

Tilrettelegging, tilrettelegging, tilrettelegging

Si meg hvor du bor og jeg skal fortelle deg hvor mye mosjon du får.

For enten fremmer eller så hemmer nærområdet din mulighet for fysisk aktivitet. Urettferdig eller ikke? En ny studie bør alle fall gi planleggere noe   tenke på.

Det viser seg at noen av landets innbyggere f r for ert gratis nesten halvparten av den anbefalte daglige mosjonen de trenger bare ved smart planlegging og hjemmets plassering, sier forskningsleder Jens Troelsen, Active Living på Syddansk Universitet på universitetets hjemmesider. Beliggenhet, beliggenhet, beliggenhet er de tre faktoriene som avgjør prisen på huset ditt sies det i eiendomsmeidlerbransjen. Tilrettelegging x 3 avgjør det samme i hvor stor grad du er fysisk aktiv eller inaktiv sier en ny studie. Resultatene fra denne studien ble nylig publisert i den velrennomerte tidsskriftet The Lancet. Studien som omfattet hele 6822 voksne i alderen 18-66 år fra 14. byer i ti land på fem kontinenter ga en del klare svar som også bør være viktig for norske forhold selv om ingen norske byer var med. Fra Norden deltok Aarhus by.

-Studien bekrefter at vi er dyr som gjør hva deres miljø tilsier. Derfor må vi slutte   slå hverandre i hodet og si "du må trene", men fokuserer mye mer på strukturelle forebygging. Vi må organisere oss slik at folk bruker kroppen naturlig, sier Jens Troelsen i en av sine kommentarer til studien.

Indikatorer som ble målt var mulighetene for rett og slett   gå, offentlig transport og tilgang på parkområder. Alle disse ble som vurdert i forhold til hver deltakers bostedsadresse med hjelp av geografiske informasjonssystemer. Deltakernes aktivitet ble målt i daglige minutter med moderat til kraftig intensitet fysisk aktivitet. Noen faktorer var spesielt viktige for hvor mye fysisk aktivitet respondentene var i slik som:

- Befolkningstetthetskateboard-6
- Antallet gatekryss
- Offentlig transport
- Antallet parker i gangavstand fra bosted

Du kan lese mer på sidene til friluftsr denes landsforbund

Artikkel type

Nyhet

Kartutsnitt



Brukerinfo

Forfatter: Friluftsrådenes Landsforbund

Publisert: 22.04.2016

Opprettet: 22.04.2016

Linker:

[Friluftsrådenes landsforbund](#)