



NY GLOBAL UNDERSØGELSE FRA ASICS VISER SAMMENHÆNG MELLEM REGELMÆSSIG TRÆNING I TEENAGEÅRENE OG POSITIV MENTAL SUNDHED I VOKSENALDEREN

- Den globale ASICS-undersøgelse med 26.000 deltagere bekræfter forbindelsen mellem bevægelse og sindstilstand og afslører en direkte forbindelse mellem fysisk aktivitet i teenageårene og mental sundhed i voksenalderen.
- Hvert år en teenager er engageret i træning, er associeret med højere State of Mind-score i voksenalderen. Undersøgelsen viser, at det især er vigtigt at være aktiv i alderen 15-17 år.
- Ikke desto mindre stopper flere og flere i den yngre generation med at træne, og dette kan påvirke deres mentale sundhedstilstand både nu og i fremtiden.

9. april 2024 – I dag annoncerer ASICS resultaterne fra deres andet globale State of Mind-studie, som bekræfter en positiv sammenhæng mellem fysisk træning og sindstilstand og afslører en sammenhæng mellem at være fysisk aktiv i teenageårene og positiv mental sundhed i voksenalderen.

Studierne inkluderer 26,000 deltagere fra 22 lande og viser, at jo mere folk træner, desto højere er State of Mind-scoren¹. På verdensplan har respondenter der regelmæssigt er aktive², en gennemsnitlig State of Mind-score 67/100, mens inaktive³ personer har en meget lavere State of Mind-score på kun 54/100.

Derudover afslørede studiet, at være fysisk aktiv i teenageårene direkte påvirker den mentale tilstand senere i livet. Deltagere, der var aktive i træning gennem hele ungdomstiden, rapporterer højere aktivitetsniveauer og State of Mind-score som voksne. Resultaterne indikerer, at være aktiv som teenager er afgørende for at etablere gode træningsvaner, som varer ind i voksenlivet, og positivt påvirker mental sundhed senere i livet.

Studiet fandt at det er ekstra vigtigt at være aktiv i alderen 15-17 år. Hvis man stopper med at træne i denne periode, kan det have en stor indvirkning på den mentale sundhed i mange år

¹ ASICS State of Mind-scoren er en skala fra 0 til 100, og beregnes på baggrund af den akkumulerede median score af ti kognitive og følelsesmæssige egenskaber - herunder positivitet, tilfredshed, afslapning, fokus, handlekraft, modstandsdygtighed, selvtillid, opmærksomhed, ro og energi.

² 150 minutter eller mere med fysisk aktivitet pr uge (definition fra Sport England)

³ 29 minutter eller mindre med fysisk aktivitet om ugen (definition fra 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.



fremover. De, der forblev aktive som teenagere, havde større sandsynlighed for at fortsætte træningen senere i livet

resulterede i bedre State of Mind-score som voksne (64/100 sammenlignet med 61/100) i forhold til dem, der ikke var aktive i disse år.

Sammenlignet med dem, der stoppede med at træne før de fyldte 15 år, havde de laveste aktivitetsniveauer og de dårligste State of Mind-scores som voksne. 30% af dem forblev inaktive som voksne, og de var 11% mindre fokuserede, 10% mindre selvsikre, 10% mindre rolige og 10% mindre samlede sammenlignet med dem, der fortsatte med at træne gennem alle ungdomsårene.

Resultaterne viser, at hvert år en teenager er engageret i regelmæssig træning, er forbundet med forbedrede State of Mind-scores i voksenalderen. Dem, der stoppede med at træne før de fyldte 15 år, har en gennemsnitlig State of Mind-score, der er 15% lavere end det globale gennemsnit, mens et fald i fysisk aktivitet ved 16-17 år og før de fyldte 22 år reducerede deres gennemsnitlige score med henholdsvis 13% og 6%.

Studiet afslørede også en bekymrende generationskløft, når det kommer til træning, hvor yngre generationer er stadig mindre aktive. 57 % af «den stille generation» (78+) sagde, at de var aktive dagligt i barndommen, sammenlignet med kun 19 % af generation Z (18-27 år), hvilket viser en bekymrende tendens med yngre generationer som dropper ud af fysisk aktivitet tidligere og i større grad end tidligere generationer.

Globalt har medlemmer af generation Z de laveste State of Mind-score med et gennemsnit på 62/100 sammenlignet med babyboomers 68/100 og den stille generations 70/100

Professor Brendon Stubbs, en ledende forsker inden for træning og mental sundhed fra King's College London, siger: "Det er bekymrende at se denne nedgang i aktivitetsniveauet blandt yngre respondenter i en så kritisk alder, især da studiet afslører en sammenhæng med lavere mental sundhed i voksen alderen."

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

Gary Raucher, Executive Vice President i ASICS EMEA siger: *"ASICS blev grundlagt med tanken om at idræt og fysisk aktivitet ikke kun er fordelagtig for kroppen, men også for sindet. Det er derfor vi hedder ASICS: 'Anima Sana in Corpore Sano', eller 'Sund sjæl i en sund krop'. Resultaterne fra vores andet globale State of Mind-studie viser, hvor vigtigt det er, at unge mennesker forbliver aktive, og hvilken indvirkning dette kan have på deres mentale tilstand i årene, der kommer. ASICS forpligter sig til at støtte og inspirere mennesker til at bevæge sig for at opnå positiv mental sundhed gennem hele livet."*

For at finde ud af mere, besøg: <https://www.asics.com/dk/endk/mk/stateofmindstudy2024>

- ENDS-

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.



MERE INFORMATION

MEDIERESSURSER

- [State of Mind – global rapport](#)
- [State of Mind - Images](#)

Om ASICS 2024 State of Mind Study

ASICS' State of Mind Study for 2024 blev udført mellem den 17. november og 21. december 2023 og undersøgte forholdet mellem motion og mental sundhed over hele verden. Over 26.000 mennesker fra 22 land deltog i undersøgelsen, herunder Australien, Brasilien, Canada, Chile, Kina, Colombia, Frankrig, Tyskland, Indien, Italien, Japan, Malaysia, Nederlandene, Saudi-Arabien, Singapore, Sydafrika, Spanien, Sverige, Thailand, De Forenede Arabiske Emirater, Storbritannien og USA. Hver markedsundersøgelse var nationalt repræsentativ med hensyn til alder og køn

MEDIEKONTAKT

Birgitte Batko / birgitte.batko@hoxby.com
PH +45 21232111

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.

