



Barns och ungdomars idrottsvanor i förändring

Hur idrottsligt aktiva är barn och ungdomar i dagens svenska samhälle? Idrottar de i samma utsträckning som deras föräldrageneration gjorde? Förändras uttrycksformerna och vanorna med stigande ålder? Vad karaktäriserar dem som är fysiskt inaktiva i förhållande till dem som är aktiva?



LARS-MAGNUS
ENGSTRÖM

Några utgångspunkter

Under den senaste tiden har larmrapporterna duggat tätt där det framhålls att antalet överviktiga barn ökar och därmed också antalet som får ett försämrat hälsotillstånd, nu och framtiden. Diskussioner förs både i massmedia och i det dagliga samtalet. Orsakerna till den utveckling man tycker sig kunna iakttä, menar man, är försämrade kostvanor och ett ökande stillasittande. Är det så? Påståendena aktualiserar en rad viktiga forskningsfrågor, inte minst om barns fysiska aktivitet, och hur olikheter i omfattning och inriktning kan förstås i ljuset av skillnader i uppväxtvillkor och tidigare erfarenheter.

Inom forskarsamhället är man idag överens om att fysisk inaktivitet utgör en klar hälsorisk och att en stillasittande livsföring kan kopplas till en rad folksjukdomar som hjärt-kärlssjukdomar, s k åldersdiabetes, benskörhet, högt blodtryck, vissa cancerformer m m. Konsensusuttalanden från forskare inom området gör gällande att barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva minst en halvtimme varje dag på en ansträngningsnivå som lägst motsvarar snabb promenadtakt. Därtill krävs en något mer ansträngande fysisk aktivitet tre gånger i veckan (WHO, 2003) Det är emellertid svårt att med säkerhet fastställa kriterier för vad som är tillräcklig motion ur hälsosynpunkt. Anledningen är att man inte, av både praktiska och etiska skäl, kan utsätta barn (och naturligtvis heller inte vuxna) för årslånga experiment där grupper av individer "tvingas till" att vara fysiskt aktiva i olika grad

för att sedan kunna jämföras med avseende på hälsotillståndet. Istället är man hänvisad till att alltid "titta i backspeglarna", d v s undersöka vad de personer man har framför sig har haft för tidigare erfarenheter. Felkällorna kan därför bli många. Ett sätt att reducera osäkerheten i informationen är att följa samma individer över en följd av år, vilket jag har haft möjlighet att göra. Jag kommer i det följande att utgå från några olika nivåer på fysisk aktivitet, valda med utgångspunkt i ovan nämnda kriterium, för att med hjälp av data från SIH-projektet, samt tidigare genomförda studier i slutet av 1960-talet, belysa förändringar i barns och ungdomars idrottsvanor, diskutera hur stor andel som kan anses få för lite fysisk aktivitet och, inte minst viktigt, vad som karaktäriserar dessa barn och ungdomar.

Det finns enligt min uppfattning även andra viktiga skäl, förutom de rent hälsomässiga, att studera barns och ungdomars idrottsvanor och fysiska aktivitet. Bland dessa framstår i mina ögon de pedagogiska som särskilt angelägna. Många barn och ungdomar är aktiva medlemmar i idrottsföreningar. De deltar därmed i en kulturform med speciella traditioner och normer, vilket innebär att verksamheten också får stor betydelse för deras lärande och utveckling. Inom idrott, liksom inom andra fritids- och ungdomskulturer, sker en påverkan av barns normer och värderingar, som många gånger är dolda men därför inte mindre effektiv. Idrotten framstår utan tvekan som en av våra viktigaste offentliga uppfostringsmiljöer, varför det finns många rele-



Olika bollspel är de klart dominerande idrotterna bland flickor och pojkar i tonåren. Pressens Bild

vanta frågor att ställa om idrottens roll och betydelse i samhället och för barn och ungdomars vuxenblivande.

Vidare utgör idrotts-, motions- och friluftaktiviteter ett viktigt innehåll i många människors liv och en källa till rekreation och livsglädje. Barns och ungdomars möjligheter att ta till sig och lära sig dessa aktiviteter blir därför en viktig pedagogisk fråga och ytterst en jämlikhetsfråga. Idrotts-, motions- och friluftslivskulturer avspeglar människors livsstilar och därmed också rådande samhällsklimat och samhällsutveckling på ett påtagligt sätt (Engström och Redelius, 2002). I det följande kommer jag främst att rikta intresset mot fysisk aktivitet som kulturform, d v s som idrottsutövning i organiserad form och spontant, men också uppmärksamma andra former av fysisk aktivitet.

Idrottsvanor

I ett tidigare nummer av svensk Idrottsforskning, nr 3, 2002, rapporterade jag att intresset för idrott i organiserad form fortfarande är mycket stort (Engström, 2002). Långt mer än hälften av alla pojkar, i skolår 6 omkring två tredjedelar, var aktiva medlemmar i idrottsföreningar 2001. Bland flickorna

var variationen mellan åldrarna större. I år 6 och 9 var nästan lika många flickor som pojkar aktiva medlemmar. Det fanns dock mycket stora regionala skillnader. I några skolor var endast var tionde flicka och pojke medlem medan det i andra skolor var åtta av tiobarn som var aktiva medlemmar.

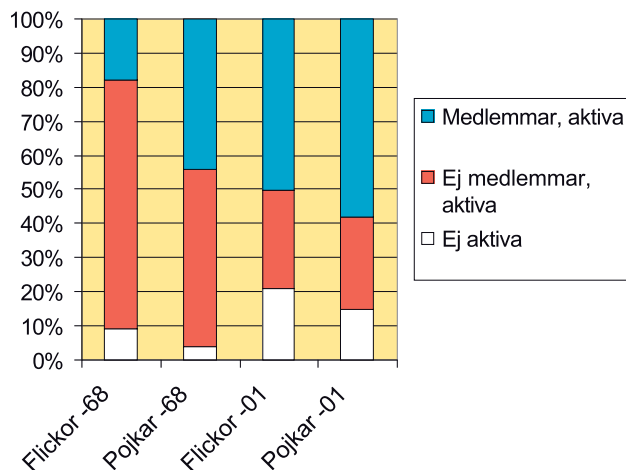
Bland flickor åldern 9 till 13 år var ridning, fotboll och dans de populäraste idrotterna som bedrevs i organiserad form. Bland pojkarna i samma ålder, men även i 16 årsåldern, framstod fotboll, innebandy och ishockey som de mest omtyckta. Andelen fotbollspelare sjönk dock från ca 40 procent till ca 25 fram till 16-årsåldern. Bland flickorna sjönk intresset för fotboll från dryga 20 procent bland de yngre flickorna ner till endast fem procent i 16-årsåldern. I denna ålder ökade intresset för dans. Fotboll utgjorde sammantaget den klart dominerande idrotten för både flickor och pojkar.

Drygt 40 procent i de undersökta åldrarna uppgav att de ägnade sig åt någon form av spontan idrottsverksamhet eller annan fysisk aktivitet utanför förening året runt. Bland de populäraste aktiviteterna fann vi simning, cykling och fotboll (bland pojkarna)

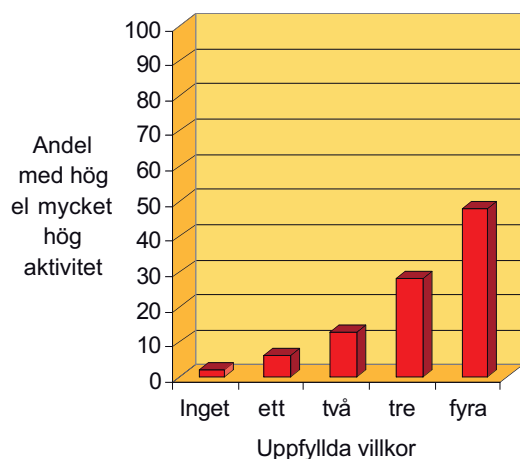
men även skidåkning och inlines. Bland 16-åringarna ägnade sig också en fjärdedel av pojkarna och 16 procent av flickorna åt styrketräning.

Idrott är den i särklass populäraste organiserade fritidsaktiviteten bland barn och ungdom. Verksamheten har dock ändrat karaktär sedan slutet av 1960-talet. Då ägnade sig de flesta åt idrott i spontan form, d v s utan att vara med i en förening. Fram till mitten av 80-talet ökade andelen medlemmar i idrottsföreningar och då särskilt bland flickor. Då samtidigt idrottsverksamhet på eget initiativ, utanför idrottsföreningen, minskade kom idrottsutövningen att bli allt mer institutionaliserad. Den s k spontanidrotten, den vanligaste aktivitetsformen under 60- och 70-talet, hade nästan försvunnit i slutet av 80-talet, men under 90-talet och i början av detta sekel tycks en ökning ha skett. Nu i helt nya former som träning på gym, skateboard- och inline-åkning.

Drygt hälften av alla barn och ungdomar ägnade sig regelbundet, varje vecka, åt idrottsträning under fritid i en förening (år 2001). Om kriteriet för aktivitet sätts till minst två gånger per vecka finner vi att ca 40 procent av barnen i nio-tioårsåldern inte nådde



Figur 1. Andel 15-åringar 1968 och 16-åringar 2001 som ägnade sig åt idrott under fritid minst en gång per vecka i förening eller utanför. Som idrottsutövning har medräknats promenader, dans etc.



Figur 2. Andel med hög eller mycket hög fysisk aktivitet i relation till antalet uppfyllda villkor (positiv inställning till "skolgympan", att de flesta eller alla ens vänner idrottar regelbundet, att man har tillgång till minst två av följande; bil, hus, fritidshus och dator samt att vara medlem i en idrottsförening).

upp till denna aktivitetsnivå. Bland 11-12-åringarna var det 25 procent och bland 15-16-åringarna drygt 30 procent som inte ägnade sig åt idrott två gånger i veckan eller oftare. Det visade sig också vara ytterst få som uteslutande ägnar sig åt träning på eget initiativ. Det rör sig endast om ett barn av tio. *Vi kan därför konstatera att barns idrottande i stor utsträckning sker i institutionaliserad form.*

En tydlig trend är också att det numera finns fler flickor i traditionella pojkidrotter, men inte omvänt. I takt med ökad träningsmängd och högre krav på närvaro vid organiserade träningar ökar också specialiseringen på en eller några få idrotter. Vissa idrotter, och då särskilt de stora lagidrotterna, är det mycket svårt eller t o m omöjligt

att börja med som nybörjare vid 12 års ålder, en med tanke på de motoriska förutsättningarna annars helt rimlig nybörjarålder.

En viktig iakttagelse är slutligen att andelen som inte alls ägnar sig åt idrott har ökat samtidigt som andelen som tar egna initiativ till idrott och motion har sjunkit. I figur 1 illustreras vad som har hänt när det gäller idrottsvanor bland ungdomar sedan slutet av 1960-talet. Kriteriet är ställt till minst ett träningstillfälle per vecka.

I figur 1 framgår att andelen som inte alls ägnade sig åt idrottsaktiviteter under fritid har ökat från mindre än 10 procent i slutet av 1960-talet (15-åringar) till ca 20 procent 2001 (16-åringar). Samtidigt har andelen som tar initiativ till egen träning utan att vara

ansluten till en idrottsförening minskat. Beträffande förändringar i idrottsutövning under de senaste decennierna finner vi sammanfattningsvis

- en ökad andel medlemmar i föreningar – särskilt bland flickor
- en dramatisk minskning av idrottsverksamhet utanför förening som enda form för träning
- att flickors och pojkars idrottsvanor blivit allt mer lika
- att idrottsrörelsen bär upp en stor del av barns och ungdomars fysiska aktivitet och mycket få barn som står utanför idrottsrörelsen förmår att på egen hand ägna sig åt fysisk träning flera gånger i vecka
- färre ungdomar som regelbundet ägnar sig åt idrott
- att andelen ungdomar som är idrottsligt inaktiva har fördubblats bland flickor och tredubblats bland pojkar under de tre senaste decennierna.

Fysisk aktivitet

För att få en skattning av allmän fysisk aktivitet inkluderades i vårt frågebatteri förutom idrottsaktiviteter (i vid mening) under fritid även ansträngning under skolans idrottslektioner samt cykling och promenad till skolan, fritidssysselsättningar och/eller kompisar. Härigenom kunde vi skapa ett aktivitetsindex och fastställa en miniminivå som man kunde uppnå på olika sätt och som låg i paritet med det krav som formulerats i ovan nämnda rekommendation från WHO. Aktiv på idrottslektionerna gav maximalt 2 poäng, idrottsligt aktiv i förening 6 poäng, idrottsligt aktiv utanför förening 3 poäng och cykling och gång gav maximalt 4 poäng. Den som t ex deltog i skolans idrottsundervisning två gånger i veckan och därtill var aktiv på lektionerna, ägnade sig åt idrott i någon form på sin fritid två gånger i veckan samt cyklade fram och tillbaka till skolan minst en halvtimme varje skoldag uppnådde en aktivitetsnivå som ungefär svarade mot detta kriterium. Kriteriet motsvarar 6 poäng i tabell 1. Även den som inte alls sysslade med idrott på fritid kunde genom att vara aktiv i idrottsundervisningen samt t ex cykla en timme varje dag, eller på annat sätt vara aktiv, nå upp till samma nivå. Av 9-10-åringarna nådde nästan varannan inte upp till denna nivå. Bland 12-13-åringarna rörde det sig om en fjärdedel och bland 15-16-åringarna om ungefär en tredjedel. Som framgår av tabell 1 så var det i genomsnitt ca 40 procent av den undersökta gruppen som



Spontanidrotten var nästan helt borta under slutet av 80-talet, men nu har en ökning setts i form av nya idrotter som inlines, skate-bord, gå på gym etc. Pressens Bild

inte nådde denna nivå. Räkner man endast dem som hade mycket låg aktivitet finner vi att något mer än ett barn av tio hamnar i denna kategori.

Det måste dock framhållas att trots att vi frågat om fysisk aktivitet på ett mycket omfattande och varierat sätt, ändå måste beakta att resultaten bygger på barnens enkätsvar, vilket innebär en viss osäkerhet. Vissa fysiska

aktiviteter, och då särskilt bland de yngsta barnen, kan misstänkas bli bortglömda när barnen ska redovisa sin fysiska aktivitet. Olika former av lek och annan spontan kroppsrörelse kan t ex falla bort i rapporteringen. När det gäller 15-16-åringar, känner vi oss dock ganska övertygade om att den allra största delen av den fysiska aktiviteten finns inrapporterad. Här

Aktivitetsnivå	Andel
Mycket låg aktivitet, 0-3 poäng	14%
Låg aktivitet, 4-5 poäng	26%
Medelhög aktivitet, 6-8 poäng	35%
Hög aktivitet, 9-10 poäng	14%
Mycket hög aktivitet, 11-15 poäng	10%

Tabell 1. Sammanlagd fysisk aktivitet under fritid, i skola samt gång och cykling. Samtliga barn och ungdomar har delats in i fem kategorier.

kan man t o m misstänka en viss överrapportering, då många säkerligen vill framstå som fysiskt aktiva i dagens samhälle. Min bedömning blir därför att aktivitetsnivån är underskattad bland 9-10-åringar och något överskattad bland tonåringarna.

Vi kan konstatera att

- det finns mycket stora variationer i barns och ungdomars fysiska aktivitet
- uppskattningsvis ca 15 procent av barnen och ungdomarna, beroende på ålder och kön, inte är tillräckligt fysiskt aktiva och att därtill ytterligare en fjärdedel av barnen ligger i en riskzon.

Vem är aktiv, vem är passiv?

Det som i första hand kännetecknar den genomsnittlige pojken och flickan med låg fysisk aktivitet vid en jämförelse med dem med hög aktivitet är att han eller hon står utanför den organiserade idrotten. Att vara medlem i en idrottsförening tycks vara av avgörande betydelse. Detta gäller i synnerhet tonårsbarnen. Den som inte är medlem i en förening verkar ha stora svårigheter att tillgodose sitt behov av fysisk aktivitet. Förhållningssättet till skolans idrottsundervisning är också starkt knutet till idrottsutövning och annan fysisk aktivitet under fritid. Vidare visade sig också den ekonomiska standarden i familjen vara av betydelse. De inaktiva hade också mycket få vänner som ägnade sig åt idrott. Stipuleras följande villkor: att vara medlem i en idrottsförening (utan krav på aktivitetsnivå), att ha en positiv inställning till skolans idrottsundervisning att de flesta eller alla ens vänner idrottar regelbundet samt att man har tillgång till minst två av följande; bil, hus, fritidshus och dator, så kunde lägst noll och högst fyra villkor uppnås.

Som framgår av figur 2 så var nästan hälften av de barn och ungdomar, som uppfyllde fyra villkor, fysiskt



aktiva på en hög eller mycket hög nivå (se tabell 1), medan bara några få var aktiva på denna nivå bland dem som tillhörde den grupp där inga av dessa villkor uppfylldes. Det blir uppenbart att det finns en rad "sociala villkor", som måste vara uppfyllda för att barn och ungdom ska vara fysiskt aktiva i dagens samhälle.

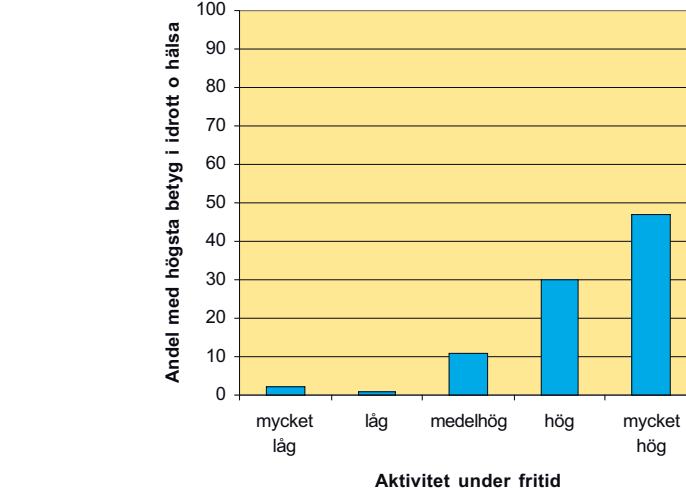
En viktig fråga är om de som inte är så aktiva under fritid ändå kompenserar sig i någon mån på skolans idrottslektioner. Detta tycks dessvärre inte vara fallet. De som inte är med, eller mycket lite aktiva, på lektionerna ägnar sig heller inte åt någon mer ansträngande träning på fritid. Det starka samband som finns mellan omfattningen av idrottsaktivitet under fritid och betyget i ämnet idrott och hälsa indikerar också att det inte finns något kompensatoriskt förhållande mellan fritiden och skolan med avseende på fysisk aktivitet. I figur 3 redovisas andelen med betyget väl godkänd i förhållande till aktivitetsnivå under fritid.

Det går med andra ord att identifiera en ganska stor grupp barn som inte får någon fysisk träning vare sig i skolan eller på fritiden. De som var förhållandevis fysiskt inaktiva kännetecknades, i relation till de aktiva, av bl a följande:

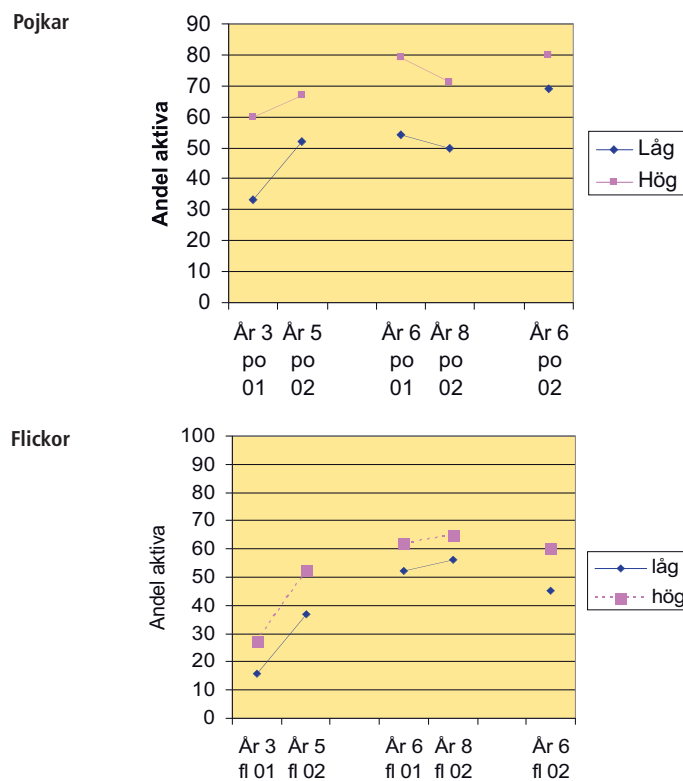
- att inte vara medlem i en idrottsförening
- att ha en mindre positiv inställning till "skolgympan"
- att ha lägre betyg i ämnet idrott och hälsa
- att ha sämre ekonomisk standard
- att ha få vänner som ägnar sig åt idrott

Förändringar i aktivitetsvanor från skolår 3 till 5 och från skolår 6 till 8

Från 2001 års undersökning valdes tre skolor ut från skolår 3 och fem från skolår 6 som hade många fysiskt aktiva barn (nedan benämnda som aktiva skolor). Tre skolor från år 3 och sex från år 6 där många var förhållandevis fysiskt inaktiva fick utgöra jämförelseskolor (benämnda mindre aktiva skolor). Dessa skolor återbesöktes 1,5 år efter den första datainsamlingen, varvid samma barn kontaktades igen. Syftet med denna uppföljning var att studera förändringar med stigande ålder samt att studera om olikheter i miljön kunde förklara skillnaderna i aktivitetsnivå. För att säkrare kunna svara på den sista frågan undersöktes också barnen i år 6 år 2002 i de skolor



Figur 3. Andel med betyget "mycket väl godkänd" i relation till aktivitetsnivå under fritid (se tabell 1)



Figur 4. Andelen som uppgav att de blev svettiga och andfådda flera gånger i veckan i år 3 och 5, 6 och 8 samt i år 6. Frågan är ställd med 1,5 års mellanrum för dem i år 3 och 6 samt för första gången i år 6 vid det senare datainsamlingstillfället.

där barnen som nu gick i år 8 tidigare hade gått. Om förklaringen till differensen mellan de aktiva och mindre aktiva barnen fanns i miljön så borde skillnaden kvarstå mellan barnen i år 6 i dessa skolor.

För att kunna göra denna analys utgick från barnens svar på frågan vem av följande personer de liknade mest, varvid andelen som angav alternativ D

eller E fick utgöra kriteriet på att vara aktiv på en hög nivå.

- Person A: Rör sig ganska lite.
- Person B: Rör sig en hel del men aldrig så att han/hon blir andfådd och svettig.
- Person C: Rör sig en hel del och blir svettig och andfådd någon gång ibland.



- Person D: Rör sig så att han/hon blir svettig och andfådd flera gånger i veckan.
- Person E: Rör sig så att han/hon blir svettig och andfådd varje dag eller nästan varje dag.

Som tydligt framgår i figur 4 så ökar andelen aktiva från år 3 till år 5. Det gäller barnen i både de aktiva och de mindre aktiva skolorna och särskilt flickorna. En nedgång kan skönjas bland pojkarna från år 6 till år 8, men inte bland flickorna där vi finner en svag uppgång. En viktig iakttagelse är skillnaden mellan barnen i de hög- respektive lågaktiva skolorna kvarstår, nu ett och ett halvt år senare. Skillnaden mellan eleverna i år 6 i de skolor där de elever som nu gick i år 8 kom från kvarstår. De aktiva skolorna har fortfarande elever som är mer aktiva än de elever som kom från mindre aktiva skolor, vilket indikerar att skillnaderna inte kan förklaras av slumpartade olikheter hos de undersökta individerna utan måste vara relaterade till omgivningsfaktorer.

Av den preliminära analysen framgår, icke oväntat, att andelen medlemmar i idrottsföreningar är högre bland barnen i de mer aktiva skolorna, men att föräldrarna till barn i år 8 i de lågaktiva skolorna också framhöll att möjligheterna att *bli medlem* i en idrottsförening var klart mer begränsade än föräldrarna till barn i de högaktiva skolorna ansåg. Föräldrarna menade vidare att möjligheterna att vara fysiskt aktiv överhuvudtaget var sämre i de lågaktiva skolorna än i de högaktiva. Dessutom rapporterade barnen från högaktiva skolorna att de ansträngde sig mer under idrottslektionerna än elever från lågaktiva skolor. Likaså visade den skattning av kvalitén på lokaliteter och utrustning som försöksledarna gjorde vid personliga besök av skolorna att de var betydligt fler bland högaktiva skolor som bedömdes ha en mycket hög kvalitet än bland de lågaktiva skolorna. Sammantaget indikerar dessa iakttagelser att skillnaderna mellan högaktiva och lågaktiva barn till en icke oväsentlig del kan förklaras av miljöfaktorer. En mer omfattande analys av resultaten krävs dock för att uttala sig med säkerhet om kausaliteten.

Vad göra?

Olikheterna i barns och ungdomars idrottsliga engagemang och fysiska aktivitet är slående. Det finns de som är synnerligen aktiva, och flertalet

tycks få en acceptabel fysisk träning, men det finns också många barn som är påfallande fysiskt inaktiva. Till denna kategori hör de som står utanför idrottsrörelsen. Dessvärre tycks heller inte de fysiskt inaktiva barnen få ut särskilt mycket av ämnet idrott och hälsa i skolan. Alla barn har definitivt inte samma möjligheter att ägna sig åt idrott eller annan fysisk träning. Då spontan lek och idrott av flera orsaker har minskat i omfattning framstår i nuläget medlemskap i idrottsförening som en viktig väg till fysisk aktivitet. Det är svårt för såväl enskilda som grupper av barn att spontant ta en idrottsarena (t ex en ishockeyrink) eller en idrottshall i besittning. Vägen går via en idrottsförening. Valet att ägna sig åt idrott i barnåren tycks ha mycket litet med idrottslig talang att göra utan är mer knutet till föräldrarnas engagemang och ekonomi, till kompisarnas intressen samt till uppväxtvillkor och andra miljöfaktorer. *Barn och ungdomar har i dag inte jämlika villkor att delta i idrott och annan fysisk aktivitet.*

Att vara fysiskt aktiv och delta i idrottslig verksamhet måste ses som en rättighet för alla barn. Enligt min uppfattning är skolan den absolut viktigaste och självklara miljön för påverkan. Dit kommer alla barn. Av särskild betydelse är att uppmärksamma de barn som av olika skäl är inaktiva och/eller har motoriska problem. Möjligheterna att vara fysiskt aktiv och att lära sig olika färdigheter i skolan måste breddas och fördjupas. Det gäller framför allt motoriska grundfärdigheter och sådana basala kunskaper och färdigheter som utgör nödvändiga förutsättningar för ett aktivt deltagande i skilda motionsformer och friluftaktiviteter. Exempel på sådana är att kunna simma, åka skidor och skridskor, hitta rätt i okänd terräng och att på egen hand utforma ett fysiskt träningsprogram. En allsidig motorisk kompetens är förutsättningen för att på fritiden och i framtiden kunna delta i lek, idrott, motion och friluftsliv. För att utveckla dessa färdigheter hos barn krävs professionellt utbildade pedagoger. Att vara en framgångsrik idrottsledare utgör inte en tillräcklig grund för att utveckla en allsidig rörelserepertoar hos barn.

Barn ska inte behöva vara medlemmar i idrottsföreningar för att kunna ägna sig åt fysisk aktivitet. Öppna upp skolor och idrottsplatser under eftermiddagstid även för dem som inte är medlemmar. Barn ska ha möjligheter

till lek och idrotter under spontana former under skoldagen, inte minst på rasterna, och i närmiljön. Det ska också givetvis vara möjligt att på ett säkert sätt ta sig till och från skolan till fots eller cykel. Miljön ska locka, inspirera och utmana barn och ungdomar till motorisk aktivitet i form av lek eller idrott.

Den verksamhet som organiseras för barn i skola och på fritid måste vara variationsrik och individualiserad. Lek och inläring bör utgöra det centrala innehållet. En alltför kontrollerad och rigorös träning, som i hårt driven tävlingsverksamhet, kan motverka sitt syfte. Barnens intressen och behov måste vara vägledande. Det yttersta syftet måste vara att stärka barnens självförtroende och utveckla en positiv inställning till fysisk träning. Detta är särskilt en utmaning för skolan, dit alla barn kommer oavsett intresse och talang, men också för idrottsrörelsen, som majoriteten av alla barn har långvarig kontakt med under sin uppväxt.

Referenser

- Engström, L.-M. Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar? Svensk idrottsforskning, nr 3, 2002, 7-11.
- Engström, L.-M. Pedagogiska perspektiv på idrott. Stockholm: HLS Förlag
- WHO (2003) www.who.int/hpr/physactiv/pa.how.much.html