

Motion till riksdagen 2019/20:433

av **Sofia Nilsson (C)**

Pulsträning som komplement till skolidrotten

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att komplettera skolidrotten med pulsträning och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Fetman bland barn och ungdomar ökar i Sverige. En utveckling som vi måste ta på allvar. För att kunna förebygga fetma och övervikt hos barn och ungdomar krävs olika insatser. Samverkan och samarbeten krävs på alla nivåer. Det finns inte bara en lösning, men en del i arbetet handlar om att våra barn och ungdomar behöver mer fysisk aktivitet. Idag når inte ens hälften av dagens femteklassare upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet. Med den utvecklingen bygger vi upp en stor hälsoskuld som innebär att fler svenskar i allt yngre ålder kommer drabbas av livsstilsrelaterad ohälsa.

Fysisk aktivitet hos barn bidrar till fysisk utveckling, upprätthållande av energibalans, välbefinnande, benhälsa och rörlighet. Fysisk aktivitet är viktigt för lek och rekreation och för inläring av motoriska och sociala färdigheter.

Att fysisk aktivitet förbättrar både koncentration och inläring finns det starka bevis för. I det så kallade Bunkefloprojektet följde forskare elever som i lågstadiet haft idrottslektioner fem gånger i veckan samt en kontrollgrupp som haft idrott två gånger i veckan. Bunkefloprojektets syfte var från början att undersöka huruvida det med daglig måttlig fysisk aktivitet går att förbättra musklernas och skelettets utveckling, vilket visade sig möjligt. Men resultatet kom även att visa hur framförallt pojkar förbättrat sina studieresultat med hjälp av daglig idrott

Det är dock fullt möjligt att öka elevernas aktivitetsnivå under skoltid. På flera svenska skolor har daglig pulsträning schemalagts, som ett sätt dels att aktivera elever, dels att förbättra kunskapsresultat. Genom att öka på elevernas aktivitetsnivå i skolan

ges alla barn en bra grund att stå på och en förutsättning för ett aktivt liv, oavsett bakgrund.

Sofia Nilsson (C)