



# Idrott hela livet

Strategisk plan för idrottsrörelsens  
folkhälsöarbete





## Innehåll

1. Idrotten finns överallt .....	5
Idrottsrörelsens folkhälsoplan <i>Idrott hela livet</i> .....	6
2. Så mår Sverige .....	6
2.1 Hälsa och faktorer som påverkar hälsan .....	6
2.2 Hälsosituation .....	7
2.3 Folkhälsoarbete .....	7
3. Idrott ger hälsa .....	9
3.1 Idrottsrörelsens betydelse för folkhälsan .....	9
3.2 Speciella satsningar .....	10
4. Det här vill idrottsrörelsen .....	12
Folkhälsomål 9 – Ökad fysisk aktivitet .....	12
Folkhälsomål 1 – Delaktighet och inflytande i samhället .....	12
Folkhälsomål 2 – Ekonomisk och social trygghet .....	13
Folkhälsomål 3 – Trygga och goda uppväxtvillkor .....	13
Folkhälsomål 4 – Ökad hälsa i arbetslivet .....	13
Folkhälsomål 5 – Sunda och säkra miljöer och produkter .....	13
Folkhälsomål 6 – En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård .....	14
Folkhälsomål 7 – Gott skydd mot smittspridning .....	14
Folkhälsomål 8 – Trygg och säker sexualitet och en god reproduktiv hälsa .....	14
Folkhälsomål 10 – Goda matvanor och säkra livsmedel .....	14
5. Det fortsatta arbetet .....	16
6. Referenser .....	17
Den nya folkhälsopolitiken .....	18
Idrottens värdegrund .....	19
Nationell idrottspolitik .....	19
Regional idrottspolitik .....	20
Lokal idrottspolitik .....	20
Övriga samarbetspartner .....	21
Internationell samverkan .....	21
Framtidens idrottsrörelse .....	22

Strategisk plan för idrottsrörelsens folkhälsoarbete fastställd av riksidrottsstyrelsen 2007-03-29--30, avrapporterad vid RF-stämma i maj 2007





## 1. Idrotten finns överallt

Om du tittar till höger just efter du passerat campingplatsen ser du den helt nyanlagda golfbanans driving range. Den före detta potatisåkern är full av vita golfbollar. Luften fylls av det svischande ljudet som de oräkneliga golfsvingarna åstadkommer. Hopptornet som sticker upp bakom klubbhuset är riktningsvisare mot badplatsen som just nu sjuder av aktivitet. Det är simskoletid. Sjövattnet glittrar i solskenet när Jennika gör sitt hopp från hopptornets tremetershöjd. Framför badplatsen ligger fotbollsplanen där B-laget spelar träningsmatch mot Rottne. Det står 2-0. På anslagstavlan vid idrottsplatsen sitter en notis om att vattengympan startar på torsdag. På samma anslagstavla informerar Putte, som är bordtennistränare, om ändrade träningstider. Putte är också initiativtagare till "Puttelunken", som går av stapeln varje tisdag klockan sex. Då samlas ett tiotal personer i olika åldrar och går, med eller utan hjälpmedel, en cirka fyra kilometer lång promenad i valfritt tempo. På landsvägen kommer en hjälmförsedd cyklist i högt tempo, om fem dagar går starten för årets Vätternrunda. Allt detta försiggår i en liten by i Småland som heter Ramkvilla. Idrottsföreningen, som heter Örjansklubben, har många sektioner och många av byborna är medlemmar i den. Idrotten och dess effekter för folkhälsan finns överallt.

Idrottsrörelsen är uppbyggd på demokratiska principer och stimulerar till delaktighet, engagemang och social utveckling. Idrottsrörelsen bedriver en stor och omfattande idrottslig verksamhet på alla nivåer och för alla åldrar. Dessa aktiviteter är ett folkhälsoarbete i sig och bidrar tydligt till ökad folkhälsa.

***För idrottsrörelsen handlar folkhälsoarbetet främst om två saker, dels om att lyfta fram och synliggöra det som redan görs, dels att noga bevaka och aktivt medverka i samhällsutvecklingen.***

"Idrott är fysisk aktivitet som vi utför för att kunna ha roligt, må bra och prestera mera."

*"Det är ställt utom allt tvivel att fysisk aktivitet gör människor friskare, minskar antalet sjukdagar och ger större uthållighet. Idrott kan även spela en viktig roll vid rehabilitering efter sjukdomar och skador. Detta visar inte minst erfarenheterna från idrotten för funktionshindrade. Det är också klart att regelbunden fysisk träning påverkar vårt psykiska välbefinnande."*

*"Hittills genomförd forskning visar således att regelbunden fysisk träning påverkar såväl vårt fysiska som vårt psykiska välbefinnande. Därför måste idrottsrörelsens mål vara att kunna erbjuda åldersanpassad verksamhet för idrott och motion hela livet."*

*"Det är viktigt att lyfta fram det mervärde som idrottens föreningsgemenskap innebär, med möjlighet att träna i grupper som ger en trygg miljö med samhörighet och social gemenskap."*

Citaten är hämtade ur idrottsrörelsens idédokument, *Idrotten Vill*. Med avstamp i detta dokument ska den strategiska planen för idrottsrörelsens folkhälsoarbete - *Idrott hela livet* - som du just nu läser, inspirera till ett ökat hälsoperspektiv inom idrottsrörelsen.

Två av de största hoten mot en gynnsam hälsoutveckling - inaktivitet och övervikt - har tydliga kopplingar till idrottens kärna, fysisk aktivitet. En nedsatt psykisk hälsa är också en tydlig samhällstendens. Aktuell forskning visar att ökad fysisk aktivitet kan vara ett recept mot detta tillstånd. Genom omfattande verksamhet och engagerade ledare bidrar idrottsrörelsen till en god folkhälsa och välfärdsutveckling. Men vi kan bli ännu bättre på att jobba med målinriktade insatser inom viktiga områden. Då kan vi bidra till ännu större hälsovinster.

En utgångspunkt i direktiven för arbetet med den strategiska planen har varit att utgå från de av riksdagen beslutade nationella folkhälso-målen och beskriva vad som är idrottsrörelsens bidrag för att uppnå dem.

Idrottsrörelsens mest naturliga roll i folkhälsoarbetet är förstås under målområde nio, ökad fysisk aktivitet. Men eftersom idrotten vill utveckla människor både fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt genom att delta i föreningsdrivna aktiviteter, är det uppenbart att vi kan bidra till en god folkhälsa på flera områden. Därför finns förslag till målsättningar för idrottsrörelsens folkhälsoarbete inom alla elva folkhälsomål.

#### Idrottsrörelsens folkhälsoplan *Idrott hela livet*

- beskriver idrottsrörelsens betydelse för folkhälsan<sup>1</sup>
- tydliggör idrottsrörelsens viljeriktning och roll som aktör i folkhälsoarbetet<sup>2</sup>
- gäller för RF och SISU Idrottsutbildarna riks
- gäller som inspiration till alla delar inom idrottsrörelsen

---

<sup>1</sup> Uttryck för befolkningens hälsotillstånd som tar hänsyn till såväl nivå som fördelning av hälsan. En god folkhälsa handlar således inte bara om att hälsan bör vara så bra som möjligt, den bör också vara så jämnt fördelad som möjligt. Källa: Folkhälsovetenskapligt lexikon, Janlert.

<sup>2</sup> Systematiska och målinriktade hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser för att åstadkomma en god och jämlika hälsa för hela befolkningen. Begreppet innefattar hela skalan av åtgärder från ekonomisk politik i samhället till hälsoupplysning. Källa: Folkhälsovetenskapligt lexikon, Janlert.



## 2. Så mår Sverige

### 2.1 Hälsa och faktorer som påverkar hälsan

Frågor som handlar om vår hälsa<sup>3</sup> är synnerligen aktuella. Vi överhoppas ständigt med budskap om hur vi ska leva för att må bra från bl.a. media och myndigheter. Samtidigt är frågor som handlar om vår hälsa komplexa och svåra att få grepp om. Hälsobegreppet kan förklaras på olika sätt och ses som frånvaro av sjukdom, men också som att ha balans i tillvaron eller

<sup>3</sup> Det finns många definitioner på hälsobegreppet, alltifrån medicinska till humanistiska teorier. Några vanligt förekommande är: "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom eller handikapp" samt "Hälsa är att må bra och att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav och för att kunna förverkliga sina personliga mål". Källa: Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion, Rydqvist och Winroth.

en resurs som möjliggör andra mål i livet. Det finns även stora individuella och kulturella skillnader i vad vi förknippar med god hälsa. I jämförelse med begreppet folkhälsa, som står för befolkningens hälsotillstånd, används hälsobegreppet mer i betydelsen av ett medel för individen att leva ett gott liv.

Olika förhållanden påverkar och avgör människors hälsa. En vanlig benämning för dessa är hälsans bestämningfaktorer, d.v.s. de faktorer som inverkar på hälsotillståndet i befolkningen. Dessa faktorer påverkar och samspelar med varandra och är oändligt många. Det kan handla om våra biologiska förutsättningar, men inte minst våra levnadsvanor och det nära sociala nätverket. Hälsan påverkas dessutom av våra livsvillkor, alltså det samhälle vi lever i.



Nivåer för hälsans bestämningfaktorer. Källa: Haglund Bo, Svanström Leif.

### 2.2 Hälsosituation

Folkhälsan har, mätt i medellivslängd, stadigt förbättrats. År 2003 kunde en nyfödd flicka förväntas leva i 82,4 år och en nyfödd pojke 77,9 år. Sedan 1990 har kvinnors medellivslängd ökat med 2 år och männens med 3 år. Även om överlevnaden har förbättrats visar andra aspekter av hälsan en annan bild. I studier där personer får uppskatta sin hälsa har

andelen av åldersgruppen över 44 år som anser sig ha en god hälsa ökat de senaste decennierna. Däremot har den minskat i yngre åldrar (16-44 år) under 1990-talet. Yngre människor visar också stora ökningar i symptom som allergi, värk i rörelseorganen samt psykiska symptom i form av bl.a. trötthet, sömnbesvär och nedstämdhet. Dessutom rapporterar unga en högre upplevd stress än vuxna.



TEAM SPORTIA  
261

TEAM SPORTIA  
636



Det finns stora variationer i hälsa mellan olika individer och grupper. Hälsorelaterade beteenden – levnadsvanor – har tydligt samband med individens livsvillkor och sociala position. Det är inte en slump att exempelvis personer med ekonomiska problem har ohälsosammare levnadsvanor. Det visar istället på begränsningar som ogynnsamma sociala villkor kan lägga på människors val av livsstil.

Med tanke på idrottsrörelsens verksamhet är det särskilt intressant att belysa den fysiska aktivitetsnivån<sup>4</sup> i samhället. Det är troligt att högst cirka 20 % av Sveriges vuxna befolkning är tillräckligt fysiskt aktiva sett ur ett hälsoperspektiv. Vi ser dock en trend mot en mera fysiskt aktiv fritid bland vuxna. Detta beror förmodligen på ökade kunskaper om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan, som motvikt till ett mera stillasittande vardagsliv. Betydande skillnader i fysisk aktivitet finns emellertid i relation till utbildningsnivå, etnicitet och socioekonomi. Speciellt oroande är det att stillasittandet ökar bland barn och ungdomar. Förutom betydelsen för den enskilde individens hälsa är det sannolikt mycket samhällsekonomiskt lönsamt att satsa på åtgärder för att minska på stillasittandet i befolkningen.

## 2.3 Folkhälsoarbete

Att på olika sätt förbättra folkhälsan är en angelägen uppgift som kan bedrivas på olika nivåer. Det gäller att planera och genomföra insatserna utifrån såväl övergripande politiska beslut som lokala förhållanden. Folkhälsoarbetet har tydligt förändrats mycket under de senaste decennierna och tyngdpunkten har i allt högre grad kommit att ligga på regional och kommunal nivå. Dessutom har fokus flyttats från faktorer som bidrar till sjukdom till faktorer som bestämmer och kan åstadkomma hälsa, s.k. friskfaktorer.

<sup>4</sup> Med fysisk aktivitet avses all typ av kroppsrörelse som ger ökad energiförbrukning, exempelvis hushållsarbete, trädgårdsarbete, promenader, cykling, gå i trappor, friluftsliv.  
Källa: Aktivt liv, Ekblom & Nilsson.

Det övergripande målet för det nationella folkhälsoarbetet är att skapa förutsättningar för en jämlik och jämställd hälsa för hela befolkningen. Särskilt angeläget är det att hälsan förbättras för de grupper som är mest utsatta för ohälsa. Den nationella folkhälsopolitiken utgår idag från hälsans bestämningsfaktorer och formuleras i följande elva målområden:

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Ekonomisk och social trygghet
3. Trygga och goda uppväxtvillkor
4. Ökad hälsa i arbetslivet
5. Sunda och säkra miljöer och produkter
6. En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård
7. Gott skydd mot smittspridning
8. Trygg och säker sexualitet och en god reproduktiv hälsa
9. Ökad fysisk aktivitet
10. Goda matvanor och säkra livsmedel
11. Minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika och doping samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande

För att nå en god hälsa på lika villkor krävs insatser och samverkan från samhällets flesta sektorer. Samverkan kan ha en avgörande betydelse för att sociala skillnader i hälsa ska minska och för att hälsan ska främjas hos grupper som är särskilt sårbara. Kommuner och landsting har centrala roller

för en samlad folkhälsopolitik, men den kan utvecklas i samverkan med näringsliv och frivilliga organisationer. Frivilligorganisationerna kan många gånger vara bättre lämpade att nå riskutsatta grupper med insatser än offentliga aktörer.

### 3. Idrott ger hälsa

Föreningsidrotten har betydelse för folkhälsan och kan bidra till att uppnå de nationella folkhälsomålen. Idrottsrörelsen ses av samhället som en självklar part i folkhälsoarbetet och idrotten finns ofta med i planering och genomförande av strategiska folkhälsoinsatser på nationell, regional och lokal nivå. Myndigheter och organisationers syn och förväntningar på idrotten som en arena för hälsofrämjande arbete stämmer väl överens med idrottens egna intentioner och uttrycks i styrdokument och verksamhetsinriktningar på olika sätt (Bilaga 1).

#### 3.1 Idrottsrörelsens betydelse för folkhälsan

Den organiserade idrotten i Sverige engagerar en stor del av befolkningen. Cirka 3 miljoner medlemmar finns i drygt 22 000 föreningar. Den klart övervägande majoriteten av idrottsrörelsens medlemmar är verksamma inom bredd- och motionsidrotten. Inom idrotten möts unga och gamla, män och kvinnor, elitidrottare och motionärer samt människor från olika kulturer. Mer än hälften av alla pojkar och flickor ägnar sig åt någon idrott och över 600 000 ideella ledare utgör ryggraden i denna omfattande verksamhet. Med stöd av SISU Idrottsutbildarna genomfördes under 2004 folkbildningsinsatser omfattande 79 000 arrangemang och 1,6 miljoner studietimmar. Detta har stora samhällsekonomiska effekter.

Forskning påvisar att aktivt deltagande i föreningsliv och sociala nätverk visar positivt samband med upplevd god hälsa och hög livskvalitet. Under de senaste åren har antalet medlemmar i frivilligorganisationer minskat, med undantag av idrottsrörelsen, men totala insatser av frivilligt arbete (utfört på fritiden och oavlönat) såsom styrelseuppdrag, opinionsarbete, kaffekokning, försäljning, transporter och ledaruppdrag har inte minskat i omfattning. Om man granskar vilka bestämningsfaktorer som tycks påverka frivilligt arbete ser man att högre utbildning och högre

inkomst ökar sannolikheten att man engagerar sig ideellt. En annan viktig förklaringsfaktor är föreningstraditionen i den egna familjen under uppväxtåren. Personer som är födda utanför Sverige är i mindre utsträckning föreningsaktiva än svenskfödda. Det är också vanligare att långtidssjukskrivna, ålderspensionärer och arbetslösa har lägre föreningsengagemang än yrkesarbetande.

Riksdagen slår fast genom propositionen En idrottspolitik för 2000-talet att idrottsrörelsen är en stor tillgång för samhället och ett väsentligt inslag i välfärdspolitiken. I propositionen uttrycks en strävan att uppmuntra och ge möjligheter till barns, ungdomars och vuxnas motion eller idrott i syfte att främja en god folkhälsa. Dessa möjligheter skapas genom samverkan mellan staten, kommunerna, idrottsrörelsen och andra organisationer.

Ungdomsstyrelsen har i en skrift *Unga och föreningsidrotten*<sup>5</sup> redovisat resultat från ett uppdrag av Justitiedepartementet där man analyserat folkhälso- och folkrörelseperspektivet i idrottspolitiken utifrån ungas egen upplevelse. Här påvisas att ungdomar som idrottar mår bättre både fysiskt och psykiskt än andra ungdomar. De har en starkare tilltro till samhället och är dessutom mer solidariska med sina medmänniskor. Ledarna har stor betydelse för hur ungdomar upplever sitt idrottande. De ungas inflytande i föreningsidrotten betecknas dock som relativt svagt och föreningsidrotten

<sup>5</sup> Ungdomsstyrelsens skrifter, 2005. Unga och föreningsidrotten – En studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv. Stockholm, Ungdomsstyrelsen 2005:9.







når inte fullt ut i sina ambitioner att engagera flickor samt grupper med annat etniskt ursprung och grupper med funktionshinder.

Idrottens verksamhetsidé: *”Vi vill på alla nivåer bedriva idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt, psykiskt som socialt och kulturellt”* beskriver idrottsrörelsens grund för ett hälsofrämjande arbete<sup>6</sup>. Verksamheten har i sin struktur och uppbyggnad en hälsofrämjande karaktär som kan erbjuda delaktighet, gemenskap, sociala nätverk, integration, demokratisk fostran, fysisk aktivitet och rörelseglädje. Att vara medlem i en förening, där man tillsammans med andra utvecklar ett gemensamt intresseområde, kan bidra till att utveckla en känsla av sammanhang och skapa förutsättningar för att bygga upp en stark självkänsla och gott självförtroende. Näst efter familjen och skolan är fritiden den viktigaste arenan där barn och ungdomar lägger grunden för en god hälsoutveckling för livet.

Idrottsrörelsen erbjuder en motkraft till den fysiska inaktivitet som är en av de stora riskfaktorerna i dagens samhälle. Att skapa ett livslångt intresse för daglig fysisk aktivitet, motion<sup>7</sup>, och friluftsliv är det absolut främsta bidraget från idrottsrörelsen för att minska sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar, cancer, diabetes och fetma i befolkningen. Även den psykiska hälsan och livskvaliteten skulle förbättras. Här finns en utvecklingspotential genom att främja ett starkt föreningsliv och utveckla bredd- och motionsaktiviteter som når nya och ännu fler grupper. Inom föreningarnas barn- och ungdomsverksamhet kan man även påverka vanor, attityder och förhållningssätt till tobak, alkohol, narkotika, doping, mat m.m. Aktivt idrottsutövande involverar och markerar dessa frågor på ett naturligt sätt eftersom de påverkar prestationsförmågan och upplevelsen av idrottandet.

<sup>6</sup> Sammanfattande begrepp på aktiviteter som har till syfte att förbättra hälsan. Alltså aktiviteter som startar en process som möjliggör att människor får kontroll över hälsans bestämningsfaktorer och därigenom förbättrar/påverkar hälsan. Källa: En introduktion till folkhälsovetenskap, Svanström & Haglund

Genom att skapa policyprogram samt ge teoretisk och praktisk kunskap kan idrotten stödja en hälsosam livsstil.

Idrottsrörelsens eget studieförbund och utbildningsorganisation, SISU Idrottsutbildarna, bidrar till att människor kan mötas utifrån sina egna behov, erfarenheter, förutsättningar och intressen i olika utbildningsinsatser. Genom möten och samtal med andra får man i en process ökad kunskap, insikt och en möjlighet att förstå hur saker och ting hänger ihop. Studiecirkelformen i sig bidrar till att öka känslan av sammanhang i tillvaron, med komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Känslan av sammanhang är en av grundförutsättningarna för att en individ ska kunna ta kommandot i sitt liv och påverka sin livssituation och levnadsvanor. SISU Idrottsutbildarna bidrar även med kunskapsstöd utifrån sitt omfattande sortiment av litteratur som används för kompetensutveckling såväl inom föreningslivet som inom andra verksamhetsområden utanför idrottsrörelsen.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att dagens idrottsrörelse med sina ideella krafter har en viktig roll och tar på sig ett stort ansvar för att bidra till en god välfärdsutveckling och ökad hälsa i samhället. Det är därför viktigt att slå vakt om ett mångfasetterat föreningsliv och poängtera egenvärdet som självständig folkrörelse och möjligheten att utveckla verksamheten utifrån medlemmarnas önskemål.<sup>7</sup>

### 3.2 Speciella satsningar

Flera förbund och föreningar i landet bedriver projekt och hälsoinriktat utvecklingsarbete i samverkan med och/eller på uppdrag av myndigheter, kommuner, landsting, försäkringskassor, arbetsförmedlingar och skolor. Det mesta av detta arbete ligger inom ramen för idrottsföreningarnas basverksamhet, men idrotten åtar sig också att utveckla sin verksamhet för att göra ännu mer.

<sup>7</sup> Motion är medveten och planerad fysisk aktivitet i syfte att förbättra hälsa, öka välbefinnande och stärka sin fysiska kapacitet. Källa: Aktivt liv, Ekblom & Nilsson.

Exempel på sådana riktade insatser kan vara:

- FaR® (Fysisk aktivitet på Recept) i samverkan med hälso- och sjukvården
- Handslagssatsningen (Idrottslyftet) med intentionerna att öppna dörarna för fler, hålla nere avgifterna, satsa på flickor, delta i kampen mot droger samt samverka med skolan
- Riktade aktiviteter till inaktiva barn i samverkan med skolan
- Aktiviteter för överviktiga barn och ungdomar
- Aktiviteter för långtidssjukskrivna och långtidsarbetslösa i syfte att öka möjligheten till återgång i arbetslivet
- Integrationsprojekt
- Föreningsutveckling i socioekonomiskt utsatta bostadsområden

Representanter från idrottsrörelsen deltar dessutom ofta i samverkansgrupper, folkhälsoråd, hälsoteam, arbetsgrupper etc. på olika nivåer i samhället. Idrottens hälsofrämjande miljö, samt den kompetens och engagemang som finns inom föreningslivet, lyfts många gånger fram i folkhälsopolitiska sammanhang. Med ett starkt stöd från samhället kan idrottsrörelsen genom sin kärnverksamhet bidra till än mer hälsoinriktad verksamhet och god folkhälsa, samtidigt som det utvecklar idrottsrörelsens position som landets största folkrörelse.

## 4. Det här vill idrottsrörelsen

Som framgår av föregående kapitel är idrottsrörelsen en aktiv part i det nationella folkhälsoarbetet. Men arbetet kan förbättras inom flera angelägna områden, såväl inom den egna verksamheten som i samverkan med andra myndigheter och organisationer. För att visa på vad som görs idag, men framförallt vad som kan utvecklas, utgår nedanstående redovisning från de nationella folkhälsomålen. Valet av denna struktur tydliggör samtidigt att idrottsrörelsen spelar och kan spela en ansevärd roll kring olika villkor som inverkar på och avgör människors hälsa.

***Det är specifikt två folkhälsomål som är angelägna för idrottsrörelsen att lyfta fram och peka ut som särskilt viktiga - område 9 och område 1.***

Redovisningen är upplagd så att det under respektive folkhälsomål först följer en kort beskrivning kring den övergripande betydelsen av målet (markerat med blå ruta och ”citattecken”). Beskrivningen är direkt hämtad från propositionen och visar alltså statens syn på respektive mål. Därefter följer idrottsrörelsens övergripande ambition samt tydliga viljeinriktning. (markerad med blå ruta)

### Folkhälsomål 9 – Ökad fysisk aktivitet

*”Fysisk aktivitet är en förutsättning för en god hälsoutveckling. Målet för de samlade insatserna inom detta område skall vara att samhället utformas så att det ger förutsättningar för en ökad fysisk aktivitet för hela befolkningen.”*

Idrottsrörelsen engagerar en stor andel av befolkningen, framför allt barn och ungdomar, i verksamhet som baseras på olika typer av fysisk aktivitet, där den hälsofrämjande bredd- och motionsidrotten är på stark frammarsch. Därmed är idrottsrörelsen samhällets viktigaste aktör för att uppnå målet med ökad fysisk aktivitet för en bättre hälsa.

### *Idrottsrörelsen vill:*

- utveckla bredd- och motionsidrott för att öppna dörrarna för fler
- utveckla utbudet för att stimulera till idrottsutövande hela livet
- agera genom idrottspolitiskt opinionsarbete för att öka tillgången och tillgängligheten till ändamålsenliga lokaler och anläggningar för idrott samt skapa ökade möjligheter för spontanidrott
- erbjuda kompetens och erfarenhet kring idrott och fysisk aktivitet för att stärka det lokala folkhälsoarbetet
- samverka med myndigheter och andra aktörer för ökad fysisk aktivitet

### Folkhälsomål 1 – Delaktighet och inflytande i samhället

*”Delaktighet och inflytande i samhället är en av de mest grundläggande samhällseliga förutsättningarna för en god folkhälsa och ett demokratiskt samhälle. Särskild vikt läggs vid att stärka förmågan till social och kulturell delaktighet för grupper som idag anses ha bristande möjligheter till inflytande och delaktighet.”*

Målsättningens intentioner stämmer väl överens med idrottsrörelsens verksamhet. Det omfattande föreningslivet är uppbyggt kring demokratiska grundprinciper där den enskilda medlemmens röst är grundläggande. Idrottsrörelsen erbjuder en mångfald av mötesplatser, inte minst genom folkbildningen, för påverkan, delaktighet och engagemang i samhällsutvecklingen.

### *Idrottsrörelsen vill*

- agera för ett starkt föreningsliv byggt på demokratiska principer
- stärka medlemmarnas engagemang, inflytande och delaktighet
- verka för en jämställd och jämlik idrott där alla deltar på lika villkor
- utveckla verksamhet för och med nya målgrupper som utgår från deras intressen och förutsättningar



## Folkhälsomål 2 – Ekonomisk och social trygghet

*”Ekonomi och hälsa för den enskilde individen hör ihop samtidigt som en hållbar ekonomisk tillväxt är ett villkor för en god välfärd. Därför är ekonomisk och social trygghet en grundläggande och samhällelig förutsättning för folkhälsan.”*

Idrottsrörelsens omfattande utbud av aktiviteter kan starkt bidra till gemenskap och social tillhörighet. Verksamheten understödjer också möjligheterna för olika grupper att mötas på lika villkor. Genom samhällets stöd skapas dessutom ekonomiska förutsättningar för många att delta.

*Idrottsrörelsen vill:*

- uppmärksamma och utveckla föreningslivets sociala betydelse i samhället
- agera för att idrottens verksamhet blir tillgänglig för fler genom att hålla ner kostnaderna

## Folkhälsomål 3 – Trygga och goda uppväxtvillkor

*”Trygga och goda uppväxtvillkor är avgörande för barns och ungdomars hälsa och för folkhälsan på lång sikt. Särskilt bör uppmärksamhet ägnas åt den ökade psykiska ohälsan och levnadsvanor hos barn och ungdomar.”*

Idrottsrörelsen spelar en betydande roll med hänsyn till det stora antal barn och ungdomar som är verksamma inom idrotten. Föreningsidrotten är en mötesplats där stor vikt läggs på utveckling av demokratiska, sociala, kulturella, etiska och hälsomässiga frågor. Idrottsrörelsen erbjuder därmed en arena där barn och ungdomar ges möjlighet att utvecklas till trygga och ansvarsfulla medborgare.

*Idrottsrörelsen vill:*

- nå alla barn och ungdomar som vill delta i idrott
- verka för ett brett hälsofrämjande perspektiv inom barn- och ungdomsidrotten
- förstärka och utveckla ett ledarskap där en helhetssyn på individen är centralt
- utveckla verksamhet i barns och ungdomars närområde

## Folkhälsomål 4 – Ökad hälsa i arbetslivet

*”Ett bra arbetsliv med väl fungerande arbetsvillkor minskar den arbetsrelaterade ohälsan och bidrar till en allmänt förbättrad folkhälsa samt minskar de sociala skillnaderna i ohälsa.”*

Idrottsrörelsen samarbetar idag med arbetslivet i olika aktiviteter och projekt som kan öka den fysiska aktiviteten och kunskapen kring hälsofrämjande levnadsvanor. Idrottsrörelsen är dessutom arbetsgivare med ansvar för ett stort antal personer och strävar efter att skapa goda arbetsvillkor för sina anställda.

*Idrottsrörelsen vill:*

- synliggöra och utveckla idrottens möjligheter att bidra till mer fysisk aktivitet i arbetslivet
- erbjuda hälsofrämjande arbetsplatser för sina anställda samt stärka styrelser i sin roll som arbetsgivare

## Folkhälsomål 5 – Sunda och säkra miljöer och produkter

*”God inomhus- och utomhusmiljö, miljövänliga och säkra produkter är förutsättningar för ett ekologiskt hållbart samhälle. Även skadeförebyggande arbete ligger under detta målområde.”*

Medvetenhet om människans påverkan på miljön är en viktig del av barns och ungdomars fostran. Det är idrottsrörelsens ambition att bedriva verksamheten så att den inte påverkar miljön negativt. Många idrotter använder dessutom naturen som sin ”idrottsplats”. Här har idrotten mot bakgrund av bl.a. allemansrätten ”ett särskilt ansvar” förenat med såväl rättigheter som skyldigheter. Idrottsrörelsen arbetar också aktivt för att stödja utveckling av metoder i skadeförebyggande syfte.

*Idrottsrörelsen vill:*

- öka medvetenheten kring miljöfrågor
- verka för att transporter i samband med idrottsverksamhet sker trafiksäkert och miljövänligt
- verka för ett systematiskt skade- och olycksfallsförebyggande arbete

## Folkhälsomål 6 – En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård

*”Hälso- och sjukvården har stor betydelse för den långsiktiga hälsoutvecklingen genom sin specifika kompetens, sin auktoritet, breda kunskap och stora kontaktyta gentemot befolkningen. Ett hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande perspektiv ska genomsyra hela hälso- och sjukvården.”*

Idrottsrörelsen har lång erfarenhet av samverkan med hälso- och sjukvården. Den omfattande bredd- och motionsverksamheten är ett viktigt bidrag för sjukvårdens satsning på fysisk aktivitet som förebyggande och behandling av sjukdom.

*Idrottsrörelsen vill:*

- synliggöra och utveckla idrottsrörelsens möjligheter att bidra till mer fysisk aktivitet i samverkan med hälso- och sjukvården
- utveckla den lågintensiva bredd- och motionsidrotten för att nå barn, ungdomar och vuxna med varierande hälsoproblem
- vara en part i arbetet med fysisk aktivitet på recept (FaR®)

## Folkhälsomål 7 – Gott skydd mot smittspridning

*”Samhällets skydd mot smittsamma sjukdomar måste bibehålla en hög nivå för att inte de framsteg som gjorts i fråga om att minska förekomsten av smittsamma sjukdomar ska gå förlorade. Insatser för att förebygga smittspridning är en viktig del av folkhälsoarbetet.”*

Idrottsrörelsen vill medverka till ökad kunskap avseende risk för smittspridning, inte minst vid idrottsutbyten

## Folkhälsomål 8 – Trygg och säker sexualitet och en god reproduktiv hälsa

*”Möjligheten till trygg och säker sexualitet är grundläggande för individens upplevelse av hälsa och välbefinnande. Rätten till en trygg och säker sexualitet gäller alla, varför all diskriminering på grundval av sexuell läggning måste bekämpas.”*

Idrottsrörelsen ska ha en verksamhet där alla har rätt att delta och respekt för individen visas. Vi ska därför uppmärksamma och motarbeta alla former av diskriminering och sexuella trakasserier.

*Idrottsrörelsen vill:*

- medverka till allas rätt att utöva idrottsverksamhet oavsett sexuell läggning
- motarbeta den ökande sexualiseringen av idrotten i det offentliga rummet

## Folkhälsomål 10 – Goda matvanor och säkra livsmedel

*”Goda matvanor och säkra livsmedel är förutsättningar för en god hälsoutveckling hos befolkningen. I västvärlden är dock överviktsutvecklingen ett dominerande hälsoproblem.”*

Bra matvanor är naturliga och viktiga komponenter vid träning, tävling och återhämtning. Huvudlinjen är att eftersträva en närings- och energimässigt välbalanserad kost med hänsyn till olika typer av idrotter och ofta hög fysisk belastning. Ett idrottsaktivt liv i kombination med goda matvanor blir en kraftfull strategi för att bromsa överviktsproblematiken hos barn, ungdomar och vuxna.

*Idrottsrörelsen vill:*

- stimulera till goda matvanor och rätt kost i samband med idrottsutövning
- sträva efter att ett hälsosamt utbud erbjuds vid idrottens anläggningar
- utveckla metoder för att förebygga ätstörningar inom idrotten

Folkhälsomål 11 – Minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika och dopning samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande

*”Bruket av beroendeframkallande medel är en viktig bestämningsfaktor för hälsan. Åtgärder mot skador på grund av tobak, alkohol och spel samt för ett samhälle fritt från narkotika och dopning är nödvändigt för att nå det övergripande folkhälsomålet.”*

Idrottsrörelsen bedriver ett aktivt arbete för att förebygga tobaksbruk, skjuta upp alkoholdebuten hos ungdomar samt minska konsumtionen av alkohol hos de vuxna. Genom idrottens eget antidopingarbete tar vi också ett stort ansvar för att uppnå en dopingfri idrott.

*Idrottsrörelsen vill:*

- verka för en alkohol-, drog- och tobaksfri idrottsmiljö
- medvetandegöra vuxna om deras betydelse som goda förebilder inom idrotten
- agera för en dopingfri idrott
- vara uppmärksam på problematiken kring spelberoende



## 5. Det fortsatta arbetet

Den breda och omfattande verksamheten i landets alla idrottsföreningar är vårt främsta bidrag till ett främjande av folkhälsan. Så är och blir det också i framtiden. För att ytterligare utveckla vårt bidrag till en ökad folkhälsa, har vi i kapitel 4 formulerat idrottsrörelsens viljeinriktning och ambitionsnivå utifrån folkhälsomålen. För att nå framgång och resultat med dem krävs kunskap på alla nivåer inom idrottens organisation. En förutsättning för ett framgångsrikt arbete är att policydokument och handlingsplaner utformas för insatser i föreningar och förbund samt att diskussioner och utbildningar genomförs för att öka medvetenheten kring hur den idrottsliga verksamheten kan bidra till att uppfylla de olika folkhälsomålen.

RF och SISU Idrottsutbildarna ska därför ta fram en handlingsplan för implementering av föreliggande strategi och därtill avsätta nödvändiga resurser för dess genomförande.







## 6. Referenser

- Antonovsky, Aaron, 1991. *Hälsans mysterium*, Stockholm, Natur och Kultur.
- Bremberg, Sven, 2003. Jämlikhet i hälsa: perspektiv, begrepp och mått, i Hogstedt, Christer (red) 2003: *Välfärd, jämlikhet och folkhälsa – vetenskapligt underlag för begrepp, mått och indikatorer*, Stockholm, Statens folkhälsoinstitut 2003:12, s. 27-94.
- Eklom Björn, Nilsson Johnny, 2000. *Aktivt liv – vetenskap & praktik*, Stockholm, SISU Idrottsböcker.
- Folkbildningsförbundet, 2003. *Folkhälsa och folkbildning – Hälsa i cirkel*, Stockholm, Folkbildningsförbundet
- Janlert, Urban, 2000. *Folkhälsovetenskapligt lexikon*, Stockholm, Natur och Kultur.
- Medin, Jennie & Alexandersson, Kristina, 2000. *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*, Lund, Studentlitteratur.
- Riksidrottsförbundet, 2005. *Idrotten vill*, Stockholm, Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet, 2005. *Verksamhetsidé och riktlinjer för idrottsrörelsen in i 2000-talet*, Stockholm, Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet, 2005. *Verksamhetsinriktning 2006-2007*, Stockholm, Riksidrottsförbundet.
- Regeringens proposition 1998/99:107. *En idrottspolitik för 2000-talet – folkhälsa, folkrörelse och underhållning*.
- Regeringens proposition 2002/03:35. *Mål för folkhälsan*.
- Regeringens proposition 2005/06:192. *Lära, växa, förändra – Regeringens folkbildningsproposition*.
- Rydqvist, Lars-Göran & Winroth, Jan, 2002. *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*, Farsta, SISU Idrottsböcker.
- Socialstyrelsen, 2005. *Folkhälsorapport 2005*, Stockholm, Socialstyrelsen
- SOU 2000:91. *Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan*, Slutbetänkande av Nationella folkhälsokommittén. Stockholm, Socialdepartementet.
- Statens folkhälsoinstitut rapport 2003:27. Broström, Gunnel (red): *Hälsorelaterade levnadsvanor – vad vet vi och vad behöver vi veta?* Stockholm, Statens folkhälsoinstitut.
- Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket, 2005. Underlag till Handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen.
- Statens folkhälsoinstitut rapport 2005:47. Susanne Lundåsen: *Frivilliga insatser och hälsa* Stockholm, Statens folkhälsoinstitut.
- Statens folkhälsoinstitut, *Folkhälsopolitisk rapport 2005*.
- Svanström, Leif & Haglund, Bo, 1992. *En introduktion till folkhälsovetenskap*, Lund, Studentlitteratur.
- Ungdomsstyrelsens skrifter, 2005. Unga och föreningsidrotten – En studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv. Stockholm, Ungdomsstyrelsen 2005:9.
- Ågren, Gunnar, 2003. *Den nya folkhälsopolitiken – nationella mål för folkhälsan*, Stockholm, Statens folkhälsoinstitut 2003:31.



## Bilaga 1. Omvärldens syn på idrottsrörelsen i folkhälsoarbetet

Denna omvärldsbeskrivning gör inte anspråk på att vara heltäckande utan speglar ett exempel av slumpmässigt utvalda myndigheter, organisationer och samarbetspartners. De återger dock en representativ bild av omvärldens förväntningar, förtroende och att idrottsrörelsen är en part man räknar med. Denna bild tillsammans med exempel från föreningslivets verksamhet och enskilda idrottsledares röster visar att idrottsrörelsen har betydelse för folkhälsans utveckling oavsett om idrottsrörelsen har en övergripande folkhälsoplan eller inte.

Även om idrottsrörelsen tar ett stort samhällsansvar och visar en generös inställning till att utveckla verksamhet som tilltalar så många som möjligt, är det angeläget att värna om autonomi. Det finns tendenser att stödet till idrottsrörelsen villkoras utifrån samhällets behov och i vissa fall även ställer krav på den ideella sektorn att göra insatser som ligger utanför kärnverksamheten. Det är därför viktigt att slå vakt om egenvärdet som självständig folkrörelse och möjligheten att utveckla verksamheten utifrån medlemmarnas önskemål.

Underlag för omvärldsbeskrivningen har hämtats från skriftliga dokument såsom policy- och styrdokument, verksamhetsplaner, samverkansavtal, uppföljningsrapporter och sökning på organisationers hemsidor. Därutöver har det varit muntliga kontakter med såväl myndighetsföreträdare som föreningsledare.

### Den nya folkhälsopolitiken

Våren 2003 antog riksdagen propositionen *Mål för folkhälsan* (prop. 2002/03:35). I den fastställs det nationella övergripande målet att  *skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen*. Den nya svenska folkhälsopolitiken utgår från elva målområden som fokuserar på de faktorer i samhället som påverkar folkhälsan, det vill säga på livsvillkor, miljöer, produkter och levnadsvanor.

Folkhälsomålen ska vara vägledande och fungera som stöd och inspiration i det lokala och regionala arbetet, dvs. för kommuner och landsting, frivilligorganisationer, näringsliv och övriga aktörer. Statens Folkhälsoinstitut (FHI) har uppdraget att samordna den nationella uppföljningen av insatser inom de elva målområdena. FHI har inte uttryckt på vilket sätt frivilligorganisationer kan arbeta som aktör i folkhälsoarbetet, men vid en direkt förfrågan beskrivs synen på idrottsrörelsen på följande sätt:

*”Vi har ett mångårigt samarbete och har kunnat bevittna hur idrotten nationellt, regionalt och lokalt aktivt medverkat till insatser inom folkhälsoområdet. Idrottsrörelsen är en mycket viktig aktör och kan med sina miljon-tals utövare och utbildade ledare i hela landet bidra till att uppfylla flertalet av de elva folkhälsomålen. Ytterligare ett konkret exempel är RF:s aktiva medverkan till underlaget för en nationell handlingsplan för ökad fysisk aktivitet och goda matvanor, som regeringskansliet och ett antal statliga myndigheter nu arbetar med. Visst finns det områden där det är sned balans mellan pojkar och flickor eller där vissa grupper är underrepresenterade i förhållande till sin andel i befolkningen. Men RF verkar ha en vaken blick för sådant och genom utvecklingsarbete, forskning och policyskapande åtgärder ta ansvar för att bästa möjliga förutsättningar ges inom idrotten. Detta bidrar i alla högsta grad till en gynnsam utveckling av folkhälsan i Sverige.”*

FHI beskriver i den senaste Folkhälsopolitiska rapporten (2005) vilka områden som bör prioriteras under de närmaste åren. De hälsohot som särskilt lyfts fram är nedsatt psykisk hälsa, höga ohälsotal inom arbetslivet, stigande alkoholkonsumtion, könsrelaterat våld mot kvinnor samt övervikt och fysisk inaktivitet. För att komma till rätta med överviktsproblematiken krävs ett långsiktigt samordnat och kraftfullt program som kan påverka matvanor och fysisk aktivitet. FHI och Statens Livsmedelsverk har lagt fram ett förslag till en handlingsplan med

79 konkreta insatser. För fyra av insatserna står RF som ansvarig huvudaktör och ytterligare 12 insatser kommer att behöva idrottsrörelsen som samarbetspart.

## Idrottens värdegrund

I dokumentet *Idrotten vill* (reviderad i maj 2005) uttrycks idrottsrörelsens egna grundläggande värderingar och verksamhetsinriktningar. Här följer några direkta utdrag som beskriver idrottsrörelsens intentioner, vilka väl stämmer överens med innehållet i de nationella folkhälsomålen:

### En god hälsa

....Ett av idrottens syften, och ett skäl för många att idrotta, är att förbättra hälsan. Fysisk aktivitet bidrar livet igenom, också för äldre, till bättre hälsa. Inom idrotten lär sig barn och ungdomar hur kroppen fungerar och vad som krävs för att den ska må bra. Att ta ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, t ex användande av droger och tidigt bruk av alkohol, är därför självklart. När idrott utövas uppkommer ibland skador av olika slag. Genom utbildning och rätt bedriven träning försöker vi förebygga sådana.

### Idrotten i samhället

...Idrottsrörelsen har en viktig uppgift att fylla som opinionsbildare i folkhälsofrågor. Många föreningar och förbund bedriver, förutom sin ordinarie verksamhet, speciella projekt för friskvård och folkhälsa, tillsammans med landsting, kommuner, skolor och/eller olika företag, t ex inom ramen för Fysisk aktivitet på Recept (FaR). Detta är positivt för idrottsrörelsen och bör utvecklas vidare. Samtidigt är det viktigt att betona att denna verksamhet ska ses som en uppdragsverksamhet och ersättas som sådan, byggd på speciella överenskomelser mellan de olika intressenterna.

### Riktlinjer

....Idrottsrörelsen ska erbjuda alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuella läggning samt fysiska

eller psykiska förutsättningar, en positiv, hälsofrämjande och utvecklande livsmiljö.

### Idrott för barn

....Idrottsrörelsen ska i samverkan med skolan bidra till ökad fysisk aktivitet inom ramen för den samlade skoldagen.

### Idrott för vuxna

....Det innebär att många föreningar när det gäller idrott för vuxna väljer att bedriva verksamheten med inriktning på antingen bredd eller elit. Detta är naturligt, men det är viktigt att den samlade idrottsrörelsen, även på lokal nivå, kan ge plats åt alla, för att kunna erbjuda fysisk aktivitet hela livet.

....Idrottsrörelsen ska utforma sin verksamhet så att den främjar en god hälsa. Idrottsrörelsen ska utveckla sin verksamhet så att den i ökad utsträckning kan attrahera även vuxna kvinnor och män som vill idrotta på motionsnivå för rekreation och rehabilitering.

....Idrottsrörelsen måste ständigt vara lyhörd för nya trender och kvinnors och mäns växande behov och önskemål. Detta innebär bl.a. att kontinuerligt se över och utveckla den egna tränings- och tävlingsverksamheten. Idrottsrörelsen ska erbjuda även äldre människor åldersanpassade aktiviteter.

## Nationell idrottspolitik

I regeringens proposition 1998/99:107 - *En idrottspolitik för 2000-talet* beskrivs statens tilltro och förväntningar på Sveriges största folkrörelse och man slår fast att idrottsrörelsen är en stor tillgång för samhället och ett väsentligt inslag i välfärdsutvecklingen. Den nationella idrottspolitikerna bygger på tre grundstenar - folkhälsa, folkrörelse och underhållning. Det innebär en tydlig strävan att i samhällsplanering, i skolans arbete och i andra sammanhang uppmuntra och ge stöd till barns, ungdomars och vuxnas motion och idrott i syfte att främja en god folkhälsa. Sådana möjligheter bör skapas genom samverkan mellan staten, kom-

munerna, idrottsrörelsen och organisationer som bedriver friluftss- och främjandeverksamhet.

Regeringen vill också värna om en fri och självständig idrottsrörelse byggd på ideellt engagemang och som bedriver en bred verksamhet, värnar om god etik, samt ger lika förutsättningar för flickor och pojkar respektive kvinnor och män. Vidare betonas betydelsen av att arbeta aktivt för integration och värna om demokratisk fostran.

Staten anger syftet med statens stöd men idrottsrörelsen lägger själv fast målen för sin verksamhet. De övergripande syftena med statsbidraget är att stödja verksamhet som

- bidrar till att utveckla barns och ungdomars intresse och benägenhet för motion och idrott samt deras möjligheter att utöva inflytande över och ta ansvar för sitt idrottande,
- gör det möjligt för alla människor att utöva idrott och motion
- syftar till att kvinnor och män ges lika förutsättningar att delta i idrottsverksamhet
- främjar integration och god etik
- bidrar till att väcka ett livslångt intresse för motion och därmed främja en god hälsa hos alla människor

Dessutom genomförs under gällande mandatperiod en särskild satsning på det s.k. Handslaget, med syfte att nå nya grupper, hålla tillbaka avgifterna, motverka droger, förbättra möjligheterna för flickors deltagande samt vidareutveckla samverkan med skolan.

## Regional idrottspolitik

Landstingen/regionförbunden är viktiga bidragsgivare till idrottsrörelsens basverksamhet och SISU Idrottsutbildarna inom respektive län. Ett exempel på hur man ur ett länsperspektiv motiverar sitt regionala stöd är följande skrivning från ett beslutsdokument i en av landets regioner under rubriken ”Idrottens roll och betydelse”:

*”...Idrotten har en viktig roll att spela främst genom sin lokala förankring i breda folklager och dess unika möjlighet till att förmedla kunskap om demokratins grundförutsättningar. Idrotten klargör dess funktion på ett tydligt och handfast sätt som uttrycks i allas lika värde genom principen ”en medlem, en röst” i de beslutande organen inom föreningslivet. Idrottsrörelsen har för folkhälsoarbetet en viktig uppgift att fylla som opinionsbildare och kan genom praktiskt handlande visa på positiva hälsoeffekter. Föreningslivet betyder också mycket för folkhälsan och jämlikheten genom sin höga tillgänglighet. Det finns en idrottsförening representerad i varje medborgares närområde. Idrottsföreningen blir en naturlig mötesplats för social gemenskap och aktivitet som erbjuder kamratskap och ansvarstagande genom samvaro i sunda miljöer.”*

I vissa län har dessutom samverkansavtal tecknats med DF och/eller SISU Idrottsutbildarna för tilläggsuppdrag inom folkhälsoområdet. Vid en genomgång 2003 hade 15 distrikt avtal i varierande omfattning med fokus på tobaks- och alkoholförebyggande insatser, FaR och aktiviteter riktade till specifika målgrupper, jämställdhetsarbete m.m.

Uppdragsverksamhet och projekt genomförs också i samverkan med t.ex. länsarbetsnämnder och försäkringskassa kring insatser för arbetslösa och sjukskrivna.

## Lokal idrottspolitik

Kommunerna lägger årligen mellan fyra och fem miljarder kronor i stöd till idrottsrörelsens arbete. ”Samarbetet med kommunerna är kanske en av de främsta orsakerna till den starka idrottsrörelse vi har i Sverige”, enligt kommunalrådet i Malmö Ilmar Reepalu. Han uttrycker dessutom:

*”Idrotten är också en viktig aktör i folkhälsoarbetet. Både genom de insatser man redan gör, samt framtida insatser där idrottens kunskaper och resurser kommer att behövas i*



*folkhälsoarbetet för bredare målgrupper. Att finna former för hur ett utökat folkhälsoarbete ska organiseras och finansieras blir en viktig gemensam uppgift för idrottens och samhällets företrädare att lösa”*

Enligt Sveriges kommuner och Landsting har idag ett femtiotal kommuner, i samverkan med den lokala idrottsrörelsen, utarbetat idrottspolitiska program som ger underlag och vägledning för verksamhetsutveckling, prioritering och resurstilldelning. I de program som studerats för föreliggande omvärldsbeskrivning har man i sex av nio program specifikt uttryckt mål och strategier för idrottens roll och betydelse för det lokala folkhälsoarbetet i kommunen. Man utgår från idrottens befintliga verksamhet och lyfter in den i ett folkhälsoperspektiv. Det kan t.ex. formuleras på följande sätt:

Idrotten – en naturlig del i en attraktiv stad.  
”Vår” stads folkhälsomål är att i gemenskap med medborgarna utveckla ett uthålligt samhälle som ger en livsmiljö där var och en kan uppnå bästa möjliga hälsa. Idrotten är en av de mest utbredda aktiviteterna och har därmed stor betydelse för vårt fysiska och psykiska välbefinnande.

Mål - att staden och idrotten på ett aktivt sätt skall samverka för att påverka medborgarnas hälsa i en positiv riktning.

Detta skall ske genom bland annat följande aktiviteter:

- Idrottsföreningarna ska inspireras att utöka sina engagemang i skola och barnomsorg.
- Äldre skall erbjudas möjlighet till aktiviteter.
- Stadens förskolor och skolor strävar efter att utveckla samarbete med föreningar samt stimulerar till daglig fysisk aktivitet på skoltid.
- Idrotten medverkar i projektkampanjer med mål att bekämpa droger, våld och rasism.

- Idrotten skall arbeta för att aktivera arbetslösa i olika projekt inom föreningslivet.
- Idrotten, i samarbete med andra aktörer, stimulerar föreningar att öppna upp verksamhet för funktionshindrade.

Föreningar med egna lokaler eller ansvar för driften av idrottsanläggningar skall av staden erhålla information om gällande miljöpolicy.

## Övriga samarbetspartner

Idrottsrörelsen finns representerad i ett antal referensgrupper, nätverk, styrelser och samrådsgrupper som berör samverkan kring olika folkhälsoinriktade områden och där idrottsrörelsens specifika kunskap kompletterar övriga kompetenser.

Några exempel:

- NCFE (Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdomar) vid Örebro Universitet.
- Samrådsgrupp för framtagande av ett nationellt ramverk för FaR i samverkan med andra organisationer och myndigheter.
- Regionala och lokala arbetsgrupper för införande av FaR
- Regionala och lokala Folkhälsoråd
- SFFF (Svensk förening för folkhälsoarbete)
- Samverkan med universitet och högskolor
- Arbetsgrupp inom SBU (statens beredning för medicinsk utvärdering) för framtagande av rapporten *Metoder för att främja fysisk aktivitet inom hälso- och sjukvården*.
- Några specialförbund ingår i FRISAM (Friluftorganisationer i samverkan), nu mera Svenskt Friluftsliv

## Internationell samverkan

EU har tagit fram en beskrivning av idrottens organisation, särdrag och utveckling i Europa (The European Model of Sport). Ett av de utvecklingsområden som lyfts fram är *idrott och folkhälsa*. I sin analys beskriver man dagens informationssamhälle där människor tillbringar stor del av sin tid under arbetsdag och fritid stillasittande, blir fysisk aktivitet och idrott än mer viktigt för att bibehålla en god hälsa. Man pekar på två viktiga frågor; vilken form av motion och idrott ger störst hälsovinster till så stor del av befolkningen som möjligt och på vilket sätt kan samhället stödja dess utövande?

RF finns representerad i ENGSO (European Non-Governmental Sports Organisation), vilka för närvarande koncentrerar sitt arbete på samverkan mellan icke-statliga organisationer (NGO:s) samt verksamhetsutveckling avseende målgrupperna barn och ungdomar, seniorer och personer med funktionshinder. ENGSO deltar i den arbetsgrupp inom kommissionen som arbetar med att ta fram en gemensam plattform för främjande av goda matvanor och ökad fysisk aktivitet. I förslaget lyfter man fram värdet av samarbete med frivilligorganisationer och idrottens betydelse för att främja goda levnadsvanor.

RF är tillsammans med 102 andra nationer också medlem i TAFISA (Trim and Fitness International Sport for All Association) som har till syfte att främja och utveckla motions- och idrottsverksamheten genom att anordna internationella konferenser med tema som kan förstärka och koordinera ländernas aktiviteter inom området.

## Framtidens idrottsrörelse

Enligt Institutet för Framtidsstudier bedöms den hälsofrämjande bredd- och motionsidrotten ha en god framtidsprognos med stor efterfrågan från allmänheten. Motionsaktiviteter bedrivs till stor del inom den organiserade idrottsrörelsen men även på egen hand och ibland på

privata eller kommunala gym och träningsinstitut. I och med samhällets satsningar på ökad fysisk aktivitet kommer förmodligen behovet av ett brett utbud att öka. Här finns redan idag en marknad för kommersiella krafter och konkurrens skapas mellan privata aktörer och det ideella föreningslivet.

För vissa människor passar det bra i sin tidspressade vardag att köpa sina träningspass utan att behöva engagera sig i styrelsearbete och förtroendeuppdrag. Institutet uttrycker att folkrörelseidrotten hittills har hävdat sig väl men visar tecken på en stagnation. Ur ett folkhälso-perspektiv är det värdefullt att värna om folkrörelseidrotten eftersom den innehåller så många mervärden utöver fysisk aktivitet. Här är en utmaning till den organiserade idrottsrörelsen att vara offensiv i ett förnyelsearbete för att möta framtidens behov och önskemål från samhället och allmänheten samtidigt som förändringar måste skapas och utvecklas av medlemmarna själva.



# RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

Idrottens Hus, 114 73 Stockholm • Tel: 08-699 60 00 • Fax: 08-699 62 00  
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se • Hemsida: www.rf.se

