



NY GLOBAL STUDIE FRA ASICS VISER SAMMENHENG MELLOM REGELMESSIG TRENING I TENÅRENE OG POSITIV MENTAL HELSE I VOKSEN ALDER

- Den globale ASICS-studien med 26 000 deltakere bekrefter sammenhengen mellom bevegelse og sinnstilstand, og avdekker en direkte kobling mellom fysisk aktivitet i tenårene og mental helse i voksen alder.
- Hvert år en tenåring er engasjert i trening er assosiert med høyere State of Mind-score i voksen alder. Studien viser at det er spesielt viktig å være aktiv i alderen 15-17 år.
- Likevel slutter flere og flere i den yngre generasjonen å trene, og dette kan påvirke deres mentale helsetilstand både nå og i fremtiden.

9 April 2024 – I dag kunngjør ASICS resultatene fra sin andre globale State of Mind-studie, som bekrefter en positiv sammenheng mellom fysisk trening og sinnstilstand, og avdekker en sammenheng mellom å være fysisk aktiv i tenårene og positiv mental helse i voksen alder.

Studien inkluderer 26,000 deltagere fra 22 land og viser at jo mer folk trener, desto høyere er State of Mind-scoren deres¹. På verdensbasis har respondenter som regelmessig er aktive² en gjennomsnittlig State of Mind-score på 67/100, mens inaktive³ mennesker har en mye lavere State of Mind-score på bare 54/100.

I tillegg avdekket studien at å være fysisk aktiv i tenårene direkte påvirker den mentale tilstanden senere i livet. Deltakere som var aktive i trening gjennom hele ungdomstiden, rapporterer høyere aktivitetsnivåer og State of Mind-score som voksne. Resultatene indikerer at å være aktiv som tenåring er avgjørende for å etablere gode treningsvaner som varer inn i voksenlivet og som positivt påvirker mental helse i senere i livet.

Studien fant at det er ekstra viktig å være aktiv i alderen 15-17 år. Hvis man slutter å trene i denne perioden, kan det ha en stor innvirkning på den mentale helsen i mange år fremover. De som holdt seg aktive som tenåringer, hadde høyere sannsynlighet for å

¹ ASICS State of Mind-score er en skala på 100, og beregnes på bakgrunn av den akkumulerende medianscoren til ti kognitive og emosjonelle egenskaper - inkludert positivitet, tilfredshet, avslappethet, fokus, fattighet, motstandsdyktighet, selvsikkerhet, årvåkenhet, ro og energi.

² 150 minutter eller mer med fysisk aktivitet per uke (definisjon av Sport England)

³ 29 eller mindre med fysisk aktivitet per uke (definisjon av Sport England)

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit www.asics.com.

PRESSEMELDING

fortsette treningen senere i livet og hadde bedre State of Mind-scores som voksne (64/100 versus 61/100) sammenlignet med de som ikke var aktive i disse årene.

Til sammenligning hadde de som sluttet å trene før de fylte 15 år de laveste aktivitetsnivåene og de dårligste State of Mind-scorene som voksne. 30 % av dem er fortsatt inaktive som voksne, og de er 11 % mindre fokuserte, 10 % mindre selvsikre, 10 % mindre rolige og 10 % mindre samlet sammenlignet med de som fortsatte å trene gjennom hele ungdomstiden.

Resultatene viser at hvert år en tenåring er engasjert i regelmessig trening er forbundet med forbedrede State of Mind-scores i voksen alder. De som sluttet å trene før de fylte 15 år, har en gjennomsnittlig State of Mind score som er 15% lavere enn det globale gjennomsnittet, mens en nedgang i fysisk aktivitet ved 16-17 år og før fylte 22 år reduserte deres gjennomsnittlige score med henholdsvis 13% og 6%.

Studien avdekket også et bekymringsfullt generasjonsgap når det gjelder trening, der yngre generasjoner er stadig mindre aktive. 57 % av «den stille generasjon» (78+) sa at de var aktive daglig i barndommen sammenlignet med bare 19 % av generasjon Z (18-27 år), noe som viser en bekymringsverdig trend med yngre generasjoner som dropper ut av fysisk aktivitet tidligere og i større grad enn generasjonene før dem.

Globalt har medlemmer av generasjon Z de laveste State of Mind-scorene med et gjennomsnitt på 62/100 sammenlignet med babyboomers 68/100 og den stille generasjonens 70/100.

Professor Brendon Stubbs, en ledende forsker innen trening og mental helse fra King's College London, sier: "Det er bekymringsfullt å se denne nedgangen i aktivitetsnivået blant yngre respondenter i en så kritisk alder, særlig siden studien avdekker en sammenheng med lavere mental helse i voksen alder."

"På verdensbasis viser generasjon Z allerede de laveste State og Mind-scorene (62/100) sammenlignet med den stille generasjonen (70/100), så dette kan ha stor innvirkning på den fremtidig mentale helsetilstanden til folk over hele verden."

Gary Raucher, Executive Vice President i ASICS EMEA sier: *"ASICS ble grunnlagt på tanken at idrett og fysisk aktivitet ikke bare er fordelaktig for kroppen, men også for sinnet. Det er derfor vi heter ASICS: 'Anima Sana in Corpore Sano', eller 'Sunn sjel i en sunn kropp'. Resultatene fra vår andre globale State of Mind-studie viser hvor viktig det er at unge mennesker forblir aktive, og hvilken innvirkning dette kan ha på deres mentale tilstand i årene som kommer. ASICS forplikter seg til å støtte og inspirere mennesker til å bevege seg for å oppnå positiv mental helse gjennom hele livet."*

For å finne ut mer, besøk: <https://www.asics.com/no/en-no/mk/stateofmindstudy2024>

- SLUTT -

MER INFORMASJON

MEDIERESSURSER

- [State of Mind – global rapport](#)
- [State of Mind – bilder og grafikk](#)

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit www.asics.com.

PRESSEMELDING

Om ASICS 2024 State of Mind Study

2024-utgaven av ASICS State of Mind Study ble utført mellom 17. november og 21. desember 2023 og utforsket forholdet mellom trening og mental helse over hele verden.

Over 26,000 mennesker fra 22 land deltok i studien, inkludert Australia, Brasil, Canada, Chile, Kina, Colombia, Frankrike, Tyskland, India, Italia, Japan, Malaysia, Nederland, Saudi Arabia, Singapore, Sør-Afrika, Spania, Sverige, Thailand, UAE, Storbritannia og USA. Hver markedsundersøkelse var nasjonalt representativ med hensyn til alder og kjønn.

MEDIEKONTAKT

Linn Bjørnsen

linn.bjoernsen@hoxby.com

+4792994982

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit www.asics.com.

