

# Er unge norske kvinner aktive nok?

## Sammendrag

**Bakgrunn.** Aktivitetsnivået blant norske jenter og unge kvinner er ikke kjent. Hensikten med studien var derfor å kartlegge fysisk aktivitet i denne gruppen og deretter sammenlikne aktivitetsnivået med nasjonale anbefalinger.

**Materiale og metode.** Et spørreskjema, inkludert International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), ble sendt til et representativt tilfeldig utvalg i alderen 13–39 år (n = 900). 69 % svarte og 549 ble inkludert i studien.

**Resultater.** Aktivitetsnivå og intensitet sank med økende alder. I aldersgruppen 13–19 år var 52 % fysisk aktive gjennomsnittlig en time daglig de siste sju dagene. 72 % respektive 57 % i aldersgruppene 20–29 år og 30–39 år var fysisk aktive minst 30 minutter daglig og innfridde de norske anbefalingene for fysisk aktivitet for voksne.

**Fortolkning.** Aktivitetsnivået synker med alderen. Annenhver jente og fire av ti unge kvinner oppfyller ikke de norske anbefalingene for fysisk aktivitet. Det bør settes i gang tiltak for å øke aktivitetsnivået blant dem som ikke oppfyller anbefalingene. Dessuten bør det igangsettes longitudinelle studier for å kartlegge fysisk aktivitetsnivå så nøyaktig at resultatene kan sammenliknes med gitte anbefalinger.

Engelsk sammendrag finnes i artikkelen på [www.tidsskriftet.no](http://www.tidsskriftet.no)

Oppgitte interessekonflikter: Ingen

### Olov Belander\*

[olov.belander@nasjonalforeningen.no](mailto:olov.belander@nasjonalforeningen.no)

### Monica Klungland Torstveit Jorunn Sundgot-Borgen

Seksjon for idrettsmedisin  
Norges idrettshøgskole  
Postboks 806 Ullevål Stadion  
0863 Oslo

\* Nåværende adresse:  
Nasjonalforeningen for folkehelsen  
Postboks 7139 Majorstuen  
0307 Oslo

I en rekke norske studier har man kartlagt fysisk aktivitetsnivå i befolkningen (1), men likevel er hverdagsaktivitet lite undersøkt. To omfattende arbeider konkluderer med at det fysiske aktivitetsnivået ikke er nøyaktig undersøkt i Norge, og at det trengs mer forskning på området (1, 2). Det hevdes at det i fremtidige undersøkelser bør benyttes metoder der man tar hensyn til varighet, frekvens, intensitet og type aktivitet, samt registrere aktivitet med kortere varighet i forbindelse med transport, hjem, fritid, arbeid eller skole (2). Denne typen hverdagsaktiviteter viser seg å være viktig for å forebygge utviklingen av en rekke livsstilssykdommer (3, 4). Det er utarbeidet internasjonale (3) og nasjonale (4) anbefalinger for fysisk aktivitet for barn og voksne. For unge anbefales det en times moderat fysisk aktivitet hver dag og for voksne 30 minutters moderat aktivitet daglig, tilsvarende rask gange. Den totale varigheten kan deles opp i mindre bolker, av f.eks. 5–10 minutters varighet (4).

Det er ønskelig å observere aktivitetsnivået for å kunne foreta sammenlikninger med gitte anbefalinger for fysisk aktivitet (2, 5). I dag mangler denne typen studier på representative utvalg. Derfor var hensikten med undersøkelsen å registrere aktivitetsnivået blant norske jenter og kvinner i alderen 13–39 år, og deretter vurdere aktivitetsnivået i forhold til nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet.

## Materiale og metode Spørreskjema

Data ble innsamlet ved hjelp av et spørreskjema, metoden er beskrevet tidligere (6). Fysisk aktivitet de siste sju dagene ble registrert ved hjelp av kortversjonen av International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) som var en del av et omfattende spørreskjema om bl.a. menstruasjon, forstyrret spiseatferd og graviditet. Fysisk aktivitet ble registrert i tre kategorier: meget og middels anstrengende aktivitet samt gangaktiviteter. Skjemaet er validitetstestet og reliabilitetstestet med godt resultat er brukt av WHO og EU og beskrevet nøyaktig andre steder (7).

## Utvalg og datainnsamling

Etter godkjenning fra regional komité for medisinsk forskningsetikk og Datatilsynet ble et representativt utvalg jenter/kvinner (n = 900) i alderen 13–39 år trukket fra folkerregisteret. Totalt svarte 606 personer (69 % av de 877 som mottok spørreskjemaet). I aldersgruppen 30–39 år svarte 75 %, noe som var en signifikant høyere an-

del sammenliknet med de 66 % og 64 % som responderte i aldersgruppene 20–29 år og 13–19 år (p < 0,05). Det endelige antallet som svarte tilfredsstillende på spørreskjemaet og ble inkludert var 549.

## Fremstilling av data

Utvalget ble delt inn i gruppene fysisk aktiv, utilstrekkelig aktiv og fysisk inaktiv ut fra gjeldende anbefalinger (2). Anbefalinger for fysisk aktivitet for unge og voksne (4) danner kriteriegrunnlag for gruppen fysisk aktiv. Personer i aldersgruppen 13–19 år ble beregnet som fysisk aktive hvis de rapporterte i gjennomsnitt  $\geq 60$  minutters aktivitet hver dag siste uke ( $\geq 420$  min/uke), utilstrekkelig aktive ved rapportert 31–419 minutter og inaktive  $\leq 30$  minutters aktivitet siste uke. Ut fra forskjellige anbefalinger for jenter og kvinner var inndelingen i gruppene fysisk aktiv, utilstrekkelig aktiv og fysisk inaktiv for dem over 20 år henholdsvis  $\geq 210$  minutter sist uke (gjennomsnitt 30 minutters aktivitet hver dag), 31–209 minutter og  $\leq 30$  minutters aktivitet sist uke.

## Statistiske analyser

Data ble analysert i Statistical Programme for Social Science (SPSS) versjon 10.0. Mann-Whitneys U-test ble benyttet for å avdekke forskjeller i aktivitetsnivå og Pearsons khi-kvadrattest ved sammenlikninger mellom gruppene frekvensfordeling. En p-verdi på < 0,05 ble betraktet som statistisk signifikant.

## Resultat

Gjennomsnittsalderen i hele utvalget var 27 år og gjennomsnittlig kroppsmasseindeks (BMI) var 23,3 kg/m<sup>2</sup>. Totalt aktivitetsnivå (min/uke) ble redusert med økende alder (p < 0,05) (tab 1). Andelen som drev med gangaktivitet, middels anstrengende aktivi-

## Hovedbudskap

- Halvparten av jentene i alderen 13–19 år og nærmere fire av ti i alderen 20–39 år er ikke fysisk aktive sett i forhold til de norske anbefalingene for fysisk aktivitet
- Det bør settes i gang tiltak for å aktivisere denne gruppen
- Det må igangsettes longitudinelle studier for å overvåke det fysiske aktivitetsnivået i Norge

tet og meget anstrengende aktivitet sank med økende alder (fig 1).

I aldersgruppen 13–19 år oppfylte 52% (n = 61) kriteriene for fysisk aktiv sist uke. Andelen utilstrekkelig aktive og inaktive var henholdsvis 44% og 4%.

I aldersgruppen 20–29 år rapporterte 72% (n = 132) at de i gjennomsnitt hadde vært fysisk aktive i minst 30 minutter hver dag den siste uken, tilsvarende tall i aldersgruppen 30–39 år var 57% (n = 142). Andelen utilstrekkelig aktive i disse to aldersgruppene var henholdsvis 25% (n = 45) og 35% (n = 86). Videre ble 3%, respektive 8% karakterisert som fysisk inaktive i de to aldersgruppene. Sammenlagt i aldersgruppen 20–39 år oppfylte 63% (n = 274) kriteriene for fysisk aktiv.

## Diskusjon

Så langt vi kjenner til, er dette den første norske landsrepresentative studien som har kartlagt fysisk aktivitet og dernest sett på dette i forhold til de norske anbefalingene for fysisk aktivitet.

I aldersgruppen 13–19 år oppfylte drøyt halvparten anbefalingene for fysisk aktivitet på minst en time daglig. Dette samsvarer med resultatene fra et utvalg av 15-årige jenter fra Oslo, der 50% var aktive minst en time i tre av fire registrerte dager (8). Det er imidlertid vanskelig å foreta en direkte sammenlikning av studiene pga. ulikheter i metodene, i definisjonen av fysisk aktiv og ulik alderssammensetning.

I den voksne gruppen var rundt seks av ti kvinner fysisk aktive, noe som tilsier at rundt 40% var utilstrekkelig aktive eller fysisk inaktive og dermed ikke oppfyller anbefalte krav til fysisk aktivitet. Det finnes gode holdepunkter for at personer som er lite aktive, vil få betydelige helsegevinster ved å

bli aktive i minst 30 minutter daglig (3, 4). For de utilstrekkelig aktive og inaktive i denne studien vil det derfor være fordelaktig å øke aktivitetsnivået.

## Metodiske betraktninger

Svarprosenten var lavere enn ventet. Da det ikke er gjort noen analyse av frafallsgruppen, er det ikke mulig å karakterisere dem som ikke svarte med tanke på aktivitetsnivå eller demografiske variabler. Andre studier som er gjort på frafallsgrupper, viser imidlertid at de ofte kan skilles i to undergrupper: en gruppe med lav sosioøkonomisk status som ikke interesserer seg for problemstillingen, og en gruppe med høy sosioøkonomisk status som ikke har tid til å delta (9). I denne studien er det videre mulig at andre sensitive spørsmål i spørreskjemaet har ført til at noen valgte ikke å delta i studien. Spørsmålene om fysisk aktivitet utgjorde bare en av 15 sider i spørreskjemaet. Det er uklart om dette har ført til seleksjonsskjevhet med hensyn til dem som svarte.

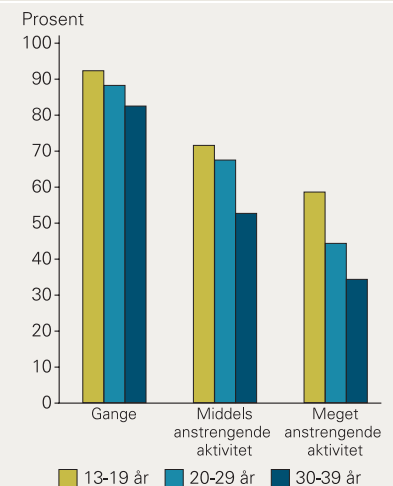
Overrapportering ved kartlegging av fysisk aktivitet er kjent fra tidligere (5). Det viser seg videre å være vanlig med overrapportering når en atferd er forbundet med noe positivt (9), noe en fysisk aktiv livsstil trolig er. Resultatene for den yngste aldersgruppen bør behandles med varsomhet, da International Physical Activity Questionnaire ikke er validert for personer under 18 år (7).

Man bør videre være forsiktig med generalisering av resultatene, pga. den forholdsvis lave svarsprosenten i de to yngste aldersgruppene.

## Fremtidig arbeid

For å kunne følge utviklingen av andelen fysisk aktive i forhold til anbefalingene i tiden

Figur 1



Andel som rapporterte at de drev med gangaktiviteter, middels anstrengende eller meget anstrengende aktiviteter med en varighet av minst 10 minutter den siste uken (n = 549)

fremover, mener vi det vil være naturlig å bruke liknende spørreskjemaer. Det muliggjør også sammenlikninger internasjonalt (7). Videre bør man igangsette longitudinelle norske studier som registrerer utviklingen av fysisk aktivitet i hverdagen. Dette gir en mulighet til å ta hensyn til gitte anbefalinger og delta i internasjonalt utviklingsarbeid på området.

Vi takker Norges idrettshøgskole, Olympiatoppen og Helse og Rehabilitering for støtte til prosjektet.

## Litteratur

1. Søgaard AJ, Bø K, Klungland M et al. En oversikt over norske studier – hvor mye beveger vi oss i fritiden? Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 3439–46.
2. Fysisk aktivitet og helse, kartlegging. Rapport nr. 1/2001. Oslo: Statens råd for næring og fysisk aktivitet, 2001.
3. U.S. Department of Health and Human Services. www.surgeongeneral.gov/library/mentalhealth/home.html (2.4.2004).
4. Fysisk aktivitet og helse, anbefalinger. Rapport nr. 2/2000. Oslo: Statens råd for næring og fysisk aktivitet, 2000.
5. Sallis JF, Saelens BE. Assessment of physical activity by self-report: status, limitations, and future directions. Res Q Exerc Sport 2000; 71: 1–14.
6. Belander O. Fysisk aktivitet hos norske flickor och kvinnor i åldersgruppen 13–39 år. Oslo: Norges idrettshøgskole, 2002: 1–59.
7. Craig CL, Marshall AL, Sjörström M et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Med Sci Sports Exerc 2003; 35: 1381–95.
8. Klasson-Heggebo L, Anderssen SA. Gender and age differences in relation to the recommendations of physical activity among Norwegian children and youth. Scand J Med Sci Sports 2003; 13: 293–8.
9. Borg WR, Gall MD. Educational research, an introduction. 5. utg. New York: Pitman 1989: 249–444.

**Tabell 1** Fordeling av tid (min/uke) brukt på gange, middels og meget anstrengende aktivitet i de tre aldersgruppene. Dataene er presentert i antall, gjennomsnitt, standardavvik (SD), median, samt antall og andel (%) som svarte null på respektive aktivitet

Alder (år)	Antall	Aktivitet	Tid			Svarte null	
			Gjennomsnitt	SD	Median	Antall	(%)
13–19	117	Gange	235	290	150	9	(8)
		Middels anstrengende	178	244	120	33	(28)
		Meget anstrengende	157	261	60	48	(41)
		<i>Totalt</i>	<i>570</i>	<i>543</i>	<i>420</i>	<i>3</i>	<i>(3)</i>
20–29	183	Gange	226	381	120	21	(11)
		Middels anstrengende	209	385	90	59	(32)
		Meget anstrengende	106	202	0	101	(55)
		<i>Totalt</i>	<i>541</i>	<i>664</i>	<i>370</i>	<i>5</i>	<i>(3)</i>
30–39	249	Gange	193	339	100	43	(17)
		Middels anstrengende	151	353	30	117	(47)
		Meget anstrengende	64	170	0	162	(65)
		<i>Totalt</i>	<i>408</i>	<i>551</i>	<i>240</i>	<i>19</i>	<i>(8)</i>
Hele utvalget	549	Gange	213	344	120	73	(13)
		Middels anstrengende	176	345	60	209	(38)
		Meget anstrengende	98	206	0	311	(57)
		<i>Totalt</i>	<i>487</i>	<i>587</i>	<i>300</i>	<i>27</i>	<i>(5)</i>