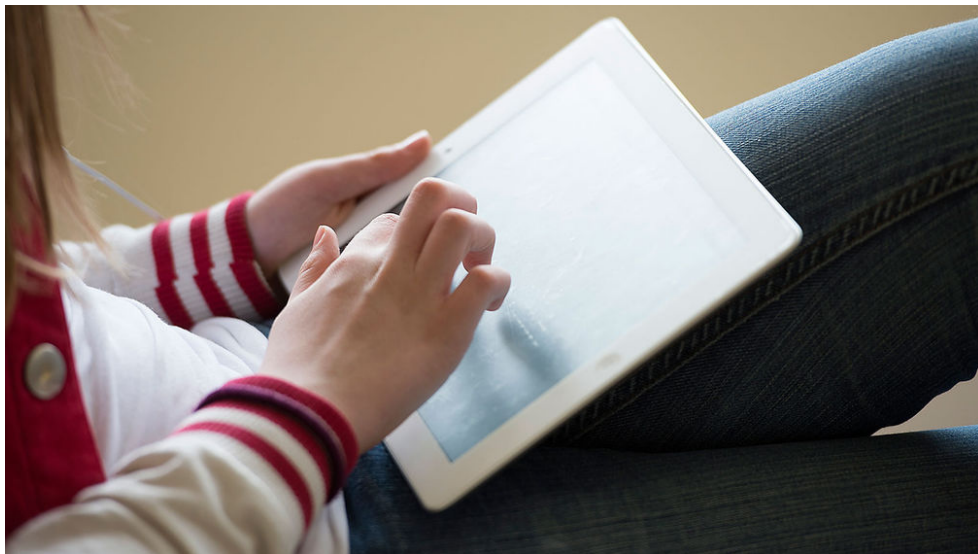


Sport

Bara var femte flicka rör sig en timme om dagen

Uppdaterad 06:48 Publicerad Igår



Enligt en färsk utredning från Centrum för idrottsforskning så rör sig svenska ungdomar alldeles för lite. Foto: Foto: Fredrik Sandberg/TT

Inte ens hälften av svenska barn och unga når rekommendationen om en timmes fysisk aktivitet per dag.

Bland flickor är siffran så låg som 22 procent.

Det visar en färsk studie gjord med rörelsemätare - som är den första av sitt slag i Sverige.

Under onsdagen presenterar Centrum för idrottsforskning siffrorna för regeringen.

En så kallad accelerometer är en rörelsemätare som mäter förändring av kroppens rörelser i tre riktningar.

Resultaten blir ett mått på fysisk aktivitet.

När Centrum för idrottsforskning (CIF) på onsdagen lägger fram sin årliga rapport för regeringen står aktivitet, eller snarare bristen på aktivitet, på agendan. Och för första gången har just rörelsemätare använts för att på nationell nivå belysa barn och ungas aktivitetsmönster.

Det är forskaren Gisela Nyberg vid Karolinska institutet som, som en del av Livsmedelsverkets pågående undersökning "Riksmaten ungdom", har satt rörelsemätare på 3.000 flickor och pojkar i hela landet.

De slutsatser som dras i CIF:s rapport bygger på en delrapport från hennes undersökning, där resultat från 788 deltagare - i årskurs 5, årskurs 8 och andra året på gymnasiet - har analyserats.

Tidigare nationella studier kring ungas fysiska aktivitet har gjorts med hjälp av enkätvar.

- Men det här är första gången det görs med objektiva mätmetoder, säger Gisela Nyberg.

- Det här kan bli referensdata för framtiden. Det är viktigt för vårt folkhälsoarbete i Sverige.

Materialet samlades in mellan skolstart och höstlov höstterminen 2016.

Vad visar då siffrorna?

Enligt Gisela Nyberg och CIF:s utredare Johan Norberg är resultaten inte förvånande.

- Nej, det var inte så överraskande, men nedslående, säger Nyberg medan Norberg fyller i:

- Det som är extra tydligt är de äldre ungdomarnas aktivitet. Det verkar som de knappt rör sig ur sängen på helgen.

Sedan 2015 lutar sig forskare mot en rekommendation för fysisk aktivitet antagen av Svenska läkaresällskapet.

Enligt rekommendationen ska barn och unga i åldern 6-17 år vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag.

Aktivitet kan handla om lek på raster och fritid, om att cykla till och från skolan eller om ren idrottsverksamhet - i skolan eller i idrottsföreningar.

I sin studie har Nyberg skiljt på stillasittande samt låg, måttlig och hög intensitet.

Bara 44 procent av pojkarna når den dagliga rekommendationen om en timmes måttlig eller hög intensitet per dag. Bland flickorna är siffran så låg som 22 procent.

Skillnaden mellan pojkar och flickor är tydlig i alla åldersgrupper. Och faktiskt är det bara pojkar i årskurs 5 och årskurs 8 som når över rekommendationen - men då enbart på vardagar.

På helgerna är aktiviteten lägre bland deltagarna. En tydlig trend är även att aktivitetsnivån

... sjunker med stigande ålder, såväl vardag som helg.

– I snitt sitter barn stilla nio timmar per dag av vaken tid, säger Nyberg.

– Det är jättemycket.

Kan man få de som rör sig minst att börja röra sig något är det mycket mer värdefullt än om man får de som rör sig något att börja röra sig mer.

CIF-utredaren Johan Norberg.

Frågan är hur idrotten, skolan och samhället i stort ska hantera siffrorna.

– Vad vi ser i den här studien är gruppen som inte rör sig tillräckligt, men också gruppen som rör sig minst – som inte alls är intresserad, säger CIF-utredaren Johan Norberg.

– Den gruppen verkar man inte kunna nå med vanliga, traditionella, satsningar. För dem spelar det ingen roll hur mycket pengar du lägger på idrottsrörelsen eller hur många timmar idrott och hälsa du har i skolan. För så länge idrottslektionerna bygger på att man blir bedömd, att man jämför sig med andra och så vidare, kommer de här barnen alltid tendera att glömma kläder eller stanna hemma när det är gympa.

Han fortsätter:

– Det är den stora paradoxen – att de som behöver det mest är de som vill ha det minst.

Samtidigt är det just här, inom den mest inaktiva gruppen, som den främsta folkhälsoeffekten skulle kunna nås, fastslår CIF.

– Kan man få de som rör sig minst att börja röra sig något är det mycket mer värdefullt än om man får de som rör sig något att börja röra sig mer, säger Johan Norberg.

– Men det är en lite annan och svårare fråga att kicka igång just gruppen som inte känner sig hemma i idrottskulturen. Den gruppen måste man kanske nå på helt andra sätt.

Läs mer: [Pojkar största förlorarna när skolidrotten bantats](#)

Nyckelfrågan blir att hitta former för fysiskt aktivitet på ungdomarnas egna villkor, tror Norberg. Det kan också handla om att jobba med ungas uppfattning om kroppsideal eller med olustkänslor kring idrottande.

– Kanske är det där någonstans man skulle behöva möta de här frågorna, säger Norberg.

– Om ungdomar i dag försöker att inte bli svettiga på gympatimmen för att på så sätt slippa duscha – då kanske man måste börja diskutera kroppsutfattningar och varför

omkänningsrummen kanns otrygga. Snarare än att bara se till vad som händer på själva lektionen.

– Och kan idrottsföreningar börja erbjuda verksamhet där unga inte känner sig lika alienerade? Jag hoppas att den här rapporten kan bidra till den diskussionen.

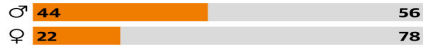
Få unga rör sig tillräckligt

Källa: Rapporten "De aktiva och de inaktiva"

Andel i procent som uppnår rekommendationen för fysisk aktivitet

● uppnår ● uppnår inte

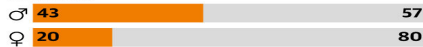
I snitt



Årskurs 5



Årskurs 8



Gymnasiet årskurs 2



Så spenderar de tiden

Andel av den vakna tiden (Procent)

● Stillasittande ● Låg
● Måttlig ● Hög



Antal minuter i måttlig och hög intensitet per kön, årskurs och dag

Pojkar vardag

Årskurs 5

70 min



Årskurs 8

65 min



Gymn. åk 2

59 min



Pojkar helg

Årskurs 5

55 min



Årskurs 8

51 min



Gymnasiet årskurs 2

44 min



Flickor vardag

Årskurs 5

56 min



Årskurs 8

53 min



Gymnasiet årskurs 2

40 min





Lisa Edwinsson

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt