



**Definition af stillesiddende adfærd:** Den del af vores vågne tid, vi tilbringer i siddende eller liggende position, og hvor hovedparten af kroppens muskulatur er i hvile.

**Stillesiddende adfærd vs. fysisk inaktivitet:** En stillesiddende dagligdag er ikke nødvendigvis det samme som en dagligdag uden fysisk aktivitet. Det er altså muligt at have megen stillesiddende adfærd og stadig følge anbefalingerne for fysisk aktivitet. Omvendt er det også muligt at have en hverdag uden megen stillesiddende adfærd, selvom man ikke deltager i fysisk aktivitet med moderat eller høj intensitet.

**Stillesiddende adfærd som en selvstændig risikofaktor:** Selvom man lever op til anbefalingerne for fysisk aktivitet på 30/60 minutter om dagen, har stillesiddende adfærd stadig en negativ helbredsmæssig effekt.

**Tv-forbrug som et mål for stillesiddende adfærd:** Selvrapporteret tv-forbrug er det mest brugte mål for stillesiddende adfærd, da det udgør en stor del af vores stillesiddende fritidsbeskæftigelse. Den totale stillesiddende adfærd dækker over alle former for stillesiddende aktiviteter i vågen tilstand, herunder tv-forbrug. Der er dog færre undersøgelser, som bygger på total stillesiddende adfærd, da det er svært at måle.

**Stillesiddende adfærd og sundhed hos børn og unge:** Danske 4-11-årige børn ser i gennemsnit 2 timer og 3 minutters tv om dagen, mens de 12-20-årige unge i gennemsnit ser 2 timer og 18 minutters tv om dagen (2010). Noget tyder på, at tv-forbruget blandt børn og unge er steget de senere år. Danske og udenlandske undersøgelser tyder på, at der er en social gradient i forbruget af tv og computer blandt børn og unge. Det rapporteres, at tidsforbruget på både tv og computer stiger jævnt fra socialgruppe 1 til 3, men stiger ikke yderligere fra socialgruppe 3 til 4. Tal for total stillesiddende adfærd blandt børn og unge er stadig usikre.

Der er stærk evidens for, at et højt forbrug af tv og computer er forbundet med overvægt, og der er moderat evidens for, at et højt tv- og computerforbrug er forbundet med en stigning i metaboliske risikofaktorer (bl.a. blodtryk, insulinfølsomhed og kolesterol) og en dårlig kondition. Der er moderat evidens for, at tv-forbrug er forbundet med mentale sundhedsmål som depression, akademisk præstation og adfærdsproblemer. Der er dog kun svag evidens for, at total stillesiddende adfærd er forbundet til helbredsmæssige mål, hvad angår overvægt, metaboliske risikofaktorer og mental sundhed blandt børn og unge.

**Stillesiddende adfærd og sundhed hos voksne:** I danske undersøgelser anslås den gennemsnitlige daglige tid brugt på stillesiddende fritidsaktiviteter blandt voksne til mellem 3 og 6 timer dagligt. Dertil kommer, at andelen af voksne danskere med stillesiddende arbejde har været stigende over en årrække og er nu omkring 40 %. Den stillesiddende adfærd i fritiden er højest blandt ældre, personer med kortere uddannelser og personer uden beskæftigelse, mens stillesiddende arbejde er hyppigst blandt personer med lang uddannelse.

Der findes moderat evidens for, at stillesiddende adfærd i fritiden og total stillesiddende adfærd er en selvstændig risikofaktor for død af alle årsager. Desuden findes moderat evidens for stillesiddende adfærd i form af tv-forbrug som en selvstændig risikofaktor for død af alle årsager, død af hjertekarsygdom og type 2-diabetes. Derudover er der svag evidens for en sammenhæng mellem total stillesiddende adfærd og visse kræfttyper (tarm- og endetarmskræft hos både mænd og kvinder og æggestok- og livmoderkræft hos kvinder), og for en sammenhæng med kardiometaboliske- og inflammatoriske biomarkører (bl.a. blodtryk, kolesterol, blodsukker). Endelig er der svag evidens for en sammenhæng mellem total stillesiddende adfærd og risiko for overvægt og svær overvægt.

**Fremtidig forskning:** Der er fortsat behov for afklaring og yderligere udforskning af sammenhængen mellem stillesiddende adfærd og helbredsudfald. Specielt mangler der viden om omfanget af problemet i Danmark, både som helhed og i specifikke befolkningsgrupper. Det er også uklart, hvilken rolle den stillesiddende adfærd i forskellige domæner (arbejde/skole, fritid mv.) har for helbredet, og om tv-kiggeri adskiller sig fra andre former for stillesiddende adfærd. Der kræves mere viden fra randomiserede studier om effekten af reduktion i stillesiddende adfærd for at kunne sige noget om, hvorvidt, hvordan og hvor meget den enkelte bør reducere sin stillesiddende adfærd for at opnå bedst helbredsmæssige effekt.