



GIH THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Lite svettigare – lite roligare

DELTAGARE I PANELEN

- Gabriel Wikström (s), folkhälsa- sjukvårds- och idrottsminister
- Ella Bohlin (kd), barn- och äldrelandstingsråd i Stockholms läns landsting
- Christer Nylander (fp), vice ordförande i utbildningsutskottet
- Rossana Dinamarca (v), idrottspolitisk talesperson
- Kristina Sundin Jonsson, kommunchef i Skellefteå kommun

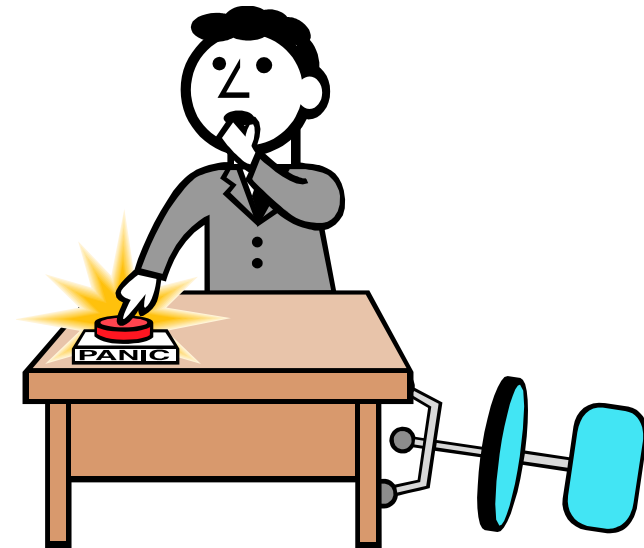
GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

- Världens äldsta idrottshögskola
- Sveriges främsta kunskapscentrum inom fysisk aktivitet, idrott och hälsa
- Utbildar idrottslärare, tränare, hälsopedagoger, idrottsvetare och sport managers
- Avancerad forskning inom idrottsområdet



FOLKHÄLSOINSTITUTETS RAPPORT - KOSTNADER FÖR OHÄLSA

- Indirekta kostnader - produktionsbortfall
- Direkta kostnader - kostnader för samhällets
 - 120 miljarder kronor/år (2009 år)
 - 60 procent - indirekta kostnader
- 55 miljarder kronor/år beror på
 - tobaks- och alkoholbruk,
 - fysisk inaktivitet och
 - ohälsosamma matvanor
 - kostar samhället



P-O ÅSTRAND

Ska vi vänta i 100 år på slutliga bevis på att fysisk aktivitet motverkar hjärtkärlsjukdom eller ska vi chansa och börja träna nu?



BJÖRN EKBLOM

Visade positiva resultat vid träning av patienter med RA



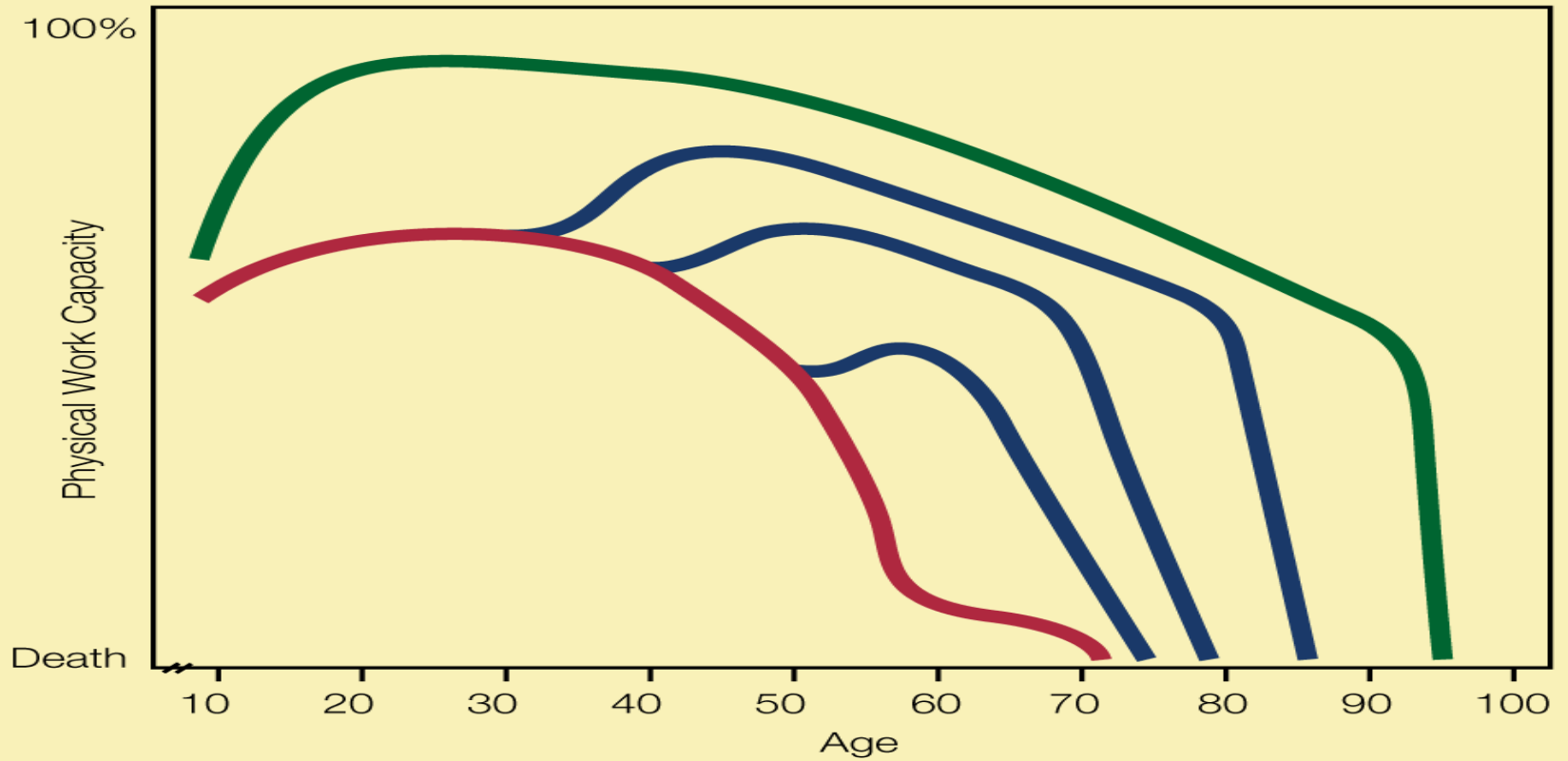
GIH IDAG




Forskning:

- Fysisk aktivitet och hälsa
- Prestation och träning
- Kultur och lärande
- Högsta medelciteringsfrekvensen i Sverige 2014
 - GIH 1,66
 - KI 1,31

Utbildning:

- Hälsopedagogprogram
- Tränarprogram
- Sport Management
- Ämneslärarprogram
- Idrottsvetenskap
- Masterprogram
- Fristående kurser



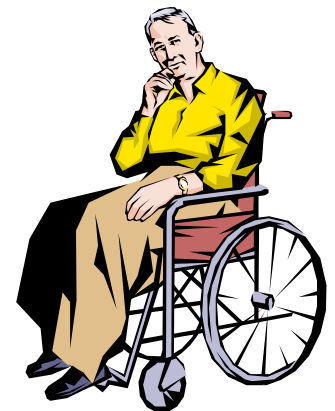
-  Lifetime active/healthy lifestyle
-  Implementation of active/healthy lifestyle later in life
-  Sedentary unhealthy lifestyle

ÄLDRE - SJUKHEM

- 9 försökspersoner 90-96 år
- 8 veckors styrketräning

Resultat

- En genomsnittlig ökning av styrkan med $174\% \pm 31\%$
- Måttlig muskeltillväxt
- Ökade gånghastigheten med 48%
- Två personer kunde sluta använda käpp
- En person kunde sluta använda rullstol



FYSISK AKTIVITET

Folkhälsan ett problem redan 1813 när Kungliga Gymnastiska Centralinstitutet (GCI) GIH grundades

- Pehr Henrik Ling
 - utvecklade Ling-gymnastiken
 - en pedagogisk gymnastik för hälsa
- Lars Gabriel Branting,
 - utvecklades även sjukgymnastik vid GCI

HÄLSOPROJEKT

- Drivs av studenter och lärare
- Via seniorcentra i tre kommuner kring Stockholm
- Modellen
 - Stimulerar till fysisk aktivitet
 - Ökar fysiska kapaciteten
 - Ger forskningsresultat





Fakta

- Stor riskökning
- Oberoende!
- Okänd andel
- Inte bara "kroppen"
- Låga krav
- Socioekonomi stark prediktor

Beslut

- Socialstyrelsens riktlinjer
- Folkhälsomålen
- Flera aktörer
 - Skola
 - Idrotten
 - Privata aktörer
 - Hälsa- och sjukvården

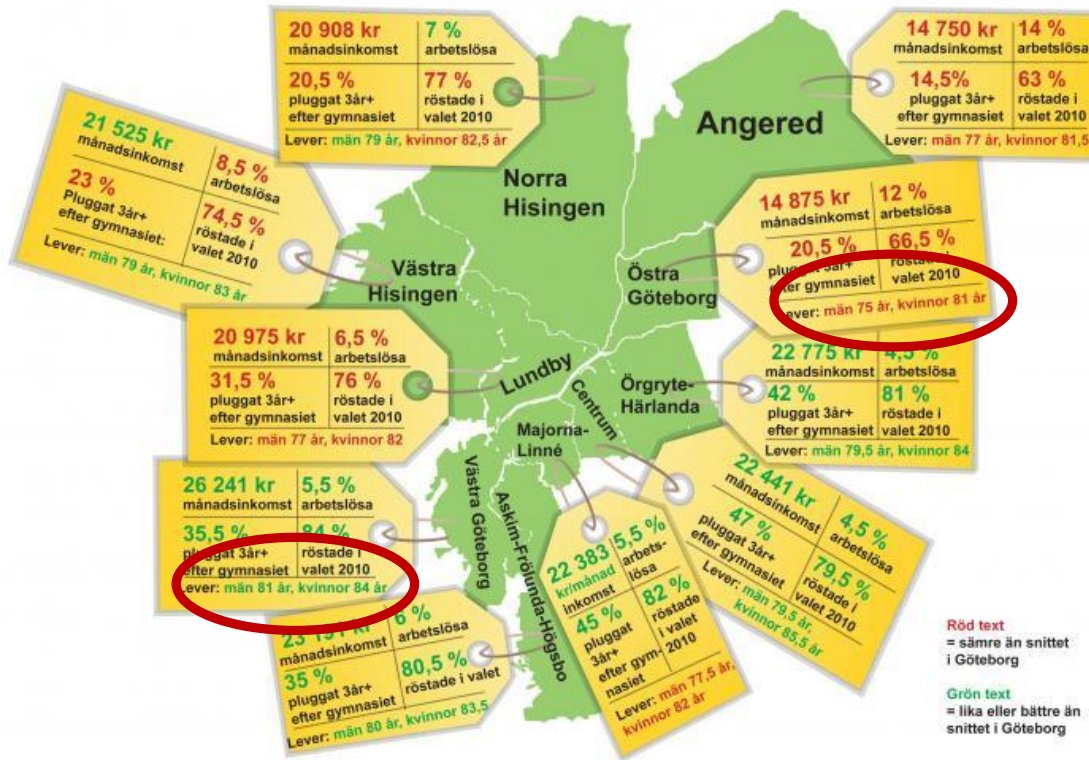
HoS

- Möter de mest behövande – 1 %...
- "Okunskap"
- "Oklar mottagare"
- Dock: följsamhet som annan långtidsbehandling



DETTA BEHÖVS:

- Kunskap om "fakta" och intervention
 - *If you care about it – measure it!*
- Tydligt ansvar genom hela behandlingskedjan
 - Uppföljning av FaR
 - Nya professioner inom hälso- och sjukvården?



Liknande skillnader i:

- Övervikt
- Matvanor
- Rökning

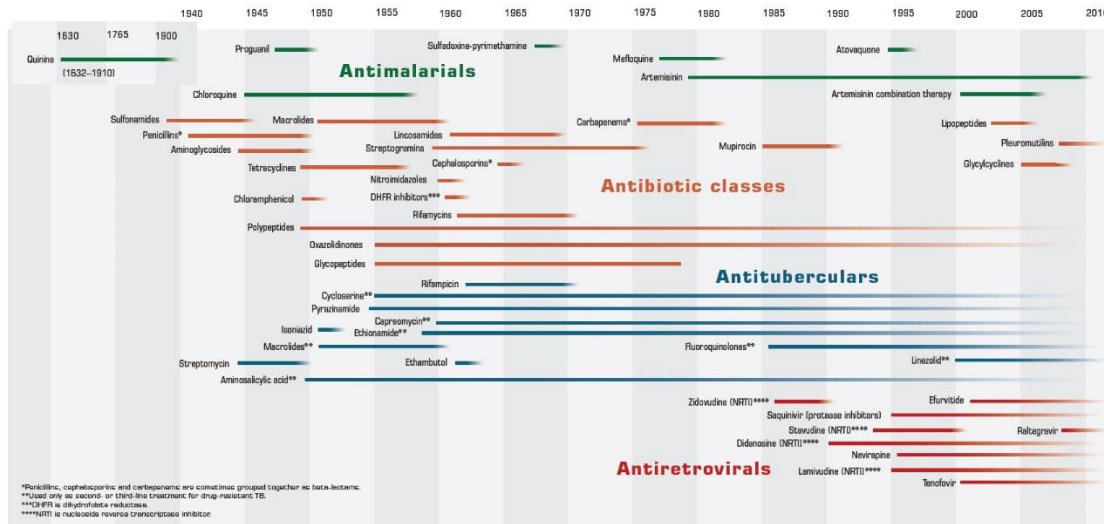
SCAPIS-studien

- Cirka 7% klarar WHO:s rekommendationer
- 33% fler klarar aktivitetsrekommendationerna på 150 min/vecka
- Att klara rekommendationer är kopplat till bättre fysisk och psykisk hälsa

Vi är en bra bit på väg



- Liknande utveckling för behandling och förebyggande
- En god grund att stå på vad gäller implementering
- SPECIFICERING!



KONTAKTUPPGIFTER

Telefon 08-120 537 00

Lidingövägen 1, bakom Stadion i Stockholm

www.gih.se

registrator@gih.se