

Jan Erik Ingebrigtsen

Arbeidsmiljø Neadalen



Rapport 2015

Forord

Undersøkelsen er gjennomført i samarbeid med, og på oppdrag fra Neadalens Gründercamp 2015.

Datainnsamlingen har skjedd i samarbeid med Neadalens Gründercamp 2015 og to utvalgte bedrifter i Neadalen. Det deltok 70 ansatte i undersøkelsen, som ble gjennomført i januar 2015.

Vi takker for bedriftenes positive holdninger til å sette av tid til dette arbeidet.

Vi takker spesielt de 70 ansatte som brukte tid på å svare på spørreskjemaet og ha på seg aktivitetsmålere gjennom arbeidsdagen. Dette er en av få undersøkelser som har målt de ansattes fysiske aktivitetsnivå gjennom en vanlig arbeidsdag.

Resultater fra undersøkelsen ble også benyttet i Neadalens Gründercamp 2015.

Trondheim 28. Februar 2015

Jan Erik Ingebrigtsen

1. Sammendrag

Undersøkelsen er gjennomført i januar 2015, blant 70 ansatte i to bedrifter i Neadalen. De ansatte har svart på et spørreskjema om fysisk aktivitet og hatt på seg aktivitetsmålere gjennom en vanlig arbeidsdag.

De ansattes arbeidsoppgaver i bedriften er avgjørende for de ansattes aktivitetsnivå gjennom arbeidsdagen. Enkelte har stillesittende arbeid og er lite aktive gjennom hele arbeidsdagen, mens andre har et aktivitetsnivå som med god margin tilfredsstiller Helsedirektoratets anbefalinger om hvor aktive folk bør være gjennom en vanlig dag. Det gjennomsnittlige aktivitetsnivået gjennom arbeidsdagen er rundt dobbelt så høyt i den ene bedriften, sammenlignet med den andre.

De ansatte i de to bedriftene i Neadalen er relativt aktive, når en ser på arbeid og fritid samlet. I løpet av en vanlig uke er de i gjennomsnitt 4,5 timer så aktive at de blir andpustne eller svette. Det er kun 7% som er mindre enn to timer fysisk aktive (andpustne/svette) i en vanlig uke. Dette betyr at de aller fleste tilfredsstiller Helsedirektoratets anbefalinger om minimum 150 minutter med moderat fysisk aktivitet i løpet av en uke. Nesten halvparten er aktive med høy intensitet flere dager i uka, mens 30 % er sjelden eller aldri, sammenhengende 20 minutter aktive med høy intensitet

Uten direkte målinger de i gjennomsnitt er det vanskelig å sammenligne mellom personer og grupper. Mye tyder på at de ansatte ved de to bedriftene i Neadalen, har stort sett det samme aktivitetsnivået som andre voksne i Norge. Litt over halvparten svarer at de er i middels fysisk form (sammenlignet med jevnaldrende), og rundt hver fjerde svarer at de er i god form. Litt over 10% svarer at de er i dårlig form. Noen få svarer at de er i svært og, eller svært dårlig form.

I Neadalen, som i resten av landet, er ”å gå” den klart mest vanlige måten å være fysisk aktiv. Over halvparten går en tur minst en gang i uka. Den klart viktigste grunn til at folk trener, er fysisk og psykisk helse.

De ansatte trives godt, både på arbeid og ellers. De fleste trives når de trener, men ikke så godt som de trives på jobben.

Mange svarer at de kunne tenke seg å øke sitt aktivitetsnivå. Den viktigste begrensningen er den tid en har til rådighet. Det er selvsagt andre gjøremål som må prioriteres. Noen trekker fram behovet for bedre tilpassede treningstilbud.

2. Fysisk aktivitet – viktig og vanskelig å vurdere

Fysisk aktivitet er en viktig variabel. Store deler av befolkningen bruker tid på å være fysisk aktive (les: trene) i treningsstudio, idrettslag, ute i naturen og på gang og sykkelstier. Noen er aktive for å holde seg i form, andre for å forbedre sin form, andre for rekreasjon og noen fordi det rett og slett, er og gjør godt.

2.1 Fysisk aktivitet – stor betydning

Betydningen av fysisk aktivitet kommer blant annet til uttrykk ved at 8 departement har gått sammen om en handlingsplan for fysisk aktivitet. I innledning til handlingsplan står følgende:

”Fysisk aktivitet forebygger en rekke sykdommer og er en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser. (Helse- og omsorgsdepartementet m. fl., 2005).

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet har mange positive virkninger for enkeltmennesker – fysisk aktivitet er viktig. Kunnskapen er imidlertid mangelfull når det gjelder hvor aktiv en bør være for å oppnå helsemessige gevinster og økt livskvalitet. I forhold til aktivitetens betydning for den enkeltes livskvalitet, er det grunn til å anta at det er store individuelle variasjoner.

Helsedirektoratet anbefaler at voksne personer (minimum) skal være moderat fysisk aktiv 30 minutter hver dag, eller 150 minutter pr. uke. Mange vil ha fordel av å øke tiden en er aktiv, eller øke intensiteten når en er aktiv.

Den enkeltes aktivitetsnivå kan også være viktig i forhold til arbeidslivet. Det kan påvirke den enkeltes arbeidsevne, toleranse for arbeidsmiljøbelastninger, sykefravær og antall år i arbeidslivet.

Selv om økt fysisk aktivitet er positivt når vi ser på store grupper, vil det for enkeltindivider være annerledes. Noen få er så aktive, at de kanskje vil ha gevinster ved å redusere aktiviteten. Det kan også være at positive effekter av fysisk aktivitet forutsetter at den enkelte trives med å være aktiv. Det er derfor viktig at hver enkelt finner en måte, og nivå på aktiviteten, som en trives med. Dette vil også medføre at en kan få en aktiv livsstil. Alternativet med skippertak i en periode, og ”dårlig samvittighet for lite aktivitet” i en annen periode, er ikke den optimale løsning. Den enkelte må finne en sin gode sammensetning av aktivitetens hyppighet, varighet og intensitet.

2.2 Fysisk aktivitet – vanskelig å måle presist

Fysisk aktivitet er en komplisert variabel i seg selv, og særdeles vanskelig er det å vurdere betydningen aktiviteten har for den enkeltes helse og livskvalitet. Fysisk aktivitet må vurderes i forhold til dens varighet, hyppighet og intensitet.

Ved å spørre informanter, kan en få gode opplysninger om aktivitetens hyppighet og varighet, men intensitetsmålet kan ikke sammenlignes. Det som er høy intensitet for en person, kan være lav intensitet for en annen person. Hjertets puls er en god metode for å måle den aerobe intensiteten i forhold til den enkeltes kapasitet. Aktivitetsmålere som er brukt i denne undersøkelsen, gir et godt grunnlag for å sammenligne aktivitetsnivået mellom mennesker og ulike aktiviteter.

Samtidig må en også vurdere aktiviteten med tanke på hvor store deler av kroppens muskler og ledd som blir påvirket. Tradisjonelt har en vært opptatt av aktiviteter hvor de store muskelgrupper påvirkes, slik at hjerte og blodomløp får en positiv treningseffekt. Når informanter blir bedt om å rapportere fysisk aktivitet, knyttes dette vanligvis til ”fysisk arbeidskrevende” oppgaver som for eksempel å gå til jobben, gå på tur, sykle og trene. Det blir lagt mindre vekt på aktivitet som bidrar til kroppskontroll, bevegelighet, rytme og balanse. Dette er også viktige egenskaper for den enkelte, men de er vanskelig å måle gjennom et spørreskjema.

Aktiviteten kan ikke forstås uavhengig av den enkeltes fysiske forutsetninger. En person som er i god form vil oppleve fysiske aktiviteter som mindre krevende. For noen kan det være krevende å gå opp en trapp, mens andre nesten ikke merker det på pulsen. Noen kan oppleve å gå to-tre kilometer som en krevende treningstur, mens andre kan gå milevis uten at de blir slitne. Egen vekt er også en viktig forutsetning. Jo tyngre en er, jo mer krevende blir en aktivitet. Ulike former for funksjonshemminger vil også påvirke hvor krevende den fysiske aktiviteten blir.

Bildet kompliseres ved at fysisk aktivitet kan være en konsekvens av fysisk form. En kan være mindre aktiv på grunn av sykdom eller plager. Samtidig er det også eksempler på at aktiviteten økes på grunn av sykdom og plager. Et godt eksempel på dette er opptrening etter sykdom.

Når fysisk aktivitet er en så vanskelig variabel, er det viktig å være litt forsiktig. Selv om økt fysisk aktivitet kan være bra for mange, er det ikke dermed sikkert at det er bra for alle. Fysisk aktivitet bør ikke være et mål i seg selv, men det kan være et bra virkemiddel for å bedre eller opprettholde helse og livskvalitet.

3. Metode

Denne undersøkelsen er todelt og ble gjennomført i to utvalgte bedrifter i januar 2015. Alle ansatte som ønsket å delta hadde på seg en aktivitetsmåler gjennom hele arbeidsdagen. Alle besvarte også et spørreskjema om egen fysisk aktivitet. Spørsmålene var i hovedsak utformet for å finne den enkeltes aktivitetsmønster, både når det gjelder intensitet, hyppighet, varighet og hvordan en er fysisk aktiv. Det er også spørsmål om hvor en trener og om en kan tenke seg flere treningstilbud. Spørreskjemaet er vedlagt rapporten. Akselerasjon

Aktivitetsmålerne er små målere på størrelse med en liten fyrstikkeske, som registrerer fartsendringer i ulike retninger. Dette gir et godt mål på fysisk aktivitet som gjør det mulig å sammenligne mellom personer. I denne undersøkelsen rapporteres den vertikale akselerasjon, som utgjør den største delen av den fysiske belastningen. Dette gjøres for å kunne sammenligne med den nasjonale kartleggingen som ble gjennomført i 2008 og 2009. (Helsedirektoratet 2009). I den nasjonale kartleggingen er det ikke gjort analyser av aktiviteten i arbeidstiden.

Med samme bevegelse, vil belastningen øke med kroppsvekten. Dette er det ikke tatt hensyn i rapporteringen.

3.1 Utvalget

Det var 70 som hadde på seg aktivitetsmålere gjennom arbeidsdagen og svarte på spørreskjemaet. Fra den ene bedriften deltok det 16 ansatte, og fra den andre 55 ansatte. Totalt var det 37 menn og 33 kvinner som deltok i undersøkelsen. I den ene bedriften var det en kvinne og 15 menn som deltok, mens det i den andre bedriften var 32 kvinner og 22 menn. Den gjennomsnittlige ansatte er 47 år. Den gjennomsnittlige høyden er 176 cm og gjennomsnittlige vekt er 84 kg. Dette betyr at kroppsmasseindeksen er i underkant av 30. Av de ansatte er det 60 % som svarer at de er i samme form som andre på sin alder, mens 27 % svarer at de er i bedre form, og 13 % svarer at de er i dårligere form enn andre på sin alder. Av de ansatte er det rundt 70% som svarer at de for det meste har stillesittende arbeid. De ansatte trives meget godt, både på jobben og i fritiden.

3.2 Sammenligning

For å sette Nea-undersøkelsen i perspektiv, har vi valgt å sammenligne svarene fra spørreskjemaet med to andre undersøkelser, en nasjonal blant alle voksne og en tilsvarende undersøkelse blant ansatte i Møre- og Romsdal. Det finnes ikke tilsvarende målinger av aktivitetsnivået en vanlig arbeidsdag.

4. Fysisk aktivitet blant yrkesaktive i Neadalen

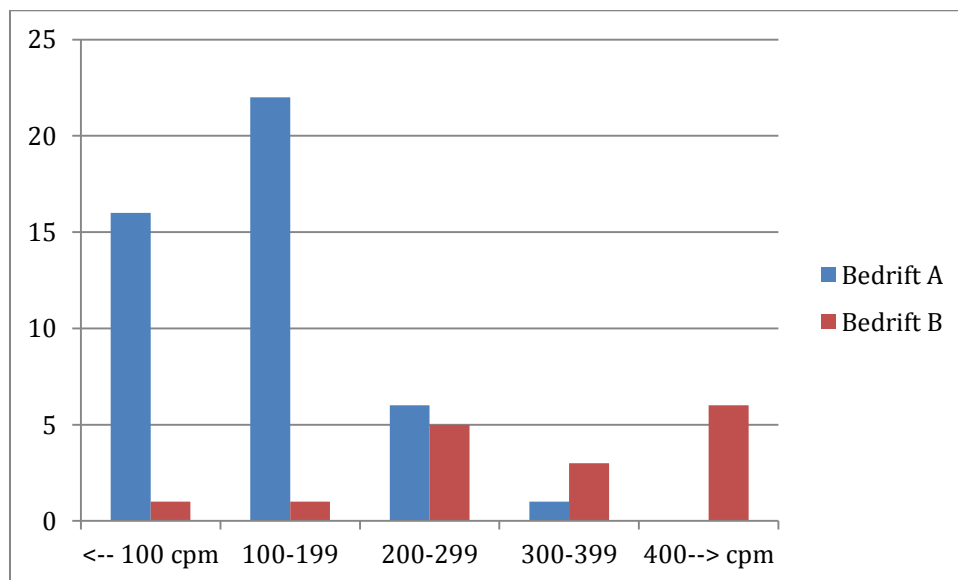
Nedenfor presenteres først aktivitetsnivået gjennom en arbeidsdag, og deretter den samlede aktiviteten.

4.1 Aktivitet en vanlig arbeidsdag

I den nasjonale kartleggingen er det daglige gjennomsnittlige aktivitetsnivået omtrent 330 tellinger pr. minutt (cpm), og litt i overkant av 30 minutter med moderat eller høy fysisk aktivitet. Noe forenklet kan en anslå at 300 cpm er et aktivitetsnivå som er på samme nivå som helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet.

Det gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivået en vanlig arbeidsdag er 300 cpm. Dette er på samme aktivitetsnivå som gjennomsnittet i den voksne befolkningen i Norge (Helsedirektoratet 2009). På grunn av ulike arbeidsoppgaver, er det store individuelle variasjoner. Den laveste gjennomsnittlige verdi gjennom dagen er 23 cpm, mens den høyeste er 683 cpm. Den med høyest aktivitet har over en time med moderat fysisk aktivitet (2020 cpm) gjennom arbeidsdagen.

Det er store forskjeller mellom de to bedriftene, og den ene bedriften har dobbelt så høyt aktivitetsnivå som den andre. Dette kommer fram i figuren nedenfor:



Figur 1: Ansattes aktivitetsnivå (cpm) gjennom en vanlig arbeidsdag. Antall ansatte, fordelt på to bedrifter.

I den ene bedriften er det kun en person som har over 300 cpm i løpet av arbeidsdagen, mens det i den andre bedriften er kun to personer har mindre enn 200 cpm. Noe enkelt kan en si at ansatte i bedrift A har størst behov for å være fysisk aktiv i fritiden.

4.2 Samlet fysisk aktivitet

De ansatte i de to bedriftene i Neadalen er relativt aktive, når en ser på arbeid og fritid samlet. I løpet av en vanlig uke er de i gjennomsnitt 4,5 timer så aktive at de blir andpustne eller svette. Det er kun 7 % som er mindre enn to timer fysisk aktive (andpustne/svette) i en vanlig uke. Dette betyr at de aller fleste tilfredsstiller Helsedirektoratets anbefalinger om minimum 150 minutter med moderat fysisk aktivitet i løpet av en uke.

Det er store individuelle variasjoner, og variasjoner mellom de ansatte i de to bedriftene. I bedrift A er gjennomsnittsarbeideren fysisk aktiv (andpusten/svett) 3,6 timer i en vanlig uke, mens gjennomsnittet i bedrift B er 7,1 timer. Denne forskjellen kan i stor grad forklares med det ulike aktivitetsnivået i arbeidstiden. På fritiden er det mindre forskjeller i aktivitetsnivået mellom de ansatte i de to bedriftene.

Det er gjennomført flere tverrsnittstudier av det fysiske aktivitetsnivået i befolkningen. Mye tyder på at aktivitetsnivået i fritiden er rimelig stabilt eller økende i den voksne befolkningen (Helse- og omsorgsdepartementet m. fl., 2005). Det er store variasjoner i folks aktivitetsnivå. Rundt halvparten av befolkningen trener, eller er moderat fysisk aktive i to eller flere dager i uka. Det er omtrent en tredjedel av befolkningen som aldri eller sjelden er så aktive at de pustet fort, svettet eller at hjertet banket fort i sammenhengende 20 minutter (ISSP 2007).

I 2008 og 2009 ble det gjennomført en kartlegging av de voksnes fysiske aktivitetsnivå ved bruk av aktivitetsmålere. Den viste at aktivitetsnivået er stabilt fra ung voksen fram til pensjonsalder. Den viste også at det er store variasjoner i aktivitetsnivået. I gjennomsnitt er de voksne moderat fysisk aktive i 30 minutter pr. dag. Det er ¼ av de voksne som er mer aktive enn gjennomsnittet, de fleste i underkant av de anbefalte 30 minutter pr. dag, og noen få er neste ikke aktive. (Helsedirektoratet 2009/10)

De ansatte er relativt aktive. Over 90 % svarer at de er så aktive at de blir andpustne eller svette, to eller flere timer i uka. Dette betyr at de fleste tilfredsstiller Helsedirektoratets anbefalinger om 150 minutter moderat fysisk aktivitet i uka.

Tidligere i rapporten var vi inne på at det er utfordringer med å måle fysisk aktivitet presist. Det er relativt enkelt å få informasjon om hvor lenge og hvor ofte folk er fysisk aktive når vi knytter spørsmålet til konkrete aktiviteter som å gå eller sykle til jobb/arbeid, trene eller gå på tur. Langt vanskeligere er det å få informasjon om intensiteten i aktiviteten, fordi intensitet kan være vanskelig å måle og beskrive. Intensitet er vanskelig å sammenligne mellom personer, da hver

enkelt har ulike forutsetninger. Høy intensitet for en person, kan være lav intensitet for en annen person.

For å kunne registrere fysisk aktivitet og kunne sammenligne mellom personer, spør en derfor på en slik måte at en fanger varighet, hyppighet og den opplevde subjektive intensiteten. Følgende spørsmål er brukt i denne og andre undersøkelser:

Når du tenker på de fire siste ukene, hvor ofte deltok du i idrett/sport eller fysisk aktivitet hardt nok til at du pustet fort, svettet eller at hjertet banket fort i 20 minutter.

Som det kommer fram i tabell 1 nedenfor, er de yrkesaktive i Neadalen omtrent like fysisk aktive som voksne i andre norske undersøkelser.

Tabell 1: Aktivitetsnivået blant yrkesaktive i Neadalen og Møre og Romsdal, og den norske voksenbefolkningen. I prosent.

	Aldri/ sjelden	1 dag i uken	2-3 dager i uken	4 dager i uken eller mer	N
ISSP	35,3	18,1	37,0	9,5	1037
M&R-yrke	23,3	26,2	37,6	12,5	633
NEA	30,0	25,7	37,1	7,1	70

Spørsmålsformulering: Når du tenker på de fire siste ukene, hvor ofte deltok du i idrett/sport eller fysisk aktivitet hardt nok til at du pustet fort, svettet eller at hjertet banket fort i 20 minutter. Prosent.

Vi ser i tabell 1 at de yrkesaktive i Neadalen har omtrent det samme aktivitetsmønsteret som yrkesaktive i Møre og Romsdal og den norske voksenbefolkningen generelt (ISSP). De fleste er aktive 1 – 3 dager i uka, og det er noen flere som lite aktive enn de som er aktive 4 eller flere dager i uken. Det er imidlertid relativ stor forskjell mellom de ansatte i de to bedriftene. I den ene bedriften er det

4.3 Aktivitetsformer

For de aller fleste utgjør bevisst trening en liten del av den tiden en er fysisk aktiv. Å gå er den desidert mest vanlige måten å være fysisk aktiv på. Mye av den daglige gangen regner de fleste ikke med som fysisk aktivitet, og den blir derfor ikke registrert. Nedenfor skal vi se nærmere på de mest utbredte måtene å være fysisk aktiv på. Sykling og treningssenter er også utbredte aktivitetsformer.



Går tur

Å gå er den mest vanlige, og kanskje den viktigste, måten å være fysisk aktiv på. Av de yrkesaktive i Neadalen er det 56 % som går tur på vei og gangsti en dag i uken eller oftere. Det er 48 % som en dag i uke eller oftere, går tur i naturen. Disse tallene er på samme nivå som undersøkelsen i Møre og Romsdal., og høyere enn i resten av landet.

Det er kun 8 % som går til jobb minst en dag i uken. Tilsvarende tall i Møre og Romsdal var 20 %.

Nesten alle trives godt når de går tur. Rundt 95 % trives godt eller svært godt når de går tur. Det er ingen bare 1,5 % som svarer at de trives svært dårlig når de går tur.



Sykler

Blant de yrkesaktive er det 6 % som sykler til jobb minst en dag i uka, og 11 % som sykler minst en dag i uka. Dette er lavere tall enn i tilsvarende undersøkelse i Møre og Romsdal, og i den nasjonale undersøkelsen blant voksne.

Selv om spørsmålet er generelt, kan mange ha svart for denne perioden i januar. Det kan forklare at andelen som sykler i Neadalen er relativt lav.



Trener i treningssenter

Blant de ansatte i de to bedriftene i Neadalen er det 15 % som trener minst en dag i uka eller oftere på treningssenter. Det er noen færre enn ellers i landet, hvor omtrent 25 % trener minst en dag i uka i treningssenter. Det er flest kvinner som velger å trene på treningssenter.

Det å gå tur og sykle har mye til felles. Det kan være en måte å trene på, men det kan også være en måte komme seg mellom to steder. Begge aktivitetene er også egnet til rekreasjon, uten tanke for trening eller å måtte komme seg fram til arbeid eller lignende. Både for sykling og gåing, kan intensiteten variere sterkt fra meget rolig til meget høyt. Dette har vi ikke mulighet til å skille mellom i denne undersøkelsen. Hvor mange som benytter sykling og gå på tur som aktiv trening gir derfor ikke denne undersøkelsen svar på.

De fleste trener alene. Nesten halvparten trener minst en dag i uken alene, hele 32 % trener to eller flere dager i uken alene. Det er 35 % som trener sammen med noen minst en dag i uka. Det er 10 % som jogger minst en dag i uken. I fritiden er det relativt små forskjeller mellom kvinner og menns aktivitetsmønster og aktivitetsnivå. En større andel menn har fysisk preget arbeid.

I Neadalen trives folk når de trener. Nesten 90 % svarer nesten 90 % at de trives godt, eller svært godt når de trener. Dette er større andel enn i resten av landet.

Organisert trening – fra idrettslag til treningssenter

Det er relativt få voksne som trener i idrettslag. Det er først og fremst barn, ungdom og unge voksne som trener i idrettslag. Mange voksne er aktive i idrettslagene som ledere og trenere. Treningssenter er den mest utbredte organiserte treningsform for voksne.

Tabell 2: Andelen som trener i treningssenter/idrettslag, i prosent.

Utvalg	Aldri/sjelden	1 dag i uka	2-3 dager i uka	4-7 dager i uka	N
Neadalen	85/88	4/5	9/8	2/-	68
Møre og Romsdal	71/84	11/9	16/6	2/0,2	556
Norge (ISSP)	77/92	7/5	13/3	3/1	1105

I Neadalen er det noen flere som trener på treningssenter enn i idrettslag. Av de yrkesaktive er 12 % som trener i idrettslag, og 15 % som trener i treningssenter minst en dag i uka. Denne forskjellen er mindre i blant de ansatte i Neadalen, sammenlignet med yrkesaktive i Møre og Romsdal, og blant voksne i Norge.

4.4 Tilrettelegging for fysisk aktivitet

Informantene ble bedt om å vurdere fire grunner for å være fysisk aktive. De aller fleste er fysisk aktive for å ta vare på fysisk eller mental helse.

Tabell 3: Betydning av årsaker til å være fysisk aktiv, blant yrkesaktive i Neadalen. I prosent.

	Ikke viktig	Lite viktig	Viktig	Svært viktig	N
Fysisk eller mental helse	1	3	48	48	69
For å møte andre	24	32	38	6	68
For å konkurrere med andre	75	18	8	-	67
For å se bra ut	29	27	43	2	68

Av de fire oppgitte årsakene til at en trener, er det klart flest som legger vekt på betydningen av fysisk og mental helse. Hele 96 % mener at dette er en viktig, eller svært viktig årsak til at de trener. Minst vanlige årsak er konkurranse med andre, som kun 8 % oppgir som viktig, og ingen mener det er svært viktig. Argumentene om å møte andre, og for å se bra, er det i underkant av halvparten som svarer at det er viktig.

Selve om mange er aktive, er det 83 % som ønsker å være mer fysisk aktiv. Det er **mangel på tid** eller prioritering som oppgis som den klart hyppigste årsak til at en ikke er så aktiv som en ønsker. Noen nevner at det er vanskelig å komme i gang, og noen nevner tilpasset tilbud og aktiviteter sammen med andre.

Mangel på tid

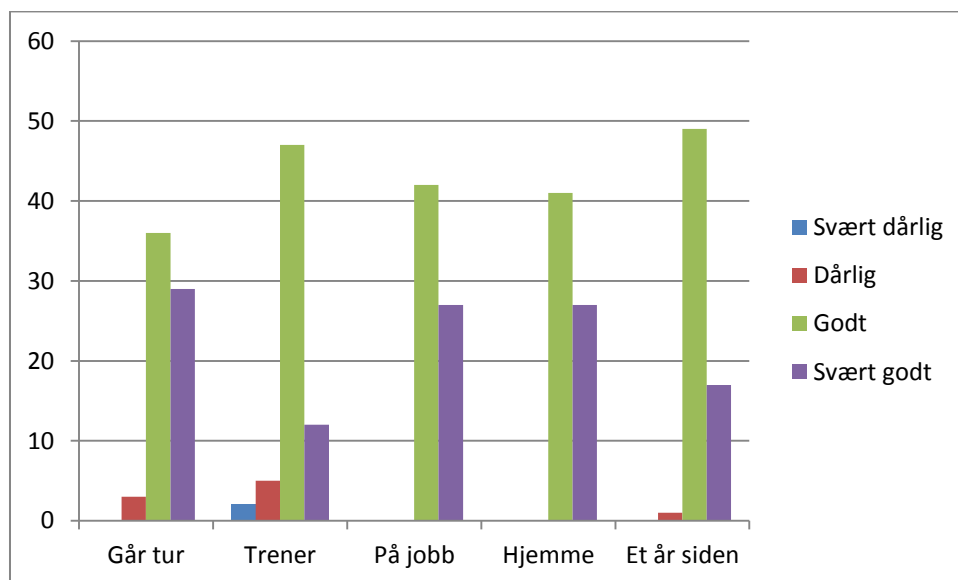
I utgangspunktet er det vanskelig å skaffe den enkelte mer tid til fysisk aktivitet. En mulighet er å tilrettelegge for at en kan gå eller sykle framfor å benytte motoriserte transportmidler. På denne måten vil en kanskje ikke frigjøre tid, men en kan med omtrent samme tidsbruk omgjøre fysisk passiv tid til fysisk aktiv tid.

Kommer ikke i gang/tilpasset tilbud

Svaret på denne utfordringen er å senke terskelen for å prøve en aktivitet. Dette kan gjøres ved å informere om mulighetene og skape flere muligheter for å prøve ut aktiviteter. Mange kjenner ikke alle muligheter for å drive organiserte og uorganiserte aktiviteter. Det er viktig at en får mulighet til å prøve en aktivitet, uten at en må gjøre store investeringer i utstyr, forplikte seg til medlemskap eller risikere mulighetene for en negativ opplevelse.

5. Trivsel i Neadalen

I denne undersøkelsen er det fokusert på fysisk aktivitet. Når en ser på fysisk aktivitet i forhold til livskvalitet og helse, er det viktig å se på hvor godt den enkelte trives. De ansatte i de to utvalgt bedriftene i Neadalen svarer at de trives generelt meget godt. Dette kommer fram i figuren nedenfor:



Figur 2: Antall personer som har svart på hvordan de trives i ulike situasjoner. I prosent.

De yrkesaktive trives meget godt både hjemme og på jobb. Selv om de fleste trives godt når de trener, så er det to som trives svært dårlig og fem som dårlig når de trener. Det er flest som trives svært godt når de går, men det er også 3 som trives når de går på tur.

Disse trivselstallene viser ikke bare at trivselen er høy blant de yrkesaktive i Neadalen, men det illustrerer også behovet for variert trenings, eller aktivitetstilbud.

Referanser

Helse og omsorgsdepartementet i samarbeid med flere dep. (2005). *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009. Sammen for fysisk aktivitet*. Oslo

Helsedirektoratet (2009): *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge*. Oslo

Ingebrigtsen, J.,E. (2009). *Fysisk aktivitet- en studie av fysisk aktivitet blant voksne i Møre og Romsdal*. Rapport 02/2009. Senter for idrettsforskning, NTNU Samfunnsforskning AS.

ISSP 2007: [International Social Survey Programme \(ISSP\)](http://www.nsd.uib.no/data/dataindex/?id=90)

<http://www.nsd.uib.no/data/dataindex/?id=90>



Dragvoll allé 38 B
7491 Trondheim
Norge

Tel: 73 59 63 00
Web: www.samforsk.no

 **NTNU**
Samfunnsforskning