

Ny studie bekräftar golfens positiva hälsoeffekter

02 juni 2021

Att golfspel är bra motion har det pratats om länge. Men vilka är de exakta fördelarna, och vad kan vi vänta oss av regelbundet spelande? I en ny studie från GIH (Gymnastik- och Idrottshögskolan) bekräftas återigen golfens positiva hälsoeffekter.

Spela golf – lev längre och bli friskare! Det är kontentan av den studie som har gjorts av GIH, på uppdrag av Svenska Golfförbundet, efter den boom svensk golf upplevde 2020 som en följd av pandemin: 100 000 nya golfare och 11,7 miljoner golfrundor – en ökning med 42 procent jämfört med 2019, som kan betecknas som ett normalår.

GIH-rapporten slår definitivt hål på myten om att den fysiska aktivitet som golf innebär bara är en "lugn promenad". Under en genomsnittlig 18-håls golfrunda, som varar mellan 2,5 och 4 timmar, rör sig golfaren mellan 11 000 och 16 500 steg. De olika momenten under en golfrunda innebär en variation av belastning på kroppen med flertalet positiva fysiologiska, medicinska och hälsomässiga konsekvenser, konstateras i sammanställningen. Bland annat innebär en golfrunda en relativt sett total hög energiomsättning, samtidigt som riskerna för skador är bland de lägsta bland alla idrotter – bara varpa är mindre skadedrabbat!

Två fallstudier inom ramen för GIH-studien visar att:

- En 39-årig kvinna (hcp 26,6) hade under en 18-hålsrunda en genomsnittlig puls på 96 slag/min, vilket motsvarar 55 procent av maximal hjärtfrekvens (låg-måttlig intensitet).
- En 67-årig man (hcp 9,5) hade vid en liknande runda en genomsnittlig puls på 121 slag/min, vilket motsvarar 75 procent av beräknad maximal hjärtfrekvens (måttlig-hög intensitet).

Detta stämmer överens med annan forskning som visar att en golfrunda i genomsnitt ger måttlig intensitet, men varierar både med ålder och träningsgrad hos utövaren.

Regelbundet spelande kan bidra till att bibehålla eller öka konditionen, framför allt hos äldre och mer otränade, samt bryta ensamhet vilket har goda effekter på framför allt psykisk ohälsa – en av samhällets stora utmaningar.

Positiva effekter på balans, hjärta och rehabilitering

Fallskador är vanligt bland äldre och drabbar individen hårt med långvarig vård och rehabilitering. Golfens unika balansträning med naturens skiftande karaktär gör risken för fallskador betydligt mindre. Rekommendationen från WHO inkluderar träning av balans och koordination minst två gånger per vecka för den som är 65 år eller äldre. Med två golfrundor per vecka anses rekommendationerna för balans och koordination uppnås.

Regelbundet golfspelande kan leda till:

- ▶ att spelaren når upp till de nationella riktlinjerna för fysisk aktivitet
- ▶ bättre balans för 65-plussare
- ▶ viktminskning hos överviktiga
- ▶ miljarder i minskade sjukvårdskostnader

GIH-forskarna hänvisar till en studie från 2009 som visar att svenska golfare löper 40 procent lägre risk att dö av olika åkommor jämfört med icke-golfare, vilket motsvarar en förlängd livslängd på fem år. Detta gäller både män och kvinnor i alla åldersgrupper.

Hjärt- och lungfonden har tidigare påvisat att om 16 500 otränade människor började spela golf skulle det ge 1 889 färre hjärt- och kärlsjuka – vilket i sin tur skulle spara cirka 400 miljoner kronor i sjukvårdskostnader. Beräknat på 2020 års siffror av antalet golfare och spelade ronder skulle samhället få drygt 10 000 färre hjärt- och kärlsjuka, och därmed spara cirka 2,5–3 miljarder kronor i minskade sjukvårdskostnader.

Forskarna konstaterar även att satsningar inom paragolfen i Sverige är betydelsefulla och att golfen är speciellt lämplig vid rehabilitering av patienter med hjärtproblem och stroke. Flera golfklubbar har uppmärksammat detta och bedriver träning för strokedrabbade i samband med regionen, bland annat Linköpings golfklubb.

Forskarna nämner också några nyligen gjorda studier i England och USA, som visar att det kan antas att fysisk aktivitet, i den mängd som regelbundet golfande innebär, kan bidra till minskad risk för att bli allvarligt sjuk i Covid-19.

Bra motion oavsett varför du spelar

Att ha kul tillsammans med andra och samtidigt vara ute i naturen är ytterligare två faktorer som, enligt forskarna, bidrar till golfarens välbefinnande och hälsa.



Elin Ekblom Bak Foto: Björn Andersson

Elin Ekblom Bak, docent i idrottsvetenskap på GIH med inriktning folkhälsa och fysisk aktivitet, är den som lett studien. Hon har en bakgrund som elitspelare i fotboll med landslagsmeriter och är golfare sedan ett par år tillbaka. Hon säger:

– Det mest slående i vår rapport är att vi genom en till två golfrundor per vecka till stora delar når upp till de nationella riktlinjerna för fysisk aktivitet – och du tänker inte ens på att du gör det.

– Det andra som slår mig är att detta är ett bra exempel på fysisk aktivitet som blir av utan att det just är den fysiska aktiviteten som är det primära syftet. Då många i dagens samhälle har svårt att hitta motivation och lust till att vara fysiskt aktiva, behövs det annat som motiverar – i det här fallet att utmana sig på golfbanan eller få till det där perfekta slaget.

Gunnar Håkansson, generalsekreterare på Svenska Golfbundet, säger:

– Studien bekräftar i mångt och mycket det vi inom golfen redan känner till. Nu har vi det svart på vitt. Studien är en perfekt plattform för det fortsatta arbetet med golfens hälsoeffekter – ett arbete som är en del av vårt hållbarhetsarbete. Vi ser fler studier framför oss där vi fördjupar oss i vissa delar.