

## Fakta – fysisk aktivitet

### Forebyggelseskommissionens forslag

Kommissionens har 7 konkrete forslag for at danskere til at bevæge sig mere:

*Regulering:*

1. Kommunerne fremmer hensynet til fysisk aktivitet ved udarbejdelsen af kommune- og lokalplaner. Centrale elementer vedrører fx cykelstier, rekreative og bevægelsesvenlige miljøer og idrætslegepladser.
2. En større del af den statslige og kommunale støtte til den foreningsbaserede idræt målrettes sundhedsfremmende aktiviteter, idet der samtidig tages hensyn til at fastholde frivillig deltagelse mv. i foreningslivet.

*Forebyggelsestilbud:*

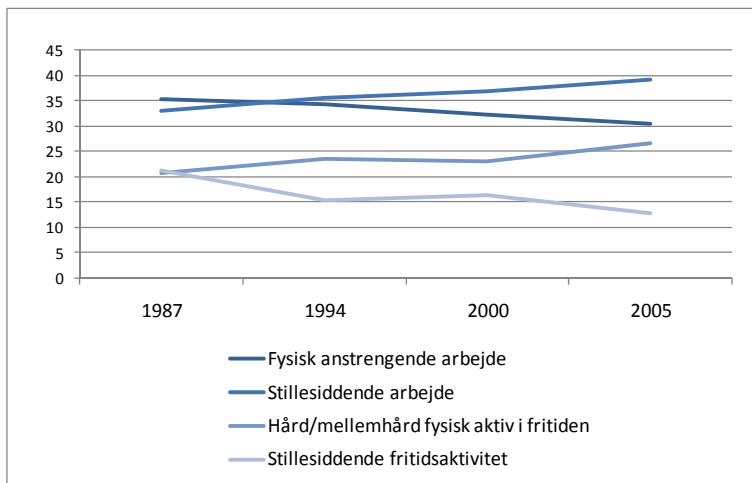
3. Motion på recept skal målrettes og tilbydes personer med specifikke risikotilstande og sygdomme, hvor der er evidens for en sundhedseffekt. Med motion på recept menes sundhedsfagligt superviseret fysisk træning
4. Børn i 0. til 10. klasse skal være fysisk aktive mindst en time dagligt i skoledagen. Mulighederne herfor varierer på tværs af klassetrin og omfatter udover idrætstimer aktiviteter, der kan indarbejdes i undervisningen, i SFO eller fysisk aktivitet i frikvarterer.
5. Aktiv transport til og fra skole fremmes i samarbejde mellem forældre og skoler.
6. Ungdomsuddannelserne bør etablere fleksible motionstilbud, der er afpasset elevgruppens motionsbehov.
7. Det generelle kendskab til motionsanbefalingerne skal øges gennem kampagner og målrettes inaktive grupper.

## Vi dyrker for lidt motion

Ca. 4.500 dødsfald kan hvert år henføres direkte til fysisk inaktivitet. Fysisk inaktivitet medfører i gennemsnit et tab på ca. 5 leveår sammenlignet med en fysisk aktiv person. Dertil kommer 7 år med nedsat livskvalitet.

I forhold til midt i 1980'erne er der færre danskere, der har et fysisk krævende job. 40 pct. af danskerne har i dag et stillesiddende job. Vi bevæger os altså ikke så meget i løbet af en arbejdsdag. Andelen af voksne danskere, der er fysisk aktive i fritiden, er dog siden 1987 steget med 6 pct. til godt 26 pct. i 2005. Ikke desto mindre er for lidt fysisk aktivitet stadig en af de væsentligste årsager til, at danskerne dør for tidligt og har nedsat livskvalitet.

### Figur 1 – Udviklingen i fysisk inaktivitet 1987-2005



Kilde: Sundhed og sygelighed i Danmark, Statens Institut for Folkesundhed, 2005

### Dobbelt så mange svært overvægtige

Andelen af svært overvægtige i Danmark er fordoblet fra ca. 5,5 pct. af befolkningen i 1987 til ca. 11,4 pct. af befolkningen i 2005, *jf. tabel 1*. Omkring en tredjedel var overvægtige i 2005 svarende omtrent til niveauet i 2000.

<b>Udviklingen i overvægt</b>				
	<b>1987</b>	<b>1994</b>	<b>2000</b>	<b>2005</b>
Svært overvægtige i pct., mænd og kvinder (i alt)	5,5	7,6	9,5	11,4
Svært overvægtige i pct., mænd	-	8,2	9,8	11,0
Svært overvægtige i pct., kvinder	-	7,0	9,1	11,8
Overvægtige i pct., mænd og kvinder (i alt)	-	-	32,3	33,2
Overvægtige i pct., mænd	-	-	39,8	40,9
Overvægtige i pct., kvinder	-	-	24,9	26,4

Anm.: Svært overvægt defineret som et BMI på over 30. Overvægt defineret som et BMI på mellem 25 og 30.  
Kilde: Sundhed og Sygelighed i Danmark; Statens Institut for Folkesundhed; 2006.

## **Analyser af fysisk aktivitet**

Forebyggelseskommissionen har i forhold til fysisk aktivitet analyseret en række forebyggelsesindsatser. De mest centrale er:

Fysisk planlægning i kommunerne kan bidrage til at fremme fysisk aktivitet bredt hos hele befolkningen og dermed befolkningens sundhed. Den fysiske planlægning spænder fra mindre indsatser, som kan implementeres på kort sigt – fx opsætning af skilte og informationstavler samt opmaling af trafiksikre stisystemer – til omfattende indsatser, der involverer egentlig langsigtet byplanlægning. Fx kan etableringen af fysiske rammer i de bolignære områder, der appellerer til fysisk aktivitet, og en infrastruktur, der fremmer aktiv fysisk transport, være en potentiel kilde til livsstilsændring for hele befolkningen, også de svagere samfundsgrupper.

Implementeringen af en mere differentieret finansieringsmodel for de frivillige idrætsforeninger, hvor målet er at fremme målrettede sundhedsfremmende aktiviteter i den foreningsorganiserede idræt, kan give interesserede idrætsforeninger bedre muligheder for at tilbyde netop denne form for aktiviteter. Det store antal idrætsforeninger og den omfattende frivillige arbejdskraft giver mulighed for at engagere en stor ressource til fremme af fysisk aktivitet i foreningsregi gennem en udbygning af støttemodellen for idrætsforeningerne.

Der er evidens for, at Motion på Recept afgrænset som struktureret og superviseret fysisk træning har effekt på sygdomsrelaterede symptomer hos personer, der befinder sig i specifikke risikotilstande, fx forhøjet blodtryk og insulinresistens.

Folkeskolen og SFOen er centrale steder for fremme af gode vaner i forhold til fysisk aktivitet. Internationale undersøgelser peger på, at veltilrettelagte indsatser i skoleregi kan medføre sundhedseffekter såvel som bedret koncentrationsevne. Fremme af fysisk aktivitet i folkeskole og SFO kan udover i idrætstimer blandt andet ske ved tilrettelæggelsen af undervisningen og i frikvarterer.