Fysisk aktivitet för barn och unga

En bild av nuläget (kort version)



Författare: Annika Nilsson Gren och Lisa Manhof

Version: 1.0
2018-10-12

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Inledning

Detta är en kortversion av rapporten Fysisk aktivitet för barn och unga, En bild av nuläget. Syftet med rapporten är att tydliggöra hur förutsättningarna ser ut med avseende på fysisk aktivitet hos barn och unga och hur Västra Götalandsregionen idag arbetar med frågan. Rapporten utgör underlag för kommande strategiarbetet, som ska tydliggöra hur Västra Götalandsregionen ska arbeta för att öka fysisk aktivitet hos barn och unga.

Rapporten är sammanställd i samarbete med Anders Raustorp, Docent vid Institutionen för Kost och Idrottsvetenskap vid Göteborgs Universitet, Åse Blomqvist och Anna Orwallius, Närhälsan Göteborg Centrum för fysisk aktivitet samt Karin Andersson, verksamhetschef Barn och ungdomsverksamheterna vid Angereds Närsjukhus. Kartläggningen av arbetet inom Västra Götalandsregionen baseras på intervjuer och dialoger med berörda verksamheter.

Vad är fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet är ett komplext beteende och definieras, rent fysiologiskt, som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den vi har i vila. Fysisk aktivitet kan utföras i hemmet, på skolan, under transporter, på fritiden och under organiserad fysisk träning. En vanlig dag består av en blandning av fysisk aktivitet på olika ansträningsnivåer och fysisk inaktivitet/stillasittande. Detta gör att beteendet fysisk aktivitet är svårt att mäta.[1]



Rekommendationer för barn och unga

För att få positiva effekter på hälsan bör barn mellan 6 och 17 år ägna minst 60 minuter per dag åt fysisk aktivitet. Aktiviteten ska främst vara av konditionshöjande karaktär, men muskel- och skelettstärkande aktiviteter bör ingå tre gånger i veckan. De barn och unga som inte når upp till rekommendationerna på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning bör vara så aktiva som deras tillstånd medger. För barn mellan 0 och 5 år finns ingen tydlig rekommendation framtagen. Här lyder råden att fysisk aktivitet ska uppmuntras och underlättas.[2]

Varför är fysisk aktivitet så viktigt för våra barn och unga?

Såväl den fysiska som den psykiska hälsan påverkas positivt av fysisk aktivitet. Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar livskvalitet, humör, kondition och styrka samt minskar risken för många sjukdomar. Fysisk aktivitet är fundamentalt för utveckling och tillväxt och barns motoriska utveckling är beroende av fysisk aktivitet. För barn och unga finns forskning som visar att fysisk aktivitet har positiv effekt på minne, skolprestation, mental hälsa och självkänsla.[3] Tillsammans med goda matvanor är fysisk aktivitet den viktigaste faktorn för att undvika övervikt och fetma.[4]

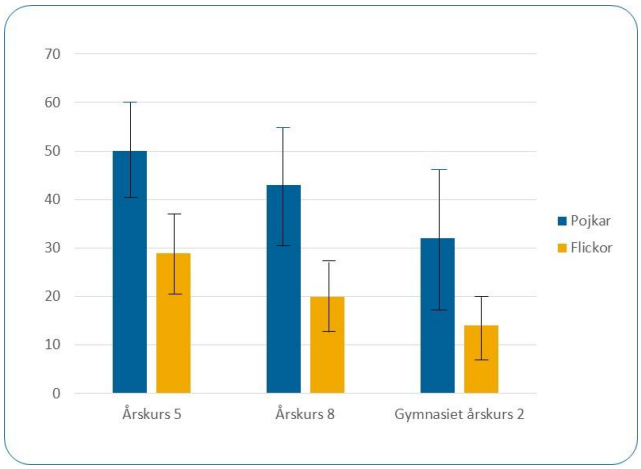
Hur fysiskt aktiva är våra barn och unga idag?

Det är få av våra barn och unga i Sverige som uppnår rekommendationen om en timmes fysisk aktivitet per dag och den fysiska aktiviteten har minskat sedan början av 2000-talet. Anledningen till att barn och unga rör sig mindre nu, har många orsaker. Ett flertal stora samhällsförändringar spelar roll, såsom urbanisering, nya kommunikationsformer och skärmaktiviteter.[5]

Små barn är mer fysiskt aktiva än äldre och pojkar är mer aktiva än flickor. Men det är samtidigt stora

[1] Hagströmer, M. Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar? Kap 1 i De aktiva och de inaktiva CIF rapport 2017
[2] FYSS (2017) Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA)/Läkartidningen förlag 2017
[3] Hagströmer, M. Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar? Kap 1 i De aktiva och de inaktiva CIF rapport 2017
[4] FYSS 2015 Lagerros Trolle Y, Rössner S. Fysisk aktivitet vid övervikt och fetma
[5] Bunke, S m.fl. The impact of social influence on physical activity among adolescents. I European Journal of Sports Science vol 13. Nr 1, s 86–95

variationer mellan individer av samma kön. I mellanstadiet uppnå cirka 50 % av pojkarna och 29% av flickorna rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet per dag. Bland 14-åringar är siffrorna 22 % respektive 44 %. Hos 17-åringar 30% respektive 12 %.[6]



Andel (%) som når rekommendationen om fysisk aktivitet uppdelat på kön och årskurs (n=558). Konfidensintervall 95%. Källa: Nyberg G. Få unga rör sig tillräckligt.

Barn i socioekonomisk utsatta områden inte är mindre aktiva än andra. Det är inte heller någon skillnad mellan stadsskolor (mellanstor stad) och landsbygdsskolor.[7] Däremot visar flera undersökningar att barn och unga i socioekonomisk utsatta områden i lägre grad deltar i organiserad fysisk aktivitet via till exempel idrottsföreningar.

Barn är mer aktiva på vardagar jämfört med helger. På helgen ökar också stillasittandet framför skärmar. Idrottsrörelsens bidrag för att främja fysisk aktivitet är viktigt. Barn som föreningsidrottar har en högre total fysisk aktivitet mätt över hela veckan. Stillasittande och skärmtid är också lägre i denna grupp.[8] Avhopp från idrottsrörelsen är en viktig orsak till den stora nergång av fysisk aktivitet som man ser under högstadietiden.

Hur främjas fysisk aktivitet hos barn och unga?

Främjande av fysisk aktivitet kräver mångfacetterade insatser på individ-, grupp-, och samhällsnivå, och arbetet behöver ske på flera arenor samtidigt. Skolan, fritiden, våra offentliga miljöer samt hälso- och sjukvården lyfts ofta upp som viktiga arenor. Region, kommuner, föreningsliv, skola, och föräldrar behöver arbeta tillsammans för att åstadkomma förändring. Utifrån ett folkhälsoperspektiv är sannolikheten stor att man når de största folkhälsovinsterna om lågaktiva eller inaktiva barn och ungdomar ökar sin fysiska aktivitet.[9]

För att öka fysisk aktivitet för barn och unga behöver hinder för rörelse motarbetas. Exempel på detta är passiv transport till skola, torftig skolgårdsmiljö, inaktiv ”rastkultur”, fysiskt inaktiv fritid samt skärmtid.[10] Familjen har en viktig roll. Barn i aktiva familjer är i högre grad aktiva än barn i familjer med låg grad av fysisk aktivitet.[11]

Inom Hälso- och sjukvården används Fysisk aktivitet på recept (FaR) som en metod för att öka fysisk aktivitet. Metoden har utvärderats vetenskapligt, men enbart för vuxna patienter och för närvarande saknas evidens för förskrivning av FaR till barn och ungdomar. Några landsting arbetar med FaR till barn och ungdomar i sin ordinarie verksamhet, inom såväl primärvård som slutenvård och skolhälsovård.



[6] Nyberg G. Få unga rör sig tillräckligt. Kap 3 i De aktiva och de inaktiva. CIF rapport 2017
[7] Raustorp A, Ståhle A, Pangrazi RP. Physical activity and Body Mass Index among schoolchildren in southeastern Sweden. Acta Paediatr. 2004;93(3): 400-4.
Raustorp A, Mattsson E, Svensson K, Ståhle A. Physical activity, body composition, and physical self-esteem-a three year follow-up study among adolescents in Sweden. Scand J Med Sci Sports. 2006;16(4): 258-66.
[8] Nyberg G. Få unga rör sig tillräckligt. Kap 3 i De aktiva och de inaktiva. CIF rapport 2017
[9] Faskunger, J. Främjade av fysisk aktivitet i Sverige kräver förändringar i vår sociala och fysiska miljö: konceptuella aspekter. I Svensk idrottsforskning Nr 4, 2003
[10] Kriemler S, Meyer U, Martin E, van Sluijs EM, Andersen LB, Martin BM. Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. Br J Sports Med 2011; 45 (11): 923
[11] Bunke, S m.fl. The impact of social influence on physical activity among adolescents. I European Journal of Sports Science vol 13. Nr 1

Vad gör Västra Götalandsregionen för att öka fysisk aktivitet för barn och unga?

Fysisk aktivitet hos barn och unga är ett prioriterat område för Västra Götalandsregionen, som berör många olika verksamheter. Arbete för att främja och öka fysisk aktivitet sker på många olika sätt idag. Engagemanget är stort och kunskapen växer.

Arena Hälso- och sjukvård

Hälso- och sjukvård är en stor och viktig arena, där Västra Götalandsregionen på många sätt har en rådande roll. Här bedrivs hälsofrämjande och förebyggande insatser i kombination med behandlande insatser.

Strategin för hälso- och sjukvårdens omställning i Västra Götalandsregionen, riktar fokus på nära vård samt hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser för att skapa ökad hälsa och minska framtida vårdbehov. I handlingsplanen för 2018-2019 är en av aktiviteterna att titta på möjligheten att med digitala verktyg stärka arbetet med FYSS/FaR för barn och unga.

Vägledande i arbetet är bla. socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor[12] som håller på att implementeras. Här tydliggörs rekommendationer av åtgärder kopplat till fysisk aktivitet för barn och unga inom hälso- och sjukvården. Fetma är en prioriterad regional patientprocess och det finns ett beslutsstöd för övervikt och fetma för barn och unga.



Primära berörda aktörer inom VGR

ARENA	Hälso- och sjukvård	Skola och förskola	Fritid
EXEMPEL	• Hälsofrämjande och förebyggande insatser • Behandlande insatser (FaR mm) • Lokaler som ägs och hyrs av VGR	• Inspirera, sprida kunskap och skapa forum för samverkan • Koncept, kunskapsstöd och material till skolor • Samprojekt med kommun/skola	• Inspirera, sprida kunskap och skapa forum för samverkan • Ekonomiskt stöd till Idrott, kultur, ideella organisationer • Parker, natur och friluftsliv
VGR:S ROLL	I hög grad rådande roll	Stödjande roll	Stödjande roll

Fysisk aktivitet utifrån tre olika arenor

[12] https://roi.socialstyrelsen.se/riktlinjer/nationella-riktlinjer-for-prevention-och-behandling-vid-ohalsosamma-levnadsvanor/5

Processen har framförallt omfattat behandlade åtgärder, men ska nu breddas och kompletteras med mer hälsofrämjande och förebyggande åtgärder.

Inom barnhälsovården möter Västra Götalandsregionen samtliga barn och föräldrar och har genom de obligatoriska hälsosamtalen möjlighet att främja goda vanor, fånga upp problem i ett tidigt stadium samt sätta in åtgärder. Regionens ungdomsmottagningar träffar ungdomar mellan 13 och 24 år. Detta är en kritisk grupp, eftersom forskningen visar att den fysiska aktiviteten är som lägst i denna ålder. Här genomförs olika insatser kopplat till rörelse och livsstil i regionens olika kommuner. Det finns också specifika insatser för att nå ungdomar, exempelvis hälsosamtal och Hälsocoach online via Närhälsan[13]. Anpassat stödmaterial finns att tillgå för denna målgrupp.

Inom Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd arbetar man sedan fem år tillbaka med FaR för barn och unga, men metoden används inte inom de övriga fyra hälso- och sjukvårdsnämnderna. Detta gör att många målgrupper inte får tillgång till fysisk aktivitet på recept idag. Ett flertal pilotprojekt pågår inom området. Inom barnpsykiatrin testas exempelvis schemalagd fysisk aktivitet som en del i behandling vid depression.

Det saknas idag en regional samordningsfunktion för levnadsvanearbetet, med ansvar för att samordna information och material inom området samt sprida det vidare inom organisationen. Detta gör bland annat att Västra Götalandsregionen idag har svårt att nyttja kunskap, erfarenheter och goda exempel.

Riktlinjer, samtalsstöd och material kring fysisk aktivitet upplevs kunna förbättras. En gemensam elevhälsodatabas (Elevens hälsa i fokus) skulle ge oss möjlighet att följa barns hälsa över tid och förbättra möjligheterna att arbeta hälsofrämjande och förebyggande tillsammans med Elevhälsan.

Två tredjedelar av de lokaler där Västra Götalandsregionen bedriver verksamhet, ägs av Västfastigheter. Möjligheter att påverka utformningen är här stora. Lokalförsörjnings-processen saknar idag ett tydligt barnperspektiv,



vilket gör att det är lätt att bortse från denna dimension vid utformning/upprustning av lokaler. Samtidigt ser vi att många av våra väntrum och andra utrymmen där barn vistas uppmuntrar till stillasittande snarare än rörelse.

Arena skola och förskola

Inom arena skola och förskola saknar Västra Götalandsregionen rådighet. Västra Götalandsregionens roll inom denna arena är att inspirera, sprida kunskap och skapa forum för samverkan. Konceptet Skola i rörelse är ett exempel på initiativ som drivs av Västra Götalandsregionen med syfte att göra skolan mer rörelserik.

En sammanställning av folkhälsoarbetet i hälso- och sjukvårdsnämnderna visar att de flesta kommunerna driver arbete kopplat till ökad fysisk aktivitet för barn och unga. Projekt med syfte att öka rörelse i skolan återfinns i flera kommuner och skolor. Uppföljningen visar samtidigt att prioriterade insatser, arbetssätt och metoder skiljer sig mellan olika nämnder och kommuner. Upplevelsen är att det finns stor förbättringspotential vad gäller att ta vara på goda exempel och vetenskap. Likaså att dela kunskap och erfarenheter över gränserna.

Arena Fritid

Västra Götalandsregionen har i första hand en stödjande roll inom denna arena, genom de ekonomiska bidrag som delas ut till idrottsrörelsen och frivilligorganisationer som riktar sig till barn och unga. Västra Götalandsregionen har också en nätverkade roll, och möjliggör samverkan mellan

[13] https://www.vgregion.se/halsocoach

olika aktörer såsom kommuner, idrottsorganisationer och ideella krafter.

Västra Götalandsregionen skulle på ett tydligare sätt kunna stödja idrottens arbete med att få fler barn och unga aktiva inom idrottsrörelsen. Det finns också möjligheter till att bredda och fördjupa samarbetet med Västra Götalands idrottsförbund. Det idrottspolitiska programmet kommer att ses över under 2019.

Regionfullmäktige har i oktober 2018 antagit en ny policy för ekonomiskt stöd till det civila samhället. Detta innebär att bidragshanteringen ska ske utifrån Västra Götalands olika styrdokument. En strategi som tydliggör Västra Götalandsregionens prioriteringar kopplat till fysisk aktivitet skulle därför kunna vara vägledande i bidragshantering framöver.

Samhällsplanering och stadsplanering är områden som till stor del ägs och drivs av kommunen. Här saknar Västra Götalandsregionen rådighet, men möjlighet finns att påverka genom att bidra med kunskap och arenor/strukturer för samverkan.



Utblick och exempel på kraftsamlingar

Det finns flera exempel på kraftsamlingar med syfte att öka fysisk aktivitet hos barn unga. Ett internt exempel är Friska barn i Skaraborg som bedrivs av Västra Götalandsregionen i samarbete med Skaraborgs kommunalförbund. Två externa exempel är Sätt Östergötland i rörelse samt det anti-fetmaprogram som genomförs i staden Seinajoiki i Finland.[14] Gemensamt för dessa är att man har lyckats engagera många olika delar av samhället i arbetet med att öka fysisk aktivitet. Det finns en politisk förankring, en gemensam målbild och ett långsiktigt perspektiv i arbetet.

Intresset för physical literacy (rörelserikedom) har ökat i samhället och kan enligt vissa forskare vara nyckeln till ökad fysisk aktivitet under hela livet. Grundläggande för detta synsätt är tron på att barn blir mer rörelserika när de utvecklar rörelsefärdigheter, självförtroende och inre motivation att röra på sig. Physical literacy är ett internationellt vedertaget begrepp inom både forskning och fysisk utbildning, men tämligen nytt i Sverige.[15] I Umeå har ett flertal aktörer lyckats arbeta tillsammans för att öka rörelserikedom hos barn och unga genom konceptet Change the game.[16]

Styrkor och utvecklingsområden

Västra Götalandsregionen har många styrkor att ta vara på. Gedigen kunskap inom området, stort engagemang, etablerade nätverk med externa aktörer samt många goda exempel på arbetsmetoder och initiativ är exempel på detta.

Det finns också förbättringspotential. Västra Götalandsregionen har idag svårt att nyttja den kunskap och erfarenhet som finns inom organisationen. Det finns en tendens att uppfinna hjulen på nytt och många vittnar om svårigheter att samverka över gränserna. Detta gör det svårt att få till effektiva samverkansformer med externa aktörer.

Det saknas också en tydlig målbild och inriktning för arbetet kring fysisk aktivitet för barn och unga. Vad ska prioriteras och hur bör vi arbeta?

Inom arena Hälso- och sjukvård saknas samsyn kring vilka metoder som ska användas för att öka fysisk aktivitet. FaR för barn och unga används till exempel bara inom Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd och många stora målgrupper får idag inte tillgång till

[14] http://lakartidningen.se/Aktuellt/Nyheter/2017/09/Seinajoki-pressar-ner-viktkurvorna/
http://www.lakartidningen.se/Aktuellt/Nyheter/2018/03/Tveksam-effekt-av-Seinajoki-modellen/

[15] http://physicalliteracy.ca/

[16] https://change-the-game.se/

FaR. Kunskapen behöver stärkas och spridas, samtidigt som riktlinjer, samtalsstöd och material kan förbättras. Många av våra lokaler och utemiljöer lockar till stillasittande snarare än rörelse.

Inom arena Fritid kan Västra Götalandsregionen stärka sin stödjande roll. Västra Götalandsregionen kan på ett tydligare sätt stödja idrottens arbete med att få fler barn och unga aktiva inom idrottsrörelsen samt förbättra bidragshanteringen till civilsamhället.

Även inom arena Skola och förskola kan Västra Götalandsregionen stärka sin stödjande roll. Här råder variationer vad gäller stöd och arbetsmetoder beroende på kommun och skola. Det upplevs svårt att ta vara på exempel och dela kunskap över gränserna.

En viktig möjliggörare för att arbeta målinriktat och strukturerat med frågan är att det finns möjlighet att mäta och följa upp fysisk aktivitet hos barn och unga. Idag gör vi inga sådana mätningar och har inte heller tillgång till regionspecifik data.

Fysisk aktivitet för barn och unga behöver integreras i de stora strategiska processerna, såsom handlingsplan för omställningen av vården samt den nya strategin för tillväxt och utveckling.

Var hittar jag mer information?

Denna rapport hittar du på projektsidan för Strategi fysisk aktivitet barn och unga:

http://vgregion.se/strategifysiskaktivitet

För den som önskar mer information och kunskap kring området hänvisas till den långa versionen av rapporten.



Övergripande utvecklingsområden