



Samtalsverktyg

frågor kring fysisk aktivitet

FRÅGA 1

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som gör dig andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30–60 min
- 60–90 min
- 90–120 min
- Mer än 120 min

FRÅGA 2

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, t.ex. promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (som uppgår till minst 10 min/gång).

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30–60 min
- 60–90 min
- 90–150 min
- 150–300 min
- Mer än 300 min

fråga kring muskelstärkande fysisk aktivitet

Hur många dagar under en vanlig vecka utövar du muskelstärkande fysisk aktivitet, t.ex. med redskap eller kroppen som belastning?

- 0 dagar
- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar eller fler

fråga kring stillasittande

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13–15 timmar
- 10–12 timmar
- 7–9 timmar
- 4–6 timmar
- 1–3 timmar
- Aldrig

Källa: Forskargruppen för fysisk aktivitet och hälsa, GIH, utvärderad 2014.

Källa: Socialstyrelsens indikatorfrågor 2011, utvärderade 2014

Utvärdering och rekommendationer

Fysisk aktivitet

Resultat från fråga 1 och 2 vägs samman till ett gemensamt mått som kallas *aktivitetsminuter*.

Vid sammanvägningen räknas tiden i den mer intensiva aktiviteten fysisk träning (fråga 1) dubbelt.

Exempel: 45 min löpning + 45 min promenad = 135 aktivitetsminuter. Dvs. $90 + 45 = 135$ eller: $\text{fysisk träning} (\times 2) + \text{vardagsmotion} = \text{totalt antal aktivitetsminuter}$.

Målet är att nå upp till 150 aktivitetsminuter per vecka, vilket motsvarar rekommendationen om fysisk aktivitet.

För indikatorfrågorna med fasta svarsalternativ beräknas antalet aktivitetsminuter genom att ta mittenvärdet i intervallet i angivet svar.

Exempel: mittenvärdet för mindre än 30 min räknas som 15 min, mittenvärdet i intervallet 30–60 min som 45 min, mittenvärdet i intervallet 60–90 min som 75 min osv.

0 min räknas som 0 min och det högsta värdet som 120 resp. 300 min.

Muskelstärkande fysisk aktivitet

Muskelstärkande aktiviteter bör utföras minst 2 gånger per vecka för alla vuxna.

Anledningen till att muskelstärkande fysisk aktivitet/styrketräning rekommenderas på befolkningsnivå är att forskningen visar att denna typ av fysisk aktivitet i likhet med aerob fysisk aktivitet har hälsofrämjande effekter. Epidemiologiska studier visar att högre muskelstyrka är relaterad till minskad risk för förtida död, kardiovaskulär sjukdom och åldersrelaterad funktionsnedsättning.

Till skillnad från aerob fysisk aktivitet har inga tydliga dos-respons-förhållanden kunnat påvisas mellan graden av styrka/muskelstärkande fysisk aktivitet och hälsa. Det betyder inte att ett dos-respons-förhållanden inte skulle kunna finnas, men det saknas studier. Ett flertal RCT-studier och andra experimentella studier har visat att styrketräning kan påverka ett flertal hälso-relaterade faktorer. (FYSS 2017)

Stillasittande

Definition av begreppet stillasittande: all vaken tid i liggande eller sittande position som innebär muskulär inaktivitet i de större muskelgrupperna i kroppen.

Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser, »bensträckare«, med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna för fysisk aktivitet.

Det finns ett samband mellan tid i stillasittande, fysisk aktivitetsnivå och risk för död. Den totala tiden i stillasittande är relaterad till en ökad risk för ohälsa och förtida död. Ökad fysisk aktivitetsnivå verkar dock ha en skyddande effekt.