

SLU – senaste nytt:  
Svensk och internationell hundforskning presenteras

# Hur mycket motionerar HUNDÄGAREN?

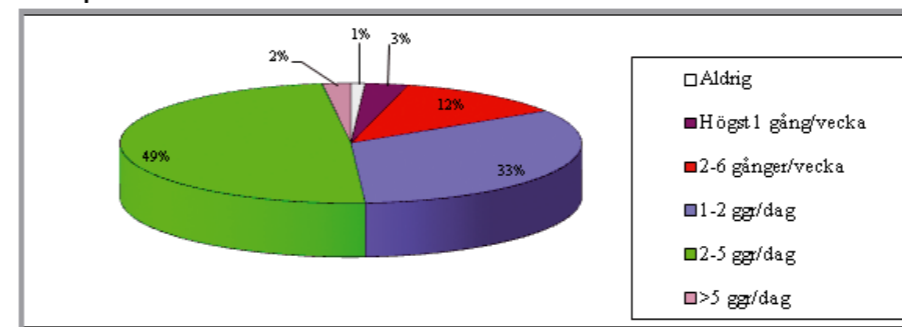


FOTO MÅNS ENGELBREKTSSON

Allt mer forskning visar att hundägare är mer aktiva, främst genom promenader, än de som inte har hund. Men skillnaden är inte så stor som man skulle vilja tro. Studier från flera andra länder har visat att bara ungefär hälften av hundarna tas ut på motionsrundor, men hur länge de är ute på promenaderna är inte helt klart och skulle behöva undersökas vidare. Internationellt rekommenderas att hundar ska promenera ca 180 minuter per vecka, vilket i en svensk jämförelse kan tyckas vara oerhört lite. I Sverige finns en undersökning av unga (1-3 år) hundar där hela 97 procent fick gå på promenader i genomsnitt 79 minuter per dag (553 min/vecka), det vill säga tre gånger så mycket som den utländska rekommendationen. Hur det är med äldre svenska hundars motion är något vi inte vet särskilt mycket om.

MARIE SALLANDER  
FORSKARE VID SLU, VETENSKAPSJOURNALIST

Antal promenader



I den svenska studien som gjordes i Agrias databas på 461 hundar (1-3 år gamla) år 1999 (1) var den vanligast förekommande typen av motion som hundar får promenader, men hunden sprang ibland bredvid sin joggande ägare eller togs ut på en cykeltur. Hela 97% av hundarna togs ut på promenader och de flesta får motionera på detta sättet minst en gång per dag. De flesta hundar gick faktiskt ut oftare än så – nästan en tredjedel gick ut en till två gånger per dag, och knappt hälften fick gå på promenad mellan tre och fem gånger per dag. Definitionen av en promenad var i detta fall varje gång hunden togs ut och man gick en runda utanför den egna tomten eller gården. De som fick promenader gick i genomsnitt 79 minuter per dag, med en stor individuell variation (min max 300 min/dag).

De flesta hundägare i den svenska undersökningen tog alltså dagliga promenader, medan svensken i gemen motionerar mindre. Enligt en undersökning gjord 1999 utövar 70% av svenskarna lätt eller måttligt ansträngande motion minst 1 gång per vecka. Detta betyder att vi hundägare rör oss betydligt mer än "medel-Svensson".

Mer motion på helgerna

Något som inte förvånar är det faktum att människor tenderade att gå kortare promenader med hundarna på vardagar än under helgerna. Den genomsnittliga hunden var ute på promenad i 74 minuter per dag på vardagar, och 84 minuter per dag på helger.

## Många hundar lösa på promenaden

Vi kan konstatera att nästan nio av tio hundar hade möjlighet att vara lösa (utan koppel) då de var på promenader med sina ägare. Tolv procent var aldrig lösa medan sju procent aldrig var i koppel. De vanligaste anledningarna till att hundar hölls kopplade utomhus var att de jagade eller sprang bort. Man ska dock veta att vissa av de hundar som inte fick vara lösa på promenader, ändå hade möjlighet att vara lösa i en rastgård eller på inhägnad tomt. Bandhundens tid är nu förbi – en mycket liten andel (3%) av hundarna

hölls i kedja eller lina då de vistas utomhus. En tredjedel av hundarna tillbringade en del av sin tid utomhus i trädgården eller i en rastgård.

## Vad gör hundar på promenaden?

Då man går en promenad med sin hund, vet alla som är hundägare att vissa hundar mest lunkar bredvid sin ägare, medan andra springer runt och motionerar på så sätt sig själva avsevärt. När hundar är lösa håller sig drygt hälften på ett avstånd mellan 5 och 20 meter från sin ägare. I den svenska undersökningen från 1999 höll sig ungefär en fjärdedel av hundarna på större avstånd, medan övriga befann sig nära intill hundägaren trots att de var lösa.

Man kan då fråga sig vad hundar egentligen gör på promenaderna? Studien visade att de vanligaste aktiviteterna var att hunden leker med sin ägare (65%), leker med annan hund (56%), går vid din sida (49%), bär saker i munnen (45%), spårar/luftar (32%), jagar vilt om de kommer åt (25%), letar efter något ätbart (22%) samt springer efter/fram till människor (12%), tränar ngt (8%), simmar (5%), springer runt (3%), jagar bollar/pinnar (2%) och andra aktiviteter (6%). Dessa andra aktiviteter var exempelvis att gräva, hoppa i lera, hoppa över hinder, rulla sig i smuts, jaga tikar, klättra i berg, valla eller skälla.

## Promenader mest för hundens skull

Den viktigaste anledningen till att människor tog hunden på promenad var för att hunden skulle få fysisk motion (66%), eller för att hunden skulle få göra av med lite energi (13%), eller för att träna hunden (mentalt) på

något (6%). Få hundägare promenerade med hunden främst för sin egen skull - bara 4% sa att de själva skulle få motion i första hand. Ungefär var tionde hundägare hade ytterligare andra motiv för sina promenader, som till exempel att hunden skulle få miljöombyte, få sin dagliga luktupplevelse eller för att ägare och hund skulle få en trevlig stund tillsammans.

## Mer intensiv träning mindre vanligt

De flesta hundars motion bestod som sagt till stora delar av promenader. Bara 29% av ägarna joggade och 16% cyklade ibland med sina hundar. Medan hundarna i genomsnitt promenerade nästan en och en halv timme per dag, följde de sin ägare vid cykeln bara 4 minuter och sprang med sin joggande ägare 3 minuter per dag i genomsnitt.

## En fjärdedel användes till jakt

Sextio procent av hundarna tränades i någon form av aktivitet, såsom lydnad, sök, spår eller jakt i medeltal 35 minuter per dag. Så mycket som 27% av hundarna användes till jakt eller jaktträning, men oftast bara under delar av året. En tredjedel tränades i lydnad, medan en femtedel fick spåra (vilt- eller människospår). De hundar som tränades och användes i jakt, spenderade 32 minuter per dag i genomsnitt under året på denna aktivitet. För de hundar som tränades i lydnad, utfördes den här aktiviteten i 21 minuter per dag, och då räknades även så kallad vardagslydnad in. Spårning utfördes med i genomsnitt 13 minuter per dag för de som tränades denna aktivitet.

## Hundar i andra länder motionerar mindre än svenska

Allt mer forskning visar att hundägare är mer aktiva (i första hand genom promenader) än de som inte har hund (Salmon and Salmon, 1983; Serpell, 1991; Anderson et al., 1992; Rogers et al., 1993; Dembicki and Anderson, 1996; Raina et al., 1999; Bauman et al., 2001; Parslow & Jorm, 2003b; Schofield et al., 2005; Schofield et al., 2004).

Internationellt rekommenderar man att hundar ska promeneras 150 minuter (!) per vecka, vilket i en svensk jämförelse kan tyck-

TABELL Variation i tid för promenader mellan vardagar och helger

	Vardagar	Helger
Promenad <1 tim/dag (%)	48	39
Promenad mellan 1-2 timmar/dag (%)	34	32
Promenad >2 timmar/dag (%)	13	21
Medeltid för promenad (min/dag)	74	84



32. B.E. Saelens, J.F. Sallis, J.B. Black and D. Chen, Neighborhood-based differences in physical activity: an environment scale evaluation, *American Journal of Public Health* 93 (2003), p. 1552.
33. N. Owen, N. Humpel, E. Leslie, A. Bauman and J.F. Sallis, Understanding environmental influences on walking: review and research agenda, *American Journal of Preventive Medicine* 27 (2004), pp. 67-76.
34. V. Jackson, Domestic pets in new urban areas, *Australian Planner* 31 (1994), pp. 148-152.
35. H. Jackson, Companion Animals in the City, Urban Animal Management, Australian Veterinary Association, Fitzroy, Australia (1998).
36. H. Jackson, J.K. Blackshaw and J. Marriott, Public Open Space and Dogs. A Design and Management Guide for Open Space Professionals and Local Government, Petcare Information and Advisory Service, Melbourne, Australia (1995).
37. R.C. Hubrecht, A comparison of social and environmental enrichment methods for laboratory housed dogs, *Applied Animal Behavior Science* 37 (1993), pp. 345-361.
38. J.D. Clark, D.R. Rager, S. Crowell-Davis and D.L. Evans, Housing and exercise of dogs: effects on behavior, immune function, and cortisol concentration, *Laboratory Animal Science* 47 (1997), pp. 500-510.
39. A.L. Podberscek and J.A. Serpell, Environmental influences on the expression of aggressive behavior in English Cocker Spaniels, *Applied Animal Behavior Science* 52 (1997), pp. 215-227.
40. M.J. Prescott, Refining dog husbandry and care: eighth report of BVA/AVMA/FRAME/RSPCA/UFAW joint working group on refinement, *Laboratory Animals* 38 (2004), p. 94.