



EN STUDIE FRÅN ASICS VISAR KOPPLINGEN MELLAN REGELBUNDEN MOTION UNDER TONÅREN OCH POSITIVT MENTALT VÄLMÅENDE I VUXEN ÅLDER

Svenskar som är fysiskt aktiva genom hela tonåren har en högre State of Mind-poäng som vuxna men yngre generationer är oroande nog mindre aktiva.

- En global studie från ASICS med 26 000 deltagare visar på sambandet mellan rörelse och mentalt välbefinnande samt visar på en direkt koppling mellan aktivitetsnivån i tonåren och det mentala välbefinnandet i vuxen ålder.
- Ju längre en tonåring fortsätter att motionera, desto bättre blir deras mentala tillstånd som vuxen och åldrarna 15-17 pekas ut som de mest kritiska åren för att bibehålla aktiviteten.
- Individer från Sverige som höll sig regelbundet aktiva genom att träna i åldrarna 15-17 var mer benägna att vara aktiva senare i livet och uppgav högre poäng för sitt mentala välbefinnande som vuxna jämfört med de som inte var aktiva under den här perioden.
- Trots detta är yngre generationer mer avskilda från träning och motion än tidigare och i större antal, vilket potentiellt påverkar deras mentala välbefinnande nu och för år framöver.

Idag meddelar ASICS resultaten från sin globala studie om mental hälsa, vilken bekräftar den positiva kopplingen mellan fysisk träning och psykiskt välbefinnande. Den visar också en på kopplingen mellan att vara fysiskt aktiv under tonåren och positivt psykiskt välbefinnande som vuxen.

Studien som omfattade över 26 000 respondenter från 22 länder visade att ju mer dessa personer motionerar, desto högre blir deras poäng¹ för mentalt välbefinnande. I Sverige har regelbundet aktiva² personer i genomsnitt en State of Mind-poäng på 59/100, medan inaktiva³ personer har betydligt lägre State of Mind-poäng, endast 49/100.

Den genomsnittliga State of Mind-poängen i Sverige är 57/100, vilket är 8 poäng lägre än det globala genomsnittet på 65/100. Faktum är att svenskar rankas som en av de lägsta när det gäller State of Mind-poäng över hela världen och hamnar på 21:a plats av de 22 länder som undersökts. Nivån av fysisk aktivitet i Sverige ligger under det globala genomsnittet på 56% med endast 51% av befolkningen som tränar regelbundet.

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit www.asics.com.



The stripe design featured on the sides of the ASICS® shoes is a registered trademark of ASICS Corporation.

Dessutom visade studien att om man är fysiskt aktiv under tonåren så påverkar det direkt ditt mentala välbefinnande senare i livet. Deltagare som tränade regelbundet under sin tonårstid rapporterar högre aktivitetsnivåer och högre betyg för det mentala välbefinnandet som vuxen. Resultaten tyder också på att om man fortsätter vara aktiv senare i tonåren är chanserna betydligt större att man etablerar goda träningsvanor som varar in i vuxenlivet och positivt påverkar det mentala välbefinnandet i vuxen ålder.

Faktum är att studien lyckades fastställa åldrarna 15-17 som de mest avgörande åren för att fortsätta vara aktiv och när man slutar träna påverkas det mentala tillståndet under många år framöver. I Sverige har de som regelbundet tränade från 15-17 års ålder i genomsnitt en State of Mind-poäng på 59/100 som vuxna medan de som inte var aktiva under dessa år har en poäng på 50/100.

Jämförelsevis visade det att respondenterna som slutade träna före 15 års ålder hade de lägsta aktivitetsnivåerna och de lägsta State of Mind-poängen som vuxna. Globalt sett är 30% fortfarande inaktiva som vuxna och de visar sig vara 11% mindre fokuserade, 10% mindre självsäkra, 10% mindre lugna och 10% mindre samlade jämfört med dem som kunde träna genom hela ungdomstiden

Faktum är att för varje år som en tonåring försätter att ägna sig åt regelbunden motion är kopplat till förbättrat resultat för det mentala välbefinnandet som vuxen. Globalt sett uppvisar de som slutade motionera före 15 års ålder i genomsnitt en State of Mind-poäng som är 15% lägre än det globala genomsnittet, medan en minskning av fysisk aktivitet vid 16-17 års ålder och före 22 års ålder minskade deras genomsnittspoäng med 13% respektive 6%.

I Sverige är personer som regelbundet motionerade upp till 22 års ålder 10% mer samlade och 9% mer motståndskraftiga som vuxna jämfört med de som minskade eller slutade helt att motionera vid 15 års ålder eller yngre.

Oroväckande nog visade studien även på en generationsklyfta när det gäller motion, där yngre generationer blir allt mindre aktiva, vilket påverkar deras sinnessillstånd. I Sverige sa knappt hälften (49%) av den Tysta Generationen (78 år och äldre) att de var aktiva dagligen i sin tidiga barndom, jämfört med 20% av millenniegenerationen (28-42 år) och endast 17% av Generation Z (18-27 år), vilket visar en oroande trend där yngre generationer är mindre aktiva och slutar motionera tidigare än tidigare generationer.

Generation Z i Sverige har en betydligt lägre genomsnittlig State of Mind-poäng med 53/100 jämfört med Baby Boomers (59-77 års ålder) som har 65/100 och den Tysta Generationen som har 66/100.

Professor Brendon Stubbs som är en ledande forskare inom motion och mental hälsa på King's College London sa: *“Det är oroande att se denna nedgång i aktivitetsnivåer från de yngre respondenterna i en sådan kritisk ålder, särskilt eftersom studien upptäckte en koppling med lägre välbefinnande som vuxen.”*

“Över hela världen visar Generation Z upp de lägsta State of Mind-poängen jämfört med den Tysta Generationen, så detta kan få en enorm inverkan på det framtida mentala välbefinnandet över hela världen.”

Gary Raucher, Executive Vice President, ASICS EMEA sa: *“ASICS grundades på tron att sport och motion gynnar inte bara kroppen utan även sinnet. Det är därför vi kallas*

Anima Sana In Corpore Sano, meaning “A Sound Mind in a Sound Body,” is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit www.asics.com.



The stripe design featured on the sides of the ASICS® shoes is a registered trademark of ASICS Corporation.

ASICS: 'Anima Sana in Corpore Sano' eller 'Sound Mind in a Sound Body'. Resultaten från vår andra globala State of Mind-studie visar hur viktigt det är att unga människor förblir aktiva och vilken inverkan detta kan ha på deras mentala hälsa under många år framöver. På ASICS är vi engagerade att stötta och inspirera människor till att röra på sig för att uppnå positivt mentalt välmående genom hela livet."

För mer information, vänligen besök:

<https://www.asics.com/se/sv-se/mk/stateofmindstudy2024>

YTTERLIGARE INFORMATION TILL REDAKTIONEN

Om ASICS 2024 State of Mind studie

State of Mind studien 2024 genomfördes mellan den 17 november och 21 december 2023 och tittade på förhållandet mellan motion och mentalt välbefinnande över hela världen.

Över 26 000 personer från 22 länder deltog i undersökningen, inklusive Australien, Brasilien, Chile, Colombia, Frankrike, Förenade Arabemiraten, Indien, Italien, Japan, Kanada, Malaysia, Nederländerna, Saudiarabien, Singapore, Spanien, Storbritannien, Sverige, Sydafrika, Thailand, Tyskland och USA.

MEDIEKONTAKT

Caroline Mildenborn

Caroline.mildenborn@hoxby.com

+44 7448 634 857

¹ASICS State of Mind-poäng är upp till 100 och beräknas baserat på de ackumulerade medelvärdena över tio kognitiva och emotionella egenskaper – positiv, nöjd, avslappnad, fokuserad, samlad, motståndskraftig, självsäker, alert, lugn och energisk.

²150 minuter eller mer av fysisk aktivitet per vecka

³Mindre än 30 minuter av fysisk aktivitet per vecka

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit www.asics.com.



The stripe design featured on the sides of the ASICS® shoes is a registered trademark of ASICS Corporation.