”Stillasittande i skolan ger ohälsa och dåliga resultat”

PUBLICERAD 2017-04-04

Skolan förfogar över en infrastruktur med unik möjlighet att främja rörelse – pedagoger som förebilder och instruktörer, en fysisk miljö som kan anpassas och ett regelstyrt ramverk för verksamheten. Och kompisar att ha roligt tillsammans med, skriver artikelförfattarna. Foto: Foto: Hasse Holmberg TT

Svenska elever är mest stillasittande i Norden. Samtidigt duggar larmrapporter tätt kring ungas hälsa och utveckling. Ökad fysisk aktivitet är ingen universallösning, men otvetydigt en del av svaret på dessa problem. Vi föreslår därför ett antal evidensbaserade åtgärder, skriver forskarna Cecilia Magnusson och Daniel Berglind.

Det finns en intuitiv kunskap om att fysisk aktivitet är förutsättningen för barns utveckling, hälsa och välbefinnande. Föräldrar har i alla tider uppmanat sina barn att ”Gå ut och lek!”, och elitskolorna tävlar om vem som har tuffast idrottsinslag i undervisningen. Känslan är nu bekräftad av vetenskapliga studier. Fysisk aktivitet främjar i stort sett alla organsystem, är ett villkor för utveckling av kroppsuppfattning och kontroll, och förebygger utveckling av de stora folksjukdomarna inklusive övervikt, diabetes, hjärtinfarkt, cancer och demens. Forskningen talar också för att rörelse ökar kognitiv funktion, skolprestation och psykiskt välbefinnande.

**Borde inte dessa rön i vår hälsomedvetna tid leda till fokus på fysisk aktivitet som en självklar del i barns fostran och skolans uppdrag?** Så är tyvärr inte fallet. En ny rapport som Nordiska ministerrådet beställt visar att 68 procent av svenska skolbarn är fysiskt inaktiva. De uppfyller alltså inte WHO:s rekommendation om minst en timmes fysisk aktivitet dagligen. Det är sämst i Norden. Vi har också lägst antal schemalagda idrottstimmar i skolan. Dessutom är eleverna bara aktiva under 10–15 minuter av varje idrottslektion, [enligt forskning från vår grupp](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13551/full).

Samtidigt duggar larmrapporter tätt kring ungas hälsa och utveckling. Den negativa trenden i skolresultaten har vänt enligt den senaste Pisa-undersökningen, men fortfarande ligger Sverige efter våra grannländer och gapet mellan socioekonomiskt utsatta elever och dem med bättre förutsättningar ökar. Den psykiska ohälsan bland unga är hög. Våra data från Stockholms län visar att var tionde tjej i åldern 13–24 år fick psykiatrisk vård förra året. Ökningen i andelen överviktiga och feta barn har klingat av men ligger på en stabilt hög nivå. Brist på arbetskraft – med rätt utbildning och attityd – är ett avgörande hinder för samhällsutvecklingen.

Forskningen om hälsoeffekter av fysisk aktivitet i allmänhet, och vad gäller hjärnans funktion i synnerhet, utvecklas nu snabbt. Ny teknik som GPS-baserade mobila applikationer, bilddiagnostik och artificiell intelligens ger stora möjligheter till kunskapskliv.

Ökad fysisk aktivitet bland barn och unga är naturligtvis ingen universallösning – men otvetydigt en del av svaret på dessa problem. Det är därför hög tid att omsätta politiska utspel och frivilligorganisationers stora engagemang i praktik. Skolan är det givna stället att börja på.

**Skolan samlar alla barn oavsett bakgrund under den kritiska period när levnadsvanor etableras och när den fysiska aktiviteten sjunker.** Skolan förfogar över en infrastruktur med unik möjlighet att främja rörelse – pedagoger som förebilder och instruktörer, en fysisk miljö som kan anpassas och ett regelstyrt ramverk för verksamheten. Och kompisar att ha roligt tillsammans med.

I läroplanen för grundskolan står det: ”Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” Den strävan har inte räckt. Vi vill därför föreslå ett antal evidensbaserade åtgärder:

* Läroplanen skrivs om: ”Skolan ska erbjuda alla elever rejäl daglig fysisk aktivitet motsvarande minst en timme.”
* Lärarledda rörelsepauser på lektionstid införs under längre lektioner.
* Aktiviteter under raster organiseras – kanske med hjälp av de äldre eleverna.
* Obligatorisk utomhusvistelse (det är väl belagt att barn rör på sig mer ute) och förbud mot skärmbruk under raster.
* Skolgårdar anpassas och tillgång till redskap utökas.
* Rekommendationer kring aktiv transport till och från skolan förmedlas, och bilförbud i skolans närområde införs.
* Kursplanen för ämnet Idrott och hälsa utökas och får en ny innebörd så att syftet med undervisningen blir att öka elevernas kondition, styrka, balans och rörlighet – i praktiken.

Vi tror att det krävs en samlad aktion för att göra detta möjligt. Utbildningsdepartementet och Skolverket måste förstås trycka på knappen. Men sedan återstår kunskapsutveckling, implementering och utvärdering.

**Forskningen om hälsoeffekter av fysisk aktivitet i allmänhet, och vad gäller hjärnans funktion i synnerhet, utvecklas nu snabbt.** Ny teknik som GPS-baserade mobila applikationer, bilddiagnostik och artificiell intelligens ger stora möjligheter till kunskapskliv. Forskare vid Karolinska institutet och andra svenska lärosäten förfogar över de nya metoderna.

Åtgärderna ovan är bevisat effektiva för att främja ungas fysiska aktivitet. Mindre klart är hur de ska implementeras. Tre faktorer är centrala för att lyckas: kompetens hos användarna, en stödjande organisation och ett effektivt ledarskap. Vi tror att skolan kan behöva stöd i detta. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin har kompetens att erbjuda sådant stöd.

**Skolans verksamhet ska bygga på evidens.**Vi vill därför också förespråka att ett nytt program för att öka ungas fysiska aktivitet i skolan rullas ut inom ramen för en vetenskaplig, kontrollerad, studie – där alla komponenter från biologiska effekter till metoder för att öka fysisk aktivitet och implementeringsaspekter utvärderas. Programmet kan sedan anpassas och införlivas i grundskolans läroplan. Då skulle svenska skolan gå från jumboplats till världsledande inom hälsofrämjande arbete – och sannolikt utlösa en positiv kedjereaktion med bättre skolprestationer, mindre psykisk ohälsa, sjunkande ohälsotal och en injektion i arbetsmarknaden.

En sådan studie är en angelägenhet för många. Myndigheter, skola, frivilligorganisationer, folkhälsoaktörer och forskare har givna roller. Men näringslivet har också alla anledning att sätta axeln till.

Snart är det sommaravslutning i svenska skolor och vi får höra förstaklassarnas favoritsång. Om Lilla Ida kunde, så kan vi:

*Och jag gör så roliga ställen*

*Där barna kan springa omkring*

*Då blir barna fulla med sommar*

*Och bena blir fulla med spring*

**Cecilia Magnusson**, professor och verksamhetschef, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, SLL

**Daniel Berglind**, medicine doktor, Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet

DN Debatt. 5 april 2017