

## Bruk av pedometer øker fysisk aktivitet blant voksne

Foto: Rubrico

**Vil bruk av pedometer øke fysisk aktivitet blant voksne som ikke er innlagt ved institusjon?**

### SYSTEMATISK OVERSIKT

Studier som ble inkludert hadde vurdert bruk av pedometer på > fem voksne. Studier ble ekskludert dersom deltakerne ble innlagt på sykehus eller var bundet til et forskningssenter, dersom pedometer var «skjult» for brukeren slik at

deltakerne i intervensjonsgruppen ikke kunne se antall skritt. Eller dersom pedometer ble brukt for å teste effekten av medikamenter på fysisk aktivitet. Utfall var endringer i antall skritt en person gikk daglig.

### METODE

Medline (til februar 2007); EMBASE/Excerpta Medica, Sport Discus, PsycINFO, Cochrane Library, Thompson Scientific, and ERIC (til mai 2006); referanselister; og konferansesammendrag ble søkt for å finne engelskspråklige studier.

Ekspertter på treningsfysiologi ble kontaktet. Åtte randomiserte kontrollerte studier (RCT) (n=305) og 18 observasjonsstudier (n=2462) ble inkludert (gjennomsnittsalder 49 år, 85 prosent kvinner). Studiene var utført i USA eller Canada (20), Japan (2), Europa (2) eller Australia (2). Intervensjonene for å øke fysisk aktivitet varte fra tre til 104 uker (gjennomsnitt 18 uker).

### RESULTATER

I 8 RCT-er førte bruk av pedometer til økning i antall skritt per dag; det var statistisk heterogeni-

Overvekt har nådd epidemiske proporsjoner i mange land. I Canada var det nesten halvparten av befolkningen over 12 år som rapporterte at de ikke drev med fysisk aktivitet på fritiden (1). Andre forfattere rapporterte en økning fra 14 prosent til 23 prosent for overvekt blant kanadiske voksne fra 1978 til 2004 (2). Liknende funn sees blant voksne amerikanere (3). I en metaanalyse med psykologiske atferdstiltak mot overvekt var det over halvparten som også omhandlet tiltak for å øke fysisk aktivitet (4). Overvekt er sterkt assosiert med kroniske lidelser som inkluderer, men ikke er begrenset til diabetes mellitus, hjertesykdom, hypertensjon og depresjon. Derfor kan det virke som om tiltak

som reduserer overvekt ved å øke fysisk aktivitet vil bedre helsen til mange mennesker. Bravata og medarbeidere vurderte forskning for å undersøke effekten av en trygg og billig intervensjon (pedometer) for å øke fysisk aktivitet. Bruken av disse synes å motivere til å fortsette – mangel på motivasjon er en potensiell barriere mot økt fysisk aktivitet blant overvektige voksne. Sykepleiere kan bruke denne oversikten til å motivere seg selv og andre i forebygging og kontroll av overvekt; som rollemøller med kolleger, familie og venner. Og de kan foreslå pedometer som et tiltak for pasienter i ulike situasjoner. Selv om det trengs mer forskning for å vurdere langtidseffekten kan foreliggende resultater brukes

for å inspirere og påvirke pasienters liv og fremme en sunnere livsstil.

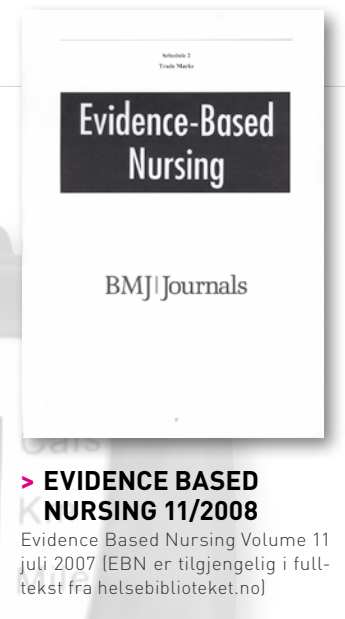
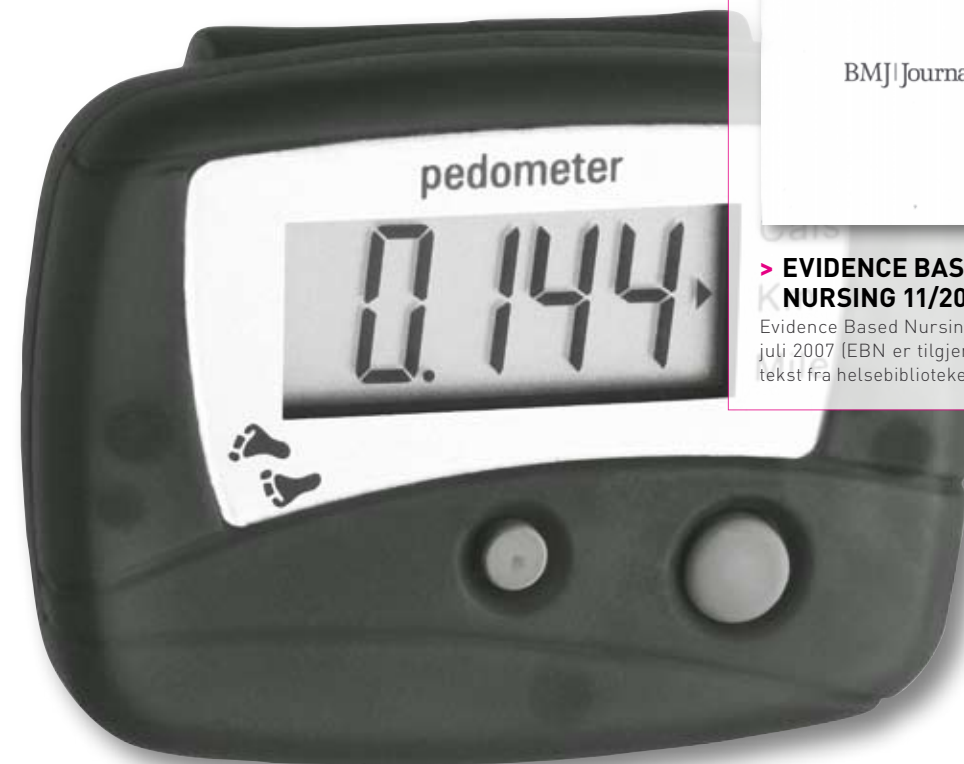
1. **Statistics Canada.** Study: physically active Canadians. The Daily, Aug 22, 2007. www.statcan.ca/Daily/English/070822/d070822b.htm (lest 20 Feb 2008).

2. **Orpana HM, Tremblay MS, Finés P.** Trends in weight change among Canadian adults. Health Rep 2007;18:9-16.

3. **Caban-Martinez AJ, Lee DJ, Fleming LE, et al.** Leisure-time physical activity levels of the US workforce. Prev Med 2007;44:432-6.

4. **Seo DC, Sa J.** A meta-analysis of psycho-behavioral obesity interventions among US multiethnic and minority adults. Prev Med (in press).

© Evidence Based Nursing (EBN) vol 11, nr 3, 2008



**> EVIDENCE BASED NURSING 11/2008**  
Evidence Based Nursing Volume 11 juli 2007 (EBN er tilgjengelig i fulltekst fra helsebiblioteket.no)

tet, men effekten varte ved selv etter at én studie ble fjernet fra analysen (den viste til betydelig mer økning i aktivitet) (tabell).

### KONKLUSJON

Blant voksne fører bruk av pedometer til økning i fysisk aktivitet.

**Sammendrag fra:** Bravata DM, Smith-Spangler C, Sundaram V et al. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. JAMA;2007;298:2296-304.

**Korrespondanse:** Dr DM Bravata, Primary Care and Outcomes Research, Stanford, CA, USA; dbravata@stanford.edu. Finansieringskilde: National Institute

on Aging og ,delvis, Natioanl Science Foundation.

**Lynette Leeseberg Stamler, RN, PhD,** University of Saskatchewan, Saskatoon, Saskatchewan, Canada.

**TABELL:** Bruk av pedometer pluss rådgiving om å dokumentere antall skritt versus ingen pedometer eller skjult pedometer hos voksne\*

Utfall etter gjennomsnittlig 13 uker	Antall RCT	Forskjell i gjennomsnittlig endring fra baseline (95 % KI)
Antall skritt per dag	8 (255)	2491 (1098 til 3885)
	7 (231)**	2004 (878 til 3129)

\*Randomiserte, kontrollerte studier

\*\*En studie ble tatt ut på grunn av statistisk heterogenitet