



Fysisk aktivitet – enkelt men svårt!

Människors hälsa och välbefinnande har en framskjuten plats i både dagens och gårdagens debatt. Intresset för frågan tycks dock ha olika utgångspunkter. I den omedelbara dagspressdebatten anno januari 2003 framför allt fler av debattörerna ökade skatter på t ex bristfällig kost och godis. (Se t ex DN 20021227). Grogrunden för denna debatt är den märkbart ökade vikten hos många, inte minst barn och ungdomar, och en allt sämre fysisk aktivitet.



EVA FORS

INGEMAR WEDMAN
IDROTTHÖGSKOLAN I
STOCKHOLM

Inledning

En parallell debatt sker kring ökad fysisk aktivitet. Forskare, praktiker, idrottsrörelsen m fl för allt starkare fram behovet av mer daglig fysisk aktivitet för en god hälsa och ett gott välbefinnande. (Åstrand 1997). Regeringen har svarat med att inom kort installera ett nytt centrum för idrott och hälsa (Regeringsbeslut 2002-07-04; Uppdrag till Statens skolverk att föreslå lämplig placering av nationellt resurscentrum för idrott och hälsa) med det uttryckliga syftet att nå ut med tillämpbar information till alla ungdomar i skolåldern. I den senare meningen ingår också personer med funktionsstörning och personer med påverkan av andra kulturella bakgrunder än den typiskt svenska.

Enkelt uttryckt ska vi äta bättre och röra oss mer enligt många sagesmän, politiker som forskare. Den fråga som inställer sig är på vilket sätt detta ska ske. Här pendlar idéerna mellan skatt, information och goda exempel, för att uttrycka det lite rått.

I den här studien har vi vänt oss till mycket framgångsrika forskare och friskvårdsmänniskor för att efterhöra deras synpunkter på en god hälsa givet vissa förutsättningar när det gäller kost, fysisk aktivitet och livsstil. De har alla fått sig förelagt ett antal fall av personer med olika egenskaper och fått uttala sig om deras framtid om främst fysisk aktivitet och kost. Undersökningen har genomförts via intervjuer som noggrant har dokumenterats. Vår tanke har varit att följa de resonemang som några av landets främsta experter på fysisk aktivitet och hälsa för fram i sina förutsägelser. En grundläggande tanke har varit att försöka finna i vilken utsträckning de tre nämnda

faktorerna i någon mening är kompensatoriska. Om så är fallet ska också informationen till allmänheten färgas av detta. Att döma av dagens debatt, men också av den diskussion som förs av dem vi har intervjuat, gäller i viss grad den egna specialiseringen som riktmärke för förändringar till en bättre hälsa för människor i allmänhet.

Metod

I studien intervjuade vi 13 personer. Samtliga hade och har mångårig erfarenhet och dokumenterad kunskap om fysisk aktivitet och kost. Sju personer har sin hemvist inom forskarsamhället medan sex personer har en omfattande erfarenhet av hälso och friskvårdsarbete. I sammanfattning utgör de intervjuade en mycket framstående grupp av personer inom området fysisk aktivitet och kost och i häften av fallen också av personer med långtgående praktisk verksamhet inom de två områdena.

Intervjuerna genomfördes via underlag av korta fallbeskrivningar av åtta fiktiva personer. De beskrevs i ålder, kön, längd, BMI, fysiskt aktiv/ej fysiskt aktiv, utbildningsnivå och daglig verksamhet. Se figur 1.

Till intervjuerna av de åtta fiktiva fallen ställdes också några följdfrågor att kommentera. Samtliga frågor berörde synen på fysisk aktivitet, kost och hälsa och redovisas i tabell 1.

De intervjuade ombads att med utgångspunkt i fallbeskrivningarna reflektera över personernas hälsa och välbefinnande och göra prognoser om personernas hälsa och välbefinnande under de närmaste åren, 3- 5 år och på lång sikt, 10-15 år.

De åtta fallen beskrevs på inplattade kort som överlämnades till de



Receptet är enkelt. man skall röra sig mer och äta mindre. Svårt att leva upp till för många.
Foto: Artur Forsberg

intervjuade att läsa på och reflektera över. Man fick i intervjun välja fallen efter egen ordning. De resonemang som fördes av intervjupersonerna dokumenterades och användes till en del vid de avslutande intervjufrågorna.

Resultat

I våra sammanställningar av intervjuerna har vi bl a angett frekvensen av de faktorer som de intervjuade angett som viktiga för en god hälsa och ett gott välbefinnande. I båda fallen, såväl på kort som lång sikt anges fysisk aktivitet som den viktigaste faktorn och ännu starkare för forskarna jämfört med hälsorådgivarna. Kost, vikt och stress är de faktorer som i båda grupperna kommer därefter i betydelse, dock på en lägre nivå än fysisk aktivitet. Därtill förekommer påpekanden om sociala strukturer, skilsmässa, klimakteriebesvär och ålder.

För de åtta fallen har vi i figurerna 2 och 3 angett tydligheten i prognos för experter och hälsorådgivare.

I flertalet fall, både på kort och lång sikt, anger forskarna en tydligare prognos och är mer samstämmiga i sina prognoser än hälsorådgivarna. Den yngsta mannen som också är idrottare har den tydligaste prognosen.

De prognoser som har gjorts på kort och på lång sikt kan också beskrivas utifrån vilken utsträckning de är positiva eller negativa. Det framgår av figurerna 4 och 5 nedan.

På lång sikt är hälsorådgivarna mer negativa i sina prognoser än forskarna. Den tyngsta mannen (BMI 33) som också är motionär har av bägge grupperna en blandad bedömning på kort sikt men en tydlig negativ prognos på lång sikt.

För att ytterligare redovisa delar av utsagorna om de åtta fallen redovisas i det följande ett textsammandrag av två fall. (Man 20 år och kvinna 40 år) I sammanfattning visar resultaten betydelsen av fysisk aktivitet som central för en god hälsa och ett gott välbefinnande. Andra faktorer finns också med i bilden till vilka hör både kost och stress. Utbytarheten mellan fysisk aktivitet, kost och livsstil finns där men är för många mycket oklar till sitt utseende. Däremot talas ofta om en stor utbytarhet mellan olika fysiska aktiviteter.

Vi kan också notera att prognoser på lång sikt tenderar att bli lite försiktigare



Fig 1 Ett av de åtta fallbeskrivningarna
Effekter av fysisk aktivitet i ett långtidsperspektiv – vad vet vi och på vilka grunder?

1	På vilket sätt anser du att fysisk aktivitet, kost och livsstil kan vara kompensatoriska?
2	Hur ser du på sambandet mellan åldrande och vikt?
3	Vilken information behöver du för att göra en prognos av människors hälsa och välbefinnande i allmänhet?
4	Vilka eventuella praktiska svårigheter ser du, för den enskilde, för ett fysiskt aktivt liv?
5	Vilken är din inställning till påståendet att människan "är lat av naturen"?
6	Det hävdas ibland att människors förändringsbenägenhet är begränsad. Hur ser du på det påståendet?

Tabell 1. Uppföljningsfrågor i anslutning till intervjuer av forskare och hälsorådgivare



än prognoser på kort sikt. Skälet är att många faktorer och inte sällan i samverkan påverkar den framtida hälsan och välbefinnandet.

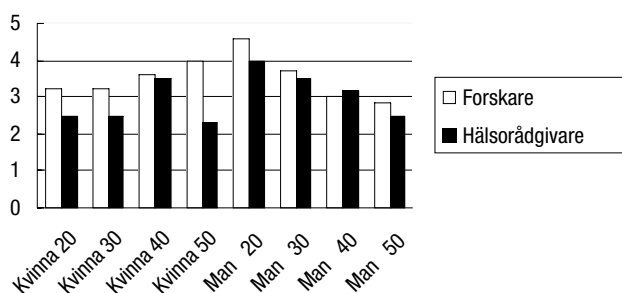
Förutsättningar: Man 20 år, fysiskt aktiv, idrottare, BMI 22, akademiska studier. Intressen: idrott, film, musik.

Den här personen är en aktiv idrottare och är väl utbildad. Han har ett ganska brett fritidsintresse. I det korta perspektivet uppmärksammas hans fysiska aktivitet av både forskare och rådgivare. Prognosen i det avseendet är också positiv. Idrotten ger den här mannen ett aktivt liv med goda förutsättningar för god hälsa och ett gott välbefinnande.

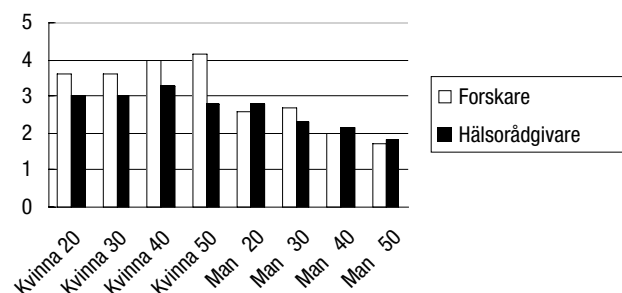
I det långa perspektivet är bilden en annan. Forskarna (många med en nära relation till idrotten) är av uppfattningen att den nuvarande fysiska aktiviteten också kommer att fortsätta medan det inte gäller för rådgivarna. De senare är ganska tveksamma till sådana överspridningseffekter. De har säkert mött många tidigare aktiva idrottare som senare kommit av sig i sin fysiska aktivitet. Detta är, eller kan vara, ett ganska stort problem och ett sådant resultat stämmer också till en del överens med de data som professor Lars-Magnus Engström (1999) dokumenterat om tidigare erfarenheter betydelse för senare fysiska aktivitet. I detta avseende tycks det egna idrottandet spela en ganska undanskymd roll.

Förutsättningar: Kvinna 40 år, FA motion 1-2 ggr/vecka, BMI 24, gymnasial utbildning, skild, 3 barn. Intressen: skogs promenader.

I stort sett alla pekar i det korta perspektivet på fysisk aktivitet som en viktig del i personens hälsa och välbefinnande. I det långa perspektivet är forskarna kvar i denna hållning medan rådgivarna pekar på många andra faktorer som viktiga i bedömningen av hälsa och välbefinnande. För dessa kan man tänka sig att nuvarande situation är bra men för framtiden måste för att denna situation ska kvarstå en rad kringaktiviteter också vara för handen. De ser uppenbarligen framför sig en kvinna som successivt får vuxna barn, kanske gifter om sig och behöver ägna stor uppmärksamhet åt sina kringaktiviteter för att behålla en god hälsa och ett gott välbefinnande men bibehålla nuvarande fysiska aktivitet. Forskarna ligger kvar i uppfattningen av betydelsen av den fysiska aktiviteten och ägnar lite tid åt eventuella kringaktiviteter som kan hända för denna person.



Figur 2 Prognos kort sikt (1= otydlig prognos 5 = tydlig prognos)



Figur 3 Prognos Lång sikt (1= otydlig prognos 5= tydlig prognos)

Diskussion

Undersökningen med fiktiva fall och med några avslutande frågor tycks ha fungerat bra i bemärkelsen att diskussioner och kommentarer ägt rum om förutsättningar om hälsa och välbefinnande. Resultaten får dock tolkas försiktigt. Få personer har intervjuats (13). De utgör emellertid en "elit" av svenska experter på området fysisk aktivitet, kost och hälsa.

De omständigheter som figurerar i de åtta fallen är uppenbarligen centrala för att kommentera dagens och den framtida hälsan. Sammanlagt pågick intervjuerna under cirka en timme. Under de avslutande frågorna valde en del av de intervjuade att gå tillbaka till de åtta fallen och fortsätta kommentarerna respektive att tydliggöra sina tidigare lämnade svar. Under dessa diskussioner framkom också behov av information om såväl rökning som alkoholkonsumtion, två faktorer som tillsammans med fysisk aktivitet har en framträdande plats i diskussionen om hälsa och välbefinnande.

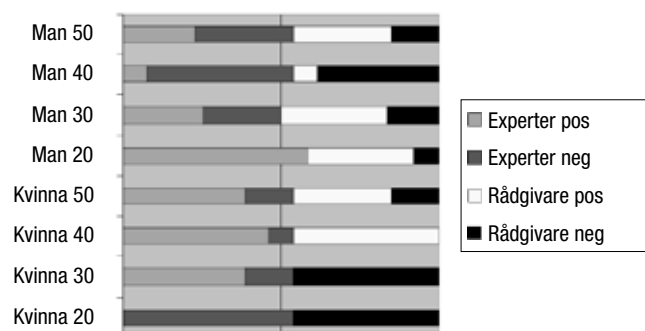
Underlaget för studien är s.k. kvalitativa intervjuer under ganska stor frihet för de intervjuade. Också sådana kan sammanfattas vilket också har gjorts. Gör man det i siffror på motsvarande sätt som t ex betygen i skolan är en sammanfattning av vad som sker i klassrummet uppstår vissa mönster att fundera över.

I sammanfattning menar merparten av de intervjuade det var lättare att förutse framtiden för de unga medan för de äldre handlade de mer om den nära framtiden i prognoserna. Dessa uppfattningar kan tyckas uppenbara men illustrerar kanske också en anpassning till "tid till förfogande".

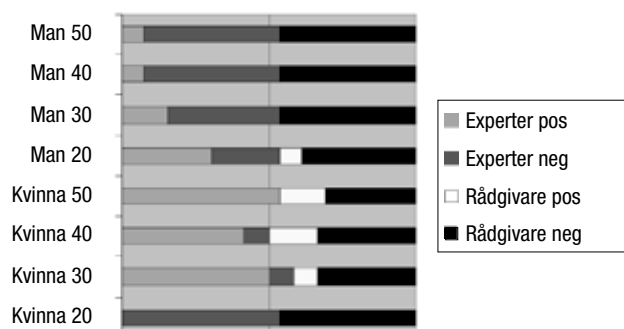
I ljuset av många faktorer noterar vi ett starkt stöd för den fysiska aktiviteten som en dominerande faktor. Senare års budskap om den viktiga nyttan av fysisk aktivitet (Ekblom och Nilsson 2000) har uppenbarligen fått stor genomslagskraft. På längre sikt uttrycker flera av de intervjuade bekymmer av de omständigheter som kännetecknar personerna. Att vara man och skild vid 50 års ålder uppmärksammas särskilt och detta trots att mannen ifråga motionerar.

Frågan om kompensation mellan fysisk aktivitet, kost och livsstil finns men är inte enkel att uttrycka. Vår egen hållning är att livsstil är ett sätt att vara där kost och fysisk aktivitet är ingredienser bland andra. I den meningen är det kanske en fördel att se fysisk aktivitet och kost som delar av ett allmänt leverne. Relationen mellan fysisk aktivitet och kost är dock otydlig och behöver preciseras.

Det primära syftet med studien var att få en bild av hur experter av lite olika slag resonerar om framtiden angående hälsa och välbefinnande givet



Figur 4 Prognos kort sikt, positiv/negativ



Figur 5 Prognos lång sikt, positiv/negativ

vissa förutsättningar. Förutsättningarna gavs via ett antal fiktiva fall som varierade särskilt med ålder, kön, fysisk aktivitet, kost och livsstil. Ett utfall av studien är att expertgruppen kommenterar kost eller fysisk aktivitet även om nästan alla pekar på en särskild betydelse av den fysiska aktiviteten. Den fysiska aktiviteten har också bred bemärkelse hos i stort sett alla, dvs. rörelse i olika former är utbytbara (i viss mån) mot varandra.

Forskargruppen har ganska lätt för att predicera framtiden för de åtta fallen medan det är svårare för friskvårdsgruppen som i sin tur har lättare för att engagera sig i nuet och den nära framtiden hos de åtta fallen. Den konkreta betydelsen av detta är dels att man färgas starkt av den egna verksamheten och dels att man som enskild nog kan påräkna rätt olika svar beroende på vilken expert som tillfrågas. Kanske är det också så att hälsorådgivarna ser sig själva som viktiga i det korta perspektivet för att påverka till ett mer aktivt beteende. Om de äldre vet man minst samtidigt som man vet ganska mycket om den "grå" vardagen för många människor.

Det förefaller på lång sikt vara många faktorer som bekymrar de intervjuade i sina bedömningar. Tonvikten på längre sikt av fysisk aktivitet är mindre än på kort sikt. En utgångspunkt i resonemangen tycks vara att

perioden fram till ca 20 års ålder är ganska problemfri för många i kraft av att fram till dess bibehåller alla en viss grad av fysisk aktivitet. Perioden därefter fram till ca 30 år har endast begränsade medicinska effekter för den enskilde även om den fysiska aktiviteten minskar. Viktökningen är heller inte så stor. Perioden mellan 30-40 är för många en svår period i meningen att familjebildningen tar vid, barn ska beaktas och den egna karriären ska synas. Vi får lätt en minskad fysisk aktivitet med en större viktökning som följd. Till detta kommer för många skilsmässor och nya (och mer begränsade) sociala nätverk som en följd. Hit ska också läggas svårigheten att tillämpa åtminstone delar av den idrott man tidigare ägnat sig åt, särskilt lagbollssporter, t ex basketboll (brist på lokaler). Beaktar man i ljuset av vad som sagts ovan, senare års resultat att den fysiska aktiviteten också minskar bland de unga blir bilden än mer komplicerad.

Det finns hos experterna en stor tilltro till möjligheterna att förändra förutsättningarna för en framtida god hälsa. Det förutsätter dock en del från den enskilde. Man måste med andra ord ändra vissa av befintliga förutsättningar och t ex se till att röra sig på ett eller annat sätt. I princip kan man säga att många ger rådet att röra sig mer, det spelar inte så stor roll hur man

rör sig. Vi är lite grand tillbaka eller framme vid steget att göra något som kanske inte alla gånger är lustfyllt eller roligt för många. Vi är också framme vid steget att omsätta befintlig kunskap till aktivitet, detta gissel i nästan alla motionsammanslagningar. Hur detta gissel omsätts i praktiken är den stora frågan idag med minskad fysisk aktivitet och ökad vikt som ett resultat. I ett sådant förändringsarbete har den enskilde ett eget ansvar.

En sannolik tolkning av omständigheterna för en sådan förändring är att det måste få ta tid. I tidigare studier talade bl a Wester-Wedman (1988; se också Wester 2001) om en period av minst sex månader för att ändra det fysiska beteendet. Först då tycks den psykologiska upplevelsen visa samma form som den fysiska. Den förra tar längre tid och först när den har infunnit sig fungerar det hela på egen grund. Den trevliga motionsrundan på våren får då en annan innebörd än den omedelbart lustfyllda. Den får också en långsiktig effekt där den framtida hälsan finns med i bagaget. Intressant nog talar idag flera experter på kost och övervikt om en lång period innan den nya aktiviteten har befasts (Marcus, 2003)

I ett försök att nå dit, och kanske särskilt för unga människor, är förutsättningen att de kan förstå framtida omständigheter. Det gäller alltså att ge dem en bild av sig själv idag och i framtiden under olika förutsättningar. Först då blir informationen riktigt konkret för många. Vår egen ambition är att senare återkomma till denna fråga.

Referenser

- Ekblom, B., & Nilsson, J (2000). Aktivt liv. Vetenskap och praktik. SISU Idrottsböcker
- Engström, L-M (1999). Idrott som social markör. HLS Förlag
- Erlanson-Albertson, C (2002). Hårdbeskatta godismissbruket. Dagens Nyheter, 20021227
- Marcus, C. (2003). Bantning – ett av våra vanligaste nyårslöften. Nyhetsmorgon, TV4, 20030102.
- Regeringsbeslut, (2002). Uppdrag till Statens skolverk att föreslå lämplig placering av nationellt resurscentrum för idrott och hälsa, 20020704
- Wester, A (2001). Den svärfångade motionären. I E. Svederberg, L. Svensson och T. Kindeberg: Pedagogik i hälsofrämjande arbete. Studentlitteratur
- Wester-Wedman, A (1988). Den svärfångade motionären. Akademisk doktorsavhandling i pedagogik, Umeå Universitet
- Åstrand, P-O (1997). Why exercise? Adv. Exerc. Sports Physiology, 3 (2), 45-54.