

BETYDELSEN AV AKTIVTRANSPORT
och
RÖRELSE I VARDAGEN
att bryta
STILLASITTANDET

Veronica Hejdelind
Utredningssekreterare



Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet (2020:06) ska:

- på ett utåtriktat sätt arbeta för att öka den allmänna kunskapen om de positiva effekter som fysisk aktivitet bidrar till för den enskilda individen
- sprida framgångsfaktorer och goda exempel på metoder som främjar fysisk aktivitet i befolkningen
- ta till vara på befintliga regionala och lokala strukturer för främjandet av fysisk aktivitet
- mobilisera och engagera relevanta aktörer i samhället och därigenom bidra till en samhällelig kraftsamling för att främja fysisk aktivitet och förebygga fysisk inaktivitet i befolkningen.



Främja fys består av:

Ordförande: Per Nisson, rektor GIH

Ledamot: Caroline Waldheim

Huvudsekreterare: Kajsa Mickelsson, Folkhälsomyndigheten

4 utredningssekreterare samt en kommunikatör

Slutrapport ska lämnas i början av 2023.

Mer info på framjafys.se och [@framjafys](https://www.linkedin.com/company/framjafys) på LinkedIn



STILLASITTANDET ÖKAR

- Människors rörelsemönster har förändrats på grund av den digitala utvecklingen och övergången till mer sittande under arbetstid och fritid samt den ökande användningen av motordrivna transportsätt
- Både barn och vuxna sitter numera stilla under en större del av sin vakna tid.
- Svenska barn i åldern 11, 13 och 15 år tillbringar ungefär 70% av sin vakna tid sittande eller liggande. Samtidigt ses en ökning av psykosomatiska symtom som oro och nedstämdhet, sömnbesvär och huvudvärk hos målgruppen.
- Allt färre av våra 6–17-åringar når WHO:s rekommendation om minst 60 minuters pulshöjande fysisk aktivitet per dag (12% av flickorna och 15% av pojkarna)
- En femtedel av Sveriges barn har fetma eller övervikt.



STILLASITTANDETS EFFEKTER

- Långvarigt stillasittande (mer än 8-9 timmar) är en riskfaktor för ohälsa och en bidragande orsak till förtidig död.
- Stillasittande har ett samband med uppkomsten av kroniska sjukdomar såsom typ 2 diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och flera vanliga cancerformer
- Stillasittandet påverkar våra kognitiva funktioner, minnet, impulskontroll och ökar risken för demens och depression.
- Ojämlika effekter – socioekonomiska förutsättningar och möjligheten att påverka.
- Hos barn påverkar stillasittandet skelettätheten, utveckling av balans, leder och kroppskontroll.



HUR BRYTER VI STILLASITTANDET?

- All rörelse räknas.
- Utomhusvistelse ökar fysisk aktivitet.
- Vardagsrörelse - fysisk aktivitet vi gör varje dag spelar större roll än vad vi tidigare trott.
- Aktivtransport - att välja gång, cykel och/eller kollektivtrafik bidrar till att bryta stillasittandet.
- Samhällsplanering för trygga, tillgängliga och inspirerande fysiska och sociala miljöer som främjar fysisk aktivitet är viktigt. Vi behöver en infrastruktur som skapar jämlika förutsättningar att välja rörelse.
- Normer, beteende, vanor – kultur där vardagsrörelse är det normala bör etableras.



Ingen aktör kan ensam åstadkomma ett samhälle som främjar fysisk aktivitet och minskar stillasittandet, utan det kräver ett långsiktigt arbete inom flera sektorer och på alla nivåer i samhället.

Nationella mål och riktlinjer sänder viktiga signaler om vilket samhälle vi vill skapa och leva i.

Målstyrning är avgörande.



KONTAKT:

Veronica Hejdelind, utredningssekreterare
veronica.hejdelind@regeringskansliet.se



REGERINGSKANSLIET

