



HUR KAN VI FÅ FLER BARN OCH UNGA ATT RÖRA PÅ SIG MER VARJE DAG?

Vi vet att regelbunden fysisk aktivitet och träning förbättrar livskvalitet, minne, humör, kondition och styrka och minskar risken för många sjukdomar. Dessutom får fysisk rörelse oss att koncentrera oss bättre, vi får markant bättre studieresultat och känner mindre oro och stress.

Av Malmös högstadieungdomar är 54 % av pojkarna och 31 % av flickorna medlemmar i en idrottsförening. Om vi adderar tillskottet av annan fysisk aktivitet utanför idrottsföreningen så är 64 % av pojkarna respektive 47 % av flickorna fysiskt aktiva under sin fritid. Som jämförelse kan nämnas att Helsingborg har snarlika siffror och att Stockholm har lägre.

För att få alla de positiva effekterna av fysisk aktivitet och träning säger Svenska Läkarsällskapet att unga (6–17 år) bör ägna sig åt **minst 60 minuters pulshöjande aktivitet om dagen**, som kan vara allt från att cykla till skolan till tävlingsidrott på fritiden. Men studier från 2017 visar att endast 44% av pojkarna och 22% av flickorna når rekommendationen om 60 minuter om dagen. Det är alltså mindre än hälften av pojkarna och inte ens var fjärde flicka som rör på sig tillräckligt för att må bra.

Utifrån vetenskapen att fysisk rörelse stärker barns och ungas förmåga att koncentrera sig, minskar oro, leder till ökad självkänsla och bättre studieresultat och utifrån att skollagen säger att all utbildning ska utgå från barnets bästa, finns det goda skäl för skolan att verka för att barn och unga ska röra på sig mer. Samtidigt vill idrottsföreningarna att barn och unga ska fortsätta att delta i deras idrotter och vända den minskande trenden för deltagande i föreningsidrott. Det finns alltså ett gemensamt intresse i att få fler barn och unga att röra mer på sig varje dag, både under skoltid och fritid. Men hur?

Beskriv hur det föreslagna caset är relevant för hållbarhet?

I första hand berör vi mål 3, god hälsa och välbefinnande. Men eftersom god hälsa och välbefinnande är så starkt förknippat med många andra saker, som förbättrade studieresultat, möjligheten att försörja sig som vuxen, jämlik hälsa och jämställdhet med mera så berör ökad fysisk aktivitet hela Agenda 2030 i förlängningen.

Vilken bransch är caset relaterat till?

Offentlig sektor och idéburen sektor (föreningsliv)

Om eleverna utvecklar en idé som ni i er organisation skulle kunna realisera, hur kommer ni att utveckla detta vidare?

Utifrån vilken typ av idé som kommer och på vilken nivå i organisationen de kan vara realiserbara kommer vi att bjuda in eleverna till att möta tjänstepersoner, chefer eller verksamhetsledare för att visa upp och utveckla sina förslag.

Har caset förankring/betydelse lokalt, regionalt, nationellt eller globalt (ur flera perspektiv)?

Caset är baserat på nationella uppgifter, men en förflyttning i rätt riktning skulle kunna få effekter på många nivåer.

Vilken typ av organisation är ni?

Offentlig förvaltning

Organisation/företag:

Malmö stad, stadskontoret

Kontaktperson och kontaktuppgifter:

Maja Widestam, strateg, avdelning Analys och hållbarhet
maja.widestam@malmo.se, 0766120463

Källor:

Hagströmer, 2017, *De aktiva och de inaktiva**, Rapport från centrum för idrottsforskning
Nyström, 2017, *De aktiva och de inaktiva**, Rapport från centrum för idrottsforskning
Resultat från Bunkefloprojektet, 1999–2008 på Ångaslättsskolan i Bunkeflostrand
Svenska läkarsällskapet
Riksidrottsförbundet

