

Motion till riksdagen 2005/06:Ub232

av **Ola Sundell (m)**

Antalet veckotimmar i ämnet idrott och hälsa

1 Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad i motionen anförts om antalet veckotimmar i ämnet idrott och hälsa.

2 Motivering

”De som tror att de inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom.” Detta sa Edward Stanley (1826–1893). Det är ett annat sätt att konstatera att människokroppen behöver kroppsrörelse. Vår kropp är programmerad för fysisk aktivitet och den genetiska koden är densamma som hos våra förfäder – stenåldersmänniskorna. En längre tid av fysisk inaktivitet får alltid till följd att den fysiska funktionsförmågan försämras. Muskelmassan minskar, konditionen försämras, skelettet blir skörare och rörligheten i kroppens leder försämras. För den växande individen är detta förhållande av särskild betydelse. Flera vanligt förekommande sjukdomar är också relaterade till fysisk inaktivitet, till exempel hjärt- och kärlrelaterade sjukdomar, diabetes, fetma och led- och ryggbesvär. I takt med förbättrade kommunikationer, ökad automatisering och datorisering har arbetsuppgifterna blivit allt mindre fysiskt krävande. Den förändrade livsstilen, med mindre fysisk aktivitet i den dagliga gärningen, innebär ett växande problem för både individen och samhället.

Vi behöver alla, oavsett intresse för fysisk ansträngning, sådan aktivitet för ett optimalt liv och för att kunna klara vardagslivets påfrestningar. Det måste således till någon form av extra kroppsansträngning för att upprätthålla adekvat fysisk kapacitet. Andelen barn som ägnar sig åt s.k. spontanidrott (sådan idrott som barnen själva initierar och leder) sjunker dramatiskt. Vidare minskar andelen barn och ungdomar som är anslutna till idrottsföreningarna. För en allt större grupp av barn och ungdomar utgör skolans idrottsundervisning den enda formen av träning. Det samlade intrycket blir att en stor grupp ung-

Fel! Okänt namn på

domar får bristfällig fysisk träning. Mycket talar för att vi kommer att få allt fler vuxna med försämrat hälsotillstånd och bristfälliga förutsättningar för aktivt deltagande i motion och friluftsliv. För barn och ungdomar är fysisk aktivitet nödvändig för såväl den fysiska, motoriska som den personlighetsmässiga utvecklingen.

Fysisk inaktivitet har också en mer konkret prislapp, även om det är svårt att exakt beräkna samhällets totala kostnader för denna inaktivitet. Som exempel kan nämnas att samhällets kostnader för hjärt- och kärlsjukdomar är ca 20 miljarder kronor, för fetma och dess följsjukdomar 5–6 miljarder kronor, ryggont 20 miljarder kronor och psykisk ohälsa 45 miljarder kronor. Intressant är att livsstilsrelaterade faktorer, bland vilka fysisk inaktivitet räknas, till ca 40 procent förklarar sjuklighet och död i i-länder, medan dessa länder satsar enbart cirka en till två procent av samhällets totala ekonomiska resurser på att påverka dessa faktorer.

Modern forskning antyder att fysisk aktivitet inom förskolan och skolan är viktig och nödvändig för allsidig mental och kroppslig utveckling. Skolans idrottsundervisning och praktiskt estetiska undervisning är den enda arena där helt inaktiva barn och ungdomar kommer i regelbunden kontakt med fysisk aktivitet. Dock är det helt klart att skolan i dag inte har tilldelats tidsmässiga och andra resurser för att kunna ge dessa ungdomar tillräcklig fysisk aktivitet och stimulans. Av Europas alla länder ligger Sverige näst sist vad gäller schemalagd tid för ämnet idrott och hälsa. Vidare vet vi att barn har ett naturligt behov av kroppsrörelser. Att få leka, springa och hoppa utgör en naturlig och viktig del i barnets uppfostran till en hel och harmonisk människa. För att upprätthålla eller förbättra sin kondition och styrka krävs regelbunden träning.

Sammantaget visar både medicinsk och beteendevetenskaplig forskning att fysisk aktivitet är en viktig komponent för välbefinnande och gott hälsotillstånd. Nedskärningen av antalet veckotimmar för ämnet idrott och hälsa i läroplanerna på grund- och gymnasieskola är ett förslag som i perspektiv av beprövad vetenskap och pedagogisk erfarenhet verkar obegriplig. Visserligen kan nedskärningen kompenseras av det fria val som varje elev har möjlighet till, men sannolikt är att de elever som bäst behöver fysisk träning undviker ett sådant tillval. Endast en grupp av privilegierade ungdomar kommer att få tillräcklig fysisk träning. De yngsta barnen bör ha ett träningsstillfälle per dag och de äldre barnen och ungdomarna tre träningspass per vecka.

Målen i läro- och kursplaner är förvisso ett av de viktigaste styrmedlen. Men den faktiska tid som avsätts har en avgörande betydelse och i det sammanhanget tjänar det inte mycket till att höja antalet poäng inom kurser i idrott och hälsa. En specifik tid behövs för att eleverna skall kunna nå de viktiga mål som finns uppsatta.

Stockholm den 23 september 2005

Ola Sundell (m)