



Förskolebarn som idrottar på fritiden är lika fysiskt aktiva som andra barn resten av dagen

Att delta i organiserad idrott kan påverka hur fysiskt aktivt ett barn är. Men är man mindre aktiv under resten av dagen om man idrottar på fritiden? Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) har genomfört en studie på 27 förskolor i Stockholm, som tvärtom visar att förskolebarn som deltar i organiserad idrott är lika aktiva som andra barn under förskoletiden, och totalt sett mer aktiva under en hel dag.

Bakgrund

Fysisk aktivitet är viktigt för barns hälsa och välmående samt för deras fysiska, psykiska och kognitiva utveckling (1). Att vara fysiskt aktiv under uppväxten kan även ha betydelse för hur fysiskt aktiv man är resten av livet (2). Därför är det viktigt för hälsan – på både kort och lång sikt – att få barn fysiskt aktiva.

Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar att barn 3–5 år dagligen ägnar minst 60 minuter åt medel- till intensiv fysisk aktivitet (3). Trots kända hälsofördelar är barn i Sverige inte tillräckligt aktiva, och forskning visar att förskolebarn rör sig mindre på helger och kvällar än på förskolan (4, 5). Det gör förskolan till en viktig arena för att främja fysisk aktivitet hos barn.

Det är också viktigt att undersöka vad som påverkar fysisk aktivitet utanför förskoletid. Studier visar att ungdomar som deltar i organiserad idrott är mer fysiskt aktiva under hela dygnet (6), men det saknas studier på barn i förskoleåldern. Dessutom är det teoretiskt möjligt att barn som är mer aktiva på fritiden ”kompenserar” genom att minska sin fysiska aktivitet under skol- eller förskoletid. Observationer bland vuxna och barn visar nämligen att ökad träningsmängd kan leda till en mindre aktiv fritid (7, 8).

Det här faktabladet redovisar hur förskolebarns deltagande i organiserad idrott på fritiden är kopplat till fysisk aktivitet under förskoletid, utanför förskoletid och totalt sett under hela dagen. Undersökningen besvarar frågan ”kompenserar förskolebarn som under sin fritid deltar i organiserad idrott genom att minska sin fysiska aktivitet under förskoletid och totalt sett under dygnet?”

Metod

Mellan september och december 2018 genomförde Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) en undersökning på 27 förskolor på Södermalm i Stockholm. Med samtycke från föräldrar, medverkade 404 barn i åldrarna 3–5 år.

Barnens fysiska aktivitet mättes objektivt med accelerometrar (Actigraph GT3X+) som bars all vaken tid i sju dagar. Deras föräldrar svarade på enkätfrågor om deltagande i organiserad idrott. Totalt analyserades data från 349 barn som genererat minst 10 timmar accelerometerdata per dag under två dagar eller mer, och som rapporterat deltagande i organiserad idrott. Sambandet mellan deltagande i organiserad idrott och nivåer av fysisk aktivitet justerades för barnets ålder, övervikt eller fetma, timmar per dag barnet bar accelerometer, föräldrarnas högsta utbildning och antal syskon.

Resultat

Den genomsnittliga åldern på de 349 barnen var 4,7 år, 44,4 procent var flickor och nästan 10 procent hade övervikt eller fetma. Barnen bar accelerometrarna i genomsnitt 12,5 timmar per dag. De flesta föräldrarna (81 procent) hade universitetsutbildning.

Av de 349 barnen deltog 173 (49 procent) i organiserad idrott och 176 barn deltog inte. Av de som deltog gjorde 155 barn det 1–2 timmar per vecka, och 18 stycken deltog mer än så.

Barn som deltog i organiserad idrott uppnådde oftare rekommendationerna för fysisk aktivitet (45,1 procent) än de som inte deltog (26,7 procent). Barn som deltog i organiserad idrott gick fler steg (figur 1) och spenderade mer tid i medel- till intensiv fysisk aktivitet (figur 2) totalt sett under dagen än de som inte deltog, utan att det fanns skillnader i rörelsenivå under förskoletid.

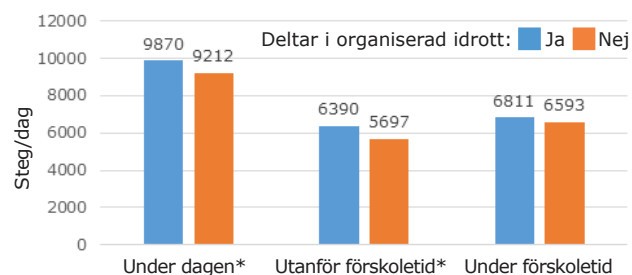
Det fanns inga skillnader i stillasittande: 344,5 minuter per dag för de som deltog i organiserad idrott och 348,0 minuter per dag för de som inte deltog. Pojkar som deltog i organiserad idrott gick i genomsnitt 688 fler steg per dag och spenderade i genomsnitt 8,5 minuter mer i medel- till intensiv fysisk aktivitet per dag än de som inte deltog. Flickor som deltog i organiserad idrott hade 328 fler steg och 4,4 minuter mer av medel- till intensiv fysisk aktivitet per dag än de som inte deltog.

Diskussion

Barn som deltar i organiserad idrott är mer fysiskt aktiva både utanför förskoletid och totalt sett under en dag, än barn som inte deltar i organiserad idrott. Undersökningen har inte visat att det sker någon ”kompensation” på så sätt att barn som är mer aktiva under sin fritid är mindre aktiva under förskoletid.

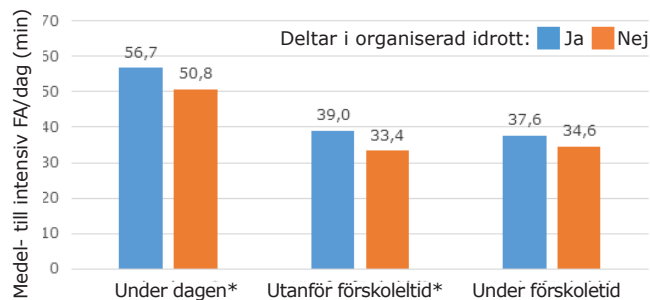
Skillnader i fysisk aktivitet mellan de som deltar och inte deltar i organiserad idrott var större bland pojkar än bland flickor. Trenden var däremot densamma oavsett kön: Deltagande i organiserad idrott är kopplat till mer fysisk aktivitet både utanför förskoletid och totalt sett under dagen hos förskolebarn. Barngruppen i den här undersökningen har goda socioekonomiska förhållanden och är homogen. Generellt är deltagande i organiserad idrott lägre hos barn från socioekonomiskt utsatta grupper (9). Således är det viktigt att identifiera och främja sätt att stödja deltagande hos familjer från dessa grupper.

Det är viktigt att påpeka att den här studien inte kan avgöra om man ökar barns fysiska aktivitet genom att få dem att delta i organiserad idrott. Ytterligare en tolkning är att barn som redan är fysiskt aktiva oftare deltar i organiserad idrott. Huruvida deltagande i organiserad idrott kan öka förskolebarns fysiska aktivitet bör undersökas i en interventionsstudie.



*resultat är statistiskt signifikant ($p < 0.05$)

Figur 1. Medelvärden av antal steg under dagen, utanför förskoletid och under förskoletid hos barn som deltar i organiserad idrott eller inte.



*resultat är statistiskt signifikant ($p < 0.05$)

Figur 2. Medelvärden av minuter av medel- till intensiv fysisk aktivitet under dagen, utanför förskoletid och under förskoletid hos barn som deltar i organiserad idrott eller inte.

Referenser

- Carson V, Lee E-Y, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). BMC Public Health. 2017;17(5):854.
- Tammelin R, Yang X, Leskinen E, Kankaanpää A, Hirvensalo M, Tammelin T, et al. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. 2014;46(5):955-62.
- Organization WH. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age: summary. World Health Organization. 2019.
- Berglind D, Tynelius P. Objectively measured physical activity patterns, sedentary time and parent-reported screen-time across the day in four-year-old Swedish children. BMC public health. 2017;18(1):69-.
- Nystrom CD, Larsson C, Ehrenblad B, Eneroth H, Eriksson U, Friberg M, et al. Results From Sweden's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. J Phys Act Health. 2016;13(11):S284-S90.
- Marques A, Ekelund U, Sardinha LB. Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. Journal of Science and Medicine in Sport. 2016;19(2):154-7.
- Gomersall SR, Rowlands AV, English C, Maher C, Olds TS. The ActivityStat hypothesis: the concept, the evidence and the methodologies. Sports Med. 2013;43(2):135-49.
- Silva AM, Judice PB, Carraca EV, King N, Teixeira PJ, Sardinha LB. What is the effect of diet and/or exercise interventions on behavioural compensation in non-exercise physical activity and related energy expenditure of free-living adults? A systematic review. Brit J Nutr. 2018;119(12):1327-45.
- Logan K, Cuff S, Council On Sports M, Fitness. Organized Sports for Children, Preadolescents, and Adolescents. Pediatrics. 2019.