

Hvordan bliver danskerne mere fysisk aktive?

Forebyggelseskommissionens forslag

Bjarne Ibsen

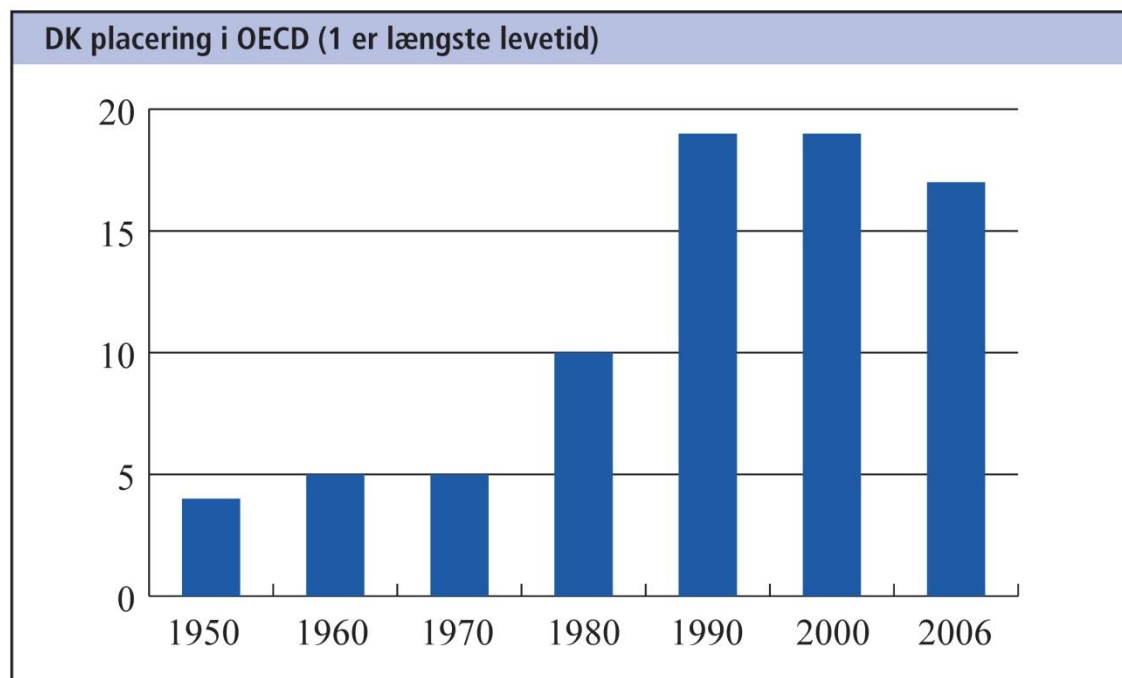


De sundhedsmæssige udfordringer



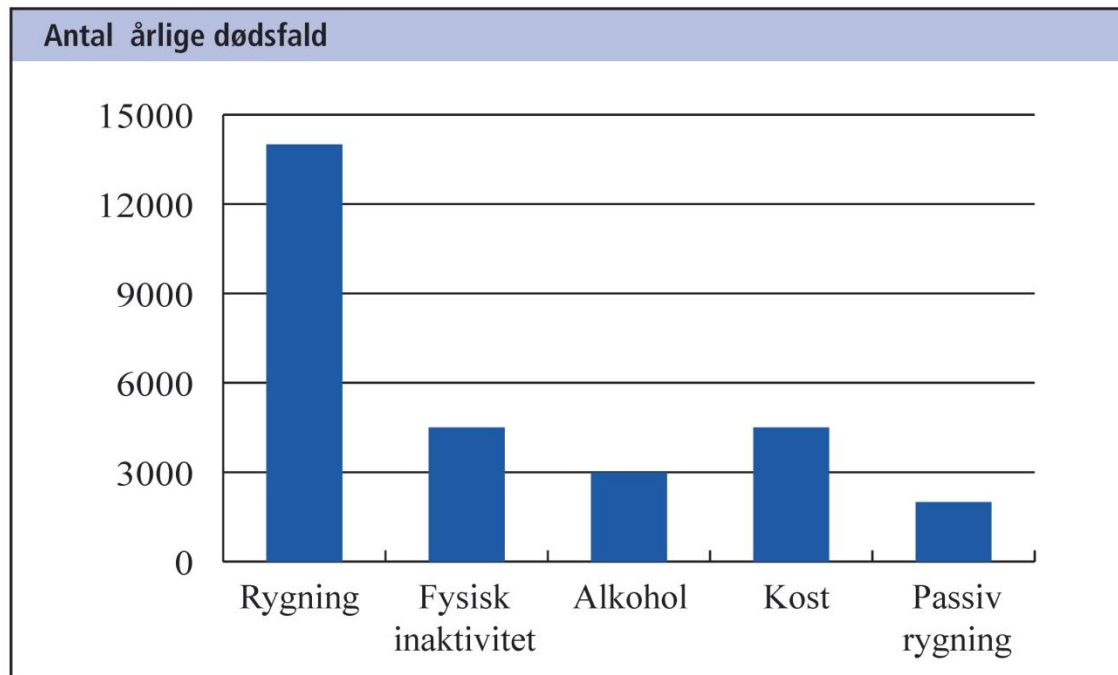
Vi lever ikke så lang tid, som vi kunne

- Svenskerne lever 2½ år længere
- Danskerne er sattet bagud i OECD

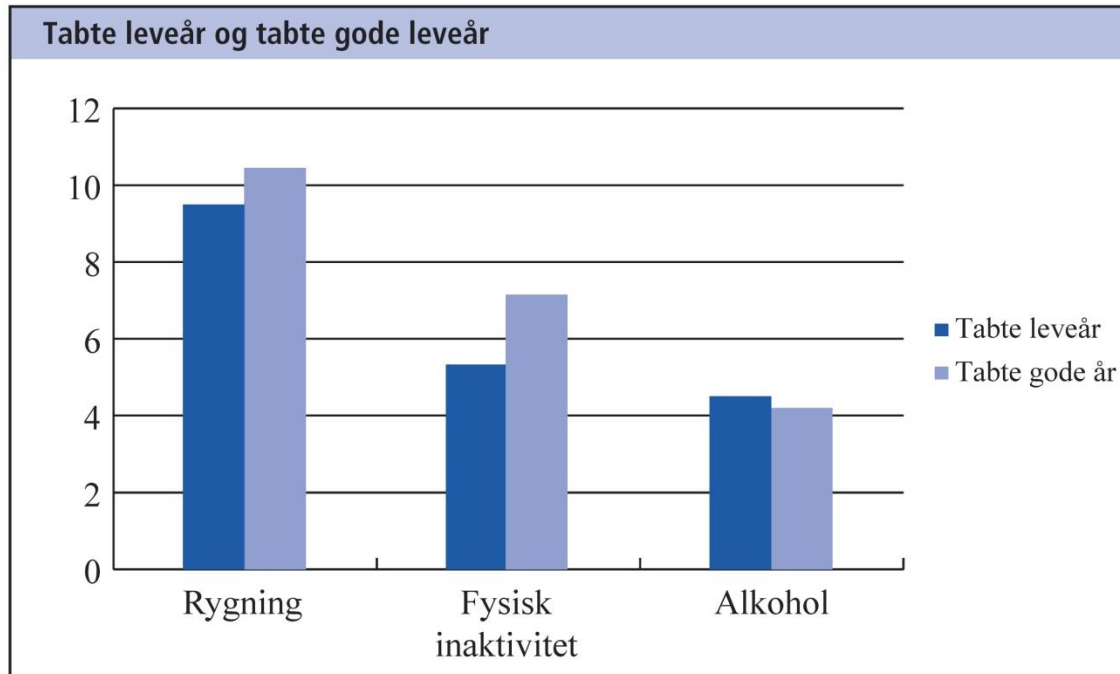


Hvem er synderne?

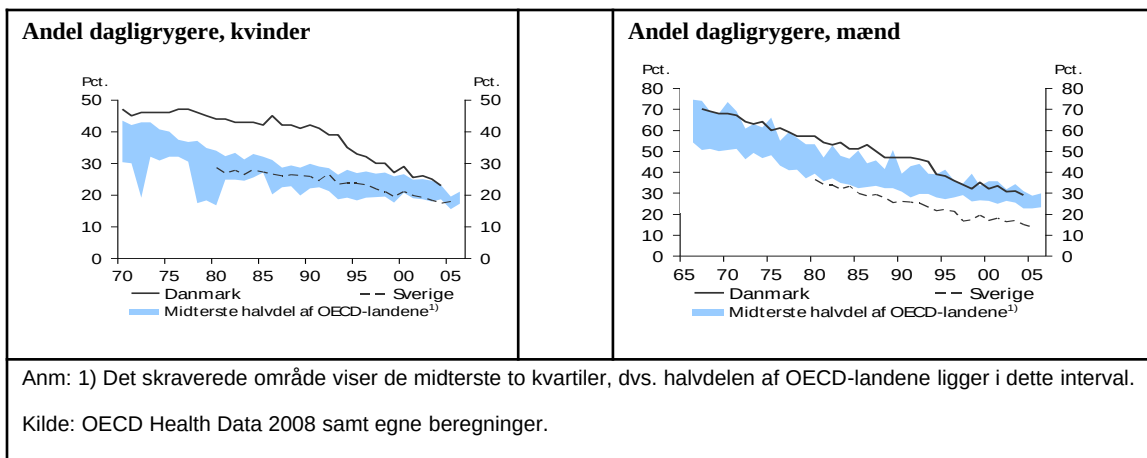
KRAM (kost, rygning, alkohol, motion) spiller en væsentlig rolle, og særlig rygning er den store synder



Risikogrupper mister mange gode år

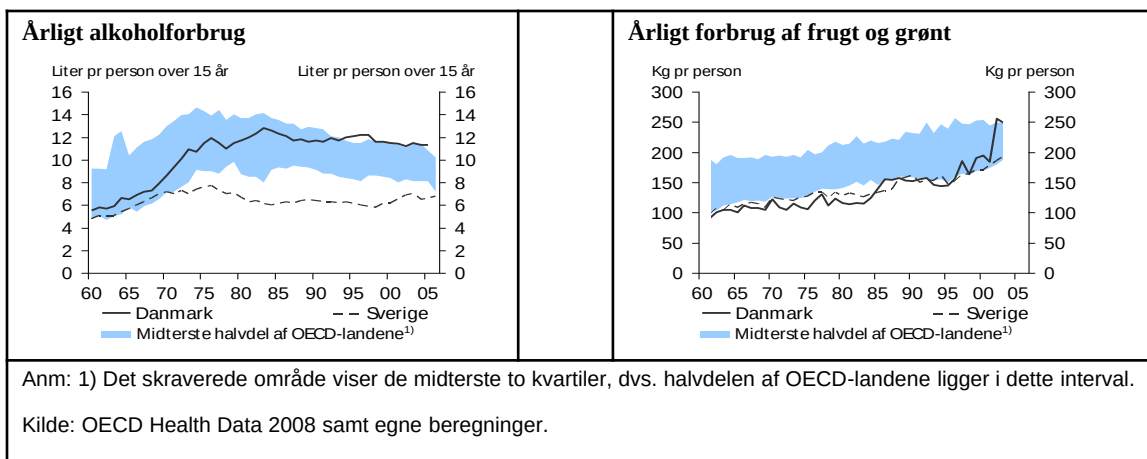


Udviklingen rygning, alkohol samt frugt og grønt



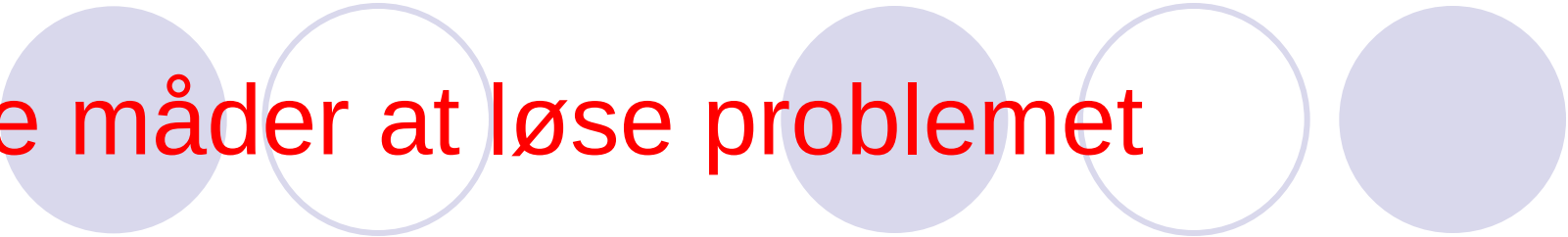
Andelen af **dagligrygere** i Danmark er som i resten af OECD-landene reduceret betydeligt siden 1970 og særligt i de seneste 10-15 år.

Danmark ligger imidlertid fortsat i den høje ende sammenlignet med de øvrige OECD-lande, særligt danske kvinder ryger mere.



Danskernes **alkoholforbrug** ligger højt i forhold til forbruget i OECD-landene.

Danskernes forbrug af **frugt og grønt** har i en årrække ligget lavt sammenlignet med OECD-landene, men er de seneste år steget markant og er således i dag blandt de største.



Tre måder at løse problemet

- Individorienteret forebyggelse
- Oplysning og kampagner
- Strukturel forebyggelse
 - Forbud
 - Beskatning / tilskud
 - Planlægning



Det bliver sandelig dejligt at leve et par år længere i et samfund, der vil gøre os alle til en flok livsforsagende kostforagtere, som ikke kan spise så meget som en enkelt makronsnitte uden at føle os kriminelle, fordi politikerne lader sig trække rundt ved næsen af **en flok fedtforskrækkede økomilitante motionsfetichister**, der vil have os alle til at ligne østeuropæiske elitegymnaster.

Hurra for den personlige frihed!

Pens. Agronom Erling Brokkendorf

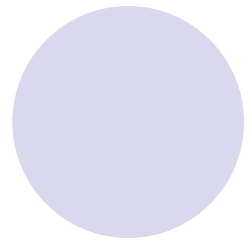
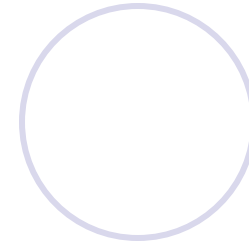
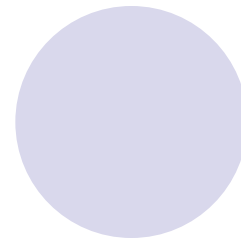


Fysisk aktivitet og idræt

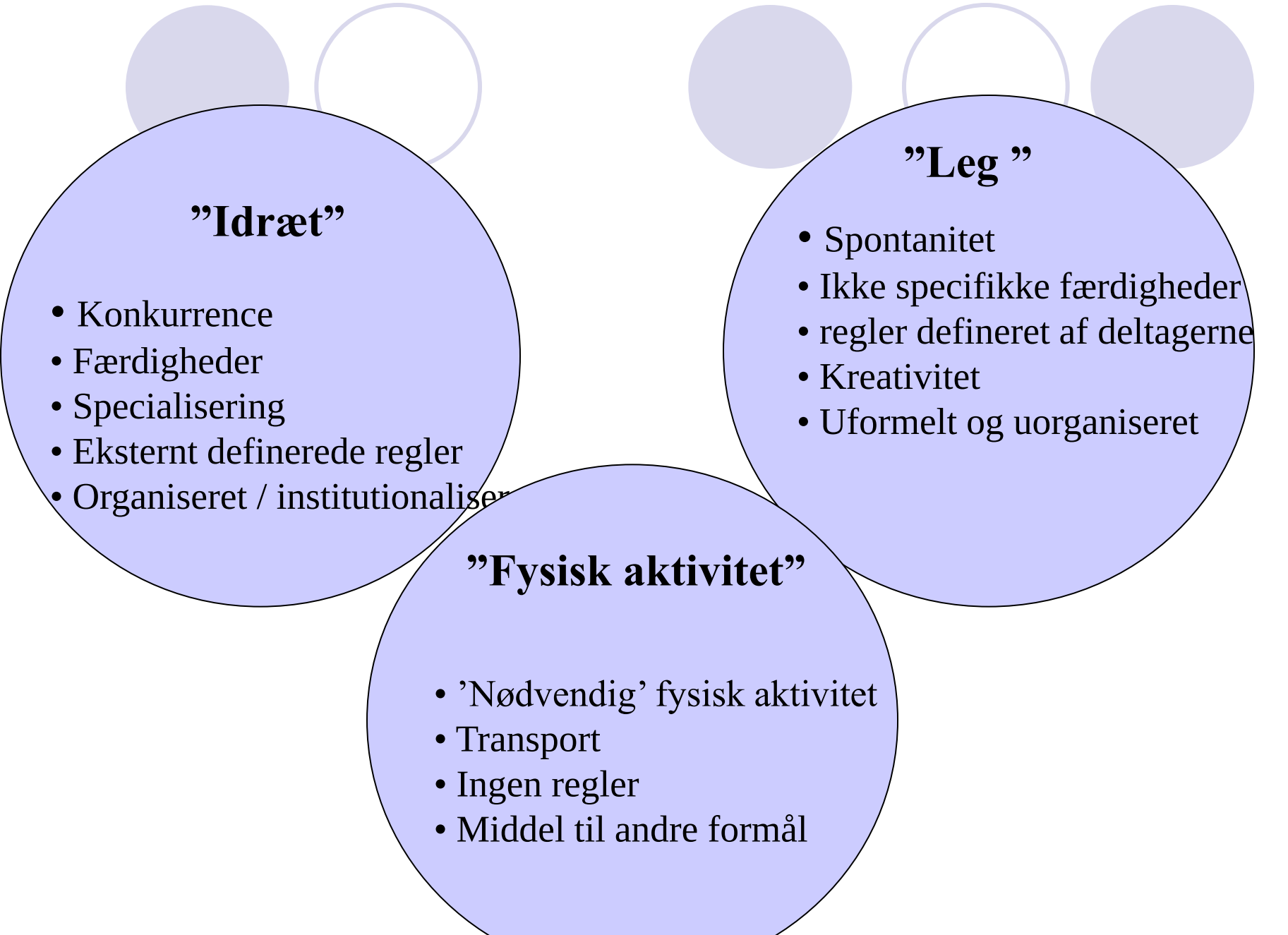


SYDDANSK UNIVERSITET

Idræt og motion



Fysisk arbejde	Nødvendigt
Dagligdags fysisk aktivitet	Integreret i hverdagslivet
Selvorganiseret idræt og motion	Især med sigte på sundhed
Sport / idræt	Ikke primært for sundhedens skyld



”Idræt”

- Konkurrence
- Færdigheder
- Specialisering
- Eksternt definerede regler
- Organiseret / institutionaliseret

”Leg ”

- Spontanitet
- Ikke specifikke færdigheder
- regler defineret af deltagerne
- Kreativitet
- Uformelt og uorganiseret

”Fysisk aktivitet”

- ’Nødvendig’ fysisk aktivitet
- Transport
- Ingen regler
- Middel til andre formål

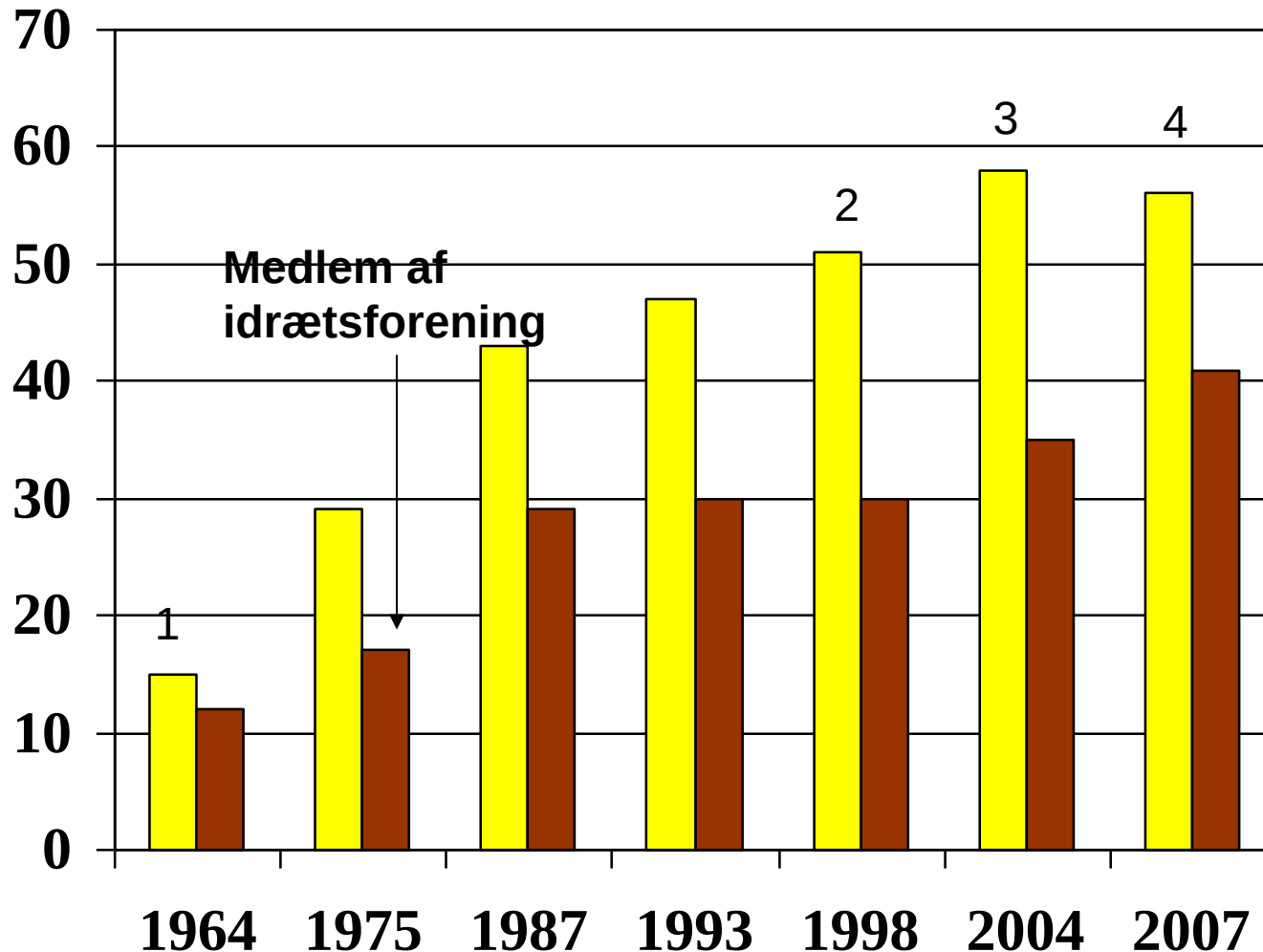


Voksne

Individualisering og ændret hverdagsliv

- Individets tilknytning eller 'binding' til bestemte sociale fællesskaber bliver løsere og mindre automatisk.
- Større vægt på det individuelle frem for det kollektive.
- Selv-valgte fællesskaber valgt efter hvad der gavner mig ("opgave-fællesskaber").
- Selvbestemmelse og fleksibilitet spiller en stor rolle for mange
 - Fleksible arbejdstider
 - 'frit valg' og selvbestemmelse
- Hvordan kan det ses på foreningslivet?

Andelen af de voksne (16 år og ældre) som dyrker sport eller motion og er medlem af en idrætsforening



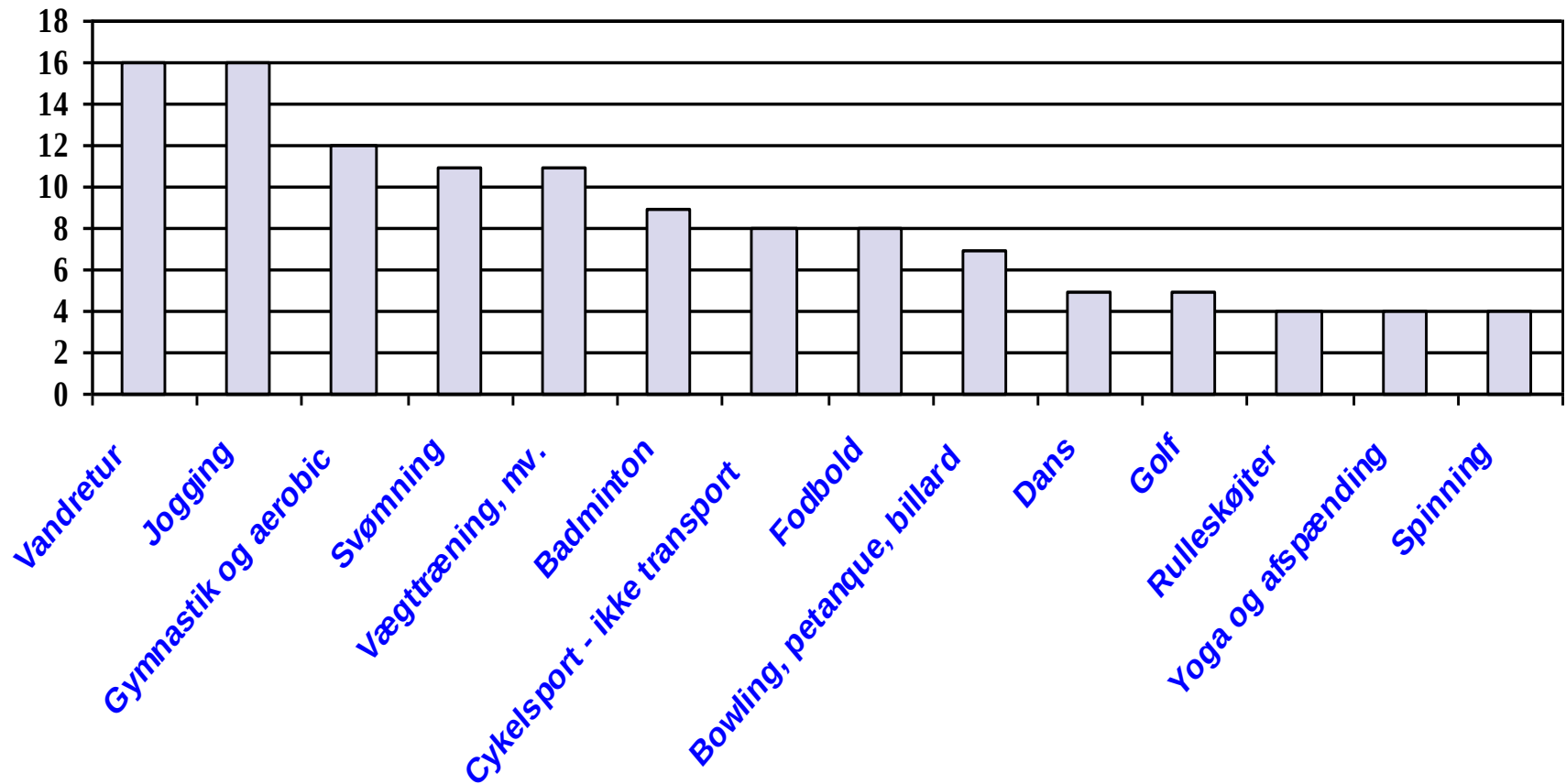
1: I 1964 blev der spurgt:
Dyrker De Sport?

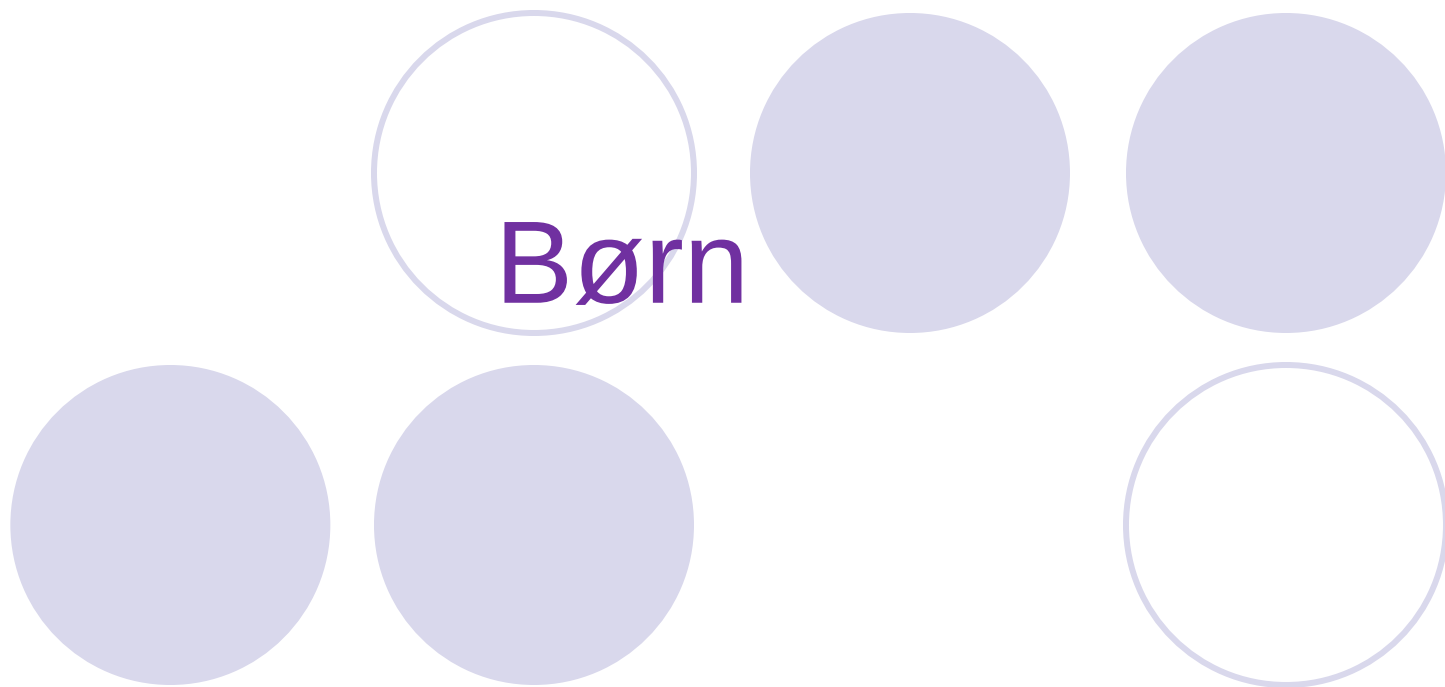
2: I 1998 blev der spurgt:
Dyrker de normalt sport
eller motion?

3: I 2004 blev der spurgt:
Hvor ofte dyrker de normalt
motion/ sport (her medtaget:
Mindst 1 gang om ugen)

4: I 2007 blev der spurgt:
Dyrker du regelmæssigt sport
eller motion? (her medtaget
andelen, som svarede 'Ja')

De mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter i Danmark 2004



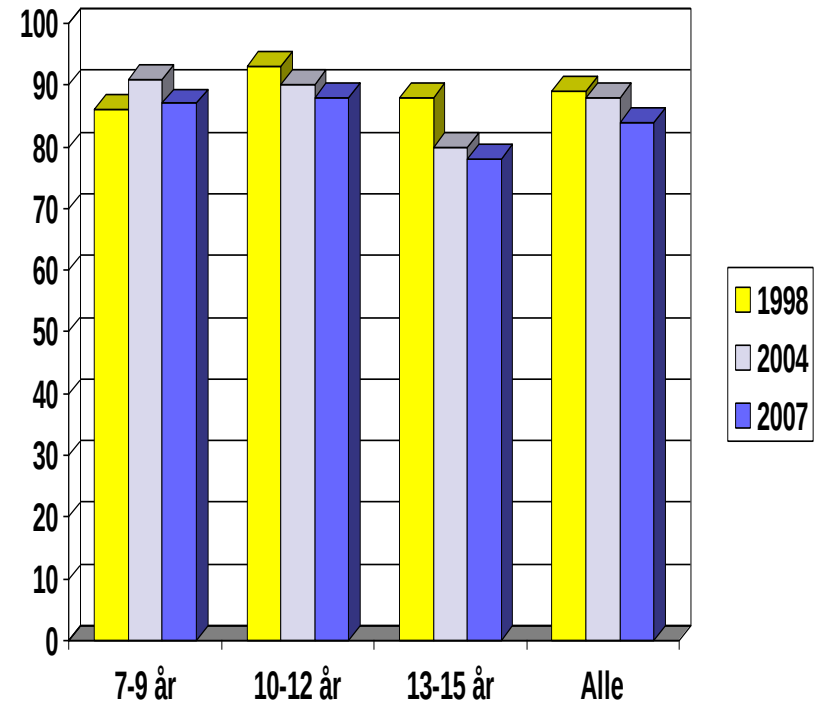


Ændringer i børns hverdagsliv

- ❑ Mindre tid til 'selv-organiseret' leg og fysisk aktivitet: Børn bruger mere tid i børnehave, SFO, fritidsklub ol. end for 30 år siden.
- ❑ Mindre 'RUM' for fysisk aktivitet: Mere trafik, færre frie udendørs arealer, forældre tør ikke at lade børnene lege udenfor hjemmets vægge, osv.
- ❑ Mindre 'nødvendig fysisk aktivitet' i hverdagen: cykling, gang, fysisk arbejde.
- ❑ Mindre 'ujævnt underlag' for børn at færdes på og færre 'naturlige fysiske udfordringer'.
- ❑ Nye tids-røvende fritidsaktiviteter (computer, TV, musik mv.)
- ❑ Mindre leg og fysisk aktivitet på tværs af alder

Børns idrætsdeltagelse

- Stagnation blandt de yngste
- Fald blandt de ældste
- Stigende andel der bruger meget tid på sport / motion
- De mindst fysisk aktive, er mindre aktiv i dag end for ti år siden.
- Piger af anden etnisk baggrund end dansk dyrker meget mindre idræt end børn af danske forældre
- Størst frafald blandt pigerne
- Primære forklaringer på forskelle:
 - Forældrenes idrætsinteresse
 - Forældrenes socio-økonomiske baggrund
 - Kommunale forskelle (muligheder for at dyrke idræt)

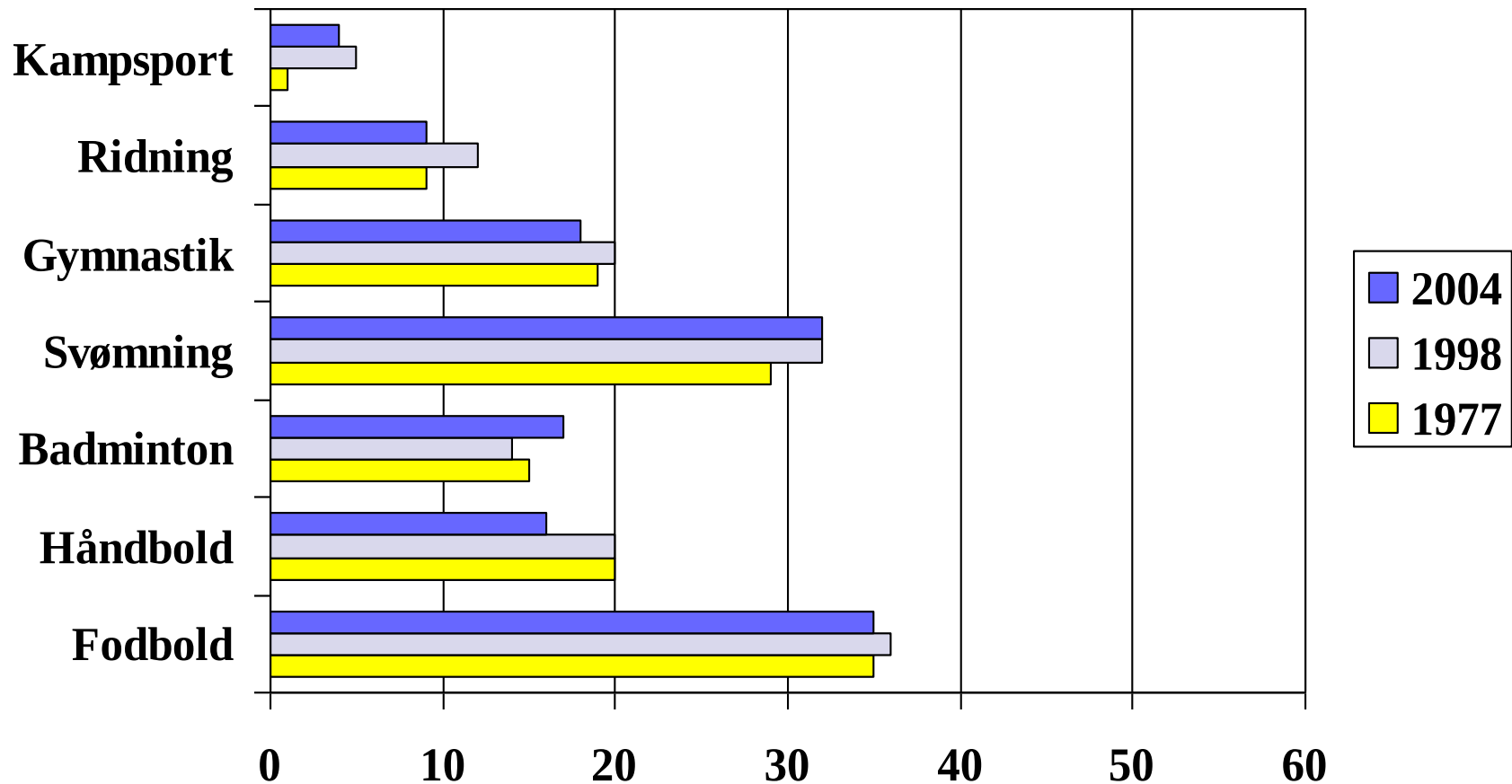


Kilde:

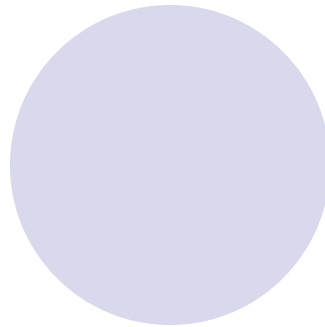
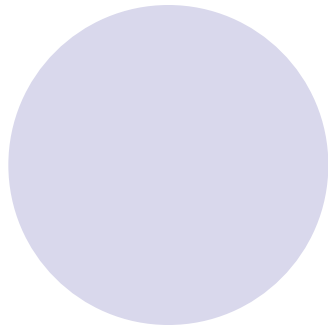
Bille, Fridberg, Storgaard og Wulff (2005): Danskernes kultur- og fritidsaktivitet 2004

Pilgård, Maja (2008): Danskernes motions- og sportsvaner 2007. Idrættens Analyseinstitut

Næsten ingen ændringer i hvilke idrætsgrene børnene foretrækker



Idræt og fysisk aktivitet i skolen og på arbejdspladsen



Mere fysisk aktivitet i folkeskolen og SFO



- En udvidelse af idrætsundervisningen til i alt 60 minutters idrætsundervisning dagligt for 1.–9. klassetrin koster ca. 2,4 mia. kr. årligt.
- Der er internationalt – USA, Australien, Norge m.fl. – opnået gode erfaringer med at fremme fysisk aktivitet i skoleregi.
- Der er væsentlige frihedsgrader for kommuner og skoler og mange muligheder, fx udnyttelse af frikvarterer og transport til og fra skole.

● Anbefalinger:

- Børn i 0. til 10. klasse skal være fysisk aktive mindst en time dagligt i skoledagen.
- Mulighederne herfor varierer på tværs af klassetrin og omfatter udover idræstimer aktiviteter, der kan indarbejdes i undervisningen, i SFO eller fysisk aktivitet i frikvarterer.
- Aktiv transport til og fra skole fremmes i samarbejde mellem forældre og skoler.

Mere fysisk aktivitet på erhvervsuddannelserne



- Motions- og idrætsaktiviteter indgår i dag ikke som obligatorisk element i hovedparten af erhvervsuddannelserne.
 - Der er en række barrierer for introduktion af traditionel idrætsundervisning på erhvervsuddannelserne, herunder mangel på egnede lokaler og faciliteter, varierende uddannelseslængde og elevernes praktikperioder i virksomheder.
 - Indførelse af 60 minutters daglig idrætsundervisning koster ca. 390 mio. kr. årligt.
- **Anbefaling:**
 - Ungdomsuddannelserne bør etablere fleksible motionstilbud, der er afpasset elevgruppens motionsbehov.

Fysisk aktivitet på arbejdspladsen

- Bl.a. følgende forslag:
- Arbejdsmarkedets parter anbefales at indgå aftaler om gode rammer for sundhedsfremmende, evidensbaseret fysisk aktivitet på arbejdspladsen både som et supplement til arbejdet og som et led i arbejdets udførelse. Det er afgørende, at aftalerne baseres på anbefalinger fra sagkundskaben.
- Kommunerne opfordres til at støtte virksomheder, der ønsker at prioritere forebyggelse på arbejdspladsen, med viden og praktisk know how.

Fysisk aktivitet som behandling

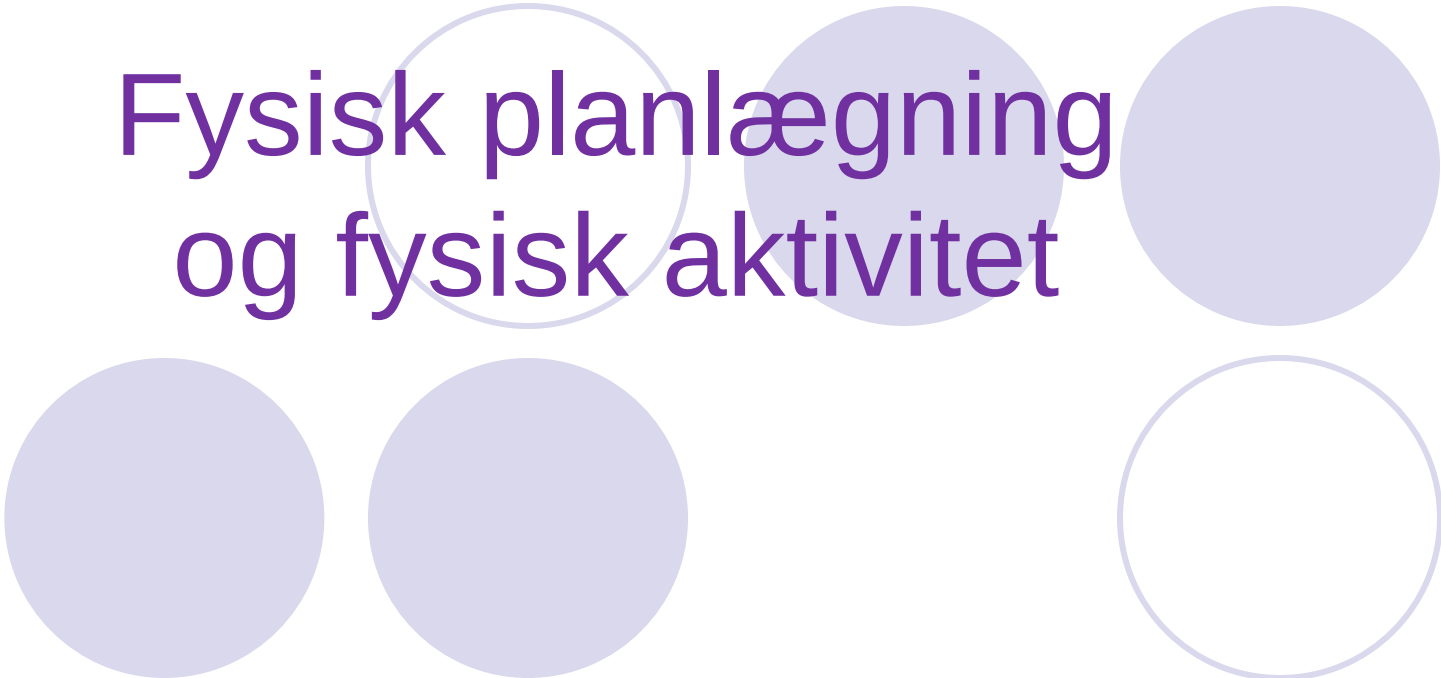
The background features several circles of varying shades of purple. One circle is a light outline, while others are solid. They are arranged in a way that frames the central text.

Afgrænsning af Motion på recept



- Der er evidens for, at Motion på Recept afgrænset som struktureret og superviseret fysisk træning har effekt på sygdomsrelaterede symptomer hos personer, der befinder sig i specifikke risikotilstande, fx forhøjet blodtryk og insulinresistens.
 - Manglende viden om hvilke modeller for konkret organisering, der er de mest hensigtsmæssige.
 - I dag har 25-30 kommuner tilbud om motion på recept, som den praktiserende læge kan henvise til.
-
- **Anbefaling:**
 - Motion på recept skal målrettes og tilbydes personer med specifikke risikotilstande og sygdomme, hvor der er evidens for en sundhedseffekt. Med motion på recept menes sundhedsfagligt superviseret fysisk træning

Fysisk planlægning og fysisk aktivitet

A decorative graphic consisting of five circles of varying shades of purple. One circle is a light purple outline, while the other four are solid. They are arranged in a loose, abstract pattern around the central text.

Fysisk planlægning og fysisk aktivitet



- Fysisk planlægning og fysisk aktivitet
 - Fysisk planlægning kan bidrage til at fremme fysisk aktivitet bredt hos hele befolkningen og dermed befolkningens sundhed.
 - I forhold til fremme af aktiv transport er der i Danmark gjort positive erfaringer med fysisk planlægning og fremme af cykling.
 - Det er kommunerne, som har ansvaret for den fysiske planlægning.
- Anbefaling:
 - Kommunerne fremmer hensynet til fysisk aktivitet ved udarbejdelsen af kommune- og lokalplaner. Centrale elementer vedrører fx
 - cykelstier,
 - rekreative og bevægelsesvenlige miljøer
 - og idrætslegepladser.



Idræt i foreninger

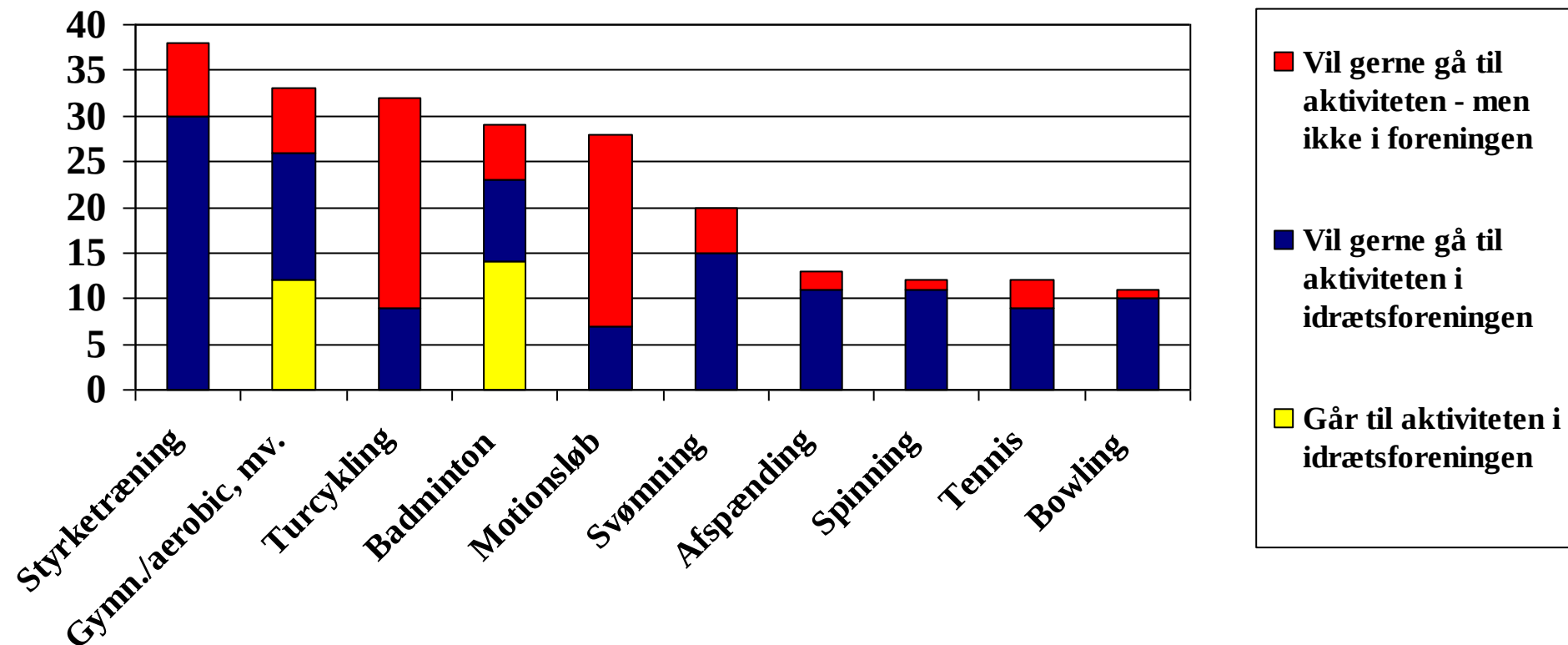


Større fleksibilitet og åbenhed?

Man vil selv bestemme hvornår, med hvem og hvordan man vil dyrke idræt

- ☐ Give mulighed for at børn og voksne kan benytte idrætsanlæggene og fritidslokaler på selv-valgte tidspunkter (fx i form af "åben hal", "fritidsklub" ol.)
- ☐ Give mulighed for at dyrke idræt og andre fritidsaktiviteter på forskellige tidspunkter af døgnet
- ☐ Give mulighed for "selv-styrende" grupper og hold i foreningen, fx
 - 4-mands-fodbold på små baner
 - selv-organiseret motionshold i "idrætshuset"

De idrætsaktive vil gerne gå til idræt i en forening, hvis..



Kilde: Bjarne Ibsen (2002): Idræt i Vindinge. IFO. www.cisc.sdu.dk

En differentieret finansieringsmodel for foreningsorganiseret idræt



- Idrætsforeninger, idrætsorganisationer m.v. modtager støttemidler fra staten og fra kommunerne på i størrelsesordenen 3,6 mia. kr. årligt.
 - Kan en ændret støttemodel få blot en mindre andel af foreningerne til at tilbyde aktiviteter målrettet fysisk inaktive, er potentialet for at løfte folkesundheden stort.
- **Anbefaling:**
 - En større del af den statslige og kommunale støtte til den foreningsbaserede idræt målrettes sundhedsfremmende aktiviteter



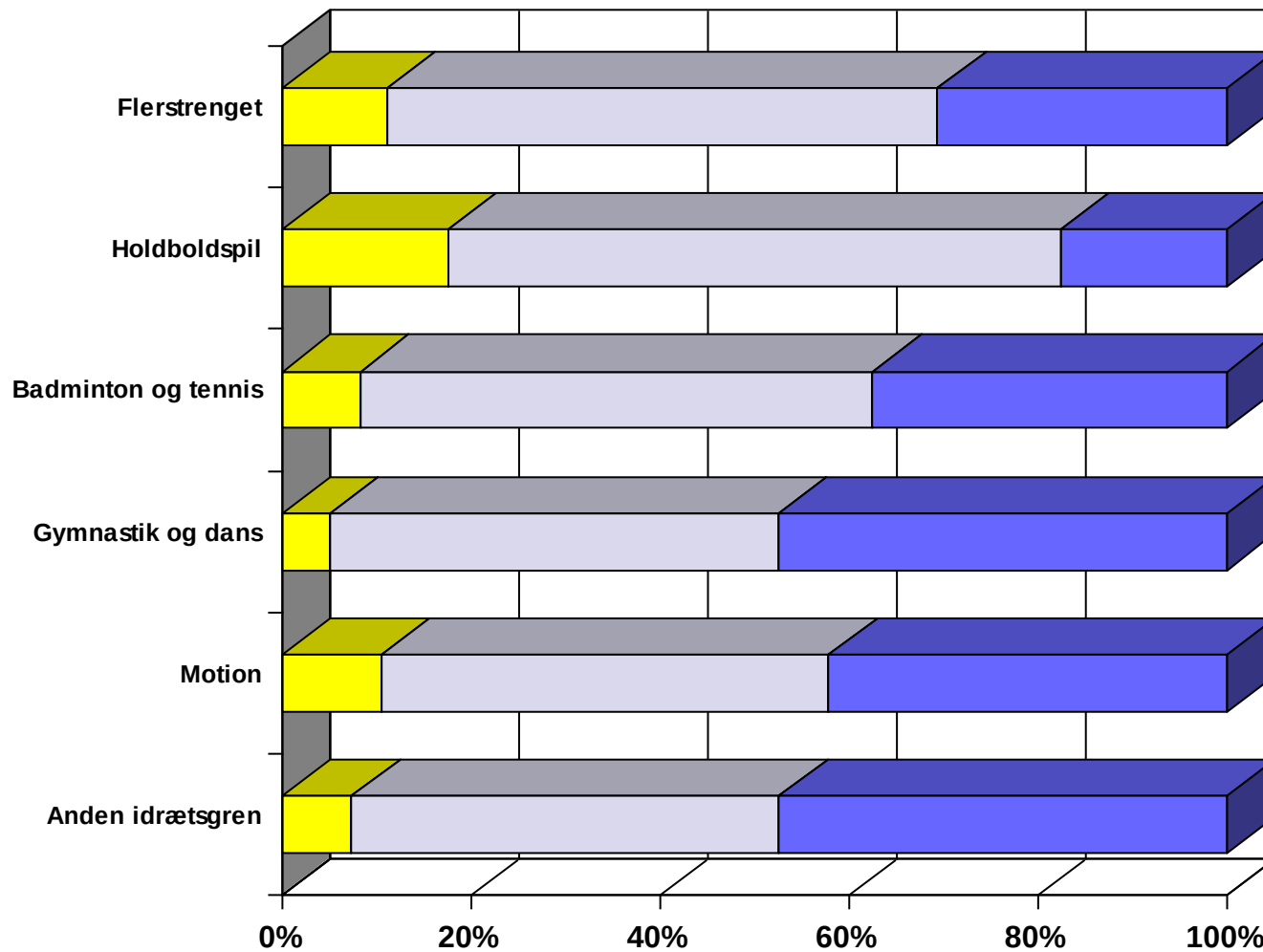
Ideer til en ny idrætspolitik

Kommunale forandringer

- Større kommuner
- Udgiftsklemme
 - Større pres på de kommunale udgifter på de store velfærdsområder
- Sundhed og forebyggelse får større betydning
 - Større forventninger til idrætsforeningerne om at påtage sig sundhedsfremmende opgaver
- Nye styrings- og forvaltningsformer
 - Større vægt på målrettede tilskud, succeskriterier, effektmålinger, kontrol mv.
- Mere bevidst idrætspolitik med 'idrætsforvaltning'
 - Føre en mere selvstændig politik uafhængig af foreninger
 - Kan overtage nogle af idrætsorganisationernes opgaver

**Foreningen skal
medvirke til at løse de
sociale problemer**

**Det er ikke foreningens opgave
at løse sociale problemer**

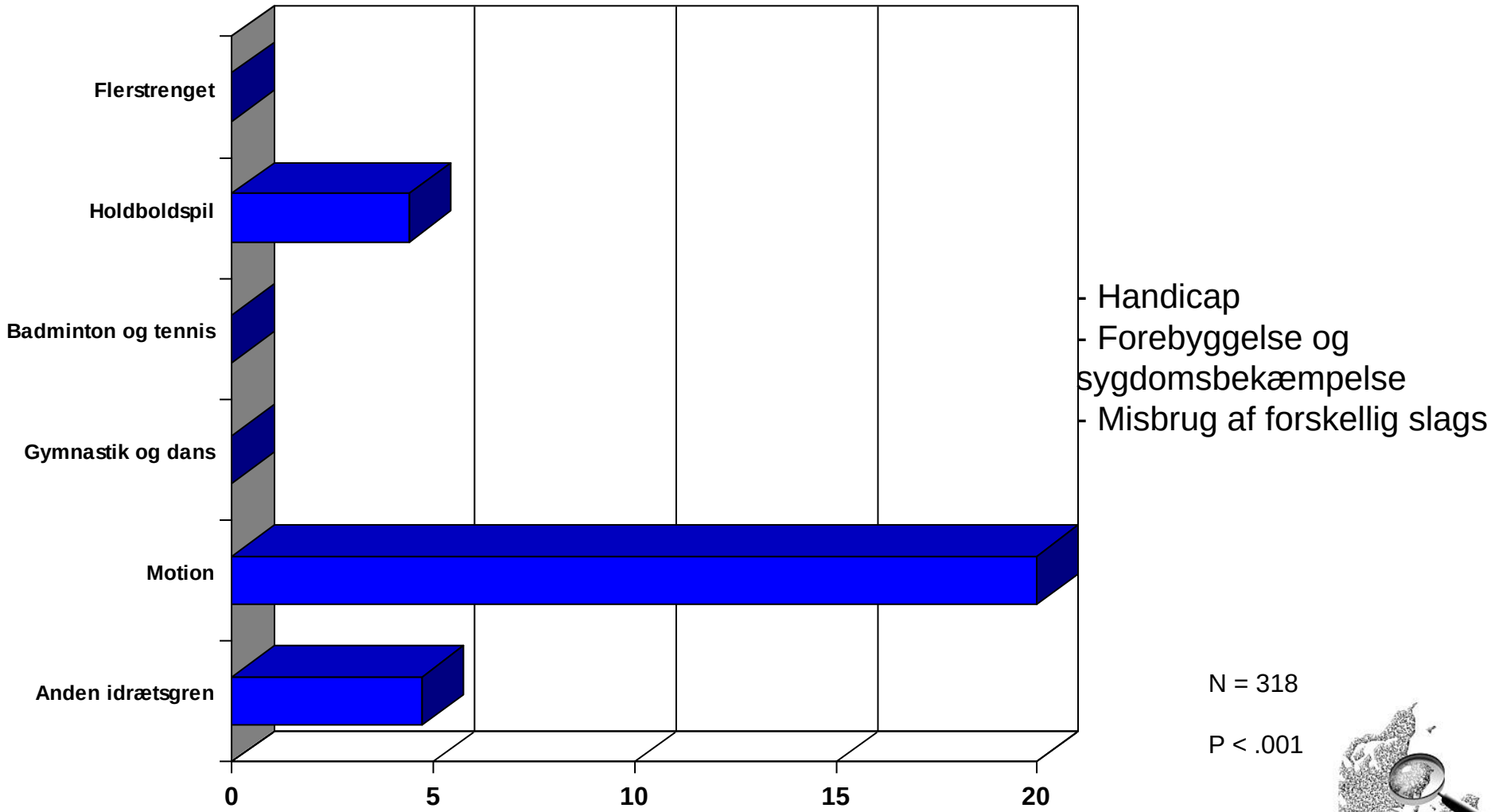


N = 296

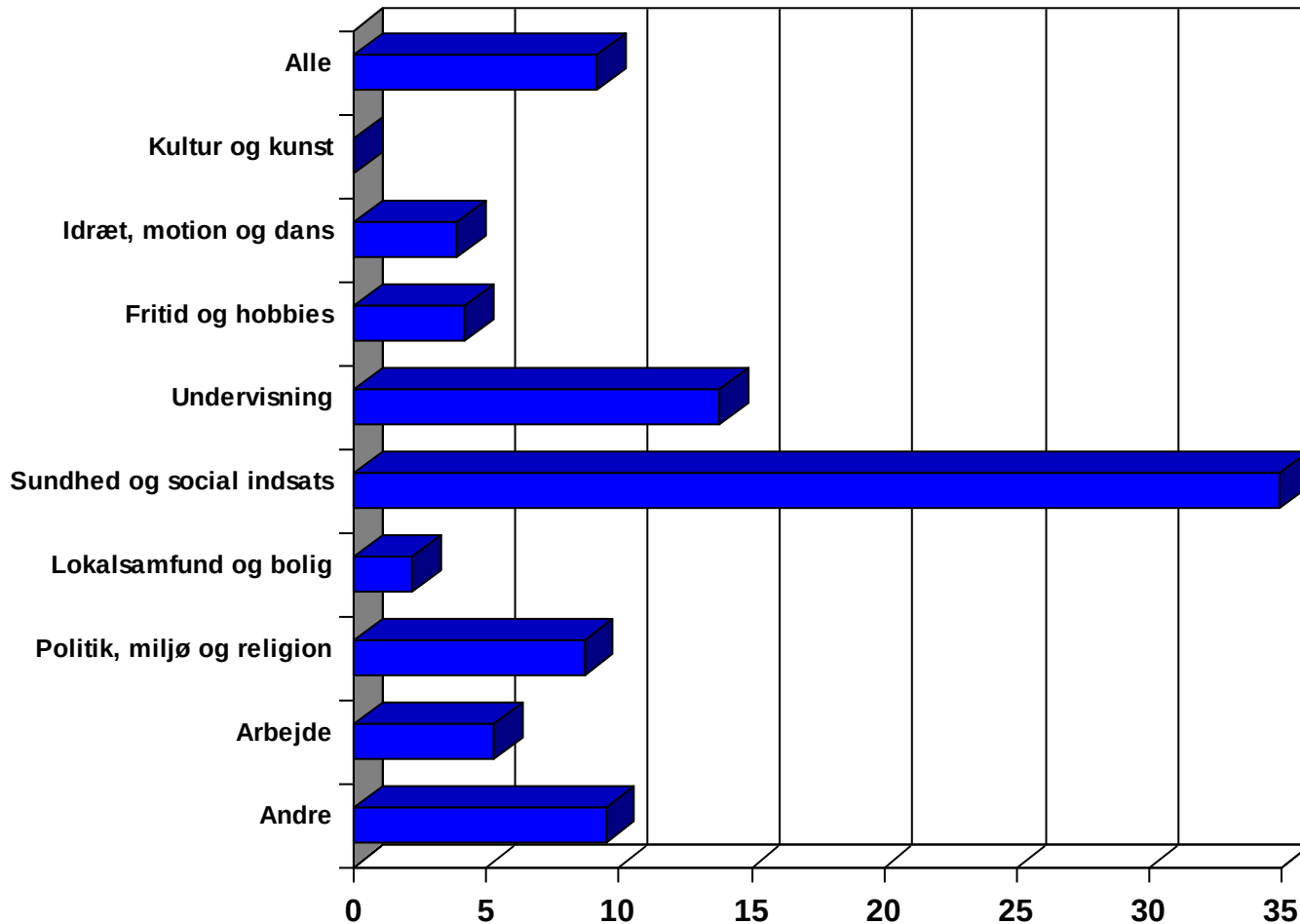
P < .001



Andelen af idrætsforeningerne der beskæftiger sig med sundhed og sygdom (pct.)



Andre foreningerne, der kæftiger sig med "sundhed og sygdom" (pct.)



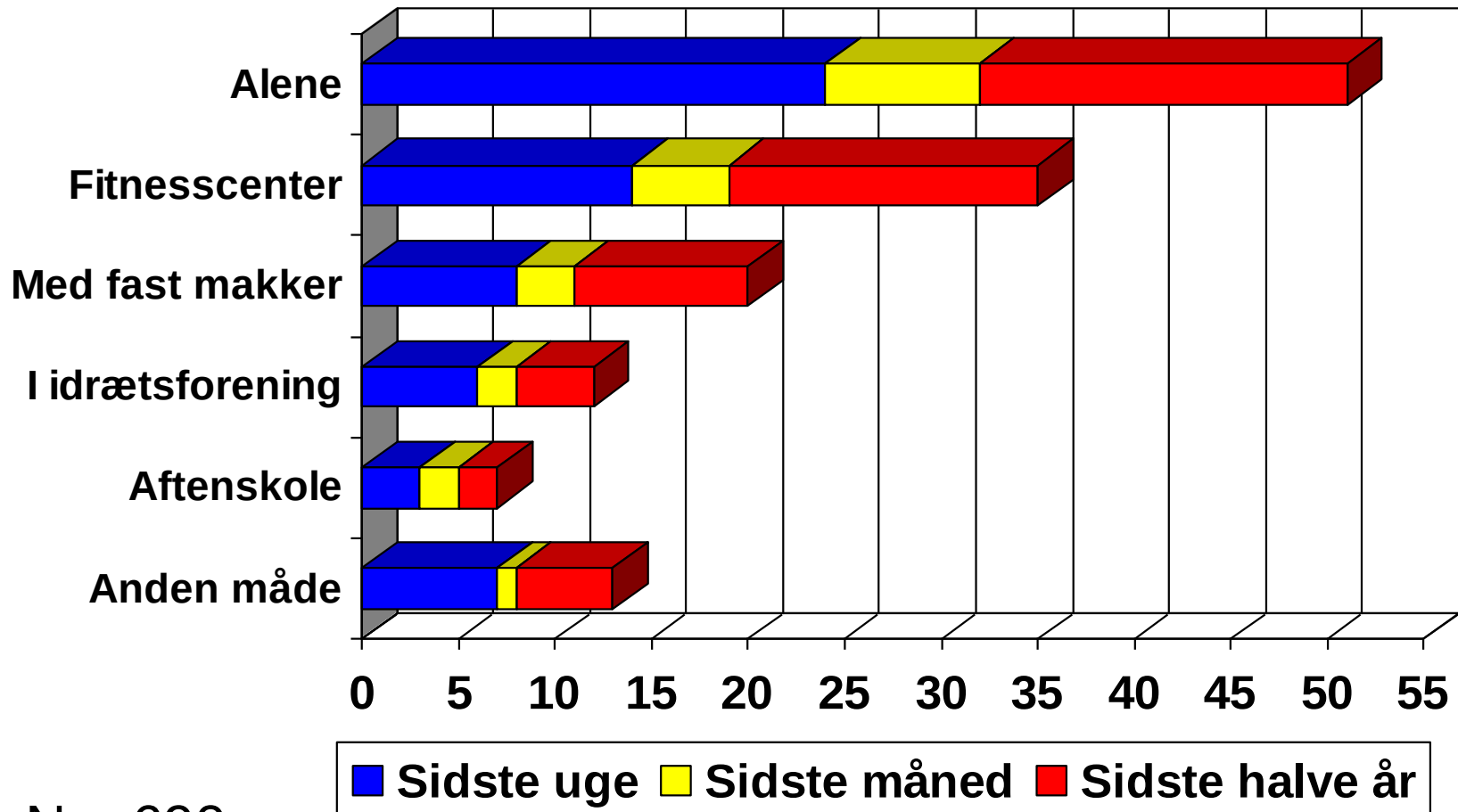
- Handicap
- Forebyggelse og sygdomsbekæmpelse
- Misbrug af forskellig slags

N = 1877

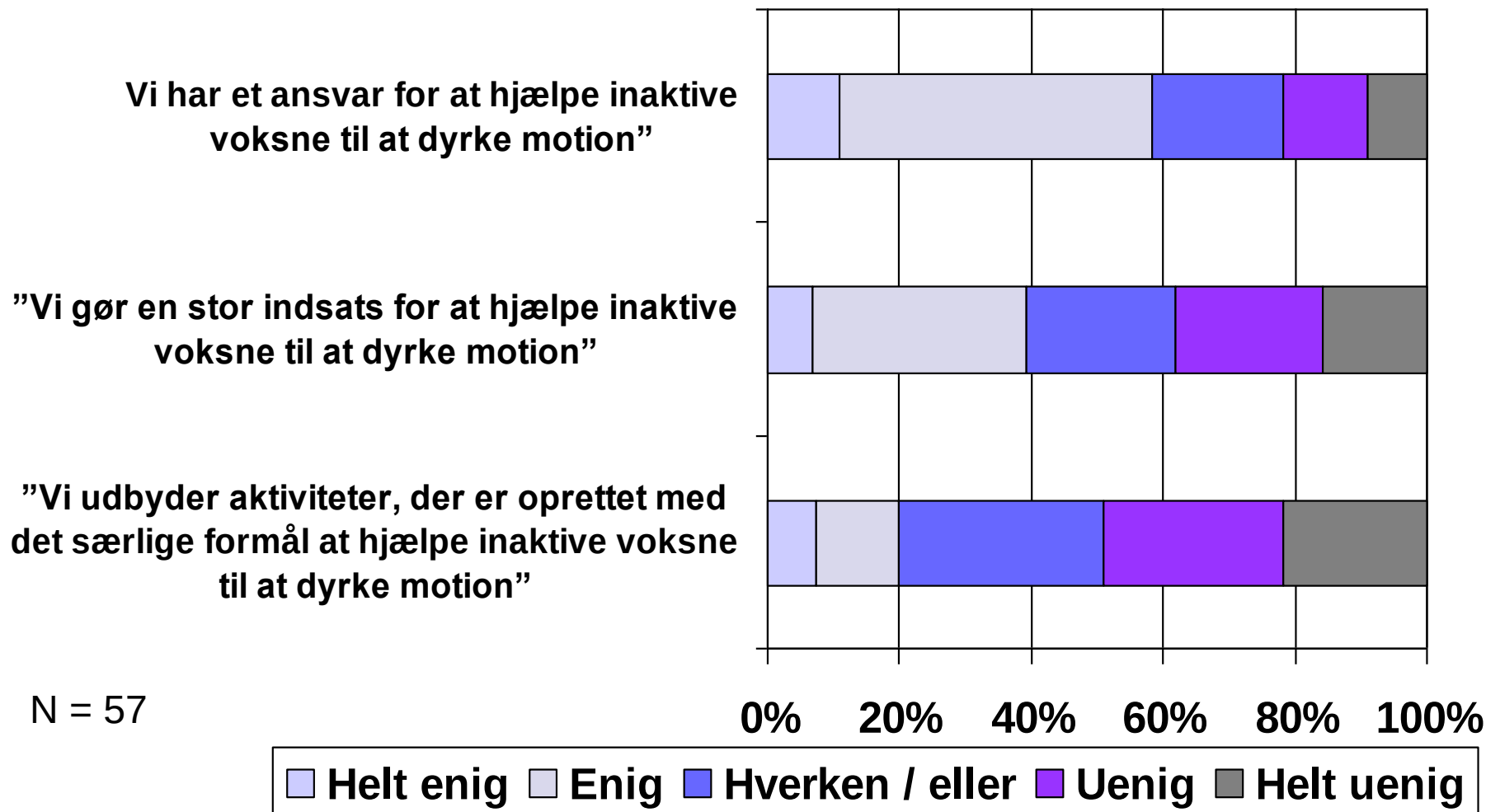
P < .001



Hvor motionerer MKpR-deltagere et år efter påbegyndt deltagelse?



Idrætsforeningernes ansvar for at hjælpe inaktive voksne til at dyrke motion (pct.)



1. Fremme af selvorganiseret leg og idræt

- Finmasket net af 'idrætslegepladser' og rum / steder, der er velegnet til selvorganiseret leg og fysisk aktivitet
- Skabe gang- og cykel-forbindelsesveje mellem de centrale i destinationer i kommunen
- Give mulighed for at dyrke idræt og motion i kommunale faciliteter uden medlemskab af forening

2. Medvirke aktivt til oprettelse af nye foreninger, hvor der er behov

- Gøre det lettere at danne nye foreninger
- Hjælpe grupper der vil danne en ny forening (rådgivning, 'start-hjælp', finde lokaler mv.)
- Fremme dannelsen af nye foreninger, hvor der mangler
- Fremme konkurrence mellem foreninger og modvirke foreninger med monopol

3. Fremme samarbejde og netværk mellem foreninger

- Mange små foreninger er sårbare
- Fremme fælles administration, mødelokale, foreningernes hus mv.
- Etablere netværk af 'forenings-eksperter' i lovgivning, foreningsregnskab, medlemsregistrering mv.
- Udveksling af gode ideer

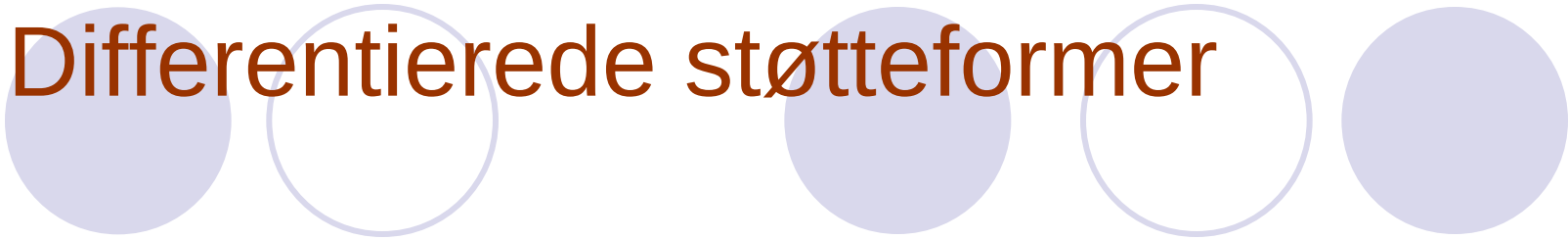
4. Partnerskab mellem kommune og foreninger

- ☐ Foreningen går i samarbejde med skolen, SFO'en og fritidsklubben om aktiviteter efter skoletid
- ☐ I samarbejde med kommunen gør foreningen en særlig opsøgende indsats for at få især flere børn af anden etnisk oprindelse til at dyrke idræt og blive foreningsaktiv
- ☐ Foreningen samarbejder med Ældresagens lokalforening om aktiviteter for ældre
- ☐ Skal bygge på princippet om 'ligeværdighed'

5. En differentieret facilitetspolitik

- Skelne mellem 'næranlæg' og 'center-anlæg'
- Adskillelse af 'skole-faciliteter' og 'fritids-faciliteter'
 - Skole-faciliteter egner sig i stadig mindre grad til fritids-aktiviteter
- Forskellige anlægstyper
 - Små multifunktionelle anlæg, rum og arealer i lokalsamfundet
 - Special-anlæg
 - Store multi-anlæg
- Forskellige typer anlæg til hver aktivitet / idrætsgren
 - Fodboldbaner til 11-mands fodbold og små baner til 3 mands fodbold
 - Udbygget atletik-stadion og "mini-atletik-anlæg"
 - Osv.
- Nye anlægstyper til "motions-idrætten"
 - Udendørs kunstfrosne skøjtebaner
 - Asfalterede stier i naturen til rulleskøjteløb
 - Små indendørs rum til de nye træningsformer

6. Differentierede støtteformer



- Medlems/demokrati baseret virke = Grundstøtte
- Værdi- og målbaseret virke = Aktivitetsstøtte
- Fortjenestefri velfærdsproduktion = Driftsstøtte

	Velfærd	Demo- krati	Folke- oplysning
Grundstøtte • Ret til gratis benyttelse af ledige offentlige lokaler og anlæg, skattefordele og anden indirekte støtte • Krav om demokratisk organisering, men ingen krav til mål og aktiviteter	x	X	X
Aktivitetsstøtte Den offentlige støtte går til politisk prioriterede mål, aktiviteter og grupper	X	x	X
Driftsstøtte Økonomisk støtte til fortjenestefri velfærdsproduktion (non-profit)	X	x	?