



Folkhälsomyndigheten

SVERIGE

Fysisk aktivitet faktablad 2021

Total befolkning: 10,38 miljoner

Medianålder: 40,5 år

BNP per kapita: 426 000 sek

Medellivslängd, män: 80,7 år

Medellivslängd, kvinnor: 84,2 år

Källa: Eurostat (2020/2021)



Sveriges rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande gäller för alla befolknings- och åldersgrupper i Sverige, oavsett kön, kulturell bakgrund, socioekonomisk status eller funktionsnedsättning.

REKOMMENDATIONER FÖR FYSISK AKTIVITET

Målgrupper

- ✓ Barn (< 5 år)
- ✓ Barn och ungdomar (5–17 år)
- ✓ Vuxna (18–64 år)
- ✓ Äldre vuxna (≥ 65 år)
- ✓ Sköra och mycket gamla vuxna (≥ 85 år)
- ✓ Gravida och ammande kvinnor
- ✓ Personer med funktionsnedsättning
- ✓ Personer med kronisk sjukdom

Sveriges rekommendationer följer Världshälsorganisationens (WHO's) och började gälla 2021. Det övergripande budskapet är att all rörelse räknas.

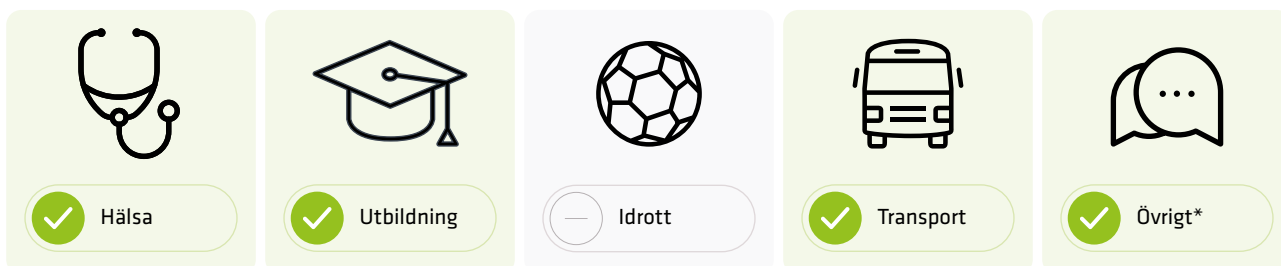
SVERIGE

Fysisk aktivitet
faktablad 2021



Uppföljning av fysisk aktivitet

Figur 1. Sektorer med uppföljning.



*Hälsa och livsvillkor

Tabell 1. Andel som når rekommenderad nivå för fysisk aktivitet.

Ålder	Totalt	Män	Kvinnor
11 år	19 %	23 %	14 %
13 år	14 %	15 %	13 %
15 år	11 %	13 %	9 %
16-29 år	72 %	73 %	71 %
30-44 år	70 %	73 %	68 %
45-64 år	66 %	64 %	67 %
64-84 år	56 %	56 %	56 %



Nivåerna av fysisk aktivitet hos ungdomar mättes i undersökningen Skolbarns hälsovanor som genomfördes 2017-2018. Uppgifter för vuxna kommer från 2020 års nationella folkhälsoenkät Hälsa på lika villkor (HLV).

Statlig samordning av arbetet med att främja fysisk aktivitet

SWHEPA (Swedish Working Group on Health Enhancing Physical Activity) är den sektorsövergripande samordningsfunktionen för främjande av fysisk aktivitet. Den leds av **Folkhälsomyndigheten** och involverar statliga myndigheter och organisationer på nationell nivå.

Andra exempel på nationell samverkan är det **Nationella cykelrådet**, som leds av **Trafikverket**, **Naturvårdsverkets nätverk för samordning av friluftslivspolitiken** och **samarbetsforumet för hållbara städer**, som ser till att regeringens politik för hållbar stadsutveckling förverkligas.



Politiska åtgärder

NATIONELLA STYRDOKUMENT ELLER HANDLINGSPLANER FÖR FRÄMJANDE AV FYSISK AKTIVITET FÖR HÄLSA

1. Nationell folkhälsopolitik
2. Skollagen
3. Förordning om statsbidrag till idrottsverksamhet
4. Strategi 2025 för svensk idrott
5. Plan- och bygglagen 2010
6. Vägledning för skolor och förskolor – Arkitektur och utemiljö
7. Nationella riktlinjer för grönstrukturplanering
8. Boverket, planering och byggande
9. Strategi för levande städer – Politik för en hållbar stadsutveckling (2018)
10. Friluftspolitiken (2012)
11. Sveriges miljömål 1999 (16:e versionen 2005)
12. Agenda 2030 – Plan för att stimulera arbete i Sverige
13. Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor
14. Nationella riktlinjer för att förebygga kroniska sjukdomar
15. Transportpolitiska mål
16. Nationell strategi för ökad och säker cykling
17. Krav på vägars och gators utformning
18. Trafik för en attraktiv stad
19. Fängelselagen 2010 (SFS 2010:610)
20. Vägledning för kommunal friluftspanering



Tabell 2. Målgrupper för de nationella styrdokument.

Målgrupp	Enskilda styrdokument
Allmänheten generellt	1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 20
Barn < 5	1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 20
Barn och ungdomar (5-17)	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 20
Vuxna	1, 4, 14, 16
Äldre vuxna (≥ 65)	1, 4, 7, 9, 14, 16
Sköra/gamla (≥ 85)	1, 4
Personer med funktionsnedsättning	1, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 14, 20
Personer med kronisk sjukdom	14, 17
Gravida	14
Ammande kvinnor	14
Personer i ekonomiskt utsatt position	1, 4, 7, 9, 14
Etniska minoriteter	1, 4
Frihetsberövade	19
Invandrare	1, 4
Arbetslösa	0

Tabell 3. Sektorer som finns med i 20 enskilda styrdokument för att främja fysisk aktivitet.

Sektorer	Enskilda styrdokument
Hälsa och sjukvård	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
Utbildning	1, 2, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 16
Idrott	1, 2, 3, 4, 12, 16
Miljö	1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20
Samhällsplanering	1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20
Transport	1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20

SVERIGE

Fysisk aktivitet
faktablad 2021



Några exempel på styrdokument

6. Vägledning för skolor och förskolor – arkitektur och utemiljö. Målet är att skapa hållbara och tillgängliga skol- och förskolemiljöer som främjar lärande, fysisk aktivitet och välbefinnande. Det är även att bygga miljöer som främjar lek och inkluderande mötesplatser för hela lokalsamhället med skolgårdar och idrottsytor som gestaltas för att tillgodose behoven hos olika åldrar. Miljöerna ska locka barn och unga till rörelse, så som större friytor för lek och dans, bänkar samt gång- och cykelvägar som gör att skolan kan nås till fots eller med cykel. Elever, lärare och övrig personal är delaktiga i processen att planera, bygga och förvalta byggnaderna och utemiljön.

13. Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. I dessa riktlinjer beskrivs vetenskapligt belagda åtgärder för beteendeförändringar hos personer med ohälsosamma levnadsvanor för att förebygga förtida död och främja psykisk hälsa och välbefinnande i befolkningen. Patienter ska få stöd att förändra vanor som är skadliga för hälsan, som tobaks- och alkoholbruk, ohälsosam kost och otillräcklig fysisk aktivitet. Fokus i riktlinjerna ligger på fysisk aktivitet. Socialstyrelsen fortsatte att stödja implementeringen av riktlinjerna 2018 till 2021 i alla Sveriges kommuner och regioner. De nationella riktlinjerna ses över och uppdateras regelbundet.

ETT BRA EXEMPEL

Syftet med **den svenska friluftspolitiken** är att öka möjligheterna för invånarna att vistas ute i naturen och vara fysiskt aktiva utomhus. En vägledning har tagits fram för hur kommuner och länsstyrelser kan genomföra planen, där kommunernas nyckelroll lyfts fram när det gäller att främja friluftslivet genom planering, markägarskap, förvaltning och näringslivsutveckling. Det handlar även om att öka förståelsen för friluftsområden och hur de hänger samman med mål för folkhälsan, miljön och Agenda 2030.



SVERIGE

Fysisk aktivitet
faktablad 2021



Rådgivning om fysisk aktivitet och fysisk aktivitet på recept

Socialstyrelsen tillhandahåller vägledning om prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Syftet med vägledningen är att dels stimulera användandet av vetenskapligt utvärderade och effektiva åtgärder, dels vara ett underlag för öppna och systematiska prioriteringar inom hälso- och sjukvården. Rekommendationerna omfattar råd till vuxna med särskild risk som inte är tillräckligt fysiskt aktiva. Ett exempel på rådgivning om fysisk aktivitet i Sverige är fysisk aktivitet på recept (FaR®).

Figur 2. Hälso- och sjukvårdspersonal som utbildas i hälsostärkande fysisk aktivitet.

	 Läkare	 Fysioterapeuter	 Sjuksköterskor	 Dietister	 Psykologer	 Övrig hälso- och sjukvårdspersonal*
Grundnivå	 Ja	 Ja	 Ja	 Ja	 Ja	 Ja
Avancerad nivå	 Obligatoriskt	 Obligatoriskt	 Obligatoriskt	 Obligatoriskt	 Obligatoriskt	 Obligatoriskt

*T.ex. hälsorådgivare och arbetsterapeuter

ETT BRA EXEMPEL

Den svenska modellen med **fysisk aktivitet på recept** har implementeras i nio andra länder. Projektet genomfördes inom ramen för European Physical Activity on Prescription (EUPAP) som finansierades genom Europeiska unionens hälsoprogram (2014–2020). Måluppfyllelsen var god och syftet att främja hälsa och förebygga icke smittsamma sjukdomar genom landspecifika program för fysisk aktivitet på recept inom hälso- och sjukvården har uppnåtts.



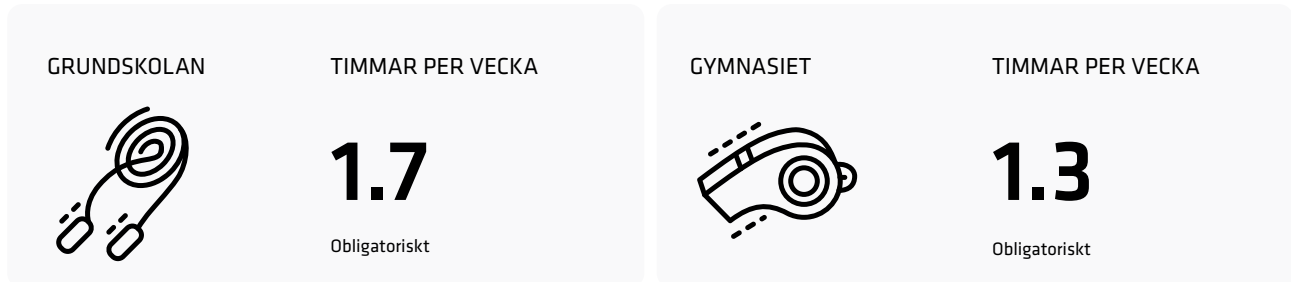
SVERIGE

Fysisk aktivitet
faktablad 2021



Främjande av fysisk aktivitet i skolan

Figur 3. Antalet timmar obligatorisk undervisning per vecka i idrott och hälsa.



Utbildning i fysisk aktivitet och hälsa (till exempel hälsoeffekter, påverkande faktorer och effektiva insatser) är obligatorisk i grundutbildningen för ämneslärare i idrott och hälsa.

Skolinspektionen granskar olika aspekter av kvaliteten på skolor och undervisning. Kvaliteten på undervisningen i idrott och hälsa granskades i ett antal skolor år 2010, 2012 och 2018. Kvaliteten utvärderas även genom forskning.



På raster

Främjande av daglig fysisk aktivitet finns med i läroplanen för alla svenska skolor. Bland andra Skolverket tillhandahåller undervisningsmaterial som ska stimulera till olika former av daglig fysisk aktivitet. År 2018 fick Riksidrottsförbundet i uppdrag av regeringen att göra en satsning på ”mer rörelse i skolan”. Syftet är att förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten. Satsningen riktar sig framförallt till de barn som är minst aktiva i årskurserna F till 6.

Efter skolan

Idrottsaktiviteter och annan fysisk aktivitet utanför skolan anordnas oftast av idrottsföreningar som subventioneras av staten genom bidrag och skatter för att främja lika möjligheter för alla barn.

Resor till och från skolan

Sedan 2016 finns en **nationell cykelstrategi** för ökad och säker cykling. Syftet är att stimulera hållbara lösningar inom kollektivtrafik, gång och cykel. Den skall även bidra till ett hållbart samhälle med bättre livskvalitet, mindre miljöpåverkan och bättre folkhälsa.

Den nationella resvaneundersökningen

I **den nationella resvaneundersökningen**, som genomförs av Trafikanalys, undersöks människors dagliga resande. Tidpunkter då resorna görs, vilka färdstätt som används samt vad som är syftet/ärendet med resan undersöks.

Figur 4. Genomsnittlig rörelse per dag.



En genomsnittlig svensk går till fots nästan 6 minuter varje dag och förflyttar sig då 650 meter.

En genomsnittlig svensk cyklar nästan 4 minuter varje dag och förflyttar sig då 870 meter.

SVERIGE

Fysisk aktivitet
faktablad 2021



Främjande av fysisk aktivitet på arbetsplatsen



Den nationella cykelstrategin består av fem insatsområden: lyfta cykeltrafikens roll i samhällsplaneringen, öka fokus på grupper av cyklister, främja en mer funktionell och användarvänlig infrastruktur, främja en säker cykeltrafik och bedriva forskning för innovation.

ETT BRA EXEMPEL

Motions- och friskvårdsaktiviteter som en arbetsgivare erbjuder hela sin personal och som är av enklare slag och av mindre värde är skattefria. Arbetsgivaren bestämmer om sådana förmåner ska erbjudas, och finansierar dem sedan, för att uppmuntra anställda till fysisk aktivitet. Skatteverket har en förteckning över vilka typer av aktiviteter som är tillåtna. Det kan till exempel vara gymnastik, styrketräning, spinning, dans, racketsporter och vanliga lagidrotter, som volleyboll, fotboll och ishockey. Förmånen kan antingen erbjudas som naturaförmån eller friskvårdsbidrag. För att bidraget ska vara skattefritt måste hela personalen erbjudas samma belopp och villkor.

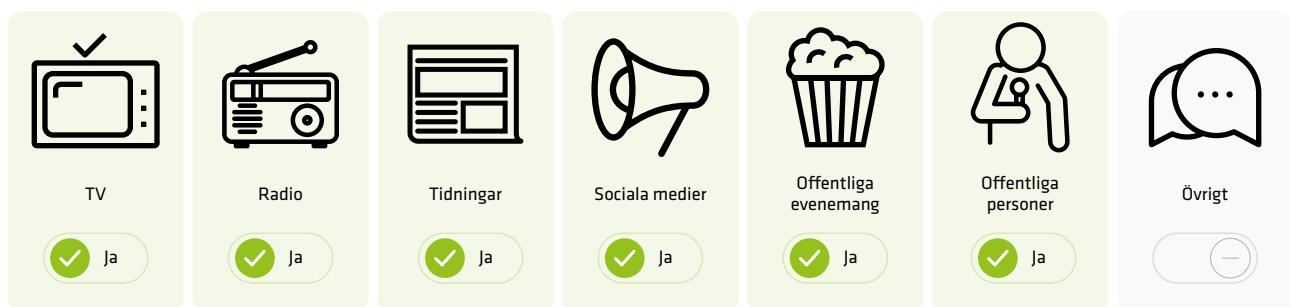
[Skatteverkets regler för motion och friskvård](#)



Nationella kampanjer för att öka medvetenheten om fysisk aktivitet

Under 2020-2023 tillsatte regeringen en nationell kommitté som arbetade med att främja fysisk aktivitet, öka den allmänna kunskapen om fördelarna samt stärkte den befintliga strukturen kring arbetet med fysisk aktivitet på nationell nivå.

Figur 5. Medier som används för nationella kampanjer.



ETT BRA EXEMPEL

År 2021 utsågs till **Friluftslivets år**. Syftet med kampanjen *Luften är fri* var att öka medvetenheten om friluftslivets värden och allemansrätten, få fler att prova på samt vara fortsatt aktiva inom friluftslivet.

