

FYSISK AKTIVITET OG TRIVSEL

HØVEDBUDSKABER

Regelmæssig fysisk aktivitet styrker generel trivsel såvel som specifikke aspekter af fysisk, psykisk og social sundhed hos børn og unge.

Fysisk aktive børn har væsentlig mindre risiko for at få symptomer på depression end mindre aktive børn – både på kort og lang sigt

De positive effekter afhænger af rammesætningen, den pædagogiske tilgang, intensitet og varighed samt det sociale miljø omkring aktiviteten.

TRIVSEL OG MENTAL SUNDHEDSTILSTAND

Trivsel er et centralt element i børns generelle sundhedstilstand. Et barn der trives har god mental sundhed, positive selvbilleder, føler sig anerkendt og som en del af et fællesskab.¹

Regelmæssig fysisk aktivitet af moderat til høj intensitet styrker den generelle trivsel såvel som specifikke aspekter af fysisk, psykisk og social sundhed hos børn og unge.² Der er en påvist sammenhæng mellem, hvor ofte eleverne er fysisk aktive i skolen, og hvor godt de trives.³ Fysisk aktivitet kan således forbedre børns trivsel ved at:

- Understøtte selvopfattelse og skabe øget selvtillid, mestring og selvværd⁴
- Engagere børn i nye relationer og venskaber og dermed forebygge mobning⁵ og styrke trivsel⁶
- Give lyst og motivation til at være i skole⁷
- Forebygge depression, stress og kroniske sygdomme på både kort og lang sigt.⁸

MOTIVERENDE OG DEMOTIVERENDE FAKTORER

Det virker motiverende på børn og unge, hvis de oplever, at bevægelse er sjovt og foregår sammen med jævnaldrende venskab spiller en afgørende rolle for især teenagers niveau for fysisk aktivitet. Vennegruppen kan derfor bruges som virkemiddel til at øge teenagers aktivitetsniveau.⁹

Endvidere her motorisk udviklingsniveau og kropsvægt stor betydning for børns oplevelse af fysisk aktivitet. Motorisk velfungerende børn

deltager oftere i sociale lege end motorisk usikre børn.¹⁰ Helt i tråd hermed ses der også en sammenhæng mellem BMI og børns ensomhed.¹¹ Fysisk inaktive børn opfatter sig selv som mindre glade, mere hjælpeløse, mere trætte og mere ensomme end børn, der bevæger sig meget.¹²

SKOLEN SOM ARENA FOR TRIVSEL

Der er sammenhæng mellem børns lyst til bevægelse og skolens rammesætning af fysisk aktivitet. De fleste elever er glade for at bevæge sig i skolen, men der er også en gruppe af elever, som forbinder idræt og bevægelse med dårlige oplevelser. Mere bevægelse i skolen skaber derfor ikke nødvendigvis større trivsel.¹³

Fysisk aktivitet kan således skabe mistrivsel, da de sociale og emotionelle effekter er afhængig af organisering og pædagogisk tilgang samt det sociale miljø omkring aktiviteten. Flere kvalitative studier bekræfter at fysisk aktivitet skal designes efter børnenes behov og også sætte fokus på de psykologiske aspekter af fysisk aktivitet.¹⁴ Dette fx ved at have fokus på positive idrætsoplevelser og motoriske lege, hvor der skabes mulighed for at udfordre sig selv i et trygt og ligeværdigt praksisfællesskab.¹⁵

Lærernes forventninger til børnenes fysiske præstationer er også af afgørende betydning.¹⁶ Fokus på personlig udvikling, mestring og medbestemmelse skaber i højeste grad øget mental sundhed og trivsel.¹⁷ Omvendt kan konkurrenceprægede aktiviteter, autoritær voksenstyring samt mobning af idrætsusikre børn, virke som faktorer der afskrækker børn fra at deltage i nuværende og fremtidig fysisk aktivitet.¹⁸

SAMFUNDSTENDENSER

Kedsomhed er nært forbundet med lav skoletrivsel og opfattelsen af, at undervisningen er kedelig, stiger med stigende klassetrin. Andelen der mistrives stiger fra 16,8 % i 4. kl. til 34,4 % i 9.kl.^I

20 % af de 11-15-årige har et eller flere tegn på dårlig mental sundhed.^V

Hvert fjerde overvægtige barn føler sig ofte ensom og pjækker oftere end et normalvægtigt barn.^{IV}

Påvirkninger fra mobning i barndommen, vil være tydelige i 40 år efter.^{III}

- ¹ **Wistoft & Grabowski**, 2010, Mental sundhed i skolen. Evidensbaseret grundlag for fremme af børns mentale sundhed
- ² **Biddle SJ, Wang CK**. Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent
Ekeland E, m.fl., Exercise to improve self-esteem in children and young people. Cochrane Database of Systematic Reviews 2004,
- ³ **Lund-Cramer, P, Christiansen, LBS, Smedegaard, S, Holt, A-D & Skovgaard, T** 2016, 'Can a school physical activity intervention improve physical self-perception and enjoyment?' ISPAH 2016, Bangkok, Thailand, 16/11/2016 - 19/11/2016,
Tonje Zahl, Silje Steinsbekk, Lars Wichstrøm, Pediatrics, January 2017, Physical Activity, Sedentary Behavior, and Symptoms of Major Depression in Middle Childhood
- ⁴ **Haugen, T.**, m.fl. . 2011. Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. Mental Health and Physical Activity
Østergaard H. Motorisk usikre børn. København: Munksgaard; 2008.
Andersen, L. B. og Frøberg, K., 2006. Sundhedsmæssige aspekter af fysisk aktivitet hos børn.
- ⁵ **Byrd, C. E.**, and S. M. Ross. 1991. The influence of participation in junior high athletics on students' attitudes and grades. Physical Educator 48(4):170-176.
- ⁶ **Janssen I, LeBlanc AG**. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. Int J Behav Nutr Phys Act 2010;
de la Haye m.fl.. 2011. How physical activity shapes, and is shaped by, adolescent friendships. Social Science and Medicine 73(5):719-728.
Maccdonald-Wallis, m.fl.. 2011. School-based friendship networks and children's physical activity: A spatial analytical approach
Bailey, R. 2006. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health 76(8):397-401.
Oser T. Skaper fysisk aktivitet kloke og selvsikre mennesker? Sport og Psyke; (august): 14-22. 2000.
Gruber J.J. Physical Activity and Self-esteem Development in Children: A Meta- Analysis. American Academy of Physical Education Papers 1986.
NASPE 2004. Moving into the future: National Physical Education Content Standards (2nd ed.).
Danmarks Evalueringsinstitut, 2014, Inspiration til arbejdet med skolerereformen.
- ⁷ **Digelidis, N.**, m.fl., 2003. A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise..
- ⁸ **Tonje Zahl, Silje Steinsbekk, Lars Wichstrøm**, Pediatrics, January 2017, Physical Activity, Sedentary Behavior, and Symptoms of Major Depression in Middle Childhood
IOM (Institute of Medicine). 2013. Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school. Washington, DC: The National Academies Press
Calfas KJ, Taylor WC. Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. Pediatr Exerc Sci 1994
Biddle SJ, Wang CK. Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent
Pedersen et al., Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed I folkeskolen. Vidensråd for forebyggelse, 2016.
Zarate-Garza m.fl. How Well Do We Understand the Long-Term Health Implications of Childhood Bullying? Harvard Review of Psychiatry: March/April 2017 – Volume 25 – Issue 2 – p 89-95
Basso JC, Suzuki WA. The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology and Neurochemical Pathways: A Review. Brain Plasticity, vol2. No.2, pp. 127-152, 2017.
- ⁹ **American Heart Association**. "Friends may make the difference in keeping children active." Medical News Today. MediLexicon, Intl., 4 Mar. 2015. Web
Anne Sofie Aggestrup og Jens Troelsen, Kampagner om fremme af fysisk aktivitet blandt børn og unge - Litteraturstudie af medier, budskaber, målgrupper og virkemidlers betydning for effekt, Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen, 2017
- ¹⁰ **Andersen, L. B.** og Frøberg, K., 2006. Sundhedsmæssige aspekter af fysisk aktivitet hos børn.
- ¹¹ **Due P, Holstein B**. Skolebørnsundersøgelsen. 2003; København, Københavns Universitet, Institut for Folkesundhed
- ¹² **Sundhedsstyrelsen**. 2011. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling
- ¹³ ¹³ **Lund-Cramer, P, Christiansen, LBS, Smedegaard, S, Holt, A-D & Skovgaard, T** 2016, 'Can a school physical activity intervention improve physical self-perception and enjoyment?' ISPAH 2016, Bangkok, Thailand, 16/11/2016 - 19/11/2016,
- ¹⁴ **Biddle SJ, Wang CK**. Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent
Ekeland E, m.fl., Exercise to improve self-esteem in children and young people. Cochrane Database of Systematic Reviews 2004,
- ¹⁵ **Kohl, H. W.**, and K.E. Hobbs. 1998. Development of physical activity behaviors among children and adolescents. Pediatrics 101(Suppl 2):549-554.
Sallis m.fl. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Medicine and Science in Sports and Exercise 32(5):963-975.
Allender, S., G. Cowburn, G., and C. Foster. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. Health Education Research
Børn, unge og fysisk aktivitet – en konsensuskonference Udgivet i april 2016 af Center for Holdspil og Sundhed, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet
Pedersen et al., Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed I folkeskolen. Vidensråd for forebyggelse, 2016.
- ¹⁶ **Gallahue D.L.**, J.C. Ozmun. Understanding Motor Development. 317-333. Quebecor Printing Book Group, Fairfield, MCB/McGraw-Hill. 1998.
- ¹⁷ **Børn, unge og fysisk aktivitet** – en konsensuskonference Udgivet i april 2016 af Center for Holdspil og Sundhed, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet
Pedersen et al., Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed I folkeskolen. Vidensråd for forebyggelse, 2016.
- ¹⁸ **Allender, S.**, G. Cowburn, G., and C. Foster. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. Health Education Research
Pedersen et al., Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed I folkeskolen. Vidensråd for forebyggelse, 2016.
- ¹⁹ **Jannie Moon Lindskov, Hans Henrik Knoop, Bjørn Holstein, Hanne Viskum, Christian Rudbeck**, Fra kedsomhed til trivsel i skolen, teori og data fra Den Nationale Trivselsmåling, Dansk Center for Undervisningsmiljø, august 2016
- ²⁰ **Jannie Moon Lindskov, Hans Henrik Knoop, Bjørn Holstein, Hanne Viskum, Christian Rudbeck**, Fra kedsomhed til trivsel i skolen, teori og data fra Den Nationale Trivselsmåling, Dansk Center for Undervisningsmiljø, august 2016
- ²¹ **Takizawa R**. "Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a 5-decade longitudinal British birth cohort" is published in the American Journal of Psychiatry
- ²² **Sundhedsstyrelsen**, 2010, Temarapport om børn og overvægt.
- ²³ **Ministeriet for sundhed og forebyggelse**, 2014, "Sundere liv for alle Nationale mål for danskernes sundhed de næste ti år".