

Uppgifter om Hälsa och Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har starka gynnsamma effekter på fysisk och psykisk hälsa, bland annat genom att minska risken för förtida död samt hjärt-kärlsjukdomar, slaganfall, vissa cancerformer, typ 2-diabetes, benskörhet, högt blodtryck, höga blodfetter, övervikt och fetma samt många andra åkommor.

Fysisk aktivitet kan även främja hälsa genom att bland annat höja kondition, balans och koordination, förbättra styrka i muskler och bindväv, motverka psykisk ohälsa såsom depression, oro och ångest samt främja självkänsla och positiv kroppsuppfattning.

Statens Folkhälsoinstitut. Fysisk aktivitet och folkhälsa. Rapport 2006:13. Statens Folkhälsoinstitut; 2006

Nordiska rekommendationer för fysisk aktivitet

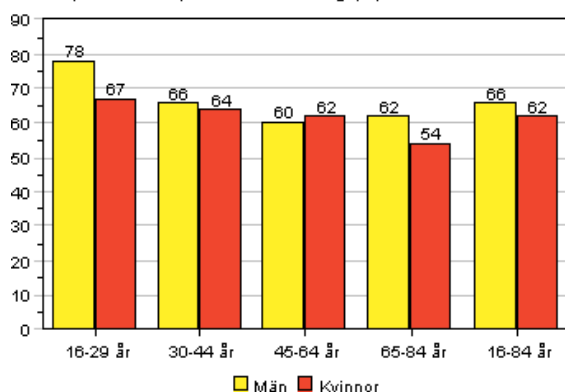
Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, till exempel rask promenad. Ytterligare hälsoeffekt kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten.

- Ger samma hälsovinster som 3 x 30 minuters träning med hög intensitet varje vecka.
- De som är mest stillasittande har mest att vinna på att öka sin aktivitet.
- Fysisk aktivitet kan ackumuleras i kortare tidsperioder per pass under dagen.
- Viktuppgång förebyggs genom 45-60 minuter fysisk aktivitet på måttlig nivå varje dag.
- Viktstabilitet efter viktninskning uppnås genom 60–90 minuter aktivitet per dag.
- Äldre personer rekommenderas anpassad styrke-, balans- och rörlighetsträning.

Svenska Läkaresällskapet. Fysisk aktivitet och hälsa – att ordinera träning på recept. Pressmeddelande. 2001 nov 01.

Enligt den Nationella folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor*, framtagna av Statens folkhälsoinstitut gäller följande:

Andel fysiskt aktiva, minst 30 min/dag (%)



- År 2007 var 34% av männen och 38% av kvinnorna inte fysiskt aktiva minst 30 minuter per dag.
- Bland män minskade andelen fysiskt aktiva med ålder fram till 65 år. Bland unga kvinnor, 16-29 år, var en större andel fysiskt aktiva än bland kvinnor i åldern 45-84 år.
- I Sverige är omkring 53 procent av männen och 40 procent av kvinnorna i åldern 16 till 84 år överviktiga eller feta.

FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling)

- Handbok framtagna för hälso- och sjukvårdens personal ger följande rekommendationer:

- träning av kondition och styrka leder till en förbättrad hälsa förutom att träningen ger specifika effekter i form av förbättrad fysisk kapacitet.

Rekommendationer för kondition, styrka och rörlighet

	Frekvens	Duration / omfattning
Konditionsträning	3–5 dagar/vecka	20–60 minuter
Styrketräning	2–3 dagar/vecka	Minst 1 set med 8–10 övningar
Rörlighet	2–3 dagar/vecka	(10–30 sekunder)
		4 gånger/muskelgrupp

FYSS finns att ladda ned på Folkhälsoinstitutets hemsida [http://www.fhi.se/shop/material_pdf/FYSS_08\(1\).pdf](http://www.fhi.se/shop/material_pdf/FYSS_08(1).pdf)