



Tidsskriftet
DEN NORSKE LEGEFORENING

Ny rapport: Lærerne støtter Alliansen for fysisk aktivitet i skolen

AKTUELT I FORENINGEN

MARIA SKAGE EL-YOUSEF

maria.skage.el-yousef@legeforeningen.no
Samfunnspolitisk avdeling

Fysisk aktivitet har en positiv innvirkning på barn og unges kognitive utvikling og fysiske helse. En undersøkelse blant lærere viser at mange av dem er bekymret for elevenes aktivitetsnivå og støtter mer fysisk aktivitet i skolen.



DIGITAL GYMSTIME: I forkant av rapportlanseringen arrangerte Alliansen for én times daglig fysisk aktivitet i skolen en digital gymstime foran Stortinget. Her ved (fra venstre) Mina Gerhardsen, generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelse, Gerty Lund, forbundsleder i Norsk fysioterapeutforbund, Helle Aanesen, daglig leder i Aktiv mot kreft, Anne-Karin Rime, president i Legeforeningen, Ole Petter Hjelle, lege og førstelektor ved Universitetet i Sørøst-Norge og Tuva Moflag, Stortingsrepresentant for Arbeiderpartiet. Foto: Vilde Baugstø.

– Rapporten som Alliansen nå har lansert, viser at vi har lærerne med oss, forteller Legeforeningens president Anne-Karin Rime.

Siden 2002 har Legeforeningen jobbet for å innføre én times fysisk aktivitet daglig for alle elever i grunnskolen, i samarbeid med Alliansen for fysisk aktivitet i skolen.

Alliansen består av Legeforeningen, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Fysioterapiforbundet, Kreftforeningen og Norges idrettsforbund. Foreningene har tatt initiativ til rapporten «Ja til daglig fysisk aktivitet i skolen: En undersøkelse blant lærere». Rapporten ble lansert 31. august og kartlegger lærernes holdninger til fysisk aktivitet i skolen.

Bred støtte

– Forskning viser at fysisk aktivitet har en positiv innvirkning på barn og unges kognitive utvikling. Regelmessig fysisk aktivitet er også avgjørende for normal vekst og utvikling og har en forebyggende effekt mot en rekke sykdommer, poengterer Rime.

Rapporten viser at 70 prosent av lærerne støtter et forslag om å innføre daglig fysisk aktivitet og mener fordelene er mange. Flere har positive erfaringer med hvordan mer fysisk aktivitet i skolehverdagen bidrar til økt læring, konsentrasjon og trivsel blant elevene. I tillegg bidrar det til bedre selvbilde, psykisk helse og et tettere forhold til familie og jevnaldrende.

– For Legeforeningen er det en selvfølge å engasjere seg i dette. Fysisk aktivitet gir økt overskudd, virker positivt på humøret og skaper en god arena for sosialt samvær, sier Rime.

Reduserer sosial ulikhet

Rapporten beskriver hvordan barn og unge fra familier med høy inntekt og utdanning er mer fysisk aktive enn barn fra familier med lav inntekt og utdanning. Det samme gjelder for deltakelse i idrett, kulturaktiviteter og andre typer organisasjoner.

Alliansen poengterer at daglig fysisk aktivitet i skolen fungerer som et universelt tiltak for å forhindre at sosiale ulikheter skapes eller opprettholdes. Det anses også å være store forskjeller mellom skoler og kommuner.

– Det er svært positivt at flere kommuner og skoler har innført mer fysisk aktivitet i løpet av skoledagen. Likevel er det helt vesentlig med et klart og forpliktende mål om én time fysisk aktivitet i skolen hver dag for å nå ut til alle barn og unge, forteller Rime.

Bekymrede lærere

I følge tall fra kartleggingsundersøkelsen UngKan3, faller aktivitetsnivået blant barn fra 9-års alder. 15-åringene som deltok er stillesittende ni timer daglig, altså 73 prosent av tiden de er våkne.

Inaktivitet øker risikoen for hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, fedme og diabetes type to – også blant barn og unge.

Rapporten trekker frem at nesten 90 prosent av den nasjonale sykdomsbyrden skyldes ikke-smittsomme sykdommer. Disse er blant annet påvirket av miljø, levekår og levevaner. Alliansen er opptatt av samfunnets bidrag for å forebygge sykdom.

– Fysisk aktivitet i skolen er et sentralt folkehelsetiltak. Det vil bidra til å etablere gode vaner blant barn og unge som de kan ta med seg inn i voksenlivet, sier legepresident Rime.

Forventer politisk handlekraft

Innføringen av én time fysisk aktivitet i skolen ble vedtatt av Stortinget i 2017, men ble fjernet igjen i 2020. Argumentet var at man ikke ville overstyre skolene og lærernes metodefrihet i undervisningen.

Rapportens funn tyder på at det er bred enighet om behovet for fysisk aktivitet i skolen. Samtidig åpner Alliansen for fysisk aktivitet opp for at lovfesting kan skyves frem i tid dersom det erstattes med planmessig opptrapping med årlig rapportering på utvikling.

– Det er vesentlig med en forpliktende innsats fra helsemyndighetene. Det må arbeides for at dette i større grad kan tilrettelegges i skolehverdagen på en måte som ivaretar både elever og lærere, sier Rime og legger til:

– Vi vil om kort tid få en ny rødgrønn regjering, og dermed åpner det seg et politisk mulighetsrom for denne saken. Legeforeningen forventer at regjeringspartiene, som i sin tid stilte seg bak stortingsvedtaket om å innføre én times fysisk aktivitet hver dag i skolen, nå sørger for at dette blir en realitet for alle landets barn og unge.

Publisert: 25. oktober 2021. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.21.15.13

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2022. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. september 2022.