

Vad har hänt med den fysiska aktiviteten bland befolkningen under pandemin?

Charlotta Hellström-Olsson, Maria Elvén,
Petra Heideken Wågert

Charlotta Hellström-Olsson, lektor i folkhälsovetenskap, Mälardalens universitet.

E-post: charlotta.hellstrom@mdu.se

Maria Elvén, lektor i fysioterapi, Mälardalens universitet. E-post: maria.elven@mdu.se

Petra Heideken Wågert, docent fysioterapi, Akademin för Hälsa, vård och välfärd, Mälardalens universitet. E-post: petra.heideken.wagert@mdu.se

Coronapandemin har lett till förändrade möjligheter till en hälsosam livsstil och individers utförande av fysisk aktivitet har påverkats, särskilt inom vissa grupper inom befolkningen. Artikeln nedan har ett folkhälsovetenskapligt perspektiv och utgår från resultaten ur en undersökning som genomfördes av Novus under december 2021 samt från aktuella debattartiklar relaterade till studien. Data analyserades av forskare som representerar forskningsområdena; Hållbart arbetsliv, Livsstil och hälsa, Hälsa och välfärd för människor i utsatta och sårbara livssituationer samt Hälso- och välfärdsteknik ur ett användarperspektiv, vid Mälardalens universitet.

The corona pandemic has led to changed opportunities for healthy lifestyles and individuals' physical activity habits has changed. The article below has a public health perspective and is based on the results of a survey conducted by Novus in December 2021 and on current debate articles related to the study. Data were analyzed by researchers representing the research areas; Sustainable working life, Lifestyle and health, Health and welfare for people in vulnerable life situations and Health and welfare technology from a user perspective, at Mälardalen University.

Inledning

Syfte

Syftet med studien var att undersöka förändringar i fysisk aktivitet och stillasittande före och under pandemin samt att undersöka eventuella demografiska skillnader och beteenden relaterade till förändrade nivåer av fysisk aktivitet och stillasittande.

Metod

Studien är en tvärsnittsstudie som genomfördes av Novus under december 2020. Deltagarna rekryterades utifrån 45000 potentiella deltagare i åldrarna mellan 18-79 år i Sverige. Ett stratifierat urval baserat på kön, ålder och region resulterade i att 2000 personer erbjöds att delta i studien. Av dessa valde 1035 personer att delta i enkätstudien. Medelålder bland deltagarna var 50 år och 523 var män och 512 var kvinnor (Elvén et al. 2022). Deltagarna informerades om studiens syfte och att de var anonyma och när som helst kunde avbryta sitt deltagande i studien. Vid analys finns inga personliga uppgifter kvar som kan identifiera deltagare på individnivå. Vid planering, genomförande och analys har vi haft ett etiskt förhållningssätt och följt etiska lagar enligt Helsinki deklARATIONEN (World Medical Association, 2002).

Huvudresultat

Trenderna från studiens resultat är tydlig; den fysiska aktiviteten bland svenskarna har minskat under pandemin, och då särskilt inom vissa befolkningsgrupper. Ungefär hälften av deltagarna uppgav att de hade minskat sina nivåer av fysisk aktivitet. Tiden som deltagarna tidigare avsatt för fysisk aktivitet har minskat med i genomsnitt 100 minuter per vecka (måttligt ansträngande aktivitet) och 30 minuter per veckan för mycket ansträngande aktivitet (exempelvis löpning). 18 procent uppgav att de inte förändrat sina fysiska aktivitetsvanor under pandemin. Var tredje deltagare var mer fysiskt aktiva under pandemin än innan. Åldersgruppen som mest hade ökat den fysiska aktiviteten under pandemin fanns bland åldrarna 50-65 år (Elvén et al. 2022).

Stillasittandet har ökat generellt bland samtliga deltagare och den största förändringen märktes hos den yngre målgruppen som hade ökat sitt stillasittande mest bland deltagarna i studien.

Andelen personer som inte rör sig alls har ökat under pandemin. Före pandemin uppgav tre av tio att de var fysiskt inaktiva och under pandemin hade det ökat till fyra av tio personer som inte utförde någon form av måttligt ansträngande aktivitet. När det gäller fysiskt ansträngande aktivitet uppgav varannan att

de inte utförde någon sådan aktivitet under pandemin och före pandemin var motsvarande siffra en av tre (Elvén et al. 2022).

Pandemin har haft olika påverkan på olika individer i samhället. Både män och kvinnor har minskat sin fysiska aktivitet under pandemin (Elvén, 2022; Kerstis et al., 2021). Kvinnors fysiska aktivitet i tid har minskat med 6.1 timmar under pandemins första år och motsvarande siffra för männen är 4.5 timmar. Männen är dessutom mer fysiskt aktiva rent generellt och tränar ca 13 timmar mer i veckan än kvinnor. Vidare angav männen i högre utsträckning än kvinnorna i Novus undersökning att de hade goda möjligheter och stöd för att vara fysiskt aktiva under pandemin. För kvinnorna är promenader mer vanligt än bland männen och promenader verkar vara en form av aktivitet som kvinnorna har möjlighet att utföra oftare än mer intensiva träningsformer (Elvén et al. 2022).

Diskussion

Hälsovinster av fysisk aktivitet

Att vara fysiskt aktiv är en av de viktigaste hälsodeterminanterna för att må bra på kort och på lång sikt. Med fysisk aktivitet menas all typ av rörelse som ger en ökad energiomsättning i kroppen. Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vuxna utföra minst 150 minuters måttligt ansträngande fysisk aktivitet per vecka. För att följa rekommendationerna motsvarar detta 30 minuters rask promenad fem dagar per vecka. ”- *All rörelse räknas*”, menar Maria Elven, lektor vid Mälardalens universitet. Alla pass av vardaglig motion behöver inte vara 30 minuter sammanhängande aktivitet, även 10 minuters fysisk aktivitet flera gånger dagligen har betydelse för din hälsa.

Att inte ha en tillräckligt fysisk aktiv livsstil ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, övervikt och fetma, vissa cancerformer och psykisk ohälsa som till exempel depression, ångest och stress (Dahlen et al. 2021., Elvén et al. 2022). Även risken för demens och att dö i förtid har ett samband med minskad fysisk aktivitet. Genom att öka nivån av fysisk aktivitet som en förebyggande insats kan således risken för att drabbas av dessa sjukdomar minska.

Vårt mående efter ett år med pandemin

Samtidigt som viss forskning visar att delar av den svenska befolkningen mått bättre under pandemin än innan (ofta vissa yrkesgrupper) så finns det motsträviga forskningsresultat som pekar på att vissa grupper i befolkningen har drabbats extra mycket under pandemin (Elvén, 2022; Kerstis et al., 2021., Sepulveda-Loyola et al., 2020). En sådan utsatt grupp är den äldre befolkningen som tidigt omtalades som särskild riskgrupp som rekommenderades att undvika fysisk kontakt med andra utanför hemmet. Redan innan pandemin var

de äldre en grupp som mer än övriga befolkningen upplevde ensamhet. Enligt folkhälsomyndigheten har äldres oro och ångest ökat markant under pandemin. Stödlinjer särskilt riktade till äldre har fått flera samtal än tidigare där äldre har uppgett att de inte har något att leva för längre.

Stillasittande och fysisk inaktivitet

Under pandemin har var tionde svensk slutat att träna. De som påvisar den största minskningen i fysisk aktivitet är de yngre (18-26 år) och de äldre (65-79 år). Stillasittande har dessutom ökat med 40 min per dag, både bland män och kvinnor, under pandemin. En del av förklaringen till detta är att vi arbetat och studerat mer hemifrån, att vi har stannat hemma mer på grund av de restriktioner gällande smittspridningsrisker vi följt men även att gym, idrottshallar och föreningar med idrottsverksamhet har minskat eller helt stängt sina verksamheter och aktiviteter under pandemin. Hela 40 procent av deltagarna i Novus undersökning uppgav att de inte rör på sig alls under en vanlig vecka. Det här är en ökning med 10 procent jämfört med före pandemin. Att ha en inaktiv livsstil ger omfattande både kortvariga och långvariga negativa hälsokonsekvenser för individen (Elvén et al. 2022)

Sambällliga förändringar och möjliggöra fysisk aktivitet under pandemin

Under pandemin har möjligheterna för att utföra fysisk aktivitet förändrats. Gym, idrottsanläggningar och föreningar har tvingats ställa om och även att stänga sina verksamheter helt. Dessutom har skolor och arbetsplatser bedrivit sina verksamheter på distans. Sammantaget har detta haft stor påverkan på hur mycket människor rör sig. Idrottsmomenten i skolan har i de flesta fall ställts in för de elever som haft distansundervisning. Pendlingen har minskat där vardagsmotionen tidigare kunnat utgöra en naturlig del av vardagen. Även inom olika former av gruppträningar, rehabiliteringsträning och simundervisning har pandemin lett till minskade eller helt inställda aktiviteter. Det är troligt att detta på olika sätt får en effekt både för individen och för samhället även på lång sikt. Människor kan under pandemin ha fräntagits sina tidigare möjligheter och vanor av att vara fysiskt aktiva via gruppträningar, gym och liknande. Samtidigt så har många föreningar och gym har varit innovativa och erbjudit utomhus träning, kommuner har uppmanat sina innevånare att använda sig av utomhusgym och andra idrottsmöjligheter utomhus. Arbetsplatser uppmanar till pauser där man rör sig åtminstone en gång i timmen. Det är en enkel sak att införa för de flesta oavsett om arbetet sker på plats eller via distansarbete.

Förebyggande och hälsofrämjande insatser

Resultaten i Novus undersökningen påvisar tydliga förändringar för den fysiska aktiviteten bland befolkningen. Resultaten påvisar behovet av att vi efter pandemin följer upp och kartlägger om svenskarnas träningsvanor fortsätter att minska eller om de efter pandemin återgår till nivån av fysisk aktivitet som nåddes innan pandemin. När vardagen förändras förändras även våra levnadsvanor och livsstilar påverkas på olika sätt för olika grupper av befolkningen. Det finns således en risk för att de ohälsosamma levnadsvanor man skaffat sig under pandemin är svåra att bryta efter pandemin och här har samhället ett viktigt arbete framför sig, för att arbeta förebyggande och hälsofrämjande på individ- och gruppnivå.

Riktade stöd och insatser för särskilt utsatta grupper

”Det finns ett tydligt behov av att intensifiera och individanpassa stöd och insatser för att få till beteendeförändringar hos dem som rör sig minst”, menar Maria Elvén (lektor i fysioterapi) och Jonas Stier (professor i socialt arbete) vid Mälardalens universitet. Detta ligger även i linje med Agenda-2030-målet om en god hälsa, välbefinnande och ett hälsosamt liv för alla åldrar. Tilläggas bör även att en stor del av den vuxna befolkningen inte heller nådde upp till rekommenderade nivåer av fysisk aktivitet före pandemin. Resultaten ur Novus undersökningen visar på ett ökat behov av målgruppsanpassade insatser som informerar människor om vikten av vardagsmotion samt ger vägledningar för hur goda vanor kan skapas och bibehållas.

Framtida behov för att stärka fysisk aktivitet i befolkningen

Då resultaten påvisar att kvinnor och äldre utgör särskilda riskgrupper för fysisk inaktivitet måste folkhälsoinsatser utformas särskilt för dessa målgrupper, med både ett förebyggande och främjande perspektiv. Fysisk aktivitet är dessutom en viktig determinant som kan bidra till att minska psykisk ohälsa. Samtidigt bör hälsofrämjande insatser även utformas för hela befolkningen för att möjliggöra att fler kan vara fysiskt aktiva. Det handlar såklart om individens eget val först och främst men genom att skapa stödjande miljöer som främjar olika former av fysisk aktivitet bidrar samhället till att fler kan välja aktiva levnadsvanor. Det kan handla om att skapa promenadslingor med belysning som inger trygghet för promenader under kvällstid eller att erbjuda utomhusgym och liknande, något som finns på många platser idag.

Tips för att bryta stillasittande

- Det finns många digitala hjälpfunktioner som enkelt kan laddas ner för att påminna individen om att avbryta sitt stillasittande förslagsvis en gång i timmen. Bara genom att ställa sig upp och göra några enkla rörelser som att sträcka på armarna, lyfta och sänka axlarna och liknande så ökar blodcirkulationen.
- Att sätta upp egna mål för att öka den fysiska aktiviteten som känns nåbart. Till exempel att alltid ta trapporna i stället för hiss eller rulltrappor, att ta en kort daglig promenad och liknande. Målen ska vara möjliga att utföra utifrån individens egen förmåga. Att ha en särskilt bestämd dag och tid för att utföra aktiviteten ökar möjligheten att det blir av.
- Det kan vara roligare att motionera med sällskap; Ta med en vän eller barnen på promenaden. Barnen kan cykla om de inte har möjlighet att följa din promenadtakt. Använd tillfället även som en social aktivitet.
- Variera arbetet om möjligt mellan sittande och stående ställning. Byt plats om du sitter hemma och arbetar och försök att få en så bra ergonomisk hållning som möjligt.
- ”Walk and talk”-möten innebär att du promenerar under möten. Detta kan du göra tillsammans med övriga mötesdeltagare eller själv med en uppkopplad mobil till mötet.
- Trots restriktioner om att hålla avstånd finns det många möjligheter till fysisk aktivitet i vardagen. Att promenera är ett sätt, att delta i eller använda sig av hemmaträning genom till exempel att ta del av träningsprogram som finns gratis att använda via digitala utbud online eller appar.
- Att lyssna på en ljudbok under promenaden kan göra det lite roligare att ta promenaden själv om du inte har sällskap.
- Ge dig själv belöningar när du nått dina mål eller delmål för att bli mer fysiskt aktiv.

Referenser

- Elvén, M., Kerstis, B., Stier, J., Hellström, C., von Heideken Wägert, P., Dahlen, M., Lindberg, D. (2022). Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior before and during the COVID-19 Pandemic: A Swedish Population Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 2558. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052558>
- Dahlen, M., Thorbjørnsen, H., Sjøstad, H., von Heideken Wägert, P., Hellström, C., Kerstis, B., Lindberg, D., Stier, J., & Elvén, M. (2021). Changes in Physical Activity Are Associated with Corresponding Changes in Psychological Well-Being: A Pandemic Case Study. *Int J Environ Res Public Health*, 18(20).
- Kerstis, B., Giannotta, F., Wägert, P. V. H., Hellström, C., Lindberg, D., Stier, J., & Elvén, M. (2021). Changes in Mental Health and Views on Communication and Activities of Public Institutions among Swedes during the COVID-19 Pandemic-A Cross-Sectional Repeated Measures Design. *Healthcare* (Basel), 9(11).
- Sepulveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Perez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D., Rodríguez-Mañas, L., & aging. (2020). Impact of social isolation due to COVID-19 on health in older people: Mental and physical effects and recommendations. *J Nutr Health*, 1-10.
- World Medical Association. (2002). World Medical Association Declaration of Helsinki Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. <http://www.wma.net/e/policy/pdf/17c.pdf>

Bidragande artiklar och debattartiklar; om fysisk aktivitet under covid-19 pandemin.

- Svensk Idrottsforskning 5 FEB 2021 <https://www.idrottsforskning.se/ny-forskarstudie-sa-har-pandemin-paverkat-den-fysiska-aktivitetsnivan/>
- VLT 6 feb 2021 <https://www.vlt.se/artikel/debatt-vi-behover-hitta-traningsformer-som-fungerar-bra-for-oss-i-vardagen>
- Eskilstunakuriren 10 feb 2021 <https://ekuriren.se/asikter/debatt/artikel/faran-med-mindre-motion-under-pandemin/req011zr>
- Dagens Nyheter 3 mars, 2021 <https://www.dn.se/insidan/svenskarna-ror-sig-mindre-under-coronakrisen-under-kriget-var-det-tvartom/>
- Expressen 8 mars, 2021 https://www.expressen.se/sport/brandstudio/folkspel/under-pandemin-har-var-tionde-svensk-slutat-trana/?utm_source=ios-app.expressen.se
- Mälardalens högskola 9 mars 2021 <https://www.mdh.se/artiklar/2021/mars/sa-far-du-in-vardagsmotionen-nar-du-studerar-eller-jobbar-hemma>
- SVT 11 mars, 2021 <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/ett-ar-med-pandemin-ohalsa-och-valmaende-samar-svenskarna-efter-coronaaret>
- Dagens Medicin 11 mars 2021 <https://www.dagensmedicin.se/opinion/debatt/coronapandemin-har-lett-till-minskad-fysisk-aktivitet/>
- Mälardalens högskola 16 mars 2021 <https://www.mdh.se/artiklar/2021/mars/ny-studie-stillasittandet-har-okat-med-40-minuter-per-dag-under-pandemin>
- SVT 19 mars 2021 <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/kvinnor-har-blivit-mer-stillasittande-under-pandemin>
- Ny Teknik Ingenjörsteknik 21 mars 2021 <https://www.nyteknik.se/ingenjorskarriar/studie-coronapandemin-har-lett-till-mer-stillasittande-och-mindre-traning-7011799>
- Kommunalarbetaren 28 april 2021 <https://ka.se/2021/04/28/sa-hittar-du-din-inre-traningsmotivation/>
- Yogobe 12 maj 2021 <https://www.mynewsdesk.com/se/yogobe-se/news/alarmerande-studie-bekraeftar-att-svenskar-roer-sig-mindre-under-pandemin-427079>
- Heideken Wägert, P., Elvén, M., & Stier, J. (2021). Fysisk aktivitet hos äldre under och efter pandemin. *Äldre i centrum* 2:2021. <https://aldreicentrum.se/teman/pandemiliv-for-pansjos/fysisk-aktivitet-hos-aldre-under-och-efter-pandemin/>