

Fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar

En litteraturstudie om vad samhället och skolidrotten
kan göra för insatser för att hjälpa fysiskt inaktiva
barn och ungdomar

Erika Löf

Luleå tekniska universitet

C- uppsats

Samhällskunskap

Institutionen för Industriell ekonomi och samhällsvetenskap

Avdelningen för Samhällsvetenskap

Sammanfattning

Denna uppsats behandlar fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar. Syftet är att undersöka varför barn och ungdomar är fysiskt inaktiva samt att även fokusera på hur fysisk inaktivitet påverkar barn och ungdomar. I dagens samhälle klassas fysisk inaktivitet som en stor riskfaktor för många olika typer av ohälsa. Tidigare forskning visar på att fysisk inaktivitet är en av de tio största riskfaktorerna för sjukdom och död i i-länder. Uppsatsen inleds med en beskrivning av varför fysisk inaktivitet är intressant och aktuellt som ämne samt belyser de problem fysisk inaktivitet medför. Vidare följer varför en del barn och ungdomar är fysiskt inaktiva och här har det visat sig att det finns många olika faktorer som spelar in så som exempelvis social bakgrund, kön och närheten till olika typer av fysisk aktivitet med mera. Barn och ungdomar påverkas på många sätt negativt av fysisk inaktivitet, som till exempel att de ökar risken att drabbas av en mängd sjukdomar och riskerar att ofta vara sjuk som vuxen. Detta leder till höga kostnader för samhället då det gäller omvårdnad och sjukskrivningar som vuxen. Det har visat sig att skolidrotten är av stor betydelse när det gäller att förhindra fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar men även för att få barn och ungdomar att vara fysiskt aktiva som vuxna.

Samhället kan göra en mängd insatser för att hjälpa barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva och genom skolidrottens hjälp kan många insatser göras. Skolidrotten kan ge barn och ungdomar en chans att prova på en mängd olika aktiviteter för att hitta någon form av fysisk aktivitet de kan tänka sig att utöva på fritiden. Skolidrotten har även en viktig roll i att få alla barn och ungdomar att delta i idrottsundervisningen, eftersom barnen får då röra på sig även om de inte utför någon fysisk aktivitet på fritiden. Det har visat sig att barn och ungdomar som inte deltar i någon idrottsförening riskerar att bli fysiskt inaktiva på fritiden. Därför är det av stor vikt att barn och ungdomar har möjlighet att utföra fysisk aktivitet på fritiden även om de inte tillhör någon förening.

Nyckelord: Fysisk inaktivitet, fysisk aktivitet, barn och ungdomar, hälsa.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING.....	1
1.1 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	1
1.2 AVGRÄNSNINGAR	2
1.3 MATERIAL	2
1.4 DISPOSITION	3
2. BAKGRUND.....	4
2.1 VARFÖR ÄR EN DEL BARN OCH UNGDOMAR FYSISKT INAKTIVA?	4
2.2 HUR PÅVERKAR FYSISK INAKTIVITET BARN OCH UNGDOMAR?	7
2.3 SKOLIDROTEN I SVERIGE	9
3. ANALYS	12
3.1 FYSISK INAKTIVITET HOS BARN OCH UNGDOMAR	12
3.2 EFFEKTER AV FYSISK INAKTIVITET	15
3.3 SAMHÄLLET OCH SKOLAN	17
4. SAMMANFATTNING OCH SLUTSATSER	20
4.1 FÖRSLAG PÅ FORTSATT FORSKNING.....	22
REFERENSER.....	23

1. Inledning

Jag påbörjade min utbildning till lärare på Luleå Tekniska Universitet med inriktning Idrott och hälsa med friluftspågående och samhällskunskap mot senare år höstterminen 2001. Nu är jag inne på mina sista poäng innan lärarexamen ”bankar” på dörren. Därför känns det viktigt att knyta ihop säcken på något vis och det var här mina tankar rörande ”Fysisk Inaktivitet hos barn och ungdomar” väcktes. Som blivande idrotts- och samhällskunskapslärare känns det intressant att få klarhet i varför barn och ungdomar är fysiskt inaktiva samt hur fysisk inaktivitet påverkar barn och ungdomar, men dessutom att studera vilka insatser samhället och skolidrotten kan göra för att hjälpa dessa barn och ungdomar. Därför har jag valt att göra en litteraturstudie rörande fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar.

Fysisk inaktivitet anses idag vara ett vanligt fenomen hos barn och ungdomar. Tidigare forskning visar på att fysisk inaktivitet är en av de tio största riskfaktorerna för sjukdom och död i i-länder. Barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva riskerar att drabbas av ett flertal sjukdomar. Detta leder till en stor belastning på exempelvis sjukvården och det i sin tur till dyra kostnader för vårt samhälle. Jag anser att detta ämne är väldigt intressant eftersom det anses vara ett stort problem i vårt Svenska samhälle idag.

1.1 Syfte och frågeställningar

Med min c-uppsats avser jag att studera fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar. Syftet är att undersöka varför barn och ungdomar är fysiskt inaktiva samt att även fokusera på hur fysisk inaktivitet påverkar barn och ungdomar.

För att avgränsa mig inom ämnet konstruerade jag följande frågeställningar utifrån mitt syfte:

- Hur ser sig fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar?
- Vad kan samhället göra för insatser för att hjälpa dessa barn och ungdomar?
- Hur kan skolidrotten hjälpa dessa barn och ungdomar?

1.2 Avgränsningar

Jag har med anledning av det stora området valt att begränsa mig till att inte behandla skillnader mellan könen gällande fysisk inaktivitet, utan det nämns bara att de finns, då det skulle bli alltför omfattande att även belysa den punkten. Fysisk inaktivitet internationellt sett har heller inte behandlats utan endast fysisk inaktivitet hos svenska barn och ungdomar.

1.3 Material

Genom litteraturstudier skall jag bilda mig en uppfattning om fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar. Litteraturen som kommer att behandlas innefattar olika undersökningar och forskningsresultat om hur fysisk inaktivitet påverkar barn och ungdomar. Vidare studeras även vad samhället och skolidrotten kan göra för insatser för att hjälpa dessa barn och ungdomar.

De centrala verken som har använts är bland annat Björn Ekblom och Johnny Nilssons bok *Aktivt liv* som behandlar fysisk aktivitet för att må bra, ha god hälsa och livskvalitet. Björn och Johnny har jag själv haft som föreläsare under mina studier på idrottshögskolan i Stockholm och båda två är mycket kunniga inom området, då Björn är professor i fysiologi och Johnny är idrottslärare och forskare. Vidare användes litteratur och artiklar skrivna av Lars-Magnus Engström. Han har i flera år studerat idrotts- och motionsvanor och dess effekter hos den svenska befolkningen och har verkat som professor vid lärarhögskolan och idrottshögskolan i Stockholm.

Jag har även använt mig av tre undersökningar, *sätt Sverige i rörelse*, *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukvårdsbehandling* och *vårt behov av rörelse* som är utgivna av statens folkhälsoinstitut. Dessa har i hög grad givit mig den bakgrundsfakta som var av stor vikt för min uppsats. De övriga källorna som har använts har givetvis också varit viktiga för min uppsats.

Det som kan diskuteras gällande källkritik är att de flesta böcker som har använts är skrivna av människor som brinner för idrott. Detta kan möjligtvis påverka resultatet av idrottens betydelse för barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva men samtidigt finns det så mycket forskning som tyder på samma sak. Därmed anser jag mig ha goda och troliga källor.

1.4 Disposition

Min uppsats har följande disposition:

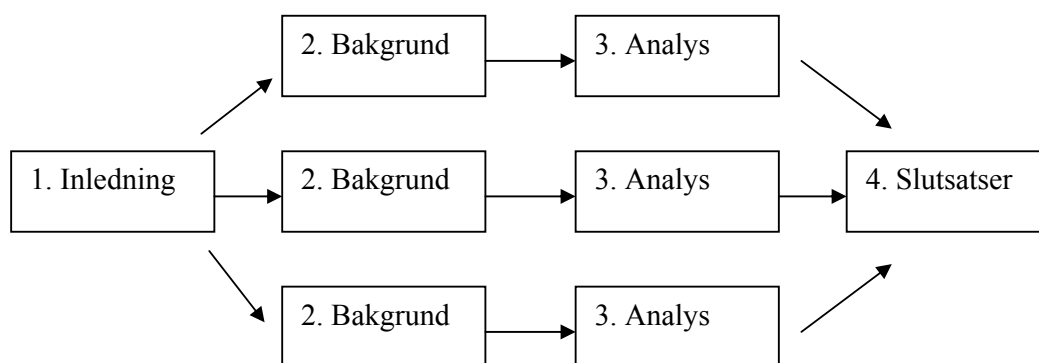
Kapitel 1 – Inledningsvis beskrivs varför fysisk inaktivitet är intressant och aktuellt som ämne, men även de problem fysisk inaktivitet medför. Metod och tillvägagångssätt vid genomförande av studien presenteras.

Kapitel 2 – Här tas bakgrunden upp som ligger till grund för uppsatsen. För att läsaren lätt ska kunna hänga med i mitt resonemang så är bakgrunden uppdelad i tre delar. Dessa tre delar är: varför är en del barn och ungdomar fysiskt inaktiva?, hur påverkar fysisk inaktivitet barn och ungdomar?, och slutligen skolidrotten i Sverige.

Kapitel 3 – Här analyseras den viktigaste bakgrundsfaktan uppdelat i tre delar som följer bakgrunden. Dessa tre delar är fysisk inaktivitet, effekterna av fysisk inaktivitet hos barn och ungdom samt samhället och skolan. Här lyfter jag även fram skolidrotten som en stor del.

Kapitel 4 – Genom en sammanfattning och slutsatser avslutas uppsatsen i detta kapitel. Jag presenterar mina slutsatser knutna till tidigare forskning. Avslutningsvis redovisas några förslag på vidare forskning runt detta ämne.

För att tydligt visa på uppsatsens upplägg och hur de olika delarna är sammankopplade har jag förutom texten ovan valt att även använda mig av en schematisk bild.



Figur 1. Bilden visar på uppsatsens disposition. Uppsatsens inleds med en inledning. Därefter följer bakgrunden samt analysen som är uppdelad i tre delar som knyts samman i en sammanfattning samt slutsats.

2. Bakgrund

Fysisk inaktivitet har många negativa följder för barn och ungdomar men även för samhället. Med fysisk inaktivitet avses en person som i stort sett inte utför några fysiska aktiviteter alls. Fysisk inaktivitet leder till bland annat ökad sjuklighet, för tidig död, en hög belastning på sjukvård och en försämrad ekonomi för samhället i stort. Vi satsar dock väldigt lite av samhällets ekonomiska sjukvårdsresurser för att förbättra dessa faktorer. Därför är fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar inte bara ett hälsoproblem utan även ett stort samhällsproblem i Sverige (Ekblom, & Nilsson, 2000).

2.1 Varför är en del barn och ungdomar fysiskt inaktiva?

Om vi tittar tillbaka i tiden kan vi se hur människans liv har förändrats, från urtidsmänniskans fysiskt aktiva liv, där den spenderade mycket tid på att skaffa sig föda, till dagens stillasittande människa. Antalet barn och ungdomar som rör sig på fritiden har minskat drastiskt. Tidigare generationens ”spontanidrottande” ute på gården med kompisar är borta. Tittar vi tillbaka i tiden till 60-talet så var i stort sett alla barn och ungdomar ute och lekte, men så är det inte idag. Det vill säga att barn och ungdomar som inte deltar i någon idrottsförening har benägenhet för att bli inaktiva på fritiden. Mycket tyder på att barn och ungdomars fysiska aktivitet i vardagslivet har minskat i takt med den tekniska utvecklingen (Engström, 2005). Idag gäller istället stillasittande aktiviteter så som tv-tittande och datorspel (Ekblom, & Nilsson, 2000). Den fysiska inaktiviteten beror givetvis inte bara på tv-tittande och datorspel, utan faktorer som social bakgrund och kön med mera har visat sig ha stor betydelse när det gäller fysisk inaktivitet (Eriksson, 2005).

En undersökning som genomfördes på tvåtusen barn och ungdomar i åldrarna nio till sexton år visar att många kriterier är gemensamma för det fysiskt inaktiva barnen, så som exempelvis att de inte är medlemmar i någon idrottsförening, de har det sämre ekonomiskt ställt hemma, få av dem de umgås med är fysiskt aktiva och de har en mindre positiv inställning till skolidrotten samt ett lägre betyg i ämnet idrott och hälsa (Engström, 2004).

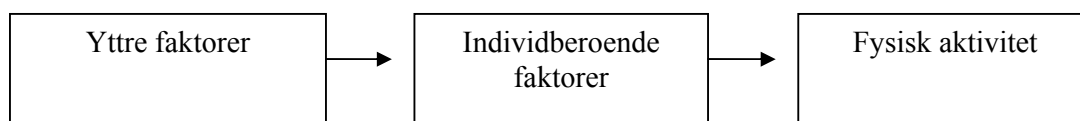
Barns fysiska aktivitet har blivit en klassfråga. Barnens möjlighet till att ägna sig åt fysisk aktivitet styrs av föräldrarnas ekonomi och engagemang. Lars-Magnus Engström (2004) menar att det är många bitar som hör ihop. Han anser även att efter skoldagens slut måste

skolor och idrottsplatser vara öppna så att barn och ungdomar som inte är med i någon idrottsförening skall kunna vara fysiskt aktiva på fritiden. En annan viktig faktor för att förhindra fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar är att det ska finnas en fungerande cykelväg till och från skolan. På så sätt kan barnen få motion helt gratis. Många föräldrar skjutsar tyvärr sina barn till skolan och andra aktiviteter de deltar i (Engström, 2004). Som jag nämnde inledningsvis i detta kapitel så har könsaspekten stor betydelse för hur mycket barn och ungdomar rör sig. Det har visat sig att pojkar i ålderskategorin sex till tolv år rör sig i snitt trettio minuter mer om dagen än flickor. Eriksson (2005) menar att skolidrotten är mer anpassad för pojkar, vilket gör att flickor får en negativ start gällande fysisk aktivitet redan i skolan. Idrottslektionerna är oftast anpassade efter pojkars intressen. Pojkar rangordnar bollsporter högst upp på sin lista och det är även den vanligaste sysselsättning på idrottslektioner. Tjejer rankar aktiviteter som dans högst och det kommer bara på sjunde plats bland aktiviteter som genomförs på idrottslektioner. Antalet timmar med idrottsundervisning diskuteras ofta och mycket men innehållet på idrottslektionerna är minst lika viktigt (Eriksson, 2005). Därför anser jag att det är viktigt att se över innehållet på idrottslektionerna så att alla elever oavsett kön har samma förutsättningar att vara fysiskt aktiva.

För folkhälsan i vårt samhälle är fysisk inaktivitet en stor belastning. Den största hälsovinsten bland människor tros kunna göras genom att få bort fysisk inaktivitet och få dessa personer att utöva fysisk aktivitet. Beräkningar som har genomförts visar att fysisk inaktivitet medverkar med 4,4 procent av det totala antalet sjuka i vårt land (Statens folkhälsoinstitut, 1996). För att förhindra fysisk inaktivitet och istället uppmuntra till fysisk aktivitet krävs en del insatser från samhället. Utsatta grupper skulle behöva en bättre ekonomi och levnadsvillkor. Det skulle leda till att de i högre grad kan delta i aktivitetsutbudet där de bor. En annan viktig faktor är förfogandet till att kunna utöva motion, idrott och friluftsliv. Föreningar och organisationer är beroende av ett ekonomiskt stöd för att kunna fungera. Genom att göra förändringar i utomhusmiljön skulle de bidra till att öka motivationen för fysisk aktivitet och samtidigt minska den fysiska inaktiviteten. Exempel på åtgärder är att förbättra gångator, cykelvägar, lekplatser och skolgårdar. Hur närmiljön är utformad och dess tillgänglighet anses ha stor betydelse för huruvida individen är fysiskt aktiv eller fysiskt inaktiv. Det kan även göras insatser för att få barn och ungdomar att förstå allvaret i att vara fysiskt inaktiva. Här kan det vara viktigt att betona att det inte behöver vara organiserad idrott utan det går även bra med aktiviteter som cykling, promenader, vara ute och leka, simning och friluftsliv. För samhället kostar de oftast mindre att förhindra fysisk inaktivitet än att i efterhand ta hand om de olika

problem fysisk inaktivitet medför. För barn och ungdomars hälsa är kommunernas ansvar och beslut av stor vikt. Kommunerna har möjlighet att skapa alternativ som förbättrar hälsan, genom att se till att alla barn och ungdomar har möjlighet till fysisk aktivitet. Detta skulle i sin tur bidra till ofantliga hälsovinster för både samhället och individen. För individen är en god hälsa en förutsättning för att kunna leva ett aktivt liv och kunna delta i samhällslivet. För samhället innebär en god hälsa att produktion och välbefinnande kan främjas. En god hälsa är positivt för både samhället och individen, i termer av livslängd, livskvalitet och minskad förekomst av sjukdom. Genom att undvika fysisk inaktivitet uppnås en förbättrad hälsa och då minskar exempelvis behovet av omvårdnad och samhället kan spara pengar. Kommunerna bär inte själva huvudansvaret utan givetvis har staten det övergripande ansvaret för frågor som rör välfärden, medan landstinget och kommunerna har ansvaret för hälso- och sjukvård (Statens Folkhälsoinstitut, 2002).

Orsaken till varför barn och ungdomar är fysiskt inaktiva är intressant att studera. För att förtydliga det jag har skrivit ovan tänkte jag använda mig av en enkel bild (figur 2). En människas fysiska aktivitet beror till stor del på individen själv, så kallad individberoende faktorer men även på så kallade yttre faktorer. För att tydligt visa på individberoende faktorer används några exempel, så som motivation, intressen, kunskap, ålder, kön, fysisk kapacitet och livsstil. Några exempel på yttre faktorer är närheten till olika platser, anläggningar, förekomst av idrottsföreningar, tid och kostnader för människan. De här yttre faktorerna kan även delas in i sidor som sporrar och underlättar samt medför besvär för fysisk aktivitet. Exempel på detta är att motionsspår och cykelbanor bidrar till fysisk aktivitet, medan höga ljud och luftföroreningar kan motarbeta detsamma (Schantz, 2004).



Figur 2. Bilden visar vilka faktorer som påverkar vår fysiska inaktivitet men även vår fysiska aktivitet (Schantz, 2004).

När det gäller de yttre faktorerna så som exempelvis arenor där fysisk aktivitet bedrivs, kan det finnas inköps-, anläggnings-, förvaltnings-, och driftkostnader för vårt samhälle. Fysisk aktivitet till skillnad från fysisk inaktivitet har en kapacitet till följder som en högre produktivitet, en god hälsa och livsstil (Schantz, 2004).

2.2 Hur påverkar fysisk inaktivitet barn och ungdomar?

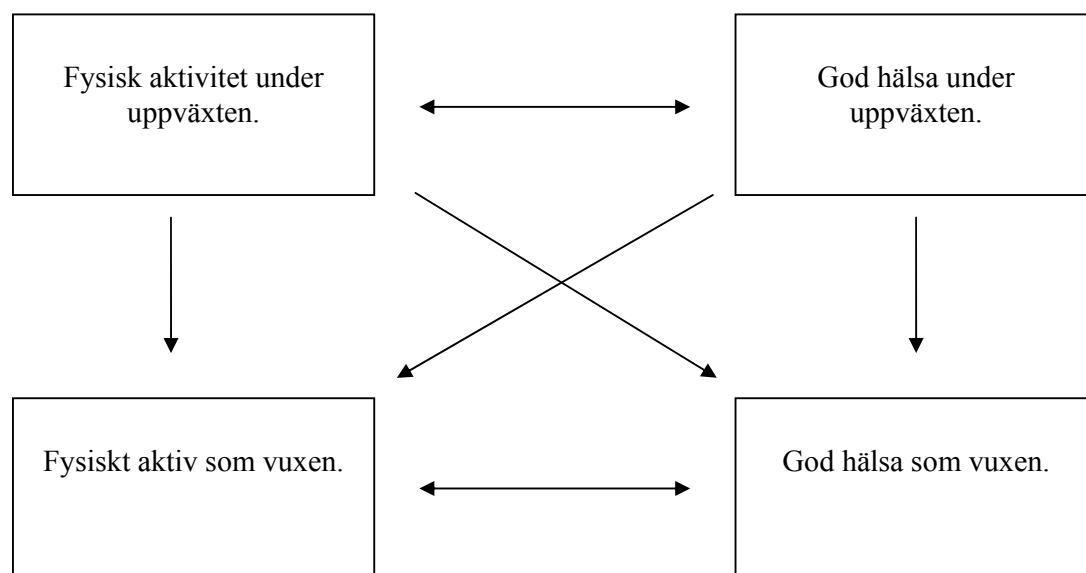
Ett av de största problemen bland det svenska folket anses vara övervikt. Studier visar på att övervikt och fysisk inaktivitet hör ihop, liksom att fysisk inaktivitet och övervikt är en klassfråga. I Sverige finns det en stor del överviktiga barn och av dessa barn har många dålig självkänsla, lågutbildade föräldrar, trånga hem och familj med invandrarbakgrund (Hälso- och sjukvårdsberedningarna, 2004).

En undersökning som har gjorts bland 16 åringar, från 1974 till 1995, visar att den fysiska kapaciteten bland barn och ungdomar har förändrats. Resultatet visar att kondition och armstyrka har minskat medan kroppsvikt och benstyrka har ökat. Konditionen grundläggs redan under barndomen och barn och ungdomar som är vana att vara fysiskt aktiva fortsätter även med det i vuxenlivet. Många studier visar på att den fysiska aktiviteten minskar våldsamt under tonåren (Raustorp, 2005). En annan studie som genomfördes bland totalt 905 barn och ungdomar visade att 63 procent var fysiskt aktiva och hela 15 procent var helt fysiskt inaktiva. Dessa 15 procent rörde på sig mindre än två timmar per vecka (Statens folkhälsoinstitut, 2003). Alla fysiskt inaktiva barn utgör en riskgrupp. Barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva riskerar förr eller senare sin hälsa (Engström, 2005). I dagens samhälle klassas fysisk inaktivitet som en stor riskfaktor för många olika typer av ohälsa. Tidigare forskning visar på att fysisk inaktivitet är en av de tio största riskfaktorerna för sjukdom och död i i-länder (World Health Report, 2002). Vidare visar forskning på att fysisk inaktivitet påverkar barn och ungdomar på många olika sätt, så som exempelvis skörare skelett, sämre rörlighet, sämre förbränning av fett och så vidare (Svenska Idrottsrörelsens studieförbund, 1994).

Barn och ungdomar som är överviktiga redan i tidig ålder löper större risk för hjärt-, - och kärlsjukdomar när de blir vuxna, oavsett vad de väger som vuxen. Vidare ger fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar problem i uppbyggnaden av skelettet, eftersom det är mest effektivt att bygga upp skelettet före puberteten. Benskörhet anses vara ett stort problem i samhället som kan påverkas positivt av rörelse. Hela sjuttio tusen benbrott per år tros ske på grund av benskörhet och detta kostar samhället ungefär 3,5 miljarder kronor per år. Fysisk inaktivitet bidrar även till en sämre syreupptagningsförmåga när de blir vuxna än om de hade varit fysiskt aktiva i barn och ungdomsåren (Ljungberg, & Ribom, 2005). Det har även visat sig att barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva riskerar i vuxenålder att drabbas av diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar samt en för tidig död (Statens folkhälsoinstitut, 2002).

Flink (1997) anser därför att det är av stor vikt att lägga grunden för fysisk aktivitet hos barn och ungdomar i så tidig ålder som möjligt, för att förhindra dessa olika typer av sjukdomar. En annan viktig aspekt är att de barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva är oftare sjuka i vuxenålder (Kemper, 2005).

För att förtydliga några aspekter har jag valt att använda mig av en bild för att visa på några av Kempers tankar.



Figur 3. visar hur fysisk aktivitet istället för fysisk inaktivitet påverkar barn och ungdomar i en positiv riktning (Kemper, 2005).

Kemper (2005) menar som jag nämnt tidigare att när individen är fysiskt aktiv under sin barndom, så lever människan ett friskare liv som vuxen. Vidare menar han liksom Engström (2005) att fysisk aktivitet i barnaåren leder till att individen är fysiskt aktiv som vuxen.

Sammantaget kan jag se att fysisk inaktivitet leder till en mängd olika sjukdomar. Jag anser att det är viktigt att upptäcka dessa sjukdomar i god tid eftersom då kan de troligtvis förhindras genom förändringar i sin livsstil.

2.3 Skolidrotten i Sverige

Skolidrotten i Sverige etablerades under 1800 talet och en bit in på 1900-talet, då det handlade mycket om kroppsövningar. Den så kallade Linggymnastiken grundades år 1813 av Per Henrik Ling, som kom att kallas ”den svenska gymnastikens fader” (Isling, 1988). Gymnastiken Per Henrik Ling propagerade för var avsedd för pojkar. Hjalmar Ling som var son till Per Henrik Ling systematiserade skolgymnastiken under 1860-talet, vilket kom att bli en norm för skolidrotten långt in på 1900 talet (Annerstedt, 2001).

Sverige satsar idag mycket på idrott och är en stor idrottsnation, men ser vi till idrottsundervisningen i skolan så går utvecklingen åt fel håll. Chansen till fysisk aktivitet och antalet idrottstimmar i skolan har minskat, medan fler barn har blivit överviktiga och fått en försämrad kondition. Forskning har visat att fysisk aktivitet har en viktig roll och motverkar ohälsa. Här har skolan en viktig roll i att få barnen och ungdomarna intresserade av fysisk aktivitet för att undvika fysisk inaktivitet. Fysisk aktivitet fyller många andra viktiga roller så som exempelvis inläring samt att det ger ett viktigt avbrott från det vanliga stillasittande skolarbetet. Idrottsundervisningen i skolan ska även leda till en ökad förståelse av fysisk inaktivitet och dess negativa effekter på människans hälsa, vilket i sin tur ska resultera i en mer hälsosam livsstil. Därför är det av stor vikt att antalet idrottsundervisningstimmar i dagens skolor ska öka. Ökar inte antalet idrottstimmar kommer en allvarlig situation att bara bli värre. En del skolor har redan börjat agera och försöker integrera fysisk aktivitet i så gott som alla skolämnen (Riksidrottsförbundet, 2004).

Att barn och ungdomar behöver mer fysisk aktivitet är ett känt faktum som berör hela samhället. Skolans roll är här av stor vikt på grund av att barn och ungdomar tillbringar en stor del av dagen i skolan. Regeringen har gjort ett tillägg i läroplanerna år 2004 för att visa på skolans ansvar att erbjuda daglig fysisk aktivitet. Det är dock upp till varje enskild skola att hitta en lämplig fungerande form för detta. Den fysiska aktiviteten kan ske på idrottslektionerna men även inom skolans alla andra ämnen (NCFE, 2003).

Så här står det numera skrivet i läroplanerna:

Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet [Lpo 94]

”Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (S.2)

Läroplanen för de frivilliga skolformerna [Lpf 94]

”Skolan skall utveckla elevernas kommunikativa och sociala kompetens samt uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor. Skolan skall även sträva efter att ge gymnasieeleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter.” (S.2)

På grund av den ökade fysiska inaktiviteten hos barn och ungdomar blir skolidrotten väldigt viktig för barn och ungdomars hälsa och då speciellt för de som ej är aktiva på fritiden (Ekblom, B & Nilsson, J 2000). Barn och ungdomar i den svenska skolan har aldrig haft så lite obligatorisk tid för idrott och hälsa som de har i dagens skola (Engström, 1999). Sverige ligger väldigt dåligt till när det gäller antalet idrottstimmar i skolan både bland yngre och äldre skolbarn, i jämförelse med andra länder i Europa. Det är bara ett land som har färre idrottslektioner än Sverige och det är Irland. De lokala skolorna kan dessutom besluta om ytterligare begränsningar till barn och ungdomars möjlighet till fysisk aktivitet i skolan. Idrottsämnet är ett viktigt element för hälsa men även för att utveckla en hälsosammare livsstil (Ekblom, B & Nilsson, J 2000).

Under de senaste åren har samhällsstrukturen genomgått stora förändringar. Därför krävs det idag större krav på att skolan erbjuder ett allsidigt utbud av kroppslig aktivitet som en naturlig del av skolvardagen (Grindberg, & Langlo, 2000). De lärare som anser att idrottsämnet är en viktig del av skolvardagen får allt besvärligare i striden om undervisningstimmarna. Detta syns tydligt då undervisningstiden i idrott och hälsa har reducerats kraftigt i dagens skola.

Något som är väldigt positivt med dagens idrottsundervisning är att det finns ett nytänkande bland flera av landets nya idrottslärare. Förr ansågs en bra idrottslärare jobba med målinriktad träning. Det var av stor vikt att eleverna skulle prestera bra resultat i styrka, kondition och rörlighet. Dagens nya idrottslärare har kommit flera steg längre. Målet är nu istället att alla elever ska vara fysiskt aktiva även utanför och efter skolan. Undervisning som fokuserar på olika prestationer, så som att exempelvis springa fort gör att många elever inte deltar i idrottsundervisningen på skolan (Raustorp, 2005).

Sammantaget kan det konstateras att skolidrotten är en viktig faktor för att förhindra fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar, men även hos vuxna människor. Detta eftersom grunden för huruvida individen är fysisk aktiv eller inte anses läggas tidigt i barnaåren. I analysen följer en vidare diskussion runt skolidrottens betydelse.

3. Analys

Syftet med uppsatsen var att undersöka varför barn och ungdomar är fysiskt inaktiva samt att även fokusera på hur fysisk inaktivitet påverkar barn och ungdomar. Frågeställningar som ställdes var vad samhället kan göra för insatser för att hjälpa dessa barn och ungdomar samt hur skolidrotten kan hjälpa dessa barn och ungdomar.

För att följa en röd tråd genom hela arbetet har jag valt att dela upp analysen i tre delar för att det ska vara lättare för läsaren att följa mitt resonemang och relatera tillbaka till bakgrunden.

3.1 Fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar

Människans liv har förändrats avsevärt, från ett väldigt aktivt liv till ett mycket mer stillandesittande liv. Orsaken till detta tror jag beror på hur samhället har förändrats. Förr samlade människor föda och byggde verktyg för att kunna jaga och laga mat, men samhället har förändrats mycket sen dess. Idag handlar de flesta den mat de ska ha och köper de redskap som behövs till matlagningen. Dessutom tar många bilen eller bussen till affären för att handla. Föräldrarna skjutsar sina barn och ungdomar till deras aktiviteter och många barn och ungdomar åker buss till skolan. Skulle de istället ta cykeln till skolan skulle de få den dagliga motion kroppen behöver och vi skulle minska antalet fysiskt inaktiva barn. Ser vi till barns utveckling gällande fysisk aktivitet så har det visat sig att spontanidrotten är borta. Förr var i princip alla barn och ungdomar ute och lekte på gården. Idag sitter barnen inne framför datorn eller ser på tv istället. Detta kan bero på många olika saker, men även här har samhället utvecklats samt att det kommer nya tekniska saker hela tiden. Förr hade barn och ungdomar inte tillgång till datorer, utan de var istället ute och lekte och rörde på sig. Dagens barn och ungdomar går miste om många viktiga funktioner som spontanidrotten ute på gården medförde. Då tänker jag framförallt på den fysiska aktiviteten men även den sociala biten.

Precis som Engström (2005) tror jag att barn och ungdomar som inte är med i någon idrottsförening riskerar att bli fysiskt inaktiva. Detta mycket beroende på att den spontana idrotten i princip är borta plus att många barn och ungdomar åker buss eller annat fordon till skolan. Dessutom utgör datorerna en för stor del av mångas fritid. Precis som Engström (2005) säger så beror inte den fysiska inaktiviteten bara på datorer utan faktorer som

socialbakgrund och kön har visat ha en stor betydelse. Könaspekten har visat sig vara viktigare än vad jag trodde när jag började skriva på denna uppsats. Det har visat sig att pojkar rör sig i snitt trettio minuter mer än flickor per dag. Givetvis ställer jag mig frågan: varför är det så? Så jag fortsatte läsa om detta och fann att skolidrotten anses vara mer anpassad efter pojkars intressen. Det här kommer att diskuteras mera under rubrik 3.3. För att försöka rädda de barn och ungdomar som inte är medlem i någon idrottsförening har Engström en bra tanke rörande att skolor och idrottsplatser ska vara öppna efter skolans slut så att även de barn och ungdomar som inte är med i någon idrottsförening skall kunna vara fysiskt aktiva. Det här tror jag är väldigt viktigt eftersom det har visat sig att social bakgrund har stor betydelse för huruvida barn och ungdomar är fysiskt inaktiva eller fysiskt aktiva. Barn som har föräldrar som inte har det så bra ekonomiskt riskerar annars att bli fysiskt inaktiva eftersom de inte har råd att låta barnen vara medlem i någon idrottsförening. Därför är det väldigt viktigt att det finns alternativ som inte kostar något och här har samhället en viktig roll att se till att det finns gratis alternativ. Det kanske kostar samhället en massa pengar att ha öppet skolor och idrottsplatser, men det är något de vinner på i slutändan istället för att få inaktiva barn och ungdomar som även blir inaktiva i vuxenålder.

Fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar anses vara en väldigt stor belastning på vårt samhälle idag. Därför anses en stor hälsovinst kunna göras för samhället om barn och ungdomar blir fysiskt aktiva. Men här krävs det givetvis en massa olika insatser från samhällets sida. Familjer med dålig ekonomi måste få tillgång till gratis alternativ för att utföra fysisk aktivitet. Samtidigt behöver föreningar bidrag för att kunna överleva. Föreningarnas överlevnad är av stor vikt då många barn och ungdomar deltar i dessa föreningar. Har inte föreningarna pengar så det går runt så får samhället även massa barn och ungdomar som riskerar att stå där utan tillhörighet till en idrottsförening och det kan resultera i att dessa barn blir fysiskt inaktiva. För samhället finns det flera alternativ till att ordna med fungerande gratis alternativ för barn och ungdomar så som fungerande gågator, cykelvägar, lekplatser och skolgårdar. Finns dessa alternativ så har alla barn och ungdomar chansen att leva ett fysiskt aktivt liv oavsett social bakgrund. Detta anser jag vara en enkel och viktig åtgärd i samhället.

Det har även visat sig att det är av stor vikt hur närmiljön är utformad för huruvida barn och ungdomar är fysiskt inaktiva eller aktiva. Det här har ju en väldigt enkel förklaring som jag ser det: många barn som inte har möjlighet till fysisk aktivitet i närområdet blir fysiskt

inaktiva för att föräldrarna inte har vare sig tid eller råd att köra barnen till olika typer av aktiviteter flera gånger i veckan och barnen kan inte själva ta sig till dessa aktiviteter.

Andra insatser som kan göras för att få barn och ungdomar att förstå hur viktigt det är att vara fysiskt aktiv är givetvis också av stor vikt. Att få barnen att förstå vad fysisk aktivitet i barnåren betyder sen när de blir vuxna är nog inte det lättaste. Därför tror jag det är viktigt att få dem att förstå vad det betyder för dem just idag. Kan detta göras på ett roligt och lättförstått sätt tror jag faktiskt barnen kan köpa det. Alla barn behöver givetvis inte tillhöra en idrottsförening utan det går även bra med andra aktiviteter som innehåller rörelse. Liksom statens folkhälsoinstitut (2002) är jag övertygad om att de i de allra flesta fall kostar mindre att förhindra fysisk inaktivitet än att efterhand ta hand om de problem faktiskt fysisk inaktivitet medför. Kommunerna har stort ansvar för barn och ungdomars hälsa eftersom de är delvis dem som beslutar vilken möjlighet barnen har till ett fysiskt aktivt liv. Det är viktigt att individen mår bra, både för individen själv och för samhället och då tänker jag närmast på livslängd, livskvalitet och att individen är mindre sjuk. Liksom statens folkhälsoinstitut (2002) skriver anser även jag att samhället kan spara stora summor pengar om fysisk inaktivitet undviks, eftersom det blir ett mindre behov av omvårdnad.

Precis som Schantz (2004) menar anser även jag att barn och ungdomars fysiska inaktivitet delvis beror på individen själv. Då jag skriver att det beror på individen själv menar jag främst hur människans intresse styr individen, men då blir även faktorer som närheten och tillgången till olika platser av stor vikt och det kan barnen inte påverka själva. Så för att få barn och ungdomar fysiskt aktiva är det viktigt att samhället kan erbjuda aktiviteter som intresserar dessa barn och ungdomar. En annan viktig roll har föräldrarna och då tänker jag närmast på att sätta upp ”regler”. Det är inte okej att sitta timvis framför vare sig dator eller tv. Utan här måste föräldrarna visa vem som bestämmer och ge barnen en ”spark” i rumpan så de tar sig ut i friska luften och rör på sig, så de mår bra och orkar med exempelvis skolan. Det här låter ganska lätt i mina ögon, men jag har förstått att det inte är så lätt för barn och ungdomar. En fråga jag ställer mig är varför tar alla föräldrar inte ansvar för att barnen är fysiskt aktiva så de slipper riskera att få alla dessa sjukdomar och besvär som jag nämnt tidigare. Är det för att föräldrarna inte har nog med kunskap och inte förstår allvaret i att vara fysiskt inaktiv eller bryr de sig inte. Jag tror det ligger en hel del i att alla föräldrar inte förstår eller inte vill förstå att det är rent sagt farligt att låta sina barn sitta still och inte röra på sig men sen finns det givetvis de föräldrar som inte bryr sig heller. Jag anser att huruvida föräldrarna uppfostrar sina barn har en påverkan om barnen är fysiskt inaktiva eller inte. För föräldrarna är det viktigt att

visa omtanke för sina barn men även att kunna sätta gränser för vad som är tillåtet eller inte. Det är inte okej att sitta inne och vara fysiskt inaktiv som tillsist leder till en mängd olika sjukdomar och problem för individen själv men även för samhället. Det är här det blir så viktigt för samhället att nå de här barnen och ungdomarna som har föräldrar som inte bryr sig vad de gör på dagarna. Jag tror det är viktigt att få barnen att tycka det är roligt att röra på sig och det kan då vara lämpligt att använda sig av lekar. Att leka är något som kan göras i alla åldrar, det gäller bara att välja rätt lekar. Även här anser jag att skolidrotten har en viktig roll i att använda sig av olika lekar i idrottsundervisningen. Samhället har en viktig roll att se till att dessa barn har aktiviteter i närområdet så föräldrarna inte måste köra barnen för att de ska kunna delta i olika fysiska aktiviteter. Sen gäller det även att barnen utnyttjar de aktiviteter som finns i närområdet och här anser jag att idrottsundervisningen i skolan har en viktig roll. Därför kommer jag att fortsätta diskutera detta under rubriken ”skolan och samhällets roll”.

3.2 Effekter av fysisk inaktivitet

Forskning har visat på att barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva i tidiga år riskerar att i vuxen ålder drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes samt att dö en för tidig död. Detta leder till en hög belastning på sjukvården och ger samhället en försämrad ekonomi. Därför anser jag liksom Flink (1997) att det är viktigt för samhället att lägga grunden för fysisk aktivitet redan i tidiga år hos barn och ungdomar. Detta på grund utav att fysisk aktivitet kan motverka dessa olika sjukdomar, vilket i sin tur gör att samhället får en bättre ekonomi. Vem som ska ansvara för denna fysiska aktivitet bör i mina ögon bli alla i samhället. Jag anser att den fysiska inaktivitetens ökning de senaste åren beror till stor del på hur samhället har förändrats. Det är alldeles för enkelt och bekvämt i dagens samhälle för många individer. Samhället är inte hälsosamt idag utan det måste ske förändringar. Vidare har det visat sig att barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva är oftare sjuk i vuxenålder. Detta i mina ögon bör i sin tur betyda att barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva i barnaår, är mer sjukskriven från jobbet som vuxen på grund av att de oftare är sjuk och sjukskrivningar är även det en stor kostnad för samhället. Då sjukskrivningar borde kunna minskas genom att få barnen fysiskt aktiva bör samhället vara väldigt intresserade av att jobba för att få barn och ungdomar fysiskt aktiva.

Fysisk inaktivitet har även visat sig ge problem i uppbyggnaden av skelettet hos barn och ungdomar. Det har visat sig att benskörhet är ett stort problem i vårt samhälle men även detta påverkas i positiv riktning genom fysisk aktivitet. Men det är väldigt viktigt att den fysiska aktiviteten startar i unga år eftersom enligt Ljungberg & Ribom (2005) har det visat sig att det är som mest effektivt att bygga upp skelettet innan puberteten. Även här kan samhället spara in pengar genom att få barn och ungdomar fysiskt aktiva eftersom hela sjuttiotusen benbrott per år anses ske på grund av benskörhet och det är en årlig kostnad på ungefär 3,5 miljarder kronor.

Fetma och övervikt är ett av det största problemen i samhället och studier har visat på att övervikt och fysisk inaktivitet har ett samband. Forskning enligt Ljungberg & Ribom (2005) har även visat på att barn som är överviktiga redan i unga år löper en betydligt större risk för hjärt-, och kärlsjukdomar i vuxen ålder oavsett vad de väger som vuxen. Detta betyder att som vuxen får individen ta smällarna för hur han/hon levde som barn. Barn i mina ögon är i många fall inte mogna att förstå hur allvarligt det är med övervikt. Här ligger det ett stort ansvar för personer i barns närhet att ta det här ansvaret och då tänker jag framförallt på föräldrarna. Det är upp till alla föräldrar att se till att deras barn och ungdomar äter bra mat och rör på sig varje dag. Detta eftersom det kan förhindra att individen drabbas av fetma eller övervikt under sitt liv. Vidare har det visat sig att fysisk inaktivitet är en klassfråga. Många överviktiga barn har dåligt självförtroende, deras föräldrar är lågutbildade och många barn har invandrarbakgrund. Allt detta beror i grund och botten på fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar. Detta måste innebära att genom att få barn fysiskt aktiva skulle antalet överviktiga i samhället minska, vilket även här skulle leda till besparingar för samhället. När det gäller klassfrågan så måste det vara av stor vikt för samhället att lägga ner resurser på att jobba med föräldrar som är lågutbildade samt familjer med invandrarbakgrund för att minska antalet fysiskt inaktiva i dessa två grupper. Här anser jag liksom Engström (2005) att det till stor del kan bero på att de lågutbildade helt enkelt inte har råd att låta sina barn vara fysiskt aktiva eftersom många aktiviteter kostar pengar.

Undersökningar som har genomförts bland barn och ungdomar visar på att kondition och armstyrka har försämrats medan kroppsvikt och benstyrka har ökat. Detta anser jag kan bero på att spontanidrotten har i princip försvunnit och stillasittande aktiviteter så som exempelvis tv och data har kommit att dominera många barn och ungdomars fritid idag. Raustorp (2005) menar på att kondition grundläggs under barndomen och barn som är fysiskt aktiva fortsätter

med det även i vuxen ålder. Genom detta kan vi se att det är av stor vikt att få barn och ungdomar fysiskt aktiva eftersom då fortsätter de att vara aktiva i vuxen ålder. Detta borde innebära att det är på barn och ungdomar som det ska satsas tid och pengar eftersom det är här individen formas för resten av sitt liv. Vilka enorma summor pengar fysisk inaktivitet kostar samhället i själva verket, men det är inte så konstigt eftersom fysisk inaktivitet är något som har drabbat många individer och ju fler som är fysiskt inaktiva desto dyrare blir det för vårt samhälle. Därför anser jag att det är dags att ta tag i detta allvarliga samhällsproblem.

3.3 Samhället och skolan

Riksidrottsförbundet (2004) menar att Sverige satsar en massa pengar på idrott, men själva idrottsundervisningen i skolan går åt fel håll. Här tänker jag så här, varför satsa en massa pengar på idrott men helt glömma skolan. För i skolan anses grunden läggas för huruvida barn och ungdomar kommer att vara aktiv eller fysiskt inaktiv som vuxen. Men jag anser även att idrottsundervisningen har en annan viktig roll då det gäller att hitta aktiviteter som passar varje enskild individ. För om individen hittar något de trivs med så har idrottsläraren lyckats fånga intresset för idrott hos eleven vilket med stor sannolikhet medför att individen i fråga inte blir fysiskt inaktiv som barn eller vuxen. I skolan är det viktigt att de har chansen att prova på massor med olika aktiviteter. Detta för att barnen och ungdomarna skall hitta någon eller några fysiska aktiviteter som de tycker om och kan utföra på sin fritid. På detta sätt anser jag att barn och ungdomar som har föräldrar som inte bryr sig i huruvida de är aktiva eller ej får en chans att vara fysiskt aktiva med hjälp av skolans introduktion av olika aktiviteter.

Forskning har visat att fysisk aktivitet inte bara är viktig ur ett hälsoperspektiv utan det främjar även barn och ungdomars inläring. Fysisk aktivitet kan med andra ord leda till minskade stödinsatser för svaga elever i skolan, vilket medför sparade pengar för skolan och samhället. Därför anser jag att alla lärare i skolan borde vara måna om att samarbeta med idrotten. Jag anser att många ämnen borde gå att integrera med idrotten. På så sätt skulle dagens skola bidra till att öka den fysiska aktiviteten, det skulle leda till en bättre hälsa hos barn och ungdomar och samhället i sin tur skulle spara in pengar på omvårdnad. Idrottsundervisningen har i mina ögon många viktiga funktioner som jag har nämnt ovan, men det finns ännu fler. En annan viktig roll som skolan har är att få barn och ungdomar att förstå

konsekvenserna av att vara fysiskt inaktiv, nås barnen i tidig ålder tror jag det har en väldigt positiv effekt. Jag har en känsla att det bara bli svårare ju äldre barnet blir.

Skolan är väldigt viktig för huruvida barn och ungdomar är fysiskt aktiv eller ej. Tänk bara efter hur stor del av dagen barn och ungdomar spenderar i skolan. Här har alla lärare en chans att göra något väldigt positivt för samhället. Därför anser jag liksom riksidrottsförbundet (2004) att det är viktigt att antalet timmar med fysisk aktivitet ökar i dagens skola. Det har redan börjat hända en del på den här fronten. Som jag skrev tidigare så har regeringen fått in en ny skrivelse i läroplanen om hur viktigt det är med fysisk aktivitet och det här anser jag som ett stort steg i rätt riktning. Men det finns många andra saker som bör göras inom idrottsämnet för att det ska ge samhället den bästa effekten. Då tänker jag bland annat på det Eriksson (2005) säger nämligen att skolidrotten är mer anpassad till pojkar än flickor, vilket resulterar i att flickor redan från början får en dålig start med fysisk aktivitet. Liksom Eriksson (2005) kan jag hålla med om att idrottslektionerna ofta består av bollsporter som pojkar tycker bättre om än flickor, men Eriksson glömmer något viktigt i mina ögon och det är att många flickor också tycker om bollsporter, eller det är i alla fall min uppfattning efter alla praktikperioder som idrottslärare. En annan viktig sak är att alla de här flickorna och pojkarna som tycker om bollsporter i regel inte är dessa barn och ungdomar som behöver aktiveras, utan det är de som inte tycker om bollsporter eller tillhör någon idrottsförening som i högsta grad behöver fysisk aktivitet. Så det är inte bara antalet idrottstimmar i skolan som behöver förändras utan precis som Eriksson (2005) anser jag att det är lika viktigt att förändra innehållet på idrottslektionerna. Även här sker förändringar, nyexaminerade idrottslärare kommer ut med ett ”nytänkande”, nämligen att få elever att vara fysiskt aktiva utanför och efter skolan. För att uppnå detta krävs i alla fall i mina ögon att idrottsundervisningen är väldigt varierande och alla barn och ungdomar får prova på en massa olika sporter som kanske någon kan falla dem i smaken och få dem intresserade att utöva den aktiviteten på fritiden. Jag tror att friluftsliv kan vara ett vinnande koncept, och det är inte bara för att jag har läst den inriktningen på min utbildning. Friluftsliv kan individen utöva i alla åldrar alltifrån ett litet barn till en gammal människa.

Jag anser liksom Raustorp (2005) att de lärare som fokuserar på individuella prestationer på idrottslektionerna får svårt att få alla elever att delta i idrottsundervisningen i skolan. Även här är det inte eleverna som presterar bra resultat som behöver fysisk aktivitet allra mest. Utan det är dags att dagens idrottsundervisning börjar fokusera mer på elever som är fysiskt inaktiva.

Detta för att spara samhället stora summor pengar. För samhällets skull och alla barn och ungdomar som är inaktiva vore det bra om alla idrottslärare tänker som de nyexaminerade lärarna. Det skulle betyda att fler elever deltog på idrottslektionerna och förhoppningsvis så nås eleverna som är fysiskt inaktiva på fritiden.

Som jag nämnde tidigare i uppsatsen så tror jag att leken är viktig när det gäller huruvida barn och ungdomar är fysiskt inaktiva. Detta eftersom att lek är ett moment där det är ganska lätt att få med alla elever. Eftersom det inte är ett moment där de gäller att prestera, utan här kan alla vara med på lika villkor. Skolidrotten har som jag ser det stor möjlighet att jobba med lek i alla åldrar. Det gäller bara att anpassa lekarna efter elevernas ålder. Vidare tror jag att elever som får ett ”lekförråd” i tidiga barnår kan leka med sina kompisar på fritiden, vilket i sin tur leder till att barnen får sin dagliga motion samt att det är en aktivitet som inte kostar samhället något. Inte nog med det, leken är ett sätt för barnet att utvecklas, socialt och motoriskt. Så att satsa pengar och tid på att leka med barnen är något alla parter kommer att vinna på.

4. Sammanfattning och slutsatser

I detta kapitel sammanfattas analysens tre delar och knyts ihop. Mina slutsatser förs löpande in i texten för att tydligt besvara syftet och frågeställningarna. Syftet med det här arbetet var att undersöka varför barn och ungdomar är fysiskt inaktiva samt att även fokusera på hur fysisk inaktivitet påverkar barn och ungdomar. Frågeställningar som ställdes var vad kan samhället göra för insatser för att hjälpa dessa barn och ungdomar samt hur kan skolidrotten hjälpa dessa barn och ungdomar?

Varför barn och ungdomar är fysiskt inaktiva har visat sig bero på en mängd olika faktorer. Människans liv har förändrats radikalt, från ett väldigt fysiskt liv där föda skaffades, barnen utförde spontanidrott ute och människorna färdades till fots. Idag handlar vi det vi behöver samt att många färdas med olika typer av motorfordon, vilket bidrar till ett mer fysiskt inaktivt liv. Om föräldrarna skulle sluta köra sina barn överallt och de istället skulle få cykla skulle det innebära att individen fick sitt dagliga behov av rörelse tillgodosett. Många av dagens barn och ungdomar sitter timvis framför dator och tv istället för att vara ute och leka. Spontanidrotten är i princip helt bortblåst. Det har även visat sig att social bakgrund är en stor bidragande orsak. Föräldrarna har inte råd att låta sina barn och ungdomar tillhöra en förening och köra barnen på olika typer av aktiviteter. Därför har samhället en viktig roll att se till att dessa barn har möjlighet att vara fysiskt aktiva även om de inte tillhör en förening. Därför är det viktigt att skolans anläggningar hålls öppna för barnen även på fritiden. En annan faktor som har visat sig ha stor betydelse är hur närmiljön är utformad, om barn och ungdomar kan utföra fysisk aktivitet nära hemmet. Det här blir speciellt viktigt för familjer med dålig ekonomi. Samhället kan här se till att de finns fungerande lekplatser och cykelvägar så att barnen kan vara fysiskt aktiva. Sen beror det givetvis på individen själv också. Barnet måste vara intresserat av att röra på sig annars spelar det ingen roll hur närmiljön ser ut. Här har det visat sig att skolidrotten är av stor betydelse genom att låta barnen prova på olika typer av aktiviteter så de hittar något de kan tänkas utföra på fritiden. Idrottslärarna har ett viktigt yrke där de gäller att få barnen att inse vikten av att röra på sig samt få individerna att tycka fysisk aktivitet är rolig.

Fysisk inaktivitet har visat sig påverka barn och ungdomar på ett flertal negativa sätt. Individer som är inaktiva i barn och ungdomsåren riskerar att drabbas av ett flertal sjukdomar

i vuxenålder. Exempel på sådana sjukdomar är hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes samt att de riskerar att dö i förtid. Forskning har även visat på att barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva är oftare sjuk som vuxen, vilket leder till ökade sjukskrivningar som kostar samhället en massa pengar. Vidare har forskning visat på att barn och ungdomar kan få problem i uppbyggnaden av sitt skelett. Benskörhet är ett problem i dagens samhälle och sjuttiotusen benbrott per år anses ske på grund av just benskörhet, vilket är en samhällskostnad på ungefär 3,5 miljarder per år. Benskörhet kan påverkas i positiv riktning genom fysisk aktivitet, vilket innebär att samhället skulle kunna spara in pengar genom att få individerna fysiskt aktiva. Fetma är en allvarlig åkomma som till stor del beror på fysisk inaktivitet. Även här skulle samhället kunna spara in pengar genom att få barn och ungdomar fysiskt aktiva samt medvetna om sin egen hälsa. Vidare har undersökningar och forskning visat på att barn och ungdomars kondition har försämrats kraftigt och kroppsvikten har ökat drastiskt. Kondition grundläggs tidigt i barnaåren. Jag anser att det är av stor vikt att få barn och ungdomar fysiskt aktiva i så tidiga år som möjligt för att slippa riskera alla dessa problem och dyra kostnader för samhället.

Samhället och skolan kan göra en mängd insatser för att hjälpa och förhindra fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar. Det är viktigt att barn och ungdomar har mycket fysisk aktivitet i skolan så de får chansen att prova på en mängd olika aktiviteter. Detta för att de ska hitta något som de tycker om att utföra på fritiden också. Samhället bör även utöka antalet idrottstimmar. Det har gjorts insatser på den här fronten men det behövs ännu mer. Det är även viktigt att samhället får barn och ungdomar att förstå konsekvenserna av fysisk inaktivitet och det kan samhället lämpligtvis göra genom skolan där barn och ungdomar tillbringar stora delar av dygnet. Ett stort problem med dagens idrottsundervisning är inte bara att antalet timmar är för få utan även att innehållet på idrottsundervisningen bör förändras. Här har samhället en viktig roll då det gäller att se till att idrottslärare har den kunskap som krävs. Alla inblandade parter i idrottsundervisningen måste börja förstå att det viktiga inte är att prestera bra resultat utan det är att delta aktivt på idrottslektionerna. Vidare har forskning visat på att skolidrotten är mer anpassad till pojkar än flickor och här måste det givetvis göras förändringar för att få flickor mer fysiskt aktiva. Forskning har visat på att pojkar är mer aktiva än flickor, vilket kanske är en bidragande orsak till att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor. Idrottslektioner är inte bara viktiga för hälsan hos individer utan forskning har även visat på att fysisk aktivitet främjar inläringen. Därför tror jag det skulle vara bra om flera ämnen integrerades med idrotten. På så sätt skulle skolan få fler timmar till

fysisk aktivitet, som skulle leda till en bättre inläring hos eleverna. Många olika insatser kan göras från samhället för att öka den fysiska aktiviteten hos barn och ungdomar samt för att spara in pengar som fysisk inaktivitet medför. Jag tror och anser att skolidrotten kan vara ett lämpligt sätt att nå dessa barn och ungdomar.

4.1 Förslag på fortsatt forskning

I denna uppsats har tankar rörande könsskillnader väckts. Det vore intressant att undersöka hur skillnader mellan könen gällande fysisk inaktivitet ser ut. Vidare vore det intressant att studera fysisk inaktivitet hos vuxna människor ur olika samhällsklasser.

Referenser

Litteratur

- Annerstedt, C. (2001). *Idrottsundervisning*. Göteborg: Multicare förlag AB.
- Ekblom, B., & Nilsson J. (2000). *Aktivt liv: vetenskap och praktik*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Flink, G-B. (1997). *Animation, lek och idrott*. Stockholm: Bonniersutbildningsförlag AB.
- Grindberg, T., Langlo, Jagtöien, G. (2000). *Barn i rörelse: fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratur.
- Huitfeldt, Å., m.fl. (1998). *Rörelse och idrott*. Stockholm: Liber.
- Isling, Å. (1988). *Det pedagogiska arvet*. Stockholm: Sober förlag AB.

Utredningar

- Statens folhälsoinstitut. (1996). *Vårt behov av rörelse*. Stockholm; Förlagshuset Gothia.
- Statens folhälsoinstitut. (2002). *Sätt Sverige i rörelse 2001*.
- Statens folhälsoinstitut. (2003). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukvårdsbehandling*.
- Svenska idrottsrörelsens studieförbund (1994).
- WHO (2002). *World Health Report*.

Styrdokument

- Utbildningsdepartementet. (1994). *Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet 1994*.
- Utbildningsdepartementet. (1994). *Läroplanen för de frivilliga skolformerna 1994*.

Artiklar

- Raustorp, A. (2005). Inaktivitet – ett samhällsproblem.

Internet

- Engström, L-M. (2004). *Barn rör sig mindre å mindre och blir allt fetare*.
<http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?d=25717&a=390310>
2005-09-20 Kl. 11.10

- Engström, L-M (2005). *Måste alla barn ägna sig åt idrott?*
<http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?d=35169&a=377925>
2005-09-20 Kl. 11.12

Eriksson, C. (2005). *Idrott och hälsa. Ett ämne att ta på allvar och som måste kännas kul för alla*

<http://www.oru.se/oru-upload/%C3%96vrig%20verksamhet/NCFF/Dokument/NCFF%20rapport%20Barns%20fysiska%20aktivitet-webbversion.pdf>

2005-09-27 Kl. 12.00

Hälso- och sjukvårdsberedningarna.(2004) *Levnads vanor bland barn och ungdomar i norrbotten.*

<http://www.nll.se/upload/IB/Ig/sekr/enh/rapp/Levnadsvanor%20barn%20o%20ungdom,%20HoSb%20rapport.doc>

2005-09-24 Kl. 16.05

Kemper, CG. (2005). *Fysisk aktivitet är bra för hjärna och hjärta*

<http://www.oru.se/oru-upload/%C3%96vrig%20verksamhet/NCFF/Dokument/NCFF%20rapport%20Barns%20fysiska%20aktivitet-webbversion.pdf>

2005-09-23 Kl. 15.00

Ljungberg, & Ribom, E (2005) *Fysisk aktivitet hos unga kan påverka den maximala bentätheten.*

<http://www.oru.se/oru-upload/%C3%96vrig%20verksamhet/NCFF/Dokument/NCFF%20rapport%20Barns%20fysiska%20aktivitet-webbversion.pdf>

2005-10-04 Kl. 14.00

Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. [NCFF].(2003) *Aktiva och rörelseglada barn*

<http://www.oru.se/oru-upload/%C3%96vrig%20verksamhet/NCFF/Dokument/NCFF%20informationsbrochyr.pdf>

2005-09-27 Kl. 13.05

Riksidrottsförbundet. (2004). *Idrott på hemma plan.*

<http://www.rf.se/files/%7B2B835A58-E8F8-48F4-9F23-FF9FD3A17562%7D.pdf>

2005-09-31 Kl. 14.00

Schantz, P. (2004). *Idrotten och miljön*

<http://www.ihs.se/upload/1808/Idrotten%20och%20milj%C3%B6n.pdf>

2005-09-24 Kl.13.00