

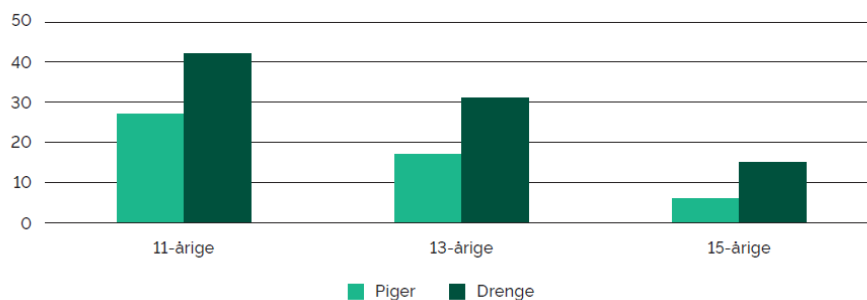
# **Erfaringer fra at støtte projekter med fysisk aktivitet for børn og unge i et fondsmæssigt perspektiv**

**APEN 10. september**  
**Forskningschef Anders Hede**

- Der er brug for **mere fysisk aktivitet** og **mindre stillesiddende** - overalt
- Kun hver fjerde barn/ung 11-15 år lever op til anbefalinger med 60 min moderat/høj intensitet fysisk aktivitet per dag. Aktivitetsniveauet falder med alderen og er især lavt hos piger.
- Betydelig **social ulighed i fysisk aktivitet**
- Der er tendenser **imod** fysisk aktivitet: kontrol med børns liv, motorisering, fremragende stillesiddende underholdning, billigere fedt/sukker mv.
- Men også **positive** tendenser: stor folkelig lyst til alle former for motion, generel opmærksomhed på tværs af sektorer, forvaltninger og megen tagen ansvar, rigtigt mange aktører (og ansøgere!) er aktive på feltet
- Hver enkelt intervention har **lille effekt i sig selv** (tæl minutter/skridt)- og vi har tilmed nok også en del kompensationsadfærd.
- Husk accelerometre og GPS

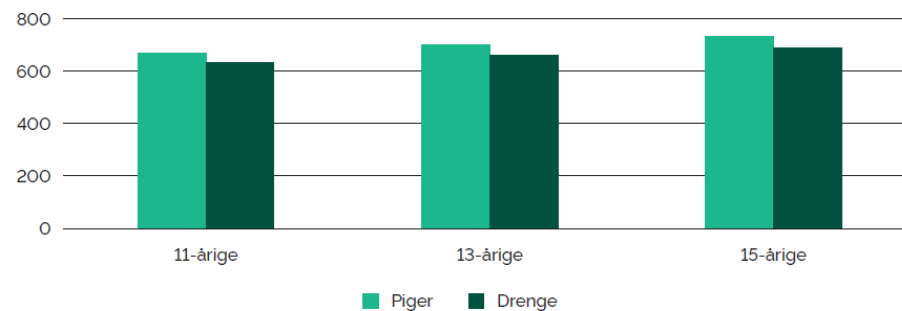
**FIGUR 4**

Andel med mindst 60 minutters daglig moderat til høj intensitet fysisk aktivitet opdelt på køn og alder. Angivet i procent.



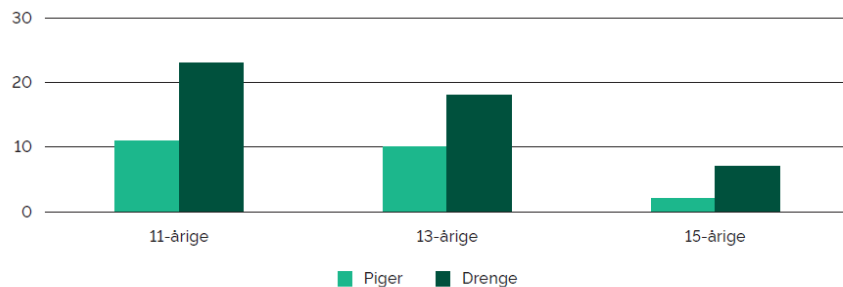
**FIGUR 10**

Tid (minutter/dag) brugt på stillesiddende aktiviteter. Opdelt på køn og alder.

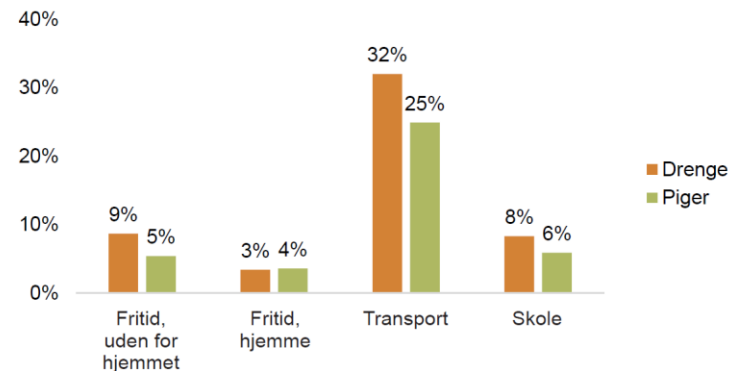


**FIGUR 7**

Andel med mindst 30 minutters daglig fysisk aktivitet med høj intensitet mindst tre dage om ugen. Opdelt på køn og alder. Angivet i procent.



**Hvor meget er børn og unge fysisk aktive?**



**Figur 4.** Andel af den totale tid børn og unge bruger på fysisk aktivitet i henholdsvis fritiden (uden for hjemmet og hjemme), på transport og i skolen. Opdelt på køn.

# Fysisk aktivitet er et blandt mange andre prioriteter – men indgår flere steder....

<b>Lev sundt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Flere bevæger sig mere</b></li><li>• Flere spiser sundere</li><li>• Ingen unge begynder at ryge, og voksne stopper med at ryge</li><li>• Flere unge får en senere alkoholdebut og drikker mindre, når de drikker</li><li>• Færre er alkoholf afhængige eller har et alkoholstorforbrug</li><li>• Flere har en sund soladfærd og går ikke i solarium</li><li>• <b>Udvikle og afprøve nye adfældsorienterede metoder, herunder bl.a. strukturelle tiltag, til forebyggelse og behandling af livsstilssygdomme</b></li></ul>
<b>Mental sundhed</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flere (særligt børn og unge) får tidlig, kvalificeret hjælp, når deres mentale sundhed er truet</li><li>• Flere er i stand til at håndtere oplevelser med mental mistrivsel og sygdom hos sig selv og i familie og netværk</li><li>• Flere med mental mistrivsel og sygdom får en bedre behandling</li><li>• <b>Udvikle og afprøve nye metoder til mental sundhedsfremme, herunder strukturelle tiltag</b></li></ul>
<b>Lev med kronisk sygdom</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Flere mennesker med kronisk sygdom anvender tilbud om hjælp til selvhjælp med henblik på at forbedre deres hverdagsliv</b></li><li>• Flere pårørende er i stand til at støtte mennesker med kronisk sygdom i at leve godt med deres sygdom</li><li>• <b>Udvikle, afprøve og implementere indsatser, der støtter egenomsorg, herunder psykologiske-/psykosociale tiltag med henblik på at forbedre hverdagslivet for mennesker med kronisk sygdom</b></li></ul>
<b>En chance i livet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Alle børn og unge (herunder udsatte) får de bedste muligheder for at udvikle og skærpe deres personlige, sociale og faglige kompetencer.</b></li><li>• <b>Flere professionelle og frivillige, der arbejder med børn og unge, gør brug af effektive metoder, der styrker personlige, sociale og faglige kompetencer.</b></li><li>• <b>Vi skal udvikle og afprøve effektive metoder, der styrker personlige, sociale og faglige kompetencer.</b></li></ul>
<b>En plads i fællesskabet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Flere deltager i positive, sociale fællesskaber.</b></li><li>• <b>Flere sårbare eller udsatte børn, unge og voksne får adgang til rådgivning og støtte, som kan styrke deres muligheder for deltagelse i positive fællesskaber.</b></li><li>• <b>Flere professionelle og frivillige arbejder sammen for at fremme sårbare eller udsatte børn, unge og voksnes adgang til positive, sociale fællesskaber.</b></li><li>• Flere arbejder for, at socialøkonomiske virksomheder og sociale investeringer skaber arbejdspladser for sårbare eller udsatte mennesker.</li><li>• <b>Vi skal udvikle og afprøve metoder til styrkelse af civilsamfundets, arbejdsmarkedets og det offentlige kapacitet til at skabe positive, sociale fællesskaber.</b></li></ul>

- Udfordringen er **implementering, bæredygtighed** og **synergi** med andre målsætninger, f.eks. bedre boligkvarterer, bedre indlæring, bedre trivsel, klima mv.
- Der er allerede megen og nemt tilgængelig **viden** i reviews og policyanbefalinger – **byg altid på den**
- Gør projekter til **naturlige eksperimenter** med big-data fangst
- Lav **kontrollerede forsøg** når det er nødvendigt

- **Idrætstimer** med under 10 minutters moderat/intens fysisk aktivitet!
- **Frikvarterer**
- Mere fysisk **transport**
- **Forældrekontrol** – angsten for ulykker – ender måske med mere angst?
- **Motorik** hos mindre børn – vild leg
- Aktivitetsfremmende **lokalmiljøer** og bygninger
- Store **piger** - bl.a. høj intensitet?
- De **mest inaktive**?
- Hvordan holder man **bæredygtigt fokus** på fysisk aktivitet i skoler og institutioner?
- **Integrations** af fysisk aktivitet og pædagogik?