

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Liljeroth, P. (2022). Barn som rör på sig mår bättre fysiskt, psykiskt och socialt – forskningen tyder också på att motion både kan skydda mot och lindra depression och ångestsyndrom. Åbo Underrättelser 1.11.2022.

Barn som rör på sig mår bättre fysiskt, psykiskt och socialt – forskningen tyder också på att motion både kan skydda mot och lindra depression och ångestsyndrom



Pia Liljeroth 01.11.2022 04:54

I Åbo finns ett helt nytt kompetenscentrum för fysisk aktivitet hos barn och unga.

Det arbetar för att främja barns och ungas fysiska aktivitet, välbefinnande och delaktighet.

Kompetenscentret samlar ett stort antal forskare, experter inom motion, hälsa och utbildning från den offentliga sektorn, idrottsorganisationer samt andra aktörer.

Målet är att alla barn och unga hittar ett sätt att röra på sig som passar dem bäst, som inspirerar dem att röra på sig och att få motionsvanor som varar hela livet.

Det finns många barn och unga som rör på sig för lite.

Finländsk forskning visar att inte ens hälften av barnen och de unga når upp till minimirekommendationerna gällande fysisk aktivitet.

Enligt dem ska barn och unga röra på sig minst en timme varje dag och största delen av aktiviteten ska vara pulshöjande.

Fysisk aktivitet och motion har positiva biologiska, psykiska och sociala effekter. Motion bidrar till bland annat minskad risk för olika sjukdomar, bättre kondition och rörlighet.

Allt fler barn och unga har problem med den psykiska hälsan.

Motion påverkar den psykiska hälsan genom att den leder till ökat välbefinnande. Forskningen tyder också på att motion kan både skydda mot och lindra depression och ångestsyndrom.

Många saknar också sociala relationer och känner sig inte delaktiga.

Begreppet delaktighet betyder att man tillhör en grupp eller en gemenskap, att man har meningsfulla sociala relationer och att man upplever att man kan påverka saker som viktiga för en.

Fysisk aktivitet eller motion, psykisk hälsa och delaktighet hänger ihop. Om man känner att man är delaktig och hör till en gemenskap så mår man bättre.

Fysisk aktivitet hjälper barn och unga att utveckla sina kommunikationsfärdigheter som i sin tur bidrar till att skapa och upprätthålla sociala relationer och därmed bidra till delaktighet.

Forskningen visar dessutom att coronapandemin har haft en negativ inverkan på alla dessa områden gällande barns och ungas hälsa och välbefinnande.

Ansvar för att barn och unga ska röra på sig tillräckligt delas av många olika instanser; familjen, småbarnspedagogiken, skolan, hälsovården, idrottsföreningarna och kommunen.

Men det behövs samarbete för att det här ska lyckas.

Kompetenscentret (Lasten ja nuorten liikunnan osaamiskeskus, som verkar tillsammans med Paavo Nurmicentret) koordinerar i Åboregionen arbetet för att alla de här instanserna kan samarbeta.

Centret fungerar som ett tvärvetenskapligt nätverk för forskning och utbildning, där Yrkehögskolan Novia har varit med ända från början.

Vid kompetens centret idkar man idrottsmedicinsk forskning, men är också intresserad av sambandet mellan motion, fysisk och psykisk hälsa, välbefinnande och delaktighet hos barn och unga.

Genom sektorövergripande och interprofessionellt samarbete och forskning kan man på bred front främja hälsa och välbefinnande bland barn och unga.

Samarbetet inom kompetenscentret har till exempel utmynnat i projektet ”Ta mig med! Barns delaktighet, välbefinnande och trygghet i småbarnspedagogiken”.

Det ger yrkesverksamma inom småbarnspedagogiken nya färdigheter och verktyg för att stödja barns välbefinnande och delaktighet genom fysisk aktivitet som en del av vardagen inom småbarnspedagogiken.

Pia Liljeroth

Överlärare vid institutionen för hälsa och välfärd, Yrkehögskolan Novia
