



2021-03-09

Uppdatering av allmänna rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande 2021

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) är en självständig delförening i Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin som i sin tur är en av Svenska Läkaresällskapets sektioner. En av YFAs främsta uppgifter är att ge ut boken FYSS - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

YFA har tidigare, 2001 och 2011, tagit fram underlag för Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna, samt 2016 Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar. Dessa har granskats och därefter antagits av Svenska Läkaresällskapet. Rekommendationerna tas fram som stöd för hälso- och sjukvården, men även som vägledning för beslutsfattare och allmänhet.

Under 2019–2020 har YFA arbetat med uppdatering av rekommendationerna för vuxna från 2011, med statsbidrag från Socialstyrelsen. Arbetet har varit organiserat i projekt- och expertgrupper utsedda av YFA, samt externa granskare utsedda Svenska Läkaresällskapet. Medverkande i arbetet med uppdateringen samt de externa granskarna presenteras på nästa sida.

Till skillnad mot tidigare års sammanslagna rekommendationer, har YFA nu tagit fram separata rekommendationer för vuxna 18–64 år, rekommendationer för äldre från 65 år, samt rekommendationer under och efter graviditet. Dessutom har en revidering av rekommendationerna för barn och unga gjorts under 2020.

Underlag för uppdatering och revidering har främst varit de uppdaterade amerikanska riktlinjerna från 2018 och WHO:s från 2020, samt 2019 Canadian guidelines for physical activity throughout pregnancy och Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion 2020.

Parallellt har arbete med en ny uppdaterad version av FYSS pågått, även denna med statsbidrag från Socialstyrelsen. Den nya FYSS 2021 innehåller kapitel som utgör med det vetenskapliga underlaget för rekommendationerna. FYSS 2021 är planerad att utges i augusti 2021 av Läkartidningens förlag.

Svenska Läkaresällskapet beslutade vid sitt möte den 9 mars 2021 att anta de av YFA uppdaterade rekommendationerna.



**Projektgrupp och huvudansvariga:**

Matti Leijon, Med Dr i folkhälsovetenskap, folkhälsovetare, Region Östergötland
Eva Jansson, Professor emerita i klinisk fysiologi, läkare, Karolinska Institutet
Maria Hagströmer, Professor i fysioterapi, Karolinska Institutet
Margareta Eriksson, Med Dr i fysioterapi, folkhälsostrateg, Region Norrbotten
Ing-Mari Dohrn, Med Dr i fysioterapi, Karolinska Institutet

Expertgrupp vetenskapligt underlag - vuxna:

Eva Jansson, Professor emerita i klinisk fysiologi, läkare, Karolinska Institutet
Maria Hagströmer, Professor i fysioterapi, Karolinska Institutet
Patrik Wennberg, Docent i folkhälsa och klinisk medicin, allmänläkare, Umeå Universitet
Ulf Ekelund, Professor i idrottsmedicin, Norges idrettshøgskole, Oslo
Sigmund Andersen, Professor i idrottsmedicin, Norges idrettshøgskole, Oslo

Expertgrupp vetenskapligt underlag - äldre:

Jorunn Helbostad, Professor i fysioterapi, Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Trondheim
Kerstin Frändin, Senior docent i fysioterapi, AgeCap, Centrum för åldrande och hälsa, Göteborgs universitet
Ing-Mari Dohrn, Med Dr i fysioterapi, Karolinska Institutet

Expertgrupp vetenskapligt underlag – under och efter graviditet:

Kari Bö, Professor i fysioterapi, seksjon for idrettsmedisinske fag, Norges idrettshøgskole, Oslo
Lene Haakstad, Docent i idrottsmedicin, seksjon for idrettsmedisinske fag, Norges idrettshøgskole, Oslo
Cecilia Fridén, Docent i fysioterapi, Karolinska Institutet
Ann Josefsson, Professor, överläkare, Kvinnokliniken, Universitetssjukhuset, Linköping

Expertgrupp vetenskapligt underlag – barn och unga:

Ulrika Berg, Med dr, läkare, specialist i barn- och ungdomsmedicin, Astrid Lindgrens barnsjukhus
Örjan Ekblom, professor i idrottsvetenskap, Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm
Aron Onerup, doktorand, läkare, Barncancercentrum, Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus

Externa granskare av rekommendationerna utsedda av SLS:

Vuxna - Carl-Johan Sundberg, Professor i arbetsfysiologi, läkare Karolinska Institutet
Äldre –Tommy Cederholm, Professor emeritus, överläkare, Uppsala universitet
Graviditet –Anna-Karin Wikström, Professor i obstetrik & gynekologi, överläkare, Uppsala universitet

Rekommendationerna för barn och unga är granskade och godkända av Svenska Barnläkarföreningen

