Active Living

Fysisk aktivitet integreret i dagligdagen i relation til arbejde, hjem, transport og fritid

Jasper Schipperijn, Lektor, Ph.d.

Forskningsenheden for Active Living
Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet

English

DESIGNED TO MOVE

0

TODAY'S CHILDREN MAY BE THE FIRST GENERATION TO HAVE A SHORTER LIFE EXPECTANCY THAN THEIR PARENTS.

LET'S CHANGE THAT.

PLAY VIDEO

Helt så slemt er det ikke endnu i Danmark, men:

Vi bevæger os for lidt

Vi sidder for meget stille

Andel af overvægtige personer stiger (47.4% af befolkning i 2013)

Stigende antal personer med sygdommer relateret til dette

Tiltagende antal leveår med gener som følge af dette

Hvad kan vi gøre?

Active Living

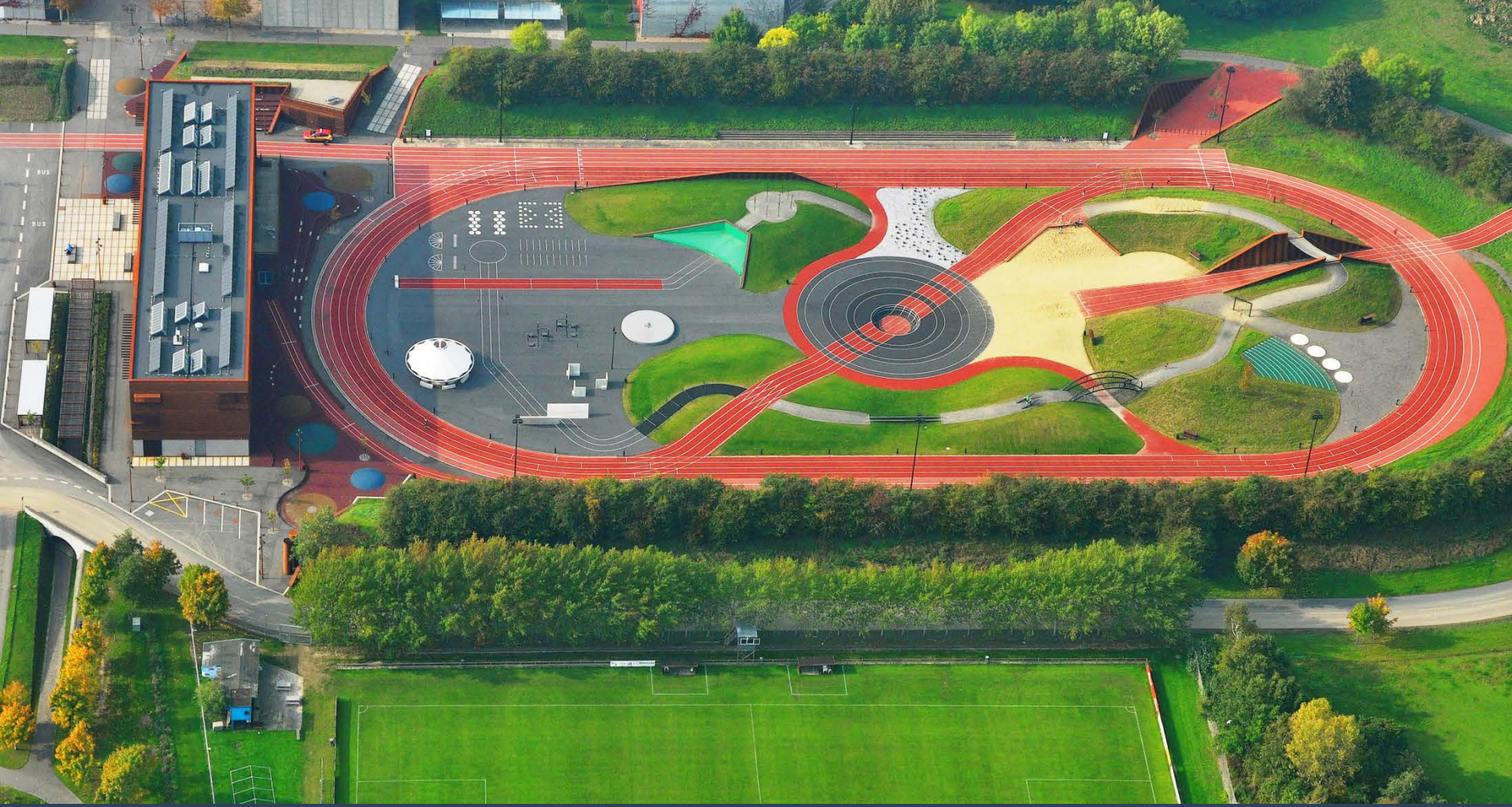
Fysisk aktivitet integreret i dagligdagen i relation til arbejde, hjem, transport og fritid

Hvordan skabes mere Active Living?

Med appellerende fysiske rammer ledsaget af organisatoriske tiltag, der understøtter mulighederne for og skaber lyst til en aktiv hverdag

Hvordan gøres det i praksis?

Forskningsenheden for Active Living


BUS
BUS

NatureMoves
Børn og unges naturoplevelser og friluftsliv – nye steder og nye muligheder
Søren Andkjær, Lektor, Ph. D.
Forskningsenheden Active Living
Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet
SYDDANSK UNIVERSITET
Frilufts Rådet
NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

DRØN PÅ SKOLEGÅRDEN

OM KAMPAGNEN | PROJEKTER | INSPIRATION | FORSKNING

Ny forskning

Hvilke barrierer oplever piger vs. drenge for at være fysisk aktive i frikvartererne?

Forskning

Som en del af Drøn på skolegården gennemfører Syddansk Universitet et forskningsbaseret interventionsstudie, der benytter både kvalitative og kvantitative metoder. Fokus er især på de mindst aktive elever.

Kampagnens forskningsprojekt er det første interventionsstudie, der målrettet udvikler og undersøger effekten af fysiske nedslag i skolegårde og organisatoriske ændringer, som fremmer skoleelevernes lyst til at røre sig. Projektet benytter både kvalitative og

Ny forskning

At være på mobilen og spille computerer er blandt de foretrukne aktiviteter i frikvarteret. Mobiltelefonen er én blandt flere barrierer, som danske skolebørn oplever for at være fysisk aktiv, viser undersøgelse foretaget på 17 danske skoler.

Læs Charlotte Skau Pawlowskis artikel 'Den tiltrækker os som en magnet'

Trivsel og Bevægelse i Skolen

– et treårigt forskningsprojekt
i flere faser

Med støtte fra
TrygFonden

SYDDANSK UNIVERSITET
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

FORSIDE | OM PROJEKTET | E-LÆRINGSSESSIONER | INDSATSER | KONTAKT

Velkommen til hjemmesiden for medarbejderudviklingsforløbet til 'Trivsel og Bevægelse i Skolen'

Forløbet har til formål at styrke skolens udnyttelse af det potentiale, der er ved bevægelse. Forløbet er en kombination af en workshop på SDU, en frikvartersdag på skolen, fire e-læringssessioner til alle medarbejdere og én e-læringssession specifikt rettet til idrætslærerne. På denne side kan I finde det materiale, I skal bruge til e-læringssessionerne, temadagene, frikvartererne, idrætsundervisningen og den understøttende undervisning. Planen for medarbejderudviklingsforløbet kan hentes herunder.

NYHEDER

E-læringssession 4 er klar

Klik her

Nyhedsbrev november kan hentes

Klik her

Film fra workshop 24/9 på SDU

EN GOD OMVEJ

BEVÆGELSE I LOKALOMRÅDET

EVALUERING

Syddansk Universitet gennemførte i perioden 2011-2012 et forskningsprojekt, der analyserede effekten af de ni projekter, som var udvalgt til realisering.

Forskningsprojektet er gennemført af lektor Jens Troelsen og ph.d.-studerende Charlotte Pawlowski fra Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet.

Der er udarbejdet to evalueringer af EN GOD OMVEJ. Den ene handler om processen omkring projekternes udvikling, og den anden har haft fokus på projekterne og brugen af dem.

Evalueringsrapporten, der har fokus på projektprocessen, indeholder bl.a. en række fremadrettede anbefalinger til kommunale ledere og de enkelte kommunale projektmedarbejdere. Rapporten konkluderer bl.a. at EN GOD OMVEJ har bidraget til, at de involverede kommuner nu i højere grad har fokus på samarbejdet på tværs af forvaltningerne. Download rapporten her.

EVALUERING

gennemført af Syddansk Universitet

Læs mere om den kvalitative analyse af den kommunale planlægnings- og implementeringsproces i forbindelse med EN GOD OMVEJ.

Læs mere om evalueringen af de realiserede projekter.

Klik her og se en lille film om SDU's arbejde med evalueringen af EN GOD OMVEJ i Nørre Aaby - Sidesporet ved Nørre Aaby Station.

LOKALE ANLÆGS FONDEN

Realdania

Samarbejde med Esbjerg Kommune om at skabe mere Active Living

Esbjerg
Kommune

Active Living i Esbjerg Kommune

Politisk organisering

- De fire udvalgsformænd gik i fælles front
- Byrådet støttede op

Administrativ organisering:

- De fire forvaltningsdirektører udgør styregruppen
- Centrale personer i forvaltningerne udgør arbejdsgruppen

Tre Indsatsområder

- Synergi og synlighed
- Særlige målgrupper
- Bydelslaboratorium for Active Living

Hvordan skaber vi appellerende fysiske rammer?

Centre for
Intervention Research
in Health Promotion and Disease Prevention
Activity Intensity
Sedentary
Light
Moderate
Vigorous
6:00:15 AM

Fysisk aktivitet og Active Living er ikke én adfærd

Mange forskellige adfærd

- Forskellige faktorer der påvirker hver adfærd
- Forskel mellem situationer
  - Hvad findes der af alternative muligheder?
  - På hvilket tidspunkt sker det?
  - Med hvilket formål sker det?
- Forskel mellem mennesker
- Forskellige indsatser til hver adfærd/situation

ABOUT | DESIGN + HEALTH | EDITORIALS | WHAT WE DO | CASE STUDIES | PUBLICATIONS + RESOURCES | SUBSCRIBE + SUPPORT | EXCELLENCE AWARDS

CENTER FOR ACTIVE DESIGN

PROMOTING HEALTH THROUGH DESIGN

Search

SUBSCRIBE | CONTACT US

We translate evidence into practical design strategies that resonate with public and private sector professionals. Read about our work with the Urban Land Institute, which empowers real estate developers to promote public health as a profitable investment.

1 2 3 4 5 6 7

DID YOU KNOW?

A study found that communities with lower incomes, higher poverty rates, and higher proportions of racial minorities also have the fewest opportunities for physical activity.

Less than half of U.S. adults meet the recommended **150 minutes** of moderate physical activity per week.

CENTER FOR ACTIVE DESIGN

PROMOTING HEALTH THROUGH DESIGN

Search

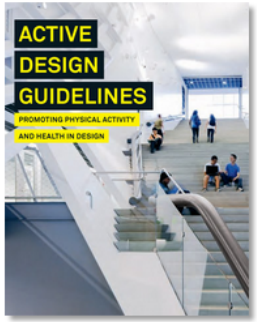
SUBSCRIBE CONTACT US

PUBLICATIONS + RESOURCES

- Active Design Guidelines
- Active Design: Guide for Community Groups
- Active Design Supplement: Promoting Safety
- Active Design Supplement: Affordable Designs for Affordable Housing
- Active Design Supplement: Shaping the Sidewalk Experience
- Building Healthy Places Toolkit
- Active Design Toolkit for Schools
- Podcast: Active Design for a Just and Equitable City
- Organizational Policies
- LEED
- FAQs

+ SHARE THIS

Publications + Resources



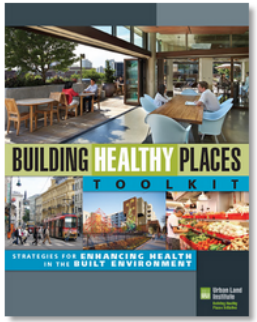
The Active Design Guidelines

Promoting Safety

Affordable Designs for Affordable Housing

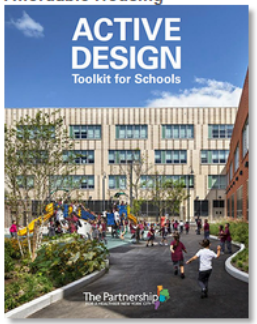
Shaping the Sidewalk Experience, Part 1

Shaping the Sidewalk Experience, Part 2

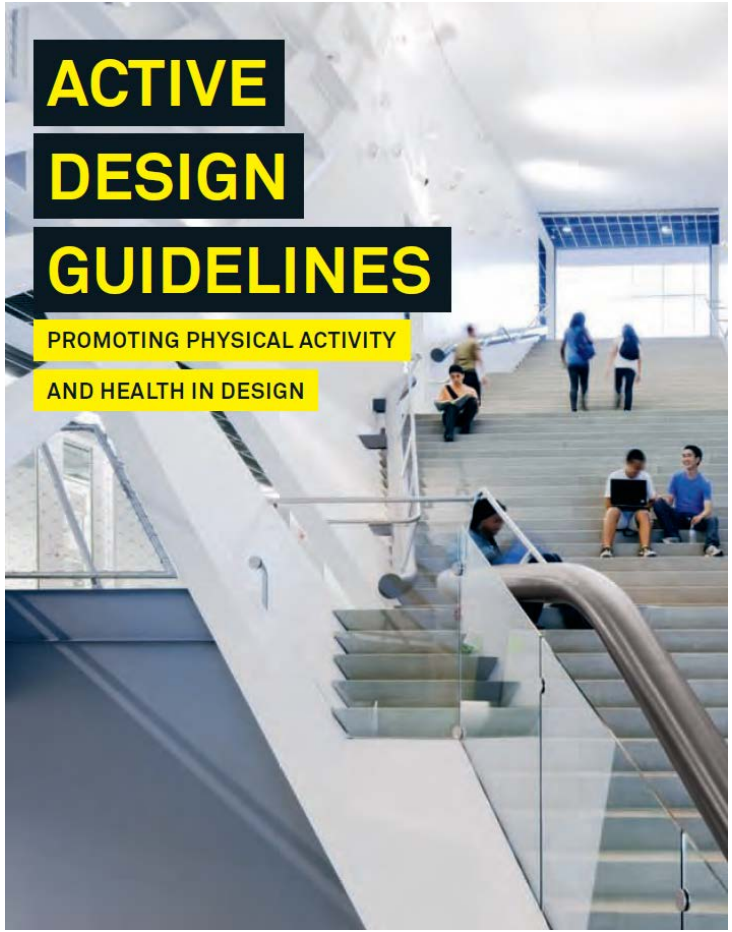


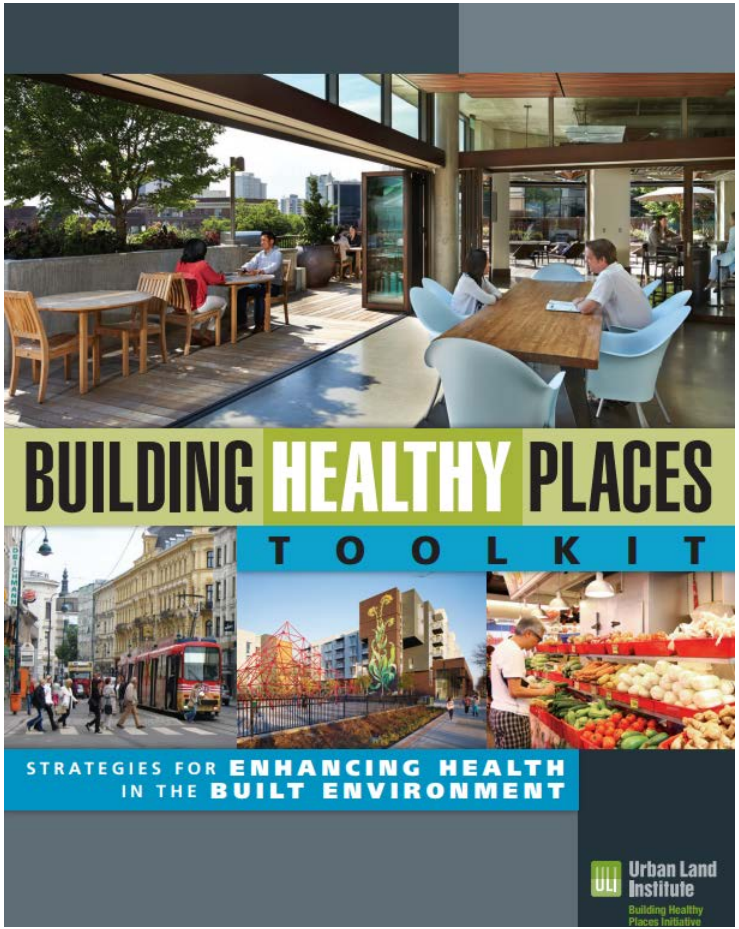
Building Healthy Places Toolkit

Active Design: Guide for Community Groups



Active Design Toolkit for Schools


ACTIVE
DESIGN
GUIDELINES
PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY
AND HEALTH IN DESIGN


BUILDING HEALTHY PLACES
TOOLKIT
STRATEGIES FOR ENHANCING HEALTH
IN THE BUILT ENVIRONMENT
Urban Land Institute
Building Healthy Places Initiative

Grønne områder og Active Living

Grønne områder kan være en af de appellerende fysiske rammer der skal til for at skabe mere Active Living, som:

- Sted for fritidsaktiviteter, både organiseret og uorganiseret
- Del af en aktiv transport rute
- Frokost eller mødested på arbejde

Hvad kan gøre grønne områder appellerende for fysisk aktivitet?

Faktorer der viser sammenhæng med fysisk aktivitet i grønne områder

Urban Forestry & Urban Greening 12 (2013) 109–116

Contents lists available at SciVerse ScienceDirect

Urban Forestry & Urban Greening

journal homepage: www.elsevier.de/ufug

Associations between physical activity and characteristics of urban green space

Jasper Schipperijn[a,*], Peter Bentsen[b], Jens Troelsen[a], Mette Toftager[a], Ulrika K. Stigsdotter[c]

[a] University of Southern Denmark, Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics, Campusvej 55, 5230 Odense M, Denmark
[b] Steno Health Promotion Center, Niels Steensens Vej 8, DK-2820 Gentofte, Denmark
[c] University of Copenhagen, Forest & Landscape, Rolighedsvej 23, 1958 Frederiksberg C, Denmark

Faktorer der viser sammenhæng med fysisk aktivitet i grønne områder

Afstand

- helst indenfor 300-600m

Størrelse

- helst over 5 hektar

Indhold

- med de ‘rigtige’ faciliteter

Kortlægning af faciliteterne

- Liste med 40 faciliteter der kan være tilstede i et grønt område, udviklet og afprøvet i USA
- 50 grønne områder i Odense er kortlagt i forhold til deres faciliteter
- Statistisk analyse af brugen af disse områder til fysisk aktivitet

De ‘rigtige’ faciliteter

Signifikant sammenhæng med:

- Gennemgående ruter/stier
- Lys på stierne
- Skovområder
- Vandområder
- Attraktive udsigter

Ingen sammenhæng med:

- Boldbaner og andre sportsfaciliteter

Fysisk aktivitet på nye faciliteter

G Model
UFUG 25579 1–10

ARTICLE IN PRESS

Urban Forestry & Urban Greening xxx (2015) xxx–xxx

ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

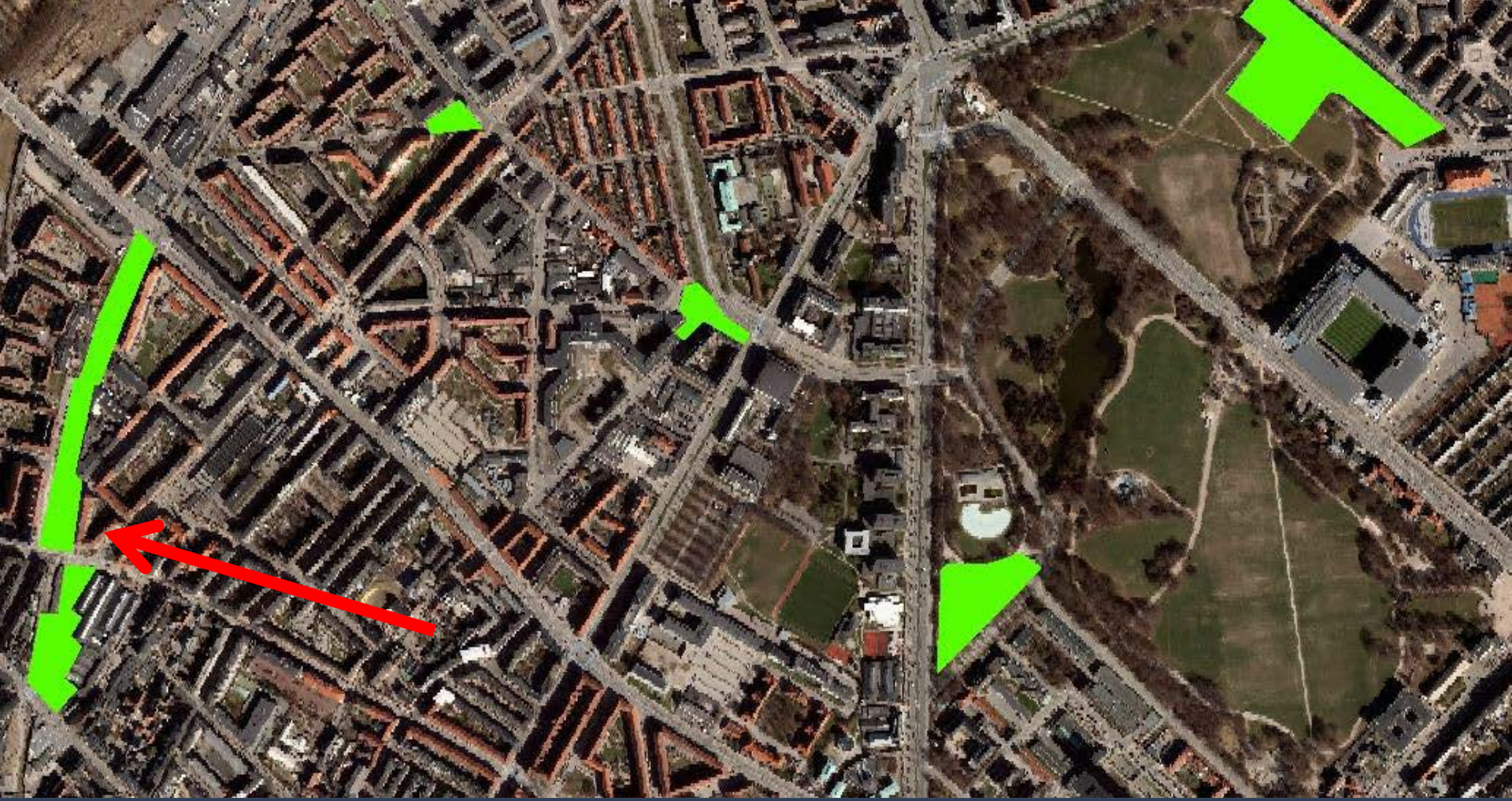
Urban Forestry & Urban Greening

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ufug

Active use of urban park facilities – Expectations versus reality

Michael Lindberg, Jasper Schipperijn*

Research Unit for Active Living, Department of Sport Science and Clinical Biomechanics, University of Southern Denmark, Denmark



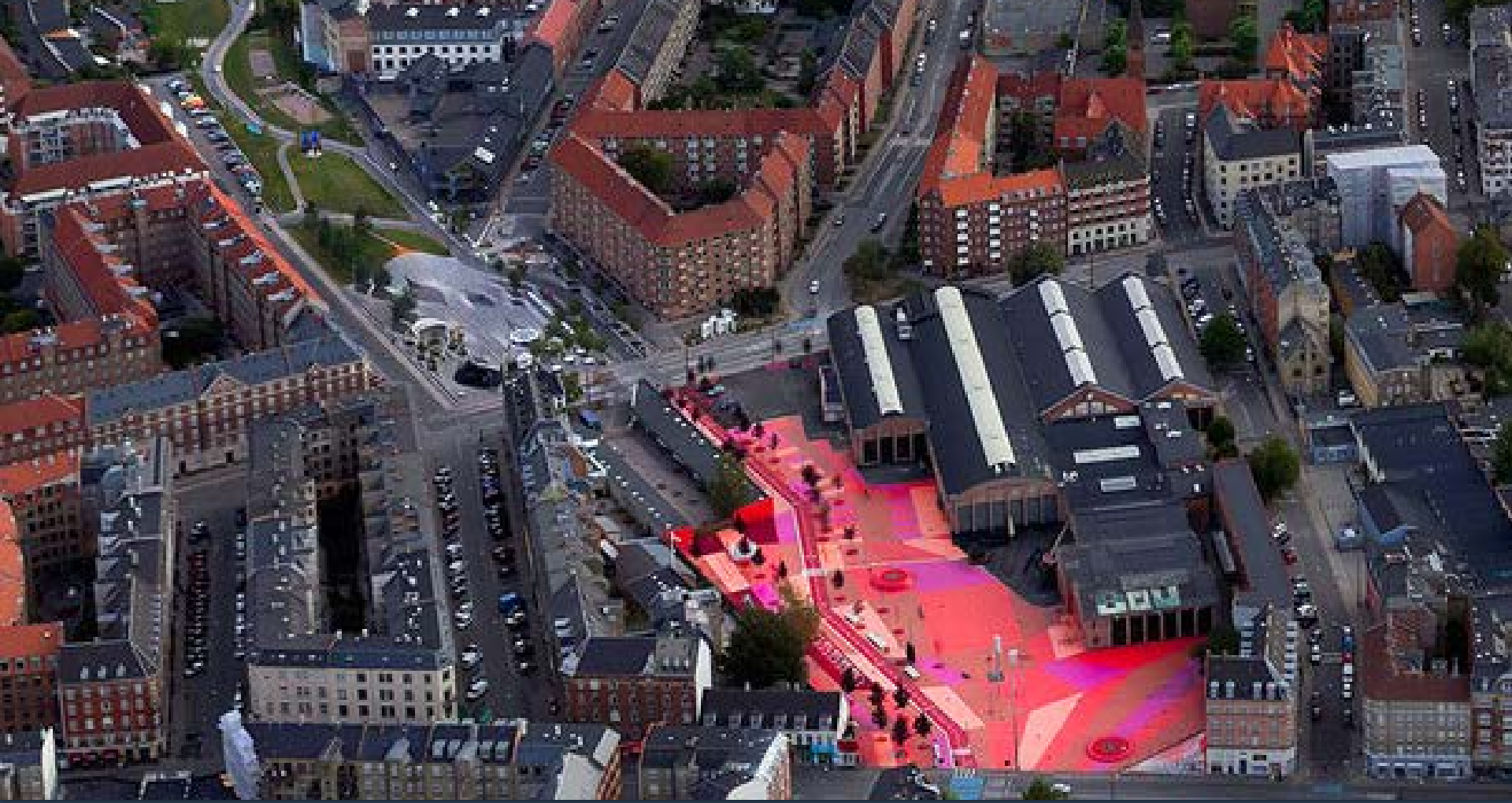
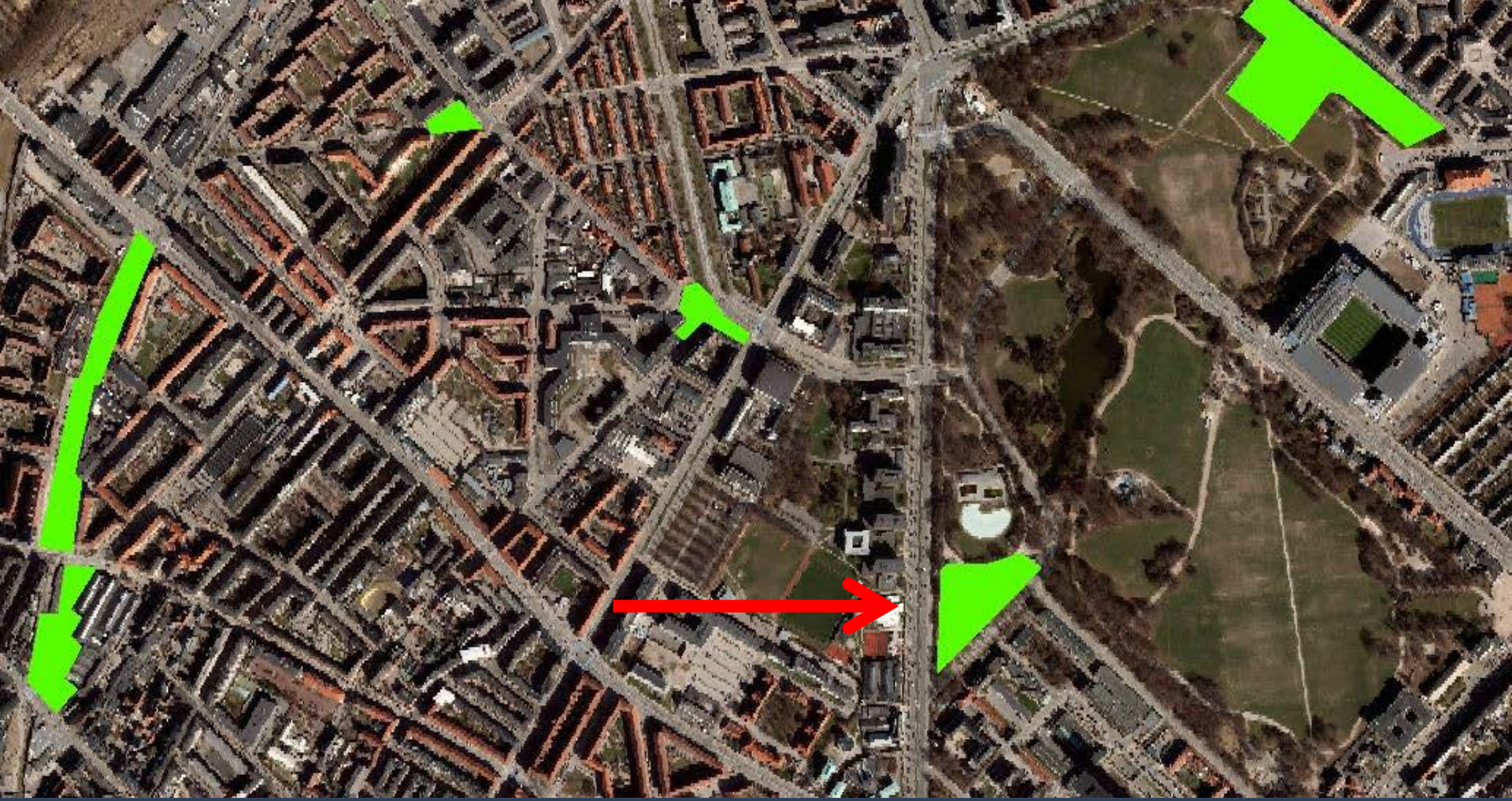
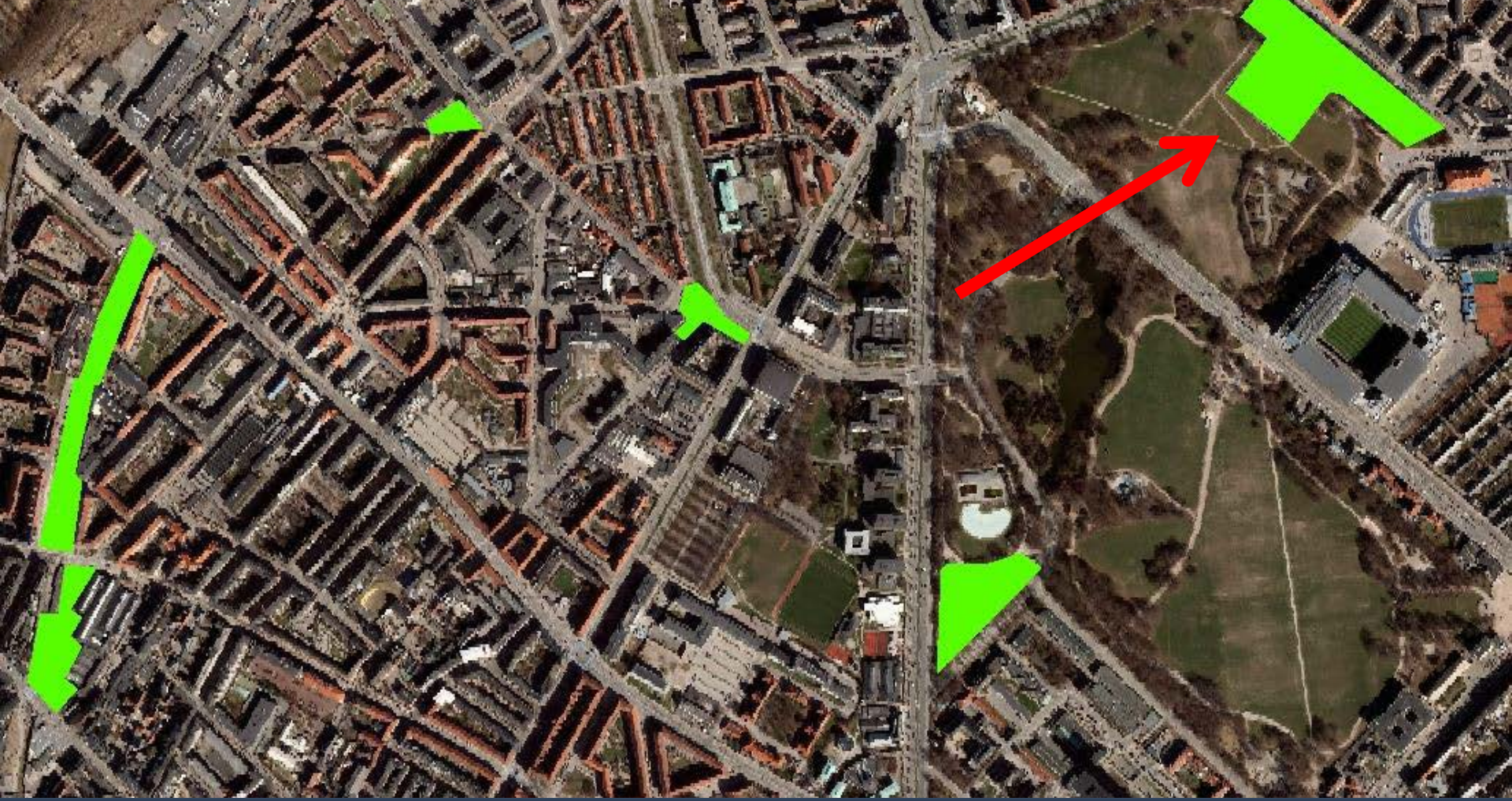
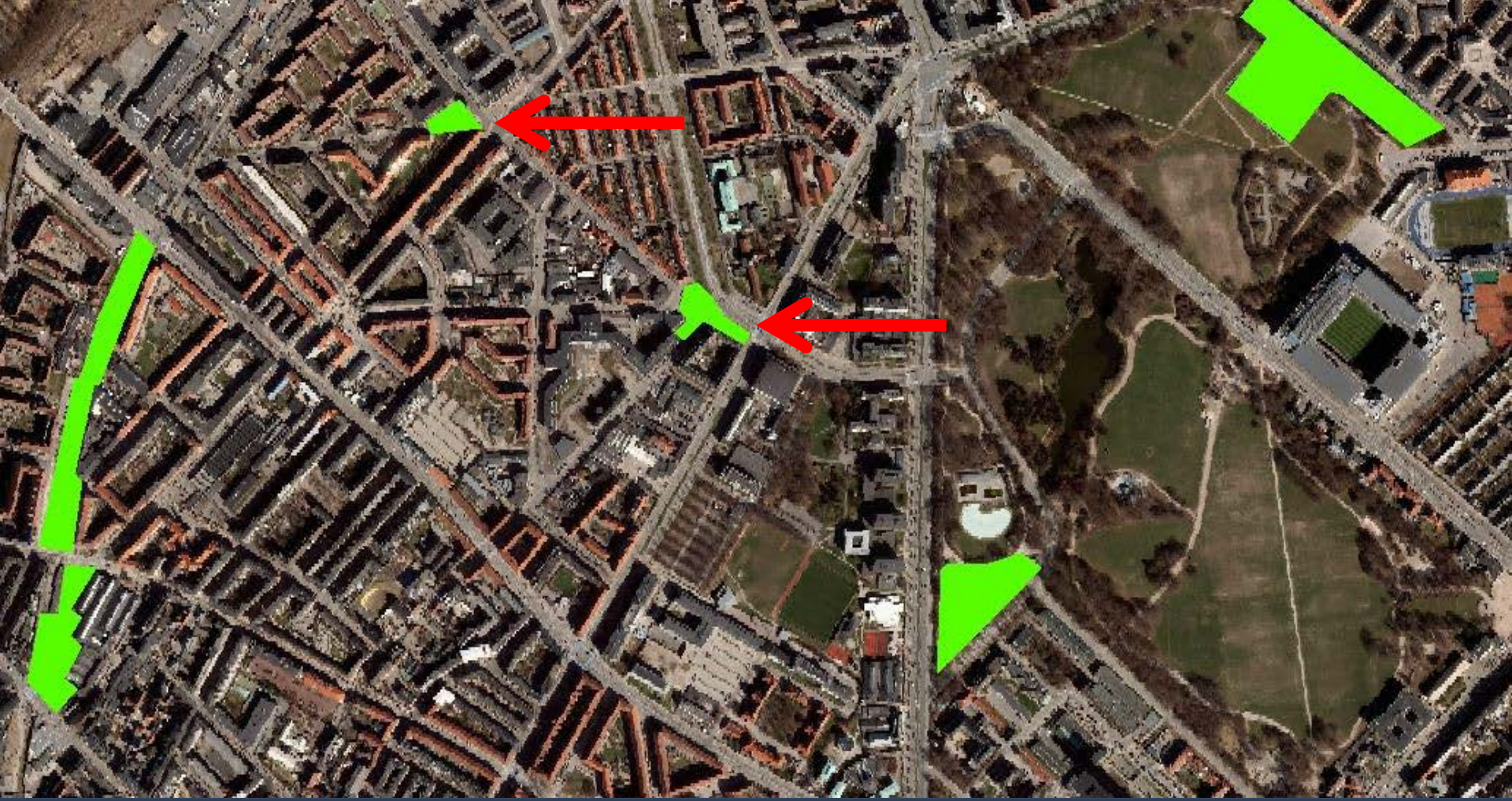
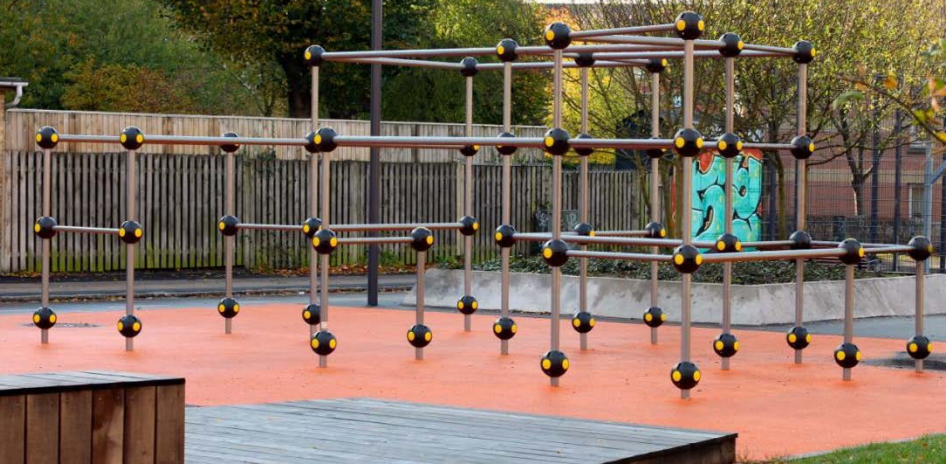


Foto: Iwan Baan









Fysisk aktivitet på nye faciliteter

- Hvordan bliver disse i alt 36 forskellige elementer brugt?
  - Målgruppe (børn, unge, voksne, ældre)
  - Aktivitetsniveau (siddende, gående, mere aktivt)
- Passer den observerede anvendelse med den forventede anvendelse?

Brug af områderne

Område	n	Børn n (% ♂)	Unge n (% ♂)	Voksen n (% ♂)	Ældre n (% ♂)	Aktivitetsniveau (%)		
						Sid.	Gå	Akt.
Fælledparken	2495	640 (65.8%)	556 (75.9%)	1266 (67.2%)	33 (54.5%)	30.7	16.5	52.7
Superkilen	1054	169 (46.7%)	146 (50.0%)	727 (58.5%)	12 (91.7%)	48.3	20.0	31.7
Sifs & Krakas	146	43 (58.1%)	26 (57.7%)	76 (67.1%)	1 (100.0%)	37.7	24.0	38.4

Facilitet	Interviews		Observationer, mere aktiv(%)			
	Målgruppe	Formål	Gruppe	♀ aktiv	♂ aktiv	n
Mini fodboldbane (kunstgræs) (n=32)	Drenge 4-18 år	Uorganiseret fodbold Fysisk aktivitet Mere boldspil	børn unge voksen	- - -	89,5 (17) 100,0 (7) 75,0 (3)	21 7 4
Træbane #1, klatre/balance leg (n=149)	7-15 år + (bred målgruppe)	Fysisk aktivitet og leg Ophold på trædækket omkring træbanen	børn unge voksen	68,3 (28) 54,6 (6) -	76,2 (32) 100,0 (3) 21,7 (5)	83 14 51
Grønne bakker (gummi) m. trampoliner (n=215)	4 år + (bred målgruppe)	Leg og fysisk aktivitet	børn unge voksen	94,4 (51) 50,0 (3) 6,1 (2)	95,9 (70) 50,0 (2) -	127 10 77

Facilitet	Interviews		Observationer, mere aktiv(%)			
	Målgruppe	Formål	Målgruppe	♀ aktiv	♂ aktiv	n
Skaterpark (n=541)	7-50 år drenge/mænd	Skabe mere aktivitet for skatere	børn unge voksen	100,0 (8) 16,6 (1) 7,1 (1)	93,5 (115) 79,9 (207) 55,7 (73)	131 265 145
Multibane (Cement) (n=50)	Drenge/piger 5-10 år Drenge/piger 10-25 år	Børnehave, leg. Beboer i området, spil, skating, samlingspunkt, scene	børn unge voksen	- - -	100,0 (3) 100,0 (8) 70,6 (24)	3 8 39
Dobbeltgynger (n=166)	Piger 13-16 år	Socialt samvær, hænge ud	børn unge voksen	20,0 (4) - -	35,3 (6) - -	37 44 85

Fysisk aktivitet på nye faciliteter

- De faciliteter, der er målrettet fælles leg og bevægelse, fx multibaner, bliver brugt meget aktivt af flere personer end de faciliteter, der er målrettet mere individuelle aktiviteter, fx træningsredskaber

- Næsten alle faciliteter var tiltænkt en bestemt målgruppe og brug, men forventning passede ofte ikke med virkeligheden

Fører forbedring af grønne områder til mere fysisk aktivitet?

En systematisk litteraturgennemgang

Social Science & Medicine 124 (2015) 246–256

Contents lists available at ScienceDirect

Social Science & Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/socscimed

Review

The impact of interventions to promote physical activity in urban green space: A systematic review and recommendations for future research

Ruth F. Hunter [a, *], Hayley Christian [b], Jenny Veitch [c], Thomas Astell-Burt [d, e], J.Aaron Hipp [f], Jasper Schipperijn [g]

11 studier fundet

8 projekter havde kun bygget

- Ikke entydig bevis for at det virker (4 virkede, 4 uden effekt)

1 projekt havde kun lavet aktiviteter

- Ikke bevis for at det virker

2 projekter havde en kombination af at bygge og aktiviteter

- Begge projekter havde en positiv effekt

Udvikling af grønne områder til at understøtte Active Living

1. Lav en behovsanalyse sammen med brugerne/beboerne
2. At bygge nyt giver ikke rigtig mening uden nye aktiviteter
3. Arbejd sammen med lokale foreninger, skoler, andre kommunale forvaltninger, virksomheder, etc.
4. Aktiviteter, organisering og de første par års vedligeholdelse koster cirka det samme som byggeriet

En by med mere Active Living giver ikke kun sundhedsfordele

ACTIVE LIVING RESEARCH
Promoting activity-friendly communities

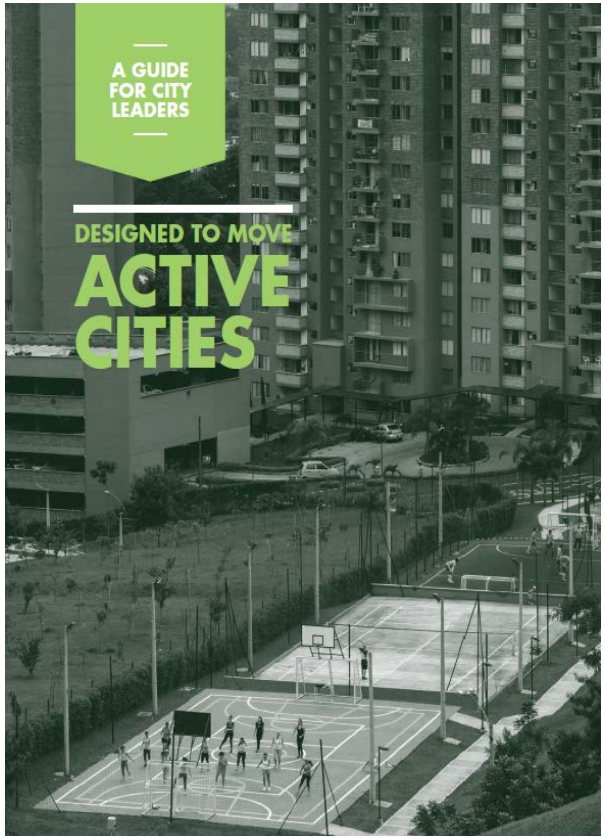
Sallis *et al. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2015) 12:30
DOI 10.1186/s12966-015-0188-2

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity

REVIEW **Open Access**

Co-benefits of designing communities for active living: an exploration of literature

James F Sallis[1,2*], Chad Spoon[1,2], Nick Cavill[3], Jessa K Engelberg[4], Klaus Gebel[5], Mike Parker[6], Christina M Thornton[4], Debbie Lou[1,2], Amanda L Wilson[1,2], Carmen L Cutter[1,2] and Ding Ding[7]



OVER 500 FINDINGS SUPPORT

THE BENEFITS OF CITIES DESIGNED TO MOVE

ECONOMIC

BUSINESS AND JOB GROWTH

INCREASED TAX REVENUE

LESS TRAFFIC, MORE PRODUCTIVITY

SAFETY

LESS CRIME

LOWER RATES OF PEDESTRIAN AND CYCLIST INJURIES

ENVIRONMENTAL

REDUCED EMISSIONS

IMPROVED AIR QUALITY

HEALTH

LESS DEPRESSION, STRESS AND CHRONIC DISEASE

SOCIAL

INCREASED CIVIC ENGAGEMENT AND VOLUNTEERISM

Tak for opmærksomheden!

e-mail: jschipperijn@health.sdu.dk