

Aktiva Barn har.....

Trevliga fakta

- Fysiskt aktiva barn har lättare att lära och bearbeta information. Många skolbarn är stressade men rörelse är en utmärkt stresshanteringsmetod. Många av barnen i undersökningen vittnar om att de blir lugnare och kan koncentrera sig bättre när de haft utelek eller idrott.
(Catrine Kostenius-Foster/Hjärt-Lungfonden)
- Barn behöver röra på sig dagligen, vid minst tre tillfällen. Sammantaget bör barn röra ig aktivt med lek och spel minst en timme om dagen.
(Anders Raustorp/Idrottlärare och forskare vid Karolinska Institutet)
- Fysisk aktivitet har direkta omedelbara positiva effekter. Fysisk aktivitet förbättrar:
 - inlärningsförmåga, koncentration och studieresultat.
 - ökar välbefinnande och självkänsla.
 - balanserar aptit och näringsintag.
 - minskar upplevelsen av stress.*(Sveriges Läkarsällskap)*
- Regelbunden fysisk aktivitet på verkar immunförsvaret positivt och kan förebygga infektioner.
(Sv Idrottsforskning, nr 4 2000)
- Fysisk aktivitet förbättrar förutsättningarna för framtida hälsa på en mängd olika sätt:
 - ökar benmineralhalten i skelettet och motverkar benskörhet som benbrott vid fall.
 - förbättrar fysisk kapacitet (kondition) och den allmänna livskvaliteten.
 - grundlägger hälsosamma vanor inför vuxenlivet. På så sätt motverkas ett flertal så kallade välvnadssjukdomar såsom fetma, högt blodtryck och kolestrolvärden. Dessa goda vanor inskar även risken för dibaets typ II, psykisk ohälsa, hjärt/kärlsjukdomar, tjocktarmscancer, ryggont, ledbesvär mm.*(Sveriges Läkarsällskap)*
- Det viktigaste är knappast vilken typ av fysisk aktivitet som en person väljer. Eftersom många människor tror att motion måste vara högintensiv, och att konsekvensen därför blir att de hellre avstår, så är kanske den viktigaste kunskap vi kan förmedla till den svenska befolkningen att all fysisk aktivitet oavsett intensitet är av godo.
(Sv Idrottsforskning, nr 4 2000)
- Om man kan bygga upp ett starkt skelett under uppväxten, så har man igen det på äldre dar med färre frakturer som följd. Den störta effekten av fysisk träning på skelettet uppkommer *före 13 års ålder*.
(Sv idrottsforskning, nr 3 2001)
- Forskning visar att barn i förskolor där man tillbringar fem timmar per dag utomhus är friskare, mer koncentrerade och har bättre motorik än andra.
(Anders Szczepanski, Centrum för miljö- och utomhuspedagogik, Linköpingsuniversitet)
- Enligt WHO kan det räcka för en fysisk inaktiv person att börja röra på sig sammanlagt 30 minuter per dag för att uppnå hälsovinster.

Inaktiva barn har.....

Skrämmande fakta

- Sverige är idag näst sämst i Europa när det gäller fysiskt aktivitet i skolan. Viss åldersrelaterad tillväxt t.ex benmassa går inte att tillgodogöra sig senare i livet. Därför är skolan idag även i medicinsk angelägenhet. Det är inte bara en kostnad utan också ett av våra viktigaste strategiska utvecklingsinstrument.
(Idrottsmedicin nr 1 2002)
- Antalet ungdomar som drabbas av belastningsskador har fördubblats på tio år i Sundsvalls kommun. Det handlar om led- och förslitningsskador som normalt är typiska för människor i åldrarna 30 till 55 år.
(Thomas Torstensson, sjukgymnast, Sundsvall)
- Fetman bland barn har ökat med nästan 50 % sedan 80-talet och en av fyra 10-åringar lider av övervikt.
- Andelen normalviktiga 18-åringar, enligt WHO:s definition, har sjunkigt från 82 % till 76 % på 13 år. Detta på grund av att andelen överviktiga har stigit, inte gå grund av att andelen underviktiga minskat.
(Sv Idrottsforskning, nr 4 2000)
- Spontanidrotten hos ungdomar har de senaste 30 åren nästan försvunnit, nästan all fysisk aktivitet på fritiden är organiserad. Idag når endast hälften av barnen mellan 10-15 år upp till minimikravet på en timmes aktivitet om dagen inkluderat all form av aktivitet från promenad och uppåt.
- Fetma är en av våra vanligaste folksjukdomar. Sjukskrivning och sjukpensionering är mer än dubbelt så vanlig bland överviktiga och sjukdomen kostar det svenska samhället 5-6 miljarder kronor per år.
(BMI-journalen, nr 1 1997)