
Problemer med å være fysisk aktiv?

ARTIKKEL

KARLSEN KB

OMMUNDSEN Y

Sammendrag

Det er behov for mer kunnskap for å forstå hvilke barrierer som finnes mot å drive regelmessig fysisk aktivitet og grunner til at tidligere fysisk aktive slutter å mosjonere. Statens helseundersøkelser gjorde en undersøkelse om mosjonsvaner i Hedmark fylke i 1994, knyttet til en hjerte- og karundersøkelse. Til sammen 2097 menn og 2313 kvinner i alderen 40-42 år deltok. Svarprosenten ble 77. Blant totalt antall inviterte svarte 56% på tilleggsundersøkelsen. 25,3% oppgav å være fysisk inaktive. Disse ble delt inn i tre undergrupper: De umotiverte inaktive, over 55% av disse har ikke tid til trim; de motiverte inaktive, over 65% trengte og ønsket sosial støtte for å bli mer fysisk aktive; tidligere aktive, over 42% av disse syntes mosjon var kjedelig og tok for mye tid. Flere kvinner enn menn manglet barnepass. Man bør legge vekt på etablering av sosiale nettverk i nærmiljøet som støtter opp under helsefremmende fysisk aktivitet.

Publisert: 20. august 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.