ungdom, sier Aspvik. Også de trønderske kvinnene under 25 er mest aktive. Den na-

sjonale undersøkelsen viser – ikke overraskende – at overvektige har et lavere aktivitetsnivå enn folk med normal vekt. Nordmenn er dessuten mindre aktive om vinteren enn ellers i året, og mer aktive i helgene enn på uke-dagene.

Undersøkelsen er gjennomført av Norges idrettshøgskole

(NIH) i samarbeid med ni andre høyskoler og universiteter. Deltakerne har gått med en aktivitetsmåler på kroppen i sju dager, i tillegg til at de har besvart et spørreskjema.

AGNETHE WEISSER 951 98 686
agnethe.weisser@adresseavisen.no

Dagens HD program for deg med vanlig antenne:

22.40 Koneklubben



Amerikansk dramaserie. Privelser, drømmer og vennskap preger livet til tre kvinner og en mann, som alle lever sammen med sine ynkemilitære offiserer på en militærbase i USA. HD. «Family Readiness»-blåse Pamela, Romy og Claudia Jry hjelper Joan med å gjøre seg klar til datterens ddp. Samtidig havner en hund ved navn Lucy på Fort Marshall, og får et nytt hjem.

Heldigvis er det enkelt å bytte.