

Kommentar till:

Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar (0-17 år)

I de nu aktuella rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och ungdomar anges inte någon rekommendation om att begränsa stillasittande för barn och ungdomar. Detta är i linje med Världshälsoorganisationens (WHOs) rekommendationer om fysisk aktivitet och de nationella rekommendationerna i USA. Andra länder, exempelvis Australien, Kanada och Storbritannien, har valt att inkludera råd om att begränsa stillasittande tid, speciellt framför TV eller dator, i sina nationella rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar.

Aktuell forskning talar för att långa perioder av stillasittande kan leda till ohälsa, men det finns idag inte tillräckligt underlag för att ge någon evidensbaserad specifik rekommendation. Mer forskning behövs för att klargöra sambanden mellan stillasittande beteende och ohälsa, samt om eventuella samband är oberoende av den totala mängden fysisk aktivitet eller tid i måttlig till hög intensitet. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) bevakar kontinuerligt forskningen om stillasittande och hälsa och kommer att uppdatera rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och ungdomar vid behov.

Styrelsen för YFA i april 2016