



# *Marathon gruppen*

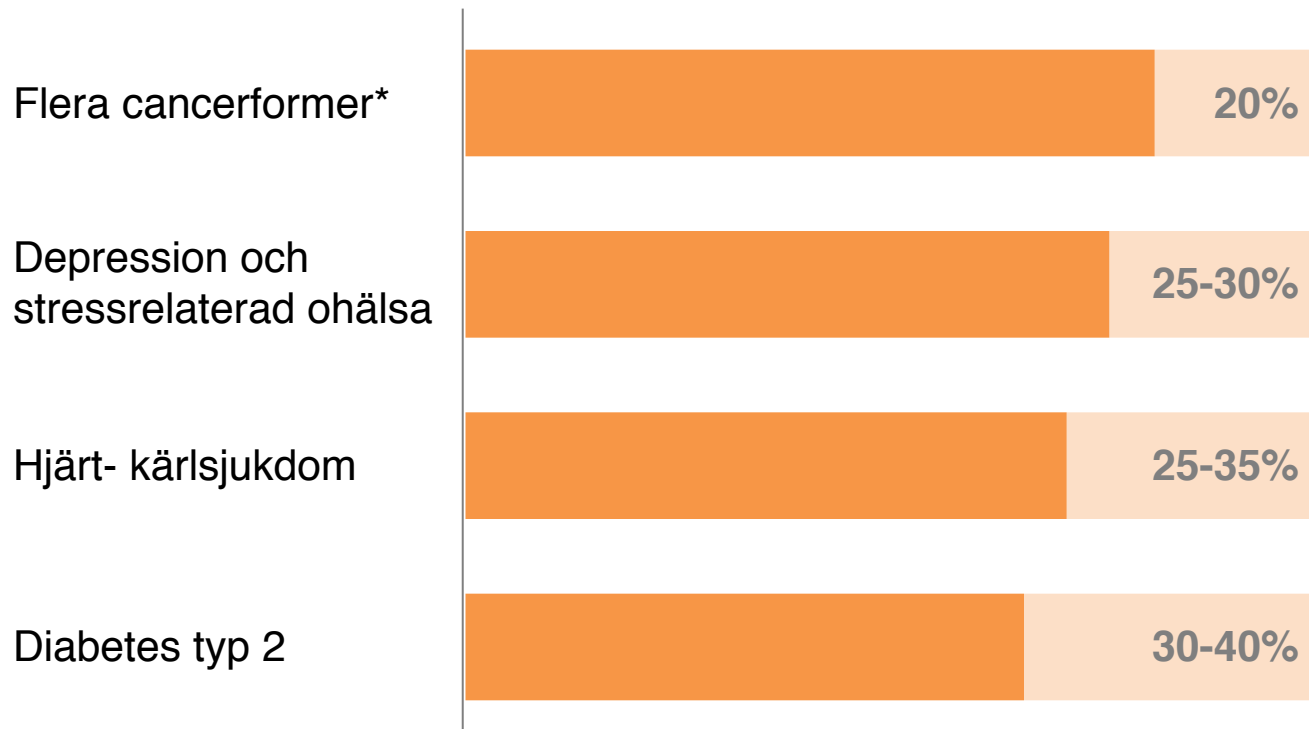
**Nu sätter vi Sverige i rörelse!**

---

2019-09-07

# Fysisk aktivitet förebygger och behandlar ohälsa

## Minskad sjukdomsrisk för fysiskt aktiva



Fysisk aktivitet minskar risken för att drabbas av en rad sjukdomar och är bland de mest effektiva insatser som finns för att behandla depression och stressrelaterad ohälsa – vår tids överlägset största orsak till sjukskrivningar.

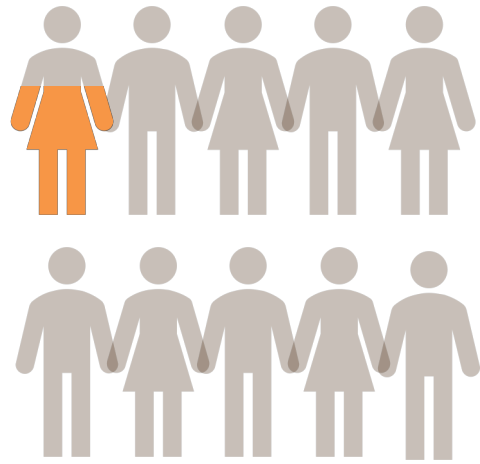
En person som går från en inaktiv till en aktiv livsstil före ca 40 års ålder kan räkna med i genomsnitt åtta fler friska levnadsår\*\* och hälsovinsterna blir stora även vid en livsstilsomläggning sent i livet.

\* Störst effekt för tjocktarmscancer och bröstcancer, även effekt på livmoderkroppscancer och prostatacancer

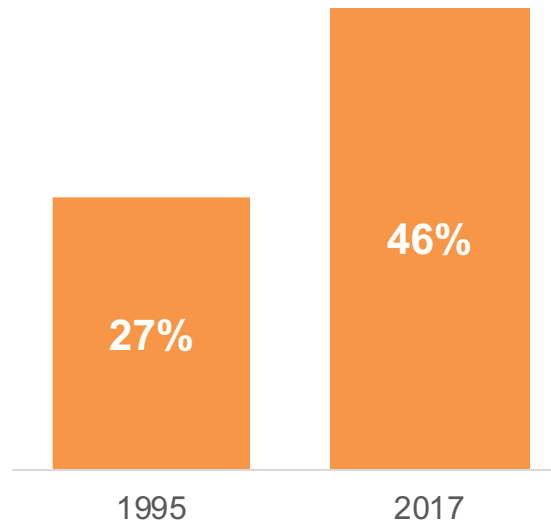
\*\* Så kallade Quality Adjusted Life Years (QALY)

Källa: FYSS; Helsemyndigheten 2010

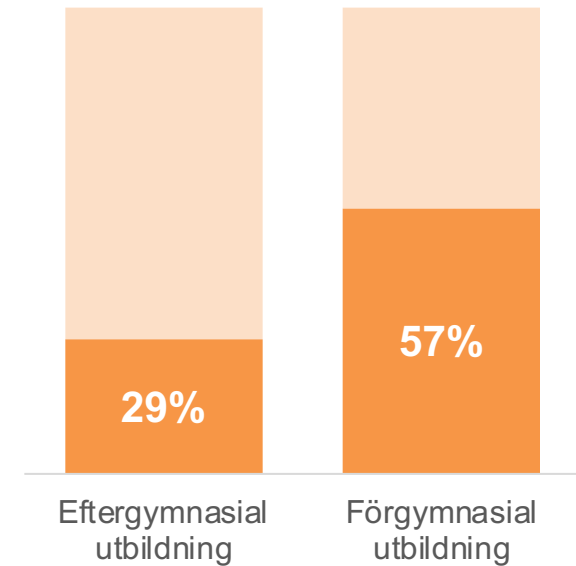
# Trots det rör vi oss allt mindre och socioekonomiska skillnader är stora



Bara 7% av 50-65-åringar når rekommendationen om 150 minuter fysisk aktivitet per vecka\*

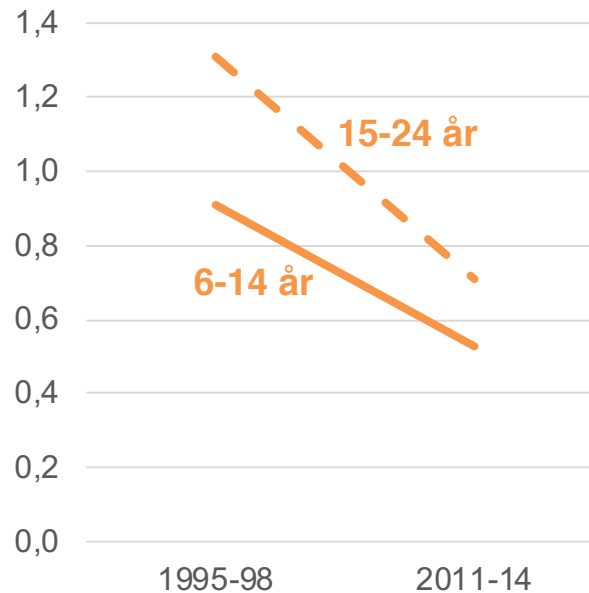


Andelen vuxna med hälsofarligt dålig kondition har nästan fördubblats på 25 år

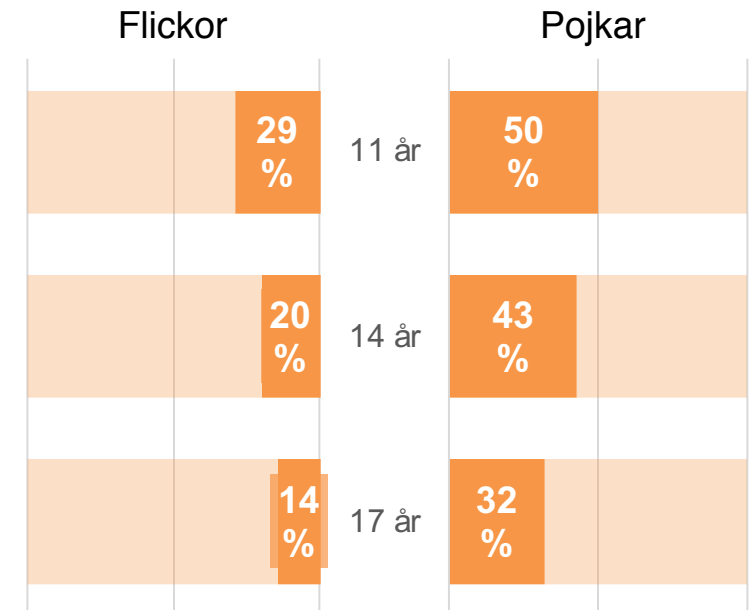


Andelen lågutbildade kvinnor som anger att de är inaktiva är dubbelt så hög som bland högutbildade

# Särskilt oroande att aktiviteten hos barn och unga minskar snabbt



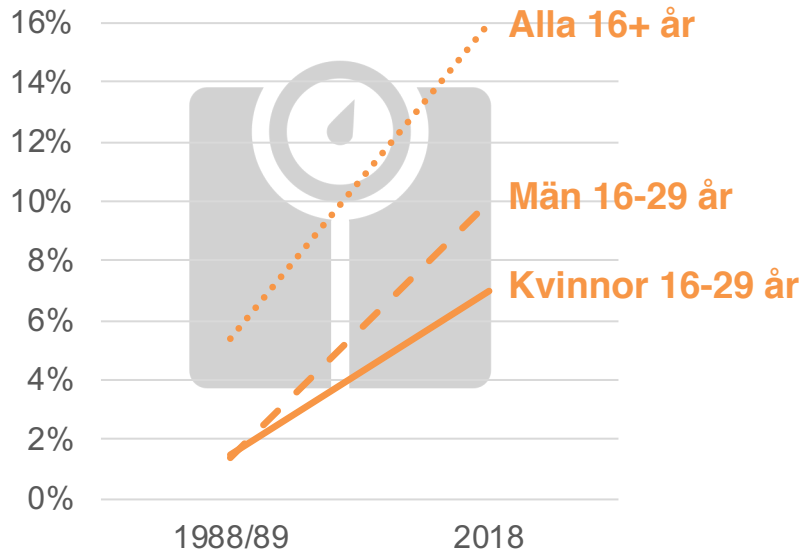
Antalet cyklade km per dag bland barn och unga vuxna har nära halverats sedan nittioalet



Få barn och unga når upp i WHO's rekommendation om 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Aktiviteten avtar med åldern och flickor rör sig i genomsnitt mindre än pojkar.

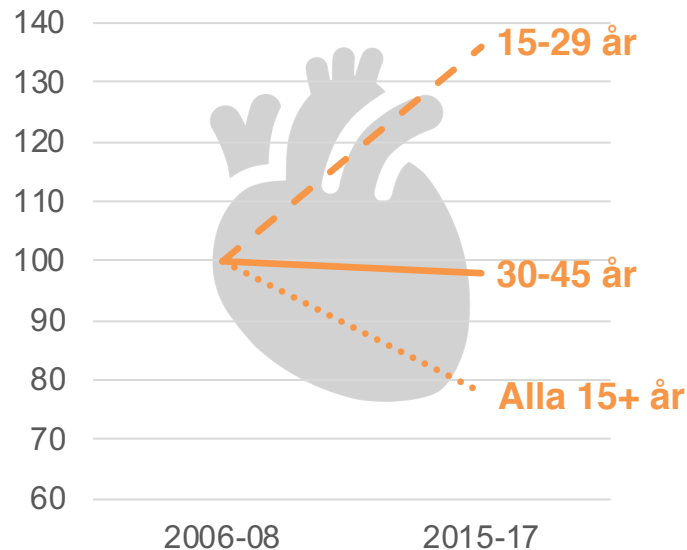
# Vi ser redan negativa hälsoeffekter

Andel med fetma (BMI>30)



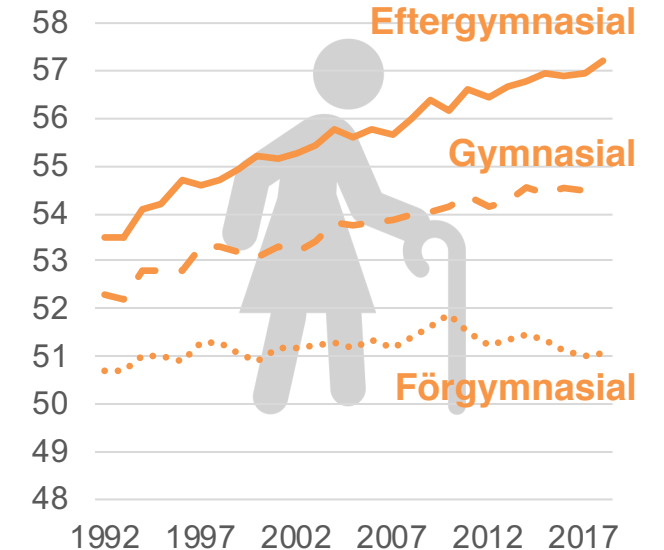
Andelen med fetma har tredubblats sedan 80-talet. Ökningen är snabbast bland unga män där andelen sjudubblats. Fetma bedöms gå om rökning som vanligaste påverkbara orsak till cancer om utvecklingen fortsätter

Index insjuknande i stroke, basår 2006-08 = 100



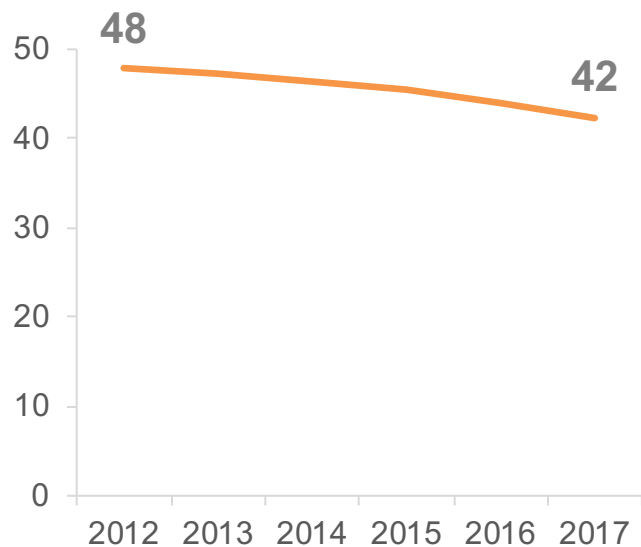
Insjuknandet i stroke\* ökar bland unga vuxna och är stabilt i yngre medelåldern, trots att medicinska framsteg gjort att insjuknandet minskat kraftigt i befolkningen som helhet

Förväntad återstående livslängd vid 30 års ålder, kvinnor

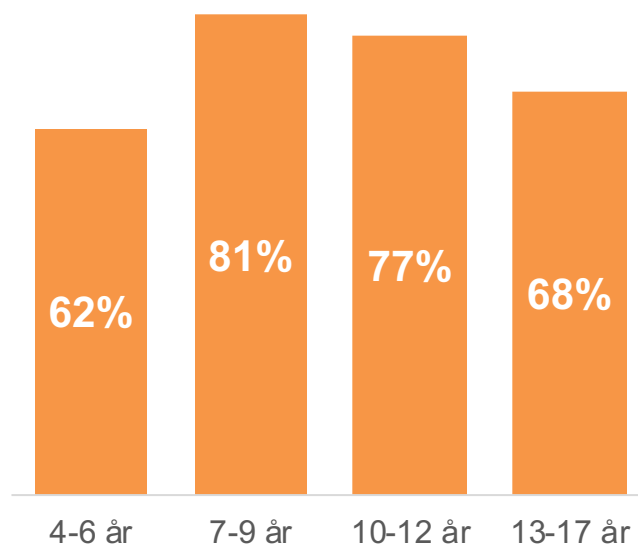


Skillnaden i förväntad återstående livslängd mellan kvinnor med förgymnasial respektive eftergymnasial utbildning har mer än fördubblats på 25 år – från knappt tre till drygt sex år. Skillnader i fysisk aktivitet är en av flera faktorer bakom.

# Den traditionella idrottsrörelsen har svårt att attrahera och behålla unga och det finns ekonomiska barriärer för att delta



Antalet träningstillfällen per person och år i föreningsidrott minskar även i den grupp som traditionellt är mest aktiv – pojkar i låg- och mellanstadieålder



Andelen barn som går på en fysisk aktivitet på fritiden minskar redan efter lågstadieåldern – många tioåringar har alltså redan idrottskarriären bakom sig



Andelen barn som går på en fysisk aktivitet på fritiden är betydligt högre i familjer med hög inkomst

# Marathongruppen vill bidra till att vända trenden

## Minska ekonomiska barriärer

Gratis deltagande i våra lopp för alla som är 20 år eller yngre, för att fler unga ska få möjlighet att hitta rörelseglädje och träningsinspiration som kan lägga grunden till livslånga hälsosamma vanor.

## Erbjud större utbud för barn

Fler barnlopp och familjeaktiviteter i anslutning till våra vuxenlopp för att fler barn ska hitta till löparglädjen tidigt och för att inspirera familjer att vara aktiva och röra på sig tillsammans.

## Sänk tröskeln för att delta

Möjlighet att anmäla sig till kortare distanser på flera av våra lopp för att nå nya grupper och för att även den med kortare träningsbakgrund ska våga delta och få inspiration att fortsätta utmana sig själv.