

FORÆLDRES ROLLE I BØRN OG UNGES FYSISK AKTIVITET

AGENDA

- Hvorfor er det vigtigt hvad forældrene gør?
- Hvad kan der gøres for at støtte forældre, børn og unge?
- Hvilke redskaber kan der trækkes på?
- Praktiske implikationer



HVORFOR ER DET VIGTIGT HVAD FORÆLDRENE GØR?

Et review af reviews af Jaeschke og kolleger fra 2017 opsummerede og evaluerede den tilgængelige evidens for sociokulturelle faktoreres betydning for fysisk aktivitet blandt børn, unge og voksne. De fandt at:

- Opmuntring til fysisk aktivitet fra nøglepersoner (fx forældre) i ens liv, samt det at have en person at lave fysisk aktivitet med, var associeret med højere fysisk aktivitetsniveau blandt børn og unge.
- Forældres samlivssituation samt forskellige familiekonstellationer var ikke associeret med fysisk aktivitet blandt børn.



HVORFOR ER DET VIGTIGT HVAD FORÆLDRENE GØR?

—

Et review og meta-analyse af Bellows-Riecken og Rhodes fra 2007 undersøgte specifikt fysisk aktivitet blandt forældre. De fandt at:

- Forældre var mindre fysisk aktive sammenlignet med personer, der ikke var forældre.
- Mødre var endvidere generelt mindre fysisk aktive end fædre.
- De fandt ingen konsistente sammenhænge mellem forældrenes fysiske aktivitetsniveau og deres ægteskabelige status, beskæftigelse eller antal og alder på børn.



HVORFOR ER DET VIGTIGT HVAD FORÆLDRENE GØR?

Forskning peger på at **begge** forældre synes at skulle være med og aktiv for at skabe en effekt. I en meta-analyse fandt Jellert og kollegaer (2014), en signifikant effekt på børns fysisk aktivitet, men ikke på deres BMI, når interventioner inkluderede både forældre og deres børn.

Endvidere har et nyere review fundet:

- Forældre spiller en kritisk rolle i udviklingen og udformningen af deres børns fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd, især i de første leveår.
- Forældres opmuntring og støtte kan øge børns fysiske aktivitet, og at reducere forældrenes egen skærmtid kan føre til nedsat skærmtid for børn.
- Forbedring af forældre vaner, forældres self-efficacy eller opdragelse kan også være lovende tilgange til at øge fysisk aktivitet og reducere skærmtid for små børn (Huilan, Ming & Rissel, 2015).

HVORFOR ER DET VIGTIGT HVAD FORÆLDRENE GØR?

Opsummering (Troelsen for Sundhedsstyrelsen, 2017):

- ✓ Forældre spiller en afgørende rolle for deres børns valg af fysisk aktivitet.
- ✓ De er centrale som rollemodeller og for at motivere og støtte deres børn til at bevæge sig mere.
- ✓ Studier viser desuden, at forældres uddannelsesniveau, holdninger, overbevisninger, egen adfærd og støtte til deres børn har stor indflydelse på børnenes holdninger og adfærd til fysisk aktivitet.
- ✓ Venskaber spiller en afgørende rolle i forbindelse med især teenageres fysiske aktivitet, og vennegruppen kan derfor bruges som virkemiddel til at øge teenageres aktivitetsniveau.
- ✓ Selv om danske børn er aktive til sport, så er de samtidig blandt de mindst aktive i Europa, når det gælder om at være fysisk aktive i hverdagen.
- ✓ Forældre kan med fordel støtte deres børn i at være mere aktive i hverdagen.

HVAD KAN DER GØRES FOR AT STØTTE FORÆLDRE, BØRN OG UNGE?

Interventioner med uddannelses- eller træningsprogrammer for forældre under familiebesøg (Sundhedsplejeske) eller via telefonisk kommunikation med forældre ser ud til at påvirke forældres holdninger og handlinger (O'Connor et al., 2009).

Metaanalyser antyder, at social støtte ikke er en stærk forudsigelse af fysisk aktivitet hos unge piger (14+), men at forældre og venner kan have en rolle i at styrke fysisk aktivitet blandt unge piger (Laird et al. 2016).

Forældre, pædagoger og børn italesætter syv temaer som vigtige for fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd: barnets vaner, ønsker og behov; hjemmet; børnepasning uden for hjemmet; pædagogiske interaktioner; miljømæssige faktorer; sikkerhed; og vejr. (Hesketh, 2017). Disse temaer bør adresseres i eventuelle forløb.

HVAD KAN DER GØRES FOR AT STØTTE FORÆLDRE, BØRN OG UNGE?

Resultater indikerer, at fysisk aktivitetsniveauer for børn varierer mellem køn, men ikke med alder. Derudover forældres socioøkonomiske status, forældrestøtte til barnets sportsaktiviteter, forældrenes egne sportsaktiviteter og forældrenes tro på sportslige evner til at fremme personlighedsudvikling, karakteropbygning og social integration væsentligt forudsige fysisk aktivitetsniveau for børn.

Interventioner til fremme af fysisk aktivitet blandt børn er nødt til at tage familieinteraktion og livsstil i betragtning og bør adressere familier i socioøkonomisk dårligt stillede områder. (Mutz & Albrecht, 2017).



HVILKE REDSKABER KAN DER TRÆKKES PÅ

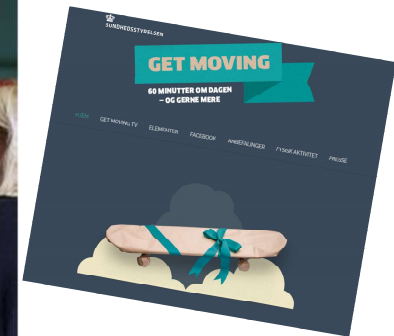
—



E-sundhedsinterventioner har vist sig værende en meget succesrig måde at øge fysisk aktivitet blandt unge (m/k). Der kræves mere forskning mhp. hvilke teoretiske principper der er bedst til at understøtte interventioner og også for at vurdere længden af intervention, der kræves for optimale resultater efter intervention. Implementering kræver flere undersøgelser for at undersøge om interventioner bør baseres på skoler, gymnasier og/eller universiteter via intracurriculum eller extracurriculum (McIntosh, 2017).

HVILKE REDSKABER KAN DER TRÆKKES PÅ

Fysisk aktive forældre har en tendens til at have fysisk aktive børn. Interventioner, der er designet til at få børn til at bevæge sig mere gennem dagen, kunne drage fordel af at medtage en forældrekomponent (Stearns, 2016).



PERSPEKTIVER – VI HAR BRUG FOR MERE VIDEN

WHAT IS PHYSICAL LITERACY?

PHYSICAL
LITERACY
LIFE
CYCLE

Physical literacy is when kids have developed the skills, confidence, and love of movement to be physically active for life.



© Active For Life



HOW IS PHYSICAL LITERACY DEVELOPED?

Kids develop physical literacy gradually through a variety of structured and unstructured activities. The nature of these activities changes as kids grow in age and ability.



Hvad med bedsteforældrene?

Hvad er foreningernes rolle?

Men har børnefamilierne overhovedet tid til fysisk aktivitet sammen?

REFERENCER

O'Connor et al. American Journal of Preventive Medicine, (2009), 37:2.

Dellert & Johnson. American Journal of Health Promotion, (2014), 28:4.

Jodie et al. BMC Public Health (2016) 16:1129.

Jaeschke et al. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2017) 14:173.

Bellows-Riecken & Rhodes. Preventive Medicine, (2007), 46.

Huilan et al. Journal of Obesity, (2015).

Aggestrup AS, Troelsen J. Kampagner om fremme af fysisk aktivitet blandt børn og unge: Litteraturstudie af medier, budskaber, målgrupper og virkemidlers betydning for effekt. København: Sundhedsstyrelsen, 2017. 39 s.

Laird et al. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2016) 13:79

Hesketh et al. Obesity Reviews (2017) 18.

Mutz & Albrecht, J Child Fam Stud (2017) 26.

McIntosh et al., Public Health (2017).



AARHUS
UNIVERSITET