

# Fysisk aktivitet og trivsel

Når børn er fysisk aktive udskiller de hormoner, som styrker deres mentale velbefindende, og samtidig giver fysisk aktivitet en mulighed for at opbygge gode sociale relationer. Fysisk aktivitet og bevægelse i skolen er derfor elementer, som i en varieret skoledag har stort potentiale for at fremme børnenes trivsel.

## Fysisk aktivitet og trivsel

Der findes i dag en betydelig dokumentation for, at fysisk aktivitet er et effektivt virkemiddel til at understøtte børn og unges trivsel. Af den videnskabelige litteratur fremgår det blandt andet, at fysisk aktivitet – afhængigt af intensitet, varighed og form – kan:

- styrke børn og unges positive selvopfattelse og livstilfredshed samt skabe øget selvtillid og selvværd<sup>1-5</sup>
- styrke børn og unges prosociale adfærd (kompetence og villighed til at handle, så det gavner andre), deres sociale kompetencer og deres tillid til jævnaldrende<sup>5,6</sup>, samt
- forebygge depression, angst og stress blandt børn og unge<sup>7-10</sup>

Den trivselsfremmende effekt af fysisk aktivitet kan skyldes en lang række bagvedliggende mekanismer, og her er der formuleret særligt tre hypoteser: Neuro-biologiske (fx øget blodgennemstrømning i hjernen samt ændret hjernestruktur og hormonfrigørelse), psykosociale (fx deltagelse i positive sociale relationer og fællesskaber, samt oplevelse af succes og øget tro på sig selv) og adfærdsmæssige (fx øget søvn-længde og -kvalitet, ændrede mestringsformer gennem fx afslapningsøvelser) processer. Yderligere information om disse mulige mekanismer kan læses [her](#)<sup>11</sup>.



### DEFINITION AF TRIVSEL BLANDT BØRN OG UNGE

Trivsel er afgørende for børn og unges udvikling – både psykologisk, socialt og fagligt.

Trivsel er et bredt fænomen med varierende definitioner, men ofte henvises til WHO's definition af mental sundhed. Den defineres som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagsudfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet<sup>22</sup>.

Denne definition rummer således to hoveddimensioner – **den velbefindende dimension**, hvor centrale elementer er livsglæde og selvværd, og **den funktionelle dimension**, som omhandler hvordan man fungerer i hverdagen under belastning og i relation til sig selv og sine omgivelser<sup>20,23</sup>.

## Fysisk aktivitet i skolen og trivsel

Den positive effekt af fysisk aktivitet på børn og unges trivsel har vist sig at afhænge af den kontekst, hvori børnene og de unge er aktive. En af disse er i skolen, og sammenligninger af studier har vist, at effekten på trivsel ofte er størst, når den fysiske aktivitet foregår i regi af skolen<sup>4</sup>.

Fysisk aktivitet og bevægelsesindsatser i skolen kan styrke elevernes robusthed, selvtillid og positive mentale sundhed (som at føle sig optimistisk og afslappet) samt forebygge angst<sup>12,13</sup>. Ligeledes kan fysisk aktivitet og bevægelse i skolen øge elevernes prosociale adfærd, udvikle deres sociale kompetencer samt reducere deres oplevelse af kedsomhed<sup>13,14</sup>.

Også forskellige elementer af skoletrivsel kan styrkes gennem bevægelse i skoledagen. Erfaringer fra den danske folkeskole viser, at det både omfatter elementer af elevernes faglige skoletrivsel (oplevelse af egne evner, koncentrations-evne og problemløsningsevne), elevernes sociale skoletrivsel (tilhørsforhold til skolen, klassen og fællesskaber samt tryk- og mobning) samt elevernes skolemotivation og medbestemmelse og deres oplevelse af støtte og hjælp fra underviserne<sup>15,16</sup>.



### HOVEDBUDSKABER

Fysisk aktivitet er et effektivt middel til at skabe bedre trivsel blandt børn og unge. Dette gælder generelt for fysisk aktivitet og også for bevægelse i skolen.

I skolen kan bevægelse blandt andet medvirke til at understøtte elevernes selvtillid og robusthed samt bidrage til at udvikle deres sociale kompetencer.

For at bevægelse kan bidrage til at styrke elevernes trivsel, er det afgørende, at det gennemføres med en passende pædagogisk tilgang og organisering.

## Rammesætning af bevægelse i skolen er vigtigt

De fleste elever er glade for at bevæge sig i skolen, men der er også en gruppe af elever, som forbinder bevægelse, herunder idræt, med dårlige oplevelser. Fysisk aktivitet og bevægelse i skolen er således ikke garanti for trivsel. Det forudsætter, at skolen etablerer den rette rammesætning for fysisk aktivitet og bevægelse.

En sådan rammesætning omfatter blandt andet, at fysisk aktivitet og bevægelse gennemføres med en passende pædagogisk tilgang og organisering. Flere kvalitative og kvantitative studier bekræfter, at fysisk aktivitet skal designes efter børnenes behov og også sætte fokus på de sociale og psykologiske aspekter af fysisk aktivitet. Her er det blandt andet vigtigt at have fokus på positive bevægelsesoplevelser, hvor eleverne oplever positive og støttende sociale relationer, mestring og selvbestemmelse, og hvor eleverne dermed har mulighed for at udfordre sig selv i et trykt og ligeværdigt praksisfællesskab. Omvendt er det vigtigt at overveje hvorledes konkurrenceprægede bevægelsesaktiviteter inddrages. Konkurrenceelementer kan bidrage til øget motivation og energi i en aktivitet, men kan samtidig risikere at introducere rivalisering og dårlige sociale relationer og kan hindre elevernes mulighed for at opleve mestring<sup>17-21</sup>. Underviseren spiller gennem italesættelsen og gennemførelsen en afgørende rolle for, hvorledes konkurrenceelementet opleves af eleverne

## Kilder

1. Biddle, S. J. H. & Asare, M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br. J. Sports Med.* **45**, 886 (2011).
2. Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J. & Nordheim, L. Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database Syst. Rev.* CD003683 (2004) doi:10.1002/14651858.CD003683.pub2.
3. Haugen, T., Säfvenbom, R. & Ommundsen, Y. Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Ment. Health Phys. Act.* **4**, 49–56 (2011).
4. Liu, M., Wu, L. & Ming, Q. How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLoS One* **10**, e0134804 (2015).
5. Sport England. *Active Lives Children and Young People Survey - Academic year 2020-21*. <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2021-12/Active%20Lives%20Children%20and%20Young%20People%20Survey%20Academic%20Year%202020-21%20Report.pdf?VersionId=3jpdwfb5WB4PntKJGxwbyu5Y2nuRFMBV> (2021).
6. Li, J. & Shao, W. Influence of Sports Activities on Prosocial Behavior of Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **19**, 6484 (2022).
7. Ahn, S. & Fedewa, A. L. A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. *J. Pediatr. Psychol.* **36**, 385–397 (2011).
8. Brown, H. E., Pearson, N., Braithwaite, R. E., Brown, W. J. & Biddle, S. J. H. Physical activity interventions and depression in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med. Auckl. NZ* **43**, 195–206 (2013).
9. Rodriguez-Ayllon, M. et al. Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med. Auckl. NZ* **49**, 1383–1410 (2019).
10. Zahl, T., Steinsbekk, S. & Wichstrøm, L. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Symptoms of Major Depression in Middle Childhood. *Pediatrics* **139**, e20161711 (2017).
11. Lubans, D. et al. Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics* **138**, e20161642 (2016).
12. Andermo, S. et al. School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med. - Open* **6**, 25 (2020).
13. Bailey, R. Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *J. Sch. Health* **76**, 397–401 (2006).
14. Vaquero-Solis, M., Gallego, D. I., Tapia-Serrano, M. Á., Pulido, J. J. & Sánchez-Miguel, P. A. School-based Physical Activity Interventions in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **17**, E999 (2020).
15. Jensen, V. M., Bjørnholt, B., Mikkelsen, M. F., Nielsen, C. P. & Ladekjær, E. *Den længere og mere varierede skoledag - En analyse af reformens elementer*. (2020).
16. Styrelsen for It og Læring. *Kvalitetsrapport - Trivselsindikatorer - 4.-9. klasse - Om data*. *Uddannelsesstatistik* <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Reports/1961.aspx> (2021).
17. Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Educ. Res.* **21**, 826–835 (2006).
18. Center for Holdspil og Sundhed. *Børn, unge og fysisk aktivitet - en konsensuskonference*. (2016).
19. Kohl, H. W. & Hobbs, K. E. Development of physical activity behaviors among children and adolescents. *Pediatrics* **101**, 549–554 (1998).
20. Pedersen, B. K. et al. *Fysisk aktivitet - Læring, trivsel og sundhed i folkeskolen*. (Vidensråd for Forebyggelse, 2016).
21. Sallis, J. F. et al. Effects of health-related physical education on academic achievement: project SPARK. *Res. Q. Exerc. Sport* **70**, 127–134 (1999).
22. *Børn og unges sundhed og trivsel: anbefalinger til kommuner*. (Sundhedsstyrelsen, 2019).
23. *Skolebørnsundersøgelsen 2018: helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark*. (Statens Institut for Folkesundhed, 2019).
24. Rettew, D. C. & Pawlowski, S. Bullying: An Update. *Child Adolesc. Psychiatr. Clin. N. Am.* **31**, 1–9 (2022).
25. Jensen, H. A. R. et al. *Danskerne sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. (2022).