

# Fysisk aktivitet



Hjerteforeningen mener, at danskerne skal støttes i at være mere fysisk aktive.

Regelmæssig fysisk aktivitet mindsker risikoen for at få hjerte-kar-sygdom. Bl.a. har fysisk aktive 20-30 procent lavere risiko for iskæmisk hjertesygdom sammenlignet med inaktive personer, hvilket viser, at øget fysisk aktivitet er en helt central komponent i forebyggelsen af hjerte-kar-sygdom på det individuelle og samfundsmæssige niveau. Både de fysiske og de sociale rammer har stor betydning for, om man er fysisk aktiv. Derfor skal vi i højere grad indrette vores samfund sådan, at lysten til og muligheden for fysisk aktivitet bliver øget. Det er et fælles ansvar, som både arbejdspladser, civilsamfundsorganisationer og offentlige myndigheder skal løfte, så langt flere danskere bliver fysisk aktive i det daglige.

## HJERTEFORENINGEN ANBEFALER

- ➔ At flere danske arbejdspladser udvikler en strategi for, hvordan de aktivt vil understøtte deres medarbejders fysiske aktivitetsniveau.
- ➔ At alle folkeskoler realiserer intentionerne i folkeskole-reformen med hensyn til fysisk aktivitet.
- ➔ At de øvrige uddannelsesinstitutioner indtænker fysisk aktivitet i hverdagen, frivillig såvel som obligatorisk.
- ➔ At der stilles krav om, at man i forbindelse med offentlige byggerier og anlægsprojekter indtænker muligheden for fysisk aktivitet i dagligdagen for brugerne, samt hvordan byggeriet øger incitamentet til at være mere fysisk aktiv.
- ➔ At muligheden for fysisk aktivitet indtænkes i planlægningen og udviklingen af naturområder samt i by- og trafik-planlægning.
- ➔ At befolkningens viden om fysisk aktivitets betydning for sundheden øges.

## FAKTA

**55 procent af alle mænd**, og 61 procent af alle kvinder, over 16 år opfylder ikke WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet (1). Henholdsvis 68 procent af disse mænd og 73 procent af disse kvinder vil gerne være mere fysisk aktive (1).

**26 procent af de 11-15-årige** lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at være fysisk aktiv med moderat til høj intensitet mindst 60 minutter dagligt. Drengene er generelt mere fysisk aktive end piger (2).

**19 procent af alle voksne danskere** over 16 år er stillesiddende i fritiden (1).

**Fysisk aktive har 20-30 procent lavere risiko** for iskæmisk hjertesygdom sammenlignet med inaktive personer (3).

**Sammenligner man fysisk aktive og inaktive personer**, så er der 23 procent øget risiko for hjertesvigt for de inaktive personer (3).

**Fysisk aktive personer** har 22 procent lavere risiko for atrieflimren, hvis man sammenholder dem med fysisk inaktive personer. Dog har personer, som dyrker hård fysisk aktivitet, en øget risiko for atrieflimren (3).

**Et moderat niveau af fysisk aktivitet** er nok til at mindske risikoen for åreforsnævring i hjertet med 11 procent, mens et højt aktivitetsniveau mindsker risikoen med 22 procent (4).



## KILDER

1. Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021. Sundhedsstyrelsen; 2021.
2. Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige – National monitorering med objektive målinger. Sundhedsstyrelsen; 2019.
3. Risikofaktorer for udvalgte hjertesygdomme – Livsstil og psykosociale forhold. Statens Institut for Folkesundhed; 2017.
4. Sofi F. m.fl. Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2008 Jun; 15(3):247-57.

## NYTTIGE LINKS

- Københavns Kommune har gjort det let tilgængeligt for sine medarbejdere at motionere i arbejdstiden. <https://amk.kk.dk/traening-i-arbejdstiden>.
- Svendborgprojektet arbejder på, at alle skolebørn og børn i daginstitutioner skal bevæge sig mere end 45 minutter hver dag. <http://svendborgprojektet.dk/resultater/>.
- De nationale anbefalinger til kommunernes forebyggelsesindsats: Forebyggelsespakke – Fysisk aktivitet. Sundhedsstyrelsen; 2018. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-fysisk-aktivitet>.
- Omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet: Litteraturstudie af sammenhængen mellem byens indretning og fysisk aktivitet. Sundhedsstyrelsen; 2019. <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2019/Omgivelsernes-betydning-for-fysisk-aktivitet-literaturstudie>.
- Fysisk aktivitet – Håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen; 2018. <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2018/Fysisk-aktivitet---haandbog-om-forebyggelse-og-behandling>.
- Hjerteforeningens folkesundhedsindsats for, at flere inaktive bevæger sig mere: "GÅ MED". Indsatsen indgår i partnerskabet "KOM MED" mellem Hjerteforeningen og TrygFonden. <https://hjertereforeningen.dk/gaamed/om-gaamed/>.