

# Mere idræt giver sundere børn

Fire ekstra idrætstimer om ugen  
bremser overvægten og nedsætter  
risikoen for hjertekarsygdomme

- "Svendborgprojektet har vist, at fire ekstra lektioners idræt hver uge gør en forskel, og vi har en unik mulighed for at undersøge langtidsvirkningen, fordi vi har denne store kohorte af almindelige og sunde børn at gå ud fra"

Heidi Klakk

Seks lektioners idræt i skolen hver uge har en klar sundhedseffekt. Andelen af overvægtige børn falder, og risikoen for hjertekarsygdomme formindskes betydeligt. Det dokumenterer de undersøgelser, som post doc Heidi Klakk har gennemført og analyseret som grundlag for sin Ph.d. afhandling.

- Svendborgprojektet har vist, at fire ekstra idrætslektioner i skoletiden markant reducerer antallet af overvægtige, siger Heidi.
- Til gengæld fulgte børnene på kontrolskolerne den almindelige trend i Danmark, hvor andelen af overvægtige børn vokser, siger hun.

Ved begyndelsen af projektet i 2008 var der 14 pct. overvægtige på både idrætskolerne og kontrolskolerne. Efter to år med ekstra idræt var denne andel faldet til 11 pct. på idrætskolerne, hvorimod der var kommet flere overvægtige – nemlig 16 pct. på kontrolskolerne. Blandt de overvægtige på idrætskolerne blev 25 pct. af dem normalvægtige i

løbet af to år, hvorimod det kun gjaldt for 14 pct. af de overvægtige på kontrolskolerne.

### Et løft af bunden

- Vore analyser viste, at børn der får seks lektioners skoleidræt, har mindre fedt i blodet, lavere blodtryk og en bedre sukker-insulin-balance, end de børn, der har to lektioners idræt om ugen, og det reducerer på langt sigt risikoen for hjertekarsygdomme, forklarer Heidi.

De børn, der fra begyndelsen havde den højeste BMI, den højeste fedtprocent eller de "ringeste" blodprofiler, viste sig at havde særligt meget gavn af de fire ekstra idrætslektioner.

- Folkeskolen er derfor et oplagt sted at forebygge, så de børn og unge, der måske ikke har tilstrækkelig opbakning fra hjemmet til at deltage i "sunde" fritidsaktiviteter også får bevægelse nok i hverdagen, siger Heidi.

Resultaterne bygger på grundige undersøgelser. De 1259 børn, der deltog i første fase af Svendborgprojektet, blev jævnligt vejlet, målt, scannet og fik deres fedtprocent og blodprofil analyseret.

- Svendborgprojektet har vist, at fire ekstra lektioners idræt hver uge gør en forskel, og vi har en unik mulighed for at undersøge langtidsvirkningen, fordi vi har denne store kohorte af almindelige og sunde børn at gå ud fra, siger hun.

### Om Heidi Klakk

Hun har været med i Svendborgprojektet fra starten i 2008, lavede sin ph.d. om børns kropssammensætning og sundhed. Hun fortsætter i Svendborgprojektets tredje del, hvor hun udover at følge op på børnenes sundhed også skal stå for en proces-evaluering af hele forløbet.

# Hvorfor blev det en succes?

## Ny forskning på samfundseffekten af ekstra idræt i skoletiden

Ph.d. og forsker Heidi Klakk skal i tredje fase af Svendborgprojektet stå for en procesevaluering. Der hersker ingen tvivl om, at Svendborgprojektet har været en succes i forhold til sundhedsfremme, og særligt er der både nationalt og internationalt fokus på den høje grad af fastholdelse af de gode intentioner fra både politikere, skolerne samt elever og forældre.

Procesevalueringen skal kaste lys over, hvilke faktorer, der har været fremmende og hæmmende for denne positive udvikling af et kommunalt tiltag for sundhedsfremme. Den viden der kommer ud af evalueringen, skal fremadrettet bruges til at kvalificere andre sundhedsfremmetiltag i andre kommuner og skoler.

- Vi tilknytter en sundhedsøkonom, som analyserer "cost effectiveness" i projektet, og vi interviewer lærere, ledere og politikere om, hvorvidt intentionerne i efteruddannelseskurser og idrætsundervisning blev opfyldt, fortæller Heidi.
- Målet er at indkredse, hvilke erfaringer, der kan skaleres op og give effekt på nationalt plan, forklarer hun.

