



Holbergsgade 6
DK-1057 København K

T +45 7226 9000
F +45 7226 9001
M sum@sum.dk
W sum.dk

Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg

Dato: 17-08-2020
Enhed: FOPS
Sagsbeh.: DEPMMES
Sagsnr.: 2007688
Dok. nr.: 1294797

Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg har den 26. maj 2020 stillet følgende spørgsmål nr. 1168 (Alm. del) til sundheds- og ældreministeren, som hermed besvares. Spørgsmålet er stillet efter ønske fra ikkemedlem af udvalget Alex Vanopslagh (LA).

Spørgsmål nr. 1168:

”Det er veldokumenteret, at den fysiske træning, over en mio. danskere løbende har glæde af hos landets fitness- og træningscentre, har positive effekter på danskernes præventive, fysiske, sociale og mentale sundhed og velvære. Over en mio. danskere i alle aldre og fra alle socio-økonomiske grupper i samfundet finder dagligt træningsglæde i landets fitness- og motionscentre, og fitness er på mange måder blevet folkesport i Danmark. Anerkender ministeren, at det skader folkesundheden i Danmark, at holde landets fitness- og træningscentre lukket frem til august?”

Svar:

Den helt ekstraordinære situation omkring COVID-19 betød desværre, at vi måtte lukke ned for en række aktiviteter, herunder fitness- og træningscentre og andre sports- og idrætsfaciliteter, for at hindre smittespredning. Nedlukning af aktiviteter har store konsekvenser. Omkostningerne ved nedlukning handler også om sundhed – bl.a., når vi taler om fitness- og træningscentre. Fysisk aktivitet har generelt både positive fysiologiske og mentale effekter, og derfor er jeg glad for, at vi med den politiske aftale af 8. juni 2020 mellem regeringen, Venstre, Dansk Folkeparti, Radikale Venstre, Socialistisk Folkeparti, Enhedslisten, Det Konservative Folkeparti, Nye Borgerlige, Liberal Alliance og Alternativet, igen kunne åbne fitness- og træningscentre samt samtlige idrætsaktiviteter.

Til belysning af de nærmere forhold, der spørges ind til, har mit ministerium indhentet bidrag fra Sundhedsstyrelsen, som jeg kan henholde mig til.

Sundhedsstyrelsen har oplyst følgende:

”Da spørgsmålet vedrører fraværet af fitnessstilbud i fitness- og motionscentre, som primært vil være målrettet voksne, og negative effekter af fysisk inaktivitet, som ofte først viser sig senere i livet, tages der i svarerne nedefor udgangspunkt i målgruppen 15+ årige.

Folkesundhedsmæssige følger af fravær af fitnessstilbud i fitness- og motionscentre

Det er ikke muligt at beskrive følgerne af fravær af fitnessstilbud i fitness- og motionscentre, fordi det kan føre til valg af en anden aktivitet i stedet for fitnessstilbud i fitness- og motionscentre.

Det er derimod muligt at afgøre, om danskerne har bevæget sig mindre efter nedlukningen af Danmark d. 11. marts 2020, end før nedlukningen, fordelt på alder og uddannelsesniveau, og om der er en indikation af, om borgerne har fundet andre måder at bevæge sig på under nedlukningen.

Syddansk Universitet har gennemført en undersøgelse i april 2020 der viser, at borgerne bevæger sig 20,6 procent mindre end før nedlukningen. Ændringen i bevægelse er skævt fordelt på alder, hvor de 30-59 årige har det laveste fald på 6,2 procent, 15 – 29 årige har et fald på 26,4 procent og borgere over 60 år har et fald på 26,6 procent. Der er stor forskel i faldet når der ses på uddannelsesniveau. Blandt borgere med kort uddannelse er faldet på 41,8 procent, hvorimod faldet blandt borgere med lang uddannelse er på 1,5 procent¹.

Idrættens Analyseinstitut har gennemført en undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner under nedlukningen, og finder bl.a. at 38 procent af dem, der var aktive før nedlukningen, er stoppet med at være idrætsaktive fem uger efter nedlukningen. Samtidig er 10 procent af de borgere, der ikke var idrætsaktive før nedlukningen begyndt at dyrke sport eller motion efter nedlukningen. Og der er blevet købt en hel del træningsudstyr under nedlukningen. 17 procent har investeret i minimum en ting af følgende træningsudstyr: Sportstøj, sko, træningsur, online live træning, træningsprogrammer, træningsapps, eller personlig træning².

Negative effekter af fysisk inaktivitet på danskernes fysiske sundhed

Der er solid viden om, at borgere der er fysisk inaktive har større risiko for at få hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes, metabolisk syndrom og tyktarmskræft end borgere der er fysisk aktive³. Metabolisk syndrom er en betegnelse for en tilstand, hvor flere kardiovaskulære risikofaktorer er forhøjet som en konsekvens af fysisk inaktivitet. Konkret er det følgende risikofaktorer: Insulinresistens, abdominal fedme, forhøjet blodtryk, og forhøjet koncentration af kolesterol og triglycerid i blodet⁴.

Udover at fysisk inaktivitet øger risikoen for at få en række lidelser, har fysisk inaktivitet også negativ effekt på antal dødsfald, tabte leveår, middellevetid og sygefravær blandt borgerne i Danmark⁵. De konkrete tal fordeler sig således:

- 6000 ekstra dødsfald blandt inaktive personer i forhold til aktive personer
- 14.000 tabte leveår for mænd og 8.300 for kvinder
- 60.000 ekstra somatiske indlæggelser blandt inaktive personer i forhold til aktive personer
- 560.000 ekstra dage med kortvarigt sygefravær blandt inaktive i forhold til aktive personer

¹ https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/iob_idraet_og_biomekanik/forskning/forskningsenheder/active_living/nyheder/corona_nyt_danskernes_bevægelsesadfaerd

² Idrættens Analyseinstitut. Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen – Notat 1: Idrætsdeltagelse og brug af digitale træningsmuligheder, 2020.

³ Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke Fysisk aktivitet, 2018.

⁴ Sundhedsstyrelsen. Fysisk træning som behandling – 31 lidelser og risikotilstande, 2018.

⁵ Eriksen L, Davidsen M, Jensen HAR, Ryd JT, Strøbæk L, White ED, Sørensen J, Juel K. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for Sundhedsstyrelsen. Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer, 2016.

- 460.000 ekstra dage med kortvarigt sygefravær blandt inaktive i forhold til aktive personer
- Et tab i middelevetid på et år og en måned for både mænd og kvinder.

For hver af punkterne ovenfor er der et aspekt af social ulighed, når der ses på uddannelsesniveau. Hvis andelen af inaktive personer i hele befolkningen var den samme for personer med mellemlang/lang uddannelse, ville der være mellem 27-29 procent færre tilfælde.

Negative effekter af fysisk inaktivitet på danskernes mentale sundhed

Publikationen "Forebyggelsespakke Mental sundhed" fra Sundhedsstyrelsen angiver, at fysisk inaktivitet er en af de risikofaktorer for borgerens mentale sundhed. Modsat er de beskyttende faktorer mod dårlig mental sundhed på individniveau bl.a.: Positiv selvpfattelse, følelsen af socialt tilhørsforhold og god fysisk sundhed og i samspillet med andre mennesker er det bl.a.: Deltagelse i positive fællesskaber og støttende sociale relationer⁶.

Hvis borgerne er fysisk aktive sammen med andre kan det betyde, at de er en del af et socialt fællesskab fx i den lokale idrætsforening. Det kan have positive effekter på deres mentale sundhed, hvis det er et velfungerende og godt fællesskab⁷.

I Sundhedsprofilen fra 2017 angiver 10 procent af de borgere, der ikke opfylder WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, at have et dårligt mentalt helbred, hvorimod det kun er 8,4 procent for dem som opfylder WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet⁸. Dette indikerer, at fysisk aktivitet har en betydning i forhold til at undgå at have dårligt mentalt helbred.

WHO har i deres seneste udkast til nye anbefalinger for fysisk aktivitet angivet, at fysisk aktivitet kan bidrage positivt til borgernes mentale sundhed og generelle velbefindende⁹. Det er ikke muligt at angive en direkte sammenhæng mellem dårlig mental sundhed og fysisk inaktivitet, men der er indikationer på, at for både mænd og kvinder falder andelen der har dårligt mental sundhed med stigende fysisk aktivitetsniveau¹⁰.

Med venlig hilsen

Magnus Heunicke / Mikkel Meinhardt Eskildsen

⁶ Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke Mental sundhed, 2018.

⁷ Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke Fysisk aktivitet, 2018.

⁸ Sundhedsstyrelsen. Danskernes Sundhed – Den nationale sundhedsprofil 2017, 2018.

⁹ WHO. Draft - Guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents, adults and older adults, 2020.

¹⁰ Sundhedsstyrelsen. Mental sundhed blandt voksne danskere – Analyse baseret på Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2005, 2010.