

Gode udemiljøer gør børn fysisk aktive

Hvis børn skal bevæge sig mere, så skal de have mere plads samt flere og mere varierede udendørs legemiljøer, viser et forskningsprojekt, som har fulgt 500 danske børn.

AF BENNY SCHYTTE

Langt det meste af børns fysiske aktivitet foregår som selvorganiseret fysisk aktivitet i skolegården, på fritidshjemmet/SFO eller der, hvor børnene bor – og med lige så høj intensitet som i fritids- og skoleidrætten. Det fremgår af en ph.d. afhandling: *Children's Daily Physical Activity*, som idrætsforsker Glen Nielsen forsvarede i efteråret 2011 ved Institut for Sundhed og Idræt, Københavns Universitet. Den tegner således et helt nyt og temmelig overraskende billede af de danske børns fysiske aktivitet.

"Der er et enormt potentiale i frikvarterer og fritidshjem, hvis der er nogle gode udendørs faciliteter. Det ser ud til, at det kan have en stor effekt, hvis man sørger for, at der er gode rammer for fysisk aktivitet," siger Glen Nielsen.

Organiseret idræt ikke vigtigst

Undersøgelsen er unik, fordi

Fakta om undersøgelsen

Ph.d.-projekt: *Children's Daily Physical Activity* af Glen Nielsen, idrætsforsker.

I undersøgelsen deltog 513 børn fra fritidshjem og SFO'er fra Ballerup og Tårnby Kommune. Børnene blev udstyret med et accelerometer, som kan måle børnenes faktiske fysiske aktivitet. Børnenes aktivitetsniveau er målt både i 0.klasse og senere i 3.klasse.

det er første gang, man har målt og undersøgt børnenes bevægelser minutiøst. Tidlige har viden om børns aktivitet hovedsagligt bygget på spørgeskemaer eller kvalitative analyser, og man har i høj grad fokuseret på hvem og hvor mange, der dyrkede idræt. Men Glen Nielsens studie viser, at det slet ikke er den organiserede idræt, der er det vigtigste for børnene.

Helt konkret viser Glen Nielsens undersøgelse, at den fysiske aktivitet stiger med 8-9 procent for begge køn, hvis der er mange og varierede legefaciliteter i børnenes dagligdag. Han nævner som eksempler klatrestativer, mure, buske og træer.

Flere legefaciliteter betyder meget

I det hele taget betyder legefaciliteterne meget. Glen Nielsens studie viser, at jo flere legefaciliteter, der er til rådighed i skolegården eller på fritidshjemmet, jo mere bevæger børnene sig. Hvis der mangler

plads og legemuligheder, er det de bevægelssvage, der først afholder sig fra lege.

"Meget tyder på, at der simpelthen er kamp om pladsen. Der er mange børn i forhold til de legefaciliteter, der er, så det kan



Hvis pigerne skal være mere fysisk aktive, skal der skabes legefaciliteter til dem.



God plads og fri leg gør alle børn mere aktive. Hunderupskolen, Odense.



FOTO BENNY SCHYTTE

*Børn bliver mere fysisk aktive, hvis der er god plads.
Asgård Skole, Køge.*



FOTO BENNY SCHYTTE

*Fodbold har en tendens til at dominere i skolegården.
Vestre Skole, Odense.*

være en begrænsende faktor, at der simpelthen ikke er noget at lege med, fordi der er nogle andre, der har taget det,” siger han.

Der er derfor al mulig grund til at være bekymret for det, vi ser mange steder i dag. Skolelukninger som medfører endnu flere elever på de eksisterende skoler samt opførelse af nye skoler, hvor der kun kan blive plads til en skolegård på taget. Den udvikling stemmer dårlig overens med alle de formaninger og intentioner om, at børn og unge skal bevæge

sig mere. Med Glen Nielsens forskning er der al mulig grund til at (gen)starte en diskussion om, hvor mange m² udendørs areal, der skal være pr. elev på skolerne.

Kønsmæssig forskel

Ifølge Glen Nielsens undersøgelse er der en markant forskel på, hvor meget drenge og piger deltager i fri leg. Der er en kønsmæssig forskel, som ikke findes i den organiserede idræt.

I New Zealand, som han sammenligner Danmark med i

afhandlingen, er der ikke samme forskel på omfanget af drenge og pigers uorganiserede leg. Hans forklaring er, at det sandsynligvis skyldes, at fodboldkulturen i Danmark er meget udbredt blandt drenge, og at en stor del af drengenes uorganiserede leg i skolegården og fritidstilbuddet består i fodbold. Og det får desværre betydning for pigernes fysiske aktivitetsniveau.

Hvis derfor pigerne skal blive mere aktive, så skal man i skoler og fritidstilbud være mere opmærksomme på, at fodbold ikke bliver for dominerende, og at en udvidelse af legefaciliteterne skal tage afsæt i pigernes ønsker til leg og fysisk aktivitet. I et norsk studie om skolegården som nærmiljø-anlæg fra 2004 var konklusionen den samme. Pigerne passiviseres, når fodbold dominerer skolegården (Schmidt, 2004).

Etnicitet og lav indkomst

Tidligere har det vakt bekymring, at børn fra indvandrerfamilier og familier med lav indkomst dyrker mindre idræt i idrætsforeninger end andre børn. Specielt fordi man ud fra det har konkluderet, at så er disse børn også mindre fysisk aktive andre steder, har usund livsstil mv. Men Glen Nielsens undersøgelse viser faktisk, at børn fra indvandrerfamilier og familier med lav indkomst ikke er mindre aktive end andre børn, når det gælder den frie selvorganiserede leg. Faktisk

viste det sig, at de tværtimod var lidt mere aktive.

Valg af legefaciliteter

Som tidligere nævnt peger Glen Nielsen på, at det vil være en god idé med flere varierede legemiljøer og legefaciliteter, men at vi mangler at undersøge, hvor meget de enkelte legemiljøer og faciliteter hver især fremmer fysisk aktivitet. Og det er jo en meget relevant viden, når man som skole/SFO eller i en boligafdeling står foran at skulle vælge et nyt lege- og aktivitetstilbud. Hvordan kan vi få mest for pengene, hvis vi ønsker at fremme børnenes fysiske aktivitet? Lad os derfor håbe, at den forskning snart bliver en realitet.

Kilder:

- www.boernogunge.dk – søg nr. 22,2012.
- www.videnskab.dk – søg på Glen Nielsen.
- www.idan.dk – søg nr. 9.12.2011.
- Schmidt, Lene (2004), *Skolegården, jungle eller lufttegård?*, Norsk institut for by- og regionsforskning.

Benny Schytte er kultursociolog med egen rådgivningsvirksomhed inden for udendørs lege- og læringsmiljøer. Se mere på www.bennyschytte.dk

