

# **Återgång till fysisk aktivitet efter upphävandet av Covid-19 restriktionerna**

Madelene Pada

Utvecklingsarbete för (YH) -examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 2024

## Utvecklingsarbete

Författare: Madelene Pada  
Utbildning och ort: Hälsovårdare (YH), Vasa  
Handledare: Anna-Lena Nieminen

Titel: Återgång till fysisk aktivitet efter upphävandet av Covid-19 restriktionerna

---

Datum: 8.5.2024 Sidantal: 16 Bilagor: 1

---

### Abstrakt

Det här utvecklingsarbetet grundar sig på examensarbetet (Pada, 2023), vilket belyser motionens påverkan på den fysiska hälsan och beskriver hur Covid-19 pandemin påverkat den fysiska och psykiska hälsan. I resultatet framkom det att fysisk aktivitet minskade medan stillasittande, psykisk stress, depression, ångest och ensamhet ökade. Utvecklingsarbetets innehåll består av både material från examensarbetet och ny forskning.

Syftet med det här utvecklingsarbetet var att undersöka hur människor har återgått till fysisk aktivitet efter att Covid-19 restriktionerna togs bort. Arbetet utfördes som en systematisk litteraturstudie. Sökningen gjordes i databaserna CINAHL och MEDLINE. Söktermerna var *physical activity or exercise, after Covid-19 pandemic, recovery, changes* och *after Covid-19 restrictions*. Relevanta artiklar lästes och fem artiklar togs med i studien. Utifrån resultaten skapades lämpliga kategorier med tillhörande resultat av sammanställningen.

Resultaten visar att fysisk aktivitet ökade successivt efter att restriktionerna togs bort. På flera områden var återgången ofullständig. Konditionsnivån förblev lägre än den var före restriktionerna infördes. Det finns också skillnader i återgången mellan kön, ålder, kroppsvikt, livssituation och bakgrund. Speciellt flickors resultat sticker ut på ett oroväckande sätt, vilket visar att det finns behov av stöd.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Fysisk aktivitet, återgång, Covid-19 pandemin, restriktioner, psykisk hälsa

## KEHITYSTYÖ

Tekijä: Madelene Pada  
Koulutus ja paikkakunta: Terveystenhoitaja (AMK), Vaasa  
Ohjaaja(t): Anna-Lena Nieminen

Nimike: Fyysisen aktiivisuuden palautuminen Covid-19 rajoitusten purkamisen jälkeen

---

Päivämäärä: 8.5.2024 Sivumäärä: 16 Liitteet: 1

---

### Tiivistelmä

Tämä kehitystyö perustuu tutkintotyöhön (Pada, 2023), mikä valaisee liikunnan vaikutusta fyysiseen terveyteen ja kuvaa Covid-19 pandemian vaikutusta fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Tulokset osoittivat, että liikunta väheni, kun taas istuminen, psyykkinen stressi, masennus, ahdistus ja yksinäisyys lisääntyivät. Kehitystyön sisältö koostuu sekä tutkintotyön aineistosta että uudesta tutkimuksesta.

Tämän kehitystyön tarkoituksena oli tutkia, miten ihmiset ovat palanneet fyysisellä aktiivisuudella Covid-19 rajoitusten poistamisen jälkeen. Työ tehtiin järjestelmällisenä kirjallisuudentutkimuksena. Haku tehtiin CINAHL- ja MEDLINE-tietokannoista. Hakutermit olivat *fyysinen aktiivisuus tai harjoitus, Covid-19 pandemian jälkeen, toipuminen, muutokset ja Covid-19 rajoitusten jälkeen*. Asiaan liittyviä artikkeleita luettiin ja viisi artikkelia otettiin mukaan tutkimukseen. Tulosten perusteella luotiin asianmukaiset luokat ja niihin liittyvät kokoelman tulokset.

Tulokset osoittavat, että liikunta lisääntyi vähitellen rajoitusten poistamisen jälkeen. Monilla aloilla elpyminen oli puutteellista. Kuntotaso pysyi matalampana kuin se oli ennen rajoitusten käyttöönottoa. Myös sukupuolen, iän, painon, elämäntilanteen ja taustan välillä on eroja palautumisessa. Erityisesti tyttöjen tulokset erottuvat huolestuttavalla tavalla, mikä osoittaa, että tukea tarvitaan.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Liikunta, palautuminen, Covid-19 pandemia, rajoituksia, mielenterveys

## DEVELOPMENT WORK

Author: Madelene Pada  
Degree Programme: Public Health Nurse (UAS), Vaasa  
Supervisor: Anna-Lena Nieminen

Title: Return to Physical Activity After the Lifting of the Covid-19 Restrictions

---

Date: 8.5.2024      Number of pages: 16      Appendices: 1

---

### Abstract

This development work is based on the thesis (Pada, 2023), which highlights the impact of exercise on physical health and describes how the Covid-19 pandemic has affected physical and mental health. The results showed that physical activity decreased while sedentary lifestyle, psychological stress, depression, anxiety and loneliness increased. The content of the development work consists of both materials from the thesis and new research.

The purpose of this development work was to investigate how people have returned to physical activity after the Covid-19 restrictions were lifted. The work was carried out as a systematic literature study. The search was made in the databases CINAHL and MEDLINE. The search terms were *physical activity or exercise, after Covid-19 pandemic, recovery, changes and after Covid-19 restrictions*. Relevant articles were read and five articles included in the study. Based on the results, appropriate categories were created with the associated results of the compilation.

The results show that physical activity gradually increased after the restrictions were removed. In several areas, the recovery was incomplete. The fitness level remained lower than it was before the restrictions were imposed. There are also differences in return between gender, age, body weight, living situation and background. Girls' results in particular stand out in a alarming way, which shows that there is a need for support.

---

Language: Swedish

Key words: Physical activity, return, Covid-19 pandemic, restrictions, mental health

## Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
2	Syfte.....	2
3	Bakgrund.....	2
3.1	Fysisk aktivitet.....	2
3.1.1	Fysisk aktivitet lindrar stress, ångest och depression.....	3
3.2	Covid-19 pandemins påverkan på hälsan.....	4
4	Teoretisk utgångspunkt .....	4
5	Metod .....	5
5.1	Design.....	5
5.2	Val av datamaterial.....	5
5.3	Urvalskriterier .....	6
5.4	Sammanställning.....	6
6	Etiska överväganden.....	7
7	Resultat.....	7
7.1	Ofullständig återhämtning.....	7
7.2	Stora skillnader mellan pojkar och flickor med fetma .....	8
7.3	Kroppsvikt.....	9
7.4	God återgång hos äldre, sämre hos yngre .....	9
7.5	Psykisk och fysisk hälsa.....	9
8	Diskussion .....	10
8.1	Resultatdiskussion .....	10
8.2	Metoddiskussion .....	11
9	Sammanfattning.....	12
10	Litteraturförteckning.....	13

Bilaga 1. Tabell över utvalda artiklar

# 1 Inledning

Det här utvecklingsarbetet grundar sig på examensarbetet "*Den fysiska aktivitetens betydelse för främjandet av den psykiska hälsan – En systematisk litteraturstudie*" gjort av Madelene Pada hösten 2023. Syftet med examensarbetet var att belysa motionens påverkan på den fysiska hälsan och beskriva vilken inverkan Covid-19 pandemin har haft på den fysiska och psykiska hälsan, för att öka kunskapen om motionens positiva effekter på den psykiska hälsan. Metoden som användes i examensarbetet var litteraturstudier, alltså tidigare studier, vilka analyserades och valdes ut utifrån deras lämplighet. (Pada, 2023)

I resultaten fann man en stark koppling mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa. I samband med Covid-19 pandemin och de restriktioner som infördes minskade fysisk aktivitet medan stillasittande, psykisk stress, depression, ångest och ensamhet ökade. Avsaknad av träningsutrustning och -utrymme var hos många en stor orsak till bristande motivation till att utföra fysisk aktivitet eller träning. Detta synliggjorde samhällets och myndigheternas roll i att ta beslut som främjar människornas möjligheter till att utföra fysisk aktivitet. Ångest- och stressymtom var också mer förekommande i samhällen med strikta restriktionerna där det hade skett en kraftig nedgång i den fysiska aktiviteten. I samhällen där den fysiska aktiviteten inte hade minskat lika mycket och restriktionerna inte var lika strikta var ångest- och stressymtom mindre förekommande. Fysisk aktivitet minskade symtom på stress, ångest och depression och den psykiska hälsan förbättrades. Antonymerna ensamhet och socialt umgänge var två centrala faktorer som också var återkommande. Resultaten pekade också på att unga vuxna var en skör åldersgrupp med mer ångestsymtom. Samma grupp upplevde mer negativa förändringar i sin träning än någon annan åldersgrupp. (Gallego et al., 2023; Marashi et al., 2021; Meiring et al., 2021; Faulkner et al., 2022; Meyer et al., 2020; Appelqvist-Schmidlechner et al., 2020; Washio et al., 2022)

I det här utvecklingsarbetet undersöks hur människor har återgått till fysisk aktivitet efter att Covid-19 restriktionerna togs bort. THL:s undersökning Hälsosamma Finland (2022 - 2023) visar att endast 38 % av kvinnorna och 46 % av männen över 20 år uppfyller motionsrekommendationerna. Dock uppger 75 % att de motionerar åtminstone någonting. Minst motionerar lågutbildade och äldre personer, medan män mellan 20 och 39 år motionerar mest. Hos män syns en ökning av fysisk aktivitet medan nivån hos kvinnor håller sig på tidigare nivå (THL, 2023). En studie gjord i Danmark visar att ungdomar är avsevärt mindre fysiskt aktiva efter att restriktionerna slopats jämfört med före pandemin och jämfört med normal aktivitetsnivå i deras ålder. Före införandet av restriktionerna var 59 % aktiva inom organiserad idrott. Efter att restriktionerna slopades hade

andelen aktiva fallit till 47 % (Eilertsen, et al., 2023). Utvecklingsarbetet får visa om detta är en global trend eller om den är unik för de samhällen i de två ovannämnda studierna.

## 2 Syfte

Syftet med examensarbetet (Pada, 2023) var att belysa motionens påverkan på den fysiska hälsan och beskriva vilken inverkan Covid-19 pandemin har haft på den fysiska och psykiska hälsan, för att öka kunskapen om motionens positiva effekter på den psykiska hälsan. I examensarbetet framkom det att Covid-19 restriktionerna ledde till en stor nedgång i fysisk aktivitet bland människorna. Syftet med det här utvecklingsarbetet är att undersöka hur människor har återgått till fysisk aktivitet efter att Covid-19 restriktionerna togs bort.

## 3 Bakgrund

Som tidigare nämnts så grundar sig det här utvecklingsarbetet på Padas (2023) examensarbete där det i bakgrunden bland annat beskrivs vad fysisk aktivitet innebär, vad som sker i hjärnan vid stress, ångest och depression och hur fysisk aktivitet lindrar dessa tillstånd, hur Covid-19 pandemin påverkade hälsan samt om resultat från två nationella hälsoundersökningar (THL, 2021; THL, 2022). Här beskrivs endast de delar som är mest relevanta för utvecklingsarbetet, såsom fysisk aktivitet och dess påverkan på stress, ångest och depression samt hur Covid-19 pandemin påverkade hälsan.

### 3.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan definieras som den kroppsrörelse som ger större energiförbrukning än den energiförbrukning som går åt i vila (Matsson et al., 2016). För personer över 18 år rekommenderas minst 150 minuter måttlig fysisk aktivitet per vecka. Vid högintensiv fysisk aktivitet ligger rekommendationen på minst 75 minuter i vecka. Därtill bör man träna muskelstyrka minst två gånger i veckan. Hos personer under 18 år rekommenderas minst 60 minuter måttlig fysisk aktivitet och tre gånger per vecka bör de utföra aktiviteter som stärker skelettet och musklerna (Andersson, 2020).

### 3.1.1 Fysisk aktivitet lindrar stress, ångest och depression

Under tiden som man är fysiskt aktiv ökar först kortisolnivåerna, detta för att musklerna behöver mer syre och energi, vilket leder till ökad hjärtfrekvens och en höjning av blodtryck och puls. Det här gör att människan kan prestera fysiskt. Efter utförd aktivitet kan kroppen koppla av och då sjunker kortisolnivåerna till en nivå som är lägre än innan man började aktiviteten. I längden leder det här till att ökningen av kortisol under en aktivitet blir mindre och mindre samtidigt som nivån efteråt blir allt mindre. Om man regelbundet utför fysisk aktivitet lär sig kroppen att den inte ska reagera så kraftig på stress. Fastän man blir stressad av olika saker så minskar ökningen av kortisolelet. Personer som tränar är mindre stressade och har lägre kortisolnivåer oberoende om de är otränade eller tränade. HPA-axeln är inte lika orolig. HPA står för *hypothalamus* (hypotalamus), *pituitary* (hypofysen) och *adrenal* (binjurar). Aktiviteten i hippocampus är också högre hos de som tränar, regelbunden fysisk aktivitet gör nämligen att nya celler bildas i hippocampus. (Hansen, 2016)

Fysisk aktivitet kan minska risken att drabbas av depression och få återfall, men den kan också användas som behandling. Självkänslan och självförtroendet påverkas positivt, nervceller i hjärnan blir fler och stresståligheten ökar. Dessutom frisätts ämnen som skapar välbefinnande, dessa är serotonin, dopamin, noradrenalin, endorfiner, BDNF (nybildning av hjärnceller) och VEGF (nybildning av blodkärl). Fysisk aktivitet kan ensamt ha en positiv effekt vid mild – måttlig depression. Vid medelsvår eller svår depression ska fysisk aktivitet kombineras med antidepressiva. I ett fall där endast fysisk aktivitet användes vid depression började personen med att gå promenader, sedan jogga korta stunder och senare springa långa stunder, vilket resulterade i bättre mående, sömn, koncentration och närminne. Ångest och stress minskade och personen återupptog sina intressen samtidigt som kontakten till familj och vänner förbättrades. (Andersson, 2020)

Under Covid-19 pandemin gjordes en studie bland italienare från 65 år och uppåt. Resultaten visade att de som var mer fysiskt aktiva under pandemin hade mindre symtom på stress och kände sig mindre stressade, medan de som var mindre fysiskt aktiva under pandemin hade fler symtom. Personer som var mycket stillasittande både före och under pandemin påverkades också mer psykologiskt (Radino & Tarantino, 2023). En studie rörande vuxna från 60 år och uppåt i Syd- och Sydostasien visade att regelbunden fysisk aktivitet förbättrade välbefinnandet och sömnkvaliteten samt minskade risken för depression (Karadaiya et al., 2019). Redan en promenad på sex minuter visar på en positiv känslomässig upplevelse. Aerob träning inverkar positivt på välbefinnandet oavsett träningens nivå (Bondarev et al., 2021).

Fysiskt inaktiva barn har en fördubblad risk att som 17-åringar drabbas av emotionella beteendevårigheter. Det finns också ett omvänt samband hos 9-åringar med emotionella



beteendevårigheter. Sannolikheten för psykiskt illamående vid 17 års ålder är hälften så stor hos fysiskt aktiva barn som hos fysiskt inaktiva barn. (Bowe et al., 2021)

Personer med psykiska problem upplever att träning på gym distraherar dem från vardagliga bekymmer och minskar på deras oro, stress och ångest. Träningen ger dem en känsla av upprymdhet och lycka. Gymträning kan också öka produktiviteten (Whybird et al., 2020). Många studiers resultat stärker förhållandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa. En minskad mängd fysisk aktivitet, oavsett om det gäller hushållssysslor eller träning, leder till ökad ångest och högre risk att drabbas av depression (Haßdenteufel et al., 2020). På liknande sätt tenderar personer med låg fysisk aktivitet att oftare ha depression jämfört med de som utför fysisk aktivitet på måttlig eller hög nivå (Kim & Chung, 2022). Mycket stillasittande, låg aktivitet på fritiden, lågt deltagande i aktiviteter som ordnas, sömnsvårigheter och ekonomiska bekymmer ökar risken för ångest (Stea et al., 2021). Personer som mår psykiskt bra har bättre fysisk hälsa och presterar bättre på fysiska test än personer som mår psykiskt dåligt. Ju sämre en person mår psykiskt, desto sämre är den fysiska hälsa och fysiska prestationsförmågan (Wang & Li, 2022).

### 3.2 Covid-19 pandemins påverkan på hälsan

Covid-19 pandemin och restriktionerna som medföljde påverkade både den fysiska, psykiska och sociala hälsan negativt. Psykisk ohälsa ökade och medförde mer symtom såsom oro, ångest, stress, osäkerhet, depression, posttraumatisk stress och självmordstankar. Även ensamhet ökade till följd av att samhällen stängdes ner och människor isolerade sig. Samhällens begränsningar och människors upplevda rädsla gjorde att människor inte sökte hjälp, fastän behov fanns. (WHO, 2022)

De flesta studier visar att det globalt skedde en stor nedgång i fysisk aktivitet oberoende aktivitetsnivå och en ökning av stillasittande i alla åldrar. Samtidigt ökade skärmtid, vilket kan kopplas ihop med ökat stillasittande. En del studier visar ändå att det bland vissa grupper skett en ökning i fysisk aktivitet och fritidsaktiviteter, till exempel när det kommer till familj eller trädgårdsarbete. (Park et al., 2022)

## 4 Teoretisk utgångspunkt

Den teoretiska utgångspunkten som används i utvecklingsarbetet är den samma som används i Padas (2023) examensarbete och kommer därför inte beskrivas desto mer ingående. Den teoretiska utgångspunkten som används är Katie Erikssons teori om att hälsa är en helhet av sundhet, friskhet

och välbefinnande. Sundhet, friskhet och välbefinnande är teorins centrala begrepp och kännetecknar hälsan. Sundhet och friskhet kan värderas av både personen själv och andra runt omkring som iakttar personen, medan välbefinnande handlar mer om inre känslor, som inte kan observeras direkt av andra personer. (Eriksson, 1993)

## 5 Metod

Materialet i den här litteraturstudien består av tidigare forskningar som respondenten noggrant undersökt. Eftersom det har gått så pass kort tid sedan restriktionerna togs bort så söktes artiklar som var publicerade från och med år 2023 fram tills att litteraturstudien genomfördes i april 2024.

### 5.1 Design

Som metod används systematisk litteraturstudie. Det beskrivs enligt Forsberg och Wengström (2015) som att kritiskt undersöka, systematiskt söka och sedan sammanställa litteratur inom ett bestämt område. Enligt Forsberg och Wengström finns det ingen regel för hur många artiklar en studie ska innehålla, men det bästa vore att hitta och ta med adekvat forskning inom ett ämne. Den forskning som tas med i studien bör vara aktuell inom ämnet och kunna ge information och kunskap som skulle leda till beslutstagande gällande klinisk verksamhet. De vetenskapliga källornas antal är vanligen mellan fem och sex (Olsson & Sörensen, 2021).

En systematisk litteraturstudie ska innehålla problemformulering, frågeställningar och syfte. När processen med sökandet efter vetenskapliga artiklar eller rapporter påbörjas ska sökord och sökstrategi göras (Forsberg & Wengström, 2015; Olsson & Sörensen, 2021). Vid val av forskningsstudier behöver man fundera på flera saker. Några viktiga frågor är studiens syfte, vilka resultat som framkommit och om dessa är tillämpliga. En bra gjord kvalitetsbedömning av forskningsstudier innefattar ännu fler frågor (Forsberg & Wengström, 2015). Mot slutet av studien görs en analys av resultatet och en diskussion hålls kring det. Efteråt sammanställs resultatet och utifrån det kan man dra vissa slutsatser (Forsberg & Wengström, 2015).

### 5.2 Val av datamaterial

Sökningen genomfördes 17 - 20.4.2024. Databaser som användes var CINAHL och MEDLINE. Sökningen begränsades till artiklar skrivna på engelska, svenska och finska. Redan utgående från rubriken kunde många artiklar uteslutas. De innehöll relevanta sökord, men syftet med artikeln

kunde vara något annat än vad som söktes. Utifrån rubrikernas relevans lästes abstrakten igenom för att se om artiklarna var lämpliga för studien.

De söktermer- och ord som användes initialt var *physical activity or exercise, after Covid-19 pandemic* och *recovery*. Av de booleska operatorerna ingick AND vid sökningen, detta för att få med synonymer och minska risken att relevant material skulle uteslutas. Sökningen gav sex träffar, varav en ansågs relevant. För att få fler träffar byttes ordet *recovery* ut mot *changes*, vilket gav 42 träffar. Dock var några exakta kopior så det egentliga antalet träffar var 37. Efter att ha läst rubrik och abstrakt togs två lämpliga artiklar med i studien. Sedan gjordes en sökning på söktermerna *physical activity or exercise* och *after Covid-19 restrictions*, vilket gav 13 träffar. Av dem var två artiklar relevanta, men endast en av dem fanns tillgänglig i fulltext så den andra lämnades bort. Via en artikel publicerad på Vasabladet.fi 25.4.2024 hittades en till relevant undersökning som togs med i studien. Med andra ord valdes fem studier med i arbetet. Inga kriterier ställdes på deltagarnas ålder, eftersom ämnet är så pass nytt och det finns begränsad forskning i ämnet.

### 5.3 Urvalskriterier

Ett kriterium för studien var att de vetenskapliga artiklarna skulle vara vetenskapligt granskade (*peer reviewed*). År 2023 hade de flesta restriktioner tagits bort så därför söktes artiklar från januari 2023 till april 2024 för att få med så ny forskning som möjligt. Nedan ses en tabell som noggrannare tydliggör inklusions- och exklusionskriterierna i studien.

	Inklusionskriterier	Exklusionskriterier
Publikationsdatum	2023 – april 2024	Före 2023
Studiedesign	Kvantitativ	Kvalitativ
Språk	Engelska, svenska, finska	Övriga språk
Kvalitet	Peer-reviewd	Inte peer-reviewd

### 5.4 Sammanställning

Studiernas resultat har analyserats noggrant och därefter sammanställts enligt liknande resultat. Utifrån sammanställningen har sedan lämpliga kategorier bestämts. Under varje kategori

presenteras tillhörande resultat av sammanställningen. Detta underlättar läsningen och ger läsaren en tydlig överblick över vad som redovisas i resultatet

## 6 Etiska överväganden

Forskningen ska genomföras på ett pålitligt och noggrant sätt. Metoderna som används ska vara hållbara på etiskt plan och vara enligt de kriterier som står till grund för vetenskaplig forskning. Vid hänvisning till andras forskningsarbeten är det viktigt att hänvisa på korrekt sätt (Forskningsdelegationen, 2012). När forskningen publiceras är det viktigt att den är öppen för andra. Detta för att det ska vara möjligt att granska och bedöma forskningen och möjliggöra utveckling av vetenskapen. Öppet forskningsresultat kan också underlätta för andra forskare på så sätt att de inte behöver samla ihop liknande material (Forskningsdelegationen, 2019).

Vid val av forskningsmaterial ska materialet antingen ha genomgått omsorgsfulla etiska reflektioner eller vara godkänt av en etisk arbetsgrupp. Forskningsmaterialet som använts ska presenteras och bevaras på trygg plats under 10 år. Vid presentation av resultatet är det viktigt att presentera både resultat som förstärker antagandet och resultat som inte gör det. Att endast presentera resultat som förstärker forskarens personliga synpunkt är oetiskt. (Forsberg & Wengström, 2015)

## 7 Resultat

I det här kapitlet presenteras kategorier som utformats utgående från studiernas resultat. Resultaten visar stora skillnader i återgången mellan olika grupper. Över lag har de flesta delvis återgått till fysisk aktivitet, men inte till samma nivåer som före restriktionerna infördes. Skillnader i återgången syns mellan kön, ålder, kroppsvikt, livssituation och bakgrund.

### 7.1 Ofullständig återhämtning

Efter att restriktionerna togs bort blev människor mer fysiskt aktiva, men de nådde inte samma nivå som före pandemin började och restriktionerna infördes. Ökningen var successiv och syntes vecka för vecka. Av barn mellan 7 och 15 år rapporterade 61 % en ökning i fysisk aktivitet. År 2022 uppnådde endast 36 % till rekommendationerna, 2018 var andelen 38 %. En minskning syntes också i deltagandet i idrottsföreningar (från 62 % 2018 till 58 % 2022). Likaså sjönk deltagandet i tävlingar. (Katewongsa, et al., 2023; Kokko & Martin, 2023; Kopp, et al., 2024).

Covid-19 restriktionerna infördes år 2020. Mellan år 2019 och 2020 skedde en stor nedgång i konditionsnivån. År 2020 – 2022 förbättrades resultat till viss del, men nivåerna år 2022 var klart lägre än de var år 2019. Coremuskulerna, det vill säga muskelstyrkan i magen, ryggen och bäckenbotten hade försämrats år 2022 jämfört med 2019. Överkroppsstyrkan återgick till samma nivåer som tidigare hos alla pojkar och normal- eller överviktiga flickor. Styrkan i underkroppen hos pojkar återgick till nästan samma nivåer som år 2019. (Martinko, et al., 2023)

## 7.2 Stora skillnader mellan pojkar och flickor med fetma

Resultaten visar stora skillnader i återgång mellan pojkar och flickor med fetma. Både pojkarna och flickorna hade mindre nedgång i fysisk aktivitet än normal- och överviktiga barn, men medan pojkarna relativt snabbt återgick till nästan samma nivå som före restriktionerna, hade flickorna lägst återgång av alla barn och kom inte upp i samma konditionsnivå som år 2019, utan lämnade kvar på en klart lägre nivå år 2022. Dessutom blev flickor mindre fysiskt aktiva i tidigare ålder än pojkar. Flickorna var också mer benägna än tidigare att ange hinder för deltagande i aktiviteter (kostnader, tidsbrist, brist på motionsplatser och handledning. Flickor är en grupp som speciellt behöver stöd för att främja sin fysiska aktivitet. Återgång till neuromuskulär koordination (till exempel balans) var sämre hos både pojkar och flickor med fetma. (Martinko, et al., 2023; Kokko & Martin, 2023)

Hos alla barn, förutom hos pojkar med fetma, var konditionsnivåerna klart lägre år 2022 än de var år 2019. År 2022 hade pojkar med fetma kommit upp till nästan samma konditionsnivåer som år 2019, men deras nedgång i fysisk aktivitet var samtidigt mindre än hos normal- och överviktiga barn. Det bör tas i beaktande att barn med fetma inte var lika fysiskt aktiva som normal- eller överviktiga barn före restriktionerna infördes och därför hade restriktionerna inte lika stora negativa konsekvenser på deras fysiska aktivitet som det hade på barn som var mer aktiva. När man tittar på snabbhet och grovmotorisk koordination var det endast pojkar med fetma som återgick till samma nivåer som tidigare. (Martinko, et al., 2023)

Också hos flickor med fetma var nedgången i fysisk aktivitet mindre än hos normal- och överviktiga barn, men till skillnad från pojkar med fetma hade flickorna sämre återgång år 2020 – 2021 jämfört med normal- och överviktiga flickor. Flickor med fetma var den grupp som hade lägst återgång till snabbhet och grovmotorisk koordination. De var också den enda gruppen som inte återgick till samma nivå som år 2019 gällande överkroppsstyrka. Styrkan i underkroppen förblev också på en klart lägre nivå än den var år 2019. (Martinko, et al., 2023)

### 7.3 Kroppsvikt

Under tiden då restriktionerna varade ökade BMI hos 38,7 % av kvinnorna och hos 31,1 % av männen, tydligast var det hos studeranden med övervikt från tidigare. Hos 40,9 % av dem som gick upp i vikt blev viktuppgången långvarig. Knappt hälften av dessa fortsatte med minskad fysisk aktivitet efter pandemin, jämfört med 19,2 % av dem som gick ner till sin ursprungliga vikt. Med andra ord, de som gick ner till sin ursprungliga vikt ökade sin fysiska aktivitet mer efter restriktionerna än de som stannade kvar på ett högre BMI. (Kriaucionienė, et al., 2023)

### 7.4 God återgång hos äldre, sämre hos yngre

Äldre vuxna hade snabbast återgång till fysisk aktivitet. Detta kan bero på att vuxna är mer medvetna om sin hälsa och motionerar i förebyggande syfte. Längst tid tog det för unga vuxna, studenter, arbetslösa och de som var negativt inställda till fysisk aktivitet. I Thailand syntes en sämre återgång hos invånarna i Bangkok jämfört med landets övriga befolkning. Dessa grupper hade också största nedgången i fysisk aktivitet när restriktionerna infördes. Internationell bakgrund kopplades också ihop med mindre fysisk aktivitet. Vid jämförelse mellan landsbygd och städer var det färre på landsbygden som uppnådde aktivitetsrekommendationerna och färre deltog i program ordnade av idrottsföreningar. (Katewongsa, et al., 2023; Kopp, et al., 2024; Kokko & Martin, 2023)

### 7.5 Psykisk och fysisk hälsa

Förutom att fysisk aktivitet ökade, så upplevdes också autonomi och skolmiljön bättre samtidigt som hyperaktivitet avtog. Fysiskt välbefinnande pekar på mer regelbunden aktivitet, men resultaten visar ändå inget egentligt samband mellan hälsorelaterad livskvalitet och förändringar i fysisk aktivitet. Hos personer med mer psykiska symtom syntes en brantare ökning av fysisk aktivitet under de sista veckorna av undersökningsperioden, jämfört med andra som ökade sin aktivitet tidigare i undersökningsperioden. Psykiska symtom minskade minimalt under undersökningsperioden och därför kan inget samband mellan fysisk aktivitet och minskning av psykiska symtom fastslås. En ökad ångestnivå minskade sannolikheten för återgång till konditionsnivån. Svår ångest minskade sannolikheten med 26 % (Kopp, et al., 2024; Katewongsa, et al., 2023). Av de barn som uppnådde aktivitetsrekommendationerna hade 78 % god psykisk hälsa. Av dem som motionerade för lite var siffran 42 %. Andelen aktiva i föreningar som mådde psykiskt bra var 73 %. Av barn som inte var aktiva i föreningar var siffran 54 % (Kokko & Martin, 2023).

God socioekonomisk status (utbildning, yrke, inkomst) bidrog till fysisk aktivitet (Kopp, et al., 2024). Pågående restriktioner och samtidigt socioekonomiska utmaningar kräver mer ansträngning och gör återgången mer utmanande (Katewongsa, et al., 2023).

## 8 Diskussion

Under denna rubrik kommer jag att analysera och tolka både resultatet och metoden som används i arbetet. I resultatdelen kommer jag spegla studiernas resultat mot bakgrunden och Erikssons teori om hälsa, medan jag i metoddiskussionen kommer fokusera på lämpligheten av den använda metoden i arbetet och fundera om något kunde ha gjorts annorlunda.

### 8.1 Resultatdiskussion

Studiernas resultat överensstämmer med varandra och visar att människor ökade sin fysiska aktivitet efter att restriktionerna togs bort och man småningom kunde börja återuppta sina tidigare rutiner och intressen. Trots en synbar ökning av fysisk aktivitet uppnådde människor inte samma nivåer inom vissa motions- eller träningsformer som före restriktionerna. (Katewongsa, et al., 2023; Kopp, et al., 2024; Kokko & Martin, 2023)

Graden av återgång till fysisk aktivitet skiljde sig mycket mellan kön, ålder, kroppsvikt, socioekonomisk status och bakgrund. Den största skillnaden märktes mellan pojkar och flickor med fetma. Både pojkarna och flickorna hade mindre nedgång i fysisk aktivitet jämfört med normal- eller överviktiga barn. Pojkarna återgick relativt snabbt till nästan samma konditionsnivå som tidigare, men hos flickorna var återgången avsevärt sämre. I majoriteten av motionsformerna uppvisade flickorna lägre konditionsnivå år 2022 än år 2019. Studierna visade också att flickorna inte ser fördelarna med fysisk aktivitet och deras fysiska aktivitet minskar i en tidigare ålder än hos pojkar. Av barn som gick upp i vikt under perioden med restriktioner så ökade sedan aktiviteten mer hos de som senare gick ner till sin ursprungliga vikt jämför med de som behöll viktökningen. (Kopp, et al., 2024; Kriaučionienė, et al., 2023; Martinko, et al., 2023; Katewongsa, et al., 2023; Kokko & Martin, 2023)

Äldre vuxna verkade vara den grupp som bäst återgick till fysisk aktivitet, medan unga vuxna, studenter, arbetslösa och de som var negativt inställda till fysisk aktivitet hade det svårare med återgången. I Thailand syntes en sämre återgång hos invånarna i Bangkok jämfört med landets övriga befolkning. Dessa grupper hade också haft den största nedgången i fysisk aktivitet när restriktionerna infördes. Symtom på psykisk ohälsa och internationell bakgrund var också två

faktorer som var kopplade till sämre återgång. Äldre vuxnas resultat kan bero på att de är mer medvetna om sin hälsa och motionerar i förebyggande syfte. God socioekonomisk status bidrog också till fysisk aktivitet. Sett från Erikssons teori om hälsa tyder detta på att bland annat äldre vuxna och personer med stabil socioekonomisk status har bättre hälsa än övriga grupper, eftersom de visar tecken på *friskhet* och *sundhet*. Resultaten tyder också på att de upplever *välbefinnande*. (Kopp, et al., 2024; Kriaučionienė, et al., 2023; Martinko, et al., 2023; Katewongsa, et al., 2023; Eriksson, 1993)

## 8.2 Metoddiskussion

Metoden som användes var systematisk litteraturstudie. Litteraturstudie gör det möjligt att få ett stort material med många deltagare. Eftersom det har gått så kort tid sedan restriktionerna togs bort så finns det begränsad mängd forskning kring ämnet (intervallet för publikationsdatum bestämdes till 2023 - april 2024), därför sattes inga kriterier på åldersgrupp eller område. Alla åldersgrupper och världsdelar inkluderades i studien. Artiklarna hade fokus på olika åldersgrupper, två på vuxna och tre på barn. Med detta i åtanke och att resultaten i det här arbetet baserar sig på ett fåtal artiklar sjunker resultatets tillförlitlighet. För att underlätta arbetet och inte göra det för omfattande inkluderades endast kvantitativa artiklar. I efterhand hade det kunnat vara bra att också ha med kvalitativa studier för att få ett större utbud av material att arbeta med.

Databaserna som användes var CINAHL och MEDLINE. Fler databaser hade möjligtvis gett ett större utbud av material. Av de booleska operatorerna ingick AND vid sökningen, detta för att få med synonymer och minska risken att relevant material skulle uteslutas. Ett krav för studierna var att de skulle vara vetenskapligt granskade, det vill säga *peer reviewed*. Detta förstärker studiernas tillförlitlighet. Antalet deltagare var stort i alla studier, vilket i sin tur ökar tillförlitligheten.

När en systematisk litteraturstudie görs är det nödvändigt att granska resultatet enligt materialets tillförlitlighet. Tillförlitligheten för en systematisk litteraturstudie med kvantitativa studier bestäms utifrån materialet. Validitet handlar om ifall en studie har mätt det som var tänkt att mätas, alltså bör man studera om de mätinstrument som används har ett passande och realistiskt innehåll. Innehållsvaliditet, begreppsvaliditet och kriterievaliditet tas i beaktande. Innehållsvaliditet handlar om att ställa konsekventa frågor om det som ska mätas. Begreppsvaliditet handlar om att undersöka idéer eller antaganden om det begrepp som ska mätas. Kriterievaliditet handlar om i vilken grad ett mätinstrument mäter detsamma som ett accepterat och respekterat instrument, till exempel vågen. (Forsberg & Wengström, 2015)



Med reliabilitet avser man i vilken grad ett instrument ger samma resultat vid återkommande mätningar av samma sak. Här kan man se på tillförlitlighet, reproducerbarhet eller precision. Tillförlitligheten handlar om att det inte finns några felaktigheter orsakade av slumpen, reproducerbarheten om likadana resultat vid två olika mätningstidpunkter och precision om potentialen att beräkna skillnader i grader hos en parameter. (Forsberg & Wengström, 2015)

Studiernas validitet är hög. I deras syften framkommer vilken deras undersökningsgrupp är och när man jämför det med vilka forskarna har skickat förfrågningar och enkäter till så stämmer det överens. Syfte och plan motsvarar forskarnas handlande. De mätinstrument som används i studierna är kända och pålitliga. Mätinstrumenten innehåller material och frågor som motsvarar det forskarna har för avsikt att undersöka. Studiernas resultat överensstämde till stor del, men eftersom studiernas antal var så få och målgruppen antingen var barn eller vuxna är reliabiliteten hos studierna ganska låg.

## 9 Sammanfattning

Konsekvenserna av Covid-19 restriktionerna syns ännu på människors fysiska aktivitet. Trots att den fysiska aktiviteten ökade efter att restriktionerna togs bort så uppnådde de flesta inte samma konditionsnivåer som före restriktionerna infördes. Deltagande i verksamheter och tävlingar som idrottsföreningar ordnade minskade också. Beroende på kön, ålder, kroppsvikt, socioekonomisk status och bakgrund fanns stora skillnader i återgången till fysisk aktivitet. Skillnaden var störst mellan pojkar och flickor, där flickor stack ut på ett oroväckande sätt. Färre flickor uppfyllde rekommendationerna på fysisk aktivitet, de såg inte fördelarna med fysisk aktivitet och minskade aktivitetsmängden i tidigare ålder samt angav oftare hinder för deltagande i aktiviteter. Det är viktigt att främja hälsosamma levnadsvanor och fysisk aktivitet hos barn. Studien visar att det finns behov av stöd för återgång till fysisk aktivitet, speciellt flickor är i behov av mer omfattande stöd. Slutligen behövs fortsatt forskning i ämnet, eftersom det har gått så kort tid sedan restriktionerna togs bort och forskningen ännu är begränsad.

## 10 Litteraturförteckning

Andersson, D. (2020). *Fysisk aktivitet: hälsa, välbefinnande och förändringar hos individen* (2:1 uppl.) (s. 85 – 86, 88, 94 - 96, 98, 102, 104). Lund: Studentlitteratur AB

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J.P., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M., & Kyröläinen, H. (2020). *Relationship between different domains of physical activity and positive mental health among young adult men*. BMC public health [BMC Public Health] 2020 Jul 16; Vol 20 (1), pp. 116. doi: 10.1186/s12889-020-09175-6

Bondarev, D., Sipilä, S., Finni, T., Kujala, UM., Aukee, P., Kovanen, V., ... Kokko, K. (2021). *Associations of physical performance and physical activity with mental well-being in middle-aged women*. BMC public health [BMC Public Health] 2021 Jul 23; Vol. 21 (1), pp. 1448. doi: 10.1186/s12889-021-11485-2

Bowe, A., Healy, C., Cannon, M., & Codd, M. (2021). *Physical activity and emotional-behavioural difficulties in young people: a longitudinal population-based cohort study*. European Journal of Public Health (EUR J PUBLIC HEALTH), Feb2021; 31(1): 167-173. (7p) doi: 10.1093/eurpub/ckaa182

Eilertsen M., Riis, A., Nielsen, A., & Riel, H. (2023). *Physical activity levels before and after the COVID-19 restrictions among Danish adolescents: a retrospective cohort study*. Scandinavian journal of public health [Scand J Public Health] 2023 Oct 10, pp. 14034948231201690. Doi: 10.1177/14034948231201690

Eriksson, K. (1993). *Hälsans idé*. Andra upplagan (s. 34 - 37). Stockholm: Liber Utbildning AB

Faulkner, J., O'Brien, W.J., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C.D., ... Lambrick, D. (2022). *Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis*. Journal of science and medicine in sport [J Sci Med Sport] 2021 Apr; Vol. 24 (4), pp. 320-326. doi: 10.1016/j.jsams.2020.11.016

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2015). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Fjärde upplagan. Stockholm: Författaren och Natur & Kultur. (s. 30 – 31, 59, 93, 95-96 104, 152-153, 155)

Forskningsetiska delegationen. (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland*. Hämtat från [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning\\_inom\\_humanvetenskaperna\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning_inom_humanvetenskaperna_2020.pdf)

Forskningsetiska delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Hämtat från [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Gallego, J., Cangas, A., Mañas, I., Aguilar-Parra, J., Langer, Á., Navarro, N., & Lirola, M.-J. (2023). *Effects of a Mindfulness and Physical Activity Programme on Anxiety, Depression and Stress Levels in People with Mental Health Problems in a Prison: A Controlled Study*. *Healthcare* (2227-9032) Feb2023; 11(4): 555. doi: 10.3390/healthcare11040555.

Hansen, A (2016) *Hjärnstark: hur motion och träning stärker hjärnan* (s. 33–38, 40-42, 60, 62-64, 121). Stockholm: Fitnessförlag

Haßdenteufel, K., Feißt, M., Brusniak, K., Lingenfelder, K., Matthies, LM., Wallwiener, M., & Wallwiener, S. (2020). *Reduction in physical activity significantly increases depression and anxiety in the perinatal period: a longitudinal study based on a selfreport digital assessment tool*. *Archives of Gynecology & Obstetrics (ARCH GYNECOL OBSTET)*, Jul2020; 302(1): 53-64. doi: 10.1007/s00404-020-05570-x

Kadariya, S., Gautam, R., & Aro, A. (2019). *Physical activity, mental health, and wellbeing among older adults in south and southeast asia: A scoping Review*. *BioMed Research International (BIOMED RES INT)*, 11/17/2019; 1-11. (11p) doi: 10.1155/2019/6752182

Katewongsa, P., Widyastari, DA., Haemathulin, N., Khanawapee, A., & Penmai, S. (2023). *Recovery shape of physical activity after COVID-19 pandemic*. *Journal of sport and health science [J Sport Health Sci]* 2023 Jul; Vol. 12 (4), pp. 501-512. Doi: 10.1016/j.jshs.2023.02.007

Kim, W. K., & Chung, W.C. (2022). *Relation between body factors, physical activity, and mental health among adult women and men: The Korea national health and nutrition examination survey*. *Indian journal of public health [Indian J Public Health]* 2021 Apr-Jun; Vol. 65 (2), pp. 116-123. doi: 10.4103/ijph.IJPH\_129\_20

Kokko, S., & Martin, L. (red.), (2023). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Statens idrottsråd. Undervisnings- och kulturministeriet. ISBN 978-952-263-943-1. Hämtat från <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Kopp, P., Möhler, E., & Gröpen, P. (2024). *Physical activity and mental health in school-aged children: a prospective two-wave study during the easing of the COVID-19 restrictions*. *Child & Adolescent Psychiatry & Mental Health (CHILD ADOL PSYCH MEN)*, 1/3/2024; 18(1): 1-13. Doi: 10.1186/s13034-023-00695-8

Kriaučionienė, V., Grincaitė, M., Raskilienė, A., & Petkevičienė, J. (2023). *Changes in Nutrition, Physical Activity, and Body among Lithuanian Students during and after the COVID-19 Pandemic*. *Nutrients (NUTRIENTS)*, Sep2023; 15(18): 4091. Doi: 10.3390/nu15184091

Marashi, M. Y., Nicholson, E., Ogrodnik, M., Fenesi, B., & Heisz, J.J. (2021). *A mental health paradox: Mental health was both a motivator and barrier to physical activity during the COVID-19 pandemic*. PLoS one [PLoS One] 2021 Apr 01; Vol. 16 (4), pp. e0239244. doi: 10.1371/journal.pone.0239244

Martinko, A., Sorić M., Jurak, G., & Starc, G. (2023). *Physical fitness among children with diverse weight status during and after the COVID-19 pandemic: a population-wide, cohort study based on the Slovenian physical fitness surveillance system (SLOfit)*. The Lancet regional health. Europe [Lancet Reg Health Eur] 2023 Sep 29; Vol. 34, pp. 100748. Doi: 10.1016/j.lanep.2023.100748

Matsson, C. M., Jansson, E., & Hagströmer, M. (2016). *Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner*. (Fyss.se) Hämtad 9.5.2022 från [http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA\\_Begrepp-och-definitioner\\_FINAL\\_2016-12.pdf](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA_Begrepp-och-definitioner_FINAL_2016-12.pdf)

Meiring, R.M., Gusso, S., McCullough, E., & Bradnam, L. (2021). *The Effect of the COVID-19 Pandemic Movement Restrictions on Self-Reported Physical Activity and Health in New Zealand: A Cross-Sectional Survey*. International journal of environmental research and public health [Int J Environ Res Public Health] 2021 Feb 10; Vol. 18 (4). doi: 10.3390/ijerph18041719

Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M., & Herring, M. (2020). *Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to COVID-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 US Adults*. International journal of environmental research and public health [Int J Environ Res Public Health] 2020 Sep 05; Vol. 17 (18). doi: 10.3390/ijerph17186469

Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB. Upplaga 4 (s. 19, 145, 148 - 152)

Pada, M. (2023). *Den fysiska aktivitetens betydelse för främjandet av den psykiska hälsan – En systematisk litteraturstudie*. Vasa: Examensarbete för (YH) – examen inom social- och hälsovård. Yrkeshögskolan Novia. Hämtad från <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024051311426>

Park, A., Sinan, Z., Haoyue, Y., Jiwoon, J., & Lee, C. (2022). *Impact of COVID-19 on physical activity: A rapid review*. Journal of Global Health (J GLOBAL HEALTH), 2022; 12: 1-13. doi: 10.7189/jogh.12.05003

Radino, A., & Tarantino, V. (2023). *Impact of physical activity on response to stress in people aged 65 and over during COVID-19 pandemic lockdown*. Psychogeriatrics (PSYCHOGERIATRICS), Mar2022; 22(2): 227-235. doi: 10.1111/psyg.12806

Stea, T., Solaas, S., & Kleppang, A. (2022). *Association between physical activity, sedentary time, participation in organized activities, social support, sleep problems and mental distress among*

*adults in Southern Norway: a cross-sectional study among 28, 047 adults from the general population.* BMC Public Health. 2/23/2022, Vol. 22 Issue 1, p1-11. 11p. 5 Charts. doi: 10.1186/s12889-022-12769-x

THL (2021). *Kansallinen terveys-, hyvinvoin- ja palvelututkimus FinSote.* <https://www.terveytemme.fi/finsote/2020/terveys.html>

THL. (2023). *Mindre än hälften av alla vuxna motionerar tillräckligt, kvällspigghet och otillräcklig sömn har blivit vanligare.* Hämtat 19.4.2024 från <https://thl.fi/sv/-/mindre-an-halften-av-alla-vuxna-motionerar-tillrackligt-kvallspigghet-och-otillracklig-somn-har-blivit-vanligare>

THL (uppdaterad 8.6.2022). *Vuxenbefolkningens hälsa, välfärd och service – FinSote 2020.* <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/statistik-och-data/statistik-efter-amne/framjande-av-halsa-och-valfard/vuxenbefolkningens-halsa-valfard-och-service-finsote>

Wang, J., & Li, C. (2022). *Research on the influence of physical exercise health on the mental health of university students.* Journal of Environmental & Public Health (J ENVIRON PUBLIC HEALTH), 9/1/2022; 1-9. doi: 10.1155/2022/6259631

Washio, S., Sai, A., & Yamauchi, T. (2022). *Impact of the COVID-19 pandemic on the physical and psychological health of female college students in Japan.* Nursing & Health Sciences (NURS HEALTH SCI), Sep2022; 24(3): 634-642. doi: 10.1111/nhs.12962

WHO (16.6.2022). *The impact of COVID-19 on mental health cannot be made light of.* <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/the-impact-of-covid-19-on-mental-health-cannot-be-made-light-of>

Whybird, G., Nott, Z., Savage, E., Korman, N., Suetani, S., Hielscher, E., ... Chapman, J. (2020). *Promoting quality of life and recovery in adults with mental health issues using exercise and nutrition intervention.* International Journal of Mental Health (INT J MENT HEALTH), 2022; 51(4): 424-447 doi: 10.1080/00207411.2020.1854023

## Bilaga 1. Tabell över utvalda artiklar

Studiens bibliografi	Syfte	Metod	Metodologi Urval Insamlingsmetod Bearbetningsmetod	Resultat	Slutsatser
<p>Katewongsa, P., Widyastari, DA., Haemathulin, N., Khanawapee, A., Penmai, S. (2023). <i>Recovery shape of physical activity after COVID-19 pandemic</i>. Journal of sport and health science [J Sport Health Sci] 2023 Jul; Vol. 12 (4), pp. 501-512. Doi: 10.1016/j.jshs.2023.02.007</p>	<p>Att bedöma hur pass personer i Thailand har återgått till fysisk aktivitet.</p>	<p>Kvantitativ</p>	<p>I två omgångar samlades data in från över 6600 personer som var 18 år eller äldre. Subjektiv bedömning. Den relativa skillnaden för de totala minuterna av måttlig till kraftig fysisk aktivitet från de två omgångarna gav svar på återhämtningsgraden.</p>	<p>Försämringen av fysisk aktivitet låg på medelhög nivå, medan återgången låg på måttlig nivå. Återgången liknas vid ett ofullständigt V. Kraftig försämring av fysisk aktivitet följdes av kraftig förbättring, men nådde inte upp till nivån innan pandemin. Äldre vuxnas återgång var snabbast. Längst tid tog det för unga vuxna, studenter, arbetslösa, befolkningen i Bangkok och de som var negativt inställda till fysisk aktivitet. Dessa hade också största försämringen i fysisk aktivitet.</p>	<p>Vuxna är mer medveten om sin hälsa och motionerar i förebyggande syfte.</p> <p>En del av befolkningen drabbades av både restriktioner och socioekonomisk ojämlikhet samtidigt, vilket kräver mer ansträngning och förlänger tiden för återgång.</p>
<p>Kriaučionienė, V., Grincaitė, M., Raskilienė, A., &amp; Petkevičienė, J. (2023). <i>Changes in Nutrition, Physical Activity, and Body among Lithuanian Students during and after the COVID-19</i></p>	<p>Uppskatta hur litauiska studenters fysisk aktivitet, nutrition och kroppsvikt förändrats under pandemin och hur långvarigt det</p>	<p>Kvantitativ</p>	<p>Datamaterial från 1430 studeranden, varav 1105 var kvinnor och 325 män, som studerar första året. Digitalt frågeformulär.</p> <p>Multivariat logistisk regressionsanalys.</p>	<p>Konsumtion av godis, snacks, snabbmat och hemmalagade sötsaker ökade. Under pandemin minskade fysisk aktivitet hos 33,2% av kvinnorna och 34,9% av männen. Förändringarna</p>	<p>Regelbunden fysisk aktivitet och hälsosam kost väsentligt för att skaffa sig hållbara levnadssätt som främjar välbefinnande och kroppsvikt.</p>

<p><i>Pandemic. Nutrients (NUTRIENTS, Sep2023; 15(18): 4091. Doi: 10.3390/nu15184091</i></p>	<p>blev efter pandemin.</p>			<p>återspeglades i levnadssätt efter pandemin. BMI ökade hos 38,7% av kvinnorna och 31,1% av männen, tydligast var det hos studeranden med övervikt. Hos 40,9% av de som gick upp i vikt blev viktuppgången långvarig. Knappt hälften av dessa fortsatte med minskad fysisk aktivitet efter pandemin, jämfört med 19,2% av dem som gick ner till sin ursprungliga vikt.</p> <p>Viktuppgången var ett resultat av minskad fysisk aktivitet och ökad mängd onyttig kost.</p>	
<p>Martinko, A., Sorić M., Jurak, G., &amp; Starc, G. (2023). <i>Physical fitness among children with diverse weight status during and after the COVID-19 pandemic: a population-wide, cohort study based on the Slovenian physical fitness surveillance system (SLOfit)</i>. The Lancet regional health. Europe [Lancet Reg Health Eur] 2023 Sep 29; Vol. 34, pp. 100748. Doi: 10.1016/j.lanepe.2023.100748</p>	<p>Utreda förändringar i olika värden av objektivet beräknad fysisk aktivitet både när Covid-19 restriktionerna införts och ett år efter att de avlägsnats, och utreda skillnader i hälsan baserat på kroppsvikt.</p>	<p>Kvantitativ</p>	<p>Datainformation från Sloveniens nationella konditionsövervaknings system. Informationen omfattade 41 330 barn i åldrarna 5 - 17 år. Fördelningen mellan könen var cirka hälften flickor, hälften pojkar. Barnens konditionsnivå undersöktes i skolutrymmen årligen 2019 - 2022</p> <p>Linjära blandade modeller, åtskilda för pojkar och flickor.</p> <p>Sannolikhetstest, statistiska analyser med R version</p>	<p>Stor försämring i konditionsnivån mellan år 2019 och 2020. Något bättre resultat i mätningarna år 2020 – 2022, men nivåerna 2022 var klart lägre än de var 2019, med undantag av pojkar med fetma.</p> <p>Stor nedgång hos normal- eller överviktiga pojkar och flickor år 2020. Liten förbättring mellan år 2020 och 2021. Större förbättring 2021 – 2022. Mindre nedgång hos pojkar med fetma och 2022 nådde de</p>	<p>Ofullständig återgång. Konditionsnivån hos normal- och överviktiga barn samt flickor med fetma förblev lägre 2022 än 2019. Endast pojkar med fetma återgick till samma nivåer som tidigare.</p> <p>Ökat BMI, lägre muskelstyrka, uthållighet och snabbhet, färre klarar av rekommenderad konditionsnivå. Flickor med övervikt en riskgrupp,</p>

				<p>ungefärliga nivåer som år 2019. Mindre nedgång hos flickor med fetma, men samtidigt sämre återgång 2020 – 2021 jämfört med normal- och överviktiga flickor.</p> <p>Hos barn med övervikt eller fetma minskade BMI något, men hos normalviktiga barn ökad BMI mycket 2019 – 2020, därefter minskade det för varje år.</p> <p>Efter att restriktionerna slopats återgick överkroppstyrka hos alla pojkar och normal- eller överviktiga flickor, dock ej hos flickor med fetma, vilka samtidigt hade en mindre nedgång under restriktionerna.</p> <p>Muskelstyrkan i magen, ryggen och bäckenbotten (core/kärn muskler) var på lägre nivå år 2022 jämfört med 2019.</p> <p>Styrkan i underkroppen hos pojkar återgick 2022 till nästan samma nivåer som 2019. Hos flickor förblev nivån klart sämre än 2019.</p>	<p>behöver stöd för återgång.</p> <p>Viktigt att främja hälsosamma levnadsvanor och fysisk aktivitet hos barn.</p> <p>Fortsatta studier inom området behövs.</p>
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



				<p>Återgång till neuromuskulär koordination (ex. balans) var sämre hos barn med fetma.</p> <p>Endast pojkar med fetma återgick till tidigare nivåer gällande snabbhet och grovmotorisk koordination. Flickor med fetma hade lägst återgång.</p>	
<p>Kopp, P., Möhler, E., &amp; Gröpen, P. (2024). <i>Physical activity and mental health in school-aged children: a prospective two-wave study during the easing of the COVID-19 restrictions</i>. Child &amp; Adolescent Psychiatry &amp; Mental Health (CHILD ADOL PSYCH MEN), 1/3/2024; 18(1): 1-13. Doi: 10.1186/s13034-023-00695-8</p>	<p>Undersöka kopplingen mellan psykisk hälsa och fysisk aktivitet bland barn och ungdomar.</p>	<p>Kvantitativ. Prospektiv 6-veckors studie med mätningar vid två tidpunkter.</p>	<p>322 grundskole- och gymnasieelever (klass 1 – 11) i en skola i Tyskland kontaktades, varav 170 visade intresse (42% kvinnor, 55% män). 35 % med internationell bakgrund. 15 - 20 elever från varje klass 1-9, 5-6 elever från klass 10-11)</p> <p>Kriterier för deltagande: skriftligt samtycke av elev och vårdnadshavarna, kunskaper i engelska och tyska samt förfogande av smartklocka eller smartphone med stegräknare. Vårdnadshavare måste hjälpa grundskoleelever att lämna uppgifter i frågeformuläret.</p> <p>2 frågeformulär (gjorda i SoSci Survey) via e-post: förprov 2/2022 (restriktioner togs bort 1.3.2022) och uppföljning 4/2022. Innehåll: fysisk aktivitet, psykiska</p>	<p>Efter att restriktionerna mildrades ökade fysisk aktivitet successivt, ökning syntes för varje ny vecka. Också autonomi och skolmiljöns kvalitet upplevdes bättre samtidigt som hyperaktivitet avtog.</p> <p>Mindre fysisk aktivitet hos de med internationell bakgrund.</p> <p>God socioekonomisk status främjade fysisk aktivitet.</p> <p>Samband mellan fler psykiska symptom och brantare uppgång av fysisk aktivitet under de sista veckorna. Psykiska symptom minskade minimalt under perioden. Inget samband mellan fysisk aktivitet och</p>	<p>Ökning av fysisk aktivitet och bättre psykisk hälsa efter att restriktionerna mildrats. Dock är sambandet mellan dessa inte stort.</p>

			<p>problem och livskvalitet relaterat till hälsan.</p> <p>Bedömning: Family Affluence Scale för socioekonomisk status. KIDSCREEN-52 för hälsorelaterad livskvalitet. Strengths and Difficulties för psykisk hälsa. Stegräknare för fysisk aktivitet.</p> <p>Beskrivande analys, linjära tillväxtmodeller, SPSS</p>	<p>minskning av psykiska symtom.</p> <p>Inget egentligt samband mellan hälsorelaterad livskvalitet och förändring i fysisk aktivitet. Dock pekar kroppsligt välbefinnande på mer genomförd aktivitet.</p>	
<p>Kokko, S., &amp; Martin, L. (red.) Statens idrottsråd. (2023). <i>Lasten ja nuorten liikuntakäyttätymien Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022</i>. Statens idrottsråd. Undervisnings- och kulturministeriet.</p> <p>ISBN 978-952-263-943-1</p>	<p>Beskriva 7 - 15 åringars fysiska aktivitet och idrottsvanor</p>	<p>Kvantitativ</p>	<p>Elektroniska frågeformulär till 10 095 unga och rörelsemätare till 1525 unga under tiden mars-maj 2022.</p>	<p>36 % nådde upp till rekommendationerna (2018 38%). 61% svarade att de ökat sin aktivitet under det senaste året.</p> <p>Fler pojkar än flickor uppnådde rekommendationerna.</p> <p>Flickor minskar aktiviteten i tidigare ålder än pojkar. Flickor mer benägna än tidigare att ange hinder för deltagande i aktiviteter (kostnader, tidsbrist, brist på motionsplatser och handledning).</p> <p>Yngre barn mer aktiva än äldre barn.</p> <p>Deltagande i idrottsföreningar minskat från 62 % 2018 till 58 % 2022. Också</p>	<p>Fysisk aktivitet har ökat men återgången är ofullständig för en del. Färre når rekommendationerna. Störst minskning i obunden fysisk aktivitet och deltagande i program ordnade av idrottsföreningar. Stor skillnad mellan pojkar och flickor. Flickors resultat mest oroande. Viktigt att främja fysisk aktivitet för de flesta barn och unga, speciellt för flickor och lite äldre barn.</p>

				<p>deltagande i tävlingar minskade. 78 % av barn som uppnådde rekommendationerna uppgav god psykisk hälsa. Av dem som motionerar för lite var siffran 42%. Av föreningsmedlemmar måste 73% psykiskt bra. Av barn som inte var aktiva i föreningar var siffran 54%.</p> <p>På landsbygden uppnådde färre aktivitetsrekommendationerna och färre deltog i föreningar jämfört med i städer.</p>	
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--