
Lite forskning på fysisk aktivitet blant barn

AKTUELT

KARI RONGE

Email: kari.ronge@legeforeningen.no

Tidsskriftet

– Det finnes altfor få studier som gir kunnskap om hva slags type fysisk aktivitet norske barn driver med, sier fysioterapeut og professor ved Norges idrettshøgskole, Kari Bø.

Hun leder en arbeidsgruppe nedsatt av Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, som nylig utgav rapporten Vekt-helse (1). Innen utgangen av året skal gruppen komme med anbefalinger overfor Sosial- og helsedepartementet om hvordan forskningen bør drives.

Innsats må koordineres

– Hittil mangler vi representative studier om hva barn liker å holde på med og hvordan de ønsker at aktiviteten skal være organisert. Vi har heller ikke opplysninger om hvilke ferdigheter barn har i styrke, utholdenhet eller evnen til å løse bevegelsesoppgaver, sier Bø.

– Dessuten er dataene vi har, samlet inn som ledd i undersøkelser med andre temaer. Av den grunn er det viktig at forskningsinnsatsen på feltet fysisk aktivitet nå koordineres, mener hun.

Rapporten nevner flere tiltak for å forebygge overvekt og passivitet hos barn. Hvorvidt det er ønskelig med større oppmerksomhet på breddeidrett, økt antall uketimer i kroppsøvningsfaget eller å få barn til å bevege seg mer i den uorganiserte hverdagen, synes Kari Bø det er for tidlig å uttale seg om. – Vi har for liten detaljkunnskap til at jeg vil trekke slutninger allerede nå, sier hun.

Arbeidsgruppen skal kartlegge forskning om aktivitet og fysisk form i Norge og internasjonalt, både hos voksne og barn. Deretter skal prosjektene samordnes før departementet får forslag til anbefalinger om hvor innsatsen skal settes inn mot barn og unge.

– Gruppens anbefalinger vil gi oppdatert kunnskap om fysisk aktivitet for alle grupper i befolkningen. Samtidig er målet å foreslå nye, internasjonalt anerkjente metoder slik at fremtidig forskning blir tilrettelagt og gjennomført med høy metodisk kvalitet, legger hun til.

Gamle sannheter

Norges Idrettsforbund står bak forskningsprosjektet Barn, bevegelse, oppvekst. I regi av Høgskolen i Agder starter testing av barn i Kristiansand i høst, for å kartlegge hvordan skole, skolefritidsordning og idrettslag kan samarbeide om å tilrettelegge for mer fysisk aktivitet i barns hverdag.

Førsteamanuensis Hermundur Sigmundsson ved Idrettsvitenskapelig institutt ved Norges teknisk-naturvitenskapelig universitet (NTNU) gikk 10. september ut med kraftig kritikk i Aftenposten, og mente at Idrettsforbundets prosjekt har lite for seg.

– Hypotesen er blant annet at en mer fysisk aktiv skolehverdag gir barna bedre motoriske og sosiale ferdigheter, styrket selvoppfatning og færre livsstilssykdommer. Jeg har metervis av forskningslitteratur på mitt skrivebord som bekrefter disse sammenhengene fra før, uttalte Sigmundsson.

Han hevdet at resultatet er at pengene kastes bort på verdiløs forskning som gjentar gamle sannheter, og fikk støtte fra professor Rolf Ingvaldsen, leder for Idrettsvitenskapelig institutt ved NTNU.

Kari Bø vil ikke kommentere kritikken fra forskningsmiljøet i Trondheim. Hun forteller at Norges idrettshøgskole er i gang med et samarbeid med Idrettsforbundet. – Etter min mening viser forbundet stor interesse for å legge forskning til miljøer som har kompetanse, sier hun.

LITTERATUR

1. Rapport 2000 vekt helse. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, 2000.

Publisert: 10. oktober 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.