

## Idrott och folkhälsa

Under sin barndom deltar de flesta i idrottsrörelsen. I befolkningen som helhet sker den vanligaste typen av ideellt arbete inom idrotten. Många barn börjar redan innan skolåldern och deras föräldrar engagerar sig ideellt genom att skjutsa till idrottsanläggningar både när och fjärran. De mest hängivna föräldrarna leder träningar, samlar in pengar, planerar cuper och sköter det löpande arbetet i föreningarna. Stat och kommuner stöder idrotten finansiellt men också med idrottsanläggningar som badhallar och fotbollsplaner. Historiskt, och i jämförelse med annat föreningsliv bland barn och unga, har idrotten varit enormt framgångsrik när det gäller att värva medlemmar.

En anledning till idrottsrörelsens popularitet är att den utgör ett bra tillfälle att vara fysiskt aktiv, att röra på sig, springa, hoppa, spela fotboll, simma och annat. Samhällsutvecklingen har annars inneburit minskande krav på rörelse. Sakta men säkert bygger vi bort alla vardagens tillfällen till fysisk aktivitet. Digitalisering är väl den senaste stora förändringen, men vi har länge arbetat hårt för att få bort behoven av att röra oss med hjälp av bilar, bussar, hissar, rulltrappor och så vidare. I skolan tränas det uppväxande släktet i att sitta still. Många av oss vuxna är fast framför kontorens datorer. Men Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar att vi rör på oss mer och många har stegmätare för att uppnå 10 000 steg. Barn och unga ska vara fysiskt aktiva minst en timme om dagen. För att nå dessa rekommendationer sätts hoppet till idrottsrörelsen och idrott på fritiden då skolans ämne idrott och hälsa inte på långa vägar når målen. Inom idrottsrörelsen har ”Idrott för alla” länge varit en ledstjärna, men samtidigt vet vi att i praktiken når idrottsrörelsen inte alla grupper i samhället. Flickor med utländsk bakgrund har särskilt lyfts fram på grund av deras lägre deltagande.

Att komma med rekommendationer och stödja folks ideella engagemang låter sig göras, men som erfarenheterna visar har de sina begränsningar. Främjande folkhälsoarbete når lättare fram till redan resursstarka grupper i befolkningen. Men samtidigt kan vi ju inte gärna tvinga fram mer fysisk aktivitet i syfte att utjämna hälsorisker. Som de olika artiklarna i detta temanummer visar kan en framkomlig väg möjligen vara att mer aktivt försöka nå utsatta grupper, behålla dem som kommer och anpassa verksamheterna efter deras behov snarare än att de ska försöka anpassa sig efter de befintliga strukturerna. Ökad kännedom om skillnader och likheter och vad som styr vårt agerande kan även det leda till förändring av befintliga organisationer och ge större utrymme för delaktighet bland dem som är underrepresenterade.

Temanumret innehåller ett antal artiklar som ger inblick i hur vi kan se på förhållandet mellan folkhälsa och idrott. Olle Lundberg och Olof Östergren diskuterar hur folkhälsoarbetet kan vinna på en mer sammansatt förståelse av individens handlingsutrymme i förhållande till sociala, ekonomiska och bio-

logiska processer. Författarna lyfter fram hur fyra olika faktorer står i samspel med individer och grupperns handlande: Lagar och regler, kommersiella krafter, sociala sammanhang och fysiologiska processer. Dessa faktorer utgör strukturella förutsättningar för vårt agerande, men det är viktigt att poängtera att de också ger utrymme för förändring. En förutsättning för att agera annorlunda är att känna till vad som begränsar oss. Vi kan genom att agera annorlunda, själva eller tillsammans med andra, förändra de rådande strukturerna. Flickor som spelar fotboll förändrar inte bara sin egen tillvaro utan deltar i förändringen av allas vår uppfattning om fotboll.

En trend inom den svenska idrottsrörelsen är att barn börjar i allt lägre åldrar, men också att de slutar tidigare. Sara Vilgeus Loy har intervjuat barn i 10-14 års åldern om hur delaktiga de är i sin förening och det framkommer vissa skillnader gällande ålder och typ av idrott. Yngre barn och de i individuella idrotter uppfattar större utrymme att delta i olika beslut medan äldre och de inom lagidrotter är mindre intresserade och tycker att tränaren vet bäst. Författaren menar att det är viktigt att skilja mellan social delaktighet och delaktighet i olika beslutsprocesser. För att behålla barn längre inom idrotten menar hon att den sociala delaktigheten är helt grundläggande. Från barnens synvinkel är det viktigast att man får passningar, känner tillhörighet och att föreningen arbetar för barnens bästa.

Magnus Karlsson och Rebecka Andersen undersöker svenskarnas vilja att göra en frivillig insats vid en hälsokris. De intresserar sig särskilt för hur viljan till den här typen av tillfälliga insatser vid kriser samvarierar med engagemang i idrottsorganisationer. Resultaten visar att svenskarnas vilja att göra insatser vid kris generellt sett är stor, men att det finns märkbara skillnader mellan de som är, och de som inte är medlemmar. Resultaten visar att krisinsatsviljan är högre bland de som är medlemmar i flera olika organisationstyper. Eftersom idrottsrörelsen samlar en stor andel av civilsambällesengagemanget i Sverige kan de utgöra en viktig resurs vid hälsokriser och andra typer av plötsliga, samhällsviktiga händelser.

I en forskningsöversikt visar Susanna Geidne, Helena Ericson och Mikael Quennerstedt hur idrottsföreningar kan arbeta för att främja folkhälsan. Det gäller att göra det enkelt att börja och så smidigt som möjligt att fortsätta sitt engagemang varefter det utvecklas. Hinder som försvårar för nya medlemmar, till exempel avstånd till träningsanläggningar, tider för träning och ekonomiska utgifter bör arbetas bort. Och de som vill byta idrottsinriktning, utvecklas som tränare eller engagera sig på andra vis bör få stöd från föreningslivet för att göra så. Istället för att förebygga olika problem, skador och liknande bör folkhälsoarbetet enligt författarna inriktas mot att främja barn och ungdomars positiva utveckling och forskningen bör intressera sig mer för hur detta kan åstadkommas.

Jonas Arnoldsson och Andreas Linderyd visar nya belägg för att idrottsrörelsen når olika långt i olika bostadsområden och att könsfördelningen är sned.

Författarna analyserar det statliga lokala aktivitets (LOK) -stödet som årligen betalas ut till ca 10 000 idrottsföreningar med uppemot 60 miljoner deltagartillfällen för personer i åldrarna 7-25 år. De kan konstatera att i områden med stora socioekonomiska utmaningar, där invånarna oftare har utländsk bakgrund, är deltagandet långt lägre än det förväntade medan, tvärtom deltagandet är högre än det förväntade i områden med mycket goda socioekonomiska förutsättningar och låg andel med utländsk bakgrund. Sambanden mellan socioekonomi, bakgrund och idrottande är systematiska och förstärks dessutom när det gäller flickors delaktighet i jämförelse med pojkars. Många idrottsklubbar, föreningar och andra är medvetna om dessa skillnader och Riksidrottsförbundet har som ambition att återspegla befolkningens sammansättning, men det finns också ett ständigt tryck att prioritera kärnverksamheten, idrottsutövandet, och detta riskerar att hamna i konflikt med ambitionerna att bredda idrotten så att den i sanning lever upp till devisen om ”en idrott för alla”.

Att idrott är en social aktivitet som passar många men inte alla blir tydligt i Åsa Knecks och Anders Kassmans intervjuer med barn som inte deltar i någon idrott. Resultaten visar att särskilt för flickor är övergången från lek till organiserad idrott komplicerad och kräver stort stöd från föräldrar och andra. Flickor utanför idrottsrörelsen är högst medvetna om förväntningarna på dem att vara mer fysiskt aktiva. Inte heller är det så att skolidrotten fungerar kompensatoriskt, eftersom den bygger på samma logik som föreningsidrotten. Fysisk aktivitet uppfattas som kravfullt, påtvingat, ofta alltför tävlingsinriktat och mer ämnat för pojkar. Flickorna själva har inte så mycket emot fysisk aktivitet och tänker att de ofta mår bättre av att vara aktiva. Som yngre är de ofta och gärna fysiskt aktiva när de leker, som äldre är de ute och går med kompisar och det händer att de till och med spelar fotboll för sig själva. Men de kommer aldrig i närheten av WHO:s rekommendationer och det vet de om.

Sammantaget ger artiklarna i temanumret en god inblick i de aktuella problemen och möjligheter som den svenska idrottsrörelsen står inför, men också vilken viktig resurs den kan vara i folkhälsoarbetet. Inom civilsamhällsforskningen är en stående fråga vilka typer av mervärden som finns inom olika organisationer och verksamheter. I de olika artiklarna framkommer att idrotten har uppenbara mervärden att bidra med, men frågan är hur dessa kan främjas utan att vi går miste om dess särart. Det är viktigt att understryka att det saknas belägg för att arbetet med att bredda idrotten så den når nya grupper skulle motverka idrottens särart. Det krävs en hel del kunskap och praktiskt arbete för att nå underrepresenterade grupper, men det är inte omöjligt och motverkar inte idrottens kärnvärden.

*Anders Kassman, docent och gästredaktör*