

## Bekymret over lite fysisk aktivitet blant barn og unge

Det er bekymringsfullt at aktivitetsnivået til barn og unge ikke har økt, mener avdelingsdirektør Jakob Linhave i Helsedirektoratet.

Fysisk aktivitet har mange positive effekter – på helsen, men også på læring. Samtidig har inaktivitet en rekke negative konsekvenser for barns helse. Inaktivitet øker risikoen for både hjerte- karsykdommer, høyt blodtrykk, fedme og diabetes type 2 – også hos barn og unge.

– Vi har ikke klart å øke aktivitetsnivået.

Blant niårige gutter ser det tvert imot ut som om aktivitetsnivået reduseres, sier Linhave.

Tallene kommer frem i den nye nasjonale kartleggingsundersøkelsen av fysisk aktivitet, stillesittende tid og fysisk form blant barn og unge (ungKan), fra Norges idrettshøgskole og Folkehelseinstituttet.

– Vi må ta inn over oss at vi har laget et samfunn der barn ikke trenger å være aktive.

Det er masse vi kan gjøre som samfunn.

Samtidig er dette også et ansvar for oss som voksne enkeltindivider. Vi kan som foreldre, besteforeldre, naboer, venner og frivillige bidra til at barn og unge får gode aktivitetsvaner og bevegelsesglede, sier Linhave.

Guttene er fortsatt mer aktive enn jentene. Kun 40 prosent av 15-årige jenter oppfyller nå minimumsanbefalingene om 60 minutter moderat fysisk aktivitet hver dag. 15-åringene bruker drøyt 70 prosent av våken tid i ro.

– Dette viser hvor sterk tiltrekningskraft aktiviteter som får oss til å sitte i ro har. Mange opplever at det er vanskelig å få barna bort fra skjermene og ut i aktivitet, sier Linhave.

Han peker på tre hovedområder hvor vi som samfunn kan gjøre en innsats:

– Det ene er transport og nærmiljøutvikling. Det bør være lettere å være fysisk aktiv til og fra barnehage, skole fritidsaktiviteter og være aktiv i nærmiljøene. Det andre er å få til nok fysisk aktivitet der hvor barna er på dagtid, barnehage, skole og skolefritidsordningen. Fysisk aktivitet påvirker læring positivt. I tillegg er det viktig at det er enkelt å være aktiv i fritiden, både organisert og på egen hånd. Flere må oppleve bevegelsesglede, inkluderende miljøer og være med lengre. Kostnadsnivået for å delta i organisert aktivitet må ikke bli så høyt at mange ikke kan være med. Der har vi et forbedringspotensial, mener Linhave.

Undersøkelsen gir også tall på hvor lite som må til for at flere skal oppfylle anbefalingene. Dersom niåringene øker sitt daglige fysiske aktivitetsnivå med ti minutter per dag, ville andelen som når anbefalingene økt fra om lag 72 prosent til 87 prosent. Tilsvarende tall for 15-åringene er en økning fra 46 prosent til 65 prosent.

– Det er altså ikke så mye som skal til før vi får et godt løft i aktivitetsnivået, sier Linhave.

---

## Personalia

### Dødsfall

Tore Knut Næss, f. 14.09.1930, tannlegeeksamen 1956, d. 24.02.2019

Leidulf Hafsmo, f. 06.01.1934, tannlegeeksamen 1960, d. 21.02.2019

Ole Bjarne Almåsbygg, f. 24.11.1932, tannlegeeksamen 1955, d. 11.11.2018

Nils Astor Magnussen, f. 21.06.1924, tannlegeeksamen 1959, d. 16.11.2011