

# Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet og tid i ro

Norsk Fysioterapeutforbund (NFF) sendte 11. august 2021 inn et samlet hørings svar til Helsedirektoratet vedrørende nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet og tid i ro.

I NFFs interne høringsrunde kom det innspill til hørings svaret fra faggruppene for barne- og ungdomsfysioterapi, onkologi og lymfologi, og arbeids- og folkehelse.

\* \* \*

NFFs hørings svar

De faglige rådene som helhet

5. Hvordan vurderer du nytten med de faglige rådene som helhet? Vurder på en skala fra 1-5, hvor 1=Svært liten grad og 5=Svært stor grad:

NFFs svar: 0-4 år: 3, 5-17: 5, 18-64: 5, 65 og eldre: 5

6. Korte kommentarer til vurderingene over

Rådene for 0-4 år er spesifikke med tidfestede minutter i mageleie eller stillesittende stilling, til tross for svakt kunnskapsgrunnlag. Foreldre henger seg ofte opp i slike tidsangivelser, dermed kan det bli viktigere enn barnets behov. Vi ønsker derfor å fjerne tidfestingen.

Rådene for 5-17 år er lettere å forholde seg til, selv om det er noe diffust i forhold til tidsaspektet for stillesittende aktivitet. For eldre barn og unge er det lettere å forholde seg til tidsavgrensninger enn eget skjønn.

Vurdering av hvert råd

Fysisk aktivitet og stillesitting 0-4 år

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

8: Om rådet

Jo mer aktivitet, jo bedre - ønsker vi fjernet, da det vil avhenge av det enkelte barnet og alderen på barnet.

9: Utfyllende tekst til rådet

Vi foreslår heller:

Spedbarn under 1 år: "Spedbarn bør stimuleres til lek og bevegelse flere ganger om dagen og på ulike måter, særlig gjennom samspill og lek på gulvet i varierte utgangsstillinger (rygg, mage, sideleie)". Ta bort "mer er bedre" fordi det ikke stemmer for alle barn i alle situasjoner. Spedbarn trenger mye ro derfor kan "mer er bedre" være misvisende.

"Spedbarn som ennå ikke forflytter seg, bør være aktive inntil 30 minutter i liggende posisjon på magen, fordelt utover dagen når barnet er våkent". Må få med referanse her om det skal stå 30 min.! Vi foreslår egentlig at denne setningen fjernes, da vi mener tidsanvisningen er for spesifikk. Det nyfødte barnet sover mye og kan ikke forventes å ligge på magen inntil 30 minutter per dag de første månedene.

## 10: Praktisk

Generelt er dette i tråd med tilbakemeldinger NFF ga på workshop om retningslinjene, med fokus på variert hverdagsaktivitet og lek.

Vi anbefaler at ordet "morsomme" lekebaserte aktiviteter byttes ut med "lystbetonte" lekebaserte aktiviteter. Lystbetont er et videre og mer dekkende begrep, som kan bidra til å hente fram barnets motivasjon. Motivasjon er viktig for læring.

## 11: Begrunnelse

Greit begrunnet. Det står at det ikke er mulig å fastslå hvilken frekvens eller varighet som er best, og at "mer syntes å være bedre". Dette bør etter NFFs synspunkt modereres til at: "fysisk aktivitet av varierende intensitet flere ganger om dagen er viktig".

I dag kan norske foreldre stimulere til for mye aktivitet for de minste barna. For barn som har vært aktive i barnehagen hele dagen, er ikke nødvendigvis enda mer aktivitet bedre, spesielt ikke mer organisert aktivitet. Som nevnt trenger det nyfødte barnet mye ro.

Samspillet mellom de minste barna og omsorgspersonene rundt er svært viktig for å lære å kunne lese barnas signaler og dermed stimulere barna slik det er riktig for barnet for å få fram potensialet i barnet, men også ta hensyn til barnets behov.

## 12: Referanser

I hele retningslinjen er det mange ganger referert til Fjørtoft og medarbeidere, 2018. Det oppleves som noe mangelfullt med så få referanser i forbindelse med et såpass stort tema.

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

## 13: Om rådet

Rådet bør nyanseres. Det er stor forskjell på 0 år og 4 år. I setningen "Barn bør få være regelmessig og tilstrekkelig aktive og unngå lengre perioder med passiv stillesitting" bør det legges til - i våken tilstand.

## 14: Utfyllende tekst til rådet

For spedbarn under 1 år:

"Ikke være fastspent i mer enn en time sammenhengende om gangen i våken tilstand (f.eks. i barnevogn, barnestol eller bæremeis). Skjermtid frarådes".

Vi foreslår heller:

Barnet må få oppleve variasjon i utgangsstillinger i løpet av dagen for å fremme fysisk utvikling. WHO anbefaler at barnet ikke er fastspent mer enn én time sammenhengende om gangen i våken tilstand.

Det er forskjell på måter er fastspent på i en stilling. For eksempel gir bæremeis og sjal en mer dynamisk sittestilling enn bilstol. Det er også forskjell på det man gjør til daglig og en gang iblant. Skjermtid frarådes.

For småbarn 1-4 år:

“Ikke være fastspent i mer enn en time sammenhengende om gangen i våken tilstand (f.eks. i barnevogn, barnestol, bæreremeis eller bilstol) eller sitte i lengre perioder av gangen.

Skjermtid (som for eksempel tv, dataspill, nettbrett eller mobil) anbefales ikke for 1-åringer, Fra barnet er 2 år, bør skjermtid begrenses til en time daglig. Mindre er bedre”.

Vi foreslår heller:

Barnet må få oppleve variasjon i utgangsstillinger i løpet av dagen for å fremme fysisk utvikling. WHO anbefaler at barnet ikke er fastspent mer enn en time sammenhengende om gangen i våken tilstand.

Det er forskjell på måter barnet er fastspent i en stilling på. For eksempel gir bæremeis og sjal en mer dynamisk sittestilling enn bilstol. Det er også forskjell på det man gjør til daglig og en gang iblant. Skjermtid frarådes.

Skjermtid (som for eksempel tv, dataspill, nettbrett eller mobil) frarådes for 1-åringer (NB engelsk “not recommended” samsvarer bedre med frarådes enn anbefales ikke). Fra barnet er 2 år, bør skjermtid begrenses til en time daglig. Mindre er bedre.

15: Praktisk

“Gi spedbarn og småbarn mulighet til regelmessige aktivitetspauser ved lengre perioder med passiv sittestilling”.

Bra - støttes!

For spedbarn under 1 år:

“Det er viktig at spedbarnet får tid til å utfolde seg på gulvet, utforske leker og prøve og feile. Når barnet er i ro, kan omsorgspersoner stimulere barnet gjennom lesing og historiefortelling, men det er en verdi i seg selv å unngå at spedbarnet blir underholdt til enhver tid når det er i ro”.

Som gitt tilbakemelding på under workshopen er ordet historiefortelling oversatt fra engelsk storytime. Det betyr ikke historiefortelling, men refererer heller til en samspillsituasjon med barnet. Vi foreslår derfor å erstatte ordet historiefortelling med samspill.

Følgende setning bør fremheves og settes under selve rådet i stedet for under praktisk: “Det er forskjell på hva som gjøres hver dag eller vanligvis, og det som gjøres av og til eller en sjelden gang. Rådene må derfor ses i lys av dette.” Dette fordi vi ikke ønsker en situasjon der foreldre bruker unødvendig lang kjøretid på en sjelden kjøretur fra for eksempel Trondheim til Oslo fordi det står at barnet kun kan sitte én time i strekk.

16: Begrunnelse

Støttes.

17: Referanser

Litt få referanser her.

Fysisk aktivitet og stillesitting 5-17 år

Råd: Barn og unge bør gjennom uken være fysisk aktive i gjennomsnitt 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet.

18: Generell tilbakemelding 0-4 år

Rådene for 0-4 år er spesifikke med tidfestede minutter i mageleie eller stillesittende stilling, dette til tross for svakt kunnskapsgrunnlag. Foreldre kan gjerne i for stor grad bli fokusert på slike tidsangivelser, dermed kan det bli viktigere enn barnets behov. NFF anbefaler derfor å fjerne tidfestingen.

19: Om rådet

Forståelig - og vi støtter at det noe rigide "daglig" er erstattet av i gjennomsnitt 60 min per dag.

20: Utfyllende tekst til rådet

Vi opplever dette som greit forklart

21: Praktisk

Godt formulert og positivt med fokus på hverdagsaktivitet, inne- og uteaktivitet, alle årstider og på ulike arenaer. Under 5-12 år står det at "Eksempler på aktiviteter kan være friluftsliv, idrett, bevegelse til musikk, gymnastikk, vann-, snø-, is- og ballaktiviteter". Vi foreslår å legge til hverdagsaktivitet, slik at setningen blir: "Eksempler på aktiviteter kan være hverdagsaktivitet, friluftsliv, idrett, dans og bevegelse til musikk, gymnastikk, vann-, snø-, is- og ballaktiviteter".

22: Begrunnelse

Støttes.

23: Referanser

Igjen, litt få referanser.

Råd: barn og unge 5-17 år bør begrense tiden i ro, særlig skjermtid på fritiden

24: Om rådet

Fornuftig råd, men et tidsanslag kunne vært hensiktsmessig, for dette er råd barn og unge selv kan forholde seg til. Det å skulle "begrense tiden i ro" vil nok oppleves som diffust, og vi er derfor usikre på om rådet faktisk vil bidra til den ønskede reduksjonen i tid i ro.

25: Utfyllende tekst

Vi anbefaler at det også tas med informasjon om risiko for effekt på synet av mye skjermbruk. F.eks Risk Factors and Behaviours of Schoolchildren with Myopia in Taiwan

26: Praktisk

Ok. Mange skoler har utstrakt bruk av skjerm, noen kutter til og med ut papirutgaver av bøker fordi elevene skal lese alt på nett. Dette kunne Helsedirektoratet hatt noen synspunkter til. Om skolehverdagen i stor grad består i lesing på nett, er det kanskje mindre aktuelt å lese papirutgaver av bøker hjemme også.

Flott at skolehelsetjenesten og frisklivssentralene trekkes frem her.

27: Praktisk

Støttes

28: Referanser

Få.

## 29: Generell tilbakemelding 5-17 år

Greit formulerte råd. Diffust i forhold til skjermtid, men det samsvarer vel med at det er sterk anbefaling med lavt dokumentasjonsgrunnlag.

## Fysisk aktivitet og stillesitting 18-64 år

Råd: Alle voksne bør være regelmessig fysisk aktive, i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet eller minst 75 til 150 minutter med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet.

## 30: Om rådet

Kortfattede og enkle å formidle.

## 31: Utfyllende tekst til rådet

Når det gjelder nedsatt funksjonsevne, dårlig helse mener vi at fysioterapeuter burde vært nevnt konkret, da fysioterapeuter har spesifikk kompetanse i å tilrettelegge fysisk aktivitet for personer med nedsatt funksjon og dårlig helse.

Siste setning bør da lyde:

Vurderingen kan gjerne gjøres i samråd med lege, fysioterapeut eller annet kvalifisert helsepersonell.

## 32: Praktisk

Arbeid og helse-strategien burde vært mer synlig her. Arbeid er nevnt som arena i begynnelsen, men er ikke fulgt godt nok opp videre i teksten.

Rådene bør absolutt kunne formidles i arbeidslivet, og dermed inngå som krav til organisering og tilrettelegging. De er aktuelle særlig ved kontorarbeid, også ved hjemmekontor. Rådene bør også kunne settes i sammenheng med Smart mosjon i arbeidslivet.

Jamfør krav som følge av for eksempel:

AML: formålsparagraf, krav til å forebygge (4-1), vurdering av tiltak for fysisk aktivitet (3-4) osv.

<https://www.arbeidstilsynet.no/regelverk/forskrifter/forskrift-om-utforelse-av-arbeid/4/23/23-1/>

<https://www.arbeidstilsynet.no/regelverk/forskrifter/forskrift-om-organisering-ledelse-og-medvirkning/10/10-2/ + 10-1 om ergonomiske prinsipper + 1-1 formål>

<https://www.arbeidstilsynet.no/tema/ergonomi/trening-i-arbeidstida/>

Det vil si at de har relevans for virksomheter, for tilsynsmyndigheten Arbeidstilsynet og for BHT.

Det er positivt at frisklivssentraler trekkes frem som en viktig aktør også her.

## 34: Referanser

Kunne vært flere referanser til fysisk aktivitet i arbeidslivet, eksempelvis "Smart mosjon i arbeidslivet" mv.

## 35: Om rådet

Dette er vel så konkret Helsedirektoratet kan være, gitt eksisterende kunnskap.

## 37: Praktisk

Å redusere tid i ro på arbeidsplasser har blitt særlig aktualisert i forbindelse med koronapandemien og med mange som har jobbet hjemmefra. Her bør kanskje aktørene i arbeidslivet, med involvering fra BHT og andre som har kompetanse på helse og fysisk belastning, se nærmere på hvordan dette kan implementeres. Bør det i fremtiden finnes tydeligere retningslinjer for ulike bransjer for eksempel? Hvis det er mulig å si noe om hvor lenge/hvor lite det er anbefalt at en bør sitte i en dag/arbeidsdag så kunne det være en nyttig pekepinn for folk flest.

Selv om mange i dag har en stillesittende arbeidshverdag er det også fortsatt mange arbeidstakere som har fysisk krevende jobber. For dem er det selvsagt dels viktig å ha en kropp som fungerer og tåler den belastningen som kreves, men samtidig er de også langt mer aktive i løpet av en uke enn arbeidstakere som har kontorarbeid. For arbeidslivet kunne det derfor være nyttig å differensiere rådene.

Fysisk aktivitet og stillesitting 65 år og eldre

Voksne 65 år og eldre bør være regelmessig fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet, eller minst 75 til 150 minutter med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet.

NFF opplever at råd, utfyllende tekst mv. samsvarer godt med det som vi har spilt inn i forbindelse med utarbeidelsen av rådene. Vi har derfor ikke ytterligere kommentarer for denne aldersgruppen.

\* \* \*

*Høringsside på Helsedirektoratet.no:*

[Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet og tid i ro](#)