



SVERIGE

FYSISK AKTIVITET

FAKTABLAD 2018

Medianålder

40,8 ÅR

BNP per capita

442 000 SEK

Procent av BNP för hälsa: **6,9**

Procent av BNP för utbildning: **6,6**

Procent av BNP för idrott: **0,6**



Total befolkning

9 995 153

Befolkning **MÄN**

50,2%



Befolkning **KVINNOR**

49,8%

Medellivslängd **MÄN**

80,6 ÅR

Medellivslängd **KVINNOR**

84,1 ÅR

Källor: Eurostat (2016), SCB Nationalräkenskaper (2016)

Ett bra exempel på hur fysisk aktivitet främjas

Idrottsrörelsen är en demokratisk rörelse som fyller en viktig funktion i det svenska samhället. Den bygger på ett aktivt deltagande av hundratusentals frivilliga ledare och har en väletablerad struktur. En statlig förordning definierar Riksidrottsförbundets uppdrag och betonar att verksamheterna ska ge alla människor möjlighet att utöva idrott och träna, utveckla barns och ungdomars intresse för idrott och främja ett livslångt intresse för motion. Förbundets verksamhet ska även främja god hälsa, integration och lika möjligheter för pojkar och flickor. Statliga medel har getts till verksamhet som ska bidra till integrationen och minska segregationen i socialt utsatta områden. Medel har även getts till verksamhet som riktar sig till asylsökande och nyanlända migranter. Förordningen och dess finansiering är ett bra exempel på hur främjandet av fysisk aktivitet och idrott kan gynna samhället som helhet.



UPPFÖLJNING OCH ANALYS

Rekommendationer för fysisk aktivitet

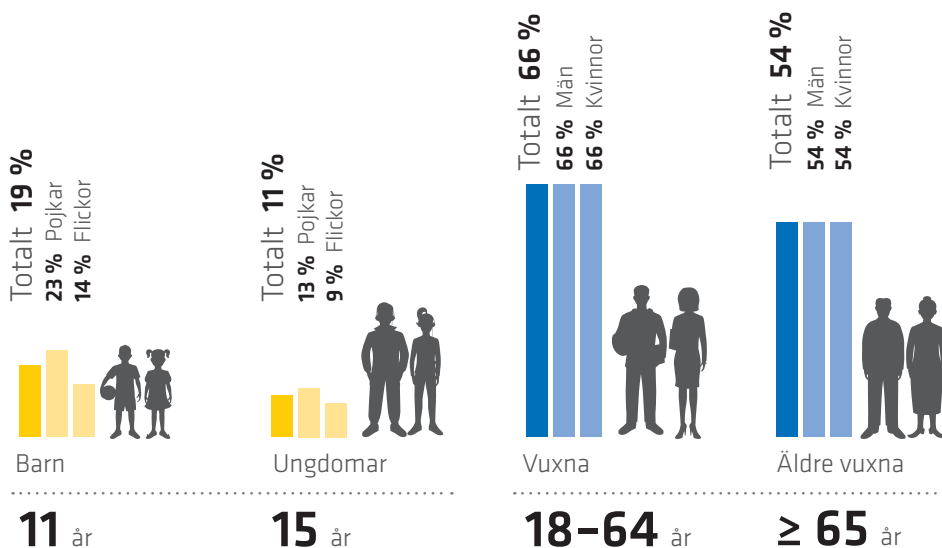
MÅLGRUPPER



Sverige följer Världshälsoorganisationens (WHO:s) rekommendationer för fysisk aktivitet från 2010.

Nivå av fysisk aktivitet

ANDEL SOM NÄR REKOMMENDERAD NIVÅ FÖR FYSISK AKTIVITET



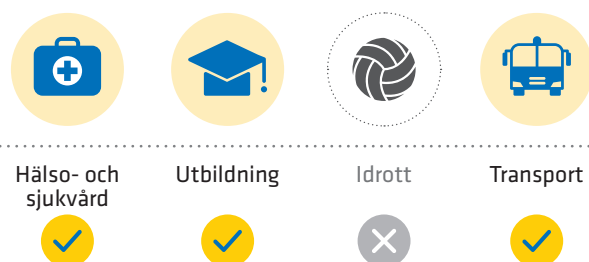
Nivåerna av fysisk aktivitet bedöms baserat på WHO:s rekommendationer om minst 150 minuter fysisk aktivitet per vecka av minst måttlig intensitet för vuxna och 60 minuter per dag för barn och ungdomar. Data för vuxna kommer från 2018 års nationella folkhälsoenkät **Hälsa på lika villkor (HLV)**, och för barn och ungdomar från undersökningen **Skolbarns hälsovanor** som genomfördes 2017-2018.

Sveriges **folkhälsopolitiska mål** är att skapa samhällseliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation. Politiken bygger på åtta målområden: det tidiga livets villkor; kunskaper, kompetenser och utbildning; arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö; inkomster och försörjningsmöjligheter; boende och närmiljö; levnadsvanor; kontroll, inflytande och delaktighet samt en jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård.

Uppföljning av fysisk aktivitet

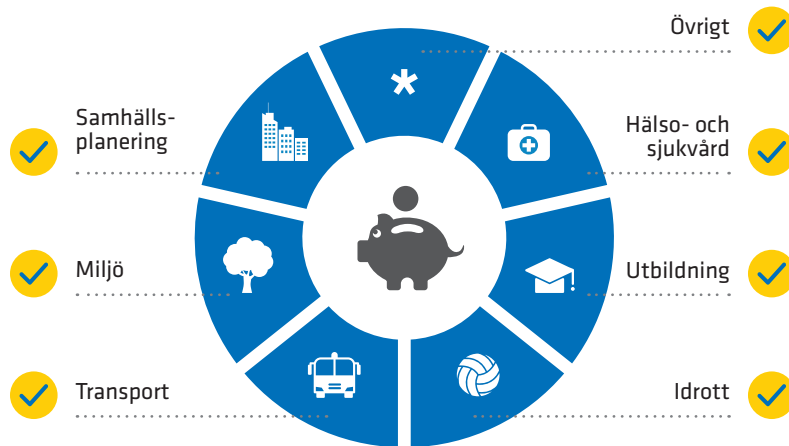
SEKTORER MED UPPFÖLJNING

I Sverige genomförs vartannat år den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor (HLV) med frågor om hälsa, levnadsvanor och livsvillkor. Frågorna för vuxna om fysisk aktivitet validerades 2003 och 2015 och är i linje med IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) och andra enkäter som används för att mäta fysisk aktivitet. Även undersökningen European Health Interview Survey (EHIS), undersökningarna av levnadsförhållanden ULF/SILC och den nationella resvaneundersökningen genomförs regelbundet. Undersökningen Skolbarns hälsovanor har genomförts sedan 1985, och under 2017-2018 användes rörelsemätare för att mäta fysisk aktivitet i en delstudie till enkäten.



POLITISKA ÅTGÄRDER

Särskilt avsatta medel per sektor för att främja fysisk aktivitet

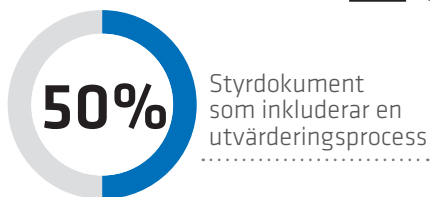


SWHEPA (Swedish Working Group on Health-Enhancing Physical Activity) är den sektorsövergripande samordningsfunktionen för främjande av fysisk aktivitet. Den leds av Folkhälsomyndigheten och involverar statliga myndigheter och organisationer på nationell nivå.

Målet med initiativet **Cykelstrategin för ökad och säkert cykling** är att bidra till ett hållbart samhälle med hög livskvalitet. Kommuner, ideella organisationer, privata sektorn och allmänheten är engagerade i det arbetet. Syftet är att främja en långsiktigt hållbar kollektivtrafik och möjligheten att gå och cykla säkert, vilket främjar folkhälsan samtidigt som miljöpåverkan från transporter och trängsel i tätorter minskar.

Nationella styrdokument per sektor

Totalt antal styrdokument **20**



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

	Hälso- och sjukvård	Utbildning	Idrott	Transport	Miljö	Samhällsplanering
1	█	█	█	█	█	█
2	█	█	█	█	█	█
3	█	█	█	█	█	█
4	█	█	█	█	█	█
5	█	█	█	█	█	█
6	█	█	█	█	█	█
7	█	█	█	█	█	█
8	█	█	█	█	█	█
9	█	█	█	█	█	█
10	█	█	█	█	█	█
11	█	█	█	█	█	█
12	█	█	█	█	█	█
13	█	█	█	█	█	█
14	█	█	█	█	█	█
15	█	█	█	█	█	█
16	█	█	█	█	█	█
17	█	█	█	█	█	█
18	█	█	█	█	█	█
19	█	█	█	█	█	█
20	█	█	█	█	█	█

En strategisk plan för idrottsrörelsen 2018–2021 har tagits fram av Riksidrottsförbundet. Förbundet innefattar 71 specialidrottsförbund som arbetar inom sina fokusområden. Syftet är att främja ett livslångt deltagande i idrott för alla, oberoende av förutsättningar som bakgrund, ålder, kön eller ambitioner.

Målgrupper för de nationella styrdokument

”Strategi för levande städer – politik för en hållbar stadsutveckling” lyfter behovet av att prioritera en samhällsstruktur som gör det möjligt att åka kommunalt istället för med bil i städer och stadsområden. Strategin innefattar tre etappmål för det svenska miljömålssystemet, varav ett är att öka andelen gång, cykling och kollektivtrafik.

Enligt **plan- och bygglagen (PBL)** ska det finnas tillräckligt med friyta för lek och utevistelse när bostäder, förskolor och skolor byggs. Byggnadsnämnden bedömer vid sin granskning av bygglovsansökningar om friytan för lek och utevistelse är tillräcklig. Boverket har utfärdat allmänna råd för bedömning av friyta (Gör plats för barn och unga! och BFS 2015:1) som betonar vikten av friyta för lek, lärande och hälsa.

- ✓ Personer i ekonomiskt utsatt position
- ✓ Gravida och ammande kvinnor
- ✓ Etniska minoriteter
- ✗ Frihetsberövade
- ✓ Migranter
- ✓ Äldre
- ✓ Personer med funktionsnedsättning
- ✓ Personer med kronisk sjukdom

Främjande av fysisk aktivitet i hälso- och sjukvårdssektorn

HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSPERSONAL SOM UTBILDAS I FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSA



Läkare



Obligatoriskt för högskolestudenter och för 50 av 63 kategorier av specialister



Sjuksköterskor



Obligatoriskt för högskolestudenter



Fysioterapeuter



Obligatoriskt för högskolestudenter



Övriga



Valfritt för högskolestudenter

Det övergripande syftet med utbildningen "Ett fall för teamet" är att öka kunskaper om fallprevention samt uppmuntra till ett teambaserat systematiskt arbete för att förebygga fallhändelser och olyckor. Utbildningen riktar sig till personal inom hälso- och sjukvård samt socialtjänst och ger kunskaper om vanligt förekommande fallrisker hos äldre och effektiva fallförebyggande åtgärder som fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet i skolor

Totalt antal undervisningstimmar i ämnet idrott och hälsa per vecka på **LÅG-, MELLAN- OCH HÖGSTADIESKOLOR**



Skolor
årskurs 1-3

1,5 obligatoriska



Skolor
årskurs 4-9

2 obligatoriska



1-1,5 obligatoriska och tillval

(Uppskattningar, eftersom tiden inte är reglerad på veckobasis)

Totalt antal undervisningstimmar i idrott och hälsa per vecka på **GYMNASIESKOLOR**

Totalt 100 timmar under 3 år. Timmarna fördelas olika mellan åren. De flesta skolor erbjuder endast undervisning i idrott och hälsa under de första 2 åren. Därutöver finns idrott och hälsa som tillvalskurs på 100 timmar.

Fysisk aktivitet på rasterna i skolan



Fysisk aktivitet under lektionerna



Fysiska aktivitetsprogram efter skoltid



Aktiv resa till och från skolan



På låg- och mellanstadieskolor kan antalet timmar i ämnet idrott och hälsa avvika med 20 procent från timplanen beroende på skola. Det är Skolinspektionens uppgift att granska kvaliteten på undervisningen i idrott och hälsa.

Främjande av fysisk aktivitet på arbetsplatsen

Aktiv resa till och från arbetsplatsen



Fysisk aktivitet på arbetsplatsen



Svenska arbetsgivare kan ge anställda ett avdragsgillt **friskvårdsbidrag**. Bidraget finansieras av arbetsgivarna och syftet är att uppmuntra de anställda att delta i utvalda typer av friskvård (t.ex. genom ett gymkort).

Nationella kampanjer för att öka medvetenheten om fysisk aktivitet

Flera nationella kampanjer genomförs i **MEDIA SOM SPRIDER NATIONELLA KAMPANJER**

Sverige för att höja medvetenheten om fysisk aktivitet: "**Framåt för fler i rörelse**" som sätter fokus på stillasittandet bland barn och ger finansiellt stöd till åtgärder för att främja en aktiv livsstil, "**Balansera mera - tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen**" för att förhindra fallolyckor bland äldre och "**Cykelstrategin**" med information och utbildning för att främja mer och säkrare cykling.



TV



Radio



Dagstidningar



Sociala medier



Offentliga evenemang



Offentliga personer

