


Børn, fysisk aktivitet og
intervention

Assistant Professor, Peter Lund Kristensen, SDU



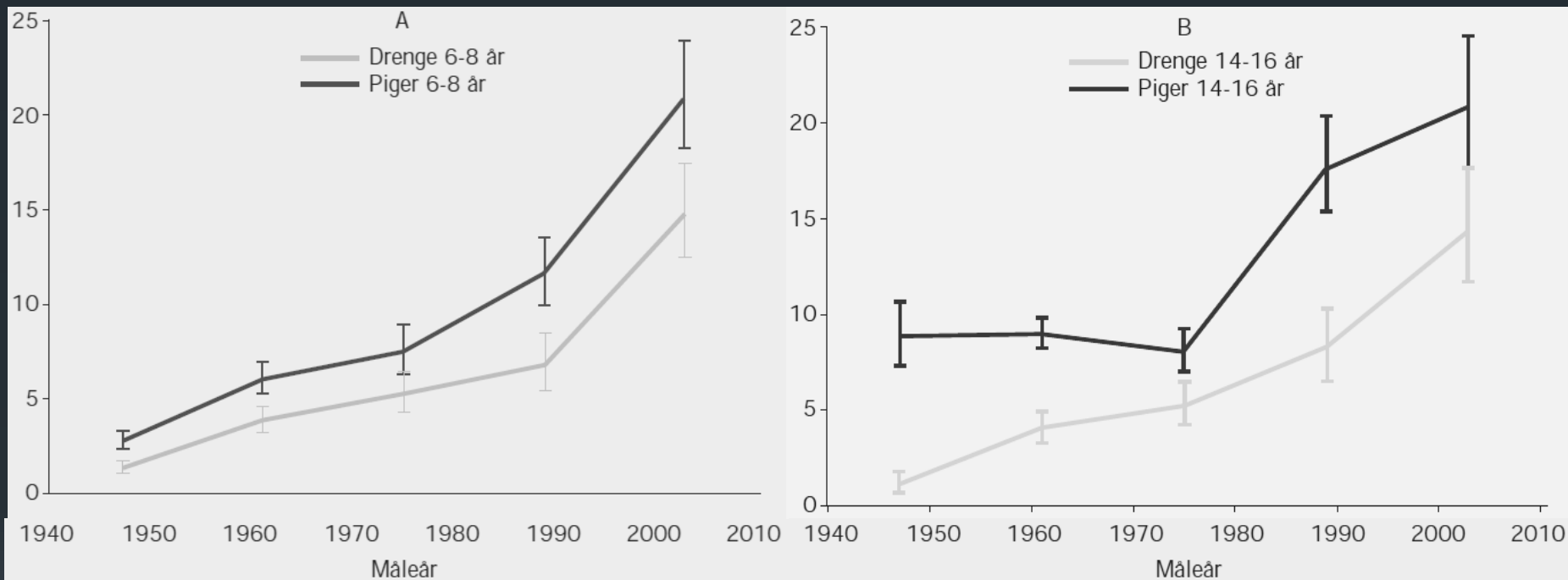
Disposition

1. Er danske børn tilstrækkeligt fysisk aktive
2. Barrierer for børns deltagelse i fysisk aktivitet
3. Indsatser mod fysisk inaktivitet
4. Fysisk aktivitet og akademiske kompetencer



Er danske børn for lidt fysisk aktive i dag og er de mindre aktive end i de forrige årtier?

Prævalens af overvægt ved indskoling (A) og udskoling (B)



Siden 1947 er overvægt blandt 6-8-årige øget med en faktor 8 og fedme med en faktor 20.



Fysisk
aktivitet

Energiindtag

Vægtstatus

RICH

RICH



Trends i fysisk aktivitet - status

- Tvivl om udviklingen henover det seneste årti – inkonsistente resultater
- Øget passiv transport
- Øget skærmtid
- Foreningsdeltagelsen har været konstant eller stigende

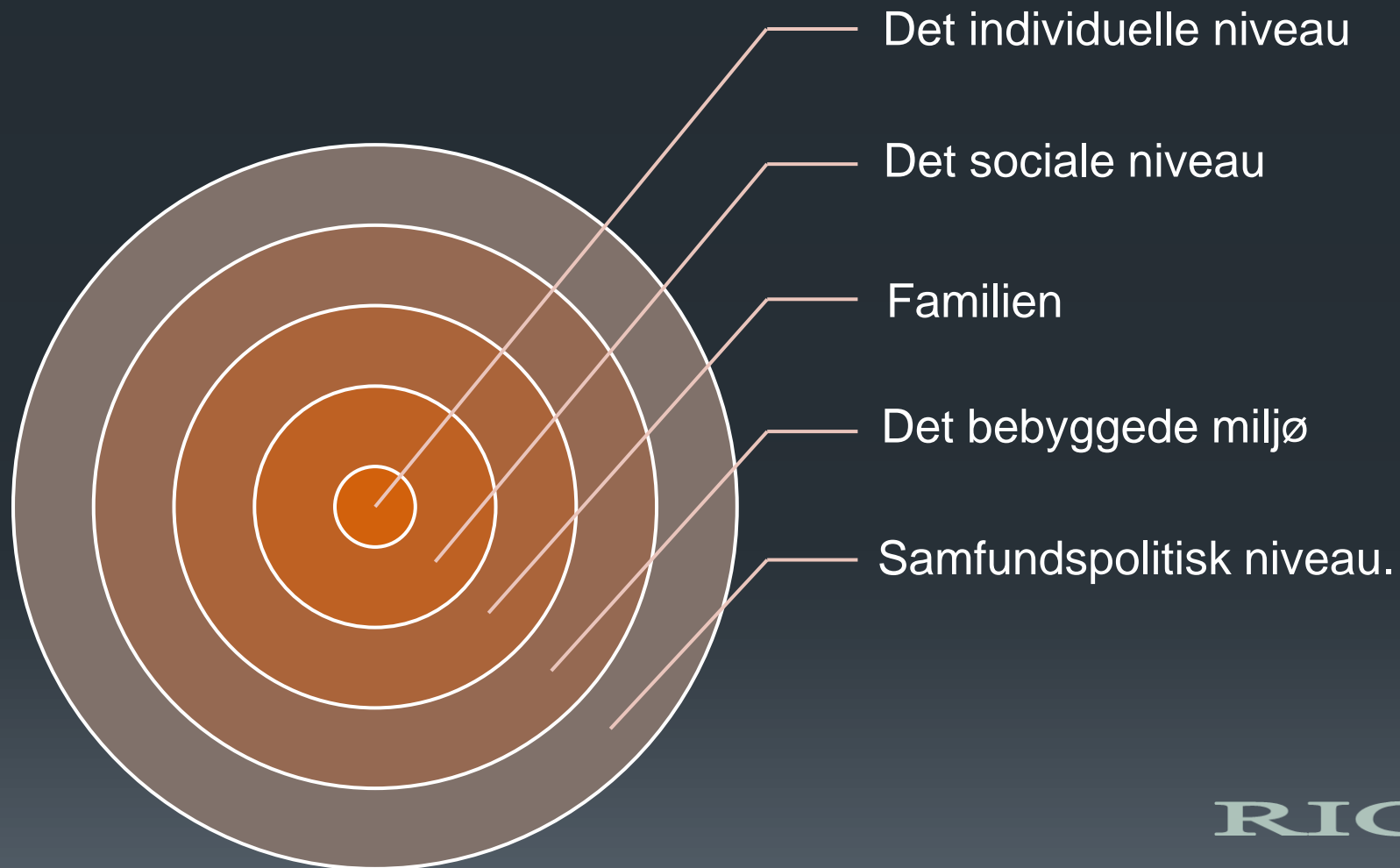
- Bred enighed om fald i fysisk aktivitet set i et længere perspektiv
- Tvivl om den eksakte andel, der ikke lever op til anbefalingerne – inkonsistente resultater.



Barrierer for børns deltagelse i fysisk aktivitet

- Barriererne varierer alt afhængig af alder, køn, etnicitet og socioøkonomisk status.
- Barriererne findes på flere forskellige niveauer

Barrierer for børns deltagelse i fysisk aktivitet



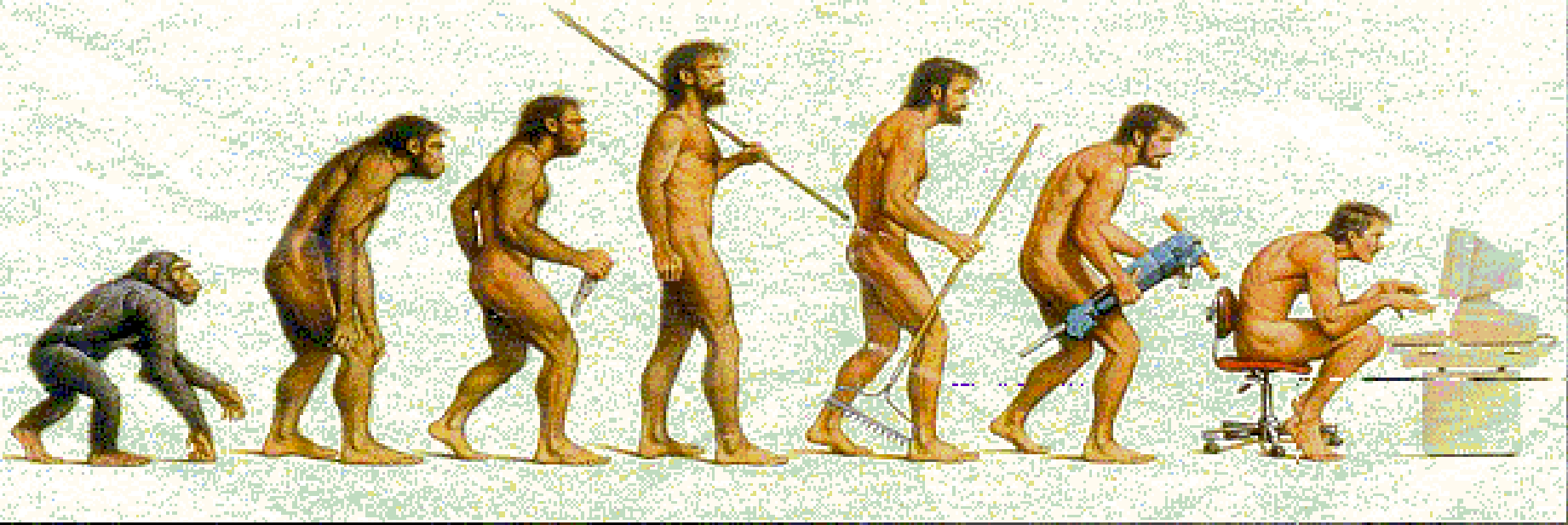
***Barrierer
på det
individuelle
niveau for
11-16 årige***

- Modvilje overfor konkurrencebetonet fysisk aktivitet
- Manglende selvtillid
- Manglende kompetencer
- Manglende lyst, motivation eller konfliktende interesser

Unge piger

- Visse former for fysisk aktivitet kan have tendens til at blive opfattet, som barnlig adfærd af unge piger
- Forlegenhed over udseendet, når der dyrkes idræt eller ved omklædning

Den epidemiologiske revolution



Somewhere, something went terribly wrong

RICH
RICH

Fysisk aktivitet - fra vilkår til mulighed



Tre væsentlige opmærksomhedspunkter i arbejdet med at gøre børn mere fysisk aktive:

Skal appellere (helst være sjovt).

De fysiske og organisatoriske rammer skal fordre fysisk udfoldelse.

Der kan ændres på forholdet mellem mulighed og vilkår.



Indsatser mod fysisk inaktivitet og effekten af at intervenere

RICH
RICH

Indsatser mod fysisk inaktivitet



Forskellige settings og interventionstyper

Settings

- Børnehave
- Skole
- Familien
- (Lokal)samfund
- Web

Interventionstyper

- Informativ tilgang
- Kompetencer
- Fysiske omgivelser
- Politiske/organisatoriske tiltag
- Osv.

RICH

RICH

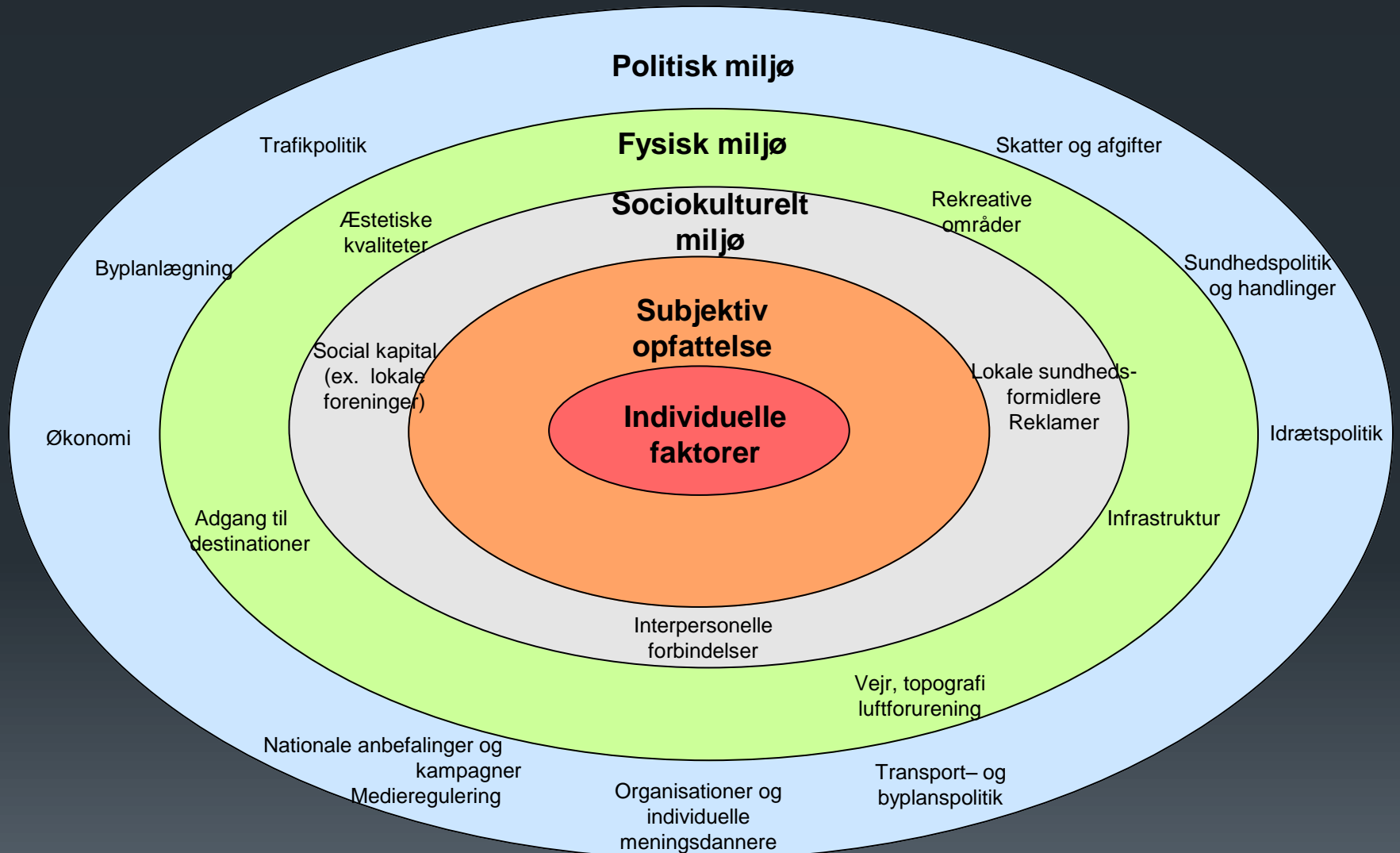
Anbefalinger mht. intervention



Vigtige pointer

- Multi-dimensionel strategi
- Studier peger i retning af skolen, som den mest effektive setting.
- Nyt review-studie konkluderer, at kombinationen af en skolebaseret tilgang med en multidimensionel strategi, har potentialet til at fremtvinge betydningsfulde ændringer i børns fysiske aktivitetsniveau på kort sigt. Langtidseffekter er ukendte.
- Indsatsen skal fastholdes udover måleperioden

Helhedsorienteret model for fysisk aktivitet





Space - Rum til fysisk aktivitet

**Tværkommunalt forskningsprojekt
om fysisk aktivitet**

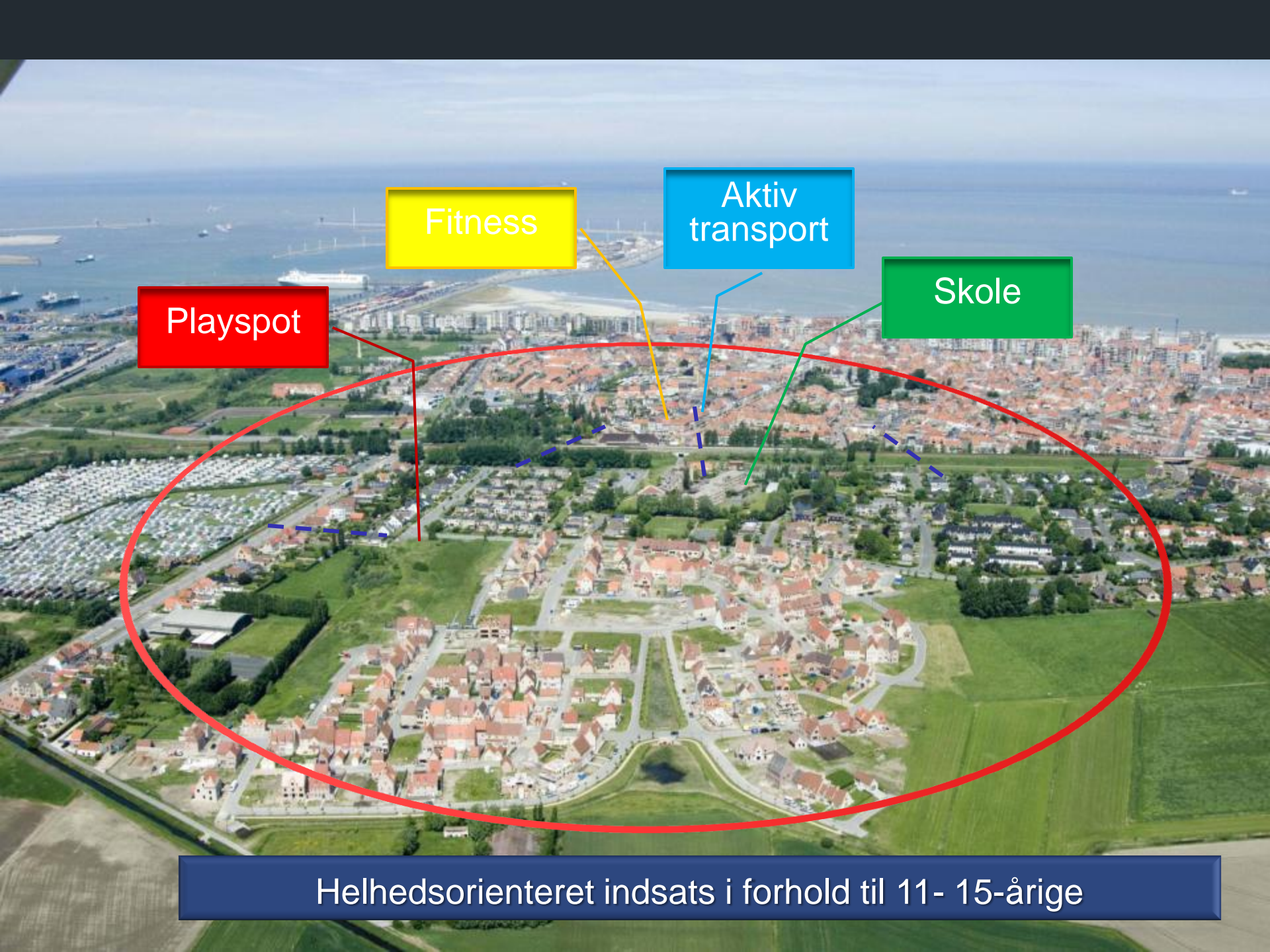
RICH
RICH

Formål med Space – Rum til fysisk aktivitet

- Udvikle, dokumentere og evaluere en helhedsorienteret indsats til fremme af fysisk aktivitet blandt børn og unge.
- Interventionsprojekt under TrygFondens Forebyggelsescenter ved SDU - gennemføres i tæt samarbejde med Region Syddanmark og Esbjerg, Nordfyn, Sønderborg, Varde og Vejle Kommune.

Link: <http://www.forebyggelsescenter.dk>





Fitness

Aktiv transport

Skole

Playspot

Helhedsorienteret indsats i forhold til 11- 15-årige

Indsatsområder

Trafikreguleringer med større appel til gang og cykling i nærområdet

Aktiv transport

Skolens udearealer

Playspots

Teen Fitness

Eksempler på indsatser

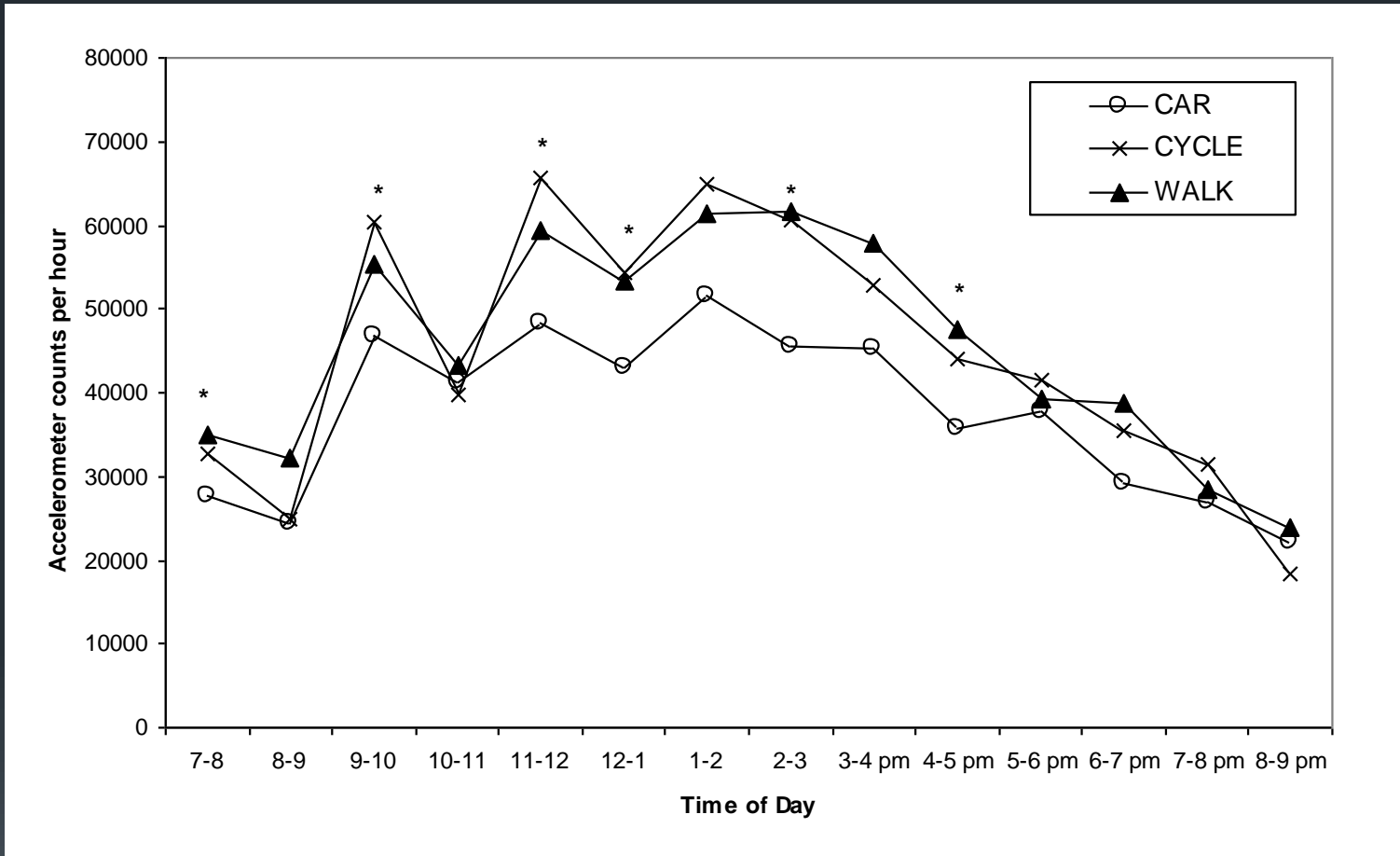
Fysiske tiltag:

- opstregning
- skiltning
- vigepligtsregler
- ensretning af veje

Organisatoriske tiltag:

- skolevejspatruljer
- skolepolitik om aktiv transport
- skolevejskampagner

Betydningen af aktiv transport



Cooper, Andersen, Wedderkopp, Page, Froberg. Physical activity level of children who walk, cycle or are driven to school., Am J Prev Med

RICH
RICH

Betydningen af aktiv transport

Fitness (children)

Children cycling to school have 9% higher fitness than passive commuters

(Cooper et al., Med Sci Sports Exerc 2006).

Fitness (adults)

Cycling to work improves fitness by 9% *(Møller et al, 2011)*

Children who start cycling to school will at age 15 have 9% higher fitness and a better risk profile than those who remain passive.

(Cooper et al., Prev Med 2008;47:324-328)

(Andersen et al., Phys Act Health 2011 Nov;8(8):1025-33)

Indsatsområder

Ændring af betingelser for leg, spil og fysisk aktivitet

Aktiv transport

Skolens
udearealer

Playspots

Teen
Fitness



Indsatsområder

Ændring af betingelser for leg, spil og fysisk aktivitet

Aktiv transport

Skolens
udearealer

Playspots

Teen
Fitness

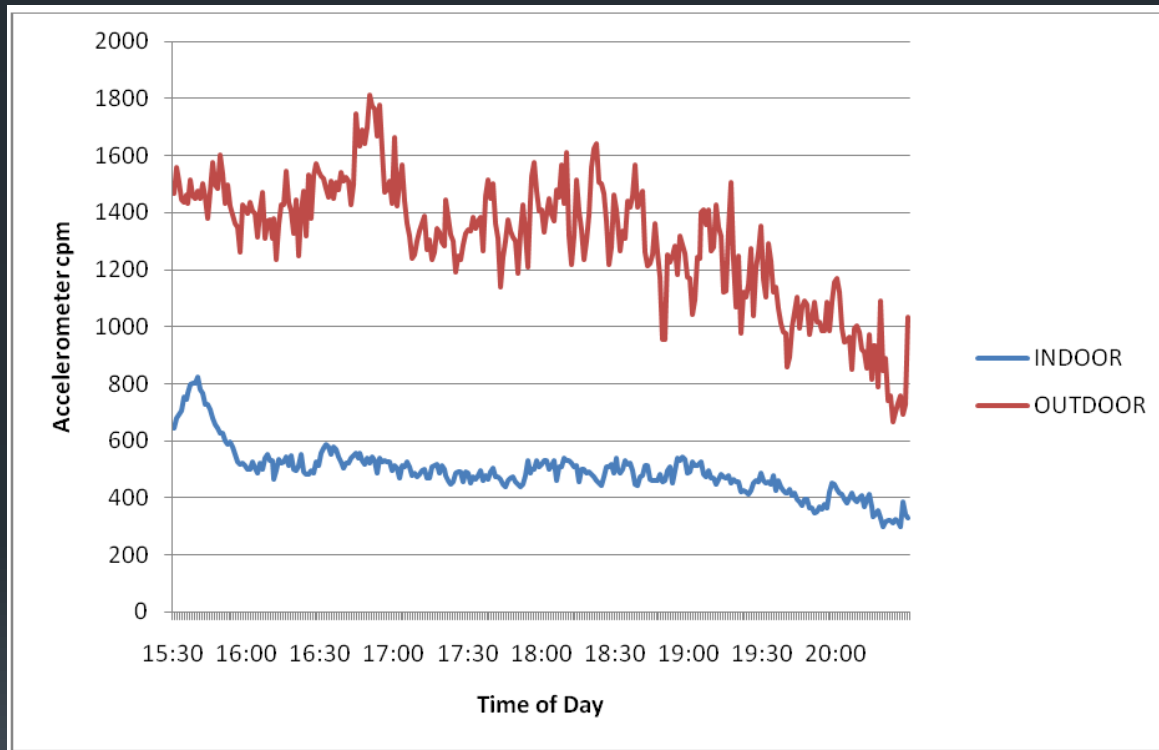
Fysiske tiltag:

- appellerende miljøer
- adgang til baner
- nicher til mindre grupper

Organisatoriske tiltag:

- bevægelsespolitik
- kick-starter
- **udefrikvarterer**
- legepatruljer

Fysisk aktivitet ude og inde målt ved GPS og accelerometri.



- Gnm. ca. 40 min udetid efter skoletid for 6-årige.
- 1 time udenfor giver ca. 20-27 min. ekstra MVPA om ugen.

Indsatsområder

Udvide det eksisterende foreningstilbud med appel til nye brugere

Aktiv transport

Skolens
udearealer

Playspots

Teen
Fitness



Indsatsområder

Udvide det eksisterende foreningstilbud med appel til nye brugere

Aktiv transport

Skolens
udearealer

Playspots

Teen
Fitness

Fysiske tiltag:

- motionsrum
- træningsapparatur
- holdbaseret fitnesslokaler

Organisatoriske tiltag:

- Hold- eller klassebaseret introduktionsforløb
- Ungdomsklub aktivitet

Fysisk aktivitet og akademiske kompetencer

- Der er stadig behov for flere gode studier, der undersøger sammenhængen mellem fysisk aktivitet og akademiske kompetencer.
- Dog er der ved at opstå en form for konsensus.

Akademiske kompetencer

Cognitive skills and attitude

- Opmærksomhed
- Hukommelse
- Verbal forståelse og informationsbehandling
- Motivation

Academic behaviors

- Organiseringsevne
- Planlægning
- Deltagelse
- Impulskontrol

Academic achievement

- Test resultater
 - Matematik
 - Læsning
 - Osv.

The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature ☆☆☆

Catherine N. Rasberry^{a,*}, Sarah M. Lee^a, Leah Robin^a, B.A. Laris^b, Lisa A. Russell^b, Karin K. Coyle^b, Allison J. Nihiser^a



Summaries of the outcomes of cognitive skills and attitudes, academic behaviors, and academic achievement, grouped by context area.

Context area	Total # of performance outcomes	Type of relationship observed between physical activity variable and academic performance		
		Positive	None	Negative
<i>Intervention or nonintervention studies</i>				
Variables of interest				
Physical education				
<i>Intervention studies</i>				
Cognitive skills and attitudes (N = 7 studies)	24	12	12	0
Academic behavior (N = 3 studies)	7	2	5	0
Academic achievement (N = 6 studies)	21	11	9	1
<i>Nonintervention studies</i>				
Academic achievement (N = 4 studies)	27	14	13	0
Recess				
<i>Intervention studies</i>				
Cognitive skills and attitudes (N = 4 studies)	10	4	6	0
Academic behavior (N = 2 studies)	4	4	0	0
<i>Nonintervention studies</i>				
Cognitive skills and attitudes (N = 1 study)	2	1	1	0
Academic behavior (N = 1 study)	1	1	0	0
Classroom physical activity				
<i>Intervention studies</i>				
Cognitive skills and attitudes (N = 5 studies)	11	2	9	0
Academic behavior (N = 1 study)	1	1	0	0
Academic achievement (N = 6 studies)	8	5	3	0
Extracurricular physical activity				
<i>Intervention studies</i>				
Cognitive skills and attitudes (N = 7 studies)	17	12	5	0
Academic behavior (N = 6 studies)	6	1	5	0
Academic achievement (N = 6 studies)	6	1	5	0
<i>Nonintervention studies</i>				
Cognitive skills and attitudes (N = 7 studies)	48	28	18	2
Academic behavior (N = 3 studies)	34	15	19	0
Academic achievement (N = 10 studies)	24	13	10	1

Status

- Der er absolut intet der tyder på, at øget brug af tid på sport og motion i skoletiden begrænser intellektuel udvikling.
- Væsentlige implikationer :





Tak for opmærksomheden