



# Leg, bevægelse og sundhed

Bjarne Ibsen

Professor og forskningsleder

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

September 2009





SYD



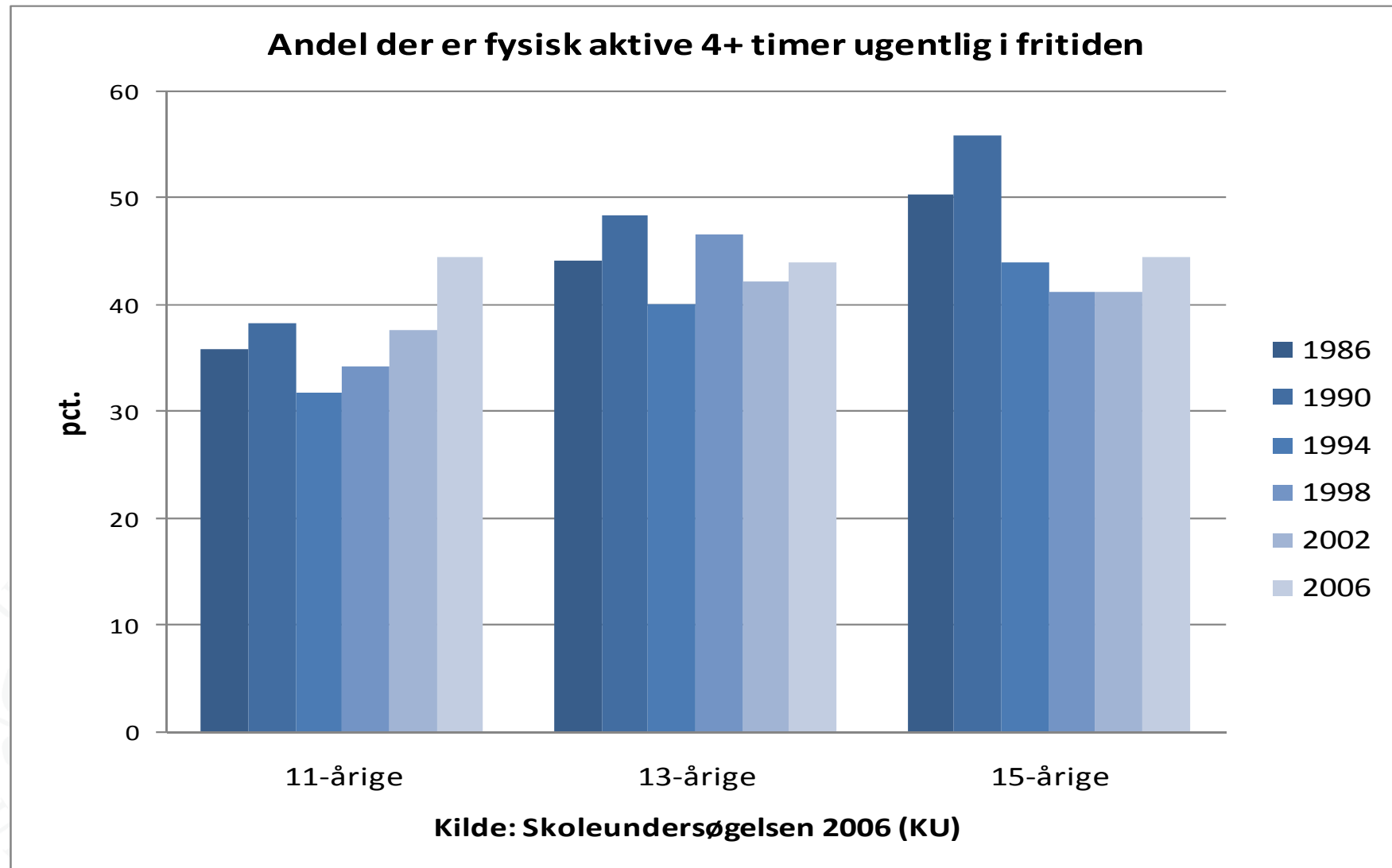
**Leg for legens skyld**

**- og så lidt sundhed!!**



# BØRN BEVÆGER SIG FOR LIDT

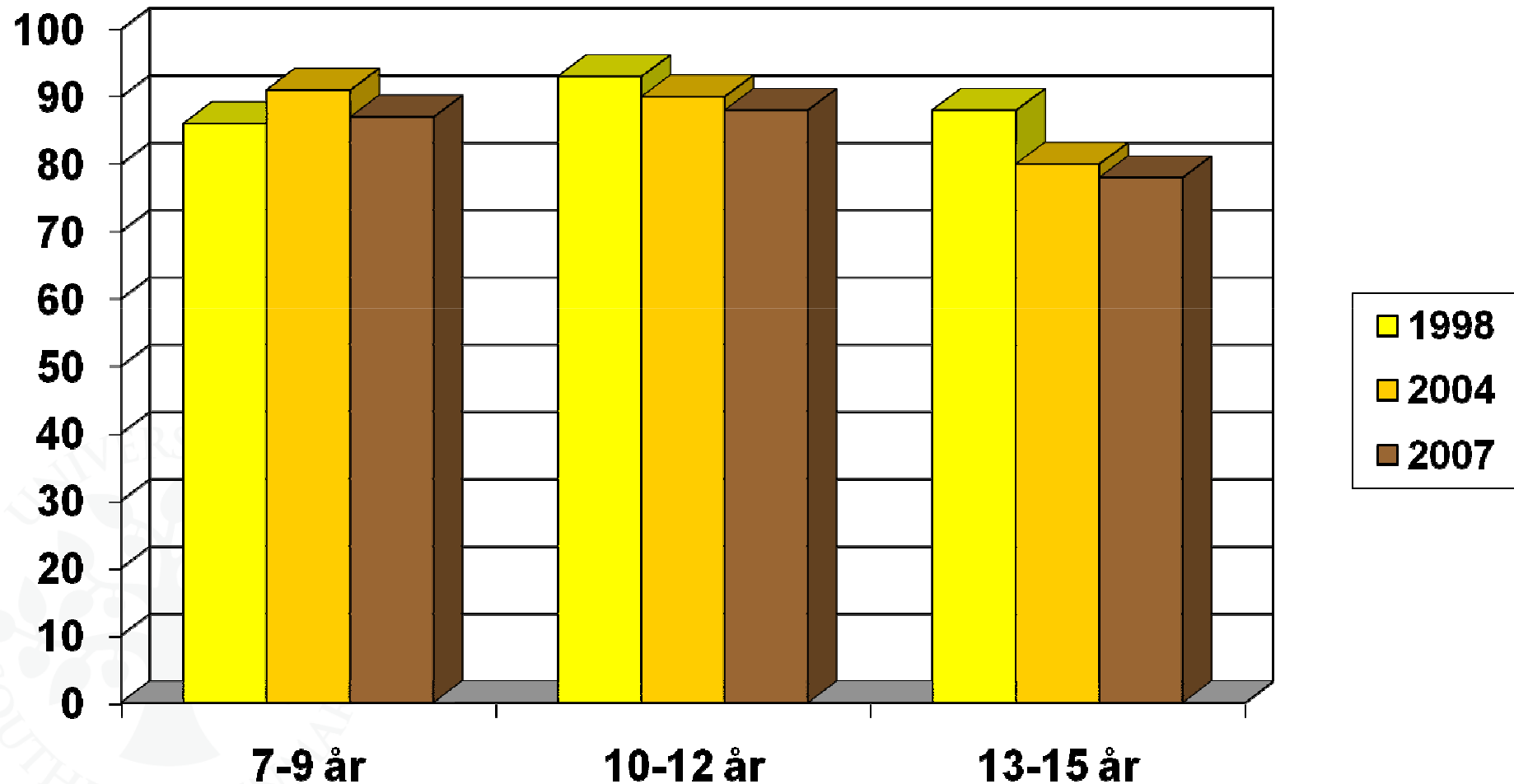




SOUL  
KERN DEL



# Andel af børn der går til idræt



Kilde: Bille m.fl. 2005. Pilgaard 2008.



# Børns idrætsdeltagelse

- **Stagnation blandt de yngste børn**
- **Faldende blandt de ældste børn**
- **Stigende andel der bruger meget tid på sport / motion**
- **De mindst fysisk aktive, er mindre aktiv end for ti år siden.**
- **Størst frafald blandt pigerne**
- **Piger af anden etnisk baggrund dyrker meget mindre idræt**

Kilde: Nielsen, G. og Ibsen, B. (2008): Kommunale forskelle på børns idrætsdeltagelse.

Bille, Fridberg, Storgaard og Wulff (2005): Danskernes kultur- og fritidsaktivitet 2004

Pilgård, Maja (2008): Danskernes motions- og sportsvaner 2007. Idrættens Analyseinstitut



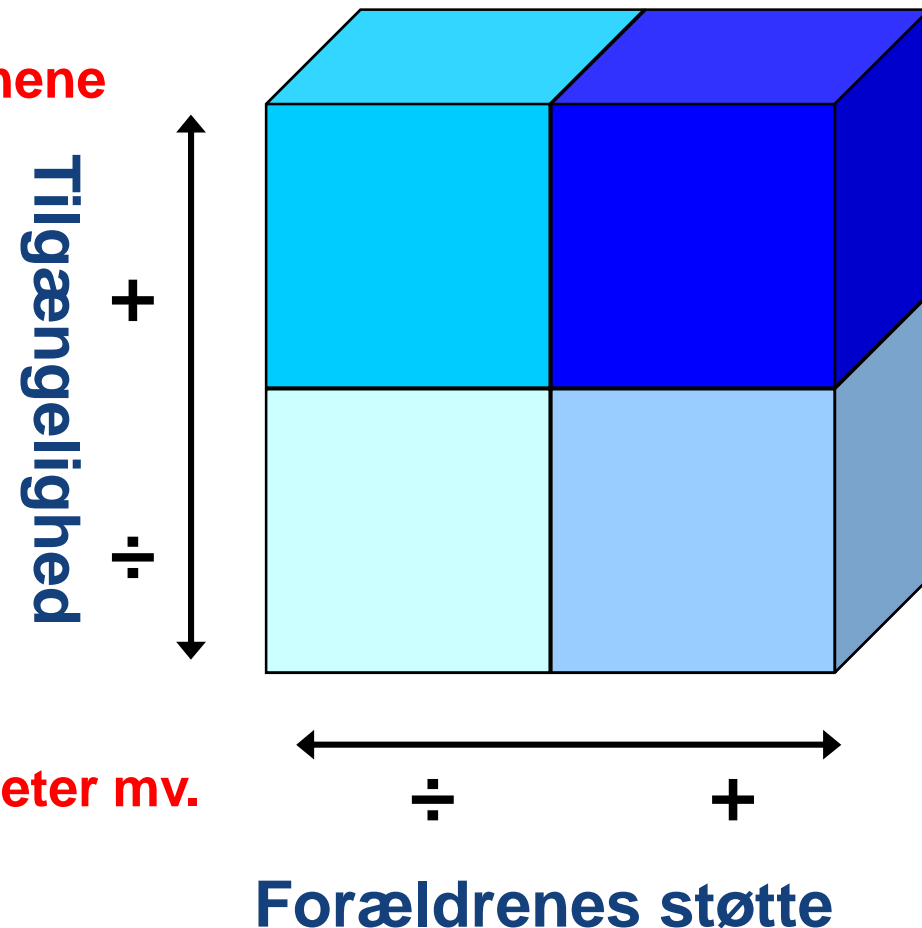
# Primære forklaringer på forskelle

## Forældrenes støtte

- Interesse for idræt / støtte til børnene
- Muligheder for at støtte (socio-økonomiske baggrund)

## Tilgængelighed

- Lege- og idrætsmuligheder
- Kort afstand til legepladser, faciliteter mv.



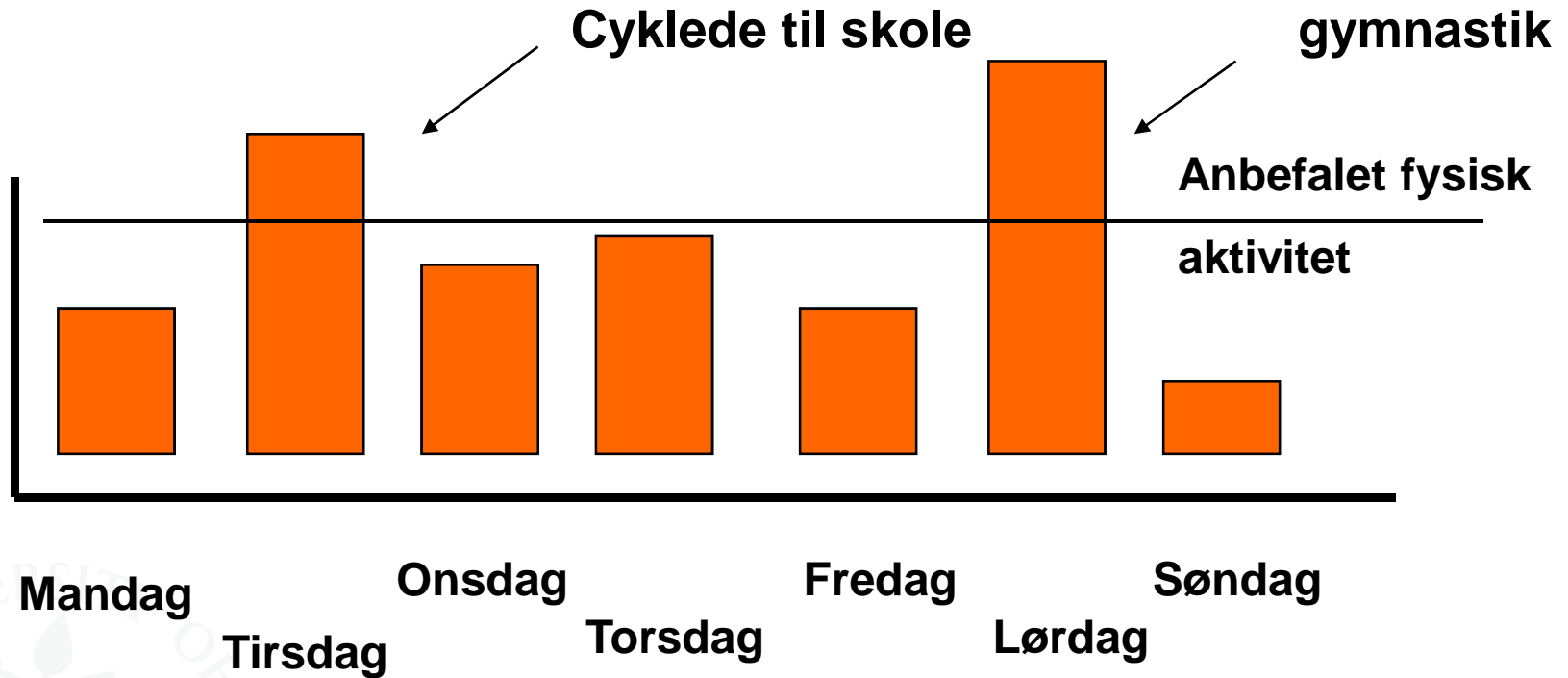


# Forskellige arenaer for børns leg, idræt og bevægelse



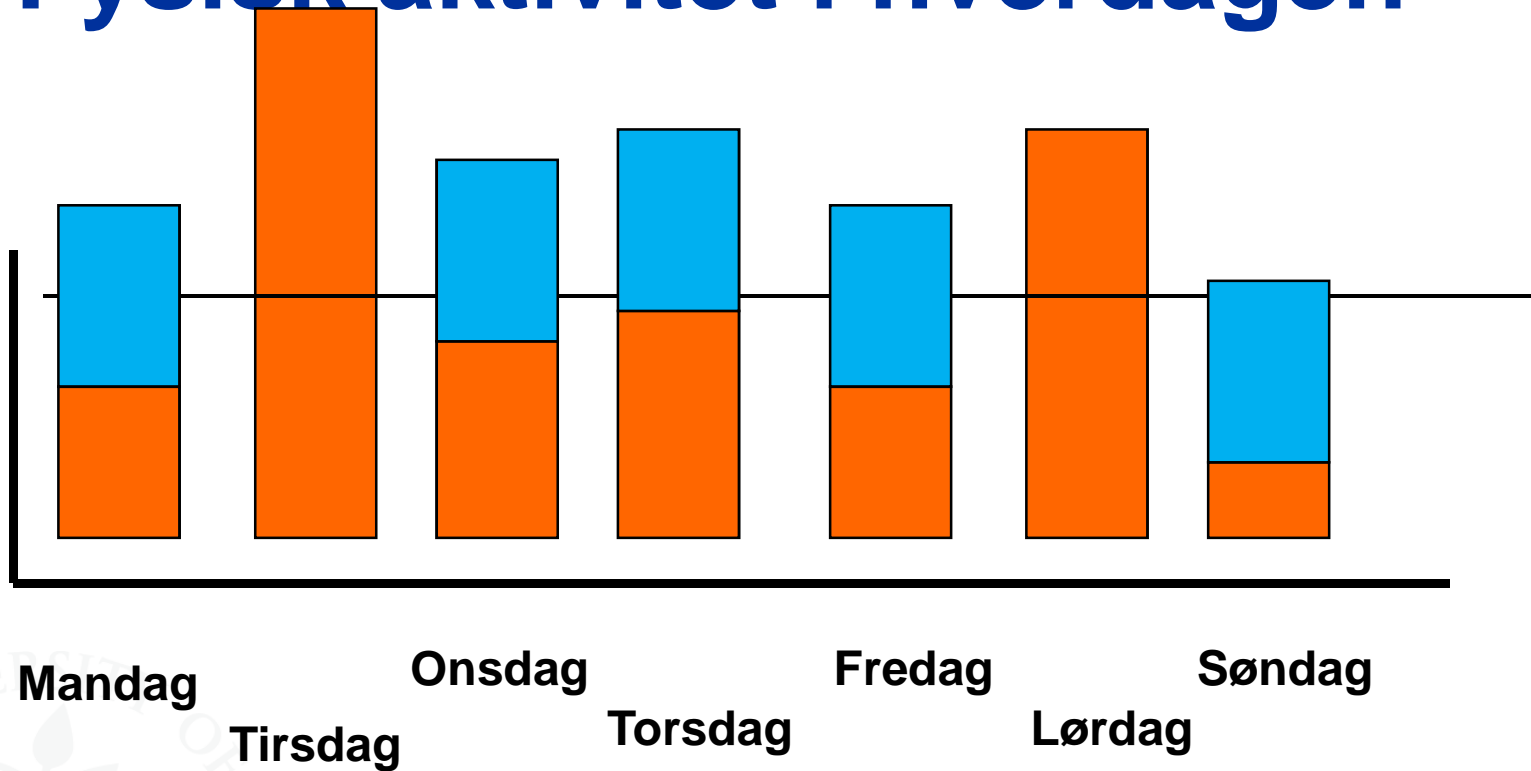


# Fysisk aktivitet i hverdagen





# Fysisk aktivitet i hverdagen





# Bevægelse for børn i forskellige arenaer

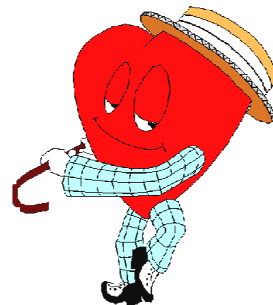
Dagligdagens "nødvendige" fysiske aktivitet

Spontan og selvorganiseret fysisk leg og idræt

Idræt og fysiske aktivitet i børnehaver, SFOer, fritidsklubber mv.

Idræt og leg i skolen

"Organiseret idræt"  
- Foreninger  
- Anden organisering





- Børn i 0. til 10. klasse skal være fysisk aktive mindst en time dagligt i skoledagen. Mulighederne herfor varierer på tværs af klassetrin og omfatter udover idrætstimer aktiviteter, der kan indarbejdes i undervisningen, i SFO eller fysisk aktivitet i frikvarterer.
- Aktiv transport til og fra skole fremmes i samarbejde mellem forældre og skoler.
- Kommunerne fremmer hensynet til fysisk aktivitet ved udarbejdelsen af kommune- og lokalplaner. Centrale elementer vedrører fx cykelstier, rekreative og bevægelsesvenlige miljøer og idrætslegepladser.



# Selvorganiseret fysisk leg og idræt

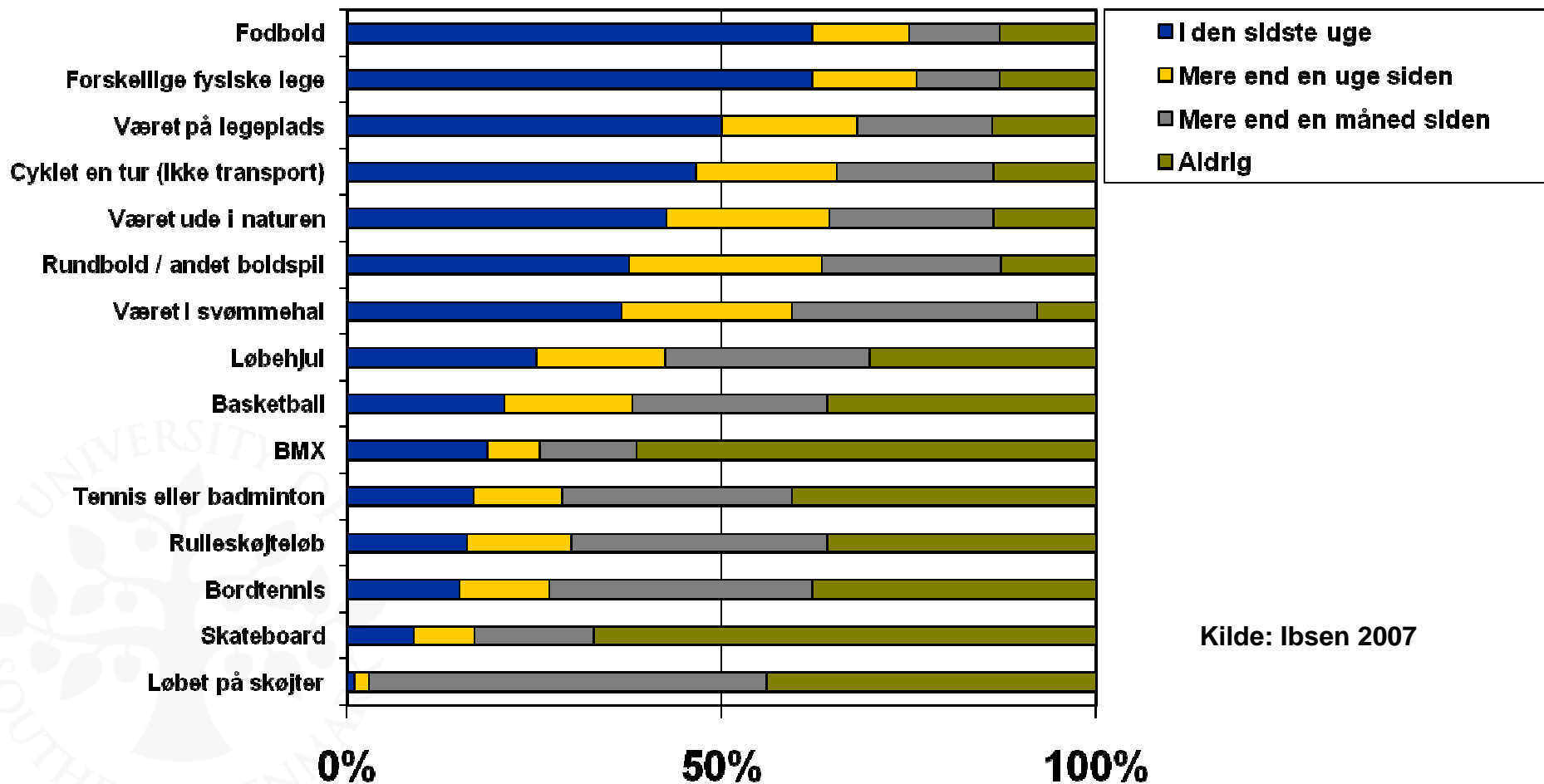




Omfanget af børns lege er mindsket de seneste 30 – 40 år  
(Kilde: De Knop & Engström)



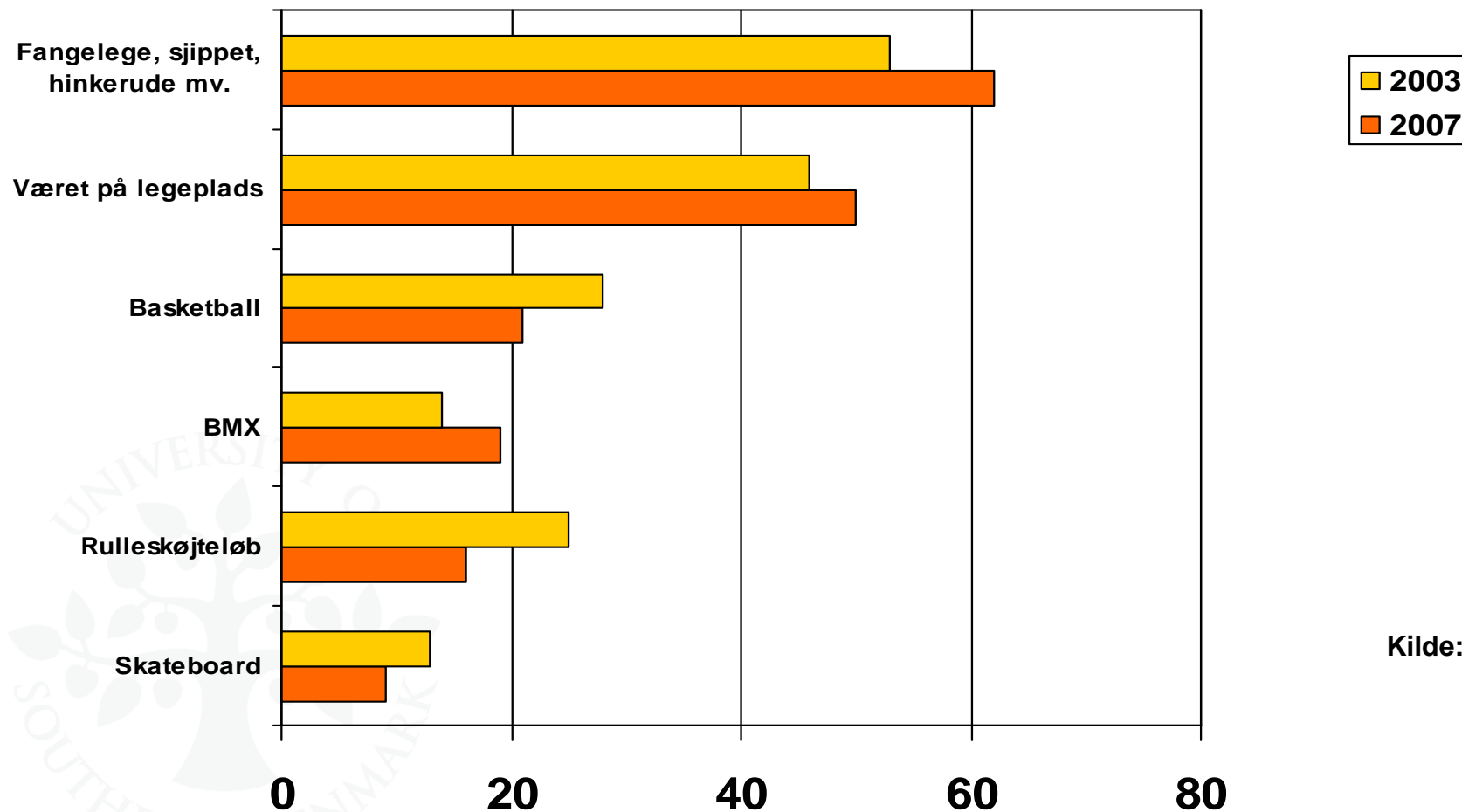
# Selvorganiserede fysiske aktiviteter efter skoletid (i fritiden), 5. klasse, København, 2007



Kilde: Ibsen 2007



## Selvorganiserede fysiske aktiviteter efter skoletid (i fritiden), 5. klasse, København 2003 og 2007 (i den sidste uge)



Kilde: Ibsen 2007



# Hvad fremmer børns bevægelse?





# De væsentligste barrierer (5 – 7 år)

- **Manglende legemuligheder og faciliteter i skolen og fritidsordning (og ikke arealet og facilitet pr. barn)**
  - Forklarer 7 % af variationen i fysisk aktivitet
  - Vigtigste forklaring på om børnene er ude eller inde i frikvartererne
- **Manglende støtte fra forældrene / familien**
- **Manglende sociale kompetencer hos det enkelte barn**
- **Mangel på gode oplevelser med bevægelsesaktiviteter**

Glen Nielsen (2004): Barrierer for børns bevægelsesaktivitet.  
Speciale. Institut for Idræt, KU.



# Fremmende for børnenes bevægelse

1. **Faciliteter / rum der kan bruges til fysisk aktivitet (fx parker, legepladser, rekreative områder, idrætsanlæg, skolegårde der er åbne udenfor skoletiden).**
2. **Kort afstand til faciliteten og fysisk aktivitet. Børn er primært fysisk aktive tæt på, hvor de bor.**
3. **Gode mulighederne for aktiv transport: cykelstier, fortove, offentlige transportmidler mv.**

**Sammenfatning af foreliggende forskning.**

**Udarbejdet af Charlotte Klinker, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU.**



# Fremmende for børnenes bevægelse

- 4. Åbne, gratis, ikke-specialiserede anlæg / faciliteter har større tiltrækning på de mindst fysisk aktive børn, end de specialiserede anlæg har, der i højere grad tiltrækker de mere fysisk aktive børn.**
- 5. De ældre børn bruger i højere grad end de yngre børn mere specialiserede anlæg / faciliteter. 5. – 7. klasserne er den gruppe, der i størst grad bruger forskelligartede faciliteter – dvs. både specialiserede faciliteter og faciliteter med flere anvendelsesmuligheder.**



# Fremmende for børnenes bevægelse

6. En oplevelse af sikkerhed (fx god belysning) og lav forekomst af kriminalitet i området.
7. En subjektiv oplevelse af 'tilgængelighed'. Denne subjektive oplevelse hænger sammen med afstanden til og antallet af faciliteter.
8. Det sociale miljø. Det fysiske miljø gør det ikke alene.
9. Alternative, frie aktivitetsmuligheder med selvbestemmelse og et godt socialt miljø.