



Mortensen, S. R. (2024). Physical activity behaviors, associated parameters, and the feasibility of an online physical exercise intervention in individuals with diabetes. [Ph.D. thesis, SDU]. Syddansk Universitet. Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet. <https://doi.org/10.21996/jf2b-zj82>

Hvad kan vi gøre for at støtte borgere med diabetes til at blive mere aktive?

Introduktion

Diabetes er én af de hurtigst voksende sundhedsudfordringer i det 21. århundrede. Incidensen af funktionsnedsættelse og sygelighed forårsaget af diabetes er steget signifikant i de seneste årtier. Fysisk aktivitet spiller en central rolle i håndteringen af diabetes, ikke kun for at forebygge længerevarende komplikationer og tidlig død, men også for at øge velvære og helbred. Selvom der eksisterer stærke og klare anbefalinger for at behandle og forebygge diabetes, er det fortsat en udfordring for denne population at være fysisk aktive. For at forstå hvorfor det kan være en udfordring for personer med diabetes at være regelmæssigt aktive, er det vigtigt at undersøge fysisk aktivitet fra forskellige perspektiver.

Det overordnede formål for afhandlingen var derfor at beskrive faktorer og mønstre for fysisk aktivitet blandt danskere med diabetes, samt at evaluere gennemførligheden af en træningsintervention med henblik på at øge og vedligeholde aktivitetsvaner blandt personer med type 2 diabetes.

Metode

Afhandlingen består af fire artikler, hvoraf tre af dem er tværsnitstudier. Artikel 1 er baseret på data fra Den Nationale Sundhedsprofil fra 2017, og artikel 2 og 3 er baseret på data fra den danske, husstandsbase, *Blandet land-provins befolkningsundersøgelse, Lolland-Falster Undersøgelsen* fra 2016-2020. Artikel 4 er et en-armet feasibility studie, hvor interventionen blev udviklet via en fællesskabende tilgang i samarbejde med Diabetesforeningen og borgere med type 2 diabetes. Interventionen, der blev evalueret i studiet, bestod af 30 minutters online fysisk træning efterfulgt af 30 minutters gruppemøder, kombineret med et Garmin aktivitetsur som et støtteredskab til en aktiv hverdag.

Resultater

Fundene fra artikel 1-3 viste, at en stor andel af personer med diabetes er utilstrækkeligt fysisk aktive i forhold til anbefalingerne, og generelt har flere et lavt aktivitetsniveau i både hverdage og weekender og store mængder af dagen bliver brugt stillesiddende.

Ligeledes viste artikel 1-3, at blandt personer med diabetes var der en sammenhæng med et lavere aktivitetsniveau, hvis man samtidig havde enten højt BMI, flere komorbiditeter, højere stressniveau eller lavere livskvalitet. Derudover fandt vi, at højere trivsel bidrog til lavere total daglig stillesiddende tid.

Fundene fra artikel 4 viste, at det var gennemførbart at kombinere online fysisk træning med online gruppemøder og dermed skabe et online træningsfællesskab. Ligeledes fandt vi høj tilfredshed med interventionen blandt deltagerne, og størstedelen rapporterede, at de følte sig motiverede og støttet af at mødes online.



Phd-afhandlingen

Samlet set understreger fundene fra afhandlingen, at det er en stor udfordring for personer med diabetes at være fysisk aktive, og at deres aktivitetsadfærd kan være påvirket af flere faktorer, som udfordrer deres evne til at være aktive. Dette understreger behovet for individuelt tilpassede interventioner, som anerkender disse udfordringer for at øge deltagelse i fysisk aktivitet. Således kan en intervention, der kombinerer online træning og gruppesessioner være en mulig måde at imødekomme nogle af disse faktorer og andre barrierer for deltagelse i fysisk aktivitet.

Implikationer for praksis

For klinisk praksis bidrager afhandlingen overordnet med nye perspektiver på fysisk aktivitetsadfærd blandt personer med diabetes. Fundene viser først og fremmest, at det er vigtigt at adressere både fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt denne population, men samtidig have for øje, at dette er komplekse adfærd. Ligeledes viser afhandlingen, at der er nogle subgrupper af personer med diabetes, som ser ud til at være særligt udfordrede, når det kommer til at være fysisk aktive. Det er derfor også vigtigt at fokusere på alle typer af aktivitet og intensitet, og ikke kun aktivitet relateret til sport. Sidst, men ikke mindst, så fremhæver afhandlingen, at det er vigtigt at anerkende forskelle i aktivitetsadfærd, præferencer og behov blandt personer med diabetes, hvis man skal kunne støtte dem til at være aktive.

Referencer på artikler i Ph.d. afhandling

Mortensen, S. R., Kristensen, P. L., Grøntved, A., Ried-Larsen, M., Lau, C., & Skou, S. T. (2022). Determinants of physical activity among 6856 individuals with diabetes: a nationwide cross-sectional study. *BMJ Open Diabetes Research & Care*, 10(4), Article e002935. <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2022-002935>

Mortensen, S. R., Skou, S. T., Brønd, J. C., Ried-Larsen, M., Petersen, T. L., Jørgensen, L. B., Jepsen, R., Tang, L. H., Bruun-Rasmussen, N. E., & Grøntved, A. (2023). Detailed descriptions of physical activity patterns among individuals with diabetes and prediabetes: the Lolland-Falster Health Study. *BMJ Open Diabetes Research & Care*, 11(5), Article e003493. <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2023-003493>

Mortensen, S. R., Grøntved, A., Brønd, J. C., Ried-Larsen, M., Petersen, T. L., Jørgensen, L. B., Jepsen, R., Tang, L. H., & Skou, S. T. (2024). Sedentary activity, sedentary bouts, and patterns of total daily sedentary activity, and their relationship with stress and well-being in individuals with diabetes and prediabetes: The Lolland-Falster Health Study. *Mental Health and Physical Activity*, 26, Article 100588. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100588>

Mortensen, S. R., Pedersen, M. E., Skou, S. T., & Ried-Larsen, M. (2023). Online Physical Exercise and Group Sessions to Increase and Maintain Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Single-Arm Feasibility Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), Article 2893. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042893>