



Pensjonert
førsteamanuensis
Høgskulen i Volda.

SPONTANIDRETT GIR BEST HELSEEFFEKT

For å løse vår tids fedmeproblem ønsker helsedirektør Bjørn-Inge Larsen én time kroppøving pr. dag. Ønsket er framsatt på bakgrunn av nøkkeltallene for helsesektoren 2011, som viser at fedme og mindre aktivitet forplanter seg i sykdomsbildet.

Kroppøvingstimer er organisert aktivitet. Organisert aktivitet er også den aktiviseringsmåten handlingsplaner for helsefremmende tiltak bygger på. Organisert aktivitet gir imidlertid liten aktivitet for barn og unge. Forskningen de senere årene gir likevel grunn til optimisme. Helseeffekten av bevegelseslek/spontanidrett, det vi kaller egenorganisert aktivitet, viser seg å være

langt mer effektiv enn den oppnådd gjennom den organiserte. Myndighetenes innsats bør derfor innrettes mot å stimulere barnas naturlige trang til å være i bevegelse ved å utvikle kroppøvingens uterom som arena for bevegelseslek/spontanidrett. I skolenes uterom ligger det i de fleste tilfeller rikelig med utnyttede muligheter.

Barne- og ungdomsundersøkelsen 2002 viser "nedgang i både organiserte og egenorganiserte aktiviteter på fritiden, og den viser en negativ utvikling når det gjelder lek og fysisk utfoldelse i skolen og i skolefritidsordningen".

Forslaget om én time kroppøving hver dag er ingen ny ide, og i dagens situasjon for å nå den mest utsatte gruppen barn, åpenbart ikke den beste heller. Lederen av Landsforeningen for overvektige, Jørgen Foss, er blant dem som stiller seg kritisk til dagens kroppøvingundervisning. Det kom fram i debattprogrammet på TV 15.02.03. Han anbefalte at kroppøvingsfaget slik det er i dag, simpelthen fjernes. "Den virker demotiverende og ekskluderende på overvektige", er hans klare konklusjon. En uttalelse fra en annen debattant, fedmeopererte Camilla Kolberg Nysveen, er også til ettertanke: «Jeg gjorde alt jeg kunne for å unngå gym.» Det var påfallende at ekspertene i panelet, professor Jorunn Sundgot-Borgen som så markert betonte betydningen av mer kroppøvingundervisning, ikke kommenterte denne viktige kritikken av faget. Forskning viser ellers at barn er i ro 75 % av tiden når aktivitetene er voksenstyrt, og at de beveger seg dobbelt så mye når de er uten voksne ("Barn i bevegelse" (1996-98)).

Det er derfor berettiget tvil om kroppøvingfaget, selv med kvalifiserte lærere, vil kunne evne å gi et adekvat og optimalt tilbud til de 25 % overvektige barn som trenger det mest. Barnas spontane bevegelsesutfoldelse og den helsegevinsten som ligger i den, ble ikke

nevnt i Debatten-programmet. Ut fra den kunnskap vi har i dag vil det beste virkemiddel være å spille på lag med biologien i barna. Det skjer ved å bruke midlene til tiltak som utfordrer og stimulerer barnas iboende trang til egenaktivitet ved å sette fokus på kroppøvingens uterom. I Kunnskapsløftet 2006, er det gitt føringer for hvordan bevegelseslek kan utvikles. Skolen skal "meir aktivt leggje til rette for og utvikle allsidige rørslesmiljø", og videre: "Hovudområdet aktivitet i ulike rørslesmiljø omfattar utvikling og automatisering av naturlege, grunnleggjande rørsler ...", og at "Sentralt i faget står rørsleik ..."

Effekten av allsidig utfordrende bevegelsesmiljø er nå godt dokumentert. "Fri leg er viktigere end organisert idrett", sier idrettsforsker, Glen Nielsen, og videre: «Det var meget overraskende, hvor stor en del af børns fysiske aktivitet, der kommer fra det, man kan kalde fri leg, mens den organiserede idrett kun havde et meget lille bidrag til den samlede aktivitetsmængde.» Nielsen mener det er et "enormt potensiale" i frikvarterene og fritidshjemmene, hvis bare utendørs-facilitetene er gode nok. (Viden-skab.dk.)

I American Journal 2001 refereres en undersøkelse som viser at hos barn som ble gitt et attraktivt sted å leke, økte bevegelsesaktiviteten med mellom 400 % og 500 %. Stratton og Mullan (2005) fant at bare ved oppmerking av lekeplassområdet økte aktiviteten fra 37 % til 50 %. La meg også nevne en aktuell rapport fra USA, hvor forskerne (Troost, Rosenkranz, Dziewaltowski 2008) hadde kartlagt nivået på bevegelsesaktiviteten. Rapporten ser på effekten av organiserte og strukturerte opplegg i sammenligning med fri lek. Gruppen var blandet, fordelt på begge kjønn og etnisitet, og hadde tre kategorier: overvektige, risiko for overvekt, ikke overvektige. Det overraskende og i følge forskerne, oppsiktsvekkende ved

denne undersøkelsen, var at effekten av den frie leken lå signifikant over organisert og strukturert aktivitet. Uavhengig av om den organiserte aktiviteten ble ledet innendørs eller utendørs, viste moderat til kraftig fysisk aktivitet seg å være gjennomsnittlig 24 - 55 % lavere enn det som ble målt gjennom fri lek.

Konklusjonen til en rekke forskere på området er derfor at den beste strategien for å fremme barns fysiske aktivitet er å legge til rette for den naturlige bevegelsesleken. Tilretteleggingen må komme i skolegården. Når det maurer i kroppen og biologien roper «nå kan jeg ikke sitte lenger», er motivasjonen og forutsetningene de beste for helsebringende spontan fri bevegelsesutfoldelse.

Under konferansen «Kroppøvingfaget i bevegelse» NIH 2012, uttalte kunnskapsminister Kristin Halvorsen: «Det fysiske forfallet leder til livsstilsrelaterte sykdommer og høye kostnader for det offentlige.» Samtidig kommer Norges idrettshøgskole med ny dokumentasjon,

«Jeg gjorde alt jeg kunne for å unngå gym.»

Camilla, fedmeoperert

nå relatert til stillesitting. Rapporten er så alarmerende at helsedirektoratet vurderer advarsler på linje med røyk-pakke i butikk. (NRK 26.06.d.å). For å demme opp for «vårt største folkehelseproblem» gjentar ass. helsedir. Bjørn Guldvog nødvendigheten av en time kroppøving pr. dag, men han kommer med en interessant bisetning, «eller annen fysisk aktivitet.» Bedre enn et urealistisk forslag om én time kroppøving pr. dag er derfor kunnskapsbasert, tilrettelegging av kroppøvingens uterom for barnas egeninitierte utfoldelse. Forebyggende investeringer i skolegårdutvikling må være langt å foretrekke framfor dagens situasjon hvor kostnadene til helsereparasjoner eksploderer.



edre enn et urealistisk forslag om én time kroppøving pr. dag er derfor kunnskapsbasert, tilrettelegging av kroppøvingens uterom for barnas egeninitierte utfoldelse.



Myndighetenes innsats bør derfor innrettes mot å stimulere barnas naturlige trang til å være i bevegelse ved å utvikle kroppøvingens uterom som arena for bevegelseslek/spontanidrett.

