**FÖRSÄMRING AV KONDITIONEN I DEN SVENSKA ARBETSFÖRA BEFOLKNINGEN SEDAN 1995**

**En ny studie från GIH baserad på en unik databas med över 350 000 män och kvinnor i den arbetsföra befolkningen visar en kraftig nedgång av maximal syreupptagningsförmåga, det vill säga kondition, mellan åren 1995 och 2017. I hela studiepopulationen minskade konditionen med 10,8 procent och andelen med en hälsofarlig låg kondition ökade från 27 procent till 46 procent.**

**– Detta är en av de första och största studierna såväl nationellt som internationellt som kunnat visa på hur konditionen förändrats de senaste årtionden i den allmänna befolkningen. Hälsoförebyggande insatser måste sättas in för att förhindra denna negativa trend, säger Elin Ekblom Bak, en av de ansvariga forskarna vid GIH.**

Studien är baserad på en unik databas från HPI Health Profile Institute på över 350 000 män och kvinnor i åldrarna 18-74 år i den arbetsföra befolkningen. Studiedeltagarna har genomgått en Hälsoprofilbedömning och fått sin kondition beräknad via ett icke-maximalt konditionstest på cykel. Förutom en kraftig nedgång i hela studiepopulationen så visade resultaten att nedgången var kraftigare för män, yngre åldersgrupper, lågutbildade och de som bodde i landsbygdslän.  
– Det intressanta var att bara en tredjedel av nedgången berodde på en samtidig viktuppgång. Det innebär att den större delen av nedgången berodde på en nedgång av aerob kapacitet, förmodligen på grund av minskad fysisk aktivitet av tillräcklig intensitet för att bibehålla eller påverka konditionen, säger Elin Ekblom Bak.

Det har tidigare gjorts sammanställningar av förändringar av aktivitetsnivå och idrottsdeltagande där deltagare själva har rapporterat sina aktiviteter. Många av dessa har visat på en ökning av aktivitetsnivån de senaste åren.  
– Det är dock vanligt att man vid självrapportering överskattar sin aktivitet. I denna studie har ett mer objektivt mått som reflekterar aktivitetsnivå använts, säger Elin Ekblom Bak.

– Resultaten är alarmerande och bekräftar den utbredda uppfattningen att vi rör på oss mindre idag än tidigare. Det är viktigt att insatser sätts in för att bryta denna nedgående trend, speciellt i de grupper där nedgången är som störst. Preventivt hälsoarbete, såväl inom som utanför hälso- och sjukvården med vägledning och motivationsstöd, är en metod som vi vet har vetenskapligt stöd att fungera. På GIH finns bland annat en Friskvårdslotsmottagning, dit personer som fått Fysisk aktivitet på Recept, FaR, kan komma och få detta stöd, säger Elin Ekblom Bak.

Studien är framtagen av HPI-gruppen på GIH.

Läs om Friskvårdslotsmottagning på [www.gih.se/lotsmottagningen](http://www.gih.se/lotsmottagningen)

Läs artikeln som finns fritt tillgänglig på Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports på <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.13328>

**För mer information kontakta:**Elin Ekblom Bak, högskolelektor i idrottsvetenskap GIH, e-post: [elin.ekblombak@gih.se](mailto:elin.ekblombak@gih.se) tel: 070-789 59 17  
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.*