

Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge

Resultater fra en kartlegging i 2008 og 2009



Heftets tittel: Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge
Resultater fra en kartlegging i 2008 og 2009

Utgitt: 10/2009

Bestillingsnummer: IS-1754
ISBN-nr. 978-82-8081-187-5

Utgitt av: Helsedirektoratet
Kontakt: Fysisk aktivitet
Postadresse: Pb. 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo
Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo

Tlf.: 810 20 050
Faks: 24 16 30 01
www.helsedirektoratet.no

Hefte kan bestilles hos: Helsedirektoratet
v/ Trykksaksekspedisjonen
e-post: trykksak@helsedir.no
Tlf.: 24 16 33 68
Faks: 24 16 33 69
Ved bestilling, oppgi bestillingsnummer: IS-1754

Forfattere: Sigmund A Anderssen, Bjørge H Hansen, Elin Kolle, Jostein Steene-Johannessen, Elisabet Børsheim, Ingar Holme, Kan1-gruppen*. Helsedirektoratet har gjort mindre justeringer i rapporten for å gjøre rapporten mer tilgjengelig.

*Utgitt i samarbeid med Kan1-gruppen:

Sigurd Beldo
Thomas Dillern
Nils Petter Aspvik

Ane Solbraa
Sindre Dyrstad
Hilde Lohne-Seiler
Eva Maria Støa
Catherine Lorentzen
Jon Egil Jakobsen

Høgskolen i Finnmark
Høgskolen i Bodø
Norges teknisk-naturvitenskaplige universitet (NTNU)
Høgskulen i Sogn og Fjordane
Universitetet i Stavanger
Universitetet i Agder
Høgskolen i Telemark
Høgskolen i Vestfold
Høgskolen i Hedmark

Forord

Helsedirektoratet arbeider for å fremme folkehelsen og bidra til økt fysisk aktivitet i befolkningen. Helsedirektoratet har et ansvar for å følge utviklingen i fysisk aktivitet i befolkningen, gi råd om fysisk aktivitet og samarbeide med andre samfunnssektorer. Kunnskap om befolkningens aktivitetsvaner er grunnleggende for utforming, oppfølging, evaluering og videreutvikling av politikken på området.

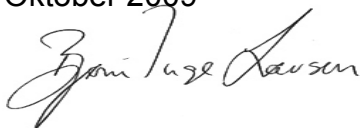
Fysisk aktivitet er tidligere kartlagt gjennom en rekke ulike undersøkelser med hjelp av spørreskjema. Dataene fra disse spørreundersøkelsene tyder på at vi i dag beveger oss mindre i hverdagen enn tidligere. Vi bruker mer tid i bil, foran skjermbaserte aktiviteter og vi er i dag mer stillesittende på jobb enn før. Dette er noen av indikasjonene på at vi hver dag generelt bruker kroppen mindre. Helsedirektoratet anbefaler at voksne skal være fysisk aktive i moderat intensitet i minst 30 minutter hver dag eller tilsvarende aktivitet i løpet av en uke. Denne dosen fysisk aktivitet vil fremme god helse og forebygge sykdom. Økt fysisk aktivitet utover dette vil gi økt helsegevinst.

I 2004 lanserte regjeringen handlingsplanen "Sammen for fysisk aktivitet". Et av tiltakene i planen, var å utvikle et overvåkingssystem for fysisk aktivitet i Norge. I 2005/06 ble det gjort en kartlegging blant 9- og 15-åringer og i denne rapporten presenteres den første kartleggingen på voksne og eldre. Begge disse undersøkelsene gjør at Norge frem til i dag, er et av få land i verden som har kartlagt fysisk aktivitet i befolkningen med hjelp av aktivitetsmålere. For å kunne følge utviklingen i fysisk aktivitetsnivået, vil Helsedirektoratet arbeide for at det med jevne mellomrom kan gjennomføres tilsvarende kartlegginger.

Resultatene fra kartleggingen er både overraskende og urovekkende. Den norske befolkningen har et lavere aktivitetsnivå enn vi tidligere har antatt. En stor del av befolkningen vil få bedre helse gjennom å øke sitt fysiske aktivitetsnivå i henhold til anbefalingene. Funnene fra kartleggingen viser at vi må styrke det forebyggende arbeidet kraftig. Flere samfunnssektorer har her et ansvar og må bidra i årene som kommer. Konsekvensene av en inaktiv livsstil vil være at livsstilssykdommene relatert til fysisk inaktivitet sannsynligvis vil øke kraftig.

Oppdraget med å utføre denne kartlegging og rapport ble gitt til Norges Idrettshøgskole. Vi takker dem for godt gjennomført arbeid.

Oktober 2009



Bjørn-Inge Larsen
helsedirektør

Tabelloversikt

Tabell	Tekst	Side
1A.	Antall mannlige deltakere etter alder og fylke. Tallene presenteres som antall og prosentandel (%)*, n=1614.	21
1B.	Antall kvinnelige deltakere etter alder og fylke. Tallene presenteres som antall og prosentandel (%)*, n=1850.	22
1C.	Antall deltakere etter alder. Tallene presenteres som antall og prosentandel (%), n=3464.	22
2.	Deltakernes høyde (cm), vekt (kg) og KMI (kg/m ²) etter alder og kjønn. Tallene presenteres som gjennomsnitt (SD), n=3277.	23
3.	Deltakernes høyeste fullførte utdanning etter kjønn. Tallene oppgis som antall og prosentandel (%), n=3379.	23
4.	Husholdningens samlede bruttoinntekt siste år etter kjønn. Tallene oppgis som antall og prosentandel (%), n=3357.	23
5.	Gjennomsnittlig (SD) fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) for personer med forskjellig antall dager med gyldige aktivitetsregistreringer.	26
6.	Prosentandel (%) av menn og kvinner som tilfredsstillt anbefalingene for fysisk aktivitet etter alder.	30
7A.	Prosentandel (%) undervektige, normalvektige, overvektige og fete deltakere i undersøkelsen, n=3276.	35
7B.	Prosentandel (%) undervektige, normalvektige, overvektige og fete deltakere i undersøkelsen etter høyeste fullførte utdanning, n=3258.	36
8.	Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) etter vektstatus, justert for fylke og alder, n=3154.	36
9.	Prosentandel (%) som oppfyller anbefalingene etter vektstatus, n=644.	37
10.	Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) etter geografi og kjønn, justert for alder og testsenter.	37
11.	Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) etter innbyggerantall i hjemstedskommune, justert for alder og testsenter.	38
12.	Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) etter sesong og kjønn, justert for alder og testsenter, n=3322.	39
13.	Prosentandel (%) som tilfredsstillt anbefalingene for fysisk aktivitet etter høyest fullført utdanning og kjønn, n=3246.	40
14.	Prosentandel (%) som tilfredsstillt anbefalingene for fysisk aktivitet etter husholdningens samlede bruttoinntekt og kjønn, n=3227.	40

15.	Gjennomsnittlig (SE) antall minutter med inaktivitet, lett, moderat og hard fysisk aktivitet per dag, justert for alder og fylke.	41
16.	Tidsbruk på TV/PC på fritiden på en ukedag og helgedag (n=3366) etter kjønn.	42
17.	Gjennomsnittlig (SD) fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) etter hvorvidt man oppfyller anbefalingene for inntak av frukt og grønnsaker (2 x frukt og 3 x grønnsaker), justert for alder og testsenter, n=3226.	43
18.	Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) etter røykevaner, justert for testsenter og alder, n=3239.	43
19.	Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) etter alkoholvaner justert for testsenter og alder, n=3252.	44
20.	Familieinnflytelse i husstanden etter kjønn. Tallene oppgis som prosentandel (%).	47
21.	Viktighet av fasiliteter i nærmiljøet etter kjønn. Tallene oppgis som prosentandel (%).	48
22.	Type aktivitet som deltakerne utøver. Tallene oppgis som prosentandel (%).	49
23.	Type arena der trening utøves. Tallene oppgis som prosentandel (%).	50
24A.	Grad av fysisk aktivitet i fritiden etter kjønn (Folkehelseinstituttets fire delte spørsmål). Tallene oppgis som prosentandel (%).	51
24B.	Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) etter oppgitt grad av fysisk aktivitet i fritid og kjønn, justert for alder og testsenter.	51
25.	Oversikt over ansvarlige ved hvert testsenter.	59

Figuroversikt

Figur	Tekst	Side
1.	Norgeskart med markering av hvor de ulike testsentre er og med befolkningstetthet antydnet i farger.	14
2.	Aktivitetmåleren ActiGraph GT1M.	15
3.	Eksempel på hvordan aktivitetsnivået (telling/min) varierer i løpet av en dag.	16
4.	Oversikt over antall deltakere som ble testet på ulike tidspunkt i løpet av året 2008-2009, samt i hvilke fylker testingen er gjennomført (n=3464).	17
5.	Flytskjema over deltakelse.	24
6.	Deltakernes gjennomsnittlige (SD) aktivitetsnivå (telling/min) etter kjønn og alder.	27
7.	Deltakernes gjennomsnittlige (SD) aktivitetsnivå (telling/min) etter kjønn og alder, delt opp i 5 års intervaller etter fylte 65 år.	28
8.	Spredning av fysisk aktivitet i utvalget for henholdsvis menn og kvinner.	29
9A-B.	Gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) time-for-time i ukedag (A) og helgedag (B) for henholdsvis menn og kvinner.	31
10A-B.	Gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) time-for-time på ukedag for henholdsvis menn og kvinner i alderen 20-25 år (A) og 26-45 år (B).	32
11A-B.	Gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) time-for-time i ukedag (A) og helgedag (B) for henholdsvis menn og kvinner over 65 år.	33
12.	Gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) for norske og amerikanske kvinner og menn i alderen 20 til >70 år.	34
13.	De vanligste grunnene til å drive med fysisk aktivitet etter kjønn. Verdiene oppgis som prosentandel (%).	45
14.	De vanligste grunnene for å ikke drive med fysisk aktivitet etter kjønn. Verdiene oppgis som prosentandel (%).	45

Innhold

Forord	1
Tabelloversikt	2
Figuroversikt	4
Sammendrag	6
1 Bakgrunn og hensikt med rapporten	9
2 Metode	13
2.1 Populasjon og design	13
2.2 Objektiv registrering av fysisk aktivitet	14
2.3 Spørreskjema	16
2.4 Datainnsamlingsprosedyre	17
2.5 Databehandling	18
2.5.1 Datareduksjon og -analyse (aktivitetsmåler)	18
2.5.2 Kvalitetssikring av data	19
2.5.3 Statistikk	19
3 Resultater og kommentarer	21
3.1 Deltakere	21
3.2 Representativitet	24
3.3 Fysisk aktivitet – objektive målinger	26
3.3.1 Beskrivelse av aktivitetsnivå	27
3.3.2 Aktivitetsnivå i forhold til de nasjonale anbefalingene	29
3.3.3 Aktivitetsmønster – time for time og helg vs hverdager	30
3.3.4 Sammenligning med internasjonale studier	33
3.3.5 Fysisk aktivitet og kroppsmasseindeks (KMI)	35
3.3.6 Geografiske forskjeller: landsdeler, by og tettsted	37
3.3.7 Sesongvariasjoner og vær	38
3.3.8 Utdanning og inntekt	39
3.3.9 Intensitet	40
3.3.10 Stillesittende tid og TV/PC-tid	41
3.3.11 Levevaner og fysisk aktivitet	42
3.3.12 Betydningsfulle faktorer for fysisk aktivitet	44
3.4 Fysisk aktivitet – selvrapporterte data	48
3.5 Objektive data versus selvrapporterte data	52
3.6 Kan1 – forskjeller mellom kjønn	54
3.7 Begrensninger ved Kan1	54
4 Nasjonalt kartleggingssystem	57
5 Acknowledgement	59
5.1 Samarbeidspartnere	59
Referanser	60
Vedlegg 1-9	

Sammendrag

”Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge” (Kan1) er utført av Norges idrettshøgskole i samarbeid med ni utdanningsinstitusjoner på oppdrag fra Helsedirektoratet. Hensikten med undersøkelsen er å øke kunnskapen om fysisk aktivitetsnivå, aktivitetsvaner og faktorer relatert til fysisk aktivitet i et landsrepresentativt utvalg av menn og kvinner i alderen 20 til 85 år.

Datainnsamlingen startet i april 2008 og ble avsluttet i april 2009. Totalt ble 10 966 personer invitert til å delta i undersøkelsen. Av disse deltok 3464 personer (1614 menn og 1850 kvinner), noe som gir en deltakerandel på 32%. Det var lavest deltakelse i den yngste (<25 år) og eldste aldersgruppen (>75 år). Kun 3% av deltakerne i Kan1 har et annet fødeland enn Norge. Det betyr at denne gruppen er underrepresentert i Kan1 og man kan dermed ikke si noe om eventuelle assosiasjoner mellom fysisk aktivitetsnivå og etnisitet. På grunn av lav deltakerprosent ble en frafallsanalyse utført av Statistisk sentralbyrå. Frafallsanalysen viste i likhet med andre studier at personer med høy sosioøkonomisk status er overrepresentert i utvalget.

Totalt fysisk aktivitetsnivå. Fysisk aktivitetsnivå er målt objektivt med aktivitetsmålere og totalt hadde 3322 personer godkjente aktivitetsregistreringer. Aktivitetsnivået er forholdsvis stabilt i voksen alder frem til 70 års alder hvor man ser et tydelig fall i aktivitetsnivå. For menn og kvinner er dette fallet særlig uttalt etter fylte 75 år. Det er ingen kjønnsforskjeller i totalt fysisk aktivitetsnivå, imidlertid har kvinner flere minutter per dag med moderat til hard aktivitet enn menn. Sammenligner man med tilsvarende data fra 9- og 15-åringer i Norge ser man en reduksjon i aktivitetsnivået med 31% fra 9 til 15 år og videre med 31% fra 15 til 20-årene. Deltakerne i Nord-Norge har et signifikant lavere aktivitetsnivå enn deltakerne på Østlandet og Vestlandet/Trøndelag selv etter justering for tidspunkt på året datainnsamlingen har funnet sted.

Anbefalinger for fysisk aktivitet. Kun 20% av deltakerne i Kan1 tilfredsstillter anbefalingene om minimum 30 minutter moderat fysisk aktivitet daglig. Blant totalutvalget er det signifikant flere kvinner enn menn som tilfredsstillter anbefalingene for fysisk aktivitet (22% mot 18%). Blant menn er andelen som tilfredsstillter anbefalingene forholdsvis lik i alle aldersgruppene, bortsett fra aldersgruppen 60-69 år som skiller seg ut med en noe høyere prosentandel. Hos kvinner ser man derimot en lavere prosentandel som oppfyller anbefalingene i aldersgruppene 30-39 år og 40-49 år sammenlignet med de andre aldersgruppene.

Aktivitetsmønster. Det er betydelige forskjeller i deltakernes aktivitetsmønster i ukedagene og i helgene. Det totale aktivitetsnivået er signifikant høyere i helgen enn i ukedager, men forskjellen er liten. Dette er motsatt av hva som er funnet for barn og unge, som har et gjennomgående høyere aktivitetsnivå på ukedager sammenlignet med helgedager. På ukedager er aktivitetsmønsteret forholdsvis jevnt gjennom hele dagen, mens man i helgene ser en økning i aktiviteten mellom kl 12 og kl 16. Det er ingen forskjell i aktivitetsmønsteret til menn og kvinner.

Sammenligning med andre land. Amerikanske menn i alderen 20 til 50 år har høyere gjennomsnittlig aktivitetsnivå enn norske menn i samme alder, mens norske menn er mer aktive enn de amerikanske fra 60 års alder. Blant kvinner ser man derimot at kvinnene i Kan1 har høyere aktivitetsnivå enn de amerikanske, og forskjellen øker med økende alder. Data fra Sverige viser at svenske kvinner og menn har tilnærmet likt totalt fysisk aktivitetsnivå som nordmenn i alderen 20 til 69 år.

Sesong og vær. Kvinner og menn i Kan1 har et signifikant lavere aktivitetsnivå om vinteren sammenlignet med de tre andre årstidene. Analysene viser at deltakernes aktivitetsnivå også blir påvirket av været. De personene som rapporterte "opphold" på de fleste av dagene de bar aktivitetsmåleren hadde gjennomgående høyere aktivitetsnivå enn dem som rapporterte "nedbør" på de fleste av dagene.

Faktorer som bestemmer aktivitetsnivået. Dataene viser at det er en klar sammenheng mellom deltakernes utdannelse og fysisk aktivitetsnivå. Derimot er det ingen sammenheng mellom inntekt og fysisk aktivitetsnivå. Faktorer knyttet til forhold

i hjemmet og nærmiljøet påvirker også deltakernes aktivitetsnivå. Menn og kvinner som ofte diskuterer fysisk aktivitet med andre i familien, har et gjennomsnittlig høyere aktivitetsnivå enn dem som krysset av for sjelden eller kun noen få ganger. De som rapporterer at det i nærmiljøet er mange steder de kan være fysisk aktive, som har flere tilrettelagte tilbud om trening og fysisk aktivitet og som har kort gå avstand til butikker har et gjennomsnittlig høyere fysisk aktivitetsnivå enn dem som ikke rapporterte dette.

Nasjonalt kartleggingssystem. Kan1 er et resultat av tiltak 97 i handlingsplanen "Sammen for fysisk aktivitet", som handler om å etablere et nasjonalt kartleggingssystem av fysisk aktivitet. Det er nødvendig med regelmessig innsamling av data for å vurdere befolkningens levevaner, samt å kunne evaluere effekten av ulike tiltak. Kan1 gir unik tilgang på objektive data om fysisk aktivitet, og metoden vil være anvendbar i generasjoner fremover. Den store forskjellen i fysisk aktivitetsnivå mellom selvrapportert aktivitet og objektiv målemetodikk handler om presisjonsnivå. Objektiv målemetodikk har både mulighet til å registrere fysisk aktivitet i kortere bolker med høy presisjon og gir dessuten et presist mål på intensitet, hyppighet og varighet av aktiviteten. Data fra spørreskjema i denne studie gir informasjon om type aktivitet, determinanter for aktivitet og om konteksten aktiviteten skjer i. For å kunne oppnå en nyansert vurdering, bør derfor objektive målinger suppleres med selvrapporterte data.

Kan1 er sammen med tilsvarende kartlegging av aktivitetsnivået blant 9- og 15-åringer starten på et nasjonalt kartleggingssystem. Dataene vil danne grunnlag for framtidige analyser av trender i fysisk aktivitetsnivå i befolkningen. I tillegg vil et slikt kartleggingssystem bidra til nødvendig kunnskap for å kunne gjennomføre en hensiktsmessig politikk for å øke aktivitetsnivået i Norge.

1 Bakgrunn og hensikt med rapporten

Definisjon av fysisk aktivitet og nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet defineres som: ”enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruk utover hvilenivå” (14). Det er et overordnet begrep som omfatter mange termer relatert til fysisk utfoldelse, som arbeid, sport, trening, fritid og lek. Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse er godt dokumentert. Fysisk aktivitet er en viktig forebyggende faktor når det gjelder tidlig død, hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, overvekt og fedme, type 2-diabetes og enkelte kreftformer (3; 25; 41). Regelmessig fysisk aktivitet bedrer også mental helse og er helt nødvendig for muskel-, skjelett- og leddhelse (10).

De nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet fra år 2000 er som følger (33): *Fysisk inaktive voksne anbefales å utøve minst 30 minutter fysisk aktivitet av moderat intensitet hver dag. Aktiviteten kan deles i mindre bolker med fysisk aktivitet i løpet av dagen, for eksempel 5-10 minutters varighet.* Disse anbefalingene er senere revidert og minimumsbolken er satt til 10 minutter (9). Anbefalingene er tuftet på en rekke undersøkelser og både totalt energiforbruk og intensitet er sentrale faktorer. Energiforbruket uttrykkes ofte som et multiplum av hvilestoffskiftet, og forholdet mellom stoffskiftet under fysisk aktivitet og hvilestoffskiftet kalles MET (metabolic equivalent). Moderat fysisk aktivitet er således definert som aktivitet som krever tre til seks ganger så mye energi som energibehovet i hvile, det vil si 3-6 MET.

Målemetoder for fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er en multidimensjonal atferd noe som medfører store utfordringer når en skal måle fysisk aktivitetsnivå. Nøyaktige målemetoder av fysisk aktivitet er viktig av flere grunner. For det første er det nødvendig for å kvantifisere en dose-respons sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helsegevinst. For det andre er det viktig for å kunne kartlegge befolkningens aktivitetsnivå, herunder å undersøke andelen som tilfredsstillt anbefalingene for fysisk aktivitet. I tillegg er presise målemetoder nødvendige for å undersøke effekten av intervensjoner som har som

mål å øke aktivitetsnivået, og for å kunne si noe om trender i aktivitetsnivået i en befolkning.

Tradisjonelt er data om fysisk aktivitet samlet inn ved hjelp av spørreskjema. Målet med spørreskjema er å klassifisere individer inn i aktivitetskategorier, for så å kvantifisere aktivitetsmønsteret som er rapportert. Denne metoden har flere fordeler; man kan undersøke store grupper og metoden har liten innvirkning på respondentens aktivitetsnivå. Man kan også undersøke flere dimensjoner av aktiviteten inkludert type aktivitet. Ulempen med bruk av spørreskjema er at det er vanskelig å kartlegge manglende svarevne, og en har heller ikke mulighet for å utdype eller forklare uklare spørsmål. Det krever dessuten at alle respondentene har samme oppfatning av begrepene som blir brukt (43). Spørreskjema er dessuten en retrospektiv metode, noe som setter krav til respondentens minne. Jo kortere tidsintervall det spørres om, jo lettere er det å huske (24). I tillegg er det lettere å huske aktivitet med hard intensitet, mens aktiviteter med lett og moderat aktivitet ofte blir underrapportert noe som skyldes at den lette aktiviteten ikke er planlagt (2). Personer i dårlig form vil ofte rapportere at en aktivitet har høyere intensitet enn en person i god form (27). Studier har vist at bruk av spørreskjema ofte fører til at aktiviteten blir overestimert (27; 44).

I den senere tid har det vært økt bruk av objektive målemetoder (for eksempel aktivitetsmåler) for å måle fysisk aktivitetsnivå, også i store befolkningsundersøkelser (6; 29; 30; 37). Aktivitetsmåleren måler vertikal bevegelse (akselerasjon). Måleinstrument er lite og robust og blir som regel båret i et belte rundt livet. Fordelen med aktivitetsmålere er at de gir mye informasjon om aktiviteten, og er ikke avhengig av subjektets minne eller svarevne. Aktivitetsmåleren har en innebygd klokke og gjør det dermed mulig å tidfeste fysisk aktivitet i forhold til varighet, intensitet, frekvens og døgnrytme (43). Dersom man ønsker å analysere endringer over tid i befolkningen, har derfor objektive målinger av fysisk aktivitet store fordeler sammenlignet med spørreskjemametodikk (18). En ulempe med aktivitetsmåleren er imidlertid at den ikke gir informasjon om type aktivitet som subjektet utøver eller konteksten aktiviteten skjer i. For å kunne oppnå en nyansert vurdering, bør derfor objektive målinger suppleres med selvrapporterte data.

Hvor fysisk aktive er den norske befolkningen?

Data vedrørende fysisk aktivitetsnivå i den norske voksne befolkningen er mangelfulle, og undersøkelser som har benyttet spørreskjema viser noe motstridene funn. (34). I 1997 viste data fra Norsk Monitor, Markeds- og Mediainstituttet (MMI) at 35% av den norske befolkningen var inaktive og at 65% var aktive (trening og mosjon minst en gang i uken) (12). I 2003 viste norske data fra en stor internasjonal spørreskjema undersøkelse at 54% av menn og 37% av kvinner tilfredsstilte anbefalingene for fysisk aktivitet (4). I følge Levekårsundersøkelsen som ble gjennomført i 2007 er andelen som trener 3-4 ganger i uka eller mer ca 40% i alderen 20 til 79 år (42).

På bakgrunn av de data som eksisterer i Norge er det vanskelig å trekke sikre slutninger om det totale aktivitetsnivået i befolkningen, og det er også vanskelig å finne ut om det har vært endring over tid i ulike aldersgrupper. Slike data er sentrale for å kunne målrette og evaluere arbeidet med å øke graden av fysisk aktivitet. Det er derfor grunnlag og behov for å gjennomføre en kartlegging for å få kunnskap om nordmenns fysiske aktivitetsvaner.

Nasjonal kartlegging av fysisk aktivitet

Stortingsmeldingen "Resept for et sunnere Norge" har som mål å oppnå flere leveår med god helse i befolkningen og redusere helseforskjeller mellom sosiale lag (16). Stortingsmeldingen ble fulgt opp av en nasjonal handlingsplan, "Sammen for fysisk aktivitet", med 108 spesifikke tiltak for å promotere fysisk aktivitet på et nasjonalt plan (15). Ett av dem, tiltak 97, er å etablere et nasjonalt kartleggingssystem av fysisk aktivitet. Det er nylig gjennomført en nasjonal kartleggingsundersøkelse, "Fysisk aktivitet blant barn og unge" hvor fysisk aktivitetsnivå, fysisk form, determinanter for fysisk aktivitet og risikofaktorer for hjerte- og karsykdommer ble kartlagt i et representativt utvalg av 2299 barn og unge (9- og 15-åringer). Undersøkelsen ble initiert og finansiert av Helsedirektoratet, og er den første undersøkelsen i et kartleggingssystem av trender i fysisk aktivitet, fysisk form og holdninger til fysisk aktivitet blant barn og unge i befolkningen. Foreliggende rapport representerer en kartleggingsundersøkelse av den voksne og eldre delen av befolkningen. Arbeidet er nettopp en del av oppfølgingen av handlingsplanen og utformingen av et kartleggingssystem over det fysiske aktivitetsnivået i Norge.

Hensikt med undersøkelsen

Hensikten med denne undersøkelsen er å gjennomføre en kartlegging - ved benyttelse av objektiv målemetodikk - som skal øke kunnskapen om fysiske aktivitetsvaner og faktorer relatert til fysisk aktivitet blant et landsrepresentativt utvalg av voksne og eldre i Norge. Det gjennomføres parallelt en tilleggsundersøkelse av fysisk form, og disse resultatene vil bli presentert i en egen rapport i 2010.

Rapporten beskriver fysisk aktivitet generelt og i forhold til:

- Ulike aldersgrupper
- De nasjonale anbefalingene
- Kjønn og kroppsmasseindeks (KMI¹)
- Ulike landsdeler samt by og tettsteder
- Sesongvariasjoner og vær
- Utdanning og inntekt
- Ulik intensitet
- Betydningsfulle faktorer for deltakelse i aktivitet

¹ Kroppsmasseindeks får en frem ved å dele kroppsvekten på høyden opphøyd i annen potens (kg/m^2). KMI er en formel som indikerer om en person er over- eller undervektig eller har normal vekt. Formelen kan brukes på populasjoner, men er mindre nøyaktig på individnivå. Personer med mye muskelmasse kan ha en KMI som indikerer at de er overvektige uten at de er det. KMI skiller heller ikke mellom kroppsfett og muskler.

2 Metode

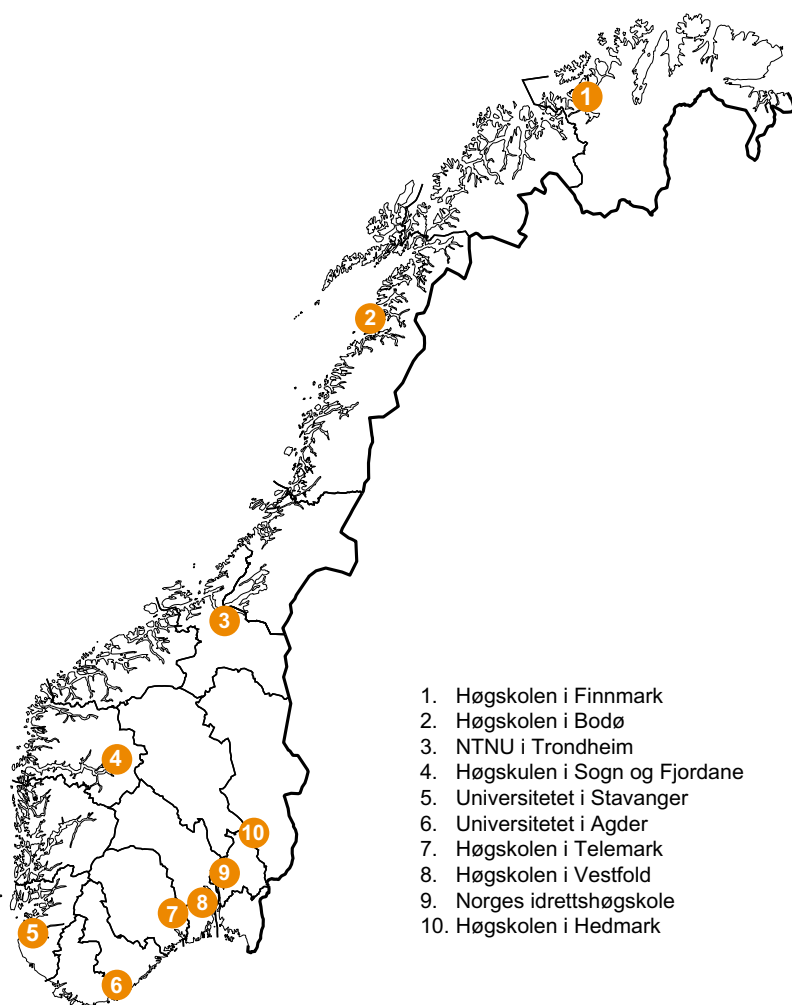
Undersøkelsen (Kan1) er gjennomført i perioden april 2008 til april 2009.

2.1 Populasjon og design

Kan1 inkluderer kvinner og menn i alderen 20 til 85 år. Utvelgelsesprosessen sikret et representativt utvalg med hensyn til kjønn, ulike aldersgrupper, små og større byer og distrikt. Prosjektet, inkludert en egen frafallsanalyse, er godkjent av de Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk – Sørøst og Datatilsynet. Informert skriftlig samtykke er innhentet fra samtlige forsøkspersoner.

Kan1 er lagt opp som en multisenterstudie og involverer ti utdanningsinstitusjoner i Norge, hvor de fleste tilbyr idrettsfaglig utdanning (figur 1). Norges idrettshøgskole (NIH) har vært koordinerende senter. En av hovedgrunnene til å involvere flere utdanningsinstitusjoner var at ansatte ved disse institusjonene har unik kunnskap om lokale forhold, noe som trolig er viktig når man skal rekruttere personer til deltakelse. En ytterligere fordel er at de ulike institusjonene vil få lokalt eierskap til deltakelse og innsikt i lokale aktivitetsvaner. Dette kan hjelpe lokale myndigheter til å utforme hensiktsmessige tiltak for økt fysisk aktivitet i framtiden.

Tilfeldige utvalg av deltakere fra avgrensede områder i utdanningsinstitusjonens geografiske omland er trukket fra Folkeregisteret og utført av EDB Infobank. Med geografisk omland menes innbyggerne i kommuner som er i rimelig avstand til testsenteret (se vedlegg 1 for oversikt over kommuner som er trukket). Utvalgsstørrelsen er beskrevet i vedlegg 2.



Figur 1. Norgeskart med markering av hvor de ulike testsentre er ². (Kart fra Cappelen's)

2.2 Objektiv registrering av fysisk aktivitet

Det unike med Kan1 er at fysisk aktivitet er målt med en objektiv målemetode. Aktivitetsmåleren ActiGraph GT1M (ActiGraph, LLC, Pensacola, Florida, USA), tidligere kjent som "CSA" og "MTI"-aktivitetsmåler, ble benyttet (figur 2). Dette er et éndimensjonalt akselerometer som måler vertikal bevegelse og all aktivitet som er utenfor normal menneskelig bevegelse blir filtrert bort. ActiGraph GT1M er et lite, lett og robust instrument som gjør at bæreren kan ha på seg måleren over lengre tid uten at det forstyrrer vedkommendes naturlige bevegelsesmønster. ActiGraph GT1M har en innebygd klokke som gir muligheten til å spesifisere starttid og tidfeste fysisk aktivitet i forhold til varighet, intensitet, frekvens og døgnrytme. Aktivitetsmåleren er utførlig validert (17) og reliabilitetstestet (11; 38). Registrering av bevegelse i

² Testsenter ved Høgskolen i Hedmark inkluderer personer fra Hedmark og Oppland fylke. Testsenter ved Norges idrettshøgskole inkluderer personer fra Oslo og Akershus fylke.

dagliglivet er imidlertid vanskelig, og det finnes ulemper ved bruk av aktivitetsmåler. Den registrerer ikke aktivitet som utføres av overekstremiteten, som for eksempel kasting og løfting. Måleren er heller ikke vanntett og kan ikke brukes under svømming, og dessuten vil aktivitetsnivået bli underestimert ved sykling. Generelt kan det hevdes at aktivitetsmåleren er overlegen spørreskjemametodikk med hensyn til å måle total fysisk aktivitet og ulike intensitetsdimensjoner (18).



Figur 2. Aktivitetsmåleren ActiGraph GT1M.

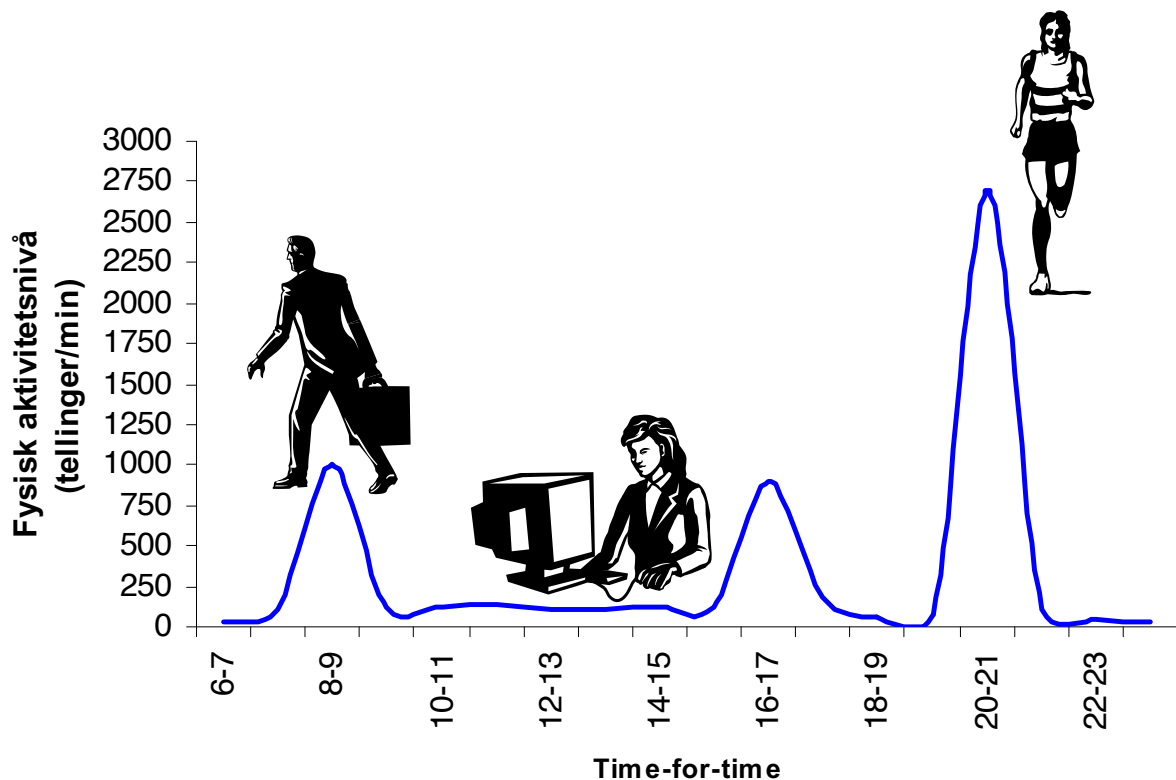
Tellinger per minutt

Rådata fra aktivitetsmåleren kalles “tellinger”, og termen “tellinger per minutt” er et uttrykk for gjennomsnittlig aktivitetsnivå. Tallet er en summering av all akselerasjon aktivitetsmåleren har blitt utsatt for, delt på antall minutter måleren har vært i bruk. Dette betyr at dersom en person har et lavt antall tellinger per minutt er det gjennomsnittlige aktivitetsnivået lavt, mens en person som har høyt antall tellinger per minutt har et høyt gjennomsnittlig aktivitetsnivå.

Lavt antall tellinger/min → lavt gjennomsnittlig aktivitetsnivå

Høyt antall tellinger/min → høyt gjennomsnittlig aktivitetsnivå

Figur 3 viser et eksempel på aktivitetsmønsteret til en person gjennom en dag. Denne personen går til og fra arbeid, har en stillesittende jobb, og gjennomfører en treningsøkt på kvelden.



Figur 3. Eksempel på hvordan aktivitetsnivået (tellingner/min) varierer i løpet av en dag.

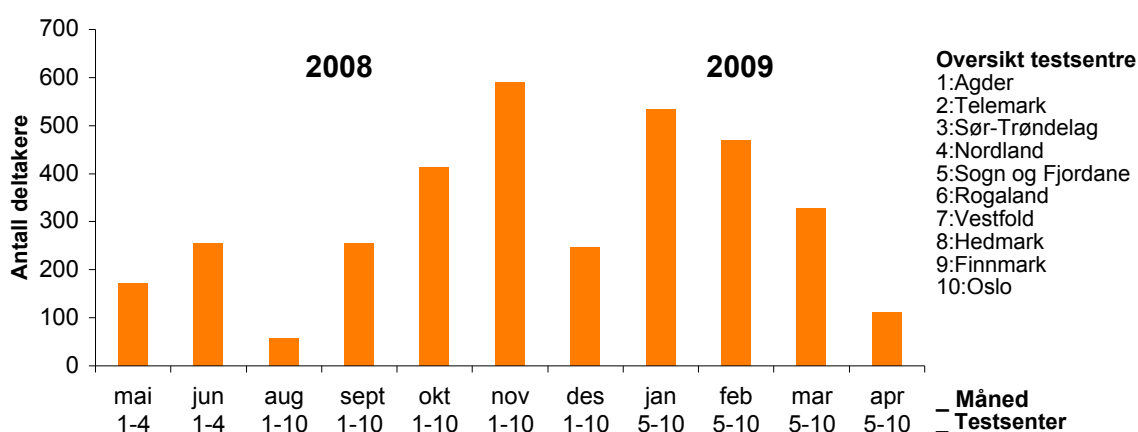
2.3 Spørreskjema

Spørreskjema ble brukt for å samle inn informasjon om determinanter for fysisk aktivitet, deltakernes aktivitetsvaner på fritiden og hvilke type aktiviteter som utøves. Resultatene fra denne kartleggingen skal også sammenlignes med Folkehelseinstituttets firedelte spørsmål om fysisk aktivitet (5). For å ha mulighet til å sammenligne selvrappert aktivitetsnivå med internasjonale data, ble også kortversjonen av spørreskjemaet "International Physical Activity Questionnaire" (IPAQ) inkludert (4).

Data om høyde og vekt er hentet fra selvrappert informasjon. Andre variabler som kosthold, røyke- og alkoholvaner er registrert, og sosioøkonomisk status er etablert på bakgrunn av inntekt og utdanningsnivå. Etnisk bakgrunn er også registrert. Utøvelse av fysisk aktivitet kan være sesong- og væravhengig og derfor er også slik informasjon inkludert i et tilleggsskjema (vedlegg 4).

2.4 Datainnsamlingsprosedyre

I forkant av datainnsamlingen informerte testsentrene undersøkelsen i sitt område via blant annet lokalradio, -aviser, og/eller -TV. Deretter ble det sendt ut invitasjonsbrev med forespørsel om deltakelse til personene i utvalget (vedlegg 3). Fra hvert testsenter ble det først sendt ut 600 invitasjonsbrev, og på grunn av lav svarprosent ble ytterligere 400 invitasjoner per testsenter sendt ut. For å sikre tilstrekkelig antall deltakere ble det i tillegg sendt ut 1500 ekstra invitasjoner til et tilfeldig utvalg av personer i kommuner i nærheten av Oslo. Datainnsamlingen startet i april 2008 og ble fullført i april 2009. En oversikt over når i løpet av året de ulike fylkene ble testet vises i figur 4.



Figur 4. Oversikt over antall deltakere som ble testet på ulike tidspunkt i løpet av året 2008-2009, samt i hvilke fylker testingen er gjennomført (n=3464).

Det enkelte testsenter var ansvarlig for utsendelse av informasjonsskriv, aktivitetsmålere og spørreskjema til deltakerne i sitt geografiske område. Etter å ha mottatt skriftlig samtykke fra deltaker, ble spørreskjema og aktivitetsmåler distribuert via posten. I forkant av utsendingen ble aktivitetsmålere programmert ved hjelp av softwareprogrammet ActiLife (ActiGraph, Pensacola, Florida, USA). Følgende innstillinger ble gjort ved programmering av aktivitetsmåleren:

- Lagringsintervallet (epoch-perioden) ble satt til 10 sekunder³
- Oppstartsdato ble satt til dagen etter forventet ankomst hos deltaker

Deltakerne ble skriftlig instruert til å ta på seg aktivitetsmåleren dagen etter at den kom i posten for så å bære den i sju påfølgende dager. Aktivitetsmåleren ble båret i et belte rundt livet og måleren var festet på høyre hofta (figur 2). Deltakerne ble også bedt om å svare på spørreskjema (Hovedskjema, vedlegg 4). Etter at deltakerne hadde båret aktivitetsmåleren i sju dager ble de bedt om å besvare et kort spørreskjema som omhandlet registreringsperioden spesifikt (Tilleggskjema, vedlegg 4). Tilslutt ble aktivitetsmåler og spørreskjema returnert til testsenter i en vedlagt frankert returkonvolutt.

2.5 Databehandling

2.5.1 Datareduksjon og -analyse (aktivitetsmåler)

Data fra aktivitetsmålerne er behandlet ved Norges idrettshøgskole. Datareduksjon ble gjennomført ved bruk av et SAS-basert (SAS Institute Inc, Cary, USA) program kalt CSA Analyzer (<http://csa.svenssonsport.dk>). Følgende reduksjoner er gjennomført:

- All aktivitet registrert mellom kl 2400 og 0600 er sortert vekk for å ekskludere nattaktivitet
- Alle perioder med mer enn 60 minutter med sammenhengende null-registreringer er ekskludert fordi det antas da at deltakeren har tatt av seg måleren

Etter datareduksjon ble følgende kriterier satt for aktivitetsregistreringene var gyldige og dermed inngikk i analysene:

- Hver dag måtte bestå av minst 8 timer med aktivitetsregistrering
- Hver deltaker måtte ha minst 3 dager med godkjente aktivitetsregistreringer

³ Lagringsintervallet ble i dataanalysen slått sammen til 60 sekunder for å kunne sammenligne med andre studier.

Hovedvariabelen for fysisk aktivitet er totalt fysisk aktivitetsnivå (gjennomsnittlig tellinger/min), og av tilleggsvARIABLER er tid brukt i ulike intensitetskategorier. Moderat intensitet er definert som aktivitet som krever 3–6 ganger så mye energi som energibehovet i hvile. All aktivitet under 100 tellinger per minutt representerer inaktiv tid, mens all aktivitet mellom 100 og 2020 tellinger per minutt representerer tid brukt på lett aktivitet (20). Grenseverdien for moderat intensitet er 2020 tellinger/min og grenseverdien for hard intensitet er 5999 tellinger/min. Moderat aktivitet (dvs 2020 tellinger/min) tilsvarer rask gange eller annen aktivitet som fører til økt hjerterefrekvens (11). Nevnte grenseverdier er også benyttet i andre undersøkelser (37).

For å oppfylle anbefalingene for fysisk aktivitet, skal aktiviteten utføres i sammenhengende bolker av minst 10 minutters lengde. Når man summerer slike 10 minutters bolker er det i analysene tillatt to dropp i intensitet i løpet av en bolke. Det gjør at perioder med aktivitet ikke slettes på grunn av korte stopp, for eksempel ved trafikklys, drikkepauser osv. Grensen på to dropp i intensitet er anbefalt og benyttet i andre studier (20; 36).

2.5.2 Kvalitetssikring av data

ActiGraph-modellen som er benyttet i Kan1 viste seg å være robust og lite befangt med tekniske feil. Rensing av databasen med aktivitetsmålere er gjennomført med tanke på urealistiske høye og lave verdier, dubletter av filer samt defekte målere.

Spørreskjemaene er elektronisk lest av Viascan (Oslo). Ved ikke lesbare avkryssninger/svar, er skjemaene manuelt sjekket. Datakvalitet er i tillegg sjekket ved at et tilfeldig utvalg av spørreskjema er trukket for korrekturlesning (n=48). Av 10 896 dataelementer ble det funnet en feilprosent på 0,03%. For øvrig ble det kontrollert for logiske feil og ekstreme verdier.

2.5.3 Statistikk

Deskriptive data blir presentert som gjennomsnitt og standard avvik (SD) med mindre noe annet er oppgitt. Forskjell i fysisk aktivitetsnivå (telling/minutt) mellom grupper er testet med variansanalyser (ANOVA). Det er benyttet regresjonsanalyser

for å undersøke sammenhengen mellom fysisk aktivitet og ulike variabler, justert for konfunderende faktorer. Kji-kvadrat test er benyttet i analyse av hvor mange som oppfyller anbefalinger for fysisk aktivitet i forhold til kategoriske variabler.

3 Resultater og kommentarer

3.1 Deltakere

Tabell 1A og B viser antall menn og kvinner som deltok i undersøkelsen, fordelt på fylker og alder, mens tabell 1C viser totalt antall deltakere i de ulike aldersgruppene. Totalt deltok 3464 personer (1614 menn og 1850 kvinner) i Kan1, og deltakerandelen var 32%. Det var færrest deltakere i de yngste (<25 år) og eldste aldersgruppene (>75 år), henholdsvis 4% og 6%.

Tabell 1A. Antall mannlige deltakere etter alder og fylke. Tallene presenteres som antall og prosentandel (%)*, n=1614.

Fylke	Alder (år) menn							Totalt fylke
	<25	25-35	36-45	46-55	56-65	66-75	>75	
Agder	2 (1)	20 (15)	35 (27)	23 (18)	30 (23)	16 (12)	5 (4)	131 (100)
Telemark	3 (3)	8 (8)	24 (23)	19 (18)	21 (20)	18 (17)	11 (11)	104 (100)
Trøndelag	12 (7)	24 (15)	30 (19)	35 (22)	33 (20)	21 (13)	6 (4)	161 (100)
Nordland	5 (3)	19 (12)	21 (13)	35 (21)	37 (23)	34 (21)	12 (7)	163 (100)
Sogn og Fj.	6 (3)	27 (15)	38 (21)	34 (19)	48 (27)	15 (9)	11 (6)	179 (100)
Rogaland	8 (6)	16 (11)	33 (23)	31 (21)	32 (22)	21 (14)	5 (3)	146 (100)
Vestfold	1 (1)	10 (9)	27 (23)	24 (21)	29 (25)	15 (13)	9 (8)	115 (100)
Hedmark og Oppland	6 (4)	10 (8)	20 (15)	21 (16)	39 (29)	25 (19)	12 (9)	133 (100)
Finnmark	5 (4)	16 (12)	39 (29)	37 (28)	23 (17)	11 (8)	2 (2)	133 (100)
Oslo og Akershus	10 (3)	51 (14)	81 (23)	69 (20)	72 (21)	42 (12)	24 (7)	349 (100)
Totalt menn	58 (4)	201 (12)	348 (22)	328 (20)	364 (23)	218 (13)	97 (6)	1614 (100)

*Prosentregningen er fylkesbasert, dvs at ett fylke = 100%.

Tabell 1B. Antall kvinnelige deltakere etter alder og fylke. Tallene presenteres som antall og prosentandel (%)*, n=1850.

Fylke	Alder (år) kvinner							Totalt fylke
	<25	25-35	36-45	46-55	56-65	66-75	>75	
Agder	8 (6)	17 (12)	28 (21)	38 (28)	29 (21)	10 (7)	7 (5)	137 (100)
Telemark	10 (7)	12 (9)	34 (24)	32 (23)	32 (23)	13 (9)	7 (5)	140 (100)
Trøndelag	7 (5)	32 (21)	30 (20)	34 (22)	26 (17)	19 (12)	4 (3)	152 (100)
Nordland	10 (6)	21 (12)	37 (20)	51 (28)	33 (18)	16 (9)	13 (7)	181 (100)
Sogn og Fj.	7 (3)	33 (15)	42 (19)	53 (25)	40 (19)	25 (12)	15 (7)	215 (100)
Rogaland	6 (4)	31 (19)	30 (18)	45 (28)	25 (15)	21 (13)	5 (3)	163 (100)
Vestfold	1 (1)	22 (15)	33 (22)	34 (23)	26 (17)	26 (17)	8 (5)	150 (100)
Hedmark og Oppland	5 (3)	22 (15)	32 (22)	34 (23)	27 (19)	21 (15)	4 (3)	145 (100)
Finnmark	6 (4)	22 (13)	56 (34)	32 (20)	25 (15)	16 (10)	7 (4)	164 (100)
Oslo og Akershus	18 (4)	53 (13)	83 (21)	100 (25)	73 (18)	47 (12)	29 (7)	403 (100)
Totalt kvinner	78 (4)	265 (14)	405 (22)	453 (25)	336 (18)	214 (12)	99 (5)	1850 (100)

*Prosentregningen er fylkesbasert, dvs at ett fylke = 100%.

Tabell 1C. Antall deltakere etter alder. Tallene presenteres som antall og prosentandel (%), n=3464.

	Alder (år) alle							Totalt
	<25	25-35	36-45	46-55	56-65	66-75	>75	
Totalt alle	136 (4)	466 (13)	753 (22)	781 (23)	700 (20)	432 (12)	196 (6)	3464 (100)

Deltakernes høyde, vekt og kroppsmasseindeks (KMI) er presentert i tabell 2. I tabell 3 og 4 presenteres deltakernes høyeste fullførte utdanning og husholdningens samlede bruttoinntekt. Øvrige karakteristika, som sykdommer utvalget har/har hatt, samt røyke- og alkoholvaner, er gjengitt i vedlegg 5, tabell I-VI.

Tabell 2. Deltakernes høyde (cm), vekt (kg) og KMI (kg/m²) etter alder og kjønn. Tallene presenteres som gjennomsnitt (SD), menn n=1534, kvinner n=1743 og totalt n=3277.

	Alder (år)						
	20-25	26-35	36-45	46-55	56-65	66-75	>75
Menn							
Høyde	182.4 (5.3)	181.6 (6.3)	181.5 (6.2)	180.0 (6.5)	179.5 (6.0)	178.0 (6.4)	175.5 (8.8)
Vekt	81.7 (11.8)	84.9 (12.6)	86.8 (14.2)	87.1(12.6)	85.0 (11.6)	82.8 (11.7)	77.7 (10.9)
KMI	24.6 (3.3)	25.7 (3.7)	26.3 (3.8)	26.8 (3.6)	26.4 (3.3)	26.1 (3.2)	25.3 (4.0)
Kvinner							
Høyde	168.0 (6.5)	168.2 (6.3)	167.8 (5.8)	167.4 (5.9)	166.9 (5.4)	164.1 (5.2)	163.5 (5.6)
Vekt	64.6 (11.0)	68.4 (12.5)	70.8 (13.2)	70.2 (13.0)	70.6 (11.3)	67.5 (10.4)	64.6 (9.3)
KMI	23.0 (3.6)	24.3 (4.4)	25.1 (4.4)	25.0 (4.3)	25.3 (4.0)	25.1 (3.7)	24.2 (3.1)
Alle							
Høyde	174.3 (9.4)	173.9 (9.2)	174.1 (9.1)	172.7 (8.8)	173.5 (8.5)	171.1 (9.1)	169.4 (9.5)
Vekt	72.2 (14.2)	75.5 (15.0)	78.2 (15.8)	77.4 (15.3)	78.0 (13.5)	75.3 (13.5)	71.2 (12.1)
KMI	23.7 (3.6)	24.9 (4.2)	25.7 (4.2)	25.8 (4.1)	25.9 (3.7)	25.6 (3.5)	24.7 (3.6)

KMI =kroppsmasseindeks

Tabell 3. Deltakernes høyeste fullførte utdanning etter kjønn. Tallene oppgis som antall og prosentandel (%), n=3379.

	Utdanning			
	Grunnskole*	Videregående skole**	Høgskole/ universitet < 4 år	Høgskole/ universitet ≥ 4år
Menn	212 (13)	637 (41)	340 (22)	379 (24)
Kvinner	238 (13)	652 (36)	449 (25)	472 (26)
Totalt alle	450 (13)	1289 (38)	789 (24)	851 (25)

* < 7 år grunnskole, grunnskole 7-10 år, framhaldskole, folkehøgskole

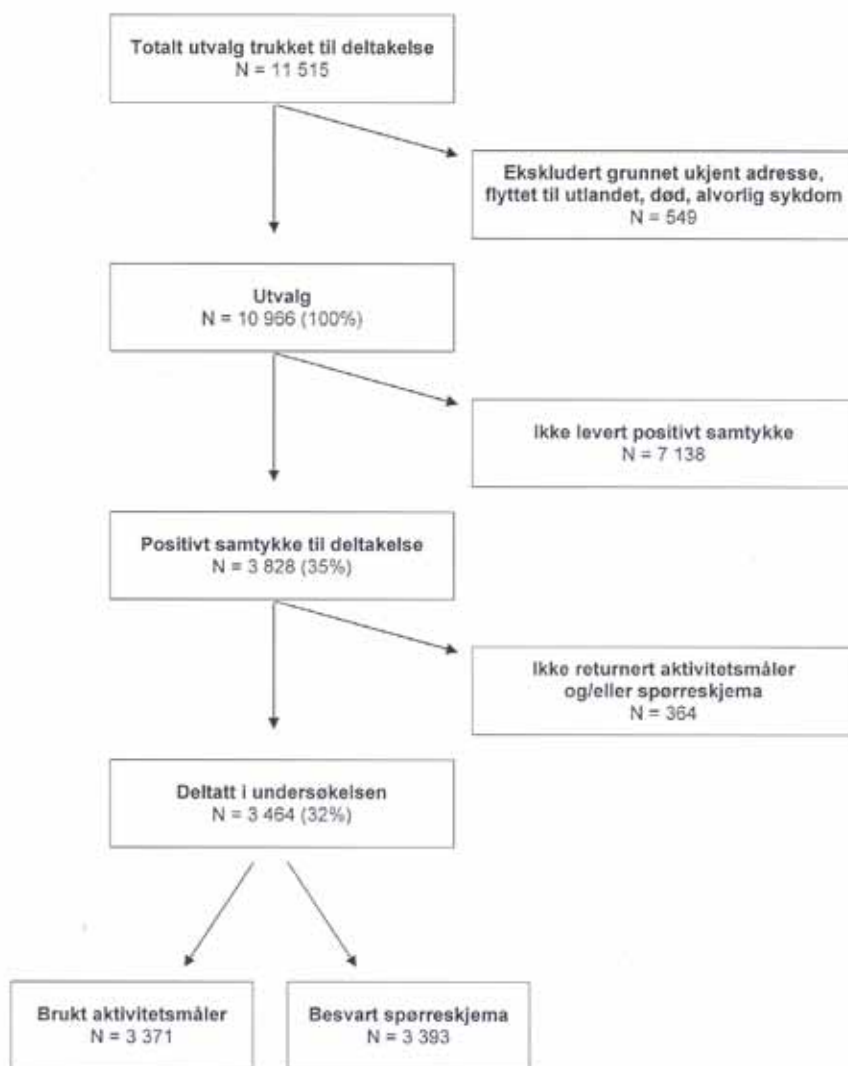
**1-2 årig vgs, artium, økonomisk gymnas, allmennfaglig retning i vgs

Tabell 4. Husholdningens samlede bruttoinntekt siste år etter kjønn. Tallene oppgis som antall og prosentandel (%), n=3357.

	Inntekt				
	<200.000	201.000 – 400.000	401.000 – 700.000	>700.000	Ønsker ikke svare
Menn	75 (5)	287 (18)	592 (38)	551 (35)	62 (4)
Kvinner	151 (8)	375 (21)	545 (31)	569 (32)	150 (8)
Totalt alle	226 (7)	662 (20)	1137 (34)	1120 (33)	212 (6)

3.2 Representativitet

Figur 5 viser flytskjema over inklusjonsprosessen av deltakere i Kan1. I utgangspunktet var alle norske statsborgere i alderen 20 til 85 år potensielle deltakere. I utvalget som ble trukket var det flere som hadde flyttet til utlandet, hadde ukjent adresse, var alvorlig syke eller døde, og disse deltakerne ble ekskludert. Informasjonen som ledet til eksklusjon ble gitt tilfeldig og trolig er det flere blant de inviterte som skulle vært ekskludert. Av de 10 966 personene som ble invitert til å delta i undersøkelsen, samtykket 3828 personer til deltakelse (35%). Av dem som samtykket til deltakelse gjennomførte 3464 personer undersøkelsen og den endelige deltakerandelen er dermed 32%.



Figur 5 Flytskjema over deltakelse.

For å finne ut om det endelige utvalget var representativt for norske menn og kvinner i alderen 20–85 år, ble det gjennomført en frafallsanalyse. Denne analysen ble utført av Statistisk sentralbyrå (SSB). Det ble gjort blant annet for å finne ut hvordan sosioøkonomiske variabler fordelte seg i gruppen som ikke svarte, i forhold til dem som deltok. Frafallsanalysen viser hvilke faktorer som skilte mellom dem som samtykket til deltakelse og de øvrige. Utdanningslengde var den klart viktigste faktoren som skilte respondentene fra resten. For de meget få (n=43) med lavere utdanning enn fullført ungdomsskole som ble invitert, var det bare én som samtykket, mens forventet antall var 15. Personer med bare ungdomsskole var også underrepresentert. I denne gruppen samtykket 450 personer, mens det forventede antall i henhold til uttrekket var 841. Personer med videregående skole hadde omtrent like mange respondenter som forventet, mens høyutdanningsgruppene gjennomgående var bedre representert enn forventet.

Testsenter var den variabelen som, justert for utdanning, skilte klarest mellom dem som samtykket og resten. Sogn og Fjordane skilte seg ut med 393 personer som gav samtykke (samtykkeprosent på 53), mens Telemark og Vestfold hadde de laveste samtykkeprosentene, henholdsvis 29 og 30.

Husholdningens inntekt var også en signifikant påvirkningsfaktor for samtykke. For dem med inntekt under 300 000 kr var det færre som samtykket enn forventet, mens det var flere enn forventet som samtykket i gruppene med høy inntekt.

Samtykkeprosentene var for øvrig høyere for middelaldrende og for dem som hadde opptil tre barn. Ellers var den høyere for kvinner enn for menn og for gifte/samboende enn for de øvrige.

I Kan1 er det dermed en overrepresentasjon av deltakere med høyere sosioøkonomisk status. Seleksjonen er tilsvarende den man finner i andre tilsvarende undersøkelser selv med høyere deltakerprosent (21; 35). Et eksempel er Oslo-undersøkelsen som ble gjennomført i 1972/73 og inkluderte menn i alderen 40-49 år. I Oslo-undersøkelsen var deltakerandelen på ca 65%, men det ble rapportert at deltakerprosenten var høyere blant gifte menn og blant dem med høy utdanning/inntekt og forskjellen var spesielt stor i forhold til menn med lav utdanning

(21). I Kan1 er det derfor mulig at estimerer for aktivitetsnivå kan være noe overestimert mens sammenheng mellom helserelaterte variabler og fysisk aktivitet er underestimert selv ved justering for forskjeller i sosioøkonomisk status.

3.3 Fysisk aktivitet – objektive målinger

I dette avsnittet presenteres fysisk aktivitet med utgangspunkt i de objektive registreringene. Dataene sammenlignes med nasjonale og internasjonale data der det finnes.

Deltakerne brukte aktivitetsmåleren i 6.8 dager i gjennomsnitt, og de hadde gjennomsnittlig 14.4 timer med registrering hver dag. Totalt har 85% av deltakerne sju dager med godkjente aktivitetsregistreringer, mens 94% har minimum seks dager. Deltakere som kun har 1-2 dager med godkjente aktivitetsregistreringer (n=49) er ekskludert fra analysene da dette gir et for usikkert mål på generell aktivitet. Tabell 5 viser gjennomsnittlig aktivitetsnivå blant deltakere med ulikt antall dager med godkjente registreringer. Analyser viste ingen forskjell i gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) mellom personer med ulikt antall dager med registreringer. Dermed er totalt 3322 personer inkludert i aktivitetsanalysene.

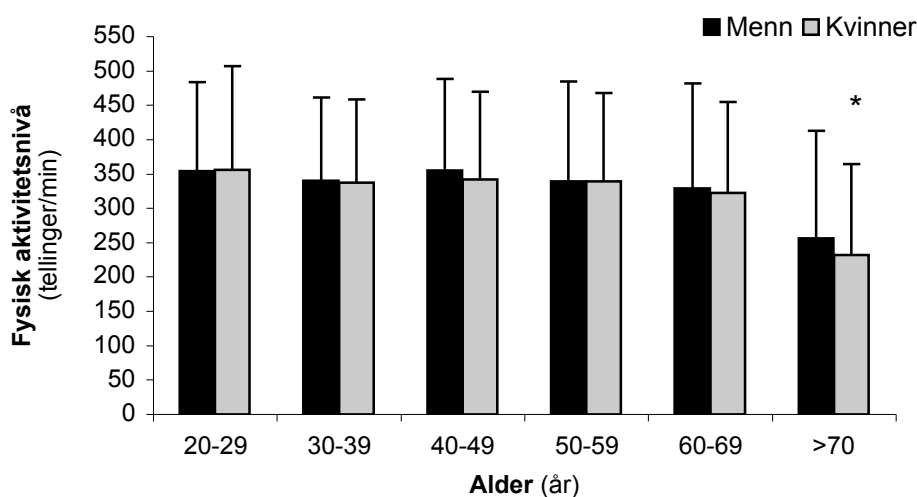
Tabell 5. Gjennomsnittlig (SD) fysisk aktivitetsnivå (telling/min) for personer med forskjellig antall dager med gyldige aktivitetsregistreringer, n=3371.

Antall dager	Menn		Kvinner		Totalt	
	N	Gj.sn (SD)	N	Gj.sn (SD)	N	Gj.sn (SD)
1	14	291 (276)	13	261 (152)	27	277 (221)
2	8	385 (221)	14	260 (149)	22	305 (184)
3	8	450 (107)	21	359 (185)	29	384 (170)
4	28	299 (133)	28	361 (170)	56	330 (154)
5	46	330 (199)	39	357 (167)	85	342 (184)
6	143	348 (158)	142	324 (135)	285	336 (147)
≥7	1323	331 (139)	1544	328 (132)	2867	329 (135)
Total	1570	333 (145)	1801	328 (135)	3371	330 (140)

3.3.1 Beskrivelse av aktivitetsnivå

I figur 6 fremgår gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå (telling/min) fordelt på alder og kjønn. Aktivitetsnivået i de ulike aldersgruppene er forholdsvis likt bortsett fra aldersgruppen over 70 år, som har et signifikant lavere aktivitetsnivå enn de andre aldersgruppene ($p < 0.001$). Det er ingen forskjell i totalt fysisk aktivitetsnivå mellom kvinner og menn (kvinner: 329 telling/min; menn 333 telling/min).

Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå blant menn og kvinner i de ulike fylkene er beskrevet i vedlegg 6 (tabell I-III og figur I).

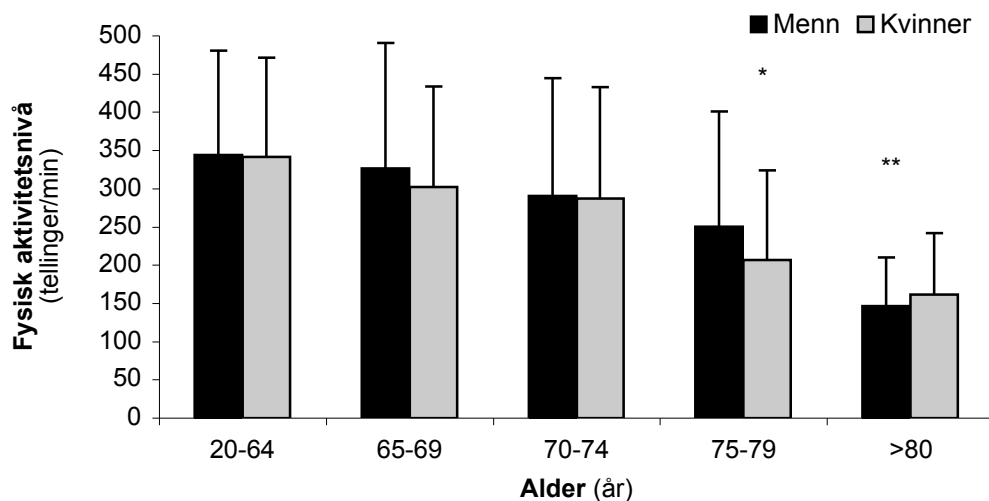


Figur 6. Deltakernes gjennomsnittlige (SD) aktivitetsnivå (telling/min) etter kjønn og alder. * $p < 0.05$ for personer over 70 år versus de øvrige.

Tilsvarende kartleggingsstudie blant 9- og 15-åringere i Norge viste et gjennomsnittlig aktivitetsnivå på henholdsvis 693 og 796 telling/min for 9-årige jenter og gutter, og henholdsvis 488 og 541 telling/min for 15-årige jenter og gutter (6). Det er med andre ord en nedgang i aktivitetsnivået på 31% fra 9 til 15 år, og videre reduseres aktivitetsnivået med 31% fra 15 til 20–30 år.

Aktivitetsnivået er relativt stabilt i voksen alder helt til slutten av 60-årene, deretter faller aktivitetsnivået gradvis (figur 7). Menn og kvinner over 80 år har et lavere gjennomsnittlig aktivitetsnivå enn dem i aldersgruppene 20-64 år, 65-69 år og 70-74 år ($p < 0.001$). I tillegg er menn i alderen 75-79 år gjennomgående mindre aktive enn menn i alderen 20-64 år ($p < 0.001$), mens kvinner i alderen 75-79 år er

gjennomgående mindre aktive enn kvinner i alderen 20-69 år ($p < 0.001$).

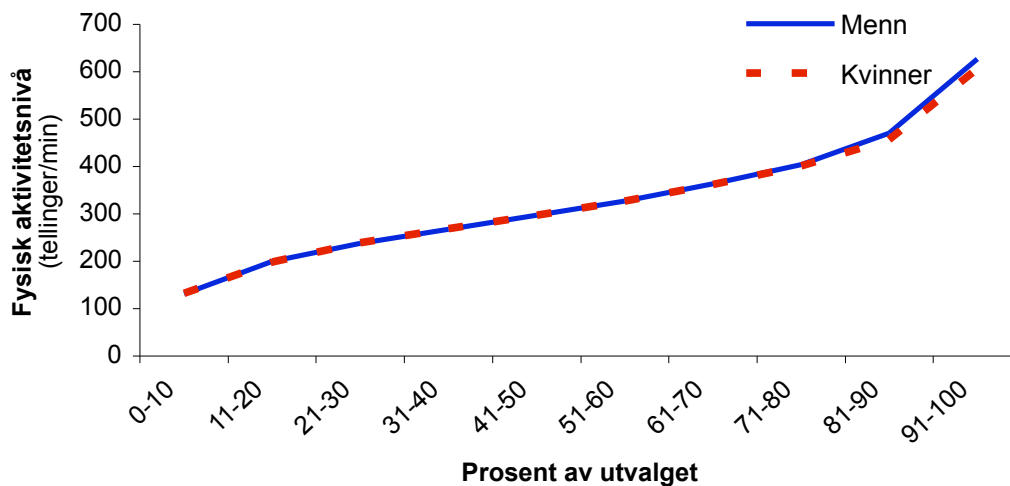


Figur 7. Deltakernes gjennomsnittlige (SD) aktivitetsnivå (telling/er/min) etter kjønn og alder, delt opp i 5 års intervaller etter fylte 65 år.

* $p < 0.001$ for menn 75-79 år vs 20-64 år og $p < 0.001$ for kvinner 75-79 år vs 20-64 år og 75-79 år vs 65-69 år. ** $p < 0.001$ for menn >80 år vs 20-64 år, >80 år vs 65-69 år og >80 år vs 70-74 år og $p < 0.001$ for kvinner >80 år vs 20-64 år, >80 år vs 65-69 år og >80 år vs 70-74 år

En svakhet med aktivitetsmålingene er at de ikke dekker sykkel-, bære- og svømmeaktivitet, noe som kan underestimere det totale aktivitetsnivået. Deltakerne noterte tid brukt til svømming og sykling i registreringsuken i eget skjema. Ved å ta hensyn til dette i analysene endres ikke funnene. Det ser dermed ikke ut til at sykling og svømming representerer en stor feilkilde i materialet.

Når utvalget deles opp i ti like store grupper i forhold til fysisk aktivitetsnivået (persentiler), går det tydelig frem at det er stor spredning i materialet både blant menn og kvinner (figur 8). De 10% mest aktive (persentil 91-100) har et aktivitetsnivå som er fire ganger høyere enn de 10% minst aktive (persentil 0-10).



Figur 8. Spredning av fysisk aktivitet i utvalget for henholdsvis menn og kvinner. 0-10 representerer de 10% med lavest aktivitetsnivå, mens 91-100 representerer de 10% med høyest aktivitetsnivå.

3.3.2 Aktivitetsnivå i forhold til de nasjonale anbefalingene

Tjue prosent av deltakerne i Kan1 tilfredsstillte anbefalingene for fysisk aktivitet. Blant totalutvalget er det signifikant flere kvinner enn menn som tilfredsstillte anbefalingene (22% mot 18%, $p=0.02$). Tabell 6 viser andelen som oppfyller anbefalingene etter kjønn og alder. I aldersgruppene 20-29 år og 50-59 år er det signifikant flere kvinner enn menn som tilfredsstillte anbefalingene for fysisk aktivitet ($p<0.05$). Blant menn er andelen som tilfredsstillte anbefalingene forholdsvis lik i alle aldersgruppene, bortsett fra aldersgruppen 60-69 år der signifikant flere tilfredsstillte anbefalingene enn i de andre aldersgruppene ($p\leq 0.04$). Blant kvinnene er det signifikant flere i aldersgruppene 50-59 år og 60-69 år som tilfredsstillte anbefalingene sammenlignet med de i aldersgruppene 30-39 år, 40-49 år og >70 år ($p\leq 0.01$). I tillegg var det signifikant færre kvinner over 70 år som tilfredsstilte anbefalingene sammenlignet med dem i alderen 20-30 år og 40-49 år ($p\leq 0.03$) og signifikant flere kvinner i alderen 20-29 år som tilfredsstilte anbefalingene enn dem i alderen 30-39 år og 40-49 år ($p\leq 0.04$).

Tabell 6. Prosentandel (%) av menn og kvinner som tilfredsstillte anbefalingene for fysisk aktivitet etter alder.

	Alder (år)						Totalt
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	>70	
Menn	16*	14	16	19*	26	17	18*
Kvinner	27*	16	19	27*	28	11	22*
Totalt	22	15	18	23	27	15	20

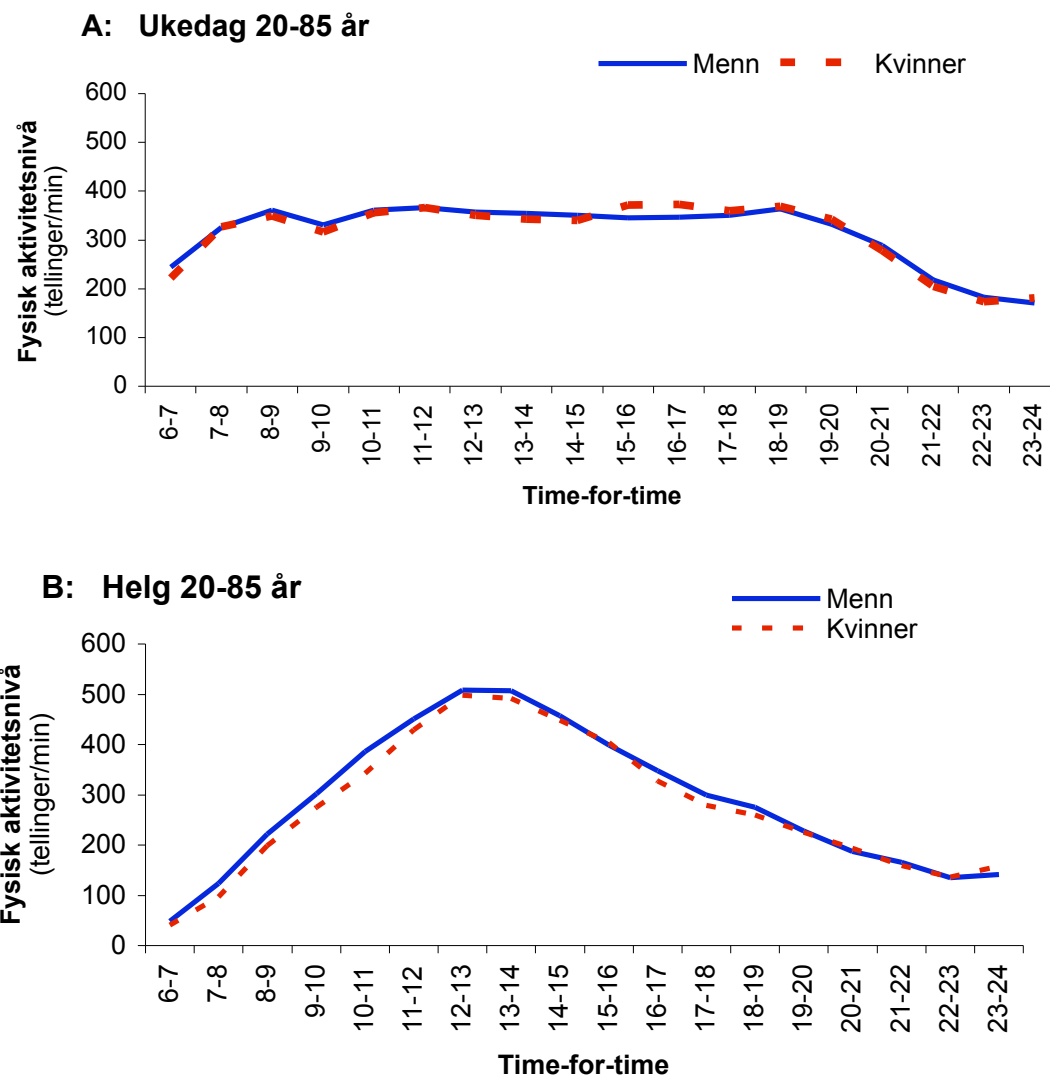
*p<0.05

Resultatene er vesentlig forskjellig fra andre norske undersøkelser som har benyttet spørreskjema for å måle fysisk aktivitet (4). Forskjellene handler både om antall som oppfyller anbefalingene og kjønnsforskjeller (se kapittel 3.4 for detaljer). Dette betyr at man må være forsiktig når man tolker spørreskjemainformasjon vedrørende oppnåelse av anbefalinger for fysisk aktivitet.

3.3.3 Aktivitetsmønster – time for time og helg vs hverdager

En av fordelene med å bruke aktivitetsmålere er at man kan tidfeste fysisk aktivitet og dermed se hvordan aktivitetsmønsteret varierer gjennom dagen. Slik informasjon kan også danne grunnlag for ulike tiltak. Figur 9A-B viser hvordan aktivitetsnivået varierer i løpet av både ukedager og helg. Som man kan se i figuren, har menn og kvinner et tilnærmet likt aktivitetsmønster både i ukedagene og i helgen. På ukedager er aktivitetsmønsteret forholdsvis jevnt gjennom hele dagen og det er ingen tidspunkter på dagen som karakteriseres av spesielt høy aktivitet. I helgene derimot ses en økning i aktiviteten mellom kl 12 og kl 16, noe som kan gjenspeile nordmenns vaner med å gå på tur.

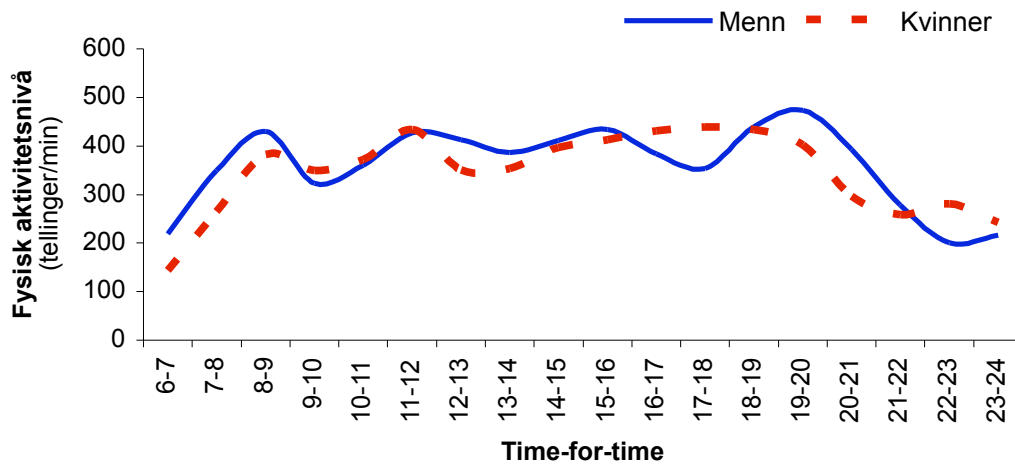
Deltakerne i Kan1 har signifikant høyere aktivitetsnivå i helgen enn i ukedagene (p=0.004). Forskjellen er imidlertid kun 8 tellinger/min og dermed minimal. Hos barn og unge ser man derimot en klar forskjell i aktivitetsnivå på uke- og helgedager. Her er aktivitetsnivået klart høyere på ukedager, noe som sannsynligvis skyldes aktivitet i forbindelse med skolen og organiserte fritidsaktiviteter (6). Tabell I-VI i vedlegg 7 viser gjennomsnittlig aktivitetsnivå på ukedag og i helg for menn og kvinner etter fylke og alder.



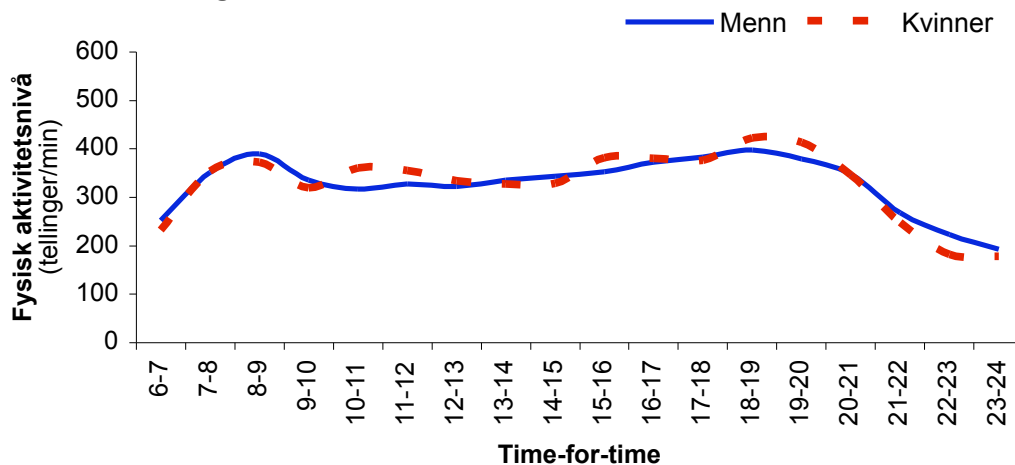
Figur 9A og B. Gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) time-for-time på ukedag (A) og helgedag (B) for henholdsvis menn og kvinner.

Ved å studere aktivitetsmønsteret i ulike aldersgrupper ser man et noe forskjellig mønster. Aktivitetsmønsteret til personer under 25 år er noe mer ujevnt på ukedager, dette gjenspeiler muligens student/militærtilverelsen (55% av deltakerne under 25 år oppgir å være student eller i førstegangstjeneste) (figur 10A). Deltakere i aldersgruppen 26-45 år har imidlertid et aktivitetsnivå med en liten økning i aktivitetsnivå på ettermiddagen på ukedager (figur 10B). Dette kan tyde på at deltakerne stort sett har en stillesittende jobb, og at det utføres en eller annen form for aktivitet på sen ettermiddag.

A: Ukedag 20-25 år

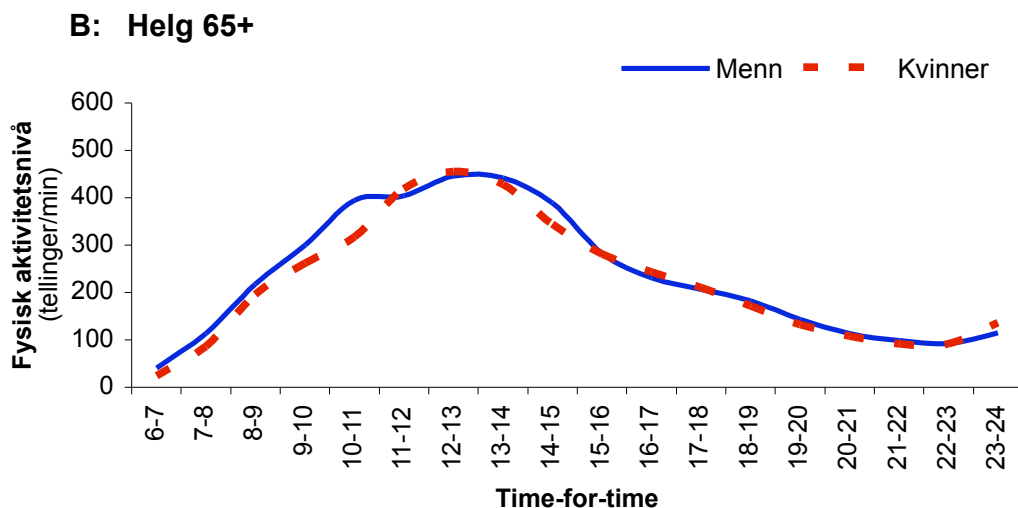
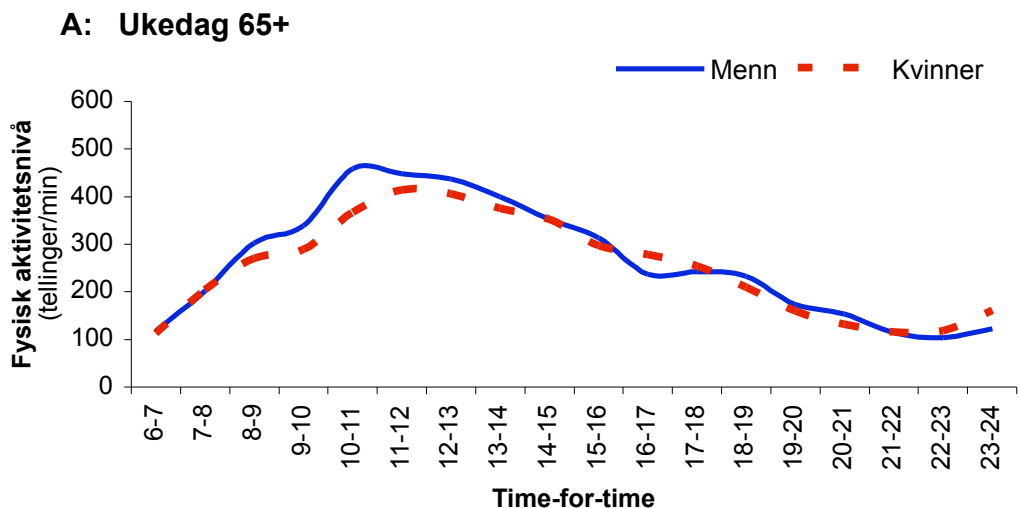


B: Ukedag 26-45 år



Figur 10A og B. Gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) time-for-time på ukedag for henholdsvis menn og kvinner i alderen 20-25 år (A) og 26-45 år (B).

Forskjellen i aktivitetsmønster på ukedag og helgedag endrer seg noe blant deltakerne over 65 år (figur 11A-B). Det er ikke vesentlige forskjeller mellom ukedag og helg, noe som sannsynligvis skyldes at 86% av denne populasjonen er pensjonister eller hjemmeværende.



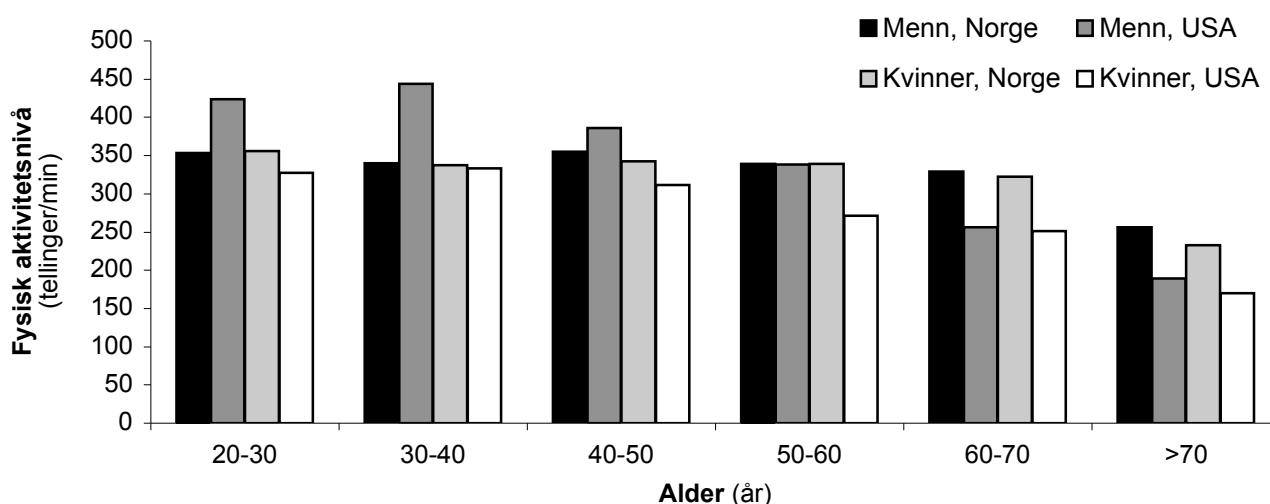
Figur 11A og B. Gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) time-for-time i ukedag (A) og helgedag (B) for henholdsvis menn og kvinner over 65 år.

3.3.4 Sammenligning med internasjonale studier

I Norge finnes det ikke andre undersøkelser som har rapportert voksnes aktivitetsnivå ved hjelp av objektive målemetoder. Derimot finnes én undersøkelse fra USA og én fra Sverige hvor store populasjoner er undersøkt.

I 2003-2004 ble fysisk aktivitet målt objektivt blant 3136 amerikanere i alderen 20 til over 70 år som en del av National Health and Nutritional Examination Survey (NHANES) (37). I motsetning til i Kan1 var menn i NHANES betydelig mer aktive enn

kvinner og det var en sterk aldersgradient. Figur 12 presenterer fysisk aktivitetsnivå blant deltakerne i Kan1 og NHANES. Amerikanske menn i alderen 20 til 50 år har høyere gjennomsnittlig aktivitetsnivå enn norske menn i samme alder, mens norske menn er mer aktive enn de amerikanske fra 60 års alder. Derimot ser man at de norske kvinnene har et høyere aktivitetsnivå enn de amerikanske, og forskjellen øker med økende alder. Resultatene fra NHANES viser at mindre enn 5% av deltakerne tilfredsstillt anbefalingene for fysisk aktivitet, noe som er vesentlig mindre enn i Kan1. Det kan derfor tyde på at mye av amerikanernes aktivitet er med lav intensitet (under 3 METs), eller det kan være et uttrykk for en større polarisering av fysisk aktivitetsnivå.



Figur 12. Gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) for norske og amerikanske kvinner og menn i alderen 20 til >70 år.

I 2001 ble fysisk aktivitet målt ved aktivitetsmålere blant 1114 svenske kvinner og menn i alderen 18 til 69 år (20). Dataene viser at svenskene har tilnærmet likt totalt aktivitetsnivå som nordmenn. Det ble imidlertid rapportert at svenske menn hadde et gjennomsnittlig høyere aktivitetsnivå enn svenske kvinner, men forskjellen var liten. Andelen som oppfylte anbefalingen for fysisk aktivitet var lavere i den svenske undersøkelsen sammenlignet med Kan1. Det kan til dels forklares ut ifra at svenskene brukte en strengere måte å definere hvorvidt man oppfyller anbefalingene eller ikke.

3.3.5 Fysisk aktivitet og kroppsmasseindeks (KMI)

KMI regnes ut ved å dele kroppsvekten på høyden opphøyd i annen potens (kg/m^2), og brukes til å klassifisere undervekt, normalvekt, overvekt og fedme hos voksne. Denne klassifiseringen har imidlertid svakheter og hovedutfordringen er at metoden ikke skiller mellom fett og muskelmasse. På tross av dette er KMI en anvendelig metode for kartlegging av overvekt og fedme i store populasjoner (45).

Av deltakerne i Kan1 ble 0.9% klassifisert som undervektige, 50% klassifisert som normalvektige, 37% som overvektige, mens 12% ble klassifisert som fete (tabell 7A). Tabell 7B presenterer andel undervektige, normalvektige, overvektige og fete deltakere i undersøkelsen etter høyeste fullførte utdanning. Tallene viser en høyere prosentandel normalvektige blant de med høgskole-/universitetsutdannelse enn dem med lavere utdannelse.

Tabell 7A. Prosentandel (%) undervektige, normalvektige, overvektige og fete deltakere i undersøkelsen, n=3276.

Vektstatus	Prosent (%)		
	Menn	Kvinner	Totalt
Undervektig (KMI<18.49)	0.2	1.7	0.9
Normalvektig (KMI 18.5-24.9)	41	58	50
Overvektig (KMI 25.0-29.9)	46	30	37
Fedme (KMI \geq 30.0)	13	11	12

KMI, kroppsmasseindeks

Tabell 7B. Prosentandel (%) undervektige, normalvektige, overvektige og fete deltakere i undersøkelsen etter høyeste fullførte utdanning, n=3258.

Vektstatus	Utdanning prosent (%)			
	Grunnskole*	Videregående**	Høgskole/ universitet < 4 år	Høgskole/ universitet ≥ 4 år
Undervektig (KMI<18.49)	0.7	0.9	1.4	0.9
Normalvektig (KMI 18.5-24.9)	45	44	54	58
Overvektig (KMI 25.0-29.9)	41	40	35	33
Fedme (KMI>30.0)	14	15	10	8

KMI, kroppsmasseindeks

* < 7 år grunnskole, grunnskole 7-10 år, framhaldskole, folkehøgskole

** 1-2 årig vgs, artium, økonomisk gymnas, allmennfaglig retning i vgs

Tabell 8 viser at gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/ min) reduseres med økende KMI. Menn og kvinner klassifisert som overvektige har et signifikant lavere aktivitetsnivå enn de normalvektige ($p < 0.001$), mens deltakerne klassifisert som fete er signifikant mindre fysisk aktive enn deltakerne i de tre andre gruppene ($p \leq 0.001$). Normalvektige deltakere har et aktivitetsnivå som er 10% og 28% høyere enn henholdsvis de overvektige og fete deltakerne.

Tabell 8. Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) etter vektstatus, justert for fylke og alder, n=3154.

Vektstatus	Menn		Kvinner		Totalt	
	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)
Undervektig (KMI<18.49)	3	418 (81)	26	369 (25)	29	375 (25)
Normalvektig (KMI 18.5-24.9)	608	360 (6)	974	345 (4)	1582	351 (3)*
Overvektig (KMI 25.0-29.9)	675	324 (5)	493	314 (6)	1168	320 (4)*
Fedme (KMI>30.0)	192	279 (9)	183	269 (10)	375	275 (7)*

* $p < 0.05$

KMI, kroppsmasseindeks

Andelen som oppfyller gjeldende anbefalinger for fysisk aktivitet, reduseres også med økende KMI (tabell 9). Tjuefem prosent av de normalvektige deltakerne oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet, mens tilsvarende tall for de fete er 11%.

Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og KMI er i overensstemmelse med andre norske undersøkelser hvor selvrapportert fysisk aktivitet er brukt på store befolkningsgrupper (5).

Tabell 9. Prosentandel (%) som oppfyller anbefalingene etter vektstatus, n=3154.

Vektstatus	Prosent (%)		
	Menn	Kvinner	Totalt
Undervektig (KMI<18.49)	-	22	21
Normalvektig (KMI 18.5-24.99)	23	26	25*
Overvektig (KMI 25.0-29.99)	16	18	17*
Fedme (KMI≥30.0)	12	10	11*

*p<0.05

KMI, kroppsmasseindeks

3.3.6 Geografiske forskjeller: landsdeler, by og tettsted

I tabell 10 vises gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå i de ulike landsdelene.

Deltakerne i Nord-Norge har et signifikant lavere aktivitetsnivå enn deltakerne på Østlandet og på Vestlandet/Trøndelag selv etter justering for tidspunkt på året datainnsamlingen har funnet sted ($p \leq 0.005$).

Tabell 10. Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/min) etter geografi og kjønn, justert for alder og testsenter, n=3322.

Geografi	Menn		Kvinner		Totalt	
	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)
Østlandet	678	337 (5)	807	335 (5)	1485	336 (4)
Sørlandet	264	322 (9)	287	323 (8)	551	323 (6)
Vestlandet og Trøndelag	324	346 (8)	351	335 (7)	675	340 (5)
Nord-Norge	282	316 (8)	329	314 (7)	611	315 (6) *

Østlandet: Oslo, Akershus, Hedmark, Vestfold og Telemark; Sørlandet: Agder og Rogaland;

Vestlandet og Trøndelag: Sogn og Fjordane og Sør-Trøndelag; Nord-Norge: Nordland, Finnmark.

* $p < 0.05$ Nord-Norge versus resten av landet

Utvalget i undersøkelsen er trukket ut fra totalt 129 kommuner. Det er vanskelig å korrekt klassifisere kommuner som by eller bygd, eller tettbygde og spredtbygde strøk, da mange kommuner inneholder både tettsteder og mindre befolkede

områder. Tabell 11 viser aktivitetsnivået etter innbyggertall i hjemstedskommune. Menn og kvinner fra kommuner med mer enn 30 000 innbyggere har et signifikant høyere aktivitetsnivå i forhold til menn og kvinner fra kommuner med mellom 10 000 og 29 999 innbyggere ($p=0.001$). Det er imidlertid viktig å understreke at forskjellen er liten (20 tellinger/min).

Tabell 11. Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/min) etter innbyggerantall i hjemstedskommune, justert for alder og testsenter, $n=3093$.

Innbyggertall	Menn		Kvinner		Totalt	
	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)
≤10 000	370	339 (8)	407	327 (7)	777	333 (5)
10 001-29 999	446	321 (7)	479	322 (6)	925	321 (5)
≥30 000	663	340 (6)	728	341 (5)	1391	341 (4)*

* $p<0.05$, ≥30 000 vs 10 001 – 29 999

3.3.7 Sesongvariasjoner og vær

I Norge varierer dagslys, temperatur og nedbør betydelig i løpet av de fire årstidene. Slike faktorer påvirker trolig aktivitetsnivået, men i Norge er det mangel på undersøkelser om klimaets betydning for aktivitetsnivået. I USA og Canada er det rapportert sesongvariasjoner i aktivitetsnivået som viser at befolkningen er mer fysisk aktiv på fritiden i løpet av sommermånedene enn vintermånedene (26). I Skottland har man lignende funn og i tillegg påvist større sesongvariasjon i fysisk aktivitet på fritiden hos eldre enn hos yngre personer (40).

Menn og kvinner har et signifikant lavere aktivitetsnivå om vinteren enn i de tre andre årstidene, også etter justering for landsdel ($p<0.001$) (tabell 12). I tillegg blir deltakernes aktivitetsnivå påvirket av været. De personene som rapporterte "opphold" på de fleste dagene de bar aktivitetsmåleren var mer fysisk aktive enn de som rapporterte "nedbør" på de fleste dagene. I Kartleggingsundersøkelsen blant barn og unge hadde 9-åringene et høyere gjennomsnittlig aktivitetsnivå om våren sammenlignet med høsten og vinteren. Blant 15-åringene ble det imidlertid ikke observert noen sammenheng mellom sesong og fysisk aktivitetsnivå (23). Denne informasjonen om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og sesong og vær kan ha betydning for praktisk arbeid med å legge til rette for fysisk aktivitet. For eksempel kan man i vintermånedene bedre tilgangen til ulike anlegg både ute og inne og få

flere lysløyper slik at man har mulighet til å være aktiv.

Tabell 12. Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/min) etter sesong og kjønn, justert for alder og testsenter, n=3322.

Sesong	Menn		Kvinner		Totalt	
	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)
Vinter (des-feb)	573	312 (6)	632	311 (5)	1205	312 (4)*
Vår (mars-mai)	281	347 (9)	315	346 (8)	596	347 (6)
Sommer (juni-aug)	151	366 (12)	142	350 (12)	293	359 (8)
Høst (sept-nov)	543	337 (6)	685	333 (5)	1228	335 (4)

*p<0.05, vinter vs vår, sommer og høst

3.3.8 Utdanning og inntekt

I Kan1 benyttes høyeste fullførte utdanning og inntekt som mål på deltakernes sosioøkonomiske status. I tabell 13 og 14 fremgår antall som tilfredsstillende anbefalingene for fysisk aktivitet etter høyeste fullførte utdanning og inntekt. Analysene viser at det er en sammenheng mellom utdanning og aktivitet (p<0.001). Mens 25% av deltakerne med mer enn 4 års høgskole-/universitetsutdanning når anbefalingene for fysisk aktivitet, er tilsvarende tall 16% for dem med lavest utdanning.

Det er ingen signifikante sammenhenger mellom inntekt og andel som tilfredsstillende anbefalingene for fysisk aktivitet i Kan1. Liknende funn er også gjort i tidligere undersøkelser. Data fra Helseundersøkelsene i Oslo, Hedmark, Oppland, Troms og Finnmark (2000-2003) viser at i gruppen med lengst utdanning er det dobbelt så stor prosentandel som mosjonerte aktivt i fritiden sammenlignet med gruppen med niårig grunntdanning (28). Sammenhengen mellom utdanning og fysisk aktivitetsnivå kan skyldes at omfanget av utdanning og viten som folk er i besittelse av også påvirker deres holdninger, atferd og praksis (7). Utdanning kan påvirke folks levevaner ved at de med høy utdanning lettere forstår helseinformasjon, samt har bedre grunnlag for å gjøre sunne valg knyttet blant annet til fysisk aktivitet.

Tabell 13. Prosentandel (%) som tilfredsstill anbefalingene for fysisk aktivitet etter høyest fullført utdanning og kjønn, n=3246.

Utdanning	Prosent (%)		
	Menn	Kvinner	Totalt
Grunnskole*	18	14	16
Videregående skole**	15	20	18
Høgskole/universitet, <4 år	17	25	22
Høgskole/universitet, >4 år	25	24	25

*<7 år grunnskole, grunnskole 7-10 år, framhaldsskole eller folkehøgskole

** Realskole, middelskole, yrkesskole, 1-2 årig videregående skole, artium, økonomisk gymnas, allmennfaglig retning i videregående skole

Tabell 14. Prosentandel (%) som tilfredsstill anbefalingene for fysisk aktivitet etter husholdningens samlede bruttoinntekt og kjønn, n=3227.

Utdanning	Prosent (%)		
	Menn	Kvinner	Totalt
0-200.000	11	16	15
201.000-400.000	19	23	21
401.000-700.000	17	22	20
>700.000	20	24	22
Ønsker ikke å svare	19	15	17

3.3.9 Intensitet

En oversikt over antall minutter deltakerne brukte på inaktivitet, lett aktivitet, moderat samt hard aktivitet per dag er gitt i tabell 15. Menn og kvinner er inaktive i omtrent ni timer per dag. Dette representerer tid der en er mer eller mindre i ro, for eksempel man leser, ser på TV eller sitter på kontoret og jobber. I løpet av en dag er menn gjennomgående mer inaktive enn kvinner ($p < 0.001$). I tillegg utøver menn 4.5 timer med lett aktivitet i løpet av en dag, mens tilsvarende tall for kvinner er 5 timer (kjønnsforskjellen er signifikant, $p < 0.001$). Lett aktivitet tilsvarer lett bevegelse, der en for eksempel går med lav hastighet eller utøver aktivitet som ikke fører til at hjertefrekvensen øker noe særlig. I gjennomsnitt i løpet av en dag, akkumulerer menn 32 minutter og kvinner 30 minutter med moderat aktivitet ($p = 0.001$). Moderat aktivitet er aktiviteter som tilsvarer rask gange, eller andre aktiviteter som medfører betydelig økt hjertefrekvens. Som man kan se av tabell 15 utfører menn og kvinner i gjennomsnitt kun noen få minutter med hard aktivitet daglig. Oppsummert kan man si at i løpet av en gjennomsnittlig dag er deltakerne i Kan1 inaktive eller utfører

aktivitet med lett intensitet, mens kun en liten del av dagen brukes på aktiviteter av moderat eller hard intensitet.

De forskjellene mellom aldersgrupper, kroppsmasseindeks, utdanning og sesong som tidligere er omtalt med hensyn til oppnåelse av anbefalingene går også igjen med hensyn til antall minutter brukt i ulike intensitetskategorier (tabell 15).

Tabell 15. Gjennomsnittlig (SE) antall minutter med inaktivitet, lett, moderat og hard fysisk aktivitet per dag, justert for alder og fylke.

Vektstatus	Antall	Inaktivitet	Lett aktivitet	Moderat aktivitet	Hard aktivitet
Kjønn					
Mann	1548	559 (2)	272 (2)	32 (0.5)	3 (0.1)
Kvinne	1774	534 (2)	297 (1.8)	30 (0.5)	2 (0.1)
Alder					
20-25	158	536 (10)	238 (9)	30 (2)	3 (0.7)
26-45	1218	547 (4)	294 (4)	28 (1.0)	2 (0.3)
46-65	1340	546 (3)	294 (2)	34 (0.7)	2 (0.2)
≥66+	606	547 (7)	259 (6)	32 (1.7)	1.9 (0.5)
KMI					
Undervektig	29	547 (15)	296 (15)	40 (4)	3 (1.1)
Normalvektig	1582	541 (2)	289 (2)	33 (0.5)	3 (0.1)
Overvektig	1168	549 (2)	284 (2)	30 (0.6)	1.5 (0.2)
Fedme	375	562 (4)	275 (4)	23 (1.1)	0.9 (0.3)
Utdanning					
Grunnskole	432	528 (4)	293 (4)	27 (1.1)	1.5 (0.3)
Videregående	1231	533 (2)	295 (2)	30 (0.6)	1.8 (0.2)
Høyere utdanning <4 år	763	556 (3)	279 (3)	31 (0.8)	2.2 (0.2)
Høyere utdanning ≥4 år	820	566 (3)	275 (3)	34 (0.7)	3.3 (0.2)
Sesong					
Vinter (des-feb)	1205	548 (2)	281 (2)	28 (0.6)	1.7 (0.2)
Vår (mars-mai)	596	546 (4)	296 (3)	33 (0.9)	3 (0.2)
Sommer (juni-aug)	293	532 (5)	297 (5)	34 (1.3)	3 (0.4)
Høst (sept-nov)	1228	547 (2)	281 (2)	32 (0.6)	2 (0.2)

3.3.10 Stillesittende tid og TV/PC-tid

I Kan1 er gjennomsnittlig tid (selvrapportert) brukt til stillesittende aktiviteter 7 timer for menn og 6 timer for kvinner hver dag. På en vanlig ukedag rapporterte deltakerne at de brukte 2 timer og 23 minutt i gjennomsnitt på TV-titting eller bruk av PC på fritiden, mens tilsvarende tall i helgen var 2 timer og 48 minutt (se også tabell 16).

Dette er i samsvar med tall fra TNS Gallup som viser at hver nordmann i 2008 brukte 2 timer og 54 minutt på TV-titting daglig, noe som var 20 minutt mer enn i 2007 (1). Etersom tid man bruker på stillesittende aktiviteter antas å være relatert til overvekt og andre ugunstige helseeffekter (13), bør en i fremtidige undersøkelser inkludere mål på inaktivitet, og muligens også utarbeide anbefalinger for tid brukt på stillesittende aktivitet daglig.

Tabell 16. Tidsbruk på TV og PC på fritiden på en ukedag og helgedag etter kjønn, n=3366.

Timer	Ukedag		Helgedag	
	Menn (%)	Kvinner (%)	Menn (%)	Kvinner (%)
<1	8	10	6	6
1-2	30	33	20	21
2-3	31	33	31	34
3-4	19	16	25	26
4-5	8	6	12	19
>5	3	2	6	5

3.3.11 Levevaner og fysisk aktivitet

Frukt og grønnsaker

Helsedirektoratet anbefaler at man spiser minimum tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt daglig. Sytten prosent av deltakerne i Kan1 oppfyller anbefalingene for frukt og grønnsaker, og andelen er større blant kvinner enn menn (22% vs 13%, $p < 0.001$). Gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) er 6% høyere blant menn og kvinner som oppfyller anbefalingene for inntak av frukt og grønnsaker enn blant dem som ikke oppfyller anbefalingene ($p = 0.001$) (tabell 17). Disse funnene er i samsvar med resultatene fra Norkost 1997 (22) hvor man også så en sammenheng mellom mosjonsvaner og inntak av frukt og grønt.

Tabell 17. Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/min) etter hvorvidt man oppfyller anbefalingene for inntak av frukt og grønnsaker (2 x frukt og 3 x grønnsaker), justert for testsenter og alder, n=3226.

Frukt og grønnsaker	Menn		Kvinner		Totalt	
	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)
Spiser ≥5 porsjoner frukt og grønnsaker om dagen	192	355 (10)	370	347 (7)	562	349 (6)*
Spiser <5 porsjoner frukt og grønnsaker om dagen	1308	331 (4)	1356	324 (4)	2664	328 (3)

*p=0.001

Røyking

Av utvalget rapporterer 17% at de røyker, 33% at de har røykt tidligere og 49% oppgir å aldri ha røykt. Rapporteringen av røykevaner er i samsvar med tilsvarende tall fra andre undersøkelser. Tall fra SSB viser at 21% av personer i alderen 16-74 år røykte daglig i 2008. Analyser viser at deltakere som aldri har røykt har et gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) som er 14% høyere sammenlignet med deltakere som røyker (p<0.001) (tabell 18).

Tabell 18. Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/min) etter røykevaner, justert for testsenter og alder, n=3239.

Røykevaner	Menn		Kvinner		Totalt	
	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)
Røyker	219	300 (10)	327	299 (7)	546	300 (6)*
Har røykt tidligere	535	324 (6)	539	332 (6)	1074	328 (4)
Har aldri røykt	752	349 (5)	867	338 (6)	1619	343 (3)

*p<0.05, "røyker" vs "har aldri røykt"

Alkohol

Deltakerens alkoholvaner er presentert i tabell V-VI, vedlegg 5. Tabell 19 viser deltakernes gjennomsnittlige aktivitetsnivå (telling/min) etter alkoholvaner. Blant menn er det ingen sammenheng mellom fysisk aktivitetsnivå og drikkevaner. Analysene viste imidlertid at kvinner som drakk månedlig eller sjeldnere, hadde signifikant lavere aktivitetsnivå enn dem som drakk 2-4 ganger per måned eller 2-3 ganger per uke (p<0.001).

Tabell 19. Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) etter alkoholvaner justert for testsenter og alder, n=3252.

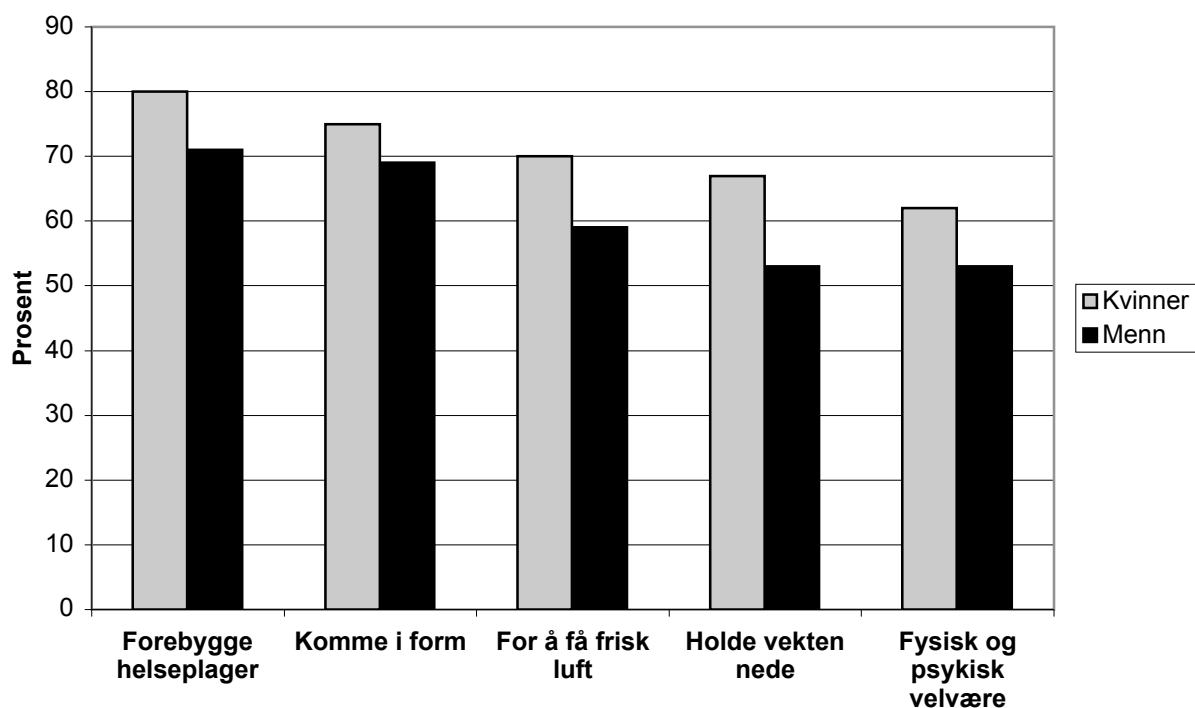
Alkoholvaner	Menn		Kvinner		Totalt	
	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)
Aldri	102	336 (14)	174	310 (10)	276	319 (8)
Månedlig eller sjeldnere	331	326 (8)	516	306 (6)*	847	314 (5)
2-4 ganger per måned	641	328 (6)	637	339 (5)*	1278	334 (4)
2-3 ganger per uke	336	349 (8)	352	350 (7)*	688	349 (5)
≥4 ganger i uken	103	338 (14)	60	347 (17)	163	342 (11)

*p<0.001, "månedlig eller sjeldnere" vs "2-4 ganger per måned" og for "månedlig eller sjeldnere" vs "2-4 ganger per uke"

3.3.12 Betydningsfulle faktorer for fysisk aktivitet

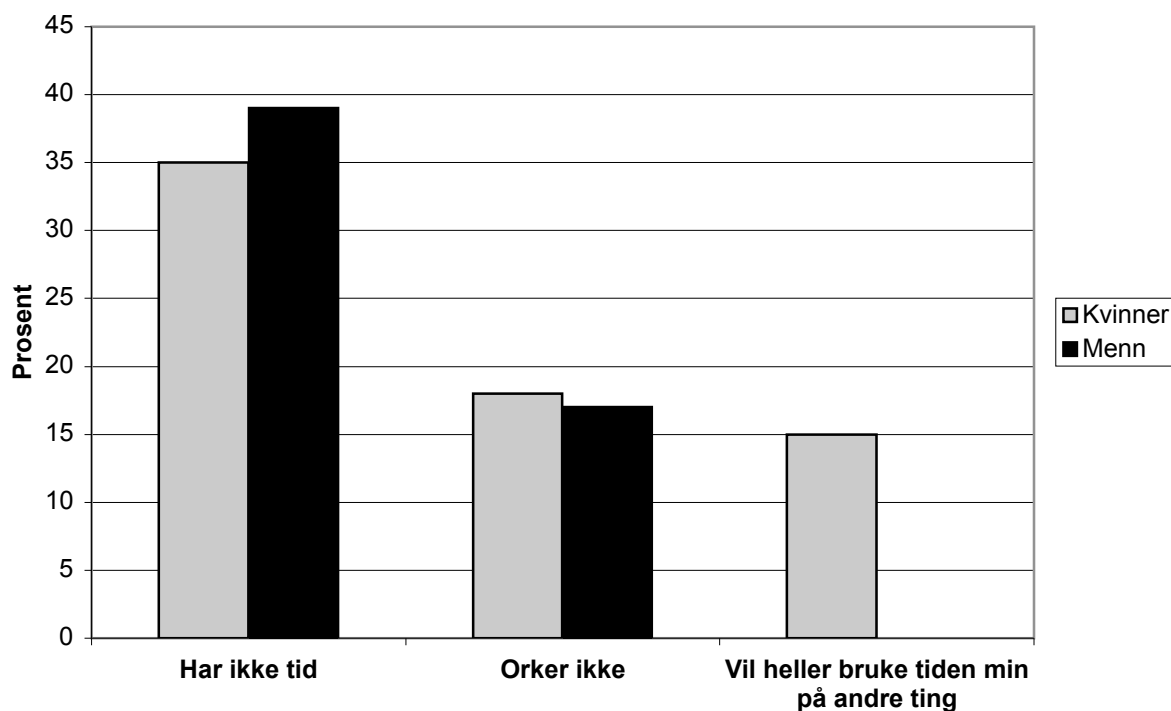
Kunnskap om faktorer som er medbestemmende for fysisk aktivitet og idrettslig deltakelse er viktig. For det første er slik kunnskap avgjørende som grunnlag for å utvikle gode tiltak for å fremme fysisk aktivitet og idrettslig deltakelse generelt, og med tanke på å skreddersy tiltak for spesifikke sosioøkonomiske og etniske grupper spesielt. For det andre er monitorering av determinanter over tid viktig med tanke på å analysere samvariasjon mellom endringer i aktivitetsmønster og endringer i determinanter. Både personlige/psykologiske, sosiale og miljømessige faktorer ser ut til å spille en rolle når det gjelder adaptasjon og vedlikehold av positive aktivitetsvaner (33).

På spørsmål om fysisk aktivitet er viktig for å kunne vedlikeholde egen helse svarer 74% at det er "meget viktig for meg", mens 26% svarer at de "tenker ikke så mye på det". Et stort flertall hevder også at viktige grunner til å drive med fysisk aktivitet er "for å få frisk luft", "å holde vekten nede", "å komme i form" og ikke minst for "fysisk og psykisk velvære" (figur 13 og vedlegg 8 tabell I). Dette kan tolkes som om at deltakerne i Kan1 er godt klar over at fysisk aktivitet har en betydning, selv om dette ikke reflekteres i et adekvat gjennomsnittlig aktivitetsnivå.



Figur 13. De vanligste grunnene til å drive med fysisk aktivitet etter kjønn. Verdiene oppgis som prosentandel (%).

Når det gjelder grunner for ikke å drive med fysisk aktivitet er de dominerende årsaker "har ikke tid", "orker ikke" og "vil heller bruke tiden min til andre ting" (figur 14 og vedlegg 8 tabell II). Verken alder eller mangel på tilbud synes å være noen årsak til ikke å drive fysisk aktivitet.



Figur 14. De vanligste grunnene for å ikke drive med fysisk aktivitet etter kjønn. Verdiene oppgis som prosentandel (%).

Med hensyn til sosial støtte fra ektefelle/familie rapporterer de fleste at de har blitt oppmuntret og fått støtte fra familie på en eller annen måte til å drive fysisk aktivitet (tabell 20). Dog er det slik at nær 30% opplyser at de aldri eller sjelden blir oppmuntret av familien til å drive fysisk aktivitet. Trettiseks prosent av dem med høyst grunnskoleutdanning fikk aldri eller sjelden oppmuntring til å drive fysisk aktivitet, mens tilsvarende tall for dem med utdanning utover videregående skole var 23% ($p < 0.001$).

Det viste seg å være en aldersgradient i enkelte av spørsmålene. En større prosentandel av menn og kvinner under 40 år diskuterte ofte/veldig ofte fysisk aktivitet med noen i husstanden eller oppmuntret hverandre til å være fysisk aktive enn de som var eldre ($p \leq 0.001$). Analyser viste at menn og kvinner som ofte/veldig ofte diskuterte fysisk aktivitet med andre i familien hadde et gjennomsnittlig høyere aktivitetsnivå (telling/min) enn dem som krysset av for aldri/sjelden eller kun noen få ganger ($p \leq 0.001$). I tillegg viste det seg at de som sjelden/aldri opplevde at andre i familien forandret planene sine slik at de kunne drive aktivitet sammen hadde et gjennomsnittlig lavere aktivitetsnivå enn dem som krysset av for noen få ganger eller ofte/veldig ofte ($p < 0.001$). Personer som ofte/veldig ofte opplevde at andre i familien overtok oppgaver for dem slik at de kunne drive med fysisk aktivitet og/eller de som opplever at familiemedlemmer ofte/veldig ofte snakket om hvor godt de liker å være fysisk aktive hadde et gjennomsnittlig høyere fysisk aktivitetsnivå i forhold til dem som krysset av for aldri/sjelden ($p < 0.001$).

Tabell 20. Familieinnflytelse i husstanden etter kjønn. Tallene oppgis som prosentandel (%).

Familieinnflytelse	Menn (%)					
	Aldri	Sjelden	Noen få Ganger	Ofte	Veldig ofte	Passer ikke
Oppmuntret deg til å være fysisk aktiv	9	19	32	30	7	4
Diskutert fysisk aktivitet sammen med deg	8	17	36	29	7	3
Forandret planene sine slik at dere kunne drive fysisk aktivitet sammen	17	28	34	14	2	5
Overtatt oppgaver for deg, slik at du fikk mer tid til å være fysisk aktiv	28	35	21	8	1	7
Sagt at fysisk aktivitet vil være bra for helsen din	10	16	29	30	11	4
Snakket om hvor godt de liker å være fysisk aktive	10	20	28	29	10	3
	Kvinner (%)					
Oppmuntret deg til å være fysisk aktiv	10	17	27	31	10	5
Diskutert fysisk aktivitet sammen med deg	8	16	29	31	12	4
Forandret planene sine slik at dere kunne drive fysisk aktivitet sammen	19	25	33	14	3	6
Overtatt oppgaver for deg, slik at du fikk mer tid til å være fysisk aktiv	27	29	24	10	2	8
Sagt at fysisk aktivitet vil være bra for helsen din	15	16	26	27	11	5
Snakket om hvor godt de liker å være fysisk aktive	12	18	22	28	16	4

Viktige andre (venner og familie utenfor husstanden) synes å ha mindre betydning enn familie når det gjelder om en er fysisk aktiv eller ikke (vedlegg 8, tabell III). Det viser seg at både familien og hvordan nærmiljøet er utformet kan påvirke voksnes fysisk aktivitetsnivå (31; 39). Når det gjelder deltakerne sitt nærmiljø, er de fleste enige i at forholdene er bra med hensyn til trygge steder å gå, mange steder å være fysisk aktiv og lett tilgang til gang- og sykkelveier (tabell 21). Analyser viste en aldersgradient i enkelte av spørsmålene. Det er færre menn og kvinner over 70 år som er litt/helt enig i at det er mange steder i nærmiljøet en kan være fysisk aktiv sammenlignet med dem under 70 år ($p \leq 0.001$). I tillegg er det en lavere prosentandel av menn og kvinner over 70 år som er litt/helt enig i at det er flere tilrettelagte tilbud om trening og fysisk aktivitet i nærmiljøet sammenlignet med de yngre ($p < 0.001$).

Analyser viste at de som var litt/helt enig at det i nærmiljøet var mange steder de kunne være fysisk aktive, som hadde flere tilrettelagte tilbud om trening og fysisk aktivitet og som hadde kort avstand å gå til butikker, hadde et gjennomsnittlig høyere fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) enn dem som ikke rapporterte dette ($p \leq 0.002$).

Tabell 21. Viktighet av fasiliteter i nærmiljøet etter kjønn. Tallene oppgis som prosentandel (%).

Nærmiljøfasiliteter	Menn (%)			
	Helt uenig	Litt uenig	Litt enig	Helt enig
Trygge steder å gå (park/friområde, turvei, fortau) som er tilstrekkelig opplyst	4	4	17	75
Mange steder der du kan være fysisk aktiv (utendørs, svømmehall etc.)	4	7	26	63
Flere tilrettelagte tilbud om trening og fysisk aktivitet (som kunne være aktuelle for deg)	8	13	33	46
Greit å gå til butikker (10-15 min å gå, fortau langs de fleste veiene)	18	6	11	65
Lett tilgang til gang- eller sykkelveier	13	6	17	64
Så mye trafikk i gatene at det er vanskelig eller lite hyggelig å gå	56	25	21	6
Fotgjengeroverganger og lyssignal som gjør det enklere å krysse veien	20	10	25	45
	Kvinner (%)			
Trygge steder å gå (park/friområde, turvei, fortau) som er tilstrekkelig opplyst	5	6	22	67
Mange steder der du kan være fysisk aktiv (utendørs, svømmehall etc.)	6	7	25	62
Flere tilrettelagte tilbud om trening og fysisk aktivitet (som kunne være aktuelle for deg)	10	13	28	49
Greit å gå til butikker (10-15 min å gå, fortau langs de fleste veiene)	17	6	9	68
Lett tilgang til gang- eller sykkelveier	12	8	15	65
Så mye trafikk i gatene at det er vanskelig eller lite hyggelig å gå	58	21	15	6
Fotgjengeroverganger og lyssignal som gjør det enklere å krysse veien	19	9	21	51

3.4 Fysisk aktivitet – selvrapporterte data

I det følgende presenteres spørreskjemadata om type aktivitet, aktivitet på fritiden og aktivitet i henhold til IPAQ. Tabell 22 viser hvilke type aktivitet som deltakerne vanligvis driver med. Turgåing er den desidert vanligste aktiviteten både blant menn og kvinner i alle aldrer, og hele 79% av utvalget rapporterer dette. Dernext kommer sykling/spinning (34%), treningsstudio (26%) og langrenn (25%). Treningsstudio omfatter både styrketrening, tredemølle og ergometersykkel. Siden flere av

aktivitetene (spinning, yoga/pilates, trening til musikk i sal) ofte foregår i treningsstudio, kan disse aktivitetene være overrapportert. Det er noen kjønnsforskjeller og mest slående er at kvinner i betydelig større grad enn menn trener til musikk i sal og benytter turgåing som aktivitet. Menn derimot utøver ballspill og jogging hyppigere enn kvinner. Dersom man deler opp i aldersgrupper ser man at utøvelse av treningsstudio- og ballspillaktiviteter synker med økende alder (vedlegg 9, tabell I). Sammenlignet med MMIs undersøkelser gir Kan1-data det samme bildet med hensyn til type aktivitet (12). Dog må det nevnes at spørsmålsstillingene ikke er helt identiske.

Tabell 22. Type aktivitet som deltakerne utøver. Tallene oppgis som prosentandel (%).

Type aktivitet	Prosent (%)		
	Menn	Kvinner	Totalt
Turgåing	70	87	79
Sykling/spinning	35	34	34
Treningsstudio*	23	28	26
Langrenn	27	23	25
Jogging	22	14	18
Trening til musikk i sal	1.9	22	13
Svømming	9	14	12
Ballspill	16	5	10
Alpint/snowboard	10	7	9
Dans	5	10	8
Stavgang	3	8	6
Yoga/pilates	0.5	7	4
Golf	5	1.6	3
Padling/roing	5	1.9	3
Skøyter/bandy/hockey	3	1.2	2
Squash/badminton/bordtennis	3	0.9	2
Vanngymnastikk	0.4	4	2
Tennis	2	0.5	1.2
Kampsport (karate, judo o.l.)	1.1	0.8	1
Annet	17	14	15

*Styrketrening, tredemølle, ergometersykel, ellipsemaskin og lignende

Ulike arenaer der trening og fysisk aktivitet utøves er presentert i tabell 23. Mesteparten av aktiviteten er egenorganisert. Det vil si at den ikke er knyttet til for eksempel idrettslag eller treningssenter, men er organisert av deltakeren selv, for eksempel turgåing. Dette er også i overensstemmelse med MMI (12). Over 80% av utvalget rapporterer at de aldri eller sjelden trener i et idrettslag eller på jobb.

Tabell 23. Type arena der trening utøves. Tallene oppgis som prosentandel (%).

	Menn (%)						
	Aldri	Sjelden	1-3 g/mnd	1 dag/uke	2-3 dag/uke	4-6 dag/uke	Daglig
I idrettslag	74	8	3	7	7	1.6	0.2
På treningssenter	58	10	4	7	18	3	0.2
På jobb/skole	72	9	6	6	5	1.2	2.2
Hjemme	32	26	11	11	13	4	4
I nærmiljøet	28	17	14	13	20	5	3
I svømmehall	54	33	7	4	1.4	0.2	–
Sykler	18	27	18	12	15	7	4
Danser	61	30	6	2	1.0	0.1	–
Skitur	19	33	24	13	11	1.6	–
Fottur	4	15	22	20	23	8	8
	Kvinner (%)						
I idrettslag	81	5	2	7	4	0.3	–
På treningssenter	44	12	5	12	24	3	0.1
På jobb/skole	70	13	4	6	3	1.7	3
Hjemme	20	24	14	12	15	6	9
I nærmiljøet	21	15	12	15	20	9	8
I svømmehall	45	34	10	9	2	–	–
Sykler	18	30	16	13	14	6	4
Danser	37	44	11	7	1.6	0.2	0.2
Skitur	22	39	21	10	7	0.8	0.2
Fottur	2	8	18	18	28	15	12

Folkehelseinstituttets firedelte spørsmål om fysisk aktivitet i fritiden

I spørreskjemaet som deltakerne i Kan1 besvarte ble Folkehelseinstituttets firedelte spørsmål om fysisk aktivitet i fritiden benyttet. I Kan1 rapporterer nær 17% av kvinnene og 20% av menn at de utelukkende har en inaktiv livsførsel i fritiden (tabell 24A). I Oslo-undersøkelsen i 1972/73 var tilsvarende tall 21% for menn i alderen 40-49 år. Sekstiåtte prosent av menn og 50% av kvinner i Kan1 oppgir at de spaserer, sykler etc minst fire timer per uke. Sammenlignes disse tallene med Folkehelseinstituttets data samlet inn i perioden 1972 til 2002 sees et lignende bilde (5). Det vil si at det er noen færre i Kan1 som rapporterer svært lav aktivitet enn i tidligere undersøkelser i Norge hvor de samme spørsmålene er benyttet. Dette kan ha med at gjennomsnittsalderen i Kan1 er forskjellig fra Folkehelseinstituttets materiale hvor gruppen 40-42 år er dominerende. Andre forklaringer kan være usikkerhet knyttet til kategorisering i ulike aktivitetsnivå, og at Kan1-deltakerne er selektert. Sammenligner en det firedelte spørsmålet med objektive data fra

aktivitetsmålerne sees en klar sammenheng (tabell 24B). De som rapporterer at de trener hardt eller driver konkurranse idrett på fritiden har høyest gjennomsnittlig aktivitetsnivå (telling/min) mens de som hovedsakelig rapporterer at de leser eller ser på TV har lavest fysisk aktivitetsnivå. Det firedelte spørsmål som er brukt av Folkehelseinstituttet og i denne studie, er ikke utviklet for å vurdere hvem som tilfredsstillt anbefalingene eller ikke. Likevel kan en vurdering i denne studie, være at de som svarer "Lese, ser på fjernsyn eller annen stillesittende beskjeftigelse" er de fysisk inaktive og de som svarer "Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uka" eller angir enda høyere aktivitetskategori er de som er fysisk aktive. I denne studie vil en slik tolkning gi svært forskjellige resultater sammenlignet med objektive fysisk aktivitetsdata.

Tabell 24A. Grad av fysisk aktivitet i fritiden etter kjønn (Folkehelseinstituttets firedelte spørsmål). Tallene oppgis som prosentandel (%), n=2591

	Prosent (%)		
	Menn	Kvinner	Totalt
Lese, ser på fjernsyn eller annen stillesittende beskjeftigelse	20	17	18
Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uka	50	68	59
Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid e.l	23	12	18
Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig og flere ganger i uka	7	4	5

Tabell 24B. Gjennomsnittlig (SE) fysisk aktivitetsnivå (telling/min) etter oppgitt grad av fysisk aktivitet i fritid og kjønn, justert for alder og testsenter, n=2495.

	Menn		Kvinner		Totalt	
	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)	N	Gj.sn (SE)
Lese, ser på fjernsyn eller annen stillesittende beskjeftigelse	235	266 (9)	217	241 (9)	452	254 (6)
Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uka	607	347 (6)	866	342 (4)	1473	344 (3)
Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid e.l	281	355 (8)	157	390 (1)	438	368 (6)
Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig og flere ganger i uka	86	396 (15)	46	376 (19)	132	389 (11)

IPAQ

IPAQ resultatene viser at 43% av menn og 32% av kvinner i Kan1 tilfredsstillt anbefalingene for fysisk aktivitet. I 2002-2004 ble det gjennomført en kartleggingsundersøkelse i 20 land hvor spørreskjemaet IPAQ ble benyttet (8). De norske data viste da at 54% av menn og 37% kvinner tilfredsstilte anbefalingene for fysisk aktivitet (4). Sammenlignes disse data med data fra Kan1 indikerer det dermed et betydelig fall i aktivitet fra 2003 til 2008. Samtidig viser begge undersøkelsene at menn er mer aktive enn kvinner. De objektive data i Kan1 gir imidlertid et helt annerledes bilde da resultatene viser at kvinner er mer aktive enn menn, og i tillegg at kun 20% tilfredsstiller anbefalingene for fysisk aktivitet.

Sammenlignet med de andre landene i IPAQ-undersøkelsen, rangeres Norge lavt når det gjelder antall høyaktive, og høyt når det gjelder antall inaktive (8). I for eksempel Canada, Australia og Kina rapporteres det 20% høyere antall høyaktive enn i Norge. Kun land som Belgia, Brasil, Japan, Taiwan og Saudi-Arabia rapporterer mer fysisk inaktivitet enn i Norge.

3.5 Objektive data versus selvrapporterte data

Det finnes en rekke ulike undersøkelser om aktivitetsnivået i Norge hvor spørreskjemaer er benyttet. Som tidligere nevnt er spørreskjema mindre presise til å beskrive mengde, intensitet og endring av fysisk aktivitet enn objektiv registrering. Dette fordi ord og begrep kan oppfattes ulikt av den enkelte respondent og ulikt over tid, fordi mengde av bestemte aktivitetstyper er vanskelig å rapportere og fordi rapporteringen er miljøpåvirkelig. Det er derfor viktig å reflektere grundig når man tolker resultater fra spørreskjema om fysisk aktivitet. Det er grunn til bekymring og ikke minst forvirring når man sammenligner ulike undersøkelser om fysisk aktivitetsnivå i Norge: I følge MMI-data fra 1997 anslås det at 35% er inaktive og at 65% er aktive og i tillegg har antallet aktive økt den siste 10-årsperioden (12). IPAQ data fra 2003 (4) sammenlignet med IPAQ data i Kan1 viser en nedgang med hensyn til andel som når anbefalingene. I følge Levekårsundersøkelsen gjennomført i 2007 er andelen som trener 3-4 ganger i uka eller mer ca 40% i alderen 20 til 79 år (42). Dette er en økning fra 2001.

Hva betyr dette i praksis? Ovenfornevnte og andre undersøkelser har fått bred omtale i media hvor budskapet er at nordmenn er fysisk aktive og at aktivitetsnivået øker. Dette harmonerer dårlig med fedmeøkningen i Norge og dets sammenheng med fysisk inaktivitet, og tegner et upresist bilde av det totale aktivitetsnivået. Det gis inntrykk av at det norske folk både trener og beveger seg mye, noe som er i kontrast til de objektive dataene som Kan1 viser. Erfaring fra andre land viser også at spørreskjemametodikk i stor grad overestimerer aktivitetsnivået, særlig gjelder dette tid brukt på moderat intensitet (36). Som en konsekvens medfører dette at tiltak som skal gi økt aktivitetsnivå i befolkningen ikke igangsettes, fordi beslutningstakere er feilinformert og dermed ikke gir tiltakene prioritering.

Den store forskjellen mellom selvrapportert aktivitet og objektiv målemetodikk (utover kostnader) handler om presisjonsnivå og om hvordan man presenterer data. Objektiv målemetodikk har både mulighet til å registrere fysisk aktivitet i kortere bolker (10 min) med høyere presisjon og aktivitet med lavere intensitet. Norske anbefalinger for fysisk aktivitet lyder som nevnt tidligere:

Fysisk inaktive voksne anbefales å utøve minst 30 minutter fysisk aktivitet av moderat intensitet hver dag. Aktiviteten kan deles i mindre bolker med fysisk aktivitet i løpet av dagen, for eksempel 10 minutters varighet.

Trener man med høy intensitet flere ganger i uka vil man nå anbefalingene fordi man i praksis beregner et gjennomsnitt per dag i løpet av en uke.

Levekårsundersøkelsene gir for eksempel god informasjon om antall ganger man trener og dessuten trender over tid, men inneholder ikke informasjon om varighet og intensitet.

Etttersom alle målemetoder for fysisk aktivitet har svakheter, bør det i fremtidige studier anbefales bruk av multiple metoder for innsamling av aktivitetsdata. For eksempel kan en gjøre som i Kan1 og kombinere bruk av aktivitetsmåler og spørreskjema. Aktivitetsmåleren vil da gi et presist mål på intensitet, hyppighet og varighet av aktiviteten, mens data fra spørreskjema vil gi informasjon om type aktivitet, determinanter for aktivitet og om konteksten aktiviteten skjer i.

3.6 Kan1 – forskjeller mellom kjønn

Flere tidligere undersøkelser i Norge viser at menn har et høyere fysisk aktivitetsnivå enn kvinner (32). Levekårsundersøkelsene fra 1997 til 2007 viser derimot at menn og kvinner trener nesten like mye på fritiden (42). De objektive data i Kan1 viser også at kjønnsforskjellene er omvendt av tidligere undersøkelser. I Kan1 er total fysisk aktivitet dog ganske likt opp til 65 år, men flere kvinner enn menn tilfredsstillende anbefalingene for fysisk aktivitet. Når aktiviteten er registrert i minimum 10 minutters bolker, viser aktivitetsmålingene at kvinner i gjennomsnitt har flere minutter av både moderat og hard intensitet daglig. Kvinner oppnår her i gjennomsnitt 18 minutter med moderat fysisk aktivitet daglig, mot 16 minutter hos menn ($p=0.009$). Dette må ikke forveksles med tabell 15 som viser gjennomsnitt av all aktivitet. Ut fra Folkehelseinstituttets firedelte spørsmål og IPAQ får man et bilde av at menn i Kan1 er mer fysisk aktive enn kvinner. Kanskje har dette noe med at skjema er laget av menn, og at menn av den grunn overrapporterer i større grad enn kvinner. Mange av de tidligere rapportene om fysisk aktivitetsnivå og kjønnsforskjeller som har benyttet disse spørreskjemaene, gir derfor trolig et feilaktig bilde.

De viktigste sykdommene som er relatert til levevaner (fysisk inaktivitet, usunt kosthold og sigarettøyking) er hjerte- og karsykdommer, kreft, kols, type 2-diabetes og fedme. Overvekt og fedme har økt kraftig de siste 20 årene og økningen har vært størst blant menn. For eksempel har forekomsten av fedme og overvekt blitt tredoblet på 20 år og den største økningen ser vi blant menn i alderen 30 til 39 år. Forekomsten av type 2-diabetes har også økt og det er flere menn enn kvinner som utvikler type 2-diabetes. Kanskje kan deler av kjønnsforskjellene i vektutvikling og forekomst i type 2-diabetes forklares med at kvinner er mer fysisk aktive enn menn. Kan1 dataene viser også at flere kvinner har sunt kosthold og mindre tobakksbruk.

3.7 Begrensninger ved Kan1

Lav svarprosent

Kan1 har en lav svarprosent og kun 32% av de forespurte gjennomførte undersøkelsen. Dette gjør at estimater for aktivitetsnivå og sammenheng mellom helserelaterte variabler og fysisk aktivitet sannsynligvis vil være noe underestimert. Det er en klar seleksjon ved at det er forholdsvis flere med høy sosioøkonomisk

status i utvalget. På tross av den lave svarprosenten viser frafallsanalysen at seleksjonen er lik den man finner i tilsvarende undersøkelser med høyere svarprosent. Så lenge det eksisterer inntekts- og utdanningsforskjeller i Norge, er det grunn til å tro at man vil se slike seleksjonsmønstre også i framtiden. Synkende deltakerprosent i populasjonsbaserte undersøkelser er bekymringsverdig, da både presisjonen og generaliserbarheten av resultatene blir redusert.

Etnisitet

Kun 3% (n=97) av deltakerne i Kan1 har et annet fødeland enn Norge. Elleve prosent av den norske befolkning i 2009 består av personer som har innvandret selv eller er født i Norge med innvandrerforeldre (www.ssb.no). Det betyr at denne gruppen er underrepresentert i Kan1 og man kan dermed ikke si noe om eventuelle assosiasjoner mellom fysisk aktivitetsnivå og etnisitet. I Oslo er 26% av befolkningen innvandrere eller norskfødt med innvandrerbakgrunn, noe som gjør at spesielt dataene fra Oslo og omegn er underrepresentert med hensyn til etnisitet. Dette representerer en klar svakhet ved undersøkelsen.

Objektive målemetoder – bruk av aktivitetsmåler

Aktivitetsregistrering ved hjelp av aktivitetsmåler er en relativt ny metode og gir mye informasjon om fysisk aktivitet. Bruk av aktivitetsmålere har mange fordeler, men også noen svakheter. Aktivitetsmåleren har begrenset mulighet til å fange opp sykling og ved løping på hastigheter over 9-10 km/t differensierer den ikke (20). Det betyr at dersom man for eksempel løper raskere enn 9-10 km/t vil aktivitetsnivået bli underestimert. Aktivitetsmåleren er heller ikke vanntett og fanger ikke opp svømming og andre vannaktiviteter. I Kan1 har man forsøkt å redusere noen av de nevnte feilkilder ved at deltakerne oppga hvor mye svømming og sykling de gjennomførte i registreringsperioden. Resultater fra denne registreringen viste at majoriteten verken svømte eller syklet denne uken, noe som tyder på at kun en liten del av utvalget har fått underestimert sitt aktivitetsnivå på grunn av denne feilkilden.

Det kan også tenkes at deltakerne i Kan1 har vært mer aktive i registreringsperioden enn de vanligvis er, nettopp fordi de har gått med aktivitetsmåler. Dette er en potensiell feilkilde det er vanskelig å kontrollere for. I instruksjonsskrivet ble det understreket at man ikke skulle endre sitt aktivitetsnivå utover det vanlige mens man gikk med måleren.

Datareduksjon

En utfordring med bruk av aktivitetsmålere er behandlingen og tolkningen av den store mengden data som samles inn. Det er ikke konsensus med hensyn til reduksjon av data. Flere valg må gjøres før målerne tas i bruk, og ved analysering av data. Eksempler på slike valg er lengde på lagringsintervall (epoch), hvor lenge deltakerne skal gå med måleren og hvor mange timer med registreringer man skal kreve for at en dag skal bli godkjent. Videre må man definere hvordan man setter grensene for hva som er lett, moderat og hard fysisk aktivitet, og hvordan man skal summere sammenhengende bolker av aktivitet. Alle disse valgene vil påvirke resultatene og forskjeller i rutiner for datareduksjon vanskeliggjør sammenlikning mellom studier. I Kan1 er disse valgene gjort slik at resultatene i størst mulig grad er sammenlignbare med andre studier. Grensene for hva som kalles moderat eller hard fysisk aktivitet er tilnærmet lik dem som er benyttet i NHANES-studien fra USA (37) og i en nasjonal undersøkelse i Sverige (20).

4 Nasjonalt kartleggingsystem

For å vurdere befolkningens levevaner, samt å kunne evaluere effekten av ulike tiltak, er det nødvendig med regelmessig innsamling av data (19). I flere år har det vært gjennomført monitorering av befolkningens røyke- og kostvaner, men slik systematisk monitorering er ikke foretatt med hensyn til fysisk aktivitet. Det er derfor essensielt at tilsvarende arbeid innenfor fysisk aktivitet videreføres utover Kan1 og Kartleggingsundersøkelsen for barn og unge (6).

Kan1 gir viktig og unik tilgang på objektive data om fysisk aktivitet og prosedyrene som nyttes vil være anvendbare i generasjoner fremover. Undersøkelsen er et resultat av tiltak 97 i handlingsplanen "Sammen for fysisk aktivitet", som handler om å etablere et nasjonalt overvåkingssystem av fysisk aktivitet. Kan1 er således starten på et nasjonalt kartleggingsystem. Hvor hyppig man skal gjøre slike kartlegginger vil blant annet være avhengig av økonomi, prioriteringer og skjønn. Siden det i Kan1 også er registrert aktivitetsvaner med ofte stilte spørsmål om fysisk aktivitet (IPAQ og firedelte spørsmål fra FHI) kan man finne spørsmål derfra som gir høyest forklart varians av objektive målinger. Ved å bruke disse spørsmålene har man muligheten til å kartlegge fysisk aktivitet ved relativt hyppige mellomrom, dog med betydelig lavere presisjon.

En kartlegging av aktivitetsnivået ved objektive målemetoder kan eksempelvis gjøres hvert femte år. Dette vil gi detaljert informasjon om hvor stor del av populasjonen som oppfyller gjeldene anbefalinger for fysisk aktivitet, aktivitetsmønster for ulike tidspunkt på dagen, informasjon om aktivitetsbolker, sesongvariasjoner og dag-til-dag variasjoner i fysisk aktivitet. Dataene vil danne grunnlag for framtidige analyser av sekulære (tids) trender i fysisk aktivitet, samt framskaffe nødvendig kunnskap for å kunne gjennomføre en hensiktsmessig politikk med målrettede tiltak og intervensjoner.

I Kan1 er det etablert et nettverk mellom ulike utdanningsinstitusjoner som nå har

fått erfaring med samme metodikk og resultatene som er fremkommet kan brukes lokalt. Kan1 vil også kunne stimulere til økt regionalt og nasjonalt samarbeid når det gjelder forskning på feltet fysisk aktivitet.

5 Acknowledgement

Prosjektgruppen ønsker å rette en takk til alle deltakere, masterstudenter og personell ved de ulike sentre (ikke nevnt blant medarbeidere). Kan1 er i hovedsak finansiert av Helsedirektoratet. I tillegg har Norges idrettshøgskole bevilget prosjektet en stipendiatstilling og Seksjon for idrettsmedisinske fag ved Norges idrettshøgskole har gitt finansiell støtte blant annet til frafallsanalyse og inkludering av ekstrautvalg. Flere av sentrene kjøpte også inn aktivitetsmålere – uten dette ville det ikke vært mulig å gjennomføre datainnsamlingen til rimelig tid.

5.1 Samarbeidspartnere

Tabell 25 gir en oversikt over personer som har vært ansvarlige for gjennomføringen av Fase 1 ved det enkelte testsenter.

Tabell 25. Oversikt over ansvarlige ved hvert testsenter.

Testsenter	Medarbeidere
Universitetet i Agder	Hilde Lohne-Seiler
Høgskolen i Telemark	Ingunn Fjørtoft Eva Maria Støa Lise Kjønneksen
NTNU	Jan Erik Ingebritsen Nils Petter Aspvik
Høgskolen i Bodø	Thomas Dillern
Høgskolen i Sogn og Fjordane	Geir Kåre Resaland Einar Ylvisåker Ane Solbraa
Universitetet i Stavanger	Sindre Dyrstad Rune Giske
Høgskolen i Vestfold	Catherine Lorentzen Signe Vallumsrød
Høgskolen i Hedmark	Jon Egil Jakobsen
Høgskolen i Finnmark	Sigurd Beldo
Norges idrettshøgskole	Sigmund Alfred Anderssen Bjørge Herman Hansen Ingar Holme Elin Kolle Jostein Steene-Johannessen Solveig Sunde

Referanser

1. TNS Gallup TV-Meter Panel. <http://www.tns-gallup.no/medier>. 2008. 9-4-2009.
2. Ainsworth BE, Montoye HJ and Leon AS. Physical activity during leisure and work. In: Physical activity, fitness, and health : international proceedings and consensus statement, edited by Bouchard C, Shephard RJ and Stephens T. Champaign, Ill: Human Kinetics, 1994, p. 146-159.
3. Andersen, LB, Schnohr P, Schroll M, Hein HO. All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. *Arch Intern Med*. 2000; 160:1621-8.
4. Anderssen SA, Andersen LB. Fysisk aktivitetsnivå i Norge 2003. Data basert på spørreskjemaet "International Physical Activity Questionnaire. IS-1254. 2004. Sosial- og helsedirektoratet.
5. Anderssen SA, Engeland A, Sogaard AJ, Nystad W, Graff-Iversen S, Holme I. Changes in physical activity behavior and the development of body mass index during the last 30 years in Norway. *Scand J Med Sci Sports*. 2008; 18:309-17.
6. Anderssen SA, Kalle E, Steene-Johannessen J, Ommundsen Y, Andersen LB. Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer. 2008. Oslo, Helsedirektoratet.
7. Arntzen A. Mål for sosial ulikhet. Teoretiske og empiriske vurderinger. *Norsk Epidemiologi*. 2002; 12:11-7.
8. Bauman A, Bull F, Chey T, Craig CL, Ainsworth BE, Sallis JF, Bowles HR, Hagstromer M, Sjörström M, Pratt M. The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2009; 6:21.
9. Becker W, Pedersen A, Lyhne N, Aro A, Anderssen SA, Fogelholm M, Pedersen JI, Torsdottir I, Meltzer H, Alexander J. Nordic Nutrition 2004 Recommendations. Integrating nutrition and physical activity. In: Nordic Nutrition 2004 Recommendations, edited by Nordic Council of Ministers. Copenhagen: Scanprint AS, 2007.
10. Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, Waugh R, Napolitano MA, Forman LM, Appelbaum M, Doraiswamy M, Krishnan KR. Effects of exercise training on older patients with major depression. *Arch Intern Med*. 1999; 159:2349-56.

11. Brage S, Wedderkopp N, Franks PW, Andersen LB, Froberg K. Reexamination of validity and reliability of the CSA monitor in walking and running. *Med Sci Sports Exerc.* 2003; 35:1447-54.
12. Breivik G, Vaagabø O. Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-1997. 1-47. 1998. Oslo, Norges idrettsforbund og olympiske komite.
13. Brown WJ, Bauman AE, Owen N. Stand up, sit down, keep moving: turning circles in physical activity research? *Br J Sports Med.* 2009; 43:86-8.
14. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985; 100:126-31.
15. Departementene. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 - Sammen for fysisk aktivitet. 1-120. Oslo, 2004.
16. Det kongelige Helsedepartement. Stortingsmelding nr 16 (2002-2003). Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken. 1-150. 2003.
17. Ekelund U, Sjöström M, Yngve A, Poortvliet E, Nilsson A, Froberg K, Wedderkopp N, Westerterp KR. Physical activity assessed by activity monitor and doubly labeled water in children. *Med Sci Sports Exerc.* 2001; 33:275-81.
18. Freedson PS, Miller K. Objective monitoring of physical activity using motion sensors and heart rate. *Res Q Exerc Sport.* 2000; 71:S21-9.
19. Grøholt E-K, Hesselberg Ø, Alvær K, Grøtvedt L. Hva vil det si å overvåke befolkningens helse? *Tidsskr Nor Lægeforen.* 2008; 128:2470-1.
20. Hagströmer M, Oja P, Sjöström M. Physical activity and inactivity in an adult population assessed by accelerometry. *Med Sci Sports Exerc.* 2007; 39:1502-8.
21. Holme I, Helgeland A, Hjermann I, Leren P, Lund-Larsen PG. The Oslo Study: Social indicators, risk factors and mortality. In: *Medical Aspects of Mortality Statistics*, edited by Boström H, Ljungstedt N. Stockholm: Skandia International Symposium, 1981, p. 165-81.
22. Johansson L, Solvoll K. Norkost 1997. Landsomfattende kostundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 16-79 år. 2/1999, 1-84. 1999. Oslo, Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.
23. Kalle E, Steene-Johannessen J, Andersen LB, Anderssen SA. Seasonal variation in objectively assessed physical activity among children and adolescents in Norway: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2009; 6:36.
24. Malina RM, Bar-Or O, Bouchard C. Growth, maturation, and physical activity. USA: Champaign, Ill: Human Kinetics, 2004.

25. Manson JE, Greenland P, LaCroix AZ, Stefanick ML, Mouton CP, Oberman A, Perri MG, Sheps DS, Pettinger MB, Siscovick DS. Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women. *N Engl J Med*. 2002; 347:716-25.
26. Merchant AT, Dehghan M, khtar-Danesh N. Seasonal variation in leisure-time physical activity among Canadians. *Can J Public Health*. 2007; 98:203-8.
27. Montoye HJ. Measuring physical activity and energy expenditure . Champaign, Ill: Human Kinetics, 1996.
28. Næss Ø, Rognerud MA, Strand BH. Sosial ulikhet i helse. En faktarapport. 1, 2007, 1-68. 2007. Oslo, Nasjonalt folkehelseinstitutt.
29. Riddoch CJ, Andersen LB, Wedderkopp N, Harro M, Klasson-Heggebø L, Sardinha LB, Cooper AR, Ekelund U. Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Med Sci Sports Exerc*. 2004; 36:86-92.
30. Riddoch CJ, Mattocks C, Deere K, Saunders J, Kirkby J, Tilling K, Leary SD, Blair SN, Ness AR. Objective measurement of levels and patterns of physical activity. *Arch Dis Child*. 2007; 92:963-9.
31. Sallis JF, Owen N. Physical activity and behavioural medicine. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1999.
32. Sjøgaard AJ, Bø K, Klungland M, Jacobsen BK. [A review of Norwegian studies--how much do we exercise during our leisure time?]. *Tidsskr Nor Lægeforen*. 2000; 120:3439-46.
33. Sosial- og helsedirektoratet. Fysisk aktivitet og helse. Anbefalinger. Rapport 2/2000. Oslo, Sosial- og helsedirektoratet.
34. Sosial- og helsedirektoratet. Fysisk aktivitet og helse. Kartlegging. Rapport 1/2001. Oslo, Sosial- og helsedirektoratet.
35. Tolonen H, Dobson A, Kulathinal S. Effect on trend estimates of the difference between survey respondents and non-respondents: results from 27 populations in the WHO MONICA Project. *Eur J Epidemiol*. 2005; 20:887-98.
36. Troiano RP. Large-scale applications of accelerometers: new frontiers and new questions. *Med Sci Sports Exerc*. 2007; 39:1501.
37. Troiano RP, Berrigan D, Dodd KW, Masse LC, Tilert T, McDowell M. Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Med Sci Sports Exerc*. 2008; 40:181-8.
38. Trost SG. Objective measurement of physical activity in youth: current issues, future directions. *Exerc Sport Sci Rev*. 2001; 29:32-6.
39. Trost SG, Owen N, Bauman AE, Sallis JF, Brown W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc*. 2002; 34:1996-2001.

40. Uitenbroek DG. Seasonal variation in leisure time physical activity. *Med Sci Sports Exerc.* 1993; 25:755-60.
41. US Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services. 1997. Atlanta, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
42. Vaage, OF. Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra Levekårsundersøkelsene fra 1997 til 2007. 15, 1-113. 2009. Oslo-Kongsvinger, Statistisk sentralbyrå.
43. Welk GJ. Physical activity assessments for health-related research. Champaign, Ill: Human Kinetics, 2002.
44. Welk GJ, Corbin CB, Dale D. Measurement issues in the assessment of physical activity in children. *Res Q Exerc Sport.* 2000; 71:S59-73.
45. World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Technical Report Series No. 854, 1-47. 1995. Geneva, Switzerland.

Vedlegg 1. Oversikt inkluderte kommuner

Tabell I. Oversikt over inkluderte kommuner i Kan1.

Teststeder	Inkluderte kommuner
Universitetet i Agder	Kristiansand, Søgne, Vennesla, Sogndalen, Marnadalen, Mandal, Lindesnes, Lillesand, Grimstad, Arendal, Birkenes, Iveland, Evje og Hornes
Høgskolen i Telemark	Skien, Notodden, Siljan, Bamble, Drangedal, Nome, Bø, Sauherad, Tinn, Hjartdal, Seljord, Kviteseid, Nissedal, Fyresdal, Tokke, Vinje, Kragerø
NTNU	Trondheim, Hemne, Snillfjord, Agdernes, Rissa, Oppdal, Rennebu, Meldal, Orkdal, Midtre Gauldal, Melhus, Skaun, Klæbu, Malvik, Selbu, Ørland
Høgskolen i Bodø	Bodø, Fauske, Saltdal, Sørfold, Vefsn, Alstadhaug, Leirfjord, Hattfjelldal, Grane, Vestvågøy, Vågan, Sortland, Flakstad, Narvik, Ballangen, Evenes, Rana, Hamnes
Høgskolen i Sogndal	Luster, Sogndal, Leikanger, Årdal, Lærdal, Aurland, Balestrand, Vik
Universitetet i Stavanger	Bjerkreim, Bokn, Eigersund, Finnøy, Forsand, Gjesdal, Haugesund, Hå, Klepp, Kvitsøy, Randaberg, Rennesøy, Sandnes, Sola, Stavanger, Strand, Time
Høgskolen i Vestfold	Svelvik, Sande, Hof, Holmestrand, Lardal, Re, Horten, Larvik, Andebu, Tønsberg, Stokke, Nøtterøy, Sandefjord, Tjøme
Høgskolen i Hedmark	Hamar, Ringsaker, Løten, Stange, Grue, Åsnes, Våler, Elverum, Trysil, Åmot, Lillehammer, Lom, Vågå, Sel, Sør-Fron, Gjøvik, Østre Toten, Gausdal, Øyer
Høgskolen i Finnmark	Alta
Norges idrettshøgskole	Oslo, Asker, Ski, Skedsmo

Utvalgsstørrelse

Hovedmålet med kartleggingen har vært å kunne beskrive aktivitetsnivået blant voksne i Norge. Den nødvendige størrelsen av utvalget avhenger av hvor små forskjeller man over tid vil kunne påvise, samt hvor stor spredningen av den angjeldende variabel er i populasjonen.

Det er lagt til grunn at det er av betydning å kunne påvise (eller avvise) forskjeller på 7% i fysisk aktivitet (totalt antall tellinger ved aktivitetsmålingene) mellom grupper. Overveielser over antall personer det er realistisk å samle inn data på og hvilke data som skal benyttes til ulike analyser av fysisk aktivitet er tatt med i våre vurderinger av utvalgsstørrelse. Dessuten er grensene valgt ut fra en vurdering av hvilken størrelse av endring det vil være vesentlig for folkehelsen å oppdage.

Tabell I. Styrkeberegninger for fysisk aktivitet målt ved bruk av aktivitetsmåler. Kolonnen "minste forskjell" viser til minste mulige forskjell det kan påvises mellom grupper.

Minste forskjell	Variasjon (SD)	N
10% (70 tellinger/min)	260 tellinger/min	218
7% (49 tellinger/min)	260 tellinger/min	445
5% (35 tellinger/min)	260 tellinger/min	872
3% (21 tellinger/min)	260 tellinger/min	2422

*Variasjonen er større hos menn enn kvinner. Kalkulasjoner er basert på tidligere studier av barn (21)

I tabell I er styrkeberegninger angitt spesielt for fysisk aktivitet. Det fremgår av tabellen at antallet som skal til for å påvise forskjell mellom grupper øker betydelig jo mindre denne forskjellen er. Da variasjonen i tellinger per minutt ikke er kjent hos voksne er denne verdien (SD) hentet fra tidligere studier av barn og unge.

Variasjonen er sannsynligvis mindre hos voksne slik at styrkeberegningen i praksis er konservativ – se for øvrig diskusjon under.

Ved å ta styrkeberegningene i betraktning, ønske om å påvise eventuelle forskjeller mellom ulike regioner, samt senere å utføre analyser på sekulære trender, var målet å innhente fysisk aktivitetsdata fra omtrent 4000 individer jevnt fordelt på alder og kjønn. Dessuten er det tatt hensyn til befolkningstetthet (se figur 1) og etnisk bakgrunn slik at utvalget vil være relativt større på Østlandsområdet generelt og i Oslo-området spesielt sammenlignet med de øvrige regionene. Derfor er også antall sentre flere på Østlandsområdet enn hva tilfellet er i de øvrige områdene. Det er også tatt hensyn til at utvalget er et "klyngeutvalg" (geografisk innenfor den enkelte institusjon) slik at antall deltakere er oppjustert med en inflasjonsfaktor.

For å påvise geografiske forskjeller er dette utvalget tilstrekkelig, fordi man kan beregne forskjellene i fysisk aktivitet mellom geografiske områder justert for kjønn og alder, idet de samme geografiske forskjeller forventes i de ulike alders og kjønnsundergrupper. Dog må det presiseres at forskjeller mellom geografiske områder må begrenses til by, land og Øst-, Vest-, og Sørlandet, samt Midt- og Nord Norge. Likeledes vil analyser av determinanter for fysisk aktivitet kunne foretas som lineær eller logistisk regresjon, hvor man analyserer hele utvalget med justering for enkeltfaktorer, for eksempel alder og kjønn.

Styrkebetraktninger – objektive fysiske aktivitetstallinger

I tidligere barnestudier er det vist at spredningen (SD) i fysisk aktivitetstallinger er ca 260 tellinger/min. Dette ble lagt til grunn når antallsberegningen for Kan1 ble gjort. Det ble det imidlertid antydnet at spredningen kunne være mindre blant voksne og dette er nå bekreftet i Kan1 som viser at SD er 140 tellinger/min. Dette betyr at den statistiske teststyrke selv med ca 3400 personer er vesentlig høyere enn den som ble antatt ved starten av prosjektet. Hvis det var nødvendig med 4000 personer til å besvare problemstillingene i Kan1, vil en med en spredning på 140 tellinger/min bare trenge 1160 personer for å besvare samme problemstilling. Hvis det ble planlagt å oppdage en forskjell på 7%, vil denne forskjellen nå bli 4% med samme sikkerhet og styrke.



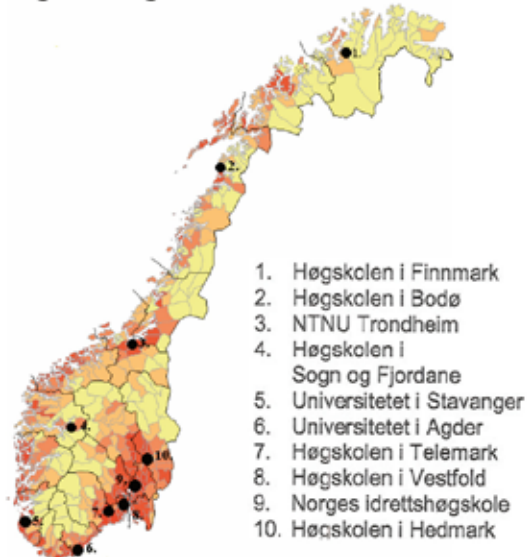
Forespørsel om deltakelse i Kan1

- en **kartleggingsundersøkelse** av fysisk aktivitet og fysisk form blant **voksne** og **eldre**

Kan1 –Hoveddel- 2008-04-25

Hva er Kan1-undersøkelsen?

Kan1 er en landsomfattende kartlegging av befolkningens aktivitetsnivå og fysiske form. Vi har i dag ikke tilstrekkelig informasjon på dette feltet til å kunne beskrive utviklingstrekk i befolkningsgrupper og geografiske områder og forskjeller mellom dem. Denne undersøkelsen er ett ledd i Helsedirektoratets Handlingsplan for fysisk aktivitet, hvor et av hovedmålene er å etablere et system for kartlegging av det fysiske aktivitetsnivået i befolkningen. Undersøkelsen gjennomføres over hele landet i løpet av 2008 og 2009 og utføres av følgende høyskoler og universiteter:



Hva innebærer deltakelse i undersøkelsen for deg?

Deltakelse i undersøkelsen innebærer at du svarer på et spørreskjema og går med en aktivitetsmåler i syv dager. Aktivitetsmåleren er et lite og lett apparat som bæres i et elastisk belte rundt livet (se bilder neste side). Du går med måleren i 7 dager og returnerer den deretter sammen med spørreskjemaet i vedlagt returkonvolutt (Fase 1). I etterkant av Fase 1 vil om lag ¼ av deltakerne bli tilfeldig trukket ut og invitert til å gjennomføre en tilleggsundersøkelse av fysisk form (Fase

2). Du kan delta i den første delen av undersøkelsen, og si nei til videre deltakelse.

KAN du delta?

Velger du å delta i Kan1-undersøkelsen bidrar du med viktig og ny kunnskap om aktivitetsnivå og fysisk form i befolkningen.

Alle kan delta, uansett om man ser på seg selv som fysisk aktiv eller ikke.

Hensikten med undersøkelsen er å kartlegge et utvalg som representerer hele befolkningen, ikke bare den delen som er mest aktiv.

Fordeler og ulemper

Ved deltakelse i undersøkelsen vil du i etterkant motta en detaljert tilbakemelding på eget aktivitetsnivå. Du vil blant annet se hvorvidt du oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet. Dersom du blir invitert til videre deltakelse i Fase 2, vil du få tilbakemelding på egen fysisk form. Test av fysisk form i Fase 2 kan påføre deltakere noe ubehag, da man skal utføre enkelte øvelser med høy intensitet.

Hva skjer med informasjonen om deg?

All informasjon som samles inn om deg, vil bli behandlet i henhold til gjeldende lover og forskrifter. Alle medarbeidere involvert i undersøkelsen har taushetsplikt, og opplysningene som samles inn, vil kun bli brukt til godkjente forskningsformål. Se avsnittet om personvern på neste side for mer informasjon.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i undersøkelsen. Du kan når som helst trekke deg uten å oppgi noen grunn. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side.

KAN 1 –Kapittel A og B- 2008-04-25

Kriterier for deltakelse

Kriterier for deltakelse er at man er over 20 år, bor i Norge og er norsk statsborger.

Tidsplan

I perioden april til november 2008 sendes spørreskjema og aktivitetsmåler til deltakeren. Denne delen av undersøkelsen skjer kun per post og kalles Fase 1. Et tilfeldig utvalg av deltakerne i Fase 1 (omtrent ¼) vil bli invitert til en undersøkelse av fysisk form (Fase 2). Fase 2 vil finne sted to til seks måneder etter hovedundersøkelsen. Det er fullt mulig å si nei til deltakelse i Fase 2, selv om man har deltatt i Fase 1.

Mulige bivirkninger

Det er ingen kjente bivirkninger ved deltakelse i undersøkelsen. Test av fysisk form i Fase 2 kan påføre deltaker noe ubehag idet man skal utføre enkelte øvelser med høy intensitet. Eventuelle reiseutgifter for deltakere som blir invitert til deltakelse i Fase 2, vil bli dekket av undersøkelsen.

Personvern

Undersøkelsen er godkjent av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk Helseregion Sør avdeling B, REK Sør B. Undersøkelsen er tilrådd av personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Opplysninger som registreres om deg, er personalia som alder, kjønn, sivil status og etnisitet, i tillegg til opplysninger om blant annet aktivitet, kosthold og helse. Du kan være trygg på at informasjonen du bidrar med til undersøkelsen, vil bli behandlet med respekt for personvern og privatliv, og i samsvar med lover og forskrifter.

Innsamlede opplysninger oppbevares slik at navn er erstattet med en kode som viser til en atskilt navneliste. Det er kun autorisert personell knyttet til prosjektet som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Det vil ikke være

mulig å identifisere deg i resultatene av undersøkelsen når disse publiseres.

Rett til innsyn og sletting av opplysninger om deg og sletting av prøver

Hvis du sier ja til å delta i undersøkelsen, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert. Dersom du trekker deg fra undersøkelsen, kan du kreve å få slettet innsamlede prøver og opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner.

Det kan bli aktuelt å innhente opplysninger om deg fra nasjonale helseregistre: Skade-, kreft-, dødsårsaks-, og reseptregisteret. Vi ber om din tillatelse til å innhente tilleggsinformasjon fra de nevnte registre. Alle innsamlede opplysninger anonymiseres senest innen 31.12.2020, med mindre vi innen da har kontaktet deg med forespørsel om noe annet.

Økonomi og Helsedirektoratets rolle

Undersøkelsen er finansiert og initiert av Helsedirektoratet.



Bilde 1 og 2. Aktivitetsmåleren i bruk



Samtykke til deltakelse i undersøkelsen

Dette eksemplaret underskrives og returneres i vedlagt svarkonvolutt.
Den returnerte samtykkeerklæringen vil bli oppbevart på ett nedlåst sted.

Jeg er villig til å delta i undersøkelsen

Vennligst fyll ut opplysningene nedenfor:
(skriv tydelig, helst med blokkbokstaver)

Fornavn:

.....

Etternavn:

.....

.....
(Signer her)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om undersøkelsen

Sigmund Alfred Andersen
.....

Professor Sigmund Alfred Andersen
Prosjektleder
Seksjon for idrettsmedisin
Norges idrettshøgskole

kartlegging **aktivitet** Norge

2008



Kjære Kan1 deltaker,

Ved hjelp av besvarelsen fra deg og andre deltakere vil vi få økt kunnskap om det fysiske aktivitetsnivået i den norske befolkning. I tillegg vil vi få bedre forståelse for hvilke forhold som er knyttet til fysisk aktivitet blant voksne og eldre.

Du har selvsagt anledning til å unnlate å svare på enkeltspørsmål. Det er imidlertid viktig at du gir ærlige svar. Informasjonen i dette spørreskjemaet behandles konfidensielt og ditt navn vil verken forekomme i datafiler eller i skriftlig materiale.

Det tar 20-30 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Vennligst følg instruksene underveis.

Skjemaet skal leses ved hjelp av en datamaskin. Bruk sort eller blå penn ved utfylling. Det er viktig at du fyller ut skjemaet riktig:

- Ved avkrysning, sett ett kryss innenfor rammen av boksen ved det svaralternativet som passer best

Riktig

Galt

Om du krysser av i feil boks, retter du ved å fylle boksen slik

- Skriv tydelige **tall** innenfor rammen av boksen

Riktig

Galt

- Bruk **blokkbokstaver** hvis du skal skrive A B C D E F

På forhånd takk for hjelpen!

T

T

Bakgrunnsinformasjon

1) Kjønn: Kvinne
 Mann

2) Fødselsår: 19

3) Høyde: cm

4) Vekt: , kg

5) Hvilken utdanning er den høyeste du har fullført? (Sett ett kryss)

- Mindre enn 7 år grunnskole
- Grunnskole 7-10 år, framhaldsskole eller folkehøgskole
- Realskole, middelskole, yrkesskole, 1-2 årig videregående skole
- Artium, økonomisk gymnas, allmennfaglig retning i videregående skole
- Høgskole/universitet, mindre enn 4 år
- Høgskole/universitet, 4 år eller mer

6) Hva er din hovedaktivitet? (Sett ett kryss)

- Yrkesaktiv heltid
- Yrkesaktiv deltid
- Arbeidsledig
- Hjemmeværende
- Pensjonist/trygdet
- Student/militærtjeneste

7) Hvor høy var husholdningens samlede bruttoinntekt siste år? (sett ett kryss)

Ta med alle inntekter fra arbeid, trygder, sosialhjelp og lignende

- Under 125.000 kr
- 125.000 – 200.000 kr
- 201.000 – 300.000 kr
- 301.000 – 400.000 kr
- 401.000 – 550.000 kr
- 551.000 – 700.000 kr
- 701.000 – 850.000 kr
- Over 850.000 kr
- Ønsker ikke svare

T

T

T

T

8) Hvor mange innbyggere er det i din bostedskommune? (sett ett kryss)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Under 1000 | <input type="checkbox"/> 20.001 – 30.000 |
| <input type="checkbox"/> 1001 – 5000 | <input type="checkbox"/> 30.001 – 100.000 |
| <input type="checkbox"/> 5001 – 10.000 | <input type="checkbox"/> Mer enn 100.000 |
| <input type="checkbox"/> 10.001 – 20.000 | |



9) Hvordan vurderer du din egen helse sånn i alminnelighet? (sett ett kryss)

- Meget god God Verken god eller dårlig Dårlig Meget dårlig

10) I hvilken grad begrenser din helse dine hverdagslige gjøremål? (sett ett kryss)

- I stor grad I noen grad I liten grad Ikke i det hele tatt

11) Mener du at fysisk aktivitet er viktig for å kunne vedlikeholde egen helse? (sett ett kryss)

- Ja, meget viktig for meg
 Egentlig tenker jeg ikke så mye på det
 Nei, det er ikke så viktig for meg



12) Har du, eller har hatt: (sett gjerne flere kryss)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Astma | <input type="checkbox"/> Allergi |
| <input type="checkbox"/> Kronisk bronkitt/emfysem/KOLS | <input type="checkbox"/> Psykiske plager du har søkt hjelp for |
| <input type="checkbox"/> Hjerteinfarkt | <input type="checkbox"/> Sukkeryke (diabetes type I) |
| <input type="checkbox"/> Angina Pectoris (hjertekrampe) | <input type="checkbox"/> Sukkeryke (diabetes type II) |
| <input type="checkbox"/> Hjerneslag/hjerneblødning ("drypp") | <input type="checkbox"/> Benskjørhet/osteoporose |
| <input type="checkbox"/> Kreft | <input type="checkbox"/> Revmatiske lidelser |
| <input type="checkbox"/> Spiseforstyrrelser | |
| <input type="checkbox"/> Annet: _____ | |

T

T

T

T

Fysisk aktivitet

De neste spørsmålene omhandler fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet omfatter både:

- fysisk aktivitet i hverdagen (i arbeid, fritid og hjemme, samt hvordan du forflytter deg til og fra arbeid og fritidssysler)
- planlagte aktiviteter (gå på tur, svømming, dansing)
- trening (for å bedre kondisjon, muskelstyrke og andre ferdigheter)

Det er flere nesten like spørsmål - det er meningen

13) Er du aktivt medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb? (sett ett kryss)

- Ja
- Nei, men jeg har vært medlem før
- Nei, jeg har aldri vært medlem (gå til spm 15)



14) Når ble du medlem for første gang?

Jeg ble medlem da jeg var år gammel

15) Dersom du er fysisk aktiv, hvilke aktiviteter driver du vanligvis med:
(Sett gjerne flere kryss)

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Turgåing | <input type="checkbox"/> Ballspill | <input type="checkbox"/> Padling/roing |
| <input type="checkbox"/> Dans | <input type="checkbox"/> Stavgang | <input type="checkbox"/> Sykling/spinning |
| <input type="checkbox"/> Golf | <input type="checkbox"/> Svømming | <input type="checkbox"/> Jogging |
| <input type="checkbox"/> Langrenn | <input type="checkbox"/> Vanngymnastikk | <input type="checkbox"/> Skøyter/bandy/hockey |
| <input type="checkbox"/> Yoga/pilates | <input type="checkbox"/> Alpint/snowboard | <input type="checkbox"/> Trening til musikk i sal |
| <input type="checkbox"/> Tennis | <input type="checkbox"/> Kampsport (karate, judo ol) | <input type="checkbox"/> Squash/Badminton/Bordtennis |
| <input type="checkbox"/> Treningsstudio (styrketrening, tredemølle, ergometersykel, elipsemaskin ol) | | |
| | <input type="checkbox"/> Annet, | |

hva: _____

T

T

T

T

16) Hvor ofte trener du på de måtene som er nevnt under?

(Sett ett kryss for hvor ofte du er aktiv på hver måte)

	Aldri	Sjelden	1-3 g/mnd	1 dag/uke	2-3 dag/uke	4-6 dag/uke	Daglig
I idrettslag.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På treningssenter.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På jobben eller skolen...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjemme.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I nærmiljøet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I svømmehall.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sykler.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Danser.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skitur.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fottur.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



17) Hvor mange timer den siste uken har du vært i fysisk aktivitet i hjemmet eller i tilknytning til hjemmet? Det er kun aktiviteter som varer i minst 10 minutter i strekk som skal rapporteres

	Ingen	< 1 time	1-2 timer	3-4 timer	> 4 timer
Lett aktivitet - ikke svett/andpusten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hard aktivitet - svett/andpusten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

T

T

T

T

18) Angi bevegelse og kroppslig anstrengelse i din fritid. Hvis aktiviteten varierer meget f.eks mellom sommer og vinter, så ta et gjennomsnitt.

Spørsmålet gjelder bare det siste året (sett ett kryss i den ruta som passer best)

Lese, ser på fjernsyn eller annen stillesittende beskjeftigelse?.....

Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uka?
(Her skal du regne med gang eller sykling til arbeidsstedet, søndagsturer mm)...

Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid e.l?
(Merk at aktiviteten skal vare minst 4 timer i uka).....

Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig og flere ganger i uka.....

Når du svarer på spørsmålene 19 - 22:

Meget anstrengende – er fysisk aktivitet som får deg til å puste *mye mer* enn vanlig

Middels anstrengende – er fysisk aktivitet som får deg til å puste *litt mer* enn vanlig

Det er kun aktiviteter som varer **minst 10 minutter** i strekk som skal rapporteres

19a) Hvor mange dager i løpet av de siste 7 dager har du drevet med **meget anstrengende** fysiske aktiviteter som tunge løft, gravearbeid, aerobics eller sykle fort? Tenk bare på aktiviteter som varer *minst 10 minutter* i strekk

Dager per uke

Ingen (gå til spørsmål 20a)

19b) På en vanlig dag hvor du utførte **meget anstrengende** fysiske aktiviteter, hvor lang tid brukte du da på dette?

Timer

Minutter

Vet ikke/husker ikke

20a) Hvor mange dager i løpet av de siste 7 dager har du drevet med **middels anstrengende** fysiske aktiviteter som å bære lette ting, sykle eller jogge i moderat tempo eller mosjonstennis? Ikke ta med gange, det kommer i neste spørsmål.

Dager per uke

Ingen (gå til spørsmål 21a)

T

T

T

T

20b) På en vanlig dag hvor du utførte *middels anstrengende* fysiske aktiviteter, hvor lang tid brukte du da på dette?

Timer

Minutter

Vet ikke/husker ikke

21a) Hvor mange dager i løpet av de siste 7 dager, *gikk du minst 10 minutter* i strekk for å komme deg fra ett sted til et annet? Dette inkluderer gange på jobb og hjemme, gange til buss, eller gange som du gjør på tur eller som trening i fritiden

Dager per uke

Ingen (gå til spørsmål 22)

21b) På en vanlig dag hvor du *gikk* for å komme deg fra et sted til et annet, hvor lang tid brukte du da totalt på å gå?

Timer

Minutter

Vet ikke/husker ikke



22) Dette spørsmålet omfatter all tid du tilbringer i ro (*sittende*) på jobb, hjemme, på kurs, og på fritiden. Det kan være tiden du sitter ved et arbeidsbord, hos venner, mens du leser eller ligger for å se på TV.

I løpet av de siste 7 dager, hvor lang tid brukte du vanligvis totalt på å sitte på en vanlig hverdag?

Timer

Minutter

Vet ikke/husker ikke

T

T

T

T

23) Nedenfor følger en rekke grunner for å drive med fysisk aktivitet. Vennligst sett ett eller flere kryss for den (de) grunnen(e) som er viktige for deg.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Forebygge helseplager | <input type="checkbox"/> Komme i bedre form |
| <input type="checkbox"/> Holde vekten nede | <input type="checkbox"/> Anbefalt av lege, fysioterapeut eller liknende |
| <input type="checkbox"/> For å se veltrent ut | <input type="checkbox"/> Fysisk og psykisk velvære |
| <input type="checkbox"/> Øke prestasjonsevnen | <input type="checkbox"/> For å treffe og omgås andre mennesker |
| <input type="checkbox"/> Gjøre fritiden trivelig | <input type="checkbox"/> Oppbygging etter sykdom/skade |
| <input type="checkbox"/> For å ha det gøy | <input type="checkbox"/> Opplive spenning/utfordring |
| <input type="checkbox"/> Føler jeg må | <input type="checkbox"/> For å få frisk luft |



24) Nedenfor følger en rekke grunner for å ikke drive med fysisk aktivitet. Vennligst sett ett eller flere kryss for den (de) grunnen(e) som er viktig(e) for deg.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Har ikke tid | <input type="checkbox"/> Synes jeg er for gammel |
| <input type="checkbox"/> Har ikke råd | <input type="checkbox"/> På grunn av min fysiske helse |
| <input type="checkbox"/> Transportproblemer | <input type="checkbox"/> Har ingen å være fysisk aktiv sammen med |
| <input type="checkbox"/> Negative erfaringer | <input type="checkbox"/> Tidspunktet passer meg ikke |
| <input type="checkbox"/> Bevegelsesproblemer | <input type="checkbox"/> Kjenner ikke til noe tilbud |
| <input type="checkbox"/> Tror ikke jeg får det til | <input type="checkbox"/> Engstelig for å gå ut |
| <input type="checkbox"/> Orker ikke | <input type="checkbox"/> Mangel på tilbud innen mine interesseområder |
| <input type="checkbox"/> Redd for å bli skadet (falle, forstue) | |
| <input type="checkbox"/> Vil heller bruke tiden min til andre ting | |
| <input type="checkbox"/> Andre grunner, hva: _____ | |

T

T

T

T

Transport aktiviteter

De neste spørsmålene handler om dine vaner knyttet til transport og omfatter dine vanlige måter å komme fra et sted til et annet, inkludert hvordan du kommer deg til og fra jobb, butikker, kino, fritidssysler og så videre.

Merk at du skal angi dine transportvaner separat for sommer og vinter.

25a) Hvor mange dager i *en vanlig uke* reiser du med et motorisert transportmiddel som tog, buss, bil eller trikk?

Om sommeren

Om vinteren

Dager per uke

Dager per uke

25b) På *en vanlig dag* hvor du reiser med motorisert transportmiddel, hvor lang tid bruker du da totalt i transportmiddelet?

Om sommeren

Om vinteren

Timer Minutter

Timer Minutter

26a) Hvor mange dager i *en vanlig uke* sykler du *minst 10 minutter i strekk* for å komme fra et sted til ett annet?

Om sommeren

Om vinteren

Dager per uke

Dager per uke

26b) På *en vanlig dag* hvor du *sykler* for å komme deg fra et sted til ett annet, hvor lang tid bruker du da totalt på å sykle?

Om sommeren

Om vinteren

Timer Minutter

Timer Minutter



T

T

T

T

27a) Hvor mange dager i en vanlig uke går du minst 10 minutter i strekk for å komme fra et sted til ett annet?

Om sommeren

Om vinteren

Dager per uke

Dager per uke

27b) På en vanlig dag hvor du går for å komme deg fra et sted til ett annet, hvor lang tid bruker du da totalt på å gå?

Om sommeren

Om vinteren

Timer Minutter

Timer Minutter

28) Dersom du er yrkesaktiv, hvordan kommer du deg vanligvis til og fra arbeid?

- Bil/motorsykel Offentlig transport (tog, buss, og liknende)
 Sykkel Til fots
 Ikke aktuelt

TV, PC og søvnvaner

De neste spørsmålene handler om dine vaner knyttet til bruk av TV og PC utenom jobb. I tillegg vil vi kartlegge dine søvnvaner

29) Utenom jobb: Hvor mange timer ser du vanligvis på TV og sitter med PC på en hverdag? (Sett ett kryss)

- Mindre enn 1 time 3 - 4 timer
 1 - 2 timer 4 - 5 timer
 2 - 3 timer Mer enn 5 timer

30) Utenom jobb: Hvor mange timer ser du vanligvis på TV og sitter med PC på en helgedag? (Sett ett kryss)

- Mindre enn 1 time 3 - 4 timer
 1 - 2 timer 4 - 5 timer
 2 - 3 timer Mer enn 5 timer



T

T

T

T

31) Hvor mange timer i døgnet sover du vanligvis på en hverdag?
(Sett ett kryss)

- Mindre enn 3 timer 8 - 10 timer
 3 - 5 timer 10 timer eller mer
 5 - 8 timer

32) Hvor mange timer i døgnet sover du vanligvis på en helgedag eller fridag?
(Sett ett kryss)

- Mindre enn 3 timer 8 - 10 timer
 3 - 5 timer 10 timer eller mer
 5 - 8 timer



Kosthold, røyk og alkohol

I denne delen av spørreskjemaet er det fokus på kosthold og dine røyke- og alkoholvaner. Vi er klar over at kostholdet varierer fra dag til dag. Prøv derfor så godt du klarer å ta ett gjennomsnitt av dine spisevaner og ha det siste året i tankene når du svarer.

33) Har du røykt/røyker du daglig? (sett ett kryss)

- Ja, nå Ja, tidligere Aldri (Gå videre til spørsmål 36)

34) Hvis du har røykt daglig tidligere, hvor lenge siden er det du sluttet?

år

35) Hvis du røyker daglig nå eller har røykt tidligere:

Hvor mange sigaretter røyker eller røykte du vanligvis daglig?

Antall sigaretter

Hvor gammel var du da du begynte å røyke?

Alder i år

Hvor mange år til sammen har du røykt daglig?

Antall år

T

T

T

T

36) Bruker du snus? (sett ett kryss)

- Ja, daglig Av og til Aldri

37) Hvor ofte drikker du alkohol? (Sett ett kryss som stemmer best med dine vaner)

- Aldri
 Månedlig eller sjeldnere
 2 - 4 ganger pr måned
 2 - 3 ganger per uke
 4 ganger i uken eller oftere

38) Når du drikker alkohol, hvor mange "drinker" tar du vanligvis?

En "drink" tilsvarer en ½ liter pils, ett glass vin, ett drammeglass
 (Dersom du ikke drikker alkohol skal du ikke krysse)

- 1 - 2 3 - 4 5 - 6 7 - 8 9 eller mer

39) Hvor mange enheter med frukt og grønnsaker spiser du i gjennomsnitt hver dag?

(Med enhet menes for eksempel 1 frukt, 1 glass juice, 2-3 poteter, 1 skål bær, 1 porsjon grønnsaker, 1 porsjon salat)

Antall porsjoner frukt

Antall porsjoner grønnsaker



40) Hvor ofte pleier du å spise følgende måltider i løpet av en uke?

(Sett ett kryss for hvert måltid)

	Aldri/ Sjelden	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag
Frokost.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lunsj.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kveldsmat...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

T

T

T

T

41) Hvor ofte spiser du vanligvis disse matvarene?
(Sett ett kryss per linje)

	0-1 g/mnd	2-3 g/mnd	1-3 g/uke	4-6 g/uke	1-2 g/dag
Poteter (kokte, stekte, potetmos).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta/ris.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøtt (reint kjøtt av storfe, lam, svin, vilt).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvernet kjøtt (pølser, hamburger, kjøttdeig, kjøttkaker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylling.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker (ikke poteter).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt og bær.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mager fisk (torsk, sei, ol).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fet fisk (laks, ørret, makrell, sild, kveite, uer, ol).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grovt brød.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salt snacks (potetgull, saltstenger, ol).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godteri/sjokolade.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaker/kjeks.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



T

T

T

T

42) Hvor mye drikker du vanligvis av følgende? (Sett ett kryss for hver linje)

	Sjelden/ aldri	1-3 glass pr mnd	1-3 glass pr uke	4-6 glass pr uke	1-3 glass pr dag	4-6 glass pr dag	>7 glass pr dag
Helmelk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lettmelk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra lett melk...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummet melk...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus med sukker...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus uten sukker...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffe.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pils.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brennevin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Holdninger til fysisk aktivitet

I denne siste delen er det fokus på dine holdninger til fysisk aktivitet. Du nærmer deg slutten av skjemaet. **Hold ut** 😊

43) Tenk deg alle former for fysisk aktivitet. Ta stilling til påstanden: *Jeg er sikker på at jeg kan gjennomføre planlagt fysisk aktivitet selv om:*

	Ikke i det hele tatt					Veldig sikker	
	1	2	3	4	5	6	7
Jeg er trett.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler meg nedtrykt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er bekymret.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er sint på grunn av noe.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler meg stresset.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

T

T

T

T

44) Tenk på alle former for fysisk aktivitet. For hver påstand, angi i hvilken grad du er enig/uenig. (Sett ett kryss for hver påstand)

	Helt enig		3	4	5	Helt uenig	
	1	2				6	7
Om jeg er regelmessig fysisk aktiv eller ikke er helt opp til meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis jeg ville, hadde jeg ikke hatt noen problemer med å være regelmessig fysisk aktiv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ville likt å være regelmessig aktiv, men jeg vet ikke riktig om jeg kan få det til	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har full kontroll over å være regelmessig fysisk aktiv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å være regelmessig fysisk aktiv er vanskelig for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

45) I hvilken grad beskriver disse påstandene deg som person? (Sett ett kryss for hver påstand)


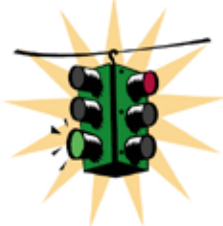
	Passer dårlig			Passer bra	
	1	2	3	4	5
Jeg ser på meg selv som en person som er opptatt av fysisk aktivitet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tenker på meg selv som en person som er opptatt av å holde seg i god fysisk form.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å være fysisk aktiv er en viktig del av hvem jeg er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46) Har familien din (medlemmer i husstanden): (Sett ett kryss for hver påstand)

	Aldri	Sjelden	Noen få ganger	Ofte	Veldig ofte	Passer ikke
Oppmuntret deg til å være fysisk aktiv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diskutert fysisk aktivitet sammen med deg....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forandret planene sine slik at dere kunne drive fysisk aktivitet sammen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overtatt oppgaver for deg, slik at du fikk mer tid til å være fysisk aktiv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sagt at fysisk aktivitet vil være bra for helsen din.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snakket om hvor godt de liker å være fysisk aktive.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

T

T

T		T				
<p>47) Har vennene dine/bekjente/familiemedlemmer utenfor husstanden: (Sett ett kryss for hver påstand)</p>						
	Aldri	Sjelden	Noen få ganger	Ofte	Veldig ofte	Passer ikke
Foreslått at dere skulle drive fysisk aktivitet sammen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppmuntret deg til å være fysisk aktiv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gitt deg hjelpsomme påminnelser om fysisk aktivitet som: "Skal du mosjonere i kveld?".....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forandret planene sine slik at dere kunne drive fysisk aktivitet sammen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sagt at fysisk aktivitet vil være bra for helsen din.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snakket om hvor godt de liker å være fysisk aktive.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>48) Er det i ditt nærmiljø: (Sett ett kryss for hver påstand)</p>						
		Helt uenig	Litt uenig	Litt enig	Helt enig	
Trygge steder å gå (park/friområde, turvei, fortau) som er tilstrekkelig opplyst.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mange steder der du kan være fysisk aktiv (utendørs, svømmehall etc.).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Flere tilrettelagte tilbud om trening og fysisk aktivitet (som kunne være aktuelle for deg).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Greit å gå til butikker (10-15 min å gå, fortau langs de fleste veiene).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lett tilgang til gang- eller sykkelveier.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Så mye trafikk i gatene at det er vanskelig eller lite hyggelig å gå.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fotgjengeroverganger og lyssignal som gjør det enklere å krysse veien.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
						
T	- 15 -	T				

T

T

49) Omtrent hvor lang tid vil det ta deg å gå hjemmefra til:
(Sett ett kryss for hver linje)

	1-5 min	6-10 min	11-20 min	21-30 min	> 30 min	Vet ikke
Butikk for dagligvarer.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Et friområde/park/turvei.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helsestudio/treningssenter/svømme- hall/idrettshall/utendørs idrettsanlegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skog/mark/fjell.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

50) I hvilken utstrekning mener du at daglig fysisk aktivitet kan ha gunstig effekt for å forebygge følgende sykdommer: (Sett ett kryss for hver linje)

	Stor effekt	Liten effekt	Ingen effekt	Vet ikke
Hjerte- og karsykdom.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muskel- og skjelettlidelser.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes type 2.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kreft.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høyt blodtrykk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psykiske lidelser.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overvekt og fedme.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mage-/tarmsykdommer.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astma og allergi.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KOLS.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



T

T

T

T

Etter at du har fylt ut spørreskjemaet og gått med aktivitetsmåleren i 7 dager, legger du skjemaet og aktivitetsmåleren i den vedlagte konvolutten og returnerer den til oss.



Tusen takk for hjelpen



T

T



Tilleggsskjema

Informasjon om måleperioden

Dette tilleggsskjemaet fylles ut etter at du har gått med aktivitetsmåleren i sju dager.

- 1) Beskriv i hovedtrekk hvordan været og underlaget var i de sju dagene du gikk med aktivitetsmåleren:

	VÆRET			UNDERLAGET		
	Opphold	Skiftende	Nedbør	Isete	Vått/sølete	Tørt
Dag 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 2a) Hvor mange dager i måleperioden har du tatt av deg aktivitetsmåleren for å drive med svømming?

Dager Ingen (gå videre til spm 3)

- 2b) På en dag hvor du drev med svømming, hvor lenge varte aktiviteten i gjennomsnitt?

Timer Minutter Vet ikke/husker ikke

- 3a) Hvor mange dager i måleperioden har du syklet eller drevet med spinning/ergometersykel?

Dager Ingen (hopp over siste spørsmål)

- 3b) På en dag hvor du syklet, hvor lenge varte aktiviteten i gjennomsnitt?

Timer Minutter Vet ikke/husker ikke

Tabell I. Sykdommer (har eller har hatt). Tallene oppgis som prosent (%).

Sykdommer	Prosent (%)		
	Menn	Kvinner	Totalt
Astma	7	10	9
Kronisk bronkitt / emfysem / KOLS	1.5	1.5	1.5
Hjerteinfarkt	4	1.1	3
Angina Pectoris (hjertekrampe)	3	1.0	1.8
Hjerneslag / hjerneblødning ("drypp")	2	1.7	2
Kreft	5	5	5
Spiseforstyrrelser	0.3	4	2
Allergi	22	28	25
Psykiske plager du har søkt hjelp for	6	11	9
Sukkersyke (diabetes type I)	1.3	0.6	0.9
Sukkersyke (diabetes type II)	4	2	3
Benskjørhet / osteoporose	0.6	3	2
Revmatiske lidelser	7	13	10
Annet	12	15	14

Tabell II. Porsjon frukt og grønt i gjennomsnitt hver dag etter kjønn. Tallene oppgis som prosent (%).

Porsjon	Frukt		Grønnsaker	
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner
0	4	1.3	3	0.8
1-2	61	57	81	74
3-4	27	35	12	22
5-6	6	5	2	2
≥7	1.7	1.4	1.5	1.0

Vedlegg 5. Karakteristikk av deltakere

Tabell III. Røykevaner etter kjønn. Tallene oppgis som prosent (%).

Har røykt/røyker daglig	Menn	Kvinner
Ja, nå	15	19
Ja, tidligere	35	31
Aldri	50	50
Tid (år) siden sluttet å røyke. Gj.sn (SD)	17 (13)	14 (12)

Tabell IV. Gjennomsnittlig (SD) mengde, alder for start og antall røykeår og snusbruk etter kjønn.

	Menn	Kvinner
Antall sigaretter per dag	14 (8)	11 (6)
Alder ved røykestart	18 (5)	18 (5)
Antall år røykt	23 (14)	20 (13)
Bruker du snus. N (%)	242 (16)	51 (3)

Tabell V. Hyppighet av alkoholbruk etter kjønn. Tallene oppgis som prosent.

Frekvens	Menn	Kvinner
Aldri	7	10
Månedlig eller sjeldnere	22	30
2-4 ganger per måned	42	37
2-3 ganger per uke	22	20
≥4 ganger i uken	7	3

Tabell VI. Mengde alkoholinntak etter kjønn (Spm 38). Tallene oppgis som prosent.

Mengde	Prosent (%)	
	Menn	Kvinner
1-2 "drinker"	48	61
3-4 "drinker"	31	27
5-6 "drinker"	11	8
7-8 "drinker"	6	3
≥9 "drinker"	4	0.6

Tabell I. Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) hos **menn** etter fylke og alder. Verdiene oppgis som antall (N), gjennomsnitt og SD.

Fylke	Alder (år), menn							Totalt
	< 25	25-35	36-45	46-55	56-65	66-75	76 +	
Agder	2 374 (217)	19 319 (85)	31 333 (124)	22 377 (203)	29 345 (116)	16 276 (109)	5 216 (128)	124 330 (137)
Telemark	3 318 (70)	8 288 (100)	24 359 (100)	19 361 (108)	21 355 (157)	18 349 (133)	10 324 (212)	103 347 (132)
Trøndelag	10 455 (156)	23 396 (170)	28 352 (117)	32 400 (217)	33 352 (136)	19 360 (139)	6 155 (63)	151 369 (165)
Nordland	4 297 (57)	17 269 (100)	21 347 (119)	34 357 (149)	37 327 (142)	34 357 (188)	12 175 (78)	159 324 (150)
Sogn og Fjordane	6 369 (114)	26 360 (108)	37 323 (96)	33 334 (153)	47 361 (180)	15 258 (142)	9 198 (92)	173 330 (144)
Rogaland	6 300 (146)	16 291 (114)	33 306 (89)	30 360 (123)	30 326 (168)	20 317 (217)	5 219 (67)	140 319 (143)
Vestfold	1 239 (-)	9 286 (55)	25 378 (162)	24 363 (150)	26 356 (152)	15 315 (191)	9 288 (182)	109 345 (157)
Hedmark og Oppland	5 306 (110)	10 267 (105)	20 362 (110)	19 403 (176)	38 309 (102)	23 267 (121)	12 147 (95)	127 305 (136)
Finnmark	4 400 (124)	14 337 (119)	37 316 (113)	33 283 (92)	22 328 (173)	11 261 (100)	2 74 (53)	123 305 (125)
Oslo og Akershus	10 409 (126)	49 380 (124)	78 361 (114)	67 351 (121)	71 317 (141)	41 329 (171)	23 219 (118)	339 340 (136)
Totalt menn	51 371 (133)	191 338 (124)	334 343 (115)	313 355 (150)	354 335 (147)	212 317 (162)	93 213 (133)	

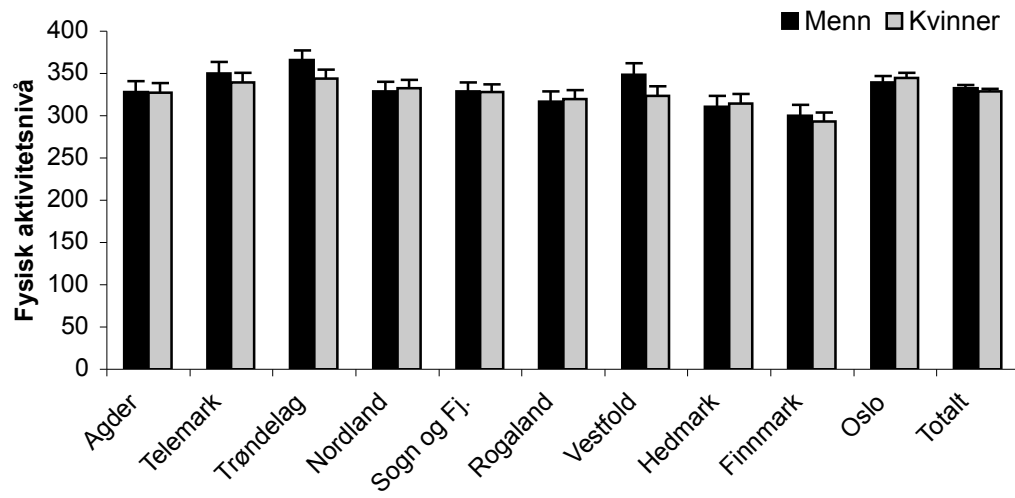
Tabell II. Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå (telling/min) hos **kvinner** etter fylke og alder. Verdiene oppgis som antall (N), gjennomsnitt og SD.

Fylke	Alder (år), kvinner							Totalt
	< 25	25-35	36-45	46-55	56-65	66-75	76 +	
Agder	7 437 (140)	17 359 (174)	27 305 (110)	36 347 (128)	28 331 (110)	10 270 (108)	7 192 (94)	132 327 (132)
Telemark	10 357 (170)	12 342 (144)	32 350 (97)	31 391 (139)	31 321 (135)	13 272 (104)	7 243 (68)	136 339 (130)
Trøndelag	7 449 (233)	30 373 (104)	30 375 (121)	33 332 (137)	24 339 (143)	16 256 (149)	4 338 (196)	144 348 (141)
Nordland	10 334 (96)	21 382 (164)	34 342 (122)	49 329 (144)	31 344 (132)	15 332 (151)	13 202 (119)	173 332 (141)
Sogn og Fjordane	7 308 (88)	33 308 (124)	41 373 (129)	48 351 (115)	40 330 (138)	23 302 (120)	15 219 (190)	207 328 (134)
Rogaland	6 352 (236)	27 294 (99)	30 309 (124)	42 317 (88)	25 371 (165)	20 345 (174)	5 218 (49)	155 322 (132)
Vestfold	1 211 ()	21 332 (112)	31 334 (110)	33 358 (106)	26 329 (128)	26 288 (133)	7 152 (96)	145 321 (123)
Hedmark og Oppland	5 404 (402)	19 321 (75)	30 325 (76)	34 323 (131)	26 322 (105)	21 272 (108)	3 129 (86)	138 314 (127)
Finnmark	6 314 (136)	18 326 (128)	55 318 (121)	31 257 (81)	23 331 (133)	16 271 (156)	7 150 (49)	156 296 (124)
Oslo og Akershus	18 413 (173)	50 342 (135)	80 372 (131)	95 350 (137)	72 366 (132)	46 308 (121)	27 187 (108)	388 343 (141)
Totalt kvinner	77 376 (184)	248 337 (128)	390 344 (120)	432 337 (127)	326 342 (132)	206 296 (133)	95 199 (123)	

Tabell III. Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå (telling/min) hos **total utvalget** etter fylke og alder. Verdiene oppgis som antall (N), gjennomsnitt og SD.

Fylke	Alder, totalt							
	< 25	25-35	36-45	46-55	56-65	66-75	76 +	Totalt
Agder	9 423 (146)	36 337 (134)	58 320 (117)	58 358 (160)	57 338 (112)	26 274 (107)	12 202 (105)	256 329 (134)
Telemark	13 348 (151)	20 320 (128)	56 354 (98)	50 380 (128)	52 335 (144)	31 317 (126)	17 290 (170)	239 343 (130)
Trøndelag	17 453 (185)	53 383 (136)	58 364 (118)	65 365 (182)	57 347 (138)	35 313 (151)	10 228 (155)	295 359 (154)
Nordland	14 323 (87)	38 331 (148)	55 344 (120)	83 340 (146)	68 335 (137)	49 350 (176)	25 189 (100)	332 328 (145)
Sogn og Fjordane	13 336 (101)	59 330 (119)	78 349 (116)	81 344 (131)	87 347 (161)	38 284 (129)	24 211 (158)	380 329 (139)
Rogaland	12 326 (189)	43 293 (103)	63 308 (106)	72 335 (105)	55 347 (167)	40 331 (195)	10 218 (56)	295 320 (137)
Vestfold	2 225 (19)	30 318 (100)	56 354 (136)	57 360 (125)	52 342 (140)	41 298 (155)	16 228 (162)	254 331 (139)
Hedmark og Oppland	10 355 (282)	29 302 (88)	50 340 (92)	53 351 (152)	64 315 (103)	44 269 (114)	15 144 (90)	265 310 (131)
Finnmark	10 348 (132)	32 331 (122)	92 317 (117)	64 270 (87)	45 330 (152)	27 267 (133)	9 133 (57)	279 300 (125)
Oslo og Akershus	28 412 (155)	99 360 (130)	158 366 (123)	162 350 (130)	143 341 (138)	87 318 (146)	50 202 (113)	727 342 (138)
Totalt	128 374 (165)	439 337 (126)	724 343 (117)	745 345 (137)	680 338 (140)	418 306 (149)	188 206 (128)	

Vedlegg 6. Fysisk aktivitet per fylke



Figur I. Deltakernes gjennomsnittlige (SE) aktivitetsnivå (telling/min) etter kjønn og fylke, justert for alder.

Vedlegg 7. Fysisk aktivitetsnivå, ukedag-helg

Tabell I. Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå (telling/Min) for **menn** i ukedager etter fylke og alder. Tallene oppgis som antall (N), gjennomsnitt og SD.

Fylke	Alder (år), menn				Totalt
	<25	26-45	46-65	>65	
Agder	3 356 (181)	53 315 (99)	47 341 (163)	21 259 (114)	124 316 (133)
Telemark	3 283 (89)	33 356 (121)	39 352 (143)	28 333 (156)	103 346 (138)
Trøndelag	12 506 (216)	52 361 (140)	62 358 (163)	25 318 (161)	151 364 (165)
Nordland	5 302 (90)	41 319 (123)	67 328 (142)	46 315 (187)	159 321 (150)
Sogn og Fjordane	7 367 (109)	63 342 (118)	79 345 (176)	24 247 (137)	173 331 (152)
Rogaland	9 305 (120)	50 299 (105)	56 346 (159)	25 317 (227)	140 321 (155)
Vestfold	1 237	36 371 (171)	48 351 (157)	24 321 (194)	109 350 (169)
Hedmark og Oppland	7 277 (126)	29 347 (141)	56 334 (135)	35 234 (129)	127 306 (141)
Finnmark	4 419 (126)	54 317 (125)	52 296 (130)	13 224 (117)	123 301 (130)
Oslo og Akershus	13 448 (171)	133 356 (127)	129 325 (141)	64 290 (156)	339 335 (143)
Totalt, menn	64 382 (168)	544 340 (127)	635 336 (151)	305 290 (165)	

Vedlegg 7. Fysisk aktivitetsnivå, ukedag-helg

Tabell II. Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå (telling/10 min) for **kvinner** i ukedager etter fylke og alder. Tallene oppgis som antall (N), gjennomsnitt og SD.

Fylke	Alder (år), kvinner				Totalt
	<25	26-45	46-65	>65	
Agder	9 388 (161)	45 327 (125)	61 335 (120)	17 244 (121)	132 324 (128)
Telemark	11 340 (174)	46 354 (117)	59 349 (140)	20 273 (104)	136 339 (133)
Trøndelag	11 473 (237)	57 377 (115)	56 326 (133)	20 272 (154)	144 350 (147)
Nordland	12 333 (95)	61 369 (148)	72 326 (145)	28 278 (147)	173 334 (146)
Sogn og Fjordane	11 318 (112)	79 349 (141)	79 341 (118)	38 279 (171)	207 331 (139)
Rogaland	6 343 (244)	60 313 (118)	64 328 (133)	25 324 (155)	155 322 (135)
Vestfold	2 296 (137)	56 338 (116)	54 344 (128)	33 264 (137)	145 322 (128)
Hedmark og Oppland	5 393 (383)	54 323 (92)	55 321 (118)	24 263 (117)	138 314 (127)
Finnmark	6 365 (213)	76 315 (124)	51 284 (112)	23 233 (136)	156 295 (129)
Oslo og Akershus	21 390 (167)	140 364 (142)	154 346 (132)	73 270 (139)	388 340 (143)
Totalt, kvinner	94 372 (185)	674 345 (129)	705 333 (129)	301 271 (141)	

Vedlegg 7. Fysisk aktivitetsnivå, ukedag-helg

Tabell III. Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) for **total utvalget** i ukedager etter fylke og alder. Tallene oppgis som antall (N), gjennomsnitt og SD.

Fylke	Alder, totalt				Totalt
	<25	26-45	46-65	>65	
Agder	12 380 (158)	98 320 (111)	108 338 (140)	38 252 (116)	256 320 (130)
Telemark	14 328 (159)	79 355 (118)	98 350 (141)	48 308 (139)	239 342 (135)
Trøndelag	23 489 (222)	109 370 (127)	118 343 (150)	45 298 (158)	295 357 (156)
Nordland	17 324 (92)	102 349 (140)	139 327 (143)	74 301 (173)	332 328 (148)
Sogn og Fjordane	18 337 (110)	142 346 (131)	158 343 (149)	62 267 (159)	380 331 (145)
Rogaland	15 320 (173)	110 306 (112)	120 336 (145)	50 321 (192)	295 322 (145)
Vestfold	3 276 (103)	92 351 (140)	102 347 (142)	57 288 (164)	254 334 (148)
Hedmark og Oppland	12 325 (256)	83 332 (111)	111 327 (127)	59 246 (124)	265 310 (134)
Finnmark	10 386 (177)	130 315 (124)	103 290 (121)	36 230 (128)	279 298 (129)
Oslo og Akershus	34 413 (169)	273 360 (135)	283 336 (136)	137 279 (147)	727 338 (143)
Totalt	158 376 (178)	1218 343 (128)	1340 334 (140)	606 281 (154)	

Vedlegg 7. Fysisk aktivitetsnivå, ukedag-helg

Tabell IV. Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) for **menn** i helgedager etter fylke og alder. Tallene oppgis som antall (N), gjennomsnitt og SD.

Fylke	Alder (år), menn				Totalt
	<25	26-45	46-65	>65	
Agder	3 399 (199)	52 378 (175)	47 407 (243)	20 273 (142)	122 372 (203)
Telemark	3 395 (49)	32 316 (148)	39 356 (192)	28 363 (224)	102 346 (186)
Trøndelag	12 394 (165)	51 382 (193)	61 409 (283)	25 300 (207)	149 380 (235)
Nordland	5 234 (77)	40 343 (184)	67 365 (216)	44 297 (208)	156 336 (204)
Sogn og Fjordane	7 387 (177)	61 328 (139)	77 373 (216)	24 211 (115)	169 335 (184)
Rogaland	8 241 (115)	48 308 (167)	56 349 (162)	25 259 (177)	137 312 (167)
Vestfold	1 240	35 342 (190)	45 365 (173)	24 264 (189)	105 333 (185)
Hedmark og Oppland	6 278 (56)	29 324 (125)	55 367 (205)	35 200 (131)	125 306 (178)
Finnmark	3 277 (68)	52 338 (165)	49 324 (230)	13 258 (149)	117 321 (192)
Oslo og Akershus	13 362 (165)	131 382 (167)	125 364 (184)	63 288 (206)	332 357 (184)
Totalt, menn	61 334 (147)	531 352 (168)	621 368 (211)	301 274 (188)	

Vedlegg 7. Fysisk aktivitetsnivå, ukedag-helg

Tabell V. Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå (telling/10 min) for **kvinner** i helgedager etter fylke og alder. Tallene oppgis som antall (N), gjennomsnitt og SD.

Fylke	Alder (år), kvinner				Totalt
	<25	26-45	46-65	>66	
Agder	9 455 (229)	43 356 (229)	60 352 (187)	17 229 (107)	129 344 (201)
Telemark	9 329 (141)	44 373 (140)	57 349 (175)	20 233 (108)	130 338 (158)
Trøndelag	11 421 (202)	55 359 (148)	55 339 (181)	20 278 (182)	141 344 (172)
Nordland	11 269 (150)	58 361 (160)	71 339 (167)	28 259 (179)	168 329 (169)
Sogn og Fjordane	9 316 (127)	76 335 (157)	78 356 (179)	38 256 (167)	201 327 (169)
Rogaland	6 375 (227)	59 302 (168)	63 364 (183)	25 310 (204)	153 332 (183)
Vestfold	2 251 (2)	56 328 (132)	52 338 (137)	33 249 (153)	143 312 (142)
Hedmark og Oppland	4 490 (609)	51 305 (130)	51 328 (153)	24 234 (122)	130 307 (171)
Finnmark	5 184 (66)	72 338 (154)	50 310 (162)	23 238 (189)	150 308 (165)
Oslo og Akershus	20 396 (238)	137 352 (162)	152 387 (196)	72 251 (130)	381 349 (182)
Totalt, kvinner	86 361 (225)	651 341 (159)	689 353 (177)	300 254 (154)	

Vedlegg 7. Fysisk aktivitetsnivå, ukedag-helg

Tabell VI. Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå (telling/ min) for **total utvalget** i helgedager etter fylke og alder. Tallene oppgis som antall (N), gjennomsnitt og SD.

Fylke	Alder (år), totalt				Totalt
	<25	26-45	46-65	>65	
Agder	12 441 (214)	95 368 (200)	107 376 (214)	37 253 (127)	251 358 (202)
Telemark	12 346 (126)	76 349 (145)	96 352 (181)	48 309 (194)	232 342 (170)
Trøndelag	23 407 (180)	106 370 (171)	116 376 (241)	45 290 (194)	290 363 (207)
Nordland	16 258 (130)	98 353 (169)	138 351 (192)	72 282 (197)	324 332 (186)
Sogn og Fjordane	16 347 (150)	137 332 (149)	155 365 (198)	62 239 (150)	370 331 (176)
Rogaland	14 299 (178)	107 304 (167)	119 357 (173)	50 284 (191)	290 322 (176)
Vestfold	3 247 (7)	91 333 (156)	97 351 (154)	57 255 (168)	248 321 (161)
Hedmark og Oppland	10 363 (371)	80 312 (128)	106 348 (182)	59 214 (127)	255 306 (174)
Finnmark	8 219 (78)	124 338 (158)	99 317 (198)	36 245 (174)	267 314 (177)
Oslo og Akershus	33 382 (210)	268 367 (165)	277 377 (190)	135 268 (170)	713 353 (183)
Totalt	147 350 (196)	1182 346 (163)	1310 360 (194)	601 264 (172)	

Vedlegg 8. Determinanter for fysisk aktivitet

Tabell I. Grunner til å drive med fysisk aktivitet etter kjønn. Tallene oppgis som prosentandel (%).

Grunner til å drive med fysisk aktivitet	Prosent (%)		
	Menn	Kvinner	Totalt
Forebygge helseplager	71	80	75
Komme i form	69	75	72
For å få frisk luft	59	70	65
Holde vekten nede	53	67	60
Fysisk og psykisk velvære	53	62	58
Gjøre fritiden trivelig	37	35	36
For å ha det gøy	28	25	27
For å treffe og omgås andre mennesker	19	23	21
Øke prestasjonsevnen	26	17	21
For å se veltrent ut	18	18	18
Føler jeg må	14	18	17
Anbefalt av lege, fysioterapeut el. annet helsepersonell	13	16	15
Oppbygning etter sykdom/skade	11	13	12
Opplive spenning/utfordring	13	5	9

Vedlegg 8. Determinanter for fysisk aktivitet

Tabell II. Grunner for ikke å drive med fysisk aktivitet etter kjønn. Tallene oppgis som prosentandel (%).

Grunner for ikke å drive med fysisk aktivitet	Prosent (%)		
	Menn	Kvinner	Totalt
Har ikke tid	39	35	37
Orker ikke	17	19	18
Vil heller bruke tiden min til andre ting	17	14	15
Tidspunktet passer meg ikke	7	7	7
Bevegelsesproblemer	5	7	6
Har ingen å være fysisk aktiv sammen med	6	6	6
På grunn av min fysiske helse	5	6	6
Har ikke råd	3	5	4
Mangel på tilbud innen mine interesseområder	3	4	3
Redd for å bli skadet (falle, forstue)	1.6	3	2
Transportproblemer	1.4	3	2
Syns jeg er for gammel	2	1.5	1.7
Tror ikke jeg får det til	1.1	1.5	1.3
Negative erfaringer	0.8	1.3	1.1
Engstelig for å gå ut	0.3	1.3	0.8
Kjenner ikke til noe tilbud	1.1	0.4	0.7
Andre grunner	8	9	8

Tabell III. Innflytelse fra venn/familie utenfor husstand etter kjønn. Tallene oppgis som prosentandel (%).

	Menn					
Innflytelse fra venner	Aldri	Sjelden	Noen få ganger	Ofte	Veldig ofte	Passer ikke
Foreslått at dere skulle drive fysisk aktivitet sammen	16	24	37	18	4	1
Oppmuntret deg til å være fysisk aktiv	18	31	31	17	2	1
Gitt deg hjelpsomme påminnelser om fysisk aktivitet som: "Skal du mosjonere i kveld?"	29	32	23	12	2	2
Forandret planene sine slik at dere kunne drive fysisk aktivitet sammen	35	34	22	5	1	3
Sagt at fysisk aktivitet vil være bra for helsen	22	29	29	15	3	2
Snakket om hvor godt de liker å være fysisk aktive	14	23	34	24	4	1
	Kvinner					
Foreslått at dere skulle drive fysisk aktivitet sammen	9	15	43	26	6	1
Oppmuntret deg til å være fysisk aktiv	12	24	33	24	5	2
Gitt deg hjelpsomme påminnelser om fysisk aktivitet som: "Skal du mosjonere i kveld?"	19	28	29	17	4	3
Forandret planene sine slik at dere kunne drive fysisk aktivitet sammen	26	31	30	8	2	3
Sagt at fysisk aktivitet vil være bra for helsen	21	26	30	16	4	3
Snakket om hvor godt de liker å være fysisk aktive	8	19	32	31	9	1

Vedlegg 9. Type aktivitet etter alder og kjønn

Tabell I. Type aktivitet etter alder og kjønn. Tallene oppgis som prosent.

Type aktivitet	Alder (år) og kjønn											
	20-30		31-40		41-50		51-60		61-70		Over 70	
	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K
Turgåing	50	82	56	86	73	88	74	91	79	86	75	80
Dans	4	13	2	10	3	9	4	8	7	12	11	10
Golf	7	2	8	0.3	4	1.1	3.6	0.5	7	4	3	4
Langrenn	22	20	29	23	37	29	30	24	22	22	16	7
Yoga/pilates	0	12	0.7	11	0.3	8	1.1	7	0.3	4	0	1.2
Tennis	6	0.5	1.5	0.6	2	0.2	1.9	1.4	0.3	0	1.7	0
Treningsstudio*	48	53	31	32	27	30	17	25	15	19	12	15
Ballspill	39	18	33	9	18	4	7	3	3	0	3	0.6
Stavgang	0.7	2	0	4	1.2	7	0.8	9	6	13	12	18
Svømming	10	16	14	12	11	15	8	13	5	15	8	7
Vanngymnastikk	0	2	0	0.9	0.6	2	0	4	0	8	2	5
Alpint/snowboard	23	16	16	12	15	10	6	3	3	1.3	0.6	0
Kampsport (karate, judo ol)	2	1.5	2	1.5	1.8	1.3	0.8	0.3	0	0	0	0
Padling/roing	5	4	5	2	4	2	8	1.1	2	1.3	3	0.6
Sykling/spinning	35	40	44	37	40	36	35	35	27	31	22	22
Jogging	32	34	31	20	27	16	21	7	14	6	9	0.6
Skøyter/bandy/hockey	5	2	7	3	5	0.9	1.9	0.5	0.3	0.7	0	0.6
Trening til musikk i sal	1.4	34	1.9	24	1.5	23	3	19	1.7	17	2	15
Squash/badminton/bordtennis	12	3	6	1.2	4	1.1	0.8	0.3	0.7	0	0	0
Annet	15	12	13	12	15	13	16	13	18	18	26	20

M = mann; K = kvinne

*Styrketrening, tredemølle, ergometersykel, elipsemaskin ol.

Helsedirektoratet

Pb. 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo

Tlf.: 810 20 050

Faks: 24 16 30 01

www.helsedirektoratet.no