VARJE RÖRELSE RÄKNAS

Vardagsrörelsens betydelse och hur vi kan bryta stillasittandet

Illustrationer: Emma Hanquist

MAI-LIS HELLÉNIUS

Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, Regeringskansliet

VARJE RÖRELSE RÄKNAS

Copyright 2022 Författarna, Regeringskansliet och Holm & Holm Books

Producerad av Holm & Holm Books
info@holmbooks.se | www.holmbooks.com

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av förlaget. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning , kopiering, bandinspelning, elektronisk lagring och spridning etc.

Författare
FRÄMJAFYS, Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet,
2020:06, Regeringskansliet

Mai-Lis Hellénius, utredningssekreterare och bokens huvudförfattare
Per Nilsson, ordförande
Caroline Waldheim, ledamot
Kajsa Mickelsson, huvudsekreterare
Kaisa Snidare, utredningssekreterare
Veronica Hejdelind, processledare
Louise Stjernberg, utredningssekreterare
Charlotte Wåhlin, utredningssekreterare
Mattias Areskog, kommunikatör

Illustrationer Emma Hanquist
Form & original Lisa Kullberg
Redaktör Gunilla Wagner
Projektledning Ingela Holm
Korrektur Ing-Marie Höök-Skärham
Repro Italgraf Media
Tryck Elanders Sverige 2022

ISBN 978-91-986783-6-9

MIX
Papper från ansvarsfulla källor
FSC® C011209

VARJE RÖRELSE RÄKNAS

Vardagsrörelsens betydelse och hur vi kan bryta stillasittandet

INNEHÅLL

Förord
12

Mycket att vinna med ökad vardagsrörelse
14

Hur mycket rörelse behöver vi?
32

Fysisk aktivitet och hälsa
46

Vår moderna stillasittande livsstil
56

Om du vill veta mer
64

FÖRORD

Den här boken handlar om vardagsrörelsen och den vänder sig till dig som vill få inspiration att röra dig mer i vardagen oavsett vem du är och hur din livssituation ser ut. Vi ger tips på hur du kan bryta stillasittandet och röra dig mer i vardagen och ger en kort inblick i vad forskningen säger om varför det är så viktigt. Vi beskriver hur aktuella rekommendationer om fysisk aktivitet ser ut och hur mycket vi rör oss nu för tiden. Innehållet i boken vilar på vetenskaplig grund och för den som vill veta mer finns källor längst bak i boken.

Fysisk aktivitet främjar hälsan i alla åldrar och behövs för att vi ska få vara så friska som möjligt och må så bra som möjligt utifrån vår livssituation. Fysisk aktivitet är all form av rörelse som ger ökad energiförbrukning, det vill säga förbränner mer kalorier än om vi ligger helt stilla. Det kan vara exempelvis hushålls- och trädgårdsarbete, att gå eller cykla, att leka, att dansa, friluftsliv, fysisk belastning i arbetet, att motionera och att träna, men också andra vardagsrörelser som passar just dig. Fysisk aktivitet innefattar allt från enkla vardagsrörelser till elitidrott. Fysisk aktivitet ger både direkta och långsiktiga effekter och bidrar till en bättre fysisk och mental hälsa. Om vi rör oss mer blir det stora hälsovinster för oss som individer, men också stora samhällsekonomiska vinster. Vi blir mer produktiva och kostnader för sjukskrivningar och vård kan minska. Även klimatet påverkas positivt.

Men vi rör oss allt mindre i vardagen och stillasittandet ökar. Det utgör en fara för vår hälsa. Forskningen har de senaste åren visat att vi underskattat värdet av vardagsrörelse och det positiva är att vi själva, med relativt enkla medel, kan bidra till att lösa problemet. Och vinsterna är omedelbara – särskilt för dem av oss som idag rör sig minst.

Dela gärna med dig av innehållet till dina vänner, din familj eller dina arbetskamrater. Kanske någon i din närhet kan behöva lite stöd för att bli mer aktiv. Kanske är du chef eller arbetsledare och vill bidra till att få en mer välmående personal, kanske arbetar du inom vård eller omsorg och kan ge stöd och uppmuntran till ökad vardagsrörelse.

Även om stillasittandet har ökat finns ett stort engagemang och det sjuder av olika aktiviteter runt om i Sverige för att öka den fysiska aktiviteten. All rörelse räknas och varje steg är ett steg mot bättre hälsa. I det arbetet kan vi alla vara med och bidra!

Per Nilsson, ordförande, Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, Regeringskansliet.

MYCKET ATT VINNA MED ÖKAD VARDAGSRÖRELSE

Vardagsrörelser är något du kan göra mer av i din vardag för att på så sätt öka din fysiska aktivitet och påverka din hälsa. Det som är bra med vardagsrörelsen är att den finns till hands överallt och hela tiden. Den kräver inte så mycket förberedelser, den är gratis och den ger större effekter på välmående och hälsa än vi trodde.

Promenera mera

Promenaden är svårslagen som vardagsmotion. Att promenera är skonsamt för kroppen och ökar såväl fysiskt som psykiskt välbefinnande. Om du inte är så van att röra dig är det ett bra sätt att komma igång. Det kan räcka att gå kortare sträckor till att börja med. Om det sedan känns bra kan du gå längre och snabbare efter hand. Man kan traska, man kan vandra, man kan strosa, man kan lunka, man kan gå.

Promenaden finns överallt, alla tider på dygnet och i alla väder. Den finns hemmavid och när du är borta. Promenaden är ett sätt att förflytta sig, utföra ärenden, upptäcka sin närmomgivning eller nya platser. Den är gratis. Den kräver bara ett par sköna skor.

I Sverige har vi alla genom allemansrätten en unik möjlighet att upptäcka marker, skogar och stränder. Promenaden kan vara bara en kort sväng runt huset, kvarteret eller en långpromenad med matsäck. Kanske en heldagsutflykt eller en hel semester till fots. Varje steg och varje rörelse räknas!

Det finns många olika möjligheter. Till exempel att gå ensam när man vill det eller tillsammans. Att gå med barn eller barnbarn till förskolan och skolan. Att gå med stavar för att öka tränings-effekten eller när man behöver lite stöd för balansen.

Att gå ut med hunden om man har någon, eller med grannens hund ibland. Att ta en extra tur med rullstolen. Att gå medan man lyssnar på musik, en podd eller en föreläsning.

Promenaden kan ha ett mål, det vill säga man förflyttar sig till fots eller i rullstol. Kanske till affären, till bussen, till tåget, till en vän, till jobbet. Promenaden är ett transportsätt som är bra både för hälsan och miljön. Kortare sträckor kan den ofta ersätta bilen. Kroppen får den livsnödvändiga vardagsrörelsen och vårt samhälle blir mer fossilfritt.

Promenadmötet

Det är många sysslor som kan utföras samtidigt som du rör på dig. Du kan promenera och prata med en släkting i telefonen, lyssna på ljudbok eller förhöra barnen på läxorna. Promenadmöten fungerar i många situationer.

Bjud in till en promenad och kanske till en fika eller en picknick utomhus. Kan du dessutom förlägga promenaden i en naturmiljö ger den pluseffekt för hälsan. Under pandemin har vi vant oss vid att träffas mer utomhus och den vanan kan vi gärna behålla.

I arbetslivet och andra sammanhang

Rörelse och promenader kan också utgöra hälsosamma inslag i arbetslivet och under studietiden. Vid digitala föreläsningar som kräver lyssnande snarare än deltagande kan man lyssna medan man tar en promenad, krattar löv eller gör rörlighetsövningar.

När två eller tre personer ska samtala fungerar promenadmöten utmärkt. En lärare kan promenera med sin elev, en läkare eller psykolog med sin patient, en jurist med sin klient. Gör en ”walk-and-talk-guide” utifrån ditt närområde eller din arbetsplats.

Ge förslag på promenadslingor som är olika långa, 20 minuter, 30 minuter, 40 minuter och så vidare och räkna hur många steg det ger. Märk ut bänkar och möjliga platser där man kan stanna till för att exempelvis skriva ner minnesanteckningar och slutsatser. Eller kanske någon vill vila en stund.

Tanken lyfter och vi blir mer kreativa när vi rör oss. Svåra samtal lämpar sig väldigt väl för promenadmöten. En ”walk-and-talk-guide” underlättar och lockar till att ta promenader som ger rörelse, de välbehövliga stegen och ny energi. Dessutom visar den på att exempelvis arbetsplatsen eller lärosätet uppmuntrar till promenadmöten. Att ta ett promenadmöte är inte att smita. Att på olika sätt främja fysisk aktivitet vittnar om ett gott ledarskap.

Vardagscykling

Att lära sig cykla som barn är en bra investering i hälsan. Men det är aldrig för sent att lära sig nya färdigheter. Kanske har du en egen cykel eller kanske finns det en cykel du kan låna. I takt med att cykelvägarna blir fler blir cykeln ett allt populärare sätt att transportera sig och samtidigt får man mer rörelse i vardagen. Man kan cykla till bussen, till skolan, till jobbet eller till affären och man kan cykla med barnen till förskolan eller skolan.

Man kan cykla för nöjes skull och man kan ta en cykelsemester. När vi använder cykeln istället för andra transportmedel bidrar vi till ett hållbarare samhälle. ”Under milen – ställ bilen” hör man ibland.

Upptäck trapporna

Trappor finns överallt, inomhus och utomhus. Det handlar bara om att upptäcka dem. I framtidens bostäder och alla offentliga och privata hus där vi vistas behöver trappan få en mer framträdande plats. Även om hissar fortfarande behövs för den som har ett rörelsehinder eller för att transportera tunga gods. Att gå i trappor är riktigt bra vardagsmotion som ger både pulshöjning med bättre kondition som följd och bättre muskelstyrka i kroppens största muskler i ben och rumpa.

Att ha starka muskler i benen är viktigt för balansen hos såväl unga som medelålders och äldre. Att ha starka ben som barn och ung underlättar lek och rörelse. Vi behöver våra benmuskler under hela livet. När man blir äldre kan det vara avgörande för att klara vardagen och vara självständig.

Samla poäng
Många gillar att räkna steg. Du kan också införa ett eget poängsystem där du exempelvis får ett poäng för varje kvarts eller halvtimmes rörelse. Du väljer själv vilken tid och intensitet som ger poäng. Sätt upp ett poängmål eller se om du kan samla fler poäng än föregående vecka.

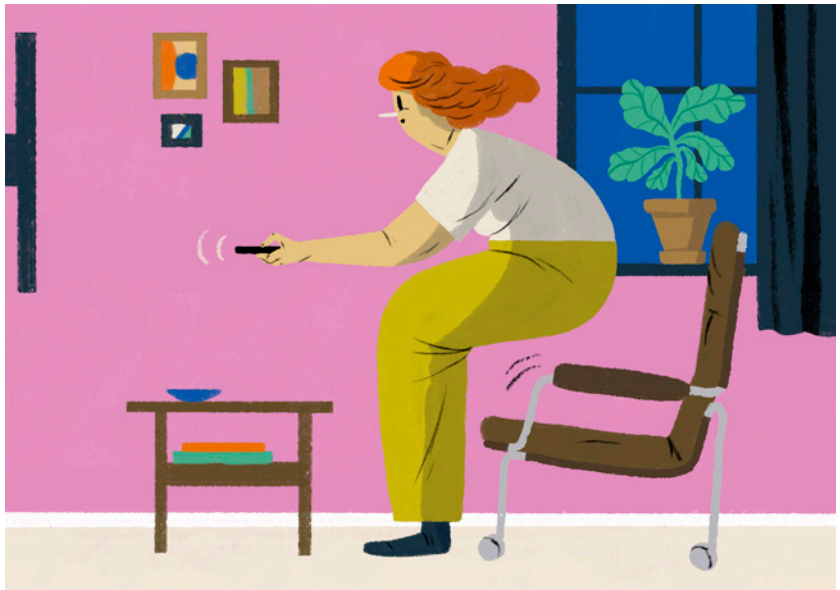
Den som gillar att tävla kan utmana en vän, kollega eller granne i poängsamlande – eller så försöker ni samla så många poäng som möjligt tillsammans.

Vara aktiva tillsammans
Brukar du träffa vänner på en fika eller äta tillsammans med andra? Testa att föreslå något aktivt sätt att ses nästa gång. En cykeltur till en vacker plats, ett besök i simhallen, en promenad längs nya stigar. Prova kajakpaddling eller boule, testa lasergame, fågelskådning, yoga eller gör en egen tipspromenad.

Samla en grupp som går tillsammans med barnen eller barnbarnen till förskolan, skolan eller olika aktiviteter. Gå gemensamma hundpromenader med andra hundägare. Möjligheterna är många.

En rörelsepaus behövs
Vi har aldrig suttit så mycket som idag. I det ”moderna” samhället har den naturliga rörelsen minskat sakta men säkert. Barn, ungdomar, vuxna och äldre sitter i snitt nio till tio timmar varje dag. Ofta sitter vi tre till fyra timmar utan avbrott.

Ta en rörelsepaus vid långvarigt sittande för hälsans och välbefinnandets skull. Gör gärna några enkla rörelser under några minuter en gång i halvtimmen. Här kommer några enkla övningar för dig som kanske sitter stilla länge i bilen, på tåget, i bussen, i tv-soffan, i skolan eller vid din arbetsplats.



Gör ”en Kiruna”
Gör som den äldre kvinnan i Kiruna. Res dig upp och gör tio djupa knäböj. Det är en enkel och smart rörelsepaus vid långvarigt sittande och detta var den äldre kvinnans knep för att hålla sig stark och frisk. Varje gång hon skulle sätta sig gjorde hon tio benböj. Lår och rumpa är kroppens största muskler och har stor betydelse för vår balans, vår ork och vår hälsa.

Sittgympa går också bra
När du blir sittande länge och det är svårt att resa sig upp för att göra några sköna rörelser, kan man ta en rörelsepaus sittande. Här kommer några förslag:

• Håll armbågarna böjda och pressa armbågen och överarmarna mot ryggstödet. Håll i 10 sekunder, upprepa 3 till 4 gånger. Bra träning för både rygg och armar.

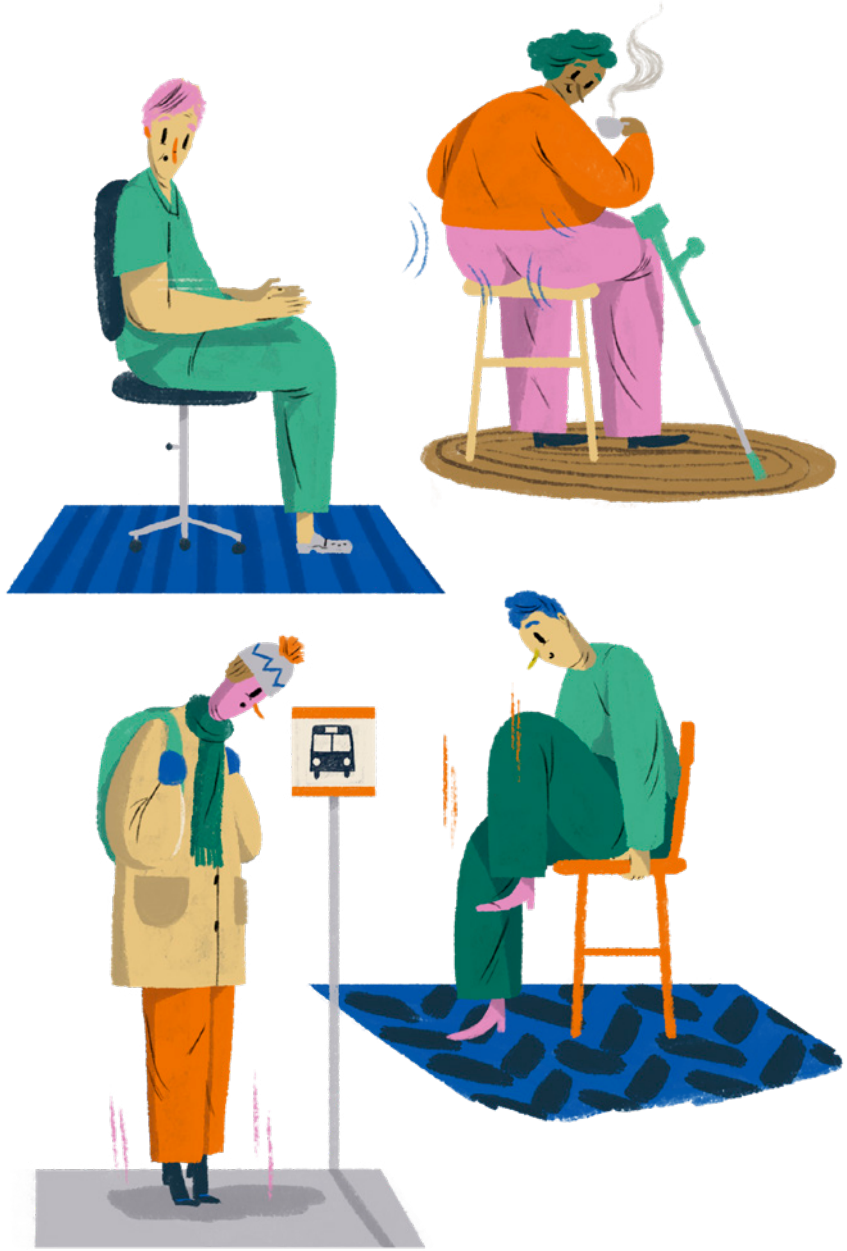
• Greppa med dina händer framför bröstkorgen och dra med armarna rakt ut åt sidorna. Håll kvar några sekunder. Upprepa 3 till 5 gånger. Tränar armar och rygg.

• Pressa ryggraden mot ryggstödet. Ta i ordentligt med magmusklerna så att även svanken åker bakåt. Håll några sekunder. Upprepa 3 till 5 gånger. Tränar både rygg- och magmuskler.

• Trampa upp och ner med fötterna 20 gånger. Ta en fot i taget eller båda samtidigt. Upprepa minst 3 till 4 gånger.

• Gå på stället fast sittande. Lyft knäna så högt du kan från stolen och upprepa 20 till 30 gånger.
Dessa två övningar får i gång cirkulationen i benen.

• Knip ihop skinkorna ordentligt och håll kvar i minst 10 sekunder. Upprepa 5 till 10 gånger. Ett bra sätt att träna de viktiga sätesmusklerna.



Gör din egen lista med tips

Gör din egen lista med saker du kan göra för att öka vardagsrörelsen och bryta stillasittandet. Det kan vara sådant som passar dig själv, som du kan göra tillsammans med en vän, med dina barn, din familj, i skolan eller på din arbetsplats. Fundera över hur du brukar ta dig till exempelvis skolan, jobbet eller affärer. Vi behöver ta tillbaka den vardagsrörelse som sakta försvunnit. Det är bara fantasin som sätter stopp.

Fundera över vad det är som motiverar just dig och vad som skulle underlätta för dig att bli mer rörlig. Fundera också över vad det är som hindrar dig och vad du kan göra för att minska på hindren.

Du kan också sätta upp mål på liknande sätt tillsammans med din familj, dina vänner, dina studiekompisar eller på din arbetsplats. Det är extra viktigt om du jobbar inom skolan eller inom vård och omsorg och har ansvar för andra människors möjlighet till rörelse i vardagen.

Att inte fastna bakom skärmen

Det är lätt att bli sittande vid skärmen alldeles för länge. Överlista frestelsen med sociala medier. De är skapade för att bibehålla din uppmärksamhet. Det är därför inläggen aldrig tar slut när du scrollar och nya videoklipp ständigt dyker upp. Ta kommandot och hitta något som får dig att stänga av, resa dig, sträcka dig och göra en rörelseövning eller två.

Men vi ska inte bli teknikfientliga. En app kan vara bra för att påminna dig om den välbehövliga rörelsepausen och en Facebookgrupp eller liknande kan locka till lunchpromenader. Många nya appar utvecklas och finns tillgängliga för att du ska få inspiration till både vardagsaktiviteter och träning.

NÅGRA RÅD FÖR ATT BRYTA STILLASITTANDET

Gör de rörelser du kan och gillar några minuter varje halvtimme.
Påminn dig själv om att det har gått 30 minuter.
Ställ en timer.
Res dig upp och gör en Kiruna (10 knäböj) en gång i halvtimmen.
Ladda ner en app.
Stå och prata i telefon.
Gå och prata med dina arbetskamrater istället för att mejla.
Be din arbetsgivare att få ett höj- och sänkbart arbetsbord.
Använd det höj- och sänkbara arbetsbordet.
Res dig upp under reklampausen.
Lyssna till din favoritmusik och dansa ett par minuter.
Stanna bilen och gå ut en kort stund och gör några rörelser.

NÅGRA RÅD FÖR ÖKAD VARDAGSRÖRELSE

Ta en promenad eller rör dig utomhus varje dag.
Åk kommunalt.
Kliv av en hållplats tidigare och gå en bit extra.
Gå eller cykla för att handla eller uträtta andra ärenden.
Lek kull med barnen.
Promenera med barnen till skolan eller förskolan.
Ha en discostund med barnen (eller dig själv) varje fredag.
Skaffa en stegräknare.
Ladda ner en app i din smartphone eller din dator.
Sträva efter minst 7 500 steg eller gärna 10 000 steg/dag.
Ta promenadmöten.
Parkera längst bort på parkeringsplatsen.
Låtsas att du har en hund eller gå ut med grannens.
Låna eller köp ett par stavar.

NÅGRA RÅD FÖR ÖKAD MUSKELSTYRKA

Ta trappan.
Gör en Kiruna, 10 knäböj varje halvtimme.
Gör några stående armhävningar när du passerar en dörrpost eller kliver ur din bil.
Styrketräna hemma eller besök ett gym.
Lägg ett par hantlar eller något annat som är lite tungt vid handfatet på toaletten/i badrummet.
Stå på ett ben och borsta tänderna.
Ladda ner en app.
Hitta en instruktör du gillar på tv eller Youtube.
Gör styrketräning med din egen kropp som motstånd, till exempel ”3-punktsprogrammet” för stora muskelgrupper i armar, mage och rygg samt ben. Det kan vara i form av:

- Armhävningar på golvet stående på knäna eller på fötterna om du är riktigt stark.
- Situps på golvet med fötterna instoppade under en byrå.
- Träna lårmusklerna genom att ”sitta stolen” mot väggen. Du kan variera svårighetsgraden genom att anpassa vinkeln i knäleden.

NÅGRA RÅD FÖR ATT TRÄNA BALANSEN

Gå i skogen på ojämnt underlag.
Försök stå på ett ben i en minut.
Stå på ett ben när du borstar tänderna eller pratar i telefon.
Gör klockan, det vill säga stå på ett ben med det andra benet fritt i luften och sätt ner tån lätt kl. 12, 2, 4, 6, 8 och så vidare.
Skaffa en balansplatta och träna hemma eller på ett gym.

Ett SMART sätt att ändra en vana
Bra listor räcker nog inte. Viljan och motivationen kanske finns att bli mer rörlig i vardagen och att sitta stilla mindre. Men det kan vara svårt ändå att ändra en vana och bryta ett sedan länge invant mönster. Det kan ta flera veckor eller månader och ibland till och med år. Det gäller både oss själva som individer och i grupper, organisationer eller på arbetsplatser. Då kan det vara bra att lägga upp en plan eller skaffa sig en strategi och SMART-modellen kan vara till hjälp.

Förkortningen **SMART** står för:
Specifikt, **M**ätbart, **A**ngeläget, **R**ealistiskt och **T**idsbegränsat.

Det kan innebära:

Specifikt. Istället för att tänka ”jag ska inte sitta så mycket och så länge”, är det klokt att sätta upp ett mer specifikt mål, till exempel ”var 30:e minut ska jag ta en rörelsepaus på 2 minuter”.

Mätbart. Antal avbrott för en rörelsepaus går att räkna och då blir det lättare att se om man har uppnått sitt mål.

Angeläget. Förändringen ska vara angelägen och kännas viktig för just dig. Det är lätt att hänga på trender och göra som andra gör, men fundera över vad du skulle vilja och behöva förändra när det gäller ditt rörelsemönster.

Realistiskt. Det är vanligt att vi sätter alldeles för höga mål och då ökar risken att vi inte når målet vilket kan upplevas som ett misslyckande och förstärka en känsla av att det inte går. Sätt målet så lågt att det inte går att missa. Det är viktigt att få känna tillfredsställelse över att man nått sitt mål och sedan kan man successivt höja målet. Kanske börjar du med två rörelsepauser under en ”sittande” arbetsdag och sedan ökar du antalet.

Tidsbegränsat. Tre veckor kan vara ett lämpligt tidsintervall för att göra en avstämning. Se hur det har gått för dig och fundera över hur du ska fortsätta. Glöm inte att belöna dig själv och att se alla framsteg. Minns att varje rörelse räknas.

Vi är alla olika och har skilda förutsättningar
Hur man enklast ändrar en vana är helt individuellt. Förutsättningar kan se väldigt olika ut. Men det brukar vara bra att ha en plan eller en strategi för hur man ska gå till väga. SMART-planen fungerar bra även när man vill ändra rörelsevanor i en grupp, på en skola eller på en arbetsplats.

För den som har ett fysiskt rörelsehinder krävs anpassning av olika slag och kanske hjälpmedel som underlättar rörelse. Samhället har en viktig uppgift att skapa miljöer både för fritid och för arbetstid som underlättar rörelse för alla. Om man har en intellektuell funktionsvariation kan det krävas ett extra stöd och uppmuntran från den närmaste omgivningen samt från samhället.

Vissa yrken och arbetsuppgifter innebär långvarigt stillasittande. Här krävs insatser från såväl individen, arbetstagaren som arbetsgivaren. I ett hållbart samhälle måste alla ha möjlighet att öka vardagsrörelsen och bryta långvarigt stillasittande. Vi har ett gemensamt ansvar att få fler, oavsett funktionsförmåga och utseende, att känna sig välkomna till olika sammanhang för rörelse.

Fysisk aktivitet på recept
Den som behöver kan få råd och stöd att bli mer fysiskt aktiv från hälso- och sjukvården. All legitimerad personal i hälso- och sjukvården, till exempel läkare, sköterskor, fysioterapeuter, dietister och arbetsterapeuter, kan skriva ut recept på fysisk aktivitet.

Tillsammans med personalen kan man då hitta den form av fysisk aktivitet som passar bäst beroende på hur man mår och vilka besvär eller sjukdomar man eventuellt har. I receptet anges typ av aktivitet, intensitet, hur länge och hur ofta man ska vara aktiv. Man kan sedan vara aktiv på egen hand eller få hänvisning till lämpliga aktiviteter på orten där man bor.

MINNS ATT

Vardagsrörelse kan se ut på många olika sätt, den finns överallt, hela tiden och är gratis.

ATT TÄNKA PÅ

Möjligheter till ökad vardagsrörelse och minskat stillasittande ska finnas för alla.

Gör en plan för hur just du eller ni ska öka vardagsrörelsen och minska stillasittandet.

HUR MYCKET RÖRELSE BEHÖVER VI?

Kunskapen om vilken betydelse fysisk aktivitet har för människors fysiska och psykiska hälsa har ökat markant och riktlinjer uppdateras fortlöpande. Längst bak i boken finns hänvisningar till WHO:s riktlinjer och de svenska.

WHO:s riktlinjer är grunden för de svenska. De bygger på vetenskapliga belägg för betydande hälsoförändringar som är kopplade till fysisk aktivitet och stillasittande. Man utgår främst från forskning och rekommendationer i USA, Kanada och Australien.

I uppdaterade riktlinjer får vardagsrörelsen och att bryta stillasittandet en mer central plats.

Samma riktlinjer över hela världen

Olika nationella riktlinjer och internationella riktlinjer från WHO är i allt väsentligt lika, vilket är naturligt eftersom de bygger på den samlade internationella forskningen. Riktlinjerna uppmuntrar till ett minskat stillasittande och måttligt ansträngande eller intensiv aktivitet ungefär 60 minuter varje dag för barn och ungdomar och sammanlagt 150 minuter per vecka för vuxna. Både konditionsträning och styrketräning ingår.

Små skillnader kan finnas mellan olika länders riktlinjer beroende på att man anpassar riktlinjerna till rådande situation. I några länder har man till exempel rekommendationer för olika åldersgrupper om högsta antal timmar man bör sitta och i andra länder kombinerar man riktlinjer för fysisk aktivitet, stillasittande och sömn.

Svenska riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande

Riktlinjernas huvudbudskap kan sammanfattas:

- All rörelse räknas. Utnyttja rörelser i vardagen och hitta vardagsaktiviteter.
- Ta rörelsepauser. Några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.
- Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls.
- Börja med små mängder fysisk aktivitet och öka gradvis hur ofta, hur hårt och hur länge.

De svenska riktlinjerna vill öka medvetenheten om betydelsen av fysisk aktivitet och minskat stillasittande för hälsan och belysa faktorer som kan främja eller begränsa människors möjligheter att vara fysiskt aktiva. Riktlinjerna gäller alla i Sverige, oavsett kön, ålder, kulturell bakgrund, utbildning eller funktionsvariation.

Alla barn, ungdomar, vuxna och äldre bör ges säkra och jämlika möjligheter att medverka i fysiska aktiviteter som är roliga, erbjuder variation samt är lämpliga och anpassade utifrån ålder och funktionsförmåga.

Med fysisk aktivitet menas alla rörelser som ger ökad energiförbrukning och förbränner mer kalorier än om vi ligger helt stilla. Fysisk aktivitet kan vara allt från enkla vardagsrörelser till elitidrott. Hushålls- och trädgårdsarbete, hugga ved, att gå eller cykla, att leka, att dansa, friluftsliv, fysisk aktivitet som arbete, att motionera och att träna, är alla exempel på fysisk aktivitet. Det innebär att allt räknas och att vi har mycket att välja mellan.

Hur mycket ska vi röra oss?

De minsta barnen 0–5 år

Under de första fem åren av ett barns liv sker en snabb fysisk och kognitiv utveckling och vi vet att regelbunden fysisk aktivitet främjar såväl fysisk som mental hälsa under hela livet. Dessutom grundläggs vanor tidigt i livet och kan sedan ofta påverka fysiska aktivitetsmönster genom hela livet.

Alla små barn 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 i åldern 1 till 5 år om lek, om att gå istället för att åka i barnvagn, att vistas utomhus och att få möjlighet att upptäcka och utforska olika miljöer både inne och ute.

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 då och då och ersättas med någon form av rörelse.

Barn och ungdomar 6–17 år

Alla barn och ungdomar i åldern 6–17 år bör vara fysiskt aktiva hela veckan, både vardagar och helger. Barn och ungdomar mår bra av att vara fysiskt aktiva på olika ansträngningsnivåer och olika intensitet i många olika livssituationer. Det kan vara i hemmet, i skolan och på fritiden i samband med utevistelse, friluftsliv, lek, spel, idrott och motion. Det kan också vara under aktiv transport som att gå, cykla eller åka inlines.

Barn och ungdomar bör undvika långa perioder av stillasittande och bryta av tiden med någon form av rörelse. Men allt sittande är inte skadligt. Sittande i samband med studier, läsning, pyssel och lek är viktigt för barns och ungdomars sociala och kognitiva utveckling.

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

Fysisk aktivitet på hög intensitet behövs också. Det är aktivitet som ger ordentligt ökad puls och andning. Sådana aktiviteter bör ingå minst tre dagar i veckan, liksom aktiviteter som stärker muskler och skelett. Lite tyngre motstånd och belastning krävs då. Aktiviteterna kan ingå som en naturlig del i att leka, springa och hoppa, eller som en del av planerad idrott eller träning i skolan eller på fritiden.

Fysisk aktivitet främjar hälsan för barn och ungdomar, även om man inte når upp till rekommendationerna som beskrivs ovan. Lite fysisk aktivitet är alltid bättre än ingen. Det är också lättare att etablera en ny vana om man sätter målen rimligt högt och sedan ökar stegvis.

Vuxna har alla ett ansvar att försöka underlätta för barn och ungdomar att röra sig i vardagen och även att ge möjlighet till en variation av aktiviteter. Minns att barn gör som vi vuxna gör. Att införa begränsningar för skärmtid fungerar inte så bra om vi vuxna tillbringar mycket tid vid skärmen.

Vuxna 18–64 år

Alla vuxna bör vara fysiskt aktiva under hela veckan, både vardagar och helger. Vuxna kan vara fysiskt aktiva med olika ansträngningsgrad på fritiden i form av till exempel matlagning, städning och trädgårdsarbete i hemmet, eller utomhus vid friluftsliv, motion och idrott. Aktiviteten kan också ske i samband med arbete eller studier eller vid förflyttning, till exempel att gå eller cykla.

Långvarigt stillasittande kan undvikas och brytas av med någon form av fysisk aktivitet eller rörelsepaus. Några minuters rörelsepaus varje halvtimme kan vara lagom. Vuxna som sitter stilla långa perioder bör sträva mot mer fysisk aktivitet på en måttlig till hög ansträngningsnivå. Allt sittande är inte skadligt. Vissa

sittande aktiviteter kan till exempel stimulera social och kognitiv utveckling.

Vuxna bör varje vecka vara fysiskt aktiva på måttlig intensitet i minst sammanlagt 150–300 minuter eller minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet. En likvärdig kombination av måttlig och hög intensitet fungerar också bra. Fysisk aktivitet på måttlig intensitet ger en ökad puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.

Mer än sammanlagt 300 minuter på måttlig intensitet, eller mer än 150 minuter på hög intensitet eller en likvärdig kombination av måttlig och hög intensiv aktivitet i veckan kan ge ytterligare hälsoeffekter. Ökad mängd fysisk aktivitet på måttlig och hög intensitet kan också minska de negativa hälsoeffekterna av långvarigt stillasittande.

Vuxna bör också ägna sig åt muskelstärkande aktiviteter på måttlig eller hög intensitet under minst två dagar i veckan. Aktiviteterna bör involvera kroppens alla större muskelgrupper.

Om man har någon sjukdom, högt blodtryck, hjärtbesvär eller väldigt dålig kondition är det bra att man rådgör med sin läkare innan man börjar motionera eller träna. Att bryta stillasittande med en rörelsepaus innebär dock sällan eller aldrig några risker.

För dig som är 65 år eller äldre

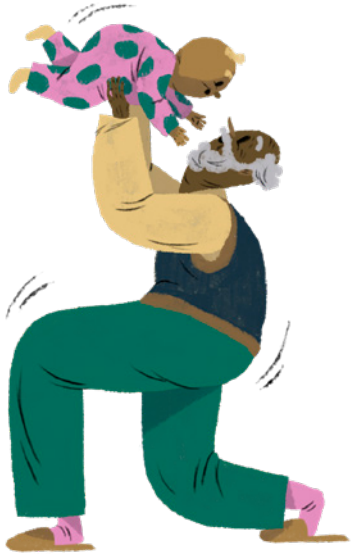
Rekommendationerna för äldre har samma betydelse som för vuxna och är väldigt lika. Alla äldre bör vara fysiskt aktiva under hela veckan, både vardagar och helger. Äldre bör också begränsa den tid som de tillbringar med att sitta stilla. Långa perioder av stillasittande bör brytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet på måttlig intensitet i sammanlagt minst 150–300 minuter, eller minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet eller en likvärdig kombination av måttlig och hög intensiv aktivitet i veckan rekommenderas. Fysisk aktivitet på måttlig intensitet ger en ökad puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.

Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås med ökad mängd fysisk aktivitet. Per vecka gäller det alltså mer än 300 minuter fysisk aktivitet på måttlig intensitet, eller mer än 150 minuter av fysisk

aktivitet på hög intensitet eller en likvärdig kombination av måttlig och hög intensiv aktivitet i veckan. Ökad mängd fysisk aktivitet på måttlig och hög intensitet minskar de negativa hälsoeffekterna av långvarigt sittande även hos äldre.

Liksom för vuxna under 65 år är det viktigt att äldre med kroniska sjukdomar, högt blodtryck, hjärtbesvär eller väldigt dålig kondition rådgör med sin läkare innan man börjar motionera eller träna.



Med stigande ålder

Äldre vuxna bör begränsa den tid som de tillbringar med att sitta stilla. Långa perioder av stillasittande bör brytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet.

Med åren förlorar man lätt muskelmassa och rådet om styrketräning blir extra viktigt. Det är bra för äldre att utmana med lite tyngre och intensivare styrketräning för att bibehålla muskelmassa och muskelstyrka eller bygga nya muskler. Äldre vuxna bör därför ägna sig åt muskelstärkande aktiviteter på måttlig eller hög intensitet minst två dagar i veckan. Aktiviteterna bör involvera kroppens alla större muskelgrupper.

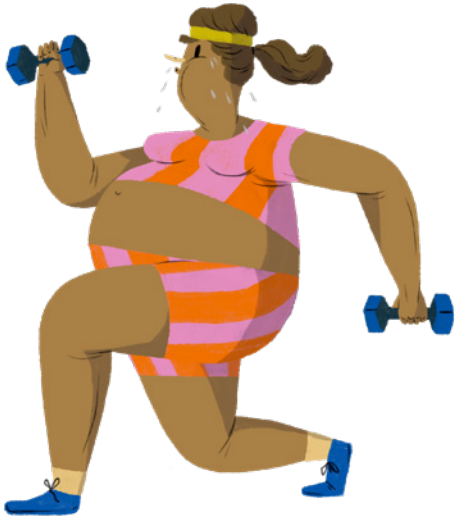
För att bevara fysisk funktion och förebygga fall bör äldre vuxna komplettera vardagliga rörelser med fysisk aktivitet som

kombinerar balans, styrka och rörlighet tre eller flera dagar i veckan. Att dansa, gå i skogen och motionsgymnastik är exempel på bra aktiviteter.

Med stigande ålder ökar andelen som har en kronisk sjukdom och då kan det vara bra att rådgöra med sin läkare innan man börjar motionera eller träna. Att bryta stillasittande med en rörelsepaus innebär dock sällan eller aldrig några risker.

Ibland kan det vara svårt att nå upp till rekommenderad fysisk aktivitet och det är viktigt att minnas att lite fysisk aktivitet är bättre än ingen och att all fysisk aktivitet främjar hälsan, även om man inte uppfyller rekommendationerna.

Hos de allra äldsta och sköra kan man behöva anpassa råden ytterligare, men det är viktigt att komma ihåg att försöka bibehålla eller förbättra styrka, balans och rörlighet. Möjlighet till rörelse och utomhusvistelse är viktig för livskvaliteten i livets alla skeden.



Under och efter graviditet

Det är viktigt och helt naturligt att kvinnor under och efter graviditeten fortsätter att vara fysiskt aktiva. Den typ och mängd av fysisk aktivitet som rekommenderas till gravida innebär mycket små risker och vägs upp av hälsovinsterna. Rekommendationerna gäller för kvinnor utan komplikationer under graviditeten. För individuella råd hänvisas till hälso- och sjukvården.

Under graviditeten och efter förlossningen rekommenderas minst 150 minuter av fysisk aktivitet på måttlig intensitet per vecka. Aktiviteten bör dock anpassas till kvinnans tillstånd. Kvinnor som inte varit fysiskt aktiva före graviditeten bör öka sin fysiska aktivitet gradvis tills de når rekommendationen på minst 150 minuter per vecka. Kvinnor som varit regelbundet fysiskt aktiva före graviditeten kan oftast fortsätta med det så länge de inte har några komplikationer.

Gravida bör också begränsa den tid som de tillbringar med att sitta stilla. Långa perioder av stillasittande bör brytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet.

Muskelstärkande fysisk aktivitet minst två dagar i veckan behövs under och efter graviditet. Kvinnor bör även träna bäckenbottenmuskulaturen varje dag för att minska risken för urinläckage.

Hur många steg om dagen behövs?

Ett enkelt sätt att mäta om man är tillräckligt fysiskt aktiv är att räkna antal steg per dag med en stegräknare som numera finns i alla smartphones. Rekommenderat antal steg per dag för olika åldersgrupper är:

Barn 4–6 år 10 000–14 000

Barn 7–12 år 10 000–15 000

Tonåringar 10 000–12 000

Vuxna 7 000–8 000

Äldre vuxna 7 000–10 000

Behovet av vila och balans
Det är viktigt att minnas att det finns tillstånd i alla livets faser då man kan behöva minska den fysiska aktiviteten för hälsans skull. Det kan vara till exempel akut sjukdom med feber, smärta eller akuta skador.

Ortorexi, det vill säga en fixering vid livsstilen, liksom ätstörningar är också tillstånd då uppmuntran till fysisk aktivitet eller träning noga måste avvägas mot vila och kravlöshet. En balans mellan vila och fysisk aktivitet är viktig för såväl den fysiska som mentala hälsan. Vi behöver avbrott för återhämtning.

MINNS ATT

All rörelse räknas.

Utnyttja rörelser i vardagen och hitta vardagsaktiviteter som fungerar för dig. Varje minut räknas.

Ta rörelsepauser. Några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.

Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls.

Börja med små mängder fysisk aktivitet. Öka gradvis hur ofta, hur hårt och hur länge du är fysiskt aktiv.

Sträva efter balans mellan fysisk aktivitet och vila.

ATT TÄNKA PÅ

Riktlinjerna är övergripande och behöver alltid anpassas till person och situation.

Måttligt ansträngande aktiviteter har alltid goda effekter och varje minut räknas. Vad som är måttligt ansträngande är helt individuellt. För en individ kan det vara en långsam promenad och för en annan löpning.

FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSA

Tänk dig en medicin som ökar välbefinnandet, gör att vi sover bättre, förbättrar minnet, minskar risken för depression och psykisk ohälsa. Samma medicin halverar risken för hjärt-kärlsjukdom, bidrar till att minska risken för typ 2-diabetes, flera vanliga cancerformer liksom demens och Alzheimers sjukdom. Den minskar också risken för övervikt, gör att skelettet blir starkare och minskar risken för fall och fallskador. Medicinen finns, den är gratis och helt biverkningsfri om man tar den på rätt sätt. Medicinen är fysisk aktivitet. I det här kapitlet vill vi kort berätta om den kunskap som finns idag om fysisk aktivitet och framför allt om vardagsrörelsens och stillasittandets betydelse för vår hälsa och hur vi mår.

Snabbt växande kunskap

Kunskapen om fysisk aktivitet och hälsa har ökat kraftigt det senaste decenniet. Vi vet idag utifrån tusentals studier att fysisk aktivitet är helt nödvändig för att människokroppen ska fungera väl och det gäller hela livet. Alla celler, alla organ i kroppen behöver regelbunden fysisk aktivitet. Ökad fysisk aktivitet skulle bidra till att bättre förebygga och behandla flertalet av våra stora folkhälsoproblem.

Fysisk aktivitet kan bidra till att minska risken för vanliga sjukdomar som benskörhet och depression, demens, Alzheimers sjukdom, hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vanliga cancerformer. Fysisk aktivitet förbättrar minne, inlärning och sömn samt dämpar ångest. Fysisk aktivitet och muskelträning lindrar artrosbesvär och minskar risken för fall och fallskador.

Fysisk aktivitet ger såväl omedelbara som långsiktiga effekter på vårt välmående och vår hälsa. Fysisk aktivitet är också viktig i rehabilitering efter olika skador och sjukdomar.

Hur ser sambanden ut?

Hundratals observationsstudier, där man undersökt nivåer av fysisk aktivitet liksom kondition eller muskelstyrka och följt tusentals människor i många år, visar att det finns ett starkt omvänt samband mellan grad av fysisk aktivitet, uppmätt kondition eller muskelstyrka och risken att sjukna i vanliga folkhälsosjukdomar som hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, vanliga cancerformer, minnesstörningar eller demens och även depression. Grad av fysisk aktivitet är också starkt kopplad till risken att bli sjuk och avlida i förtid.

Mest hälsa vinner den som varit fysiskt inaktiv och ökar aktiviteten något. Om den som redan är mycket fysiskt aktiv ökar mängden och intensiteten ytterligare blir de extra hälsovinsterna inte lika stora.

Fysisk aktivitet ger många och stora hälsovinster

Forskningsresultaten presenteras ofta som samband mellan låg grad av fysisk aktivitet och risker för ohälsa, men man kan lika gärna presentera forskningsresultaten som samband mellan grad av fysisk aktivitet och hälsovinster. Ju mer fysiskt aktiva vi är, desto friskare blir vi. Störst är skillnaden när man jämför individer som är mycket fysiskt inaktiva med individer som är lätt till måttligt fysiskt aktiva.

Detta betyder att allra störst är hälsovinsterna när man jämför individer som är mycket inaktiva med individer som är lätt till måttligt aktiva. Det betyder att om alla barn, ungdomar, medelålders och äldre skulle öka vardagsrörelse något skulle hälsovinsterna på befolkningsnivå bli mycket större än om de som redan är höggradigt fysiskt aktiva ökar den fysiska aktivitetsnivån ytterligare.

Ännu bättre än vi trodde

Med nya mer precisa mätmetoder i form av rörelsemätare (accelerometer) visar det sig att den skyddande effekten av regelbunden fysisk aktivitet är ännu större än vi trodde. Det visade till exempel en sammanställning av 8 undersökningar där drygt 36 000 kvinnor och män med en medelålder på 63 år deltog. Personerna följdes i snitt 6 år. Man fann att mindre stillasittande och ökad fysisk aktivitet av olika intensitet var starkt kopplat till minskad risk att bli sjuk och dö i förtid på ett dos-beroende sätt. Ju högre fysisk aktivitet, desto lägre risk.

Intressant nog var den riskminskning som lätt eller måttlig aktivitet bidrog till, större än vad tidigare undersökningar med trubbigare undersökningsmetoder visat. Men samtidigt såg man också att stillasittande över 9 till 10 timmar om dagen var kopplat till en stark och brant stigande risk att bli sjuk och avlida i förtid.

Hur fungerar det?

Samtliga traditionella så kallade riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom går att påverka med ökad fysisk aktivitet. Det gäller till exempel kroppsvikt, bukfetma, kroppssammansättning (andel muskler och fett), blodfetter, kroppens känslighet för insulin som i sin tur påverkar blodsockret, blodtryck, risk för blodproppar liksom inflammatoriska processer. Idag vet vi att samma bakomliggande faktorer även är kopplade till en ökad risk för andra vanliga folkhälsosjukdomar som typ 2-diabetes, vanliga cancerformer och demenssjukdomar.

Idag vet vi också att när vi rör oss, och muskelcellerna arbetar, produceras tusentals olika typer av proteiner. Proteinerna sprids snabbt med blodbanan och har hälsoeffekter i kroppens alla organ. Några gör oss piggare, några dämpar ångest, några dämpar

smärta, några gör att tillväxt av hjärnceller stimuleras. Kunskapen om hur det fungerar växer för varje dag.

Vi vet idag att rörelse ger både direkta och långsiktiga effekter på hur vi mår mentalt eller psykiskt. Fysisk aktivitet minskar oro och ångest och ger bättre impulskontroll. Vi sover bättre. Sömnen är viktig för vår återhämtning såväl fysiskt som mentalt. Fysisk aktivitet gör oss mindre trötta och mer uppmärksamma. Kreativiteten och effektiviteten förbättras och vår motståndskraft mot stress förbättras. Fysisk aktivitet ger bättre självkänsla och en bättre livskvalitet. Fysisk aktivitet minskar depressivitet och kan användas för att förebygga och behandla depressioner. Även risken för fall och frakturer i skelettet minskar när vi rör oss.

Stillasittandet hotar den fysiska och mentala hälsan

Samtidigt visar omfattande sammanställningar av undersökningar runt om i världen – där man följt vuxna människor i många år och studerat samband mellan hur mycket man sitter och risken att bli sjuk i framtiden – att sittandet ökar risken för vanliga sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, vanliga cancerformer, demenssjukdomar och depression.

Intressant nog verkar framför allt mentalt passivt sittande, som att titta på tv, vara kopplat till risk för depression. Hos barn och ungdomar finns också ett mycket stort antal undersökningar som visar att mycket skärmtid kan öka risken för övervikt och fetma, depression, ohälsosamma matvanor och sämre livskvalitet.

Är sittandet farligt även om man motionerar regelbundet?

Sittandet är mindre farligt för den som motionerar regelbundet, men det kan krävas så mycket som 60 till 75 minuter av måttligt ansträngande fysisk aktivitet eller motion dagligen för att helt motverka sittandets risker.

En undersökning av 130 000 vuxna i Storbritannien, USA och Sverige visar tydligt att det är viktigt att ha en balans mellan stillasittande och aktivitet. Trettio minuters fysisk aktivitet på måttlig till hög intensitet varje dag minskade risken att bli sjuk och dö för tidigt med upp emot 80 procent om man tillbringade mindre än 7 timmar om dagen sittande. Men för den som satt 11 till 12 timmar om dagen räckte det inte med 30 minuters fysisk aktivitet.

Ungefär hälften av den vuxna befolkningen, liksom våra ungdomar, sitter mer än 10 timmar per dag. Vi har nått en nivå av sittande där några motionspass i veckan inte räcker för att kompensera för sittandets hälsorisker. Men detta kan vi ändra på!

En rörelsepaus har stora effekter

Forskare i Australien var först med att undersöka betydelsen av korta rörelseavbrott vid långvarigt stillasittande. Man fann i en undersökning av vuxna överviktiga män och kvinnor att korta rörelseavbrott på så lite som 2 minuter var 20:e minut vid långvarigt sittande (5 timmar) hade goda effekter på blodsocker och insulinnivåer.

Forskarna fann också att nivåerna av fibrinogen sjönk med mer än 50 procent när man tog en rörelsepaus. Höga nivåer av proteinet fibrinogen i blodet ökar risken för blodproppar. Fyndet är viktigt eftersom både hjärtinfarkt och stroke oftast uppstår när blodtillströmningen och syretillförseln försämras på grund av blodproppsbildning i blodkärl som är skadade av åderförfettning.

Även vid långvarigt sittande, till exempel vid långa buss- och bilresor eller flygresor, kan en kort rörelsepaus varje halvtimme minska risken för proppar i benen.

Ett stort antal liknande studier har sedan gjorts på friska individer, på personer med förstadier till diabetes samt på personer med typ 2-diabetes. Man vet också att upprepade avbrott i form av en rörelsepaus under en dag till och med ger vissa kvarstående effekter dagen efter. Det verkar inte spela någon större roll om rörelsepausen består av konditionsträning, till exempel promenader, eller styrketräning i form av till exempel armhävningar och situps. Det är rörelsen som räknas.

Det är inte bara blodsocker och insulin som påverkas positivt av en rörelsepaus. Även blodtryck, blodfetter och inflammatoriska proteiner påverkas positivt. Glädjande är också att den som har sämst kondition vinner mest på att ta en rörelsepaus vid långvarigt stillasittande. Studier på barn visar liknande effekter.

Vid stillasittande arbete eller studier

Undersökningar utförda på arbetsplatser med kontorsarbete visar positiva effekter av korta avbrott för fysisk aktivitet (5 till 15 minuter). En rörelsepaus leder till förbättrad effektivitet, bättre självkänsla, bättre självskattad hälsa, mindre stress och mindre depressivitet.

Att använda ett höj- och sänkbart skrivbord kan också ha positiva effekter på välbefinnandet hos människor med kontorsarbete. Det kan öka effektiviteten, man känner sig piggare och mer engagerad i arbetet, blir mindre orolig och upplever en förbättrad livskvalitet.

Men alla har inte kontorsarbete. Lika viktigt är det naturligtvis att alla andra med arbetsuppgifter som innebär långvarigt sittande, till exempel chaufförer, får möjlighet till rörelsepauser. Alla som har arbeten som innebär upprepade monotona rörelser behöver också möjlighet till avbrott.

En kultur där vardagsrörelser uppmuntras på jobbet

Vad du gör på jobbet spelar roll för hur du kan få in vardagsrörelser, varje dag och varje vecka. Att jobba med arbetsmiljön så att det blir lättare att ta pauser under arbetsdagen och se till att få variation, både mentalt och fysiskt, är viktigt. Det gör att vi orkar utföra våra arbetsuppgifter på ett säkert sätt och att vi främjar hälsa. När vi stärker vår fysiska kapacitet och får bättre kondition

och styrka kan också arbetet upplevas mindre belastande. Hur träningen kan utformas beror på de krav du har i arbetet.

På jobbet kan du bidra till att sprida en kultur där vardagsrörelser uppmuntras. Att det finns handlingsutrymme att främja fysisk aktivitet via jobbet för dig som medarbetare, för dig som chef och för er organisation. Det handlar om att stödja och inspirera varandra för att skapa en hälsofrämjande miljö på jobbet och en kultur där fysisk aktivitet och vardagsrörelser uppmuntras och är möjliga.

Att investera i vardagsrörelser är inte bara en hälsovinst för dig personligen utan det har också betydelse för hur vi orkar och kan utföra vårt arbete. På en inkluderande arbetsplats behöver vi ta hänsyn till olika behov som finns för att vi ska kunna fungera på jobbet.

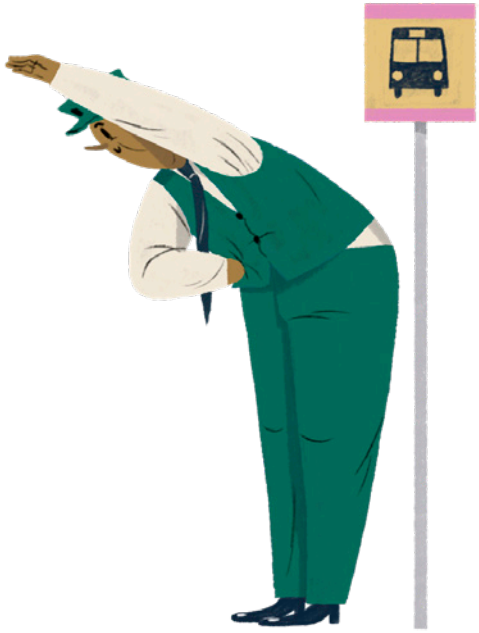
Fundera över om du har mest stillasittande arbete eller om det finns tunga arbetsmoment som behöver brytas av med andra rörelser.

När du väljer vardagsrörelser och fysisk aktivitet, ta hänsyn till vad du gör under arbetsdagen. Man brukar dela in arbetet i tre huvudgrupper – om man har främst stillasittande arbete, rörligt arbete eller fysiskt tungt arbete.

Det finns olika digitala verktyg som kan ge guidning och stöd i din träning, bland annat ett koncept som kallas Smart motion.

Många saknar arbete, många är sjukskrivna och i rehabilitering. Då är regelbunden rörelse ännu viktigare. Man kan bryta isolering genom rörelse i grupp och vi vet att fysisk aktivitet stärker självkänslan och man mår psykiskt bättre.

Fundera över hur din dag ser ut och hur du kan bli mer aktiv i vardagen och bryta stillasittandet.



MINNS ATT

Vardagsrörelsen har större effekter än vi trodde.

Några minuters rörelsepaus en gång i halvtimmen vid långvarigt stillasittande har goda hälsoeffekter.

ATT TÄNKA PÅ

Det finns ingen standardlösning för hur vi i alla situationer och för hur alla ska kunna minska stillasittandet och öka vardagsrörelsen.

Vi måste hitta nya vägar.

Fundera vad du kan göra för dig och din omgivning.

VÅR MODERNA STILLASITTANDE LIVSSTIL

Industrialiseringen, människors flytt från landsbygd till städer och de senaste decenniernas digitala revolution har betytt mycket för vår välfärd, men har samtidigt kraftigt påverkat vårt rörelsemönster. Vi har aldrig tidigare suttit stilla så mycket som idag. Den stillasittande livsstilen finns över hela världen. Vi svenskar tillhör sannolikt de befolkningar som motionerar mest i Europa. Men samtidigt tillhör vi de länder som sitter mest. Det är ett typiskt ”modernt” rörelsemönster i ett land med hög medelinkomst och väl utbyggd digitalisering.

Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät ”Hälsa på lika villkor” följer fortlöpande hälsoläget och levnadsvanorna hos svenska folket. Av befolkningen 16–84 år var det enligt 2021 års undersökning 67 procent som uppgav att de uppnår minst 150 minuters pulshöjande aktivitet under en vanlig vecka. Bland personer med gymnasial eller förgymnasial utbildningsnivå var det mindre vanligt att uppnå samma nivå liksom hos personer födda utanför Sverige.

Många undersökningar visar att vi har en tendens att underrapportera den tid vi sitter. Ofta mäter vi fysisk aktivitet med olika frågeformulär eller vid intervjuer. Nyare undersökningar med mer precisa mätmetoder, i form av en rörelsemätare (en accelerometer), visar att barn, medelålders och äldre idag tillbringar 8 till 10 timmar sittande.

Större delen av den vakna tiden sitter vi

Undersökningar med 5-åriga svenska barn visar att barnen tillbringar cirka 9 timmar om dagen sittande. En nationell undersök-

ning av 3 000 svenska barn och ungdomar i årskurs 5 och 8 samt årskurs 2 på gymnasiet (12, 15 och 17 år) visade att man tillbringar i snitt drygt 10 timmar om dagen sittande. En stor svensk undersökning av knappt 28 000 män och kvinnor i åldern 50 till 64 år visar att man tillbringar 55 procent av den vakna tiden sittande. Männen och kvinnorna satt mellan 9 och 10 timmar.

Svenska undersökningar av äldre personer visar också att en stor del av den vakna tiden, i snitt 9 timmar, tillbringas sittande. Alla sitter idag alltså i snitt mellan 9 och 10 timmar.

En pandemi av fysisk inaktivitet

Detta moderna rörelsemönster är inte något isolerat svenskt fenomen. Den urbanisering och digitalisering som sker över hela världen har lett till att olika befolkningars rörelsemönster blivit alltmer lika. En internationell undersökning av över 5 800 barn i 10-årsåldern som genomfördes i storstadsområden i 12 olika länder runt om i världen (Australien, Brasilien, Colombia, Finland, Indien, Kanada, Kenya, Kina, Portugal, Storbritannien, Sydafrika och USA) visade att såväl flickor som pojkar tillbringade 8 till 9 timmar om dagen sittande.

Stora internationella undersökningar bland vuxna, till exempel genom uppgifter hämtade från våra smartphones, visar ett liknande mönster.

Viruspandemin har påverkat vårt rörelsemönster

Under coronapandemin påverkades vårt rörelsemönster olika mycket hos olika individer, men totalt sett talar flera undersökningar för att den fysiska aktiviteten minskade ytterligare. De årliga Internetrapporterna från Internetstiftelsen (2020 och 2021) visar att arbete hemifrån har tiofaldigats under pandemin. Men det är viktigt att minnas att alla inte haft möjlighet att arbeta hemma. Många människor som jobbar inom vård och omsorg, service och transport till exempel, har varit tvungna att ta sig till jobbet och vara på plats som vanligt. Mest minskade den fysiska aktiviteten hos ungdomar och unga vuxna.

Företagshälsovården har genomfört en omfattande undersökning av medelålders svenska män och kvinnor där man fick rapportera livsstilsförändringar under coronapandemin år 2020. Undersökningen visade att de allra flesta (cirka 65 till 80 procent) angav att rörelsemönstret inte påverkats. En liten andel hade rört sig mer under pandemin, suttit mindre och motionerat mer, men för dubbelt så många hade rörelsemönstret påverkats i negativ riktning i form av ett ökat stillasittande, minskad daglig aktivitet och minskat motionerande.

En undersökning av 100 svenska förskolebarn som gjordes med hjälp av frågeformulär och rörelsemätare visade att fysisk aktivitet utomhus ökade under pandemin, men att skärmtiden samtidigt också ökade.

I länder där man har haft upprepade perioder av total lockdown har rörelsemönstret påverkats i högre utsträckning än i Sverige.

Ett stort antal människor har varit sjuka i covid och tusentals människor har varit svårt sjuka och även vårdats på sjukhus och i intensivvård. Virusinfektionen, liksom orörligheten som sjukdomen fört med sig, har för många inneburit en kraftigt nedsatt kondition och förlust av muskelmassa. I länder där man har haft upprepade perioder av total lockdown har rörelsemönstret även hos dem som inte drabbats av infektionen påverkats i högre utsträckning än i Sverige.

Vårt stillasittande får konsekvenser
Konditionen och muskelstyrkan har försämrats hos såväl unga som vuxna de senaste decennierna. Ett exempel är en stor undersökning från Finland på över 600 000 unga män som gjort militärtjänstgöring, som har visat att konditionen gått ner drastiskt de senaste 40 åren. Dagens unga män har också svagare muskler.

En omfattande svensk undersökning, som har genomförts på över 350 000 svenskar i åldern 18 till 74 år genom hälsokontroller och konditionstester inom företagshälsovården, visar också att andelen med nedsatt kondition har ökat från 27 procent år 1995 till 47 procent år 2017.

Nedsatt kondition kan till exempel innebära att man inte orkar gå raskt i 10 minuter utan att stanna och vila några gånger. Konditionen hade gått ner mer hos yngre jämfört med äldre, mer hos män jämfört med kvinnor, mer hos män och kvinnor med kort utbildning jämfört med lång utbildning och mer hos individer som bor på landsbygden jämfört med i storstäder.

Koppling mellan minskad vardagsrörelse och övervikt
I Sverige liksom i de flesta andra länder ökar andelen i befolkningen som har övervikt och bukfetma. Övervikt skattas med hjälp av formeln BMI, Body Mass Index, kroppsvikten i kilo delad med kroppslängden i meter i kvadrat (kg/m2). Bukfetma definieras som ett midjemått > 88 cm hos kvinnor och > 102 cm hos män.

Ungefär 50 procent av befolkningen i åldern 16 till 84 år är överviktiga (BMI >25) och andelen i befolkningen med fetma (BMI >30) har tredubblats sedan 1980-talet. Idag lider över en miljon vuxna svenskar av fetma. Ökningen av övervikt och fetma är särskilt stor bland yngre och skillnaden ökar mellan personer med olika utbildningsnivå.

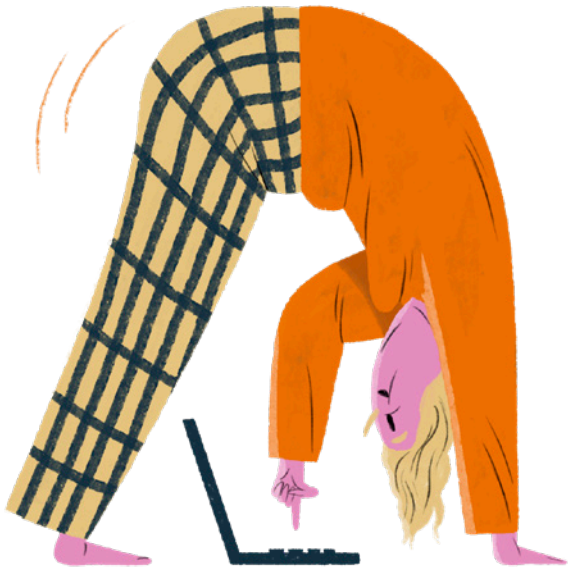
Minskad vardagsrörelse och ökat stillasittande bidrar till den överviktsutveckling vi ser idag. När vi sitter stilla 9 till 10 timmar om dagen har vi en väldigt låg kaloriförbränning (energiförbrukning). Stora undersökningar från USA har visat att den sjunkande energiförbrukningen under de senaste fyra till fem decennierna har bidragit mer än vi tror till överviktsutvecklingen.

Ofta fokuserar vi ensidigt på våra matvanor och försöker åtgärda övervikten med olika typer av bantningsmetoder. En ökad vardagsrörelse skulle kunna bidra till att motverka den viktutveckling vi ser i samhället. Det är svårt att gå ner i vikt med några enstaka motionspass i veckan, men ökad vardagsrörelse har större effekter på vikten på sikt.

Hellre rund och rörlig än smal och stillasittande
Omfattande forskning på såväl män som kvinnor, vuxna och barn visar att fysisk aktivitet i hög grad skyddar mot de hälsorisker som övervikt och även bukfetma kan föra med sig. Tydligast är sambanden hos män.

En överviktig man som är regelbundet fysiskt aktiv och har god kondition kan ha en lägre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom eller att bli sjuk och dö i förtid än en smal stillasittande man med dålig kondition.

Vi kan vända utvecklingen
Statistiken över vårt moderna rörelsemönster ser dyster ut. Men det kan vi ändra på. Om vi ökar vardagsrörelsen och minskar stillasittandet kommer vi att göra stora hälsovinster såväl vad gäller fysisk som mental hälsa. Vi kan bli starkare och friskare. Vi kan leva längre och med god livskvalitet. Det skulle också ge samhällsekonomiska vinster. Vi hoppas att vår bok kan vara ett stöd i arbetet med att öka den fysiska aktiviteten i befolkningen.



MINNS ATT

Ny forskning visar att vardagsrörelsen har större effekter på vår hälsa än vi trodde.

Men vi har aldrig tidigare varit så stillasittande som idag.

Det har påverkat vår kondition och muskelstyrka negativt.

ATT TÄNKA PÅ

Hur kan vi bryta trenden?

OM DU VILL VETA MER

Här hittar du många av de riktlinjer, rekommendationer och vetenskapliga rapporter och artiklar som omtalas i boken. De är uppdelade enligt de kapitel där de är omskrivna och står i bokstavsordning. Sist hittar du också några exempel på hemsidor med bra information.

HUR MYCKET RÖRELSE BEHÖVER VI?

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2021.

https://www.fyss.se/

Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Folkhälsomyndigheten, 2021.

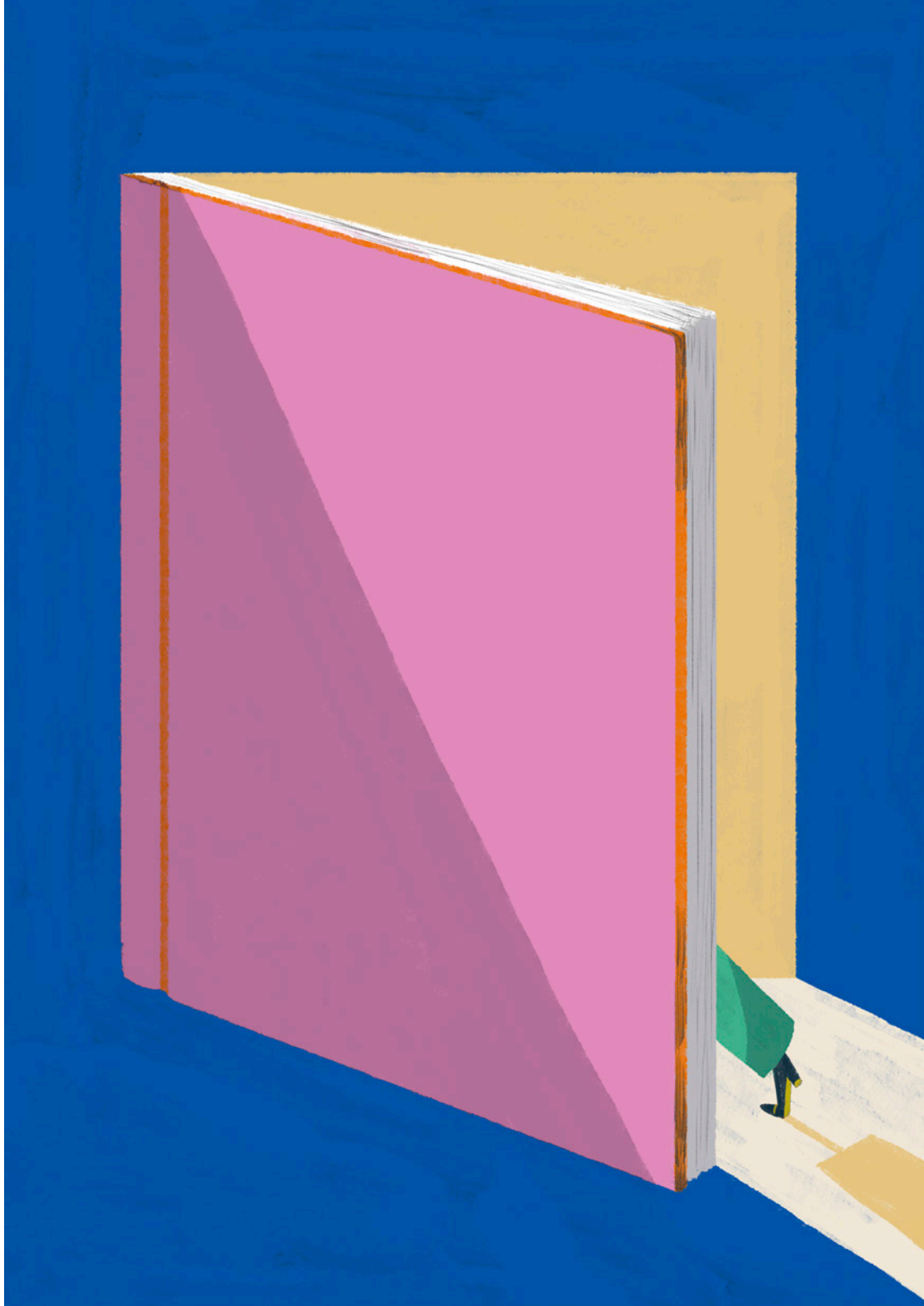
https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/r/riktlinjer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/

WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020.

https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSA

Biswas A, et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. Ann Intern Med. 2015 Jan 20;162(2):123-32. doi: 10.7326/M14-1651. Erratum in: Ann Intern Med. 2015 Sep 1;163(5):400. PMID: 25599350.



Ekelund U, et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. BMJ. 2019 Aug 21;366:l4570. doi: 10.1136/bmj.l4570. PMID: 31434697; PMCID: PMC6699591.

Ekelund U, et al. Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committe; Lancet Sedentary Behaviour Working Group. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet. 2016 Sep 24;388(10051):1302-10. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30370-1. Epub 2016 Jul 28. Erratum in: Lancet. 2016 Sep 24;388(10051):e6. PMID: 27475271.

Huang Y, et al. Sedentary behaviors and risk of depression: a meta-analysis of prospective studies. Transl Psychiatry. 2020 Jan 22;10(1):26. doi: 10.1038/s41398-020-0715-z. PMID: 32066686; PMCID: PMC7026102.

Långvarigt stillasittande - en hälsofara i tiden? Redaktör Elin Ekblom Bak. Studentlitteratur, 2021.

The 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report.

https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines/scientific-report

Yan S, et al. Association between sedentary behavior and the risk of dementia: a systematic review and meta-analysis. Transl Psychiatry. 2020 Apr 21;10(1):112. doi: 10.1038/s41398-020-0799-5. Erratum in: Transl Psychiatry. 2020 Jul 6;10(1):216. PMID: 32317627; PMCID: PMC7174309.

VÅR MODERNA STILLASITTANDE LIVSSTIL

Blom V, et al. Lifestyle Habits and Mental Health in Light of the Two COVID-19 Pandemic Waves in Sweden, 2020. Int J Environ Res Public Health. 2021 Mar 23;18(6):3313. doi: 10.3390/ijerph18063313. PMID: 33806951; PMCID: PMC8005136.

Dohrn IM, et al. Device-measured sedentary behavior and physical activity in older adults differ by demographic and health-related factors. Eur Rev Aging Phys Act. 2020 Jun 11;17:8. doi: 10.1186/s11556-020-00241-x. PMID: 32537028; PMCID: PMC7291490.

Ekblom Bak E, et al. Accelerometer derived physical activity patterns in 27.890 middle-aged adults: The SCAPIS cohort study. Scand J Med Sci Sports. 2022 Jan 26. doi: 10.1111/sms.14131. Epub ahead of print. PMID: 35080270.

Ekblom Bak E, et al. Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017. Scand J Med Sci Sports. 2019 Feb;29(2):232-239. doi: 10.1111/sms.13328. Epub 2018 Nov 15. PMID: 30351472; PMCID: PMC7379642.

European Commission, Special Eurobarometer 472, March 2018. Sport and Physical Activity.

https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2020/01/Special-Eurobarometer-472-Sports-and-physical-activity.pdf

Folkhälsans utveckling. Övervikt och fetma. Folkhälsomyndigheten, 2021.

https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/overvikt-och-fetma/

Folkhälsomyndigheten. Fysisk aktivitet [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten, 2022.

https://www.folkhalsomyndigheten.se/fu-aktivitet

Folkhälsomyndigheten. Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa. Folkhälsomyndigheten, 2021.

https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/fysisk-aktivitet-och-psykisk-halsa/

LeBlanc AG, et al. Correlates of Total Sedentary Time and Screen Time in 9-11 Year-Old Children around the World: The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment. PLoS One. 2015 Jun 11;10(6):e0129622. doi: 10.1371/journal.pone.0129622. PMID: 26068231; PMCID: PMC4465981.

Pep-rapporten 2021. Coronapandemins påverkan på barns hälsa.
https://generationpep.se/media/2869/pep-rapporten-2021.pdf

Riksmaten ungdom 2016-17. Så mycket rör sig ungdomar i Sverige.
https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/sok-publikationer/artiklar/2020/2020-riksmaten-ungdom-del-3-fysisk-aktivitet

Santtila M, et al. Physical Fitness in Young Men between 1975 and 2015 with a Focus on the Years 2005-2015. Med Sci Sports Exerc. 2018 Feb;50(2):292-298. doi: 10.1249/MSS.0000000000001436. PMID: 28976492

EXEMPEL PÅ HEMSIDOR MED BRA INFORMATION

www.folkhalsomyndigheten.se

www.1177.se

www.suntarbetsliv.se

www.prevent.se

www.sundkurs.se

www.generationpep.se

VARJE RÖRELSE RÄKNAS

I den här boken får du mängder med tips om hur du kan röra dig mer i vardagen. Du får inspiration att öka din fysiska aktivitet och på enkla sätt bryta stillasittandet. Det som är bra med vardagsrörelsen är att den finns till hands överallt och hela tiden, den är gratis och den ger större effekter på hälsa och välmående än man tidigare trott.

Här kan du också läsa om hur aktuella rekommendationer om fysisk aktivitet ser ut. Du får en inblick i vad forskningen säger om hur mycket vi rör oss nu för tiden och varför det är så viktigt. Innehållet i boken vilar på vetenskaplig grund. För den som vill veta mer finns uppgifter om källor och tips om ytterligare information längst bak i boken.

HOLM & HOLM **BOOKS**

STATENS OFFENTLIGA UTREDNINGAR

ISBN: 978-91-986783-6-9

9 789198 678369