

Kan en multi-komponent kommunal indsats få inaktive borgere til at bevæge sig mere?

Et nyt ph.d.-projekt ved Aarhus Universitet har undersøgt hvorvidt et tilbud om motiverende samtaler, et medlemskab til en lokal idrætsforening og udlevering af et GPS-ur kan motivere 30-49 årige borgere med et lavt kondital til at bevæge sig mere. Derudover har projektet undersøgt om det er muligt at identificere personer med lavt kondital ved hjælp af et enkelt screeningsspørgsmål.

Resultaterne viste en lav sammenhæng mellem et selvrapporteret spørgsmål om fysisk form og objektivt målt kondital. Derudover viste undersøgelsen, at en multi-komponent indsats overfor fysisk aktivitet ikke havde nogen effekt sammenlignet med en enkelt motiverende samtale. Konditalet steg signifikant hos alle deltagerne i projektet.

I Danmark mangles der viden vedrørende forebyggende kommunale indsatser om fysisk aktivitet.

Undersøgelsen er en af de første på området og bygger på nye data indsamlet blandt 30-49 årige borgere i Randers Kommune. Fremtidige kommunale indsatser vil derfor kunne drage nytte af erfaringer og resultaterne fra undersøgelsen.

Cand. Scient. San. Kirstine Obling forsvarede ph.d.-afhandlingen med titlen "Physical activity in unfit individuals, a randomised controlled trial in a community setting" onsdag den 11. maj 2016, kl. 9:30- 11:30, Aarhus Universitet, Samfundsmedicinsk Auditorium, Bygning 1262, Bartholins Allé 4, 8000 Aarhus C. Forsvaret er offentligt.