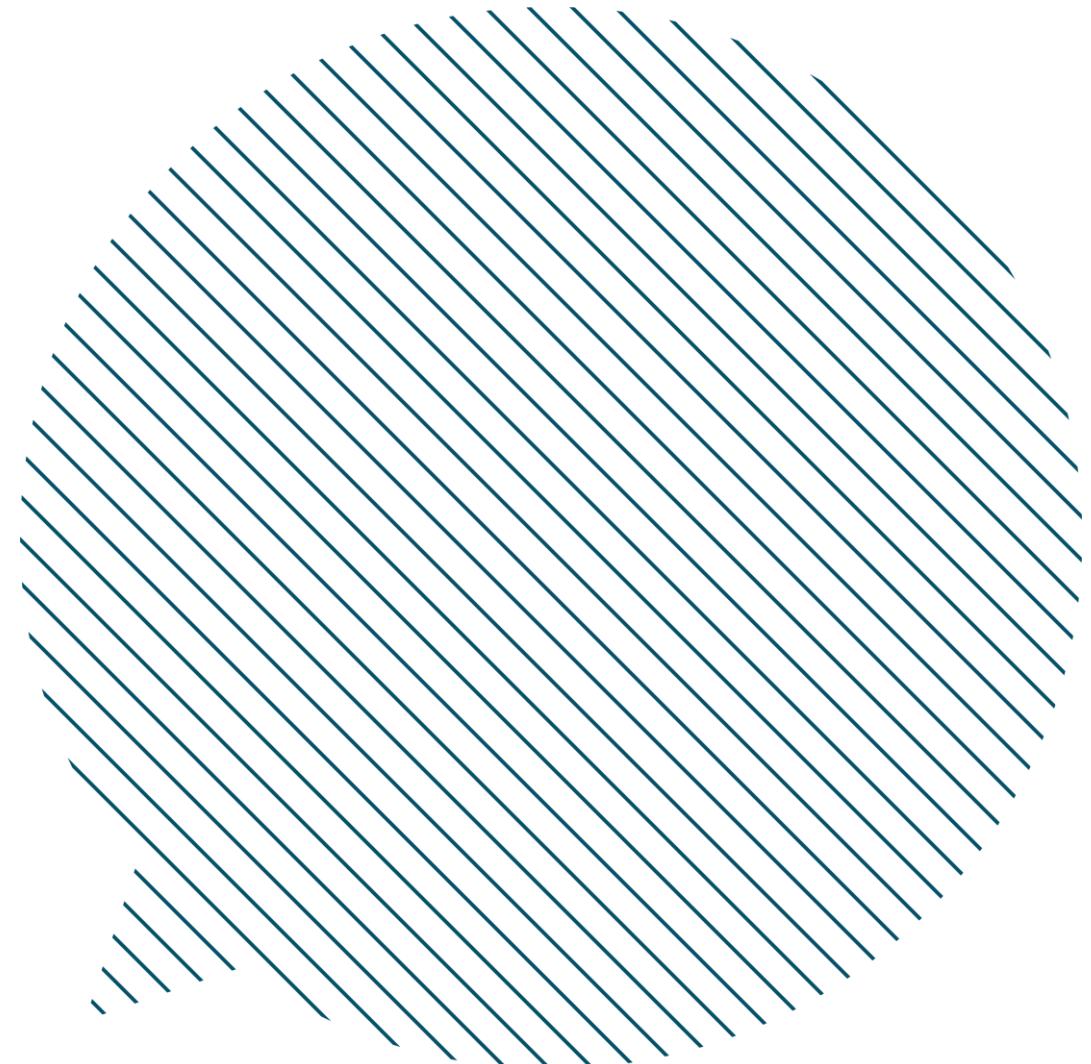


Nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet og tid i ro 0-17 år

Webinar - helsestasjon og skolehelsetjenesten 5. nov 2021

Olov Belander, seniorrådgiver Helsedirektoratet, olb@helsedir.no



Innhold

- Bakgrunn
- Utviklingsprosessen
- Reviderte råd
 - 0-1 år
 - 1-5 år
 - 6-17 år
- Videre arbeid



Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling



Regelmessig fysisk aktivitet har positiv effekt på

Bl.a.

- Helse
- Livskvalitet
- Skjeletthelse
- Kardiometabolske risikofaktorer*
- Overvekt og fedme
- Psykososial helse
- Læring
- Angst og depresjon
- Søvn
- Sosiale ferdigheter

*blodtrykk & blodfetter

Regelmessig fysisk aktivitet i oppveksten reduserer risiko for overvekthjerte-kardiolidelser, diabetes type 2 og overvekt i voksen alder.



(Verdens helseorganisasjon 2019, Amerikanske helsemyndigheter 2018)

Metabolske Akutte positive effekter av fysisk aktivitet

Blodsukker



Blodfetter

Blodtrykk

Energiforbruk

Hjernen

Akutte positive effekter av fysisk aktivitet av moderat eller høy intensitet bl.a.

Oppmerksomhet

Minne



Planlegging

Problemløsning

Kontroll av følelser

Læring

Angst

School in Motion - læring

Hovedfunn:

- To timer ekstra fysisk aktivitet og kroppsøving har effekt på
 - Læring lesing og læring
 - Læringsmiljø
 - Fysisk aktivitet og utholdenhet
- Effektene av økt fysisk aktivitet avhenger av hvordan den gjennomføres

Hovedrapport

SCHOOL
IN MOTION

2019

Elin Kolle¹, Jostein Steene-Johannessen¹, Reidar Sævenbonn¹, Sigmund A. Anderssen¹, May Grydeland¹, Ulf Ekelund¹, Inge Dehli Andersen¹, Geir Kåre Resaland², Øystein Lerum², Hege Eikeland Tjomsland², Sveinung Berntsen³, Lena Hansen Malnes³, Tommy Haugen³, Sindre M. Dyrstad⁴, Andreas Ávitsland⁴, Eva Leibinger⁴ og Runar Barstad Solberg¹

¹Norges idrettshøgskole, PB 4014 Ullevål Stadion, 0806 Oslo

²Høgskulen på Vestlandet, PB 7030, 5020 Bergen

³Universitetet i Agder, PB 422, 4604 Kristiansand

⁴Universitetet i Stavanger, PB 8600 Forus, 4036 Stavanger

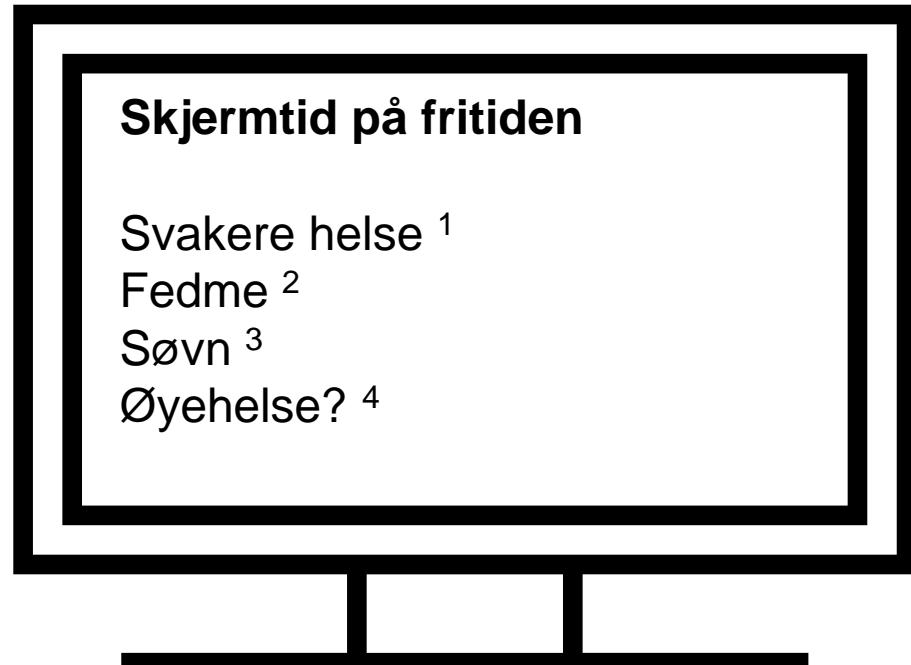
NIH NORGES
IDRETTSHØGSKOLE

Tid i ro og helse og barn og unge

Sammenheng mellom mye tid i ro

- økt fedme
- mindre søvn
- økt isolering
- negativ effekt på sosial adferd
- lavere livskvalitet
- symptomer på depresjon

Kan påvirke kognitiv utvikling negativt



(Verdens helseorganisasjon 2020, Amerikanske helsemyndigheter 2018)

1) Amerikanske helsemyndigheter 2018, 2) Biddle og medarbeidere 2017,
3) Verdens helseorganisasjon 2020, 4) Németh og medarbeidere 2021

Innhold

- Bakgrunn
- Utviklingsprosessen
- Reviderte råd
 - 0-1 år
 - 1-5 år
 - 6-17 år
- Videre arbeid

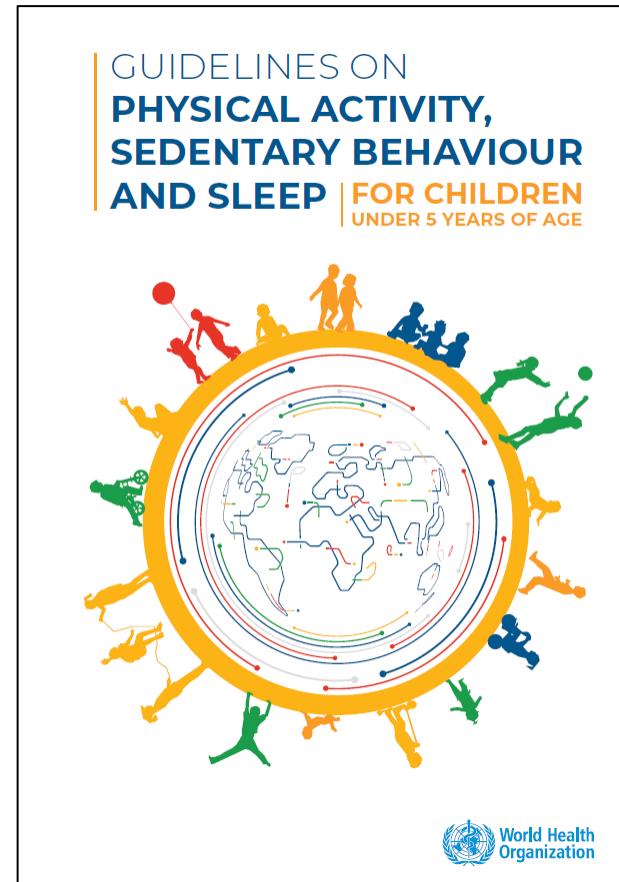


Revidering av eksisterende råd (2014)

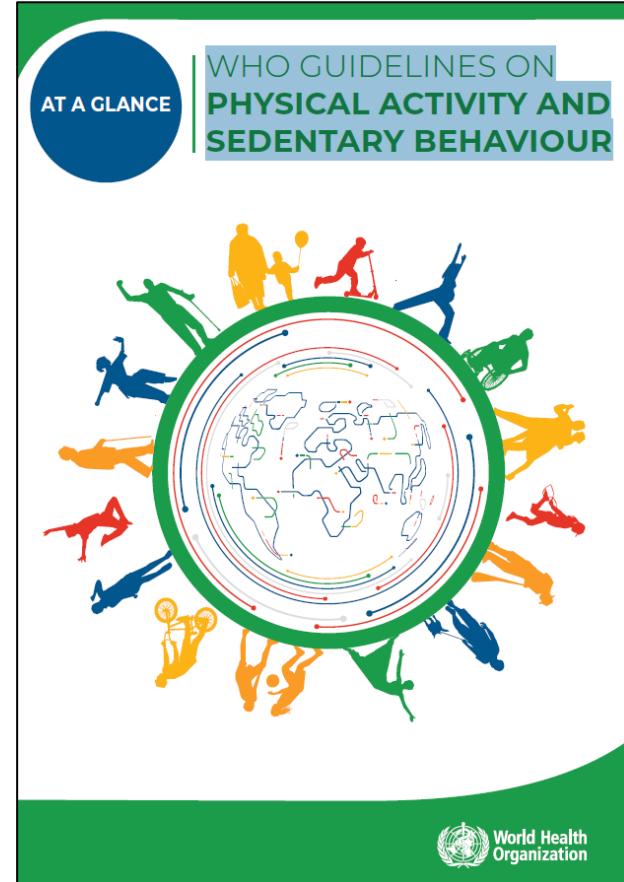
2014



2019



2020



Rådene i dag

1. Fysisk aktivitet for barn og unge

- ▼ Barn og unge bør være i fysisk aktivitet minimum 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og hard.

Råd

Rådet om 60 minutters daglig moderat til hard fysisk aktivitet kan nyanseres med følgende

- Fysisk aktivitet utover dette gir ytterligere helsegevinster.
- Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet.

Aktivitetene bør være så allsidige som mulig for å sikre optimal utvikling. De bør påvirke fisiologiske trekk og kvaliteter som kondisjon, muskelstyrke, fart, bevegelighet, reaksjonstid og koordinasjon. Variert fysisk aktivitet gir mulighet til å utvikle både fin- og grovmotoriske ferdigheter. Inne og utelek, kroppsøving, idrett, friluftsliv, fysisk aktivitet ved transport som å gå, sykle eller å bruke sparkesykkel er noen eksempler hvor barn og unge er aktive. Sørg for å legge til rette for glede, sosialt felleskap og mestring gjennom alle fire årstider.

➤ Praktisk – slik kan rådet følges

➤ Begrunnelse – dette er rådet basert på

Utviklingsprosessen i Norge

- Ekstern arbeidsgruppe
- Workshops med brukerorg.
- Intern høring
- Ekstern høring
- Justeringer
- Interne prosesser og publisering
- Lansering

Fysisk aktivitet (høringsutkast)

Nasjonale faglige råd

[Hva er nasjonale faglige råd?](#)

Høringsutkast: [Se mer informasjon på høringssiden](#). Høringsfrist er 11. august 2021.

1. Fysisk aktivitet og tid i ro 0–4 år
2. Fysisk aktivitet og tid i ro 5–17 år
3. Fysisk aktivitet og tid i ro 18–64 år
4. Fysisk aktivitet og tid i ro 65 år og eldre
5. Metode og prosess

Søk i nasjonale faglige råd



1. Fysisk aktivitet og tid i ro 0–4 år

Småbarn 0–4 år bør være allsidig fysisk aktive med varierte bevegelser, aktiviteter og lek fordelt utover dagen: jo mer aktivitet, jo bedre.

Tiden småbarn 0–4 år sitter fastspent i våken tilstand bør begrenses. Skjermtid frarådes eller begrenses.

2. Fysisk aktivitet og tid i ro 5–17 år

Barn og unge 5–17 år bør gjennom uken være fysisk aktive i gjennomsnitt 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet.

Barn og unge 5–17 år bør begrense tiden i ro, særlig skjermtid på fritiden.

Innhold

- Bakgrunn
- Utviklingsprosessen
- Reviderte råd
 - 0-1 år
 - 1-5 år
 - 6-17 år
- Videre arbeid

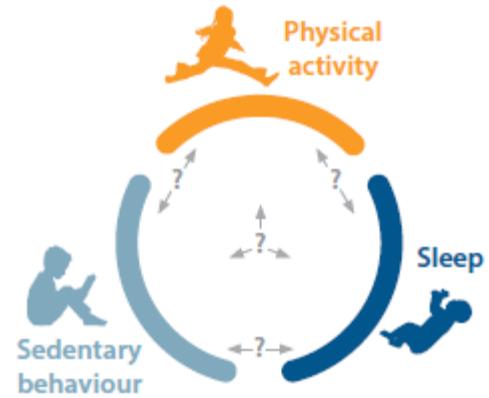


Kunnskapsgrunnlag for rådene

0-5 år

Fysisk aktivitet og tid i ro

- sterk anbefaling med **veldig lavt** dokumentasjonsgrunnlag



6-17 år

Fysisk aktivitet

- sterk anbefaling med **moderat** dokumentasjonsgrunnlag

Tid i ro

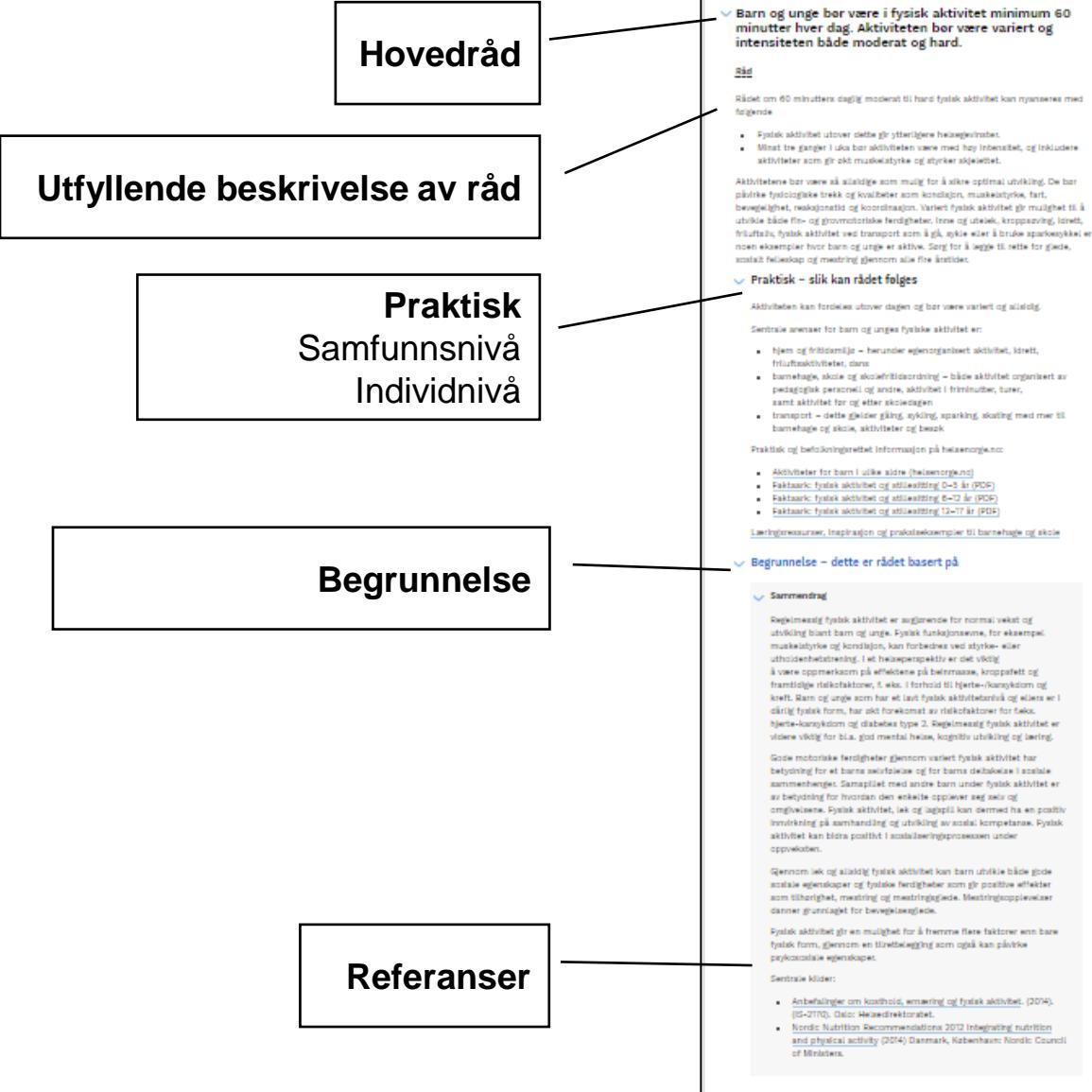
- sterk anbefaling med **lavt** dokumentasjonsgrunnlag

Områdene

Aldersgrupper

- Barn under 1 år
- 1-5 år
- 6-17 år
- 18-64 år
- ≥ 65 år

Disposisjon



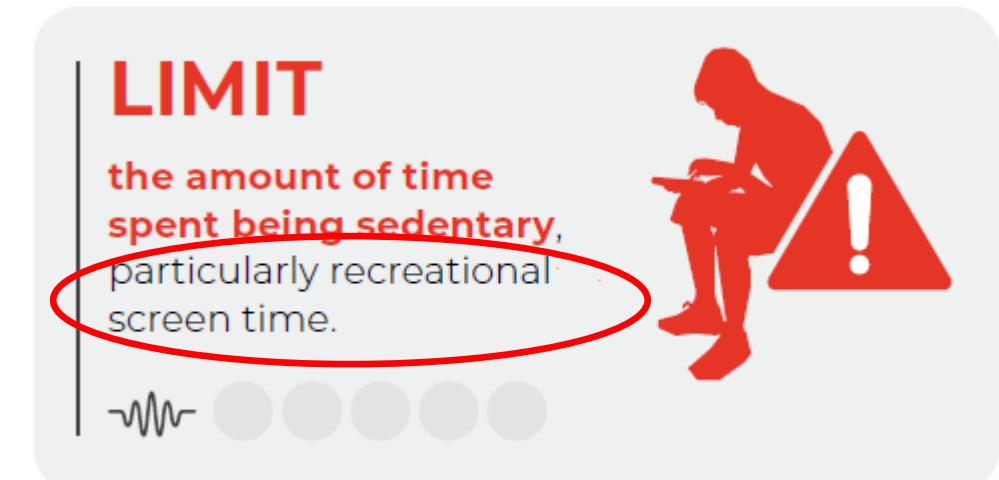
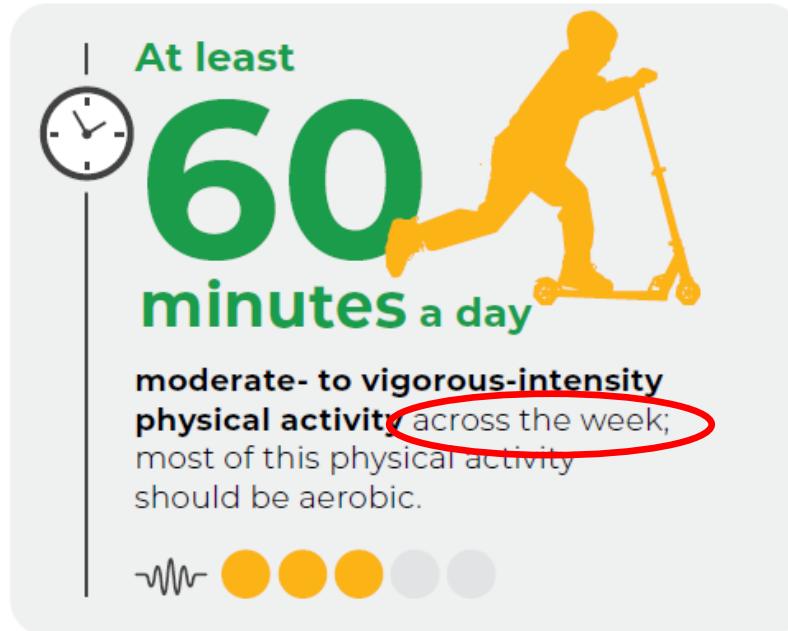
0-1 år råd



1-5 år



6-17 år



Innhold

- Bakgrunn
- Utviklingsprosessen
- Reviderte råd
 - 0-1 år
 - 1-5 år
 - 6-17 år
- Videre arbeid



Videre arbeid

- Ferdigstillelse
- Lansering
 - helsedirektoratet.no
 - helsenorge.no
- Nyanseringer i retningslinjene
 - Helsestasjon og skolehelsetjenesten



Hvordan kan dere bidra med å bekjentgjøre de nye rådene og styrke arbeidet med fysisk aktivitet for barn og unge?

Takk for oppmerksomheten!

olb@helsedir.no

Smart mosjon i arbeidslivet:
www.helsedirektoratet.no/smart-mosjon

