

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Detta informationsmaterial bygger i första hand på de svenska rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och ungdomar och FYSS 2017, med vissa tillägg. För fullständig referenslista se broschyren, Unga kroppar är gjorda för rörelse! © Fysioterapeuterna

Enligt Socialstyrelsens rekommendation om prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor bör hälso- och sjukvården erbjuda rådgivande samtal till ungdomar under 18 år som är otillräckligt fysiskt aktiva.

Bild 4



Det finns vetenskapligt stöd för att fysisk aktivitet har positiv effekt på alla dessa faktorer.

Bild 5



Måttlig intensitet ger en ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger markant ökning av puls och andning.

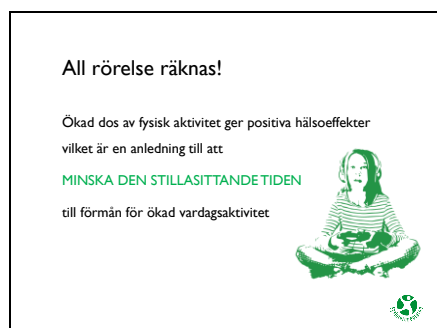
Fysisk aktivitet som ger en markant ökning av puls och andning (hög intensitet) bör ingå minst 3 gånger per vecka.

Tänk på att intensitetsgraden är subjektiv, en promenad kan innebära högentensiv träning för någon som är träningsovan eller har hög kroppsvikt.

Muskelstärkande och skelettstärkande aktivitet bör ingå minst 3 gånger i veckan. Sådana aktiviteter kan utföras som en del i lek, löpning och hopp.

Ungdomar som på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning inte kan nå rekommendationerna bör vara så aktiva som möjligt.

Bild 6



Mer fysisk aktivitet är bättre än lite och lite fysisk aktivitet är bättre än ingen.

Det finns vetenskapligt stöd för negativt samband mellan ungdomars skärmtid och hjärt-kärlhälsa, metabol hälsa samt övervikt/fetma.

Sambandet kan dock delvis bero på ohälsosamma (ät) beteenden framför TV:n.

Bild 7

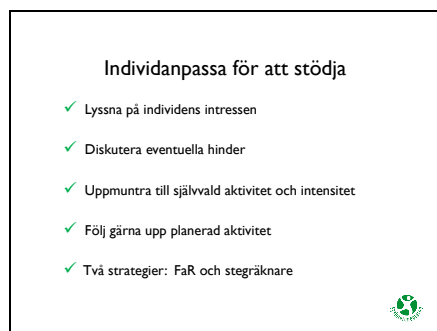


## Kartlägg fysisk aktivitetsnivå

Diskutera vad fysisk aktivitet är och att fysisk aktivitet även är transport till och från skolan, alla fysiska aktiviteter under skoldagen, deltagande i skolidrott, aktiviteter i hemmet och på fritiden.

Använd gärna modellen med trafikljus.

Bild 8



En aktivitet som man själv har valt och som man klarar av ökar chansen att man vill fortsätta.

Även känslan av att lyckas och att kunna, driver motivationen att fortsätta.

En strategi för att stötta beteendeförändring är Fysisk aktivitet på recept - FaR

Ta reda på vilka lokala rutiner som gäller för FaR i ditt närområde och vilka föreningar och aktivitetsarrangörer som har lämpliga aktiviteter för ungdomar som vill komma igång.

En annan strategi för beteendeförändring är att använda stegräknare. Det är även en enkel metod att mäta en individs fysiska aktivitet.

Bild 9

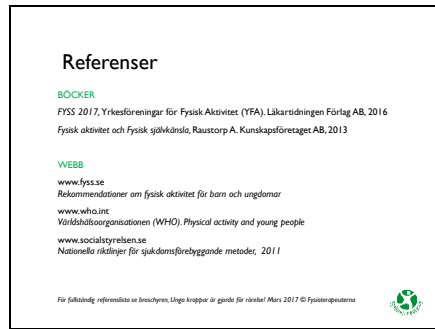


Här är fem råd som du kan ge till ungdomar som behöver öka sin fysiska aktivitet.

Dessa råd kan stärka den fysiska självkänslan. Fysisk självkänsla är den del av vår självkänsla som handlar om kroppen och fysisk aktivitet.

Fysisk självkänsla har stor betydelse för motivationen att vara fysiskt aktiv.

Bild 10



Uppföljning och uppdatering av de Nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder pågår under 2018.

Bild 11



Detta informationsmaterial har tagits fram av en projektgrupp bestående av Ing-Mari Dohn, Lotta Bjurvald, Yvonne Kahlin och Anders Raustorp från Fysioterapeuterna, i samråd med Eva Rehlund och Susanne Åhlund från Svenska Barnmorskeförbundet. Projektledare: Raija Lenné, Fysioterapeuterna.

Bild 12



Detta material får användas som informations- och utbildningsmaterial inom hälso- och sjukvården i sin helhet eller i utvalda delar. Sådan användning förutsätter att text och bildinnehållet i presentationen inte ändras. Vid användning av delar av materialet ska källan refereras på sådant sätt och på sådan plats som är sedvana. © Fysioterapeuterna november 2017.