

Gympa varje dag ökar den fysiska kapaciteten hos barn i 6-12-årsåldern

Ann-Christin Sollerhed, Dr Med Vet. Göran Ejlertsson Professor.
Forskningstemat Människa - Hälsa - Samhälle, Högskolan Kristianstad

Konklusion

En ökning av antalet lektionstimmar i idrott och hälsa ökade barns fysiska kapacitet, vilket kan ses som positivt för barns hälsoutveckling. Förändringarna var särskilt påtagliga vad gällde konditionen och den motoriska skickligheten. Utökningen av tiden för idrott och hälsa gynnade både normalviktiga och överviktiga barn. Ökningen till 4-5 lektioner i veckan saktade ner ökningen i BMI (Body Mass Index), men var inte tillräcklig för att motverka en generell viktökning.

Bakgrund

Barndomen anses vara en aktiv period i livet, men även barn har blivit mer fysiskt inaktiva under de senaste decennierna. Fysisk status i barndomen tenderar att fortsätta in i vuxenlivet och många av de sjukdomar som drabbar vuxna har visats ha primära orsaker i barn- och ungdomsåren. Samtidigt som den vardagliga fysiska aktiviteten har minskat för barn har tiden för skolämnet idrott & hälsa också minskat. Problematiken med fysiskt inaktiva barn är inte endast ett skolproblem, men eftersom alla barn oavsett hembakgrund finns i skolan är denna en kraftfull arena.

Syfte

Syftet med den treåriga interventionsstudien var att undersöka effekter av utökad tid för idrott och hälsa bland barn i 6-12-årsåldern avseende fysisk kapacitet och BMI-utveckling.

Resultat

- * Fysisk kapacitet förbättrades i interventionsskolan jämfört med normskolan (1.09 vs -1.19; $p=0.003$), såväl konditionsmässigt (1.42 vs. -1.16; $p<0.001$) som i motorisk förmåga (0.57 vs. -0.65; $p=0.010$). Inga signifikanta skillnader kunde påvisas i styrketesten.
- * Förändringar i BMI var signifikant bättre i interventionsskolan (-0.32 vs 0.25; $p=0.033$).
- * Barnens BMI ökade med 6% under treårsperioden. Dock ökade inte BMI lika mycket i interventionsskolan som i normskolan.
- * En multipel regressionsanalys visade att vilken skola barnen gick på var avgörande för förändringarna i deras fysiska status, medan deras BMI i baslinjemätningen inte spelade någon roll. Det visade att utökad tid för idrott och hälsa gynnade både normalviktiga och överviktiga barn.

Metod

- * 132 barn i åldrarna 6-12 år.
- * Två skolor i södra Skåne.
- * Årliga mätningar i form av fysiska test och antropometriska mått under åren 2000 och 2003.
- * Testresultaten standardiserades för ålder och kön samt adderades till en z-score för varje individ med medelvärdet o för hela gruppen.
- * En baslinjemätning gjordes år 2000 och därefter startade en interventionsstudie där ena skolan utökade till daglig gympa medan den andra fortsatte med 1-2 gånger per vecka.

