

Norske barn

lite aktive

K
M
C
+

■ Norske barn er hverken født med ski eller tursko på bena – de er ikke mer aktive enn estiske og portugisiske barn.

En undersøkelse av aktivitetsnivået blant barn i Norge, Danmark, Estland og Portugal viser at turnasjonen Norge ikke har grunn til å slå seg på brystet.

Våre barn er ikke mer aktive enn andre europeiske unger.

– Vi hadde kanskje forventet å se større forskjeller i aktivitetsnivå når de kulturelle forskjellene mellom Portugal og Norge er så store, medgir rådgiver Lena Klasson Heggebo i Sosial- og helsedirektoratet. Der stusser de over at undersøkelsen om fysisk aktivitetsnivå og mønstre hos 9 og 15 år gamle europeiske barns ikke avdekket større forskjeller.

– Nordmenn tror de er mer naturelskende og aktivitetselskende enn de faktisk er, mener rådgiveren.

Nåringene er så aktive som myndighetene anbefaler, mens det er verre med 15-åringene.

– Norske barn deltar mye i organisert idrett i forhold til barn i andre

land. Utfordringen er at frafallet er svært stort oppover i tenårene. Det er også et betydelig potensial for å øke hverdagsaktiviteten ved å gå til og fra trening, skole og gå tur i helgene, sier avdelingsdirektor Anita A. Aadland i Sosial- og helsedirektoratet.

Direktoratet mener det også er store forskjeller mellom barn på samme alder. De som er aktive, blir mer aktive, mens de lite aktive blir stadig mindre aktive.

Gutter som kommer i barnehagen og ikke kan spille fotball, faller lett utenfor. Det er viktig både sosialt og fysisk å kunne bruke kroppen.

Undersøkelser har vist at kun 20 minutter av gymtimen brukes på aktivitet, resten går med til organisering og skifling.

Direktoratet vil ha fysisk aktivitet på timeplanen hver dag i alle landets skoler. Til høsten starter de i samarbeid med Læringscenteret opp et slikt prøveprosjekt med 100 skoler landet rundt.

Aadland mener daglig mosjon blant barn ikke bare gir bedre læringsmiljø. Resultatene kan trolig også høstes på helsestatistikken i årene fremover.

Mange krefttyper og andre livsstilssykdommer kan forebygges med fysisk aktivitet.



BALANSEKUNST: Ikke like lett å gå på trebein, men Tonje Pedersen når langt med hjelp av lærer Bodil Kristiansen.

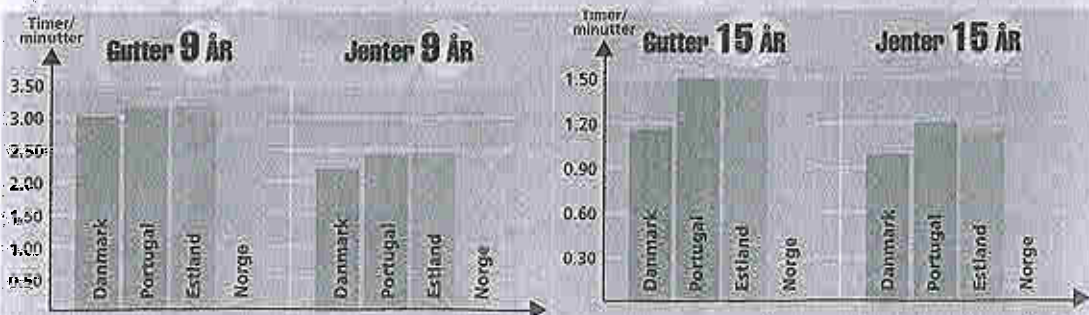
– Det er bare å se til USA. Der begynnte de allfor sent, påpeker Klasson Heggebo.

Av ANNE-LISE VON DER FEHR

E-post: annelise.vonderfehr@vg.no

” Nordmenn tror de er mer naturelskende og aktivitetselskende enn de faktisk er.

Rådgiver Lena Klasson Heggebo



Undersøkelsen om fysisk aktivitetsnivå og mønstre hos 9 og 15 år gamle europeiske barn omfatter totalt 2 185 barn i de fire landene. Barna ble utsjirt med aktivitetsmålere, og kartleggingen viser hvor mye tid de i snitt brukte på fysisk aktivitet hver dag. (Kilde: Medicine & Science in Sports & Exercise, American College of Sports Medicine)