

Motion till riksdagen 2012/13:Ub317

av **Gunnar Sandberg m.fl. (S)**

Bra kondition och hälsa

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anføres i motionen om vikten av fysisk aktivitet i skolan.

Motivering

Konditionen är den enskilt viktigaste faktorn för en bättre hälsa. Man behöver inte vara expert för att förstå det starka sambandet mellan friska och hälsosamma människor å ena sidan och hög arbetskapacitet och låg sjukfrånvaro å andra sidan. Humankapitalet är viktigt både för att kunna producera konkurrensmässiga varor och för att minska de alltmer galopperande sjukvårdskostnaderna.

Världshälsoorganisationen (WHO) har gjort en beräkning som visar att 50 procent av sjukvårdskostnaderna i Sverige 2010 är livsstilsrelaterade. Det innebär att de enkelt skulle kunna förebyggas med ett mer hälsosamt leverne. Prognosen för 2020 är 70 procent om vi inte omgående och radikalt ändrar vår nuvarande livsstil. Mer av fysisk aktivitet är därför det enklaste och billigaste receptet för att undvika en samhällsekonomisk katastrof inom en snar framtid.

Vi vet också att bra kondition förbättrar inlärningsförmågan hos barn och ungdomar. Det höjer koncentrationsförmågan, sänker blodtrycket samt minskar risken för cancer och hjärt-kärlsjukdomar avsevärt. Dessutom kan forskare vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet påvisa genom en omfattande studie att träning hos yngre individer kan kopplas till minskad risk för svår depression senare i livet. Tonåren utgör en kritisk period i hjärnans utveckling då högre funktioner etableras och en utveckling av den sociala och emotionella förmågan sker. Därför fanns ett behov av större studier på yngre individer. Totalt omfattade undersökningen 1 117 292 psykiskt friska unga män. En sämre fysisk kondition vid 18 års ålder, mätt som testresultat på

Fel! Okänt namn på

träningssykel, var direkt kopplat till en ökad risk för allvarlig depression i vuxen ålder förklarade Maria Åberg, forskare vid Sahlgrenska akademien, som lett studien. Forskarnas slutsats är att skolan bör ge större utrymme för aktiv idrottsutövning och stimulera till vanor som bygger upp och underhåller den fysiska konditionen.

Fysisk aktivitet tillsammans med en rökfri miljö är A och O för hälsan. Vår erfarenhet är dock att det fortfarande, trots 30 års upplysningskampanjer, endast är ca 20 procent av den vuxna befolkningen och ca 40 procent av barn och ungdomar mellan 10 och 16 år som, ur konditionssynpunkt, är tillräckligt fysiskt aktiva på sin fritid.

Det är i barn- och ungdomsåren som goda vanor grundläggs. Den organiserade idrottsrörelsen gör ett mycket bra arbete, men den når inte alla barn och ungdomar. Det enda ställe där man når alla barn är i skolan. Därför måste skolan ge ökat utrymme för fysisk aktivitet. Det kan ske under skoldagen men också genom att skolan på flera olika sätt uppmuntrar eleverna att vara fysiskt aktiva. Kommunerna och de enskilda skolorna har ett stort ansvar för att skoltiden utnyttjas på ett bra sätt, men det är angeläget att staten också tydligt markerar betydelsen av barns och ungdomars fysiska aktivitet.

Stockholm den 24 september 2012

Gunnar Sandberg (S)

Isak From (S)

Jasenko Omanovic (S)

Peter Johnsson (S)

Marie Nordén (S)