

Svenskar rör sig för lite

För den som betraktar svenskarna som ett aktivt folk är det dags att tänka om. Bara sju procent av 50-65 åringarna är tillräckligt fysiskt aktiva, visar resultat från den stora SCAPIS-studien. Stillasittandet är det överskuggande problemet.



Elin Ekblom Bak
Doktor i medicinsk
vetenskap



Mats Börjesson
Professor i folkhälsa

Medförfattare:
Gustav Olsson
Kate Bolam
Lena Kallings
Björn Ekblom
Örjan Ekblom

Samtliga är verksamma vid
Gymnastik- och idrottshögskolan

ENLIGT RAPPORTER FRÅN myndigheter, inklusive Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, är två tredjedelar av svenskarna tillräckligt fysiskt aktiva. Vid ett symposium i Stockholm förra året sade en ledande politiker med ansvar för dylika frågor om fysisk aktivitet, att svenskarna var de mest aktiva i Europa. Men är detta verkligen sant?

Aktivast i Europa?

Man kan ju tycka att i stort sett alla människor deltar i de många motionslopp som erbjuds i dag – i löpning, simning, på cykel eller skidor med mera. Allt fler startar i mer extrema aktiviteter som triathlon och ultramaraton. Samtidigt har många i vårt land gymkort eller motsvarande. Så det mesta talar för att vi ägnar oss mer åt schemalagt idrottande än någonsin.

Riksidrottsförbundets enkät för några år sedan visade att fler i vårt land var medlemmar i en idrottsförening än tidigare. I den så kallade Eurobarometern, där tusentals europeer intervjuas om fysiska aktivitetsvanor, uppgav cirka 90 procent av de intervjuade svenskarna att de idrottade eller motsvarande. Från dylika undersökningar skulle man kunna dra slutsatsen att vi skulle kunna vara det mest aktiva folket i Europa.

Mest stillasittande

Men vårt dagliga rörelsemönster utgörs av så mycket mer än bara idrottande eller annan intensiv fysisk aktivitet, som bland annat ger förbättrad fysisk prestationsförmåga (kondition). Redan på 1960-talet kunde man visa att en god kondition hade stor betydelse för vår framtida hälsa och detta gäller fortfarande. I dag har vi lärt

oss att även för lite vardagsmotion och längre stillasittande utan pauser är oberoende riskfaktorer för framtida hälsa. Och det är här problemen börjar.

Vi i Sverige är nämligen inte alls lika bra på att undvika stillasittande och att vara aktiva i vardagen, som vi är på att träna och idrotta. I undersökningar om vardagsmotion, kommer svenskar långt ned i ett europeiskt perspektiv och vi tillhör de som enligt Eurobarometern sitter allra mest stilla i Europa.

Sverige tillhör de länder i Europa med högst utbildningsnivå och med många kontorsarbetare. I sådana länder ser man ofta ett aktivitetsmönster med många som tränar och idrottar, men som också är mindre aktiva i vardagen och sitter stilla mycket.

I nyligen publicerade data från SCAPIS-studien kan vi visa att medelålders svenskar, 50-65 år, sitter mer än 60 procent av sin vakna tid (figur 1). Dessutom uppfyllde bara drygt 7 procent av dessa individer de gällande nationella riktlinjerna om tillräcklig fysisk aktivitet (det fanns inga signifikanta skillnader mellan kön eller utbildningsnivå). Det är således en helt annan siffra än

FAKTA SCAPIS-STUDIEN

SCAPIS, Swedish CardioPulmonary bioImage Study, är en landsomfattande undersökning av svenskarnas hälsa inom områdena hjärta, kärl och lungor. I studien ingår 30 000 personer i åldrarna 50-65 år. Studien genomförs på universitetssjukhusen i: Malmö, Göteborg, Linköping, Stockholm, Uppsala och Umeå. Gymnastik- och idrottshögskolan ansvarar för mätningarna av det dagliga aktivitetsmönstret och gör analyser om kopplingen till bland annat riskfaktorer, åderförkalkning och fettfördelningen i kroppen.



de 67 procent som beskrivits utifrån självrapporterade data!

I länder med andra kulturella och socioekonomiska mönster brukar man se fler som är aktiva i vardagen och som sitter stilla i mindre utsträckning på arbetet. I dessa miljöer är också schemalagda träning och idrottande lägre.

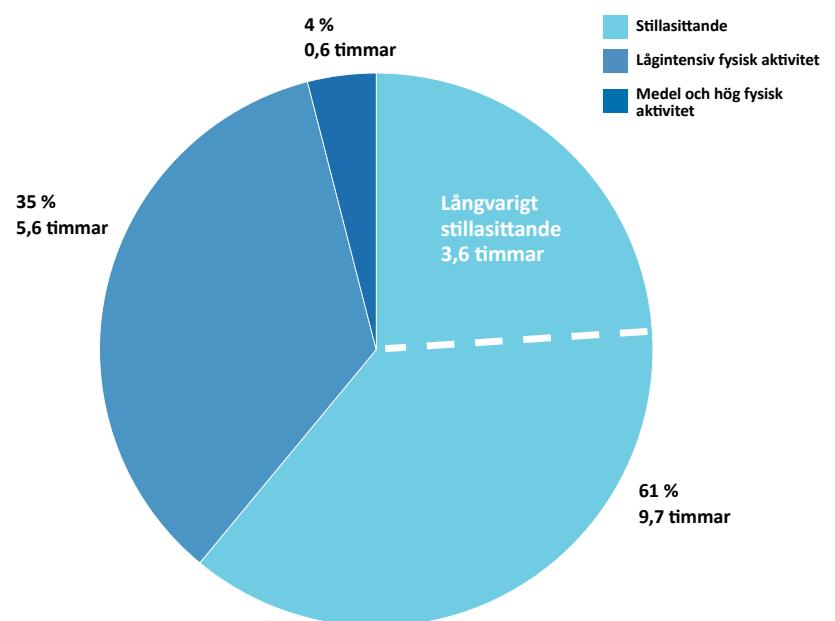
Överskattar vår aktivitet

Svårigheten med frågeformulär om fysisk aktivitet och stillasittande är att man inte erhåller helt tillförlitliga svar. Det finns en tendens att både överskatta sin aktivitetsnivå (vi anger ungefär dubbelt så mycket aktivitet som vi egentligen utför) men samtidigt också grovt underskatta stillasittande tid. Därför bör frågeformulär kompletteras med mer tillförlitliga mätmetoder såsom accelerometri (rörelsemätare) och traditionellt konditionstest på cykel.

Ur hälsosynpunkt är den sammanlagda aktivitetsnivån, totalt rörelsemönster, med hänsyn tagen till träning, vardagsmotion och stillasittande mest intressant. De studier som finns i vårt land, med frågeformulär och mer objektiva mätningar av total aktivitetsnivå (stegräknare, accelerometrar, konditionstest), talar för att vi är otillräckligt fysiskt aktiva. I framtiden bör vi således försöka bibehålla vår höga schemalagda träningsnivå, men

komplettera den med mer vardagsmotion (till och från arbetet, på arbete och skola, på fritiden). Vi bör dessutom sitta stilla i mindre utsträckning och avbryta sittandet regelbundet. Detta är ett viktigt budskap inte minst till våra politiker.

Sammanfattningsvis behövs det mer forskning kring vårt totala rörelsemönster och dess betydelse för hälsan. Sådana studier pågår för närvarande med deltagande av Gymnastik- och idrottshögskolan genom bland annat LIV- och SCAPIS-studierna.



Figur 1. Visar det dagliga genomsnittliga rörelsemönstret för deltagarna i SCAPIS pilotstudie av 984 personer 50-65 år. *Långvarigt stillasittande* innebär sittande i minst 20 minuter åt gången. Studien utgår från ett hypotetiskt antagande om 16 timmars vaken tid per dygn.