

1.1 Åtta investeringar för att främja fysisk aktivitet – som fungerar!

MARIA HAGSTRÖMER, professor, legitimerad sjukgymnast, institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, sektionen för fysioterapi, Karolinska Institutet och akademiskt primärvårdscentrum, Region Stockholm, Stockholm

MATTI LEIJON, medicine doktor, folkhälsovetare, folkhälso- och statistikenheten, Region Östergötland, Linköping

ULF ERIKSSON, medicine doktor, strateg aktiv mobilitet, regionledningskontoret, Region Stockholm, Stockholm

ING-MARI DOHRN, medicine doktor, legitimerad sjukgymnast, institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, sektionen för fysioterapi, Karolinska Institutet, Stockholm

● Inledning

Fysisk aktivitet är en av de viktigaste påverkbara faktorerna för god hälsa och livskvalitet. Regelbunden fysisk aktivitet är förenad med minskad risk att insjukna i de flesta av våra stora folksjukdomar, liksom minskad risk att dö i förtid (1, 2). Dessutom kan fysisk aktivitet användas som behandling och förbättra prognosen vid många olika sjukdomstillstånd. De nya allmänna rekommendationerna i FYSS sammanfattar hälsoeffekterna i det korta budskapet: ”Den som är fysiskt aktiv mår bättre, sover bättre och fungerar bättre”.

Fysisk aktivitet är därför viktig för alla genom hela livet (3). Möjligheter till aktiv lek och fritid tillsammans med en skolmiljö som främjar fysisk aktivitet ger förutsättningar för en hälsosam uppväxt och utveckling under barn- och ungdomsåren. Detta kan även lägga grunden för framtida hälsosamma levnadsvanor. För vuxna är en arbetsmiljö som främjar fysisk aktivitet med möjlighet att begränsa stillasittande viktig. Förutsättningar för fysisk aktivitet måste vidare finnas för alla äldre i såväl eget boende som i särskilda boendeformer för att säkerställa ett hälsosamt åldrande. Fysisk aktivitet är inte enbart bra för individens hälsa, det kan också bidra till att vi uppnår FN:s globala mål för hållbar utveckling (4). Den stora utmaningen är *hur* vi kan stödja de som behöver förändra sina vanor och bli mer fysiskt aktiva.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) har som vision att genom spridning av vetenskapligt baserad kunskap kunna bidra till att förbättra människors hälsa genom fysisk aktivitet. Huvudsyftet

Sammanfattning

- Åtta investeringar för att främja fysisk aktivitet på samhällsnivå föreslås
- Investeringarna är vetenskapligt förankrade och har visat sig vara effektiva
- Investeringarna fungerar var och en för sig, men bäst effekt erhålls om flera åtgärder

kombineras och implementeras på ett systematiskt sätt

- Kapitlet sätter arbetet med att främja fysisk aktivitet inom hälso- och sjukvården i ett större sammanhang

med de flesta kapitlen i FYSS är att vara ett beslutsstöd vid personcentrerad prevention och behandling med fysisk aktivitet inom hälso- och sjukvården. Hälso- och sjukvården har identifierats som en viktig arena, och rådgivning om fysisk aktivitet med metoder som FaR visar goda resultat. Om samverkan sker med det omgivande samhället är förutsättningarna att lyckas ännu bättre.

Detta kapitel behandlar hälsofrämjande arbete och sjukdomsprevention ur ett samhällsperspektiv. Kapitlet baseras på en sammanställning av effektiva insatser för ökad fysisk aktivitet framtagen av den internationella organisationen ISPAH (International Society for Physical Activity and Health). Ett av ISPAH:s mål är att föreslå åtgärder för att överföra forskning till policy och praxis.

År 2010 uppmanade ISPAH alla länder att prioritera fysisk aktivitet i det så kallade ”Toronto Charter for Physical Activity” (5). I samband med det inventerades kunskapsläget och ett dokument med vetenskapligt bevisade effektiva åtgärder för att öka fysisk aktivitet sammanställdes (6). Sex år senare tog ISPAH ett nytt globalt initiativ och sammanställde hur fysisk aktivitet kan bidra till att uppfylla de globala målen för hållbar utveckling (7). Eftersom evidensläget för åtgärder för att främja fysisk aktivitet snabbt går framåt beslutade ISPAH år 2020 att ånyo sammanställa kunskapsläget. Detta resulterade i ett dokument med åtta åtgärder, eller ”investeringar”, som är vetenskapligt utvärderade och som har visat sig fungera för att främja fysisk aktivitet (8). Vid framtagandet av dokumentet användes en konsensusmetodik där forskare i ISPAH:s styrelse var ansvariga för olika områden. De åtta investeringarna i dokumentet bygger på resultatet från tidigare sammanställningar (3, 6) samt en ny litteratursökning (figur 1).

I detta kapitel har vi valt att behålla ISPAH:s begrepp ”investeringar”, vilket i sammanhanget antyder kraftsamling och långsiktighet, men även att det är åtgärder som ”lönar sig” gällande de förväntade effekterna.



Figur 1. Åtta investeringar som fungerar: skolbaserade program, aktiv transport, hälsofrämjande stadsplanering, hälsofrämjande hälso- och sjukvård, kommunikation och massmedia, idrott och fritidsaktiviteter för alla, aktiva arbetsplatser och samhällsbaserade program. (Illustration: International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). ISPAH’s Eight Investments That Work for Physical Activity, 2020. www.ISPAH.org/Resources).

● De åtta investeringarna

1. Skolbaserade program

Skolbaserade program som engagerar hela skolan och erbjuder eleverna möjlighet till fysisk aktivitet både före, under och efter skoldagen främjar lärande och klassrumsklimat. Skolbaserade program innebär en samlad strategi som rör hela skolan genom policyer, bra miljöer och långsiktigt hållbara satsningar som involverar alla som är delaktiga i skolans arbete, såväl skolledning, lärare och annan skolpersonal som föräldrar och elever. Evidensbaserade strategier för att främja fysisk aktivitet inom skolan är:

- främjande av aktiva transporter till och från skolan
- aktiva klassrum
- idrottsundervisning av hög kvalitet som främjar självförtroende, kompetens och motivation till att vara fysiskt aktiv
- rastaktiviteter
- aktiviteter i anslutning till skoldagens slut.

2. Aktiv transport

Att främja aktiva transporter till och från olika platser är ett praktiskt och hållbart sätt att öka den dagliga fysiska aktiviteten för många människor. Insatser för att främja gång, cykling, kollektivtrafik och reducera bilåkandet är exempelvis att skapa en attraktiv och tillgänglig infrastruktur för gång och cykel, minskade avstånd till kollektivtrafik och att planera för fysisk aktivitet vid ny- och ombyggnationer.

3. Hälsofrämjande stadsplanering

Sättet på vilket städer och samhällen planeras och utformas påverkar många av våra medvetna och omedvetna beteenden. Internationell forskning visar att personer som bor i områden som underlättar fysisk aktivitet är betydligt mer aktiva än de som bor i områden som inte stödjer fysisk aktivitet på samma sätt. Exempel på inslag som bidrar till hälsofrämjande miljöer är: närhet till parker och grönområden, närhet till service som butiker, skolor, fritidsaktiviteter och arbetsplatser, samt attraktiv och tillgänglig infrastruktur för gång, cykel och kollektivtrafik. Dessa insatser främjar både hälsan och miljön.

4. Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Hälso- och sjukvårdens medarbetare kommer i kontakt med en stor andel av befolkningen och speciellt personer med olika riskfaktorer för ohälsa. De anses dessutom vara tillförlitliga avsändare för råd om levnadsvanor och har därför en nyckelroll för att främja fysisk aktivitet. Hälsofrämjande insatser, som att ge råd om fysisk aktivitet, har visats vara både kostnadseffektiva och effektiva för att öka fysisk aktivitet. Hälso- och sjukvården bör därför främja fysisk aktivitet både för att förebygga och behandla sjukdom. Personcentrerad rådgivning med uppföljning och som innehåller beteendeförändringstekniker, exempelvis svensk FaR (Fysisk aktivitet på recept), är effektiv och stöds av forskning. Riktlinjer och system bör utvecklas för att stödja integrering av rådgivning om fysisk aktivitet i vårdrutiner. En förstärkande faktor är om arbetet inom hälso- och sjukvården kombineras med samverkan med lokalsamhället.

5. Kommunikation och massmedia

Kommunikationsinsatser, inklusive budskap i massmedia, kan öka kunskap, medvetenhet och beredskap hos individer att öka sin fysiska aktivitet. Kommunikationsinsatserna kan innefatta olika former

av tryckt material, ljud och bild i exempelvis digitala och sociala medier, utomhusskyltar, affischer och anvisningar. Nationella och samhällsbaserade kommunikationskampanjer bör följa *best practice*-principer som att:

- kommunicera positiva budskap
- lyfta de omedelbara effekterna av fysisk aktivitet
- anpassa budskap till särskilda målgrupper
- basera budskapen på forskning och teorier från psykologi och social marknadsföring.

Allmänna kommunikationsinsatser bör kombineras med stödjande infrastruktur och andra främjande insatser för fysisk aktivitet, inklusive samhällsbaserade program.

6. Idrott och fritidsaktiviteter för alla

Kunskapen och insikten om idrottens samhällsnytta i såväl hälsomässiga, sociala som ekonomiska termer har ökat, och för många som deltar eller på andra sätt engagerar sig i idrott kan det även ha en viktig kulturell betydelse. Genom att se till att det finns tillgängliga och lämpliga platser för fysisk aktivitet, såväl utomhus som inomhus, med möjlighet för både formella som informella aktiviteter, kan deltagande främjas för personer i alla åldrar. Stora evenemang kan engagera samhällen och hjälpa till att skapa en social norm som stärker deltagandet i såväl idrott som andra mer informella fysiska fritidsaktiviteter.

7. Aktiva arbetsplatser

Arbetsplatsen är en viktig arena för hälsofrämjande insatser då många vuxna tillbringar en stor del av sin vakna tid där. En aktiv och hälsofrämjande arbetsplats är gynnsam för såväl medarbetare som arbetsgivare genom att bidra till god fysisk, psykisk och social hälsa, minskad sjukfrånvaro och att göra arbetsplatsen attraktiv. Insatser på arbetsplatsen som har visat sig kunna främja fysisk aktivitet är:

- utformning av arbetsplatsen som möjliggör fysisk aktivitet
- kunskapsspridning om vinsterna med fysisk aktivitet
- ett arbetsklimat som uppmuntrar fysisk aktivitet, såsom *walk-and-talk*-möten
- träningsmöjligheter på arbetstid
- interventioner med självregistrering av fysisk aktivitet med hjälp av tekniska hjälpmedel såsom applikationer, klockor och mobiltelefoner
- främjande av aktiva transporter till och från arbetsplatsen.

8. Samhällsbaserade program

Samhällsbaserade program erbjuder flera olika sätt att främja fysisk aktivitet eftersom de riktar sig till flera nivåer: individ, sociala nätverk, närområde och samhälle. Dessa program kan utveckla stödjande policyer, miljöer och program som underlättar och uppmuntrar till mer fysisk aktivitet i hela samhället. Effektiva samhällsbaserade program inkluderar flera av de komponenter som identifierats i de ovan beskrivna sju investeringsområdena, med särskilt fokus på program med en bred räckvidd i hela samhället.

REFERENSER

1. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Report No.: Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
2. U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity guidelines for Americans, 2nd edition. Washington DC, U.S. 2018.
3. WHO. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.4. United Nations. Transforming our World: The 2030 Agenda for sustainable development. United Nations; 2015.
5. Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. The Toronto Charter for Physical Activity: A global call for action. *J Phys Act Health*. 2010;7:370-85.
6. Global Advocacy for Physical Activity (GAPA), the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). NCD Prevention: Investments that Work for Physical Activity. *Br J Sports Med*. 2012;46:709-12
7. International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). The Bangkok declaration on physical activity for global health and sustainable development. *Br J Sports Med*. 2017;51:1389-91.
8. Milton K, Cavill N, Chalkley A, et al. Eight investments that work for physical activity. *J Phys Act Health*. Doi: 10.1123/jpah.2021-0112