

# Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna

Framtagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet och antagna av Svenska Läkaresällskapet  
den 24 oktober 2011

Fysisk aktivitet kan innefatta fritidsaktiviteter såsom friluftsliv, motion/fysisk träning, idrott och trädgårdsarbete, aktivitet i arbetet eller hemmet samt aktiv transport i vardagslivet i form av t.ex. promenader och cykling.

För att främja hälsa, minska risk för kroniska sjukdomar, förebygga förtida död samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet rekommenderas att:

- Alla vuxna från 18 år och uppåt, rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan även kombineras. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.
- Aktiviteten ska vara av aerob karaktär, där måttlig intensitet ger en ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.
- Exempel på fysisk aktivitet som uppfyller denna rekommendation är 30 minuters rask promenad 5 dagar per vecka, 20 – 30 minuters löpning 3 dagar per vecka eller en kombination av dessa.
- Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om man utöver detta ökar mängden fysisk aktivitet. Detta kan ske genom att öka intensiteten eller antal minuter per vecka eller bådadera.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst 2 gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper.
- Äldre, dvs vuxna över 65 år, bör även träna balans.
- Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder, som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger. Gravida rekommenderas att vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet. I dessa fall kan specifika rekommendationer erhållas i FYSS ([www.fyss.se](http://www.fyss.se)), en handbok om fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.
- 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 om fysisk aktivitet ovan.

.....  
Fysisk aktivitet minskar risken för

- förtida död, oavsett orsak
- hjärtkärlsjukdom, t ex högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke
- metabola sjukdomar, tex typ 2 diabetes, fetma, metabola syndromet
- cancer, t ex tjocktarms- och bröstcancer
- fall och benbrott, t.ex. höftfraktur
- psykisk ohälsa, t.ex. demens, depression

Även om regelbunden fysisk aktivitet förebygger kronisk sjukdom så kan skador uppstå, framför allt muskuloskeletal men även kardiovaskulära. Generellt kan dock sägas att

- vinsterna med fysisk aktivitet överväger riskerna
- fysisk aktivitet av måttlig intensitet är förenad med mycket små risker
- gradvis ökning av tid och eller intensitet minskar riskerna

---

Bakgrunden till dessa rekommendationer ges på [www.yfa.se](http://www.yfa.se) inklusive en nedladdningsbar pdf-version.

Dessa uppdaterade "Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna" från 2011 baseras på ett flertal viktiga dokument såsom riktlinjer, rekommendationer och konsensusuttalanden (se nedan). De dokumenten baseras i sin tur på många tusen vetenskapliga publikationer. I flera av de angivna dokumenten redovisas systematiska granskningar av de vetenskapliga publikationerna med angivande av evidensgrad. De nya rekommendationerna är inte direkt översatta från dessa dokument, utan integrerar slutsatser från samtliga dokument. Dessa nya "Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna" från 2011 ersätter de tidigare från 2001. Dessa rekommendationer syftar till att ge ett hållfast underlag för vad som är vetenskapligt belagt vad gäller generella rekommendationer om fysisk aktivitet för den vuxna befolkningen till politiker och andra beslutsfattare", till sjukvårdens alla aktörer och intressenter samt till allmänheten i vid bemärkelse.

#### *Likheter och skillnader mellan de nya och gamla rekommendationerna:*

De nya rekommendationerna gäller för vuxna (18 år och uppåt) till skillnad från de tidigare som gällde för "alla". Speciella rekommendationer om fysisk aktivitet för barn, som behöver mer fysisk aktivitet än vuxna, är under utarbetning.

Det grundläggande budskapet i de nya rekommendationerna är väsentligen detsamma som i tidigare rekommendationer, dvs att en viss dos av fysisk aktivitet ger vissa hälsovinster och att det finns ett dosresponsförhållande ("mer är bättre").

De nya rekommendationerna anger dosen per vecka istället för per dag (minst 150 min vid måttlig intensitet och minst 75 min vid hög intensitet).

De nya rekommendationerna anger också att man kan byta ut måttlig intensitet mot hög intensitet och då samtidigt minska tiden för den aktuella fysiska aktiviteten.

Exempel på fysiska aktiviteter som uppfyller rekommendationen vid måttlig intensitet: 30 min x 5 dagar = 150 min per vecka eller 50 min x 3 dagar = 150 min per vecka. Således ryms det tidigare budskapet "30 min under de flesta av veckans dagar" även inom de nya rekommendationerna. Skillnaden är att det nu ges utrymme för andra varianter under förutsättning att man når minst 150 min per vecka vid måttlig intensitet.

Exempel på fysiska aktiviteter som uppfyller rekommendationen vid hög intensitet: 25 min x 3 dagar = 75 min per vecka eller 15 min x 5 dagar = 75 min. Samtliga dessa exempel på fysisk aktivitet med varierande intensitet, duration och frekvens motsvarar en och samma dos (energiförbrukning).

Att observera är att den fysiska aktiviteten bör spridas på flera av veckans dagar (minst tre) och att man också kan blanda fysiska aktiviteter av måttlig och hög intensitet under veckan.

*Tillägg i de nya rekommendationerna:*

Muskelstärkande aktiviteter bör utföras minst 2 ggr per vecka

Äldre (individer över 65 år) bör träna balans

Gravida rekommenderas att vara fysiskt aktiva

För individer med kroniska sjukdomar hänvisas till [www.fyss.se](http://www.fyss.se) för specifika rekommendationer om fysisk aktivitet

Långvarigt stillasittande bör undvikas. Mer forskning behövs dock för att kunna precisera vad som menas med långvarigt stillasittande i minuter och timmar.

Risker och nytta med fysisk aktivitet belyses

*Källor:*

Pate RR, Pratt M, Blair SN, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995;273(5):402–7.

US Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta GA: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. 1996. 278 p. Available from:  
<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>

US Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: ODPHP Publication No. U0049. 2008. 683 p. Available from:  
<http://www.health.gov/paguidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>.

US Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: ODPHP Publication No. U0036. 2008. 61 p. Available from:  
<http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>.

Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization 2010. Available from:  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html)

American College of Sports Medicine. Position stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults. Med Sci Sports Exerc. July 2011 - Volume 43 - Issue 7 - pp 1334-1359 doi: 10.1249/MSS.0b013e318213febf