

Hvor fysisk aktive er børn og unge?

Mette Toftager

forsker, ph.d.

Fysisk aktivitet blandt børn og unge
Munkebjerg Hotel, Vejle 7. okt. 2019



Baggrund

Monitorering vigtig:

- er der behov for at iværksætte tiltag?
- skal indsatser målrettes særlige grupper?

Hidtidige kortlægninger primært spørgeskemaer/ selvrapporeret metode. Ikke præcist, måske især blandt børn

Objektive målinger hidtil primært i forskningsprojekter i afgrænsede geografiske områder

Formål

Monitorere objektivt målt fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige børn og unge.

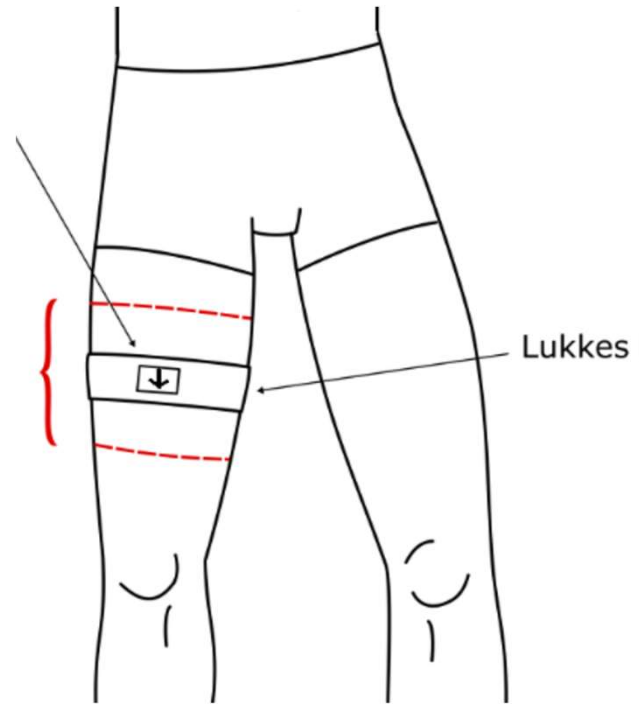
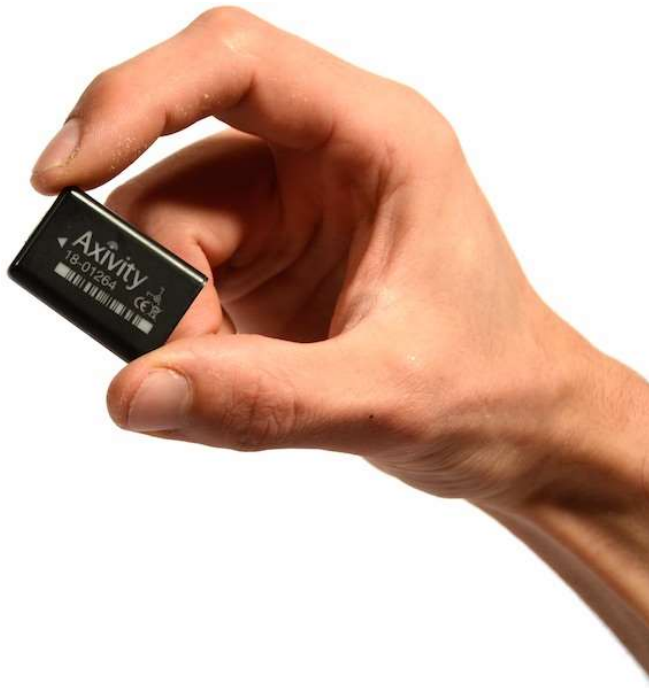


Anbefalinger om fysisk aktivitet til børn og unge 5-17 år

Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter.

Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

* Moderat intensitet er fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, og hvor du kan tale med andre imens. Høj intensitet er fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale.



Måling af fysisk aktivitet

Fysisk aktivitetsniveauer

Stillesiddende
intensitet

Let intensitet

Moderat
intensitet

Høj intensitet

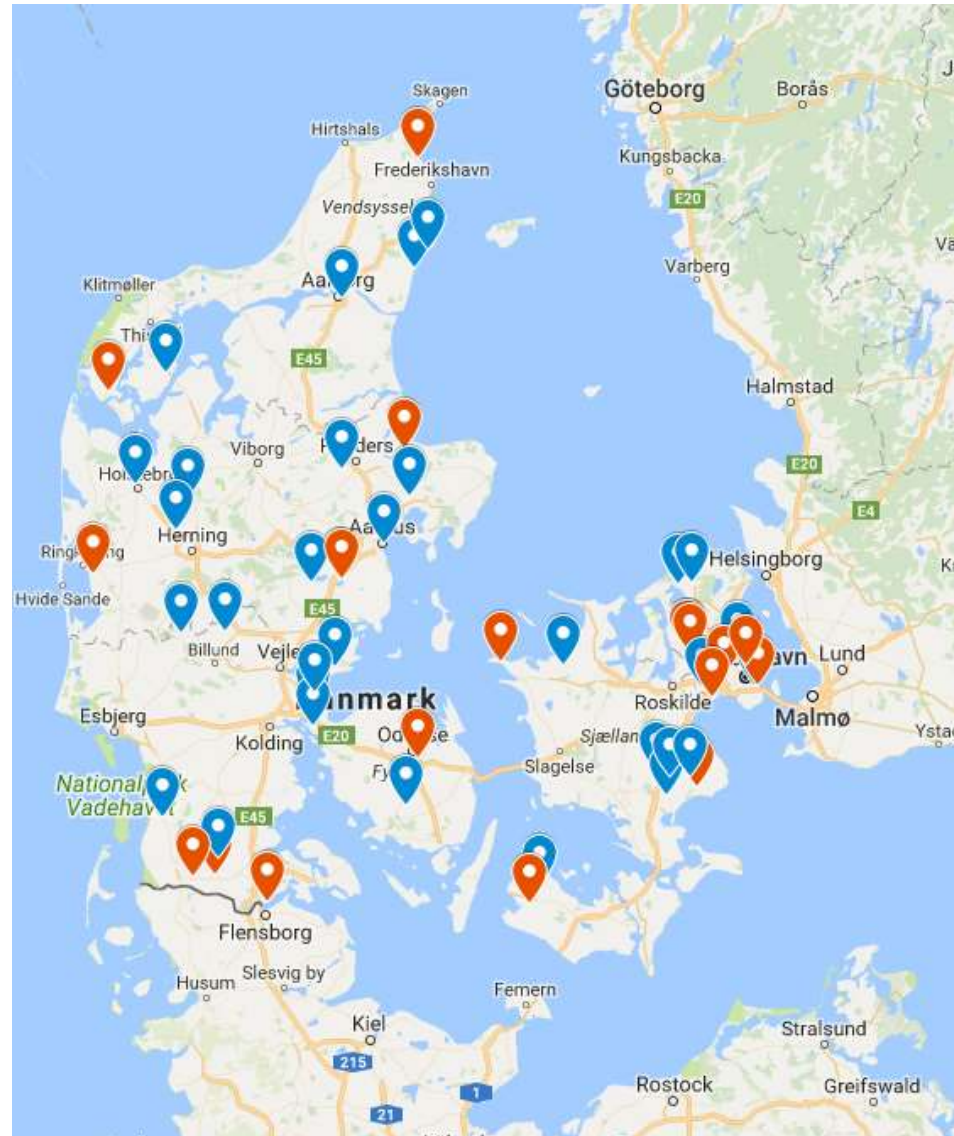
Skolebørnsundersøgelsen

- WHO samarbejde
- Spørgeskema hvert 4. år
- 11-13-15-årige
- Måling af trivsel, helbred og sundhedsvaner
- Kobling af data:
køn, alder, socialgruppe



Dataindsamling

- Geografisk repræsentativ
- 31 skoler (blå på kort)
- 5., 7. og 9. klasse
- Februar – april 2018
- Frivilligt og fortroligt



Deltagere



2008 elever takkede ja til at deltage



1677 deltagere som indgik i analyserne
(mindst 3 dage a \geq 8 timers
accelerometerbrug)

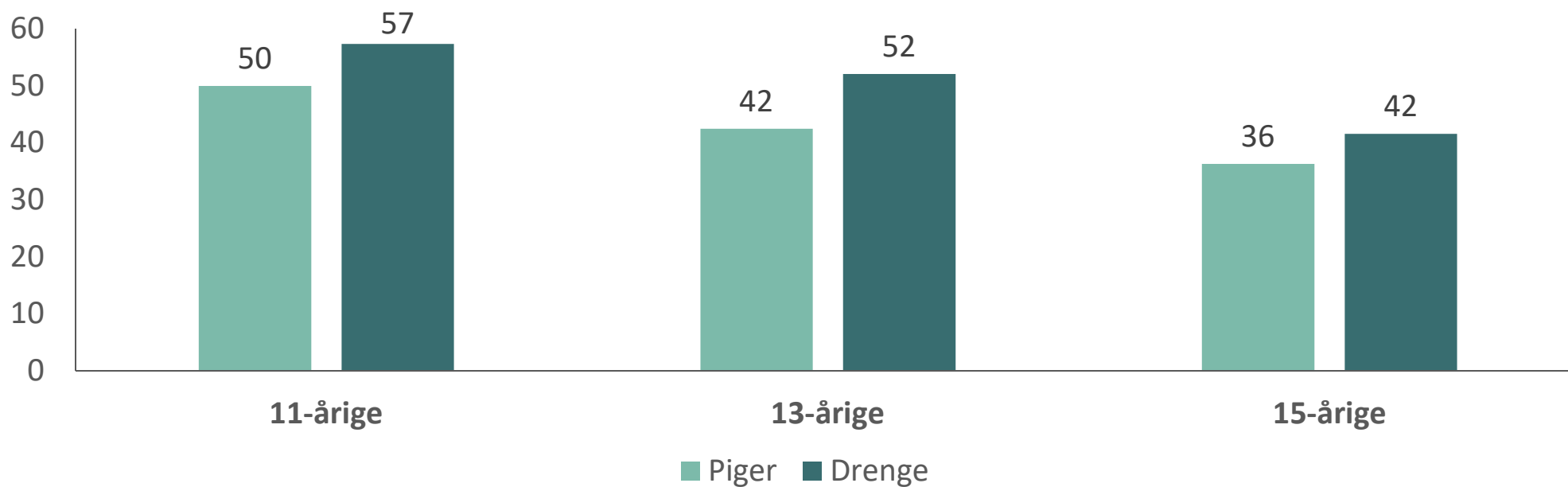


Accelerometerbrug gennemsnitligt
16 timer/døgnet og 6,5 dage



53 % piger, 47% drenge
46 % 11-årige, 31% 13-årige, 23 % 15-årige

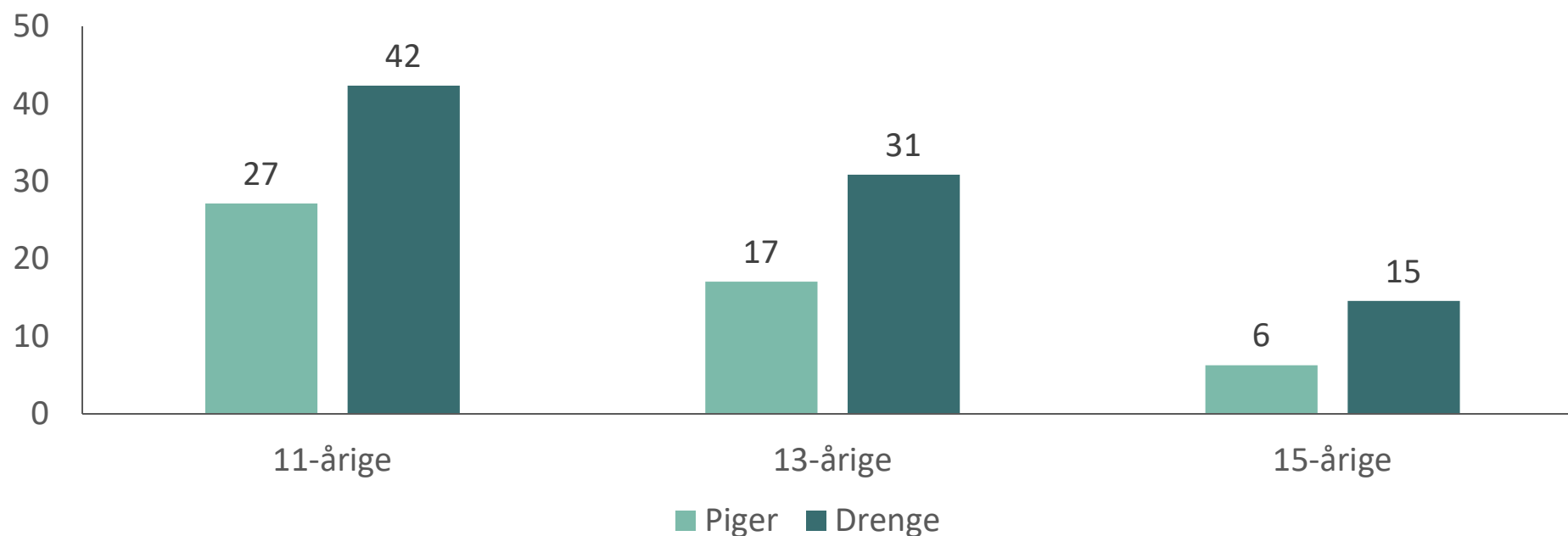
Tid (min/dag) brugt på fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet. Opdelt på køn og alder.



Totalt gennemsnit: 48 min/dag

Definition \geq moderat intensitet: Energiforbrug +40procent af den maksimale iltoptagelse ~hurtig gang. \geq 4971 counts per minut. Tidsrum kl 06.00-23.59

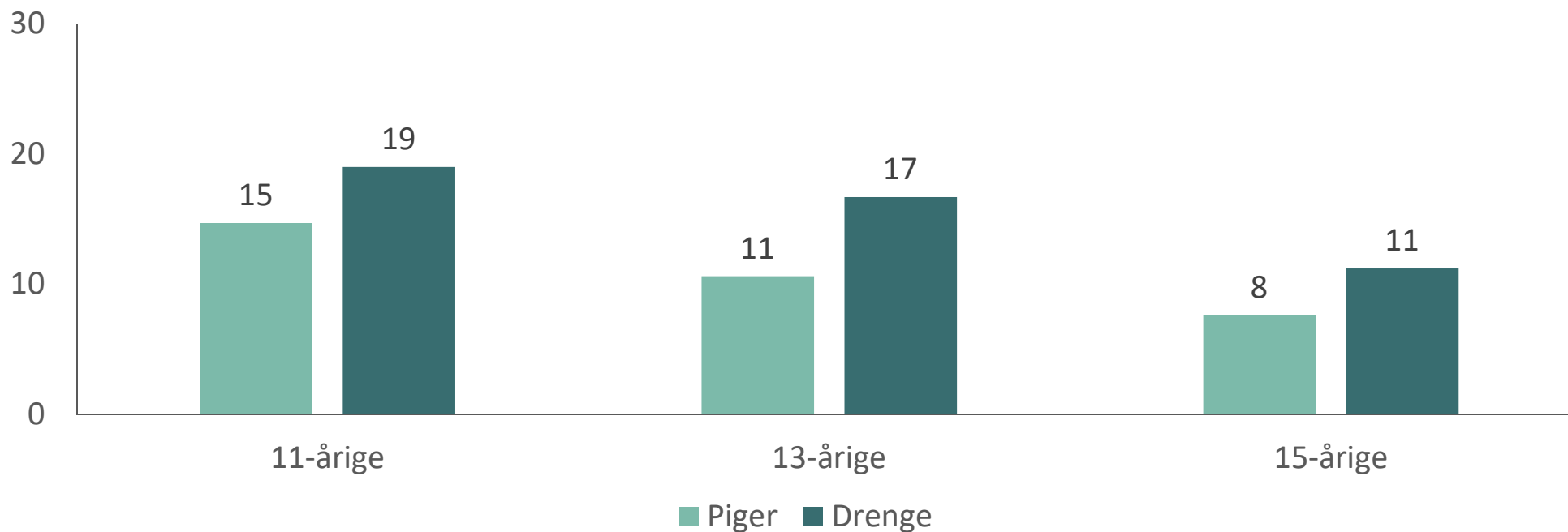
Andel med mindst 60 minutters daglig fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet. Opdelt på køn og alder. Procent



26 procent i alt

Definition \geq moderat intensitet: Energiforbrug +40procent af den maksimale iltoptagelse
~hurtig gang. \geq 4971 counts per minut. Tidsrum kl 06.00-23.59.

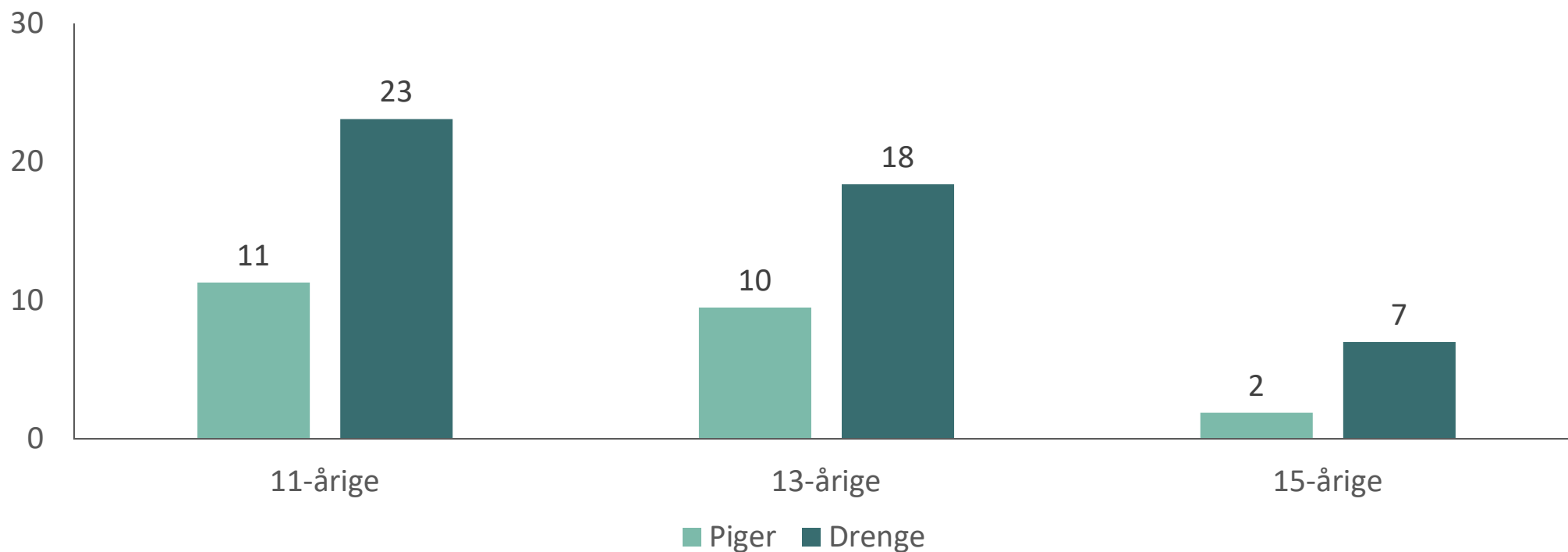
Tid (minutter/dag) brugt på fysisk aktivitet med høj intensitet. Opdelt på køn og alder



Totale gennemsnit: 14 min/dag

Definition høj intensitet: Energiforbrug +60procent af den maksimale iltoptagelse ~ løb
8452 counts per minut. Tidsrum kl 06.00-23.59.

Andel med mindst 30 minutters daglig fysisk aktivitet med høj intensitet mindst tre dage om ugen. Opdelt på køn og alder. Procent



13 procent i alt

Definition høj intensitet: Energiforbrug +60procent af den maksimale iltoptagelse ~ løb 8452 counts per minut. Tidsrum kl 06.00-23.59.

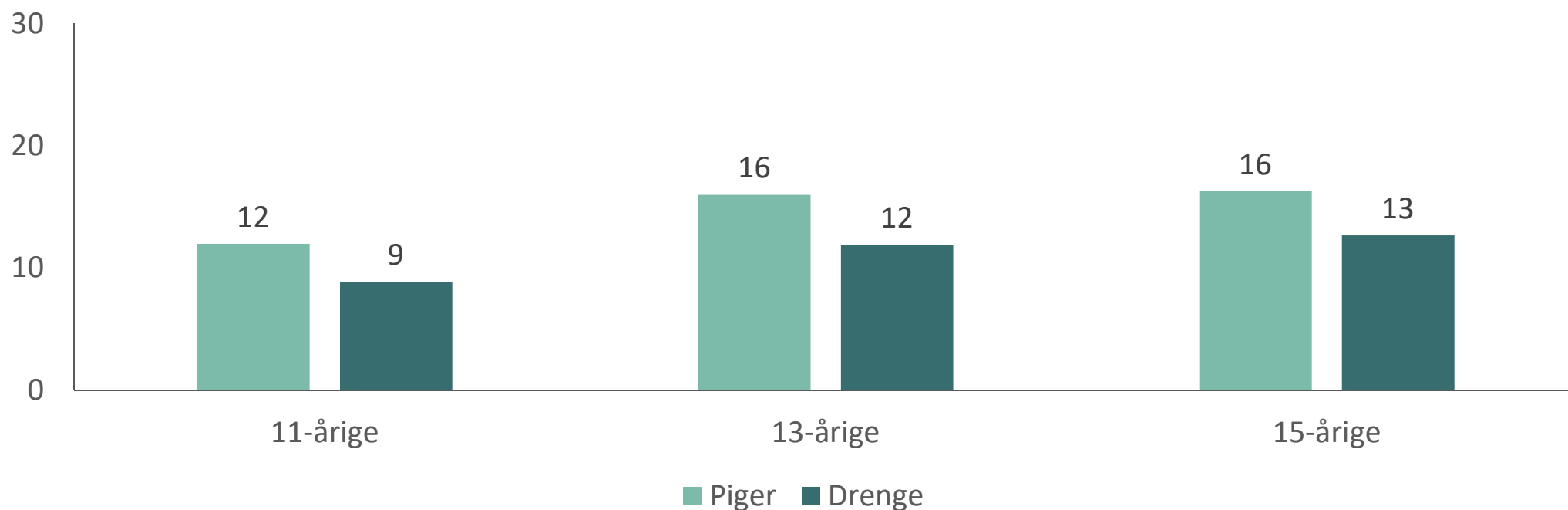
Forskel på hverdage og weekend

Fx fysisk aktivitet ≥ 60 min/dag: 33 % vs 17 %

Social gradient

Fx fysisk aktivitet ≥ 60 min/dag: 27 % i høj social gruppe vs 17 % i lav social gruppe

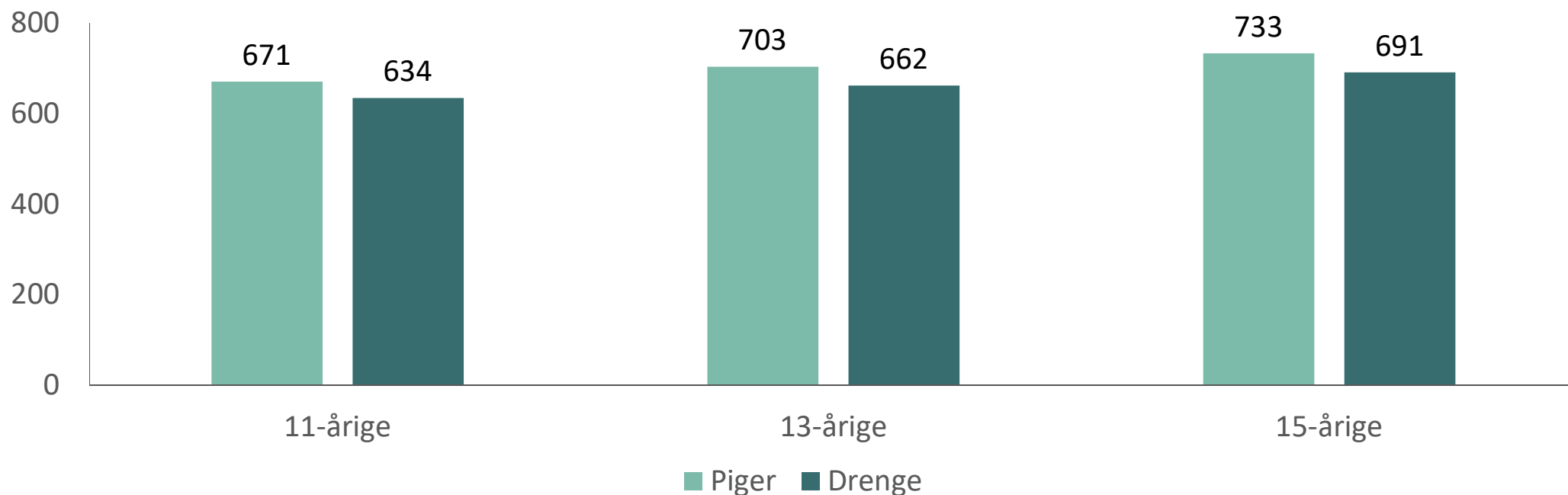
Tid (minutter/dag) brugt på cykling. Opdelt på køn og alder



Totale gennemsnit: 12 min/dag

Definition cykling: Minimum tre minutters cykelaktivitet/dagligt

Tid (minutter/dag) brugt på stillesiddende aktiviteter. Opdelt på køn og alder



11-15-årige bruger i gennemsnit 11t 16min dagligt på stillesiddende adfærd.

Definition stillesiddende aktivitet: Energiforbrug < 30procent af den maksimale iltoptagelse ~ sidde, ligge, (stå stille). 100 counts per minut. Tidsrum kl. 06.00-23.59.

Opsummering

1. Børn og unge er ikke tilstrækkeligt fysisk aktive i forhold til gældende anbefalinger
2. Drengene er mere fysisk aktive end piger
3. Det fysiske aktivitetsniveau falder med alderen
4. Børn og unge er mere fysisk aktive i hverdage end weekender
5. Jo lavere socialgruppe, desto mindre fysisk aktivitet
6. Tid brugt på at cykle stiger med alderen, og piger bruger mere tid på at cykle end drenge
7. Børn og unge bruger en stor del af deres dagligdag på stillesiddende adfærd

»Alarmerende« rapport: Børn bevæger sig for lidt, og det skyldes én bestemt ting

Alt for få danske børn lever op til de officielle anbefalinger om, hvor meget de bør røre sig i løbet af en dag, viser en ny rapport. Resultaterne bliver kaldt »bekymrende« og »alarmerende«. Sundhedsministeren opfordrer forældre til at tage mere ansvar.



SENESTE NYT: 11 MIN. SIDEN
Jon Dahl i klar tale om transfervinduet: 'Luk det nu tidligere' [FÅ HELE NYHEDSOVERBLIKKET](#)



'Et folkesundhedsproblem': Tre ud af fire 11-15-årige bevæger sig for lidt

Mange børn lever ikke op til anbefalingerne om fysisk aktivitet, viser rapport.

Tak for opmærksomheden!

Læs rapporten [her](#):

kontakt:

mto@sdu.dk