

Sluttrapport for prosjektet

«Fysisk aktivitet og psykisk helse»

– et samarbeidsprosjekt mellom Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) og Kondis – norsk organisasjon for kondisjonsidrett

FORORD

«Fysisk aktivitet og psykisk helse» har undersøkt sammenhengen mellom Kondismedlemmenes aktivitetsnivå og deres psykiske helse under koronapandemien. Medlemmer i Kondis blir regnet for å være mer aktive enn gjennomsnittsbefolkningen, og kan gi gode svar på hvilken effekt ulik mengde trening kan ha på den psykiske helsen.

Det ble sendt ut tre spørreskjema til Kondismedlemmene i perioden. I tillegg vil undersøkelsen bli gjentatt høsten 2022 og i 2023, for å kartlegge hvor stor effekt koronapandemien har hatt på Kondismedlemmenes psykiske helse og måle endringer i etterkant av pandemien.

I tillegg ble det foretatt dybdeintervju av 10 deltakere på Kondistreninga Trondheim som hadde gått fra en inaktiv livsstil til å trene regelmessig.

Resultatet fra undersøkelsene har blitt brukt i arbeidet med å få etablert flere Kondistreninger rundt i landet, og videre til å øke deltakelsen på disse.

Prosjektet har fått støtte fra Stiftelsen Dam (475.000 kroner), Ecbos legat (100.000 kroner) og Sparebanken Midt-Norges gavefond for NTNU (10.000 kroner).

Prosjektet startet opp i juni 2020 og ble avsluttet i juni 2022.

Prosjektet har vært et samarbeid mellom NTNU og Kondis med førsteamanuensis Audun Havnen ved NTNU som prosjektleder. Førsteamanuensis Linda Ernstsens ved NTNU var bidragsyter i forbindelse med spørreundersøkelsene rettet mot Kondismedlemmene.

Psykologistudentene Anna Indrebø Halvorsen og Didrik Jeppesen Berg-Hanssen ved profesjonsstudiet ved NTNU utførte dybdeintervjuene med deltakerne på Kondistreninga Trondheim som sin hovedoppgave i psykologi.

Daglig leder og ansvarlig redaktør i Kondis, Marianne Røhme, var ansvarlig for prosjektet hos Kondis.

SAMMENDRAG

Spørreundersøkelsen blant Kondismedlemmene viste at de hadde høy grad av fysisk aktivitet, god helse og høy livskvalitet. De medlemmene som sa de trente mindre under koronanedstengingen, hadde et høyere nivå av angst og depresjon. Videre var de som vurderte seg selv som mer resiliente, i mindre grad plaget av angst og depresjon. Kondismedlemmene sov også bedre enn gjennomsnittsbefolkningen.

De som var mest sårbare for å utvikle psykiske plager, var de som hadde mest igjen for å trene.

Koronanedstengingen påvirket den mentale helsen negativt. Dette gjaldt også for de Kondismedlemmene som trente mye.

I dybdeintervju av 10 deltakere fra Kondistreninga Trondheim som hadde gått fra å være inaktive til å bli fysisk aktive, kom det fram at det hjalp ikke at andre fortalte dem at de måtte trene. De måtte bestemme seg for dette selv.

Deltakerne fremhevet det sosiale på Kondistreninga, det å ha fast treningstidspunkt, og nærhet til treningsfasilitetene som viktig for at de fortsatte den aktive livsstilen. Videre syntes de det var motiverende med interne konkurranser og ulike arrangementer i treningsgruppa.

Det å ha ulike arrangementer i treningsgruppa, som for eksempel løpelørdag der alle i lokalmiljøet ble invitert til å komme og løpe i løpet av noen timer en lørdag, har vist seg å bidra til at flere nye tar seg en tur innom treningsgruppa «på besøk». Slike arrangementer har også blitt omtalt i lokalpressen både før og etter arrangementet. Dette har lettet rekrutteringen til løpegruppene.

Samlet har prosjektet avdekket at også fysisk aktive personer var sårbare for psykiske plager under pandemien. Videre viser prosjektet at gjennom å etablere sosiale treffpunkt der løpere på alle nivå kan trene sammen, kan man rekruttere flere personer til å bli mer fysisk aktive.



Dette prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam

Stiftelsen Dam har 45 medlemsorganisasjoner, som alle jobber innen helse og frivillighet i Norge.

Stiftelsen er finansiert med spillemidler, og får en andel (6,4 prosent) av overskuddet til Norsk Tipping.

Midlene deles ut til prosjektarbeid i frivillige helseorganisasjoner, innen forebygging, rehabilitering og forskning. Alle frivillige helse- og pasientorganisasjoner kan søke om støtte gjennom Stiftelsen Dam, uavhengig av om organisasjonen er medlem i stiftelsen.

INNHOLDFORTEGNELSE

FORORD	1
SAMMENDRAG	2
KAP 1. BAKGRUNN FOR PROSJEKTET	4
KAP 2. MÅLSETTING OG MÅLGRUPPE	4
KAP 3. PROSJEKTGJENNOMFØRING OG METODE	5
KAP 4. RESULTATER, VURDERING AV EFFEKTMÅL OG RESULTATVURDERING.....	5
Hvilken effekt har fysisk aktivitet på psykisk helse?	5
Hvordan motivere inaktive til å bli fysisk aktive?	6
Hvordan få flere Kondistreninger og økt aktivitet i treningsgruppene?	6
Effekt mål	7
Resultatvurdering	7
KAP 5. OPPSUMMERING, KONKLUSJON OG VIDERE PLANER.....	8
REFERANSER	8

KAP 1. BAKGRUNN FOR PROSJEKTET

Helsedirektoratet anbefaler at voksne personer er fysisk aktive minst 150 minutter hver uke, noe som tilsvarer 30 minutter moderat aktivitet hver dag. For personer som har høy intensitet på aktiviteten anbefales minst 75 minutter ukentlig. Andelen som oppfyller disse kravene er bare på rundt 30 prosent (Helsedirektoratet, 2017).

Fysisk aktivitet er funnet å beskytte mot en lang rekke fysiske og psykiske plager. Fysisk aktivitet forebygger helserelaterte livsstilsutfordringer, som overvekt, diabetes, hjerte- og karlidelser. Det er gjort kartleggingsstudier av personers fysiske og psykiske helsestatus, samt vaner for fysisk aktivitet gjennom befolkningsstudien Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT). Av psykiske helseplager er det spesielt depresjon fysisk aktivitet beskytter mot. Fysisk aktivitet har like god virkning mot depresjon som både psykologisk behandling og medikamentell behandling (Kvam et al., 2016). HUNT-undersøkelsen viser at fysisk aktivitet forebygger depresjon og over tid har personer med moderat til høy kondisjon rundt 20% lavere risiko for depresjon, sammenlignet med personer med lav kondisjon (Shigdel et al, 2019)

Kondis er en organisasjon med over 11.000 medlemmer som er aktive innen kondisjonsidretter som løping, langrenn, sykling og multisport. I tillegg har organisasjonen treningsgrupper, kalt «Kondistreninga», rundt i landet som er gratis og åpne for alle både erfarne løpere og de som er helt ferske innen løping.

I dette prosjektet ønsket vi å se nærmere på hvilken effekt graden av fysisk aktivitet hadde på Kondismedlemmenes helse. I den anledning ble det sendt ut spørreundersøkelser under koronapandemien for å kartlegge Kondismedlemmenes aktivitetsnivå og psykiske helse. Videre vil det bli utført to undersøkelser etter pandemien (høsten 2022 og 2023) for å se på hvilken effekt pandemien har hatt på medlemmenes psykiske helse.

Det ble også foretatt dybdeintervjuer av 10 deltakere på Kondistreninga Trondheim som for en tid tilbake hadde gått fra å være inaktive mennesker som hatet fysisk aktivitet, til å bli aktive og elske å løpe. Vi ønsket å se på hva som motiverte dem til en aktiv livsstil.

Samtidig ønsket vi å bruke erfaringene fra disse undersøkelsene til å få etablert flere Kondistreninger og å øke deltakelsen i disse.

KAP 2. MÅLSETTING OG MÅLGRUPPE

Målgruppen for prosjektet er personer som kan rekrutteres til Kondistreninga i regi av Kondis, samt allerede aktive medlemmer av treningsgruppene og/eller Kondis.

Målsetting på kort sikt (1 år): doble antall treningsgrupper fra 12 til 24, ha 2 grupper per fylke, øke deltakere til 700.

Mål over 3 år: Ha grupper på alle steder med minst 10 aktive Kondismedlemmer.

Sekundært mål: undersøke hva som påvirker motivasjon for fysisk aktivitet, og sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse under og etter en pandemi.

KAP 3. PROSJEKTGJENNOMFØRING OG METODE

Det ble sendt ut tre spørreundersøkelser til Kondis sine medlemmer på e-post. Disse ble sendt ut under koronapandemien. I tillegg blir det sendt ut en undersøkelse høsten 2022 og høsten 2023.

I forbindelse med hovedoppgaven i psykologi utført av to studenter ved profesjonsstudiet i psykologi ved NTNU, ble 10 tidligere inaktive deltakere fra Kondistreninga Trondheim invitert til intervjuer rundt hva som motiverte dem til å begynne å trene, og hva som nå i ettertid ga dem motivasjon til å fortsette å være fysisk aktive. Datamaterialet ble analysert med tematisk analyse.

I arbeidet med å øke antall Kondistreninger og deltakerne på disse, brukte vi Kondis sine kanaler og sosiale medier til å oppfordre våre medlemmer til å starte opp treningsgrupper på sitt hjemsted. Vi kontaktet også medlemmer direkte på e-post.

For å øke antall deltakere på treningsgruppene opprettet vi egne arrangementer og konkurranser som ga presseomtale og som bidro til at nye ble nysgjerrige og «kom på besøk». Vi kjøpte også inn premier til konkurransene og refleksvester til deltakerne med støtte fra Stiftelsen Dam. Refleksvestene hadde eget trykk med den lokale Kondistreninga sin logo, og bidro til god synlighet i lokalmiljøet i dobbel forstand.

I utgangspunktet var det meningen at prosjektet skulle avsluttes i juni 2021. Vi hadde da igjen 50.553 kroner av prosjektmidlene fra Stiftelsen Dam. Disse søkte vi så om å få bruke på et seminar for trenerne på Kondistreninga i juni 2022. Søknaden ble innvilget, og fristen for prosjektet ble utvidet med ett år.

KAP 4. RESULTATER, VURDERING AV EFFEKTMÅL OG RESULTATVURDERING

Hvilken effekt har fysisk aktivitet på psykisk helse?

Allerede etter den første spørreundersøkelsen som ble sendt ut i juni 2020 til Kondismedlemmer ble det klart at Kondismedlemmer var kjennetegnet med høy grad av fysisk aktivitet, god helse og høy livskvalitet.

Totalt har 1317 personer besvart den første undersøkelsen. Spørsmålene omhandlet ulike sider ved fysisk aktivitet, treningsvaner og psykisk helse. Undersøkelsen inneholder også spørsmål som omhandler resiliens, som kan beskrives som psykologisk motstandskraft og evnen til å beholde god psykisk helse under stress og livsbelastninger. I tillegg besvarte de spørsmål om søvn, og symptomer på angst og depresjon.

Rundt 14 prosent svarte at de trente mindre etter koronanedstengingen, mens 64 prosent var uendret og 22 prosent økte treningsmengden. Svarene fra disse gruppene ble sammenlignet med tanke på grad av angst- og depresjonssymptomer, og grad av resiliens. Vi så da at de som sa de trente mindre under oppstarten av koronanedstengingen, hadde et høyere nivå av angst- og depresjon. Videre så vi at de som vurderte seg selv som mer resiliente, i mindre grad var plaget av angst og depresjon. Artikkelen ble også publisert på [Frontiers in Psychology \(Anyan, Hjemdal, Ernsten & Havnen, 2020\)](#).

Kondismedlemmene sov også bedre enn gjennomsnittsbefolkningen, men dette var forbundet med psykiske plager og ikke grad av fysisk aktivitet. Artikkelen ble publisert på [Kondis.no \(Røhme, 2020a\)](#) og i det vitenskapelige tidsskriftet Sleep Medicine (Ernsten & Havnen, 2021)

For å se om dette kun var et øyeblikksbilde eller om det var generelt for Kondismedlemmene, ble det gjennomført to oppfølgingsstudier under nedstengingen. I tillegg skal det gjennomføres etterundersøkelser i 2022 og 2023 for å kartlegge endringer etter at pandemien er over og samfunnet åpnet opp igjen.

Resultatene fra den første undersøkelsen ble også bekreftet i seinere undersøkelser. I den tredje undersøkelsen går det fram at et halvt år inn i pandemien hadde koronanedstengingen påvirket den mentale helsa negativt også for de som trente mye. Artikkelen ble publisert på Kondis.no (Gilberg, 2022) og i International Journal of Public Health (Havnen & Ernstsen, 2022).

Hvordan motivere inaktive til å bli fysisk aktive?

I dybdeintervju blant de 10 deltakerne fra Kondistreninga Trondheim som hadde gått fra å være inaktive til å bli fysisk aktive, kom det fram at det hjalp ikke at andre fortalte dem at de måtte trene (Halvorsen & Berg-Hanssen, 2022). De måtte bestemme seg for dette selv.

Det at de kjente til helsegevinsten ved fysisk aktivitet bidro ikke til at de ble fysisk aktive, men når de først bestemte seg for å begynne å trene, ga økt kunnskap om trening motivasjon for videre trening.

Deltakerne syntes det var motiverende med det sosiale på Kondistreninga. De satte også pris på å bli heiet på av andre, og videre å selv få mulighet til motivere andre deltakere til økt innsats. De mente det var viktig at treningsgruppene var åpne for deltakere på alle nivå og at dette ble kommunisert godt utad. Kondistreningene bidro både til å gi faste rutiner for trening, og sosial tilknytning med nye vennskap på kjøpet. Deltakerne mente at interne konkurranser og ulike aktiviteter på treningene motiverte til økt innsats.

Det gikk fram av undersøkelsen at nærhet til naturen og treningsfasiliteter var viktig for å ha kontinuitet i treningen. Dersom de måtte sette seg i bilen og kjøre et stykke til trening, ble terskelen for å være aktive høyere.

Hvordan få flere Kondistreninger og økt aktivitet i treningsgruppene?

I arbeidet med å prøve å knytte til oss flere deltakere på Kondistreningene, har vi sett at det har gitt stor effekt å ha egne arrangementer utover de faste treningene. Dette har vært for eksempel å arrangere en løpelørdag der lokalbefolkningen har blitt invitert til å komme og løpe i en fast rundløype på rundt én kilometer i løpet av fire timer denne dagen. Det har vært gratis å være med. Vi har servert kaker og godsaker ved en fast matstasjon, og når arrangementet har vært over, har vi trekt en rekke premier blant de som har deltatt.

Andre arrangementer har vært å utlyse konkurranser der alle som har løpt en fastsatt løype i løpet av for eksempel påska eller romjula, har blitt med i trekningen av flotte premier. Det har vært egen premie til den personen som har klart å komme nærmest en idealtid. Videre har det vært arrangert konkurranser der kvinner og menn i gruppa har konkurrert om hvilken gruppe som har klart å samle flest kilometer i løpet av en periode. Noe som har skapt stort engasjement i både kvinne- og herregruppa.

Slike arrangementer har også vært interessante for lokalpressen som har laget både forhåndsamtaler og reportasjer etter arrangementene. Forhåndsreportasjene har bidratt til at flere har kommet innom og stiftet bekjentskap med treningsgruppa. Noe som har bidratt til vekst i antall deltakere.

Ettersom det er medlemmer i Kondis som driver treningsgruppene på frivillig basis, er vi avhengige av at de føler behov for å opprette en slik gruppe på sitt hjemsted for at vi skal klare å få vekst i antall treningsgrupper. I håp om å motivere våre medlemmer til å opprette treningsgrupper, har vi gitt dem hyppig informasjon om hva Kondis kan bidra med til gruppene. Det at vi har fått støtte fra Stiftelsen Dam til å kjøpe inn treningsklær til trenerne, refleksvester med profiltrykk til deltakerne, og premier til ulike aktiviteter har virket svært motiverende på flere.

Effektmål

Vi har fått god måleffekt i veksten i antall Kondistreningsgrupper. Disse økte fra 12 til 24 i prosjektperioden, mens gjennomsnittlig antall som var tilknyttet de ulike gruppene ble 306. De tre største gruppene var Kondistreninga Trondheim, Oslo og Elverum med henholdsvis 1300, 1100 og 782 tilknyttede deltakere, mens de fleste andre lå på rundt 150 til 300 deltakere.

Dette er deltakere som følger gruppene på Facebook. Det har aldri vært slik at alle disse møter på trening, men jo flere som følger gruppa, jo flere møter på treningene.

I hovedoppgaven i psykologi utført av de to NTNU-studentene fikk vi gode tilbakemeldinger på hva som hadde gjort at 10 inaktive personer gikk fra å sterkt mislike fysisk aktivitet til å bli utrolig glade i å løpe. Disse deltar nå fast på Kondistreninga Trondheim sine treninger, og ga også gode råd på hvordan vi skal kunne få med flere på treningsgruppene. Disse vil vi bruke videre i arbeidet med å prøve å få inaktive folk inn i treningsgruppene. Oppgaven vil også ble en del av pensum til Kondis' trenerutdanning (Kondis, 2022a) som tilbyr både trenere på Kondistreninga og eksterne som er interessert i å utvikle seg selv og andre innen trening. Denne utdanningen er utviklet som en del av et annet prosjekt med støtte fra Stiftelsen Dam sitt stimuleringsprogram.

I tre spørreundersøkelser som ble gjennomført blant Kondis sine medlemmer, gikk det fram at Kondismedlemmer hadde bedre psykisk helse og sov bedre enn gjennomsnittsbefolkningen, men at også de som trente mye ble negativt rammet av koronanedstengingen.

Det å ha gode treningstilbud også i perioder med nedstenging av samfunnet er derfor svært viktig. Kondis har som en videreføring av dette prosjektet, og med støtte fra Stiftelsen Dam gjennom stimuleringsprogrammet, etablert en egen online Kondistrening (Kondis, 2022b) som skal bygges opp og gi et tilbud til de som ikke har en Kondistrening eller annen treningsgruppe i sitt nærområdet. Den er også ment å kunne gi et treningstilbud ved framtidige nedstenginger av samfunnet.

Resultatvurdering

Det ble i dette prosjektet godt dokumentert at fysisk aktivitet har en god effekt på psykisk helse. De som trener mye sover bedre, og har mindre angst og depresjon enn gjennomsnittsbefolkningen.

Det å stenge ned idretten, slik det ble gjort under koronapandemien, har negativ effekt på den psykiske helsen også for de som trener mye.

Det blir nå spennende å se hvilken langtidseffekt denne nedstengingen har hatt på folkehelsen. Vi vil derfor foreta en oppfølging med én spørreundersøkelse rettet mot Kondismedlemmer nå i høst og videre en undersøkelse høsten 2023.

I lys av den gode effekten fysisk aktivitet har på den psykiske helsen, er det viktig å få så mange mennesker som mulig til å trene og være fysisk aktive. Undersøkelsen gjennomført mot tidligere inaktive på Kondistreninga Trondheim viser imidlertid at det er ikke nok at de inaktive kjenner til

helsegevinsten ved fysisk aktivitet for å bli motivert til selv å være aktive. De må selv komme fram til at de vil komme i gang med trening. Beslutningen må være selvbestemt.

Det gikk ikke fram av intervjuene med de inaktive hva som helt konkret hadde ført til at de bestemte seg for å bli fysisk aktive. Ettersom dette er svært vesentlig for å få flere inaktive til å bestemme seg for en mer aktiv livsstil, hadde det vært meget interessant med fremtidige undersøkelser som ser nærmere på hva som kan motivere inaktive til en aktiv livsstil.

KAP 5. OPPSUMMERING, KONKLUSJON OG VIDERE PLANER

Undersøkelsene i dette prosjektet gir et godt bilde av sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykiske helse. Fysisk aktive hadde bedre psykisk helse gjennom pandemien, men også denne gruppen var sårbar for psykiske plager.

Tildelingen har bidratt til å øke deltagelsen i kondistreningene nasjonalt. Prosjektet har gitt oss gode råd til hvordan vi kan få folk som er ferske med trening til å opprettholde en aktiv livsstil, men vi har ikke klart å avdekke nøyaktig hva som har ført til at de inaktive i denne undersøkelsen inntok en aktiv livsstil. Her er det behov for ytterligere undersøkelser. Klarer vi å avdekke hva som kan trigge inaktive mennesker til en aktiv livsstil, vil dette være svært nyttig for det videre folkehelsearbeidet. Når disse «triggerpunktene» er avdekket, vil Kondistreningene kunne dra nytte av dette i arbeidet med å få inaktive mennesker med på treningene og til å ta del i det sosiale nettverke som disse gruppene representerer.

Det er imidlertid behov for at senere prosjekt undersøker nærmere langtidseffekten av koronapandemien og nedstengingen av idretten på den psykiske helsen.

REFERANSER

Ernstsen, L., & Havnen, A. (2021). Mental health and sleep disturbances in physically active adults during the COVID-19 lockdown in Norway: does change in physical activity level matter?. *Sleep medicine*, 77, 309-312.

Gilberg, R. (2022). Koronanedstengningen påvirka den mentale helsa negativt også for de som trente mye. *Kondis.no*. <https://www.kondis.no/koronanedstengningen-paavirka-den-mentale-helsa-negativt-ogsaa-for-de-som-trente-mye.6538401-313073.html>.

Halvorsen, A. I., & Berg-Hanssen, D. J. (2022). «Hvorfor begynte jeg ikke før?» En kvalitativ studie av hva som anses som viktig for å lykkes med å gå fra å være fysisk inaktiv til å bli fysisk aktiv. Hovedoppgave i psykologi, NTNU.

Havnen, A., & Ernstsen, L. (2022). Does Change in Physical Activity During the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic Predict Psychological Symptoms in Physically Active Adults? A Six-Month Longitudinal Study. *International journal of public health*, 67, 1604528.

Helsedirektoratet. (2017). Fysisk aktivitet for barn, unge, voksne, eldre og gravide. Nasjonale faglige råd. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/tema/fysisk-aktivitet>

Kondis (2022a). Trenerutdanning. *Kondis.no*. <https://kondistreninga.no/trenerutdanning/>.

Kondis (2022b). Kondistreninga Online. *Kondis.no*. <https://kondistreninga.no/kondistreninga-online/>.

Kvam, S., Kleppe, C. L., Nordhus, I. A., & Hovland, A. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 202, 67-86.

Røhme, M. (2020a). Mindre angst og depresjon blant Kondis-medlemmer under koronanedstengingen. *Kondis.no*. <https://www.kondis.no/mindre-angst-og-depresjon-blant-kondismedlemmer-under-koronanedstengingen.6334403-393386.html>.

Shigdel R., Stubbs B., Sui, X., & Ernsten, L. (2019). Cross-sectional and longitudinal association of non-exercise estimated cardiorespiratory fitness with depression and anxiety in the general population: the HUNT study. *Journal of affective disorders*, 252, 122–129. doi: 10.1016/j.jad.2019.04.016.