

Motion till riksdagen 2023/24:1071

av **Anna Wallentheim (S)**

Idrott för alla

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om vikten av att fler barn, unga och vuxna kommer i rörelse och får utöva idrott, och detta tillkännager riksdagen för regeringen.

Motivering

Att främja rörelse och fysisk aktivitet är av central betydelse för människors välbefinnande och hälsa, oavsett ålder. Det är välkänt att fysisk aktivitet inte bara har positiva effekter på kroppen utan även på sinnet. Denna viktiga aspekt bör ges större uppmärksamhet för att bygga ett sundare samhälle.

För barn är fysisk aktivitet inte bara en nödvändighet för att bygga starka kroppar utan också för att främja utvecklingen av kognitiva färdigheter och sociala interaktioner. Genom att uppmuntra lek och motion i unga år kan vi stödja barnens inlärningsprocess och deras generella välbefinnande.

För vuxna är det också av avgörande betydelse att inkludera regelbunden fysisk aktivitet i sin dagliga rutin. Det hjälper till att bibehålla god fysisk hälsa, stärka kroppens immunförsvar och minska risken för kroniska sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och fetma. Dessutom har det visat sig att fysisk aktivitet har en positiv effekt på den mentala hälsan genom att minska stress, ångest och depression.

Det är också värt att notera att brist på fysisk aktivitet har blivit alltmer bekymmersamt i samhället, och det är kopplat till en ökad förekomst av hälsoproblem och livsstilssjukdomar. Därför är det av yttersta vikt att främja en aktiv livsstil bland befolkningen och erbjuda möjligheter till rörelse för alla. Detta kan uppnås genom att skapa tillgängliga träningsmöjligheter och grönområden, samt genom att integrera fysisk aktivitet i vardagen.

Sammanfattningsvis är rörelse och fysisk aktivitet en grundläggande komponent för att uppnå och bevara hälsa och välbefinnande. Att inkludera motion och lek i vår dagliga rutin, för både barn och vuxna, är ett steg mot att bygga ett friskare och

lyckligare samhälle. Genom att prioritera fysisk aktivitet kan vi investera i vår egen hälsa och främja en bättre livskvalitet för alla.

Anna Wallentheim (S)