Vedlegg 1

Definisjoner/begrepsavklaringer og helseanbefalinger til Kommunedelplanen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2027-2039, Målselv kommune

1.0 Begrepsavklaringer/definisjoner

Begrepsavklaring av noen sentrale begreper som brukes i Kommunedelplanen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv:

IDRETT
Med Idrett forstås aktivitet i form av trening eller konkurranse i den organiserte idretten (Kulturdepartementet, 2014). Både amatøridrett og konkurranseidrett går innenfor denne definisjonen. Nær beslektet med idrett er lek- og ulike former for friluftsliv.

FYSISK AKTIVITET
Fysisk aktivitet kan defineres som enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå (Caspersen og medarbeidere 1985). Fysisk aktivitet benyttes som overordnet begrep, og inkluderer alle former for fysisk utfoldelse. Eksempler på aktivitet kan være gange, sykling, løping, dans, mosjon, idrett, friluftsliv, lek og hus- og hagearbeid. Det betyr også at du er litt aktiv bare gjennom å reise deg opp fra en stol og rusle en liten tur (Helsedirektoratet, 2025).

FRILUFTSLIV
Miljødirektoratet definerer det å drive friluftsliv som: «å oppholde seg eller drive med fysisk aktivitet i naturen. Det kan være å oppholde seg i skog og mark, på fjellet eller ved kysten- eller i parker, på turveier og andre grønne områder i byer og tettsteder» (Miljødirektoratet, 2020).

ORGANISERT AKTIVITET
Organisert aktivitet er en aktivitet som ledes av noen. Det kan være gruppetimer på et treningssenter eller turgrupper ledet av en turleder fra en friluftslivsorganisasjon. I organisert aktivitet ligger det gjerne en grad av planlegging, tilrettelegging og gruppetilhørighet.

EGENORGANISERT
Egenorganisert aktivitet er en aktivitet hvor individene selv står for planleggingen og gjennomføringen av aktiviteten. Egenorganisert aktivitet kan foregå på ulike arenaer, for eksempel i et idrettslag, på et treningssenter, i nærmiljøet eller ute i naturen.

HVERDAGSAKTIVITET
Med hverdagsaktivitet menes en aktivitet hvor aktiviteten i seg selv eller resultatet av at aktiviteten ikke er målet. Det å gå eller sykle til jobb, eller drive med hus- og hagearbeid kan være eksempler på hverdagsaktivitet.

HELSE

Helse defineres av Verdens helseorganisasjon (WHO) som en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære, ikke bare fravær av sykdom eller lidelser. Selv om denne definisjonen er vid og omfatter livskvalitet, har den også blitt kritisert for å være uoppnåelig, siden den gjør at de fleste mennesker har dårlig helse. En annen tolkning er at helse handler om evnen til å mestre hverdagens krav og fungere normalt, noe som er mer realistisk å anvende i praksis.

LIVSKVALITET
Livskvalitet er den subjektive opplevelsen av et godt liv, som inkluderer tilfredshet, mening, og mestring, i tillegg til objektive faktorer som helse, trygghet, og gode sosiale relasjoner. Begrepet omfatter både indre, følelsesmessige aspekter som glede og fravær av negative følelser, og ytre, objektive levekår som bolig, inntekt og utdanning (FHI, 2021).

FOLKEHELSE
Folkehelseloven definerer folkehelse som befolkningens helse og hvordan denne fordeles i befolkningen. De mest brukte målene på folkehelse er dødelighet, forventet levealder, status og utvikling av spesifikke sykdomsgrupper, sykdomsbyrde (se egen begrepsforklaring) og status og utvikling av sosiale helseforskjeller.

2.0 Om fysisk aktivitet og stillesitting

Fysisk aktivitet er definert som all kroppslig bevegelse som er utført av skjelettmuskulatur, og som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå.

Fysisk aktivitet blir ofte delt inn i lett, moderat og hard fysisk aktivitet, etter hvor stor energiomsetning aktiviteten krever.

Stillesittende adferd vil være i den enden av skalaen der man bruker minst energi, og kan defineres som den delen av den våkne tida der man sitter eller ligger, og der mesteparten av muskulaturen i kroppen er i hvile.

2.1 Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting

Helsedirektoratets råd om fysisk aktivitet og stillesitting fra 2022 baserer seg på WHO (World Health Organization) råd fra 2020. Rådene kan sammenfattes slik:

For barn og ungdom:

- Barn under 1 år bør være i bevegelse flere ganger om dagen og på ulike måter, og gjerne gjennom samspill og lek. For barn under 1 år bør tiden helt i ro i våken tilstand begrenses, tid foran skjerm frarådes.

- Barn 1–5 år bør være allsidig fysisk aktive med varierte bevegelser, aktiviteter og lek i minst 180 minutter fordelt utover dagen.

- Tiden barn 1–5 år sitter helt i ro eller fastspent i våken tilstand bør begrenses, skjermtid frarådes for 1-åringer. De yngste barna er naturlig aktive, men ulike former for skjermbasert underholdning kan påvirke barns interesse for å velge aktiv lek.

- Barn og unge 6–17 år bør være fysisk aktive i gjennomsnitt minst 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet. Minst tre ganger i uken bør aktiviteter med høy intensitet som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet, inkluderes.

- Barn og unge 6–17 år bør begrense tiden i ro, særlig passiv skjermtid på fritiden. Reduser stillesitting.

- Aktivitetene bør være så allsidige som mulig for å sikre optimal utvikling av den fysiske formen, herunder påvirke fysiologiske trekk og kvaliteter som kondisjon, muskelstyrke, styrking av skjelettet, fleksibilitet, fart, bevegelighet, reaksjonstid og koordinasjon. Variert fysisk aktivitet gir mulighet til å utvikle både fin- og grovmotoriske ferdigheter. Regelmessig fysisk aktivitet har videre positiv effekt på psykisk helse, konsentrasjon og læring.

- Fysisk aktivitet utover anbefalingene gir ytterligere helsegevinster, så lenge behovet for restitusjon blir ivaretatt.

Voksne og eldre:

- Alle voksne og eldre bør være regelmessig fysisk aktive.

- Voksne bør hver uke være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet, minst 75 til 150 minutter med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet.

- Voksne over 65 år bør hver uke være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet, minst 75 til 150 minutter med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet.

- Voksne og eldre over 65 år bør begrense stillesitting.

- Voksne og eldre over 65 år bør kompensere for de negative effektene av mye stillesitting ved å være ekstra aktive den øvrige tiden. For personer som tilbringer en stor del av dagen i ro, er det ekstra viktig å være fysisk aktiv i den øvrige tiden. For å kompensere for minst 8–10 timers daglig stillesitting, bør man være fysisk aktiv minst 300 minutter i uken med moderat intensitet, for eksempel rask gange eller minst 150 minutter i uken med høy intensitet, for eksempel løping eller anstrengende sykling. Aktiviteten kan også gjennomføres som en kombinasjon av moderat og høy intensitet i løpet av uken.

- Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uken. Styrketrening er spesielt nyttig for å vedlikeholde muskelstyrke. Styrkeøvelser bør tilpasses den enkelte med hensyn til type øvelser, antall sett, antall repetisjoner og treningsøktenes hyppighet. Voksne som ikke kan følge rådene på grunn av nedsatt funksjonsnivå eller en sviktende helse, anbefales å være så fysisk aktive som evne og helsetilstand tillater.

- Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uken. Eldre med nedsatt mobilitet bør gjøre balanse- øvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken for å styrke balansen og forhindre fall. Styrketrening er spesielt nyttig for å vedlikeholde muskelstyrke, og eldre anbefales et variert, og progressivt styrketreningsprogram. Styrkeøvelser bør tilpasses den enkelte med hensyn til type øvelser, antall sett, antall repetisjoner og treningsøktenes hyppighet. Styrkeøvelser bør optimalt sett kombineres med kondisjons-, balanse- og rørlighetstrening.

- Generelt rådes friske eldre til å følge anbefalingene for voksne. Dette gjelder særlig rådet om å bli mer fysisk aktiv i hverdagen. Eldre som ikke kan følge rådene på grunn av nedsatt funksjonsnivå eller en sviktende helse, anbefales å være så fysisk aktive som evne og helsetilstand tillater.

- Intensiteten kan økes ved å gå i trapper eller bakker som gradvis blir brattere. Andre former for kondisjonstrening som kan være et alternativ til turgåing, omfatter svømming og andre vannaktiviteter, dans, sykling og bruk av utstyr som ergometersykkel.

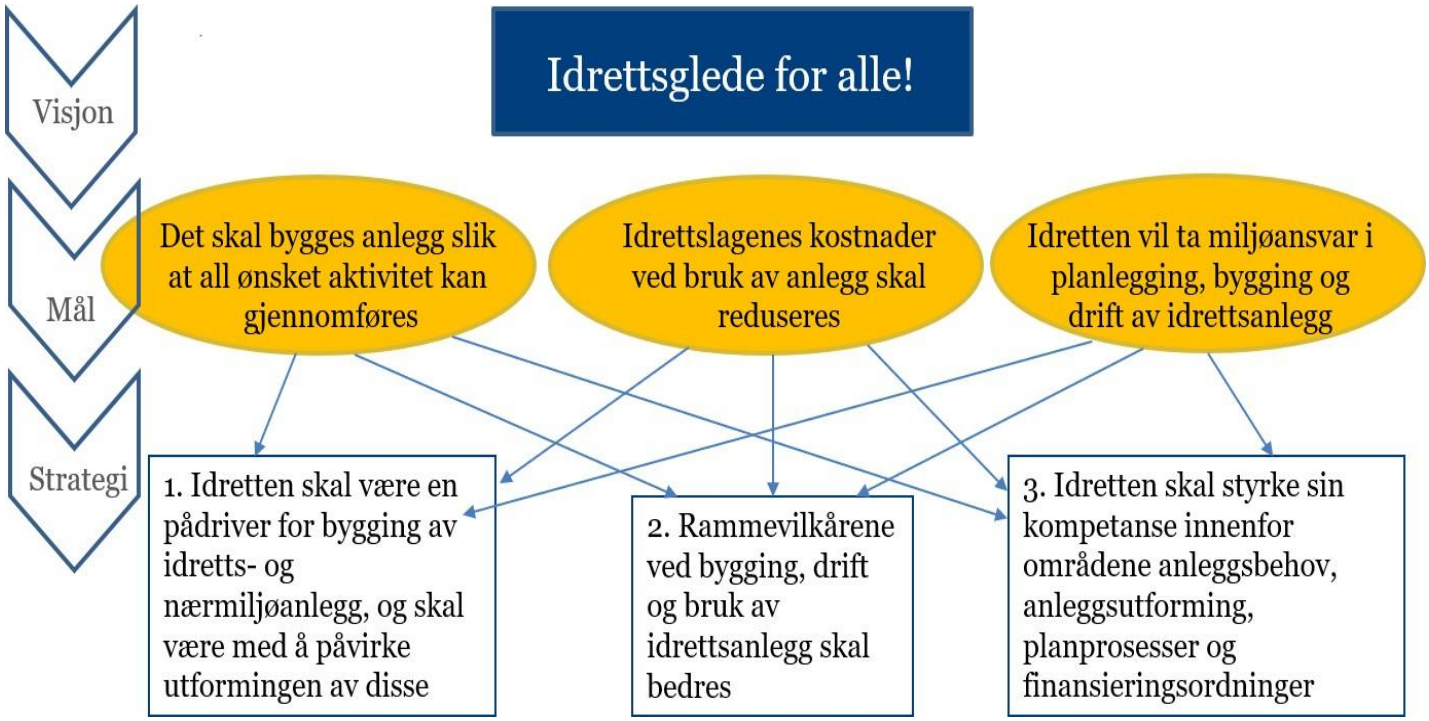
- Alle voksne og eldre anbefales å være regelmessig fysisk aktive, selv med lav intensitet. For dem med et lavt aktivitetsnivå vil litt regelmessig fysisk aktivitet gi positive helseeffekter. Voksne som ikke er aktive fra før, bør starte med små mengder fysisk aktivitet og gradvis øke frekvens, intensitet og varighet over tid.

- Fysisk aktivitet utover anbefalingene gir ytterligere helsegevinster, så lenge behovet for restitusjon blir ivaretatt.

3.0 Idrettsanlegg

Statens overordnede mål kan sammenfattes i visjonen «Idrett og fysisk aktivitet for alle». Dette betyr å legge til rette for at alle som ønsker det, skal ha mulighet til å delta i idrett eller drive egenorganisert fysisk aktivitet.

HA MED?



Figur 1 Anleggspolitikk 2020- Bilde hentet fra Idrettsforbundets nettsider

3.1 Ulike typer anlegg for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv

I spillemiddelfordelingen opererer departementet med følgende klassifisering av ulike typer anlegg for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv:

Ordinære anlegg
Med ordinære anlegg menes anlegg for organisert og egenorganisert idrett og fysisk aktivitet. De ordinære tilskuddsberettigede anleggstypene er i hovedsak nært knyttet til konkurranse- og treningsvirksomhet for den organiserte idretten. De tekniske krav til mål og utforming av anleggene tar utgangspunkt i konkurransereglene til det enkelte særforbund.
Friluftslivsanlegg ligger også inn under ordinære anlegg.

Nærmiljøanlegg

Nærmiljøanlegg er et anlegg eller område for egenorganisert fysisk aktivitet, som ligger i tilknytning til bo- og/eller oppholdsområder. Med nærmiljøanlegg menes kun utendørsanlegg. Nærmiljøanlegget skal være fritt, allment tilgjengelig for egenorganisert, fysisk aktivitet, først og fremst for barn og ungdom, men også for lokalbefolkningen for øvrig. Nærmiljøanlegget kan unntaksvis brukes til organisert, idrettslig aktivitet, men egenorganisert, fysisk aktivitet skal ha førsteprioritet

Interkommunale anlegg
Det er større kostnadskrevende anlegg der to eller flere kommuner inngår en skriftlig avtale om eierskap, investering og drift. Det er Kulturdepartementet som kan gi et anlegg en interkommunal status.

Nasjonalanlegg
Idrettsanlegg som tilfredsstiller tekniske og funksjonelle standardkrav for avvikling av relevante internasjonale mesterskap og konkurranser. Ordningen er meget begrenset, og det er Kulturdepartementet som etter uttalelse fra Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), gir et anlegg denne statusen.