

Ett steg på vägen

Aktiva skoltransporter



Aktiva skoltransporter är ingen nyhet, många projekt har gjorts för att öka dessa. Det innovativa i det här projektet är kopplingen till gamification och empowerment, vilket visat sig kunna öka barnens motivation till beteendeförändring samt föräldrarnas engagemang i projektet vilket leder till ökad hållbarhet. Dessutom har vi integrerat lärande under de aktiva skoltransporterna vilket ökar engagemanget hos skolan att satsa tid och resurser för att implementera projektet.

Fysisk aktivitet – en bristvara

Barn som växer upp idag förväntas ha en kortare livslängd än sina föräldrar bland annat på grund av inaktivitet. Fysisk aktivitet medför många hälsofördelar för barn, till exempel positiva effekter för muskler, skelett och hjärta. Studier har även visat på ett samband mellan barns fysiska aktivitet och förbättrade

studieresultat. Trots att fysisk aktivitet är en viktig faktor när det gäller hälsan, så når endast en mindre del av svenska barn den rekommenderade nivån och ett sätt att förbättra den här situationen är att uppmuntra barn att gå och cykla till skolan.

Skola, föräldrar, gamification och empowerment

Skolan är en arena där man når alla barn och unga och har därmed en grundläggande roll i arbetet för en god och jämlik hälsa, både i sin roll som ansvarig för utbildning, och som plattform för ett hälsofrämjande arbete.

Föräldrar har ett ansvar för sina barn och socialt stöd från föräldrar är en viktig förutsättning för fysisk aktivitet. Framförallt när det gäller de mindre barnen kan föräldrar uppleva aktiva skoltransporter som ett hot mot barnens säkerhet och föräldrarnas attityder är en viktig utgångspunkt för barns möjlighet att gå och cykla till skolan. Barns skärmtid har ökat och ett vanligt perspektiv är att betrakta smarta telefoner, dataspel och liknande teknologi som ett hot mot barns hälsa och studieresultat. Den interaktiva teknologin är här för att stanna och det är inte fruktbart att arbeta mot den eller att betrakta teknologin som ett problem.

Att istället nyttja barns intresse för spel och överföra spelkomponenter till något som inte är ett spel kallas gamification eller spelifiering . För att öka barns fysiska aktivitet har vi utvecklat en intervention

som främjar barns aktiva skoltransporter och använder oss i denna av spelkomponenter för att öka motivationen hos både barn och föräldrar.

Projektet bygger även på empowerment som kan översättas till egenmakt och delaktighet på svenska, vilket innebar att forskare, lärare, föräldrar och barn var alla delaktiga på olika sätt för att skapa interventionen. Genom att använda empowerment ökar möjligheten att skapa en hållbar intervention.



Aktiva skoltransporter á la Luleå kommun

Här följer en kort sammanfattning av de resultat som hittills framkommit:

- **Gamification – en framgångsfaktor i undervisningen.** Att tex räkna antalet kilometer och mäta detta på en karta var motiverade för barnen och kunde integreras naturligt i undervisningen. Uppdragen utgick från de ämnen som barnen ska lära sig i respektive årskurs och både lärarna och barnen upplevde att den praktiska kopplingen gjorde undervisningen roligare och mer lärorik.
- **Beteendeförändring ger attitydförändring.** Innan projektet fanns en del tveksamhet och ifrågasättande från föräldrar men detta förändrades under projektets gång.
- **Redo för skola.** Barnen var piggare i skolan och att de hade ”mindre kryp i benen”. Barnen var gladare framförallt på morgonen och de hade oftast ”pratav sig” på vägen till skolan vilket gjorde att de var mer redo när undervisningen startade. En oväntad förändring var att barn som tidigare ofta varit sena till skolan nu kom i tid. En anledning till detta var att de cyklade eller gick tillsammans och när en kompis väntade var de mer motiverande att komma iväg i tid.
- **Bygger nya relationer.** Barnen gick och cyklade i mindre grupper och detta gjorde att barn som tidigare inte umgåtts lärde känna varandra. Barnen kände sig mindre ensamma och lärarna bekräftade att detta hade förbättrat den psykosociala miljön. Barnen beskrev hur de kunde hjälpa och motivera varandra och den sociala samvaron gjorde färden till och från skolan rolig.

Vintercykling för barn

Det har inte gjorts särskilt mycket forskning om cykling i vinterklimat och studier om aktiva skoltransporter under vinterförhållanden saknas helt.

I det pågående projektet har vi inte satsat på att öka de aktiva skoltransporterna under vintertid, då kravet på säkerhet ökar och klimatet erbjuder utmaningar i form av snö, kyla och halt underlag.

Andelen personer som cyklar vintertid i



Luleå är betydligt färre än de som cyklar på sommarmånaderna. Statistik i en vuxenpopulation visar att 37 % av dem som cyklar på sommaren fortsätter att cykla även på vintern. Det finns idag igen specifik statistik hur användningen ser ut bland barn, men andelen är troligtvis mycket låg. Här finns alltså stor potential att öka. Det vi vet gällande aktiva skoltransporter är att känsla av säkerhet är en avgörande faktor för att föräldrar ska tillåta sina barn att använda detta. En bidragande faktor till att öka känslan av säkerhet är användning av dubbdäck och hjälm. Det är lag på att använda hjälm för barn under 15 år men redan i åk 5-6 finns det barn som slutar att använda detta. Genom att tillhandahålla dubbdäck och skriva ”kontrakt” om att använda hjälm med barnen som ingår i projektet, kan vi minska föräldrarnas oro för riskerna med vintercykling. Vi vet från det pågående projektet att om barnens motivation är tillräckligt stor så ökar möjligheten att föräldrarna tillåter barnen att använda aktiva skoltransporter. Vi vill öka motivationen genom att låta barnen vara med och påverka interventionen samt skapa en plattform för kommunikation digitalt. Plattformen ska innehålla information om hur du gör om du vill starta upp vintercykling på din skola, information om säkerhet mm. Det blir information och kommunikation som riktar sig till flera målgrupper; barn, lärare och

föräldrar. Detta eftersom många kan vara initiativtagare till vintercykling på en skola. Eftersom vi vänder oss till barn som är 11-12 år så tror vi att vi kan använda en app kopplad till mobiltelefonen för att kunna mäta användningen av aktiva skoltransporter.

Sammanfattningsvis finns ett behov att öka barns fysiska aktivitet inte minst då tidiga vanor har en tendens att följa med upp i vuxen ålder. Aktiva skoltransporter med hjälp av empowerment och gamification är ett sätt att nå många barn och ger dessutom bonuseffekter när det gäller det sociala samspelet mellan barnen, inläring, ökad trafiksäkerhet och minskad miljöpåverkan.

Anna-Karin Lindqvist filosofie doktor i fysioterapi och lektor vid Luleå tekniska universitet.