

Fysisk aktivitet



D+

Lektor Peter Lund Kristensen
Institut for Idræt og Biomekanik



Stillesiddende tid



INC

Fysisk aktivitet

Formål:

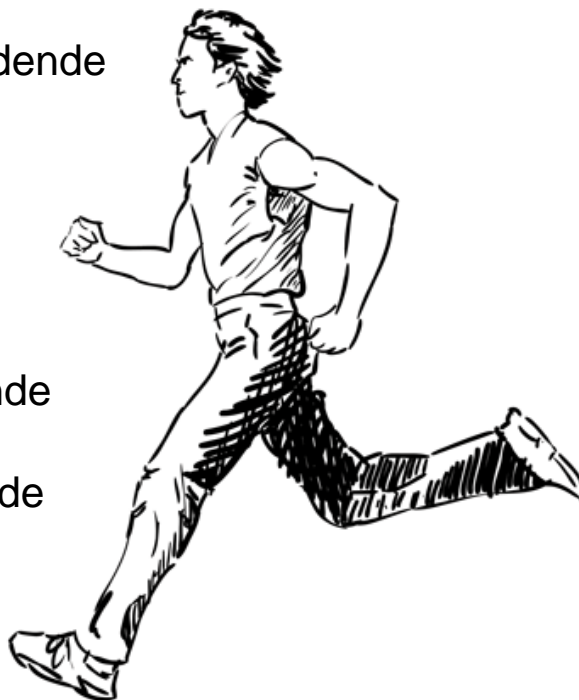
At vurdere hvilken andel af danske børn, som er tilstrækkeligt fysisk aktive?

Fysisk aktivitet og sundhed

- Intensitet
- Hård
 - Moderat
 - Let
 - Stillesiddende

Volumen

- Type
- Vægtbærende
 - Ikke-vægtbærende
 - Kondition
 - Styrke



- Frekvens
- Dagligt
 - Ugentligt
 - Månedligt

Kontekst

- Skoletiden
- Fritiden
- Transport
- Osv.

Varighed

Anbefalinger fysisk aktivitet



5-17 år

- **Mindst 60 minutters moderat til højintensiv fysisk aktivitet per dag.** Hvis de 60 minutter deles op, skal hver aktivitet vare mindst 10 minutter.
- **Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet i mindst 30 min.** for at øge konditionen – herunder også skal der også indgå aktiviteter der øger knoglestyrken og bevægeligheden.

Lever danske børn op til anbefalingerne?

For at svare på dette spørgsmål skal vi bruge:



Nationalt repræsentative data



Alders- og kønsopdelte data



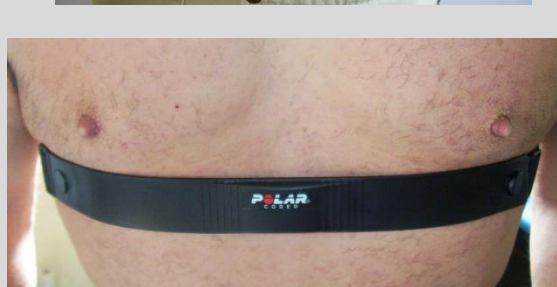
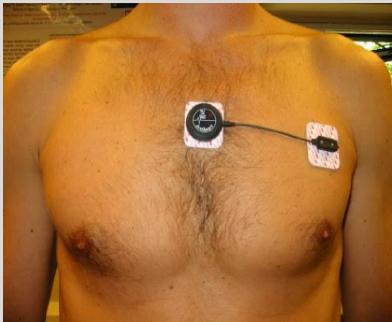
Nye data



Valide data

To forskellige metodiske tilgange

Objektive målinger



Spørgeskema

64. Hvor mange dage om ugen er du fysisk aktiv *mindst 30 minutter om dagen?*
Medregn moderat eller hård fysisk aktivitet, hvor du trækker vejret hurtigere, får rørt dine muskler og bruger dine kræfter – f.eks. motions- eller konkurrenceidræt, tungt havearbejde, rask gang, cykling i moderat eller hurtigt tempo eller fysisk anstrengende arbejde. **Medregn både arbejde og fritid.**

(Kun ét X)






- | | |
|------------|--------------------------|
| Ingen dage | <input type="checkbox"/> |
| 1 dag | <input type="checkbox"/> |
| 2 dage | <input type="checkbox"/> |
| 3 dage | <input type="checkbox"/> |
| 4 dage | <input type="checkbox"/> |
| 5 dage | <input type="checkbox"/> |
| 6 dage | <input type="checkbox"/> |
| Hver dag | <input type="checkbox"/> |



65. Dyrker du idræt i din fritid, eller deltager du regelmæssigt i andre aktiviteter, der giver motion?

- | | |
|-----|--------------------------|
| Nej | <input type="checkbox"/> |
| Ja | <input type="checkbox"/> |

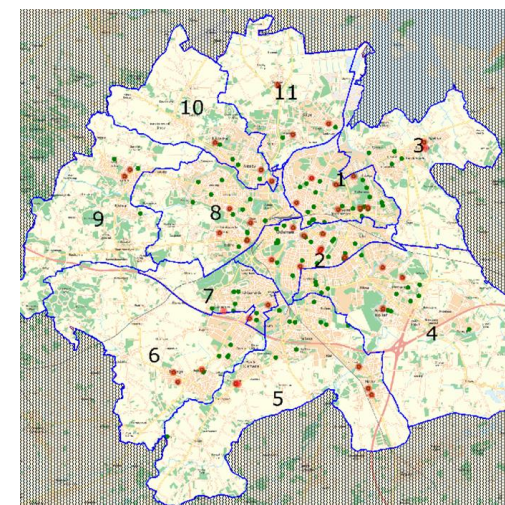
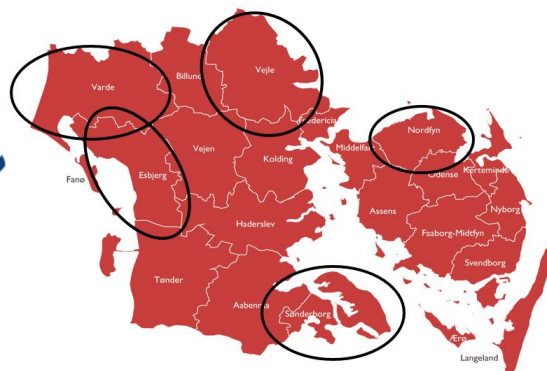
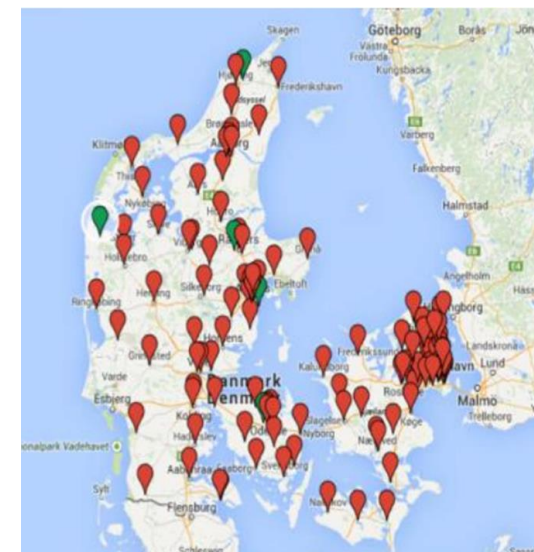
Tilgængelige studier

	2014, 15-20 år, 73210 unge	Spørgeskema
	2014, 11-15 år, 4534 børn	
	2013, 16-17 år, 955 unge	
	2010, 11-15 år, 797 børn	Objektiv måling
	2009, 5 år, 386 børn	

Studie lokalisation



HVORDAN HAR DU DET?



Fysisk aktivitet – andel der lever op til anbefalingerne.

5-årige

78 %

(73 % ♀ ; 83 % ♂)



11-15-årige

13 %

(10 % ♀ ; 17 % ♂)



33 %

(19 % ♀ ; 47 % ♂)



16-20-årige

55 %



18 %



Report card vurdering

Fysisk aktivitet

Grade Benchmark

A we are succeeding with 81% – 100%

B we are succeeding with 61% – 80%

C we are succeeding with 41%–60%

D we are succeeding with 21% – 40%

F we are succeeding with 0% – 20%

INC incomplete data

D+

International litteratur

Review

What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends

Ulf Ekelund,^{1,2} Grant R Tomkinson,³ Neil Armstrong⁴

*In light of the inherent limitations with self-reported PA in young people, the variability in age across studies and differences in recruitment, representativeness and sampling, and testing methodologies, it appears that **approximately 30–40% of youth are sufficiently active based on current PA guidelines.***

Stillesiddende tid

Formål:

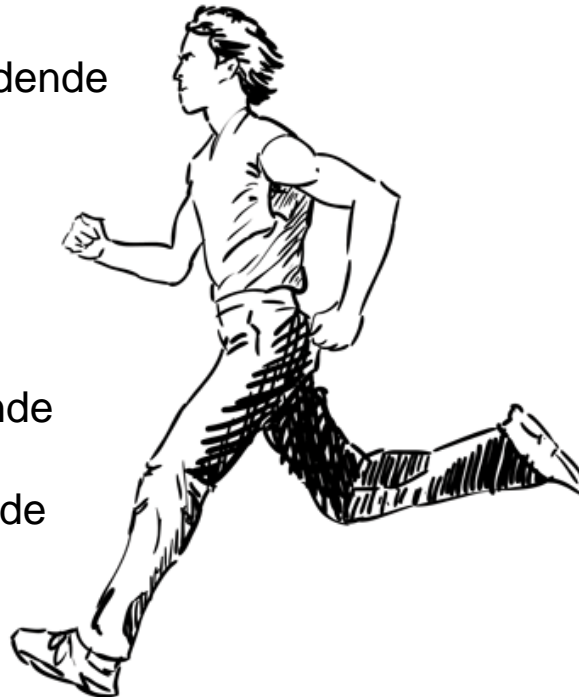
At vurdere hvilken andel af danske børn, som har en passende mængde af stillesiddende tid?

Stillesiddende tid og sundhed

- Intensitet
- Hård
 - Moderat
 - Let
 - Stillesiddende

Volumen

- Type
- Vægtbærende
 - Ikke-vægtbærende
 - Kondition
 - Styrke



- Frekvens
- Dagligt
 - Ugentligt
 - Månedligt

- Kontekst
- Skoletiden
 - Fritiden
 - Transport
 - Osv.

Varighed

Report card vurdering

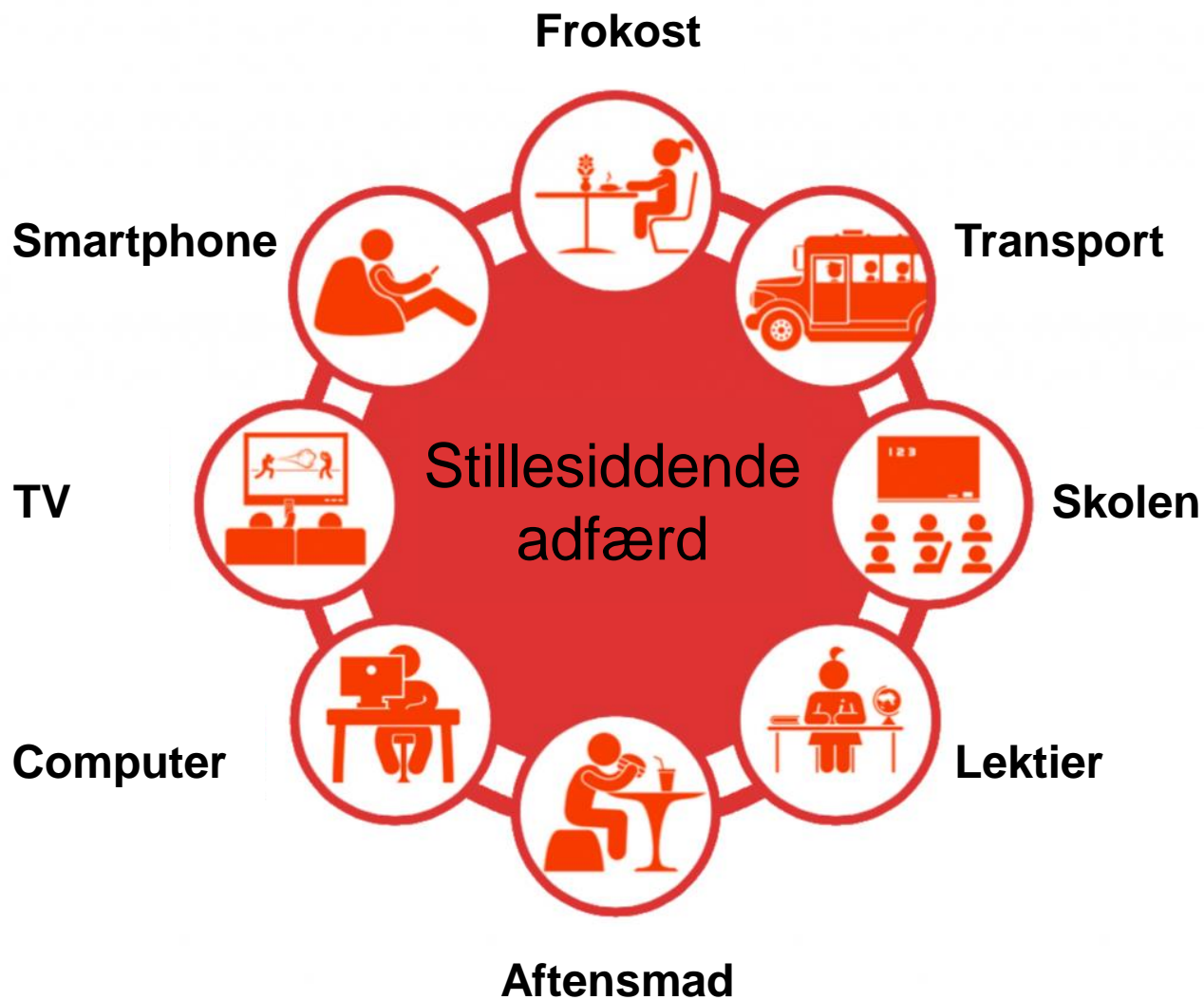
Stillesiddende tid

Grade Benchmark

A	we are succeeding with 81% – 100%
B	we are succeeding with 61% – 80%
C	we are succeeding with 41%–60%
D	we are succeeding with 21% – 40%
F	we are succeeding with 0% – 20%
INC	incomplete data

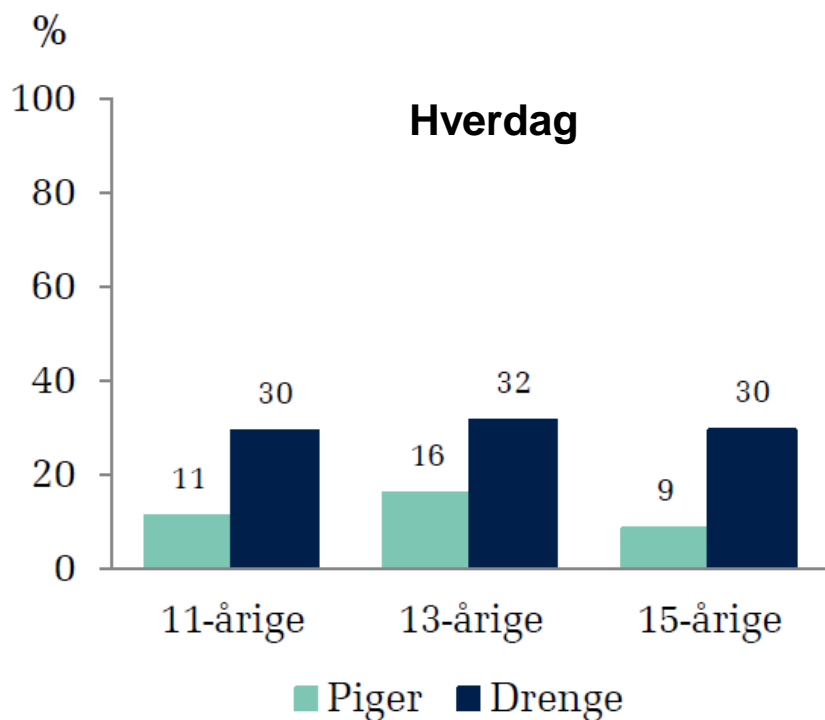
INC

Stillesiddende tid

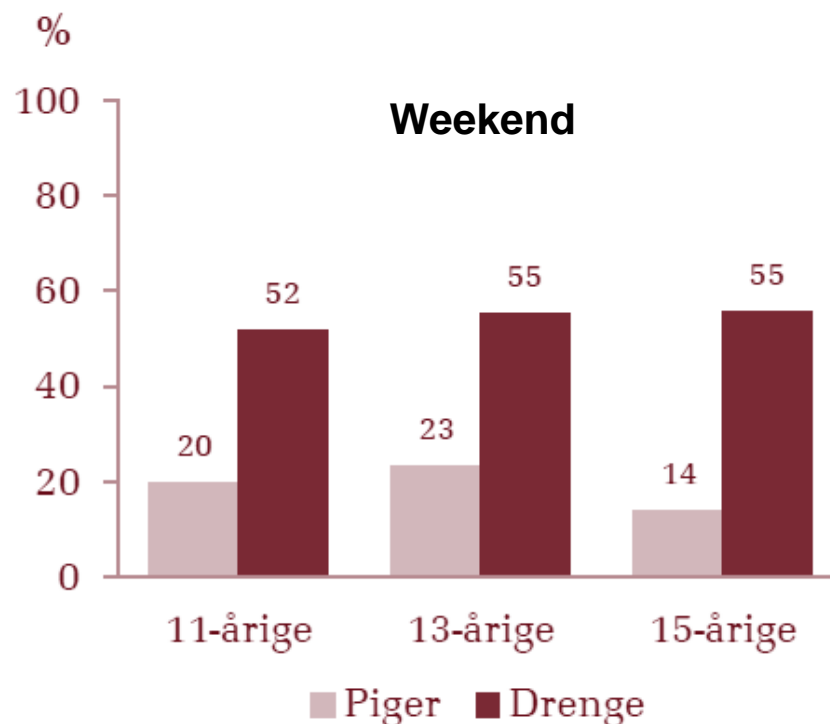


Elektroniske spil - 2014

Figur 7.25 Procent, som spiller elektroniske spil (computer, tablet, smartphone, PlayStation og lignende) mindst 4 timer dagligt på hverdage

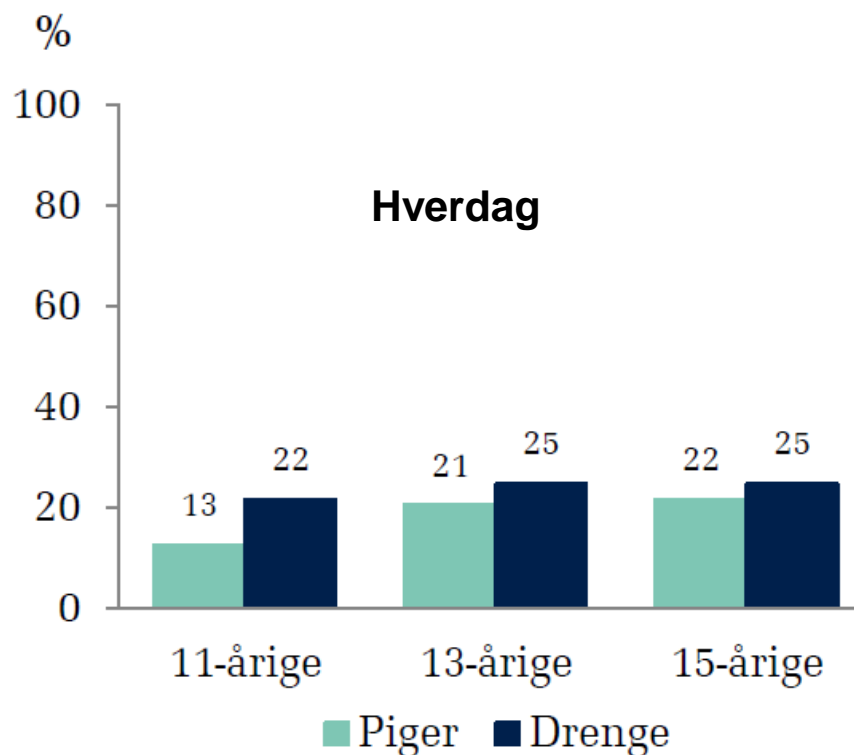


Figur 7.26 Procent, som spiller elektroniske spil (computer, tablet, smartphone, PlayStation og lignende) mindst 4 timer dagligt på weekenddage

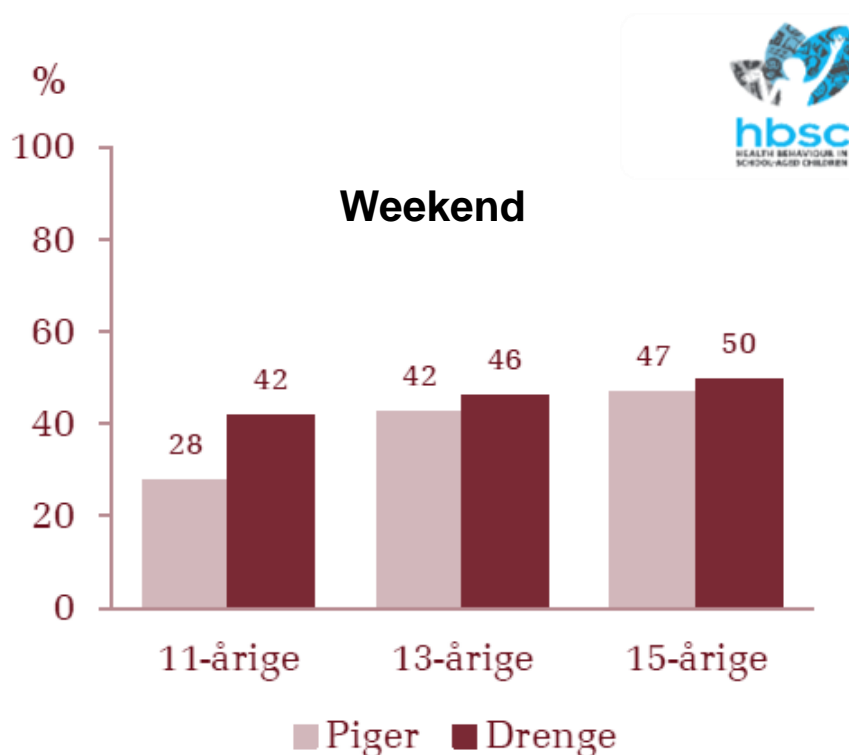


TV, video, YouTube o.lign. - 2014

Figur 7.23 Procent, som ser mindst 4 timers TV, video, YouTube, DVD og lignende på hverdage

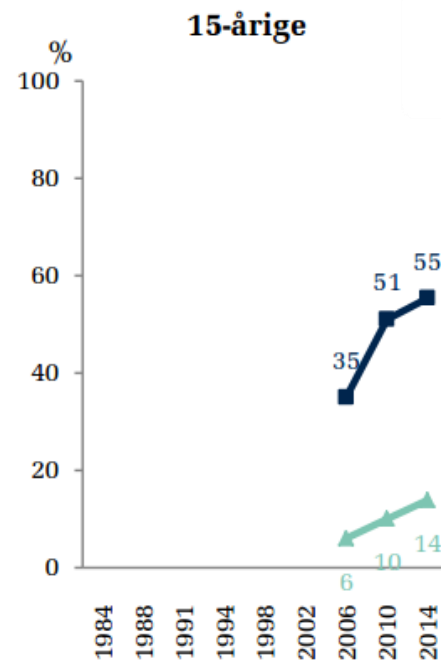
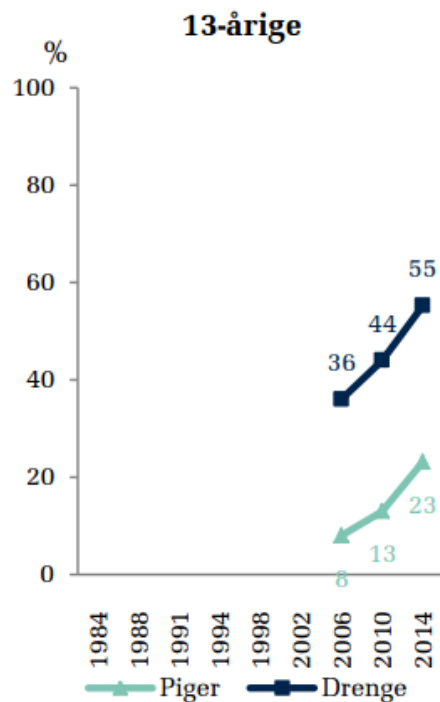
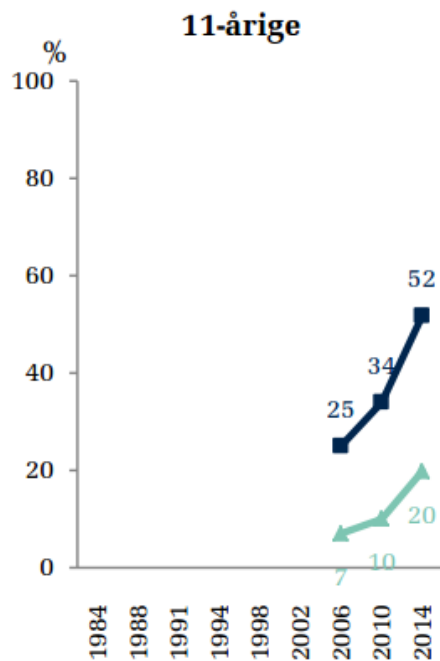


Figur 7.24 Procent, som ser mindst 4 timers TV, video, YouTube, DVD og lignende på weekenddage.



Udvikling i skærmtid

Procent, som på weekenddage spiller elektroniske spil mindst 4 timer, 2006-2014.



Skolebørnsundersøgelsen 2014

Forskning i skærmtid

Forskningen har ikke kunnet følge med den hastige udvikling i brugen af skærmtid.

Forskningsspørgsmål der afventer svar:

Hvilken betydning har brug af skærmmedier fremadrettet for:

- mængden af moderat til høj aktivitet
- mængden af stillesiddende tid
- øvrige sundhedsparametre, såsom søvn, trivsel osv.

Tak for opmærksomheden