Faktablad från Liv & Hälsa 2022
Resultat om fysisk aktivitet

REGION SÖRMLAND

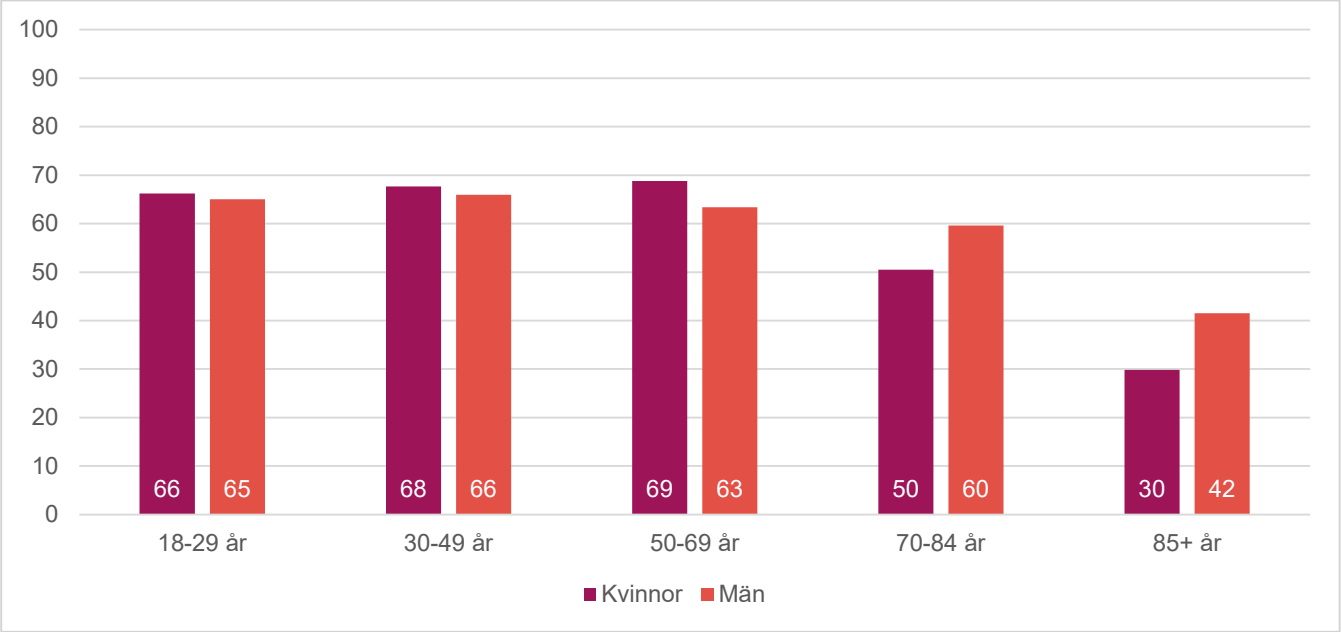
Inledning
Fysisk aktivitet spelar en stor roll för människors hälsa och välmående. Fysisk aktivitet förbättrar konditionen och den kognitiva funktionen. Att vara fysisk aktivt minskar bland annat risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2, vissa former av cancer samt övervikt och fetma (1,2). Att vara fysisk aktiv kan dessutom öka välbefinnande och minska risken för oro, ångest och depression (2).

För vuxna rekommenderas minst 150 minuter måttlig fysisk aktivitet eller minst 75 minuter med hög intensitet per vecka. Måttlig och hög intensitet kan kombineras. Rekommendationerna för fysisk aktivitet variera beroende på ålder och hälsotillstånd (3).

Fysisk aktivitet med måttlig intensitet ger en ökad puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning (3). Individer som inte når upp till den rekommenderade dosen av pulshöjande fysisk aktivitet betraktas vara otillräckligt fysiskt aktiva för en god hälsa (4).

I Sörmland är det 63 procent i åldern 18 år och äldre som har en livsstil som gör att de når upp till rekommendationen om minst 150 minuter pulshöjande fysisk aktivitet per vecka. Totalt sett ses inga skillnader mellan kvinnor och män, andelen som är tillräckligt fysiskt aktiva skiljer sig dock åt vid indelning efter åldersgrupper (se figur 1).

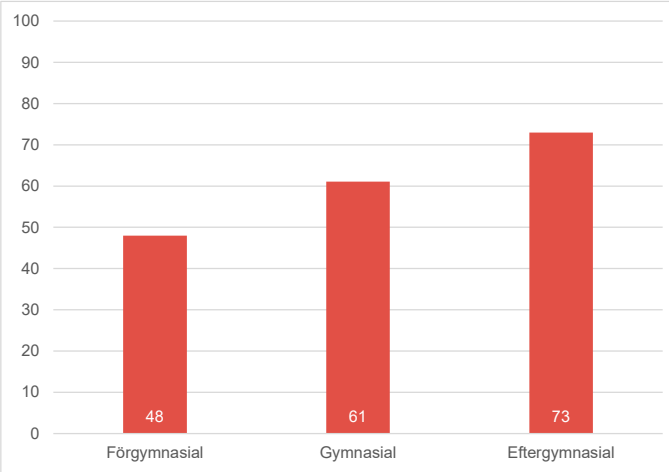
Figur 1. Andel (%) 18 år och äldre som får tillräcklig fysisk aktivitet per vecka (minst 150 aktivitetsminuter/vecka), år 2022



Grupper med låg socioekonomisk status, låg utbildningsnivå, personer med funktions-variationer och vuxna som står utanför arbetsmarknaden är generellt mindre fysiskt aktiva och mer stillasittande jämfört med andra grupper i samhället (WHO 2018).

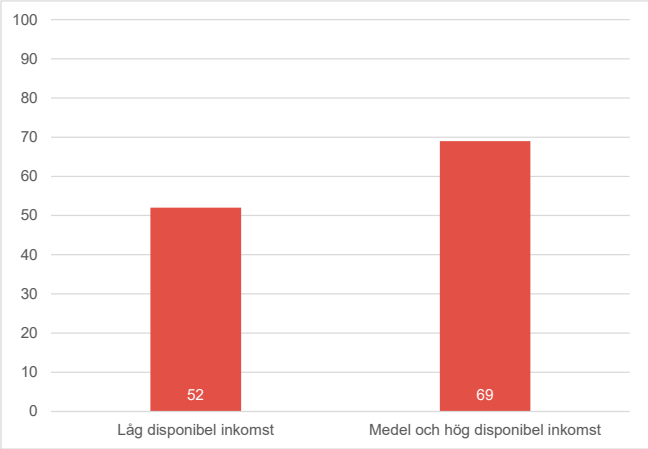
Resultaten från Liv & hälsa 2022 visar att en högre andel personer med eftergymnasial utbildningsnivå är tillräckligt fysiskt aktiva jämfört med personer med förgymnasial utbildningsnivå (se figur 2).

Figur 2. Andel (%) 25 år och äldre som är tillräckligt fysiskt aktiva minst 150 minuter i veckan, uppdelat på utbildningsnivå, år 2022



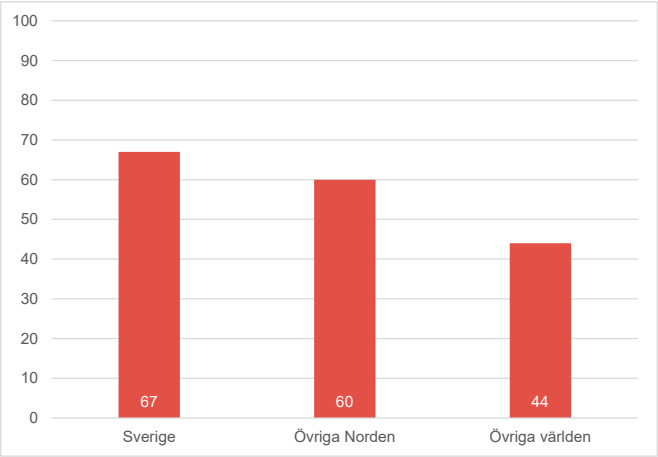
Det är vanligare att personer med medel och hög disponibel inkomst är fysiskt aktiva jämfört med personer med låg disponibel inkomst (se figur 3).

Figur 3. Andel (%) 20-64 år som är tillräckligt fysiskt aktiva minst 150 minuter i veckan, uppdelat på disponibel inkomst, år 2022



Vid indelning efter födelseland visar resultaten att det är en högre andel personer födda i Sverige och födda i Norden som är fysisk aktiva jämfört med personer födda i övriga världen (se figur 4).

Figur 4. Andel (%) 18 år och äldre som är tillräckligt fysiskt aktiva minst 150 minuter i veckan, uppdelat på födelseland, år 2022

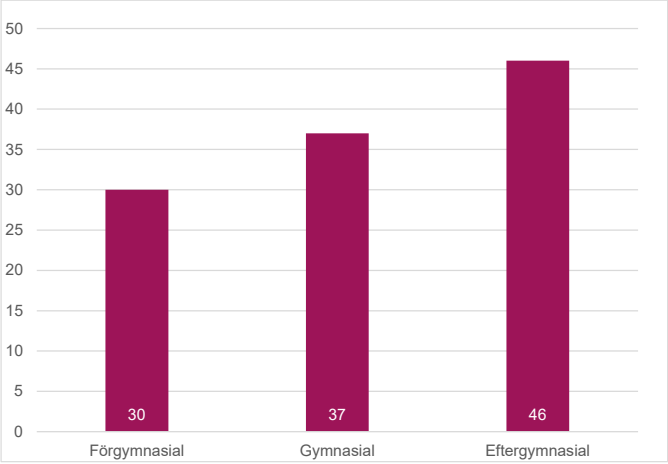


Vardagsmotion
Vardagsmotion är fysisk aktivitet som utförs som en del av vardagen. Det handlar om att vara aktiv under dagen, tillexempel genom att promenera till jobbet, städa hemma, ta trapporna i stället för hissen eller göra någon form av trädgårdsarbete.

Genom att inkludera fysisk aktivitet i vardagen kan man förbättra sin kondition och stärka muskler och skelett. Det är viktigt att komma ihåg att även små mängder av vardagsmotion kan ha en positiv effekt på hälsan. Det är 39 procent av kvinnorna och 36 procent av männen som vardagsmotionerar minst 150 minuter per vecka.

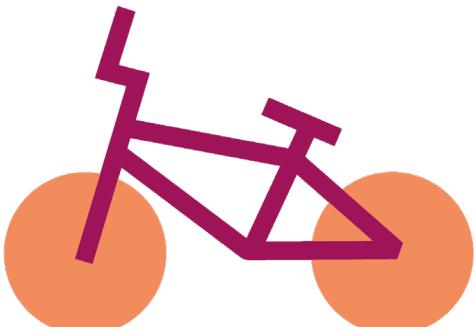
Andelen som vardagsmotionerar är betydligt höge bland personer med eftergymnasial utbildning, jämfört med personer med förgymnasial eller gymnasial utbildning (se figur 5).

Figur 5. Andel (%) 20-64 år som ägnar mist 150 minuter i veckan åt vardagsaktiviteter, indelat efter utbildningsnivå, år 2022

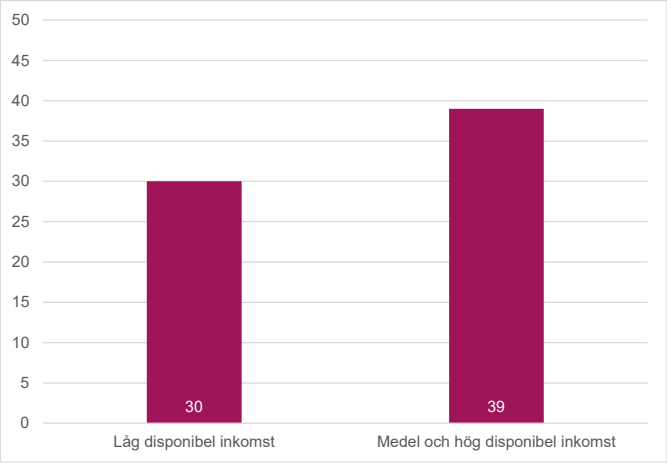


Observera att skalan i diagrammet går från 0-50%

Bland personer med medel- eller hög disponibel inkomst är det 39 procent som vardagsmotionerar motsvarade andel bland personer med låg disponibel inkomst är 30 procent (se figur 6).



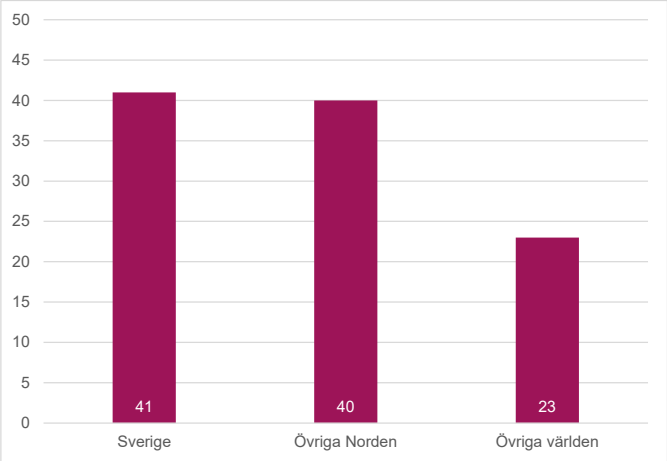
Figur 6. Andel (%) 25 år och äldre år som ägnar minst 150 minuter i veckan åt vardags-aktiviteter, uppdelat på disponibel inkomst, år 2022



Observera att skalan i diagrammet går från 0-50%

Personer födda i Sverige och i övriga Norden vardagsmotionerna i högre utsträckning än personer födda i övriga världen, se figur 7.

Figur 6. Andel (%) 18 år och äldre år som ägnar minst 150 minuter i veckan åt vardags-aktiviteter, uppdelat på disponibel inkomst, år 2022



Observera att skalan i diagrammet går från 0-50%

Material

Faktabladet fysisk aktivitet baseras på Liv & hälsa 2022. Liv & hälsa är en enkätundersökning som ger information om befolkningens livsvillkor, levnadsvanor och hälsa. Syftet med undersökningen är att ta reda på hur den vuxna befolkningen mår och att följa förändringar i hälsa över tid. Det var 6 354 personer 18 år och äldre i Sörmland som svarade på enkäten 2022, Svarsfrekvensen var 43 procent.

Faktabladet är framtaget av Susann Ericsson, Hälsovalsstaben. Del av statistiskt underlag är framtaget av Ali Hassan FoU i Sörmland. Mer information om Liv & hälsa undersökningen hittar du på Region Sörmlands regionala utvecklingswebb.

Referenser

1. **WHO.** WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour
2. **FYSS 2021.** Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling
3. **Folkhälsomyndigheten.** Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande
4. **Socialstyrelsen.** Stöd för samtal om fysisk aktivitet