BRIS RAPPORT 2020:2

DE SäGER ATT VI INTE RÖR På OSS

Hur samhället kan ge barn bättre förutsättningar för fysisk aktivitet

BRIS

Utgångspunkt för denna rapport är Sveriges åtagande enligt barnkonventionen. Rapporten baseras på intervjuer med barn och vuxna, och på forskning och myndighetsrapporter.

Citaten i rapporten har tre källor. De bygger på intervjuer med barn och vuxna, de kommer från en Sifo-undersökning som genomförts på uppdrag av Bris bland barn i åldern 8-18 år, och slutligen utgör de exempel på vad barn berättar för Bris. I det senare fallet har ändringar gjorts så att inget barn ska kunna identifieras.

Redaktör: Katja Sener, Bris

Skribenter:
Emma Bennwik barnrättspecialist, Bris,
Sven Bremberg, barn- och ungdomsläkare och docent i socialmedicin vid Karolinska institutet,
Katja Sener, kommunikatör, Bris

Formgivning: Printempo

Omslagsfoto: © Plattform / Scandinav Bildbyrå

Barnen på bilderna har ingen koppling till innehållet i rapporten. Föräldrar till barn som medverkar i intervjuer med bild och text har godkänt barnets deltagande.

Denna rapport har tagits fram med stöd av AstraZeneca.

Tryck: BrandFactory 2020

FSC
www.fsc.org
MIX
Papper från ansvarsfulla källor
FSC® C006484

SVANENMÄRKET
Trycksak
3041 0142

INNEHÅLL

Förord: Varför rör barn inte på sig? ... 2
Inledning: Fysisk aktivitet är en förutsättning för barnets hälsa ... 3
Bakgrund: Det är väl ingen nyhet att barn rör på sig för lite? ... 5

1. Frihet ... 8
Gröna miljöer inspirerar till mer rörelse ... 9

Projektet Riskful play i Vallentuna ... 12

2. Rättighet ... 15
Barnets rätt till hälsa börjar med lek ... 16

3. Jämlikhet ... 18
Har alla barn samma förutsättningar för fysisk aktivitet? ... 19

Stadsplanering och möjliga insatser ... 22
Hållbart samhälle – idag och imorgon ... 23

Reportage från Skapaskolan i Huddinge ... 26

Rekommendationer ... 28
Barns röster om fysisk aktivitet ... 29
Agenda 2030: Bris och de globala målen ... 30
Källor ... 31

Foto: Shutterstock

FÖRORD

Foto: Fredrik Hjerling

Magnus Jägerskog

Varför rör barn inte på sig?

Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar att barn ska vara fysiskt aktiva minst en timme om dagen. Men idag är det många barn som inte når upp till denna rekommendation. I en studie om skolbarns hälsovanor fick barn i åldrarna 11–15 år svara på frågan om hur många dagar i veckan de varit fysiskt aktiva minst en timme. Endast 15 procent av barnen svarade att de hade varit aktiva på denna nivå (år 2017–18). Kopplingen mellan psykisk hälsa, välbefinnande och fysisk aktivitet har belysts i många vetenskapliga artiklar och rapporter. För att summera sambandet i ett ord kan det beskrivas som – tydligt.

Att främja fysisk aktivitet för barn och unga är en central folkhälsofråga. Enligt barnkonventionen har barn rätt till bästa möjliga uppnåeliga hälsa och centralt för barns hälsa är förutsättningar för rörelse. Vinsterna med fysisk aktivitet är många, såväl för den enskilde som för samhället i stort. Samhället har en skyldighet att skapa förutsättningar och reella möjligheter för varje barns hälsa och rörelse. En central framtidsfråga blir därmed vad samhället behöver göra för att främja och skapa goda förutsättningar för barns och ungas fysiska aktivitet.

Denna rapport belyser forskningens välkända starka samband mellan hälsa och rörelse. Samtidigt synliggör rapporten också områden där fysisk aktivitet idag begränsas för barn, exempelvis på fritiden, inom idrottsaktiviteter och utifrån boendemiljö. Ett annat exempel på hur barns rörelse begränsas kommer från skolan. Barn tillbringar en mycket stor del av sin barndom i skolan och skolgården är ett exempel på en viktig utemiljö för barn. Vi vet också att barn är mest fysiskt aktiva när de är utomhus, både i förskolan och i skolan. Därför är det oroande att konstatera att skolgårdarna faktiskt krymper och bortprioriteras i stadsplaneringen. Drygt en miljon barn går i grundskolan i Sverige varje dag och 2018 gjordes för första gången, på uppdrag av Boverket, en nationell kartläggning av barnens dagliga utemiljö.[1] Den visar att skolgårdarna krymper och att barn har allt mindre ytor att röra sig på utomhus.

"I min nya skola där jag ska börja får man mest vara inne för de har inte så stor skolgård."

Att komma tillrätta med barns möjligheter att röra på sig handlar inte bara om barnets rätt till sin hälsa, det handlar också om hållbarhet för hela samhället. Ord som rörelse och fysisk aktivitet är på mångas läppar. Det är på sitt sätt bra men orden behöver åtföljas av konkret handling. Att skapa förutsättningar för barns rörelse måste prioriteras av hela samhället. Jag hoppas att den här rapporten ska bidra med kunskap för hållbara uppväxtvillkor för barn där barnets rätt till hälsa och rörelse tillgodoses. ◆

Magnus Jägerskog
Generalsekreterare Bris

[1] Boverket (2019). Nationell kartläggning visar att skolgårdarna krymper.

INLEDNING

Fysisk aktivitet är en förutsättning för barnets hälsa

Det är välkänt att fysisk aktivitet har en tydlig koppling till den psykiska hälsan. Att ge barn förutsättningar för att kunna röra på sig i sin vardag är viktigt, inte bara för det enskilda barnet utan även för att bygga ett hållbart samhälle, idag och i framtiden.

Barnets möjligheter till fysisk aktivitet är till stor del beroende av tillgänglighet. Men med mindre tid för fri rörelse och avsaknad av trygga, tillgängliga och stimulerande miljöer kan möjligheten till fysisk aktivitet för barn bli lidande. Precis som för vuxna går mycket av barnets vakna tid idag åt till att vara stillasittande, exempelvis sittande med skolarbete eller i biltransporter. Barnets möjlighet till fysisk aktivitet kan också hämmas av att miljöer är otrygga och farliga, familjens ekonomiska förutsättningar, avsaknaden av närliggande natur och grönområden eller att det offentliga rummet direkt eller indirekt exkluderar barnets närvaro. Låg fysisk aktivitet har blivit vanligare och det får konsekvenser för barnets hälsa.

Vi vet idag att fysisk aktivitet är en förutsättning för barnets hälsa. Vi vet också att bästa uppnåeliga hälsa är varje barns rättighet enligt barnkonventionen. I ett försök att stärka arbetet med att tillgodose barns rättigheter i Sverige blev barnkonventionen dessutom gällande lag den första januari 2020. Barns rättigheter gäller för alla under 18 år.

Foto: Katja Sener

Är organiserad fysisk aktivitet tillgänglig för alla barn?

RÖRELSE, HÄLSA OCH BEGRÄNSNINGAR

Utgångspunkten för denna rapport handlar om att belysa barnets fysiska aktivitet som en förutsättning för barnets hälsa. Trots stöd av både forskning och lagar lever många barn idag i en verklighet där deras reella möjlighet till att röra på sig är begränsad. Dessa begränsningar kan handla om storleken på skolgårdars fria lekytor eller om antal idrottslektioner på schemat. Det kan också handla om hur trygga och säkra olika grupper av barn är när de rör sig fritt inom sitt eget bostadsområde.

Även där organiserad fysisk aktivitet erbjuds till barn, exempelvis genom idrottsföreningar, kan vissa barn begränsas då aktiviteter förutsätter avgifter, utrustning eller föräldrar som ställer upp med tid och transporter. Även barn med någon typ av funktionsnedsättning begränsas ofta på grund av bristande tillgänglighet till olika fritidsaktiviteter.[2] Sammantaget är detta oroande trender, särskilt eftersom forskning i denna rapport visar att barn själva gärna är aktiva just utomhus och genom organiserade aktiviteter.

BARNETS RÄTTIGHETER OCH HÅLLBARA SAMHÄLLEN

Att som barn kunna röra sig tryggt och säkert runt omkring sitt hem är inte bara en fråga om barnets rättighet, det är också en grund för hållbara samhällen. Agenda 2030 sätter mål för vad som måste vara på plats för att våra samhällen ska ha en chans att hålla över tid. Målen inkluderar miljö, ekonomi och sociala strukturer. Målen i Agenda 2030 bör, i likhet med barnkonventionen, läsas som den helhet de tillsammans

[2] https://www.idrottsforskning.se/funktionsnedsattning-inget-hinder-for-rorelse/

Foto: Shutterstock

utgör. Hållbarhetsmålen, likt rättigheterna i barnkonventionen, går in i, och förutsätter, varandra.[3] Det finns flera olika exempel på hur målen i Agenda 2030 och barnets rättigheter kan kopplas ihop och förstärka varandras syfte.

Förutsättningar för hållbara samhällen handlar bland annat om hållbar planering av bostäder, infrastruktur, offentliga platser och transporter. Inkluderande stadsplanering, som även tar hänsyn till barns behov och rättigheter, behövs för att göra städerna säkra och hållbara för framtiden. Agenda 2030:s delmål 11.3 fokuserar på hållbar och inkluderande urbanisering. Detta mål, som Sverige förbundit sig att leva upp till, förutsätter en urbaniseringsprocess som är deltagandebaserad och integrerad. Detta är också mål som går i linje med barnkonventionens artikel 12 om varje barns rätt att få påverka beslut som handlar om sig själva, till exempel beslut om var och hur barnet bor. Att inkludera barn i stadsplanering handlar alltså både om att tillgodose barns rättigheter och att verka för hållbara samhällen.

Delmål 11.7 ur Agenda 2030 går i linje med vad forskningen i denna rapport visar om vilka platser som främjar barnets rätt till hälsa. Delmålet handlar om att skapa säkra, inkluderande och tillgängliga grönområden och offentliga platser för alla, inklusive barn. Målet handlar särskilt om att kompensera grupper av människor som ofta missgynnas i tillträde till dessa platser; såsom kvinnor, äldre personer, personer med funktionsnedsättningar och däribland även barn.[4]

”Att som barn få må så bra som möjligt är en mänsklig rättighet.”

Tillsammans belyser barnets rättigheter och Agenda 2030 vikten av att inkludera barn för att utveckla hela samhället på ett hållbart sätt.

HINDER FÖR BARNETS HÄLSA

Att tillgodose varje barns rättigheter handlar i praktiken ofta om att riva ner de hinder som i vardagen står mellan det individuella barnet och dess rätt till hälsa. Det handlar också om att skapa likvärdiga möjligheter för alla barn. I Sverige hörs ofta åsikten att vårt land är det bästa landet i världen för just barn, men stämmer det för alla barn?

FN:s barnrättskommitté visar att det generellt sett finns flera grupper av barn som riskerar att missgynnas när det gäller deras rätt till rekreation. Flickor är en vanlig grupp, barn med funktionsnedsättningar är en annan. En tredje grupp är barn från familjer med låga inkomster.[5]

Det finns begränsningar för barns möjlighet att röra på sig i allmänhet och vissa grupper av barn är särskilt missgynnade. Denna rapport visar att det finns flera anledningar till att sätta barnets fysiska aktivitet och rätt till hälsa i relation till begrepp som frihet, rättighet och jämlikhet. Med hjälp av dessa begrepp tydliggörs flera konkreta hinder till rörelse som kan finnas runt ett barn. Samtidigt ger också begreppen flera svar på vad vi som samhälle kan göra för att riva de hinder som idag finns för barns fysiska aktivitet.

OM RAPPORTEN

Det är välkänt att människor mår bättre av fysisk aktivitet, och att många barn idag inte når upp till rekommendationerna om daglig rörelse. Syftet med den här rapporten är att belysa vilka förutsättningar som är viktiga för att främja barns fysiska aktivitet. Rapporten tar avstamp i tre faktorer för att främja fysisk aktivitet; att barn har möjlighet att röra sig på ett fritt, rättighetsbaserat och jämlikt sätt.

Rapporten utgår från barns egna röster om vad de anser är viktigt för att de ska få förutsättningar att röra på sig mer, samt från aktuell forskning och rapporter inom området. I rapporten finns också två reportage från verksamheter där barn aktivt deltagit i att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet.

Under de tre rubrikerna *Frihet, Rättighet och Jämlikhet* ger vi en nulägesbild samt redogör för aktuell forskning och kända framgångsfaktorer som främjar fysisk aktivitet bland barn. Därefter följer slutsatser och rekommendationer riktade till beslutsfattare och professionella som är verksamma inom såväl samhällsplanering som i verksamheter där barn finns. Rapporten har tagits fram med stöd av AstraZeneca. ◆

[3] https://www.globalamalen.se/

[4] https://www.globalamalen.se/

[5] Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 15 (2013).

Det är väl ingen nyhet att barn rör på sig för lite?

Alla vet att stillasittande har blivit ett allt större problem. Vi vet också att inga piller i världen har samma positiva effekt på den psykiska hälsan som fysisk aktivitet. Men trots alla kunskaper fortsätter samhället att skylla på skärmar, bygga allt mindre skolgårdar och ta beslut om barn utan att inkludera barns åsikter. Så vilka är våra utmaningar egentligen?

Studier som handlar om barn och fysisk aktivitet råder det ingen brist på, tvärtom finns det en omfattande, internationellt publicerad vetenskaplig litteratur som behandlar ämnet. Att barn mår bättre om de är fysiskt aktiva vet vi.[6] Dock är det inte givet att orsaken till barns fysiska välbefinnande är deras fysiska aktivitet. Barn som lever under gynnade sociala villkor mår både bättre och är mer fysiskt aktiva. Orsaken, både till deras välbefinnande och deras fysiska aktivitet, är då de sociala villkoren. Barn som växer upp i en familj med välordnade förhållanden och goda inkomster mår ofta bra och är ofta regelbundet fysiskt aktiva i olika föreningar.

SAMBANDET MELLAN FYSISK AKTIVITET OCH BARNS VÄLBEFINNANDE

Finns det en medicin som kan öka koncentrationsförmågan, stresstoleransen och självförtroendet samtidigt som den minskar nedstämdhet? Troligen inte. Faktum är att det inte finns något piller som ger samma positiva effekter på det mentala välbefinnandet som fysisk aktivitet. Allt fler studier visar att regelbunden rörelse inte bara ger fysiska hälsovinster utan även psykiska sådana, både hos vuxna och barn.

Barn som kontaktar Bris är ofta medvetna om de positiva hälsoeffekterna med träning och rörelse (även om de inte pratar om det på samma sätt som vuxna) men upplever också att det egna måendet, orken och bristen på tid kan stå i vägen. Andra hinder kan vara tillgången till den önskade aktiviteten eller föräldrarnas inställning till den. Vanligast är dock att de samtal som handlar om träning också hänger ihop med en önskad förändring av det egna utseendet, eller att barnet tränar med i syfte att prestera bättre i en viss sport.

Barn som mår psykiskt dåligt berättar också att de saknar ork eller förmåga att utöva någon fysisk aktivitet och slutar idrotta på grund av ångest, depression, sömnsvårigheter eller liknande. Då är det med andra ord den psykiska hälsan som blir hindrande. Det kan till exempel uttryckas i termer som ”jag ligger bara inne hela dagarna och orkar inte ens gå ut” vilket kan tyda på depression eller att barnet hamnat i en ond cirkel av fysisk inaktivitet och psykisk ohälsa.

Foto: Shutterstock

58 %

2017-2018 var 58 % av alla 12-18-åringar i Sverige med i en idrottsförening. Mest aktiva är pojkar i åldern 13–16 år och minst aktiva är flickor i åldern 7–12 år.

Källa: SCB

ÖKAD KONCENTRATIONSFÖRMÅGA OCH PROBLEMLÖSNING

För att klargöra om fysisk aktivitet verkligen är orsaken till att barn mår bättre krävs experiment där barn slumpvis får tillgång till ökad fysisk aktivitet. En sammanställning från 31 sådana försök visade att barns förståndsförmågor förbättrades när deras fysiska aktivitet ökade.[7] Särskilt påtaglig var förbättringen av barnens förmåga att lösa problem och förmågan att koncentrera sig. I en annan systematisk

[6] Marker AM, Steele RG, Noser AE.

[7] Alvarez-Bueno C, Pesce C, Cavero-Redondo I, Sanchez-Lopez M, Martínez-Hortelano JA, Martinez-Vizcaino V.

sammanställning förbättrades skolprestationer i matematik men inte i andra skolämnen.[8]

I andra försök med ökad fysisk aktivitet har forskare mätt förekomsten av depressiva symptom och sett en tydlig minskning av sådana symptom.[9] Effekten var större än den effekt som påvisats av antidepressiv medicin. Med andra ord råder det ingen brist på kunskaper i ämnet – vi vet att fysisk aktivitet är bättre än många piller, men ändå har antalet barn i åldrarna 13–17 år som tar antidepressiva ökat kraftigt de senaste fem åren.[10] Dessa läkemedel är en vanlig behandlingsform vid depression, men används även vid ångestsyndrom. Användandet är dessutom betydligt vanligare bland flickor och unga kvinnor än bland pojkar och unga män.

TYDLIGT GAP MELLAN REKOMMENDATION OCH VERKLIGHET

Världshälsoorganisationen rekommenderar att barn ska vara fysiskt aktiva minst en timme om dagen.[11] Men hur aktiva är svenska barn egentligen? I studien Skolbarns hälsovanor som genomförs regelbundet av Folkhälsomyndigheten fick barn i åldrarna 11–15 år svara på frågan om hur många dagar i veckan de varit fysisk aktiva minst en timme.[12] Omkring 15 procent svarade att de hade varit aktiva på denna nivå år 2017–18. Ser man på studier internationellt bekräftas bilden av att endast en minoritet av alla barn är tillräckligt fysiskt aktiva.[13] Problemet är mest framträdande under tonåren eftersom den fysiska aktiviteten sjunker med stigande ålder.[14] Små barn är ofta aktiva medan tonåringar närmar sig nivån för de vuxna.

Gapet mellan rekommendationer och verklighet är tydligt och enligt studien Skolbarns hälsovanor skedde heller ingen förändring mellan åren 2001–2018. På frågan ”hur ofta tränar du på fritiden så att du blir andfådd eller svettig?” svarade 35 procent av barnen 2017/2018 att de tränat på denna nivå minst fyra dagar i veckan. Det har skett en svag ökning av träning på denna nivå sedan den första undersökningen i mitten på 80-talet.

Att endast fråga barn om deras fysiska aktivitet ger dock osäkra resultat eftersom barn inte sällan överskattar sin aktivitet.[15] Både barn och vuxna tenderar att svara på ett sätt som är socialt önskvärt eftersom alla vet att det är bra att vara fysiskt aktiv. Därför svarar både barn och vuxna ofta att de är mer fysiskt aktiva än vad de faktiskt är. Undersökningar med objektiva metoder ger säkrare resultat. En sådan metod är att förse barn med så kallade accelerometrar som mäter rörelse. En internationell sammanställning av sådana studier visar inte på någon förändring mellan åren 2000–2017 medan en nyligen publicerad svensk undersökning, med sådan metodik, tyder på att den fysiska aktiviteten har minskat för barn i åldern 11–14 år.[16]

7 av 10

Sju av tio barn säger att de känner sig piggare och/eller mår bättre om de rör på sig.

Källa: Sifoundersökning, Bris

58 %

tycker att vuxna borde göra mer för att få fler barn i rörelse.

Källa: Sifoundersökning, Bris

Sambandet mellan bristande fysisk aktivitet och fetma är mycket väl belagt och sambandet är tydligare för pojkar än för flickor.[17] I Sverige har förekomsten av fetma bland barn inte ökat sedan 2004[18] men utvecklingen av fetma bland barn skiljer sig tydligt från utvecklingen bland unga vuxna där fetma ökat under samma period.[19] Den samlade bilden talar för att barn i Sverige inte är tillräckligt fysiskt aktiva i den omfattning som rekommenderas av Världshälsoorganisationen, och det är inte troligt att det skett någon väsentlig förändring sedan år 2004.

HUR PÅVERKAS BARNS VÄLMÅENDE AV SKÄRMTID OCH INAKTIVITET?

En ny Sifo-undersökning som gjorts på uppdrag av Bris bland barn i åldrarna 8–18 år, visar att drygt hälften av de unga (56 procent) tillbringar minst 4 timmar framför en skärm per dag och att skärmtiden ökar med ökad ålder.[20] I åldersgruppen 16–18 år ökar tiden med en timme för 55 procent av de tillfrågade. De barn som tillbringar mer än 5 timmar framför en skärm per dag uppger oftare att de mår sämre, men också att de inte rör på sig så att de känner sig trötta och andfådda lika ofta. Däremot finns det i denna grupp en större önskan om att röra på sig mer än vad de gör idag, jämfört med övriga.

VAD INNEBÄR DET ATT VARA ”FYSISKT AKTIV”?

Rekommendationen för barn mellan 6 och 17 år är att vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter, varje dag. Den fysiska aktiviteten bör ha en måttlig till hög intensitet så att barnets puls och andning ökar, vilket till vardags kallas för konditionsträning.

Några av hälsovinsterna med fysisk aktivitet hos barn är förbättrad kondition och skeletthälsa, ökad muskelstyrka, förbättrad skolprestation, ökad självkänsla och minskade symptom på

[8] Singh AS, Saliasi E, Van Den Berg V, Uijtdewilligen L, De Groot RHM, Jolles J et al.
[9] Carter T, Morres ID, Meade O, Callaghan P.
[10] Socialstyrelsen, *Psykiatrisk vård och behandling till barn och unga*, (2019).
[11] WHO. *Physical activity and young people*. 2015 Jun 19 [cited 2020 Mar 20].
[12] *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18 - grundrapport* — Folkhälsomyndigheten [Internet].
[13] Jones M, Defever E, Letsinger A, Steele J, Mackintosh KA.
[14] Dössegger A, Ruch N, Jimmy G, Braun-Fahrländer C, Mäder U, Hänggi J et al.
[15] Adamo KB, Prince SA, Tricco AC, Connor-Gorber S, Tremblay M.
[16] Raustorp A, Fröberg A (2019).
[17] Ness AR, Leary SD, Mattocks C, Blair SN, Reilly JJ, Wells J et al.
[18] Eriksson M, Lingfors H, Golsäter M.
[19] *Global Burden of Disease* (GBD) [Internet]. Institute for Health Metrics and Evaluation. 2020 [cited Febr 18, 2020].
[20] Sifo-undersökning på uppdrag av Bris.

Foto: © Johnér / Maskot

depression.[21] Det är med andra ord inte överraskande att de barn som är mer fysiskt aktiva också svarat att de mår mycket bra, jämfört med de mindre aktiva som istället svarat att de mår sämre.[22] Sju av tio säger också att de känner sig piggare och/eller mår bättre om de rör på sig.

VAD HINDRAR UNGA ATT RÖRA PÅ SIG MER?
Totalt uppger var tredje tillfrågad att de vill röra på sig mer än vad de gör idag. Flickor något mer (41 procent) jämfört med pojkar (29 procent). I åldersgruppen 16–18 år uppger 51 procent att de vill röra mer på sig än vad de gör idag, vilket är fler jämfört med övriga åldersgrupper.

Den tredjedel av de unga som uppger att de vill röra på sig mer svarar i störst utsträckning att det är bristen på ork och tid som hindrar dem att röra på sig. Undersökningen visar också att ju äldre barn desto mindre ork och tid för fysisk aktivitet. Dessutom är det i högre grad flickor som upplever att de inte har tid. Däremot deltar flickor (58 procent) något mer i organiserade aktiviteter efter skolan än pojkar (52 procent). De går också oftare på promenader på fritiden.

Den vanligaste aktiviteten på fritiden är organiserad, såsom fotboll och ridning. Näst vanligast är andra typer av aktiviteter som gym, cykling, kickbike, skateboard, simning, hoppa studsmatta eller aktiva spel som Pokemon Go. ◆

Barns röster om möjligheter till fysisk aktivitet

”Alla vuxna ska se till att deras barn har någon rörelseaktivitet eller träning. Behöver inte kosta pengar, ut i skogen.”

”Lägga mindre stress på ungdomar så att vi har orken till att röra på oss.”

”Det är bra om de vuxna tränar tillsammans med sina barn. Då blir det roligare.”

”Vuxna bör säga till mer när man sitter länge med skärm. Man glömmer bort tiden. Vuxna kan hjälpa barn att börja med aktiviteter.”

[21] Centrum för idrottsforskning. *Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar?*
[22] Sifo-undersökning på uppdrag av Bris.

1.
FRIHET

”Varför får vi inte leka i skogen varje dag?”

Foto: Shutterstock

Plana grönområden stimulerar den fysiska aktiviteten mindre än skogsområden med fri natur.

Gröna miljöer ger mer rörelse

Friheten att få välja själv är viktig för oss människor, både vuxna som barn. Därför är det också svårt att tala om för ett barn exakt hur hen ska leka. Idéer föds ofta av saker vi ser och upplever i vår omgivning, och den sorts kreativitet gäller naturligtvis även barn. Troligen blir inte barnet inspirerad till att bygga en koja om det saknas naturmaterial. Det är också svårt att leka kurragömma och hoppa mellan stenar om miljön är steril och asfalterad. Så vad händer då när vi vuxna, i all välvilja, bestämmer att en lekplats eller skolgård ska se ut på ett visst sätt? Hur stimulerade blir de barn som vill leka fritt och kreativt, när skolgårdarna krymper och lekplatserna förvandlats till säkra men tråkiga förvaringsytor? Eller vad får det för långsiktiga konsekvenser när trafiken hindrar barn från att cykla fritt?

I denna rapport har vi samlat forskning och exempel från verkligheten som visar att när det finns utrymme för barnet att vara kreativ i utemiljöer, ökar möjligheterna för att barnet ska röra på sig mer. Tillgången till stimulerande miljöer är alltså central för att få barn att röra på sig.

”På lekplatsen där jag bor har de tagit bort nästa allt för att de säger att det inte är säkert.”

Både barn och forskare i denna rapport vittnar också om att det råder stor brist på barns deltagande och påverkan i beslut som handlar om deras egen hälsa. Det har också vittnats om att det är just friheten att som barn få vara med och påverka exempelvis aktiviteter och platser som kan vara avgörande för hur mycket barnet rör på sig.

KAN EN LEKPLATS VARA TRÅKIG?

Att lekområden och parker är allmänt tilltalande har visat sig vara betydelsefullt för barn under 12 år.[23] Tiden då förskolebarn är måttligt eller intensivt fysiskt aktiva varierar påtagligt mellan olika lekplatser, alltifrån 7 procent till 43 procent av tiden.[24] Utformningen av lekplatsen är därför betydelsefull. Naturligt underlag istället för asfalt eller gummimattor samt vegetation och kupering har också betydelse,[25] och om det finns ett flertal olika aktiviteter ökar barnens fysiska aktivitet.[26]

[23] Cohen DA, Han B, Isacoff J, Shulaker B, Williamson S.
[24] Truelove S, Bruijns BA, Vanderloo LM, O’Brien KT, Johnson AM, Tucker P.
[25] Wishart L, Cabezas-Benalcázar C, Morrissey A-M, Versace VL.
[26] Cohen DA, Han B, Williamson S, Nagel C, McKenzie TL, Evenson KR et al.

Foto: Shutterstock

Sporten parkour ger utövaren möjlighet att testa sin egen fysiska och mentala styrka.

När barn möter måttliga risker och lär sig att hantera dem blir de mer kompetenta och aktiva. Självfallet måste en lekplats också vara säker, och sedan 1950-talet har lekplatserna blivit allt säkrare, men till priset av att de också upplevs som som tråkigare, vilket har minskat barns fysiska aktivitet.

Det är därför avgörande för barns fysiska aktivitet att de har tillgång till lekplatser, parker och idrottsplatser som är attraktiva. Att lekområden och parker är allmänt tilltalande verkar dock inte påverka tonåringars fysiska aktivitet.[27] För tonåringar är det istället betydelsefullt att ha tillgång till idrottsplatser som är utformade för specifika sporter som exempelvis basket eller spår för löpning.

TILLGÅNG TILL LEKPLATSER

Boverket rekommenderar att barn och vuxna ska ha tillgång till grönområden inom 300 meter från bostaden. En kartläggning i Stockholm visar att tillgången till lekplatser inom 300 meter är relativt god, men problemet är att i såväl innerstaden som i villaområden kan barn inte alltid själva ta sig till lekplatserna. Det gäller dock inte i de så kallade miljonprogramsområden som medvetet byggdes nära natur med många lekplatser; där kan barn själva ta sig runt enklare.[28] Det främsta hindret i både innerstad och villaområden är biltrafiken som begränsar barns rörlighet. Däremot skulle rörligheten öka med striktare hastighetsbegränsningar. Forskare har nyligen föreslagit 20 km/tim som en lämplig hastighetsbegränsning i tätorter, men i villaområden skulle det även krävas en förtätad bebyggelse för att öka barns tillgång till lekplatser.[29]

I villaområden är det glesare mellan lekplatserna och därmed längre avstånd till dem, och även om dessa barn har tillgång till egen trädgård kan den inte ersätta allmänna kommunala lekplatser, parker och naturområden. Detta på grund av att de inte kan träffa andra barn och saknar tillgång till fler lekredskap och större ytor.

> *"Det är viktigt för barn att få utmana sig i en spännande utemiljö och göra egna riskbedömningar."*
>
> Ur inslaget "Lekplatser för säkra för barns bästa", SVT Nyheter.

GRÖNOMRÅDEN ÄR VIKTIGT BÅDE FÖR DEN FYSISKA OCH PSYKISKA HÄLSAN

En kanadensisk studie av barn i åldrarna 11–13 år tyder på att karaktären på grönområden påverkar barnens fysiska aktivitet.[30] Plana grönområden stimulerade den fysiska aktiviteten avsevärt mindre än skogsområden med fri natur. I studien skattades områdens vegetation med hjälp av satellitbilder, och man såg att en ökning med

---

[27] Cohen DA, Han B, Isacoff J, Shulaker B, Williamson S. *Renovations of neighbourhood parks: long-term outcomes on physical activity.* J Epidemiol Community Health. 2019 Mar;73(3):214–8.

[28] *Barns tillgång till lekområden* [Internet]. Miljöförvaltningen Stockholms stad. Available from: http://miljobarometern.stockholm.se/content/docs/tema/natur/barns_tillgang_till_lekomraden.pdf

[29] *Nollvision för trafikdöd kräver 20-gräns i tätorter* - Dn.se [Internet]. Dagens Nyheter; 2020 [cited 2020 Mar 18].

[30] Janssen I, Rosu A.

5 procent mer skog inom ett område också ökade barnens fysiska aktivitet med 5 procent.

I en liknande studie av barn i åldrarna 8–14 år skattades också vegetationens karaktär med hjälp av satellitbilder.[31] Ett ökat inslag av grön vegetation ökade barnens måttliga och intensiva fysiska aktivitet i samma omfattning som i den kanadensiska studien. Det finns även ett samband mellan fysisk aktivitet utomhus i naturen och ett ökat välbefinnande i högre grad, än vid fysisk aktivitet inomhus.[32] Detta kan hänga samman med att vistelse i fri natur minskar barns psykiska problem, särskilt sådana som är vanliga vid adhd-diagnoser.[33] Bland tonåringar är upplevelsen av stress mindre vanlig efter vistelse i grönområden.[34]

Det finns alltså ett samband mellan tillgång till fri natur och fysisk aktivitet, men orsakssambanden är inte lika tydliga som sambanden mellan boendetäthet och fysisk aktivitet. Ett skäl till detta kan vara att familjer med goda ekonomiska resurser oftare väljer en bostad nära naturen.[35] Den ökade fysiska aktiviteten för barn i grönområden skulle då kunna förklaras av familjens inkomster eftersom ekonomiskt gynnade barn är mer fysiskt aktiva.[36] I studierna har forskarna dock försökt ta hänsyn till detta förhållande.

VALFRIHET ÄR VIKTIGT FÖR UNGA SOM IDROTTAR

Barns och ungas idrottande i föreningar har minskat i alla åldersgrupper den senaste 10 åren och att unga väljer att lämna föreningsidrotten har länge varit ett problem. En ny rapport visar på ett historiskt lågt deltagarantal bland barn och unga sedan mätningarna inleddes 2014. I analysföretaget Ungdomsbarometerns undersökningar från 2019, där 15–24-åringar har intervjuats om deras syn på idrott, framkommer att många unga idag bryr sig om träning och hälsa men inte är intresserade av att tävla och därför väljer bort föreningsidrotten till förmån för exempelvis gymmet. En anledning som återkommer i undersökningen är valfriheten, att själv få bestämma hur och när ens träning ska ske. För att nå denna grupp skulle idrottsföreningar vinna på att i större utsträckning ta hand om de barn som tränar bara för att det är roligt.[37]

STIMULERANDE OMRÅDEN

Barns rörelser utomhus är ofta oförutsägbara. När en vuxen går från en plats till en annan är rörelsen ofta målmedveten och den vuxne går i jämn takt den kortaste vägen. Yngre barn växlar däremot mellan att hoppa, springa och gå. De stannar upp och utforskar det de ser på vägen och gör ofta ”resan” i sig till en lek, speciellt när barn går tillsammans i grupp. Väl framme vid en plats är det inte givet vad de ska göra, istället kan olika lekar växa fram på platsen.

”Hur kan vi veta vad som gör en lekplats attraktiv om vi inte frågar barn?”

Att använda en skateboard för att ta sig fram kan vara effektivt, men också ett sätt att testa sin fysiska och mentala styrka. När äldre barn använder skateboards i gaturummet ser de möjligheter och utmanar sig själva genom att exempelvis hoppa eller åka upp över kanter med brädan.[38] En omväxlande miljö stimulerar därmed till nya sätt att använda skateboarden. Sporten parkour innehåller precis som skateboarding rörelser som hopp, rullningar och olika tekniker för att forcera hinder. Även här testar utövaren sin egen fysiska och mentala styrka och utvecklar olika förmågor. Gemensamt för spontan lek, skateboarding och parkour är att rörelserna inte är förutbestämda. Barn kan tävla med varandra men tävlingen i sig är inte det centrala.

BEGRÄNSNINGAR I STADSMILJÖER

Traditionell utformning av en stadsmiljö bygger på tanken om funktionsuppdelning. Bostäder finns inom ett område, affärer inom ett annat och så vidare. Det innebär att barn tilldelas lekplatser och områden för att utöva specifika sporter som fotboll och skateboarding. En sådan funktionsuppdelning stämmer dåligt med barns spontana sätt att använda utemiljön. För barn är det viktigare med oregelbundenhet, omväxling och stimulans – kvaliteter som finns i fri skogsnatur, där ingen användning är förutbestämd. Det kan vara en förklaring till att barn rör sig mer i skogsnatur jämfört med traditionellt planerad gatumiljö.[39]

Det är därmed inte givet hur utemiljön ska utformas så att den stimulerar barn till rörelse. En begränsning är att barn också behöver säkerhet. Ett av de främsta hoten är biltrafiken, ett hot som gå att reducera med trafikseparering och hastighetskontroll. Om gaturummet utformas så att förare och gångtrafikanter, både barn och vuxna, kan ha ögonkontakt med varandra minskar riskerna. En annan begränsning är den ekonomiska. Det är ofta billigare att bygga standardiserat (och tråkigt) men det går också att få fram billiga, spännande lösningar. Här kan barn bidra genom att ge synpunkter till stadsplanerare.[40] ◆

---

[31] Almanza E, Jerrett M, Dunton G, Seto E, Pentz MA.

[32] Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH.

[33] Vanaken G-J, Danckaerts M.

[34] Mennis J, Mason M, Ambrus A.

[35] Evans GW, Jones-Rounds ML, Belojevic G, Vermeylen F.

[36] Stalsberg R, Pedersen AV.

[37] Artikel i DN publicerad 17/8 2020, Centrum för idrottsforskning, Riksidrottsförbundet, SCB.

[38] Woolley H, Johns R.

[39] Aradi R, Halvorsen Thorén K, Fjørtoft I.

[40] *Bättre stadsplanering när barnen inkluderas* – Arkitekten.se [Internet]. Arkitekten.se. 2019 [cited 2020 Mar 19].

Ahmed Al-Breihi, projektledare för Riskful play:

”Vi utgår ifrån lekens drivkrafter i allt vi gör”

I Vallentuna kommun i Stockholm pågår en treårig satsning tillsammans med förbundet Korpen, Allmänna arvsfonden och Riksidrottsförbundet med syftet att möta barn och ungas behov av rörelse som triggar leklust och nyfikenhet.

Ahmed Al-Breihi som är projektledare för satsningen berättar att syftet med Riskful play-projektet är att stärka barn och ungas röst i utformningen av deras rörelseytor. Men även att kunna ge dem verktyg och kunskap för att bibehålla en aktiv livsstil genom hela livet. En annan viktig del är också att barn får möjlighet att utveckla sin fysiska kompetens, den egna motivationen och självförtroendet.

Varför heter satsningen just Riskful play?

– Själva namnet har vi lånat från en forskare i Norge men grundtanken kommer från en rörelse i USA där man reagerat på att lekytor för barn inte bara är inhägnade utan också extremt säkra och därmed tråkiga. En av anledningarna till att de byggs så är rädslan för att bli stämd om ett barn skadar sig. Samtidigt visar forskning att barn som inte utsätter sig för risker också skadar sig mer.

Namnet Riskful play passar projektet bra eftersom vi utgår ifrån lekens drivkrafter i allt vi gör; som till exempel höga höjder, fart, utforskning och spänningen i att gå vilse. Det leder till att man som människa utvecklar sin kreativitet och riskuppfattning, men också till att bli mer källkritisk.

Foto: Katja Sener

"Det ska pirra lite i magen när man gör något nytt eller lite läskigt" säger Ahmed Al-Breihi, Riskful play.

Ahmed Al-Breihi, projektledare.

”Man ska vara modig men inte tokig.”

Är svenska lekplatser tråkiga?

– Även svenska lekplatser följer en standard och är utformade för att vara just säkra. Man ska till exempel kunna svinga x antal meter från en gunga utan att riskera någon annans säkerhet. Allt är uträknat. Problemet är att EU-standarden tas fram av tillverkarna själva, vilket betyder att det är säljdrivna vuxna som bestämmer vad barnen ska göra när de leker. De utgår ifrån säkerhet för att kunna sälja sin produkt, inte från vad barn vill eller behöver ha för att kunna utveckla sin motorik och kreativitet. Vi vuxna blir helt enkelt för överbeskyddande och ger barn ett slags falsk trygghet.

Ahmed berättar att det finns en rapport* som visar att barn som rör på sig på en skolgård fortsätter att röra på sig efter skoltiden. Så en tråkig skolgård som inte lockar till rörelse får därmed större konsekvenser än att barn ”bara hade en trist skolgård” under sin uppväxt.

– Vi vill förändra synen på hur barns rörelse bör utvecklas. Vi vuxna måste lyssna mer på barn och måste låta dem få vara med och påverka sina egna miljöer. Svårare än så är det inte, det är ju barn som ska använda ytorna, inte beslutsfattarna på kommunen. Med Riskfulplay vill vi helt enkelt få stenen i rullning på kommunnivå.

RISKFUL PLAY-METODEN

Ahmed förklarar att metoden de använder sig av går ut på att hitta verktyg till motorisk träning i olika sporter och aktiviteter. Som att krypa, gå, hoppa, fånga, kasta, rulla och så vidare. Det handlar om att få känna pirret i magen när man gör något nytt eller lite läskigt. Ju längre ifrån den känslan vi kommer, desto mindre utvecklas vi som människor menar han.

– Vi har samverkat med fritidsgårdar, föreningslivet och skolor för att ta reda på vad barn saknar

Foto: Katja Sener

"Man måste ju ha en utmaning. Det är ju inte kul om man redan kan allt" tycker Tintin och Enya, deltagare i Riskful plays aktivitetsveckor.

i kommunen. Barn har tillsammans med oss och våra arkitekter deltagit i workshops där de har ritat, jobbat med lego, byggt moduler och testat olika aktiviteter. Sen har vi tolkat deras förslag och tagit fram aktiviteter, moduler och anläggningar som bygger på idéerna. När vi har skapat en anläggning har vi också bjudit in ungdomar mellan 15–18 år och utbildat dem i ledarskap, så att de i sin tur har blivit inspiratörer inom sina discipliner, till exempel parkour. Sedan har vi kunnat erbjuda aktiviteter för barn gratis.

Totalt har cirka 400 barn och unga deltagit i projektet på olika sätt, vissa genom workshops andra genom hemsidan. Men vi märker att när vi är utanför barns egna plattformar är det svårare att nå dem. Så för oss har skolornas elevråd varit viktiga. Vi har märkt att om en fråga går ut via dem så är det fler som svarar på våra frågor. Vissa metoder funkar helt enkelt inte, som när vi satte upp lappar på fritidsgården. Ingen orkar läsa dem eftersom det var för mycket text, säger Ahmed.

Ahmed berättar också att de medvetet har valt att behålla vissa ytor tomma när de bygger en anläggning, för att kunna ta in nya idéer. De kan till exempel sätta upp en skylt med frågan ”Vad saknas här?”. Det ger barnen som använder ytan en chans att vara med och utveckla den.

Hur ser framtidens rörelseytor ut?

– Rörelse går i vågor och det finns trender även inom fysisk aktivitet. Det kan mycket väl vara så att framtidens rörelseytor är digitala. På ett tomt fält i Snapptuna här i Vallentuna arbetar vi just nu med att utveckla en större anläggning där barn även kan leka och delta i aktiviteter med hjälp av sina mobiler. Man kan alltså kombinera fysisk rörelse med digitala spel och uppgifter, vilket är väldigt spännande. En ny anläggning är inte bara att smälla upp en basketplan och så är det klart. Istället lägger vi nu till en möjlighet att delta i spelet digitalt. Det är också viktigt att barn med funktionsvariationer kan delta. Idag är utbudet väldigt litet och begränsat, så vi jobbar mycket med det till den stora anläggningen i Snapptuna.

”Inom parkour är man inte bra på att hoppa, man är bra på att ramla!”

BARNKONVENTIONEN

– Vi vill att det vi jobbar med har en tyngd och att det följer något vi tror på. Men också att vi hela tiden ska kunna mäta om vi lever upp till barnkonventionen. Idén till Riskful play föddes när vi gjorde ett annat projekt i Åmål där barn deltog i bygget av en anläggning. Då ställdes frågan; varför kan vi inte alltid göra så här?

När och hur kan ni sprida metoden?

– Det behövs verktyg för att metoden ska kunna leva vidare och inte bli en kul grej man bara testar en gång och aldrig mer. Med hjälp av exempelvis idrottslärare hoppas vi kunna erbjuda en utbildning där metoden ligger till grund. Projektet kommer att resultera i en eller två handböcker som vi förhoppningsvis kan sprida till fler kommuner när vi är klara i Vallentuna. En annan målsättning är att påverka standarderna till en positiv förändring och att få fler landskapsarkitekter och yrkesverksamma som arbetar med rörelseytor att våga ta ut svängarna lite mer. Sommaren 2022 inviger vi Snapptunafältet som förhoppningsvis kan bli en modell och inspiration för andra. ◆

Fortsättning på nästa sida

*”De aktiva och de inaktiva” – Om ungas rörelse i skola och på fritid (2016) www.centrumforidrottsforskning.se

Vad säger barnen?

Tintin Jeffler, 11 år

Vad tycker du om möjligheten till sport, lek och aktiviteter i just ditt område/skola?
– På lekplatsen där jag bor har de tagit bort nästan allt för att de säger att det inte är säkert.
Hur ser drömskolgården ut?
– Det ska finnas två av allt på en lekplats i fall det är flera barn där.
Om du fick välja, skulle du leka i skogen eller på skolgården?
– I min nya skola där jag ska börja får man mest vara inne för de har inte så stor skolgård.

Enya Wideman, 12 år

Varför är du här idag?
– Istället för att sitta hemma så är vi här och rör på oss. Vi får testa olika aktiviteter som vi inte har provat förut.
Vad tycker du om möjligheten till sport, lek och aktiviteter i just ditt område/skola?
– På min skola hade vi en stor klätterställning, men så var det en skruv som satt fel och så tog de bort hela ställningen! Och vi får tjata för att få en ny.
Hur ser drömskolgården ut?
– Fotbollsplan, det måste man ha! Studsmatta och en pool.
Varför tror du att många barn inte rör på sig tillräckligt mycket?
– För att de flesta är lite bortskämda nuförtiden. Många har inte ens skärmtid, jag har kompisar som använder telefonen 12 timmar om dagen.
Om du fick välja, skulle du leka i skogen eller på skolgården?
– Skolgården. Jag är bara på fotbollsplan.

Hampus Bartoft, 10 år

Vad gör du här idag?
– Jag kör parkour, gymnastik och skate, jag har varit anmäld i tre veckor.

Vet du vad ”riskful play” betyder?
– Man ska ta risker, inte farliga alltså men som att droppa i skaterampen. Eller göra väggvolt i gymnastiken.

Får du vara med och tycka till om det som händer här?
– Ja, de kan fråga vad vi vill göra och så får vi rösta. Det är kul att man får vara med och bestämma.

Vad skulle du behöva för att kunna röra på dig mer i vardagen?
– En egen skatepark på tomten! Och att riskful play-parken låg närmare mig.

Vad tycker du om möjligheten till sport, lek och aktiviteter i din skola?
– Jag skulle vilja att alla får vara på alla ställen i skolan, annars sitter vi mest still och pratar. Alla killar blev jättetaggade när de såg att det fanns en skatepark, men så får vi inte använda den förrän i 4:an för att de säger att vi kan skada oss...

Hur ser din drömskolgård ut?
– En jättestor skatepark, studsmattor, hockeyplan, gamingställe, fotbollsplan och parkour!

Varför tror du att många barn inte rör på sig tillräckligt mycket?
– Det är jättemånga som bara sitter inne och spelar. Min kompis får 100 kr för varje golftäning, annars går han inte dit. Jag brukar fråga mina kompisar om de vill gå ut, men de vill bara spela.

Om du fick välja, skulle du leka i skogen eller på skolgården?
– Jag skulle leka i skogen för där kan man leka kull, kurragömma, parkour och en massa grejer.

Foto: Katja Sener

2.
RÄTTIGHET

”Vi har ingen riktig skolgård så vi sitter mest inne på rasterna.”

Foto: © Johnér / Rebecca Wallin

Artikel 31 i barnkonventionen betonar hur rätten till livliga aktiviteter och lek kan bidra till att motverka stress, fetma, ensamhet och depression bland barn.

Barnets rätt till hälsa börjar med lek

Att som barn få leka, röra på sig och må så bra som möjligt handlar om rättigheter, och det är samhällets ansvar att tillgodose barnets rättigheter. Barnkonventionen är lag och ett viktigt uppdrag för samhället är att garantera varje barn hens rätt till sin hälsa.

BARNETS RÄTT ATT MÅ SÅ BRA SOM MÖJLIGT

FN:s barnkonvention garanterar i artikel 24 varje barns rätt till bästa möjliga hälsa. Med denna rättighet menas inte bara att barn ska få vara befriade från sjukdom, genom tillgång till exempelvis sjukvård. Hälsa definieras i barnkonventionen dessutom som ett tillstånd av fysiskt, mentalt och socialt välmående.[41] I praktiken är det dock inte troligt att varken samhället eller vuxna i barnets omgivning kan garantera att varje barn alltid är friskt. Istället definieras den mänskliga rättigheten som barnets rätt till ”bästa möjliga hälsa”. På så sätt vägs personliga förutsättningar plus landets tillgängliga resurser in i rättigheten.[42]

Mer specifikt innehåller barnets rätt till bästa möjliga hälsa flera rättigheter och friheter. Friheterna inkluderar varje barns rätt att få ha kontroll över sin egen kropp och hälsa, något som blir viktigare i takt med att barnets mognad och

[41] Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 15 (2013).
[42] Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 15 (2013).

kapacitet ökar. Det handlar också om rätten att få ha tillgång till information, anläggningar, varor, tjänster och villkor som ger lika möjligheter för varje barn att njuta av den bästa uppnåeliga hälsan.[43] För att tillgodose barnets rätt till hälsa behöver samhället ha ett helhetsperspektiv på allt som ingår i att kunna må så bra som möjligt.

Rättigheterna i barnkonventionen är utformade på ett sätt som gör att de går in i, och förutsätter, varandra. Barnkonventionen ska betraktas som en helhet. Barnets rätt till bästa möjliga hälsa är exempelvis inte bara viktig i sig självt. Förverkligandet av rätten är också nödvändig för att många andra rättigheter ska kunna tillgodoses, såsom rätten att kunna tillgodogöra sig sin skolgång. Detta eftersom ett barn som inte mår bra kan ha svårt att klara sig igenom grundskolan, hur bra skolan än är. På samma sätt kan andra rättigheter i sin tur även främja barnets hälsa. FN:s barnrättskommitté slår fast att "lek och rekreation är grundläggande för barns hälsa och välbefinnande.[44] Sett till de positiva effekter fysisk aktivitet har för psykiskt välmående blir barnets rätt till en meningsfull fritid med lek, vila och rörelse särskilt viktig. Artikel 31 i barnkonventionen betonar just hur rätten till livliga aktiviteter och lek i sin tur kan bidra till att motverka stress, fetma, ensamhet och depression bland barn.[45]

BARNETS RÄTTIGHETER, VUXNAS SKYLDIGHETER

För att någon ska kunna ha en rättighet måste någon annan ha en skydighet. Ansvaret för barnets rättigheter vilar på vuxna. Ytterst sett vilar ansvaret för barnets rättigheter på det offentliga samhället såsom kommuner, regioner och staten. Men vad betyder det i praktiken?

I denna rapport finns praktiska exempel på arbete med rörelse utifrån barnets delaktighet och inflytande, både från Bris och från andra delar av samhället. Vad rapportens exempel särskilt belyser är vikten av att beslutsfattare på alla nivåer agerar lyhört inför barns åsikter om fysisk aktivitet. Mycket viktigt för goda resultat är också att beslutsfattare ser till individuella barns bästa när olika intressen står på spel.

ATT ARBETA RÄTTIGHETSBASERAT

Möjliggörandet av mänskliga rättigheter för barn handlar till stor del om att som samhälle eliminera hinder för barns jämlika uppväxtvillkor. Men det handlar också om att förebygga och skydda aspekter av samhället som redan fungerar bra utifrån ett barnrättsperspektiv. FN har listat en rad prioriteringar som har visat sig vara gynnsamma för att samhället ska kunna tillgodose barns hälsa. Listan inkluderar bland annat att länder som Sverige ska skapa stöttande miljöer, tillgängliggöra barnvänlig information som är viktigt för hälsan och ge barn möjlighet att delta i beslut som rör deras egen hälsa. Men också att säkerställa barns aktiva deltagande i planering som rör deras hälsa, skydda barn från skador såsom våld eller trafikolyckor, skydda barn från skadliga traditioner och sedvänjor och att som samhälle ta särskild hänsyn till de särskilda livsvillkoren bland de mest utsatta grupperna av barn samt att ständigt främja barns psykiska hälsa.[46]

FN menar vidare att samhällets arbete med barn ska utgå från barnkonventionens grundprinciper. Särskilt viktigt för att tillgodose varje barns rättigheter i praktiken är också samordning, exempelvis mellan stadsförvaltning, myndigheter, skolan, vården och civilsamhället. Att som samhälle lyckas med att arbeta rättighetsbaserat handlar alltså inte enbart om välvilja. Det handlar snarare om aktiva politiska prioriteringar, kunskapslyft, resurser och samordning.[47] Men framför allt annat handlar det om att inkludera barn och att låta barn få vara med, att på ett meningsfullt sätt ge barn rätten att påverka sina egna miljöer och sina egna liv även när det gäller barnets hälsa och rörelse. ◆

"Det känns jätteskönt när vuxna som bestämmer tar sig tid att faktiskt lyssna på oss."
Pojke 11 år

"Man får lite mer energi och vilja om man får vara med och bestämma vad vi ska göra."
Flicka 12 år

Hur gör man för att ge barn inflytande?

Att ge barn verkligt inflytande är att uppfylla en del av barnets lagstadgade rättigheter. När barn får möjlighet att påverka i frågor som rör dem själva skapas också förutsättningar för att uppfylla andra rättigheter som barn har, till exempel hälsa. Alla vinner på att ge barn inflytande, eftersom beslut som fattats utifrån samarbete med dem som frågan berör tenderar att bli mer lyckade och långsiktigt hållbara. Bara barn är ju experter på hur det är att vara barn här och nu.

Rekommendationer

- **Identifiera barnen**
  Vilka barn berörs av den aktuella frågan, direkt och indirekt.
- **Skapa utrymme**
  Gör utrymme i tid, budget och resurser.
- **Välj metod och genomför ett inflytandearbete**
  Exempelvis genom arbetsträffar/metod enligt Bris Expertgrupp Barn*.
- **Bearbeta dokumentationen**
  Sammanställ barnens bidrag, tankar och synpunkter.
- **Fatta beslut**
  Ta barnens åsikter i beaktande.
- **Återkoppla**
  Berätta för barnen vad som hänt med beslutet och hur deras åsikter användes.

* Bris Expertgrupp Barn
Vill du veta mer om vår metod för barns inflytande? Beställ handboken *Expertgrupp barn* på info@bris.se och lär dig hur inflytandearbete kan genomföras – från planering till verklig förändring.

[43] Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 4 (2003).
[44] Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 17 (2013).
[45] Priscilla Alderson, "Health and children's rights" in Martin Ruck, Michele Peterson-Badali and Michael Freeman (eds) *Handbook of Children's Rights: Global and Multidisciplinary Perspectives*. London & New York: Routledge, Chapter 13, pp 203–220.
[46] Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 4 (2003).
[47] https://barnrattsresan.barnombudsmannen.se/

3.
JÄMLIKHET

”Vi har en kille i laget som inte kommer på träningarna längre för hans fotbollsskor har gått sönder.”

Foto: Shutterstock

Har alla barn samma förutsättningar för fysisk aktivitet?

Vilka barn får vara med och vilka får det inte? Många miljöer, platser och aktiviteter är långt ifrån tillgängliga för alla barn. Mycket har att göra med synliga och osynliga livsvillkor – individuella barns förutsättningar för att delta i exempelvis organiserade sportaktiviteter är inte jämlika. I denna rapport har vi valt att titta närmare på tre ojämlika förutsättningar som särskilt sticker ut i relation till barns fysiska aktivitet. Att vara flicka, att ha en eller flera funktionsnedsättningar eller att leva i socioekonomisk utsatthet är tre av de vanligaste anledningarna till att barns förutsättningar för fysisk aktivitet begränsas.[48]

HOCKEYKILLAR OCH HÄSTTJEJER

Idag vet vi att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor.[49] Men varför är det så, Sverige är väl ändå ett av de mest jämställda länderna i världen? Visst har våra pojkar och flickor tillgång till samma utbud av aktiviteter?

I en brittisk studie gjord på barn i tioårsåldern noterades ett intressant resultat; det visade sig att fysisk aktivitet var starkare kopplat till hög social status för pojkar.[50] För flickor var sambanden mellan fysisk aktivitet och ställningen i gruppen mer komplexa, och aktiva flickor ansågs inte nödvändigtvis ha hög social status. Också i Sverige är idrott en traditionellt manlig arena som omgärdas av genuskodade fördomar och stereotyper. Att vara en riktig idrottare är att vara idrottsman, och det finns föreställningar om vad som är maskulina respektive feminina idrotter. Till viss del är det nog fortfarande så att barn och ungdomar som ägnar sig åt en idrott som ligger i linje med förväntningar kring kön får mer positiv bekräftelse, vilket stärker dem i deras idrottsidentitet.

I en rapport från Riksidrottsförbundet, *Hbtq och idrott*, betonas att en konsekvens av snäva och exkluderande normer kring kön och sexualitet är att många hbtq-ungdomar slutar idrotta.

”Minska tävlingshysterin inom idrottsklubbarna så att fler kan hålla på längre upp i åldrarna även om man inte vill tävla. Klubbarna borde fokusera mer på träningen för alla än tävlandet.”

Källa: Sifoundersökning, Bris

[48] Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 17 (2013).
[49] Raustorp A, Fröberg A. (2019).
[50] *De aktiva och de inaktiva – Om ungas rörelse i skola och på fritid* (2016). Ibid.

Foto: Shutterstock

BARN MED RISK FÖR UTSATTHET

- Flickor och barn som identifierar sig som hbtqi.
- Barn med funktionsvariation och olika diagnoser.
- Barn från socioekonomiskt utsatta förhållanden.

Endast 16 av landets kommuner har mätbara mål för att öka tillgängligheten till idrott för personer med funktionsnedsättning, enligt MUCF.

Det finns också vittnesmål om att flickor och pojkar inte får ägna sig åt idrott och fysisk aktivitet på ett jämlikt och rättvist sätt. En 17-årig flicka motiverade sitt beslut att avsluta sitt idrottande så här:

”Orättvisor mellan könen i fotbollen tog för mycket kraft. Killarna fick alltid största planen och bästa bollarna samt åka på träningsläger till Turkiet medan vi hade vårat i klubblokalen. Det gjorde att flera slutade.”[51]

Med andra ord är det mycket som talar för att insatser som görs för att främja fysisk aktivitet också ska göras utan att diskriminera några grupper. Det innebär att utbudet av olika idrotter i till exempel en kommun bör anpassas till samtliga barn.

FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR OCH DIAGNOSER

Ledord för att lyckas med barnrätt i praktiken är att inte skydda något barn från att delta utan att istället skydda barn när de utövar sin rätt att delta. Funktionsnedsättningar är inget hinder för att röra på sig. Ändå har FN:s barnrättskommitté visat att en av de vanligaste anledningarna till att barn exkluderas från rörelse är att de har funktionsnedsättningar.[52] Idrottsforskning.se menar att det som exkluderar barn från rörelse är inte barnets egen fysik, istället är det vuxnas brist på kunskap, resurser och möjlighet för barnet att delta i utformning och planering av aktiviteten.

Personer med funktionsnedsättning löper tio gånger högre risk för ohälsa än befolkningen i övrigt enligt Folkhälsomyndigheten. Statistik från SCB visar att var femte ung person med funktionsnedsättning i åldrarna 16–29 år aldrig motionerar.[53] Det är dubbelt så många som bland övriga i samma ålder. Folkhälsomyndigheten visar också hur socioekonomiska aspekter spelar en avgörande roll för barnets fysiska aktivitet. Exempelvis kan man se att föräldrar till barn med funktionsnedsättning har sämre ekonomi än andra föräldrar.[54]

[51] *De aktiva och de inaktiva – Om ungas rörelse i skola och på fritid* (2016). Ibid.
[52] Barnrättskommittéens allmänna kommentar nr 4, 15, 17.
[53] https://www.idrottsforskning.se/funktionsnedsattning-inget-hinder-for-rorelse/
[54] https://www.idrottsforskning.se/

BRIST PÅ DELAKTIGHET OCH INFLYTANDE

Både barn med någon funktionsnedsättning och barn i övrigt har en viktig sak gemensamt gällande deras rätt till hälsa och fysisk aktivitet. De känner sig ofta inte delaktiga i varken planering eller utformning av aktiviteter.[55] Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) visar dessutom att barn med funktionsnedsättning känner att de har ännu sämre möjlighet att påverka sin livssituation än andra barn. MUCF visar vidare att endast 16 av landets kommuner har mätbara mål för att öka tillgängligheten till, och delaktighet i, idrott för personer med funktionsnedsättning.[56]

SOCIALA ASPEKTER

Barn är beroende av sina vårdnadshavare och deras livsvillkor påverkas därmed av den eller de som de lever hos. Att växa upp i ekonomisk utsatthet präglar ett barn, och det handlar inte bara om att inte ha råd med vissa saker, utan också om uppväxtvillkor som hämmar barns utveckling.

Barn är ofta väl medvetna om familjens ekonomiska situation. I Bris samtal med barn blir det tydligt hur barn påverkas av att växa upp i ekonomisk utsatthet. I många kontakter beskriver barn att familjens ekonomiska situation påverkar barnets mående och relationerna inom familjen. Barn tar på sig mycket ansvar och försöker hjälpa till eller frågar Bris om hur de kan lösa familjens ekonomiska svårigheter. Ofta leder också familjens situation till att barnet blir isolerat och utanför, att hen inte kan följa med på utflykter som kräver matsäck och därmed avstår från fritidsaktiviteter som kostar pengar.

En svensk studie av barn i åldrarna 11–18 år visar att flickor som är barn till lågutbildade föräldrar genomgående är mindre fysiskt aktiva jämfört med flickor med högutbildade föräldrar. Några sådana skillnader påvisades inte för pojkar.[57]

FAMILJENS EKONOMI SPELAR STOR ROLL

Ungefär 60 procent av alla 12–18-åringar i Sverige är med i en idrottsförening, och även om just föreningsidrotten ska vara öppen och tillgänglig för alla spelar faktorer som ekonomi, utbildning och familjeförhållanden in.[58]

I barnkonventionen och föreningsidrotten – en handbok för idrottsledare utgiven av UNICEF kan man läsa att ett barn som bor i villa eller radhus idrottar i större utsträckning än barn som bor i hyreslägenhet. Andra faktorer som gör att barn idrottar oftare och tillhör en idrottsförening är om det finns en bil i hushållet, eller om det finns två vuxna i familjen och inte enbart en vårdnadshavare. Studier som Handboken för idrottsledare tagit del av visar också att svenska hushåll med idrottande tonåringar i genomsnitt lägger ut drygt 10 000 kronor om året på medlemsavgifter, träningskläder och andra idrottsrelaterade utgifter, vilket också bidrar till att föreningsidrotten blir mer tillgänglig för en välmående och välutbildad medelklass.

”Hushåll med idrottande tonåringar lägger i snitt 10 000 kronor om året på avgifter, utrustning och kläder.”

Det verkar som att ekonomiska aspekter påverkar barns och ungas idrottande allt mer. Under senare år har kostnader för föreningsidrott ökat, många föreningar har höjt sina medlems- eller träningsavgifter och samtidigt infört avgiftsbelagda aktiviteter såsom ”camps” och ”akademier”. Kostnader i samband med cuper och träningsläger har också ökat. Denna utveckling har gjort det svårare för många familjer att finansiera sina barns idrottande, inte minst när flera barn i hushållet idrottar och om vårdnadshavaren är ensamstående.

Åtgärder som främst bygger på barnets och familjens egna aktiva initiativ tenderar att i större omfattning nå socialt gynnade grupper.[59] Ett exempel på detta är att barn från socialt mer gynnade familjer i högre grad är aktiva i idrottsföreningar. Därför är det viktigt att erbjuda alla barn miljöer som främjar deras fysiska aktivitet, exempelvis genom utformningen av den fysiska miljön i skolan och bostadsområdet. ◆

Tips till föreningar!

Inför planering av aktiviteter till barn, utgå ifrån barnkonventionens grundprinciper och ställ dig själv följande frågor:

1.
Vilka barn kan inte vara med på våra aktiviteter?
(Artikel 2 om alla barns lika värde)

2.
Blir det här verkligen bäst för barnen som deltar?
(Artikel 3 om barnets bästa)

3.
Bidrar detta till positiv utveckling för barnen?
(Artikel 6 om liv & utveckling)

4.
Vad tycker barnen själva? Har vi lyssnat?
(Artikel 12 om rätten att få göra sin röst hörd)

Lycka till!

---

55 https://www.idrottsforskning.se/funktionsnedsattning-inget-hinder-for-rorelse/

56 Myndigheten för delaktighet – *Hur är läget?* (2015).

57 Nyberg G, Kjellenberg K, Fröberg A & Lindroos A K (2020).

58 *Barnkonventionen och föreningsidrotten – en handbok för idrottsledare*, UNICEF (2019)

59 Hanson MD, Chen E. *Socioeconomic status and health behaviors in adolescence: a review of the literature*. J Behav Med. 2007 Jun;30(3):263-85.

STADSPLANERING OCH MÖJLIGA INSATSER

”Jag önskar att jag kunde cykla till skolan helt själv.”

Foto: Shutterstock

Barns trygga och fria rörelse i sina närområden är en viktig hållbarhetsfråga för hela samhället.

Hållbart samhälle – idag och imorgon

Vilka insatser kan göras för att främja barns fysiska aktivitet? Här redogör vi för olika sätt att öka eller underlätta barns rörelse både i skolan och på fritiden. Men vi lyfter även blicken och tittar på vad forskning säger om hur barn påverkas av stadsplanering och boendemiljö – för visst har det skett en del förändringar i stadsbilden de senaste 50 åren?

MER IDROTT I SKOLAN

Det går att främja barns fysiska aktivitet på olika sätt – en möjlighet är att öka andelen idrottstimmar i skolan. Enligt grundskolans timplan ska barn under sina nio skolår ta del av minst 600 timmar undervisning i idrott och hälsa, vilket i genomsnitt innebär cirka 1,7 timme per vecka.[60] Uppenbarligen är denna insats inte tillräcklig eftersom endast en minoritet av barnen når den rekommenderade nivån. En avgörande fråga är därför om förstärkt undervisning i idrott kan öka barnens fysiska aktivitet? I en nyligen publicerad översikt av 57 olika studier[61] (med barn i åldern 5–11 år), visar det sig vara osäkert om en förstärkt undervisning ökar barnens samlade fysiska aktivitet. I en annan jämförbar översikt (med barn i åldern 15–19 år) ser man en positiv effekt, men den är liten och snabbt övergående.[62] En tredje översikt, som endast gäller pojkar, visar inte heller någon effekt.[63]

En förklaring till de negativa resultaten kan vara att barn under skoltiden som helhet mest är stillasittande. Lektioner i idrott och hälsa, liksom rast, utgör endast mindre delar av tiden i skolan.

TILLGÅNG TILL NATUR OCH MÖJLIGHET ATT VÄLJA AKTIVITET I SKOLAN

En dansk studie av barn i åk 5–8 visar att barn tillbringar i genomsnitt 55 minuter per dag åt raster. Flera studier tyder på att tillgång till lekutrustning

[60] Timplan för grundskolan [Internet].

[61] Jones M, Defever E, Letsinger A, Steele J, Mackintosh KA (2019).

[62] Hynynen S-T, van Stralen MM, Sniehotta FF, Araújo-Soares V, Hardeman W, Chinapaw MJM et al (2016).

[63] Cox A, Fairclough SJ, Kosteli M-C, Noonan RJ (2019).

och gott om utrymme främjar barns fysiska aktivitet under rasten[64], och möjligheten till bollspel visar sig vara särskilt viktig för pojkar.[65]

Att ha tillgång till skogsnatur under rasterna är betydelsefullt för barn i Sverige.[66] En svensk studie visar också att förskolebarns fysiska aktivitet ökar om de har tillgång till en varierad utemiljö med träd, buskar och kullar.[67] Även i Norge har det visat sig att förskolebarn blir mer aktiva om de har tillgång till stora ytor med stigar, medan fast lekutrustning istället verkar hämma deras aktivitet.[68] En förklaring kan var att säkerhetskraven för fast lekutrustning begränsar barnens aktivitet alltför mycket. En annan tänkbar förklaring är att utrustningen minskar de fria ytorna för den lek som barn själva utformar.

I en studie från delstaten Virginia i USA analyserades grundskoleelevers fysiska aktivitet före och efter att skolorna byggts om för att främja barnens fysiska aktivitet.[69] Klassrummen byggdes större än tidigare, vilket gav plats för fysiska övningar. Flexibla möbler gav också barnen möjlighet att ändra ställning. Utomhus byggdes träningsstigar och platser för olika sporter. Studien visar att barnen i de nya skolorna blev mindre stillasittande och rörde sig mer. Ett sätt att motverka stillasittande kan därför vara att ge elever möjligheten, och friheten att välja att stå istället för att sitta i klassrummen. Det har även visat sig ge barn mindre besvär från nacke och rygg om barn får stå upp istället för att sitta.[70]

FYSISK AKTIVITET VID TRANSPORTER TILL OCH FRÅN SKOLA

Att barn som tar sig till och från skolan gående eller med cykel är fysiskt mer aktiva vet de flesta. Ändå är det vanligt att en förälder skjutsar barnet till skolan med bil, vilket självfallet inte bidrar till fysisk aktivitet.[71] Bland barn med funktionsnedsättning är det ännu vanligare att bli skjutsad till skolan eftersom barnet ofta går i en speciellt anpassad skola längre bort från hemmet.[72] Ett flertal försök har genomförts där man försökt öka andelen barn som tar sig till skolan utan transporter, exempelvis till fots eller med cykel. Ett exempel på ett sådant initiativ är då skolan organiserar ”gående skolbuss”. De initiativ som studerats visar på positiva effekter vad gäller fysisk aktivitet, men effekterna är både osäkra och små.[73] Detta talar för att det är mer angeläget att förändra den fysiska utformningen av bostadsområden.

”Att ha tillgång till skogsnatur under rasterna är betydelsefullt för barn i Sverige.”

TÄTBEBYGGDA OMRÅDEN FÖRENKLAR FYSISK AKTIVITET

Ett flertal studier har visat att den fysiska aktiviteten stiger med ökad boendetäthet.[74] I Sverige har man sett att vuxna som bor i ett område där det är enkelt att gå till olika aktiviteter är tre gånger mer fysiskt aktiva jämfört med vuxna i områden där det är svår att ta sig fram till fots. När ett bostadsområde byggs om så att det blir enklare att gå och cykla, ökar också den fysiska aktiviteten både bland barn och vuxna.[75] Tätbebyggda områden underlättar därmed aktiva transporter för både barn och vuxna, och påverkar särskilt tonåringars fysiska aktivitet.[76] Den lägsta boendetätheten finns på landsbygden och det är också där den fysiska aktiviteten är som lägst.[77] Detta eftersom gles bebyggelse gör det svårare att ta sig fram på cykel eller till fots.[78]

VAR DET BÄTTRE FÖRR?

De bostadsområden som byggdes under miljonprogrammet i Sverige 1965–1975 var ofta utformade med relativt tät bebyggelse där såväl skolor som fritidsverksamheter fanns i närheten av bostaden. Gång- och cykelvägarna var säkra och bidrog därmed till en boendemiljö som främjade barns fysiska aktivitet.

Samtidigt ökade andelen barnfamiljer med bil och 1970 blev Sverige det land i Europa som hade högst biltäthet. Tillgång till bil gjorde det möjligt för barnfamiljer att bo i småhus istället för i flerfamiljshus, vilket påverkade bostadsproduktionen i Sverige. Sedan 1974 produceras fler småhus än flerfamiljshus.[79] Bilens framfart har bidragit till att boendetätheten har minskat drastiskt och gjort det svårare för barn att ta sig själva till skola och fritidsaktiviteter. Sträckorna har blivit för långa eller farliga för att gå eller cykla. Låg turtäthet i kollektivtrafiken bidrar också till att barn istället bli skjutsade med bil av en vuxen.

Utvecklingen under de senaste 50 åren mot

[64] Messing S, Rütten A, Abu-Omar K, Ungerer-Röhrich U, Goodwin L, Burlacu I et al (2019).
[65] Pagels P, Raustorp A, De Leon A P, Mårtensson F, Kylin M & Boldemann C (2014).
[66] Pagels P, Raustorp A, Guban P & Fröberg A (2016).
[67] Söderström M, Boldemann C, Sahlin U, Mårtensson F, Raustorp A, Blennow M. (2013).
[68] Sando OJ (2019).
[69] Brittin J, Frerichs L, Sirard JR, Wells NM, Myers BM, Garcia J et al (2017).
[70] Ee J, Parry S, Oliveira BI de, McVeigh JA, Howie E, Straker L (2017).
[71] Faulkner GEJ, Buliung RN, Flora PK, Fusco C.
[72] https://www.idrottsforskning.se/funktionsnedsattning-inget-hinder-for-rorelse/
[73] Villa-González E, Barranco-Ruiz Y, Evenson KR, Chillón P.
[74] Durand CP, Andalib M, Dunton GF, Wolch J, Pentz MA.
[75] Kärmeniemi M, Lankila T, Ikäheimo T, Koivumaa-Honkanen H, Korpelainen R.
[76] Weinberg D, Stevens GWJM, Bucksch J, Inchley J, de Looze M.
[77] Shearer C, Blanchard C, Kirk S, Lyons R, Dummer T, Pitter R et al.
[78] Sallis JF, Conway TL, Cain KL, Carlson JA, Frank LD, Kerr J et al.
[79] Bostadsbyggandet och byggkostnaderna åren 1960 till 1999 [Internet], Boverket.

Foto: Shutterstock

Skolbarn har allt mindre ytor att röra sig på utomhus.

ökat boende i småhus, och därigenom ökade transporter med bil (som ersatt transporter till fots eller med cykel), är sannolikt en huvudförklaring till barns minskade fysiska aktivitet.

STADSPLANERING OCH NEW URBANISM

Som en reaktion mot den bilberoende småhusbebyggelsen har det under de senaste decennierna vuxit fram ett nytt ideal inom stadsplanering kallat ”new urbanism”.[80] Här förespråkas täta städer som gör det möjligt för barn och vuxna att på egen hand röra sig fritt och ta sig till aktiviteter gående eller med cykel.[81] I motsats till miljonprogrammets enformiga bostadsområden blandas bostäder och skolor också med affärer, kontor och verkstäder inom samma område för att göra miljön mer stimulerande och trygg. En tätare stadsmiljö, med fler människor som rör sig i mänsklig hastighet skapar också i sig trygghet. Med avsmalnande gator och gator med träd, måste bilister hålla en lägre hastighet, vilket också gör stadsrummet mer inbjudande. New urbanism gör också staden mindre resurskrävande och därigenom mer hållbar.

Principerna för new urbanism tillämpas idag vid utveckling av nya tätorter och vid förtätning av befintlig bebyggelse. Konsekvent genomförda kan de förväntas öka barns fysiska aktivitet – men de kan också medföra problem. Ökad täthet kan resultera i mindre grönområden och mindre ytor för fri lek, exempelvis på skolgårdar. Ökad täthet och bebyggelse med blandade funktioner ställer också krav på trafikseparering och hastighetsbegränsningar. Att utveckla stadsmiljöer som är säkra och samtidigt tillgodose barns behov av rörelse kräver ett stort antal avvägningar. Ansvaret att genomföra sådana analyser ligger på kommunernas förvaltningar.

”Den genomsnittliga friytan per elev motsvararar tre parkeringsplatser.”

NATIONELL KARTLÄGGNING VISAR ATT SKOLGÅRDARNA KRYMPER

Vi vet att barn är mer fysiskt aktiva när de är utomhus, både i förskolan[82] och i skolan.[83] Därför är det oroande att konstatera att skolgårdarna faktiskt krymper och bortprioriteras i stadsplaneringen.

Skolgården är en av de utemiljöer där barn tillbringar en stor del av sin vakna tid. Drygt en miljon barn går i grundskolan i Sverige och 2018 gjordes för första gången, på uppdrag av Boverket, en nationell kartläggning av deras dagliga utemiljö.[84] Den visar att skolgårdarna krymper och att barn har allt mindre ytor att röra sig på utomhus.

När man ska bedöma om ytan är tillräcklig ska hänsyn tas till den totala storleken på friytan, det vill säga den yta där barn på egen hand kan vara utomhus och leka. Man tittar också på storleken på ytan per barn. Ett rimligt mått på friytan bedöms vara 30 kvadratmeter per barn i grundskolan och den totala storleken på friytan bör vara minst 3 000 kvadratmeter. Idag har drygt fyra av tio barn tillgång till en yta som är mindre än detta och genomsnittsytan för hela landet är knappt 45 kvadratmeter per barn, vilket motsvarar ungefär tre parkeringsplatser.

Under de senaste tre åren har ytan i snitt blivit knappt fyra kvadratmeter mindre per elev och i Sverige finns cirka 63 000 barn som har ytor som är mindre än 3 000 kvadratmeter. Minskningen beror på att eleverna blivit fler samtidigt som utrymmena blivit mindre. Det är stora skillnader mellan olika delar av landet, särskilt på kommunnivå, och även tillgången till grönområden i närheten skiftar. Skolgårdar minskar i storlek till följd av förtätning och grönområden och parker i närheten av skolor tas många gånger i anspråk för bebyggelse. Nyare skolor och fristående skolor har ibland mycket liten skolgård eller ingen alls.

Kartläggningen visar också att den genomsnittliga storleken på friytan skiljer sig mellan skolor med enskild och kommunal huvudman. Elever på skolor med enskild huvudman hade läsåret 2016–2017 drygt 18 kvadratmeter mindre yta per elev, jämfört med snittet för skolor med kommunal huvudman. Det beror på att deras lokaler oftast inte är byggda för skolverksamhet från början, utan kan till exempel vara före detta industrilokaler. ◆

[80] Wikipedia contributors. New Urbanism Wikipedia [Internet]. Wikipedia.
[81] Durand CP, Andalib M, Dunton GF, Wolch J, Pentz MA (2011).
[82] Raustorp A, Pagels P, Boldemann C, Cosco N, Söderström M, Mårtensson F (2012).
[83] Demant Klinker C, Schipperijn J, Toftager M, Kerr J, Troelsen J (2015).
[84] Boverket (2019), Nationell kartläggning visar att skolgårdarna krymper.

Fredrik Plahn, rektor på Skapaskolan i Huddinge:

”Bygg inte bort barns kreativitet”

Möt rektor Fredrik Plahn som berättar om vägen till drömskolan, från idé till färdig byggnad med plats för aktivt lärande och daglig fysisk aktivitet.

I Huddinge kommun, söder om Stockholm har Skapaskolan, en friskola med verksamhet i årskurser F-9, varit med och skapat en helt ny skolbyggnad som möjliggör aktivt lärande. I en kommun med över 110 000 invånare och 39 grundskolor sticker Skapaskolan ut, både vad gäller pedagogik och byggnad. Den cirka 5 000 kvm stora skolan smälter trots sin storlek in i det lugna och lummiga bostadsområdet Rosenhill. Byggnaden är ett miljöeffektivt passivhus och har skogen som sin närmaste granne, vilket man har tagit hänsyn till i både färg och form. Solcellerna på taket syns inte, men märks desto mer på skolans låga energiförbrukning. Skolgården flyter ihop med en skogsdunge och här finns några av de efterlängtade aktivitetsytorna. Linbana, klätterställningar, pingisbord och en stor inhägnad fotbollsplan. Både den och utegymmet är anlagda med konstgräs, vilket ser både inbjudande och behagligt ut.

Skapaskolan lämnade sina gamla lokaler 2018 och flyttade in i den nya skolan som rymmer cirka 500 elever samma år. Skolans profil har sedan starten 2013 varit att erbjuda sina elever ett aktivt lärande, vilket inkluderar daglig fysisk aktivitet. Grundaren Christer Holger som tidigare hade jobbat med digitalisering och själv varit svensk mästare i tiokamp såg många förbättringsmöjligheter inom skolans värld, framförallt i hur man kunde integrera hälsa. Skolan har valt bort de klassiska läroböckerna och arbetar helt digitalt, med Ipads, redan från förskoleklass. Fredrik Plahn, rektor på Skapaskolan, har precis har cyklat till skolan på sin lediga dag för att berätta om vägen till drömbygget och hur deras elever använder skolan.

Fredrik Plahn, rektor Skapaskolan.

Foto: Katja Sener

”Vi har alltid cirkelfys på morgonen med övningar. Det tycker jag är bra.”

LOFTSÄNGAR I KLASSRUMMET

– Vi har haft förmånen att få vara med och designa skolan, men processen har varit tidskrävande och vi har haft långa förseningar med bygget, vilket är på både gott och ont. Vår tanke kring undervisning i klassrummet, som vi kallar lärstudios, har fått växa fram under tiden. Och vi har haft gott om tid att testa oss fram. Jag brukar säga att vi är världsmästare i prototyper, att bygga egna möbler. Det vi har önskat har helt enkelt inte funnits, berättar Fredrik Plahn.

Han visar ett klassrum där klassiska skolbänkar saknas helt och där det istället finns loft, små bås med glasväggar, trappor, krypin, kuddar och en stor skärm samt whiteboard i mitten av rummet. Fredrik säger att möblerna specialbyggts åt skolan och inte finns att köpa någon annanstans.

– Forskningen visar att barn tycker om trygga platser, vilket kan vara uppe i ett hörn eller under ett bord, så vi testade att bygga egna loftsängar. Det visade sig vara framgångsrikt och nu har vi loft i alla klassrum. När vi väl fick flytta in i den nya skolan märkte vi att allt föll på plats; miljöerna är ljuddämpande med heltäckningsmattor och man kan stänga av ljud på olika sätt för ökad arbetsro. Så vår inomhusmiljö ser väldigt annorlunda ut än i traditionella skolor med sittningar i bänkar. Vi anser att det är en miljö som uppmuntrar till elevaktivitet. Fredrik berättar också att skolan arbetar med ett tvålärarskap med 50 elever i varje klass.

Hur gick tankarna när utomhusmiljön och skolgården skulle planeras?

– Utomhusmiljön har barnen varit delaktiga i genom att bygga prototyper i 3D. Så linbanan är en sån sak som de själva önskade. Även

Foto: Katja Sener

Alexander Grankvist 12 år, elev på Skapaskolan.

Vad säger eleverna på Skapaskolan?

Fick ni elever vara med och tycka till om den nya skolan?

– Vi hade elevråd om vad vi skulle vilja ha på den nya skolan. Vi sa att vi vill ha gungor, pingisbord, och klätterställning. Vi fick det mesta utom gungorna. Den här skolgården känns bättre än den förra eftersom den andra var lite mindre och vi hade inga saker där. Men nu har vi till exempel fotbollar och kan spela innebandy, berättar Alexander.

utegymmet. Men man ska man inte heller bygga bort barns kreativitet genom att servera allt. De yngre barnen är väldigt bra på att använda det som redan finns, som skogen till exempel. Där byggs det kojor varje rast. Många spelar också fotboll, speciellt äldre elever, därav satsningen på en plan med konstgräs.

Finns det elever som inte använder skolgården så som ni hade hoppats?

– Det största hindret är faktiskt elevernas egna telefoner, så vi har infört mobilförbud. Vi ser att ju äldre eleverna blir desto mindre rör de på sig, vilket är en utmaning. Så vi försöker se till att det finns en variation av aktiviteter men vi lägger också in pulshöjande aktiviteter dagligen på schemat.

"Vi får gå upp i skogen och bygga kojor. Mer än hälften av alla är där på rasterna."

Har du några tips till andra skolor utifrån era erfarenheter?

– Man vill gärna bygga det eleverna säger att de vill ha, men man ska inte ta bort deras möjlighet till att vara kreativa och hitta på saker själva. Första halvåret hade vi inte dessa grejer på plats och det gick ju jättebra ändå. Men man kan gärna hjälpa de äldre barnen med en push, som till exempel en fin fotbollsplan och ett utegym. Ha vuxna som leder aktiviteter, de är viktiga! Här har vi börjat med dans utomhus, vilket är jättepopulärt. ◆

REKOMMENDATIONER

Hur kan samhället ge barn bättre förutsättningar att röra på sig på ett fritt, rättighetsbaserat och jämlikt sätt? Syftet med denna rapport är att visa hur vi kan främja barns möjlighet till rörelse här och nu, och bygga ett hållbart samhälle idag och imorgon.

Det sammantagna kunskapsläget visar tydligt att barn och ungas fysiska aktivitet behöver öka. Att röra sig för lite har en rad negativa hälsoeffekter, varför samhället behöver göra mer för att främja och skapa förutsättningar till rörelse och därigenom tillgodose barnets rätt till bästa möjliga uppnåeliga hälsa.

Det offentliga samhällets alla instanser delar på ansvaret för barnets rättigheter. För att kunna garantera barnets rätt till hälsa behöver dagens beslutsfattare vara överens om att barns rörelse är en av vår tids viktigaste prioriteringar och tillföra resurser för miljöer där barn fritt kan röra på sig.

Bris uppmanar samhället att:

1 Inkludera barn

Barnkonventionen gäller som svensk lag, men för att den ska nå fullt genomslag i samhället krävs också aktiv handling. Det handlar exempelvis om att stärka barnets rätt till hälsoinformation och delaktighet i alla beslut som fattas i syfte att främja barnets hälsa. Om platsen är till för barn, till exempel en skolgård, ett bostadsområde, en park eller en idrottsplats, då är det en rättighet för de barn som kommer att använda platsen att få delta i planering, utformning och utvärdering. Beslutsfattare bör lyssna på barn och väga in deras röster i beslut och prioriteringar. Alla barn har rätt att delta i beslut som handlar om deras egen hälsa, utan åtskillnad på grund av exempelvis etnisk tillhörighet, socioekonomisk bakgrund, funktionsnedsättning eller kön. Tyvärr brister detta ofta idag, beslutsfattare behöver ta ansvar för att säkerställa att rättigheterna efterlevs.

2 Skapa förutsättningar för barns rörelse

Utemiljöer är platser där barn helst rör på sig. Därför bör samhället satsa på utemiljöer som möjliggör och uppmuntrar till barns rörelsefrihet och kreativitet. I linje med Agenda 2030 bör ett särskilt fokus ligga på att skapa säkra, inkluderande och tillgängliga grönområden och offentliga platser för alla barn. Fast utrustning på lekplatser och offentliga platser kan begränsa barns rörelse. Därför är det angeläget att skapa fria ytor för barn som inbjuder till kreativ lek och som stimulerar till mycket rörelse. Möjlighet till ökad rörelse inne i skolan bör också prioriteras. Exempelvis genom att klassrum har tillräcklig yta samt eventuellt flexibla möbler som ger möjlighet till fysiska övningar. Eller att barn ges möjlighet att få stå upp under lektioner för att minska besvär från nacke och rygg. Även skolgårdar bör ha tillräckligt med plats för olika sporter och områden för kreativ rörelse.

3 Se barns behov av rörelse som en folkhälsofråga

Barnets hälsa handlar om mer än sjukvård. Det handlar också om att barn har rätt att må så bra som möjligt vilket inkluderar fysiskt, mentalt och socialt välmående. Men rörelse är inte bara en barnrättsfråga, det är också en folkhälsofråga. En röd tråd genom satsningar inom folkhälsa bör därför vara att skapa förutsättningar för barns möjlighet att röra sig i vardagen. I exempelvis samhällsplanering bör barn och ungas skolvägar prioriteras. Där det är möjligt bör barn kunna ta sig till och från skolan på ett säkert sätt utan transporter, exempelvis genom att gå eller cykla.

4 Fokusera på jämlikhet

Rättigheterna är identiska för alla barn. Livsvillkoren är det inte. I allt arbete tillsammans med barn ska ett särskilt fokus finnas på jämlikhet mellan olika grupper av barn. Samhället måste aktivt kompensera de grupper av barn som särskilt missgynnas i relation till hälsofrämjande miljöer och platser. Ett särskilt fokus bör finnas på jämställdhets- och hbtqi-perspektivet, barn med funktionsnedsättning och barn i socioekonomisk utsatthet. ◆

Foto: Shutterstock

Barns röster om fysisk aktivitet

”Vi hade elevråd om vad vi skulle vilja ha på nya skolan.”

”På lekplatsen där jag bor har de tagit bort nästan allt för att de säger att det inte är säkert.”

”Jag skulle hellre leka i skogen för där kan man leka kull, kurragömma, parkour och en massa grejer.”

”Vi har alltid cirkelfys på morgonen med övningar. Det tycker jag är bra.”

”Det känns jätteskönt när vuxna som bestämmer tar sig tid att faktiskt lyssna på oss.”

”I min nya skola där jag ska börja får man mest vara inne för de har inte så stor skolgård.”

”På min skola hade vi en stor klätterställning. Men så var det en skruv som satt fel och så tog de bort hela ställningen! Och vi får tjata för att få en ny.”

”Fotbollsplan, det måste man ha på skolgården!”

”Man måste ju ha en utmaning. Det är ju inte kul om man redan kan allt.”

”Vi får gå upp i skogen och bygga kojor. Mer än hälften av alla är där på rasterna.”

”Man får lite mer energi och vilja om man får vara med och bestämma vad vi ska göra.”

AGENDA 2030

Bris och de globala målen för hållbar utveckling

Att barns rättigheter tillgodoses är avgörande för hållbara och fredliga samhällen. Om världens länder ska ha en chans att nå de globala hållbarhetsmålen i Agenda 2030 är en förutsättning att beslutsfattare lyssnar till och involverar grupper i särskilt utsatta situationer, däribland barn, som saknar rösträtt och som är beroende av att vuxna tillgodoser barnets mänskliga rättigheter.

På ett toppmöte i FN i New York i september 2015 antog världens stats- och regeringschefer överenskommelsen ”Förändra vår värld: Agenda 2030 för hållbar utveckling. Agendan som gäller från januari 2016 till 2030 innehåller en handlingsplan med 17 mål och 169 delmål som ska leda världen mot en hållbar framtid. Målen är universella, odelbara och gäller alla länder.

De globala målen för hållbar utveckling i Agenda 2030 är den mest ambitiösa agendan som världens länder någonsin har enats om. Målen handlar om att verka för hållbarhet på tre stora plan: ekonomiskt, miljömässigt och socialt.

HÅLLBARHET FÖRUTSÄTTER BARNRÄTT

Inom många områden går utvecklingen framåt, men världen står fortfarande inför enorma utmaningar. Målen som ska ha uppnåtts inom bara tio år handlar bland annat om att främja fredliga samhällen, att minska våldet, att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla åldrar, att säkra en inkluderande och likvärdig utbildning av god kvalitet, att utjämna ojämlikhet i samhället, att bekämpa klimatförändringarna och att skapa ett mer inkluderande och representativt beslutsfattande.

Genomförandet av de globala målen i Agenda 2030 förutsätter att mänskliga rättigheter respekteras och tillgodoses. På så vis hänger barnrätt tätt ihop med arbetet för en mer hållbar värld. Att barn involveras och görs delaktiga är en central del i det arbetet. Genom att stärka barnets mänskliga rättigheter stärks också många av målen satta för Agenda 2030.

BRIS ARBETE BIDRAR

Hjälplinjer för barn spelar en viktig roll i att belysa barns utsatthet och föra fram barns livssituation. Bris bidrar på olika sätt till måluppfyllelsen av Agenda 2030 både i Sverige och globalt, genom den internationella paraplyorganisationen Child Helpline International (CHI), för att säkerställa att varje barn får sina rättigheter tillgodosedda och att marginaliserade barns röster blir hörda i samhället. Bris bidrar till att stärka barns röster och pekar på ohållbara uppväxtvillkor för barn.

Även om målen i Agenda 2030, liksom artiklarna i barnkonventionen, är odelbara och utgör en helhet, kan särskilt nämnas att Bris verksamhet bidrar aktivt till måluppfyllandet av vissa mål. Det gäller bland annat mål 3 om att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande i alla åldrar, genom att belysa hur barn mår idag och lyfta fram viktiga skyddsfaktorer för barns psykiska hälsa, samt mål 16 om att främja fredliga och inkluderande samhällen. Delmål 16.2 om att eliminera alla former av våld mot barn är ett prioriterat delmål för Bris som organisation, liksom för Sverige som stat, som ett av världens vägvisarländer i arbetet med att skydda barn mot våld. Här bidrar Bris med viktig kunskap om barns utsatthet och om brister i samhällets arbete för att garantera barnets rätt till skydd mot våld. ◆

KäLLOR

Adamo KB, Prince SA, Tricco AC, Connor-Gorber S, Tremblay M. *A comparison of indirect versus direct measures for assessing physical activity in the pediatric population: a systematic review.* Int J Pediatr Obes. 2009;4(1):2–27.

Alvarez-Bueno C, Pesce C, Cavero-Redondo I, Sanchez-Lopez M, Martínez-Hortelano JA, Martinez-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.

Almanza E, Jerrett M, Dunton G, Seto E, Pentz MA. *A study of community design, greenness, and physical activity in children using satellite, GPS and accelerometer data.* Health Place. 2012 Jan;18(1):46–54.

Aradi R, Halvorsen Thorén K, Fjørtoft I. *The urban landscape as affordance for adolescents' everyday physical activity.* Landscape Res. 2016; www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01426397.2015.1077943

Arkitekten.se *"Bättre stadsplanering när barnen inkluderas"* — 2019 [cited 2020 Mar 19]. www.arkitekten.se/debatt/battre-stadsplanering-nar-barnen-inkluderas

Barnombudsmannen. www.barnombudsmannen.se/barnratt-i-praktiken/barnrattsresan

Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 4 (2003).

Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 15 (2013).

Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 17 (2013)

Bris. *Expertgrupp barn,* handbok (2019).

Brittin J, Frerichs L, Sirard JR, Wells NM, Myers BM, Garcia J et al. *Impacts of active school design on school-time sedentary behavior and physical activity: A pilot natural experiment.* PLoS One. 2017 Dec 7;12(12): e0189236.

Boverket (2019). *Nationell kartläggning visar att skolgårdarna krymper.* www.boverket.se/sv/samhallsplanering/stadsutveckling/barns-och-ungas-utemiljo/nationell-kartlaggning-visar-att-skolgardarna-krymper

Boverket. *Bostadsbyggandet och byggkostnaderna åren 1960 till 1999* www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2002/bostadsbyggandet_och_byggkostnaderna_aren_1960_till_1999.pdf

Carter T, Morres ID, Meade O, Callaghan P. *The Effect of Exercise on Depressive Symptoms in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis.* J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2016 Jul;55(7):580–90.

Centrum för idrottsforskning. www.idrottsforskning.se/funktionsnedsattning-inget-hinder-for-rorelse

Centrum för idrottsforskning. *Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar?* Centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Hur-mycket-fysisk-aktivitet-behöver-barn-och-ungdomar.pdf

Centrum för idrottsforskning. *De aktiva och de inaktiva - Om ungas rörelse i skola och på fritid* (2016). Ibid

Cohen DA, Han B, Williamson S, Nagel C, McKenzie TL, Evenson KR et al. *Playground features and physical activity in U.S. neighborhood parks.* Prev Med. 2020 Feb;131:105945.

Cox A, Fairclough SJ, Kosteli M-C, Noonan RJ. *The efficacy of school-based interventions to increase MVPA and MBSE outcomes in adolescent males. A Systematic Review and Meta-Analysis.* 2019; dx.doi.org/10.31236/osf.io/95snr.

Demant Klinker C, Schipperijn J, Toftager M, Kerr J, Troelsen J. *When cities move children: development of a new methodology to assess context-specific physical activity behaviour among children and adolescents using accelerometers and GPS.* Health Place. 2015 Jan;31:90–9.

Dn.se. *"Nollvision för trafikdöd kräver 20-gräns i tätorter"* 2020 [cited 2020 Mar 18] www.dn.se/debatt/nollvision-for-trafikdod-kraver-20-grans-i-tatorter

DN. Artikel publicerad 17/8 2020, Centrum för idrottsforskning, Riksidrottsförbundet, SCB.

Durand CP, Andalib M, Dunton GF, Wolch J, Pentz MA. *A systematic review of built environment factors related to physical activity and obesity risk: implications for smart growth urban planning.* Obes Rev. 2011;12(5):e173-82.

Dössegger A, Ruch N, Jimmy G, Braun-Fahrländer C, Mäder U, Hänggi J, et al. *Reactivity to accelerometer measurement of children and adolescents.* Med Sci Sports Exerc. 2014 Jun;46(6):1140–6.

Ee J, Parry S, Oliveira BI de, McVeigh JA, Howie E, Straker L. *Does a Classroom Standing Desk Intervention Modify Standing and Sitting Behaviour and Musculoskeletal Symptoms during School Time and Physical Activity during Waking Time? Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2018 Aug 6;15(8); dx.doi.org/10.3390/ijerph15081668.

Eriksson M, Lingfors H, Golsäter M. *Trends in prevalence of thinness, overweight and obesity among Swedish children and adolescents between 2004 and 2015.* Acta Paediatr. 2018 Oct;107(10):1818–25.

Evans GW, Jones-Rounds ML, Belojevic G, Vermeylen F. *Family income and childhood obesity in eight European cities: the mediating roles of neighborhood characteristics and physical activity.* Soc Sci Med. 2012 Aug;75(3):477–81.

Faulkner GEJ, Buliung RN, Flora PK, Fusco C. *Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review.* Prev Med. 2009 Jan;48(1):3–8.

FN:s utvecklingsprogram (UNDP). www.globalamalen.se

Folkhälsomyndigheten. *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18* — grundrapport [cited 2020 Jan 18] www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-201718---grundrapport

Global Burden of Disease (GBD). *Institute for Health Metrics and Evaluation.* 2020 [cited Febr 18, 2020] www.healthdata.org/gbd

Hanson MD, Chen E. *Socioeconomic status and health behaviors in adolescence: a review of the literature.* J Behav Med. 2007 Jun;30(3):263–85.

Hynynen S-T, van Stralen MM, Sniehotta FF, Araújo-Soares V, Hardeman W, Chinapaw MJM et al. *A systematic review of school-based interventions targeting physical activity and sedentary behaviour among older adolescents.* Int Rev Sport Exerc Psychol. 2016 Jan 1;9(1):22–44.

Janssen I, Rosu A. *Undeveloped green space and free-time physical activity in 11 to 13-year-old children.* Int J Behav Nutr Phys Act. 2015 Feb 21;12:26.

Jones M, Defever E, Letsinger A, Steele J, Mackintosh KA. *A mixed studies systematic review and meta-analysis of school-based interventions to promote physical activity and/or reduce sedentary time in children.* Journal of Sport and Health Science [Internet]. 2019; www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254619300808 Gomes TN, Katzmarzyk PT, Hedeker D, Fogelholm M, Standage M, Onywera V, et al. Correlates of compliance

Kärmeniemi M, Lankila T, Ikäheimo T, Koivumaa-Honkanen H, Korpelainen R. *The Built Environment as a Determinant of Physical Activity: A Systematic Review of Longitudinal Studies and Natural Experiments*. Ann Behav Med. 2018 Feb 17;52(3):239–51.

Marker AM, Steele RG, Noser AE. *Physical activity and health-related quality of life in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis*. Health Psychol. 2018 Oct;37(10):893–903.

Mennis J, Mason M, Ambrus A. *Urban Greenspace is Associated with Reduced Psychological Stress among Adolescents: A Geographic Ecological Momentary Assessment (GEMA) Analysis of Activity Space.* Landsc Urban Plan. 2018 Jun;174:1–9.

Messing S, Rütten A, Abu-Omar K, Ungerer-Röhrich U, Goodwin L, Burlacu I et al. *How Can Physical Activity Be Promoted Among Children and Adolescents? A Systematic Review of Reviews Across Settings.* Front Public Health. 2019 Mar 19;7:55.

Miljöförvaltningen Stockholms stad. *Barns tillgång till lekområden* www.miljobarometern.stockholm.se/content/docs/tema/natur/barns_tillgang_till_lekomraden.pdf

Myndigheten för delaktighet. *Hur är läget?* https://www.mfd.se/vart-uppdrag/publikationer/rapport/samlad-uppfoljning-av-funktionshinderspolitiken---hur-ar-laget-2015/

Ness AR, Leary SD, Mattocks C, Blair SN, Reilly JJ, Wells J et al. *Objectively measured physical activity and fat mass in a large cohort of children.* PLoS Med. 2007 Mar;4(3):e97.

Nyberg G, Kjellenberg K, Fröberg A & Lindroos A K (2020). *A national survey showed low levels of physical activity in a representative sample of Swedish adolescents.* Acta Paediatrica.

Pagels P, Raustorp A, De Leon A P, Mårtensson F, Kylin M & Boldemann C. (2014). *A repeated measurement study investigating the impact of school outdoor environment upon physical activity across ages and seasons in Swedish second, fifth and eighth graders*. BMC Public Health, 14, 803.

Pagels P, Raustorp A, Guban P & Fröberg A. (2016). *Compulsory school in-and outdoors—Implications for school children's physical activity and health during one academic year.* International Journal of Environmental Research and Public Health, 13(7), 699.

Priscilla Alderson. *Health and children's rights* in **Martin Ruck, Michele Peterson-Badali and Michael Freeman (eds)** *Handbook of Children's Rights: Global and Multidisciplinary Perspectives.* London & New York: Routledge, Chapter 13, pp 203-220.

Raustorp A, Fröberg A. *Comparisons of pedometer determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents.* Acta Paediatr. 2019 Jul 25;108(7):1303–10.

Raustorp A, Pagels P, Boldemann C, Cosco N, Söderström M, Mårtensson F. *Accelerometer measured level of physical activity indoors and outdoors during preschool time in Sweden and the United States.* J Phys Act Health. 2012 Aug;9(6):801–8.

Riksidrottsförbundet. *Hbtq och idrott - Ungdomars erfarenheter och villkor inom svensk idrott* (2013).

Sallis JF, Conway TL, Cain KL, Carlson JA, Frank LD, Kerr J et al. *Neighborhood built environment and socioeconomic status in relation to physical activity, sedentary behavior, and weight status of adolescents.* Prev Med. 2018 May;110:47–54.

Sando OJ. *The outdoor environment and children's health: a multilevel approach.* International Journal of Play. 2019 Jan 2;8(1):39–52.

Shearer C, Blanchard C, Kirk S, Lyons R, Dummer T, Pitter R et al. *Physical activity and nutrition among youth in rural, suburban and urban neighbourhood types*. Can J Public Health. 2012 Jul 26;103(9 Suppl 3):eS55–60.

Sifo-undersökning på uppdrag av Bris. *Frågor till barn i Sverige i åldern 8-18 år om hur deras liv har påverkats under pandemin.* Undersökningen genomfördes via Kantar Sifos riksrepresentativa och slumpmässigt rekryterade webbpanel. Föräldrar har kontaktats och har fått godkänna deltagande för barn i åldersgrupp 8-15 år (i enlighet med branschetiska regler, ESOMAR). Tidsperiod: 14-25 maj 2020. Antal intervjuer: 1000 st. Undersökningen är en del av en större undersökning genomförd med stöd från AstraZeneca.

Singh AS, Saliasi E, Van Den Berg V, Uijtdewilligen L, De Groot RHM, Jolles J et al. *Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel.* Br J Sports Med. 2019;53(10):640–7.

Skolverket. *Timplan för grundskolan* [cited 2020 Mar 10] www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/timplan-for-grundskolan

Socialstyrelsen. *Psykiatrisk vård och behandling till barn och unga* (2019). www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/oppna-jamforelser/2019-12-6475.pdf

Statistiska Centralbyrån. Statistikdatabasen. [cited 2020 Jan 18]; www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd

Stalsberg R, Pedersen AV. *Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence.* Scand J Med Sci Sports. 2010 Jun;20(3):368–83.

SVT Nyheter. *Forskare: Lekplatser för säkra för barns bästa* 2019 [cited 2020 Mar 19] www.svt.se/nyheter/inrikes/lekplatser-for-sakra-for-barns-basta

Söderström M, Boldemann C, Sahlin U, Mårtensson F, Raustorp A, Blennow M. *The quality of the outdoor environment influences childrens health--a cross-sectional study of preschools.* Acta Paediatr. 2013;102(1):83–91.

The Committee regards *"health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity"* following the World Health Organisation (WHO, 1946).

Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. *Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors?* A systematic review. Environ Sci Technol. 2011;45(5):1761–72.

Truelove S, Bruijns BA, Vanderloo LM, O'Brien KT, Johnson AM, Tucker P. *Physical activity and sedentary time during childcare outdoor play sessions: A systematic review and meta-analysis.* Prev Med. 2018 Mar;108:74–85.

Vanaken G-J, Danckaerts M. *Impact of Green Space Exposure on Children's and Adolescents' Mental Health: A Systematic Review.* Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2018 Nov 27;15(12). dx.doi.org/10.3390/ijerph15122668

Villa-González E, Barranco-Ruiz Y, Evenson KR, Chillón P. *Systematic review of interventions for promoting active school transport.* Prev Med. 2018 Jun;111:115–34.

Weinberg D, Stevens GWJM, Bucksch J, Inchley J, de Looze M. *Do country-level environmental factors explain cross-national variation in adolescent physical activity? A multilevel study in 29 European countries.* BMC Public Health. 2019 Jun 3;19(1):680.

Wikipedia contributors. *New Urbanism* Wikipedia. [cited 2020 Mar 15] www.wikiwand.com/en/New_Urbanism

WHO *Physical activity and young people.* 2015 Jun19 [cited 2020 Mar 20] www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en

Wishart L, Cabezas-Benalcázar C, Morrissey A-M, Versace VL. *Traditional vs naturalised design: a comparison of affordances and physical activity in two preschool playscapes.* Landscape Res. 2019 Nov 17;44(8):1031–49.

Woolley H, Johns R. *Skateboarding: The City as a Playground.* Journal of Urban Design. 2001 Jun 1;6(2):211–30.

UNICEF. *Barnkonventionen och förenings-idrotten – en handbok för idrottsledare* (2019).

OM BRIS

Bris, Barnens rätt i samhället, är en av Sveriges ledande barnrättsorganisationer som varje dag kämpar för ett bättre samhälle för barn. Folkrörelsen Bris startade 1971 och bidrog till att Sverige fick världens första förbud mot barnaga. Med barnkonventionen som grund stöttar Bris barn i utsatta situationer, mobiliserar samhället för barnets rättigheter och påverkar beslutsfattare för ett samhälle där varje barn känner till sina rättigheter och där barnets rättigheter tillgodoses.

Arenavägen 61
122 77 Johanneshov
Box 101 47, 121 28 Stockholm
Telefon: 08-598 888 00

www.bris.se
Instagram: @bris116111
Facebook: www.facebook.com/BRIS
Twitter: @BRISpress
Swish: 9015041

Barn kan kontakta Bris på telefon, chatt och mejl.
Telefonnummer: 116 111

Chatt och mejl: www.bris.se

BRIS