**AKTIV ARBETSPENDLING HAR ÖKAT BLAND SVENSKAR**  
  
**I en ny stor studie visar forskare i HPI-gruppen på GIH att aktiv arbetspendling, som att cykla eller gå till arbetet, var mer vanligt år 2015 jämfört med år 1998. Över 318 000 män och kvinnor i den arbetsföra befolkningen har deltagit i studien.   
– Att resultaten visar en ökning av andelen som aktivt arbetspendlar, som är en enkel och tillgänglig form av vardaglig fysisk aktivitet, är viktigt i dagens samhälle där många rör på sig för lite, säger Jane Salier Eriksson, en av de ansvariga forskarna vid GIH.**

Studien baseras på en unik databas från hälsoföretaget HPI Health Profile Institute med över 318 000 män och kvinnor i åldrarna 18-74 år i den arbetsföra befolkningen. Deltagarna har genomgått en Hälsoprofilbedömning, där de bland annat svarat på en fråga om färdsätt till och från arbetet. Vid studiestarten hade ingen av deltagarna någon tidigare känd hjärt-kärlsjukdom.

Resultaten visade att andelen fysiskt aktiva pendlare var högre 2015 jämfört med 1998 oavsett kön, ålder, utbildningsnivå, träningsvanor, kondition och BMI.

– Vi fann att den ”typiske” aktiva arbetspendlaren var en kvinna, hade hög utbildningsnivå, var normalviktig, tränade regelbundet, inte rökte och hade god kondition. Intressant nog hade detta förändrats ganska lite under dessa år. Den enda stora förändringen är att vid studiens första fem år så var det mer vanligt att en person med ett fysiskt aktivt arbete cyklade eller gick till arbetet. Idag är det oftare de med stillasittande arbeten, säger Jane Salier Eriksson.

Studien visade att risken att drabbas av en hjärt-kärlsjukdom var signifikant lägre redan för de som uppgav den lägsta dosen av aktiv arbetspendling (5-19 minuter per dag). Störst riskminskning med fysiskt aktiv arbetspendling hade män, medelålders och personer med stillasittande arbeten. Det gällde även de som inte tränade regelbundet, hade övervikt eller fetma och låg kondition.

– Att aktiv arbetspendling till och från arbetet har samband med lägre risk för hjärt-kärlsjukdom är ett viktigt budskap att förmedla, speciellt till de som inte tränar regelbundet, sitter mycket eller har en låg kondition, säger Peter Wallin, vd vid HPI Health Profile Institute.

Studien är framtagen av HPI-gruppen på GIH.

Läs artikeln som finns fritt tillgänglig på Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sms.13581>

**För mer information kontakta:**Jane Salier Eriksson, PhD, GIH, e-post: [janes@gih.se](mailto:janes@gih.se), tel: 070-584 69 49  
Peter Wallin, vd, Health Profile Institute, HPI, epost: [peter.wallin@hpihealth.se](mailto:peter.wallin@hpihealth.se) tel: 070-833 91 20

Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, e-post: [louise.ekstrom@gih.se](mailto:louise.ekstrom@gih.se) tel: 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år under 2013 i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare. År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, hälsosektorn, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.*