



**Udvalgte resultater fra dataindsamling
i foråret 2010 blandt elever i
5.-6. klasse fordelt på 14 skoler**

Titel: "Space – rum til fysisk aktivitet. Udvalgte resultater fra dataindsamling i foråret 2010 blandt elever i 5.-6. klasse fordelt på 14 skoler"

Skrevet af: Mette Toftager, Lars Breum og Jens Troelsen, Syddansk Universitet

Fotos på bagsiden: Jørgen Diswal, Region Syddanmark

Tak til Brian Linke, Region Syddanmark for korrektur- og gennemlæsning

Dato: 4. november 2010

Version 1.0. Trykt i 65 eksemplarer og tilgængelig online på www.forebyggelsescenter.dk

Indhold

Indledning	4
Beskrivelse af "Space – rum til fysisk aktivitet"	4
Formål	4
Design.....	4
Interventionen	4
Målgruppe.....	5
Effektmåling og evaluering	5
Dataindsamling 2010	5
Deltagelse	6
Formidling af resultater	8
Resultater	8
Fysisk aktivitet i fritiden	9
Deltagelse i organiseret idræt	10
Motiver for at være fysisk aktiv	10
Stillesiddende aktiviteter	11
Cykling til skole og sikker skolevej	13
Aktiv i frikvarteret	14
Skoletrivsel.....	15
Selvvurderet helbred	16
Vægt og højde.....	17
Håndstyrke.....	18
Hurtighedstest	19
Kondition.....	20
Konklusion.....	22
Litteratur	23

Indledning

I denne rapport kan du læse om udvalgte resultater fra forskningsprojektet "Space – rum til fysisk aktivitet". Resultaterne præsenteret her stammer fra dataindsamlingen foretaget i foråret 2010. "Space – rum til fysisk aktivitet" er et stort interventionsprojekt, hvor formålet er at fremme fysisk aktivitet blandt børn og unge. For at undersøge om interventionen har en effekt, skal der foretages målinger før og efter interventionen. Her kan du læse om udvalgte resultater fra de første målinger foretaget blandt 1348 elever i 5. og 6. klasse på 14 skoler i Region Syddanmark.

En stor tak til alle deltagende elever, deres forældre, lærere, skoleledere og de kommunale projektledere for at bidrage til projektet.

Beskrivelse af "Space – rum til fysisk aktivitet"

Her følger først en beskrivelse af "Space – rum til fysisk aktivitet", dets formål og design, beskrivelse af interventionen, målgruppen og effektmåling.

Formål

Det overordnede formål med "Space – rum til fysisk aktivitet" er at udvikle, dokumentere og evaluere en helhedsorienteret indsats til fremme af fysisk aktivitet blandt børn og unge. Projektet er et interventionsprojekt under TrygFondens Forebyggelsescenter ved det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Syddansk Universitet og gennemføres i tæt samarbejde med Region Syddanmark og Esbjerg, Nordfyn, Sønderborg, Varde og Vejle Kommune.

Design

I de fem deltagende kommuner er der udvalgt i alt 14 deltagende skoler. De 14 skoledistrikter er matchet i syv par i forhold til en række sociodemografiske og fysiske kvantitative parametre bl.a. urbaniseringsgrad, arealbenyttelse og befolkningssammensætning. Derudover er der foretaget en kvalitativ vurdering af skolens fokus på og rammer for sundhed og idræt. Ved lodtrækning blev interventions- og sammenligningsskoler fastlagt, således at der er syv interventionsskoler og syv sammenligningsskoler. På alle interventionsskoler bliver der implementeret fire delindsatser.

Interventionen

Interventionen består af fire indsatsområder, som er rettet mod: 1) Skolens udearealer 2) Playspots 3) Aktiv transport og 4) Foreningsfitness. For hvert af indsatsområderne igangsættes en række fysiske forbedringer, der enten modificerer eksisterende anlæg eller anlægger nye. Det fysiske strukturelle løft fordelt på indsatserne følges endvidere op af organisatoriske tiltag, der understøtter aktivitetsmulighederne.

Målgruppe

Målgruppen er de 11-15årige børn (5.-8.klassetrin). I foråret 2010 foretog vi målinger på alle 5.-6.klasser på de 14 deltagende skoler, og i 2012 gennemføres målinger på de samme elever (til den tid elever på 7.-8.klassetrin).

Effektmåling og evaluering

Effekten af interventionen måles ved at foretage en række målinger før og efter implementeringen af interventionerne. Interventionsskolerne sammenlignes så med sammenligningsskolerne, og det undersøges på den måde, om interventionen har haft en effekt på elevernes fysiske aktivitetsniveau.

De målinger, der foretages er fordelt på 1) *Accelerometermålinger*, der er et objektivi målt for fysisk aktivitetsniveau, 2) *Internetbaserede spørgeskemaer* til elever, deres forældre og skolen, hvor vi indsamler selvrapporterede svar om bl.a. fysisk aktivitetsadfærd, trivsel og vurderinger af skole og lokalområde 3) *Transportdagbøger* til eleverne om transportvaner og brug af accelerometer samt 4) *Fysiske tests* af eleverne, som består af antropometriske mål, og forskellige undersøgelser af kondition, styrke og smidighed.

Sideløbende med effektmålingerne foretages der antropologiske studier til kortlægning af ændringer i adfærd og sociale mønstre samt sundhedsøkonomiske beregninger og procesanalyser, der genererer viden om betingelser for hensigtsmæssig implementering af strukturelle interventioner i danske kommuner.

Dataindsamling 2010

Dataindsamlingen for førmålingerne fandt sted i april-juni 2010. I Tabel 1 ses en oversigt over de deltagende skoler og tidsplanen for de fysiske tests.

Tabel 1 Deltagende skoler og tidsplan for de fysiske tests

Interventionsskole (kommune)	Sammenligningsskole (Kommune)	Dato for fysiske tests
Otterup Skole (Nordfyn)	Ølgod Byskole (Varde)	13.-14. april 2010
Englystskolen (Vejle)	Blåvandshuk Skole (Varde)	27.-28. april 2010
Lykkesgårdskolen (Varde)	Fourfeldtskolen (Esbjerg)	10.-11. maj 2010
Gørding Skole (Esbjerg)	Søndersøskolen (Nordfyns)	25.-26. maj 2010
Tjæreborg Skole (Esbjerg)	Bredagerskolen (Vejle)	27.-28. maj 2010
Gråsten Skole (Sønderborg)	Valdemarskolen (Esbjerg)	8.-9. juni 2010
Sct. Jacobi Skole (Varde)	Havnbjerg Skole (Sønderborg)	10.-11. juni 2010

Én uge før de fysiske tests fik hver elev udleveret en personlig bevægelsesmåler (accelerometer) og en transportdagbog. Bevægelsesmåleren skulle eleverne gå med hver dag i alle vågne timer, undtagen hvis de var i bad eller i svømmehallen (accelerometret kan ikke tåle vand). Transportdagbogen udfyldte eleverne hver morgen i den første klassesstime. I løbet af ugen besvarede eleverne i en klassesstime det internetbaserede spørgeskema. Spørgeskemaet til forældrene blev udsendt som et link med tilhørende personlig kode sammen med en informationsfolder om projektet ca. tre uger før de fysiske tests. I løbet af foråret udfyldte skolelederen eller vores "Space-kontaktperson" på skolen et kort spørgeskema om skolens organisatoriske og fysiske rammer.

Resultaterne fra alle delundersøgelserne bliver naturligvis behandlet fortroligt, og resultaterne i denne rapport præsenteres i anonymiseret form.

Deltagelse

I alt deltog 1348 elever fordelt på 56 klasser på 14 skoler. Der var en ligelig klasse- og kønsfordeling, dog med lidt flere deltagende drenge (698) end piger (650) (Tabel 2).

Tabel 2 Fordeling af piger og drenge i 5. og 6. klasse

	5. klasse	6. klasse	I alt
Piger	49,4 (n=321)	50,6 (n=329)	48,2 (n=650)
Drenge	50,9 (n=355)	49,1 (n=343)	51,8 (n=698)
I alt	50,2 (n=676)	49,9 (n=672)	100 (n=1348)

I Figur 1 ses en oversigt over deltagelsen og svarprocenter i de forskellige delundersøgelser. Der blev generelt opnået en høj svarprocent. Dette skyldes først og fremmest, at dataindsamlingen hovedsagligt foregik i skoletiden, og at alle elever, som udgangspunkt deltog i undersøgelsen (aktiv framelding).

Den høje svarprocent i spørgeskemaet til eleverne (96,7 %) skyldes, at eleverne udfyldte spørgeskemaet i skoletiden, samt at vi gennemførte en opfølgingsrunde medio juni blandt alle de elever, som af den ene eller anden grund havde været fraværende på dagen, hvor klassen udfyldte spørgeskemaet.

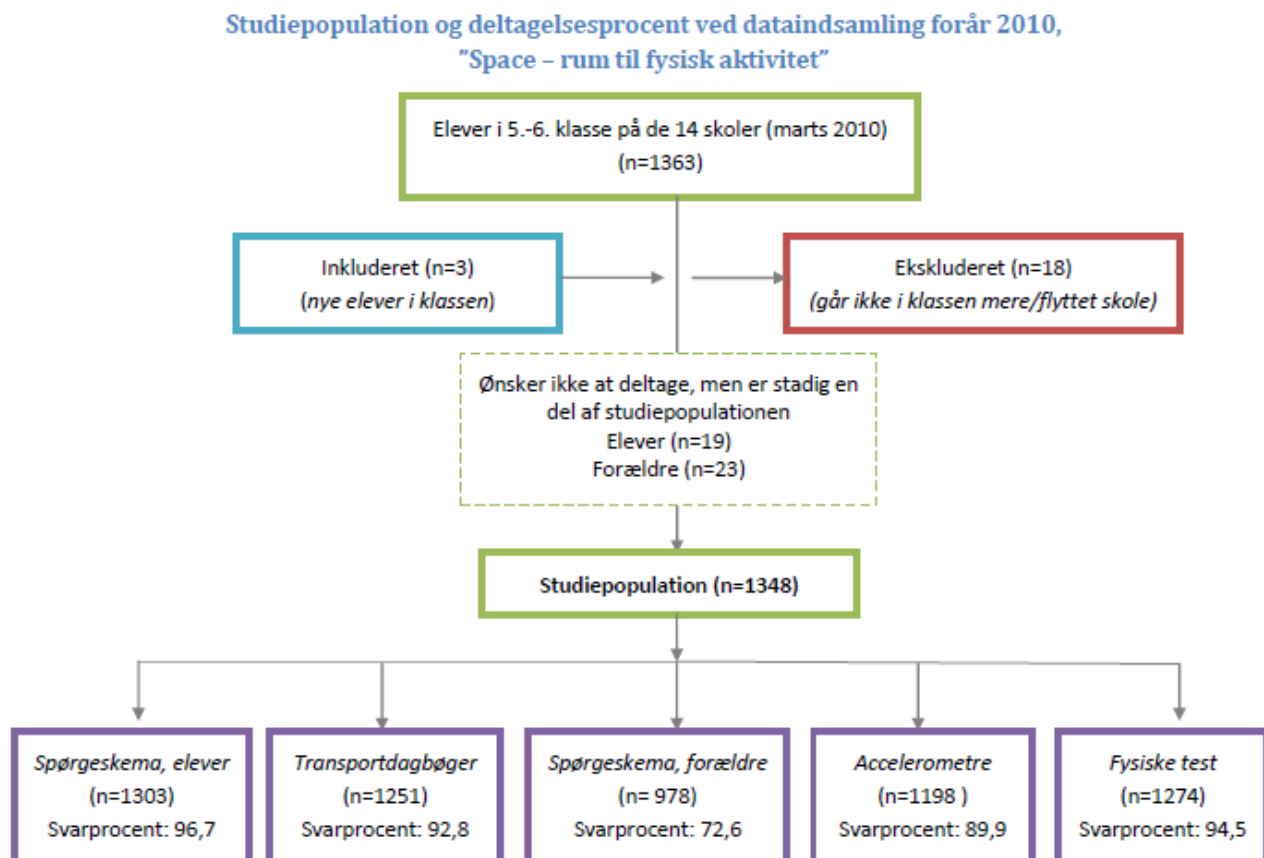
For transportdagbøgerne opnåede vi ligeledes en høj svarprocent (92,6 %), som igen hænger sammen med, at alle elever hver dag skulle udfylde transportdagbogen (for den foregående dag) som en del af den første skoletime.

72,6 % af forældrene besvarede det internetbaserede spørgeskema. Også her gennemførte vi en opfølgingsrunde, hvor vi medio juni via skolernes forældreinfra udsendte en påmindelse om at huske at udfylde skemaet. For at minde eleverne om at gå med bevægelsesmåleren, udsendte vi påmindelses-sms'er hver morgen til eleverne eller til deres forældre, hvis forældrene i spørgeskemaet havde ønsket en sms og derfor angivet et mobiltelefonnummer.

88,9 % af eleverne deltog i accelerometerundersøgelsen (gik med accelerometer i minimum 4 dage, 6 timer dagligt).

De fysiske tests foregik i skolens hal/gymnastiksal og varede 1½ time (to lektioner af 45 minutter) i alt pr. klasse. Eleverne var på forhånd blevet bedt om at medbringe idrætstøj. Som udgangspunkt deltog alle elever i alle dele af de fysiske tests med mindre de var fraværende eller havde fysiske skader eller tilstande, der gjorde, at de fx ikke kunne deltage i konditesten (fx brækket ben eller hjerteproblemer). Deltagelsesprocenten var på 94,5. Efter de fysiske tests fik alle elever et resultat-ark med hjem med deres personlige resultater og målinger fra undersøgelsen.

Figur 1 Deltagelse og svarprocent fra dataindsamlingen 2010



Formidling af resultater

Resultaterne, der afrapporteres i det følgende, stammer fra spørgeskemaundersøgelsen til eleverne, og de fysiske tests som eleverne deltog i.

Resultaterne præsenteres som overordnede frekvensfordelinger, og i de fleste tilfælde opdelt på køn og klassetrin. Resultaterne præsenteres for alle 14 skoler samlet, og ikke opdelt på hver enkelt skole. Dette er et bevidst valg, da vi af forskningsmæssige hensyn ikke ønsker at oplyse skolerne om eventuelle forskelle skolerne imellem, da der er risiko for, at det kan påvirke selve interventionen. Således kan man forestille sig at skoler, hvor eleverne fx er mindre aktive sammenlignet med de andre deltagende skoler, vil opleve det som et incitament til på egen hånd (bevidst eller ubevidst) at igangsætte initiativer for at fremme fysisk aktivitet. Dette vil kunne resultere i såkaldte bias i afrapporteringen af den endelige interventionseffekt.

I de tilfælde, hvor det er muligt, vil der i stedet være sammenligninger til andre lignende undersøgelser på nationalt niveau (hovedsagligt *"Skolebørnsundersøgelsen 2006"* fra Københavns Universitet (Rasmussen og Due 2007) og *"Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997 - 2008"* (Sundhedsstyrelsen 2010)). Det giver en indikation af, om de 14 skoler i Region Syddanmark, der deltager i "Space – rum til fysisk aktivitet" adskiller sig væsentligt fra andre skoler i Danmark.

Resultater

Nedenfor følger en række resultater fra spørgeskemaet til eleverne og de fysiske tests præsenteret i figur og tabelform.

Først afrapporteres elevernes selvrapporterede svar om fysisk aktivitetsniveau i fritiden, deltagelse i organiseret idræt og sport, motiver for at være fysisk aktiv samt tid brugt på stillesiddende fritidsaktiviteter. Dernæst følger en beskrivelse af aktivitetsniveau i frikvartererne i skolen, cykeltransport til skole og oplevelsen af skolevejen. Herefter vises resultater om skoletrivsel og selv-vurderet helbred.

Endelig præsenteres udvalgte resultater fra de fysiske tests, herunder resultater om højde, vægt, BMI, håndstyrke, hurtighedstest og ikke mindst konditionstesten.

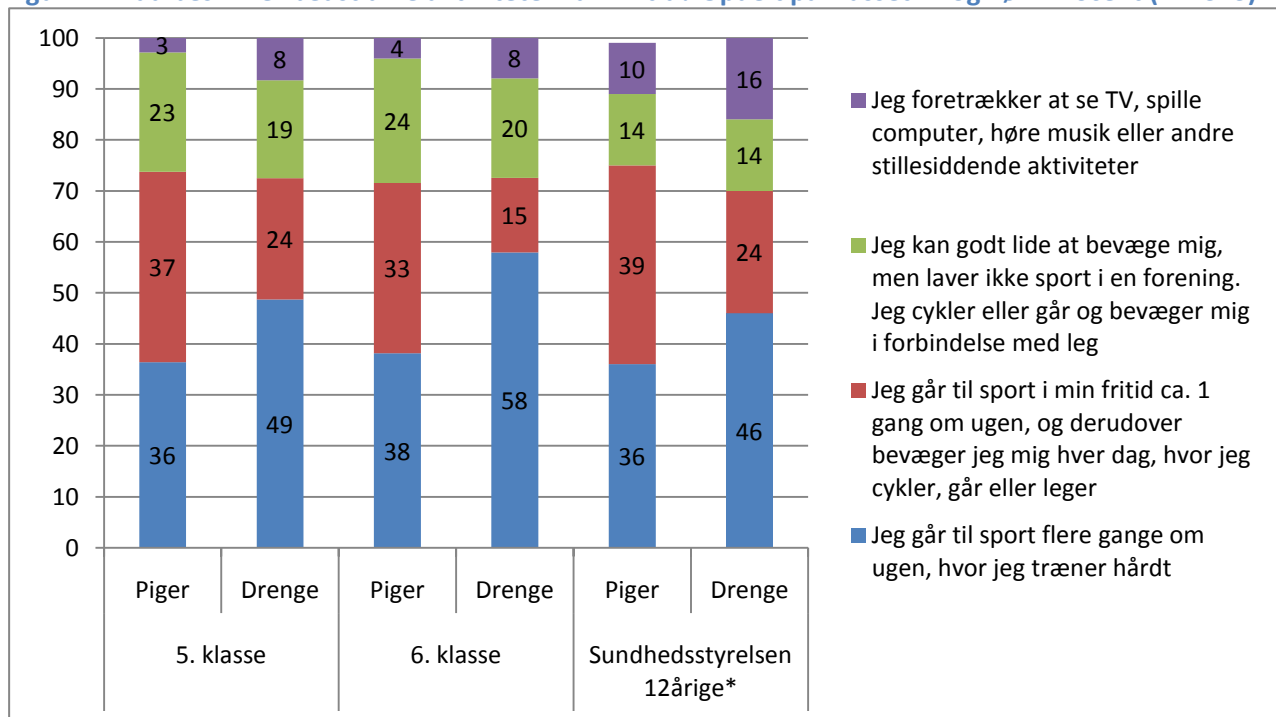
Fysisk aktivitet i fritiden

I spørgeskemaet er eleverne blevet præsenteret for fire beskrivelser af fysisk aktivitetsniveau i fritiden og bedt om at udpege den beskrivelse, der passer bedst på dem selv. Resultaterne viser, at en større andel af drenge end piger går til sport flere gange om ugen, hvor de træner hårdt. Dette gælder i både 5. og 6. klasse, dog med større kønsforskel i 6. klasse, hvor hele 58 % af drengene svarer, at de går til sport flere gange om ugen, hvor de træner hårdt. Blandt pigerne er det 38 %. På den anden side er der også en større andel af drenge (8 %) end piger (4 %), der foretrækker stillesiddende aktiviteter, både i 5. og 6. klassetrin (Figur 2).

Hvis vi kun ser på andelen, der foretrækker stillesiddende aktiviteter, er der blandt de 14 deltagende skoler en variation fra nul til otte procent for pigernes vedkommende, mens skolevariationen for drengene spænder mellem 3 og 14 procent (resultater ikke vist).

Sammenlignes resultaterne med tal fra Sundhedsstyrelsen (12årige piger og drenge) ses et lignende mønster, dog er der i Space-projektet lidt flere drenge i den mest aktive kategori, og lidt færre både piger og drenge i den mindst aktive kategori (Figur 2).

Figur 2: Hvad beskriver bedst dine aktiviteter i din fritid? Opdelt på klassetrin og køn. Procent (n=1313)



*Sundhedsstyrelsen, 2010

Deltagelse i organiseret idræt

Størstedelen af eleverne har inden for de sidste 12 måneder gået til idræt eller motion i fritiden (+90 %). De mest populære sportsgrene er fodbold (40,2 %), gymnastik (20,2 %), håndbold (17,0 %) badminton (15,9 %) og svømning (11,3 %) med fodbold og badminton som dominerende ”drengesportsgrene” og gymnastik som en klar favorit blandt pigerne. Hele 57,1 % af drengene i 6. klasse spiller fodbold (Tabel 3).

Tabel 3 Mest populære idrætsgrene, opdelt på køn og klassetrin (n=1348)

	5. klasse		6. klasse		I alt
	Piger	Dreng	Piger	Dreng	
Fodbold	26,8	48,5	26,8	57,1	40,2
Gymnastik	29,9	11,0	31,6	9,6	20,2
Håndbold	19,0	14,7	19,2	15,5	17,0
Badminton	12,8	20,6	10,6	19,0	15,9
Svømning	13,4	15,5	7,6	8,5	11,3

Andelen, der svarer, at de ikke har gået til en idrætsaktivitet i løbet af de sidste 12 måneder er 6 % for pigerne i både 5. og 6. klasse, mens det for drengene er en andelse højere henholdsvis 8 og 9 % (resultater ikke vist).

Motiver for at være fysisk aktiv

Vi spurgte også eleverne, hvorfor de er fysisk aktive (op til tre svar mulige). I Tabel 4 ses de fem vigtigste årsager. For både piger og drenge gælder, ”at have det sjovt”, er den primære begrundelse (60,6 %). En større andel drenge end piger svarer, at det er ”for at være god til sport”, mens pigerne er mere fokuseret på, at blive sundere. Disse kønsforskelle kommer særligt til udtryk i 6. klasse.

Tabel 4 De fem vigtigste grunde til at være fysisk aktiv. Opdelt på køn og klassetrin. Procent (n=1348)

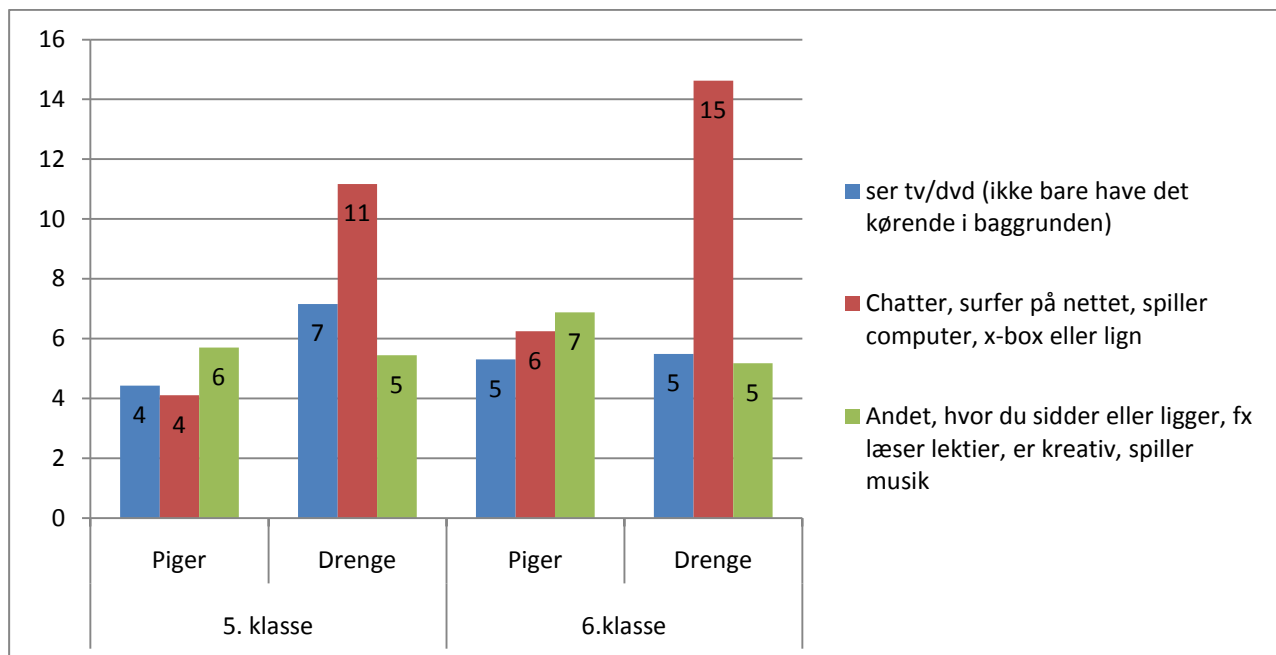
	5. klasse		6. klasse		I alt
	Piger	Dreng	Piger	Dreng	
For at have det sjovt	67,0	57,8	62,9	55,4	60,6
For at få god kondition	45,2	45,9	51,1	43,2	46,3
Fordi jeg godt kan lide at bruge min krop	40,5	30,1	37,1	34,4	35,4
For at være god til sport	22,1	30,1	16,7	34,4	26,0
For at blive sundere	29,3	27,9	32,2	23,0	28,0

Stillesiddende aktiviteter

Vi har spurgt eleverne, hvor mange timer de bruger på forskellige stillesiddende aktiviteter i fritiden henholdsvis i hverdage og i weekenden. I Figur 3 ses andelen, der har forskellige typer af stillesiddende aktiviteter i mindst 4 timer dagligt i hverdagen. Drengene bruger især meget tid på computer (11 % i 5. klasse og 15 % i 6. klasse), mens lidt flere piger end drenge bruger mindst 4 timer dagligt på andre stillesiddende aktiviteter som at læse, lave lektier eller være kreativ.

Forskellen mellem piger og drenge i tid brugt på computer genfindes i den nationale skolebørnsundersøgelse fra 2006, hvor 4 % af piger og 11 % af drenge i 5. klasse bruger mindst 4 timer dagligt i hverdagen på computer. I skolebørnsundersøgelsen finder de en større andel, end i nærværende undersøgelse, der bruger mindst 4 timer på tv dagligt i hverdagen, nemlig 12 % af piger og 17 % af drenge i 5. klasse (Rasmussen og Due 2007).

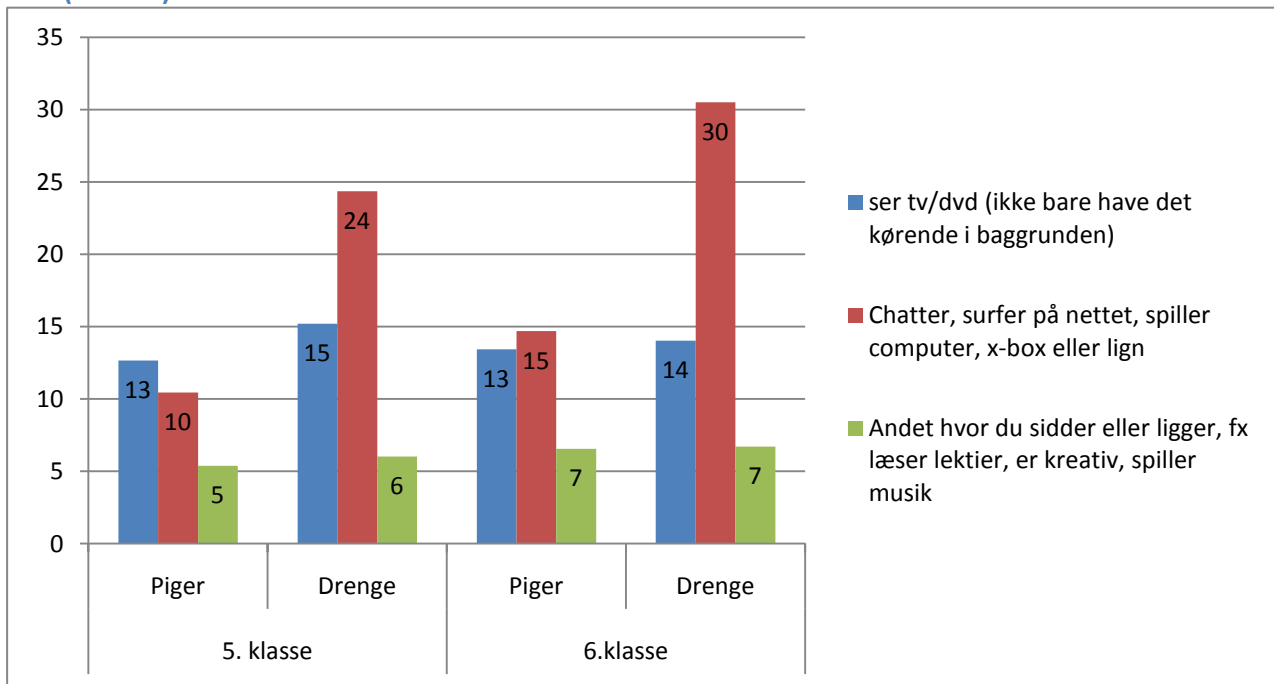
Figur 3 Hverdagen: Stillesiddende aktiviteter mindst 4 timer/dagligt. Opdelt på køn og klasstrin. Procent (n=1313)



I weekenden har eleverne mere tid og dermed også mere tid til stillesiddende aktiviteter. Igen skiller drengene sig ud ved, at der er en større andel (24 % i 5. klasse og 30 % i 6. klasse), som bruger mindst 4 timer dagligt på computer. Andelen, der bruger mindst 4 timer på tv og på andre stillesiddende aktiviteter er nogenlunde jævn blandt drenge og piger og på tværs af klassetrin (Figur 4).

Forskellen mellem piger og drenge i tid brugt på computer genfindes i den nationale skolebørnsundersøgelse fra 2006, hvor 7 % af piger og 25 % af drenge i 5. klasse bruger mindst 4 timer dagligt i weekenden på computer. I skolebørnsundersøgelsen finder de en større andel, end i nærværende undersøgelse, der bruger mindst 4 timer på tv dagligt i weekenden, nemlig 25 % af piger og 33 % af drenge i 5. klasse (Rasmussen og Due 2007).

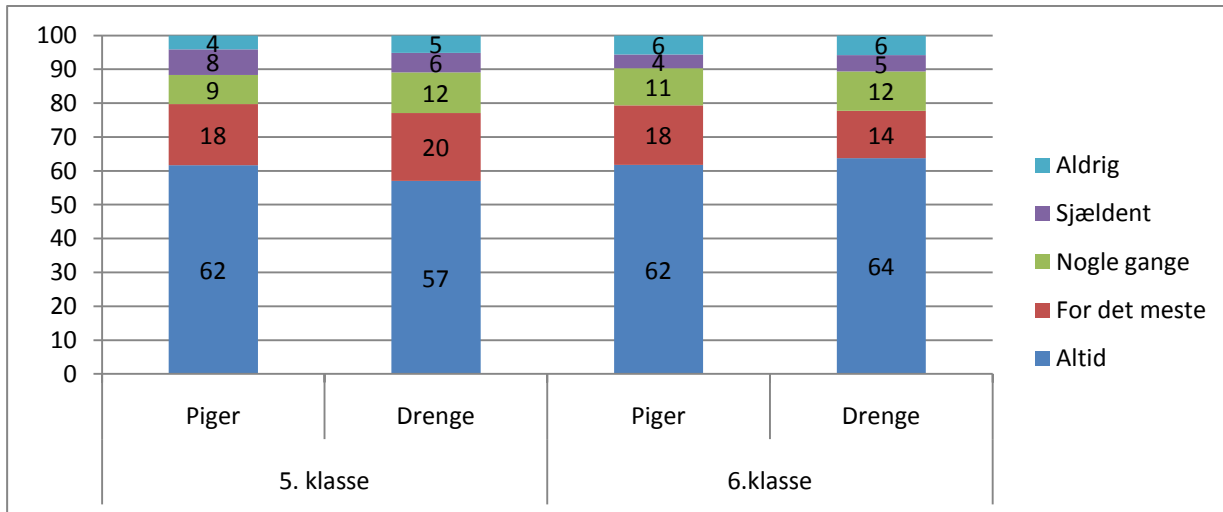
Figur 4 Weekend: Stillesiddende aktiviteter mindst 4 timer/dagligt. Opdelt på køn og klassetrin. Procent (n=1313)



Cykling til skole og sikker skolevej

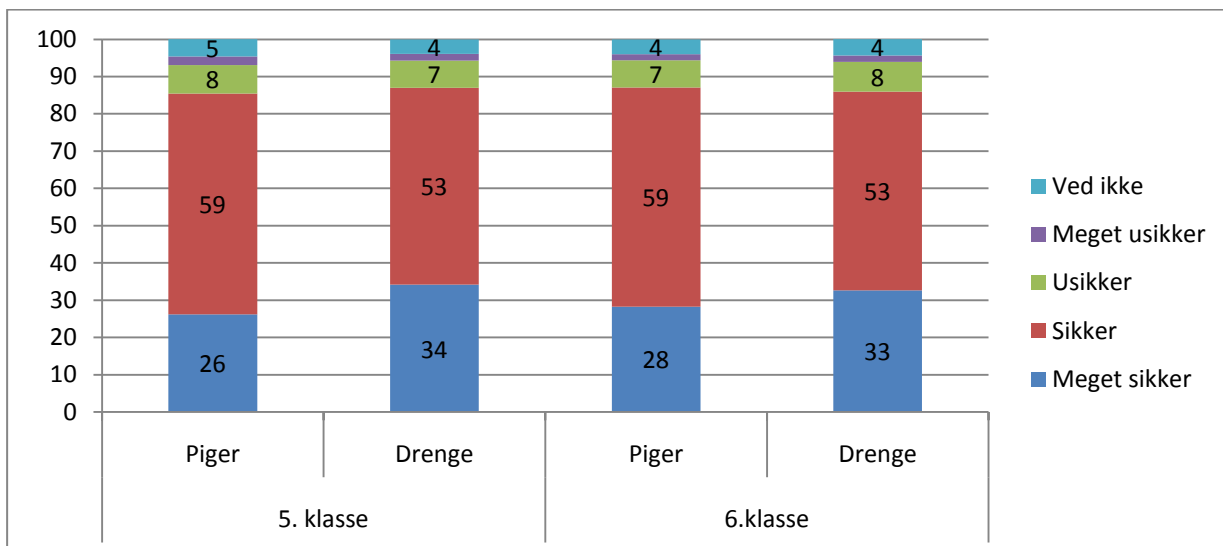
Størstedelen af eleverne cykler altid eller for det meste til og fra skole (78 %), og både blandt piger og drenge i 5. og 6. klasse er det meget få (4-6 %), som aldrig cykler (Figur 5).

Figur 5 Hvor ofte cykler du til/fra skole? Opdelt på køn og klassetrin. Procent (n=1312)



Generelt oplever eleverne, at deres skolevej er "sikker" eller "meget sikker" (Figur 6). Knap 10 % angiver, at de har en "usikker" eller "meget usikker" skolevej og der er ikke væsentlig forskel på køn og klassetrin. Ser vi på skolevariationen i forhold til oplevelsen af usikker/meget usikker skolevej blandt de 14 skoler spænder den fra fem til 22 procent (resultater ikke vist).

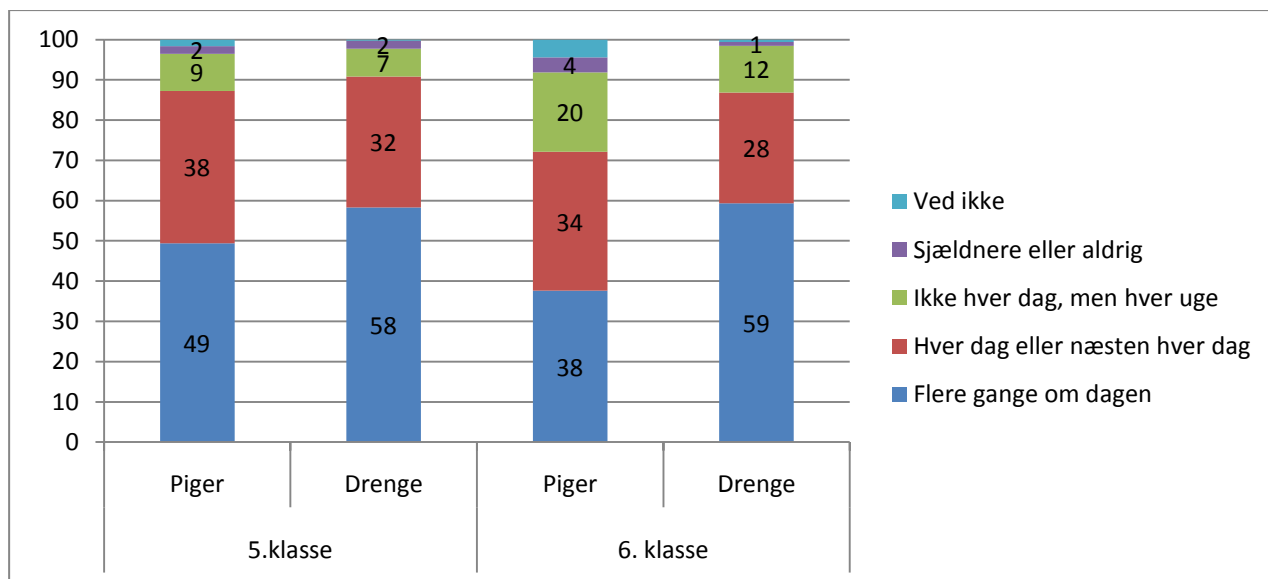
Figur 6 Hvordan vil du beskrive din cykelrute til eller fra skole?" Opdelt på køn og klassetrin. Procent (n=1243)



Aktiv i frikvarteret

I Figur 7 ses fordelingen af aktivitetsniveau i frikvartererne blandt piger og drenge i 5. og 6. klasse. Det ses, at størstedelen er aktiv næsten hver dag eller oftere. Næsten 60 % af drengene er aktive flere gange om dagen, mens den andel er noget lavere for pigerne (49 % i 5. klasse og 38 % i 6. klasse). Aktivitetsniveauet falder for pigerne fra 5. til 6. klasse, mens drengene ser ud til at være lige aktive i 5. som 6. klasse.

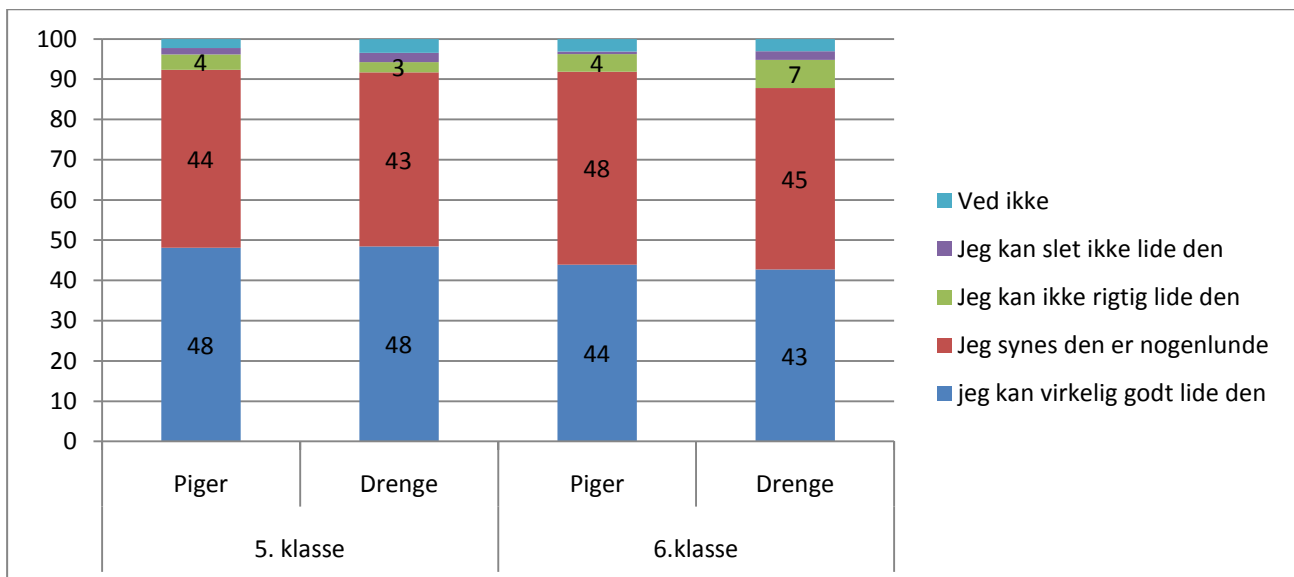
Figur 7 Hvor ofte bevæger du dig eller er fysisk aktiv i frikvartererne i skolen? Opdelt på køn og klassetrin. Procent (n=1308)



Skoletrivsel

En stor del af eleverne er tilfredse med den skole, de går på. Således svarer knap halvdelen, at de "virkelige godt kan lide den", og omtrent samme andel svarer, at de synes, den er nogenlunde. Der ser ikke ud til at være kønsforskelle, mens der er en tendens til, at flere elever i 5. klasse (48 %) virkelig godt kan lide deres skole sammenlignet med elever i 6. klasse (44 %) (Figur 8). I den landsdækkende Skolebørnsundersøgelse fra 2006 (Rasmussen og Due 2007) svarer 81 % af eleverne, at de virkelig godt kan lide skolen, eller synes den er nogenlunde. I nærværende undersøgelse er den samlede andel på 91 %, og dermed højere. Blandt 5. klasserne i Skolebørnsundersøgelsen svarer 37 % af pigerne og 33 % af drengene at de "virkelig godt" kan lide skolen. Som det ses i Figur 8 er andelen 48 % for både piger og drenge i denne undersøgelse. Forskellen mellem de 14 skoler i forhold til andelen, der synes virkelig godt om skolen, varierer fra 29 til 73 procent (resultater ikke vist).

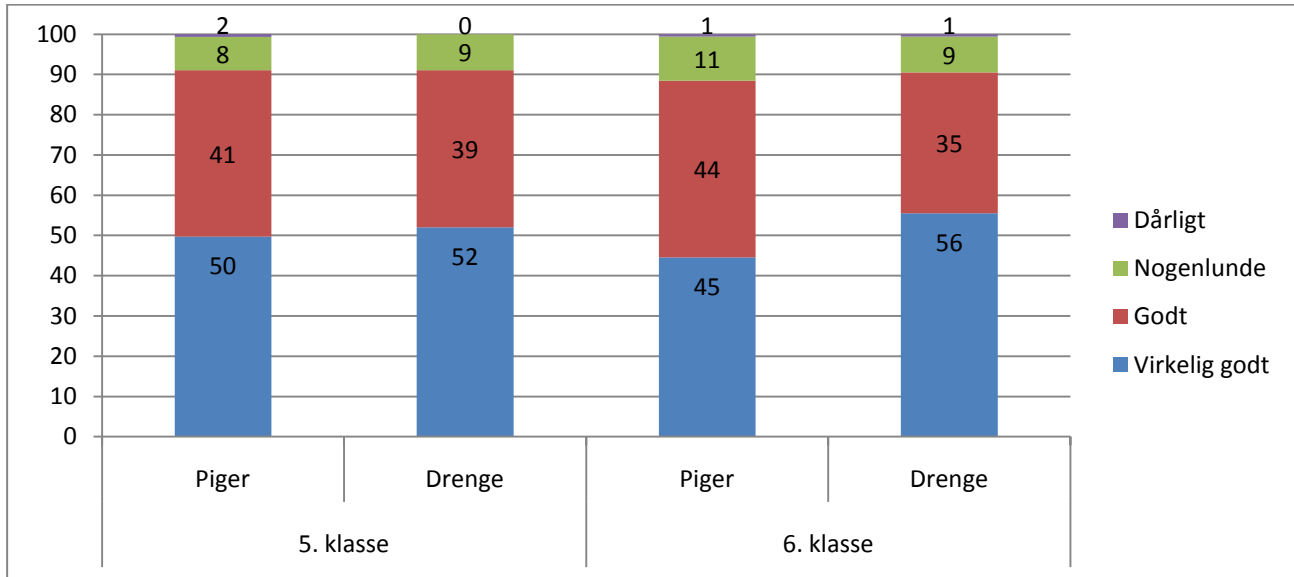
Figur 8 Hvad synes du om din skole for øjeblikket?" Opdelt på køn og klassetrin. Procent (n=1310)



Selvurderet helbred

Eleverne er blevet bedt om at vurdere deres eget helbred. Langt størstedelen (90 %) svarer, at de har et "virkelig godt" eller "godt" helbred (Figur 9), mens de resterende 10 % placerer sig i kategorierne "Nogenlunde" eller "Dårligt". I Skolebørnsundersøgelsen er det til sammenligning 14 % (Rasmussen og Due 2007).

Figur 9 Hvordan synes du dit helbred er? Opdelt på køn og klassetrin. Opdelt på køn og klassetrin. Procent (n=1305)



Vægt og højde

I forbindelse med de fysiske tests fik eleverne målt deres højde og vægt, og deres BMI blev udregnet. I Tabel 5 ses, at piger og drenge har nogenlunde samme gennemsnitshøjde, -vægt og dermed BMI inden for samme klassetrin. Sammenlignet med selvrappede svar fra 5. klasses elever i Skolebørnsundersøgelsen 2006 er eleverne i Space-projektet højere, tungere og har samtidig et større BMI. Der skal dog tages forbehold for sammenligningen, da skolebørnsundersøgelsen bygger på selvrappede data, der muligvis underestimerer vægt (Rasmussen og Due 2007).

Tabel 5 Vægt, højde og BMI. Gennemsnit. Opdelt på køn og klassetrin (n=1274)

	5. klasse		6. klasse		Skolebørnsundersøgelsen 2006 (5. klasse)*	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
Vægt (kg)	44,3	44,5	50,3	50,1	41,0	41,2
Højde (cm)	154,3	154,1	160,6	161,8	152,2	151,8
BMI (kg/m ²)	18,5	18,6	19,4	19,0	17,7	17,8

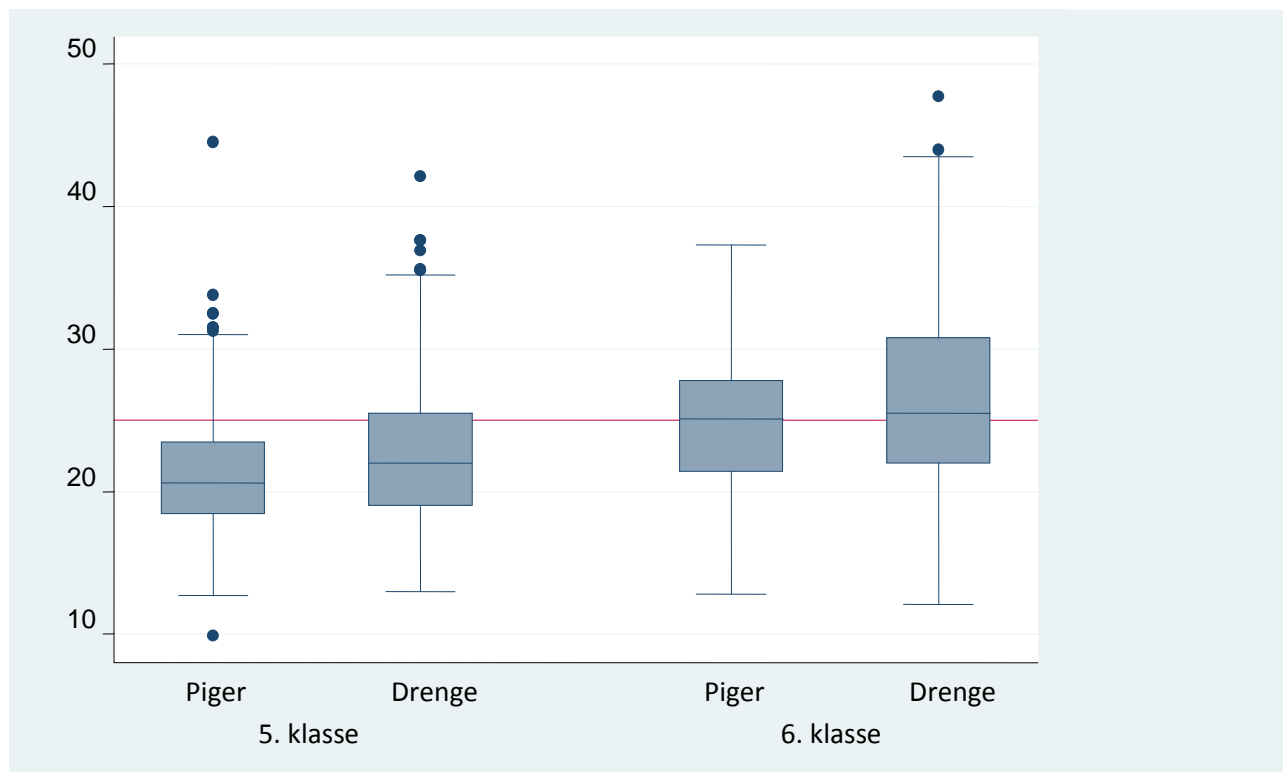
*Selvrappede svar. Skolebørnsundersøgelsen 2006 (Rasmussen og Due 2007)

I nærværende undersøgelse er andelen af overvægtige piger og drenge 12 % for begge køn, mens andelen af svært overvægtige er 2 % for pigerne og 3 % for drengene (beregnet ud fra køns- og aldersspecifikke BMI-grænseværdier (Cole et al. 2000)) (resultater ikke vist). I Skolebørnsundersøgelsen og Sundhedsstyrelsens ungdomsundersøgelse er andelen af overvægtige og svært overvægtige en anelse lavere, hvilket muligvis kan tilskrives de selvrappede data (Rasmussen og Due 2007; Sundhedsstyrelsen 2010).

Håndstyrke

Som et simpelt mål for styrke målte vi elevernes håndstyrke. Resultaterne for håndstyrke for piger og drenge fordelt på klassetrin fremgår af Figur 10. Samlet set er drengene stærkere end pigerne og 6. klasserne stærkere end 5. klasserne. Der er dog store individuelle forskelle. Hvis vi f.eks. undersøger andelen under eller over 25 kg (den røde vandrette streg i Figur 10), finder vi, at 19 % af pigerne i 5. klasse kan komme over denne grænse, mens 40 % af drengene i 6. klasse ikke kan. Måske et udtryk for, at piger generelt i denne aldersgruppe er længere fremme i deres fysiologiske udvikling end drenge.

Figur 10 Maksimal håndstyrke, Opdelt på køn og klassetrin. Antal kg (n=1274)



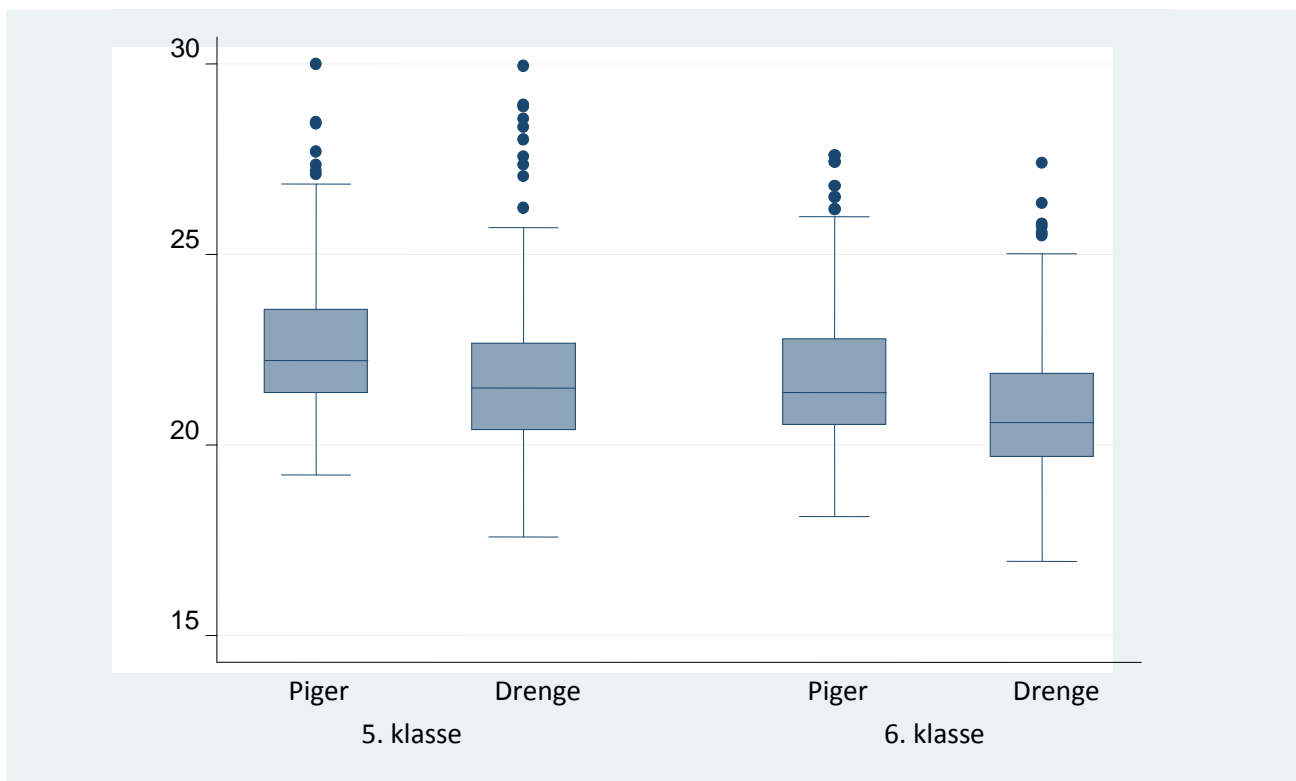
Note: Denne figur er et såkaldt boxplot, som illustrerer variationen i håndstyrketesten. Den midterste streg i de enkelte bokse angiver medianen eller 50-percentilen. Den nederste streg i boksen er 25-percentilen, den øverste streg er 75-percentilen. De lodrette linjer som udgår fra de enkelte bokse markerer den samlede variation inden for den pågældende kategori. De enkelte prikker i figuren er såkaldte "outliers", dvs. observationer som afviger væsentligt fra resten af gruppen.

Hurtighedstest

Som en del af de fysiske tests, gennemgik eleverne en såkaldt sprint- eller hurtighedstest, hvor de skulle løbe så hurtigt, de kunne frem og tilbage på en 5 meter lang bane (fem omgange i alt). Imens blev der taget tid med stopur.

Resultaterne viser samme tendenser som i håndstyrketesten, nemlig at drengene gennemsnitligt løber hurtigere end pigerne og 6. klasserne hurtigere end 5. klasserne. Samtidig er der store individuelle forskelle på tværs af køn og klasstrin (Figur 11).

Figur 11 Hurtighedstest. Opdelt på køn og klasstrin. Tid i sekunder (n=1274)



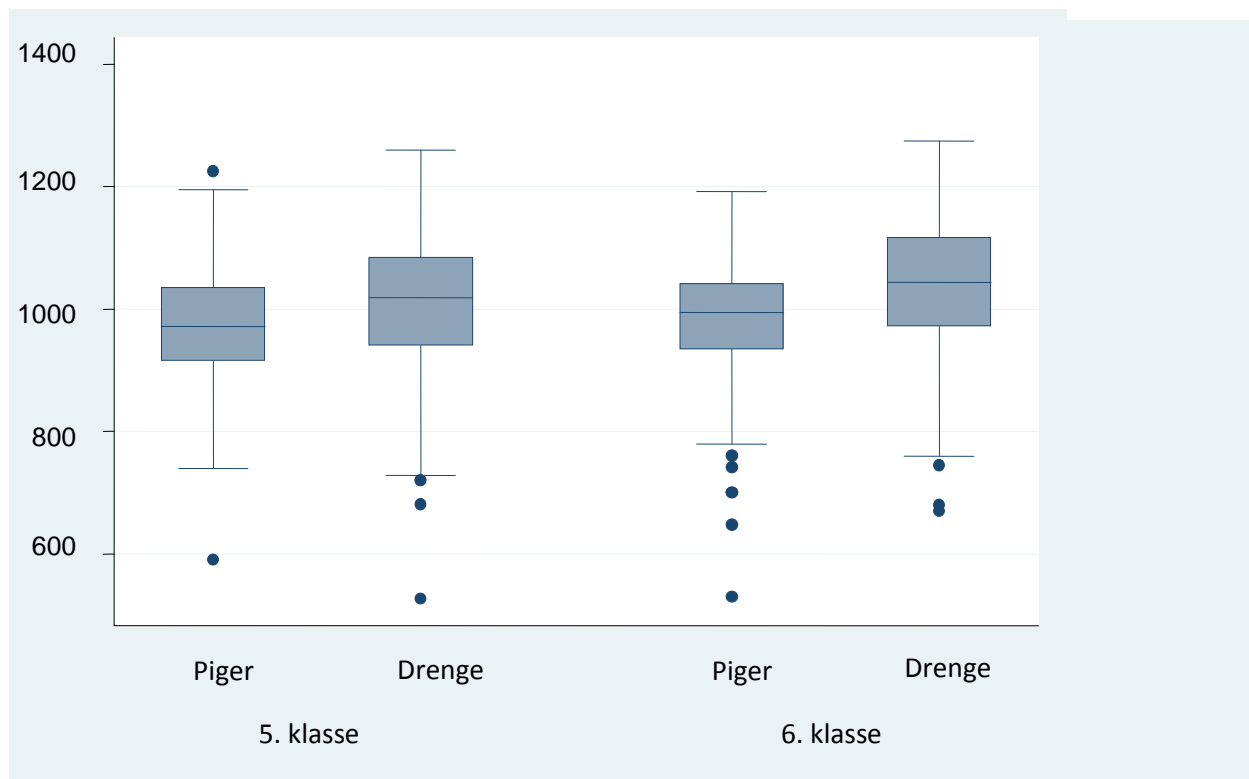
Note: Denne figur er et såkaldt boxplot, som illustrerer variationen i hurtighedstesten. Den midterste streg i de enkelte bokse angiver medianen eller 50-percentilen. Den nederste streg i boksen er 25-percentilen, den øverste streg er 75-percentilen. De lodrette linjer som udgår fra de enkelte bokse markerer den samlede variation inden for den pågældende kategori. De enkelte prikker i figuren er såkaldte "outliers", dvs. observationer som afviger væsentligt fra resten af gruppen.

Kondition

Konditionstesten som vi anvendte i de fysiske test, er den såkaldte Andersen-test (Andersen et al 2008), hvor eleverne skal skiftevis løbe og holde pause i 15 sekunder ad gangen, mens de løber frem og tilbage på en bane, der er 20 meter lang. Testen tager i alt 10 minutter, hvorefter det opmåles, hvor mange meter den enkelte elev har løbet. Jo længere løbet des bedre kondition.

Resultaterne fra konditionstesten viser, i lighed med håndstyrke- og hurtighedstesten, en køns- og aldersforskel med individuelle forskelle (Figur 12).

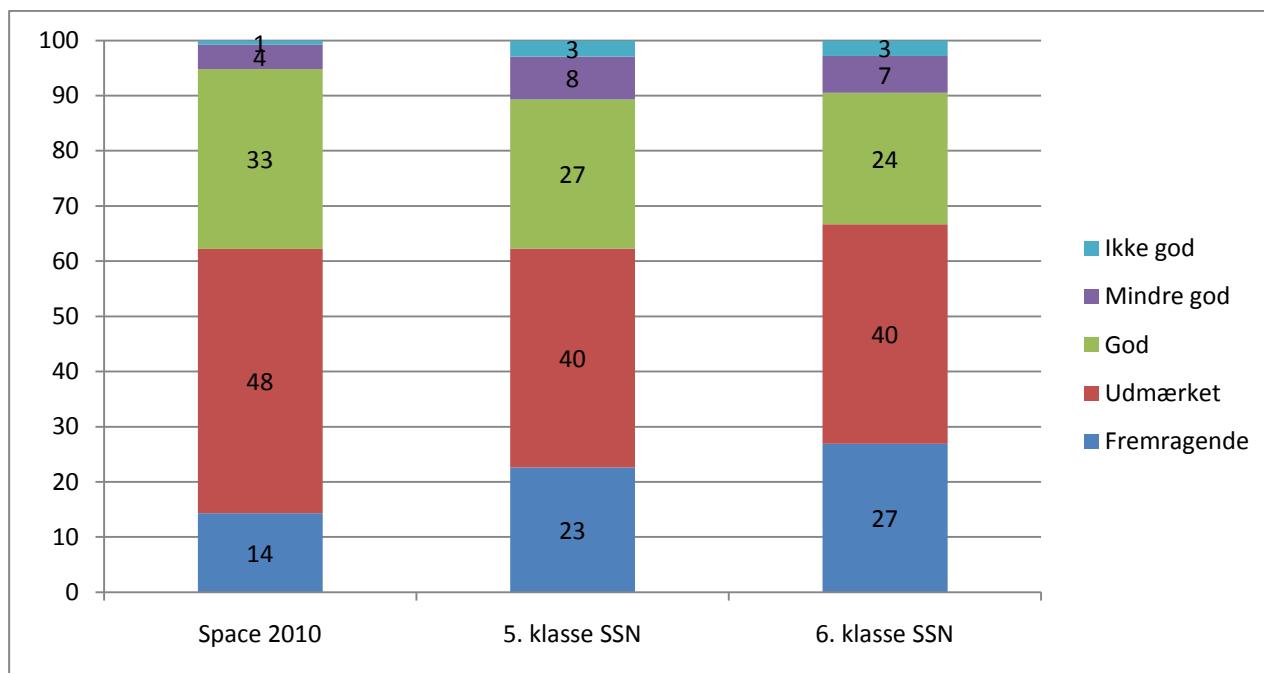
Figur 12 Konditionstest opdelt på køn og klassetrin. Antal meter løbet (n=1274)



Note: Denne figur er et såkaldt boxplot, som illustrerer variationen i konditesten. Den midterste streg i de enkelte bokse angiver medianen eller 50-percentilen. Den nederste streg i boksen er 25-percentilen, den øverste streg er 75-percentilen. De lodrette linjer som udgår fra de enkelte bokse markerer den samlede variation inden for den pågældende kategori. De enkelte prikker i figuren er såkaldte "outliers", dvs. observationer som afviger væsentligt fra resten af gruppen.

Omregnet til kondital og fordelt i de kategorier, som fx www.sundskolenettet.dk bruger, fordeler eleverne sig som vist i (Figur 13). Heraf ses, at der i nærværende undersøgelse er en større andel med en "god" eller "udmærket" kondition, mens der er færre i kategorierne "Fremragende", "Mindre god" og "Ikke god".

Figur 13 Kondition. Sammenlignet med kondital fra "Sundskolenettet" (SSN). Procent (n=1274)



Konklusion

I alt deltog 1348 elever i 5.-6.klasse på de 14 deltagende skoler i dataindsamlingen, der blev gennemført i foråret 2010 som del af forskningsprojektet "Space – rum til fysisk aktivitet". Der blev generelt opnået en høj svarprocent i de forskellige delundersøgelser. Denne rapport formidler udvalgte resultater fra spørgeskemaundersøgelsen til elever, hvor svarprocenten er 96,7 og de fysiske tests, hvor deltagelsesprocenten er 94,5.

En større andel drenge end piger går til sport flere gange om ugen, hvor de træner hårdt. Dette gælder i både 5. og 6. klasse, dog med større kønsforskel i 6. klasse, hvor hele 58 % af drengene svarer, at de går til sport flere gange om ugen, hvor de træner hårdt.

Fodbold og gymnastik er de mest populære idrætsgrene at gå til med tydelige kønsforskelle, således at drengene er i overtal til fodbold og gymnastik hitter blandt pigerne.

For at have det sjovt er den vigtigste begrundelse for at være fysisk aktiv uanset køn og klasse-trin. Drengene er mere fokuseret på at være god til sport, mens flere piger end drenge er fysisk aktive for at blive sundere. Disse kønsforskelle kommer særligt til udtryk i 6. klasse.

Samtidig med at drengene generelt ser ud til at være mere aktive end pigerne, så er det også en større andel af drenge, som bruger meget tid til stillesiddende aktiviteter, hvor der især for computerbrug er en tydelig kønsforskel.

78 % af alle eleverne cykler altid eller for det meste til og fra skole, og kun 10 % oplever skolevejen som værende usikker til meget usikker.

Næsten 60 % af drengene er fysisk aktive i frikvartererne i skolen flere gange om dagen, mens den andel er noget lavere for pigerne. Aktivitetsniveauet falder for pigerne fra 5. til 6. klasse, mens drengene ser ud til at bibeholde det høje aktivitetsniveau.

Generelt er eleverne tilfredse med skolen, mere end 90 % kan virkelig godt lide den eller synes, den er nogenlunde. Ligeledes svarer mere end 90 %, at de har et godt til virkelig godt selvvurderet helbred.

De fysiske tests giver samlet set et billede af, at eleverne generelt har en god fysisk form og kondition. Generelt er drengene og 6. klasserne "stærkere" og "hurtigere" end pigerne og 5. klasserne, dog med individuelle køns og aldersforskelle.

Litteratur

Andersen, LB et al 2008: *An intermittent running test to estimate maximal oxygen uptake: the Andersen test*. J Sports Med Phys Fitness. 2008 Dec;48(4):434-7.

Cole, TJ et al. 2000: Establishing a standard definition for child overweight and obesity world-wide: international survey, BMJ 320, s. 1240-1243.

Rasmussen, M og P Due (red.) 2007: *Skolebørnsundersøgelsen 2006*. Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet.

Sundhedsstyrelsen 2010: *Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997-2008*. Sundhedsstyrelsen.

Sund Skole Nettet: www.sundskolenettet.dk/maalingerneogsundhed/

Læs mere om "Space – rum til fysisk aktivitet" på:

TrygFondens forebyggelsescenter: www.forebyggelsescenter.dk

Dialog-Net, forebyggelse og sundhedsfremme i Region Syddanmark:
www.dialog-net.dk/wm268503



Fotos fra dataindsamlingen, forår 2010

space
-rum til fysisk aktivitet