



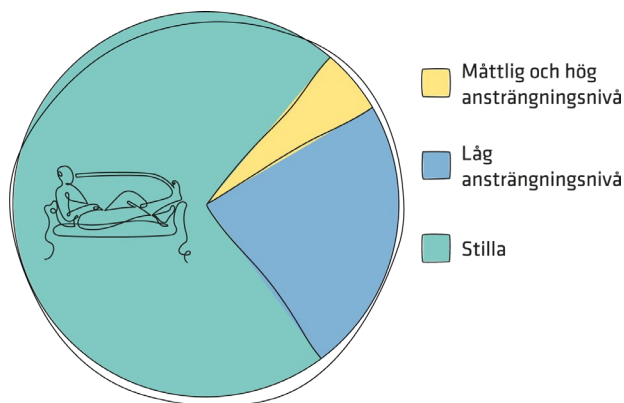
# Främja fysisk aktivitet och minska stillasittandet

Alla barn, ungdomar, vuxna och äldre bör ha jämlika möjligheter att vara fysiskt aktiva utifrån intresse, ålder och funktionsförmåga.

Fysisk aktivitet bidrar till bättre fysisk och psykisk hälsa, och ökad inlärning, koncentration och sömnkvalitet. Allt från enkla vardagsrörelser till elitidrott räknas in i begreppet fysisk aktivitet. Vi rör oss dock allt mindre, och är stilla och inaktiva en stor del av dagen.

Stillasittande avser den vakna tiden då man sitter, är tillbakalutad eller ligger ner, och har låg energiförbrukning. Att vara stilla under långa stunder ökar risken för en rad sjukdomar och kan leda till belastningsbesvär i nacke och axlar. Stillasittande bör därför brytas av med rörelse.

Figur1. Barn och vuxna är stilla en stor del av den vakna tiden. Övrig tid är vi aktiva på olika ansträngningsnivåer.



## Alla ska ha möjligheter till rörelse

För att alla ska ha möjlighet till fysisk aktivitet behöver vi exempelvis:

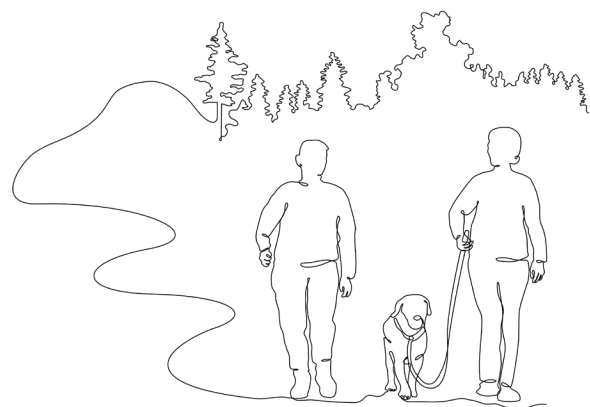
- planera och skapa stödjande miljöer i samhällen
- främja fysisk aktivitet inom skolverksamheter och ge barn möjlighet att utveckla sin rörelseförmåga
- ge möjlighet till rörelsevariation på arbetsplatser

- ge stöd till förändrade rörelsevanor inom vård och omsorg
- förändra begränsande normer som rör kön, sexuell läggning och funktionsförmåga.

Den som har någon fysisk funktionsnedsättning kan behöva olika anpassningar och kanske hjälpmedel som underlättar rörelse. En intellektuell funktionsnedsättning kan göra att man behöver extra stöd och uppmuntran från sin omgivning och från samhället.

## Kom ihåg!

- All rörelse räknas. Samla rörelser i vardagen och hitta vardagsaktiviteter.
- Ta rörelsepåuser, några minuter varje halvtimme.
- Börja med lite fysisk aktivitet och öka gradvis. Lite är bättre än inget.
- Underlätta för barn att röra sig i vardagen och ge möjlighet till en variation av aktiviteter.
- Personer med sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättning bör sträva efter att vara så aktiva som deras tillstånd medger.



## Rekommendationer för olika åldersgrupper

De rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande som presenteras nedan gäller för alla befolknings- och åldersgrupper i Sverige, oavsett kön, kulturell bakgrund, socioekonomiska förutsättningar eller funktionsnedsättning.

### 1. Minska stillasittandet

Alla människor behöver regelbundna rörelsepåsar för att inte sitta stilla för långa stunder i taget. Det gäller oavsett ålder. Barn 0–5 år ska inte begränsas i sin rörelse, och de behöver också pauser från att sitta i till exempel en barnvagn eller barnstol.

### 2. Var fysiskt aktiv på olika sätt

Alla barn och vuxna bör vara fysiskt aktiva på både vardagar och helger. Det kan vara någon fysisk aktivitet i hemmet, i skolan eller på arbetsplatsen samt på fritiden. Man kan också välja aktiv transport mellan olika platser (promenader, cykling, inlines och liknande). För spädbarn handlar fysisk aktivitet om lek och rörelse på golvet i rygg- och magläge. Barn 1–5 år bör ha möjlighet att röra på sig på olika sätt flera gånger om dagen i samband med lek, aktiv transport, utevistelse och utforskande av olika miljöer.

### 3. Inkludera pulshöjande fysisk aktivitet

Pulshöjande fysisk aktivitet som ger en ökad puls och andning rekommenderas från 6 år ålder. Det kan till exempel vara snabba promenader eller aktiviteter i samband med friluftsliv, motion och idrott.

Rekommendationer om pulshöjande fysisk aktivitet

Ålder	Minuter
6–17 år	I genomsnitt minst 60 minuter per dag
18–64 år	Minst 150–300 minuter per vecka
65 år och äldre	Minst 150–300 minuter per vecka
Under och efter graviditet	Minst 150 minuter per vecka

Källa: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

### 4. Välj aktiviteter som stärker muskler och skelett

Barn och vuxna rekommenderas fysiska aktiviteter som stärker musklerna och skelettet. Aktiviteterna bör involvera kroppens alla större muskelgrupper, såsom ben, lår, rumpa och rygg. Det kan ingå i att leka, springa och hoppa, eller vara en del i motion och idrott. Det kan även ingå i vardagsaktiviteter. Att gå i trappor är till exempel

en aktivitet som stärker muskler i ben och rumpa. Under graviditet och tiden efter förlossning bör kvinnor även träna bäckenbottenmuskulaturen för att minska risken för urinläckage.

Rekommendationer om fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett

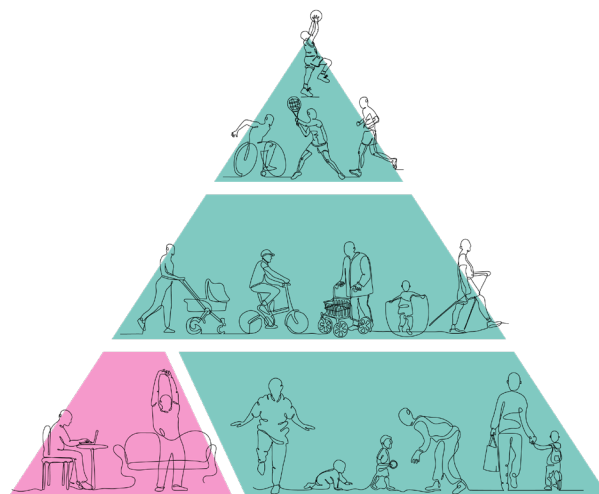
Ålder	Gånger per vecka
6–17 år	Minst 3 gånger per vecka
18–64 år	Minst 2 gånger per vecka
65 år och äldre	Minst 2 gånger per vecka
Under och efter graviditet	Minst 2 gånger per vecka, samt bäckenbottenträning

Källa: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

### 5. Träna balansen

För att bevara funktionsförmåga och förebygga fall rekommenderas äldre vuxna att träna balans och rörlighet minst tre dagar i veckan. Även personer med intellektuell funktionsnedsättning rekommenderas balansträning eftersom det har positiva hälsoeffekter.

Figur 2. Pyramiden visar olika former av fysisk aktivitet



#### Att tänka på:

- Under och efter en graviditet kan aktiviteterna behöva anpassas till det fysiska tillståndet.
- Den som behöver individuell rådgivning vid olika tillstånd och diagnoser hänvisas till hälso- och sjukvården.