

Fysisk aktivitet & hälsa, HPI konferens, okt. 2021,
Per Nilsson, rektor på GIH, ordf. främja fys. akt.



Vi lever i ett välfärdssamhälle

- God levnadsstandard. Många kan leva ett gott liv
- Utvecklat system för vård, skola och omsorg
- Utbyggt civilsamhälle, mångsidigt näringsliv

- Välfärdssjukdomar (hjärt-kärl, cancer, diabetes, övervikt mm.), trots ökad livslängd
- Nya livsmönster

Längtan efter rörelse...



Fysisk aktivitet har stor betydelse för vår hälsa

- "Mirakelmedicin", "Stillasittande vårt nya röka"
- Fysisk aktivitet: Förebyggande, Behandling, Rehabilitering
- Olika utgångspunkter: Träna kroppen, träna för prestation, orka mer, bättre hälsa, påverka vikten, avkoppling, gå ut med hunden, hemarbete, ta sig till jobbet/skolan, mm.
- Kroppen gör ingen skillnad på rörelsen, men upplevelsen skiljer sig åt
- Små förändringar och "det första steget" har stor betydelse

Nuläge och samhällspåverkan

- Fysisk aktivitet har minskat under pandemin
- Hälsotillstånd relaterade till fysisk inaktivitet och stillasittande har identifierats som ”riskfaktorer” under pandemin
- Möjligheter till fysisk aktivitet har både ”drabbats” och ”värnats” i rekommendationer och restriktioner under pandemin – nationellt och internationellt
- ”Tyst pandemi” har synliggjorts – negativa utvecklingstrender har funnits under lång tid
- Stora skillnader mellan olika grupper i samhället

Människan i rörelse – vilka är utmaningarna?

- Varför gör vi inte som vi borde göra?
- Man har lärt sig att leva det liv man lever
- Svårt att bryta inarbetade och sociala vardagsrutiner
- Fysiskt och psykiskt motstånd mot nya vanor
- Behöver stöd för förändring av nya livsmönster

Vad påverkar vår hälsa?

- Samhällets grundläggande villkor
- Individens tidigare uppväxtvillkor och nuvarande levnadsförhållanden
- Skapar olika mönster i levnadsvanor och livsstilar
- Påverkar hälsoläget

Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet – nationell kraftsamling

- Sprida kunskap
- Mobilisera aktörer, nya sätt att arbeta tillsammans
- Beskriva goda, lärande och inspirerande exempel

- En del av den nationella folkhälsopolitiken

- Nyttja befintliga strukturer och organisationer
- Tvärsektoriellt perspektiv
- Många områden, olika sätt och tillsammans!

Vad kan vi göra?

- Påverka samhällsplaneringen (fysiskt och psykiskt)
- Förändra villkoren på våra stora livsarenor (skola, arbete, fritid, vänskrets, familjeliv mm.)
- Kunskap och inspiration kan förändra världen!
- Förståelse, bemötande och individualisering är betydelsefullt.
- Börja i vardagen, hitta det du tycker om, bryt mönster, skapa sociala sammanhang, hitta din personliga motivation; ”skönt att röra på sig, ´fysisk tandborstning´, kunna gå igen, träna inför....,” etc.
- ”Bästa träningen/fysiska aktiviteten, är den som blir av...”