

## FYSISK AKTIVITET – beräkning av aktivitetsminuter i frågorna om fysisk aktivitet i levnadsvaneformuläret

### Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet delas upp i vardagsmotion och fysisk träning.

**Vardagsmotion** innebär aktiviteter på **måttlig** intensitetsnivå som ger ökning av puls och andning exempelvis raska promenader, cykling eller trädgårdsarbete.

**Fysisk träning** innebär aktiviteter med **hög** intensitet som ger markant ökning av puls och andning, till exempel löpning, skidåkning eller bollsporter.

Socialstyrelsens frågor om fysisk aktivitet efterfrågar total tid av fysisk aktivitet under en vecka. Frågorna är utformade så att de också kan fånga upp stegvisa förbättringar även hos de personer som är minst aktiva, oavsett om de uppnår den rekommenderade aktivitetsnivån eller inte. Resultaten från fråga 1 och 2 vägs samman till ett gemensamt mått som kallas **aktivitetsminuter**.

Målsättningen med frågorna är att de ska kunna fånga upp de personer för vilka ytterligare insatser av vården kan vara motiverade. De ska också kunna följa de valda vanorna över tid, både på individ- och gruppnivå. Frågorna kan behöva kompletteras med kartläggande samtal om övriga levnadsvanor och livssituation som helhet.

### Socialstyrelsens frågor för att identifiera otillräcklig fysisk aktivitet

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5-1 timme)
- 60–90 minuter (1-1,5 timme)
- 90–120 minuter (1,5-2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar eller mer)

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5-1 timme)
- 60–90 minuter (1-1,5 timme)
- 90–150 minuter (1,5-2 timmar)
- 150–300 minuter (2,5-5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar eller mer)

Hur mycket **sitter** du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn? (ingår inte i beräkning av aktivitetsminuter)

- Så gott som hela dagen
- 13-15 timmar
- 10-12 timmar
- 7-9 timmar
- 4-6 timmar
- 1-3 timmar
- Aldrig

### Beräkning av aktivitetsminuter

Lägg ihop antalet minuter vardagsmotion och fysisk träning, men låt tiden för fysisk träning räknas dubbel, exempel 45 minuter löpning plus 120 minuter promenad blir 210 aktivitetsminuter ( $90 + 120 = 210$ ).

### Rekommendationer

Rekommendationen för vuxna är **150-300 aktivitetsminuter per vecka**. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar.

Barn och ungdomar 6-17 år rekommenderas sammanlagt minst 60 minuter daglig fysisk aktivitet.

Långvarigt stillasittande bör undvikas genom att ta regelbundna pauser med någon form av muskelaktivitet under några minuter. Detta gäller oavsett om rekommendationen för fysisk aktivitet uppnås eller inte.

### Åtgärd

$\geq 150$  aktivitetsminuter per vecka, ingen åtgärd

$< 150$  aktivitetsminuter per vecka, rådgivande samtal

### Referenser

FYSS. <http://www.fyss.se/>

Nationellt system för kunskapsstyrning. Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling. 2022.

Socialstyrelsen. Prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning. Nationella riktlinjer. 2018.