

Skoledag med høy puls – motvekt til overvekt

Ny kunnskap om vektøkning blant barn og unge sender sjokkbølger gjennom Helse-Norge. Nå vender leger, fysioterapeuter, helsepolitikere- og byråkrater seg mot skolen med et felles ønske; minst én time fysisk aktivitet hver skoledag for å forebygge overvekt og helseproblemer.

– Vi har ikke noe valg. Inaktivitet er en epidemi som allerede er i full gang. Alternativet er å bygge fedmeklinikker for overvektige barn. Vi må sørge for å unngå at vi havner i en slik situasjon, sier Roald Bahr, professor ved Norges idrettshøgskole og leder av Aktivitetsrådet i Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

Alarmerende vektøkning

Sunne, friske barn og unge med stål i bein og armer, rødkinnede av uteliv og med hårlugger svette av fysisk aktivitet: I 1939, da kroppssøving første gang ble obligatorisk på timeplanen i folkeskolen, passet kanskje dette bildet på norske barn. I dag er virkeligheten en ganske annen; det er ikke typisk norsk å være fysisk aktiv, verken for voksne eller barn.

Den passive livsstilen går på folkehelsen løs; det er godt dokumentert at for lite fysisk aktivitet er en hovedårsak til overvekt, diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer, og sannsynligheten

for at passive barn blir passive voksne er stor.

– Situasjonen er alarmerende, mener Roald Bahr. – Undersøkelser viser at norske 9- og 15-åringer veier om lag 3 kg mer i dag enn de gjorde for 25 år siden. Det er en stor vektøkning på en liten kropp (under publisering). Vi har også solide data som viser at rekrutter til Forsvaret i gjennomsnitt var 3,2 kilo tyngre i 1999 enn i 1985. Dette er sjokkerende tall. Hvis vi ikke gjør alt vi kan for å øke omfanget av fysisk aktivitet blant barn og unge nå, vil vi raskt havne i samme situasjon som amerikanerne, hvor det er normalt at voksne er overvektige, fortsetter han.

Feilgrep av Stortinget

Det finnes ingen mirakelkur for epidemien, konstaterer Bahr; her må alle kluter settes til. Han gleder seg over at store deler av det politiske og faglige Helse-Norge har fått øynene opp for alvor i situasjonen, og at helseaspektet ved fysisk aktivitet gjennom-

syrrer stortingsmelding nr. 16 om folkehelsepolitikken, «Resept for et sunnere Norge» (1, 2). Meldingen tar til orde for å vurdere en rekke tiltak for å øke omfanget av fysisk aktivitet i skolen. Signalene blir fulgt opp av de folkevalgte på Stortinget. Det samme gjør det såkalte Kvalitetsutvalget, som på oppdrag fra Utdanningsdepartementet har gjennomgått og vurdert innhold og kvalitet i grunnskolen. I utvalgets innstilling, som ble sendt til høring i begynnelsen av juni, foreslås økt timetall i fysisk aktivitet gjennom hele skoleløpet, på linje med matematikk og norsk (3).

Ikke desto mindre var det det minst forpliktende flertallsforslaget fra Stortingets sosialkomité (4), med ordlyden «vurdere hvordan skolen kan legge til rette for mer daglig fysisk aktivitet», som fikk Stortingets støtte da Folkehelsemeldingen ble behandlet i juni, mens mindretallsforslaget som konkret ber Regjeringen sørge for at alle barn i grunnskolen har minst én time daglig fysisk aktivitet i grunnskolen, falt. – Et feilgrep av Stortinget, mener Bahr.

Det mener også Legeforeningens president Hans Kristian Bakke. Han synes Folkehelsemeldingen med fordel kunne inneholdt færre og mer målrettede forslag til tiltak. Blant meldingens 196 ulike tiltak for å få en sunnere befolkning, savner han



Ut i skogen og opp i trærne! Barn og unge trenger gymnastikk i ordets rette forstand, og fysisk aktivitet må prioriteres høyere i den norske skolen, mener blant andre professor Roald Bahr. Alle foto Ingrid M. Høie og Terje Bendiksby/SCANPIX

konkrete tiltak i skolen. Legeforeningen vil ha minst en time gym daglig på samtlige 13 skoletrinn (5,6).

– Skolen er en unik arena, her når man alle. Hvis målet er å skape en fysisk aktiv befolkning, finnes ikke noe sikrere og enklere tiltak enn å øke antall gymtimer, mener Bakke.

Vel å merke som et første skritt på veien: Hvis hensikten er å stimulere barn og unge til fysisk aktivitet, må innholdet i kroppsøvingsfaget endres og helseperspektivet være overordnet pedagogiske mål, fremholder presidenten. – Aktiviteten må være av en slik karakter at man får pulsen opp på et visst nivå. Den må ikke foregå i en gymsal, men det er ikke tilstrekkelig å tusle rundt på natursti, mener Bakke.

Ned fra trærne

Også fysioterapeutene ønsker minst en daglig time fysisk aktivitet i skolen, men det blir for snevert å bare knytte det til kroppsøvingstimene, mener Tove Bergan, fysioterapeut i Bergen kommune og leder av faggruppen for barne- og ungdomsfysioterapi i Norsk Fysioterapeutforbund.

– For å få god effekt av fysisk aktivitet må man tenke moderat intensitet og puls. I løpet av en kroppsøvingstime er det vanskelig å få tilstrekkelig intensitet, mener hun.

Bergan vil også rette blikket mot hva man kan få til ved å benytte seg av naturen, og ved å flette fysisk aktivitet inn i andre fag. – Hva er vel mer naturlig enn å legge noe av naturfagundervisningen utendørs? spør hun.

Hun peker på at det særlig i forhold til overvektige barn er viktig at man tenker utover tradisjonell kroppsøvingstime. – Disse barna er ofte tapere i gymtimer, og melder seg ut av timen fordi det blir så synlig at de ikke henger med. For å skape glede og motivere til å bruke kroppen, må vi tenke alternativt. Vi må ikke la det ene tiltaket utelukke det andre. Barn trenger å få brukt kroppen i variert lek og bevegelse utendørs. Utendørsaktiviteter gir barna andre utfordringer, blant annet lærer de å beherske balanse og utvikle gode grunnmotoriske funksjoner. Barn som bare beveger seg på flatt underlag, mister noe i forhold til å mestre balanse. Å hoppe fra stein til stein og klatre i trær, legger et godt fundament for barnets motoriske utvikling. I løpet av de siste 20 årene har vi dratt barna ned fra trærne og inn til voksenstyrte aktiviteter i en idrettshall, svarer Bergan. – Hvis vi skal klare å innfri målet om økt fysisk aktivitet, vil alternativer til kroppsøvingstimer tvinge seg frem. Knytter man dette for sterkt til disse timene, vil kapasiteten ved skolene raskt bli sprengt, fortsetter Bergan.

Hun synes det blir spennende å følge utviklingen i saken. – Min erfaring med skolen er at det har skjedd en endring til det positive etter reform 97, ved at lærerne

i større grad må tenke på at fysisk aktivitet hører med. Samtidig vet vi at kroppsøving står lagelig til for hugg når budsjettammer blir sprengt, sier Bergan.

Må følges av penger

Ragnhild Lied, kroppsøvingslærer og sentralstyremedlem i Utdanningsforbundet, er glad for at forslaget om mer fysisk aktivitet i skolen er knyttet konkret til egne timer eller øker.

– For å sikre at omfanget av fysisk aktivitet øker, og at undervisningen blir lagt opp av lærere med kompetanse, er det helt nødvendig å sette av egen tid, mener hun. Hun viser til at selv om dagens læreplan for grunnskolen, L-97, har en sterk intensjon om fysisk aktivitet, har ikke skoler flest lyktes i å innlemme det i skolehverdagen. Ved konkret å knytte den økte satsingen på fysisk aktivitet til kroppsøvingstimene, unngår man debatter om hvilke fag som må vike til fordel for fysisk aktivitet, håper hun.

– Men vi må vekk fra tradisjonelle tankebaner og endre innholdet. Det har vært en tendens til at ballspill som dominerer idretten, i for stor grad har fått dominere i skolen også. Det passer absolutt ikke for alle. Vi skal ikke utvikle profesjonelle idrettsutøvere, men sørge for at hver og en får positive opplevelser av å være fysisk aktive.

– Har dagens kroppsøvingundervisning spilt fallitt?

– Nei, men den har ikke vært god nok overalt. Det er lenge siden kroppsøving ble holdt frem som et viktig fag som skolen blir målt etter. Målene er uklare. Nå trenger vi en grunnleggende debatt om hva som er viktig med faget, svarer Lied.

Ifølge Lied er ikke alle lærere like glade for å få pålagt nye oppgaver. – Det har vært irritasjon over at så snart man ser sykdomstegn i samfunnet, så er det skolen som får ansvar for å bøte på det. Men fysisk aktivitet henger nøye sammen med de oppgaver skolen har ansvar for. Det er positivt at så mange viktige aktører utenfor skolen gir innspill om dette, men skolen må ha ansvaret for utformingen, og det må følge penger med for å få det til, mener Lied.

Sosialiseres til aktivt liv

Med særlig fokus på effekt, har Per-Egil Mjaavatt og Jan-Oddvar Skisland gått gjennom litteratur om tiltak som fremmer fysisk aktivitet i skolen. I rapporten *Fysisk aktivitet i skolehverdagen* konkluderer de at det er overbevisende dokumentert at barn og unge blir i bedre fysisk form med flere gymtimer, og at utbyttet er størst for de elevene som har det svakeste utgangspunktet (7).

Mer fysisk aktivitet i skolen har dessuten overbevisende positiv effekt på mentale helseplager og stressmestring. Det er også sannsynlig at den atferden som barna lærer i skolen, i betydelig grad påvirker atferden

som voksen. Rapporten konkluderer med at det bør være daglig fysisk aktivitet på alle skoletrinn.

Roald Bahr gir sin fulle tilslutning. – En time med daglig fysisk aktivitet vil bidra til å øke energiforbruket, slik at risikoen for at barna legger på seg blir mindre. Det betyr at de må røre på seg slik at de blir svette og andpustne.

Med en time mener han 60 minutter, ikke en skolegymsstime, som i praksis kanskje bare varer i 20 minutter. Aktiviteten behøver ikke å være sammenhengende, og i skolehverdagen inkluderer han veien til og fra skolen.

Aktiv midttime

Elevene ved Kongsgårdsmoen skole i Kongsberg får allerede pulsen opp i en times daglig kroppslig utfoldelse. Det siste skoleåret har skolen i samarbeid med det lokale idrettslaget, lagt forholdene til rette for at midttimen kan brukes til fysisk aktivitet. Det er ikke pliktig deltakelse for elevene, men de fleste elevene blir dratt med i aktivitetene, selv de som i utgangspunktet er ganske passive. Tilbakemeldingene fra lærerstaben er at barna er mer fysisk aktive enn før, opplyser rektor Wenche Strøm.

Strøm forteller at man startet med å hoppe slengtau, som det viste seg at dagens grunnskolebarn ikke kunne. Deretter ble det frisbee, som fenget en annen gruppe elever, men uten at slengtauet ble lagt vekk. Etter hvert er det blitt mange ulike aktiviteter som pågår samtidig.

Skolen har kjøpt inn materiell slik at det alltid ligger til rette for fysisk aktivitet. Både elever og lærere får innføring i regler og teknikk når en ny aktivitet blir innført. Når barna får opplæring og ferdigheter, er det lettere å få dem med på aktivitetene. Enkelte aktiviteter, som håndball og fotball, virker ofte ekskluderende, så det er det lite av.

To lærere har koordineringsansvar for midttimene for å sikre at det er kvalitet over aktivitetene. Ifølge Strøm byr det på store utfordringer å få de eldste elevene med; for dem må lærerne i større grad gå inn og styre aktivitetene.

Elevene har hver sin treningsdagbok, hvor de skriver ned hva de har holdt på med, og som gulrot premieres de klassene som er mest aktive.

Klasselærerne har pålegg om å sørge for at det pågår fysisk aktivitet en til to dager i uken, i tillegg til gymtimer og uteskole. Lærerne har også fått økt kompetanse gjennom ulike kurs, blant annet i samarbeid med idrettskretsen.

– Målet er å sosialisere dem inn i en aktiv livsstil, som de tar med seg inn i voksenlivet, sier Bahr. – Vi tror også at økt fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på prestasjoner i andre fag, tilføyer han.

For å nå ambisjonen, må så vel målsetting som innhold i kroppsvøingsfaget endres, og lærernes kompetanse må heves.

– Kroppsvøingsfaget må ikke være et ferdighetsfag som setter prestasjoner i sentrum og bidrar til å stenge ute de som trenger faget mest. Vi må gi barna basisferdigheter slik at de kan glede seg over å bruke kroppen, og et allsidig repertoar å spille på; gå på ski, stå på ski, sykle, svømme. Faget må ha et innhold som gjør at det er moro for alle.

I tillegg må man legge til rette for fysisk aktivitet i andre fag, lage utearealer ved skolene som oppmuntrer til lek og bevegelse, og skoleveier som gjør det trygt for barna å gå eller sykle.

Europeisk bunnivå

Antall kroppsvøingstimer i norsk skole har stått på stedet hvil siden 1959, dvs. ca. to skoletimer per uke. Det plasserer Norge i bunnsjiktet i Europa, sammen med Sverige og Finland, viser en undersøkelse som EUPEA, en paraplyorganisasjon for europeiske lærerorganisasjoner, gjorde i 1996 (7). Mens norske skoleelever får 90 minutter kroppsvøing per uke, er gjennomsnittet for Europa 110 minutter. For alderstrinnet 6–12 år, ligger Norge aller nederst.

Tiden man har til rådighet, utnyttes heller ikke optimalt. Undersøkelser viser at bare

to tredeler av gymtimen blir brukt til fysisk aktivitet, og halvparten av dette igjen går med til moderat fysisk aktivitet (7).

Ideelt sett bør en time daglig fysisk aktivitet bli innført i 2006, når grunnskolen etter planen blir gjenstand for en ny skolereform, mener Anita A. Aadland, avdelingsdirektør i avdelingen for fysisk aktivitet i Sosial- og helsedirektoratet. Aadland har det overordnede ansvaret for å utforme en prøveordning for fysisk aktivitet i skolen, som etter hvert kan bli landsdekkende. Allerede fra høsten 2004 vil en rekke skoler forplikte seg til å ha minst en obligatorisk time med fysisk aktivitet. Av praktiske grunner, og for å styre unna eventuell motstand mot daglige gymtimer, vil ikke direktoratet knytte aktiviteten til kroppsvøingstimene.

– Kriteriene for satsingen er at skolene setter av minst en time til fysisk aktivitet hver dag på timeplanen. Det skal være obligatorisk for elever å delta. Det er opp til den enkelte skole hvordan man løser dette, men aktivitetene må være allsidige, styrt av voksne og til å bli svett av. Ett kriterium er at man har ekstra øye for inaktive barn, opplyser Aadland.

Sosial- og helsedirektoratet vil også ha egne nettsider med idépakker med konkrete forslag til aktiviteter, skreddersydd for de ulike klassetrinnene.

Utdanningsdepartementet avgjør

Det er Utdannings- og forskningsdepartementet som får det avgjørende ordet om morgendagens kroppsvøingstimer.

Statsråd Kristin Clemet vil ikke uttale seg om saken så lenge Kvalitetsutvalgets innstilling er ute på høring, men departementets informasjonsavdeling forsikrer om at så vel det politiske som det faglige miljøet i Utdannings- og forskningsdepartementet er positivt til økt satsing på fysisk aktivitet i skolen.

Selv om arbeid på tvers av departementer og sektorer tradisjonelt byr på skjær i sjøen, er Bahr optimistisk.

– Vi skal sørge for å levere begrunnelsene for å være fysisk aktiv, og de er mange og overbevisende. Det viktigste er utviklingen av overvekt, og at en passiv livsstil gir stor risiko for tidlig død. Hvis jeg fikk valget mellom å satse pengene mine på en fysisk aktiv røyker og en passiv ikke-røyker, ville jeg ha valgt røykeren, sier Bahr.

Ingrid M. Høie

ingrid.hoie@legeforeningen.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. St.meld. nr. 1 (2002–2003) Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken.
2. Sundar T. Forebygge mer, reparere mindre. Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123: 499.
3. http://odin.dep.no/ufd/norsk/publ/periodika/nett_aktuelt/045071-990206/index-dok000-b-n-a.html
4. www.stortinget.no/inns/200203-230-015.html
5. Bakke HK. Resept for et sunnere Norge – barna først! Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123: 1407.
6. Den norske lægeforenings prinsipp- og arbeidsprogram 2003–2004.
7. Mjaavatn P-E, Skisland J-O. Fysisk aktivitet i skolehverdagen. Rapport, Forebyggingsdivisjonen, Avdeling for fysisk aktivitet, Sosial- og helsedirektoratet, Oslo 2003.

Allmennleger kan for lite om osteoporose

Norsk Osteoporoseforening savner oppmerksomhet fra leger.

– Bruk oss! Vi har oppdatert informasjon og kunnskap om det som skjer innen osteoporose og beslektede sykdommer, sier leder Bjørg Brinchmann.

Pasientforeningen driver blant annet et informasjonssenter i samarbeid med Aker universitetssykehus HF. Senteret som ledes av professor Jan A. Falch, er bemannet med lege, fysioterapeut og sykepleier og har åpen telefonlinje fem dager i uken. Senteret tar imot henvendelser fra hele landet, gir informasjon til pasienter og pårørende og sender ut gratis informasjonsmateriell.

– Pasienter opplever at de får lite hjelp og informasjon av allmennlegen. De melder til oss at de svært sjelden blir henvist til senteret av leger. Alle legekontorer har fått tilsendt en veileder om osteoporose, utarbeidet av Falch. Mye tyder på at den er lite i bruk. Det er også få leger på kursene vi

holder for helsepersonell, opplyser Brinchmann. For å få opp interessen blant leger, deler foreningen nå ut 10 000 kroner for beste oversiktartikkel om osteoporose.

– Vi er mer opptatt av forebygging enn behandling. Det er mulig å forebygge osteoporose, men leger formidler ofte at det ikke er noe å gjøre, opplyser Brinchmann.

– Grunntanken er at kvinner i risikogrupper endrer livsstil før de er 50 år, det vil si at de ikke røyker, at de sørger for et kosthold med tilstrekkelig vitamin D og kalk og at de mosjonerer.

Alle kan få osteoporose, men særlig utsatt er kvinner med tidlig menopause, kvinner som har hatt anoreksi, kvinner hvis

mor har osteoporose og kvinner som trener intensivt. – Vi er bekymret for godt trente unge kvinner, for eksempel konkurranseløpere. Høyt treningsnivå fører ofte til uteblitt menstruasjon og lavt østrogennivå. Nå tar vi tak i dette ved å henvende oss til idrettsmiljøer, sier Brinchmann.

Norsk Osteoporoseforening (www.nof-norge.org) er en underavdeling av Norske Kvinners Sanitetsforening og har rundt 3 000 medlemmer. Foreningen ble stiftet fordi sanitetskvinne ønsker å bidra til å løse gåten omkring osteoporose. Pasientforeningen sprer informasjon og støtter forskning om årsaker, utbredelse og behandling av osteoporose. Foreningen har også støttegrupper hvor deltakerne kan dele erfaringer

Ingrid M. Høie

ingrid.hoie@legeforeningen.no
Tidsskriftet