

Fakta om fysisk aktivitet

Vår kropp är gjord för att vara i rörelse. Det är genom att vara fysiskt aktiva som vi både stärker vårt skelett och bygger muskler, men fysisk aktivitet bidrar också till att minska risken för sjukdomar och ökar också vårt psykiska välbefinnande.

Vuxna som barn behöver röra på sig varje dag, men det är extra viktigt för barn. Deras kroppar växer och behöver bli starka, och de vanor vi får med oss som små barn påverkar vilka vanor vi har som vuxna.

I vårt arbete utgår vi från de svenska rekommendationerna för fysisk aktivitet som publicerades av Folkhälsomyndigheten 2021 [1]. Vill du veta mer om Folkhälsomyndighetens arbete med rekommendationerna? Besök [Folkhälsomyndigheten: Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande](#)

Varför är det bra att röra på sig?

Förebygger sjukdomar

Att röra på sig 60 minuter om dagen med måttlig till hög intensitet kan till exempel minska riskerna för diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar, men också minska risken för övervikt [4]. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) skulle cirka 30 procent av all cancer och hela 80 procent av alla kranskärslsjukdomar och stroke kunna förebyggas genom förändrade levnadsvanor [5]. Fysisk aktivitet påverkar även vår psykiska hälsa positivt och är en skyddande faktor för exempelvis depression.

Fysisk aktivitet främjar även hjärt- och lungkapacitet, muskelstyrka, skelettstyrka, smidighet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination, vilka alla bidrar till kroppens välbefinnande.

Förbättrar inlärnings- och koncentrationsförmåga

Studier har visat att så lite som fyra minuter fysisk aktivitet kan öka uppmärksamheten [6]. I en systematisk sammanställning av forskning som fokuserade på effekten av ökad fysisk aktivitet och barns kognitiva förmågor framgick att dessa förmågor förbättrades med ökad fysisk aktivitet. Framförallt förbättrades barnens förmåga att lösa problem och deras förmåga att koncentrera sig [7].

Alla barn och unga gynnas av fysisk aktivitet när det kommer till koncentration och inlärningsförmåga, men kanske allra mest barn och unga med koncentrations- och inlärningsvärigheter [7]. Fysisk aktivitet i alla former (lek, sport, rörelsepauser, vardagsmotion) ökar även stresståligheten, vilket gör att kroppen inte reagerar lika mycket på stressande situationer och miljöer [8].

Hur mycket rör sig barn idag?

Enligt de svenska rekommendationerna bör barn mellan 6-17 år ägna sig åt pulshöjande fysisk aktivitet i genomsnitt 60 minuter per dag [1], men idag är det få barn som når upp till detta.

Enligt Pep-rapporten 2024 är det bara två av tio barn som når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet per dag. Barn och ungdomar vars vårdnadshavare har en låg

inkomst når rekommendationen i mindre utsträckning än de barn och ungdomar vars vårdnadshavare har en hög inkomst [2].

Tittar vi på utvecklingen över tid så finns det rapporter om att barn idag är mer stillasittande än för bara 20 år sedan. En studie från Göteborgs Universitet kunde visa att mellan år 2000 och 2017 sjönk den fysiska aktiviteten, mätt i steg per dag, med 24 procent för 14-åriga flickor och med 30 procent för jämnåriga pojkar [3]. Detta är en oroande utveckling som vi på Generation Pep vill vara med och förhindra.

Tips! Ladda ned, skriv ut och sätt upp vårt kostnadsfria bildmaterial över riktlinjer för fysisk aktivitet barn 0-17 år. Du hittar det i vårt materialbibliotek.

Hur mycket ska barn röra sig?

Folkhälsomyndigheten har tagit fram svenska rekommendationer kring fysisk aktivitet för barn, unga och vuxna [1]. Dessa rekommendationer utgår till stor del från Världshälsoorganisationens rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande [4]. Här nedan hittar du de svenska rekommendationerna som finns för barn och unga 0-5 år och 6-17 år. På Folkhälsomyndighetens hemsida kan du även ta del av rekommendationer för vuxna.

Aktiviteter bör anpassas efter barnets fysiska kapacitet utifrån ålder, sjukdomstillstånd och funktionsvariation. Det är däremot viktigt att alltid möjliggöra rörelse i den mån barnet klarar av. Barn och ungdomar med sjukdomstillstånd eller funktionsvariation, som inte kan nå upp till rekommendationerna, bör vara så aktiva som tillståndet medger. Det är viktigt att prata med en fysioterapeut, läkare och/eller sjuksköterska för att få individuellt anpassade råd.

Tänk på att tiderna som anges i de svenska rekommendationerna inte behöver vara sammanhängande, utan det kan exempelvis vara en kvart här och där.

Svenska rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande, 0-17 år

Rekommendationer för barn 0–5 år

Regelbunden fysisk aktivitet

Alla barn 0–5 år bör ha möjlighet att röra på sig på olika sätt flera gånger om dagen. För spädbarn kan det handla om lek och rörelse på golvet i rygg- och magläge och för barn 1-5 om lek, aktiv transport, utevistelse och utforskande av olika miljöer.

Minskat stillasittande

Under vaken tid bör småbarn inte begränsas i sin rörelse, förutom när det är nödvändigt. Långa perioder av stillasittande i till exempel barnvagn eller barnstol bör brytas av och ersättas med någon form av rörelse.

Rekommendationer för barn och unga 6–17 år

Regelbunden fysisk aktivitet

Alla barn och unga 6–17 år bör vara fysiskt aktiva under veckan, både vardagar och helger.

Minskat stillasittande

Långa perioder av stillasittande bör brytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet.

Pulshöjande fysisk aktivitet i genomsnitt 60 minuter per dag

Barn och unga bör i genomsnitt vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag, på en måttlig till hög intensitet som ger ökad puls och andning.

Fysisk aktivitet på hög intensitet och aktiviteter som stärker muskler och skelett ska ske minst tre dagar i veckan. Fysisk aktivitet på hög intensitet ger en markant ökad puls och andning. Aktiviteterna kan ingå som en naturlig del i att leka, springa och hoppa, eller som en del i planerad motion och idrott i skolan eller på fritiden [1].

Risker med inaktivitet

Idag finns det god evidens för hur mycket fysisk aktivitet människor behöver för att må bra, men även vilka faror det finns med ett allt för inaktivt liv. Fetma och övervikt är en av de största orsaker till sjukdom och förlorade levnadsår i Sverige[9]. Varje år insjuknar över 90 000 personer i sjukdomar kopplade till kostvanor och fysisk inaktivitet [10].

Över hälften av den vuxna befolkningen i Sverige har idag övervikt eller fetma och därmed en ökad risk för bland annat cancer, typ 2-diabetes och hjärt-kärlsjukdomar [11]. Idag går det att koppla övervikt och fetma till minst 13 cancersjukdomar [12], samtidigt ökar andelen människor med en ohälsosam hög vikt i nästan hela världen.

Vanor och beteenden kopplat till vår hälsa grundläggs tidigt i livet. För barn och ungdomar med övervikt och fetma är risken stor att övervikt och fetma även kvarstår i vuxen ålder [9]. Andelen barn och ungdomar med fetma eller övervikt har ökat dramatiskt under de senaste 30 åren [10]. Bland elever i mellanstadie- och högstadieåldern har det skett en fördubbling av andelen med övervikt eller fetma mellan läsåren 1989/90 och 2017/18. Under samma period har dessutom andelen barn med fetma femdubblats [13].

Fysisk aktivitet har inte bara en skyddande effekt för våra stora folkhälsosjukdomar utan påverkar även barn och vuxnas psykiska hälsa. I Bris rapport "De säger att vi inte rör på oss" (2020) har barn som mår psykiskt dåligt berättat att de saknar ork eller förmåga att vara fysisk aktiva och slutat idrotta på grund av depression, ångest, sömnsvärigheter eller liknande [14]. Den psykiska hälsan blir med andra ord hindrande. Allt fler studier visar dock att fysisk aktivitet inte bara gynnar den fysiska hälsan utan även den psykiska, både hos barn och vuxna. En systematisk sammanställning av olika studier som fokuserat på ökad fysisk aktivitet och förekomsten av depressiva symtom bland ungdomar visar på en tydlig minskning av sådana symptom vid ökad fysisk aktivitet [15].

Referenser

1. [Folkhälsomyndigheten](https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/riktlinjer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/) "Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande", Folkhälsomyndigheten 2021, [Online]. Available: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/riktlinjer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/> [Använd 29 01 2024].
2. [E. Annwall och M. J-son Höök](#) "Pep-rapporten 2024: Ekonomisk ojämlikhet bidrar till barnens hälsoklyfta", Generation Pep, Sverige, 2024.
3. [A. Raustorp och A. Fröberg](#) "Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents", *Acta Paediatrica*, vol. 108, pp.1301-1310.

4. [J.-P. Chaput et al.](#) "2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17years: summary of the evidence," *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, vol. 17, nr 1, pp. 141-141, 2020. doi: 10.1186/s12966-020-01037-z.
5. [World Health Organization](#) "Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases", 2013-2020. ISBN: 9789241506236
6. [Ma, J.K., Le Mare, L. & Gurd, B.J.](#) "Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9- to 11-year olds. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* ", 2015, 40(3), pp.238–244.
7. [Alvarez-Bueno C. et al.](#) "The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: A systematic review and meta-analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*", 2017;56(9):729–38.)
8. [S. Martikainen et al.](#) "Higher levels of physical activity are associated with lower hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis reactivity to psychosocial stress in children ", *J. Clin Endocrinol Metab*, 2013. doi: 10.1210/jc.2012-3745.
9. [Folkhälsomyndigheten](#) "Övervikt och fetma ", *Folkhälsomyndigheten 2023*, [Online]. Available: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma/> [Använd 29 01 2024].
10. [Cancerfonden](#) "Cancerfondsrapporten 2020 Prevention ", ISBN: 978-91-88161-47-5
11. [Folkhälsomyndigheten](#) "Statistik om övervikt och fetma hos vuxna ", *Folkhälsomyndigheten 2023*, [Online]. Available: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma/statistik-om-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma-hos-vuxna/> [Använd 29 01 2024].
12. [Socialstyrelsen och Cancerfonden](#) "Cancer i siffror 2023", Sverige, 2023.
13. [Folkhälsomyndigheten](#) "Övervikt och fetma bland skolbarn 11–15 år fortsätter öka ", *Folkhälsomyndigheten 2020*, [Online]. Available: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/oe/overvikt-och-fetma-bland-skolbarn-1115-ar-fortsatter-oka/> [Använd 29 01 2024].
14. [Bris](#) "De säger att vi inte rör på oss. Hur samhället kan ge barn bättre förutsättningar för fysisk aktivitet", *Bris rapport 2020:2*, Stockholm, 2020.
15. [Folkhälsomyndigheten](#) "Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa ", 2021, Artikelnr 21088