

**Tittel:** Betydning av fysisk aktivitet for livskvalitet hos friske seniorer

**Forfatter:** Ingrid Solhjem, [isolhjem@frisurf.no](mailto:isolhjem@frisurf.no),  
St Olav Hospital og Sosialt Arbeid og Helsevitenskap

I min masteroppgave fra 2011 skrev jeg en artikkel om fysisk aktivitet og livskvalitet hos friske seniorer. Masteroppgaven i helsevitenskap var tilknyttet Institutt for Sosialt Arbeid og Helsevitenskap.

**Stikkord:** Physical activity, health promotion, aging/ elderly, supporting environment, community intervention, Quality of life, psychological wellbeing og review.

### **Bakgrunn**

“Den nye folkehelsen” er en situasjon med velstand, samtidig som en vet at god helse er ujevnt fordelt i befolkningen. Aktivitetsdimensjonen er en viktig faktor for å forklare sosial ulikhet i helse. En har oppnådd en god vitenskapelig forståelse for hvorfor sykdom og helse varierer mellom individer og hva som kan gjøres. Likevel trengs innsikt og kunnskap for å løse aktuelle folkehelseproblemer, hvis en for eksempel ønsker å påvirke til mer fysisk aktivitet i befolkningen. Å fremme fysisk aktivitet blant friske seniorer handler om å påvirke positive nærværsfaktorer i folks daglige liv.

Formålet med artikkelen var i hovedsak:

Å sammenstille kunnskap om befolkningsintervensjoner som har sett på fysisk aktivitet og livskvalitet for seniorer

Klargjøre teori for å forstå fysisk aktivitet som et begrep i forbindelse med folkehelse. I artikkelen er det et hovedspørsmål som er noe av det en god aktiv alderdom handler om: Kan en på bakgrunn av dagens forskning si at regelmessig fysisk aktivitet er viktig for opplevelsen av livskvalitet hos seniorer?

### **Metode**

Det ble gjennomført et litteratursøk og sporing via sitering i flere elektroniske databaser.

Systematiske litteratursøk i Embase, PubMed, Scopus og Psycinfo for:

1. Befolkningsintervensjon og fysisk aktivitet
2. Fysisk aktivitet og livskvalitet

### **Konklusjon**

Fysisk aktivitet er viktig for livskvalitet hos friske seniorer. Det er en utfordring at dataene ikke er entydige, og at det er mangel på klarhet i grunnleggende teoretiske folkehelse begrep.

### **Videre**

Det er viktig å utvikle et bredere begrepsmessig apparat for fysisk aktivitet og helse. Aktivitetsdimensjonen handler om mer enn ulike biologiske scenarier. Fokus på miljøfaktorer er konkrete forslag for å påvirke aktivitetsnivået i alle aldersgrupper. Dette innbefatter en endring av teoretisk perspektiv i forbindelse med forskning og praktisk arbeid. Befolkningsintervensjoner, sosial økologisk modell og kommunalt tverrsektorielt samarbeid er viktige veiledende stikkord.

## Referanser

Aoyagi Y, Park H, Park S and Shephard RJ. (2010). Habitual physical activity and health-related quality of life in older adults: interactions between the amount and intensity of activity (the Nakanojo Study). *Qual Life Res.* 2010 Apr; 19(3):333-8.

Aoyagi Yukitoshi and Shephard Roy J (2010) Habitual physical activity and health in the elderly: The Nakanojo Study. *Geriatrics & Gerontology International* 2010; 10 (Suppl. 1): s 236-s 243

Bårdsen Å og Thornquist E (2010). KRONIKK: Må vi trene for å ha god helse? *Tidsskr Nor Legeforen* 2010; 130:1487-8 Nr. 15 – 12. august 2010

Foster Charles and Hillsdon Melvyn (2004). Changing the environment to promote health-enhancing physical activity. *Journal of Sports Sciences* (2004) Volume: 22, Issue: 8, Pages: 755-769

Foster C., Hillsdon M and Thorogood M (2009). Interventions for promoting physical activity (Cochrane Review). Copyright © 2009 The Cochrane Collaboration. Published by John Wiley & Sons, Ltd.

Helsedirektoratet (2008) *Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og unge. En systematisk litteraturgjennomgang med utgangspunkt i oversiktsstudier og et utvalg nyere enkeltstudie.* [http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00058/Tiltak\\_for\\_\\_kt\\_fysis\\_58239a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00058/Tiltak_for__kt_fysis_58239a.pdf) Hentet 20/4-2011

Helsedirektoratet (2009b). *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre I Norge.* Resultater fra en kartlegging i 2008 og 2009. Rapport utgitt av Helsedirektoratet 2009.

Hjort Peter F (1994): *HELSE FOR ALLE. Foredrag og artikler 1974 – 93.* Utredningsrapport nr. U 1 – 1994. Avdeling for samfunnsmedisin. Seksjon for helsetjenesteforskning, Oslo. "The new public health" Sykdom, helse og forebyggende arbeid

Hollnagel Hanne and Malterud Kirsti (2000). From risk factors to health resources in medical practice. *Medicine, Health and Philosophy* 3: 257 – 264, 2000

Jenum AK. og Birkeland KI. (2003). 'Mosjon på Romsås' (MoRo) – et helsefremmende intervensjonsprosjekt for å fremme fysisk aktivitet i et multi-etnisk lokalsamfunn i Oslo øst. *Norsk Epidemiologi* 2003; 13 (1): 55-63

Mummery WK. and Brown WJ. (2009). Whole of community physical activity interventions: easier said than done. *Br J Sports Med* 2009 43: 39-43

Sallis James F., Bauman Adrian and Pratt Michael (1998). Environmental and Policy Interventions to Promote Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine* 1998;15(4)

Sallis JF., Cervero RB., Ascher W., Henderson KA., Kraft MK. and Kerr J (2006). An Ecological Approach to Creating Active Living Communities. *Annu. Rev. Public Health* 2006. 27:297–322

World Health Organization (2007) *A Guide for Population-based approaches to increasing Levels of Physical Activity*. Implementation of the Who Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.

World Health Organization (2010) *Toronto-charteret for fysisk aktivitet: Et globalt opprop om handling*. <http://www.globalpa.org.uk/pdf/torontocharter-nor-20may2010.pdf> Hentet 19.03.2011