

Active Healthy Kids Danmark

Global Matrix 3.0



Active Healthy Kids Danmark

Global Matrix 3.0

Udgivet af: Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL), UCL Erhvervsakademি & Professionshøjskole og Syddansk Universitet på vegne af Active Healthy Kids netværket

Layout: Louise Stjerne Knudsen, FIIBL

Tryk: Clausen Grafisk Aps

Udgivet: 2019

Oplag: 150

Foto: Colourbox

For yderligere information kontakt:

Netværkskoordinator

Danielle Louise Nørager Johansen

djhansen@health.sdu.dk, 28 99 30 22

Netværkskoordinator

Thomas Skovgaard

tskovgaard@health.sdu.dk, 24 98 40 64

Indhold

Indledning	4
Metode for karaktergivning	5
Fysisk aktivitet og Stillesiddende adfærd	7
Aktiv transport	10
Organiseret idræt	12
Aktiv leg	14
Fysisk form	16
Familie og venner	18
Skole	20
Omgivelsernes betydning	22
Lovgivning	24
Næste skridt	26
Referencer	28

Indledning

***Active Healthy Kids – Danmark 2018 (Active Healthy Kids-DK)
indeholder en opdateret vurdering af i alt ti indikatorer
vedrørende børn og unges fysiske aktivitet.***

Formålet er at give en kortfattet status, der kan inspirere til øget indsats og aktivt samarbejde mellem offentlige, private og civile aktører med henblik på, at flere børn og unge bevæger sig mere og oplever fysisk aktivitet som en integreret del af deres hverdagsliv.

Active Healthy Kids-DK bidrager til det internationale netværk Active Healthy Kids Global Alliance, der jævnligt sammenholder udviklingen i en række lande angående børn, unge og fysisk aktivitet. I 2014 var 15 lande med, i 2016 bidrog 38 og i 2018 medvirkede 49 lande i netværket.

På de næste sider kan der læses mere om de enkelte indikatorer. Der er tale om et billede lig det, der blev konstateret i den første danske Active Healthy Kids profil udarbejdet i 2016-2017. Der er dog sket mindre forskydninger i både positiv og negativ retning. Ligeledes er det i den seneste profil vurderet muligt at tildele en karakter for *Stillesiddende adfærd*, hvilket også er en udvikling fra 2016-2017.

På trods af det brede perspektiv indeholder Active Healthy Kids-DK ikke det komplette billede af børn og unges bevægelsesliv. Fx har det for indikatorerne *Fysisk aktivitet* og *Stillesiddende adfærd* vist sig nødvendigt alene at fokusere på børn og unge i alderen 11-17 år. Grunden hertil er, at datagrundlaget for de yngste børn i aldersgruppen, der samlet indgår i Active Healthy Kids-DK (5-17-årige), er relativt begrænset.

Noget lignende gælder også for andre indikatorer. Det har ikke været muligt at indhente tilstrækkelig sikker viden til fuldt ud at vurdere de tre indikatorer: *Aktiv leg*, betydningen af *Familier* og *venner* i relation til fysisk aktivitet og *Fysisk form*. Det betyder ikke, at der ingen viden haves om de nævnte indikatorer. For nuværende bedømmes vidensgrundlaget dog som utilstrækkeligt til en fuldstændig vurdering.

Metode for karaktergivning

Active Healthy Kids-DK er udarbejdet af en netværksgruppe med repræsentanter fra i alt ti organisationer, der dækker forsknings-, analyse- og uddannelsesinstitutioner, kommunale parter samt landsdækkende idrætsorganisationer. Sundhedsstyrelsen har taget del som observatør.

Såvel forskningsudgivelser, systematiske befolkningsundersøgelser, projektopsamlinger og rapporter, som fx kortlægger idræts- og foreningsdeltagelse eller politikimplementering, er anvendt.

Større, nationale undersøgelser, der gentages med jævne mellemrum, er prioriteret som grundlag for gruppens arbejde. På den baggrund er der for hver indikator angivet et karakterbogstav mellem F (laveste niveau) og A (højeste niveau). U er anført, såfremt der har været utilstrækkeligt grundlag for at tildele et karakterbogstav. For at muliggøre sammenlignelighed mellem lande bliver opfyldelsesgraden for de enkelte indikatorer vurderet med afsæt i kriterier opstillet af det internationale Active Healthy Kids netværk (kriterierne præsenteres kort i introduktionen til de enkelte indikatorer).

Karakterbogstav*

Karakterbogstav*	Opfyldelsesgrad (%)
A	80-100
B	60-79
C	40-59
D	20-39
F	<20
U	Utilstrækkelige oplysninger

*I tilfælde, hvor indikatorniveau vurderes til at være enten i den høje eller lave ende af opfyldelsesgraden, er der mulighed for at tilføje +/-.

Karakterer for de første 7 indikatorer knytter sig til den andel af børn og unge, der opfylder de opstillede kriterier herfor. Karakterer for indikator 8-9 er et udtryk for relevante aktørers vurdering af henholdsvis grundskolens og lokalsamfundets kvaliteter og muligheder i forhold til børn, unge og fysisk aktivitet; mens angivelsen for den sidst anførte indikator primært hviler på gennemgang af udvalgt national lovgivning.

Resultaterne for alle 10 indikatorer fremgår af tabelen nedenfor. På de næste sider følger en nærmere vurdering af de enkelte indikatorer og karaktererne herfor.

Nr.	Indikator	Vurdering
1.	Fysisk aktivitet	D-
2.	Stillesiddende adfærd	D+
3.	Aktiv transport	B+
4.	Organiseret idræt	A-
5.	Aktiv leg	U
6.	Fysisk form	U
7.	Familie og venner	U
8.	Skole	A-
9.	Omgivelsernes betydning	B+
10.	Lovgivning	A-

Fysisk aktivitet og Stillesiddende adfærd



Introduktion

Ved fysisk aktivitet forstås alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen. Det kan være ustrukturert leg, dagligdagsrutiner som havearbejde og rengøring eller mere bevidst, målrettet og/eller regelmæssig træning i regi af en idrætsforening eller et fitnesscenter. Stillesiddende adfærd forstås som vågen tilstand i siddende eller liggende position, hvor energiforbruget højest er 50% over hvilestofskifte.

Sundhedsstyrelsen formidler, med udgangspunkt i vurderinger af den tilgængelige evidens, anbefalinger vedrørende fysisk aktivitet. For de 5-17-årige børn og unge er hovedbudskabet, at de bør være fysisk aktive mindst 60 minutter dagligt. Aktiviteten skal være af moderat til høj intensitet og række ud over almindelige, kortvarige dagligdagsaktiviteter¹. Samme kriterium lægges til grund i *Active Healthy Kids* regi.

Nyere forskning tyder imidlertid på, at længerevarende perioder med stillesiddende adfærd kan have skadelige effekter på fx hjerte-kredsløbet, uanset om der leves op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger eller ej².

Det vil sige, at stillesiddende adfærd potentielt skal betragtes som en selvstændig sundhedsskadelig problemstilling, der bør evalueres uafhængigt af kriteriet om 60 minutters fysisk aktivitet i dagligdagen.

I Danmark eksisterer der for nuværende ingen anbefalinger vedrørende stillesiddende adfærd, men nogle lande – eksempelvis Canada – anbefaler, at børn og unge i alderen 5-17 år ikke bør have mere end to timers daglig rekreativ skærmtid³. Samme kriterium anvendes i det internationale *Active Healthy Kids* netværk. I vurderinger af indikatoren *Stillesiddende adfærd* tages der derfor udgangspunkt i anbefalingen om maksimalt to timers skærmtid i fritiden pr. dag⁴.

Resultatafsnittet for indikatorerne *Fysisk aktivitet* og *Stillesiddende adfærd* tager primært afsæt i tre større nationale spørgeskemaundersøgelser:

- Den Nationale Sundhedsprofil 2017
- Skolebørnsundersøgelsen 2014ⁱ
- Ungdomsprofilen 2014.

Noter

ⁱ Termen Skolebørnsundersøgelsen henviser både til den nationale og internationale del af det studie, der samlet hedder Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) <http://www.hbsc.dk/>.

I tillæg hertil indgår data fra det afgrænsede, skolebaserede studie CHAMPS-Study DK som en sekundær datakilde. CHAMPS-Study DK er ikke så omfattende med hensyn til deltagerantal og geografi, som de øvrige tre studier, men adskiller sig ved at basere sig på objektive målinger af fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd fremfor selvrapportering.

Hovedresultater

Fysisk aktivitet

Aldersgruppe 11-15 år: Ifølge den spørgeskemabaserede Skolebørnsundersøgelse 2014 lever 17% af danske drenge og 10% af danske piger i aldersgruppen op til anbefalingen om at være fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen af moderat til høj intensitet⁵. I CHAMPS-Study DK er der indsamlet accelerometerdata for en lignende aldersgruppe (12-16 år), der angiver, at 39% af drenge og 26% af pigerne er fysisk aktive med moderat til høj intensitet i mindst 60 minutter om dagen⁶.

Aldersgruppe 16-17 år: Den Nationale Sundhedsprofil 2017 viser, at henholdsvis 36% af drenge og 21% af pigerne i alderen 16-17 år er fysisk aktive af moderat til høj intensitet mindst 60 minutter dagligt⁷. Ifølge data fra Ungdomsprofilen 2014 er de tilsvarende andele henholdsvis 26% for drenge og 10% for pigerne⁸.

Stillesiddende adfærd

Aldersgruppe 11-15 år: Data indsamlet i Skolebørnsundersøgelsen 2014 viser, at 64% af de 11-15-årige ser mere end to timers TV i fritiden på hverdag, mens 51% spiller mere end to timers video-/computerspil på hverdag.

Ligeledes bruger 56% af de adspurgt computeren i fritiden i mere end to timer til andet end spil⁹. Data fra samme undersøgelse viser, at de 11-15-årige generelt er mere stillesiddende i weekenden end i hverdagen. I weekenden ser 81% af samme gruppe således mere end to timers TV eller lignende om dagen, 62% spiller video-/computerspil mere end to timer, og 61% bruger dagligt computeren i mere end to timer til andet end spil⁵. Ifølge data indsamlet via accelerometer i CHAMPS-Study DK er de 12-16-årige gennemsnitligt stillesiddende 9,8 timer om dagen⁶.

Aldersgruppe 16-17 år: Ifølge data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017 har 68% af drenge og 60% af pigerne i alderen 16-17 år på hverdage mere end to timers daglig skærmtid i deres fritid⁷. Drenge og piger på samme alder sidder ifølge Ungdomsprofilen 2014 gennemsnitligt ned 8,25 timer om dagen i hverdagen⁸.

Opmærksomhedspunkter

Det er vanskeligt præcist at opgøre andelen, der lever op til de nævnte anbefalinger for henholdsvis fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd. Ét problem er, at forskellige undersøgelser ofte vælger forskellige opgørelsestilgange. Eksempelvis baserer Den Nationale Sundhedsprofil sig på en måling af det ugentlige antal minutter med aktivitet af moderat til høj intensitet fremfor en daglig måling⁷. Det vil sige, at der leves op til Sundhedsstyrelsens anbefaling, hvis det ugentlige antal minutter med aktivitet af mindst moderat intensitet svarer til et gennemsnit på 60 minutter pr. dag.

Skolebørnsundersøgelsen baserer sig også på en måling af det ugentlige aktivitetsniveau, men her stilles krav om 60 minutters fysisk aktivitet af moderat til høj intensitet hver dag, og der foretages ikke gennemsnitsbetragtninger på ugeplan⁹.

En anden problemstilling er, at det er forbundet med store metodiske udfordringer at foretage sikre målinger af såvel fysisk aktivitet som stillesiddende adfærd. De fleste studier benytter sig af selvrapportring, hvilket udfordrer på den led, at der måles på adfærdsformer, som er integrerede dele af hverdagen og vanlige gøremål. Det er derfor svært – for både børn og unge – at isolere lige netop den mængde tid, der kvalificerer som fysisk aktivitet.

Af grunde som disse forsøges objektive målinger af fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd anvendt. De fleste objektive metoder til måling af fysisk aktivitet, som er egnede til større befolkningsundersøgelser, er imidlertid også forbundet med risici for fejlmålinger m.v¹⁰.

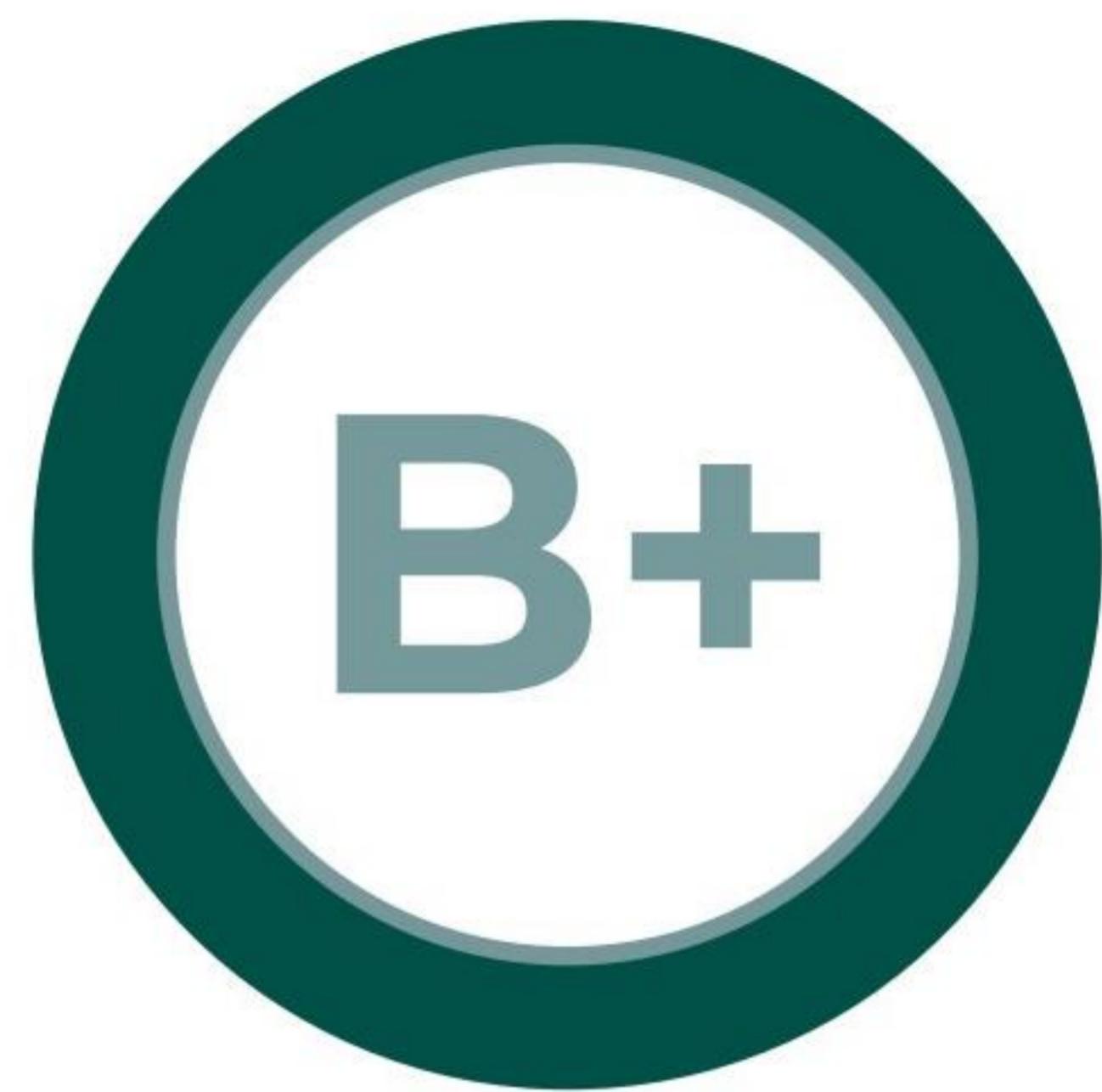
Endelig er det sådan, at med undtagelse af CHAMPS-Study DK har de undersøgelser, der trækkes på her, ikke haft måling af fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd som hovedformål. Det bevirket, at målingerne i overvejende grad baserer sig på enkeltstående spørgeskemaspørgsmål. Resultaterne for indikatorerne *Fysisk aktivitet* og *Stillesiddende adfærd* skal derfor tolkes med forsigtighed.

Handlingsanvisninger

Metodiske valg i forhold til måling af fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd kan have stor betydning, for de konklusioner og resultater som drages. Anvendelse af studier med forskellige målemetoder kan føre til, at der rapporteres varierende resultater, som mere skyldes forskellige metoder til måling end faktiske ændringer.

Oversigter som *Active Healthy Kids* bør derfor over tid baseres på samme type studier, der gør brug af standardiserede indsamlingsmetoder. Dette for at sikre mulighed for pålidelig identificering af udviklingstendenser.

Aktiv transport



Introduktion

Indikatoren beskriver andelen af børn og unge, som bruger aktiv transport. Det kan fx være cykling eller gang til og fra skole, i forbindelse med fritidsaktiviteter eller ved besøg hos venner og familie.

Hovedresultater

I følge Danskernes Motions- og Sportsvaner 2016 anvendte 78% af de 7-15-årige børn og unge cykling, gang eller løbehjul/skateboard/rulleskøjter som transportmiddel (fx til/fra skole) mindst to gange i ugen. Det gjaldt for 80% af pigerne og 75% af drengene. 65% af de 7-9-årige, 83% af de 10-12-årige og 84% af de 13-15-årige anvendte aktiv transport mindst to gange om ugen¹¹.

I følge Ungdomsprofilen 2014 cykler eller går 60% af unge i alderen 15-17 år på ungdomsuddannelser (alment gymnasium og erhvervsskole) altid eller for det meste til og fra skole. Opdeles der på uddannelsestype, er det sådan, at 61% af gymnasieeleverne (STX og HF) og 48% af erhvervsskoleeleverne altid eller for det meste cykler eller går til og fra skole. Blandt unge på gymnasier var der en større andel af drenge (66%), som altid eller for det meste cykler eller går til og fra skole sammenlignet med piger (58%). Det samme gjorde sig gældende for erhvervsskolerne, hvor 50% af drengene og 38% af pigerne svarede, at de altid eller for det meste cykler eller går til og fra skole⁸.

Supplerende resultater

Transport- og Trygheds Indekset indeholder oplysninger om grundskoleelevers transportformer fra 16 forskellige kommuner, hvor skoler har haft besøg af en dataindsamler én eller flere gange i perioden 2016-2018¹².

I gennemsnit transporterer 55% af de undersøgte elever fra de 16 kommuner sig aktivt til og fra skole. Transport- og Trygheds Indekset indeholder dog ikke et repræsentativt udsnit af landets kommuner og/eller skoler. Der er endvidere store geografiske og bebyggelsesmæssige forskelle i de deltagende kommuner¹².

Danmarks Tekniske Universitets Transportvaneundersøgelse fra 2014 viser, at 89% af de 10-17-årige har en cykel, og at andelen falder med alderen. Undersøgelsen viser også, at piger generelt stopper tidligere med at cykle end drenge. Det er især de 10-15-årige, som cykler i skole. Den faldende tendens skyldes bl.a., at de ældste elever typisk har længere til deres uddannelsesinstitution¹³.

Transport i forbindelse med fritidsaktiviteter er især afhængig af afstand til den pågældende aktivitet. 45% af turerne til fritidsaktiviteter foregår i bil, mens 30% af fritidsturene foregår på cykel¹³.

Opmærksomhedspunkter

Data indsamlet om børn og unges aktive transport er behæftet med de udfordringer, der typisk gælder for selvrapporterede data – som fx, at der er risiko for over- eller underestimering, samt at de personer, der svarer på spørgsmål om aktiv transport, generelt har en mere aktiv hverdag end grupper, som ikke svarer.

Det er også en begrænsning, at spørgsmålene vedrørende aktiv transport er formuleret noget forskelligt i de tilgængelige undersøgelser. Det gør det vanskeligt mere præcist at sammenholde tendenser og udviklinger.

Spørgsmålet om aktiv transport fra Danskernes Motions og Sportsvaner 2016 er bredt formuleret og vedrører alle former for transport uafhængigt af bopæl og destination, hvilket kan gøre det sværere for børn, unge og deres forældre at svare på spørgsmålet. Der spørges udelukkende til antal aktive transportgange pr. uge, hvilket ikke giver mulighed for at belyse transportomfang. Slutelig er der tale om en bred aldersgruppe fra 7-15 år.

Ungdomsprofilen 2014 er målrettet de 15-17-årige. Spørgsmål vedrørende aktiv transport er rettet specifikt mod skoletransport. Aktiv transport i forbindelse med fritidsaktiviteter blyses således ikke. En opdateret udgave af Ungdomsprofilen 2014 under titlen *Ung19* er på vej. Det bliver således muligt at følge udviklingen for indikatoren *Aktiv transport blandt denne aldersgruppe*.

I forbindelse med kommende Active Healthy Kids-DK opdateringer inddrages data fra den nationalt repræsentative Skolebørnsundersøgelse, som hvert fjerde år gennemføres blandt 11-15-årige fra en lang række lande, herunder Danmark.

Skolebørnsundersøgelsen 2018 indeholder oplysninger om aktiv skoletransport, men er endnu ikke offentliggjort. Det har ikke været muligt at indhente data vedrørende aktiv transport for de yngste børn (5-6-årige), som også indgår i *Active Healthy Kids-DK* (5-17-årige).

Handlingsanvisninger

Flere indskolingselever (0.-3. klasse) skal gøre brug af aktiv transport. Det fremmes bl.a. ved sikre skoleveje, skoletrafikpatruljer, gå- og cykelbusser, kampanjer og et vedvarende skole-hjem-samarbejde med fokus på børnens transport til og fra skole.

For børn på mellemtrinet og i udskolingen (4.-10. klasse) bør aktiv transport være det primære valg til og fra skole og i fritiden. Det skal understøttes af en cykelinfrastruktur, der understøtter længere ture mellem bopæl, skole og fritidsbeskæftigelser; og af faciliteter, som sikrer gode betingelser for parkering, vedligeholdelse og reparation af cykler.

Andelen af unge, der er aktivt transporterende, faldet i overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse - bl.a. grundet større afstande mellem bopæl og uddannelsessted. Den tendens kan modvirkes ved at sikre bedre betingelser for at kombinere aktiv transport med offentlig transport - fx medbringe cykel i busser og tog. Kampagner, der sætter fokus på de gavnlige effekter af aktiv transport, kan også bidrage til fastholdelse. Der kan med fordel rettes ekstra lys på elever fra produktions- og erhvervsskoler, hvor andelen af aktiv transport er lavest.

Der bør arbejdes på at udvikle et bedre informationsgrundlag vedrørende børn og unges transportsvaner. Det drejer sig både om mere sikker viden om vanernes udvikling over tid og alder; samt om virkninger af interventioner, der har til formål at fremme aktiv transport blandt børn og unge.

Organiseret idræt



Introduktion

Indikatoren vurderer andelen af børn og unge, der tager del i organiseret idræt og sport. Det vil sige aktiviteter, der er strukturerede, målfaste og konkurrenceprægede.

Hovedresultater

83% af de 7-15-årige dyrker ifølge Danskernes Motions- og Sportsvaner fra 2016 regelmæssig sport eller motion, og 95% angiver, at de har dyrket mindst én idrætsaktivitet regelmæssigt inden for det seneste år. Den overordnede idrætsdeltagelse er nogenlunde ens blandt piger (82%) og drenge (83%), men varierer aldersmæssigt fra 85% blandt de 7-9-årige til 76% blandt de 13-15-årige¹¹.

Over de seneste år har andelen af børn og unge i alderen 7-15 år, der deltager i organiseret idræt, været nogenlunde stabil. Undersøgelser fra 2007¹⁴, 2011¹⁵ og 2016¹¹ viser, at henholdsvis 84%, 86% og 83% af børn og unge regelmæssigt dyrker sport eller motion.

I 2007 dyrkede børn og unge i gennemsnit omkring fire forskellige idrætsaktiviteter¹⁴, mens tallet i 2016 var faldet til tre¹¹. Til gengæld bruger idrætsaktive børn mere tid på de aktiviteter, de dyrker.

I samme periode steg den gennemsnitlige tid brugt på sport og motion nemlig fra 4 timer og 48 minutter¹⁴ til 5 timer og 3 minutter om ugen¹¹.

I 2016 dyrkede 86% af de 7-15-årige mindst én aktivitet i en klub/forening, hvilket gør det til den mest populære organiseringsform blandt børn og unge¹¹. Grunden til, at andelen af foreningsaktive er højere end den overordnede idrætsdeltagelse, er, at andelen, der angiver at have dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år, er større end andelen, der har svaret 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'.

Supplerende resultater

Ved den seneste medlemsregistrering i CFR (Central ForeningsRegister) i 2017, hvor DIF's, DGI's og Dansk Firmaidrætsforbunds idrætsforeninger årligt indberetter deres medlemstal, var der i aldersgruppen 0-12 år sammenlagt lige godt 634.000 medlemmer i foreningsidrætten. Tallene viser en kønsfordeling, der matcher den generelle sammensætning i befolkningen for aldersgruppen (51,2% drenge og 48,8% piger)¹⁶.

Opmærksomhedspunkter

Sammenholdes foreningsmedlemmerne i DIF og DGI med den samlede gruppe af børn og unge i alderen 0-18 år, så svinger foreningsdeltagelsen i kommunerne fra 44% til 103%¹⁶. Procenten kommer over 100, hvis et barn eller en ung eksempelvis både spiller fodbold og badminton i en klub, idet vedkommende da tælles to gange.

Et væsentligt perspektiv for at øge og fastholde bl.a. den organiserede idrætsdeltagelse blandt børn og unge, er at sikre livslang lyst til bevægelse – dvs. at skabe lyst til, mod på og forudsætninger for at værdsætte og tilvælge et aktivt liv i bevægelse. Den organiserede idræt har her både en mulighed og et ansvar for at skabe rammen for kropsligt dannende miljøer.

Handlingsanvisninger

Det kunne være interessant at dykke mere ned i kommunale forskelle – som eksempelvis:

- Er der forskel på den måde lokale foreninger fungerer og organiseres på?
- Er der i nogle kommuner et stærkere samarbejde og sammenhæng mellem skole og idræts- og foreningsliv end i andre?
- Hvad betyder idrætsfaciliteterne forskellige placering og organisering fra kommune til kommune?

Der findes dansk forskning om flere af de nævnte punkter, og yderligere undersøgelser er på vej^{17,18}.

Aktiv leg



Introduktion

Aktiv leg er fysiske aktiviteter uden en stærk, formel organisering eller rammesætning. Aktivitetsintensiteten er et godt stykke over hvilenniveau, kan være meget forskelligartede, og er ofte spontane uden at følge et fast mønster. *Aktiv leg* kan fx være fangeleg i frikvarteret i skolen, træklatring i haven eller at køre på skateboard med vennerne på byens torv.

Hovedresultater

Mange undersøgelser peger på vigtigheden af aktiv leg i forbindelse med fremme af de dokumenterede sundheds- og trivselseffekter også børn og unge opnår via fysisk aktivitet^{19,20}. Aktiv legs fokus på uorganiseret og legende bevægelse kan ligeledes bidrage til udvikling af børns indsigt i egne grænser og mod på at prøve noget nyt^{21,22}.

Der findes kun sparsom statistisk viden om omfanget af danske børn og unges aktive leg. Idrættens Analyseinstitut foretager med jævne mellemrum undersøgelser - fx Danskernes Motions- og Sportsvaner - hvor børn og unges selvorganiserede aktiviteter er inkluderet. Seneste data fra 2016, der omfatter svar fra godt 3.000 tilfældigt udvalgte børn og unge i alderen 7-15 år, viser, at 47% af børn og unge dyrker selvorganiseret sport og motion¹¹. De tre mest udbredte aktiviteter er trampolin (14%), løbehjul (13%) og løb (12%).

Den selvorganiserede sport og motion er dog kun én dimension af *Aktiv leg* og de tal, der p.t. er til rådighed om emnet, kan i øvrigt ikke omsættes direkte til en mængde tid, de adspurgt børn og unge er fysisk aktive.

I undersøgelsen Børn og Unge Hverdagsfrilufts-liv er omkring 2.000 børn og unge i 5. og 8. klasse blevet spurgt om deres anvendelse af udearealer i fritiden. Undersøgelsen viser, at 'en have' og 'sports- og idrætsanlæg' er de steder, hvor børn og unge oftest befinner sig, når de er udendørs i fritiden (husholdsvis 40% og 51%). Mens haveaktiviteter falder ind under kategorien *Aktiv leg*, vil ophold på sports- og idrætsanlæg ske som led i både organiserede idrætsaktiviteter, der ikke kan kategoriseres som *Aktiv leg*, og som selvorganiseret aktivitet. Undersøgelsen siger desværre ikke noget om varigheden af børn og unges aktiviteter udendørs. Den indeholder dog en opgørelse over hyppigheden af færdsel i 'offentlige naturområder' (eksklusiv haver og/eller sports- og idrætsanlæg), der viser, at kun en lille andel af børn og unge på omtrentlig daglig basis besøger én eller flere typer offentlige naturområder²³.

Flere undersøgelser antyder, at mængden af aktiv leg varierer mellem aldersgrupper. Jo ældre børnene er, des sjældnere kommer de ud i grønne områder eller naturen²³⁻²⁵. De ældste børn dyrker til gengæld oftere idræt og motion på egen hånd sammenlignet med de yngre¹¹.

Supplerende resultater

Nye data er blevet tilgængelige i løbet af det sidste halve år. Det drejer sig bl.a. om en undersøgelse af dagtilbudsbornebørns udetid og tid i naturen. Datamaterialet omfatter størstedelen af landets vuggestuer, børnehaver og integrerede institutioner. Resultatene indikerer, at de fleste børn kommer ud mindst to timer dagligt året rundt i deres dagtilbud²⁶. Undersøgelsen er interessant, selvom den kun i mindre grad belyser fysisk aktivitet i aldersgruppen, der indgår i Active Healthy Kids-DK (5-17-årige).

En anden undersøgelse af de 5-12-årige børns besøg i naturen - baseret på svar fra omkring 1.000 forældre - viser, at 70% af børnene er ude 1-3 timer (eller mere) på hverdag, mens andelen er 86% i weekenden. Disse tal omfatter dog kun sommerhalvåret²⁷.

Opmærksomhedspunkter

To væsentlige udfordringer melder sig i vurderingen af indikatoren *Aktiv leg*.

For det første er aldersspændet fra 5 til 17 år meget stort. Undersøgelser dækker sjældent alle årgange. Desuden varierer metoderne i de forskellige undersøgelser. Det er derfor svært at sammenligne og sammenstykke et konsistent billede af mængde og kvalitet af den aktive leg blandt børn og unge.

For det andet er det vanskeligt at fastsætte fx en daglig eller ugentlig gennemsnitlig tid brugt uden-dørs eller tid brugt på aktiv leg. Der vil være store udsving henover årstider alt efter vejret og fra dag til dag. De nuværende undersøgelser bygger netop på gennemsnitsbetragtninger, der er selvrapporteret af enten børn og unge eller af forældre og professionelle. Det må formodes, at den type besvarelser giver et usikkert indblik i den faktiske mængde aktive leg og udetid.

Handlingsanvisninger

Der er grund til at have fokus på ældre børn og unges fortsatte anvendelse af legedimensioner som en del af deres fysisk aktive hverdagsliv. Der er også grund til at have opmærksomhed på de yngste børns muligheder for at engagere sig i aktiv leg. Det kan fx være et centralt opmærksomhedspunkt, i hvor høj grad mulighederne for aktiv leg overføres fra dagtilbud til indskolingen (klassetrin til og med 3. klasse).

Fysisk form



Introduktion

Fysisk form er en samlebetegnelse, der udtrykker kroppens evne til at præstere indenfor en række områder – fx kondition, styrke, balance, koordination og smidighed. Fysisk form afhænger af alder, køn og genetik og kan modificeres gennem fysisk aktivitet og træning.

Den følgende vurdering baserer sig på en sammenligning af danske undersøgelser holdt op imod en stor metaanalyse på over 2,7 mio. børn og unge i alderen 9-17 år fra 30 europæiske lande²⁸. MetaanalySEN indeholder referenceværdier for ni standardiserede test, som udgør det såkaldte Eurofit testbatteri, der i det international Active Healthy Kids netværk anvendes som udgangspunkt for vurdering af denne indikator. De inkluderede danske undersøgelser omfatter ikke alle ni test, og er desuden typisk foretaget på mindre stikprøver. Danske undersøgelser af børn og unges fysiske form dækker primært områderne kondition og styrke. Det har derfor ikke været muligt at vurdere indikatoren *Fysisk form* fuldt ud.

Hovedresultater

Kondition: Vurderingen af danske børns kondition tager udgangspunkt i fem undersøgelser, der indbefatter i alt godt 3.000 børn og unge i alderen 6-14 år. Undersøgelsene er foretaget i 2009-2015 og benytter Andersen-løbetest eller Yo-Yo-løbetest, hvor den oplyste tilbagelagte distance er omregnet til maksimal iltoptagelse^{29,30}.

Tre studier undersøger konditionen for yngre børn i alderen 6-10 år (gns. 9 år). Deres gennemsnitlige maksimale iltoptagelse er henholdsvis 45 ml/min/kg for pigerne og 51 ml/min/kg for drengene³¹⁻³³. To studier med børn i alderen 11-14 år (gns. 13 år) viser en gennemsnitlig maksimal iltoptagelse på 45 ml/min/kg for pigerne og 52 ml/min/kg for drengene^{34,35}.

Den europæiske metaanalyse finder, at den gennemsnitlige maksimale iltoptagelse for 9-årige er 47 ml/min/kg for pigerne og 49 ml/min/kg for drengene. De 13-årige har en gennemsnitlig maksimal iltoptagelse på 45 ml/min/kg for pigerne og 51 ml/min/kg for drengene²⁸.

De undersøgte danske børn placerer sig altså generelt på niveau med andre europæiske børn, og stort set alle børn har en maksimal iltoptagelse på over 35 ml/min/kg for pigerne og 42 ml/min/kg for drengene, som er de foreslæde grænseværdier for forøget sundhedsrisiko³⁶. Udelukkende baseret på disse fem studier ville danske børn i Active Healthy Kids regi få karakteren A, hvor en meget lille andel af børnene har en bekymrende lav kondition.

Muskelstyrke: Vurdering af danske børns muskelstyrke tager udgangspunkt i to studier, der begge benytter håndgrebsstyrke, som er et udtryk for statisk muskelstyrke i overkroppen. Det ene studie indbefatter målinger af 673 børn mellem 6 og 10 år (gns. 9 år). Det viser en gennemsnitlig styrke på 16

kg for pigerne og 18 kg for drengene³⁴. Det andet studie har målt håndstyrke på 986 børn mellem 11 og 14 år (gns. 13 år). Det viser gennemsnitlig håndstyrke på 22 kg for pigerne og 26 kg for drengene³⁴.

Referenceværdierne fra den omtalte metaanalyse viser, at den gennemsnitlige håndstyrke er 14 kg for de 9-årige europæiske piger og 15 kg for drengene. De 13-årige piger har en gennemsnitlig håndstyrke på 25 kg, og for drengene ligger den på 28 kg²⁸. De undersøgte danske børn placerer sig altså tæt omkring gennemsnittet for andre europæiske børn. Der eksisterer ikke grænseværdier for håndstyrke. Det er derfor ikke muligt at give en karakter.

Supplerende resultater

Danske studier har benyttet en sprinttest, sammenlignelig med den, der indgår i Eurofit, hvor børnene løber frem og tilbage 10 gange på en 5 meters strækning, og som stiller krav til blandt andet styrke og koordination. En undersøgelse med 673 børn og unge i alderen 6-10 år (gns. 9 år) viser, at distancen tilbagelægges på gennemsnitligt 24,1 sekunder for pigerne og 23,4 sekunder for drengene³².

I en anden undersøgelse af sprinttest blandt 1.274 børn i alderen 11-14 år (gns. 13 år) findes gennemsnitlige tider på 22,1 sekunder for pigerne og 21,3 sekunder for drengene³⁴.

Den europæiske metaanalyse viser, at sprinttiderne for de 9-årige piger og drenge er henholdsvis 23,9 sekunder og 22,9 sekunder. De 13-årige piger tilbagelægger distancen på 22,1 sekunder og drengene på 20,9 sekunder²⁸. De undersøgte danske børn placerer sig altså tæt omkring eller lidt under gennemsnittet for andre europæiske børn. Der eksisterer ikke grænseværdier for sprint. Det er derfor ikke muligt at give en karakter.

Handlingsanvisning

Der bør med jævne mellemrum gennemføres standardiserede, repræsentative målinger af danske børn og unges fysiske form. Den type data kan danne baggrund for bedre beslutningstagning på nationalt niveau, der har betydning for børn og unges sundhed og for deltagelse i idræt og bevægelse på kort og lang sigt.

Disse data vil også kunne give indikationer på, om deltagelse i idræt og bevægelse i skole og fritid er af tilstrækkelig intensitet og varighed til at opnå effekt på den fysiske form.

Familie og venner



Introduktion

Indikatoren drejer sig om andelen af forældre og/eller andre betydningsfulde voksne, der opfordrer deres børn til at være fysisk aktive, og som selv følger retningslinjerne for fysisk aktivitet; samt andelen af børn og unge, der opfordrer og opfordres til fysisk aktivitet af deres venner.

Hovedresultater

En undersøgelse fra 2016 af forældrenes indflydelse på unges fysiske aktivitetsniveau blandt 2.100 11-, 13- og 15-årige i Aarhus Kommune viser, at forældrenes støtte er vigtig for unges deltagelse i fysisk aktivitet. Undersøgelsen angiver markante sammenhænge mellem unges fysiske aktivitet og alle fire undersøgte dimensioner af forældrestøtte (hvor ofte forældre opfordrer til fysisk aktivitet, hvor ofte børn og forældre deltager i fysisk aktivitet sammen, hvor ofte forældre ser børnene dyrke fysisk aktivitet, samt hvor ofte forældre og børn taler om børnenes fysiske aktivitet)³⁷.

Undersøgelsen Danskernes Motions- og Sportsvaner fra 2016 viser, at 90% af børn og unge i alderen 7-15 år deltager i sport og/eller motion, hvis begge forældre selv dyrker sport eller motion¹¹.

Andelen er 81%, hvis kun én af forældrene er aktiv, og 71% hvis ingen af forældrene dyrker sport eller motion. Der findes altså en tydelig sammenhæng mellem forældres idrætsdeltagelse og deres børns idrætsdeltagelse³⁸. Endvidere er børn og unge af forældre med anden etnisk baggrund end dansk mindre aktive sammenlignet med børn og unge af etniske danskere. Der findes også sammenhæng mellem forældres socioøkonomiske status og børns idrætsdeltagelse. Andelen af idrætsaktive er således 85% blandt børn, hvor begge forældre er i arbejde, hvorimod andelen falder til 73%, hvis kun én forælder er i arbejde, og 60% hvis ingen forældre er i arbejde¹¹.

Supplerende resultater

En undersøgelse af sport og motion i danskernes hverdag fra 2009 viser en sammenhæng mellem organisering af børn og deres forældres idrætsaktiveter. 94% af børnene, hvis forældre er aktive i foreningsregi, er selv aktive i foreningsregi, mens 84% af børn, hvis forældre ikke er aktive i foreningsregi, selv er aktive i foreningsregi³⁹.

Sammenhængen gør sig også gældende for selvganiserede aktiviteter, mens det ikke ser ud til at spille en rolle for børn og unge, der dyrker aktiviteter i kommercielle fitnesscentre, private dansestudier eller lignende, om deres forældre også er aktive i den type sammenhænge³⁹.

Opmærksomhedspunkter

På forskningssiden er forældres og venners indflydelse på børn og unges fysiske aktivitet et underbelyst område i Danmark. Enkelte undersøgelser inddrager forældres og søskendes indflydelse på børn og unges idrætsdeltagelse, men solide undersøgelser vedrørende virkningen af venner og jævnaldrenes indflydelse på børn og unges fysiske aktivitet savnes³⁷.

Derudover kan det med fordel undersøges, hvorvidt ændringer i forældres eller venners støtte er med til at forklare ændringer i børn og unges fysiske aktivitet over tid, samt i hvilket omfang familiemedlemmer i fællesskab deltager i sport og motion.

Handlingsanvisninger

Forældre og/eller andre betydningsfulde voksne kan reducere den tid, de selv og deres børn er stillesiddende ved at integrere fysisk aktivitet i daglig-dagen – gerne som en fælles foreteelse.

Derudover kan samme voksengruppe opmuntre til fysisk aktivitet ved at tale om og være til stede, når deres børn og unge er aktive – i organiseret og uorganiseret idræt eller i andre sammenhænge.

Skole



Introduktion

Indikatoren evaluerer fysisk aktivitet og bevægelse som en del af grundskoledagen. Der fokuseres bl.a. på idrætsfaget samt de fysiske og strukturelle rammer i form af politikker og handleplaner på området samt adgang til faciliteter, der understøtter fysisk aktivitet og bevægelse i skoletiden.

Hovedresultater

Folkeskolelovens krav om gennemsnitligt 45 minutters daglig bevægelse udgør et vigtigt pejlemærke for fysisk aktivitet på grundskoleniveau⁴⁰. I en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse fra 2018 svarer 65% af folkeskolerne, at de opfylder lovkravet om 45 minutters daglig bevægelse, hvilket udgør en stigning på 5 procentpoint siden 2016. 83% af skolelederne og 55% af lærerne mener, at skolen lever op til lovkravet. 46% af friskolerne og de private grundskoler (som ikke er underlagt samme lovmæssige forpligtigelser) anfører, at de lever op til de 45 minutters daglige bevægelse⁴¹.

Samtidig rapporterer to ud af ti skoler, at de har en bevægelsespolitik⁴², mens knap tre ud af ti kommuner har formuleret mål og politikker på området⁴². Hver anden skoleleder vurderer i høj grad, at skolen har formuleret en klar handleplan og skabt fællesforståelse for inddragelse af bevægelse i skoledagen⁴³.

Idræt indgår som obligatorisk fag i folkeskolen fra 1. til 9. klassetrin og er et prøvefag i 9. klasse. Afhængigt af klassetrin har eleverne typisk 2-3 idrætslektioner om ugen, hvilket på timesiden gør idræt til et af skolens største fag⁴⁴. I skoleåret 2017/18 blev 81,5% af idrætstimerne varetaget af undervisere med idrætsfaglige kompetencer, hvilket er en stigning på godt 2 procentpoint fra skoleåret før⁴⁵.

80% af idrætslærerne markerer, at skolens indendørsfaciliteter i høj eller nogen grad understøtter idrætsundervisning, som lever op til kravene i de nationale Fælles Mål for Folkeskolen. 67% af samme lærergruppe angiver, at det også gælder skolens udendørsfaciliteter⁴⁶.

Bevægelse og fysisk aktivitet inddrages i størst omfang i indskolingen og i mindste grad på de ældste klassetrin. Således svarer 79% af de skoler, som har en struktureret indsats for bevægelse i de fagopdelte fag, at bevægelse inddrages 3-4 gange ugentligt på indskolingstrinnet. Det samme gælder for 58% og 29% på henholdsvis mellemtrinnet og i udskolingen⁴⁷. Et lignende billede tegner sig, når eleverne spørges. I en landsdækkende undersøgelse fra 2017 blev omkring 15.500 folkeskoleelever i 5., 7. og 9. klasse bedt om at vurdere, hvor meget tid de har til fysisk aktivitet i skolen (inklusiv frikvarter).

Her svarede 71% af børnene i 5. klasse, at de er fysisk aktive 45 minutter eller mere i løbet af skoledagen, mens det samme gjaldt for 44% og 25% af eleverne i henholdsvis 7. og 9. klasse⁴⁷.

Supplerende resultater

På én ud af tre skoler indtænker ledelsen bevægelse i den overordnede årsplan. 77% af skolerne vurderer, at ansvaret for bevægelse ligger hos den enkelte medarbejder. Skolerne udtrykker generelt behov for et styrket samarbejde med kommunerne og en klar dagsorden på bevægelsesområdet⁴⁸.

Opmærksomhedspunkter

Det primære datamateriale på området udgøres af selvrapporterede spørgeskemaundersøgelser. På trods af rimelig repræsentativitet i undersøgelserne kan selvrapportering af fysisk aktivitet i skolen være forbundet med usikkerheder. Forståelsen af, hvad fysisk aktivitet i skolen dækker over, er nødvendigvis subjektiv og vil variere blandt ledere, lærere, pædagogisk personale og elever. Det forhold er muligvis med til at forklare den forskel, som observeres mellem ledere og læreres svar om de gennemsnitlige 45 minutters bevægelse henover skoledagen. Virkningen af fx bevægelsespolitikker for skolen er vanskelig at afdække. Den eksisterende viden beskriver først og fremmest, hvor mange skoler, der har en politik på området, men ikke hvordan den udmøntes.

Tilgængelige rapporter afdækker primært omfanget af fysisk aktivitet og bevægelse på landets skoler. Kun i mindre grad er aktiviteter og indsatser vurderet ud fra opstillede kriterier for kvalitet - der har stor betydning for opfyldelsen af de mål, som er koblet til fysisk aktivitet og bevægelse i skolen; fx i relation til børn og unges sundhed, trivsel og læring⁴⁸.

Handlingsanvisninger

Fysisk aktivitet og bevægelse bør fortsat prioriteres igennem hele grundskoleforløbet. Elever på alle klassetrin skal sikres en aktiv skoledag.

Involverede aktører kan med fordel skabe fælles forståelser af, hvad begrebet fysisk aktivitet og bevægelse i skolen dækker over.

Især for de ældre elever bør det prioriteres at styrke skolens kultur omkring fysisk aktivitet og bevægelse. Det kan ske ved at fokusere på rammer, værdier og principper for skolen i bevægelse og ved at styrke medarbejdernes viden om og kompetencer til at inddrage bevægelse i skoledagen – herunder i den fagopdelte undervisning.

Omgivelsernes betydning



Introduktion

Indatoren beskriver omgivelsernes betydning i forhold til børn og unges muligheder for at være fysisk aktive i deres nærområde.

Hovedresultater

Børn og unge har generelt mange muligheder for at være fysisk aktive i deres nærområde. Antallet af traditionelle idrætsfaciliteter pr. indbygger er højt i alle dele af landet. Facilitetsdatabasen som indeholder en fortægnelse over idrætsfaciliteter i Danmark, viser, at der i 2018 er lige godt 11.000 registrerede faciliteter. Der er dog tale om en geografisk skæv fordeling, hvor børn og unge bosiddende i landdistrikter til sammenligning med børn og unge i større byer har bedre adgang til idrætsfaciliteter⁴⁹. Som modvægt er der primært i større byer blevet anlagt nye faciliteter med et andet fokus end de traditionelle idrætsfaciliteter. Eksempelvis er antallet af parkouranlæg steget kraftigt fra 16 anlæg i 2010 til 126 registrerede anlæg i 2015⁵⁰.

Børn og unges opfattelse af nærområdets muligheder for fysiske udfoldelser er tilsvarende god. Således anfører 82% af de 7-15-årige, at de i høj eller nogen grad er tilfredse med mulighederne for at dyrke sport og motion i deres nærområde. I forhold til de mere organiserede aktivitetsformer er 85% af de 7-15-årige i høj eller nogen grad tilfredse med idrætsfaciliteterne i deres nærområde⁵¹.

De mest brugte faciliteter i 2016 var idrætshaller (53%) og gymnastiksale (42%), som primært er omdrejningspunkt for foreningsbaserede aktiviteter. Børn og unge bruger dog i høj grad også hjemmet/haven (31%) og veje/gader/fortove (29%) som ramme for selvorganiserede aktiviteter, hvor aktiviteter som brug af havetrampolin, løbehjul, rulleskøjter og skateboard er de mest fremherskende⁵¹.

Supplerende resultater

De mange aktivitetsmuligheder i Danmark skyldes kommunale prioriteringer og national lovgivning, der tilsammen skaber fri adgang for børn og unge til en bred vifte af faciliteter og rekreative områder. På kommunalt niveau sikrer lokalplaner i byzonen en bebyggelsesprocent, som friholder større arealer til rekreative formål. Nationalt sikrer *Planloven* børn og unge en adgang til private og offentlige skove, vandløb, sører, naturarealer og kystområder⁵².

I *Planloven* understreges det også, at færdsel på offentlige veje og stier skal være trafiksikker – fx med bestemmelser om separate cykelstier og belysning af veje og andre færdselsarealer⁵². Børn og unge sikres af lovgivningen på den måde gode fysiske rammer for aktiv transport og fri bevægelighed i nærområdet.

Opmærksomhedspunkter

Internationale studier viser, at børn og unges fysiske aktivitetsadfærd hænger sammen med nærområdets karakteristika⁵³⁻⁵⁵. Det gør sig gældende både i forhold til aktiv transport og fritidsaktiviteter, hvor tilgængelighed til aktivitetsmuligheder kombineret med en trafiksikker infrastruktur har positiv indflydelse på børnenes aktivitetsniveau^{56,57}. Der findes dog ikke større studier, som særskilt har belyst, hvordan de fysiske omgivelser har betydning for danske børn og unges aktivitetsadfærd.

Data indsamlet om børn og unges tilfredshed med nærområdet, som ligger til grund for denne indikator, er knyttet til de begrænsninger, der ofte gælder for selvrapporтерede data. Der er fx en risiko for overestimering grundet det mulige forhold, at de børn og unge, der svarer på spørgsmål om nærområdets rammer for at dyrke sport, generelt har en mere aktiv hverdag. Spørgsmål om tilfredshed med mulighederne for at dyrke sport i nærområdet har samtidig et afgrænset fokus på traditionelle idrætsaktiviteter.

Det samme gør sig gældende i forhold til vurdering af idrætsfaciliteter, som ikke belyser tilfredsheden med faciliteter knyttet til fx aktiv leg. Det udgør en risiko for underestimering af omgivelsernes betydning, da rammerne for ikke-idrætslige aktiviteter ikke blyses. Dataene er ligeledes begrænset af ikke at kunne belyse om de 5-6-årige og de 16-17-årige er tilfredse med nærområdet.

Handlingsanvisninger

Der bør arbejdes på, at aktivitetsmulighederne så vidt muligt er frit tilgængelige, bredt appellerende, og for større byer i et antal, der modsvarer antallet af børn og unge i nærområdet.

Set i lyset af faldende aktivitetsniveau med stigende alder bør der sættes fokus på, at faciliteter og aktivitetsmuligheder i nærområdet i højere grad appellerer til også de ældste i børn- og ungegruppen.

For at sikre gode adgangsforhold til aktivitetsmuligheder skal nærområdet trafikalt være tilpasset de yngste skolebørn, så de på egen hånd kan bruge nærområdet uafhængigt af voksnes støtte.

For at udjævne sæsonudsving, højne oplevelsen af sikkerhed og udnytte kapaciteten, bør faciliteter til udendørsaktiviteter være oplyst, så leg, gadeidræt og traditionelle idrætter kan foregå efter mørkets frembrud.

Der er behov for viden om, hvordan børn og unge bruger deres nærområder, og hvorfor børn og unge vælger eller fravælger at gøre brug af nærområdet. Der bør derfor gennemføres større studier baseret på objektive og selvrapporтерede data, som kortlægger nærområdets indflydelse på børn og unges fysiske aktivitetsadfærd.

Lovgivning



Introduktion

Indikatoren hviler primært på gennemgang af udvalgt national lovgivning, der har betydning for de rammevilkår, der gælder for børn og unges fysiske aktivitet.

Hovedresultater

Tre love er i særlig grad med til at sætte rammerne for børn og unges fysiske aktivitet fra en tidlig alder.

Dagtilbudsloven indeholder krop, sanser og bevægelse som et af seks læreplanstemaer⁵⁸. I sammenhæng med den seneste lovrevision er der i 2018 indfaset en ny læreplan på området, der knytter an til et helhedsorienteret perspektiv, hvor alle børn understøttes i at få oplevelser med krop og bevægelse^{59,60}.

Folkeskoleloven fordrer, at skolen samarbejder med bl.a. idræts- og fritidsorganisationer (den åbne skole), og at alle elever i løbet af skoledagen gennemsnitligt er aktive 45 minutter⁴⁰. Sigtemålet er at fremme sundhed og trivsel blandt børn og unge samt understøtte motivation og læring i skolens fag. Idræt er ligeledes et prøvefag i 9. klasse.

Folkeoplysningsloven gør gældende, at kommunerne skal støtte frivillige foreninger - herunder idrætsforeninger. Loven forpligter kommunerne på at stille faciliteter til rådighed for idrætsforeninger samt

at yde tilskud til de foreninger, der har aktiviteter for børn og unge under 25 år⁶¹. Indenfor de overordnede rammer er der synlige forskelle i kommunernes forvaltning af loven⁶².

Supplerende resultater

Andre love og bekendtgørelser bidrager også til børn og unges muligheder for idræt og fysisk aktivitet.

Gennem *Udlodningsloven* modtager i særdeleshed de store nationale idrætsorganisationer betragtelige midler til deres arbejde, der i vid udstrækning er rettet mod børn og unge⁶³. Det gælder eksempelvis indsatser i forhold til foreningsudvikling, stævner, turneringer og instruktørkurser i de ca. 11.600 foreninger organiseret af DIF, DGI og Dansk Firma-idrætsforbund⁶⁴.

Kommunerne har ifølge *Sundhedsloven* ansvar for sundhedsfremme- og forebyggelsesområdet, hvilket også drejer sig om at understøtte børn og unges fysiske aktivitet⁶⁵. I 2018 lancerede Sundhedsstyrelsen en række forebyggelsespakker med faglige anbefalinger til at styrke og målrette de kommunale indsatser. Hvad angår børn, unge og fysisk aktivitet, bliver det bl.a. anbefalet at fremme motion og bevægelse i grundskoler og på ungdomsuddannelser; at sætte fokus på bevægelse og motorik i dagtilbud; at fremme aktiv transport samt i det hele taget un-

derstøtte kommunernes institutioner i at fokusere på at skabe en hverdag med mere fysisk aktivitet og mindre stillesiddende tid⁶⁶.

Gymnasieloven gør gældende, at idræt er et obligatorisk fag i de gymnasiale uddannelser⁶⁷, mens det i Bekendtgørelsen om erhvervsuddannelser anføres, at skolerne skal sikre, at grundforløbene er planlagt, så der i gennemsnit er mulighed for 45 minutters motion og bevægelse pr. dag. Eleverne kan ligeledes tilbydes aktive pauser eller motion i forlængelse af skoledagen⁶⁸.

Bekendtgørelser angående folkeskolens specialundervisning og specialpædagogiske bistand^{69,70} gør det muligt at sætte ind med fx undervisning og træning for børn og unge med særlige behov samt rådgivning af forældre, lærere og andre, der har betydning for målgruppens udvikling – herunder deres muligheder for en fysisk aktiv hverdag.

Planloven⁵² og Byggeloven⁷¹ har betydning for rammer, der kan fremme fysisk aktivitet blandt børn og unge. Det gælder fx i tilknytning til etablering af idrætsanlæg og stisystemer til cykling, gang og løb eller indretning og vedligeholdelse af opholdsarealer for borgere af alle aldre.

Opmærksomhedspunkter

Såvel nationale, regionale og lokale indsatser – fx i form af ny lovgivning, reguleringer, tilskudsordninger, bestemte projekter og oplysningskampagner – bør være informeret af bedst tilgængelig viden for at sikre effektive og socialt retfærdige udviklinger og resultater. Samme vidensbase kan også kvalifice- re den offentlige debat og formulering af ambitiøse og realiserbare målsætninger.

Et centralt punkt vil i den henseende være, hvordan økonomiske ressourcer bedst optimeres i forhold til at fremme fysisk aktivitet og modvirke stillesiddende adfærd blandt børn og unge.

Handlingsanvisninger

Det kunne med fordel overvejes, hvordan der skabes en højere grad af sammenhæng mellem de enkelte lovområder – med sigte på, at flere børn og unge bevæger sig mere. Det vil bl.a. have betydning for den kommunale implementering på området, der i Danmark er helt central.

Næste skridt

Danmark har gode vilkår for at fremme børn og unges fysiske aktivitetsniveau. Det store flertal tager del i organiseret idræt, og de fleste børn og unge synes, at lokalområdet er brugbart til fysisk aktivitet. Der er også overvejende tilfredshed med idrætsfaciliteterne, som dog geografisk er noget ujævnt fordele. Politikker og strategier på såvel nationalt som lokalt plan er med til at understøtte en mængde initiativer, der har fokus på, at flere børn og unge bevæger sig mere.

Selvom det går trægt med implementering af folkeskolelovens ambitiøse fordring om gennemsnitlig 45 minutters daglig fysisk aktivitet til elever på alle klassesetrin, er der indikationer på, at idrætsfaget specifikt og skolens bevægelsesområde generelt er i en positiv udvikling.

Alligevel er det sådan, at kun et mindretal af danske børn og unge opfylder Sundhedsstyrelsens anbefaling om mindst 60 minutters fysisk aktivitet om dagen af moderat til høj intensitet. Mange børn og unge har et højt niveau af skærmtid og generelt en stillesiddende adfærd.

*Det er tid til at omsætte de gode rammer
til mere bevægelse blandt flere børn og unge.*



Referencer

- 1.** Sundhedsstyrelsen. Website: www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger/5-17-aar.
- 2.** Knaeps, S., Bourgois, J.G., Charlier, R., Mertens, E. Lefevre, J. & Wijndaele, K. (2018): Ten-year change in sedentary behaviour, moderate-to-vigorous physical activity, cardiorespiratory fitness and cardiometabolic risk: independent associations and mediation analysis. *British Journal of Sports Medicine*; 2018; 52: 1063-1068. doi:10.1136/bjsports-2016-096083.
- 3.** Canadian 24-hour Movement Guidelines for Children and Youth (ages 5-17 years): An Integration of Physical, Sedentary Behaviour and Sleep. Website: www.csepguidelines.ca/children-and-youth-5-17/.
- 4.** Active Healthy Kids. Website: www.activehealthykids.org/tools/
- 5.** Inchley J., Currie D., Young T., Samdal O., Torsheim T., Augustson L., Mathison F., Aleman-Diaz A., Molcho M., Weber M. & Barnekow V. (2016): Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey. WHO, Copenhagen. Website: www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf.
- 6.** Upubliceret data fra follow-up del af CHAMPS-Study DK, 2015. Beskrivelse af studiet er at finde i: Huang T, Gejl A.K., Tarp J., Andersen L.B., Peijs L. & Bugge A. (2017): Cross-sectional associations of objectively measured physical activity with brain-derived neurotrophic factor in adolescents. *Physiology and Behavior*. 2017 Mar 15;171:87-91. doi: 10.1016/j.physbeh.2016.12.026. Epub 2016 Dec 24.
- 7.** Særtræk af data fra: Jensen H.A.R., Davidsen, M., Ekholm, O. & Christensen, A.I. (2018): Danskernes Sundhed – Den NationaleSundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen, København. Website: www.sst.dk/da/udgivelser/2018.
- 8.** Særtræk af data fra: Bendtsen, P., Mikkelsen, P.S. & Tolstrup, J.S. (2015): Ungdomsprofilen 2014 - Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser. Statens Institut for Folkesundhed, København.
- 9.** Særtræk af data fra: Rasmussen, M., Pedersen, T.P. & Due, P. (2015): Skolebørnsundersøgelsen 2014. Statens Institut for Folkesundhed, København. Website: www.hbsc.dk/rapport.php?file=HBSC-Rapport-2014.pdf.
- 10.** Compliance With National Guidelines for Physical Activity in U.S Preschoolers: Measurement and Interpretation, *Pediatrics*, 2011 April; 127(4): 658-664.
- 11.** Pilgaard, M. & Rask, S. (2016): Danskernes Motions- og Sportsvaner 2016. København: Idrættens Analyseinstitut. Website: www.idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-motions-og-sportsvaner-2016.
- 12.** Transportlaboratoriet (2018): Transport og Tryghedsindekset 2018. Website: www.transportlab.dk/hjem/transport-og-tryghedsindekset/
- 13.** DTU (2014): Transportvaneundersøgelsen. Faktaark om børn og unges transportvaner, 2014. Website: www.cta.man.dtu.dk/Transportvaneundersoegelsen/TU-udgivelser/Faktaark-om-boern-og-unges-transportvaner-2014.
- 14.** Pilgaard, M. (2007): Danskernes Motions- og Sportsvaner 2007 - Nøgletal og tendenser. København: Idrættens Analyseinstitut. Website: www.idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-motions-og-sportsvaner-2007-noegletal-og-tendenser
- 15.** Laub, T.B. (2011): Danskernes Motions- og Sportsvaner 2011. København: Idrættens Analyseinstitut. Website: www.idan.dk/vidensbank/downloads/sports-participation-in-denmark.
- 16.** Central ForeningsRegister (CFR). Website: www.medlemstal.dk.

- 17.** Forsberg, P., Iversen, E.B. & Hoyer-Kruse, J. (2017): Organisering, styring og ledelse af idrætsanlæg i Danmark. Odense: Institut for Idræt og Biomekanik, Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet.
- 18.** Elmose-Østerlund, K., Pedersen, M.R.L. & Ibsen, B. (2015): Foreningsidrætten anno 2015 - Status og udviklingstendenser. Odense: Institut for Idræt og Biomekanik, Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, 2015.
- 19.** Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E.B.H., Bienenstock, A., Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M., Tremblay, S.M. (2015): What Is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 12(6):6455-6477. doi:10.3390/ijerph120606455.
- 20.** Tremblay, S.M., Gray, C., Babcock, S., Barnes, J., Bradstreet, C.C., Carr, D., Chabot, G., Choquette, L., Chorney, D., Collyer, C., Herrington, S., Janson, K., Janssen, I., Larouche, R., Pickett, W., Power, M., Sandseter, E.B.H., Simon, B. & Brussoni, M. (2015): Position Statement on Active Outdoor Play. International Journal of Environmental Research and Public Health, 12(6):6475-6505. doi:10.3390/ijerph120606475.
- 21.** Sandseter, E.B.H. (2009): Affordances for Risky Play in Pre-school: The Importance of Features in the Play Environment. Early Childhood Education Journal, 36:439-446. doi:10.1007/s10643-009-0307-2.
- 22.** Sandseter, E.B.H. & Kennair, L.E.O. (2011): Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences. Evolutionary Psychology, 9(2):257-284. doi:10.1177/147470491100900212.
- 23.** Andkjær, S., Hoyer-Kruse, J. & Arvidsen, J. (2016): Børn og Unges Hverdagsfriluftsliv. NatureMoves spørgeskemaundersøgelse om børn og unges aktiviteter og oplevelser i naturen. Odense: Institut for Idræt og Biomekanik. Syddansk Universitet.
- 24.** Friluftsrådet (2017): Undersøgelse af danskernes friluftsliv. København: Friluftsrådet. Website: www.friluftsraadet.dk/undersogelsen-danskernes-friluftsliv.
- 25.** YouGov (2018): Friluftsrådets nulpunktsmåling. Website: www.friluftsraadet.dk.
- 26.** Ejbye-Ernst, N., Stockholm, D. & Lassen, B. (2018): Natur i danske dagtilbud 2018. Foreløbigt notat om kortlægning af omfanget og prioriteringer af naturbesøg og udetid i danske vuggestuer, børnehaver og integrerede institutioner. Arbejdspapir 2018:1. Center for Børn og Natur, Nødebo.
- 27.** Fjeldsøe, C.K. (2018): Natur i generationer. København: KANTAR Gallup for Danmarks Naturfredningsforening.
- 28.** Tomkinson, G.R., Carver, K.D., Atkinson, F., Daniell, N.D., Lewis, L.K., Fitzgerald, J.S., Lang, J.J. & Ortega, F.B. (2018): European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries. British Journal of Sports Medicine, 52(22):1445-1456. doi: 10.1136/bjsports-2017-098253.
- 29.** Andersen, L.B., Andersen, T-E., Andersen, E. & Andersen, S.A. (2008). An intermittent running test to estimate maximal oxygen uptake: the Andersen test. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness; Turin, 48(4): 434-437.
- 30.** Ahler, T., Bendiksen, M., Krstrup, P. & Wedderkopp, N. (2012): Aerobic Wtness testing in 6- to 9-year-old children: reliability and validity of a modified Yo-Yo IR1 test and the Andersen test. Website: www.researchgate.net/publication/51233411_Aerobic_Wtness_testing_in_6_to_9-year-old_children_reliability_and_validity_of_a_modified_Yo-Yo_IR1_test_and_the_Andersen_test.
- 31.** Hjorth, M., Chaput, J-P., Michaelsen, K., Astrup, A., Tetens, I., & Sjödin, A (2013): Seasonal variation in objectively measured physical activity, sedentary time, cardio-respiratory fitness and sleep duration among 8–11 year-old Danish children: a repeated-measures study. BMC Public Health, 13:808.
- 32.** Larsen, L.R., Kristensen, P.L., Junge, T., Rexen, C.T., & Wedderkopp, N. (2015): Motor Performance as Predictor of Physical Activity in Children: The CHAMPS Study-DK. American College of Sports Medicine, 47(9): 1849-1856.
- 33.** Larsen, M.N., Nielsen, C.M., Ørntoft, C.Ø., Randers, M.B., Manniche, V., Hansen, L., Hansen, P.R., Bangsbo, J. & Krstrup, P. (2017): Phiscal fitness and body composition in 8-10-year-old Danish children are associated with sports club participation. Journal of Strenght and Conditioning Research, 31(12), 3425-3434.

- 34.** Toftager, M., Christiansen, L.B., & Troelsen, J. (2010): Space – rum til fysisk aktivitet. Udvalgte resultater fra dataindsamling i foråret 2010 blandt elever i 5.-6. klasse fordelt på 14 skoler. Syddansk Universitet.
- 35.** Huang, T., Tarp, J., Domazet, S.L., Thorsen, A.K., Froberg, K., Andersen, L.B. & Bugge, A. (2015): Associations of Adiposity and Aerobic Fitness with Executive Function and Math Performance in Danish Adolescents. *Journal of Pediatrics*, 167(4).
- 36.** Ruiz, J.R., Cavero-Redondo, I., Ortega, F.B., Welk, G.J., Andersen, L.B. & Martinez-Vizcaino, V. (2016): Cardiorespiratory fitness cut points to avoid cardiovascular disease risk in children and adolescents; what level of fitness should raise a red flag? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50(23): 1451-1458.
- 37.** Henriksen P., Ingholt L., Rasmussen M. & Holstein B. (2016): Physical activity among adolescents: The role of various kinds of parental support. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26: 927–932.
- 38.** Særtræk af data fra: Pilgaard, M. & Rask, S. (2016): Danskernes Motions- og Sportsvaner 2016. København: Idrættens Analyseinstitut.
- 39.** Pilgaard, M. (2009): Sport og motion i danskernes hverdag. København: Idrættens Analyseinstitut, 2009.
- 40.** LBK nr. 1510 af 14/12/2017 (Folkeskoleloven). Website: www.retsinformation.dk.
- 41.** Dansk Skoleidræt, TrygFonden (2018): Bevægelse i skoledagen 2018, Oxford Research, 2018. Website: www.skoleidraet.dk/media/6348425/bevaegelse-i-skoledagen-2018.pdf.
- 42.** Kommunernes Landsforening (2017): Resultater fra KL-undersøgelse af styring på folkeskoleområdet, Forår 2017. Website: www.kl.dk.
- 43.** Bjørnholt B., Mikkelsen M.F., & Tranholm E. (2018): Skoleledernes oplevelser af skolen i folkeskolereformens fjerde år, VIVE, København. Website: www.pure.vive.dk/ws/files/2306342/100112_skoleledernes_oplevelser_af_skolen_i_folkeskolereformens_fjerde_aar.pdf.
- 44.** UVM (2018): Timetal. Undervisningsministeriet. Website: www.uvm.dk/folkeskolen/fag-timetal-og-overgange/timetal.
- 45.** UVM (2018): Kompetencedækning i folkeskolen 2017/18 er steget med 1,6 procentpoint, Undervisningsministeriet: Styrelsen for IT og Læring, København. Website: www.ft.dk/samling/2017/almdel/NUU/bilag/128/1908255.pdf.
- 46.** von Seelen, J., Guldager, J.D., Bruun, T.H., Knudsen, M.E. & Bertelsen, K. (2018): Status på idrætsfaget 2018 (SPIF-18), UC SYD, Haderslev. Website: www.ucsyd.dk/files/inline-files/SPIF-18%20rapport.pdf.
- 47.** Nielsen, C.P., Keilow, M. & Westergaard, C.L. (2017): Elevernes oplevelse af skolen i folkeskolereformens tredje år, VIVE, København. Website: www.pure.sfi.dk/ws/files/1023049/Elevernes_oplevelser_af_skolen_i_folkeskolereformens_tredje_r.pdf.
- 48.** Arendt, K.S., Jensen, V.M. & Nielsen, C.P. (2018): Elevernes oplevelser af skolen i folkeskolereformens fjerde år, VIVE, København. Website: www.pure.sfi.dk/ws/files/2231116/100741_Elevernes_oplevelser_i_folkeskolereformens_fjerde_r.pdf.
- 49.** Toft, J. & Jensen, S.P. (2017): Idrætsfaciliteter i Danmark 2017 – Nøgletal fra Facilitetsdatabasen.dk. København: Idrættens Analyseinstitut. Website: www.idan.dk/vidensbank/downloads/idraetsfaciliteter-i-danmark-2017-noegletal-fra-facilitetsdatabasendk.
- 50.** Larsen, S.H., Petersen, L. S., Ibsen, B. & Hasani, I. (2015): Parkourfaciliteter i Danmark. Movements, 10. Website: www.iob.sdu.dk/Movements2015_10.pdf.
- 51.** Asserhøj, T.L. (2017): Danskernes gadeidrætsvaner. Overblik, kortlægning og analyse på baggrund af "Danskernes motions- og sportsvaner 2016". København: Idrættens Analyseinstitut. Website: <http://www.idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-gadeidraetsvaner>.
- 52.** LBK nr. 287 af 16/04/2018 (Planloven). Website: www.retsinformation.dk.
- 53.** Nathan, A., Villanueva, K., Rozek, J., Davern, M., Gunn, L., Trapp, G., Boulangé, C. & Christian, H. (2018): The Role of the Built Environment on Health Across the Life Course: A Call for CollaborACTION. *American Journal of Health Promotion* 2018;32(6):1460-68.

- 54.** D'Haese, S., Vanwolleghem, G., Hinckson, E., Bourdeaudhuij, I.D., Deforche, B., Van Dyck, D. & Cardon, G. (2015): Cross-continental comparison of the association between the physical environment and active transportation in children: A systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12(1).
- 55.** McGrath, L.J., Hopkins, W.G. & Hinckson, E.A. (2015): Associations of Objectively Measured Built-Environment Attributes with Youth Moderate–Vigorous Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine, 45(6):841-65.
- 56.** Carlin, A., Perchoux, C., Puggina A, et al. (2017): A life course examination of the physical environmental determinants of physical activity behaviour: A "Determinants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. Plos One, 12(8).
- 57.** Christian, H., Zubrick, S.R., Foster, S., Giles-Corti, B., Bull, F., Wood, L., Knuiman, M., Brinkman, S., Houghton, S. & Boruff, B. (2015): The influence of the neighborhood physical environment on early child health and development: A review and call for research. Health and Place, 33:25-36.
- 58.** LBK nr. 1214 af 11/10/2018 (Dagtildudsloven). Website: www.retsinformation.dk.
- 59.** Munksgaard, K. & Schmidt, C.H. (2018): Pædagogen som bevægelsesskaber i lyset af ny dagtilbudslov. MOVE 6, s. 9-17. Forsknings og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring, UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole & Syddansk Universitet. Website: www.fjibl.dk.
- 60.** Børne- og Socialministeriet (2018): Den styrkede pædagogiske læreplan - rammer og indhold. Website: www.emu.dk.
- 61.** LBK nr. 1115 af 31/08/2018 (Folkeoplysningsloven). Website: www.retsinformation.dk.
- 62.** Fester, M. (2017): Idrætsforeningernes rammer og vilkår 2017. Brøndby: Danmarks Idrætsforbund.
- 63.** LOV nr. 1532 af 19/12/2017 (Udlodningsloven). Website: www.retsinformation.dk.
- 64.** Fester, M. & Gottlieb, P. (2018): Idrætten i tal 2017 – Status på foreningsidrætten i Danmark. Brøndby: Danmarks Idrætsforbund. Website: www.dif.dk/-/media/difdk/om-dif/pdf-filer/medlemstal/dif_idraetten_i_tal_2017.pdf.
- 65.** LBK nr. 1286 af 02/11/2018 (Sundhedsloven). Website: www.retsinformation.dk.
- 66.** Sundhedsstyrelsen (2018): Forebyggelsespakke – Fysisk aktivitet. København: Sundhedsstyrelsen. Website: www.sst.dk/da/udgivelser/2018.
- 67.** LOV nr. 1716 af 27/12/2016 (Gymnasieloven). Website: www.retsinformation.dk.
- 68.** BEK nr. 286 af 18/04/2018. Website: www.retsinformation.dk.
- 69.** BEK nr. 693 af 20/06/2014. Website: www.retsinformation.dk.
- 70.** BEK nr. 999 af 15/09/2014. Website: www.retsinformation.dk.
- 71.** LBK nr. 1178 af 23/09/2016 (Byggeloven). Website: www.retsinformation.dk.

Noter

Noter

Noter

Forfatterliste

Danielle Louise Nørager Johansen

FIIBL, Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet

Bjørn Friis Neerfeldt

Dansk Skoleidræt

Børge Koch

Videncenter KOSMOS, UC SYD

Jacob Have Nielsen

Dansk Skoleidræt

Jens Troelsen

Active Living, Institut for Idræt og
Biomekanik, Syddansk Universitet

Jesper Sandfeld

Københavns Professionshøjskole

Lau Toft-Jørgensen

DIF

Lisbeth Runge Larsen

Faaborg-Midtfyn Kommune

Maja Pilgaard

Idan

Mette Toftager

Statens Institut for Folkesundhed,
Syddansk Universitet

Michael Fester

Tidl. DIF

Niels Christian Møller

RICH, Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet

Peter Lund Kristensen

RICH, Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet

Steffen Rask

Idan

Søren Præstholm

Center for Børn og Natur, Institut for
Geovidenskab og Naturforvaltning,
Købehavns Universitet

Søren Smedegaard

FIIBL, UCL Erhvervsakademi &
Professionshøjskole

Tina Kryger Mondrup

DGI

Thomas Skovgaard

FIIBL, Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet

Tak for konstruktiv kritik og kommentarer:

Evald Bundgaard-Iversen
Karsten Elmose-Østerlund
Lars Breum Christiansen
Louise Stjerne Knudsen
Sofie Morley
Sune Friis Krarup

Observatør

Tue Kristensen,
Sundhedsstyrelsen

Active Healthy Kids netværksgruppe



INSTITUT FOR IDRÆT
OG BIOMEKANIK

