



## Vill du vara med i studien ”Den äldre orienteraren – hälsa och livsstil”?

Vi söker nu *män och kvinnor i åldrarna 65 år och uppåt som regelbundet orienterar* och som är intresserade av att delta i studien.

Studien kommer att genomföras under 2024 av forskare från Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm och syftar till att undersöka äldre orienterares hälsa och livsstil i relation till generell svensk befolkning som inte orienterar.

Studien består i att du svarar på en enkät kring hälsa och livsstil, antingen online eller i samband med att du deltar vid ett motionsorienteringstillfälle där forskarna kommer vara. Därtill erbjuds Du att vid motionsorienteringstillfället genomföra några enkla och vanligt använda tester för att bedöma fysisk kapacitet och funktion. Dessa tester inbegriper balanstest, test av gripstyrka, test av benstyrka samt av koordination och motorik. Vikt, längd och midjemått kommer också att mätas. Du kan också välja att bara besvara enkäten, och inte delta i testerna. Det kan du göra antingen på plats vid motionsorienteringen, eller digitalt.

Vi erbjuder Dig en möjlighet att på ett vetenskapligt sätt få testa Din egen fysiska kapacitet och funktion, samtidigt som Du deltar i en intressant forskningsstudie.

Din lokala orienteringsklubb kommer informera dig om när du kommer att ha möjlighet att delta på plats vid motionsorientering. På plats vid motionsorienteringen anmäler du ditt intresse att delta, ingen föransmälan behövs. Om du är intresserad av att delta enbart med enkätsvar digitalt eller få vidare information, kontakta projektforskare Jennifer Lind via e-mail eller telefon.

Läs mer om studien på dess hemsida: [www.gih.se/aldreorienteraren](http://www.gih.se/aldreorienteraren)

Genom din intresseanmälan kommer GIH behandla dina personuppgifter. Ändamålet med behandlingen av dina personuppgifter är att genomföra det ovan beskrivna forskningsprojektet.

*Välkommen att delta!*

Kontaktperson

Projektforskare Jennifer Lind, [jennifer.lind@gih.se](mailto:jennifer.lind@gih.se), 072 218 59 58

Ansvarig för studien är  
Docent Elin Ekblom Bak  
Åstrandlaboratoriet  
Gymnastik- och Idrottshögskolan  
[eline@gih.se](mailto:eline@gih.se), 08-120 538 61

samt  
Professor emeritus Björn Ekblom  
Åstrandlaboratoriet  
Gymnastik- och Idrottshögskolan