

Sammanfattning och övergripande slutsatser

Slutsatser om ungas idrott och fysiska aktivitet på skoltid och fritid, på vardagar och helger

För 2016 har Centrum för idrottsforskning (CIF) haft i uppdrag av regeringen att genomföra en fördjupad analys av idrottsrörelsens barn- och ungdomsverksamhet. Analysen ska i första hand inriktas på den grupp barn och ungdomar som inte alls eller i begränsad utsträckning är aktiva inom idrottsrörelsen och orsakerna till detta. Därutöver ska analysen inriktas på den grupp barn och ungdomar som i störst utsträckning är aktiva inom idrottsrörelsen och orsakerna till detta. Centrala frågeställningar ska vara hur barn- och ungdomsverksamhet inom idrottsrörelsen bedrivs och organiseras och vilka drivkrafter som finns hos såväl barn och ungdomar som idrottsledare på olika nivåer. Även grundskolans arbete med daglig fysisk aktivitet och undervisning i ämnet idrott och hälsa omfattas av uppdraget. Frågeställningen här är vilken betydelse som utbildningen i grundskolan har för de båda gruppernas idrottande och fysiska aktivitet.

Vidare ska CIF peka på goda exempel samt belysa metoder och arbetssätt inom idrottsrörelsen och grundskolan som leder till att fler barn och ungdomar idrottar eller annars är fysiskt aktiva.

Även om regeringens uppdragsbeskrivning främst är inriktad på idrottsrörelsens verksamhet, finns det formuleringar som breddar perspektivet. För det första ska analysen i stor utsträckning inriktas på de unga som *inte* föreningsidrottar och orsakerna bakom detta. För det andra ingår även grundskolans arbete med daglig fysisk aktivitet och undervisning i ämnet idrott och hälsa. Därmed understryks att uppdraget inte enbart ska omfatta ungas frivilliga idrottande utan även inkludera fysisk aktivitet i vid mening. Vidare rör uppdraget både ungas fria tid och skoltid.

Mot denna bakgrund har CIF i årets fördjupade analys undersökt ungas idrottande utifrån ett större perspektiv. Eftersom uppdraget ytterst rör idrottspolitikens betydelse för folkhälsan har vi intresserat oss för fysisk aktivitet i allmänhet och inte enbart frivilligt organiserad idrott. Vi har ställt frågor som: Hur fysiskt aktiva är

egentligen dagens unga? Rör de sig tillräckligt? Vad vet vi egentligen om de som är mest fysiskt aktiva – och de som rör sig minst?

Vidare har vi inte enbart studerat ungas föreningsidrottande, utan även undersökt deras fysiska aktivitet under skoltid och i hemmet. Förhoppningen är att en sådan breddning ska kasta nytt ljus på den grupp som utgör kärnan i årets uppdrag: de som av olika skäl inte tillhör föreningsidrotten.

De aktiva och De inaktiva – om ungas rörelse i skola och på fritid

Resultatet av 2016 års fördjupningsuppdrag redovisas i en rapport med titeln *De aktiva och De inaktiva – om ungas rörelse i skola och på fritid*. Rapportens första två bidrag tar utgångspunkt i fysiologiska perspektiv och rör ungas fysiska aktivitet i vid mening. Maria Hagströmer, Karolinska Institutet, inleder med en resonerande text om forskningsläget kring den fysiska aktivitetens positiva hälsoeffekter för unga och de särskilda rekommendationer som antogs av Svenska läkaresällskapet 2016. Därefter redovisar Gisela Nyberg, Karolinska Institutet, resultat från en ny och pågående studie av fysisk aktivitet hos unga. Studien är den första i Sverige på nationell nivå där barn och ungdomars fysiska aktivitet och stillasittande mäts med rörelsemätare (accelerometrar).

De två följande bidragen handlar om ungas deltagande i olika idrottsaktiviteter. Gunilla Brun Sundblad och Suzanne Lundvall, verksamma vid Gymnastik- och idrottshögskolan, presenterar nya data om barn och ungdomars fysiska aktivitet i skola och på fritid i form av en uppföljning av det stora forskningsprojektet Skola–idrott–hälsa (SIH). Magnus Karlsson, Lunds universitet, sammanfattar därefter forskningsresultat och erfarenheter från en internationellt uppmärksammas interventionsstudie, det så kallade Bunkefloprojektet, där forskare sedan 1998 undersökt hälsoeffekter av att elever i grundskolan erbjuds daglig fysisk aktivitet.

Rapportens avslutande två bidrag har särskilt fokus på de unga som är minst fysiskt aktiva. Peter Åström, Umeå universitet, redovisar forskning om vad som kännetecknar elever med låg respektive hög motivation till skolämnet idrott och hälsa. Carolina Lunde, Göteborgs universitet, diskuterar därefter hur ungas motivation till idrott och fysisk aktivitet förändras under tonårsperioden.

De rapporter som ingår i årets fördjupade analys bidrar sammantaget med ny och viktig kunskap om ungas deltagande i – och attityd till – idrott och fysisk aktivitet under skoltid och fritid, på vardagar och helger. Därtill visar de att diskussionen om

ungas idrottande och fysiska aktivitet måste diskuteras i flera steg och med olika ungdomsgrupper i fokus.

Den första nivån avser fysisk aktivitet bland unga i allmänhet. Här visar våra studier att få i dag lever upp till den medicinska expertisens rekommenderade nivåer av daglig fysisk aktivitet. Trots ett stort intresse för idrott och motion bland unga i Sverige, och trots att den stora majoriteten säger sig vara fysiskt aktiva i både skolan och på fritiden, visar objektiva mätningar att en majoritet unga inte når rekommendationen om 60 minuters daglig fysisk aktivitet. Detta gäller särskilt äldre ungdomar och flickor i större utsträckning än pojkar.

Insikten att unga i Sverige inte rör sig tillräckligt har viktiga folkhälsopolitiska implikationer: att på bred front främja ökad fysisk aktivitet bland unga är en stor samhällsutmaning som knappast kan åtgärdas av enskilda aktörer eller genom punktinsatser. Enligt de forskare som medverkat i årets fördjupade analys behövs flera och vitt skilda åtgärder. Det handlar om att förbättra förutsättningarna för fysisk aktivitet under skoltid – såväl genom ökad timtilldelning till ämnet idrott och hälsa, fler utbildade lärare och genom att förbättra ungas möjlighet till fysik aktivitet på raster och håltimmar. Vidare efterlyses ökade resurser till idrottsrörelsen för att rekrytera, aktivera och behålla barn och ungdomar längre upp i åldrarna. Viktigt är även att uppmuntra till vardagsmotion, exempelvis genom att underlätta för unga att gå och cykla till skolan samt genom att skapa attraktiva utemiljöer för spontanidrott och fysisk rekreation.

På den andra nivån finner vi de unga som i dag står utanför eller endast i begränsad utsträckning är aktiva inom idrottsrörelsen. Denna grupp är relativt stor och blir större i takt med att ungdomarna blir äldre. Dessutom består den i stor utsträckning av unga som tidigare varit medlemmar i idrottsföreningar, men som av olika anledningar slutat.

För idrottsrörelsen är dessa så kallade avhoppare både ett problem och en möjlighet. Att de lämnat föreningsidrotten är givetvis negativt ur ett medlems- och rekryteringsperspektiv. Samtidigt visar forskning att dessa unga är möjliga att återfå till frivilligt organiserad idrott. De har vanligtvis positiva idrottserfarenheter och skulle gärna fortsatt under andra omständigheter. CIF:s rekommendation till landets idrottsföreningar är därför att försöka möta dessa ungdomars önskemål och intressen, exempelvis genom sänkta prestationskrav och att möjliggöra för fler att delta utifrån sina egna förutsättningar och önskemål. Uppmaningen är att fortsätta

ett redan pågående utvecklingsarbete för att skapa en inkluderande idrottsverksamhet där barnets bästa sätts i förgrunden.

Ur ett folkhälsopolitiskt perspektiv är gruppen avhoppare från föreningsidrotten inte nödvändigtvis ett lika stort bekymmer. Årets fördjupningsuppdrag visar nämligen att många avhoppare visserligen lämnat föreningsidrotten men ändå behåller en förhållandevis fysiskt aktiv livsstil genom att regelbundet delta i skolans undervisning i idrott och hälsa, att vara fysiskt aktiva på raster samt genom att träna och motionerar på sin fritid.

På den tredje nivån finner vi slutligen den grupp av unga som sällan eller aldrig deltar i skolans undervisning i idrott och hälsa, som är stillasittande på rasterna, sällan tillhör föreningsidrotten och som även i övrigt uppger sig ha en fysiskt inaktiv fritid. Det rör sig om en grupp på cirka sex procent, vilket kan framstå som måttligt. Mot detta kan hävdas att även små andelar i praktiken kan omfatta stora grupper. Till detta kommer att detta är den grupp av unga som ur ett folkhälsopolitiskt perspektiv är i störst behov av ökad fysisk aktivitet – och där hälsofrämjande insatser skulle göra mest nytta. Det är nämligen vetenskapligt belagt att de största folkhälsovinster nås om det går att aktivera de som är minst fysiskt aktiva.

Tyvärr är emellertid just denna grupp samtidigt svårast att nå. I flera av årets rapporter framkommer att dessa unga ofta saknar motivation till fysisk aktivitet. De skattar dessutom den egna kroppsliga kompetensen som låg och känner därför ofta olust för att prestera och att bli bedömda i fysiska aktiviteter, oavsett om det handlar om skolämnet idrott och hälsa eller inom ramen för föreningsidrottens tävlingslogik.

Att uppmuntra till ökad fysisk aktivitet för just dessa unga är följaktligen både den viktigaste men samtidigt svåraste folkhälsopolitiska utmaningen. Problemet är att dessa unga inte verkar tilltalas av varken skolans eller fritidens rådande aktiviteter. För dem är lösningen inte med självklarhet att öka antalet skoltimmar i ämnet idrott och hälsa eller öka resurserna till landets idrottsföreningar – åtminstone inte om de idrottsverksamheter som bedrivs i dessa sammanhang alltjämt innebär att de unga måste prestera, bedömas och jämföras. Här måste istället nya och alternativa möjligheter för fysisk aktivitet skapas som verkar inkluderande för de som i dag uppfattar sig själva som exkluderade från den rådande idrottskulturen.

Avslutningsvis är det även viktigt att stärka ungas självkänsla och kroppsuppfattning – detta gäller samtliga unga men särskilt gruppen fysiskt inaktiva. Till

saken hör att vuxenblivande för många utgör en komplicerad process både fysiskt och mentalt. Till detta kommer en medialiserad samhällsutveckling präglad av osunda kroppsideal och utseendefixering, vilket riskerar att ytterligare förstärka deras osäkerhet inför sina egna kroppar och förmågor. Här har alla samhällsaktörer – politiska beslutsfattare, skolan, idrottsrörelsen och inte minst föräldrar – ett viktigt och gemensamt ansvar att motverka de könsstereotypa normer och förväntningar som förmedlas, vidmakthålls och återskapas i dagens samhälle i frågor kopplat till kön, kropp och fysisk aktivitet.

Slutsatser av CIF:s indikatorer för uppföljning av statens stöd till idrotten 2016

I CIF:s uppdrag att följa upp statens stöd till idrotten ingår även en årlig redovisning av en uppsättning indikatorer. Denna uppföljning tar sin utgångspunkt i motiven till statens stöd till idrotten såsom dessa preciserats i förordning (1999:1177) om statsbidrag till idrottsverksamhet. Indikatorsystemet består av 22 indikatorer, fördelade över fem målområden. Dessa är:

Målområde 1: Idrotten som folkrörelse

Målområde 2: Idrottens betydelse för folkhälsan

Målområde 3: Alla flickors och pojkars, kvinnors och mäns lika förutsättningar till deltagande

Målområde 4: Skolning i demokrati, ansvarstagande och etik

Målområde 5: Idrottens internationella konkurrenskraft

Indikatorsystemet består i huvudsak av befintlig statistik. Merparten av indikatorerna rör olika aspekter av idrottsrörelsens verksamhet och organisationsstruktur, såsom medlemsbestånd, inkomstkällor, omfattningen på det ideella ledarskapet och utbildningsinsatser. För dessa uppgifter har Riksidrottsförbundet beredvilligt bidragit med information och sakkunskap. I frågor rörande svensk elitidrott har även Sveriges Olympiska Kommitté varit behjälplig. För de indikatorer som rör folkhälsa, motionsvanor och idrottsskador har statistik inhämtats från Statistiska centralbyrån (SCB) och Folkhälsomyndigheten.

Analysen av årets indikatorer bekräftar i stor utsträckning de förhållanden och trender som tidigare iakttagits. Som exempel visar statistiken att idrottsrörelsens

klubbar och förbund är mycket olika i storlek och sammansättning samt att de verkar under skilda existensvillkor. Därtill är människors tillgång och förutsättningar till idrott och fysisk aktivitet alltfjämt ojämnt fördelade i samhället. Som exempel ökar andelen föreningsidrottare i takt med utbildningsgrad, hushållsekonomi och position på arbetsmarknaden. Dessutom visar statistiken att flickor med invandrarbakgrund är förhållandevis svagt representerade.

De indikatorer som rör fysisk aktivitet visar att drygt hälften av den vuxna befolkningen är måttligt fysisk aktiv minst 30 minuter om dagen, det vill säga på en nivå som motsvarar WHO:s folkhälsopolitiska rekommendationer. Samtidigt framkommer tydliga socioekonomiska mönster. 15 procent av befolkningen uppger att de har en i huvudsak stillasittande fritid. Andelen med stillasittande fritid är högst hos grupper med låg utbildningsnivå och hos personer födda utanför Sverige.

En positiv nyhet är att den nedgång i aktivitetsnivåer inom barn- och ungdomsidrotten som inleddes 2008 har avmattats. Under 2015 ökade nämligen aktivitetsnivån i förhållande till antalet unga i åldersgruppen 13–16 år. I åldersgruppen 17–20 år ökade aktivitetsnivån hos pojkar något jämfört med förändringar i åldersgruppens storlek. Bland flickor i åldern 17–20 år fortsatte emellertid idrottsaktiviteterna att minska.