

## **GIH FÅR TVÅ DOKTORANDER FINANSIERADE AV KK-STIFTELSEN**

**KK-stiftelsen firar 30 år och uppmärksammar jubileet genom att investera 170 miljoner kronor i forskning, vilket kommer att finansiera 44 doktorandtjänster. Två av dessa tilldelas GIH:s forskare Rui Wang och Björg Helgadóttir. Nu är båda doktorandtjänsterna öppna för ansökan.**

### **Projekt om åldrande av hjärnan**

Rui Wangs projekt syftar till att utforska sambandet mellan långvarig stress, fysisk aktivitet och deras påverkan på hjärnans biologiska åldrande. Målet är att öka förståelsen för hur dessa faktorer samverkar och därigenom bidra till insikter om ett hållbart liv, med fokus på långsiktigt välbefinnande.

– När hjärnan blir äldre händer mycket negativt: antalet hjärnceller minskar, minnet försämras och risken för hjärnsjukdomar ökar. Denna process kan påskyndas av faktorer som långvarig stress och brist på fysisk aktivitet. Dessutom kan det öka risken för sjukdomar som stroke, depression och demens. I det här projektet undersöker vi om fysisk aktivitet kan minska de negativa effekterna av långvarig stress på hjärnans åldrande.

Det här projektet fokuserar på personer i medelåldern och äldre populationer. GIH adresserar målet genom att använda två datasamlingar: UK Biobank och Swedish Longitudinal Occupational Survey of Health (SLOSH)-MRI. Projektet innefattar ett samarbete mellan forskningsgruppen E-PABS vid GIH och forskargrupper vid Stockholms universitet, inklusive Stressforskningsinstitutet och hjärnavbildningscentret (SUBIC).

– Vi vill även samarbeta med företag som specialiserar sig på områden som coaching, individuella träningsprogram, sjukförsäkringar, specialiserade kliniker och hälsojourer. Tillsammans strävar vi efter att utveckla skraddarsydda lösningar för att hjälpa människor att navigera och hantera livslånga stressfaktorer, säger Rui Wang.

Rubriken på projektet är ”Samspelet mellan långvarig stress, fysisk aktivitet och accelererat biologiskt hjärnåldrande: Ett tvärvetenskapligt doktorandprojekt”.

### **Projekt om ungdomars skärmtid**

Syftet med Björg Helgadóttirs forskningsprojekt är att utveckla en metod som utrustar ungdomar med strategier för att minska sin skärmtid, som att ersätta den med fysisk aktivitet och främja en mer balanserad skärmanvändning, vilket kan leda till förbättrad psykisk hälsa och kognition.

– Tillgången till skärmar har ökat markant sedan lanseringen av den första smartphonen i Sverige 2008 och i dag har i stort sett alla ungdomar tillgång till en smartphone. Ungdomarna själva uppger att skärmanvändningen påverkar deras vardag, bland annat deras fysiska aktivitet samt tiden de ägnar åt att läsa böcker och göra läxor. I ett samhälle

där digitala medier är en självklar del av vardagen behöver ungdomar utbildas i att skapa balans mellan skärmanvändning och andra aktiviteter, som fysisk aktivitet och skolarbete.

Forskningsprojektet bygger vidare på insikter från tidigare forskningsprojekt från GIH. Metoden bygger på forskning och kommer att utvecklas i nära samarbete med ungdomarna och utvärderas genom en pilotstudie.

– Ungdomstiden är en tid av snabb hjärnutveckling, vilket skapar ett fönster av möjligheter att etablera hälsosamma beteenden som håller i sig in i vuxenlivet.

Rubriken på projektet är ”Främjande av balanserad skärmanvändning och psykisk hälsa hos ungdomar”, läs mer om forskningsprojektet på [gih.se/screenfit](http://gih.se/screenfit).

## E-PABS

Båda projekten är kopplade till excellenscentrat E-PABS (a centre of Excellence in Physical Activity, healthy Brain functions and Sustainability) [www.gih.se/hjarnhalsa](http://www.gih.se/hjarnhalsa)

Här finns GIH:s lediga jobb [www.gih.se/ledigaanstallningar](http://www.gih.se/ledigaanstallningar)

Läs mer om jubiléet på KK-stiftelsen och deras satsning på doktorander (länk)

<https://via.tt.se/pressmeddelande/3695158/kk-stiftelsen-satsar-170-miljoner-kronor-pa-framtidens-samverkansforskare?publisherId=3236244&lang=sv> Gör om till dold länk

<https://www.kks.se/program/jubileumsdoktorander/>

## Kontakt

För mer information kontakta:

Rui Wang, docent GIH, tel: 08-120 53 851, e-post: [rui.wang@gih.se](mailto:rui.wang@gih.se)

Björg Helgadóttir, docent GIH, tel: 08-120 53 701, e-post: [bjorg.helgadottir@gih.se](mailto:bjorg.helgadottir@gih.se)

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, prestationsutveckling, fysisk aktivitet och hälsa. Vi bedriver forskning med hög kvalitet och samhällsrelevans inom ämnet idrottsvetenskap med fokus på människan i rörelse. Vi utbildar lärare i skolämnet idrott och hälsa, såväl som tränare, hälsovetare, sport managers, idrottsvetare och forskare. Vid GIH arbetar och studerar 160 medarbetare och 1 400 studenter. Högskolan är belägen i centrala Stockholm i nära anslutning till Stockholms Stadion och ett stort idrotts- och friluftsområde.*