

## Motion till riksdagen 2021/22:4028

av **Jasenko Omanovic (S)**

# Ökad fysisk aktivitet i skolan

---

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att arbeta aktivt för att skolan ska sörja för en ökad fysisk aktivitet i skolan och tillkännager detta för regeringen.

## Motivering

På idrottsforskning.se kan man läsa om att forskning visar att fysisk aktivitet bland barn och ungdomar är förknippad med flera fördelaktiga hälsoeffekter vad gäller exempelvis kroppsvikt, benmassa, blodtryck, psykisk välmående och akademiska skolprestationer. Endast var tionde flicka och var femte pojke i Sverige når WHO:s rekommendation om minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag.

Det är särskilt viktigt att röra på sig under uppväxtåren, dels för att det är då man bygger upp skelettet och muskler och utvecklar motoriken, dels för att beteenden som etableras under barndomen tenderar att följa med in i vuxenlivet.

Man kan också läsa om Bunkefloprojektet som startade 1999–2000 på fyra närliggande grundskolor i Malmö. Det övergripande målet var att undersöka effekten av daglig skolidrott under hela grundskoleperioden. Eleverna i en av skolorna ökade skolidrotten till 40 minuter per skoldag, medan tre andra skolor belägna i närliggande område fortsatte med 60 minuter skolidrott per vecka som var standard enligt läroplanen.

När studien startade var barnen i genomsnitt åtta år gamla och gick i årskurs ett eller två. Under hela grundskoleperioden utvärderades barnen årligen med bland annat kroppsmätningar (exempelvis längd och vikt), fysiska tester (exempelvis hopptester och styrketester) samt frågeformulär där man bland annat frågade om graden av fysisk aktivitet och stillasittande. Vissa år genomgick barnen även accelerometermätningar för att bestämma fysisk aktivitet. En accelerometer är en dosa som man bär runt midjan för objektiv mätning av fysisk aktivitet, till skillnad från frågeformulär som baseras på självskattning.

Förutom årliga mätningar under grundskoleåren genomfördes ett uppföljningsbesök tre år efter att barnen slutat grundskolan, då de gick sista året på gymnasiet. Vid denna tidpunkt var barnen i genomsnitt nitton år gamla, elva år hade gått sedan deras första besök i studien och tre år hade gått sedan interventionen avslutades. Vid uppföljningsbesöket, tre år efter avslutad intervention, fann man att de personer som haft daglig skolidrott i grundskolan i genomsnitt spenderade tre timmar mer per vecka på fysisk aktivitet än de som gått på kontrollskolorna.

Ett positivt exempel på hur skolan kan öka fysisk aktivitet om man bara vill är Gerestaskolan i Härnösand. På Idrottsgalan belönades skolan med priset Årets Peppare med motiveringen:

Genom en inkluderande hälsosatsning med rörelse och glädje som verktyg får alla barn en energigivande och stärkande start på skoldagen. Initiativet till pepp och morgonpuls på schemat togs av den engagerade personalen på skolan för att i likhet med fler goda skolexempel ge elever ökade möjligheter i sin skolgång samt ge tidiga förutsättningar till ett hälsosamt liv. För sitt aktiva ställningstagande för barns hälsa och för den inspiration andra ges tilldelas Gerestaskolan i Härnösand priset som Årets Peppare 2018.

Det krävs inte mer än så för att börja dagen lite mer hälsosamt.

*Jasenko Omanovic (S)*