

Halvdelen af voksne danskere bevæger sig tilstrækkeligt

Af Jeppe Matthiessen
Afdeling for Ernæring
DTU Fødevarer instituttet

ISSN: 1904-5581

54% af voksne danskere går mindst 10.000 skridt hver dag og bevæger sig dermed tilstrækkeligt, mens 25% rører sig for lidt. Det viser DTU Fødevarer instituttets første undersøgelse af, hvor mange skridt voksne danskere går hver dag (Rothausen *et al* 2010). Undersøgelsen er en del af Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2007-2008.

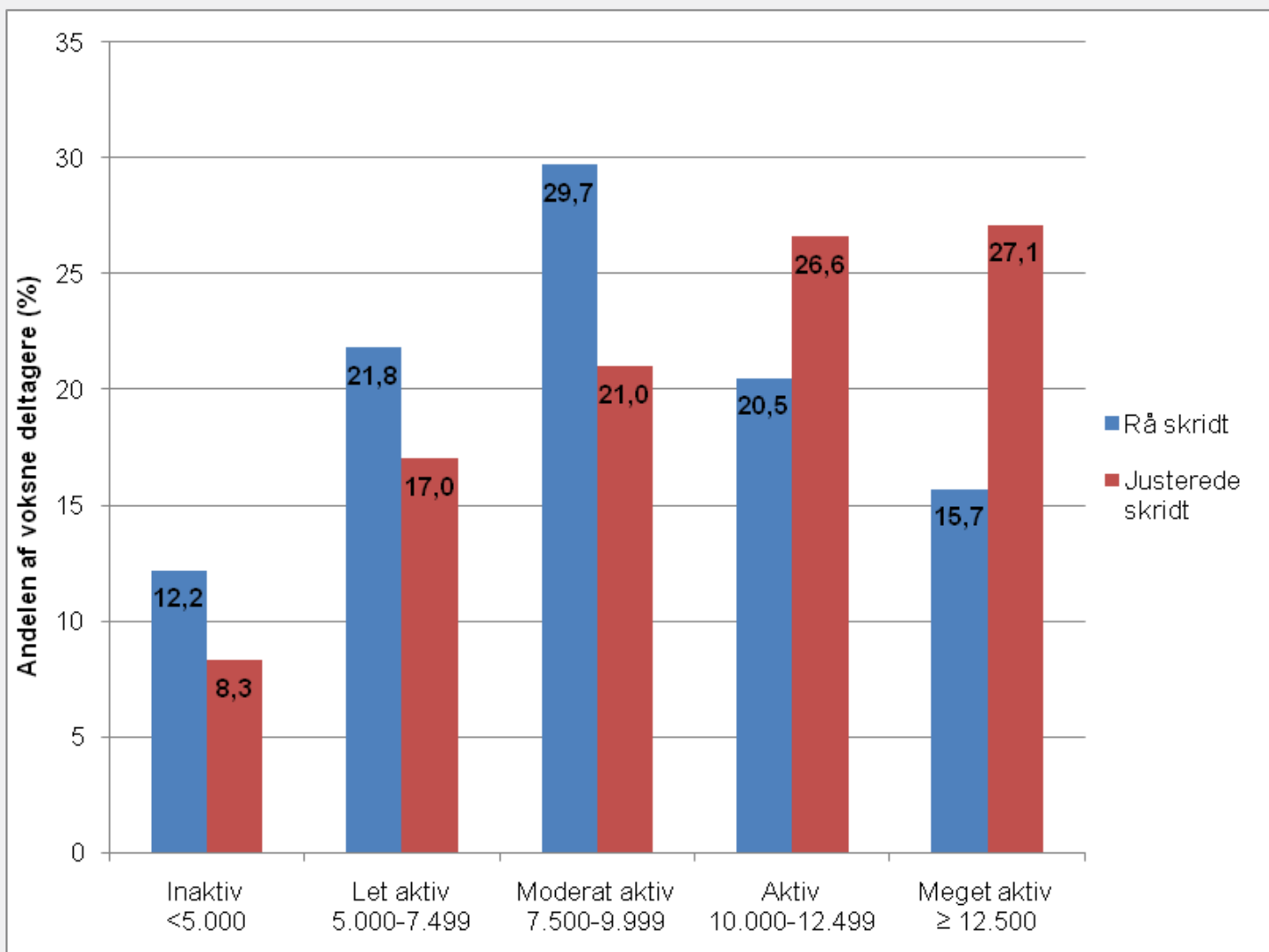
I undersøgelsen blev 229 voksne og 49 børn udstyret med skridttællere. Undersøgelsen er den første med danske skridttællerdata fra en repræsentativt udvalgt gruppe. Det betyder, at deltagerne afspejler sammensætningen i den danske befolkning med hensyn til køn, alder, geografisk placering, socioøkonomisk status og uddannelse.

Målingerne foregår under kontrollerede omstændigheder. Skridttælleren er forseglet i løbet af dagen i de 7 dage, hvor deltagerne går med skridttælleren. Forseglingen indebærer, at deltagerne ikke kan aflæse deres skridt i løbet af dagen. Det øger sandsynligheden for at måle deres normale aktivitetsniveau. Andre undersøgelser har vist, at løbende aflæsning af skridttælleren kan øge antallet af skridt i registreringsperioden (Clemes & Parker 2009).

Aktivitetsniveauet hos voksne danskere (15-75 år) er vist i figur 1. 36% af voksne danskere går mindst 10.000 skridt om dagen (Rothausen *et al* 2010). Tager man tager højde for, at en skridttæller undervurderer energiforbruget ved cykling, er det reelle tal 54%, vist som de røde søjler i figur 1.

I aktivitetsniveauet blandt voksne er skridtene justeret for cykling (røde søjler i figur 1) som den eneste aktivitetsform. Det skyldes dels, at skridttælling ikke afspejler det reelle energiforbrug ved cykling og dels, at cykling i Danmark er en central transport- og motionsform. 46% af alle voksne danskere cykler mindst én gang om ugen. Cyklisternes gennemsnitlige cykeltid er 2½ timer om ugen (Matthiessen *et al* 2009).

Resultaterne fra undersøgelsen er med til at dokumentere, at en stor del af befolkningen kan betegnes som aktive eller meget aktive. Men undersøgelsen viser også, at 25% af voksenbefolkningen har et aktivitetsniveau, der giver plads til forbedring, fordi de er inaktive eller let aktive. Omkring 10% kan betragtes som inaktive, fordi de går mindre end 5.000 skridt om dagen.



Figur 1. Aktivitetsniveau blandt voksne (15-75 år) i 2007-2008 på baggrund af det gennemsnitlige antal skridt per dag¹. Rå skridt er uden cykling og justerede skridt er med cykling².

¹ Det fysiske aktivitetsniveau kan karakteriseres ud fra fem niveauer på baggrund af det gennemsnitlige antal skridt per dag, som Tudor-Locke og kolleger (2008) foreslår.

² Ved cykling bliver 160 skridt lagt til per minut. Det sker på basis af en vurdering af energiforbruget ved cykling, som sættes til 200 skridt per minut. Skridttælleren registrerer i gennemsnit ca. 40 skridt per minut under cykling, hvorfor de 40 skridt bliver trukket fra det samlede tillæg af skridt. For at undgå overvurdering af aktivitetsniveauet bliver der højest lagt 10.000 skridt til uanset hvor meget cykeltid, der er registreret (Rothausen *et al* 2010).

Hvorfor 10.000 skridt om dagen?

I de Nordiske Næringsstofanbefalinger (Nordic Nutrition Recommendations 2004) og i Kostrådene (Astrup *et al* 2005) indgår en anbefaling om 30 minutters moderat aktivitet hver dag, fordi kost og fysisk aktivitet er de vigtigste kontrollerbare risikofaktorer, der påvirker sundhed og helbred. Der er generelt god overensstemmelse med at gå 10.000 skridt om dagen og opfylde anbefalingen om 30 minutters moderat aktivitet (Le Masurier *et al* 2003).

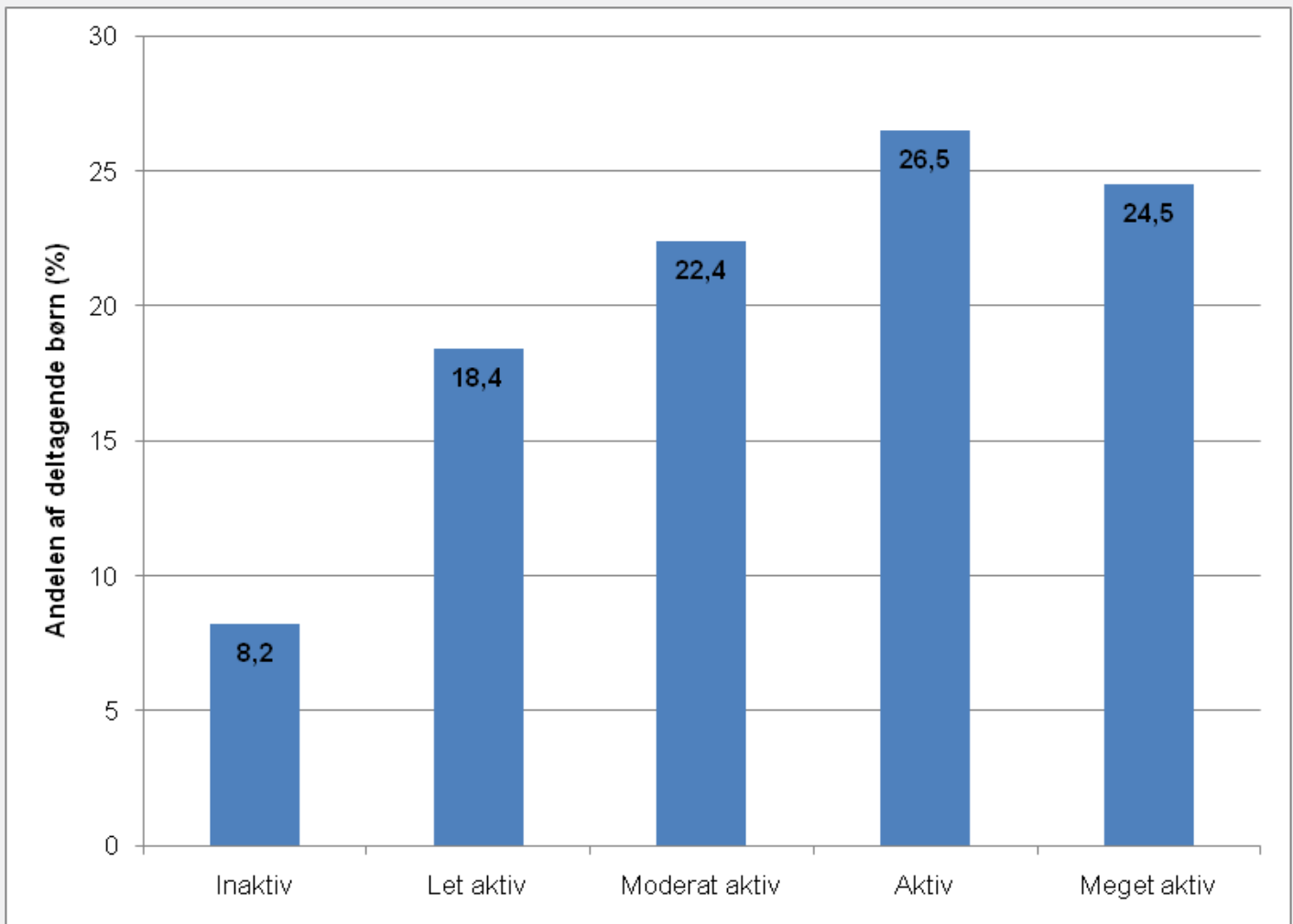
Anbefalingen om at gå 10.000 skridt kan blive opfyldt ved 30 minutters rask gåtur, selv om 30 minutters rask gåtur kun giver 3.000-4.000 skridt. Det skyldes, at en rask voksen på en almindelig dag typisk vil gå sammenlagt 6.000-7.000 skridt hjemme og på arbejde. Tilsammen giver det 9.000-11.000 skridt per dag. Det stemmer overens med 10.000 skridt om dagen.



Der er god dokumentation for, at 10.000 skridt om dagen er forbundet med at holde sig fysisk sund og rask.

Personer, der går mindst 10.000 skridt om dagen, er således slankere og har lavere blodtryk end dem, der går mindre (Tudor-Locke & Bassett 2004). Bemærk, at det er alle former for fysisk aktivitet, der indgår i de 10.000 skridt om dagen og er inkluderet i skridttællingen.

De voksne deltagere i undersøgelsen tog i gennemsnit 8.912 skridt om dagen, hvilket ligger på niveau med andre europæiske befolkningsundersøgelser (De Cocker *et al* 2007, Sequeira *et al* 1995). Der var ikke forskel mellem køn og uddannelsesgrupper. Det gennemsnitlige antal skridt per dag faldt med stigende alder og var 1.200 skridt lavere blandt overvægtige end blandt normalvægtige. De voksne deltagere i undersøgelsen tog i gennemsnit 10.406 skridt om dagen, hvis man lægger de ekstra skridt fra cykling til.



Figur 2. Aktivitetsniveau blandt børn (5-14 år) i 2007-2008 på baggrund af det gennemsnitlige antal skridt per dag³.

³ Dreng: Inaktiv < 10.000, Let aktiv 10.000-12.499, Moderat aktiv 12.500-14.999, Aktiv 15.000-17.499, Meget aktiv ≥ 17.500.

Piger: Inaktiv < 7.000, Let aktiv 7.000-9.499, Moderat aktiv 9.500-11.999, Aktiv 12.000-14.499, Meget aktiv ≥ 14.500 (Tudor-Locke *et al* 2008).

Halvdelen af danske børn bevæger sig tilstrækkeligt

Undersøgelsen viser, at børn i alderen 5-14 år i gennemsnit tager 13.395 skridt per dag. Der er ikke forskel mellem drenge og piger. Til sammenligning viser svenske undersøgelser, at svenske børn i samme aldersgruppe går 13.000-17.000 skridt per dag (Raustorp *et al* 2004). Dette hører til blandt de højeste i verden (Beets *et al* 2010). I de svenske undersøgelser indgår kun aktivitetsniveauet på hverdage, mens der i den danske undersøgelse indgår både hverdage og weekenddage.



Antallet af skridt på hverdage er generelt højere end på weekenddage (Rothausen *et al* 2010). Det kan derfor forklare en del af forskellen mellem danske og svenske børns

aktivitetsniveau. Aktivitetsniveauet for danske børn er vist i figur 2. 51% af alle danske børn når op på det anbefalede niveau for børn (aktiv og meget aktiv), der er 12.000 skridt per dag for piger og 15.000 for drenge (Tudor-Locke *et al* 2004). Undersøgelsen af børn viser ligesom for voksne, at lidt over en fjerdedel har et aktivitetsniveau, der giver plads til forbedring, fordi de er inaktive eller let aktive. Kun 8% af børnene er inaktive. I undersøgelsen af børns aktivitetsniveau er der ikke taget højde for cykling, som der er i undersøgelsen af voksnes aktivitetsniveau. Indregnes cykling vil det øge andelen af børn, der bevæger sig tilstrækkeligt.

Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013

I Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013, der begynder i april 2011, skal mindst 3.700 deltagere gå med skridttæller i 7 dage. I Danmark er befolkningens fysiske aktivitetsniveau og aktivitetsmønster aldrig før blevet kortlagt med en objektiv målemetode i et så bredt aldersudsnit. Deltagerne i undersøgelsen er fra 4 år og op til 75 år. Et objektivt aktivitetsmål er vigtigt for at foretage en systematisk kortlægning og følge udviklingen over tid. Undersøgelsen bliver en af de største af sin slags i verden og er unik ved, at der indsamles skridttællerdata fra en stor repræsentativ gruppe af børn og voksne.

Undersøgelsen giver desuden en enestående mulighed for at undersøge KRAM-faktorerne **K**ost, **R**ygning, **A**lkohol og **M**otion i den danske befolkning. KRAM-faktorerne er ansvarlige for 40% af al sygdom og tidlig død (Forebyggelseskommissionen 2009). Undersøgelser har vist, at man i gennemsnit kan leve 14 år længere uden sygdom med sunde KRAM-vaner som at spise grønt, ikke ryge, ikke drikke for meget alkohol og motionere (Khaw *et al* 2008).

Kontakt:

Jeppe Matthiessen, jmat@food.dtu.dk, tlf. 35 88 74 44

Referencer:

- Astrup AV, Andersen NL, Stender S, Trolle E (2005). Kostrådene 2005. København: Danmarks Fødevareforskning og Ernæringsrådet. Publ. Nr. 36.
- Beets MW, Bornstein D, Beighle A, Cardinal BJ, Morgan CF (2010). Pedometer-measured physical activity patterns of youth. *Am J Prev Med*; 38: 208-216.
- Clemes SA, Parker RA (2009). Increasing our understanding of reactivity to pedometers in adults. *Med Sci Sports Exerc*; 41: 674-680.
- De Cocker K, Cardon G, De Bourdeaudhuij I (2007). Pedometer-determined physical activity and its comparison with the International Physical Activity Questionnaire in a sample of Belgian adults. *Res Q Exerc Sport*; 78: 429-37.
- Forebyggelseskommissionen (2009). Vi kan leve længere og sundere. Forebyggelseskommissionens anbefalinger til en styrket forebyggende indsats.
- Khaw KT, Wareham N, Bingham S, Welch A, Luben R, Day N (2008). Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: The EPIC-Norfolk prospective population study. *PLoSMed*; 5: e12.
- Le Masurier GC, Sidman CL, Corbin CB (2003). Accumulating 10,000 Steps: Does this meet current physical activity guidelines? *Res Q Exerc Sport*; 74: 389-394.
- Matthiessen J, Rothausen BW, Sørensen MR, Biloft-Jensen A, Fagt S, Trolle E, Kørup K, Bay H, Groth M (2009). Fysisk aktivitet i den voksne danske befolkning 2003-2006 – med fokus på anbefalingerne for fysisk aktivitet. Søborg: DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring.
- Nordic Nutrition Recommendations (2004). Integrating nutrition and physical activity. 4th edition ed. Nord 2004: 13. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- Raustorp A, Ståhle A, Pangrazi RP (2004). Physical Activity and Body Mass Index among schoolchildren in southeastern Sweden *ActaPaediatr*; 93: 400-4.
- Rothausen BW, Gille MB, Biloft-Jensen A, Raustorp A, Matthiessen J (2010). Afprøvning af simple objektive mål til vurdering af fysisk aktivitet i Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2007-2008. Søborg: DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring.
- Sequeira MM, Rickenbach M, Wietlisbach V, Tullen B, Schutz Y (1995). Physical activity assessment using a pedometer and its comparison with a questionnaire in a large population survey. *Am J Epidemiol*; 142: 989-99.
- Tudor-Locke C, Bassett Jr DR (2004). How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Med*; 34: 1-8.
- Tudor-Locke C, Hatano Y, Pangrazi RP, Kang M (2008). Revisiting “how many steps are enough?” *Med Sci Sports Exerc*; 40: S537-43.
- Tudor-Locke C, Pangrazi RP, Corbin CB, Rutherford WJ, Vincent SD, Raustorp A, Tomson LM, Cuddihy TF (2004). BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Prev Med*; 38: 857-64.