

ARBEIDSGRUPPE BEVEGELSESGLEDE



Folkehelseforeningene



Folkehelseforeningen

Bevegelsesglede

Å bevege seg handler ikke bare om trening – det handler om glede, mestring og fellesskap. Når du opplever bevegelsesglede, blir fysisk aktivitet en naturlig og meningsfull del av livet, uansett alder og forutsetninger.

↓ Nyttige lenker ↓ Teamet ↓ Artikler ↓ Arrangementer

Physical Literacy

Bevegelsesglede er tett knyttet til begrepet *Physical Literacy*. Det innebærer mer enn tekniske ferdigheter – det handler også om motivasjon, selvtillit, kunnskap og sosial trygghet i møte med fysisk aktivitet. For oss er bevegelsesglede og Physical Literacy to sider av samme sak: Det viktigste er ikke prestasjonsnivå, men at du opplever mestring på ditt eget nivå og finner ny motivasjon gjennom positive erfaringer.

Arbeidsgruppen for bevegelsesglede

Meny ≡



Teamet

” Min misjon er at flere skal finne gleden i bevegelse — med tilpassede aktiviteter og god sosial støtte kan de aller fleste oppleve fordelene ved å være aktiv.

Lis P. Strøm

Leder for arbeidsgruppa og Universitetslektor, Norges idrettshøgskole



” Jeg brenner for at flere skal kjenne gleden ved bevegelse, særlig dem som trenger det mest, og ønsker å bidra med kunnskap, refleksjon og konkrete løsninger.

Christina Gjestvang

Førsteamanuensis, underviser og formidler, Norges idrettshøgskole



” Jeg ønsker å styrke samspillet mellom idrettens erfaringer og politikkutforming og dele kunnskap på tvers av sektorer for å få flere i aktivitet hele livet.

Johan Conradson

Seniorrådgiver, Viken idrettskrets – Team idrettspolitik



” Jeg vil fremme glede og mening gjennom kroppsuttrykk og bevisstgjøre hvordan fysiske bevegelser kan være en forlengelse av vårt indre.

Kari Anne Vadstensvik Bjerkestrand

Universitetslektor og freelance koreograf, Nord universitet, Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg



” Jeg brenner for at alle skal kunne bli glad i å være i bevegelse — physical literacy-rammeverket kan hjelpe flere til å finne aktiviteter de trives med.

Maja Eilertsen

PhD-stipendiat. Folkehelseinstituttet og styremedlem i Folkehelseforeningen



” Jeg vil skape bevegelsesglede for dem som sliter med langvarige smerter og bidra til at kommunikasjon om fysisk aktivitet fremmer mestring og trivsel.

Merete Kolberg Tennfjord

Førsteamanuensis (folkehelse). Institutt for helse og trening, Høgskolen Kristiania



” Jeg ønsker å løfte frem viktigheten av å tilrettelegge for bevegelse for alle deler av samfunnet, slik at flere får oppleve mestring og utvikling gjennom en aktiv hverdag.

Synnøve Roald

Direktør strategi og kvalitet, Fagskolen Kristiania (del av Høgskolen Kristiania)



” Vi trenger mer forståelse for hvorfor det kan være så vanskelig å komme i gang med trening, og hvordan vi kan møte dem som har negative erfaringer med fysisk aktivitet, slik at flere kan oppleve bevegelsesglede.

Solfrid Bratland-Sanda

Professor i idrettssvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge, studiested Bø



” Jeg vil bidra til et nasjonalt aktivitetløft hvor flere kan være aktive og føle seg inkludert — uansett forutsetninger — og få mer kunnskap om egenorganisert aktivitet inn i fagfeltet.





Bevegelsesglede og rammeverket “Physical Literacy”: en kort introduksjon.

v/Lis P. Strøm, Universitetslektor ved Norges Idrettshøgskole.



Bevegelsesglede i idretten?

v/Maja Eilertsen, PhD stipendiat ved FHI



Møte skolevegring med fysisk aktiv læring: en solskinnshistorie fra virkeligheten

v/Solfrid Bratland-Sanda, Professor ved Universitetet i Sørøst Norge



Dialog og idédugnad om muligheter for å fremme bevegelsesglede gjennom hele livsløpet.

PROGRAM



PROFESSOR DEAN KRIELLARS I NORGE OKTOBER 2024

VIKEN IDRETTSKRETS - NIH – HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENTET -

FOLKEHELSEKONFERANSEN 2024



Sports Medicine
March 2019, Volume 49, Issue 3, pp 371-383 | Cite AS

Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model

Authors

Authors and affiliations

John Cairney , Dean Dudley, Matthew Kwan, Rheanna Bulten, Dean Kriellaars

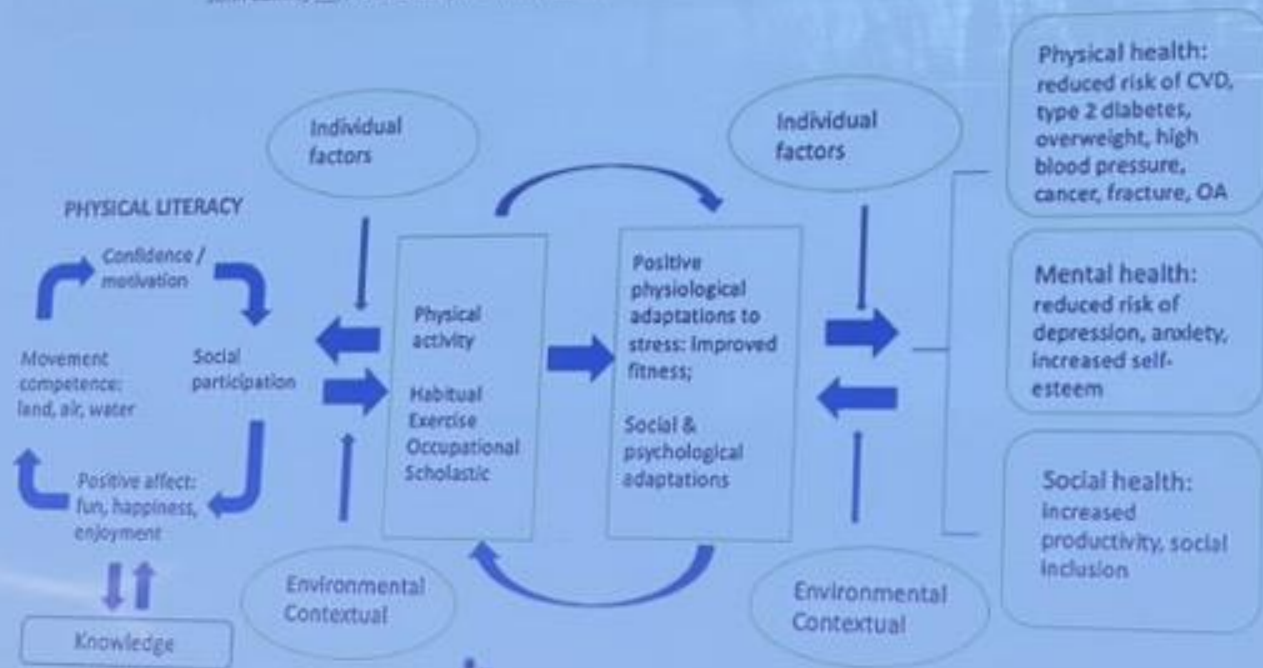


Fig. 1: Conceptual model linking physical literacy, physical activity and health. CVD cardiovascular disease, OA osteoarthritis.

Physical Literacy

Dean Kriellaars er assosiert professor ved College of Rehabilitation Sciences ved University of Manitoba og en ledende forsker på området "physical literacy". Han argumenterer for at motivasjon, fysiske ferdigheter og glede av bevegelse er grunnleggende for meningsfull deltakelse i samfunnet, på linje med tradisjonelle lese- og skriveferdigheter. Kriellaars har utviklet "Physical Literacy Assessment for Youth" (PLAY Tools) i samarbeid med Sport for Life Society. Hør han forklare hvorfor physical Literacy er cool!



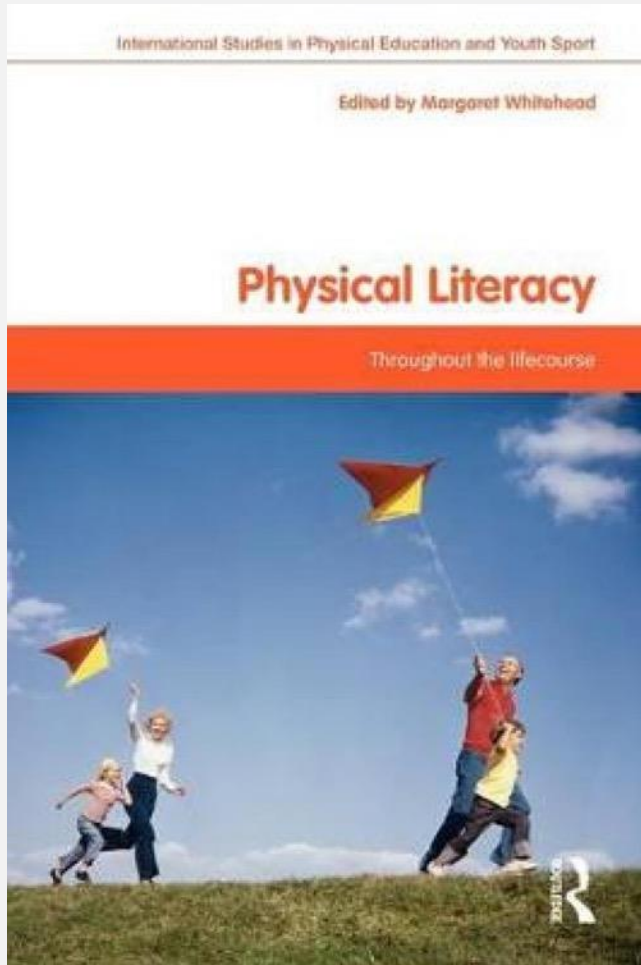
MØVE CONGRESS
Copenhagen | 29-31 Oct 2025



“No matter how many sidewalks we build, no matter how many parks we construct, no matter how much we urge people to get involved with physical activity, they simply won’t do it unless they have the ability, confidence, and desire to be physically active. That’s where physical literacy comes in.”

American Surgeon General, Vivek Murthy
(June 27, 2015)

MARGARET WHITEHEAD 2010



(Whitehead 2010)



“Physical literacy is the

- motivation,
- confidence,
- physical competence,
- knowledge and understanding

to value and take responsibility for engagement in physical activities for life.”

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

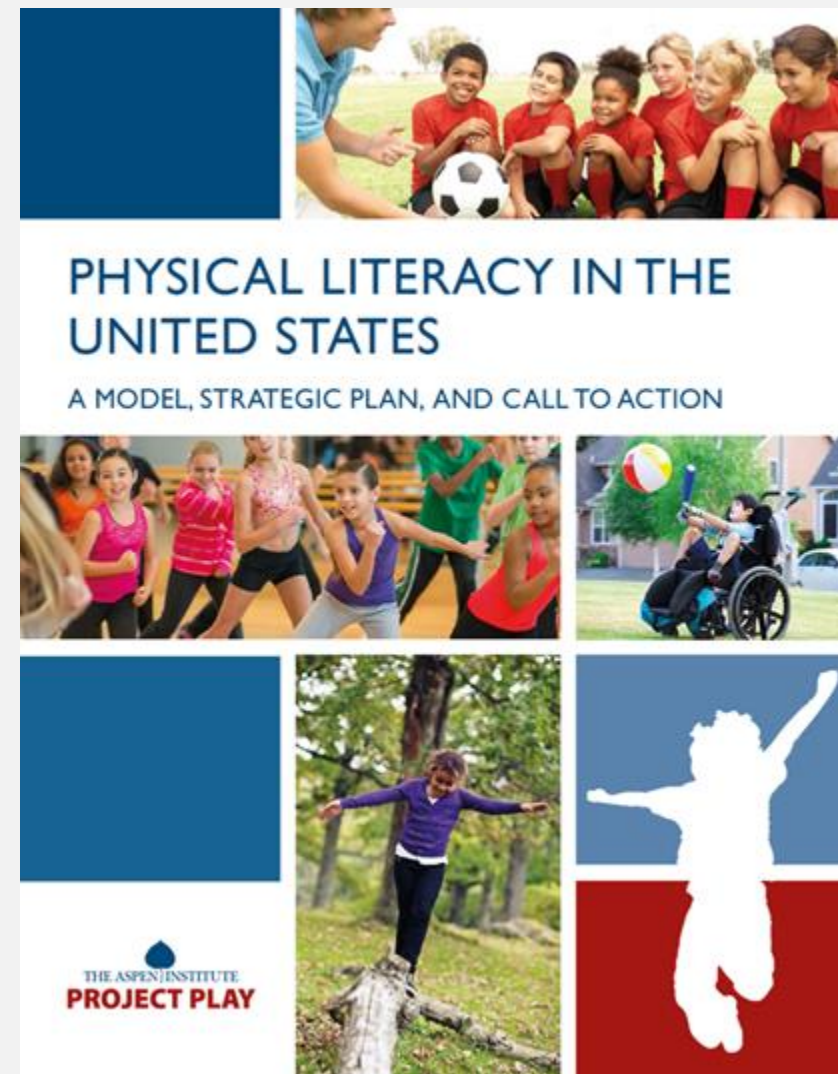
MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



A Common Vision for Increasing
Physical Activity and Reducing
Sedentary Living in Canada

LET'S GET MOVING

May 31, 2018



PHYSICAL LITERACY IN THE UNITED STATES

A MODEL, STRATEGIC PLAN, AND CALL TO ACTION

THE ASPEN INSTITUTE
PROJECT PLAY

VELG LIVSLANG BEVEGELSESGLEDE

Vær den beste
utgaven av deg selv

PHYSICAL LITERACY

Hva det er, og
hvorfor du bør
være involvert



I samarbeid med



Journal of Exercise Science & Fitness 21 (2023) 165–176



Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Journal of Exercise Science & Fitness

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jesf



Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy

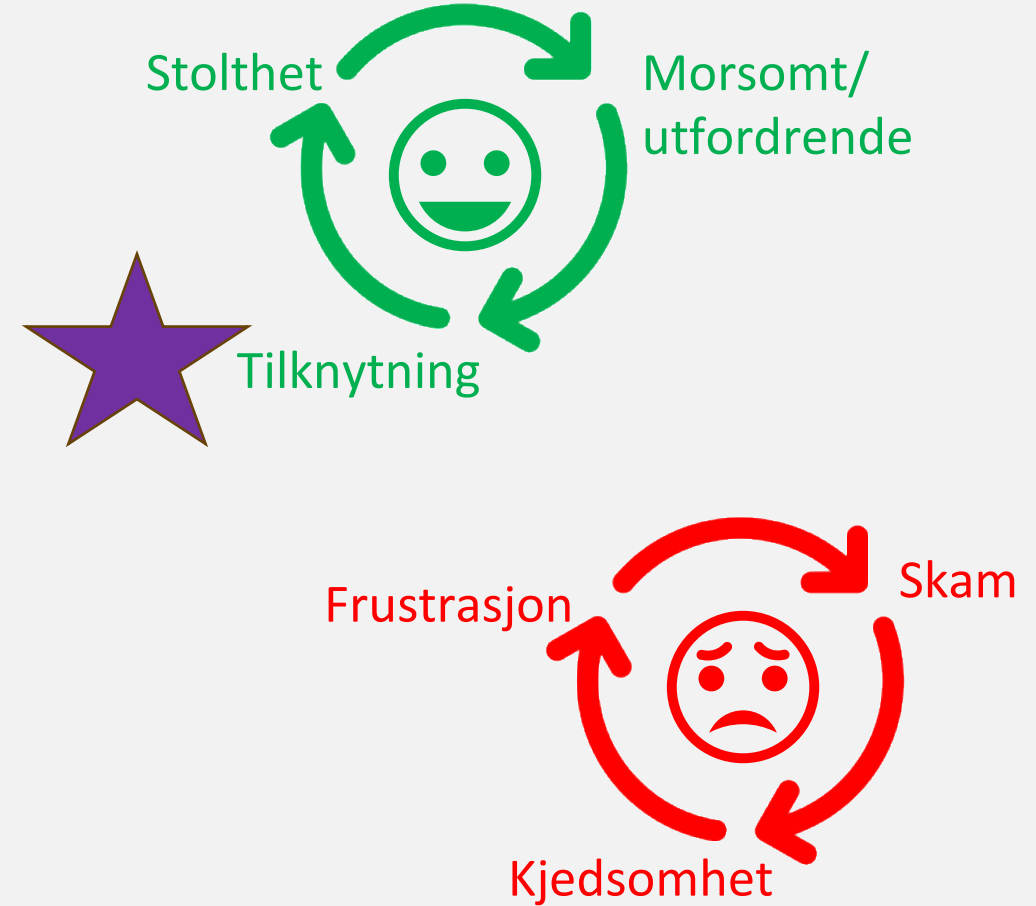
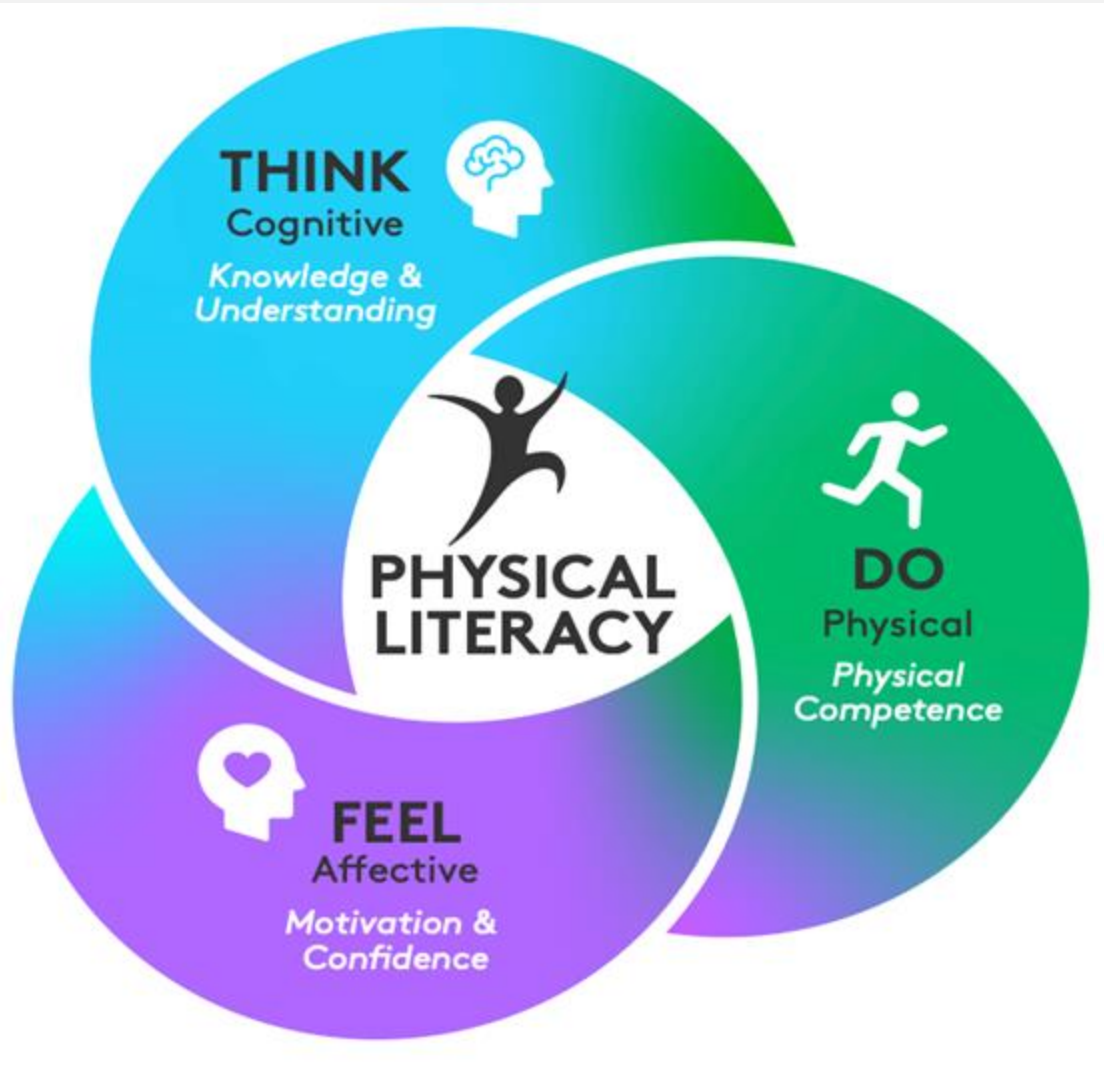
Johannes Carl ^{a,*}, Anna S. Bryant ^b, Lowri C. Edwards ^b, Gillian Bartle ^c, Jens E. Birch ^d, Efstathios Christodoulides ^e, Arunas Emeljanovas ^f, Andreas Fröberg ^g, Joseph Gandrieau ^h, Barbara Gilic ⁱ, Ivo van Hilvoorde ^{j,k}, Peter Holler ^l, Teodora M. Iconomescu ^m, Johannes Jaunig ⁿ, Ida Laudanska-Krzeminska ^o, Suzanne Lundvall ^p, Kristine De Martelaer ^q, João Martins ^r, Brigita Mieziene ^f, Maria Mendoza-Muñoz ^s, Alexandre Mouton ^t, Bogdan S. Olaru ^m, Marcos Onofre ^r, Iuliia Pavlova ^u, Marie Rose Repond ^v, Vassiliki Riga ^w, Kasper Salin ^x, Christophe Schnitzler ^y, Damir Sekulic ¹, Clemens Töpfer ^z, Jana Vasickova ^{aa}, Günay Yıldizer ^{ab}, Viviana Zito ^{ac}, Peter Bentsen ^{ae,ae}, Nigel Green ^{af}, Peter Elsborg ^{ad,ag}

Norway

- National/local research groups are interested in the concept
- Field strongly occupied by other related concepts ("dannelse"/*bildung*)
- PL part of debates surrounding the justification of "Kroppsøving" (PE)
- Ongoing research related to PE on life skills and health literacies
- Teaching future PE teachers about the concept
- No explicit reference to PL in the national curriculum
- The national curriculum is occupied by related concepts (lifelong joy of movement)
- No adoption of PL in political position statements

PHYSICAL LITERACY CONSENSUS STATEMENT IRLAND

(2022)



PHYSICAL LITERACY FOR OLDER ADULTS

—
CANADA 2018

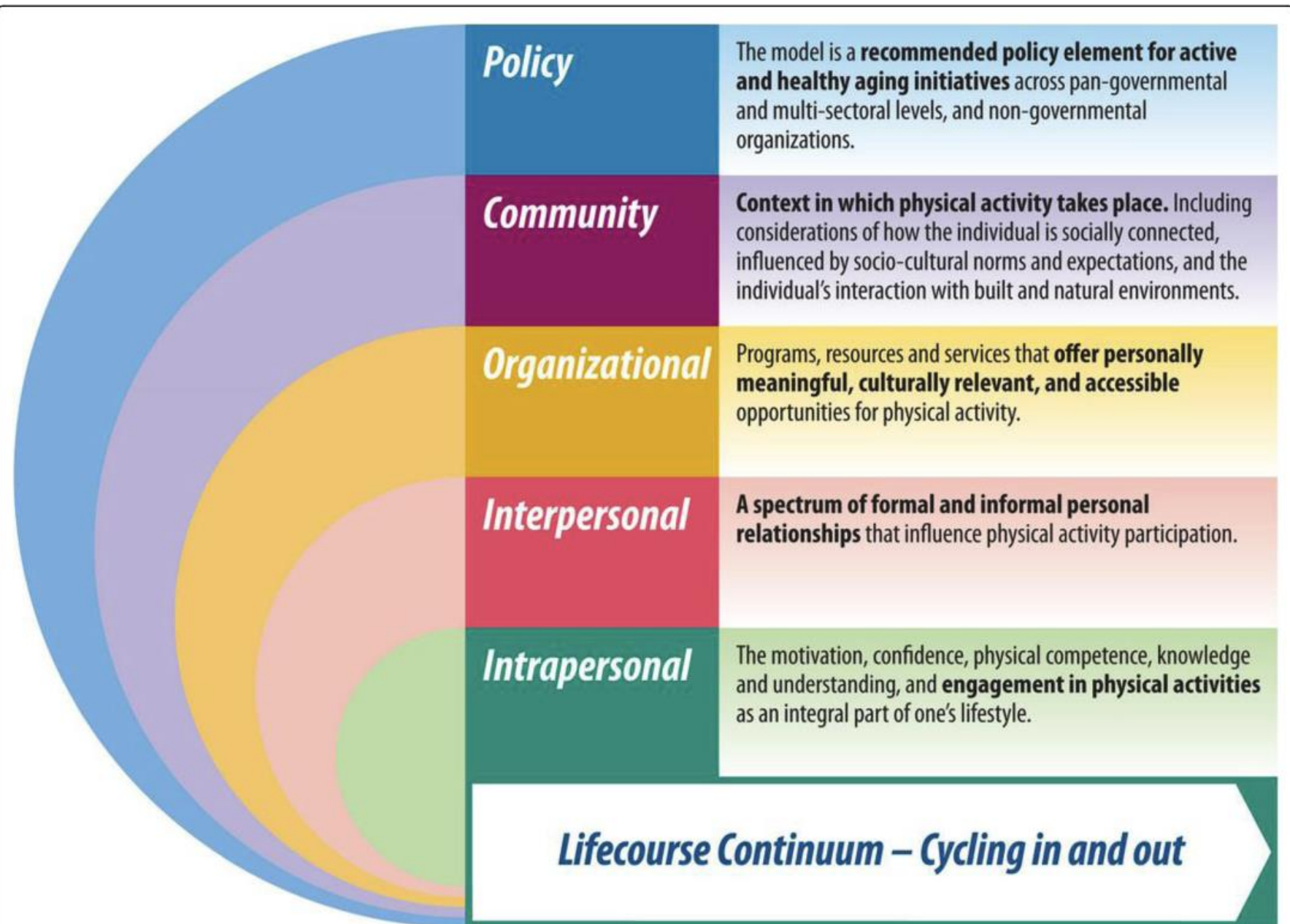


Fig. 4 Physical Literacy Model for Older Adults: An Ecological Approach

PHYSICAL LITERACY – EN DEL AV HEALTH LITERACY

Helsekompetanse – kunnskap og tiltak

Lav helsekompetanse er en samfunns- og helsepolitisk utfordring. Det er gjennomført en nasjonal kartlegging av befolkningens helsekompetanse. Tiltak for å øke helsekompetansen kan være både individrettet og systemrettet.

Innhold på denne siden

- ↓ Hva er helsekompetanse
- ↓ Hvorfor helsekompetanse er viktig
- ↓ Måling av befolkningens helsekompetanse
- ↓ Hvordan vi kan bedre befolkningens helsekompetanse

Hva er helsekompetanse

Helsekompetanse ble i 2019 for første gang etablert som det norske begrepet for den norske definisjonen:

Helsekompetanse er personers evne til å finne, forstå, vurdere og anvende helseinnsikt til å treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse. Det gjelder både beslutninger om livsstilsvalg, sykdomsforebyggende tiltak, egenmestring av sykdom og bruk av helsevesen.

Vi skiller mellom individuell og systemrettet helsekompetanse:



Sølvi Helseth, Kjell Sverre Pettersen og Astrid Wahl [red.]

Helsekompetanse

Teori, forskning og praksis



PHYSICAL LITERACY / BEVEGELSESGLEDE

– ET FELLES SPRÅK I TVERRRFAGLIG SAMARBEID?



TVERRFAGLIG RELEVANS - PHYSICAL LITERACY

IFLG. CHATGPT

 Fagområde	 Eksempler	 Relevans for folkehelsearbeid og helsefremming
 Folkehelse og helse	Folkehelse, samfunnsmedisin, rehabilitering, geriatri	Forstå livsløpsaktivitet, helseatferd og betydningen av bevegelseskompetanse for helse og mestring
 Fysioterapi og ergoterapi	Rehabilitering, fallforebygging, funksjonsopplæring	Integrere motivasjon og mestring i pasientforløp og forebyggende tiltak
 Psykologi og pedagogikk	Motivasjonspsykologi, læringspsykologi, kroppsøving	Utforske hvordan selvtillit og mestring driver varig aktivitetsatferd
 Idretts- og bevegelsesvitenskap	Motorisk læring, idrettspedagogikk, helseorientert trening	Utvikle modeller for bevegelsesglede og fysisk kompetanse på tvers av livsfaser
 Sosiologi og antropologi	Idrettssosiologi, samfunnshelse, kulturanalyse	Forstå sosiale og kulturelle forskjeller i aktivitetspraksiser og deltakelse
 Samfunnsplanlegging og urbanisme	Active Cities, nærmiljø, helsefremmende byer	Skape omgivelser som inviterer til daglig bevegelse og deltakelse
 Frivillighets- og organisasjonsforskning	Idrettslag, sivilsamfunn, sosial inkludering	Utforske hvordan frivillige arenaer bidrar til helsefremmende fellesskap
 Humaniora og filosofi	Fenomenologi, dannelses, kropp og identitet	Belyse menneskelig mening og verdier knyttet til bevegelse og helse
 Digital helse og kommunikasjon	e-helse, helse-apper, kampanjer	Utvikle teknologi og kommunikasjon som støtter helhetlig aktivitetsatferd

KAN VI FÅ FREM ET NORSK «CONSENSUS STATEMENT»?

Takk for oppmerksomheten

lisps@nih.no