

Konsensus konference: Børn, unge og fysisk aktivitet

24 forskere med forskellig videnskabelig baggrund var samlet i Snekkersten den 4. – 7. april 2016 for at nå frem til en evidensbaseret konsensus om effekterne af fysisk aktivitet for børn og unge i forhold til fysisk form, sundhed, læring og kognitiv funktion, motivation, velvære og social inklusion. Desuden var der fokus på at opnå konsensus om uddannelsesstrategier og implementering af fysisk aktivitet. I denne kontekst er børn og unge defineret som 6-18 årige skolebørn. Fysisk aktivitet er et overordnet begreb, der betegner mange strukturerede og ustrukturerede aktiviteter både i og udenfor skolen, hvor børn og unge leger og er aktive. Fysisk aktivitet inkluderer organiseret sport, idrætsundervisning, udendørsaktiviteter, programmer for udvikling af motoriske færdigheder, frikvarterer og aktiv transport som gang og cykling. Alle disse aktivitetstyper er udviklingsmæssigt egnede til at facilitere at børn og unge påbegynder og opretholder en fysisk aktiv livsstil, så de opnår de sociale, psykologiske og fysiske sundhedseffekter, som deltagelsen i fysisk aktivitet kan bibringe. Nedenfor er konsensuskonferencens konklusioner i form af konsensus statements. Disse statements er opnået via en iterativ proces med state-of-the-art præsentationer samt plenum- og gruppediskussioner. Der blev opnået afsluttende enstemmighed konsensuskonferencens deltagere.

Tema 1

- 1) Børn og unges aerobe og muskulære fitness er stærke prædikatorer for fremtidig udvikling af kardiovaskulære og metaboliske sygdomme, så som type 2 sukkersyge og iskæmisk hjertesygdom.
- 2) Fysisk aktivitet med høj intensitet har markant positiv effekt på kardiovaskulær og metabolsk fitness og andre kardiovaskulære risikofaktorer hos børn og unge.
- 3) Hyppig fysisk aktivitet med moderat intensitet, og i mindre grad fysisk aktivitet med lav intensitet, forbedrer kardiovaskulær og metabolsk fitness hos børn og unge.

- 4) Fysisk aktivitet er vigtig i behandlingen af mange kroniske sygdomme hos børn og unge.
- 5) Foreningsaktive børn og unge er mere fysisk aktive, er i bedre fysisk form, og har bedre kardiovaskulær og metabolisk sundhed end de der ikke er foreningsaktive, samt bedre muskel-knoglesundhed, hvis de dyrker vægtbærende idrætsgrene.
- 6) Feltestning af aerob fitness og talje/højde-ratio er et værdifuldt redskab til at vurdere og identificere af børn og unge med forhøjet risiko for hjertekarsygdomme.

Tema 2

1. Fysisk aktivitet og aerob fitness er gavnlige for hjernens struktur og funktion, samt for kognitive funktioner hos børn og unge.
2. Fysisk aktivitet før, under og efter skole fremmer børns og unges præstation i skolen.
3. En enkelt session med moderat fysisk aktivitet har en akut, gavnlige effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge.
4. Beherskelse af fundamentale motoriske færdigheder er gavnlige for kognition og præstation i skolen hos børn og unge.
5. Når der tages tid fra boglig undervisning til fordel for fysisk aktivitet, har det vist sig ikke at være på bekostning af børns og unges præstation i skolen.

Tema 3

1. Involvering i fysisk aktivitet har potentiale til at påvirke børn og unge positivt i forhold til psykologiske og sociale faktorer som for eksempel selvværd og relationer med kammerater, forældre, trænere.
2. Et miljø, der understøtter selvbestemmelse, har fokus på mestring og er omsorgsfuldt og socialt understøttende påvirker positivt børns og unges motivation, fysiske aktivitetsniveau og velvære.
3. I forbindelse med fysisk aktivitet er tætte venskaber og accept fra kammerater positivt relateret til børns og unges indre motivation, deltagelse i fysisk aktivitet, og for hvordan de opfatter deres egne kompetencer.

4. Forældres holdninger og adfærd er stærkt relateret til børn og unges selvopfattelse, motivation og deltagelse i fysisk aktivitet.
5. Systematisk træning muliggør, at lærere og trænere kan skabe et positivt og motiverende miljø for børn og unge.
6. ”Positive youth development (PYD)”-programmer, bestående af fysisk aktivitet med et planlagt pensum og bevidst træning, er effektive til at fremme sociale og emotionelle færdigheder og værdier som respekt og socialt ansvar hos børn og unge.

Tema 4

1. Børn og unges muligheder for at deltage i fysisk aktivitet og idræt afhænger af deres socioøkonomiske status, køn, etnicitet, seksuel orientering, færdighedsniveau samt fysiske og psykiske forudsætninger.
2. Fysisk aktivitet, der tager højde for børn og unges forskelligartede baggrunde og forudsætninger bidrager til at fremme social inklusion.
3. Social inklusion kan fremmes ved at tilbyde adgang til fysisk aktivitet og ligeværdige muligheder for deltagelse uanset børn og unges forudsætninger.
4. Helhedsorienterede indsatser på skoler og aktivitetsfremmende fysiske omgivelser er begge effektive strategier for at give ligeværdig adgang til og øge fysisk aktivitet for børn og unge.