

## ● FYSS allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande **för barn och ungdomar**

För att främja fysisk och mental hälsa samt fysisk kapacitet under uppväxtåren, och för att påverka framtida hälsa och minska risken för vissa kroniska sjukdomar i vuxenlivet, rekommenderas följande:

### **Barn 0–5 år**

- Daglig fysisk aktivitet ska uppmuntras och underlättas genom intressanta, motoriskt utmanande, lustfyllda och säkra miljöer, och för åldern anpassad social interaktion. *Stark rekommendation, låg evidens.*

### **Barn och ungdomar 6–17 år**

- Alla barn och ungdomar rekommenderas i genomsnitt minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet. Aktiviteten bör vara av främst pulshöjande karaktär och intensiteten måttlig till hög. *Stark rekommendation, måttlig evidens.*
- Pulshöjande fysisk aktivitet på hög intensitet bör ingå minst tre gånger i veckan. *Stark rekommendation, måttlig evidens.*
- Muskelstärkande och skelettstärkande aktivitet bör ingå minst tre gånger i veckan och kan utföras som en del i lek, löpning och hopp. *Stark rekommendation, måttlig evidens.*
- Barn och ungdomar som är stillasittande framför skärm en stor del av sin vakna tid och inte uppnår rekommenderad aktivitet bör minska skärmtiden till förmån för mer fysisk aktivitet. *Stark rekommendation, låg evidens.*
- Barn och ungdomar som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av till exempel kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning, bör vara så aktiva som möjligt. Lite är bättre än inget.
- Vinsterna med fysisk aktivitet enligt rekommendationerna överväger riskerna. För tidigare inaktiva barn och ungdomar bör den fysiska aktivitetsnivån ökas successivt. All aktivitet bör anpassas till individens biologiska och psykosociala mognad.

### **Regelbunden fysisk aktivitet hos barn 6–17 år:**

- ▶ förbättrar kondition, muskelstyrka och skeletthälsa
- ▶ förbättrar kardiovaskulär hälsa: sänkning av högt blodtryck och förbättrad blodfettprofil hos barn med högt blodtryck och förhöjda blodfetter
- ▶ förbättrar metabol hälsa: viss minskning av kroppsfett hos barn och ungdomar med övervikt/fetma samt ökad insulinkänslighet
- ▶ förbättrar psykisk hälsa: minskade symtom på depression, ökad självkänsla, samt förbättrad skolprestation

*Fysisk aktivitet* definieras som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den i vila, och kan utföras i hemmet, på arbetet, under transport, på fritiden eller som organiserad träning eller idrott.

*Pulshöjande (aerob) fysisk aktivitet* på måttlig intensitet ger en märkbar ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.

*Muskelstärkande fysisk aktivitet* avser att öka styrka, muskulär uthållighet och/eller muskelmassa.

*Multikomponent fysisk aktivitet* innebär pass som kombinerar olika typer av träning, vanligen balans- och styrke-träning samt funktionell träning.

*Stillasittande* definieras som sittande eller liggande aktiviteter i vaket tillstånd som inte nämnvärt ökar energiförbrukningen utöver den i vila.

*Evidens* avser det vetenskapliga underlagets kvalitet enligt en 4-gradig skala: stark, måttlig, låg och otillräcklig.

*Rekommendationerna är framtagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet med stöd av Socialstyrelsen och antagna av Svenska Läkaresällskapet 2021-03-09 samt godkända av Svenska Barnläkarföreningen 2021-02-23*  
*FYSS – fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. [www.fyss.se](http://www.fyss.se)*