

Kunskapsstöd
Karin Forslund
karin.forslund@socialstyrelsen.se

Forskningsstudie om validering av indikatorfrågor till patienter om fysisk aktivitet

Denna forskningsstudie har beviljats ekonomiskt stöd av Socialstyrelsen. Ekonomiskt stöd ingår som en del av myndighetens projekt Stöd till införandet av riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder.

Sammanfattning

Bakgrund

I de nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder (2011) ingår otillräcklig fysisk aktivitet som en av fyra ohälsosamma levnadsvanor. För att uppmärksamma patienter som skulle kunna minska sin risk för sjukdom och för tidig död genom mer fysisk aktivitet föreslogs i riktlinjerna ett antal indikatorfrågor. Dessa frågor kan även användas för att utvärdera resultatet av införandet av rådgivande samtal om fysisk aktivitet i hälso- och sjukvården. En förutsättning är att indikatorfrågorna är validitetsprovade, det vill säga att de mäter vad de avser att mäta. En sådan validering har hittills saknats. Förutom hälsorisker med otillräcklig fysisk aktivitet har forskningen de senaste åren också kunnat visa allt fler hälsorisker med stillasittande beteende. Det finns därför anledning att validera frågor även kring detta.

Syfte, material och metod

Syftet med studien är att validera de i riktlinjerna föreslagna indikatorfrågorna om otillräcklig fysisk aktivitet samt nya frågor om stillasittande beteende. Frågeställningarna i studien är:

1. Är indikatorfrågorna valida för att skatta total fysisk aktivitetsnivå under en vecka jämfört med andra vedertagna subjektiva (självrapporterade) och objektiva (icke självrapporterade) metoder?
2. Hur är indikatorfrågornas specificitet och sensitivitet gällande möjlighet att a) identifiera individer som uppnår de generella rekommendationerna för fysisk aktivitet och b) skilja mindre från mer fysiskt aktiva individer.

3. Finns en korrelation mellan aktivitetsminuter enligt indikatorfrågorna och kardiovaskulära riskfaktorer, stillasittande beteende, uppmätt kondition och självskattad hälsa?
4. Vilken fråga om stillasittande beteende har bäst validitet för att skatta total stillasittande tid under en vecka jämfört med den objektiva metoden accelerometri?

Riktlinjernas indikatorfrågor är:

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?
2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete?

Indikatorfrågorna föreslås i riktlinjerna kunna besvaras på tre olika sätt, de olika svaralternativen är:

- a. FASTA svarsalternativ med tidskategorier (minuter per vecka)
- b. Helt ÖPPNA svaralternativ (minuter per vecka)
- c. TABELL att fylla i tid per dag för en vecka, måndag till söndag

Deltagarna i studien besvarade indikatorfrågorna om fysisk aktivitet för alla tre svaralternativen som föreslås i riktlinjerna, FASTA, ÖPPNA och TABELL.

Tillgänglig data för studien kommer främst från LIV 2013, som är en pågående tvärsnittstudie av den svenska befolkningen i åldern 20 till 65 år. Även data från andra delstudier användes. Totalt deltog cirka 700 individer i studien. Samtliga deltagare besvarade ett frågeformulär och bar accelerometer under sju dagar. Frågeformuläret bestod av indikatorfrågorna om fysisk aktivitet, andra beprövade enkätfrågor om fysisk aktivitet, frågor om stillasittande men även frågor om matvanor, alkohol- och tobaksbruk samt socioekonomiska indikatorer, kroniska sjukdomar och upplevd hälsa. Data från LIV 2013 studien omfattar även data gällande ett venöst blodprov, blodtrycksmätning, antropometriska mätningar (längd, vikt, midje- och höftmått), ett submaximalt ergometercykeltest samt situptest, mätning av vertikal hopphöjd och balanstest.

Resultat

Studien visar att indikatorfrågorna med FASTA svarsalternativ var mest valida i jämförelse med såväl andra beprövade enkätfrågor om fysisk aktivitet, som mot objektiva uppskattningar av aktivitetsnivå som accelerometri och fysisk prestationsförmåga. Indikatorfrågorna med FASTA svarsalternativ uppvisade även bäst specificitet och sensitivitet för att

identifiera otillräckligt aktiva individer och var den fråga som i högst grad korrelerade med kardiovaskulära riskfaktorer, självskattad hälsa och stillasittande.

Indikatorfrågorna är däremot, liksom andra enkätfrågor som mäter fysisk aktivitet, förknippade med en överrapportering. Resultaten är i nivå med andra validerade enkätfrågor. Exempelvis motsvaras 150 minuter fysisk aktivitet per vecka mätt med accelerometer ett självskattat värde på 300 minuter per vecka. Det innebär att individer som enligt frågorna uppnår rekommendationerna för tillräcklig fysisk aktivitet inte gör det mätt med objektiva, icke självrapporterade, metoder. Den generella rekommendationen om fysisk aktivitet på 150 minuter per vecka grundas till övervägande del på självrapporterade värden, vilket gör att överrapporteringen inte ger något skäl till förändring av indikatorfrågornas gränsvärde för otillräcklig fysisk aktivitet.

Mot bakgrund av att indikatorfrågorna med FAST svarsalternativ var mest valida i studien föreslår Socialstyrelsen att FAST svarsalternativ används i första hand i hälso- och sjukvården. Svarsalternativ för TABELL gav något sämre validitet. Indikatorfrågorna med ÖPPNA svarsalternativ visade endast få och svaga samband i studien och kan därmed inte rekommenderas när hälso- och sjukvården tar fram formulär för patienter att fylla i sin fysiska aktivitet.

Den nya frågan om stillasittande med fasta svarsalternativ, vilken GIH har tagit fram för studien, föll bäst ut mot stillasittande mätt med accelerometern jämfört med andra tidigare använda frågor om stillasittande. Dock var skillnaderna inte stora och andra frågor korrelerade lika väl mot accelerometri. Alla frågor om stillasittande visar svaga men signifikanta samband med självskattad hälsa, medan inga samband kunde ses mot kardiovaskulära riskfaktorer.

Ansvariga för studien är medicine doktor Lena Kallings och professor Mats Börjesson vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Bilaga rekommenderade frågor

Socialstyrelsens indikatorfrågor med FAST svarsalternativ

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt *fysisk träning* som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5-1 timmar)
- 60-90 minuter (1-1,5 timmar)
- 90-120 minuter (1,5-2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt *vardagsmotion*, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5-1 timmar)
- 60-90 minuter (1-1,5 timmar)
- 90-150 minuter (1,5-2,5 timmar)
- 150-300 minuter (2,5-5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

Värdering

I de nationella riktlinjerna definieras *otillräcklig fysisk aktivitet* som mindre än 150 minuter fysisk aktivitet per vecka. Resultaten från indikatorfråga 1 och 2 vägs samman till ett gemensamt mått som kallas aktivitetsminuter. När resultaten vägs samman räknas tiden i den mer intensiva aktiviteten *fysisk träning* (indikatorfråga 1) dubbelt, det vill säga 45 minuters löpning plus 45 minuters promenad blir 135 aktivitetsminuter ($90+45=135$, $\text{fysisk träning} \cdot 2 + \text{vardagsmotion} = \text{aktivitetsminuter}$). Målet är att nå upp till 150 aktivitetsminuter per vecka.

För indikatorfrågorna med FAST svarsalternativ föreslås att antalet aktivitetsminuter beräknas genom att ta mittenvärdet i intervallet i angivet svar. Som exempel räknas mittenvärdet för mindre än 30 minuter som 15 minuter, mittenvärdet i intervallet 30-60 minuter som 45 minuter, mittenvärdet i intervallet 60-90 minuter som 75 minuter osv. Ingen aktivitet räknas som 0 minuter och det högsta värdet som 120 respektive 300 minuter.

I tabellen nedan illustreras vilka svarskombinationer på de två indikatorfrågorna som motsvarar gränsvärdet för rekommenderad fysisk aktivitet. Rött motsvarar otillräcklig fysisk aktivitet och grönt motsvarar tillräcklig fysisk aktivitet.

		Vardagsmotion						
		1	2	3	4	5	6	7
min		0	<30	30-60	60-90	90-150	150-300	>300
Fysisk träning	1	0						
	2	<30						
	3	30-60						
	4	60-90						
	5	90-120						
	6	>120						

GIHs fråga om stillasittande med fasta svarsalternativ

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13-15 timmar
- 10-12 timmar
- 7-9 timmar
- 4-6 timmar
- 1-3 timmar
- Aldrig