

kraftig minskning av åldersdiabetes, förbättrad balans och koordinationsförmåga, minskad risk för belastningsskador, bättre stresstolerans, reducerad risk för demens och sammantaget ger det bättre livskvalitet.

Den demografiska utvecklingen

Gruppen äldre i samhället ökar i och med att livslängden ökar i Sverige. Idag är nästan 1 av 5 personer äldre än 65 år, och de flesta har många år framför sig med god hälsa och livskvalitet.

Medellivslängden i Sverige idag är för kvinnor drygt 83 år och för män knappt 79 år. År 2050 förväntas medellivslängden för män att vara 84 år och för kvinnor 86 år.

Antalet personer i Sverige över 65 år kommer också att öka från 17 procent av befolkningen 2005 (cirka 1,5 miljoner) till cirka 2,5 miljoner år 2050.

Det finns alltså en stor potential för svensk idrottsrörelse att ”ta hand” om den gruppen.

Antal svenska 100-åringar år 1900 var två, år 1950 var de 43 personer och år 2000 hela 1 041 personer. År 2050 beräknar SCB att antalet sekeljubilarer ska bli 5 300!

Dessa siffror är ett tydligt belägg och borde vara av stort intresse för individen, samhället och idrottsrörelsen att förstärka insatserna på vuxenverksamheten, för att den äldre generationen ska ”orka” bli äldre och förhoppningsvis förbli friska.



Vilka aktiviteter (idrotter) utövar de äldre?

Riksidrottsförbundets (RF) statistik är delvis något åldersdiskriminerande, då det inte finns några uppgifter i åldrarna över 70 år. Men i åldersintervallerna före dess, 50–60 år och 60–70 år, visar det sig att följande är de mest populära motionsformerna (som utövas minst en gång per vecka och överstiger 20 minuter per tillfälle); Den i särklass populäraste motionsformen är promenader (cirka 44 procent av alla i nämnda åldersgrupper). Därefter följer gympa (10 procent), stavgång (ca 9 procent), styrketräning och cykel (ca 8 procent), golf

(ca 6 procent), jogging (ca 5 procent), powerwalk¹ och längdskidor (ca 4 procent), simning och dans (ca 3 procent).

¹ Med powerwalk menas en mycket rask promenad, inte sällan omkring 6–8 km/tim.



Idrotter som har relativt många äldre tävlingsutövare i Sverige är bordtennis, boule, bowling, cykel, golf, gymnastik, korpen, orientering, simning, skidor, skridsko och tennis. Några av dessa har också särskilda satsningar och nationella projekt (utbildningar, tävlingar, program etc.).

Samma och flera andra idrotter arbetar också lokalt tillsammans med kommuner, bostadsföretag, pensionärsorganisationer, vårdcentraler m.fl. med olika projekt och arrangemang för äldres idrottande.

Det finns en tydlig tendens av fler och fler äldre deltagare i de riktigt stora idrottsarrangemangen som Vasaloppet, Stockholm Marathon, O-ringen i orientering, Vätternrundan och Lidingöloppet. Som exempel kan nämnas att det idag finns 640 personer (enbart herrar, då damer först 1981 fick vara med) som åkt minst 30 Vasalopp!

Den 20 september 2010 hade Dagens Nyheter en artikel som visar att **skidåkning håller gamla gubbar unga**. 85-åriga skidåkare har lika bra kondition som 30–40-åringar som inte motionerar, visar en ny studie från Mittuniversitetet.

Männen i den undersökta gruppen var minst 80 år gamla och hade varit fysiskt aktiva i hela sitt liv. När de konditionstestades visade det sig att de pigga åldringarna hade dubbelt så hög syreupptagningsförmåga som jämnåriga som inte tränar. Några av skidåkarna var över 90 år gamla.

Analyser av muskelprover från de gamla skidåkarna visade en profil som liknar den man ser hos yngre.

– De kan fungera som ambassadörer för äldre människor eller medelålders människor som är på väg in i ålderdomen och visa hur viktigt det är att hålla igång, säger professor Per Tesch, som lett studien.

Folkhälsans betydelse

Med begreppet folkhälsa avses det allmänna hälsotillståndet i befolkningen, med hänsyn tagen till såväl nivå som fördelning av hälsan. En god folkhälsa är en viktig förutsättning för en hållbar utveckling. Folkhälsan påverkas av många olika faktorer och sambanden mellan livsvillkor, levnadsvanor och hälsa är komplexa. Vissa faktorer kan individen själv påverka, medan andra ligger utanför individens omedelbara kontroll.

Då idrotten vill utveckla människor både fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt genom att delta i föreningsdrivna aktiviteter, är vårt bidrag till en god folkhälsa tydligt.

Idrottsrörelsen är en högt värderad aktör i samhället för bidragande till folkhälsa vilket exempelvis framgår i regeringens proposition (2007/08:110) *En förnyad folkhälsopolitik; "Idrottsrörelsen är en mycket värdefull aktör i folkhälsoarbetet och bidrar till en god folkhälsa. Den organiserade idrotten i Sverige engagerar en stor del av befolkningen. Den klart övervägande majoriteten av idrottsrörelsens medlemmar är verksamma inom bredd- och motionsidrotten."*

Hälsoekonomen Lars Hagberg (Örebro läns landsting) anger att de mest frekventa sjukdomsgrupperna (hjärta, stroke, diabetes, fallolyckor och depression) orsakar sjukvårdskostnader för 53 miljarder kronor per år. Den större delen berör äldre och en väsentlig del av kostnaden är möjlig att undvika med ökad fysisk aktivitet.



Definition på äldre, senior, veteran ...

Allt oftare används benämningen *senior* inom många områden för den äldre generationen. Ordet pensionär känns i vissa kretsar omodernt och inte relevant för tidsåldern.

Inom idrotten har benämningen senior ofta varit åldersklassen mellan junior och veteran, inte sällan kring 20–35 år. Idag är en 35-åring i många idrotter inte

bekvämt med att bli kallad veteran, utan i flera idrotter är man fortfarande på högsta elitnivå.

Inom vissa idrotter är åldersgränsen kraftigt sänkt för veteraner, exempelvis skidor 30 år, kanot 27 år och simning (masters) 25 år!

Vad gör idrottsrörelsen?

- 2007 fastställde Riksidrottsstyrelsen en strategisk plan för idrottsrörelsens folkhälsoarbete med titeln ”**Idrott hela livet**” (och avrapporterad vid RF-stämman samma år). Bara namnet på planen antyder att alla ålderskategorier ska finnas med. I inledningen anges att idrottsrörelsen bedriver en stor och omfattande idrottslig verksamhet på alla nivåer och för alla åldrar. Dessa aktiviteter är ett folkhälsoarbete i sig och bidrar tydligt till ökad folkhälsa. Huvudbudskapet är alltså för idrottsrörelsen att lyfta fram och synliggöra det som redan görs och att noga bevaka och aktivt medverka i samhällsutvecklingen.

Avslutningsvis framhålls också att det ur ett folkhälsoperspektiv är värdefullt att värna om folkrörelseidrotten, eftersom den innehåller så många mervärden utöver fysisk aktivitet. Här finns alltså en utmaning till den organiserade idrottsrörelsen att vara offensiv i förnyelsearbetet för att möta framtidens behov samtidigt som förändringar måste skapas och utvecklas av medlemmarna, föreningarna och förbunden själva.

- **Hur är intresset bland förbunden att engagera sig för att få äldre att idrotta?** Det finns stora likheter hos huvuddelen av förbunden när samma fråga ställs kring åldrarna efter ungdomsåren, dvs. vuxna över 20 år. Det kan sammanfattas i två spår – mycket stort intresse och engagemang för elit- och tävlingsverksamheten samt mindre eller inget intresse och engagemang för motions- och breddverksamheten. På föreningsnivå kan det dock finnas ett större intresse och engagemang för att även nå ut med såväl tävlings- som motionsverksamhet för de äldre.
- Under våren 2005 hade Sydsvenska Dagbladet en omfattande artikelserie kring **Idrott på äldre dar**. För att få underlag till den serien bistod RF och ett antal specialidrottsförbund (SF) med fakta. Detta var också incitamentet för att RF senare under året utgav en rapport, ”Idrott och motion 60+”.

- **Hur pass utbredd är då äldreverksamheten inom vissa idrotter?** Det var en av frågeställningarna till 17 SF för underlaget till artikelserien ovan. Här redogörs kort för några av frågeställningarna. Svaren reviderades under 2008.
 - Finns det organiserad veteranverksamhet (50+) i förbundet? Ja – 15 SF.
 - Nationella tävlingar/serier för dessa grupper? Ja – 16 SF.
 - Ungefärligt antal aktiva? Procent av totala antalet medlemmar?
Mycket stor variation från 25 individer (rodd) till 55 000 (gymnastik). Procentandel varierar från 0,6 procent (simning, 600 personer) och 1 procent (judo, 100 personer) till 20–25 procent (bordtennis, orientering, tennis och sportskytte) samt 42 procent (gymnastik) och golf därutöver utan angivande av exakta siffror.
 - Vilken tendens har veteranverksamheten? Ökande – 16 SF (klart ökande från badminton, friidrott och gymnastik).
 - Antal svenska deltagare vid senaste internationella veterantävling? Här anger de flesta SF ett mindre antal individer då det ofta är på VM-nivå, cirka 5–30 personer. För vissa idrotter är det ”fri anmälan”, exempelvis orientering 500 personer och gymnastik 300 personer (Gymnaestradan).
- RF lämnar vissa mindre ekonomiska **bidrag till studentuppsatser** inom idrottens alla fält. Några av dem har varit kring äldre och idrott.
 - Magisteruppsats, ”*Masters Swimmers 65+*” (Karolinska institutet).
 - C-uppsats, ”*Kartläggning av fysisk aktivitetsnivå hos personer 55–84 år samt om och hur de vill öka sin fysiska aktivitetsnivå*” (Göteborgs universitet).
 - C-uppsats, ”*Effekterna av sex veckors regelbunden styrketräning och qigong i jämförelse med kontrollgrupp hos personer mellan 65 och 85 år*” (Karolinska institutet).
 - Examensarbete, ”*Fysisk aktivitet för äldre – möjligheter till motion i Stockholmsområdet*” (GIH Stockholm).
- Vid några tillfällen har RF arrangerat eller varit part i **seminarier** som specifikt berört idrott för äldre. Syftet har främst varit att ge inspiration till förbund och föreningar att utveckla verksamheten samt sätta in området i sin kontext.

- Under några år hade RF särskilt avsedda **projektbidrag** till förbund som jobbade med bredd- och motionsidrott. Några av dem berörde äldreverksamheten;
 - Senior Sport School (Skåneidrotten).
 - Sockerringen (Värmlands idrottsförbund).
 - Senorgym i Helsingborg – styrketräning för inaktiva 65+ (Skåneidrotten).
 - Pilotprojekt i Solna för att ta vara på äldres erfarenhet/kunskap och överföra till barn/ungdomar (SISU Stockholm).
 - Gymnastik hela livet – stimulera fler seniorer till rörelse genom enkla verktyg och rätt förutsättningar för träning (Svenska Gymnastikförbundet).

- **Fysisk aktivitet på Recept (FaR)** kan förskrivas av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal istället för eller som komplement till läkemedel. Metoden kan användas i både förebyggande och behandlande syfte och utgår från individens behov, och har positiva effekter på ett stort antal riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och diabetes för äldre personer.

Idrottsrörelsen har under den senaste tioårsperioden intensifierat arbetet med att lokalt vara aktivitetsarrangörer för FaR. Under 2009 var mer än 700 idrottsföreningar delaktiga i arbetet.

I den förteckning RF tagit fram över träningsformer som kan inrymmas i FaR-arbetet finns ett 20-tal specialidrotter med. Mest förekommande förskrivningar inom idrotten kan dock hänföras till aktiviteter som stavgång, gymnastik, simning och styrketräning.

- Samverkar i olika **nätverk** med idrottsorganisationer och myndigheter/institutioner (nationella som internationella), där bl.a. äldreperspektivet lyfts fram samt påvisar idrottsrörelsens medverkan i olika projekt och verksamheter.

- Remissyttrande över betänkande kring Äldrepolitik för framtiden. RF framförde i sitt svar bl.a. ***”att samhället bör överväga någon form av stimulansbidrag till föreningar som aktiverar äldre”***. Jämför med det betydelsefulla lokala och statliga aktivitetsstödet för barn- och ungdomsverksamhet.

