

Fysisk aktivitet

Bra att veta & rekommendationer

Folkhälsomyndigheten ger riktlinjer för fysisk aktivitet för att öka medvetenheten om betydelsen av fysisk aktivitet och stillasittande för hälsan. Riktlinjerna baseras på WHO:s globala riktlinjer och ska vägleda verksamheter på nationell, regional och lokal nivå.



Vuxna bör vara fysiskt aktiva med måttlig intensitet i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter. Aktiviteten bör spridas ut över flera dagar i veckan.

WHO:s riktlinjer för vuxna 18-64 år

Vad räknas som fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet är all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen över den vi har i vila. All rörelse i vår vardag räknas, som att ta sig från en plats till en annan eller rörelse som sker i arbetet.

”

Att öka fysisk aktivitet kräver ett systematiskt tillvägagångssätt. Det finns ingen quick fix.

”

Så kan du enkelt röra dig mer

Att få hälsofördelarna i att vara fysisk aktiv är inte på något sätt begränsat till att utöva en sport eller annan klassisk träningsform. Ett av de enklaste sätten att få mer rörelse i livet är att låta fysisk aktivitet bli till en del av vardagen.

1 Sträva efter att ge plats för minst 30 minuters sammanhängande puls-höjande aktivitet per dag.

2 Se till att det känns roligt och variera träningen för mer energi.

3 Se till att du får ett höj- och sänkbart bord på jobbet. Föreslå walk-and-talk-möten.



4 Om du pendlar till jobbet, gå av ett par hållplatser tidigare och gå den sista biten.



5 Gå eller cykla till jobbet om det är möjligt.

7 Gör balansövningar och stretcha medan du borstar tänderna eller ser på tv.

6 Börja med små mängder fysisk aktivitet. Öka gradvis frekvensen, intensiteten och varaktigheten med tiden.



8 Välj alltid trapporna istället för hissen. Kompromissa aldrig!



Visste du detta om fysisk aktivitet i Europa?

1. Varje år dör 1 miljon människor i sjukdomar med koppling till fysisk inaktivitet.
2. Varje år går 8.3 miljoner levnadsår med funktionsnedsättningar orsakat av fysisk inaktivitet förlorade.
3. Minst 70% av ungdomar rör sig inte tillräckligt mycket enligt rekommendationerna.
4. Det uppskattas också att mer än en tredjedel av alla vuxna inte är tillräckligt fysisk aktiva.
5. Trenden generellt i Europa är att andelen fysisk aktivitet minskar oberoende ålder.
6. Kvinnor rör sig mindre än män. Detta gäller även barn då flickor rör sig mindre än pojkar.

” Det ska vara roligt att röra på sig. Vi tror att motivation till träning kommer genom att mäta, dela det vi gör med andra, peppa och träna tillsammans. ”

*Mathias Ericsson,
Customer Experience at paceUP!*

Fysisk aktivitet kan ta uttryck på många olika sätt. Det kan vara genom att promenera, cykla, utöva en sport eller annan aktivitet så som dans, yoga eller tai chi. All form av fysisk aktivitet ger stora hälsofördelar om de görs regelbundet, under tillräcklig lång tid och intensitet.

Tänk stort och hitta ditt sätt!

Priset för stillasittande och utebliven fysisk aktivitet

Forskning visar att stillasittande och låg fysisk aktivitet ökar risken för flertalet av de stora folksjukdomarna och förtidig död. Detta inkluderar sjukdomar som övervikt, fetma, diabetes, högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar samt olika former av cancer, stress, desperation och demens. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är Europa den region där problematiken är som mest utbredd.

Att inte vara fysisk aktiv försämrar också koncentrationsförmågan och möjligheten att vara produktiv i skola eller i arbetslivet. Detta kan påverka känslan av utanförskap och ensamhet.

Stillasittande medför stora samhällsekonomiska kostnader årligen. Detta är dels genom direkta kostnader för sjukhälsovård och indirekt kostnad för förlorat arbete/inkomst på grund av sjukdom, funktionsnedsättning relaterat till arbetet eller för tidig död. WHO uppskattar att kostnaden blir €910 miljoner årligen för en befolkning på 10 miljoner människor varav 50% inte rör sig som rekommenderat.



Fysisk aktivitet och hållbarhetsmålen i Agenda 2030

Agenda 2030 består av 17 globala mål som ska bidra till en socialt, ekonomiskt och miljömässigt hållbar utveckling i världen. Hållbarhetsmålen antogs av FN:s medlemsstater 2015 och förutsätter ett engagemang från aktörer så som samhällsorganisationer, kommuner och regioner såväl som forskare och näringsliv. Agendan är en handlingsplan som tar grund i att fattigdom, konflikter och klimatförändringar snabbare kan utrotas genom att parallellt arbeta med insatser för förbättrad folkhälsa, utbildning och jämställdhet samt genom att stimulera ekonomisk tillväxt.

Genom att främja fysisk aktivitet på arbetsplatsen eller i skolan kan vi gemensamt bidra till målen. Rörelse bör vara en del av de miljöer som vi bor, arbetar och verkar i. Att promenera och cykla är exempelvis viktiga transportmedel och en stor möjliggörare för regelbunden fysisk aktivitet, men samtidigt visar mycket på att vi i många länder går och cyklar allt mindre. Därför är direkt träning, sportutövande och andra pulshöjande fritidsaktiviteter en viktig ingång till mer fysisk aktivitet i alla åldrar.

Att arbeta med långsiktiga mål såväl som punktinsatser som syftar till att vi rör oss mer kan bidra till att många av hållbarhetsmålen i Agenda 2030 kan uppnås. Flera av målen är dessutom beroende och direkt kopplade till varandra, vilket innebär att om vi bidrar till framgång för ett av målen ger det positiva effekter på andra mål.



REFERENSER

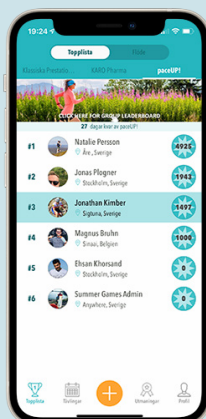
World Health Organisation (WHO) - Fact sheet "Physical Activity - Global recommendations on physical activity for health"

World Health Organisation (WHO) - Global action plan on physical activity 2018-2030

UN - Department of Economic and Social Affairs - <https://sdgs.un.org/goals>

paceUP! - Nya generationens hälsoutmaning

paceUP! är en rolig och social träningsapp som gör det möjligt att tillsammans med kollegor träna mot gemensamma mål. Appen är utformad som en inkluderande hälsoutmaning som omvandlar fysisk aktivitet till poäng på ett rättvist sätt. Och bäst av allt, paceUP! är sport- och aktivitetsberoende och passar därför alla!



paceUP!

www.paceup.net
corporate@paceup.net