



# Stillesiddende adfærd - en helbredsrisiko?

- 
- Vidensråd for Forebyggelse
  - Kristianiagade 12, 2100 København Ø
  - Offentliggjort august 2012

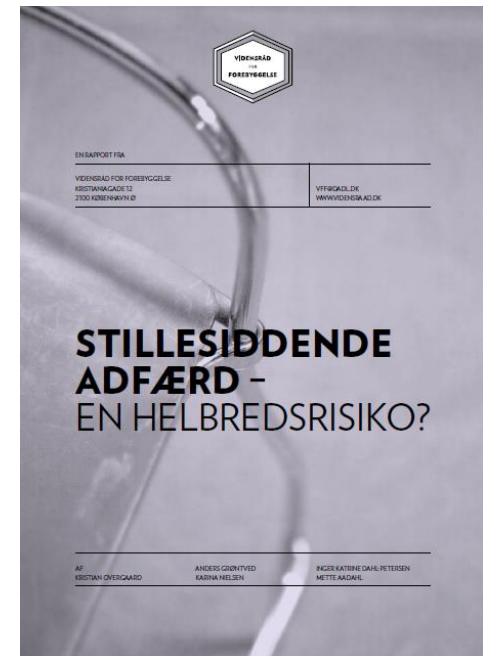
---

ETABLERET AF TRYGFONDEN OG LÆGEFORENINGEN

[WWW.VIDENSRAAD.DK](http://WWW.VIDENSRAAD.DK)

---

- › Rapporten 'Stillesiddende adfærd – en helbredsrisiko?' er udgivet af Vidensråd for Forebyggelse august 2012 og revideret i oktober 2015
  
- › **Rapporten gennemgår**
  - › Sammenhængen mellem stillesiddende adfærd og helbred for børn/unge og voksne
  - › Sammenhængen mellem stillesiddende adfærd på arbejdet og i fritiden i relation til helbred
  - › Hvorvidt stillesiddende adfærd er en selvstændig risikofaktor
  - › Hvorvidt der er fagligt belæg for at anbefale en begrænsning af stillesiddende adfærd som supplement til anbefalingerne om fysisk aktivitet.
  
- › Rapporten kan downloades på [www.vidensraad.dk](http://www.vidensraad.dk)



ENSRAPPORT FRA

VIDENSRÅD FOR FOREBYGGELSE  
KISTENÅGÅDE 12  
2300 KØBENHAVN ØVFR@RDL.DK  
WWW.VIDENSRAD.DK**STILLESIDDENDE  
ADFÆRD -  
EN HELBREDSRISIKO?**AF  
KRESTAN OVERGAARDANNELOU GJØRTHED  
KARINA HEISENNICO KATrine DAM PETERSEN  
METTE AARHÆ

Rapporten er udarbejdet af en arbejdsgruppe bestående af fem forskere:

1. Lektor, cand.scient., ph.d. **Kristian Overgaard** (formand), Institut for Folkesundhed, AAU
2. Ph.d.-studerende, MPH, cand.scient. **Anders Grøntved**, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU
3. Professor, cand.psych., ph.d. **Karina Nielsen**, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
4. Ph.d.-studerende, cand.scient.san.publ., fysioterapeut **Inger Katrine Dahl-Petersen**, SIF, SDU
5. Seniorforsker, fysioterapeut, MPH, ph.d., **Mette Aadahl**, Region Hovedstadens Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed

- › **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.
- › 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.
- › Selvom man lever op til anbefalingerne for fysisk aktivitet på 30/60 minutter om dagen, har stillesiddende adfærd stadig en negativ helbredsmæssig effekt.
- › 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.

- › 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.
- › 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.
- › 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 svag evidens for, at total stillesiddende adfærd er forbundet til helbredsmæssige mål, hvad angår overvægt, metaboliske risikofaktorer og mental sundhed blandt børn og unge.

- › I danske undersøgelser anslås den gennemsnitlige daglige tid brugt på stillesiddende fritidsaktiviteter blandt voksne til mellem 3 og 6 timer dagligt.
- › Andelen af voksne danskere med stillesiddende arbejde har været stigende over en årrække og er nu omkring 40 %.
- › 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 er moderat evidens for, at stillesiddende adfærd i fritiden og total stillesiddende adfærd er en selvstændig risikofaktor for død af alle årsager.
- › Der er 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.
- › Der er 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).
- › Der er svag evidens for en sammenhæng mellem total stillesiddende adfærd og risiko for overvægt og svær overvægt.

- › På nuværende tidspunkt kan vi ikke fastsætte et præcist tal for, hvor meget du kan sidde ned i løbet af dagen, uden at det har konsekvenser for helbredet.
- › Rapporten viser tydeligt, at det er relevant at supplere anbefalingerne om fysisk aktivitet med information og rådgivning om at begrænse stillesiddende adfærd.

- › 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.



## → FIGUR 1.1

Figuren viser energiforbruget ved forskellige intensitetskategorier angivet i MET. Pilen indikerer stigende energiforbrug. Se teksten for nærmere beskrivelse af de enkelte kategorier.



**→ TABEL 1.1**

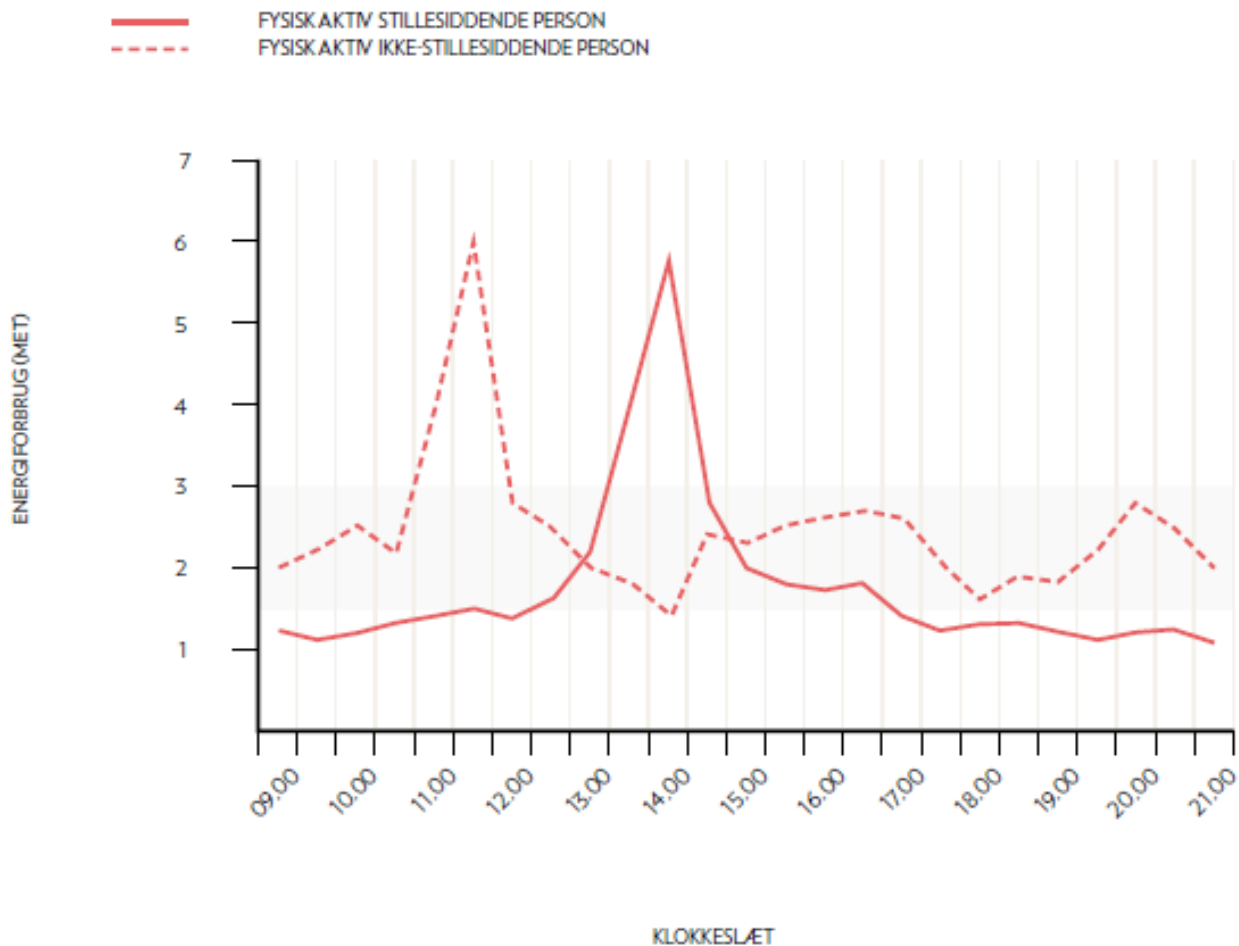
Oversigt over energiforbrug ved udvalgte stillesiddende aktiviteter. Energibestemmelser er fra kompendium over fysisk aktivitet (9).

**STILLESIDDENDE AKTIVITETER****ENERGIFORBRUG (MET-VÆRDI)**

SOVE	0,95
LIGGE STILLE OG SE TV	1,0
LIGGE NED OG TALE / I TELEFON	1,3
SIDDE STILLE OG SE TV	1,3
SIDDE, LYTTE TIL MUSIK (IKKE TALE ELLER LÆSE) ELLER SE FILM I BIOGRAFEN	1,5

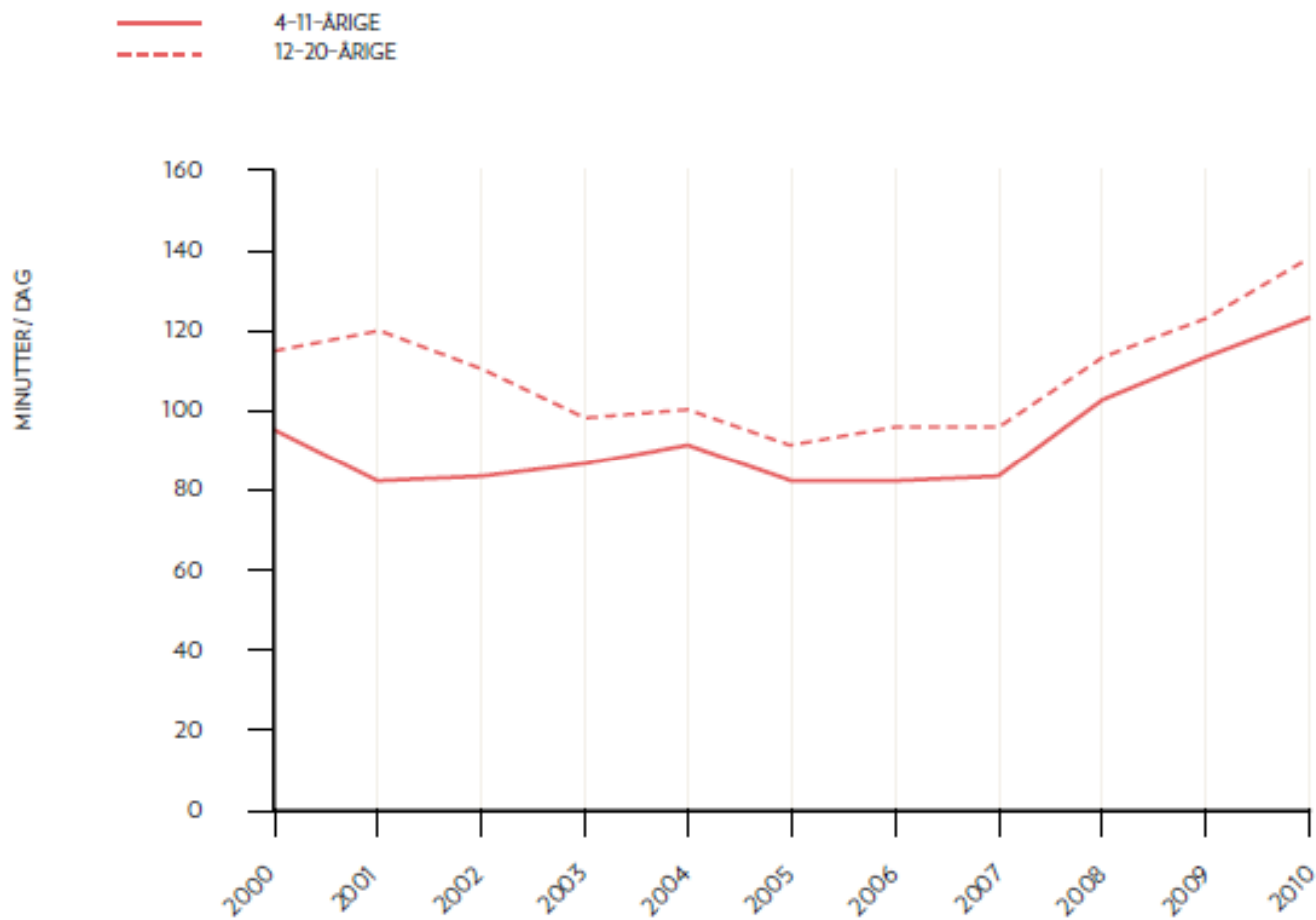
**→ FIGUR 1.2**

Hypotetiske eksempler på energiforbruget (målt i MET) over 12 vågne timer hos to personer. Begge personer har en tilsvarende periode med fysisk aktivitet af moderat til hård intensitet, men den ene (fysisk aktiv ikke-stillesiddende person) udfører aktivitet af let intensitet de resterende timer, hvorimod den anden har en stillesiddende adfærd de resterende timer af døgnet (fysisk aktiv stillesiddende person). Modifieret fra (11).



**→ FIGUR 4.1**

Gennemsnitlig daglig seertid (tv) for 4-11-årige og 12-20-årige fra 2000-2010. Data er fra Danmarks Statistik baseret på tal fra TNS Gallup og DR medieforskning (6; 7).



**→ FIGUR 5.1**

Gennemsnitlig daglig seertid (tv) for voksne fra 2000-2010. Data er fra Danmarks Statistik (11).

