



FYSIOTERAPEUTEN
Samtalar om
LEVNADSVANOR



Unga kroppar är
gjorda för rörelse!



Unga kroppar är gjorda för rörelse!

FYSISK AKTIVITET är en viktig del i ungdomars motoriska, sociala och personliga utveckling

FYSISK AKTIVITET främjar fysisk och psykisk hälsa

FYSISK AKTIVITET kan förebygga framtida ohälsa



psykisk
hälsa

koncentration
och inläring

energibalans

skolprestation

fysisk självkänsla

livskvalitet

skeletthälsa

kropps-
sammansättning

balans och
koordination

muskelstyrka

metabol hälsa

hjärt-kärlhälsa

immunförsvar

kondition

smärtreglering



Rekommendationer om fysisk aktivitet för ungdomar

Sammanlagt
minst 60 minuter/dag
Intensiteten bör vara måttlig till hög

Pulshöjande
3 gånger/vecka

Muskelstärkande
3 gånger/vecka

All rörelse räknas!

Ökad dos av fysisk aktivitet ger positiva hälsoeffekter
vilket är en anledning till att

MINSKA DEN STILLASITTANDE TIDEN

till förmån för ökad vardagsaktivitet



TRANSPORT

- Blir skjutsad till skola/arbete/fritid.
- Går eller cyklar ibland, eller åker kollektivt till skola/arbete/fritid.
- Går eller cyklar till skola/arbete/fritid de flesta dagarna.

SKOLA

- Är fysiskt inaktiv på rasterna och deltar inte på skolans idrott.
- Är ibland fysiskt aktiv på rasterna och/eller deltar i skolans idrott ibland.
- Är fysiskt aktiv utomhus på rasterna samt deltar i skolans idrott.

ARBETE (om aktuellt)

- Är till stor del stillasittande i arbetet.
- Är till viss del fysiskt aktiv i arbetet.
- Är fysiskt aktiv i arbetet under större delen av dagen.

FRITID

- Är inte fysiskt aktiv på fritiden.
- Tränar eller promenerar någon gång i veckan.
- Tränar regelbundet eller promenerar de flesta av veckans dagar.

HEMMA

- Är mestadels fysiskt inaktiv i hemmet.
- Hjälper ibland till med fysiskt aktiva sysslor, är ibland aktiv med familjen.
- Är fysiskt aktiv hemma och hjälper till med städning, trädgårdsarbete eller lek med syskon och hundrastning etc.

Individanpassa för att stödja

- ✓ Lyssna på individens intressen
- ✓ Diskutera eventuella hinder
- ✓ Uppmuntra till självvald aktivitet och intensitet
- ✓ Följ gärna upp planerad aktivitet
- ✓ Två strategier: FaR och stegräknare

5 SMARTA TIPS

för att komma igång

1. Satsa på en träningsform som du tycker om!
2. Börja mjukt och sätt upp rimliga mål och delmål!
3. Tänk på att målen är dina egna – undvik att jämföra med andra!
4. Behöver du extra stöttning, försök få med en kompis!
5. Berätta för att du har börjat träna och vilka mål du har!

Referenser

BÖCKER

FYSS 2017, Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA). Läkartidningen Förlag AB, 2016

Fysisk aktivitet och Fysisk självkänsla, Raustorp A. Kunskapsföretaget AB, 2013

WEBB

www.fyss.se

Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar

www.who.int

Världshälsoorganisationen (WHO). Physical activity and young people

www.socialstyrelsen.se

Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, 2011

För fullständig referenslista se broschyren, *Unga kroppar är gjorda för rörelse!* Mars 2017 © Fysioterapeuterna




Skriv ut eller beställ!



www.fysioterapeuterna/levnadsvanor

Mars 2017 © Fysioterapeuterna
Materialet är finansierat med statsbidrag från Socialstyrelsen





© Fysioterapeuterna november 2017
www.fysioterapeuterna.se