



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & hälsa

Så kan barn och ungas fysiska aktivitet öka

[Pernilla, programledare] Att röra på sig mår både kropp och själ bra av, det känner nog många. Men ibland kan det vara svårt att komma igång. Både för barn och vuxna. Så vad kan man göra för att öka den fysiska aktiviteten bland unga? Det ska Marita Friberg som är sakkunnig på Folkhälsomyndigheten, berätta mer om. Välkommen!

[Marita] Tack!

[Pernilla] Ja, många känner nog igen sig i att det är lätt att skjuta upp träningen eller att ge sig ut och röra på sig. Men varför är fysisk aktivitet viktig för oss?

[Marita] Fysisk aktivitet har ju en enorm förmåga att påverka hela vår kropp. Vi mår bra av att röra på oss. Och det är inte bara det att vi stärker skelett och muskler, utan även hjärta och lungor. Det får oss att må bra och ger positiva effekter när vi rör på oss.

[Pernilla] Och hur är det då med den psykiska hälsan? Med hjärnan? Mår den också bra av fysisk aktivitet?

[Marita] Absolut. Är vi fysiskt aktiva så påverkas alla system i kroppen, och även vårt hormonsystem. Så rör vi på oss så blir vi lugnare och gladare, och vi får ner stressnivåerna också. Och det kan förebygga psykisk ohälsa.

[Pernilla] Det låter ju som väldigt positiva effekter och de flesta av oss vet ju att det är bra att röra på sig. Men varför gör vi det inte?

[Marita] Jag tror att det finns många olika hinder till det. Ofta när vi tänker på fysisk aktivitet så tänker man på den här träningen och motionen som aldrig blir av, och svårigheten att hålla i och träna regelbundet. Men man ska inte ha dåligt samvete. Fysisk aktivitet är så mycket mer än så, hälsoeffekterna finns och kommer långt innan den blir pulshöjande. Man ska tänka in mer vardagsrörelse. Så man behöver inte dåligt samvete för att man inte kommer iväg på träningen, utan bygg in rörelse i vardagen så har man mycket hälsovinster. Få in det där.

[Pernilla] Det låter ju väldigt bra. Hur tycker du att man ska tänka för att komma igång och röra på sig mer? Har du några tips?

[Marita] Ja, jag tror att man kan samla rörelse under dagen. Som sagt, glöm de här passen som du eventuellt går på, eller som du inte går på. Utan tänk på hur kan få in rörelse i din vardag. Det kan vara till och från arbetet, det kanske finns en trappa utomhus eller på arbetet - att gå den upp och ner några gånger. Och gör man det varje dag så får man mycket rörelse på köpet. Så samla de här rörelserna varje minut, varje steg räknas.

[Pernilla] Det är ju jättebra tips för oss vuxna! Och hur ska man tänka då kring barn och unga? Har du några tips på hur de kan röra på sig mer?

[Marita] Ja, för barn och unga så handlar det om att vi vuxna ska vara där och hjälpa dem komma in i rutiner och vanor tidigt. Och för de allra yngsta så behöver man ju inte stimulera dem till rörelse, utan de kommer röra sig spontant så länge man inte hindrar dem. De får inte sitta fast för länge i barnvagnar utan att få röra sig, då kommer de var intresserade och utforska sin omgivning. Sen i med att barnet växer, så gäller det ju också att se till så att barnet kommer i olika miljöer som stimulerar till rörelse och utmanar motoriken och koordinationen, så att de får träna sig.

[Pernilla] Och vad kan det vara för miljöer till exempel?

[Marita] Det kan vara miljöer i närområdet där man bor. Det kan vara till och med så att man har väldigt bra parker eller man har naturområden som man kan följa med barnet ut och träna rörelse på.

[Pernilla] Hur viktig skulle du säga att närmiljön är?

[Marita] Närmiljön har väldigt stor betydelse för om både barn och vuxna rör sig över huvud taget utomhus. Att vara utomhus gör ju generellt automatiskt att man har en större rörelse. Och man är mer fysiskt aktiv utomhus, så då kan man skapa en närmiljö som stimulerar till rörelse och för barn och ungdomar. Det handlar väl om att en närmiljö som är varierad, som utmanar lite grann. Där man kan klättra eller någonting man kan gå runt eller så, men som är också då som är trygg att vara i. Men en stimulerande närmiljö är viktig.

[Pernilla] Om man till exempel har en trädgård, finns det något man själv kan göra där, för att öka lusten till fysisk aktivitet?

[Marita] Ja, men det tror jag man kan göra. Om man har träd kan man hänga upp rep, något man kan klättra i, en repstege eller något. Hitta små rum i trädgården där barnen kan utmana sig. Jag tror att man kan bygga in rörelse även som små stationer ute i sin trädgård.

[Pernilla] Och om man inte har en egen trädgård, vad kan man göra då?

[Marita] Ja, då har man förhoppningsvis inte alltför långt till ett grönområde där man kan vara. Och är det så att man finns i en bostadsrättsförening kan man ju kanske försöka påverka föreningen att skapa yta för lek och rörelse.

[Pernilla] Hur tänker du kring konkurrensen med skärmar och sådant? Även små barn använder ju skärmar idag. Hur kan man tänka där kring att liksom inte att de ska fastna för mycket?

[Marita] Ja, och då handlar det om stillasittandet som är ett problem i sig. Vi pratar om fysisk aktivitet och mer främjande av det positiva. Men det är därför det är så viktigt att säga att all rörelse räknas. För varje stund som man kan bryta det här stillasittandet framför en skärm är jätteviktig. Och där finns det ju många olika sätt

hur stillasittandet kan brytas och att ha regler i hemmet, till exempel hur man gör. Men också återigen att man går ut hela familjen, att de vuxna följer med barnen ut och hittar på aktiviteter, och visar på att man kan leva utan skärmen en stund så att man kommer in i de rutinerna.

[Pernilla] Har du några tips kring de dagliga rutinerna? Sådana som man skulle kunna göra för att få in mer fysisk aktivitet i sin vardag?

[Marita] I en familj så finns det ju väldigt mycket rutiner och vanor. Man borstar tänderna och man förbereder sig för att gå och lägga sig och allt sånt där, och äter frukost. Så att bygga in den här rörelsen, men börja väldigt smått. Ta en promenad på 10 minuter efter middagen till exempel. Och kanske tillsammans barn och vuxna, att få in det här i rutinen så att det blir väldigt få minuter till att börja med. Jag tror att vi vuxna har en väldigt stor roll i att vara förebilder till våra barn. Det kan ju vara sådana saker som att man går och cyklar tillsammans. De här kortare sträckorna, man behöver inte åka bil överallt. Är det en kilometer, två kilometer och då kan man träna barnen att man går eller cyklar. Och det här är ju något som vi vuxna också måste då visa på att vi också gör.

[Pernilla] Och om du skulle titta lite grann på hur mycket barn och unga rör på sig i dag. Skiljer det sig från tidigare?

[Marita] Från svenska studier ser vi att antalet steg per dag för 13:14-åringar, har minskat under 2010-talet, det senaste decenniet. Det är tecken på att någon vardagsrörelse har försvunnit. Sen ser vi på statistiken är det fler och fler ungdomar i dag som tränar mer än fyra gånger i veckan, så det blir någon form av polarisering här. Att vissa tränar och är inne i den verksamheten, och gör det mer och mer sport och idrott. Men den andra gruppen rör sig mindre och blir mer och mer stillasittande. Så det är två utvecklingar som sker parallellt, där en del barn ju deltar i organiserade aktiviteter.

[Pernilla] Samtidigt kan det vara väldigt höga avgifter och dyr utrustning som krävs i sporter som fotboll, hockey och ridning. Finns det inte en risk att en del unga får sämre förutsättningar till fysisk aktivitet om familjen helt enkelt inte har råd att betala de här avgifterna?

[Marita] Det där stämmer, och det ser vi i statistik från Riksidrottsförbundet. Till exempel att barn och ungdomar slutar tidigare i dag, redan vid tio elvaårsåldern mot tidigare har man kanske varit i 14-15-årsåldern då det naturligt kom andra intressen in i bilden som gjorde att man inte riktigt hade tid för idrottsverksamheten längre. Och det här med att det blir dyrare och att det skiljer mellan olika idrotter, det är också någonting som driver på det hela. Att man kanske inte som familj med flera barn har råd med det här. Nu kommer ett tillskott till hösten som ska utjämna vissa av de här ekonomiska hindren som finns. Men det kan ju också finnas andra hinder till att man inte kommer in i den organiserade verksamheten. Det kanske inte finns där jag bor, eller föreningen kanske inte kan ta emot så många barn som helst. Men över lag så är ett problem att barn och ungdomar i yngre åldrar slutar

med den organiserade verksamheten, och då behöver man också hitta alternativ. Barnen och ungdomarna behöver fortfarande ha rörelse. Och det är ju något som många föräldrar känner igen, att barn och unga väljer att sluta med idrott under tonåren när det kanske finns mycket annat som lockar.

[Pernilla] Hur tycker du att man som förälder kan tänka kring det?

[Marita] Det kan vara bra att fånga upp ett intresse hos ungdomen. Varför är det man slutar? Vad är det i den organiserade verksamheten som man varit med i, som inte fungerar? Eller har man bara ledsnat? Fånga upp om det finns ett annat intresse av göra någonting, och att man kanske börjar med att göra det tillsammans. Eller utforska vad det finns för alternativ, så att man inte bara släpper och tror att då finns det inga alternativ om man inte fortsätter den verksamheten. Ta reda på - vad är ungdomen intresserad av och stimulera det.

[Pernilla] Hur tänker du att man kan få unga att röra på sig mer på fritiden?

[Marita] Jag tror att det är svårt att få ungdomar att röra på sig på fritiden om de inte har gjort det tidigare. Så det gäller nog gå tillbaka till de unga åren och komma in i rutiner och vanor. Att få lära sig att röra sin kropp, och känna på att få rörelseglädje. Att man tränar barnen tidigt och att de då kan fortsätta när de växer och bli äldre. Att hitta sin aktivitet oavsett vilken form där. Men sedan är det ju också så att vi fortfarande kan påverka. Det är aldrig för sent att börja med fysisk aktivitet, så alla former av stimulans till rörelse som det går är viktigt att det sker. Samverkan sker redan idag väldigt mycket samverkan skolan och föreningslivet, och det kan ju också stärkas och stimuleras.

[Pernilla] Och om man som barn eller ung helt enkelt inte gillar fysisk aktivitet. Hur tycker du att man kan tänka för att komma igång?

[Marita] Och då gäller det kanske främst en fysisk aktivitet som är organiserad. Att man inte vill vara i någon förening och syssla med en och samma sak året runt eller säsongsvis. Och där handlar det väl återigen om att hitta aktiviteter som man tycker är roliga, oavsett om man gör dem på egen hand eller med egen grupp, eller om man går in i den organiserade idrottsrörelsen. Att hitta aktiviteter som man tycker är roliga och som man kan hålla på med regelbundet. Det är det som är viktigt.

[Pernilla] Om du till sist skulle sammanfatta, vilka är dina tre bästa tips till barn och unga för att öka sin fysiska aktivitet?

[Marita] Då skulle jag börja med stillasittandet och säga ta rörelsepauzer, bryt stillasittandet en gång i halvtimmen. Ställ dig upp och gör några knäböj, eller gå runt huset. Det andra är att hitta rörelsen i vardagen och sedan också bygga in den. Och det här med aktiva resor. Man kanske inte behöver be om skjuts överallt, utan jag kanske kan gå den här kilometern. Se att det är värdefullt att röra på sig.

[Pernilla] Tack så mycket Marita Friberg! Och vill du som lyssnar höra fler avsnitt av Liv och hälsa så följ oss gärna.