

Barn rör sig mindre – och stannar alltmer inomhus



Barn har fått sämre motorik under 2000-talet och rör sig allt mindre.

Visste du att 7 av 10 barn i Sverige rör sig för lite?

Och visste du att bara mellan åren 2003 och 2019 minskade andelen barn som regelbundet vistas ute i naturen från 8 barn av 10 till endast 5 barn av 10?

Hur mycket bör man röra på sig?

Men vad menas då med att ”röra sig för lite” – eller att vistas för lite utomhus? Jo, att man inte uppnår det som **rekommenderas**.

Rekommendationen är minst **60 minuters måttlig fysisk aktivitet per dag**. Nyckeln är regelbunden rörelse, även korta stunder räknas, och att bryta stillasittandet.

Det går att vända båda negativa trenderna – bara genom att gå ut!

Det är bra med många **olika aktiviteter** för att utveckla olika förmågor, som till exempel hjärt- och lungkapacitet, muskelstyrka, flexibilitet, snabbhet, rörlighet,

reaktionsförmåga och koordination. Då man vistas ute är man oftast aktiv vilket innebär att minskad utevistelse hänger samman med minskad fysisk aktivitet.

Varför rör vi oss mindre?

Forskning inom området pekar på att livet i våra städer, trafik och en stressig vardag är faktorer som gör att barn rör sig allt mindre. Till det kommer skärmtittandet som ökat.

Så varför minskar utevistelsen bland barn?

Allt fler barn blir skjutsade till skola och aktiviteter. Så många barn vistas bara i hemmet, skolan, och kanske i en tillrättalagd fritidsverksamhet - och i en bil på väg till dessa platser.

Stora skillnader

Det är stor skillnad mellan hur killar och tjejer rör sig - och även stor skillnad mellan åldersgrupper.

43 procent av killarna är tillräckligt fysiskt aktiva medan det bara är 23 procent av tjejerna.

Bland barnen i årskurs 5 är det nära hälften som når rekommendationen, men bara 1 av 4 bland de som går på gymnasiet.

Både killar och tjejer är stillasittande under drygt tio timmar per dag. Det är nästan 75 procent av hela dagen.

Ju äldre man blir desto mer ökar stillasittandet. Detta märks redan bland tonåringarna.

Hur vet man detta?

I Riksmaten ungdom 2016–2017 deltog drygt 3 000 ungdomar i årskurs 5, 8 och årskurs 2 på gymnasiet. Deras fysiska aktivitet mättes med en rörelsemätare som bars runt midjan i sju dagar, all vaken tid.

Allt hänger samman

Vad leder allt detta stillasittande till? Ja, förutom att man missar det underbara med att vistas ute i naturen ...

- ... ökar det risken för många olika kroniska sjukdomar i framtiden.
- ... att motoriken försämras och att det blir
- ... svårare att bland annat lära sig nya saker, hålla fokus, ta initiativ och att vara kreativ.

Hur hänger det här ihop?

Med försämrad motorik försämras även vår kognitiva förmåga, det vill säga förmågan att lära oss. Vi presterar alltså sämre i skolan. Vår motorik är nämligen kopplad till det som händer i våra hjärnor. En aktiv kropp ger hjärnan bättre möjligheter till att lära sig nya saker.

Läkaren **Anders Hansen** som forskat massor kring våra hjärnor säger:

”Att vara regelbundet aktiv ett par gånger i veckan leder till bestående effekter, som förbättrad matematisk förmåga, ökad kreativitet och bättre exekutiv kontroll att planera och sätta igång aktiviteter, hålla fokus och bortse från impulser.”

Det behöver inte vara krångligt

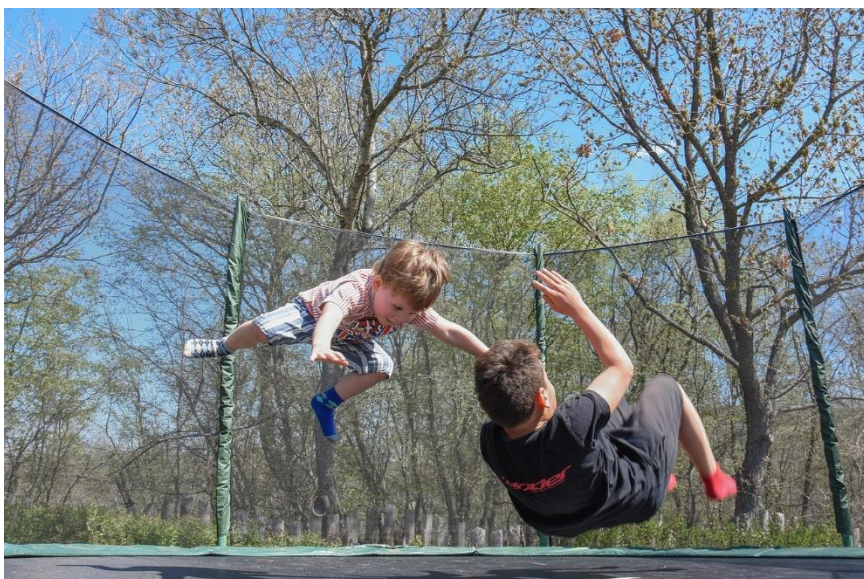
Många förknippar rörelse och träning till att aktiviteter som är kopplade till sporter av något slag. Man glömmer att **vardagsmotionen** är ett perfekt sätt att röra på sig.

Motion är också att leka.

Att röra sig i naturen.

Cykla, promenera.

Naturen har många spännande platser där man kan klättra, krypa, hoppa och glida omkring på.



Quiz – fem frågor: Barns rörelse och utevistelse

1. Hur många barn i Sverige rör sig för lite enligt texten?

- A. 3 av 10
 - B. 5 av 10
 - C. 7 av 10
 - D. 9 av 10
-

2. Hur mycket fysisk aktivitet rekommenderas barn per dag?

- A. 30 minuter intensiv träning
 - B. 45 minuter lätt rörelse
 - C. 60 minuter måttlig fysisk aktivitet
 - D. 90 minuter blandad träning
-

3. Vad har hänt med barns utevistelse i naturen mellan 2003 och 2019?

- A. Den har ökat från 5 till 8 barn av 10
 - B. Den har varit oförändrad
 - C. Den har minskat från 8 till 5 barn av 10
 - D. Den har minskat från 7 till 6 barn av 10
-

4. Vilken grupp är minst fysiskt aktiv enligt statistiken i texten?

- A. Killar i årskurs 5
 - B. Tjejer generellt
 - C. Gymnasieungdomar
 - D. Tjejer på gymnasiet
-

5. Vad är en konsekvens av försämrad motorik enligt texten?

- A. Ökad fysisk styrka
- B. Förbättrad koncentration
- C. Försämrad kognitiv förmåga och inlärning
- D. Mindre behov av rörelse

Att fundera på eller samtala om!

1. Rörelse i vardagen

- Vad betyder det egentligen att “röra på sig”?
 - På vilka sätt rör du dig en vanlig dag, även när du inte tränar?
 - Vilka rörelser tycker du är roligast – och varför?
-

2. Utevistelse

- Varför tror ni att barn vistas mindre ute i naturen nu än förr?
 - Vad brukar ni göra när ni är ute?
 - Finns det platser ute som gör det lättare eller roligare att röra sig?
-

3. Skärm och stillasittande

- Vad händer med kroppen när man sitter stilla länge?
 - När tycker ni att skärmar är bra – och när kan det bli för mycket?
 - Hur kan man ta pauser från stillasittande på ett bra sätt?
-

4. Skillnader mellan åldrar och personer

- Varför tror ni att yngre barn rör sig mer än äldre barn?
 - Varför kan det finnas skillnader mellan hur tjejer och killar rör sig?
 - Hur kan vuxna hjälpa alla barn att vilja röra på sig mer?
-

5. Kropp och hjärna

- Hur tror ni att rörelse hjälper hjärnan att lära sig?
 - Har ni märkt att det känns lättare att koncentrera sig efter att ha rört på sig?
 - Varför tror ni att läkare och forskare tycker att rörelse är så viktigt?
-

6. Lösningar och idéer

- Vad kan man göra i skolan för att röra sig mer?
 - Vad kan man göra hemma?
 - Om ni fick bestämma: hur skulle en “mer rörlig skoldag” se ut?
-

Avslutande reflektionsfråga

- Om du fick ändra en sak i din vardag för att röra dig mer – vad skulle det vara?



Quiz - Facit

1. C
2. C
3. C
4. D
5. C

Tips och länkar

Vill du se mer om hur vår hjärna fungerar, se Anders Hansen på SVT Play ”Din hjärna”:

[Din hjärna | SVT Play](#)

Källor:

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/fysisk-aktivitet/

www.friluftsförbundet.se/detta-gor-vi/forskolor-och-skolor/pedagogiken/vad-sager-forskningen-om-barns-rorelse/

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/matvanor---undersokningar/riksmaten-ungdom/fysisk-aktivitet/