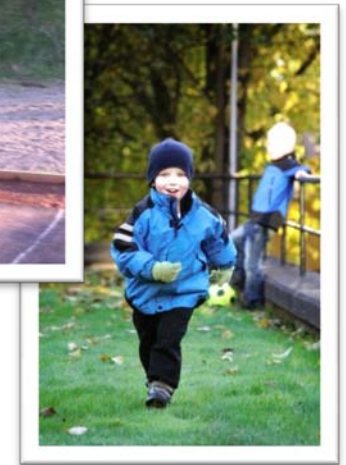
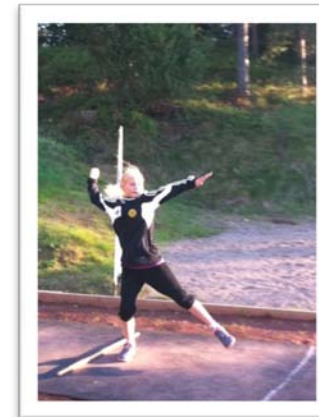


Hälsosamma livsmiljöer som främjar fysisk aktivitet

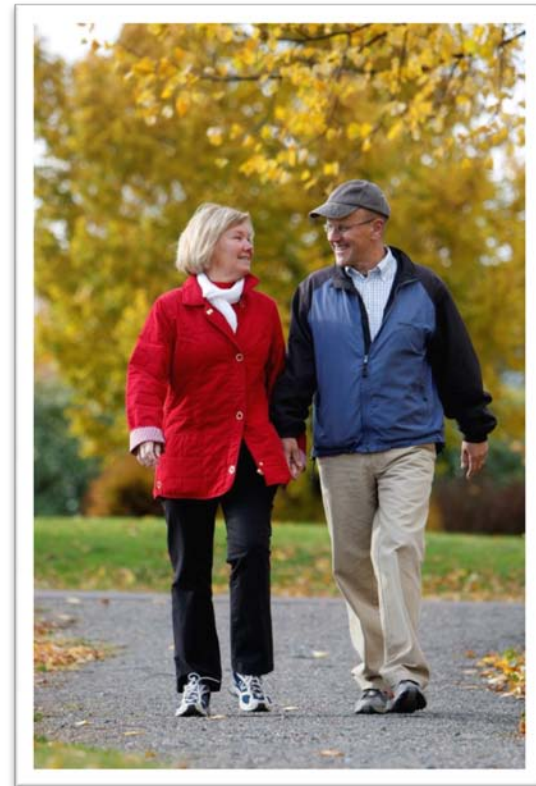
Malin Jonsson

- Verksamhetsutvecklare (ökad fysisk aktivitet) Falu kommun
- Projektkoordinator Dala Sports Academy – folkhälsoutmaningar, ökad kommunsamverkan och fördjupning inom området fysisk aktivitet



Vad betyder begreppen?

- Hälsosamma livsmiljöer
- Hälsofrämjande
- Fysisk aktivitet

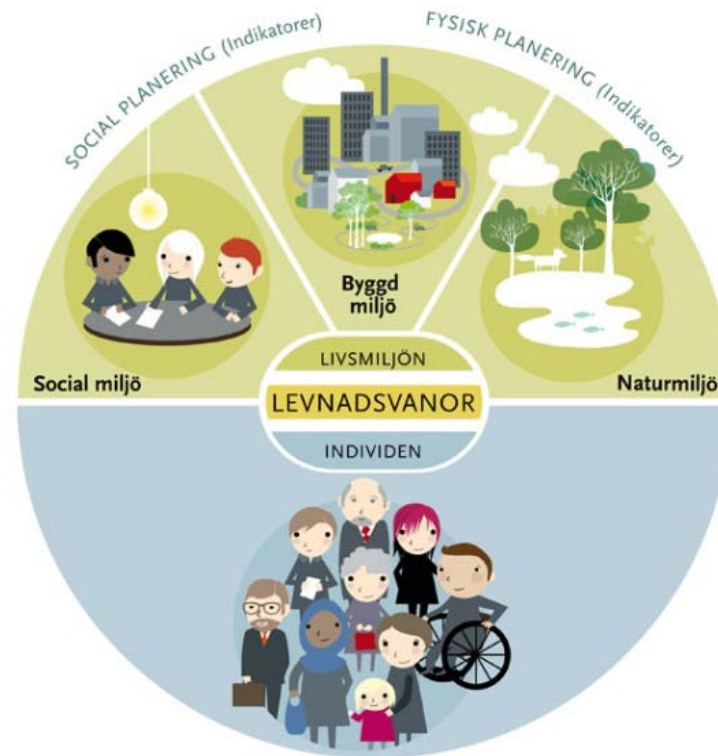


Mycket är bra, men vi kan göra mer!

- 1/3 av Sveriges befolkning är inte tillräckligt fysiskt aktiva enligt rekommendationen måttlig ansträngning 30 minuter per dag (60 minuter för barn/unga)
- Ett ökat stillasittande
- Ojämlig hälsa
- Samhällsplanera (inom fysisk och social miljö) för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande
- Flera och nya aktörer behöver involveras och samverka

Folkhälsoinstitutet

”Livsmiljöer och levnadsvanor”



Forskning som påverkar oss att vara fysiskt aktiva – fysiska miljön

- Tillgång till/tillgänglighet till trygga miljöer
- Möjlighet till aktiva transporter
- Närhet till grönområden i närmiljön
- Tillgänglighet till friluftsliv-/natur, rekreation
- Attityder i samhället i form av lagar, utbud pris för varor och tjänster

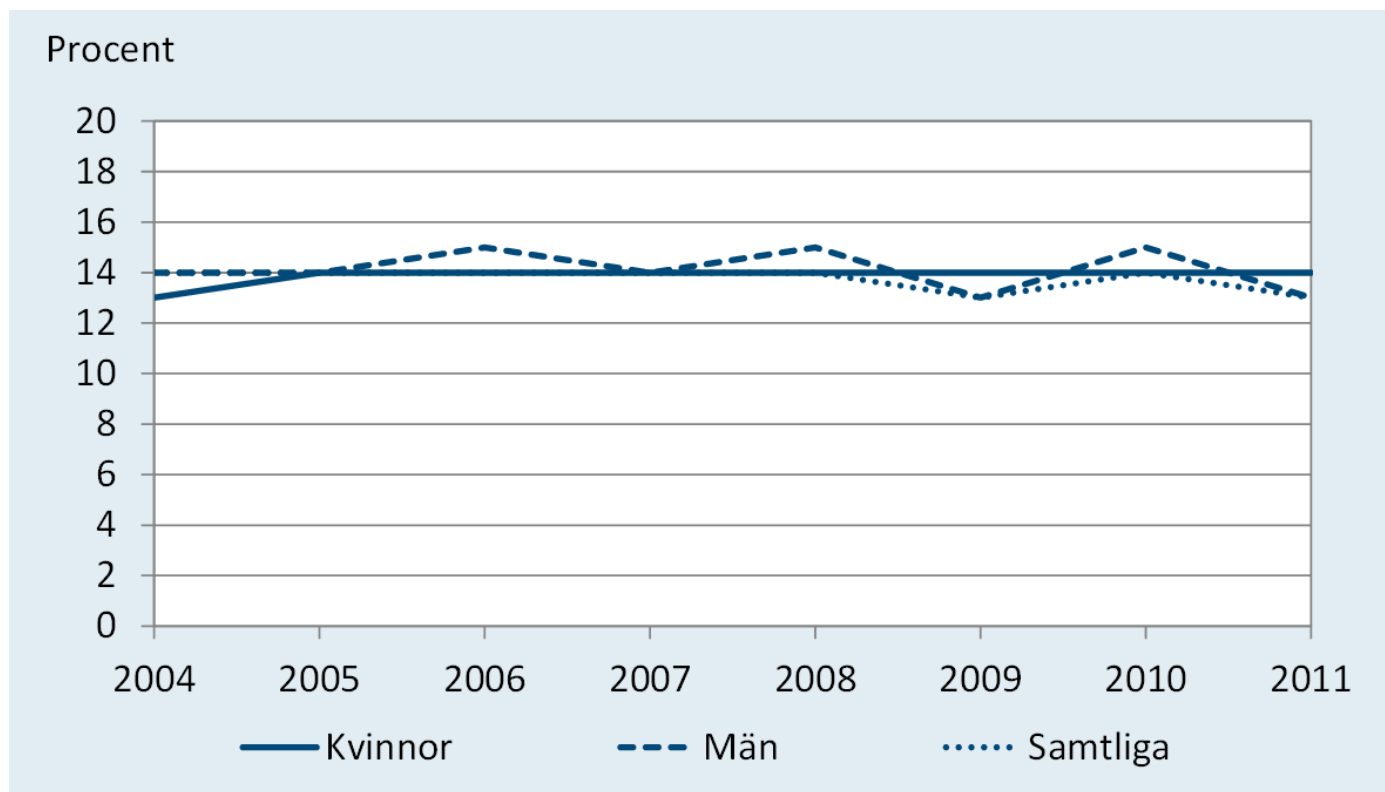
Källa: Folkhälsoinstitutet

Forskning som påverkar oss att vara fysiskt aktiva – sociala miljön

- Attityder till fysisk aktivitet i närområdet (familj, vänner m fl)
- Stöd och support från familjen och samhällsliga funktioner (förskola, skola, föreningar m fl)
- Resurser inklusive kunskap/kompetens att ta del av det som erbjuds
- Förtroendet för friluftsliv- och naturliv från unga år
- Psykosociala faktorer bl a tidigare erfarenhet av fysisk aktivitet

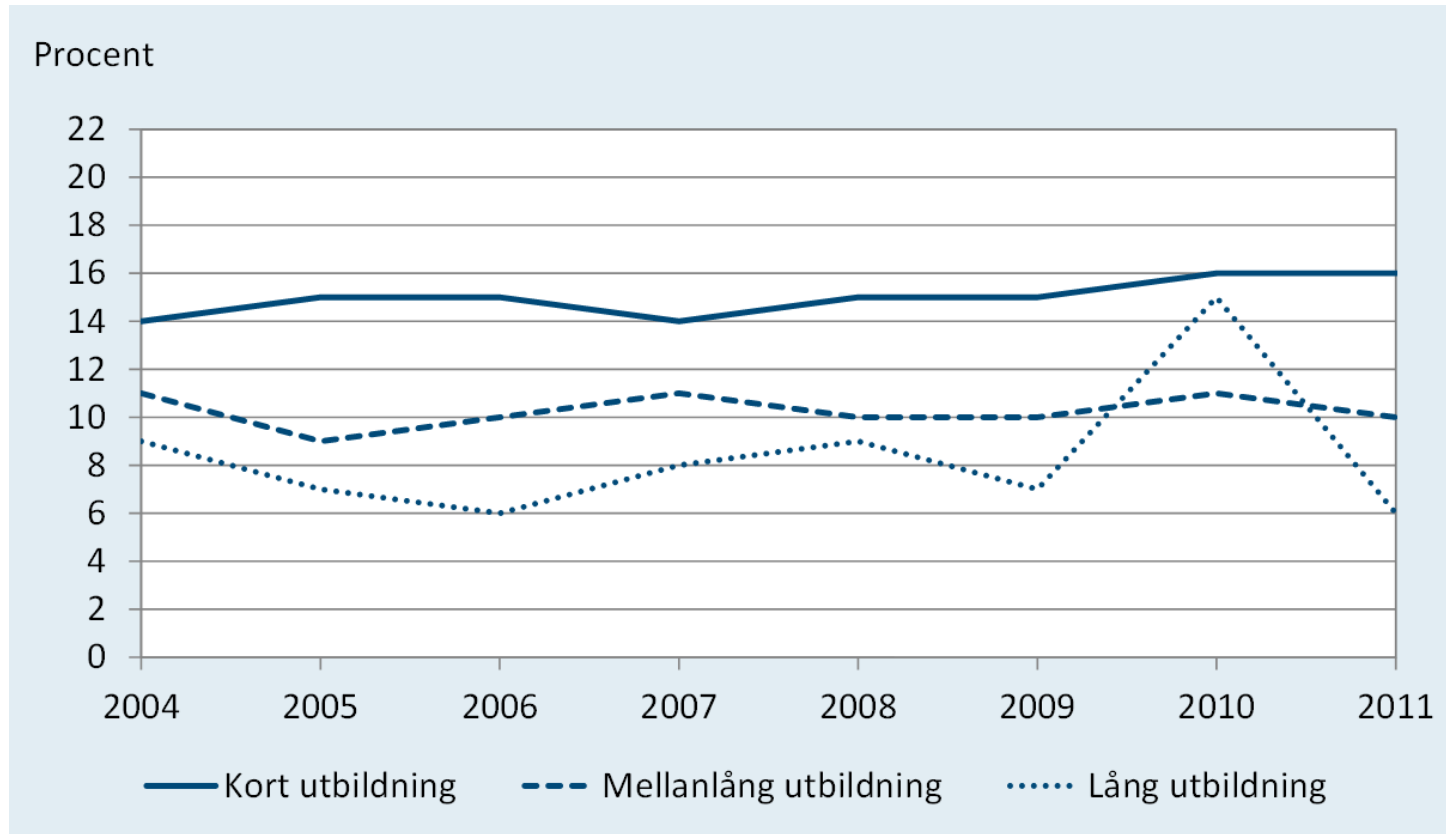
Källa: Folkhälsoinstitutet

Andel kvinnor, män och samtliga i befolkningen, 16–84 år, som rapporterade en stillasittande fritid 2004–2011



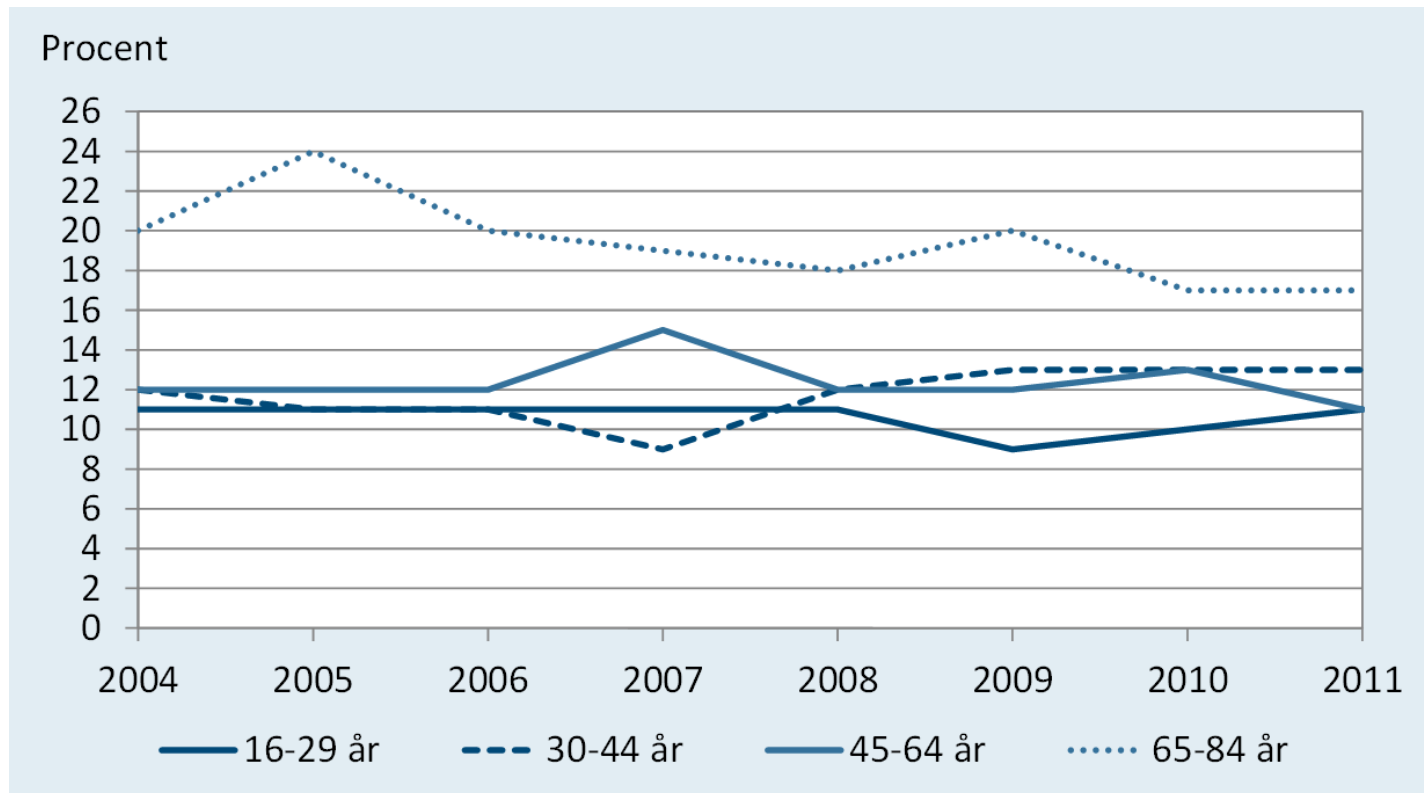
Källa: Statens folkhälsoinstitut, Nationella folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor?, 2011. Publicerad i "Folkhälsan i Sverige: Årsrapport 2012", Socialstyrelsen och Statens folkhälsoinstitut, 2012.

Andel kvinnor, 16–74 år, fördelad efter utbildningslängd, som rapporterade en stillasittande fritid 2004–2011



Källa: Statens folkhälsoinstitut, Nationella folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor?, 2011. Publicerad i "Folkhälsan i Sverige: Årsrapport 2012", Socialstyrelsen och Statens folkhälsoinstitut, 2012.

Andel kvinnor, 16–84 år, fördelad i åldersgrupper, som rapporterade en stillasittande fritid 2004–2011

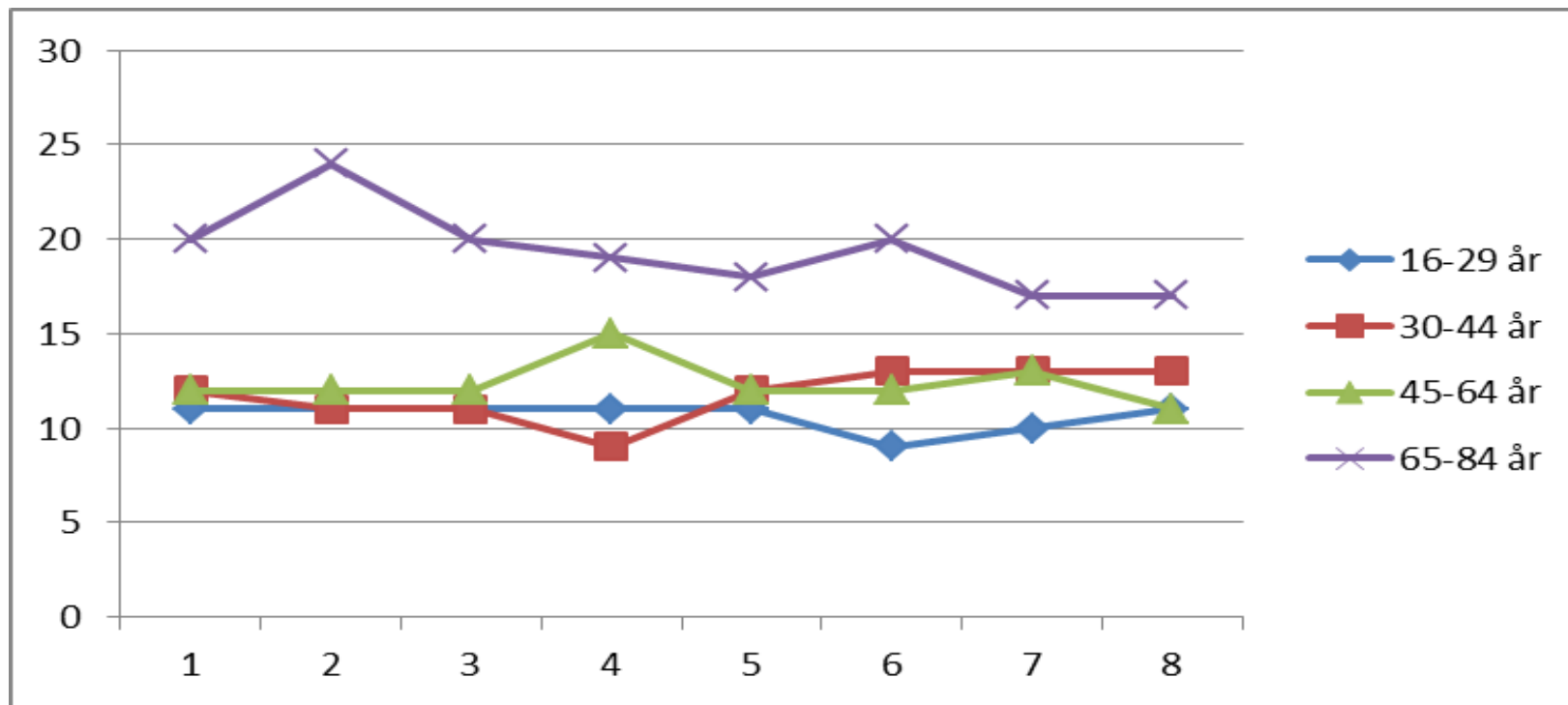


Källa: Statens folkhälsoinstitut, Nationella folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor?, 2011. Publicerad i "Folkhälsan i Sverige: Årsrapport 2012", Socialstyrelsen och Statens folkhälsoinstitut, 2012.

Dalarna

Andel kvinnor, 16–84 år, fördelad i åldersgrupper, som rapporterade en stillasittande

fritid 2004-2011



Litteratursökningen visar att följande faktorer har betydelse för främjande av fysisk aktivitet för unga stillasittande tjejer:

Miljöfaktorer

- Inom skoltiden
- Efterskolan-aktiviteter
- Närhet till anläggningar
- Aktiva transporter

Metodfaktorer

- Viktigt med uppföljning
- Interventioner behöver ha med psykologiska och känslomässiga faktorer

Individuella faktorer

- Individuella upplägg och program
- Stöd (av föräldrar, andra unga)
- Lyfta det sociala vinsterna
- Upplevelse av egenkontroll

Mätfaktorer

- Objektiva mätmetoder
- Stegräknare effektivt för att mäta fysisk aktivitet

Sammanfattning

- Medvetandegöra vad som gör skillnad
- Metoder har betydelse om vi får till en förändring eller inte
- Tidiga insatser
- Nya aktörer
- Samverka



Tack!

Dala Sports Academys hemsida

www.dalasportsacademy.se

majn@du.se