

Trender inom barn- och ungdomsidrotten

Lars-Magnus Engström

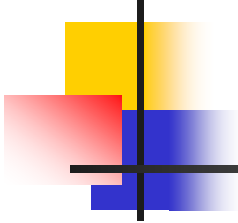
NIH 7 mars 2007

Uppföljningsstudie I



Över 2000 elever i åk
3, 6 & 9 år 2001 samt samma
elever tre år senare 2004

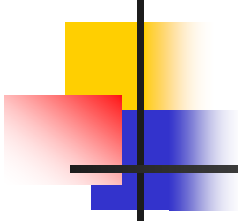
48 slumpmässigt utvalda skolor
från hela Sverige.



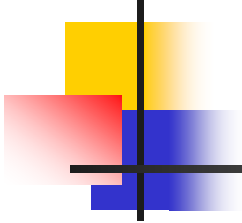
Uppföljningsstudie II

- Ca 2000 slumpmässigt utvalda ungdomar från Malmöhus, Örebro, Stockholms och Västerbottens län har följts från 15 till 41 års ålder
- Drygt 300 av dem som bodde kvar i Skåne län har undersökts vid 47 års ålder

Samhällsutvecklingen har inneburit:



- Minskad fysisk aktivitet
- Minskad tid för idrottsämnet och för friluftsverksamhet i skolan
- Allt säkrare kunskaper om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan
- Kroppen i fokus – eget ansvar för utseendet och för hälsan
- En alltmer institutionaliserad och professionaliserad barnuppfostran – förlängd skolgång
- En ökad oro för barns hälsa och kroppsutveckling (feta barn)
- Ökat utbud av aktiviteter, varor, tjänster inom idrott/sport/upplevelser
- En alltmer avancerad och specialiserad elitidrott

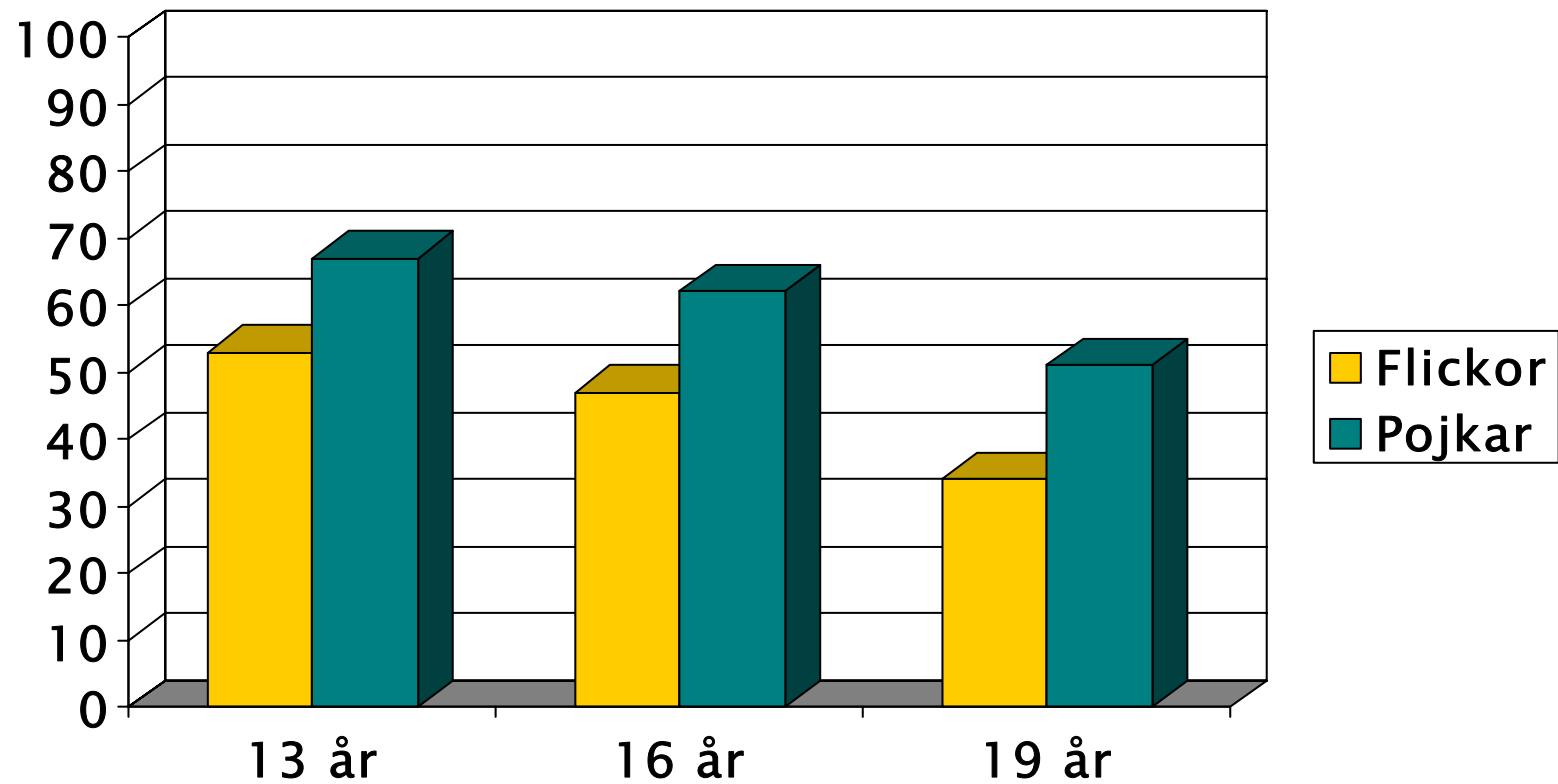


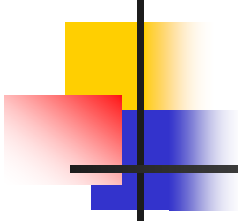
Dagens teman

- Aktivitet i förening och utanför
- Vilka förändringar i idrottsvanor har skett under de senaste decennierna?
- Den totala fysiska aktiviteten
- Vilka är fysiskt inaktiva?
- Vilka blir motionärer i vuxen ålder?

Andel medlemmar i idrottsföreningar, 2004

Aktivitet: Minst 2 gånger per vecka

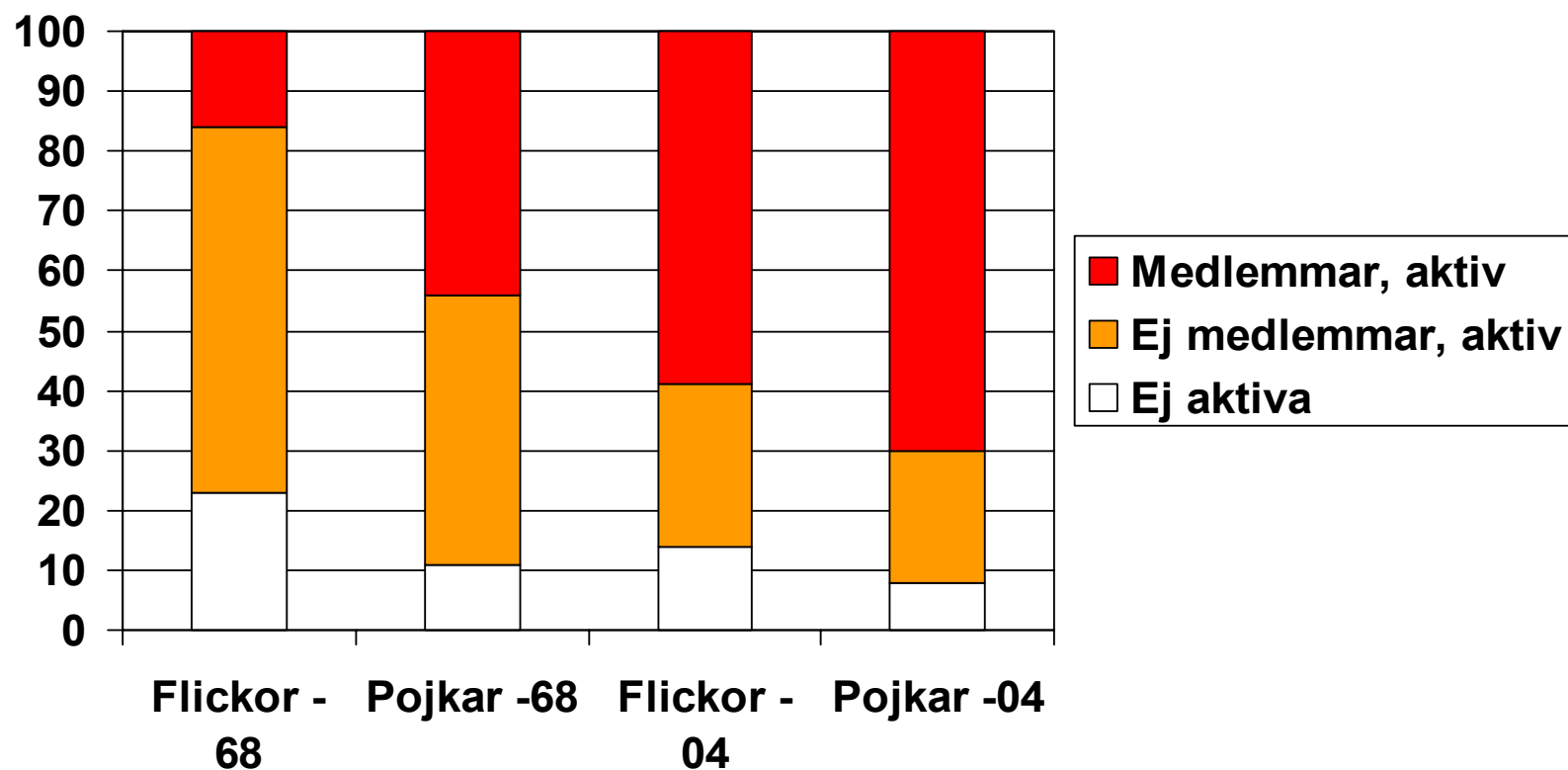


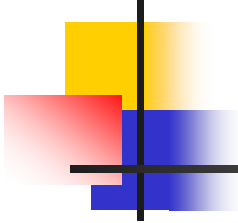


Förändringar i medlemskap från 13 till 16 års ålder (2001-2004). Kriterium: 2 ggr/v

	<u>Flickor</u>	<u>Pojkar</u>
Ej medlem 2001 eller 2004	31%	24%
Börjat 2004	9%	7%
Slutat 2004	20%	14%
Medlem 2001 och 2004	40%	55%
	<hr/>	<hr/>
	100%	100%

Andelen idrottsligt aktiva, minst två timmar per vecka, i eller utanför förening, bland 15-åringar 1968 och 16-åringar 2004.

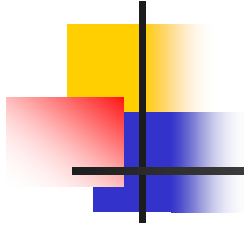




Förändringar i barn- och ungdomsidrotten sedan slutet av 1960-talet

- Ökad andel medlemmar i föreningar – särskilt bland flickor
- Minskning av idrottsverksamhet utanför förening som enda träningsform
- Flickors och pojkars idrottsvanor allt mer lika
- Ökad specialisering och ökade krav på träning och prestation
- Tidigare debut i organiserad verksamhet kräver större föräldramedverkan, vilket medfört en viss social och ekonomisk segregation

Aktivitetsindex, 2004



- | | |
|--|-----|
| ■ Aktiv på idrottslektionerna | 3 p |
| ■ Idrottsligt aktiv i och utanför förening | 8 p |
| ■ Cykling och gång | 4 p |

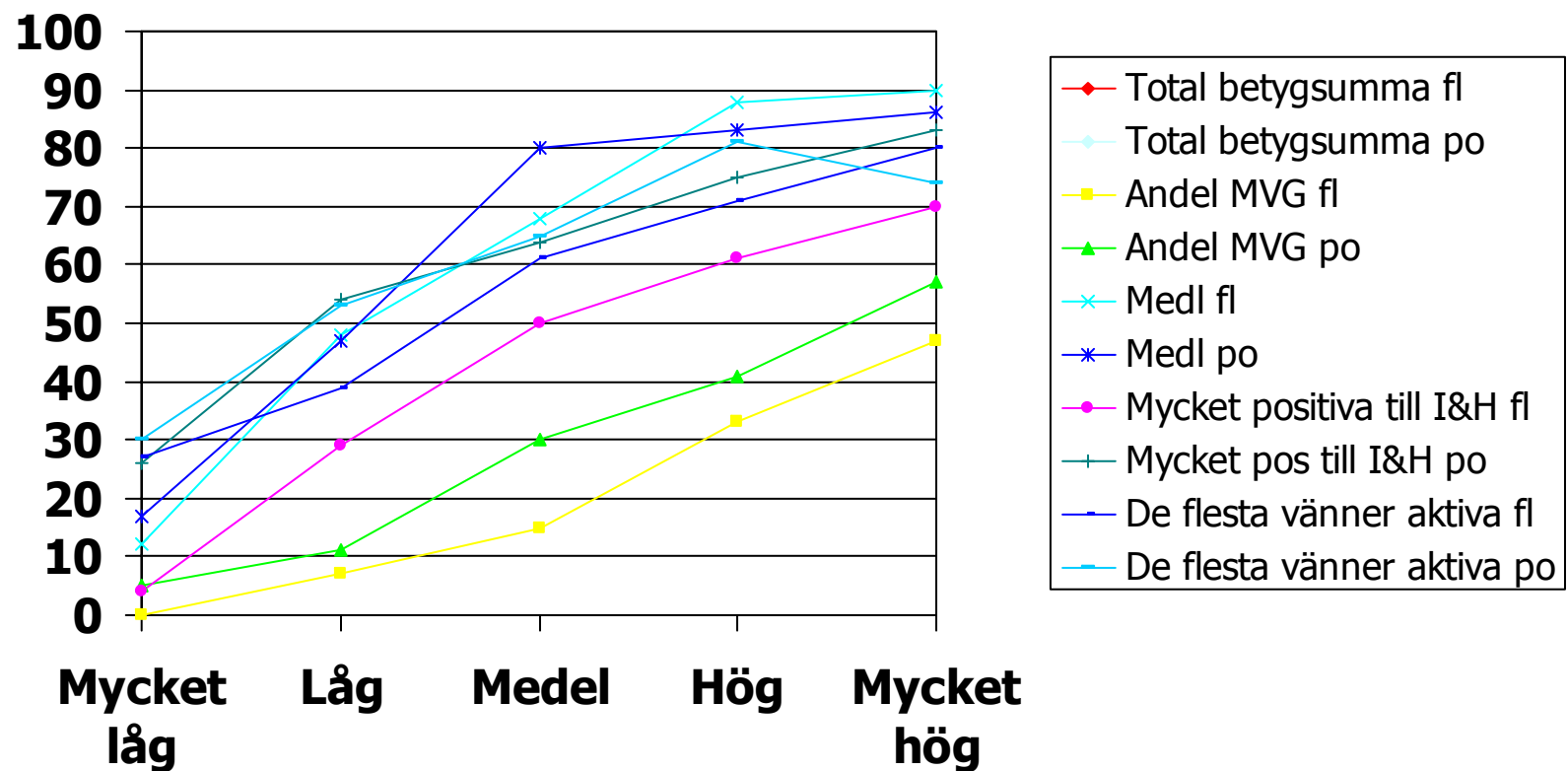
15 p

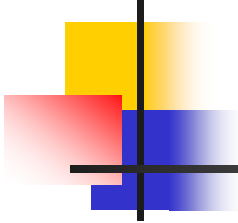


Aktivitetsindex, 2004, skolår 9

Aktivitet	Flickor	Pojkar
Mycket låg aktivitet 0-3 poäng	10%	8%
Låg aktivitet 4-7 poäng	35%	22%
Medelhög aktivitet 8-10 poäng	31%	33%
Hög aktivitet 11-12 poäng	16%	22%
Mycket hög aktivitet 13-15 poäng	8%	15%

Aktivitetsnivå i relation till betyg, medlemskap, inställning till I&H samt vänners idrottande





Vad kännetecknar flickor och pojkar i 16 års ålder med låg fysisk aktivitet vid en jämförelse med dem som har hög?

- är mycket sällan med i en idrottsförening
- är inte lika aktiva på skolans idrottslektioner och heller inte lika positiva till denna undervisning
- har lägre betyg i ämnet idrott och hälsa
- har lägre betyg i teoretiska ämnen
- har färre vänner om ägnar sig åt idrott

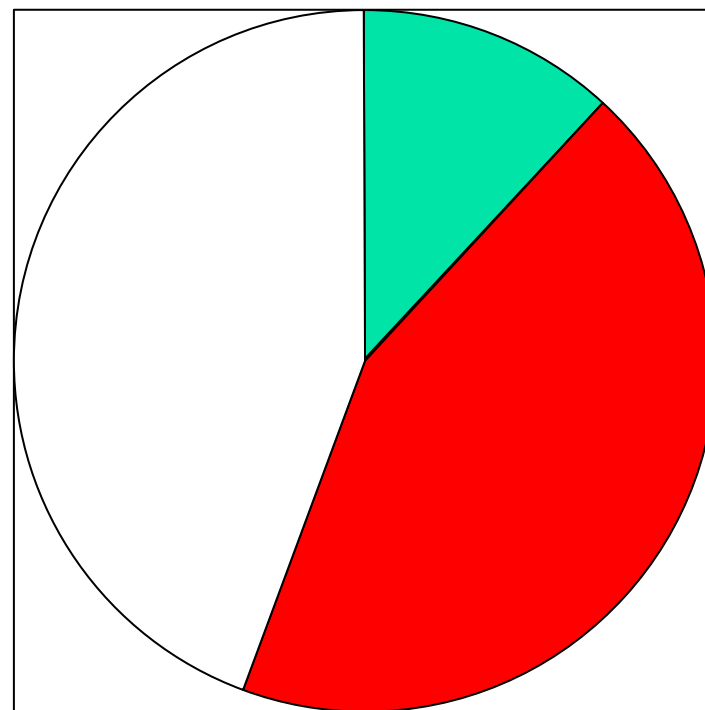


Omfattning och intensitet, 2004, skolår 9

Aktivitet	Flickor	Pojkar
Rör sig lite	8%	8%
Rör sig en del	11%	9%
Svettig och andfådd någon gång ibland	26%	18%
Svettig och andfådd flera gånger i veckan	38%	35%
Svettig och andfådd varje eller nästan varje dag	17%	30%

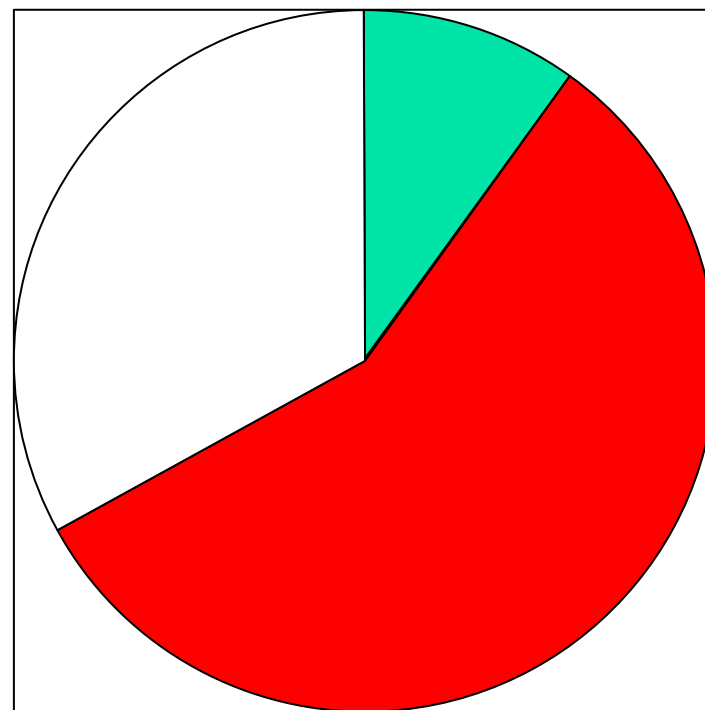
Flickor 16 år, 2004

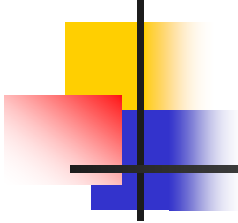
Svettig och andfådd flera gånger per vecka



Pojkar 16 år, 2004

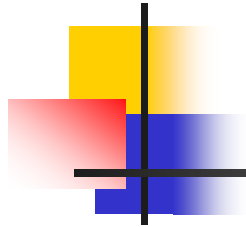
Svettig och andfådd flera gånger per vecka





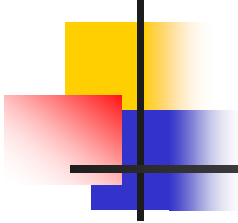
Kriterium: Fysiskt aktiv varje dag (minst 1 timme)
samt därtill en mer ansträngande aktivitet minst två
gångar i veckan

- Ca 40 % av flickorna och ca 30% av pojkarna
i 16-årsåldern nådde inte detta kriterium



Från barn till vuxen

Vilka erfarenheter från ungdomstiden har betydelse för motionsvanor i medelåldern?

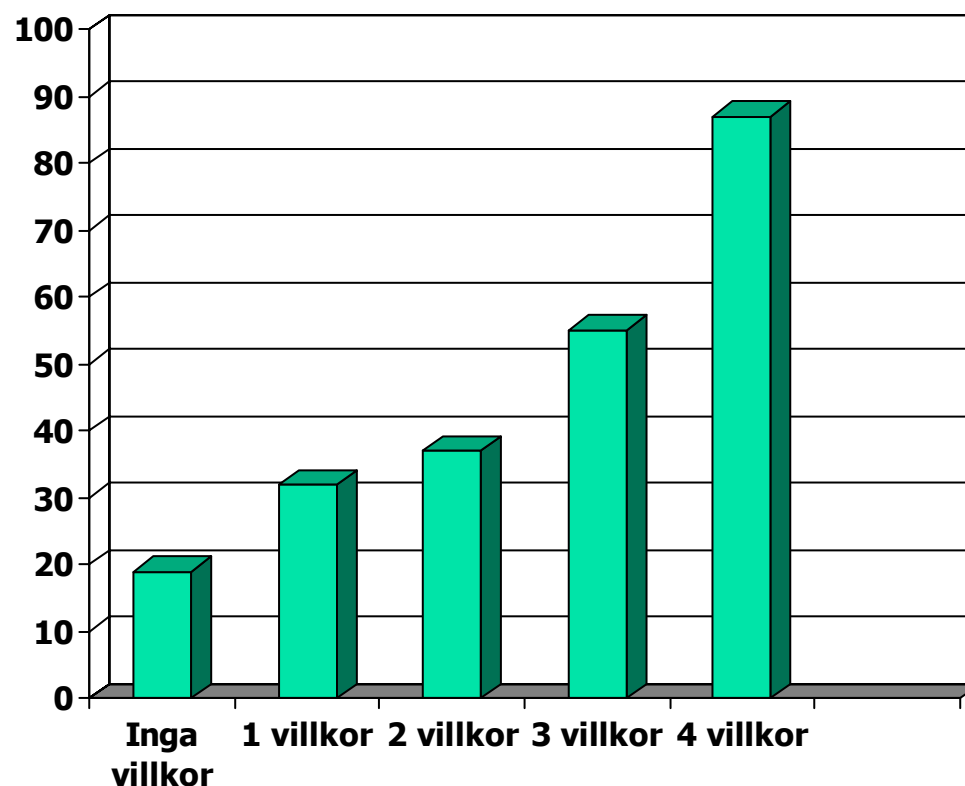


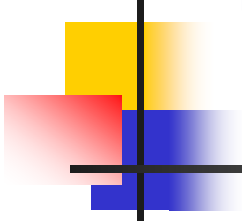
Samband mellan olika variabler från 15 års ålder och motionsutövning vid 47 års ålder

- Medlem idrottsförening ej signifikant
- Fysiskt aktivitetsnivå ej signifikant
- Socialgrupp **
- Inställning till skolämnet I&H *
- Betyg i I&H ***
- Betyg i teoretiska ämnen *

Antal uppfyllda villkor (av fyra) vid 15 års ålder i relation till motionsutövning 32 senare

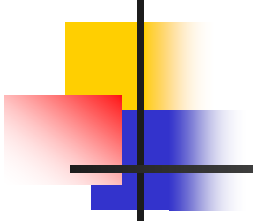
(hög socialgrupp – betyg 4 el 5 i gymnastik – höga betyg i teoretiska ämnen – positiv inställning till skolgymnastiken)





Sammanfattande iakttagelser

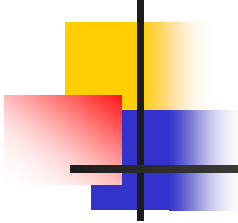
- Den genomsnittliga tiden för den totala fysiska aktiviteten är relativt hög. Spridningen är dock mycket stor
- Andelen aktiva medlemmar i idrottsföreningar är hög – särskilt i skolår 6 där drygt hälften av flickorna och ca 2/3 av pojkarna är medlemmar
- Vart tionde barn är fysiskt inaktivt. Ca 40 % av flickorna och ca 30% av pojkarna i 16-årsåldern är inte tillräckligt fysiskt aktiva om kriteriet ställs till daglig fysisk aktivitet, minst en timme, samt svettig och andfådd flera gånger per vecka
- De fysiskt mindre aktiva ungdomarna klarar sig inte lika bra i skolan och har färre vänner som ägnar sig åt idrott
- De som är fysiskt inaktiva under skolans idrottslektioner är också fysiskt inaktiva under fritid
- Idrottsrörelsen bär upp en stor del av barns och ungdomars fysiska aktivitet. Få barn och ungdomar som står utanför idrottsrörelsen förmår att på egen hand ägna sig åt fysisk träning flera gånger i vecka
- Framgång i och inställning till idrottsundervisningen, liksom skolframgång och socialbakgrund är starka predikatorer för motionsvanor i medelåldern



Worldwide Trends in Youth Sport.

De Knop, P., Engström, L-M., Skirstad, B. and Weiss, M. Human Kinetics, 1996

- ökad specialisering och ökade krav på träning och prestation
- ökad institutionalisering och minskad spontan idrottsverksamhet
- ökad polarisering mellan olika grupper av barn
- ökad andel flickor i organiserad idrott
- sänkt nybörjarålder
- ökad andel ungdomar som besöker träningsinstitut eller liknande



Konklusioner

Barn och ungdom

- Öka insatserna för fysisk aktivitet i skolan både vad gäller omfattning, innehåll och kvalitet. Skolans undervisning i idrott och hälsa har central betydelse för lusten att motionera senare i livet
- Ge tillträde till lokaler och anläggningar även för dem som inte är medlemmar i idrottsföreningar
- Se till att den fysiska miljön, t ex skolgårdar inbjuder till fysisk aktivitet
- Möjliggör för barnen att gå eller cykla till skolan
- Låt lek och inläring komma i förgrunden. De motoriska färdigheter man lär sig som barn består livet ut
- Undvik tidiga urval – låt så många som möjligt vara med så länge som möjligt
- Träningen bör vara allsidig, omväxlande och individualiserad – låt barnen pröva på flera idrotter