



Tiden talar för fysiskt aktiv skolpendling

Med artikeln "Active commuting to school. An overlooked source of childrens' physical activity?" (5) kan man hävda att frågan om barns transportsätt till och från skolan kom i fokus bland forskargrupper i flera länder. De tre författarna, alla amerikanska forskare, konstaterade bland annat att denna typ av rörelse ofta ignoreras i undersökningar av fysisk aktivitet. Samtidigt har bilanvändningen under de senaste decennierna eskalerat kraftfullt och detta inkluderar skjutsandet av barn till och från skolan.



PHUNG DANG



SUZANNE LUNDVALL

LARS-MAGNUS
ENGSTRÖMPETER SCHANTZ
GIH, STOCKHOLM

MELLAN ÅREN 1970 OCH 1991 minskade andelen barn i Storbritannien som gick mellan bostad och skola med 20% (3). Det innebär att en potentiellt viktig källa till fysisk aktivitet nyttjas i mindre utsträckning. Författarna menade emellertid att det inte fanns något underlag för att hävda att fysiskt aktiva transporter till och från skolan generellt sett är varken betydelsefulla eller obetydliga.

Denna lägesbeskrivning stämde väl även för Sverige. Ointresset för att studera fysiskt aktiv skolpendling och förutsättningarna för den kan nog förklaras av att den har tagits för given. Nu är läget annorlunda, och vi har all anledning att försöka studera hur och varför barn tar sig till skolan på ett visst sätt och vad fysiskt aktiv skolpendling kan ge i ett hälsoperspektiv.

Vanor och livsstilar grundläggs ofta tidigt i livet varför frågan om barns och ungdomars rörelse till och från skolan har bäring på våra beteenden som vuxna i samband med bland annat transporter till och från arbetet. Som framgår av den föregående artikeln har fysiskt aktiv arbetspendling bland vuxna en klar potential till att vara av stort värde för folkhälsan och miljön i storstadsområden (4). Detta faktum bidrar till det angelägna med studier inom området fysiskt aktiv skolpendling.

Betydande mängd fysisk aktivitet

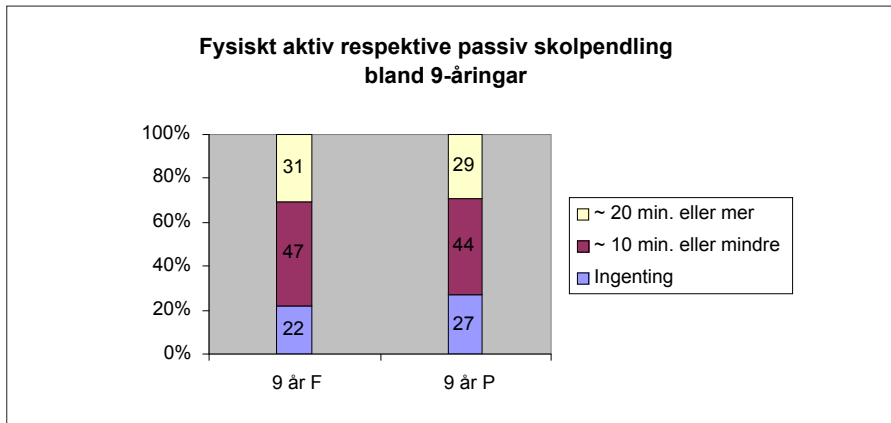
Inom ramen för GIH:s studie Skola-Idrott-Hälsa, som genomfördes 2001, ställdes ett antal frågor som bidrar till att förstå skolpendlingens potential i Sverige. Drygt 2300 barn och ungdomar (1113 flickor och 1136 pojkar) i åldrarna 9, 12 och 15 år från 48 slumpmässigt utvalda skolor i Sverige ingick i studien. Bortfallet var 12 %. Eleverna fick svara på frågan: "Hur lång tid



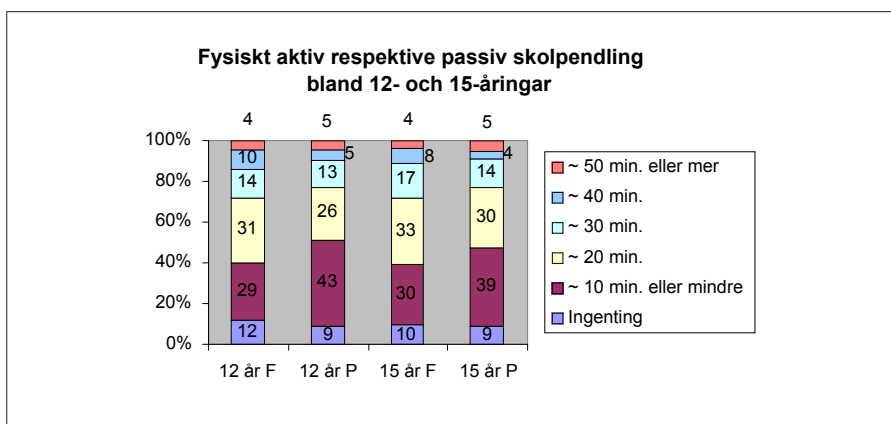
Foto: Peter Schantz

brukar du sammanlagt gå eller cykla för att ta dig till och från skolan?"

Svaren framgår av figur 1 och 2 och visar att den tid man är fysiskt aktiv inte är försumbar. Det gäller för båda könen och vid olika åldrar. För att få en bild av hur mycket tid i genomsnitt den fysiska aktiviteten kan handla om skapade vi medelvärden av de olika svarsalternativen. För enkelhetens skull nyttjade vi värdet 10 för alla som angav "10 minuter eller mindre" och värdena 20 respektive 50 för de som angav "20 minuter eller mer" respektive "50 minuter eller mer". Vi erhöll därvid medelvärdet 14 minuter för både 9-åriga pojkar och flickor samt mellan 19-21 minuter för pojkar och flickor i åldrarna 12 och 15 år.



Figur 1. Fördelningen av svar bland 9-åriga flickor (F) och pojkar (P) på frågan "Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla för att ta dig till och från skolan?"



Figur 2. Fördelningen av svar bland 12- respektive 15-åriga flickor (F) och pojkar (P) på frågan "Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla för att ta dig till och från skolan?"

Om man sätter detta i relation till rekommendationen för unga om helst minst 60 minuter av måttligt ansträngande fysisk aktivitet per dag (1) kan vi notera att fysiskt aktiv skolpendling (hela eller delar av vägen) bidrar till i genomsnitt mellan 25-33% av den rekommenderade dagliga timmen av fysisk aktivitet. Men dessa rekommendationer innehåller också en miniminivå för barn och ungdomar om minst 30 minuter fysisk aktivitet om dagen. I relation till den nivån bidrar fysiskt aktiv skolpendling med i snitt 50-67%, dvs. en väsentlig del av miniminivån.

Snarlik bild från nord till syd

Mot bakgrund av variationerna i ljus- och klimatförhållanden inom vårt land frågade vi oss om de värden vi erhöll varierade beroende på skolornas läge längs nord-sydaxeln i Sverige. Skolorna delades därför in i tre grupper: syd, mellan och nord. För 9-åringarna fann vi samma medelvärde om 14 minuter oavsett var man bodde medan medelvärdena varierade mellan 16-22 minuter för 12-åringarna och mellan 18-23 för

15-åringarna. Vi kunde således ej uppfatta några tydliga skillnader beroende på vilken breddgrad man går i skola.

Kunde då nivåerna av den tid man går eller cyklar till skolan bero på hur stora skolornas upptagningsområden var? Dessa områden rymmer många olika aspekter och vi har bara haft möjlighet att värdera hur många individer som bor inom respektive skolas område. Vi delade in dem i fem grupper från "1.000 invånare och mindre" till "mer än 50.000 invånare". Vi fann endast obetydliga skillnader i tid av fysiskt aktiv skolpendling när områden med olika storlek jämfördes.

Resultaten antyder alltså att oavsett var vi bor i landet kan den fysiskt aktiva skolpendlingen spela en viktig roll för att uppnå de rekommenderade dagliga nivåerna av fysisk aktivitet för barn och ungdomar.

Bilder från andra länder

Phung Dang har i sin magisteruppsats på Karolinska Institutet (2) gått igenom den internationella litteraturen inom området. Hennes genomgång visar att

fysiskt aktiv skolpendling verkar ha en betydelsefull roll för barn och ungdomar i många länder. Medelvärden på mellan 11-50 minuter av fysisk aktivitet per dag redovisas. Hur stor andel av eleverna som får tillgång till denna aktivitet varierar dock. Studier av Kina och Ryssland ger värden på c:a 85 % medan i länder som Nya Zeeland och Australien är nivåerna nere på c:a 40 %. Att Sverige härvid ligger på en relativt hög nivå talar både vår studie och andra studier som redovisas i Dangs litteraturgenomgång (2).

Fortsatt forskning

Vi uppfattar att det finns goda skäl att etablera frågor om fysiskt aktiv skolpendling som en del av idrottslärarens och övriga skolans intresse- och ansvarområde inom ramen för ett helhets-tänkande kring barns och ungdomars fysiska aktivitet. Eftersom vi vet så lite om detta finns det samtidigt ett stort forskningsbehov. Det är vår förhoppning att vi ska kunna bidra till utvecklingen genom fortsatta studier av dessa frågor inom ramen för skolstudien. Den ger goda möjligheter till fördjupade bilder av bl.a. vilka barn det är som utför fysiskt aktiv skolpendling. Finns det t.ex. kopplingar mellan synen på ämnet idrott och hälsa samt medlemskap i idrottsföreningar och denna form av fysisk aktivitet? Återspeglas fysisk aktiv skolpendling i att man också rör sig mer på fritiden? Frågeställningarna och möjligheterna inom ramen för skolstudien är många.

Referenser

- Biddle, S., Cavill, N. & Sallis, J. 1998. Policy framework for young people and health-enhancing physical activity. I: *Young and active*. (Eds. Biddle, S., Cavill, N. & Sallis, J.) London: Health Education Authority.
- Dang, P. 2005. *Children's opportunities to physical activity between home and school*. Magisteruppsats i nutrition vid Institutionen för Medicinsk Nutrition vid Karolinska Institutet. Uppsatsen kan laddas ned från www.gih.se/rhm
- Hillman, M. 1993. *Children, transport, and the quality of life*. London: Policies Studies Institute.
- Schantz, P., Stigell, E., Dang, P., Salier-Eriksson, J & Rosdahl, H. 2006. Kan fysiskt aktiv arbetspendling bli en "folk rörelse"? *Svensk Idrottsforskning* 3:8-13
- Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E. & Popkin, B.M. 2001. Active commuting to school. An overlooked source of childrens' physical activity? *Sports Med* 31 (5): 309-313.

Forskningsprojektet om fysiskt aktiv skolpendling har möjliggjorts tack vare ekonomiskt stöd från Gymnastik- och idrotthögskolan (GIH).