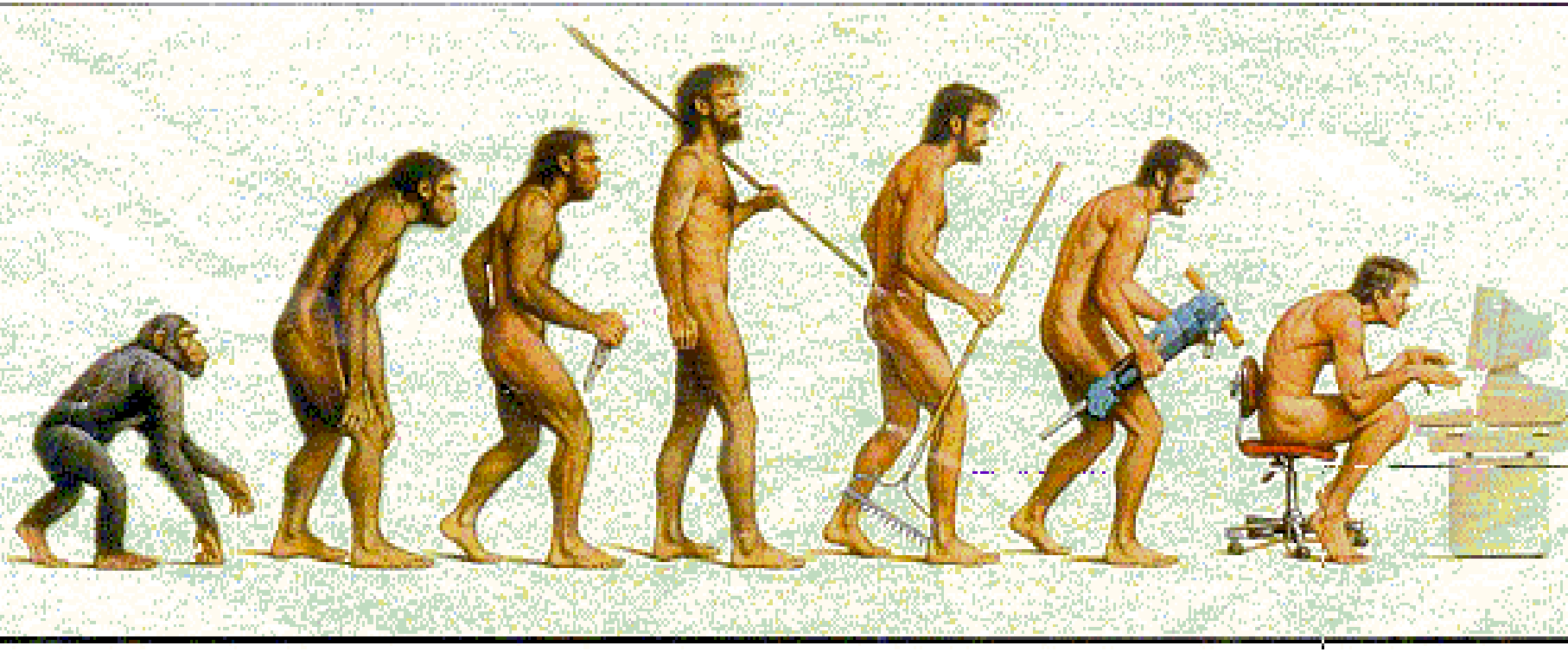
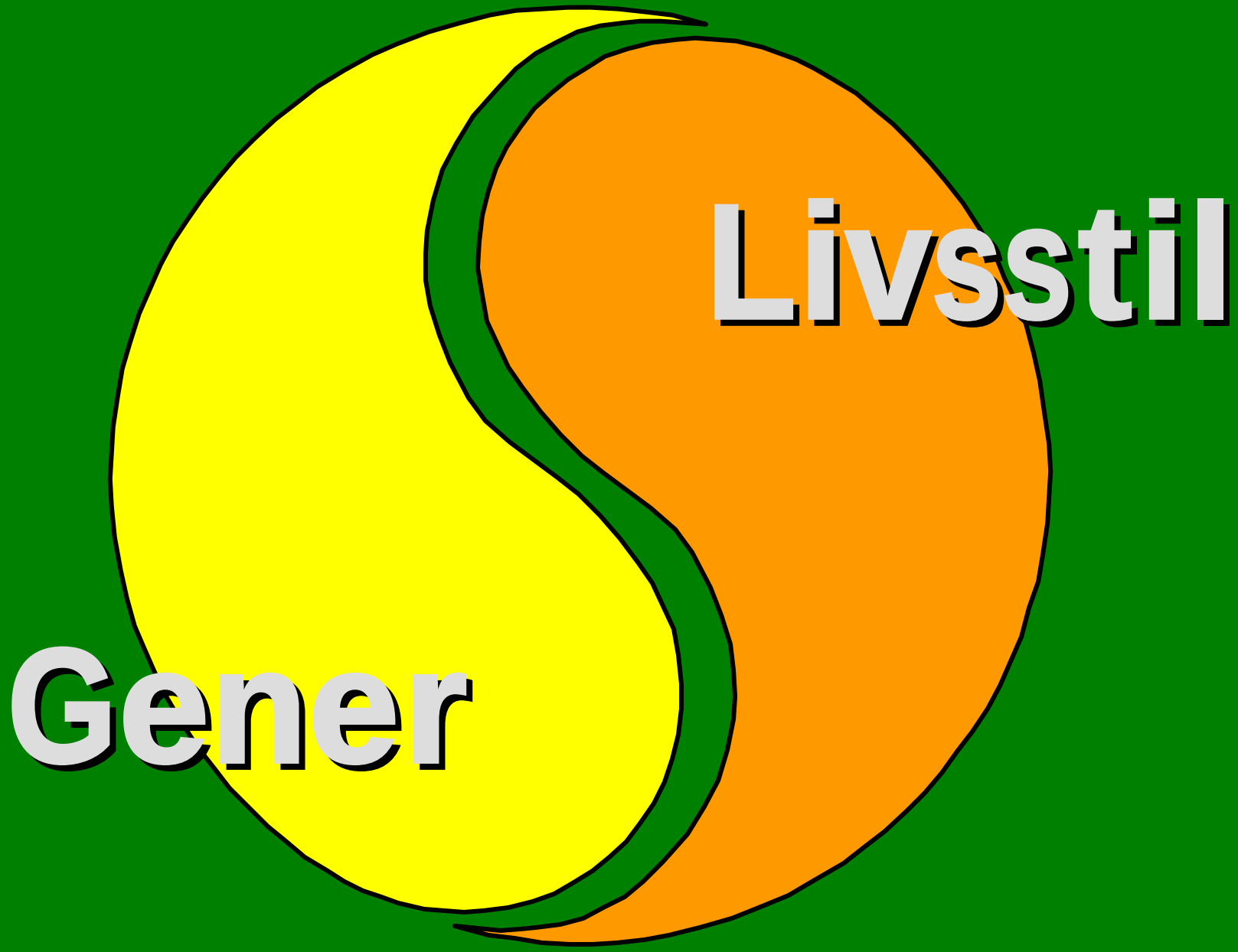


Daglige krav til fysisk aktivitet går ned



Somewhere, something went terribly wrong


Kampen for
tilværelsen...


Livsstil
Gener

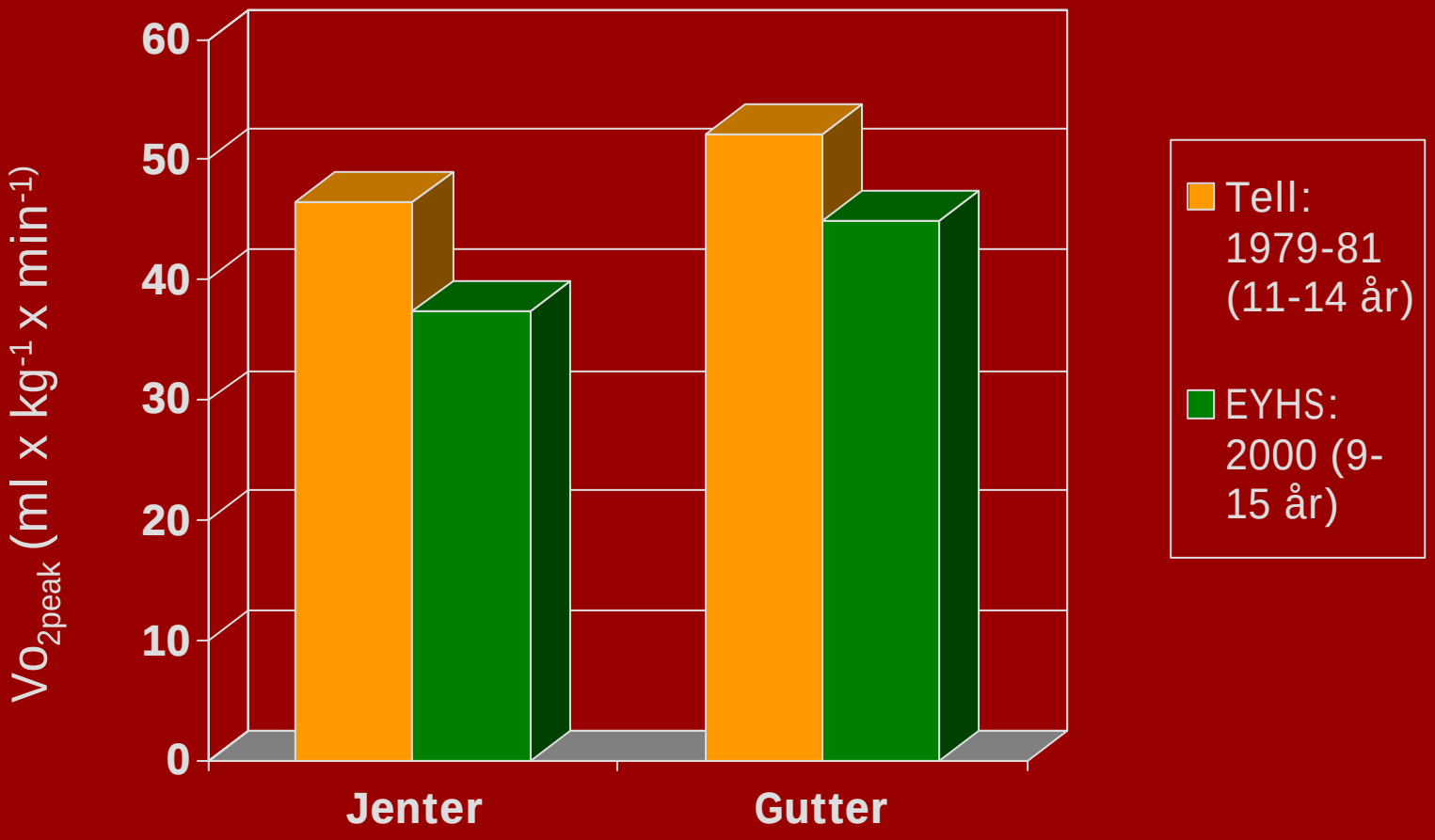
Hverdagen



I løpet av en generasjon...

- fra ute til inne
- fra løkker til baner til haller
- fra å gå og sykle til å kjøre bil
- fra egenstyrt vilter lek til voksenstyrt kontroll
- fra selvorganisering til andres organisering
- fra foreldreansvar til institusjonalisering
- fra selvaktivisering til passivisering - TV, dataspill, video

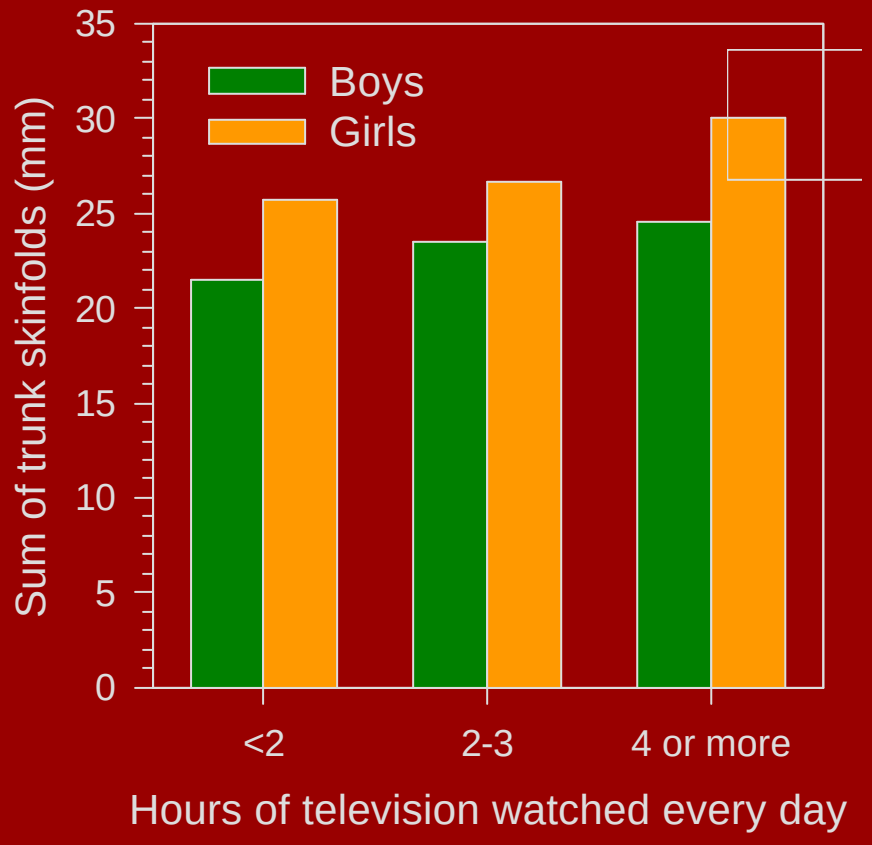
Fysisk form - utvikling siste 20 år



P<0,05 vs. 1980; Heggebø et al. EYHS/Norges idrettshøgskole

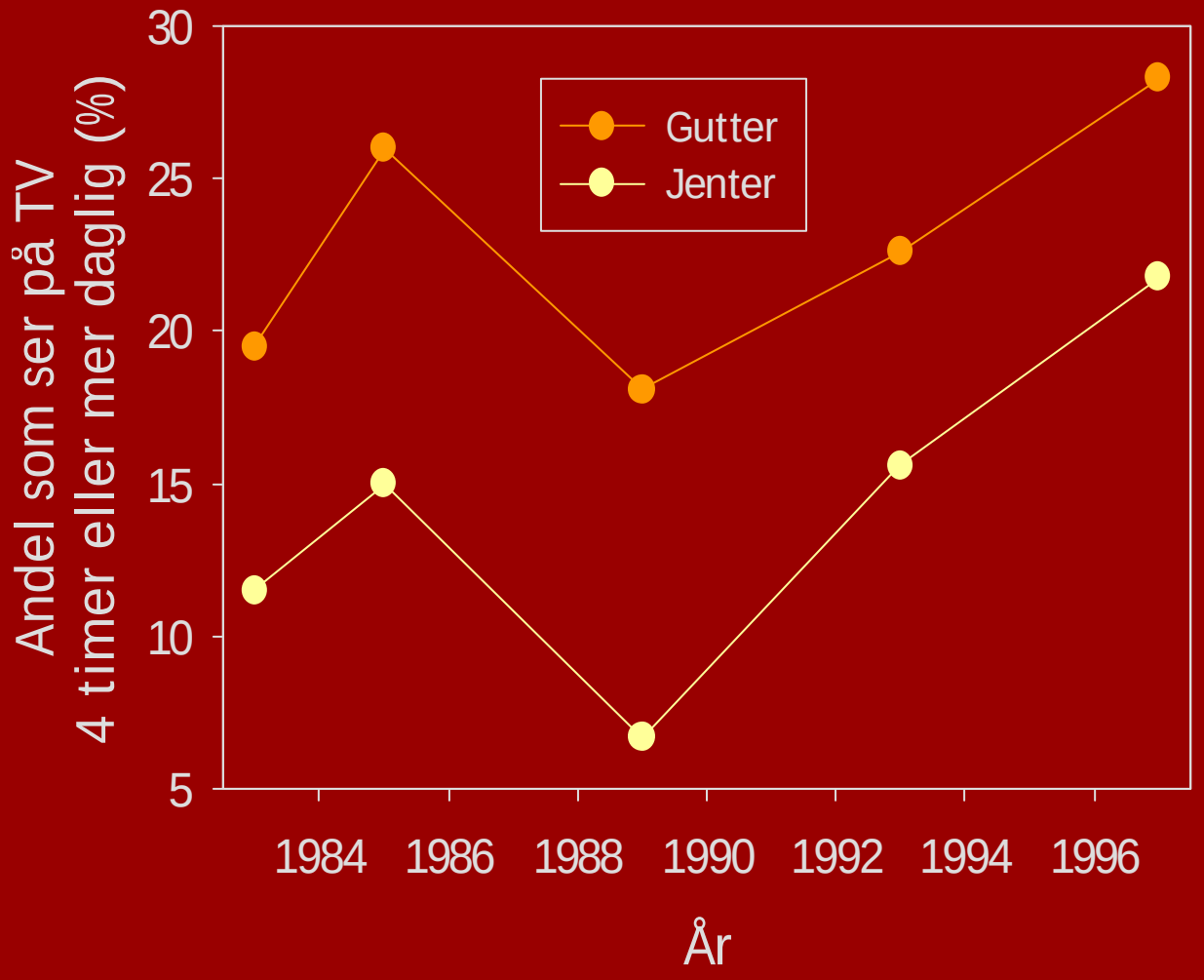
TV-titting og overvekt

- 26% av amerikanske barn ser på TV 4 timer eller mer hver dag
- En gjennomsnittlig 'high school' elev tilbringer 15-18 000 timer foran TV-skjermen, men bare 12 000 timer på skolebenken
- 43% av alle svarte barn ser på TV 4 timer eller mer hver dag



Andersen et al. JAMA. 279: 938-942. 1998

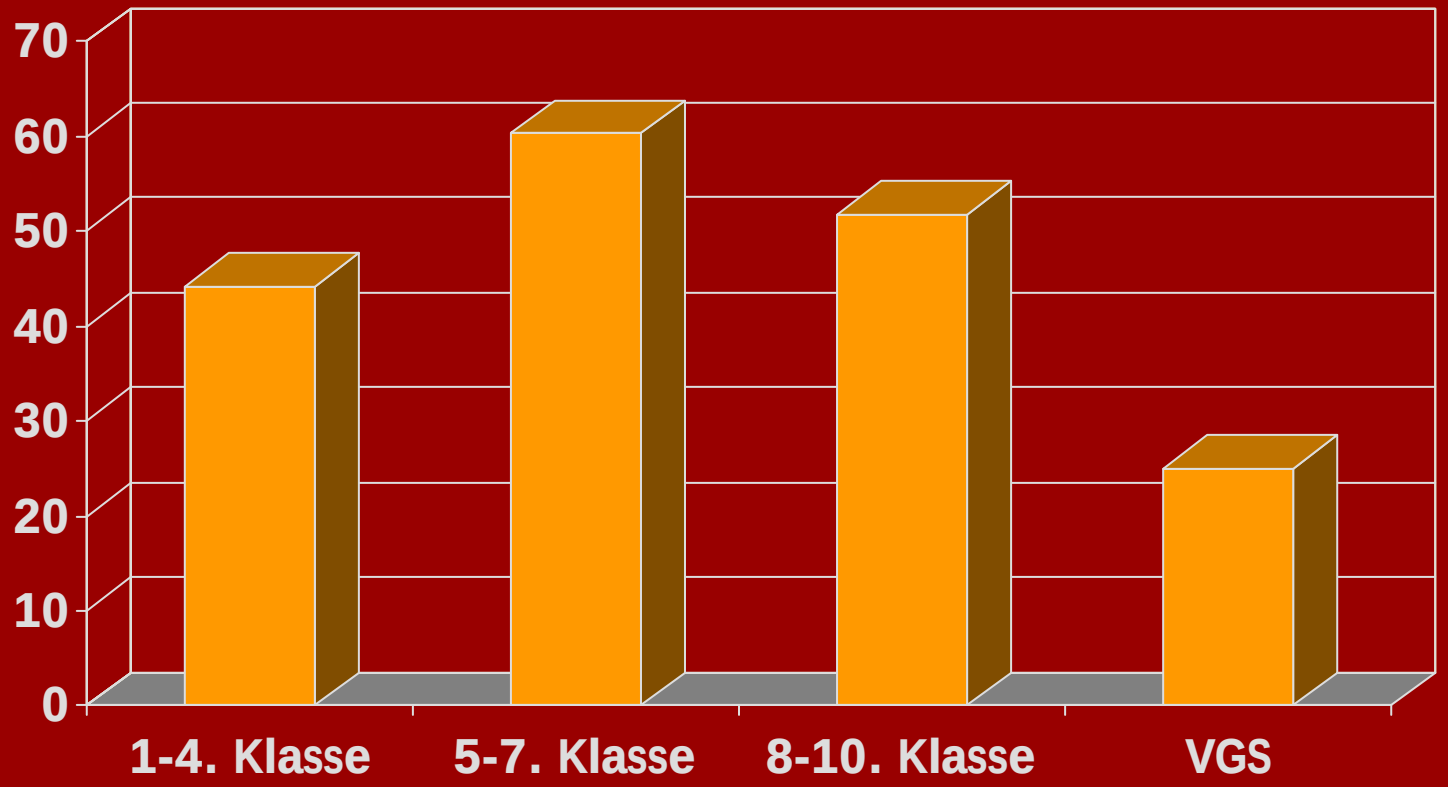
TV-vaner i Norge (15-åringer)



Vekt-helserapporten (Kilde: Hevasundersøkelsen) SFF 2000

Transportaktivitet

- sykler eller går til skolen (%)

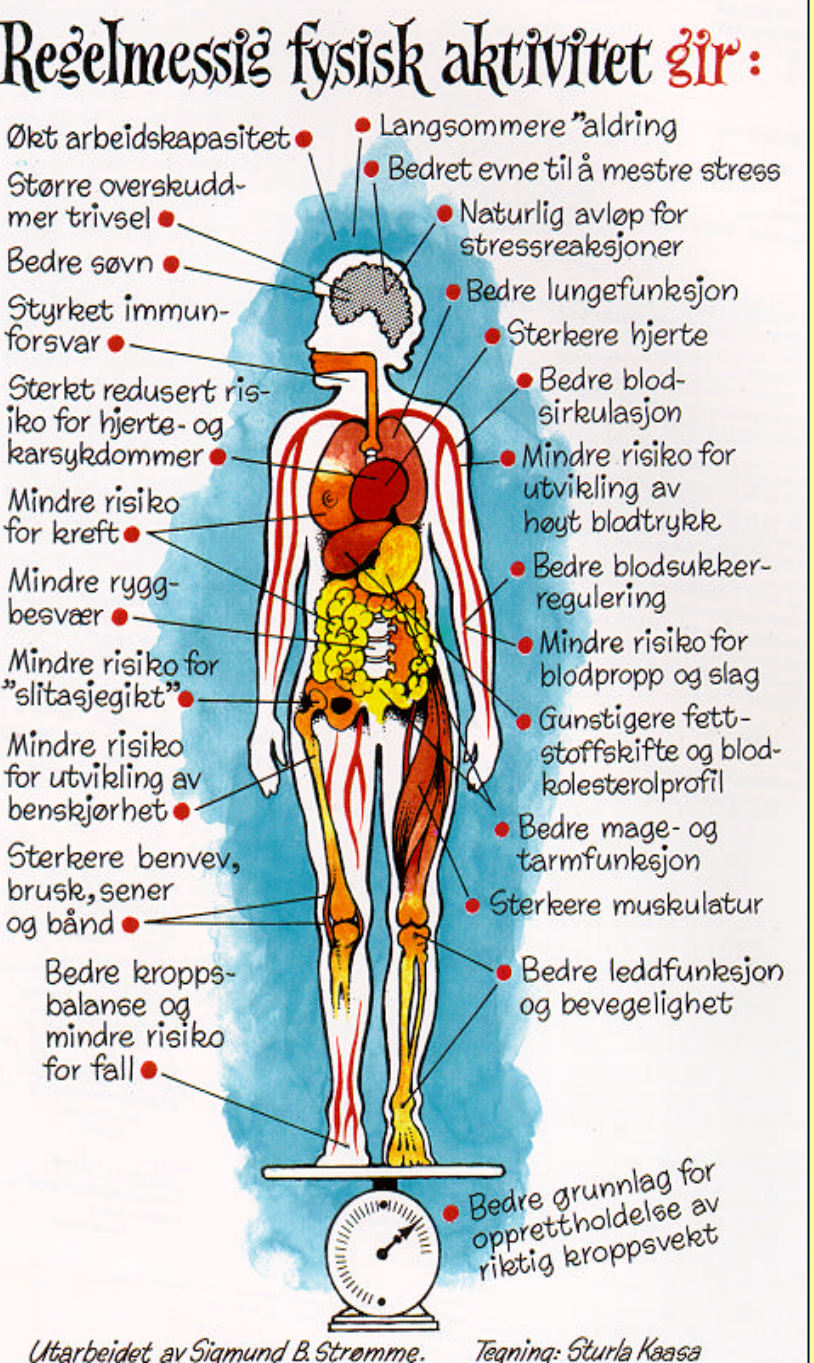


SFF 2000, Bjelland & Klepp 2000

Kunnskapen




Trivsel
Glede
Helse



Fysisk aktivitet & helse

- Fysisk inaktive har høyere risiko for tidlig død
- Regelmessig fysisk aktivitet beskytter mot utvikling av hjerte-karsykdom, høyt blodtrykk, diabetes type 2, overvekt, fedme, tykktarmskreft og brystkreft
- Fysisk aktivitet forbedrer mental helse og er viktig for muskel-, skjelett og leddhelse

Fysisk aktivitet og helse - anbefalinger, SFF 2000