



Att. rette vedkommende

## Nye nationale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

12. juni 2023

Reference TUK

E fob@sst.dk

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet nye anbefalingerne for fysisk aktivitet for de mindste børn (0-1 og 1-4-årige), børn og unge (5-17-årige), voksne (18-64-årige), ældre (65+) og gravide.

Det er Sundhedsstyrelsens forhåbning, at anbefalingerne kan udgøre et bidrag til jeres daglige arbejde med aktiviteter, der giver den danske befolkning mulighed for at være fysisk aktiv i hverdagen, og derved bidrage til en god folkesundhed.

De nye anbefalinger, baggrundsrapporter og one-pagers kan ses på

<https://www.sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet>

### Hvad er nyt i anbefalingerne?

At være fysisk aktiv har en veldokumenteret forebyggende og sundhedsfremmende effekt på borgernes mentale sundhed og trivsel, en lang række sygdomme og risikotilstande og dødelighed.

For en del borgere er det imidlertid svært at være fysisk aktive svarende til anbefalingerne, men selv det at få rørt sig lidt mere i hverdagen, vil gavne. Når man er meget lidt fysisk aktiv, vil selv en lille øgning af fysisk aktivitet have en stor effekt på helbredet.

De angivne beskrivelser og mængder (varighed, regelmæssighed, intensitet) er fastsat ud fra en samlet vurdering af litteraturen, anbefalingerne fra WHO og i dialog med et forskerpanel nedsat af Sundhedsstyrelsen - samt en efterfølgende høringsproces.

I vores formidling af anbefalingerne har vi taget hensyn til, at så mange borgere som muligt skal kunne forstå og efterleve anbefalingerne.

### Det nye i anbefalingerne

**Stillesiddende tid:** Der er medtaget anbefalinger om stillesiddende tid for alle aldersgrupper. Ny evidens peger på, at stillesiddende tid kan udgøre en helbredsrisiko for borgerne og derfor bør begrænses.

**Intervaller:** Muligheden for at dele de anbefalede 30/60 minutter op i intervaller af mindst 10 minutters varighed er fjernet. Årsagen er, at alle intervaller af fysisk

aktivitet har vist at have en forebyggende effekt - også intervaller kortere end 10 minutter.

**Muskelstyrke:** Den tid, det anbefales at træne muskelstyrke, er begrænset til at omhandle antal gange om ugen i modsætning til tidligere, hvor der også var varighed koblet på. Fx 2x20 minutter for voksne. Grunden er, at ny evidens viser, at det ikke er muligt at angive en så præcis varighed, men at det snarere er kombinationen af konditions-træning og styrketræning, der er vigtigt for helbredet.

### **Fysisk aktivitets betydning for folkesundheden**

For små børn er fysisk aktivitet en vigtig del af deres udvikling. Motorik og bevægelse er væsentligt for, at børn udvikler sig både fysisk, socialt og følelsesmæssigt. Det øger sandsynligheden for at være fysisk aktiv senere i livet, og lægger dermed fundamentet for sundhed både i barndommen, ungdommen og i voksenlivet.

Fysisk aktivitet for voksne forebygger for tidlig død og en række sygdomme – blandt andet hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, brystkræft og visse psykiske sygdomme – som er hyppige i den danske befolkning. Fysisk aktivitet kan dermed i betydeligt omfang bidrage til at forebygge en stor del af de mest almindelige sygdomme i den danske befolkning og fremme god mental sundhed.

### **Hvad kan gøre borgerne mere fysisk aktive i hverdagen**

Hvis vi som befolkning skal blive mere fysisk aktive i hverdagen, er det afgørende, at der er fokus på strukturelle indsatser, der muliggør og fremmer fysisk aktivitet. Det handler fx om planlægning af infrastruktur, faciliteter og udearealer i by og land, som kan anspore borgerne til at være fysisk aktive. Men også at fx forskellige forvaltninger i kommunerne, uddannelses- og arbejdspladser, skoler og daginstitutioner skaber rum for og giver befolkningen viden og kompetencer der gør, at de kan være fysisk aktive i hverdagen.

Med venlig hilsen



Niels Sandø  
Enhedschef  
Sundhedsstyrelsen – Enhed for Forebyggelse og Ulighed