**PRINS DANIEL BESÖKTE GIH**

**Syftet med besöket var att ge Prinsen en inblick i GIH:s pågående forskning kring barns hälsa och att ta del av den undervisning som bedrivs. Prins Daniel var väldigt intresserad och ställde många frågor till både medarbetare och studenter vid besöket den 6 oktober.
– Det är en stor ära att prins Daniel besöker GIH så att vi kan informera om vår framstående forskning inom barns fysiska aktivitet och hälsa ur såväl pedagogiska som fysiologiska aspekter – ämnen där prins Daniel har stor kunskap i och är mycket intresserad av, säger rektor Karin Larsén.**

Styrelseordförande Björn Eriksson och rektor Karin Larsén inledde med att berätta om orsaken till att GIH grundades1813 av Pehr Henrik Ling, nämligen den dåliga folkhälsan. Här presenterades verksamhetens bredd inom ämnesområdet Idrott, fysisk aktivitet och hälsa både inom forskningen och grundutbildningen. Prinsen fick sedan höra fyra korta föreläsningar av GIH:s forskare före en rundvandring i lokalerna för att se undervisning och praktisk laboratoriemiljö.

Professor Karin Redelius problematiserade barnkonventionens tillämpning inom idrotten. Ett exempel är att när barn och ungdomar väljs ut för elitsatsning görs det oftast tidigt i åldrarna och de som är födda i början av året prioriteras. Om selektering görs innan puberteten förväxlas ofta talang med fysisk mognad och många av dagens stora elitidrottare och landslagsspelare har specialiserat sig så sent som vid 16-17 års ålder. Andra exempel är hur ett barns sociala situation påverkar möjligheten att delta i organiserad idrott.

Fil. dr. Anna Tidéns föreläsning utgick från hur man kan mäta och bedöma barns och ungas motorik och rörelseförmåga – ett område som är komplext och där resultaten många gånger är missvisande då de rörelseuppgifter som ingår i testmetoderna ofta är relaterade till en smal idrottskontext. Alla de rörelseformer som rörelseförmåga kan tänkas inrymma återfinns inte i testerna. Dessutom är det många andra variabler som påverkar ett barns möjlighet att utveckla en allsidig rörelseförmåga. Om vi vill att barn ska vilja vara fysiskt aktiva handlar det många gånger om att skapa positiva rörelseminnen och att utveckla stimulerande, spännande och pedagogiska miljöer för att stimulera till rörelseutveckling.

Docent Örjan Ekbloms föreläsning kretsade kring hur mycket barn bör röra på sig för att få specifika effekter, till exempel inlärning. Studier visar bland annat att två aktivitetspass är bättre än ett, men att det tycks behövas 40 minuters fysisk aktivitet för att öka arbetsminnet. Träning har även en positiv effekt på den mentala hälsan, framför allt för högstadieelever till skillnad från låg- och mellanstadieelever.

Med. dr. Elin Ekblom Bak fokuserade på barns stillasittande och summerade den befintliga evidensen för stillasittandets betydelse för barns hälsa. Totalt dagligt stillasittande mätt med rörelsemätare har få och svaga samband med övervikt/fetma och metabol hälsa. Däremot kan det finnas ett samband mellan för mycket tv-tittande eller skärmtid med bland annat övervikt, låg kondition, sämre skolprestation och sämre kognitiv utveckling**.**

Prinsens besökte sedan praktisk undervisning i en av gymnastiksalarna där högskoleadjunkt fil. mag. Rudi Zangerl visade hur studenter som går ämneslärarprogrammet får lära sig att samarbeta. Här hade de byggt en hinderbana som bestod av slussar, sankmark, tunnlar, stup och en klättervägg där studenterna skulle hjälpa varandra över hindren. Sista besöket var i Idrottslaboratoriet LTIV där med. dr. Niklas Psilander förklarade att labbet används av både studenter och forskare för såväl avancerade laboratorietester som funktionella fälttester med inriktning mot styrka, aerob och anaerob kapacitet.

**För mer information kontakta:**Karin Larsén, rektor GIH, tel: 08-120 537 06 e-post: karin.larsen@gih.se
Louise Ekström, ansvarig extern kommunikation GIH, tel: 070-202 85 86 e-post: louise.ekstrom@gih.se

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år under 2013 i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare. År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, hälsosektorn, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.*