

Skolebaserte tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant unge jenter

Owen, M. B., Curry, W.B., Kerner, C., Newson, S., Fairclough, S.J. (2017). The effectiveness of school-based physical activity interventions for adolescent girls: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 2017; (105), 237-249. DOI: [10.1016/j.ypmed.2017.09.018](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.09.018)

I tenårene synker det fysiske aktivitetsnivået hos begge kjønn, men mest blant jenter. Den systematiske kunnskapsoversikten som ligger til grunn for dette forskningsnotatet, konkluderer med at det er vanskelig for skoler å stimulere tenåringsjenter til å bli mer fysisk aktive. Tiltak som tar i bruk et bredt spekter av virkemidler, har størst muligheter for å gi positive resultater.

Bakgrunn

Verdens helseorganisasjon (WHO) klassifiserer fysisk inaktivitet som den fjerde største risikofaktoren for død som følge av ikke-overførbare sykdommer. Fysisk inaktivitet bidrar til anslagsvis 3,2 millioner dødsfall i verden hvert år. Regelmessig moderat til høy fysisk aktivitet har flere helsemessige fordeler for barn og unge. Disse inkluderer blant annet redusert kroppsfett, en sunnere vekt, reduksjon av kardiometabolske risikofaktorer (som kan føre til hjerte- og karsykdommer og diabetes), et sterkere skjelett og en bedre psykisk helse. Ungdommer som er fysisk aktive, har mindre sannsynlighet for å utvikle angst og depresjoner. Likevel viser globale estimater at 80 prosent av 13–15-åringene ikke er fysisk aktive i inntil en time hver dag, som er WHO's anbefaling, og at jenter i denne aldersgruppen er mindre aktive enn gutter i samme aldersgruppe. Det finnes ingen enkelt forklaring på hvorfor det er en slik forskjell mellom kjønnene, men mangel på glede forbundet med fysisk aktivitet, i tillegg til negative erfaringer med og oppfatninger av fysisk aktivitet i skolen, kan være viktige faktorer.

Formål

Formålet med denne systematiske kunnskapsoversikten¹ er å vurdere hvor effektive skolebaserte tiltak er for å fremme fysisk aktivitet hos tenåringsjenter, og hvilke tiltak som virker best. Tidligere kunnskapsoversikter har konkludert med at tiltak for å fremme fysisk aktivitet i skolen kun viser små positive endringer i tenåringsjentenes aktivitetsnivå. Disse oversiktene har kun vurdert tiltak som retter seg spesielt mot jenter. Denne kunnskapsoversikten inkluderer også tiltak rettet mot begge kjønn.

Inkluderte studier

Kunnskapsoversikten inkluderer 20 studier som evaluerer til sammen 10.755 tenåringsjenter. Studiene er gjort ved skoler i USA (8), Europa (7), Australia (4) og Iran (1). Forskerne søkte etter studier publisert på engelsk fra desember 2004 til desember 2016.

Studiene måtte oppfylle følgende inklusjonskriterier²: 1) Studiene måtte rapportere effekten av skolebaserte tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant tenåringsjenter (11-18 år), 2) Effekten måtte måles objektivt (med måleinstrumenter) eller ved hjelp av egenrapporteringskjemaer, 3) Studiene kunne inkludere tiltak rettet bare mot jenter, eller tiltak rettet mot begge kjønn. Dersom studien var rettet mot begge kjønn, måtte jenters og gutters resultat presenteres separat, 4) Studiene måtte

¹ **Systematisk kunnskapsoversikt/-oppsummering:** Som regel en artikkel eller en rapport som gir en oversikt over et klart definert forskningsspørsmål. Oversikten bruker systematiske og eksplisitte metoder for å identifisere, utvelge og kritisk vurdere relevant forskning, samt for å innsamle og analysere data fra studiene som er inkludert i oversikten

² **Inklusjonskriterier:** Karakteristika ved / krav som stilles til potensielle deltakere i en studie (eller studier i en systematisk oversikt) som gjør at de kan delta i studien (eller inkluderes i oversikten).

være publisert og fagfellevurdert, og 5) Deltakergruppene kunne være enten randomiserte³ eller ikke-randomiserte. Studier som ble inkludert i meta-analysen⁴, måtte ha en kontrollgruppe⁵ i tillegg til tiltaksgruppen⁶. Effekten av tiltakene på deltakerne i tiltaksgruppen måtte måles både før og etter tiltakene ble satt i verk. 17 av studiene møtte dette kravet.

Ti av studiene tok i bruk et bredt spekter av tiltak for å øke elevenes fysiske aktivitetsnivå. Disse var for eksempel kroppsøvingstimer med tilpasset innhold, ekstra treningsøkter, pedagogiske økter, rådgivning og tilrettelegging for fysisk aktivitet, som for eksempel i lunsjpauser og friminutt, eller i egne klubber for fysisk aktivitet. De resterende ti studiene tok i bruk enkeltstående tiltak. Dette var blant annet kroppsøvingstimer med tilpasset innhold, dansetimer med egen instruktør, aktivitetsbasert undervisning og tilpassede aktiviteter i skolegården. Atten av tiltakene ga deltakerne en mulighet til å delta i fysiske aktiviteter. Tolv av tiltakene inkorporerte også en undervisningskomponent. Tiltakene varierte i lengde, fra noen få dager til tre år. De fleste tiltakene ble gjennomført under ledelse av lærere på skolen. De fleste studiene brukte instrumenter som registrerer kroppens bevegelser for å måle elevenes aktivitetsnivå og/eller selvrapporterings skjema. Ti av studiene brukte en eller flere teorier om adferdsendring som grunnlag for tiltakene som ble iverksatt.

Resultat

- Resultatene av metaanalysen indikerer at skolebaserte tiltak for å øke elevenes fysiske aktivitetsnivå kun har en liten, men signifikant og positiv effekt på aktivitetsnivået til tenåringsjentene.
- Enkelte av studiene viser gode resultater for tiltak som bruker et bredt spekter av virkemidler for å aktivisere tenåringsjentene.
- Enkelte av studiene viser også gode resultater for studier som baserer seg på teorier om adferdsendring.
- Det er stor forskjell i resultater mellom de ulike studiene som er inkludert i analysene. Alle de tre studiene som ble utelatt fra metaanalysen, viser en positiv effekt mellom de skolebaserte tiltakene og jenters fysiske aktivitetsnivå.

Implikasjoner

Resultatene fra denne metaanalysen er konsistente med resultatene av tidligere studier. Selv om skolebaserte tiltak har blitt sett på som den mest effektive metoden for å øke tenåringsjenters fysiske aktivitetsnivå, illustrerer de små effektene av tiltakene utfordringene med å påvirke jenters

³ **Randomisert kontrollert studie (RCT):** Et studiedesign hvor deltakerne er randomisert (tilfeldig fordelt) til en tiltaks- og kontrollgruppe. Resultatene blir vurdert ved å sammenlikne utfall i behandlings-/tiltaksgruppen og kontrollgruppen (r).

⁴ **Meta-analyse:** Statistiske teknikker i en systematisk oversikt for å integrere resultatene av inkluderte studier i den systematiske oversikten.

⁵ **Kontrollgruppe:** En gruppe som brukes som sammenligning for en tiltaksgruppe. Den har lignende karakteristika som tiltaksgruppen, men mottar et alternativt tiltak eller ingen tiltak.

⁶ **Tiltaksgruppe:** En gruppe som mottar intervenserende tiltak, for eksempel ekstra ressurser. I en eksperimentell studie gir man individer, grupper, enheter eller lignende noe som ikke allerede eksisterer.

aktivitetsnivå i skoletiden. Disse utfordringene kan skyldes en rekke faktorer, som sosiale og kulturelle normer, muligheter til å tilby varierte fysiske aktiviteter, for begrensede tiltaksperioder, type målemetoder eller små utvalg.

Tiltak som tok i bruk et bredt spekter av virkemidler for å øke det fysiske aktivitetsnivået, har vist gode resultater. Slike tiltak retter seg både mot kroppsøvingstimen, fysisk aktivitet både i og etter skoletid, og involvering fra lærere, familie og lokalsamfunnet. Kroppsøvingstimer med tilpasset innhold er en komponent som får opp aktivitetsnivået hos tenåringsjenter i disse timene. Tidligere forskning viser at tiltak der trivsel i kroppsøvingstimen blir prioritert, og der jentene kan velge mellom ulike aktiviteter, virker best. Dette understreker hvor viktig trivsel og valgfrihet er i tiltak som retter seg mot disse tenåringsjentene. Likevel kan kroppsøvingstimen, som ofte bare utgjør en eller to timer per uke, bare i liten grad påvirke elevenes generelle aktivitetsnivå.

De fleste nyere studier bruker ulike måleinstrumenter for å registrere elevenes fysiske aktivitet. Slike instrumenter gir korrekte målinger av aktivitetsnivå, men gir ingen kontekstuell informasjon om for eksempel hvilken aktivitet jentene gjør eller hvem de gjør den sammen med, noe som ville vært nyttige opplysninger på forskning om fysisk aktivitet i en skolekontekst. Få studier har brukt fokusgrupper eller intervju med deltakerne etter at tiltakene ble iverksatt. Studier som tar i bruk slike metoder, kan i framtiden hjelpe forskere å vurdere hvor effektive forskjellige tiltak er og, som følge av økt innsikt, endre og forbedre tiltakene.