**BÄSTA FRÅGAN OM FYSISK AKTIVITET TILL PATIENTER**

**Lena Kallings och Mats Börjesson, två forskare från GIH, har fått i uppdrag av Socialstyrelsen att testa den mest optimala och effektiva fråga som vårdpersonal kan ställa till patienter om fysisk aktivitet. Syftet är att nå de patienter som behöver
få hjälp med att komma igång med fysisk aktivitet.**

För tre år sedan tog Socialstyrelsen fram nationella riktlinjer där hälso- och sjukvården ska stötta inaktiva patienter, med rådgivande samtal och fysisk aktivitet på recept (FaR) eller stegmätare samt att detta ska följas upp. Alla vuxna rekommenderas att vara fysiskt aktiva minst 150 minuter i veckan, om det gäller vardagsmotion, eller minst 75 minuter i veckan om det gäller mer intensiv träning. För att sjukvården ska kunna hitta de patienter som är otillräckligt fysiskt aktiva, utvecklades två frågor som kan besvaras på tre skilda sätt. Alla tre sätt används i vården idag, men man vet inte hur väl de fungerar för att identifiera rätt patienter.

Två forskare på GIH, Lena Kallings och Mats Börjesson, fick därför uppdraget från Socialstyrelsen att validera dessa frågor. I alla tre frågeformuleringarna frågar man efter aktivitetsmängd per vecka, men på olika sätt. I den första finns fasta svarsalternativ med tidskategorier, i den andra är svaren öppna och i den tredje fyller man i ett veckoschema.

Till sin hjälp använde forskarna fyra studier som genomförts vid GIH där alla de tre formuleringarna fanns med. Dessa jämfördes med objektiva mått på fysisk aktivitetsnivå mätt med en accelerometer (en dosa som mäter total fysisk aktivitetsnivå och ger information om duration, intensitet och frekvens), fysisk prestationsförmåga och blodprov för att hitta den fråga som gav mest relevanta svar.

Resultatet från undersökningarna visar att frågan om fysisk aktivitet med fasta svarsalternativ är den mest effektiva.
– Formuleringen med fasta svarsalternativ är klart bättre än de två andra. Svaren stämmer bättre med rörelsemått från accelerometri och är mer korrelerade till prestationsförmåga och värdena för triglycerider, kolesterol, glukos och andra kardiovaskulära riskfaktorer, säger Mats Börjesson.

I Socialstyrelsen uppdrag ingick även att validera frågor om stillasittande, eftersom fler studier visar att stillasittande är en egen, oberoende riskfaktor vid sidan av otillräcklig fysisk aktivitet.
– Vi testade några vanliga frågor och den helt nyutvecklade ”GIH-frågan” och resultaten visar att även här fungerar fasta svarsalternativ bäst när man jämför med den objektiva mätmetoden accelerometri, säger Lena Kallings.

Resultatet av rapporten offentliggörs på en konferens som Socialstyrelsen anordnar den 27 november.

**För mer information kontakta:**

Lena Kallings, med dr, lektor GIH, tel: 070-003 94 78
Mats Börjesson, professor i folkhälsa GIH tel: 070-529 83 60
Louise Ekström, kommunikationsansvarig, GIH tel: 08-120 53 711 eller 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, vid Stockholms Stadion är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare och hälsopedagoger. Inom GIH bedrivs också avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter. Under 2013 firades att GIH varit verksam i 200 år med olika aktiviteter, föreläsningar, seminarier och en jubileumstillställning i Stadshuset.*