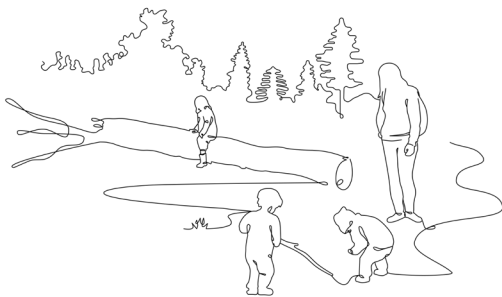




Barn och ungas rörelsevanor – mer rörelsefrämjande samhällen behövs

Barn och unga ägnar mindre tid åt pulshöjande fysisk aktivitet ju äldre de blir. Samtidigt ökar stillasittandet. Pojkar är överlag mer fysiskt aktiva än jämnåriga flickor.

I det här faktabladet sammanfattar vi resultat från några svenska studier som använt aktivitetsmätare för att mäta fysisk aktivitet bland barn och unga i åldern 4–17 år. Information från aktivitetsmätare ger en bild av all rörelse under vaken tid och visar perioder med olika ansträngningsnivåer, inklusive inaktiv och stillasittande tid. Vi beskriver även det vi vet om sambandet mellan fysisk aktivitet och ungas fysiska och psykiska hälsa.



Om sammanställningen

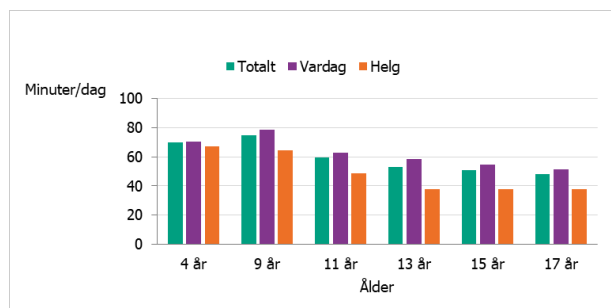
- Fakta baseras på aktivitetsmätarstudier som genomfördes 2014–2019: MINISTOP, Karolinska Institutet; Riksmaten Ungdom, Livsmedelsverket; Hjärnhälsa i skolan, Gymnastik- och Idrottshögskolan.
- Utöver uppmätt rörelsedata har bakgrundsinformation om deltagarna samlats in genom enkäter.
- Enbart statistiskt säkerställda skillnader kommenteras i texten.

Minskad fysisk aktivitet med stigande ålder

Sammantaget visar studierna att tiden i pulshöjande fysisk aktivitet minskar med stigande ålder, samtidigt som stillasittandet ökar. Figur 1 och 2 visar genomsnittlig tid per dag i pulshöjande fysisk aktivitet respektive stillasittande, totalt och fördelat på vardag och helg. Pulshöjande fysisk aktivitet är mer vanligt under vardagar än helger, och alla åldersgrupper är inaktiva och

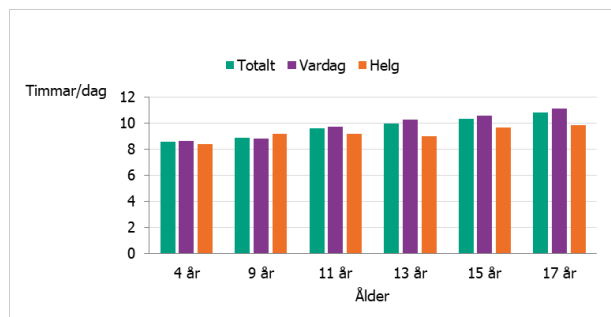
stillasittande i mer än 8 timmar per dag, oavsett veckodag. De resultat som presenteras i figurerna nedan bekräftas av liknande svenska studier (1, 2).

Figur 1. Pulshöjande fysisk aktivitet utifrån ålder (minuter i genomsnitt/dag).



Källa: MINISTOP; Riksmaten Ungdom; Hjärnhälsa i skolan

Figur 2. Stillasittande utifrån ålder (timmar i genomsnitt/dag).



Källa: MINISTOP; Riksmaten Ungdom; Hjärnhälsa i skolan

Pojkar mer aktiva än flickor

Pojkar är generellt sett mer fysiskt aktiva än jämnåriga flickor, och ägnar genomgående mer tid åt pulshöjande fysiska aktiviteter än flickor. Skillnaden är störst vid 9 års ålder, där pojkarna har 21 minuter mer tid i pulshöjande fysisk aktivitet per dag. På en vecka blir det nästan 2,5 timme mer än för jämnåriga flickor.

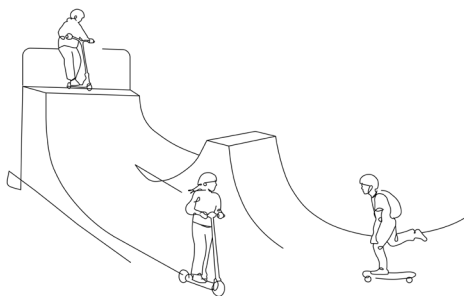
Både flickor och pojkar är stillasittande under en stor del av sin vakna tid, i de åldrar som studerats. Efter 9 års ålder finns också tendenser till att flickor är mer stillasittande än pojkar. Den största skillnaden ses för 15-

åringar, med drygt en halvtimme mer stillasittande per dag för flickor jämfört med pojkar.

Fysisk aktivitet – en friskfaktor

Fysisk aktivitet påverkar både fysisk och psykisk hälsa positivt (3,4). Det förbättrar kognitiva processer såsom minne och uppmärksamhet, leder till bättre impuls kontroll, minskar risken för depression och depressiva symptom och leder till ökat välbefinnande. Regelbunden fysisk aktivitet är också en känd skyddsfaktor för hjärt- och kärlsjukdom och typ 2-diabetes. Vidare bidrar fysisk aktivitet till att minska risken för övervikt och fetma. Under uppväxtåren stärker fysisk aktivitet skelettet och musklerna, och ger bättre motorik, koordination och rörelseförmåga (3,4).

Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse som genereras av skelettmuskler och kräver en ökad energiförbrukning (4). Aktiviteten kan utföras med olika intensitet i hemmet, i skolan och på fritiden i samband med utevistelse, friluftsliv, lek, spel, idrott och motion samt under aktiv transport såsom promenader och cykling. Stillasittande definieras som aktiviteter i vaket tillstånd som är förknippade med låg energiförbrukning, och som till exempel utförs när man sitter, är tillbaka lutad eller ligger ner (4).



Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa

Folkhälsomyndigheten har tidigare rapporterat att skolbarn som är mer fysiskt aktiva rapporterar högre livstillfredsställelse och mindre besvär med nedstämdhet, irritation, nervositet och sömnproblem, jämfört med barn som är mindre fysiskt aktiva (5). Samma mönster går att se i internationell forskning.

Det finns flera tänkbara förklaringar till att fysisk aktivitet kan leda till psykiskt välbefinnande och mindre psykiska besvär. Fysisk aktivitet verkar till exempel kunna påverka kroppens nivåer av exempelvis serotonin, kortisol och endorfin, vilket i sin tur skulle kunna förbättra det psykiska

måendet (6). Några andra kända hypoteser är att fysisk aktivitet bidrar till positiva sociala relationer och förmågor, till en mer positiv syn på sin kropp och fysiska förmåga, och till bättre sömn, vilket i förlängningen också kan ha gynnsam effekt på den psykiska hälsan (7).

All rörelse räknas

Folkhälsomyndigheten har tagit fram svenska riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande (3). Detta är det övergripande budskapet:

- All rörelse räknas. Samla 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 frekvensen, intensiteten och varaktigheten.

I riktlinjerna betonas att alla barn och ungdomar bör få säkra och jämlika möjligheter att medverka i fysiska aktiviteter som är roliga och varierade samt lämpliga och anpassade till deras ålder och funktionsförmåga.

Rekommendationer för fysisk aktivitet och minskat stillasittande, 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.
- Minskat stillasittande. Under vaken tid bör småbarn inte begränsas i sin rörelse, förutom när det är nödvändigt.

Rekommendationer för fysisk aktivitet och minskat stillasittande, barn och unga 6–17 år

- Regelbunden fysisk aktivitet. Alla barn och ungdomar 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 varje dag. Barn och ungdomar 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 med hög intensitet. Barn och unga bör ägna sig åt högintensiva fysiska aktiviteter och aktiviteter som stärker muskler och skelett minst tre dagar i veckan.

Ojämlika förutsättningar för fysisk aktivitet

Möjligheterna till fysisk aktivitet påverkas av förutsättningar i vardagen såsom barns och ungas fysiska, sociala och kulturella miljö och socioekonomiska resurser. Vi ser bland annat följande (3):

- Det finns ett samband mellan föräldrars utbildningsnivå och barns deltagande i organiserade fysiska aktiviteter.
- Pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor, på gruppnivå.
- Många unga hbtq-personer avstår från fritidsaktiviteter såsom idrott och träning på grund av otrygghet, diskriminering och begränsande normer.
- Barn och unga med funktionsnedsättning är mindre fysiskt aktiva och mer stillasittande än andra barn och unga, inte sällan för att den fysiska och sociala miljön inte är anpassad och för att de känner sig otrygga eller känner att de inte passar in.

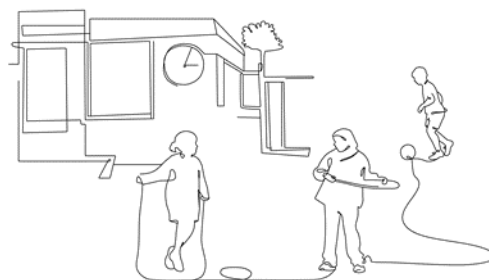
Rekommendationer om fysisk aktivitet och minskat stillasittande behöver därför kompletteras med åtgärder som ger bättre förutsättningar för grupper som är mindre fysiskt aktiva än andra.

Trenden går att vända

I nuläget ökar stillasittandet samtidigt som barn och ungar ägnar mindre tid åt pulshöjande fysisk aktivitet ju äldre de blir. Liknande resultat ses i en studie som visar att 14-åringar tar färre steg per dag än tidigare: antalet steg per dag minskade med 25–30 procent under 2000–2017, vilket innebär cirka 3 000–4 000 färre steg per dag (8).

Barn och unga är numera stilla under större delen av sin vakna tid. Det innebär låg energiförbrukning, vilket ökar risken för ohälsa. Rörelsevariation och aktiva pauser minskar dock riskerna med långvarigt stillasittande. Även en liten ökning i aktivitetsgrad kan ge stora hälsovinster, på både kort och lång sikt.

Det råder i dag internationell samstämmighet i vad som behöver göras för att vända trenden. Det handlar till exempel om att skapa samhällen som främjar rörelse snarare än att gynna stillasittande, att främja fysisk aktivitet i förskola och skola och att synliggöra och förändra begränsande normer. Lösningen kan verka enkel men kräver samverkan mellan nationella och regionala aktörer, liksom mellan olika kommunala och regionala förvaltningar med verksamhet som kan främja ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande bland barn och unga.



Referenser:

1. Folkhälsomyndigheten. Barns och ungas rörelsemönster – Resultat från objektivt uppmätt fysisk aktivitet, Skolbarns hälsovanor 2017/2018. 2019. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/>
2. Delisle Nyström C, et al. International Study of Movement Behaviors in the Early Years (SUNRISE): Results from SUNRISE Sweden's Pilot and COVID-19 Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Nov 16;17(22):8491.
3. Folkhälsomyndigheten. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande – Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande. 2021. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/riktlinjer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>
4. World Health Organization (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. Hämtad från: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
5. Folkhälsomyndigheten. Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa. 2021. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolbarn-som-ar-fysiskt-aktiva-rapporterar-battre-psykisk-halsa/>
6. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. Exercise and mental health. *Maturitas*. 2017;106:48-56
7. Lubans D, et al. Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*. 2016;138(3)
8. Raustorp A, Fröberg A. Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish schoolchildren and adolescents in 2000 and in 2017 showed the highest reduction in older children. *Acta Paediatr*. 2019;108(7)