



2021-05-12 06:00 CEST

Alarmerande studie bekräftar att svenskar rör sig mindre under pandemin

Det har visat sig svårare att få till träning under Coronapandemin än tidigare. Det visar en studie av Jonas Stier, professor i socialt arbete och Maria Elvén, Filosofie doktor i fysioterapi. Den fysiska aktiviteten har gått ner i alla åldrar – men hemmaträningen ökar och särskilt hos kvinnor!

Fysisk aktivitet minskar

Gymmen stängde, idrottsaktiviteterna ställdes in, distansarbete gav onda ryggar vid köksbordet – den fysiska aktiviteten verkar ha minskat i Sverige under pandemin. Tillsammans med Novus har forskare vid Mälardalens högskola

genomfört en studie där drygt 1 000 svenskar fått svara på frågor om fysisk aktivitet.

Så påverkas vår fysiska aktivitet under pandemin

Studien visade att vi överlag rör på oss mindre idag än före pandemin. Totalt bjöds 2 000 slumpmässigt valda personer i åldrarna 18-79 år att delta i enkätundersökningen. Av dem deltog 1035 personer (52 procent) och undersökningen gjordes i mitten av december 2020. Här är de fyra största punkterna från studien:

1. Vi rör på oss mindre än tidigare

Under pandemin har vi lagt 100 minuter mindre per vecka på måttlig rörelse (när du blir andfådd). Tiden vi lägger ner på mycket ansträngande träning (som löpning) har minskat med en halvtimme.

Fler personer än tidigare tränar inte alls idag. Under en vecka gör 40 procent av svenskarna ingen måttligt ansträngande fysisk aktivitet. Före pandemin låg siffran på 30 procent. Nästan hälften av alla svenskar gör ingen mycket ansträngande fysisk aktivitet, jämfört med en tredjedel före pandemin. Dessutom har stillasittande ökat med 40 minuter per dag.

2. Förändrad träning – och hemmaträningen ökar

För 33 procent av deltagarna i studien är tiden för träning på gym, i ett lag eller i rehabiliteringsverksamhet väldigt mycket mindre eller mycket mindre idag jämfört med före pandemin. Här finns dock skillnader. För kvinnor har träningen i organiserad form minskat väldigt mycket eller mycket. Yngre män tränar däremot väldigt mycket mer eller mycket mer i organiserad form.

Men, vi har inte minskat på våra promenader – för 11 procent har träning på egen hand (som hemmaträning) ökat mycket eller väldigt mycket under pandemin.

3. Kvinnor tränar mer på egen hand

Under pandemin tränar kvinnor mindre av måttlig eller mycket ansträngande rörelse och den siffran blir även mindre med åldern. Yngre och medelålders kvinnor tränar faktiskt lika mycket eller mer på egen hand idag, jämfört med före pandemin – medan äldre kvinnor ägnar mycket mindre tid åt rörelse.

4. Fysisk aktivitet ger bättre hälsa och välmående

Personer som tränar mycket säger sig vara mycket nöjda med livet just nu. Och omvänt; de som rör på sig mindre är inte så nöjda med livet. 22 procent (fler män än kvinnor) svarar att de mår bättre idag än för ett år sedan. Samtidigt mår 24 procent av deltagarna sämre – och här är kvinnorna överrepresenterade. Någon forskningsbaserad förklaring finns inte ännu, men en delförklaring kan vara att kvinnor fått ta ett större ansvar för att vardagen ska fungera under pandemin.

Barn och unga rör sig också mindre under pandemin

En undersökning från Malmö universitet visade att även unga rör sig mindre under pandemin. Samtidigt har aktiviteten i idrottsföreningar minskat enligt Riksidrottsförbundet, och det är en fortsättning på en redan negativ trend. I en artikel i Forskning & Framsteg säger Susanna Hedenborg, forskningsledare och professor i idrottsvetenskap vid Malmö universitet:

– En anledning är att skolidrotten har uteblivit, en annan att idrottsaktiviteter på fritiden har blivit inställda. Det har varit stor skillnad i hur olika idrotter påverkats.

Det är därmed alltså viktigt att politiken och samhället i stort tar situationen på allvar och ger idrottsföreningar resurser att nå barn och unga på nya sätt för att öka möjligheten att locka tillbaka de som har slutat.

Så kan du hålla igång din fysiska aktivitet

Om vår fysiska aktivitet minskar kraftigt kan det ge negativa hälsoeffekter på bara några veckor. Fysisk inaktivitet över tid ökar risken för bland annat högt blodtryck, minskad muskelmassa, diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och depression.

Det kan vara svårt att ersätta gruppträning och lagsport med egna aktiviteter och det är säkerligen en förklaring till den minskade rörelsen hos många. Samtidigt går det att hålla kvar motivationen och skapa egen struktur för träning. En tuff tid kan till och med göra att vi utvecklar nya goda vanor. Kom ihåg att all fysisk aktivitet räknas – det räcker att du rör på dig bara lite mer än förut så förbättras din hälsa. Och de som har mest att vinna på att röra sig mer, är de som tränar minst.

Författarna till studien visar på att det är just denna grupp som ökat under pandemin och att stöd därför bör riktas till dem. Det behövs också bättre möjligheter för fysisk aktivitet och pauser från stillasittande – både vid hemmaarbete och på arbetsplatsen.

Yogobe skapar förutsättningar för hemmaträning

Det digitala hälsoföretaget Yogobe erbjuder videor och vägledning online för fysisk och mental hälsa. Under året har det varit tydligt att efterfrågan på kvalitativa och lättanvända digitala stöd för träning har ökat och Yogobe har tagit fram klasser och program för att möta de specifika behov som stillasittande och hemarbete för med sig.

– Under året har vi haft en tät kontakt med både medlemmar och företag för att kunna möta specifika tillstånd och behov. Vi har också stöttat yogastudios och träningsanläggningar så att även deras medlemmar har kunnat yoga och träna hemma. Detta har bland annat resulterat i ett ökat utbud av klasser tillsammans med fysioterapeuter, och även ett helt program som syftar till att minska stillasittande genom smarta pauser, säger Agnes Ekesiöö, partneransvarig på Yogobe.

Källor: [Sweaty business](#), [Forskning & Framsteg](#)

För mer information, kontakta gärna:

Agnes Ekesiöö, Partneransvarig, agnes@yogobe.com

[Yogobe](#) främjar fysisk, mental och social hälsa genom att tillhandahålla digitala tjänster inom yoga och e-hälsa. Yogobe erbjuder stöd och vägledning i form av video streaming och e-kurser inom allt från träning och prevention till rehabilitering. Yogobe har idag över 165 000 medlemmar, utsågs 2017 till Årets hälsoföretag i Sverige och har många av Nordens främsta yogalärare, träningsinstruktörer och experter inom hälsa kopplade till sig.

Kontaktpersoner



Peter Munteanu

Presskontakt

CEO and Founder

Att säkerställa kvalitativ vägledning och inspiration inom hälsa, välmående och yoga genom Yogobe och vårt community på

Facebook: BEYOGA365

peter@yogobe.com

070-940 06 02