Folkhälsomyndigheten

Fysisk aktivitet och stillasittande bland skolbarn i Sverige 2002–2026

En låg andel skolbarn i åldrarna 11, 13 och 15 år når rekommenderad nivå av fysisk aktivitet, och andelen minskar med stigande ålder. Pojkar når i högre utsträckning den rekommenderade nivån än flickor. Bland pojkar har andelen ökat under 2020-talet jämfört med tidigare under 2000-talet, medan den bland flickor har varit i stort sett oförändrad under hela 2000-talet.

Sammanfattning

Pojkar har mer ansträngande fysisk aktivitet än flickor. Däremot finns det inte så stora skillnader i stillasittande på fritiden. Bland pojkar ses en större andel som når den rekommenderade nivån av fysisk aktivitet under 2020-talet jämfört med tidigare under 2000-talet. Det har också skett en minskning av stillasittandet bland de yngsta pojkarna under de senaste fyra åren. Bland flickor är andelen tillräckligt fysiskt aktiva i stort sett oförändrad under hela 2000-talet och stillasittandet har inte förändrats under de senaste fyra åren.

De levnadsvanor och den hälsa som grundläggs under barn- och ungdomsåren påverkar även individens framtida hälsa och hälsorelaterade beteenden. Många beteenden som kan starta i ungdomen, till exempel stillasittande fritid, kan leda till kroniska sjukdomar som vuxen såsom hjärt-kärlsjukdomar, cancer, lungsjukdomar och typ 2-diabetes (1).

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet i olika former stärker barns och ungas psykiska och fysiska hälsa och utvecklar deras motorik och rörelseförmåga (2–3). Fysisk aktivitet förbättrar även kognitiva processer såsom minne, koncentration, inlärning och exekutiva funktioner (3–4). Ansträngande fysisk aktivitet, som ger ökad puls och andning, förbättrar konditionen samt stärker muskler och skelett (3).

En viktig del av barns och ungas dagliga fysiska aktivitet utgörs av vardagsrörelse, det vill säga all rörelse som sker utanför planerad träning och idrott. Detta inkluderar exempelvis gång och cykling som transport, aktiva raster i skolan, lek samt rörelse i hem- och skolmiljö. Vardagsrörelse bidrar på så sätt väsentligt till hälsoeffekterna av fysisk aktivitet och är viktig för att minska stillasittande under dagen.

De svenska riktlinjerna för fysisk aktivitet och stillasittande (2) tydliggör att skolbarn bör vara regelbundet fysiskt aktiva, i skolan och på fritiden. I genomsnitt bör minst en timme per dag vara ansträngande fysisk aktivitet. Riktlinjerna och rekommendationerna utgår från WHO (5).

Sedan år 2001/02 har frågor om ansträngande fysisk aktivitet ingått i undersökningen Skolbarns hälsovanor. Frågan föregås av följande instruktion:

> FYSISK AKTIVITET är all aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd. Fysisk aktivitet kan man hålla på med i idrottssammanhang, i olika aktiviteter på skolan, när man leker med kamrater eller då man går till skolan. Några exempel på fysisk aktivitet är att springa, gå snabba promenader, åka skridskor eller rullskridskor, simma, spela fotboll, cykla eller dansa.

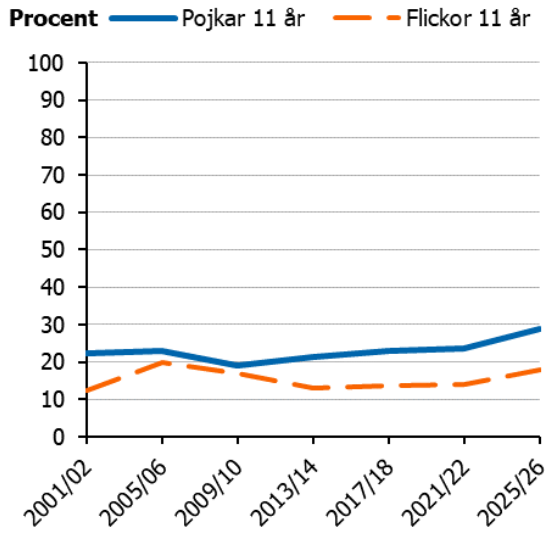
Eleverna uppger därefter hur många dagar den senaste veckan de ägnat sig åt denna typ av fysisk aktivitet i sammanlagt minst en timme.

Fysisk aktivitet över tid

Under hela perioden 2001/02–2025/26 har andelen som var fysiskt aktiva minst en timme om dagen varit låg (figur 1–3). Bland 11-åriga flickor varierade andelen något under perioden. År 2001/02 var andelen 12 procent och ökade sedan till 20 procent 2005/06. Därefter minskade andelen något och har legat omkring 13–14 procent. I den senaste mätningen, 2025/26, var andelen 18 procent.

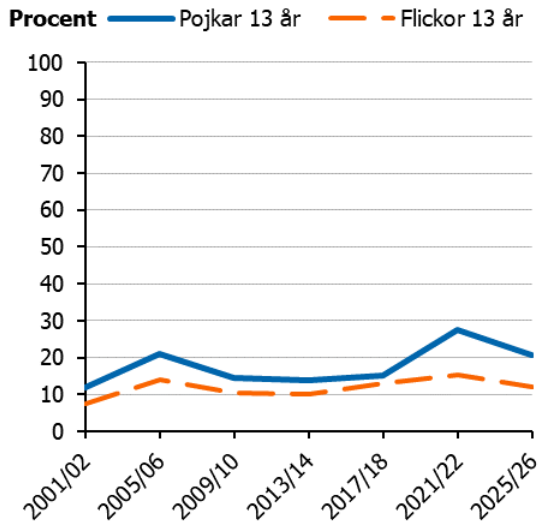
Bland 11-åriga pojkar har andelen som har varit fysiskt aktiva minst en timme om dagen varit stabil, drygt 20 procent under hela perioden 2001/02–2021/22. I den senaste mätningen ökade dock andelen till 29 procent.

Figur 1. Andel (i procent) 11-åriga flickor och pojkar som har varit fysiskt aktiva i sammanlagt minst en timme om dagen under de senaste sju dagarna, 2001/02–2025/26.



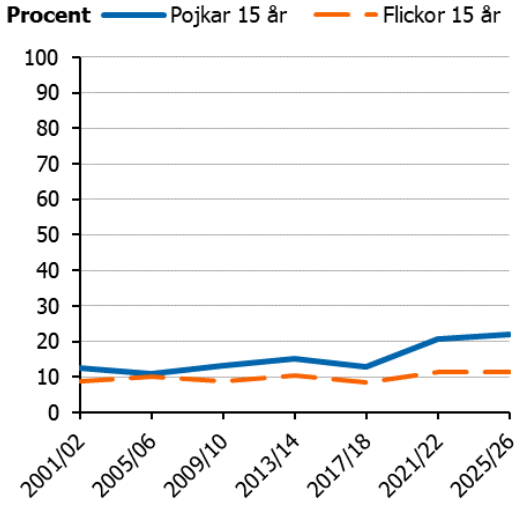
Andelen 13-åriga flickor som har varit fysiskt aktiva minst en timme om dagen har legat mellan 10 och 15 procent under hela perioden 2001/21–2025/26. Andelen 13-åriga pojkar som har varit fysiskt aktiva minst en timme om dagen har varierat under 2000-talet. Andelen var 12 procent 2001/02, och ökade sedan till 21 procent 2005/06. Därefter har andelen legat omkring 14–15 procent, för att återigen öka 2021/22 till 27 procent. I den senaste mätningen minskade andelen till 21 procent.

Figur 2. Andel (i procent) 13-åriga flickor och pojkar som har varit fysiskt aktiva i sammanlagt minst en timme om dagen under de senaste sju dagarna, 2001/02–2025/26.



Andelen 15-åriga flickor som har varit fysiskt aktiva minst en timme om dagen har varit oförändrad under 2000-talet. Andelen har varit mellan 9 och 11 procent. Andelen 15-åriga pojkar som har varit fysiskt aktiva minst en timme om dagen var stabil 2001/02–2017/18, då den låg mellan 11 och 15 procent. I mätningarna 2021/22 och 2025/26 var den högre, omkring 20 procent.

Figur 3. Andel (i procent) 15-åriga flickor och pojkar som har varit fysiskt aktiva i sammanlagt minst en timme om dagen under de senaste sju dagarna, 2001/02–2025/26.



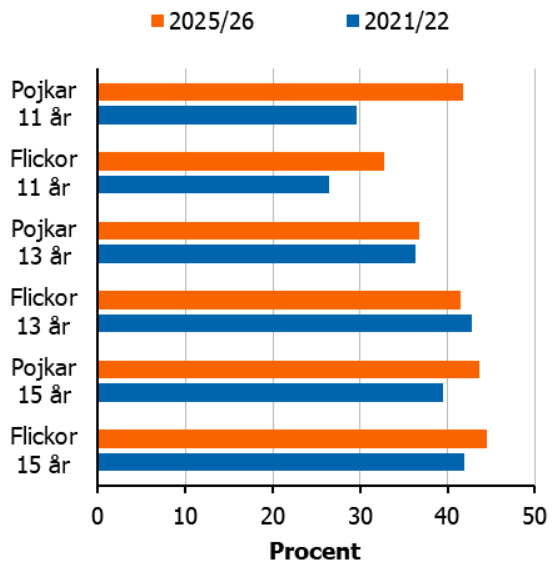
Stillasittande på fritiden

Undersökningar av fysisk aktivitet med hjälp av rörelsemätare visar att barn och unga är inaktiva och stillasittande en stor del av den vakna tiden, i genomsnitt mer än 8 timmar per dag (6). Stillasittandet ökar med åldern och en betydande del sker under fritiden. Mycket stillasittande på fritiden är förknippat med ökad risk för ohälsa, även om man i övrigt är fysiskt aktiv (3). Barn och unga rekommenderas därför att undvika långa perioder av stillasittande och bryta av tiden med någon form av fysisk aktivitet (2,3).

Sedan 2021/22 innehåller Skolbarns hälsovanor en fråga om stillasittande på fritiden. Frågan lyder ”Vad av följande beskriver bäst hur mycket tid under en vecka du spenderar sittande? T.ex. när du läser, spelar musikinstrument, ser på TV, spelar mobil- eller datorspel eller spenderar tid på sociala nätverk. Tänk på en vanlig vecka, inte bara förra veckan.”. Svarsalternativen sträcker sig från ”Jag spenderar nästan ingen av min fritid sittande” till ”Jag spenderar nästan all min fritid sittande”. I figur 4 presenteras andelen skolbarn som har svarat att de spenderar mycket tid eller

nästan all sin fritid sittande, 2021/22–2025/26. Stillasittandet ökar med stigande ålder, framför allt mellan 11 och 13 års ålder, bland både pojkar och flickor. Det är inga könsskillnader i stillasittande förutom bland 13-åringar där flickor tillbringar mer fritid sittande jämfört med pojkar. I alla grupper utom bland de 13-åriga flickorna tycks andelen som spenderar mycket tid eller nästan all sin fritid sittande ha minskat mellan 2021/22 och 2025/26. Minskningen är dock bara signifikant bland de 11-åriga pojkarna.

Figur 4. Andel (i procent) flickor och pojkar i respektive ålder som spenderar mycket eller nästan all sin fritid sittande, 2021/22–2025/26.



Om studien Skolbarns hälsovanor

Skolbarns hälsovanor är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar. Enkäten fylls i under en lektionstimme. Deltagandet är frivilligt och skolbarnen besvarar enkäten anonymt.

Studien har genomförts i Sverige vart fjärde år sedan 1985/86. Den genomförs dessutom i cirka 50 länder i Europa, Nordamerika och Asien. De flesta frågor i enkäten är desamma varje datainsamling och handlar om hälsa, livsvillkor, skolan, sociala relationer och levnadsvanor. Urvalet är nationellt och omfattar vanligtvis cirka 10 000 skolbarn i Sverige. År 2025/26 var urvalet utökat för att resultaten skulle kunna presenteras på regional nivå. Totalt deltog cirka 45 000 skolbarn från nästan 2 500 skolor. I det här faktabladet presenteras dock nationell data 2001/02–2025/26. De skillnader över tid och mellan olika grupper som kommenteras i det här faktabladet är statistiskt säkerställda.

Referenser

1. Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezeh AC, et al. Adolescence: a foundation for future health. Lancet (London, England). 2012;379(9826):1630-40. DOI:10.1016/s0140-6736(12)60072-5.
2. Folkhälsomyndigheten 2021. Folkhälsomyndigheten. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande - Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2021. [citerad 21 april 2023]. Hämtad från: https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf
3. WHO 2020a. Chaput J-P, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2020;17(1):141. DOI:10.1186/s12966-020-01037-z.
4. Zang 2024. Zang, W., Zhu, J., Xiao, N., Fang, M., Li, D., Li, H., Yan, J., Jing, H., & Wang, S. (2024). Effects of aerobic exercise on children's executive function and academic performance: A systematic review and meta-analysis. Heliyon, 10, e28633. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28633
5. WHO 2020b. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedendary behaviour. Geneve: World Health Organization; 2020. [citerad 21 april 2023]. Hämtad från: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.
6. Folkhälsomyndigheten 2025. Folkhälsomyndigheten. Ett rörelselyft för hela samhället. En struktur för främjande av fysisk aktivitet – med fokus på barn och unga https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/35f1b256e6c54c3cb3bcdfa1f861a560/ett-rorelselyft-for-hela-samhallet-med-fokus-pa-barn-och-unga.pdf