

## Motion till riksdagen 2025/26:3450

av **Margareta Cederfelt (M)**

# Ökad fysisk aktivitet i skolan

---

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att se över möjligheterna till ökad fysisk aktivitet i skolan och tillkännager detta för regeringen.

## Motivering

Minskad fysisk aktivitet är ett växande problem bland barn och ungdomar. Med minskad fysisk aktivitet ökar risken för fetma och risk för komplikationer till följd av fetma. Självklart finns det ungdomar som är fysiskt aktiva och idrottar regelbundet, vilket är positivt. Problemet är de många barn och ungdomar i skolåldern som inte rör på sig tillräckligt mycket för att uppnå en god hälsa. Aktuella studier pekar på att stillasittande fritidsaktiviteter har blivit allt vanligare längre ned i åldrarna. Detta är inte bara ett problem för skolan utan på sikt en risk av betydligt större dignitet. Alltmer forskning visar att motion och friska vanor underlättar för lärande och kunskapsutveckling.

Sverige har fortsatt låga skolresultat jämfört med tidigare kunskapsmätningar. Regeringen bedriver nu ett intensivt arbete för att återupprätta kunskapsskolan. I syfte att höja utbildningens kvalitet krävs omfattande åtgärder. I denna motion nämns en av dessa, betydelsen av fysisk aktivitet för inläringen. Vid en översyn av utbildningen för att öka kvaliteten på den svenska skolutbildningen bör motion och idrott inkluderas som en viktig variabel.

Idag har eleverna i grundskolan mellan en och två idrottslektioner i veckan. På gymnasieskolan är det obligatoriskt med en kurs i idrott och hälsa. En internationellt vedertagen rekommendation är att barn och ungdomar ska vara fysiskt aktiva en timme per dag fem dagar i veckan. För de elever som inte idrottar på fritiden är det svårt att nå upp till rekommendationens nivå.

Enligt Statistiska centralbyrån är det så många som var tredje 15-årig flicka och var femte 13-årig pojke som inte når upp till rekommendationen. Bland flickor som är 15 år uppgår 13 procent att de ägnar minst fem timmar om dagen åt sociala medier. En femtedel av alla 15-åriga pojkar spelar data- och tv-spel minst fem timmar per dag. Omkring 20–25 procent av ungdomarna i 10-årsåldern i Sverige är överviktiga och fler än 3 procent lider av fetma. Detta är de orsaker som vanligen poängteras i diskussioner om det faktum att fetma bland barn och ungdomar ökar i Sverige.

Det finns ett mycket omfattande forskningsstöd för att fysisk aktivitet är såväl en investering i en bättre folkhälsa som en investering i förbättrade förutsättningar för inlärning.

Med anledning av detta bör regeringen överväga möjligheten att se över de positiva effekterna av mer idrott i skolan samt att vidta lämpliga åtgärder i syfte att barn och ungdomars stillasittande minskar i syfte att minska fetma bland barn och ungdomar.

*Margareta Cederfelt (M)*