

BEVÆGELSE I SKOLEN

En kortlægning af børn og unges fysiske aktivitet
og stillesiddende adfærd i skoletiden

BEVÆGELSE I SKOLEN

- En kortlægning af børn og unges fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd i skoletiden

Copyright© Syddansk Universitet (SDU) 2020

Udgiver:

Forskningsenhed for Exercise Epidemiology, Centre of Research in Childhood Health,
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet
Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

Udarbejdet af:

Ph.d.-studerende Natascha Holbæk Pedersen¹

Postdoc, Ph.d. Mette Toftager²

Lektor, Ph.d. Peter Lund Kristensen¹

Professor, Ph.d. Anders Grøntved¹

Lektor, Ph.d. Jan Christian Brønd¹

Postdoc, Ph.d. Kristian Traberg Larsen¹

Lektor, Ph.d. Niels Christian Møller¹

¹Forskningsenhed for Exercise Epidemiology, Centre of Research in Childhood Health,
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

²Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

Dialogpartner:

Sundhedsstyrelsen

Samarbejdspartner:

Lektor, Ph.d. Mette Rasmussen, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk
Universitet

Design og layout:

Ph.d.-studerende Natascha Holbæk Pedersen, Forskningsenhed for Exercise
Epidemiology, Centre of Research in Childhood Health, Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet

Fotos: Colourbox

Indhold

Sammenfatning og perspektivering	5
Baggrund og formål	10
Baggrund	10
Formål	11
Materiale og metode	13
Nationalt konsortium	13
Skolebørnsundersøgelsen 2018	13
Fysisk Aktivitet i Skolen Efter Reformen (FASER)	14
Årstid	17
Måling af fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd	17
Analyse	20
Resultater	23
Beskrivelse af studiepopulation	23
Hele skoledagen	25
Bevægelse	25
Fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet	28
Aktivitetstyper	29
Lektioner	32
Bevægelse	32
Fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet	33
Aktivitetstyper	34
Frikvarterer	40
Bevægelse	40
Fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet	42
Aktivitetstyper	43
Litteratur	46

BEVÆGELSE I SKOLEN

BØRN OG UNGES FYSISKE AKTIVITET OG STILLESIDDENDE ADFÆRD I SKOLETIDEN



Læs mere i rapporten.
Find den på
www.sdu.dk

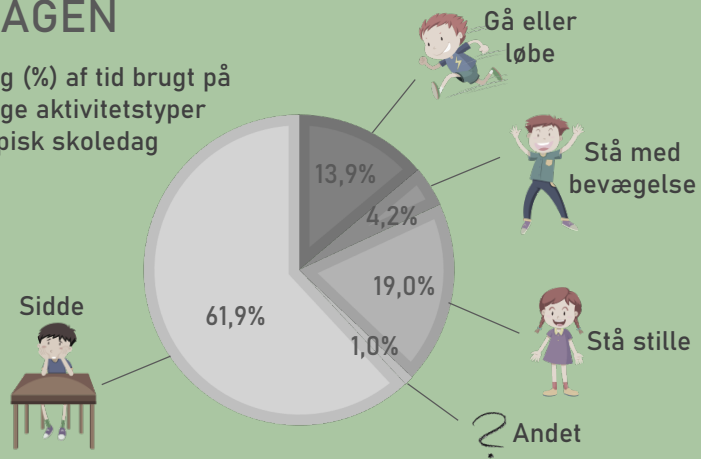
HELE SKOLEDAGEN

Andel folkeskolelever (%) der har minimum 45 minutters bevægelse* på en typisk skoledag



84,0%

Fordeling (%) af tid brugt på forskellige aktivitetstyper på en typisk skoledag



Tid med fysisk aktivitet med moderat eller høj intensitet på en typisk skoledag



28,2
minutter

ALLE LEKTIONER

Andel folkeskolelever (%) der har minimum 45 minutters bevægelse* i lektionerne på en typisk skoledag



52,0%

BOGLIGE-, KULTUR- OG NATURFAG

Minutter brugt på forskellige aktivitetstyper på en typisk 45 minutters boglig-, kultur- og naturfagslektion



IDRÆTSLEKTIONER

Gennemsnitlig tid med bevægelse* på en typisk 45 minutters idrætslektion



15,9
minutter

Gennemsnitlig tid med fysisk aktivitet med moderat eller høj intensitet på en typisk 45 minutters idrætslektion



8,0
minutter

FRIKVARTERET

Et typisk frikvarter på henholdsvis 15 og 45 minutter

Gennemsnitlig tid med bevægelse*

Gennemsnitlig tid i siddende stilling



5,4
minutter

5,3
minutter



15,2
minutter

18,3
minutter

I alt 4.160 elever fra folke- og privatskoler fordelt over hele Danmark er inkluderet i undersøgelsen.

Elever fra indskoling, mellemtrin og udskoling samt drenge og piger er alle repræsenteret og vægtet lige i alle gennemsnit og andele.

Fotos: Colourbox

*Bevægelse er en sammenlægning af tid brugt med aktivitetstyperne: stå med bevægelse, gå og løbe

Sammenfatning og perspektivering

Denne rapport samler og harmoniserer data på danske børn og unges fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd fra to undersøgelser: Skolebørnsundersøgelsen 2018 og Fysisk Aktivitet i Skolen Efter Reformen (FASER). Formålet med rapporten er at beskrive børn og unges fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd i skoletiden. Alle resultater er baseret på objektive målinger, der er indsamlet i perioden 2017–2018, hvor eleverne har båret et accelerometer (bevægelsesmåler) omkring låret i en uge. Målingerne er sammenholdt med skoleskemaet for dagene, hvor eleverne har båret accelerometret. Rapporten indeholder data på 4.160 elever (1.–9. klasse) fra 62 skoler fordelt over hele landet. Accelerometermålingerne gør det muligt at opgøre tiden brugt på bestemte aktiviteter. Det sker ved anvendelse af en algoritme, der kan opgøre *stående aktivitet med bevægelse, gang og løb*, som tilsammen udgør tid med *bevægelse*. Metoden tillader ligeledes at opgøre tid benyttet *siddende* og *stående uden bevægelse*, og ligeså kan tid med *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet* i skolen registreres.

Tallene i rapporten udgør et fundament for at arbejde målrettet med at fremme fysisk aktivitet hos danske børn og unge. Det gælder konkret i relation til skolereformens krav om 45 minutters bevægelse i løbet af skoledagen, men også mere specifikt i relation til bevægelse i frikvarteret og i de enkelte fagkategorier herunder idrætsfaget. Kravet om de 45 minutters bevægelse fra 2014 satte med fornyet fokus fysisk aktivitet på dagsordenen i de danske skoler. Opgørelserne i denne rapport viser, at 52,0 % af alle folkeskoleelever i gennemsnit *bevæger*^a sig 45 minutter eller mere i løbet af lektionerne på en typisk skoledag. Inkluderer frikvartererne i opgørelsen er det 84,0 % af eleverne i folkeskolen, som opfylder kravet om 45 minutters *bevægelse* eller mere i løbet af skoledagen. Pigerne *bevæger* sig generelt mindre i løbet af de faglige lektioner på en typisk skoledag sammenlignet med drengene, og det er blandt eleverne i udskoling, at færrest *bevæger* sig minimum 45 minutter i løbet af lektionerne på en typisk skoledag. De 25 % af udskolingseleverne, som *bevæger* sig mindst i løbet af de faglige lektioner på en typisk skoledag (frikvarterer eksklusiv) i folkeskolen, *bevæger* sig 25,6 minutter eller derunder. Samles hele skoledagen (frikvarterer inklusiv) opnår de 25 % af udskolingseleverne, som *bevæger* sig mindst på en typisk skoledag, kun 37,5 minutters *bevægelse* eller derunder.

a Sammenlægnings af aktivitetstyperne: stå med bevægelse, gå og løbe

Ydermere ses der stor variation i mængden af *bevægelse* fra skole til skole. Tages der udgangspunkt i 5. klasse, hvor der er 40 deltagende skoler, opnår eleverne i de ti mindst aktive skoler (de nedre 25 %) 37,3 minutters *bevægelse* eller derunder i løbet af lektionerne på en typisk skoledag. I de ti mest aktive skole (de øvre 25 %), opnår eleverne i 5. klasse 54,2 minutters *bevægelse* eller derover i løbet af lektionerne på en typisk skoledag.

Ved at opdele lektionerne på elevernes skoleskema i forskellige fagkategorier viser rapporten et tydeligt mønster i elevernes *bevægelse* i undervisningstiden. I gennemsnit *bevæger* eleverne sig 5,2 minutter i løbet af en typisk 45 minutters Boglig-, kultur- og naturfagslektion, 7,3 minutter i Praktiske- og musiske lektioner, 15,9 minutter i Idræt, 7,2 minutter i Understøttende undervisning, 6,0 minutter i Anden undervisning og 11,3 minutter i Anden bevægelsesrelateret undervisning. I Boglige-, kultur- og naturfagslektionerne *sidder* eleverne mest ned (32,5 minutter ud af 45 minutter) sammenlignet med de øvrige fagkategorier. I fagene Idræt og Anden bevægelsesrelateret undervisning *går eller løber* eleverne mest sammenlignet med de resterende fagkategorier. I samtlige fagkategorier *bevæger* drengene sig i gennemsnit mere end pigerne. Derimod varierer det fra fag til fag hvilken aldersgruppe, der *bevæger* sig mest.

Frikvarteret er en oplagt mulighed for, at eleverne kommer op af stolen. Opgørelsen af *bevægelse* i frikvartererne viser, at eleverne i gennemsnit *bevæger* sig 36,1 % af tiden i de korte frikvarterer (under 30 minutter) og 33,8 % af tiden i de længerevarende frikvarterer (30 minutter eller derover). Det svarer til henholdsvis 5,4 minutter af et typisk kort frikvarter på 15 minutter og 15,2 minutter af et typisk længerevarende frikvarter på 45 minutter. Drengene *bevæger* sig mere i frikvartererne sammenlignet med pigerne (uanset frikvarterens længde), og den del af frikvartererne, der bruges på *bevægelse*, er faldende med alderen (uanset frikvarterens længde). Samlet set peger tallene for elevernes *bevægelse* i frikvarteret på, at der særligt blandt pigerne på mellemtrinnet og blandt både drenge og piger i udskoling er behov for yderligere tiltag til at fremme bevægelse.

I et sundhedsfremmeperspektiv er selve placeringen af bevægelse i løbet af skoledagen (lektioner eller frikvarterer) ikke det centrale, men derimod den samlede mængde af bevægelse og intensiteten, som bevægelsen foregår ved. Samlet er eleverne *fysisk aktive ved moderat til høj intensitet* i 28,2 minutter i løbet af hele skoledagen. Pigerne i udskoling i henholdsvis folkeskolen og privatskolen opnår i gennemsnit blot 18,4 og 16,2 minutters *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet* på en typisk skoledag. Det skal understreges, at alle resultater i denne rapport er gennemsnit, hvorfor der er elever, som er aktive ved denne intensitet i væsentlig flere minutter i løbet af skoledagen, men dermed også elever der har væsentlig mindre *fysisk*

aktivitet ved moderat til høj intensitet. De 25 % af pigerne fra udskolingen i folkeskolen, som bruger mest tid på *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet* i løbet af skoledagen, bruger minimum 24,0 minutter på en typisk skoledag. De 25 % af pigerne i udskolingen, som har færrest minutters fysisk aktivitet ved denne intensitet i løbet af skoledagen, opnår 11,2 minutter eller derunder. Resultaterne for den samlede skoledag understreger derfor både, at skolen spiller en vigtig rolle for at mange danske børn og unge opnår en væsentlig daglig mængde sundhedsfremmende fysisk aktivitet, men også at der er en stor andel, der ikke bevæger sig ret meget i skoletiden.

Denne rapport beskriver udelukkende resultater fra skoletiden. Den samlede mængde fysisk aktivitet for børnene i både skole- og fritid er ikke behandlet. En rapport fra Sundhedsstyrelsen, som ligeledes er baseret på data fra Skolebørnsundersøgelsen 2018, beskriver 11-15-åriges fysiske aktivitet over en hel dag. Inkluderet fritiden bruger de 11-15-årige i gennemsnit 48 minutter om dagen med *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet* og det er kun 26 % af 11-15 årige, der lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at være fysisk aktiv mindst 60 minutter dagligt ved moderat til høj intensitet (1). Udfordringerne omkring børns og unges fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd er derfor ikke begrænset til en skolekontekst. Faktisk indikerer nærværende rapport, at børn og unge i gennemsnit får en væsentlig del af den daglige mængde fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet i skoletiden.

Det er vigtigt at påpege, at skolereformens formål vedrørende bevægelse indeholder mere end blot et sundhedsfremmende sigte. Bevægelsen skal have et pædagogisk sigte og også understøtte læring, hvor eksempelvis kvaliteten af bevægelsesaktiviteterne (fx integreret i undervisningen) og relationer til klassekammerater kan være vigtige elementer (2). På baggrund af data indsamlet i denne rapport, er det desværre ikke muligt at belyse disse aspekter. Det er også vigtigt at anerkende virkeligheden på skolerne, som ofte er en travl hverdag med mange opgaver. Det kræver derfor engagement, ressourcer og ledelsesopbakning at sætte fysisk aktivitet på dagsordenen. Ligeledes er det vigtigt at påpege, at bevægelse kan tolkes og analyseres på forskellige måder. Selvom den anvendte målemetode, hvor algoritmer er brugt til at klassificere typer af aktiviteter baseret på lårets position og acceleration, er særdeles nøjagtig, vil der stadig være korte tidsperioder indimellem, der klassificeres som *stående uden bevægelse*, men hvor det reelt er en kort pause i en aktivitet med *gang eller løb* (fx en fodboldkamp i skolegården) (3).

At opnå en vis mængde af bevægelse i en 45 minutters idrætslektion er ikke beskrevet som et formål for faget idræt (4). Resultaterne i denne rapport peger på, at eleverne i en typisk 45 minutters idrætslektion i gennemsnit *bevæger* sig 15,9 minutter, og at 8,0 minutter er *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet*. Mængderne af fysisk aktivitet i idrætstimerne synes umiddelbart lave, og det bør danne grundlag for en diskussion af, hvilken rolle idrætsfaget skal spille for at fremme elevernes bevægelse i idrætstimerne og om faget også skal konkretisere mål herfor.

En generel tendens i denne rapport, uanset om fysisk aktivitet opgøres i løbet af hele skoledagen, i lektionerne eller i frikvartererne, er, at drengene bruger mere tid på *bevægelse* og *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet* end pigerne. Derudover falder tiden brugt på henholdsvis *bevægelse* og *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet* med alderen. Denne alders- og kønsforskel genfindes i mange tidligere danske og internationale undersøgelser, når det gælder fysisk aktivitet opgjort over hele dagen (1, 5, 6). Forskellene indikerer, at der bør sættes særligt tryk på at fremme pigernes bevægelse, og indsatser målrettet de ældste elever i skoletiden bør prioriteres. Resultaterne for frikvartererne, hvor eksempelvis de yngre piger og drenge i indskoling bruger henholdsvis 44,9 % og 58,1 % af tiden på *bevægelse* i de korte frikvarterer og en smule mindre procentuel tid i de lange frikvarterer, understreger betydningen af frikvarteret for elevernes fysiske aktivitet. Tallene understreger vigtigheden af, at skolerne skaber gode rammer for fri leg og bevægelse i frikvartererne. Forskningen peger i den forbindelse på, at især adgang til udstyr og faciliteter samt oplevet opmuntring fra henholdsvis kammerater, skole og forældre relaterer sig til skolebørns fysisk aktivitet i frikvartererne (7).

Samlet set viser tallene for danske skoleelevers bevægelse i skoletiden, at der fortsat er behov for at bl.a. politikere (på såvel nationalt som lokalt niveau), kommunale forvaltninger, skoleledere, relevante ministerier, styrelser og organisationer m.fl. prioriterer ressourcer til at arbejde med at fremme bevægelse i skoletiden.



Baggrund og formål

Baggrund

Fysisk inaktivitet anses som en af de største trusler mod folkesundheden på verdensplan (8). De påviste positive effekter af fysisk aktivitet hos børn og unge inkluderer blandt andet forbedret kardiovaskulær og muskulær fitness, bedre knoglesundhed, mindre overvægt, en forbedret metabolisk risikoprofil samt forbedret motorik (9). Desuden tyder forskning på, at fysisk aktivitet kan have en positiv effekt på akademisk præstation samt mentale sundhedsparametre herunder depression, angst og trivsel (10-14). På trods af veldokumenterede positive effekter af fysisk aktivitet synes kun få danske børn og unge at leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 60 minutters fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet dagligt (1). Fysisk aktivitet i barndommen påvirker fysisk aktivitet i voksenlivet (15), og det er derfor yderst relevant at øge betingelserne for at børn og unge får et fysisk aktivt liv.

Næsten halvdelen af børn og unges vågne tid bliver brugt i skolen, hvorfor denne arena synes oplagt i forhold til at øge børn og unges fysiske aktivitet. Den danske undervisningspligt medfører, at alle børn, som ikke bliver hjemmeskolet, går i privat-, fri- eller folkeskole. Der er derfor børn fra alle socioøkonomiske grupperinger på skolerne. Ydermere er der ressourcer og faciliteter på skolerne, der kan støtte op omkring tiltag for fremme af fysisk aktivitet. I 2014 indførte den danske regering en ny skolereform, som i højere grad end tidligere forsøger at øge fokus på fysisk aktivitet i de danske folkeskoler. Skolereformen, som består af flere delelementer, har medført flere strukturelle ændringer, heriblandt et krav om minimum 45 minutters daglig bevægelse (16).

Bekendtgørelse af lov om folkeskolen § 15. Undervisningstiden skal tilrettelægges, så eleverne får motion og bevægelse i gennemsnitligt 45 minutter om dagen.

Formålet med at integrere fysisk aktivitet i undervisningstiden er at fremme elevernes motivation, læring og sundhed. Formuleringen af kravet om 45 minutters daglig bevægelse er meget åbent og ensretter ikke måden, hvorpå skolerne arbejder med bevægelse. Det er i høj grad op til skoleledelsen selv at beslutte, hvilke slags fysiske aktiviteter der gennemføres, og hvordan og hvornår aktiviteterne finder sted. Fælles er dog, at aktiviteterne skal have et pædagogisk sigte. Privat- og friskolerne er ikke underlagt kravet om 45 minutters bevægelse,

men Danmarks Privatskoleforening anbefaler, at de enkelte skoler forholder sig til reformens elementer (17).

På trods af bevægelseskravet foreligger der ingen beskrivelser af danske skolebørns fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd i skoletiden baseret på objektive målinger. Der er udgivet flere rapporter, som undersøger skolernes indsats med hensyn til integrering af bevægelse i skoledagen (18–20). Nogle af rapporterne er udarbejdet som en del af et følgeforskningsprogram igangsat i forbindelse med skolereformen. Ingen af rapporterne har dog til formål at give detaljerede beskrivelser af børn og unges fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd i løbet af skoledagen. De fokuserer derimod i højere grad på skolernes bevægelsesindsatser samt i hvor høj grad bevægelseskravet (og de andre delelementer i skolereformen) er implementeret. Respondenterne er hovedsageligt skoleledelsen samt det pædagogiske personale. Derfor er undersøgelserne også primært baseret på spørgeskemaundersøgelser og ikke objektive målinger, hvor der måles direkte på den enkelte elev fremfor at eleverne selvrapporterer deres fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd. Denne rapport er baseret på to nyligt gennemførte undersøgelser, der har indsamlet data på fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd ved hjælp af objektive måleudstyr. Dette gør det i højere grad muligt at identificere tid brugt på forskellige former for fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd i løbet af skoledagen.

Formål

Formålet med denne rapport er at give en detaljeret beskrivelse af børn og unges fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd i skoletiden opdelt på hele skoledagen, faglige lektioner og frikvarterer. Formålet inkluderer ligeledes en beskrivelse af hvor mange børn, der dagligt bevæger sig 45 minutter eller mere i skoletiden.



Materiale og metode

Nationalt konsortium

Denne rapport er første udgivelse i arbejdet med et nationalt konsortium, der er støttet af TrygFonden. Konsortiet samler og harmoniserer objektive data på børn og unges fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd fra forskellige populationsbaserede undersøgelser, som alle er gennemført af Syddansk Universitet i perioden 2016-2018. To af studierne, Skolebørnsundersøgelsen 2018 og Fysisk Aktivitet i Skolen Efter Reformen (FASER), er gennemført i skolekontekst, hvor der er skoleskema-data tilgængelig for hver elev, så aktivitetsniveauet i forskellige dele af skoledagen kan opgøres separat. Ovennævnte to undersøgelser danner derfor grundlag for analyserne i denne rapport, der er udarbejdet af forskere fra Institut for Idræt og Biomekanik og Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet i dialog med Sundhedsstyrelsen.

Skolebørnsundersøgelsen 2018

Beskrivelse af studiet

Indsamlingen af objektive data for fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd er sket som en del af den nationale spørgeskemaundersøgelse Skolebørnsundersøgelsen 2018, hvor delprojektet baseret på accelerometermålinger er støttet af Sundhedsstyrelsen og TrygFonden (1, 21). Formålet med Skolebørnsundersøgelsen er at belyse danske 11-, 13- og 15-åriges helbred, trivsel og sundhedsadfærd og udgør det danske bidrag til det internationale studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Skolebørnsundersøgelsen er gennemført ca. hvert fjerde år siden 1984. Undersøgelsen baserer sig på tværsnitsundersøgelser af et nationalt repræsentativt udsnit af danske skoleelever på henholdsvis 5., 7. og 9. klassetrin, hvor forskellige data indsamles herunder data på fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd.

Rekruttering og deltagelse

I Skolebørnsundersøgelsen 2018 blev skoler udtrukket ved et tilfældigt udtræk af grundskoler (folke-, fri- og privatskoler). For at sikre geografisk repræsentativitet blev skolerne inden for hver region udtrukket proportionelt med den pågældende regions andel af landets samlede

antal skoler. I undersøgelsen indgik seks regioner: 1) Region Nordjylland, 2) Region Midtjylland, 3) Region Syddanmark, 4) Region Sjælland og 5) Region Hovedstaden (minus København og Frederiksberg) samt 6) København og Frederiksberg Kommuner. Grønland og Færøerne blev ikke inkluderet. Data blev indsamlet fra februar til og med april 2018 for at opnå grupper af børn og unge i studiet med gennemsnitsalder på henholdsvis 11,5, 13,5 og 15,5 år, som det kræves af det internationalt sammenlignelige design.

For at gøre den nationale monitorering af objektivi målt fysisk aktivitet så statistisk robust som muligt, var målsætningen at indsamle objektive data på fysisk aktivitet på 2.000 elever fordelt på 5., 7. og 9. klassetrin på 30 skoler. I alt 31 skoler med 2.472 elever fordelt på 5., 7. og 9. klassetrin takkede ja til at deltage i undersøgelsen om måling af fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd. I alt 2.008 ud af de 2.472 elever fik et accelerometer på (deltagelsesprocent på 81,2 %). Ikke alle deltagende elever bidrager med gyldige aktivitetsdata i denne rapport, hvorfor kun 72,5 % bidrager med frikvarterer og/eller lektioner (1.791 ud af 2.472) og 70,6 % bidrager med hele skoledage (1.745 ud af 2.472) (Figur 1).

Dataindsamling

Hver elev fik udleveret et elastikbælte med et accelerometer påsat i en lille lomme. Dataindsamlerne hjalp med at påsætte bæltet på elevens lår direkte på huden. Syv dage efter første besøg mødte to dataindsamlere op på skolen for at indsamle accelerometrene. Elever, der enten havde glemt accelerometret hjemme eller ikke var tilstede i klassen, kunne aflevere det til skolens kontor, som efterfølgende sendte disse retur til forskergruppen. Skoleskemaet for hver klasse med deltagende elever blev indhentet for dagene, hvor eleverne blev målt med accelerometer.

Fysisk Aktivitet i Skolen Efter Reformen (FASER)

Beskrivelse af studiet

En ny omfattende skolereform blev indført på samtlige folkeskoler i 2014. Som følge af reformen blev FASER initieret i 2016 med støtte fra TrykFonden (22). Det overordnede formål med projektet er at gennemføre en evaluering af skolereformens krav om gennemsnitligt 45 minutters bevægelse dagligt. Fra 1998-2012 er der på Syddansk Universitet gennemført flere populationsbaserede studier på skolebørn, hvor objektive målinger af fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd er indsamlet ved brug af accelerometri. Data fra fire af disse præ-

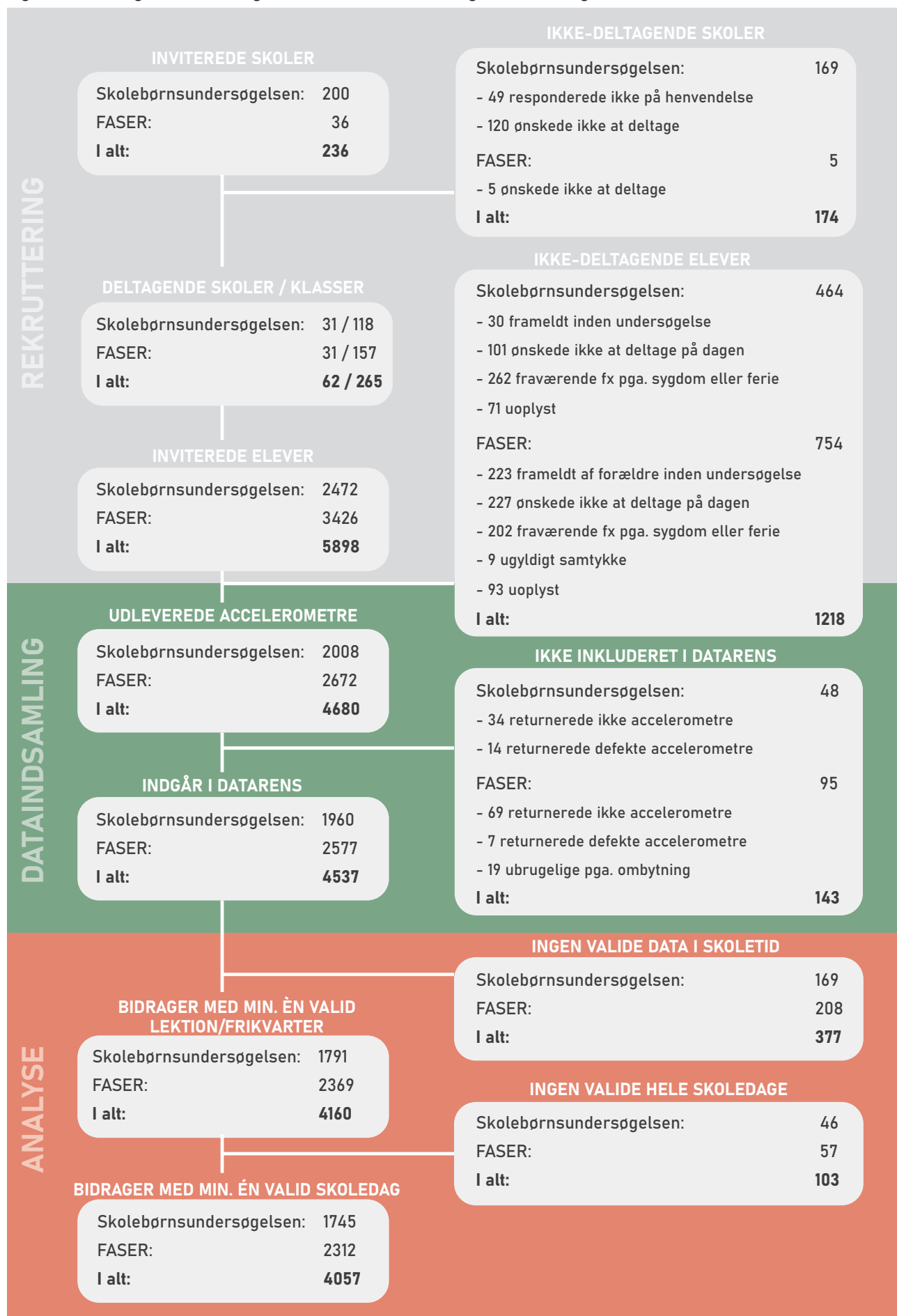
reformstudier (studier gennemført i årene 1998-2012 før skolereformen trådte i kraft) danner derfor grundlag for projektet FASER. I perioden fra august 2017 til oktober 2018 blev der i FASER indsamlet nye data på fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd på de samme skoler og årgange, som indgik i de ovenfor omtalte fire præ-reformstudier. På baggrund af de indsamlede data i FASER 2017/18 samt data fra de præ-reformstudier er det muligt at gennemføre en objektiv effektevaluering af skolereformens krav om bevægelse. I denne rapport er det imidlertid kun data indsamlet i FASER 2017/18, som indgår i opgørelserne.

Rekruttering og deltagelse

Studiedesignet i FASER medfører, at studiepopulationen udelukkende er bestemt af præ-reformstudierne. Den geografiske repræsentativitet i FASER er som følge heraf begrænset til 2 af landets 5 regioner, hvoraf Region Syddanmark er overrepræsenteret. I alt 36 skoler fordelt på 8 kommuner i Region Syddanmark (32 skoler) og Region Hovedstaden (4 skoler) blev på baggrund af de historiske projekter inviteret til at deltage i FASER. Kommunerne blev indledningsvis kontaktet og informeret om projektet. Det var forskelligt fra kommune til kommune, hvor meget de involverede sig i skolernes deltagelse. Én kommune tillod ikke, at skolerne i kommunen blev inviteret (2 skoler), hvorimod de resterende kommuner lod det enten være op til skolerne selv (5 kommuner) eller opfordrede på det kraftigste skolerne til at deltage i FASER (2 kommuner). Efter den indledende korrespondance med kommunerne blev 34 skoler fordelt på 7 kommuner inviteret løbende i 2017. Efter telefonisk kontakt med skolelederne fik skolerne via e-mail tilsendt en skriftlig invitation samt detaljeret informationsmateriale. I alt 31 skoler accepterede invitationen. To skoler afviste pga. manglende overskud og én skole pga. manglende tid og ressourcer. På 20 af de deltagende skoler blev 3. og 9. klasse inviteret (Odense Kommune). På 4 af de deltagende skoler blev 1.-6. klasse inviteret (Svendborg Kommune) og på de resterende 7 skoler blev 5.-8. klasse inviteret (Nordfyns, Esbjerg, Vejle, Sønderborg og Københavns Kommune). Data blev indsamlet fra august 2017 til oktober 2018.

I alt blev 3.426 elever inviteret, hvoraf 2.672 takkede ja til deltagelse og fik accelerometre udleveret (deltagelsesprocent på 78 %). Deltagelsesprocenten i denne rapport var henholdsvis 69,1 % (2.369 elever ud af 3.426 inviterede elever) for elever med valide målinger i lektioner og/eller frikvarterer og 67,5 % (2.312 ud af 3.426 inviterede elever) for elever med valide målinger for hele skoledage (**Figur 1**).

Figur 1. Flowdiagram for deltagere i Skolebørnsundersøgelsen 2018 og FASER



Dataindsamling

Eleverne fik påsat ét elastikbælte omkring taljen og ét omkring låret. Elastikbælterne skulle påsættes direkte på huden. De blev bedt om at bære elastikbælterne dag og nat i én sammenhængende uge og kun tage dem af ved vandaktiviteter (bad, svømmehal mv.). Ved dataindsamling blev accelerometrene indsamlet for én elev ad gangen. Havde en elev taget et eller begge bæltet af før tid, byttet bælte med en klassekammerat eller lignende blev dette registreret. Den tilstedeværende lærer fik ansvaret for at indsamle udstyr fra fraværende elever og aflevere det til skolekontakten, som returnerede udstyret til Syddansk Universitet. Skolekontakten blev ydermere bedt om at sende en e-mail til forskerteamet med skoleskemaer (inklusive eventuelle ændringer) for den forgangne uge på alle deltagende klasser.

Årstid

Danske skolebørn bevæger sig forskelligt afhængig af årstid. Det tyder på, at især yngre børn bevæger sig mere i løbet af forår/sommer sammenlignet med efterår/vinter (5). I Skolebørnsundersøgelsen 2018 blev data indsamlet fra februar til april 2018, og i FASER blev data indsamlet fra august 2017 til oktober 2018. Alle årstider er derfor repræsenteret i data, som danner grundlag for denne rapport.

Måling af fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd

Accelerometri er en anerkendt objektiv metode til at måle fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd, da accelerometrets output (counts) er signifikant relateret til energiforbrug (23, 24). I begge undersøgelser er der benyttet Axivity AX3 accelerometre, som udover acceleration er i stand til at måle lys og temperatur. Temperatur er særligt brugbart til at bestemme perioder, hvor accelerometret har været taget af (non-wear). Axivity AX3 accelerometret er et lille instrument (23 x 32,5 x 7,6 mm), som vejer 11g. Accelerometrene blev monteret på låret ved brug af økotex certificeret elastikbæltet. Bæltet er på indersiden belagt med silikone, hvilket medfører, at bæltet i højere grad bliver siddende ved fysisk aktivitet.

Accelerationsdata indeholder store mængder information og overordnet set kan informationerne behandles ved at benytte én af følgende to forskellige metoder:

1. Én metode, der opgør bevægelse relateret til energiforbrug. I denne metode benyttes accelerationen til at beskrive hvilken intensitet, eleven arbejder med (fx moderat til høj intensitet). Data analyseres i intervaller af 10 sekunders varighed.
2. Én metode, der opgør varigheden brugt på specifikke aktivitetstyper. I denne metode udnyttes accelerationen i relation til orienteringen af forsøgspersonens lår, hvilket gør det muligt at skelne særdeles nøjagtigt mellem fx siddende og stående position samt omfanget af accelerationen, der tilsammen tillader at bestemme tidsrum med aktiviteter som gang, løb og cykling med høj nøjagtighed. Aktivitetstyperne analyseres i intervaller af 2 sekunders varighed (3).

I denne rapport benyttes begge metoder for at nuancere beskrivelsen af børn og unges fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd i løbet af skoledagen: Aktivitetstyper anvendes til at skelne mellem deltagernes mekaniske bevægelser, og intensitet benyttes til at bestemme fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet, som relaterer sig til energiforbrug.

Oftest er børn og unges fysiske aktivitet mere sporadisk end voksnes, hvilket kan være en udfordring, når man ønsker at bestemme intensiteten nøjagtigt. Accelerometre måler mekanisk bevægelse, men tager fx ikke højde for, at der efter et sprint i boldspil kan komme en stillestående periode, hvor pulsen og energiforbruget stadig er højt. I denne rapport tages der højde for, at børn og unges fysiske aktivitet ofte er sporadisk. Dermed nærmer vi os det faktiske energiforbrug (25).

Som følge af ovenstående to forskellige metoder til opgørelse af accelerometerdata, arbejdes der i denne rapport med følgende variable, som alle på forskelligvis belyser fysisk aktivitet eller stillesiddende adfærd i løbet af skoledagen:

- **Bevægelse:** *Bevægelse* er summen af aktivitetstyperne *stå med bevægelse, gå og løbe*, som beskrives nedenfor under **Aktivitetstyper**. I variabelen *bevægelse* inkluderes kun de aktivitetstyper, hvor der indgår bevægelse (*sidde og stå stille* ekskluderes). Denne variabel benyttes ydermere i opgørelserne, hvori det beskrives hvor stor en andel af eleverne, der bevæger sig i 45 minutter eller mere i løbet af skoledagen. Det skal i den forbindelse bemærkes, at i lovkravet om 45 minutters bevægelse dagligt er 'bevægelse' ikke defineret. I denne rapport betragtes bevægelse mekanisk (sammenlægning af aktivitetstyper jf. beskrivelsen ovenfor). Resultaterne afhænger givetvis af måden, hvorpå bevægelse ansues.

- **Fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet:** *Fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet* inkluderer alle aktiviteter, som foretages ved en intensitet, hvor energiforbruget er minimum tre gange højere end i hvile. Dokumentationen for en sundhedsfremmende effekt hos børn og unge er stærkest for *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet*.
- **Aktivitetstyper:** Denne kategori består af flere forskellige aktivitetstyper: *sidde, stå stille, stå med bevægelse* (stå og bevæge fx arme eller hofter), *gå eller løbe* og *andet*. Sidstnævnte er summen af resterende aktiviteter, som ikke er mulige at kategorisere. Aktivitetstyperne identificeres ved indledningsvis at bestemme, hvorvidt eleven forflytter sig eller ej. Hvis ja, kan det kategoriseres som fx *gå eller løb* ved samtidig at benytte information omkring intensiteten. Hvis eleven ikke forflytter sig, kan aktiviteten kategoriseres som enten *sidde, stå stille* eller *stå med bevægelse* (ingen forflytning) på baggrund af intensitet og lårets placering. Ved brug af en standardiseret protokol er specificiteten og sensitiviteten på disse aktivitetstyper meget høj (20). Nogle aktiviteter, som fx sprællemænd eller trampolinhop, kan dog blive fejlkategoriseret som værende fx *gå eller løbe*, da dette også er bevægelse med høj intensitet. Børn bevæger sig sporadisk, og det er ikke muligt at kategorisere alle former for aktivitetstyper, der kan forekomme i løbet af en dag.

Håndtering af non-wear

Perioder, hvor eleverne i løbet af måleperioden ikke har båret accelerometret, betegnes som non-wear. Non-wear er identificeret i det ubehandlede accelerometer data ved at vurdere mængden af acceleration i kombination med temperatur samt tidspunkt på døgnet. Alle skoledage, lektioner og frikvarterer, hvor eleverne har haft non-wear (uanset længde), bliver ekskluderet fra analyserne. Disse data ekskluderes for at undgå systematisk underestimering af fysisk aktivitet. Accelerometrene blev ikke båret under vandaktiviteter (herunder faget svømning). På trods af non-wear i svømning inkluderes svømmelektioner i alle analyser i afsnittet **Hele skoledagen**. I alle svømmelektioner (uanset længde) er non-wear erstattet med 15 minutters *bevægelse* og 8 minutters *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet*. Denne erstatning foretages for at undgå underestimering af henholdsvis *bevægelse* og *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet*. Grunden til at alle svømmelektioner kun tillægges henholdsvis 15 minutters *bevægelse* og 8 minutters *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet* uanset længde er en antagelse om, at mange skoler har transport- og omklædningstid i forbindelse med svømmelektioner, hvorfor disse kan anses som relativt konservative estimater. Erstatningen påvirker udelukkende analyserne på elever, som går på mellemtrinnet (4.-6. klasse).

Analyse

Alle gennemsnit og andele er beregnet i statistikprogrammet Stata/IC 15.0. Gennemsnit er indledningsvist beregnet på hver elev, og derefter er gennemsnittene beregnet i de forskellige undergrupper samt i den samlede studiepopulation.

I alle samlede resultater er begge køn og de tre skoletrin vægtet lige. Alle gennemsnit i undergrupperne er vægtet for antal valide dage/lektioner/frikvarterer (afhængig af analyse) den enkelte elev bidrager med i den pågældende analyse. Målefejlen vil falde og præcisionen stige, jo flere dage/lektioner/frikvarterer en given elev bidrager med. I alle analyser i afsnittene **Hele skoledagen** og **Lektioner** tages der højde for clustering på klasseniveau. Det betyder, at der tages højde for antagelsen om, at elevers adfærd i én given klasse er mere ens end på tværs af klasser på grund elevernes indbyrdes forhold. De modtager fx ofte samme instrukser og har pauser på samme tid. Observationerne er derfor ikke uafhængige.

Analyserne på **Hele skoledagen** opdeles i skoletype (folkeskole/privatskole), køn, skoletrin (indskoling/mellemtrin/udskoling) og udvalgte komponenter af skoledagen (hele skoledagen/lektioner/frikvarterer). Analyser på **Frikvarterer** og **Lektioner** opdeles ikke i skoletype, da der i så fald vil opstå mange undergrupper med ganske få elever i hver.

Analyser på **Lektioner** opdeles yderligere i 6 forskellige fagkategorier baseret på en antagelse om, at aktivitetsniveauet i fagene indenfor de respektive fagkategorier ligner hinanden. Kategorien Boglige-, kultur- og naturfag er en sammenlægning af fagene dansk, matematik, sprogfag (engelsk, tysk og fransk), kristendom, historie, samfundsfag, natur og teknologi, fysik, kemi, biologi og geografi. Praktiske- og musiske fag er en sammenlægning af fagene håndværk og design, musik, madkundskab og billedkunst. Idræt og Understøttende undervisning er selvstændige fag. Anden undervisning og Anden bevægelsesrelateret undervisning er en sammenlægning af henholdsvis resterende fag med bevægelse (fx bevægelsesbånd) og resterende fag uden bevægelse (læsebånd, bibliotek, valgfag). Alle gennemsnit er normaliseret til en 45 minutters lektion, da skolernes lektioner har varierende varighed. Dette betyder, at tid brugt på en given type bevægelse først beregnes relativt af lektionslængde og derefter normaliseres til 45 minutter. Når der angives et gennemsnit, er det optimalt at de bagvedliggende værdier i en given variabel er normalfordelt. I undergrupperne i lektioner er fordelingen af *fysiske aktivitet ved moderat til høj intensitet* imidlertid skæv (til højre), hvilket betyder, at der er et overtal af eleverne, der har meget få minutters *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet*. Der oplyses derfor ydermere en median for alle undergrupper i bilagene (**Bilag 3**).

Frikvartererne inddeles i to forskellige frikvarterlængder (<30 minutter og ≥ 30 minutter). Frikvartererne har mange forskellige længder og aktivitetsniveauet i frikvartererne kan godt variere systematisk afhængigt af længden. Denne nuance forsvinder, når frikvarterer af forskellige længder sammenlægges i opgørelserne og der beregnes et gennemsnit. For delvist at tage højde herfor opdeles frikvartererne i to forskellige længder (<30 minutter og ≥ 30 minutter), og resultaterne opgøres relativt (% af frikvarterets længde). Optimalt havde der været flere kategorier (frikvarterlængder), men for at sikre at flest mulige skoler bidrager med data, inddeles der kun i to kategorier. Nogle skoler har dog udelukkende frikvarterer på 30 minutter, og vil derfor kun være repræsenteret i den ene analyse.



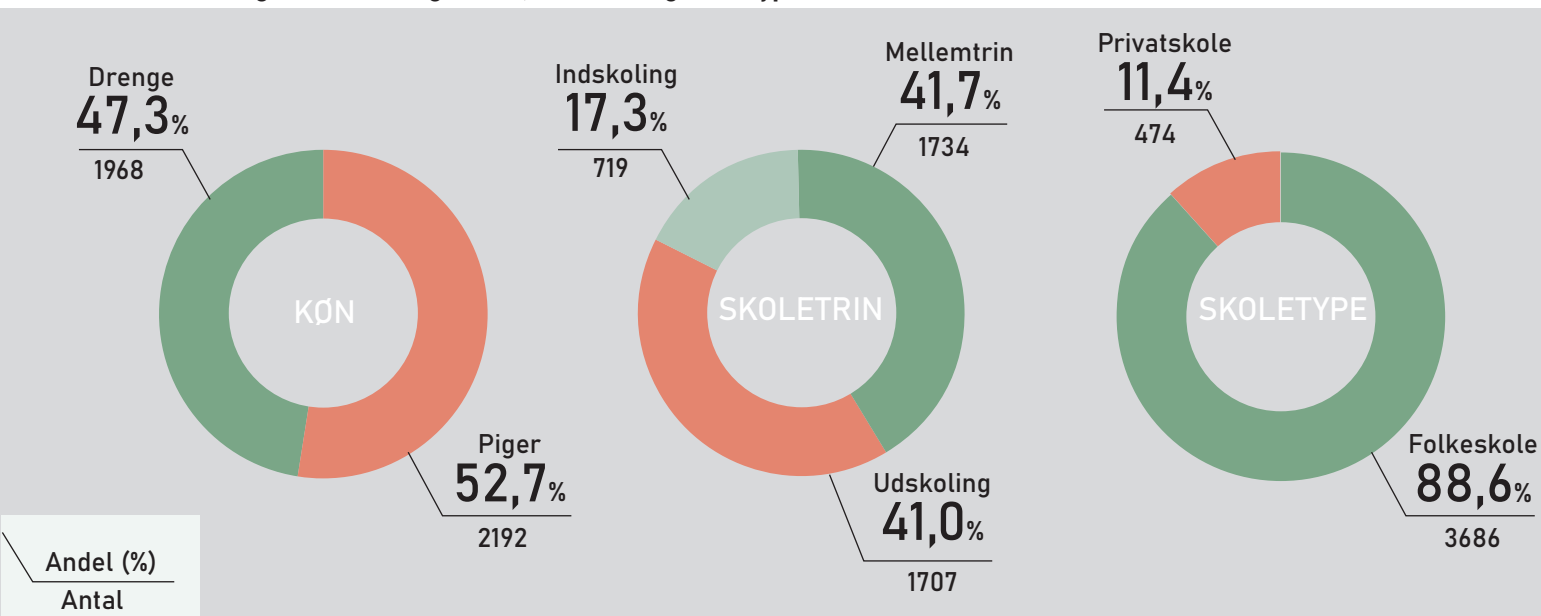
Resultater

Beskrivelse af studiepopulation

Samlet indgår der 4.160 elever i denne rapport, hvilket svarer til en deltagelsesprocent på henholdsvis 72,5 % (Skolebørnsundersøgelsen) og 69,1 % (FASER). Antallet af elever kan variere fra analyse til analyse afhængigt af, hvor mange lektioner, frikvarterer og skoledage den enkelte elev har båret accelerometret (**Bilag 1-4**).

Der er et lille overtal af piger (52,7%) i forhold til drenge (47,3%) i studiepopulationen. Derudover er indskolingselever underrepræsenteret (17,3%) i forhold til mellemtrin (41,7%) og udskoling (41,0%). Dette skyldes, at Skolebørnsundersøgelsen udelukkende rekrutterede elever fra mellemtrin og udskoling, hvorfor indskolingselever kun er repræsenteret i FASER. Der er væsentlig færre elever fra privatskolerne (11,4%) end fra folkeskolerne (88,6%), da FASER kun inviterede folkeskoler (**Figur 2**).

Figur 2. Fordeling af køn, skoletrin og skoletype





Hele skoledagen

I alt 4.057 elever bidrager med én eller flere valide skoledage. En valid skoledag er defineret som en skoledag, hvor eleven har båret et accelerometret om låret i løbet af samtlige lektioner og frikvarterer på en given dag. Omkring halvdelen af eleverne (50,6%) bidrager med fire valide skoledage (Tabel 1).

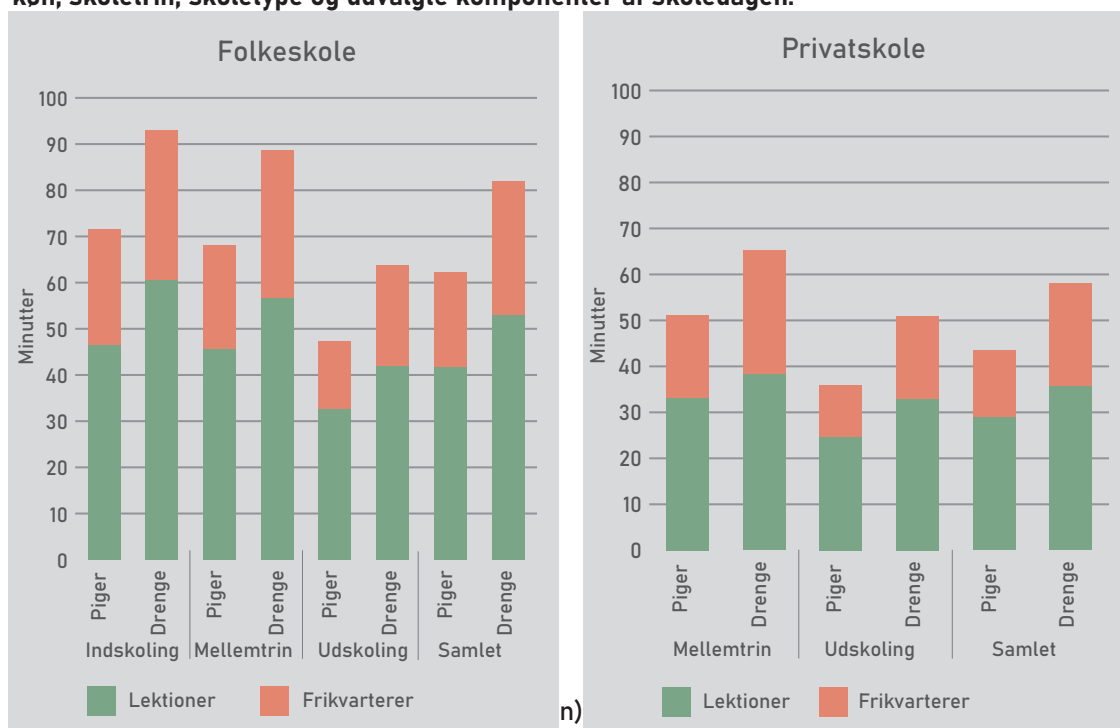
Tabel 1. Fordeling af antal skoledage, hvor eleverne har båret accelerometret hele skoledagen (n=4057)

Antal valide skoledage	Antal elever	Andel (%)
1	238	5,9
2	358	8,8
3	644	15,9
4	2053	50,6
5	712	17,5
6	40	1,0
7	12	0,3

Bevægelse

I gennemsnit *bevæger*^b eleverne sig i 69,6 minutter i løbet af en typisk skoledag (frikvarterer inklusiv), hvoraf 45,6 minutter foregår i lektionerne (frikvarterer eksklusiv). Der ses stor variation i mængden af *bevægelse* fra skole til skole. Tages der udgangspunkt i 5. klasse, hvor der er 40 deltagende skoler, opnår eleverne i de ti mindst aktive skoler (de nedre 25 %) 37,3

Figur 3. Gennemsnitlig tid (minutter/dag) brugt på bevægelse på en typisk skoledag opdelt på køn, skoletrin, skoletype og udvalgte komponenter af skoledagen.



b Sammenlægnings af aktivitetstyperne: stå med bevægelse, gå og løbe

minutters *bevægelse* eller derunder i løbet af lektionerne på en typisk skoledag. I de ti mest aktive skole (de øvre 25 %), opnår eleverne i 5. klasse minimum 54,2 minutters *bevægelse* i løbet af lektionerne på en typisk skoledag.

Et generelt billede, der ses både i folkeskoler og privatskoler, er, at drengene *bevæger* sig mere end pigerne, og mængden af *bevægelse* i løbet af skoledagen falder i takt med stigende alder blandt de deltagende børn. I løbet af de faglige lektioner på en typisk skoledag *bevæger* pigerne og drengene fra udskoling i folkeskolen sig i henholdsvis 32,7 og 41,8 minutter. De 25 % af pigerne og drengene i udskoling i folkeskolen, som *bevæger* sig mindst i løbet af lektionerne på en typisk skoledag, *bevæger* sig i henholdsvis 23,1 og 30,1 minutter eller derunder. De 25 % af pigerne og drengene, som *bevæger* sig mest i løbet af lektionerne på en typisk skoledag, *bevæger* sig i henholdsvis 41,1 og 53,2 minutter eller mere.

I løbet af hele skoledagen (frikvarterer inklusiv) i folkeskolen *bevæger* pigerne i indskoling sig i gennemsnit 71,5 minutter i løbet af skoledagen, hvorimod drengene i indskoling *bevæger* sig i 93,0 minutter. Pigerne i udskoling *bevæger* sig til sammenligning kun 47,3 minutter i løbet af skoledagen, mens drengene *bevæger* sig 63,7 minutter (**Figur 3**).

Figur 3 viser, at der er stor forskel på de absolutte minutter brugt på *bevægelse* i skoletiden, hvis mængden af *bevægelse* i folkeskolerne sammenlignes med mængden af *bevægelse* i pri-

Tabel 2. Andel (%) brugt på bevægelse i løbet af en typisk skoledag opdelt på køn, skoletrin og skoletype

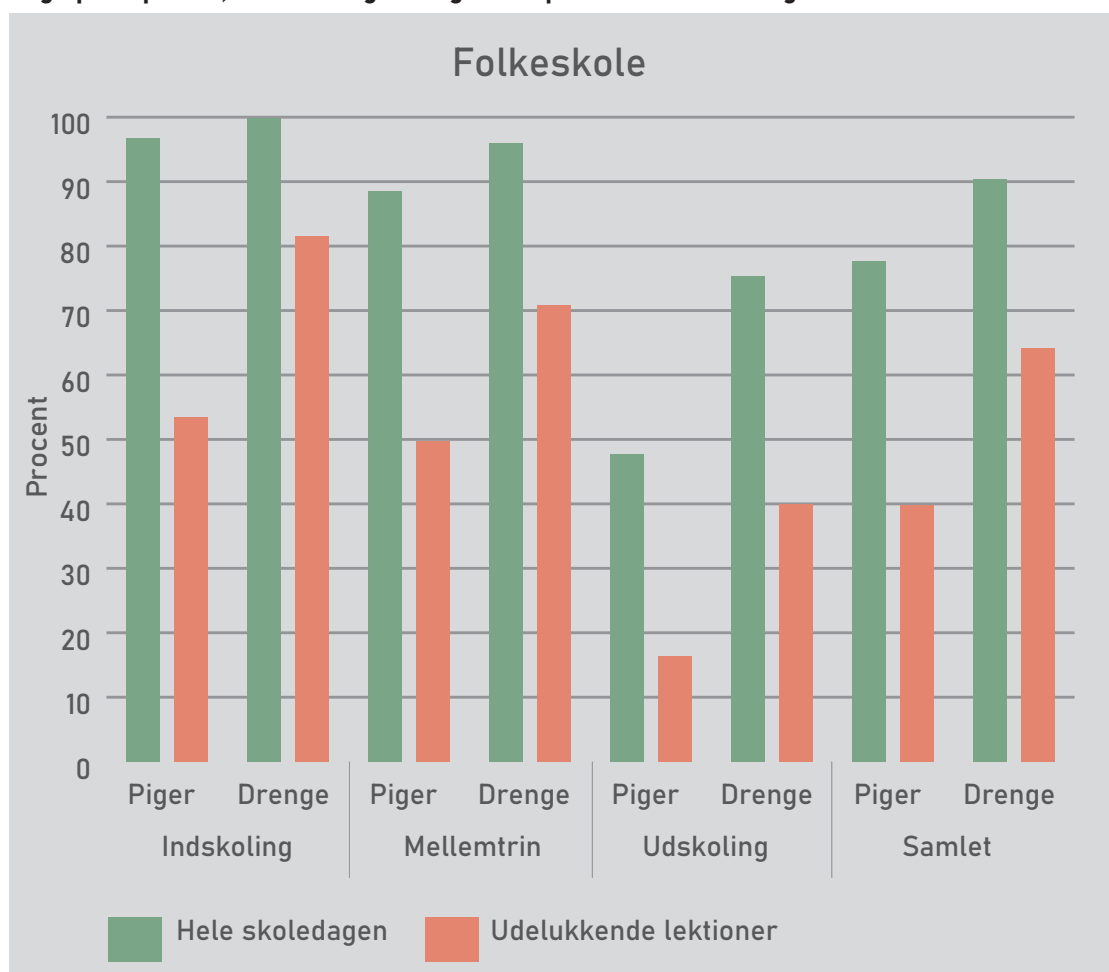
Skoletype	Skoletrin	Køn	Bevægelse på en typisk skoledag	Gennemsnitlig skoledagslængde	Andel af skoledag brugt på bevægelse
			Minutter	Minutter	%
Folkeskole	Indskoling	Piger	71,5	358,7	19,9
		Dreng	93,0	358,6	25,9
	Mellemtrin	Piger	68,1	389,3	17,5
		Dreng	88,7	390,6	22,7
	Udskoling	Piger	47,3	411,5	11,5
		Dreng	63,7	411,1	15,5
	Samlet	Piger	62,3	386,5	16,1
		Dreng	81,8	386,8	21,1
Privatskole	Mellemtrin	Piger	51,1	330,5	15,5
		Dreng	65,4	331,8	19,7
	Udskoling	Piger	35,8	360,6	9,9
		Dreng	51,0	362,1	14,1
	Samlet	Piger	43,5	345,5	12,6
		Dreng	58,2	346,9	16,8
Alle	Alle	Alle	69,6	382,0	18,2

vatskolerne. Pigerne på mellemtrinet *bevæger* sig 68,1 minutter i folkeskolen sammenlignet med 51,1 minutter i privatskolen. Det er i den forbindelse vigtigt at bemærke, at skoledagen er kortere i privatskolerne, hvorfor *bevægelse* relativt set (% af skoledagens længde) ikke varierer mere end 1-3 procent, hvis samme aldersgruppe og køn sammenlignes (Tabel 2).

Nedenfor beskrives andelen af folkeskoleelever i studiepopulationen, der i gennemsnit *bevæger* sig 45 minutter eller mere i løbet af skoledagen. Der skelnes mellem hele skoledagen (lektioner og frikvarterer) og udelukkende lektioner. I gennemsnit over de målte dage for hver elev *bevæger* 84,0 % af alle elever sig i 45 minutter eller mere i løbet af hele skoledagen. I alt 52,0 % *bevæger* sig 45 minutter eller mere i løbet af de faglige lektioner på en typisk skoledag.

En større andel af drengene end pigerne *bevæger* sig i 45 minutter eller mere i løbet af både de faglige lektioner og i løbet af hele skoledagen. Desuden er der en større andel af indskolingseleverne sammenlignet med de øvrige skoletrin, som *bevæger* sig i 45 minutter eller mere i løbet af henholdsvis de faglige lektioner og hele skoledagen (Figur 4). I indskoling *bevæger* 99,9 % af drengene og 96,7 % af pigerne sig 45 minutter eller mere i løbet af hele skoledagen. I udskoling er det 75,4 % af drengene og 47,7 % af pigerne, der *bevæger* sig i 45

Figur 4. Andel folkeskoleelever (%), der bevæger sig minimum 45 minutter på en typisk skoledag opdelt på køn, skoletrin og udvalgte komponenter af skoledagen



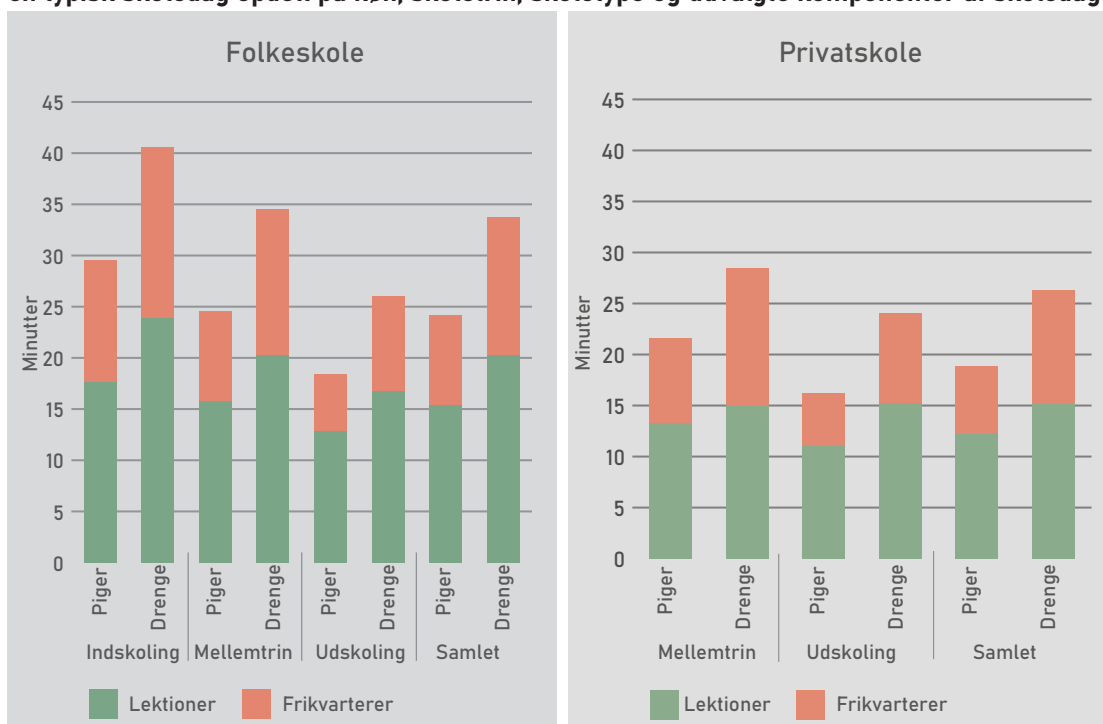
minutter eller mere i løbet af skoledagen (**Figur 4**). Forskellen mellem køn bliver større med stigende alder. I løbet af de faglige lektioner på en typisk skoledag *bevæger* 53,4 % af pigerne og 81,5 % af drengene i indskoling sig i 45 minutter eller mere. Blandt eleverne i udskoling er det kun 16,4 % af pigerne og 40,0 % af drengene, som *bevæger* sig i 45 minutter eller mere i løbet af lektionerne på en typisk skoledag. Samles alle pigerne og alle drengene på tværs af skoletrin er det henholdsvis 39,8 % af pigerne og 64,1 % af drengene, som *bevæger* sig i 45 minutter eller mere i løbet af de faglige lektioner på en typisk skoledag (**Figur 4**).

Fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet

I gennemsnit er eleverne *fysisk aktive ved moderat til høj intensitet* i 28,2 minutter i løbet af hele skoledagen, hvoraf 17,4 minutter foregår i løbet af de faglige lektioner. Drengene er mere fysisk aktive ved denne intensitet sammenlignet med pigerne, og den *fysiske aktivitet ved moderat til høj intensitet* falder med alderen.

I indskoling i folkeskolen er pigerne *fysisk aktive ved moderat til høj intensitet* i 29,6 minutter, hvor pigerne i udskoling kun er fysisk aktive ved denne intensitet i 18,4 minutter i løbet af hele skoledagen. Til sammenligning er drengene i folkeskolen *fysisk aktive ved moderat til høj intensitet* i 40,6 minutter i indskoling og 26,1 minutter i udskoling. I privatskolen er pigerne i udskoling *fysisk aktive ved moderat til høj intensitet* i 16,2 minutter i løbet af skoledagen, mens drengene er fysisk aktive ved denne intensitet i 24,1 minutter (**Figur 5**).

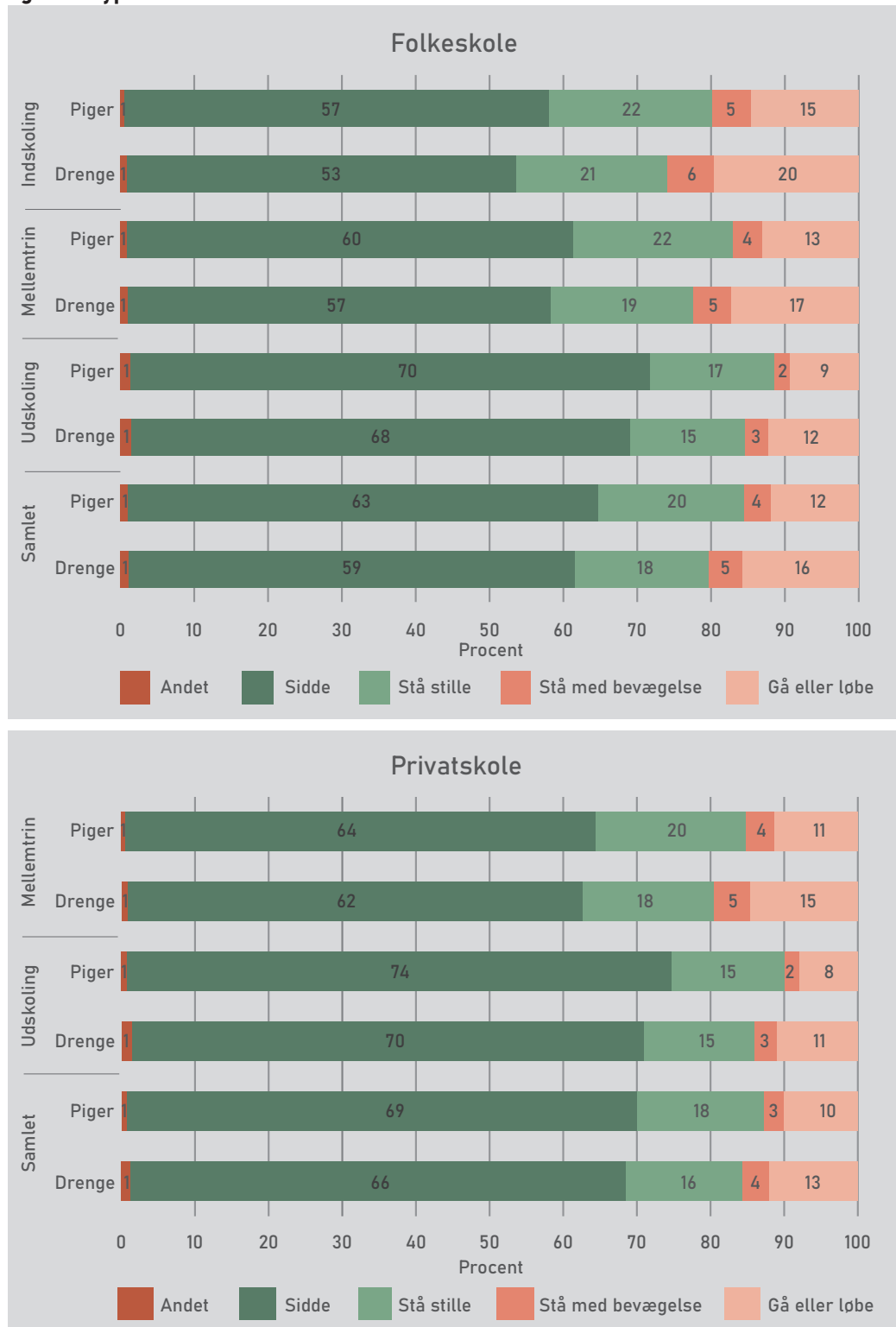
Figur 5. Gennemsnitlig tid (minutter/dag) brugt på fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet på en typisk skoledag opdelt på køn, skoletrin, skoletype og udvalgte komponenter af skoledagen



Aktivitetstyper

En skoledagslængde er i gennemsnit 382,0 minutter (6 timer og 22 minutter). På en typisk skoledag *sidder* eleverne i gennemsnit ned i 236,5 minutter (61,9 % af skoledagen). I gennemsnit bruges 72,4 minutter i *stillestående* position (19,0 % af skoledagen) og 16,0 minutter bliver brugt

Figur 6. Procentuel fordeling af aktivitetstyper på en typisk skoledag opdelt på køn, skoletrin og skoletype



stående med bevægelse. Eleverne *går eller løber* i 53,2 minutter i løbet af skoledagen (13,9 % af skoledagen). De resterende (få) minutter bruges i kategorien *andet*, som er aktiviteter, der ikke kan kategoriseres.

Opgøres resultaterne, som andel af elevernes skoledagslængde brugt på de givne aktivitetstyper, så bruger de ældre elever procentuelt mere af skoledagen på at *sidde* ned end de yngre elever. De yngre elever bruger derfor også procentuelt mest tid i løbet af skoledagen *stillestående*, *stående med bevægelse*, *gående eller løbende* sammenlignet med de ældre elever. Pigerne bruger en større andel af skoledagen på at *sidde* ned og *stå stille* sammenlignet med drengene, mens drengene bruger procentuelt mest tid i løbet af skoledagen *stående med bevægelse* og *gående eller løbende* sammenlignet med pigerne (Figur 6).

I Tabel 3 opgøres tallene i minutter. Bemærk, at *andet*^c er udeladt i denne tabel, hvorfor summen af de udvalgte aktiviteter ikke er lig den gennemsnitlige skolelængde.

Tabel 3. Gennemsnitlig tid (minutter/dag) brugt på udvalgte aktiviteter i løbet af en typisk skoledag opdelt på køn, skoletrin og skoletype

Skoletype	Skoletrin	Køn	Gennemsnitlig skoledagslængde	Sidde	Stå stille	Stå med bevægelse	Gå og løbe
			Minutter	Minutter	Minutter	Minutter	Minutter
Folkeskole	Indskoling	Piger	358,7	206,2	79,0	19,2	52,3
		Drengene	358,6	188,8	73,7	22,6	70,5
	Mellemtrin	Piger	389,3	235,5	83,8	15,8	50,9
		Drengene	390,6	223,6	75,7	19,8	67,6
	Udskoling	Piger	411,5	289,6	68,9	8,8	38,5
		Drengene	411,1	277,7	63,6	13,1	50,7
	Samlet	Piger	386,5	243,8	77,2	14,6	47,3
		Drengene	386,8	230,0	71,0	18,5	62,9
Privatskole	Mellemtrin	Piger	330,5	210,9	67,2	12,8	37,7
		Drengene	331,8	205,2	59,1	16,1	48,7
	Udskoling	Piger	360,6	266,5	55,5	7,1	28,8
		Drengene	362,1	251,9	54,1	11,0	40,0
	Samlet	Piger	345,5	238,7	61,4	9,9	33,2
		Drengene	346,9	228,6	56,6	13,6	44,3
Alle	Alle	Alle	382,0	236,5	72,4	16,0	53,2

^c *Andet* kan beregnes: Gennemsnitlig skoledagslængde minus summen af minutter brugt i de fire aktivitetstyper



Lektioner

I alt 4.160 elever bidrager med én eller flere valide lektioner. En valid lektion er defineret som en lektion fra skoleskemaet, hvor eleven har båret et accelerometer om låret hele lektionen. Lektioner af alle længder er inkluderet. Samtlige 4.160 elever er dog ikke repræsenteret i alle fagkategorier.

Table 4. Fordeling af lektioner, hvor eleverne har båret accelerometret hele lektionen (n=4160)

	Boglige-, kultur- og naturfag	Praktiske- og musiske fag	Idræt	Understøttende undervisning	Anden undervisning	Anden bevægelsesrelateret undervisning
Antal valide lektioner	Antal elever	Antal elever	Antal elever	Antal elever	Antal elever	Antal elever
1	6	613	1781	832	651	222
2	34	748	1166	482	421	49
3	20	573	317	347	290	198
4	36	270	104	304	360	50
5	59	204	0	99	157	88
6	110	81	0	51	182	18
7	148	47	0	74	238	12
8	165	50	0	46	104	0
9	151	11	0	14	63	0
≥10	3412	14	0	1	172	0

Alle lektioner i analyserne præsenteres normaliseret til en længde af 45 minutter uanset reel længde, hvilket muliggør sammenligning på tværs (jf. metodeafsnit). I metodeafsnittet er det ydermere beskrevet hvilke fag, der er lagt sammen i de forskellige fagkategorier.

Bevægelse

I gennemsnit *bevæger*^d eleverne sig 5,2 minutter i en 45 minutters Boglig-, kultur- og naturfagslektion. I Praktiske- og musiske fag *bevæger* eleverne sig i gennemsnit 7,3 minutter. I idræt *bevæger* eleverne sig i gennemsnit 15,9 minutter, og de *bevæger* sig i gennemsnit 7,2 minutter i Understøttende undervisning. I kategorien Anden undervisning *bevæger* eleverne sig 6,0 minutter, og i Anden bevægelsesrelateret undervisning *bevæger* de sig i gennemsnit 11,3 minutter.

d Sammenlægning af aktivitetstyperne: stå med bevægelse, gå og løbe

Eleverne *bevæger* sig mest i Idræt og derefter følger Anden bevægelsesrelateret undervisning (fx bevægelsesbånd). Eleverne *bevæger* sig mindst i Boglige-, kultur- og naturfag, hvorefter Anden undervisning, Understøttende undervisning og Praktiske- og musiske fag følger. I samtlige fagkategorier *bevæger* drengene sig i gennemsnit mere end pigerne. Det varierer fra fagkategori til fagkategori hvilken aldersgruppe, der *bevæger* sig mest (Tabel 5).

Tabel 5. Gennemsnitlig tid (minutter/lektion) brugt på bevægelse på en typisk 45 minutters lektion opdelt på køn, skoletrin og fagkategorier

		Indskoling	Mellemtrin	Udskoling	Samlet
		Minutter	Minutter	Minutter	Minutter
Boglige-, kultur- og naturfag	Piger	5,8	4,8	3,2	4,6
	Drengene	7,6	6,1	4,0	5,9
Praktiske- og musiske fag	Piger	5,9	6,5	7,1	6,5
	Drengene	7,4	8,0	8,8	8,1
Idræt	Piger	15,1	14,8	13,2	14,4
	Drengene	18,0	17,1	17,4	17,5
Understøttende undervisning	Piger	6,9	6,9	4,7	6,2
	Drengene	9,2	8,8	6,4	8,1
Anden undervisning	Piger	5,6	4,7	5,3	5,2
	Drengene	7,1	6,0	7,0	6,7
Anden bevægelsesrelateret undervisning	Piger	7,8	12,3	10,3	10,1
	Drengene	9,8	14,6	12,9	12,5

Fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet

I gennemsnit er eleverne *fysisk aktive ved moderat til høj intensitet* i 1,8 minutter i løbet af en 45 minutters Boglig-, kultur- og naturfagslektion. I Praktiske- og musiske lektioner er de *fysisk aktive ved moderat til høj intensitet* i 2,1 minutter. I idræt opnår de i gennemsnit 8,0 minutters fysisk aktivitet ved denne intensitet og 2,8 minutter i Understøttende undervisning. I kategorien Anden undervisning er de *fysisk aktive ved moderat til høj intensitet* i 2,2 minutter og i Anden bevægelsesrelateret undervisning er eleverne i gennemsnit fysisk aktive ved denne intensitet i 5,1 minutter.

I alle fag har drengene mere *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet* sammenlignet med pigerne. Det varierer fra fag til fag hvilken aldersgruppe, der er mest fysisk aktive ved denne intensitet (Tabel 6).

Tabel 6. Gennemsnitlig tid (minutter/lektion) brugt på fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet på en typisk 45 minutters lektion opdelt på køn, skoletrin og fagkategorier

		Indskoling	Mellemtrin	Udskoling	Samlet
		Minutter	Minutter	Minutter	Minutter
Boglige-, kultur- og naturfag	Piger	2,0	1,5	1,2	1,6
	Drenge	2,7	2,0	1,5	2,1
Praktiske- og musiske fag	Piger	1,9	1,9	1,9	1,9
	Drenge	2,5	2,4	2,2	2,4
Idræt	Piger	7,3	7,2	6,8	7,1
	Drenge	9,0	8,3	9,3	8,8
Understøttende undervisning	Piger	2,6	2,2	2,1	2,3
	Drenge	3,6	3,1	2,9	3,2
Anden undervisning	Piger	1,8	1,5	2,3	1,9
	Drenge	2,2	2,0	3,2	2,5
Anden bevægelsesrelateret undervisning	Piger	3,3	5,1	4,1	4,2
	Drenge	4,4	7,4	6,4	6,1

Aktivitetstyper

I gennemsnit *siddet* eleverne ned i 32,5 minutter i løbet af en 45 minutters Boglig-, kultur- og naturfagslektion. De *står stille* i 6,8 minutter, *står med bevægelse* i 1,4 minutter og *går eller løber* i 3,9 minutter. De resterende minutter er placeret i kategorien *andet*, som er aktivitetstyper, som ikke kan kategoriseres (hvilket er gældende for samtlige fagkategorier nedenfor).

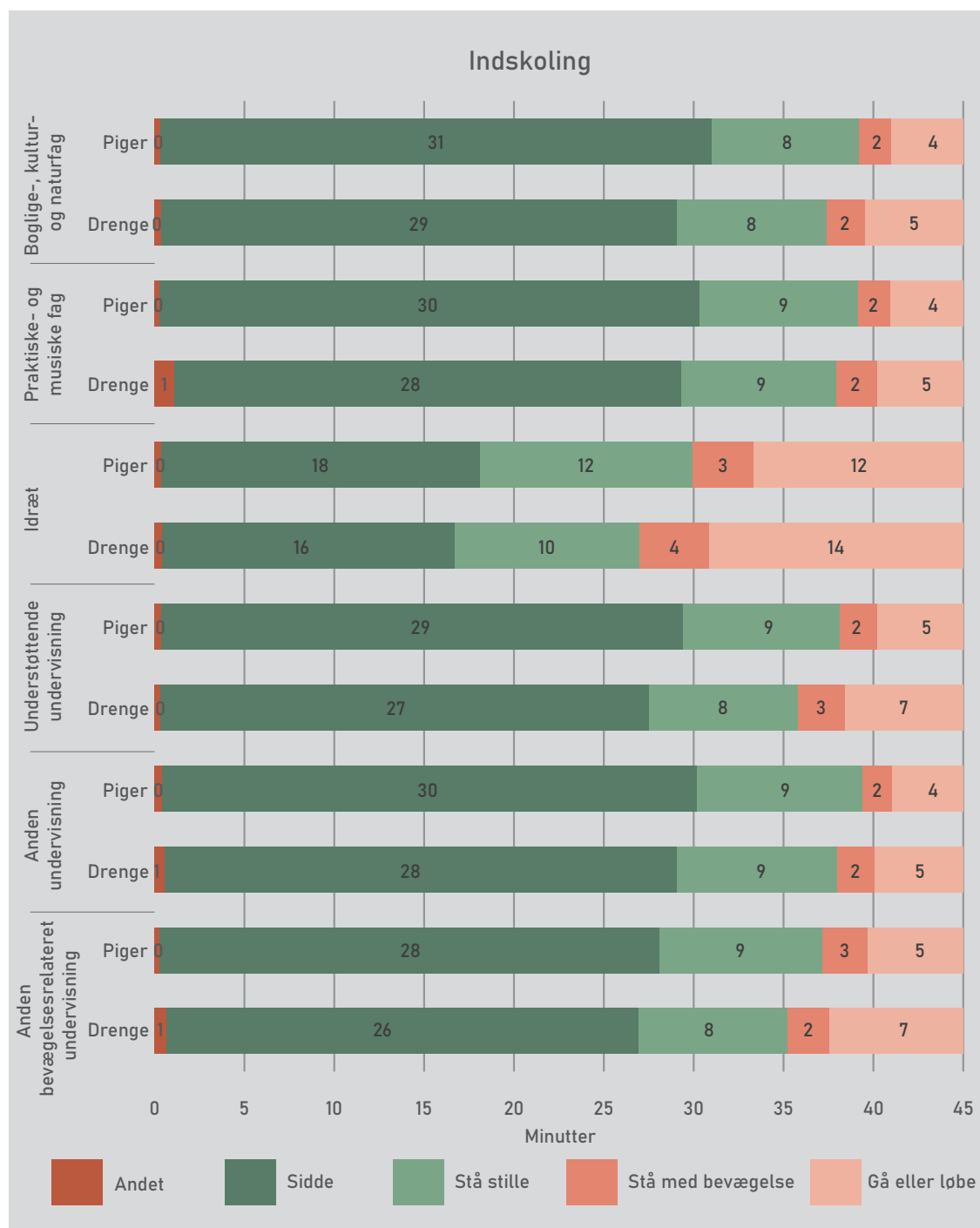
I gennemsnit er eleverne *siddende* i 24,3 minutter af en 45 minutters lektion i Praktiske- og musiske fag. De *står stille* i 13,1 minutter, *står med bevægelse* i 2,0 minutter og *går eller løber* i 5,3 minutter.

I Idræt *siddet* eleverne i gennemsnit ned i 17,0 minutter, *står stille* i 11,5 minutter, *står med bevægelse* i 3,3 minutter og *går eller løber* i gennemsnit 12,7 minutter. Jævnfør metodeafsnittet skal det i denne sammenhæng bemærkes, at aktivitetstyperne kategoriseres på baggrund af mekanisk bevægelse (lårets position og acceleration). Stillestående perioder med høj puls hører naturligt til i sport og idræt, hvorfor den stillestående tid i idrætstimerne ikke nødvendigvis kan tolkes, som mangel på idrætslig aktivitet.

I Understøttende undervisning *siddet* eleverne i gennemsnit ned i 29,8 minutter, *står stille* i 7,6 minutter, *står med bevægelse* i 1,8 minutter og *går eller løber* i 5,4 minutter. I Anden undervisning *siddet* de i gennemsnit ned i 30,2 minutter, *står stille* i 7,9 minutter, *står med bevægelse* i 1,4

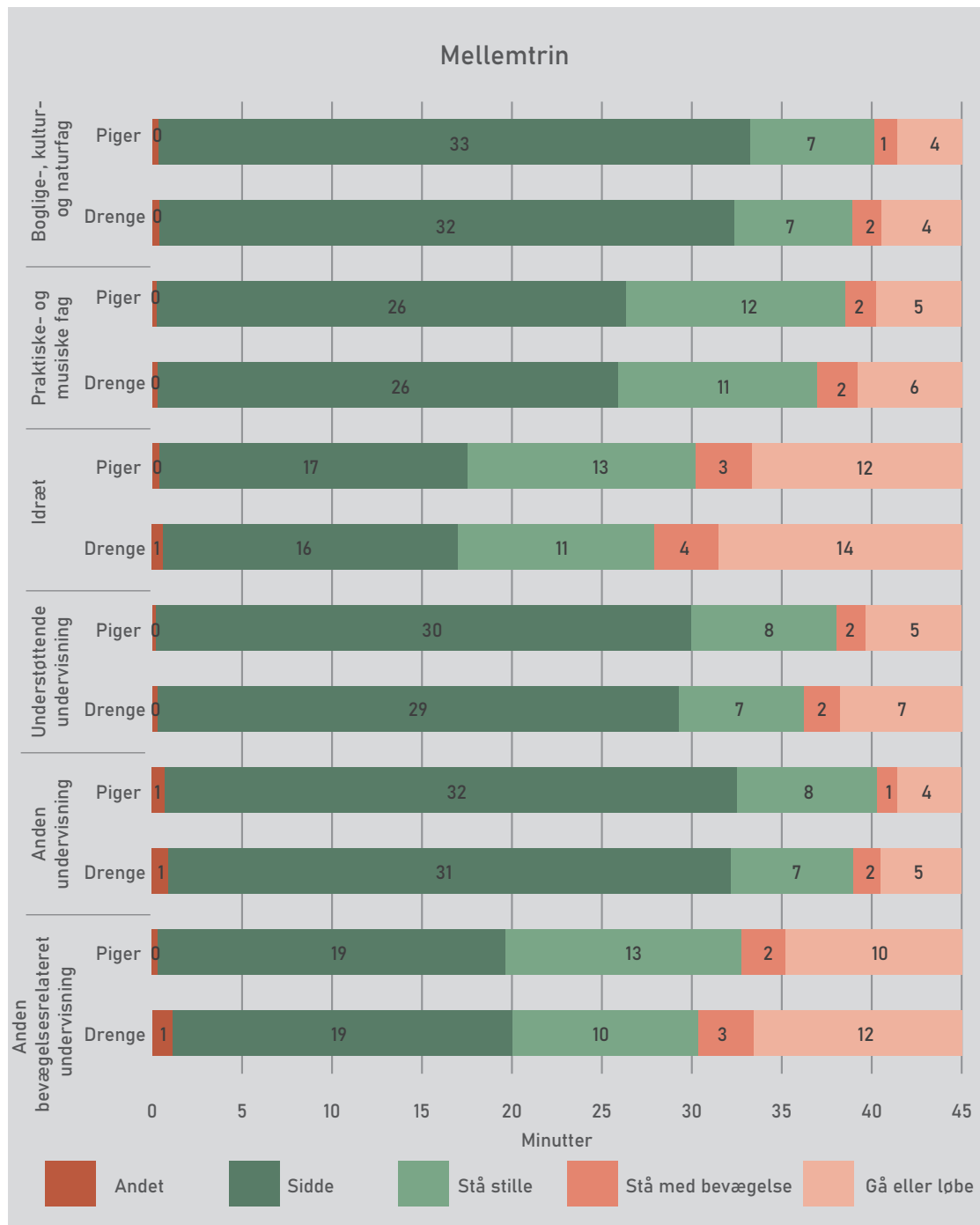
minutter og går eller løber i 4,5 minutter. I Anden bevægelsesrelateret undervisning sidder de i gennemsnit ned i 21,8 minutter, står stille i 10,9 minutter, står med bevægelse i 2,6 minutter og går eller løber i 8,7 minutter.

Figur 7. Fordeling (minutter) af aktivitetstyper på en gennemsnitlig 45 minutters lektion i indskoling



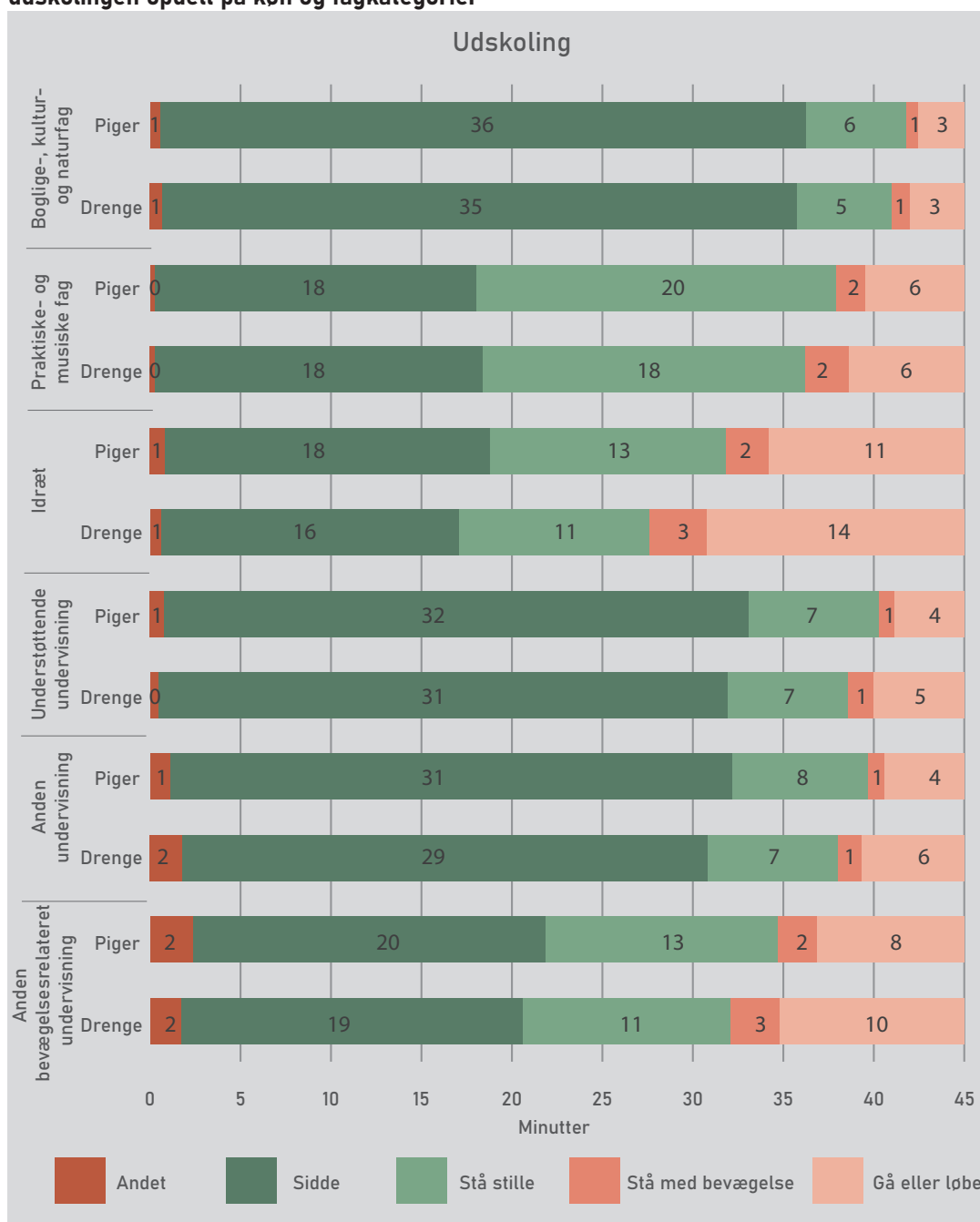
Eleverne i indskolingen *sidder* mindst ned i løbet af en 45 minutters Idrætslektion sammenlignet med lektioner i de øvrige fagkategorier. Dette betyder også, at indskolingseleverne bruger mest tid på at *stå med bevægelse* og *gå eller løbe* i en idrætslektion sammenlignet med de resterende fagkategorier (**Figur 7**). I Anden bevægelsesrelateret undervisning bruger eleverne lidt mindre tid på at *sidde* ned i forhold til de resterende fagkategorier (foruden Idræt), men derudover er der ikke stor forskel på tiden brugt på forskellige aktivitetstyper i de forskellige fagkategorier. Generelt har drengene i indskolingen mindre *siddende* tid end pigerne (**Figur 7**).

Figur 8. Fordeling (minutter) af aktivitetstyper på en gennemsnitlig 45 minutters lektion på mellemtrinnet opdelt på køn og fagkategorier



Blandt eleverne på mellemtrinet ses der større forskelle med hensyn til antallet af minutter brugt i de forskellige aktivitetskategorier på tværs af de forskellige fagkategorier sammenlignet med indskolingen. I Idræt indgår der fortsat mest bevægelse og færrest *siddende* minutter sammenlignet med de andre fagkategorier. Derudover er der også markant mindre *siddende* tid i Anden bevægelsesrelateret undervisning samt mere tid brugt på at *stå med bevægelse* og *gå eller løbe* sammenlignet med især Boglige-, kultur og naturfag, Understøttende undervisning og Anden undervisning. Derudover har mellemtrinet ydermere en del mere *stillestående* tid i de Praktiske- og musiske fag sammenlignet med førnævnte fagkategorier. Eleverne *går eller løber* desuden mest i Idræt og Anden bevægelsesrelateret undervisning (Figur 8).

Figur 9. Fordeling (minutter) af aktivitetstyper på en gennemsnitlig 45 minutters lektion i udskolingen opdelt på køn og fagkategorier



I udskolingens bliver forskellene på tid brugt i de forskellige aktivitetskategorier på tværs af fagkategorier endnu mere tydelige sammenlignet med både mellemtrin og indskoling. Elever i udskolingens har en del mere *siddende* tid i Boglige-, kultur- og naturfag. Derudover har de meget *stillestående* tid i de Praktiske- og musiske fag. Udskolingseleverne bruger mest tid på at *stå med bevægelse* og *gå eller løbe* i fagkategorierne Idræt og Anden bevægelsesrelateret undervisning (**Figur 9**).



Frikvarterer

I alt 4.143 elever bidrager med et eller flere valide frikvarterer. Et validt frikvarter er defineret som et frikvarter, hvor eleven har båret et accelerometer om låret hele frikvarterets længde. Alle 4.143 elever er ikke repræsenteret i hver frikvarterkategori, hvorfor en elev kan have bidraget med data indsamlet i Frikvarterer under 30 minutter, men ikke i Frikvarterer på 30 minutter eller derover (eller omvendt).

Tabel 7. Fordeling af frikvarterer, hvor eleverne har båret accelerometret hele frikvarteret (n=4143)

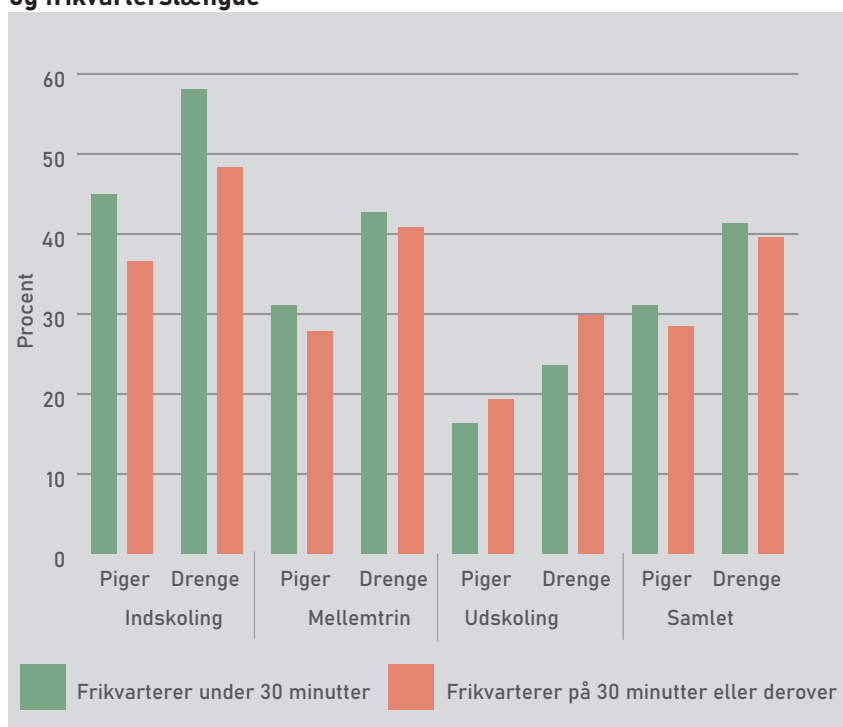
	Frikvarterer under 30 minutter	Frikvarterer på 30 minutter eller derover
Antal valide frikvarterer	Antal elever	Antal elever
1	78	109
2	148	150
3	254	289
4	528	898
5	393	834
6	154	542
7	135	111
8	111	610
9	157	35
≥10	1148	412

Bevægelse

Eleverne *bevæger*^e sig i gennemsnit i 36,1 % af tiden i Frikvartererne under 30 minutter og 33,8 % af tiden i Frikvartererne på 30 minutter eller derover. De korte frikvarterer (under 30 minutter) har en gennemsnitslængde på 16,0 minutter, mens de længerevarende frikvarterer (30 minutter eller derover) har en gennemsnitslængde på 40,6 minutter. Drengene bruger mere af tiden i både de korte (under 30 minutter) og lange frikvarterer (30 minutter eller derover) på at *bevæge* sig sammenlignet med pigerne. Jo ældre eleverne bliver, des mindre tid af frikvartererne bruges på *bevægelse* (uafhængigt af frikvarterets længde).

^e Sammenlægning af aktivitetstyperne: stå med bevægelse, gå og løbe

Figur 10. Andel (%) brugt på bevægelse i et gennemsnitligt frikvarter opdelt på køn, skoletrin og frikvarterenslængde



I indskoling bruger eleverne procentuelt mest tid på *bevægelse* i de korte frikvarter (under 30 minutter) sammenlignet med de længerevarende frikvarter (30 minutter eller derover). Det samme gælder for elever på mellemtrinnet. I udskoling bruger de procentuelt mest tid på *bevægelse* i de længerevarende frikvarter (Figur 10).

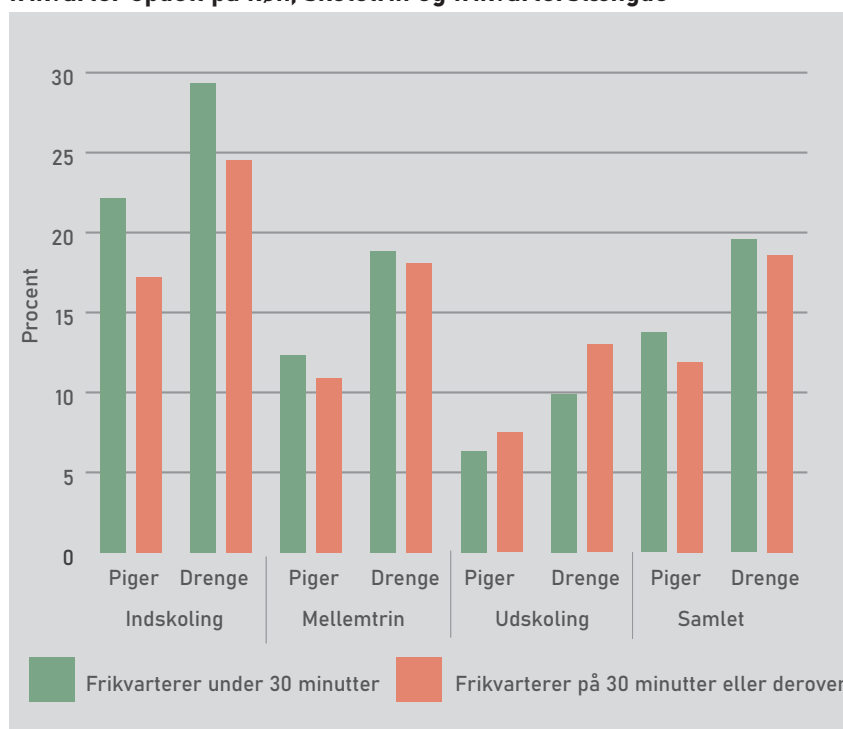
I indskoling bruger pigerne 44,9 % af Frikvarterer under 30 minutter på *bevægelse*, hvorimod drengene bruger 58,1 % af tiden på *bevægelse*. Dette svarer til henholdsvis 6,7 minutter og 8,7 minutter af et frikvarter af 15 minutters varighed. Til sammenligning bruger pigerne i udskoling 16,3 % af de korte frikvarter (under 30 minutter) på *bevægelse*, mens drengene i udskoling bruger 23,6 % af de korte frikvarter (under 30 minutter) på *bevægelse*. Dette svarer til henholdsvis 2,4 minutter og 3,5 minutter af et frikvarter af 15 minutters varighed (Figur 10).

I indskoling bruger pigerne 36,6 % af Frikvarterer på 30 minutter eller derover på *bevægelse* og drengene bruger 48,3 %. Dette svarer til henholdsvis 16,5 minutter og 21,7 minutter af et frikvarter på en varighed af 45 minutter. Pigerne i udskoling bruger 19,3 % af de længerevarende frikvarter (30 minutter eller derover) på *bevægelse* og drengene bruger 29,8 %, hvilket svarer til henholdsvis 8,7 minutter og 13,4 minutter af et frikvarter på 45 minutter (Figur 10).

Fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet

I gennemsnit bruger eleverne 16,5 % af Frikvarterer under 30 minutter på *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet*, og 15,2 % af Frikvarterer på 30 minutter eller derover ved fysisk aktivitet af samme intensitet. Drengene bruger en større andel af frikvartererne (uafhængigt af længde) end pigerne på *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet*, og andelen af tid brugt på fysisk aktivitet ved denne intensitet i frikvartererne falder med alderen (uafhængigt af længde).

Figur 11. Andel (%) brugt på fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet i et gennemsnitligt frikvarter opdelt på køn, skoletrin og frikvarterenslængde



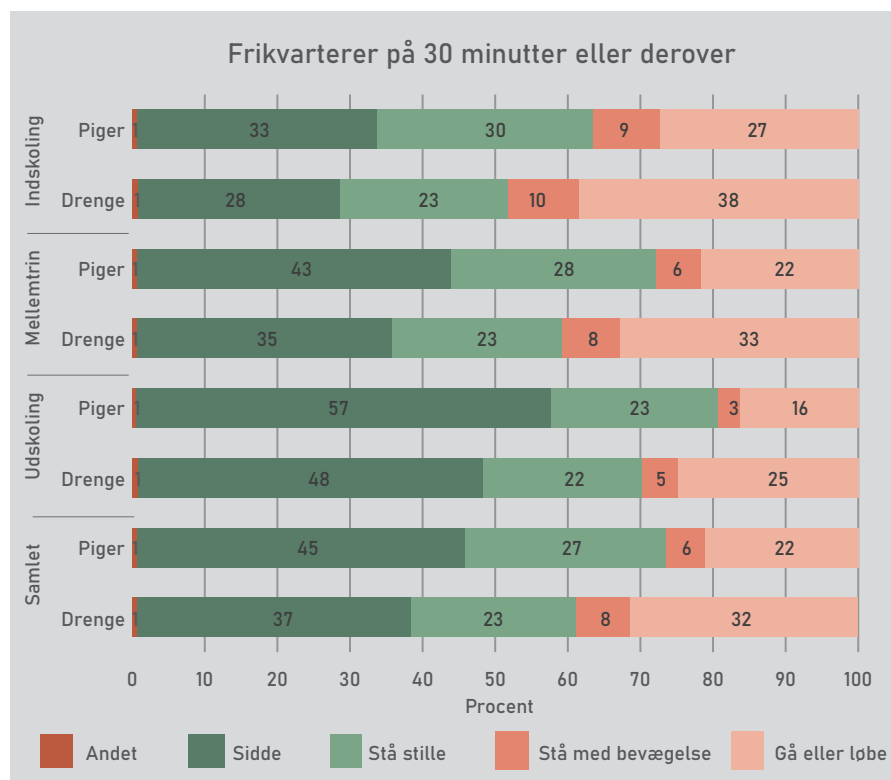
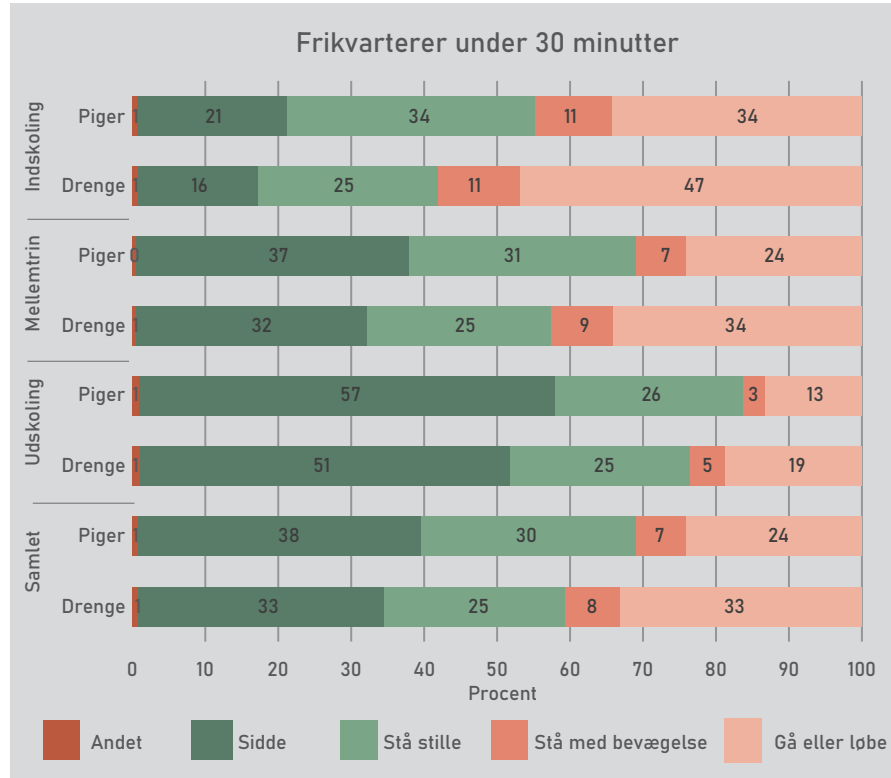
Relativt set (% af frikvarterenslængde) bruger eleverne i indskoling mest tid på *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet* i de korte frikvarterer (under 30 minutter), hvor udskoling bruger mest tid på *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet* i de længerevarende frikvarterer (30 minutter eller derover).

I Frikvarterer under 30 minutter bruger pigerne og drengene i indskoling henholdsvis 22,2 % og 29,4 % af tiden på *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet*, hvilket svarer til 3,3 og 4,4 minutter af et frikvarter på 15 minutter. I udskoling bruger pigerne 6,4 % og drengene 9,9 % af tiden i de korte frikvarterer (under 30 minutter) på *fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet*. Dette svarer til henholdsvis 1,0 minut og 1,5 minut af et frikvarter på 15 minutter. I Frikvarterer på 30 minutter eller derover bruger pigerne i udskoling 7,5 % og drengene 13,0 % af deres tid på *fysisk aktivitet ved denne intensitet*. Dette svarer til henholdsvis 3,4 minutter og 5,9 minutter af et frikvarter på 45 minutter (**Figur 11**).

Aktivitetstyper

I gennemsnit *sidder* eleverne ned i 35,6 % af tiden i Frikvarterer under 30 minutter, mens de *står stille* i 27,6 % og *står med bevægelse* i 7,5 %. Derudover *går eller løber* de i 28,6 % af tiden i de korte frikvarterer.

Figur 12. Procentuel fordeling af aktivitetstyper opdelt på køn, skoletrin og frikvarterenslængde



Pigerne bruger en større andel af de korte frikvarterer (under 30 minutter) på at *sidde* og *stå stille* sammenlignet med drengene, hvorimod drengene bruger mere tid end pigerne på at *stå med bevægelse* og *gå eller løbe*. Indskolingseleverne bruger mindst tid på at *sidde* ned sammenlignet med de ældre elever, og bruger derfor også mere tid end mellemtrin og udskoling på at *stå med bevægelse* og *gå eller løbe* i de korte frikvarterer (under 30 minutter) (**Figur 12**).

I frikvartererne på 30 minutter eller derover *siddet* eleverne ned i 40,7 % af tiden, mens de *står stille* i 24,9 % og *står med bevægelse* i 6,8 % af tiden. De *går eller løber* i 27,0 % af tiden i de længerevarende frikvarterer (30 minutter eller derover).

Elever i indskoling og på mellemtrinnet bruger en større andel af de lange frikvarterer (30 minutter eller derover) på at *sidde* ned sammenlignet med de korte frikvarterer (under 30 minutter), hvorfor de også procentuelt bruger mindre af tiden i de resterende aktivitetskategorier i de lange frikvarterer sammenlignet med de korte frikvarterer. I de lange frikvarterer bruger pigerne også mere tid end drengene på at *sidde* og *stå stille*, hvorimod drengene bruger mere tid end pigerne på at *stå med bevægelse* og *gå eller løbe* (**Figur 12**). De yngre elever bruger mere tid på at *stå med bevægelse* og *gå eller løbe* sammenlignet med mellemtrin og udskoling, men forskellen mellem skoletrinene er ikke så markant, som tilfældet er i frikvartererne under 30 minutter.



Litteratur

1. Sundhedsstyrelsen. Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15 årige - National monitorering med objektive målinger. København S; 2019.
2. Have M, Nielsen JH, Ernst MT, Gejl AK, Fredens K, Grøntved A, et al. Classroom-based physical activity improves children's math achievement - A randomized controlled trial. PLOS ONE. 2018;13(12).
3. Brønd JC, Grøntved A, Andersen LB, Arvidsson D, Olesen LG. Simple method for the objective activity type assessment with preschoolers, children and adolescents. Children. 2020;7(72).
4. emu: <https://emu.dk/grundskole/idraet> tilgået 2. juli 2020.
5. Kristensen PL, Korsholm L, Møller NC, Wedderkopp N, Andersen LB, Froberg K. Sources of variation in habitual physical activity of children and adolescents: the European youth heart study. Medicin and science in Sports. 2007;18(3):298-308.
6. Inchley J, Currie D, Young T, Oddrun S, Torsheim T, Augustson L, et al. 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. Copenhagen: World Health Organization; 2016.
7. Ridgers ND, Salmon J, Parrish AM, Stanley RM, Okely AD. Physical activity during school recess: a systematic review. Am J Prev Med. 2012;43(3):320-8.
8. WHO. Global status report on noncommunicable diseases. 2014.
9. Sundhedsstyrelsen. Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling. København; 2018.
10. Biddle SJH, Ciacconi S, Thomas G, Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. Psychol Sport Exerc. 2019;42:146-55.

11. Rodriguez-Ayllon M, Cadenas-Sanchez C, Estevez-Lopez F, Munoz NE, Mora-Gonzalez J, Migueles JH, 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.* 2019;49(9):1383-410.
12. Booth JN, Leary SD, Joinson C, Ness AR, Tomporowski PD, Boyle JM, et al. Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *Br J Sports Med.* 2014;48(3):265-70.
13. Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(6):1223-4.
14. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
15. Telama R, Yang X, Leskinen E, Kankaanpaa A, Hirvensalo M, Tammelin T, et al. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Med Sci Sports Exerc.* 2014;46(5):955-62.
16. Undervisningsministeriet. Bekendtgørelse af lov om folkeskolen. LBK nr. 1510, §15. København 2017.
17. Danmarks Private Skoler: <https://privateskoler.dk/nyheder/1198-folkeskolereform-tilgaaet-2-juli-2020>.
18. Det Nationale Institut for Kommuner og Regioners Analyse og Forskning. En længere og mere varieret skoledag - Implementerings- og effektundersøgelse. København K; 2017.
19. Oxford Research. Bevægelse i skoledagen. Frederiksberg; 2019.
20. Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Elevernes oplevelser af skolen i folkeskolereformens fjerde år. København K; 2018.
21. Statens Institut for Folkesundhed. Skolebørnsundersøgelsen 2018. København K; 2019.

22. Pedersen NH, Koch S, Larsen KT, Kristensen PL, Troelsen J, Moller NC, et al. Protocol for evaluating the impact of a national school policy on physical activity levels in Danish children and adolescents: the PHASAR study - a natural experiment. *BMC Public Health*. 2018;18(1):1245.
23. Puyau MR, Adolph AL, Vohra FA, Butte NF. Validation and Calibration of Physical Activity Monitors in Children. *Obesity Research*. 2002;10(3):150-7.
24. Ekelund U, Sjostrom M, Yngve A, Poortvliet E, Nilsson A, Froberg K. Physical activity assessed by activity monitor and doubly labeled water in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2001;33.
25. Brønd JC, Grøntved A, Anderssen SA, Resaland GK, Aadland E. Children's intermittent physical activity and their cardiometabolic health. In preparation. 2020.

Bilag 1

Hele skoledagen - uddybende information

Antal deltagere, antal skoledage, gennemsnit og konfidensintervaller opdelt i skoletype, skoletrin og køn

Skoletype	Skoletrin	Køn	Antal deltagere	Antal valide skoledage	Skoledagslængde	Bevægelse	Fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet	Sidde	Stå stille	Stå med bevægelse	Gå eller løbe
					Minutter per dag (95 % KI)	Minutter per dag (95 % KI)	Minutter per dag (95 % KI)	Minutter per dag (95 % KI)	Minutter per dag (95 % KI)	Minutter per dag (95 % KI)	Minutter per dag (95 % KI)
Folkeskole	Indskoling	Piger	377	1377	358,7	71,5 (68,8-74,3)	29,6 (28,0-31,1)	206,2 (200,1-211,7)	79,0 (75,2-82,9)	19,2 (18,4-20,0)	52,3 (49,9-54,7)
		Drenge	326	1128	358,6	93,0 (89,1-97,0)	40,6 (38,1-43,0)	188,8 (183,3-194,3)	73,7 (69,9-77,5)	22,6 (21,6-23,6)	70,5 (67,1-73,8)
	Mellemtrin	Piger	827	3253	389,3	68,1 (65,3-70,8)	24,5 (23,2-25,9)	235,5 (230,3-240,8)	83,8 (80,2-87,4)	15,8 (15,1-16,4)	50,9 (48,7-53,2)
		Drenge	723	2650	390,6	88,7 (85,0-92,4)	34,5 (32,5-36,5)	223,6 (217,8-229,3)	75,7 (71,9-79,5)	19,8 (19,1-20,6)	67,6 (64,5-70,8)
	Udskoling	Piger	698	2570	411,5	47,3 (44,2-50,4)	18,4 (17,1-19,6)	289,6 (283,7-295,5)	68,9 (64,7-73,0)	8,8 (8,1-9,4)	38,5 (35,9-41,1)
		Drenge	638	2147	411,1	63,7 (59,4-68,1)	26,1 (24,1-28,0)	277,7 (271,9-283,5)	63,6 (60,2-67,0)	13,1 (12,3-13,9)	50,7 (46,8-54,5)
	Samlet	Piger	1902	7200	386,5	62,3	24,1	243,8	77,2	14,6	47,3
		Drenge	1687	5925	386,8	81,8	33,7	230,0	71,0	18,5	62,9
Privatskole	Mellemtrin	Piger	85	366	330,5	51,1 (44,9-57,2)	21,6 (18,8-24,4)	210,9 (195,4-226,5)	67,2 (56,9-77,5)	12,8 (11,2-14,4)	37,7 (33,2-42,2)
		Drenge	72	282	331,8	65,4 (58,4-72,4)	28,4 (24,1-32,7)	205,2 (194,4-216,0)	59,1 (50,0-68,2)	16,1 (14,4-17,9)	48,7 (43,5-53,9)
	Udskoling	Piger	155	609	360,6	35,8 (32,3-39,4)	16,2 (13,8-18,5)	266,5 (253,0-280,0)	55,5 (49,9-61,0)	7,1 (6,1-8,1)	28,8 (25,8-31,8)
		Drenge	156	600	362,1	51,0 (44,6-57,4)	24,1 (20,5-27,7)	251,9 (240,8-263,0)	54,1 (48,4-59,8)	11,0 (9,7-12,3)	40,0 (34,6-45,3)
	Samlet	Piger	240	975	345,5	43,5	18,9	238,7	61,4	9,9	33,2
		Drenge	228	882	346,9	58,2	26,2	228,6	56,6	13,6	44,3
Alle	Alle	Alle	4057	14982	382,0	69,6	28,2	236,5	72,4	16,0	53,2

Bilag 2

Hele skoledagen - uddybende information (andel, der bevæger sig ≥ 45 minutter)

Antal deltagere, antal skoledage, andele og konfidensintervaller opdelt i skoletype, skoletrin og køn

Skoletype	Skoletrin	Køn	Antal deltagere	Antal valide skoledage	Andel, der bevæger sig ≥ 45 minutter i gennemsnit	
					Undervisning og frikvarter	Udelukkende undervisning
					% (95 % KI)	% (95 % KI)
Folkeskole	Indskoling	Piger	377	1377	96,7 (95,0-98,5)	53,4 (43,5-63,2)
		Drenge	326	1128	99,9 (99,7-100,0)	81,5 (73,7-89,3)
	Mellemtrin	Piger	827	3253	88,6 (84,8-92,3)	49,7 (42,4-57,0)
		Drenge	723	2650	96,0 (94,0-97,9)	70,8 (64,3-77,4)
	Udskoling	Piger	698	2570	47,7 (40,8-54,6)	16,4 (11,8-21,1)
		Drenge	638	2147	75,4 (69,5-81,3)	40,0 (33,4-46,6)
	Samlet	Piger	1902	7200	77,7	39,8
		Drenge	1687	5925	90,4	64,1
	Alle	Alle	3589	13125	84,0	52,0

Bilag 3 Side 1 af 6

Lektioner – uddybende information (Boglige-, kultur- og naturfag)

Antal deltagere, antal lektioner, gennemsnit og konfidensintervaller opdelt i skoletrin og køn

Fagkategori	Skolettrin	Køn	Antal deltagere	Valide lektioner	Bevægelse	Fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet		Sidde	Stå stille	Stå med bevægelse	Gå eller løbe
					Gennemsnit	Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit
			Antal	Antal	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (interkvartile afstand)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)
Boglige-, kultur- og naturfag	Indskoling	Piger	386	3716	5,8 (5,4-6,2)	2,0 (1,8-2,2)	1,9 (1,4-2,5)	30,7 (29,7-31,6)	8,2 (7,6-8,8)	1,8 (1,7-1,9)	4,0 (3,7-4,3)
		Drenge	333	3080	7,6 (7,1-8,1)	2,7 (2,5-3,0)	2,5 (1,8-3,3)	28,7 (27,8-29,6)	8,4 (7,7-9,0)	2,1 (2,0-2,3)	5,5 (5,1-5,9)
	Mellemtrin	Piger	927	13227	4,8 (4,5-5,2)	1,5 (1,4-1,7)	1,4 (1,0-2,1)	32,9 (32,2-33,6)	6,9 (6,5-7,4)	1,3 (1,2-1,3)	3,6 (3,3-3,9)
		Drenge	807	10940	6,1 (5,6-6,5)	2,0 (1,8-2,2)	1,9 (1,2-2,7)	32,0 (31,2-32,8)	6,5 (6,1-7,0)	1,6 (1,5-1,7)	4,5 (4,1-4,9)
	Udskoling	Piger	871	16046	3,2 (3,0-3,4)	1,2 (1,1-1,3)	1,0 (0,6-1,6)	35,7 (35,1-36,3)	5,5 (5,1-5,9)	0,7 (0,6-0,7)	2,6 (2,4-2,8)
		Drenge	817	14046	4,0 (3,7-4,3)	1,5 (1,3-1,6)	1,2 (0,8-1,9)	35,1 (34,5-35,6)	5,3 (4,9-5,6)	1,0 (0,9-1,0)	3,0 (2,8-3,3)
	Samlet	Piger	2184	32989	4,6	1,6	-	33,1	6,9	1,2	3,4
		Drenge	1957	28066	5,9	2,1	-	31,9	6,7	1,6	4,3
	Alle	Alle	4141	61055	5,2	1,8	-	32,5	6,8	1,4	3,9

Lektioner – uddybende information (Praktiske- og musiske fag)

Antal deltagere, antal lektioner, gennemsnit og konfidensintervaller opdelt i skoletrin og køn

Fagkategori	Skolettrin	Køn	Antal deltagere	Antal valide lektioner	Bevægelse	Fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet		Sidde	Stå stille	Stå med bevægelse	Gå eller løbe
					Gennemsnit	Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit
			Antal	Antal	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (interkvartile afstand)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)
Praktiske- og musiske fag	Indskoling	Piger	339	673	5,9 (5,2-6,6)	1,9 (1,6-2,3)	1,5 (0,8-2,5)	30,0 (28,4-31,7)	8,8 (7,6-10,0)	1,8 (1,6-2,0)	4,1 (3,5-4,6)
		Drenge	288	566	7,4 (6,6-8,2)	2,5 (2,1-2,9)	2,1 (1,2-3,2)	28,2 (26,3-30,1)	8,6 (7,4-9,9)	2,3 (2,1-2,5)	5,1 (4,5-5,7)
	Mellemtrin	Piger	796	2858	6,5 (6,0-7,0)	1,9 (1,7-2,1)	1,5 (0,9-2,6)	26,1 (24,8-27,4)	12,2 (11,2-13,2)	1,7 (1,6-1,8)	4,8 (4,4-5,2)
		Drenge	687	2496	8,0 (7,4-8,7)	2,4 (2,1-2,6)	2,0 (1,1-3,2)	25,6 (24,4-26,8)	11,1 (10,2-11,9)	2,3 (2,1-2,4)	5,8 (5,3-6,3)
	Udskoling	Piger	260	408	7,1 (6,3-7,9)	1,9 (1,5-2,4)	1,3 (0,6-2,5)	17,8 (15,3-20,3)	19,9 (17,8-22,0)	1,6 (1,4-1,8)	5,5 (4,8-6,2)
		Drenge	241	381	8,8 (7,9-9,7)	2,2 (1,8-2,6)	1,7 (0,7-3)	18,1 (15,3-20,9)	17,8 (15,4-20,3)	2,4 (2,1-2,8)	6,4 (5,7-7,1)
	Samlet	Piger	1395	3939	6,5	1,9	-	24,6	13,6	1,7	4,8
		Drenge	1216	3443	8,1	2,4	-	24,0	12,5	2,3	5,8
	Alle	Alle	2611	7382	7,3	2,1	-	24,3	13,1	2,0	5,3

Lektioner – uddybende information (Idræt)

Antal deltagere, antal lektioner, gennemsnit og konfidensintervaller opdelt i skoletrin og køn

Fagkategori	Skoletrin	Køn	Antal deltagere	Antal valide lektioner	Bevægelse	Fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet		Sidde	Stå stille	Stå med bevægelse	Gå eller løbe
					Gennemsnit	Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit
			Antal	Antal	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (interkvartile afstand)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)
Idræt	Indskoling	Piger	340	605	15,1 (13,4-16,7)	7,3 (6,4-8,1)	7,5 (5,3-10,2)	17,7 (15,6-19,8)	11,8 (11,0-12,7)	3,4 (3,1-3,7)	11,7 (10,2-13,2)
		Drenge	278	516	18,0 (15,8-20,2)	9,0 (7,7-10,3)	9,2 (6,2-12,5)	16,3 (14,0-18,6)	10,3 (9,6-11,0)	3,9 (3,5-4,2)	14,1 (12,1-16,1)
	Mellemtrin	Piger	772	1304	14,8 (13,4-16,2)	7,2 (6,3-8,0)	6,5 (3,8-9,7)	17,1 (15,2-19,1)	12,7 (11,7-13,6)	3,2 (2,9-3,4)	11,6 (10,4-12,9)
		Drenge	640	1110	17,1 (15,6-18,6)	8,3 (7,3-9,2)	7,8 (5-11,6)	16,4 (14,4-18,4)	10,9 (10,2-11,6)	3,6 (3,3-3,9)	13,5 (12,2-14,9)
	Udskoling	Piger	712	1038	13,2 (12,1-14,3)	6,8 (6,0-7,6)	6,1 (3,0-10,3)	17,9 (16,2-19,7)	13,0 (12,0-14,1)	2,4 (2,2-2,6)	10,8 (9,8-11,8)
		Drenge	626	907	17,4 (16,0-18,9)	9,3 (8,2-10,3)	8,8 (4,7-13,6)	16,5 (14,7-18,2)	10,5 (9,4-11,6)	3,2 (2,9-3,4)	14,2 (12,9-15,5)
	Samlet	Piger	1824	2947	14,4	7,1	-	17,6	12,5	3,0	11,4
		Drenge	1544	2533	17,5	8,8	-	16,4	10,6	3,5	14,0
	Alle	Alle	3368	5480	15,9	8,0	-	17,0	11,5	3,3	12,7

Lektioner – uddybende information (Understøttende undervisning)

Antal deltagere, antal lektioner, gennemsnit og konfidensintervaller opdelt i skoletrin og køn

Fagkategori	Skoletrin	Køn	Antal deltagere	Antal valide lektioner	Bevægelse	Fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet		Sidde	Stå stille	Stå med bevægelse	Gå eller løbe
					Gennemsnit	Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit
			Antal	Antal	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (interkvartile afstand)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)
Understøttende undervisning	Indskoling	Piger	261	621	6,9 (5,7-8,1)	2,6 (2,0-3,2)	2,0 (1-3,3)	29,0 (27,0-31,0)	8,7 (7,3-10,1)	2,1 (1,8-2,4)	4,8 (3,8-5,8)
		Drenge	222	521	9,2 (7,8-10,7)	3,6 (2,9-4,4)	2,7 (1,4-4,7)	27,2 (24,8-29,6)	8,3 (6,8-9,7)	2,6 (2,2-3,0)	6,6 (5,5-7,7)
	Mellemtrin	Piger	456	1276	6,9 (5,7-8,2)	2,2 (1,6-2,8)	1,4 (0,6-3,0)	29,7 (28,0-31,5)	8,1 (7,1-9,1)	1,6 (1,4-1,8)	5,3 (4,2-6,5)
		Drenge	390	1067	8,8 (7,2-10,4)	3,1 (2,3-4,0)	1,9 (0,8-3,7)	29,0 (27,2-30,8)	6,9 (6,0-7,8)	2,0 (1,8-2,2)	6,8 (5,2-8,3)
	Udskoling	Piger	493	1319	4,7 (4,1-5,4)	2,1 (1,6-2,5)	1,2 (0,4-2,7)	32,3 (30,8-33,7)	7,2 (6,2-8,2)	0,9 (0,8-1,0)	3,9 (3,2-4,5)
		Drenge	428	1073	6,4 (5,2-7,7)	2,9 (2,2-3,6)	1,7 (0,6-3,8)	31,5 (29,4-33,6)	6,6 (5,6-7,6)	1,4 (1,2-1,6)	5,1 (3,9-6,2)
	Samlet	Piger	1210	3216	6,2	2,3	-	30,3	8,0	1,5	4,7
		Drenge	1040	2661	8,1	3,2	-	29,2	7,3	2,0	6,1
	Alle	Alle	2250	5877	7,2	2,8	-	29,8	7,6	1,8	5,4

Lektioner – uddybende information (Anden undervisning)

Antal deltagere, antal lektioner, gennemsnit og konfidensintervaller opdelt i skoletrin og køn

Fagkategori	Skoletrin	Køn	Antal deltagere	Antal valide lektioner	Bevægelse	Fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet		Sidde	Stå stille	Stå med bevægelse	Gå eller løbe
					Gennemsnit	Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit
			Antal	Antal	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (interkvartile afstand)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)
Anden undervisning	Indskoling	Piger	213	736	5,6 (4,7-6,6)	1,8 (1,3-2,3)	1,2 (0,8-2,7)	29,8 (27,0-32,5)	9,2 (6,9-11,4)	1,6 (1,3-1,9)	4,0 (3,2-4,7)
		Drenge	173	525	7,1 (5,8-8,3)	2,2 (1,7-2,7)	1,7 (0,9-3,4)	28,5 (25,7-31,3)	8,9 (6,9-10,9)	2,1 (1,7-2,6)	5,0 (4,1-5,8)
	Mellemtrin	Piger	527	2324	4,7 (4,0-5,5)	1,5 (1,0-1,9)	1,0 (0,5-2)	31,8 (30,3-33,3)	7,8 (6,6-8,9)	1,2 (1,0-1,3)	3,6 (2,9-4,2)
		Drenge	444	2082	6,0 (5,0-7,2)	2,0 (1,4-2,6)	1,3 (0,5-2,6)	31,3 (29,6-32,9)	6,8 (5,7-7,9)	1,5 (1,3-1,7)	4,5 (3,6-5,5)
	Udskoling	Piger	682	2882	5,3 (4,4-6,2)	2,3 (1,8-2,9)	1,4 (0,5-3)	31,1 (29,5-32,6)	7,5 (6,5-8,5)	0,9 (0,8-0,9)	4,4 (3,6-5,3)
		Drenge	608	2383	7,0 (6,0-7,9)	3,2 (2,6-3,9)	1,9 (0,6-3,9)	29,0 (27,5-30,6)	7,2 (6,1-8,4)	1,3 (1,1-1,4)	5,7 (4,8-6,6)
	Samlet	Piger	1422	5942	5,2	1,9	-	30,9	8,2	1,2	4,0
		Drenge	1225	4990	6,7	2,5	-	29,6	7,6	1,6	5,1
	Alle	Alle	2647	10932	6,0	2,2	-	30,2	7,9	1,4	4,5

Lektioner – uddybende information (Anden bevægelsesrelateret undervisning)

Antal deltagere, antal lektioner, gennemsnit og konfidensintervaller opdelt i skoletrin og køn

Fagkategori	Skoletrin	Køn	Antal deltagere	Antal valide lektioner	Bevægelse	Fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet		Sidde	Stå stille	Stå med bevægelse	Gå eller løbe
					Gennemsnit	Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit	Gennemsnit
			Antal	Antal	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (interkvartile afstand)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)	Minutter per lektion (95 % KI)
Anden bevægelsesrelateret undervisning	Indskoling	Piger	52	123	7,8 (3,7-12,0)	3,3 (1,5-5,0)	4,0 (2,0-5,8)	27,8 (17,3-38,3)	9,1 (2,8-15,4)	2,5 (1,6-3,4)	5,3 (1,9-8,8)
		Drenge	58	137	9,8 (4,7-14,9)	4,4 (1,8-6,9)	4,9 (3,1-9)	26,2 (17,2-35,2)	8,3 (4,2-12,4)	2,4 (1,5-3,2)	7,5 (3,3-11,6)
	Mellemtrin	Piger	185	501	12,3 (10,2-14,3)	5,1 (4,0-6,2)	4,8 (3,0-8,0)	19,3 (16,9-21,7)	13,2 (12,0-14,3)	2,5 (2,1-2,8)	9,8 (8,0-11,6)
		Drenge	139	376	14,6 (11,9-17,4)	7,4 (5,4-9,4)	6,1 (3,7-11,7)	18,9 (16,5-21,3)	10,4 (9,4-11,4)	3,1 (2,6-3,6)	11,6 (9,1-14,0)
	Udskoling	Piger	108	350	10,3 (8,3-12,4)	4,1 (2,8-5,4)	3,7 (1,5-7,1)	19,5 (16,4-22,6)	12,8 (10,1-15,4)	2,2 (1,6-2,8)	8,2 (6,4-10,0)
		Drenge	95	259	12,9 (9,7-16,2)	6,4 (4,5-8,3)	5,7 (3,2-9,9)	18,9 (13,9-23,9)	11,5 (8,6-14,3)	2,7 (2,1-3,4)	10,2 (7,4-12,9)
	Samlet	Piger	345	974	10,1	4,2	-	22,2	11,7	2,4	7,8
		Drenge	292	772	12,5	6,1	-	21,3	10,0	2,7	9,7
	Alle	Alle	637	1746	11,3	5,1	-	21,8	10,9	2,6	8,7

Bilag 4 Side 1 af 2

Frikvarterer – uddybende informationer (Frikvarterer under 30 minutter)

Antal deltagere, antal frikvarterer, gennemsnit og konfidensintervaller opdelt i skoletrin og køn

Frikvarters-længde	Skoletrin	Køn	Antal deltagere	Antal valide frikvarterer	Bevægelse	Fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet	Sidde	Stå stille	Stå med bevægelse	Gå eller løbe
					% af frikvarter (95 % KI)	% af frikvarter (95 % KI)	% af frikvarter (95 % KI)	% af frikvarter (95 % KI)	% af frikvarter (95 % KI)	% af frikvarter (95 % KI)
Frikvarterer under 30 minutter	Indskoling	Piger	245	1286	44,9 (43,3-46,6)	22,2 (20,9-23,5)	20,5 (18,7-22,4)	33,9 (32,6-35,2)	10,6 (10,1-11,1)	34,3 (32,9-35,8)
		Drenge	214	1038	58,1 (56,5-59,7)	29,4 (27,9-30,8)	16,5 (14,9-18,1)	24,7 (23,5-25,9)	11,2 (10,7-11,7)	46,9 (45,4-48,4)
	Mellemtrin	Piger	662	5709	31,0 (30,1-32,0)	12,3 (11,8-12,9)	37,4 (36,1-38,6)	31,1 (30,3-31,9)	7,0 (6,7-7,2)	24,1 (23,2-24,9)
		Drenge	561	4731	42,7 (41,4-44,0)	18,9 (18,0-19,8)	31,6 (30,2-33,0)	25,2 (24,4-26,0)	8,6 (8,3-8,8)	34,1 (32,9-35,3)
	Udskoling	Piger	738	7844	16,3 (15,6-17,0)	6,4 (6,0-6,7)	57,0 (55,7-58,3)	25,7 (24,8-26,7)	2,9 (2,8-3,1)	13,4 (12,8-14,0)
		Drenge	686	6857	23,6 (22,6-24,6)	9,9 (9,3-10,5)	50,7 (49,2-52,1)	24,7 (23,8-25,6)	4,8 (4,6-5,1)	18,8 (17,9-19,7)
	Samlet	Piger	1645	14839	30,8	13,6	38,3	30,2	6,8	23,9
		Drenge	1461	12626	41,5	19,4	32,9	24,9	8,2	33,2
	Alle	Alle	3106	27465	36,1	16,5	35,6	27,6	7,5	28,6

Bilag 4 Side 2 af 2

Frikvarterer – uddybende informationer (Frikvarterer på 30 minutter eller derover)

Antal deltagere, antal frikvarterer, gennemsnit og konfidensintervaller opdelt i skoletrin og køn

Frikvarters-længde	Skoletrin	Køn	Antal deltagere	Antal valide frikvarterer	Bevægelse	Fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet	Sidde	Stå stille	Stå med bevægelse	Gå eller løbe
					% af frikvarter (95 % KI)	% af frikvarter (95 % KI)	% af frikvarter (95 % KI)	% af frikvarter (95 % KI)	% af frikvarter (95 % KI)	% af frikvarter (95 % KI)
Frikvarterer på 30 minutter eller derover	Indskoling	Piger	360	1752	36,6 (35,6-37,6)	17,2 (16,5-18,0)	33,2 (31,9-34,4)	29,7 (28,9-30,5)	9,2 (8,8-9,5)	27,4 (26,6-28,3)
		Drenge	310	1444	48,3 (47,1-49,5)	24,5 (23,5-25,5)	27,9 (26,6-29,2)	23,1 (22,2-23,9)	9,9 (9,5-10,3)	38,4 (37,3-39,6)
	Mellemtrin	Piger	907	5496	27,9 (27,1-28,6)	10,9 (10,5-11,3)	43,4 (42,3-44,5)	28,2 (27,4-28,9)	6,1 (5,9-6,3)	21,8 (21,1-22,4)
		Drenge	793	4591	40,8 (39,7-41,9)	18,1 (17,4-18,8)	35,2 (33,9-36,4)	23,4 (22,7-24,1)	7,9 (7,7-8,1)	32,9 (31,9-33,9)
	Udskoling	Piger	830	5065	19,3 (18,4-20,2)	7,5 (7,0-8,0)	57,1 (55,7-58,4)	23,0 (22,2-23,9)	3,0 (2,8-3,2)	16,3 (15,5-17,1)
		Drenge	790	4521	29,8 (28,6-31,1)	13,0 (12,3-13,7)	47,6 (46,0-49,2)	21,9 (21,1-22,7)	5,0 (4,7-5,2)	24,9 (23,7-26,0)
	Samlet	Piger	2097	12313	27,9	11,9	44,5	27,0	6,1	21,8
		Drenge	1893	10556	39,6	18,5	36,9	22,8	7,6	32,1
	Alle	Alle	3990	22869	33,8	15,2	40,7	24,9	6,8	27,0