



Frågor och svar gällande Upp och Hoppa 2020

Vilka är Generation Pep?

Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep och vår målsättning att engagera hela samhället i arbetet. Ingen enskild aktör kan lösa problemet på egen hand och därför behöver såväl lokala eldsjälar som företag och politiska beslutsfattare vara med.

Generation Peps arbete utgår från FYSS och de Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR 2012) och vi samarbetar med etablerade kunskapspartners. Samarbetsinitiativ som vi medverkar i granskas genom tredjepartsrevision för full transparens och måluppfyllelse.

Vad är Upp och Hoppa dagen?

I initiativet "Upp och hoppa, Sverige!" engagerar sig Generation Pep alla samarbetspartners, våra peppare och flera av våra skolor som är anslutna till Pep Skola tillsammans i en manifestationsdag den 31 januari för alla barn och ungas rätt till ett hälsosamt liv.

Målet med kampanjen är:

- Visa att vi är många som står bakom barn och ungas rätt till ett hälsosamt liv.
- Öka kunskapen om barn och ungas hälsa, där stillasittandet är en stor del av problemet.
- Öka kunskapen om stillasittandet och fysisk inaktivitet – problemen och positiva effekter av att bryta stillasittandet.

Vad är en pepidemi?

Tanken med årets Upp och Hoppa, Sverige! kampanj är att inspirera till rörelseglädje i vardagen, och målet är helt enkelt att fler ska få in mer fysisk aktivitet i sin vardag. Ta trappan istället för hissen, välj cykeln till jobbet eller få till lite gympa i varje reklampaus under fredagens Idol. Genom att sprida kunskap om vikten av mer vardagsrörelse, men också inspirera, vill vi skapa en pepidemi! En pepidemi där vi får alla i Sverige att bli peppade på mer vardagsrörelse!

Vad handlar årets utmaning om?

I årets kampanj kommer fokus ligga på en gemensam rörelse – nämligen en jumping jack (en arm jack eller head jack). Vi kommer utmana alla er, och resten av Sverige, i hur många jumping jacks ni klarar av att göra för barn och ungas hälsa på 31 sekunder. Detta vill vi att ni visar via film, alltså hur många jumping jacks just ni klarar av på 31 sekunder, och sedan utmanar era följare, familj och vänner att se hur många de klarar av. Siffran 31 har vi valt för att knyta an till datumet för manifestationsdagen 31 januari.

Är svenskar verkligen stillasittande så mycket?

Svenska folket rapporterar att de motionerar mest i hela Europa¹, men samtidigt sitter vi mer än i många andra länder². Både vuxna och barn³ sitter i genomsnitt 9 timmar per dag.

¹ EuropeanCommission. Eurobarometer 412 March 2014. Sport and Physical Activity

² Ekblom Bak E, et al. PLoSOne 2015;e pub May

³ <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Fa-unga-ror-sig-tillrackligt.pdf>

Vad menas med stillasittande?

Med stillasittande menas att våra stora muskelgrupper, framförallt sätes- och benmuskulatur, inte används.⁴

Vad kan stillasittande leda till?

För mycket stillasittande leder till en rad negativa hälsoeffekter hos vuxna. Man blir tröttare, mindre effektiv och risken ökar för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och vissa cancerformer.⁵

Hur ser utvecklingen ut?

Rör sig barn mer, mindre eller på samma nivå som tidigare? I december 2018 presenterades en undersökning från Göteborgs universitet som kunde visa att svenska 14-åringar rörde på sig i snitt 30 procent mindre år 2017 i jämförelse med vad barn i samma ålder gjorde år 2000. I studien hade över 900 barn deltagit och forskarna misstänker att den ökande skärmtiden ligger bakom förändringen.⁶

Hur mycket rör sig barn och unga?

Enligt rekommendationerna ska barn och unga ha 60 minuter fysisk aktivitet om dagen. Den första nationella studie som använt rörelsemätare visade bland annat att endast 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna nådde rekommendationen om fysisk aktivitet.⁷

Finns det några skillnader barn emellan?

Pojkarna i årskurs fem var de som enligt studien ovan var mest aktiva. Minst aktiva var de äldsta flickorna på gymnasiet. I den gruppen var det endast 14 procent av flickorna som rörde sig tillräckligt. Gymnasieeleverna tillbringade dessutom närmare 80 procent av sin tid i stillasittande, vilket gällde både flickor och pojkar.⁸

Flera svenska undersökningar har visat att unga i familjer med låg socioekonomisk status i lägre utsträckning deltar i organiserad fysisk aktivitet, jämfört med barn i familjer med högre socioekonomisk status. Däremot visar studier att det inte går att se lika tydliga skillnader mellan objektivt mätt fysisk aktivitet eller stillasittande och föräldrarnas utbildningsnivå.⁹

Gör det verkligen skillnad att ta en kort rörelsepaus, cykeln till jobbet/skolan eller att välja trapporna?

Bara en rörelsepaus under en minut kan ha goda effekter på hälsan och medföra lägre midjemått, finare blodfetter, lägre inflammationspåslag och bättre sockerbalans hos vuxna. Blodtrycket sjunker.¹⁰ Även risk för blodpropp för vuxna minskar.¹¹

Detta gäller även barnen där en studie visar att insulinnivåerna sjunker betydligt om barnen tar ett avbrott varje halvtimme med 3 min per gång under 3 timmars sittande i jämförelse med 3 timmars sittande utan avbrott.¹²

⁴ <https://www.gih.se/stillasittande>

⁵ Biswass A et al. Ann Intern Med 2015; 162:123-32

⁶ Raustorp, A. Fröberg A Acta Paediatrica 2018; pub 6 dec 2018

⁷ <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Fa-unga-ror-sig-tillrackligt.pdf>

⁸ <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Fa-unga-ror-sig-tillrackligt.pdf>

⁹ <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Fa-unga-ror-sig-tillrackligt.pdf>

¹⁰ Larsen RN et al. NMCD 2014;24:976-82

¹¹ Howard BJ et al. MSSE 2013;45:1285-91.

¹² Belcher BR et al. JCEM 2015; in press