

***”VARFÖR  
FRÅGAR NI BARA  
INTE BARN?”***

- Barns röster om vad som behövs  
för att barn ska röra sig mer

**BRIS**

# INNEHÅLL

- Introduktion
- Vikten av fysisk aktivitet för barns välbefinnande
- Hur ser barns fysiska aktivitet ut?
- Förutsättningarna skiljer sig åt
- Barns egna röster om vad som behövs
- Avslutande reflektioner
- Bilaga: Frågor och svar

## INTRODUKTION

Att främja fysisk aktivitet för barn är en central folkhälsofråga. Fysisk rörelse stärker kroppen och likaså det psykiska välbefinnandet. Samtidigt rör barn på sig alldeles för lite, sett till de rekommendationer som finns. Mot bakgrund av det samarbetar Bris, Barnens rätt i samhället, med Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet (S 2020:06), och har under 2022 genomfört en undersökning bland barn (13–17 år). Undersökningen belyser några av utmaningarna och de hinder som står i vägen för barns fysiska aktivitet och lyfter fram olika lösningar som barn själva identifierar skulle kunna öka den fysiska aktiviteten bland barn.

## VIKTEN AV FYSISK AKTIVITET FÖR BARNNS VÄLBEFINNANDE

Bris har tidigare belyst hur fysisk och psykisk hälsa på många sätt hänger ihop.<sup>1</sup> För barns välbefinnande och hälsa är fysisk aktivitet av stor betydelse och den samlade forskningen på området slår fast att fysiskt aktiva personer sover bättre, mår bättre och fungerar bättre. Fysisk aktivitet påverkar även det psykiska välbefinnandet och svenska undersökningar visar att skolbarn som är fysiskt aktiva har en bättre psykisk hälsa än barn som rör sig i mindre utsträckning.

Alla barn gynnas av fysisk aktivitet när det kommer till koncentrations- och inlärningsförmåga, men kanske allra mest de med koncentrations- och inlärnings svårigheter. Alla former av fysisk aktivitet, såsom lek, sport, rörelsepauzer och vardagsmotion, ökar även stresståligheten, och gör att kroppen inte reagerar lika mycket på stressande situationer och miljöer.<sup>2</sup> Studier har även visat att fysisk aktivitet har positiv inverkan på självkänslan och självuppfattningen,

vilket i sin tur påverkar välbefinnandet. Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för nedstämdhet och depression. Under uppväxten stärker fysisk aktivitet skelett och muskler och utvecklar motorik, koordination och rörelseförmåga.<sup>3</sup>

### ARTIKEL 24 – Barnets rätt till hälsa

Varje barn har enligt FN:s barnkonvention rätt till bästa uppnåeliga hälsa. I begreppet hälsa inbegrips fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.

<sup>1</sup> Bris rapport 2020:2, *De säger att vi inte rör på oss*

<sup>2</sup> Alvarez-Bueno C, Pesce C, Caverro-Redondo I, Sanchez-Lopez M, Martínez-Hortelano JA, Martínez-Vizcaino V. The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: A systematic review and meta-analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2017;56(9):729–38.)

<sup>3</sup> Generation Pep, <https://generationpep.se/sv/fakta-och-rad/fysisk-aktivitet/>

# HUR SER BARNES FYSISKA AKTIVITET UT?

I genomsnitt tillbringar både barn och vuxna ungefär 70 procent av sin vakna tid sittande eller liggande. I Folkhälsomyndighetens undersökningar av fysisk aktivitet bland skolbarn i åldern 11, 13 och 15 år konstateras att färre än 20 procent är fysiskt aktiva minst en timme om dagen.<sup>4</sup> I Sverige sitter barn i genomsnitt 9–10 timmar per dag.<sup>5</sup> Stillasittande har ett samband med uppkomsten av flera sjukdomar och långvarigt sittande är också kopplat till en risk att dö i förtid. Riskerna av stillasittandet minskar dock, vid korta rörelsepåuser varje halvtimme.<sup>6</sup>

Enligt en tidigare Sifo-undersökning vill 1 av 3 unga (8–18 år) röra på sig mer än de gör idag.<sup>7</sup> Så, varför gör de inte det? Orsakerna varierar förstås från barn till barn. Barn som kontaktar Bris är ofta medvetna om de positiva hälsofördelarna med träning och rörelse (även om de inte pratar om det på samma sätt som vuxna) men upplever ofta att det egna måendet och bristen på tid kan stå i vägen. I samtal med Bris berättar barn att de saknar ork eller förmåga att utöva fysisk aktivitet och att de slutar idrotta på grund av ångest, depression eller sömnsvårigheter – vilket i sin tur leder till en ond cirkel av inaktivitet som bidrar till psykisk ohälsa. Andra hinder som barn berättar om är tillgängligheten till aktiviteten

eller föräldrars inställning till den. När barn pratar om träning är det dock oftast kopplat till en önskad förändring av det egna utseendet eller att barnet tränar i syfte att prestera bättre inom en viss sport.

2018–2019 var 58 procent av alla 12–18-åringar i Sverige med i en idrottsförening. Mest aktiva var pojkar i åldern 12–15, och ett tydligt mönster är att äldre barn, oavsett kön, var mindre aktiva jämfört med yngre.<sup>8</sup> Studier bekräftar att den fysiska aktiviteten sjunker med stigande ålder, att färre flickor än pojkar är fysiskt aktiva och att de äldsta ungdomarna rör sig allra minst.

## ARTIKEL 31 – Barnets rätt till lek, vila och fritid

Varje barn har enligt barnkonventionen rätt till lek, vila och en meningsfull fritid, anpassad efter barnets ålder.

# FÖRUTSÄTTNINGARNA SKILJER SIG ÅT

Barns möjlighet till fysisk aktivitet är till stor del beroende av tillgänglighet. Idag lever många barn i en verklighet där deras reella möjlighet att röra sig är begränsad.<sup>9</sup> Det kan handla om storleken på skolgårdars fria lektytor, eller om antal idrottslektioner på skolschemat, eller om hur trygg och säker man känner sig när man rör sig fritt inom sitt eget bostadsområde. Studier lyfter bland annat att graden av aktivitet i vardagen påverkas av hur bostadsområden ser ut, och att barns rörelsefrihet har minskat bland annat på grund av en förändrad trafikmiljö.<sup>10</sup>

En annan begränsning utgörs då aktiviteter, såsom fysisk aktivitet som erbjuds genom idrottsföreningar, förutsätter avgifter, utrustning och föräldrar som ställer upp med tid och transporter. Socioekonomiska faktorer såsom utbildning och inkomst är starkt kopplade till nivåer av fysisk aktivitet och stillasittande hos både barn och vuxna i Sverige. Barn i familjer med låg socioekonomisk status deltar mer sällan i organiserad idrottsverksamhet än barn i familjer med bättre ekonomiska förutsättningar. Att 8 av 10 barn till föräldrar med hög utbildning och inkomst deltar i organiserad idrottsverksamhet kan jämföras med att 3 av 10 barn till

föräldrar med kort utbildning och lägre inkomst deltar.<sup>11</sup> Andra grupper av barn som riskerar att missgynnas när det gäller deras rätt till rekreation är, förutom barn från familjer med låga inkomster, enligt FN:s barnrättskommitté, gruppen flickor och barn med funktionsnedsättningar.<sup>12</sup> Barn med någon typ av funktionsnedsättning begränsas ofta vid fritidsaktiviteter på grund av bristande tillgänglighet och delaktighet.<sup>13</sup> Vi vet också att unga hbtqi-personer i högre utsträckning avstår från fritidsaktiviteter av rädsla att bli dåligt bemötta.<sup>14</sup>

## ARTIKEL 2 – Alla barn har samma rättigheter

Alla barn är lika mycket värda och barnkonventionens rättigheter gäller lika för alla barn. Inget barn får utsättas för diskriminering.

<sup>4</sup> Folkhälsomyndigheten, *Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa*, 2021

<sup>5</sup> Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, Hellénus, *Varje rörelse räknas*, 2022

<sup>6</sup> Folkhälsomyndigheten, *Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande*, 2021

<sup>7</sup> Sifo-undersökning, på uppdrag av Bris, *Frågor till barn i Sverige i åldern 8–18 år om hur deras liv har påverkats under pandemin*, 2020

<sup>8</sup> SCB, *Barns fritid och kulturella besök efter indikator, redovisningsgrupp och kön. År 2014–2015 – 2018–2019*.

<sup>9</sup> Bris rapport 2020:2, *De säger att vi inte rör på oss*

<sup>10</sup> Folkhälsomyndigheten, *Vår livsmiljös betydelse för en god och jämlik hälsa*, 2021

<sup>11</sup> Centrum för idrottsforskning, *De aktiva och de inaktiva – om ungas rörelse i skolan och på fritiden*, 2017

<sup>12</sup> Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 15 (2013)

<sup>13</sup> <https://www.idrottsforskning.se/funktionsnedsattning-inget-hinder-for-rorelse/>

<sup>14</sup> Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor, *Jag är inte ensam, det finns andra som jag*, 2022

# BARN S EGNA RÖSTER OM VAD SOM BEHÖVS

Barn är experter på sina egna liv och har insikter om hur det är att vara barn idag, som vuxna inte har. Barn har också rätt att uttrycka sin mening kring det som berör dem. Att involvera och göra barn delaktiga kring frågor och beslut som rör barn bör därmed vara en central utgångspunkt i samhällets insatser och åtgärder som påverkar barn. För att ta reda på vad barn själva tänker och tycker kring fysisk aktivitet och vad barn menar skulle behövas för att öka barns fysiska rörelse har Bris gjort en Sifo-undersökning bland barn i åldern 13–17 år.<sup>15</sup> I undersökningen framkommer att barn efterfrågar ökad delaktighet, många vill se en mer jämlik tillgång till aktiviteter och idrott samt önskar mer engagemang från vuxna.

## ARTIKEL 12 – Barnets rätt att komma till tals

Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

## Vad barn lyfter som viktigast för att få fler barn att röra på sig:

- ▶ **Involvera barn i frågor som rör fysisk aktivitet! Lyssna på deras förslag och inkludera barn i planering av fritid och skolidrott.**
- ▶ **En mer inkluderande idrott: Möjlighet för alla att vara med oavsett ekonomiska förutsättningar och minskad elitsatsning inom idrotten.**
- ▶ **Bygg för lek och rörelse: stimulera till rörelse genom aktivitetsparker, lekmiljöer och fritidsgårdar som organiserar fysisk aktivitet.**
- ▶ **Mer engagemang från föräldrar – vuxna behöver bjuda in till aktiviteter, vara närvarande och begränsa sin egen skärmtid.**
- ▶ **Mer schemalagd idrott i skolan.**

Barns delaktighet ses som en nyckelfaktor: 6 av 10 uppger att de vill påverka frågor om hälsa och rörelse.

## AVSLUTANDE REFLEKTIONER

Förutsättningarna för barns fysiska aktivitet skiljer sig åt, som framgår av tidigare studier och Bris rapport från 2020 om hur samhället kan ge barn bättre förutsättningar för fysisk aktivitet.<sup>16</sup> I denna uppföljande undersökning framgår vad barn själva identifierar som viktiga lösningar på utmaningen med att många barn rör på sig för lite.

Uppenbart vill många barn vara en del av lösningen och vill påverka ungas hälsa. De har konkreta förslag som skulle kunna få stor effekt för barns fysiska aktivitet. Det handlar dels om uppmaningar som det offentliga behöver ta till sig: om vikten av att göra barn delaktiga i planeringen av idrott och fritidsaktiviteter och om att göra tillgången till fysiska platser för fysisk aktivitet mer jämlik och säkerställa att ingen hindras från att delta i idrottsaktiviteter på grund av exempelvis ekonomiska förutsättningar, dels om uppmaningar till vuxenvärlden

i stort – barn efterfrågar att föräldrar i högre utsträckning ska släppa sina skärmar och engagera sig i barns vardagsrörelse. Vuxna är helt enkelt viktiga för barn, och kan spela en roll som möjliggörare för tillgång till rörelse och god hälsa.

Ett av svaren som kom högt upp som förslag för att öka barns aktivitet var mer schemalagd idrott i skolan. Tilläggas bör att forskning dock är tydlig med att fler idrottslektioner bara utgör en del av en skola som främjar fysisk aktivitet. Mer totalt rörelsetid i skolan (såsom raster, lek och aktiviteter i anslutning till skoldagen etc.), aktiva transporter till och från skolan och aktiva lektioner är andra viktiga delar.<sup>17</sup> Rörelsetid utan krav på prestation kan också bidra till utjämnade skillnader mellan olika grupper, exempelvis mellan flickor och pojkar eller de som är föreningsaktiva eller inte på sin fritid.

<sup>15</sup> Kantar Public, Sifo-undersökning på uppdrag av Bris, *Ungas tankar om rörelse och aktivitet*, juni 2022

<sup>16</sup> Bris rapport 2020:2, *De säger att vi inte rör på oss*

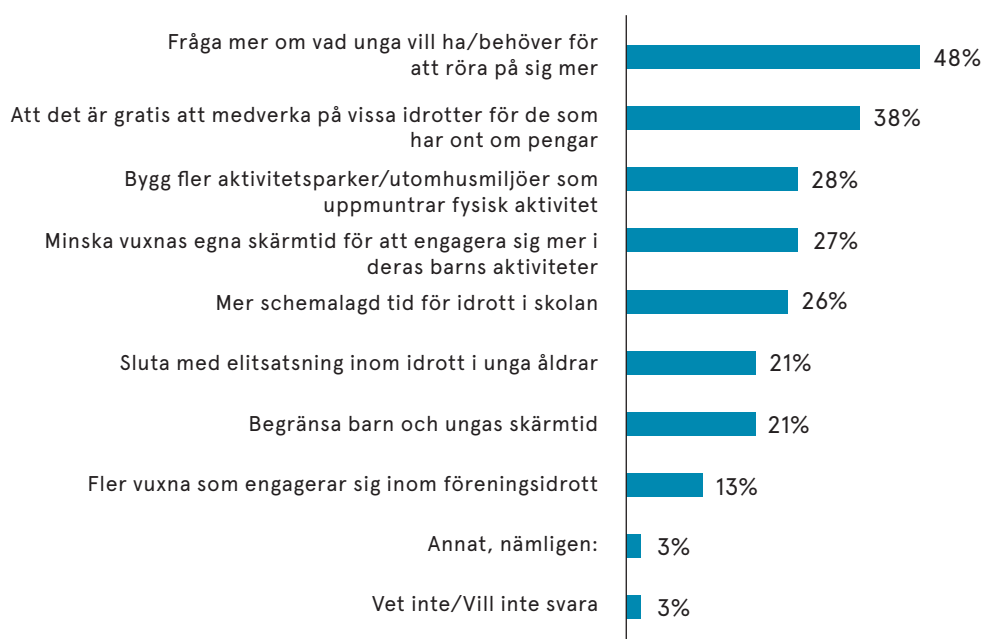
<sup>17</sup> Promoting physical activity through schools: a toolkit (who.int)

# BILAGA: FRÅGOR OCH SVAR

Barn vill primärt bli tillfrågade om vad de vill och behöver för att röra på sig mer. Många lyfter även vikten av att barn inte hindras från att delta i idrotter på grund av ekonomiska förutsättningar.



*Vad tycker du främst att vuxenvärlden i stort ska göra för att fler barn och unga ska röra på sig mer? Med vuxenvärlden menar vi samhället i stort såsom skola, politiker, tränare osv. (minst ett och max tre svar)*



- ▶ **Hälften anser att vuxenvärlden främst behöver fråga mer om vad unga vill ha/behöver för att röra på sig mer.**
- ▶ **Mer än vart fjärde barn vill att vuxna ska minska sin egen skärmtid och engagera sig mer i deras barns aktivitet. Tjejer i åldersgrupp 13–14 år uppger i högre grad detta (32 procent), jämfört med tjejer i åldersgrupp 15–17 år (24 procent).**
- ▶ **Fyra av tio anser att vuxenvärlden behöver satsa på att erbjuda gratis medverkan på vissa idrotter för de som har ont om pengar.**
- ▶ **Killar anser i högre grad (30 procent) att det behövs mer schemalagd idrott i skolan, jämfört med tjejer (22 procent).**

# Mer engagemang från föräldrar och minskad elitsatsning inom idrott anses vara lösningar för att få fler unga att röra på sig mer

## Vilket är ditt bästa tips för att få barn och unga som idag inte rör på sig så mycket att röra på sig mer? (öppna svarsalternativ)



*”Jag tror att de flesta behöver mer pushning av föräldrar, många som inte rör på sig idag har föräldrar som inte heller rör på sig. Man skulle alltså behöva få fler föräldrar att förstå hur viktigt det är med aktivitet”*

*”Jag tävlar mot min pappa, slår han nästan alltid med antal steg varje dag”*

*”Att hitta på äventyrsgrejer med kompisar. Att lärarna hittar på lite mer spännande grejer på gympan.”*

*”Träffa dina kompisar ute.”*

*”Billigare att vara med, alla ska göra det dom vill, få prova många olika sporter i skolan.”*

*”Skapa enkla utmaningar, typ Pokémon Go. Det var bra för att få mig att röra på mig mer när jag var yngre.”*

*”Sluta med att allt ska va så himla tävlingsinriktat.”*

*”Skapa trygghet inom idrotten och göra det till en rolig aktivitet/sport i stället för någon elitsatsning och press för dom som inte är intresserade av detta eller har det som mål med träningen.”*

- 
- ▶ Återkommande teman i de öppna svaren är att vuxenvärlden behöver engagera sig. Föräldrar behöver engagera sig till att bjuda in till aktiviteter, umgås utomhus och gå promenader tillsammans.
  - ▶ Vuxenvärlden omnämns även inom ramen för idrott. Att elitsatsningar måste minska för att inkludera och locka fler till att röra på sig inom idrottsvärlden.
  - ▶ Det föreslås också att träffa kompisar mer utomhus. Att hitta på mer äventyrsliknande aktiviteter ihop.

## För att minska skillnaden mellan barns fysiska aktivitet anser barn att vuxna främst bör fråga barn som rör sig för lite skulle vilja göra för aktiviteter. Barn lyfter även vikten av mer schemalagd tid för idrott i skolan och fler inkluderande idrotter.

***Vad tror du främst behövs för att skillnaderna ska minska mellan barn och unga som rör på sig mycket jämfört med de som rör på sig för lite? (minst ett och max tre svar)***



▶ Var tredje uppger att man behöver fråga unga som rör på sig för lite vad de skulle vilja göra för aktiviteter, för att minska skillnader mellan barn och unga som rör på sig mycket och de som rör sig för lite. Det är det främsta alternativet både för tjejer, killar, åldersgrupp 13–14 år och 15–17 år.

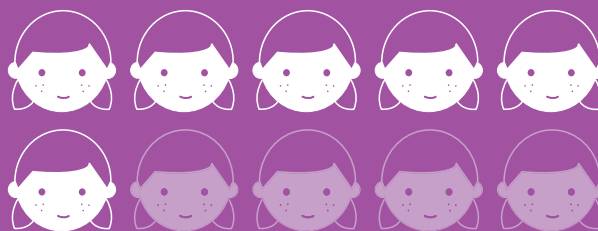
▶ Var fjärde anser att det behövs mer schemalagd tid för idrott i skolan. Fler killar (29 procent) instämmer i detta jämfört med tjejer (19 procent).

▶ Lika stor andel anser att man behöver se till att fler idrotter är mer inkluderande och undvika för tidig elitsatsning. Fler i åldersgrupp 15–17 år (26 procent) instämmer i detta jämfört med åldersgrupp 13–14 år (20 procent).

▶ Det är vanligare att barn (37 procent) som inte bor i Stockholm, Göteborg eller Malmö tycker att vuxna ska fråga barn som rör sig för lite vilka aktiviteter de vill göra, jämfört med barn i storstäderna (29 procent)

# 6 av 10

vill vara med och påverka  
frågor om ungas hälsa



## Vill du vara med och påverka frågor om din och andra ungas hälsa och vardagsrörelse framöver? Om ja, hur då? (flersvarsalternativ)



- ▶ En tredjedel vill vara med och bestämma vad de ska göra på skolidrotten. Fler i åldersgrupp 13–14 år (37 procent) uppger detta jämfört med åldersgrupp 15–17 år (30 procent).
- ▶ Svaren skiljer sig inte tydligt åt mellan tjejer och killar.
- ▶ Det är vanligare att barn som inte bor i Stockholm, Göteborg eller Malmö (31 procent) vill att skolan ska fråga/lyssna på dem, jämfört med barn i storstäderna (25 procent).

## OM UNDERSÖKNINGEN

Undersökning genomfördes mellan den 13 och 20 juni 2022 via Kantar Publics riksrepresentativa och slumpmässigt rekryterade onlinepanel, Sifopanelen. 1001 intervjuer genomfördes med åldersgrupp 13–17 år. Åldersgrupp 13–14 år deltog efter godkännande från vårdnadshavare (i enlighet med branschetiska riktlinjer, ESOMAR).