

Centrum för folkhälsa

# Små barns fysiska aktivitet (1-5 år)

Maria Wikland



## ***Små barns fysiska aktivitet (1-5 år)***

Små barn har ett stort behov av att röra sig. De har "spring i benen" och svårt att sitta still. Det här är i grunden något positivt, som hjälper barn att må bra och utvecklas på bästa sätt.

Idag har vi ett samhälle med ökande inaktivitet. Allt fler vuxna har stillasittande arbeten, biltätheten ökar med minskad vardagsaktivitet som följd. Mycket tyder på att också barnen är mindre rörliga idag. Barnens vardagsmiljö är mer begränsad än den var för bara några tiotal år sedan. Konkurrensen om de vuxnas tid är hårdare. Med mindre tid och utrymme blir möjligheterna till fysiskt aktiverande utelek allt mindre. Utbudet av passiviserande fritidssysselsättningar ökar.

### **Betydelsen av barns rörelse**

De senaste 25 åren har vi fått omfattande samstämmiga forskningsresultat kring den fysiska aktivitetens allmänt positiva effekter på hälsan. Detsamma börjar nu också gälla gruppen små barn. Och resultaten hänför sig allt mer till rörlighet som en naturlig del i det dagliga livet, och är inte effekter av planerad träning.

Barn liksom vuxna som rör på sig varje dag mår bättre. Flera av de stora folksjukdomarna har tydliga samband med stillasittande. Detta gäller hjärt-kärlsjukdomar, högt blodtryck, höga blodfetter, diabetes typ2, många av rörelseorganens sjukdomar, tjocktarmscancer, m fl sjukdomar. Immunförsvaret stärks av ett fysiskt aktivt liv, liksom den mentala hälsan – humöret blir jämnare och gladare och sömnen bättre.

Barn behöver röra sig för sin utveckling. De får genom att pröva och lyckas med rörelser en positiv självuppfattning. De utvecklas också socialt genom att leka med andra barn. Genom förmågan till rörelse får de större möjlighet att utforska omvärlden och skaffa sig nya erfarenheter. Den växande kroppen behöver generellt aktivitet för att alla olika organsystemen ska utvecklas på bästa sätt.

Barn behöver röra sig för sin motoriska utveckling. Att styra och samordna kroppens muskler till balans och olika rörelsemönster, är motoriska färdigheter som byggs upp genom att prova och göra rörelser, om och om igen under uppväxtåren. Att balansera, stödja, åla, krypa, rulla, gå, springa, hoppa, klättra, hänga och kasta-fånga är sådant som barnen behöver öva för att utvecklas på ett bra sätt. Nyare svensk forskning har dessutom visat att en utvecklad motorik understödjer koncentration och inläring i allmänhet, också när det gäller färdigheter som att läsa och räkna.

Barn behöver röra sig för att bli friska vuxna. Det är i barndomen som skelettet byggs upp, för att uppnå en maximal benmassa i 25-30-årsåldern och den fysiska aktivitetsgraden i dessa år är den avgörande faktorn för att bygga upp skelettet. Nyare forskning antyder att den viktigaste perioden för belastande aktiviteter är åren före puberteten. Benvävnad omsätts hela livet, men omfånget på skelettet avgörs av hur stort det "hann" bli i unga år. Den rådande teorin är därför att det är bättre att ha en stor benmassa så att det därmed finns mer att "ta av" senare i livet när senare urkalkning och osteoporos sätter in.

Att röra sig varje dag stimulerar aptiten och gör det lättare att få i sig alla de näringsämnen som behövs för att må bra, utan oro för övervikt. Vikten är ett resultat av individens energibalans, d v s om energiintaget (mat och dryck) är jämförbart med energiutgifterna (fysisk aktivitet och basalmetabolismen) är individen i viktbalans. Basalmetabolismen är energi som behövs för att hålla individen vid liv och motsvaras ungefär av omsättningen under sömn. Den utgör hos barn i snitt ca 60 % av den totala energiåtgången. Om energiintaget överskrider energiutgifterna blir resultatet viktuppgång och vice versa.

Också risken för att som vuxen bli överviktig påverkas av fysisk aktivitet under barndomen.

### ***Hälsorisker av övervikt och fetma***

Övervikt och fetma är ett snabbt växande folkhälsoproblem i Norden liksom i övriga världen och benämns av WHO som en global epidemi. Särskilt bland barn och ungdomar har övervikten ökat drastisk. Förutom den faktiska ökningen visar både svenska och internationella studier på en förändring av BMI-fördelningen där de feta barnen blir allt fetare.

Andelen överviktiga barn i Sverige är idag ungefär 20 % och andelen med fetma mellan 4 och 9 %. Under de senaste 20-30 åren har det skett en betydande ökning både i antal och av BMI hos barnen. Från mitten av 1980-talet till 2000 har vi sett en ökning av antalet feta barn med mellan 2,5 och 4 gånger och en dubblering av antalet överviktiga.

Hos en individ finns ett starkt samband mellan BMI vid olika tidpunkter i livet. Detta gäller också barn, d v s ett barn som är överviktigt har stor sannolikhet att vara överviktigt vid en senare tidpunkt. Detta antyder att det är ett missförstånd att säga att övervikt växer bort.

I studier av stora grupper av människor finns också en stark tendens att feta barn blir feta vuxna. Sambandet är dock svagt före tre års ålder men ökar i styrka framför allt från 6-7-årsåldern. Nyare studier antyder att det också gäller barn före 6 års ålder, men resultaten är inte helt entydiga.

Vi känner idag till att övervikt och fetma i sig ger upphov till en lång rad hälsoeffekter som sträcker sig från specifika sjukdomar till allmän ohälsa, nedsatt rörlighet, sämre livskvalitet och för tidig död. Det innebär allvarliga hälsorisker med barnfetma både kortsiktigt för barnet själv och för den vuxne som varit överviktig i yngre år. Diabetes typ 2, som förr enbart sågs i den vuxna befolkningen, har ökat dramatiskt hos barn och ungdomar i USA och börjar komma även i Europa och hos oss.

Under barndomen innebär fetma inte bara medicinska utan även betydande sociala och psykologiska problem som ökar med åldern och är vanligare hos flickor. Överviktiga barn har bl a lägre självförtroende.

## **Föräldrarnas betydelse för barns rörelsevanor**

Att behandla övervikt har visat sig ha en begränsad effekt. Fokus inom hälsovården har allt mer ändrats till förebyggande av övervikt. Målet är att utveckla hälsofrämjande strategier för att hälsosamma livsstilsvanor i familjen ska minska risken för att barnen ska bli överviktiga. Bra mat och fysisk aktivitet är de viktiga beståndsdelarna i arbetet.

Fysisk aktivitet handlar framför allt om att få in rörelselekar i vardagen. Det viktiga är att rörelse blir av och att det sker ofta. Den fysiska aktiviteten behöver inte nödvändigtvis vara kraftig eller pågå länge i taget. Den behöver inte heller vara speciellt organiserad. Kroppen tillgodosäger sig all aktivitet.

Föräldrarnas egen livsstil är en viktig modell för barnen. Om föräldrarna tydligt visar att rörelse är en naturlig del av vardagen genom att gå i olika sammanhang, välja trapporna, och tillbringa en del av sin egen fritid mer aktivt, blir detta en signal om att så ser en vanlig dag ut. Svenska studier visar t ex att gemenskap med familjen ute i naturen ger vanor som kan bli kvar i hela livet.

## **Fri lek**

Leken är barnets fysiska aktivitet. Den pågår aldrig särskilt länge i ett sträck, men börjar i gengäld om desto oftare. Genom rörelselekar lär barnet känna sin kropp. I leken provas rörelser på den egna utvecklingsnivån. Barnet skapar i rörelselekar nya erfarenheter och kunskaper om sig själv och sin omgivning.

Barns fysiska aktivitet hänger samman med om det finns förutsättningar för aktiva lekar. Ett stöd är t ex inspirationen av aktiva vuxna som tar initiativ till lekar och stimulerar till upptäckter och upplevelser. Att göra saker tillsammans barn och vuxna är en betydelsefull del av barnets socialisation. Det kan vara roligt både för vuxna och barn att t ex spela boll, cykla, upptäcka skogen, bada och simma.

## **Ute i vardagen**

En betydelsefull förutsättning för barns aktivitet är utevistelse. Lekar ute visar starkt samband med den totala aktivitetsgraden. Utelekar, t. ex springa, klättra, gunga eller kasta boll, ger barnen särskilt bra tillfällen att pröva och förfina sina rörelser. Ute får de också möjlighet att uppleva fart och avstånd. Förutom att motoriken blir bättre, stimuleras koncentration och uppmärksamhet medan rastlöshet minskar. Naturen är öm och klarar av barn som tumlar runt också i vildare lekar.

Det är idag få föräldrar som har möjlighet att släppa ut små barn för att själva leka ute. Trafikfarorna är en starkt hindrande faktor liksom oro för att barnet ska göra sig illa på något sätt. Det är inte förrän i elvaårsåldern som ett barn klarar av att själva bedöma trafikfaror på ett riktigt sätt.

Till och från förskolan är ett dagligt tillfälle till rörelseaktivitet för små barn. Det handlar om att få gå själv och tillsammans med föräldern i ett tryggt sammanhang hitta utmaningar för den egna aktiviteten och nyfikenheten. Trappan blir ett äventyr, en bänk kan man gömma sig under, en glänta kan man springa på. Lördag, söndag kan ge tillfällen för familjen att vara ute tillsammans.

För utvecklande utelek behöver barnen ha kläder och stövlar för olika årstider, som tål både väta, kyla och hårda törnar. Det är nödvändigt att också en förälder som vandrar långsamt hemåt har skor och ytterkläder som passar för lite längre utomhusvistelse.

### ***På förskolan***

Är barnen ute mycket på förskolan minskar infektionsrisken och resulterar i mindre sjukfrånvaro. Smittspridningen minskar utomhus eftersom barnen inte är så tätt inpå varandra. Smittdoserna blir också mindre, när de späds ut i en större luftvolym. Barnens motståndskraft mot infektioner ökar med den fysiska aktiviteten och den minskade stressen av ett större lekutrymme.

Hur är det på barnets förskola? Är barnen ute varje dag? I Läroplan för Förskolan (Lpfö 98) sägs det att "Verksamheten ska ge utrymme för barnens egna planer, fantasier och kreativitet i lek och lärande såväl inomhus som utomhus. Utomhusvistelsen bör ge möjlighet till lek och andra aktiviteter både i planerad miljö och i naturmiljö."

En förutsättning för aktiva lekar är att utemiljön ska uppmuntra barnet att använda sin kreativa förmåga, inbjuda till utmaningar, men i grunden kännas trygg. Hur ser förskolans gård ut? Finns något att klättra på - ytor att springa på - buskar att gömma sig i - en gård att bli inspirerad att leka av? Förskolegårdens utseende avgör möjligheterna för lek och hur lekarna ser ut. Träd buskar och stenar stimulerar fantasin. En gård, där barn leker som bäst, är inte särskilt lik en välstädad villatomt. Den har ett spännande hörn med högt gräs, en jordhög att rulla nedför. Där finns buskar som ger gömställen och stubbar eller gamla trädstammar att balansera på.

### ***Inne i vardagen***

Ett barn i förskoleåldern bör inte sitta stilla mer än en timme i sträck. Dagens aktiviteter på förskolan räcker inte till hela dagsbehovet av rörelse. På eftermiddagen är en lagom utomhusaktivitet ett bra komplement, och innelekar behöver inte betyda inte stillasittande. Att få leka på golvet i köket när föräldern lagar mat, eller själv få vara med i hushållssysslorna erbjuder spännande möjligheter för aktivitet.

De vuxnas inaktiva vanor - som att sitta stilla flera timmar framför TV på kvällen behöver inte överföras på barnet. Idag ser svenska förskolebarn på TV två timmar varje dag. Det är onödigt mycket. Det går att se ett samband mellan många TV-timmar och överviktiga förskolebarn. Även aldrig så pedagogiska TV-program bidrar mindre till inlärningsförmågan än att barnet själv få röra sig och utveckla sin motorik. Undvik TV överhuvudtaget för barn under två år. Begränsa TV-, dator- och videotid till högst två timmar per dag för barn över två år. Ett knep med lite äldre barn kan vara att "skärmtid" (framför TV, dator eller med dataspel) kan få "köpas" mot rörelsetid.

Stillasittande barn behöver särskilt mycket uppmuntran att röra sig. Den sista timmen innan det är dags att sova passar det bra att varva ner genom att kanske läsa en saga.

## ***Organiserade rörelseaktiviteter***

Särskilt för barn med motoriska problem kan en organiserad aktivitet med strukturerad träning vara ett bra stöd. Den dagliga rörelsen inom vardagens ram är dock det som utgör grunden för alla hälsosam fysisk aktivitet och kan aldrig ersättas – men väl kompletteras – av organiserad träning.

Det finns organiserade aktiviteter för barn i förskoleåldern inom flera idrottsförbund. Kommunerna har också en del verksamhet. T ex brukar de flesta badanläggningar ha särskilda aktiviteter för små barn, där de steg för steg i lek vänjer sig vid vatten, för att småningom lära sig simma. Kyrkorna och studieförbunden kan ha aktiviteter, liksom privata aktörer. Ibland läggs sådan här verksamhet upp särskilt för barnen, ibland som aktiviteter för barn och föräldrar tillsammans, som t ex Friskis & Svettis och Korpen.

## ***Åldersspecifika kommentarer***

### ***Födelse – 12 månader***

Barnen behöver möjligheter att få vara på golvet och röra sig genom lekar som är enkla, glädjefyllda och dessutom stimulerar samspelet mellan förälder och barn. Föräldrarna behöver så tidigt som möjligt stärkas i hur betydelsefulla de är för att påverka barnets rörlighet. Säkerhet är viktig - utan att innebära restriktioner för rörelse. Babysitter och gästol innebär att rörelsemöjligheterna begränsas.

### ***1-3 år***

Föräldrarnas egen aktivitetsgrad har stor betydelse som förebilder för barnens livsstil. Barn integreras i sina föräldrars livsstil men utgångspunkten är att barnen behöver hålla en betydligt högre aktivitetsnivå än föräldrarna. Barn i den här åldern bör inte sitta still mer än högst en timme åt gången, utom när de sover.

Målet för växande koltbarn är att utveckla färdigheter som kan kombineras till mer komplexa rörelser. Nyfikenhet och höga aktivitetsnivåer hos barnen är naturligt för denna åldersgrupp och får ofta föräldrar att oroa sig för barnens säkerhet. Det är viktigt att springa, hoppa, dansa rulla för att utveckla färdigheter senare i livet. Fri rörelselek tillhandahåller möjligheter för barnen att upptäcka och undersöka världen omkring dem och leka själv eller med andra.

### ***3-5 år***

3-5 års barn behöver röra sig minst två, helst många timmar varje dag. De bör inte sitta still mer än högst en timme åt gången, utom när de sover

Aktivitet hos förskolebarn uppstår ofta i omgångar med korta stunder av vila. Säkerheten är fortfarande av vikt. Barn i den här åldern behöver pröva en mängd olika rörelseaktiviteter i fria lekar utan att vara styrda och inte bara utveckla en enda förmåga. De behöver fortfarande förebilder i form av föräldrar som själva är aktiva och visar att rörelse är en del av vardagen.

## **Litteratur**

Björklind P: Lärande och fysisk miljö. En kunskapsöversikt om samspelet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola. Myndigheten för skolutveckling 2005.

Boldemann C, Dal H, Blennow M, Wester U, Mårtensson F, Raustorp A, Yuen K: Scamper – Förskolemiljöer och barns hälsa. Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting 2005:3

Burdette HL & Whitaker RC: Resurrecting Free Play in Young Children. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine Vol 159 Jan 2005

Eriksson I: Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. Malmö högskola 2003.

Gunner K.B., Atkinson P.M., Nichols J., Eissa M.A., Health promotions strategies to encourage physical activity in infants, toddlers and preschoolers. Journal of Pediatric Health Care, Vol 19, Issue 4, July-August 2005

Märild S, Neovius M, Rasmussen F: Epidemiologi, barn och vuxna. Sid 45-62 ur Lindroos AK & Rössner S (red): Fetma, från gen till samhällspåverkan. Studentlitteratur 2007

Schäfer Elinder L & Faskunger J: Fysisk aktivitet och folkhälsa . Folkhälsoinstitutet R 2006:13

Steinbeck K S: The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: A review and an opinion. Obesity Reviews 2001(2):2

Sundblom E: Övervikt och fetma hos tioåriga barn i Stockholms län – förändrade mönster över en fyraårsperiod. Tillämpad näringslära, Stockholms läns landsting, Rapport 37, 2006

Söderström M, Blennow M: Barn på utedagis hade lägre sjukfrånvaro. Läkartidningen 1998 (vol 95):15

Söderström M, Mårtensson F, Grahn P, Blennow M: Utomhusmiljön i förskolan. Betydelse för lek och utevistelse. Ugeskrift for laeger 2004; 166(36)

