
Er barn og unge mindre fysisk aktive i dag enn tidligere?

ARTIKKEL

EKELAND E

HALLAND B

REFSNES KA

SKRØPPA AG

VOLLDAL B

ØINES L

HAGEN KB

Sammendrag

Det har de siste årene vært store oppslag i ulike medier med påstander om at barn og unge er lite fysisk aktive og er idårlig fysisk form. Formålet med denne systematiske oversiktsartikkelen var å finne ut om barn og unge i Norge harendret omfanget av fysisk aktivitet eller har en svekket fysisk form i dag i forhold til tidligere.

Vi søkte i databaser og referanselister og kontaktet norske ressurspersoner som har forsket på feltet. Kvaliteten påstudiene ble vurdert med hensyn til utvalgsskjevhet, informasjonsskjevhet og om resultatrapporteringen var tilstrekkelig til å kunne sammenlikne funnene.

Fem gjentatte tverrsnittsundersøkelser av friske gutter og jenter fra 1950 til i dag ble inkludert. Tre var basert på tester av fysisk form og to på selvrapportert fysisk aktivitet. Studiene gir indikasjoner på at den fysiske formen hos de eldste guttene er redusert, en stor del av de aktive har redusert sitt aktivitetsnivå, antall inaktive har økt, og det har blitt en større spredning i den fysiske formen.

Resultatene indikerer en negativ utvikling, og det synes derfor viktig å sette inn tiltak nå. Med adresse til det nyopprettede Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet konkluderer vi med at det er behov for å utvikle standardiserte og relevante måleparametere for måling av fysisk aktivitet.

Publisert: 20. juni 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. februar 2026.