



---

**FAKTAARK: FYSISK AKTIVITET – LÆRING, TRIVSEL OG SUNDHED I FOLKESKOLEN**

---

31. MARTS 2016

**BAGGRUND**

Det er aktuelt en udfordring, at motion og bevægelse med den nye skolereform skal integreres i børnenes skoledag. En ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse har samlet den videnskabelige litteratur om effekten af fysisk aktivitet i skoleregi på læring, trivsel og sundhed.

**FORSKELLIGE KATEGORIER AF FYSISK AKTIVITET I SKOLEN**

Med henblik på en gennemgang af den videnskabelige litteratur og på potentielt at kunne rådgive skolerne i deres prioritering af bevægelsesformer, defineres forskellige kategorier af fysisk aktivitet i elevernes skoledag:

- 1) aktive pauser
- 2) fysisk træning
- 3) bevægelse integreret i undervisningen
- 4) idrætsfaget
- 5) fri leg/pauser
- 6) aktiv transport.

**Korte aktive pauser** er ikke direkte knyttet til et fagligt indhold, men kan anvendes til at bryde stillesiddende adfærd med henblik på at imødegå sløvhed og manglende koncentration.

Decideret **fysisk træning**, der stimulerer styrke, udholdenhed og motorik, kan gennemføres uden direkte kobling til den boglige undervisning.

**Bevægelse integreret i undervisningen (BIU)** i form af såkaldte BIU-aktiviteter kan anvendes som en pædagogisk metode, der gør undervisningen konkret, frem for abstrakt. BIU-aktiviteter kan eventuelt sigte mod, at der samtidig opnås et fysiologisk stimulus.

**Idrætsfaget** bidrager til bevægelse med et fysiologisk stimulus, men har derudover egne mål og metoder.

**Pauser i undervisningen** i form af f.eks. frikvarterer er tidspunkter, hvor nogle elever vil være fysisk aktive, mens andre vil være fysisk inaktive.

Brug af **kroppen som transportmiddel** til og fra skole i form af gang eller cykling bibringer et fysiologisk stimulus.

**EFFEKT AF FYSISK AKTIVITET PÅ FAGLIG PRÆSTATION, TRIVSEL OG SUNDHED**

Der er stærk evidens for, at **fysisk træning**, der styrker kredsløb og/eller stofskifte, har positive effekter på sundhed og trivsel. Der er endvidere evidens for, at fysisk træning styrker faglig præstation, omend der ikke

findes skolebaserede fysiske træningsstudier. Nogle studier viser, at fysisk træning, der styrker motorikken, har positiv effekt på den faglige præstation.

Enkelte undersøgelser viser, at **bevægelse integreret i undervisningen** har positiv effekt på koncentration og fordybelse, men der er for få skolebaserede studier til at drage endelige konklusioner vedrørende effekten på faglig præstation. Der mangler studier til belysning af betydningen af bevægelse integreret i undervisningen for sundhed og trivsel.

Overordnet set er der stærk evidens for, at **idrætsfaget** (flere idrætstimer) har positiv effekt på sundhed. En del studier finder også en effekt på faglig præstation, mens andre studier ikke finder effekt. Der er ingen studier, der viser negativ effekt. Der ses en sammenhæng mellem flere idrætstimer i skolen og trivsel, men effekten afhænger af kvaliteten af undervisningen.

Der er endvidere stærk evidens for, at **multikomponente interventionsstudier**, hvor man tester effekten af mange forskellige fysiske aktivitetsindsatser har positiv effekt på sundhed og en del undersøgelser tyder på, at dette også er tilfældet for faglig præstation og trivsel.

En meget stor del af børns fysiske aktivitet kommer fra **fri leg**. En del skoleundersøgelser viser, at fri leg/pauser er af betydning for børns sundhed, mens der mangler undersøgelser til belysning af effekten på faglig præstation og trivsel.

Der er stærk evidens for, at **aktiv transport** har effekt på sundhed. Der mangler endnu undersøgelser, der kan afklare betydningen af aktiv transport for faglig præstation og trivsel.

Der findes ikke tilstrækkeligt med undersøgelser til at konkludere på betydningen af **aktive pauser** på faglig præstation, trivsel og sundhed.

## ANBEFALING

Skoler kan med fordel satse på at øge elevernes samlede fysiske aktivitetsniveau, f.eks. ved at integrere og understøtte muligheder for aktive pauser, fysisk træning, bevægelse integreret i undervisningen, idrætsfaget, fri leg/pauser og aktiv transport.

I Danmark er der sket en socialt betinget polarisering i børns fysiske aktivitet, således at der både er flere, der er meget fysisk aktive og flere, der er meget fysisk inaktive. De meget fysisk inaktive børn repræsenterer et stort sundhedsproblem. Skolen er en vigtig arena, hvor der er mulighed for at stimulere også de mest inaktive børn til at være mere fysisk aktive.

Fremtidig forskning bør afklare, hvilken mængde, intensitet, kvalitet m.v. i forbindelse med fysisk aktivitet i løbet af skoledagen, der er optimal med henblik på at fremme faglig præstation, trivsel og sundhed i skolen. Desuden er det nødvendigt med studier, der afdækker, på hvilken måde fysisk aktivitet bedst muligt praktiseres i skolen.