

● 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 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