

Geir Kåre Resaland
PhD

Hallingtinget
24.10.13

Fysisk aktivitet - Aktiv læring
Forebyggende folkehelseperspektiv
Tidlig innsats & Samfunnsnytte




Geir Kåre Resaland 42 år, frå Sogndal. Sambuar, 2 barn



- Mellomfag Idrett
- Grunnfag Idrett, PPU, Engelsk, Samfunnsfag



- Doktorgrad fys akt og helse
- Hovudfag Idrettsvitenskap
- Mellomfag Idrettsbiologi



- Førsteamanuensis
- Prosjektkoordinator *The ASK Study*
- Styremedlem



- Forskningskoordinator



- Medlem av ekspertutvalg som skal utrede folkehelse, fysisk aktivitet og mat i barnehage og skule (2013-2015)



- Nestleiar FAU




Trudvang skule...



-der 60 minutt fysisk aktivitet er ein naturleg del av skulekvardagen




Doktorgradsarbeid 2004-2007
"60 minutt dagleg fysisk aktivitet over 2 år for 9 år gamle barn"



125 barn: 60 min lærerstyrt fysisk aktivitet kvar skuldag
 131 barn: kontrollgruppe

4. Klasse Oktober 2004

Fysisk form
Risikofaktorer for hjarte- og karsjukdom

Skuleprestasjon
 (inkl hukommelse, minne, konsentrasjon, motivasjon, læring)

Trivsel og «livskvalitet»
Mental helse
mobbing
integrering
problem- og konfliktløsning
mm...

Kvalitativ & kvantitativ

Nasjonale prøver 2008-2012



bjarte.carlsen@skogdal.kommune.no

Knr	Kommune	Fylke	5. trinn fem år	8. trinn fem år	9. trinn tre år	5. trinn 2012	8. trinn 2012				
219	Bærum	Akershus/Oslo	2	4	6	6	3	6	1	1	Over 100.000
220	Asker	Akershus/Oslo	5	8	12	18	3	16	2	3	50.000- 99.999
1420	Sogndal	Sogn og Fjordane	14	15	2	9	18	16	3	4	5.000- 9.999
217	Oppegård	Akershus/Oslo	7	14	24	9	18	25	4	5	20.000- 49.999
1748	Fosnes	Nord- Trøndelag	19	1	31			32	5	9	Under 2.000

http://kommunal-rapport.no/artikkel/slik_gikk_det_pa_nasjonale_prover





Rapport:

Fysisk aktivitet som ein naturleg del av skuledagen ved Trudvang skule

<http://www.trudvang.skule.no/index.php?pageID=120&page=utviklingsomrade>



Jonas Gahr Støre

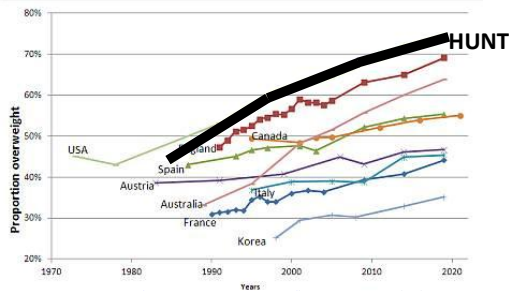
Trudvang skule i Sogndal har en time fysisk aktivitet med læring hver dag. Resultat: friskere elever og bedre læring. Her fra stafett med øving i vinkelberegning, engelske glosser og gangetabellen, stort engasjement hos elevene, tilrettelagt av dyktige faglærere og rektor. Vi vil innføre dette i hele landet.



<http://tv.nrk.no/serie/distriktsnyheter-vestlandsrevyen/dkho99021113/11-02-2013#t=7m45s>

Overvekts-utvikling

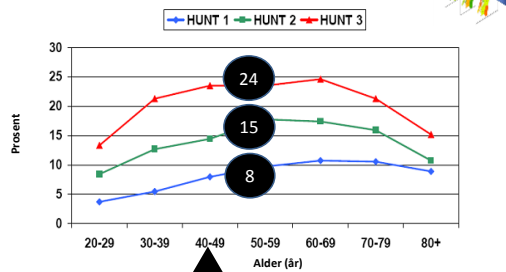
Past and projected future overweight rates in selected OECD countries



<http://www.ntnu.no/documents/1034113062/Folkehelse-i-endring-huntreport-2011.pdf> (Krokstad S og Knudsen MS (2011) Folkehelse i endring, NTNU)

Fedme hjå menn

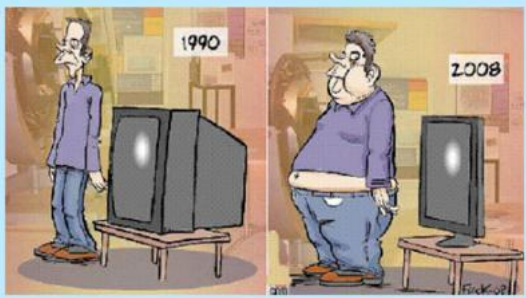
Helseundersøkelsen i Nord-Trendelag
HUNT 1 (1984-1986)
HUNT 2 (1995-1997)
HUNT 3 (2006-2008)



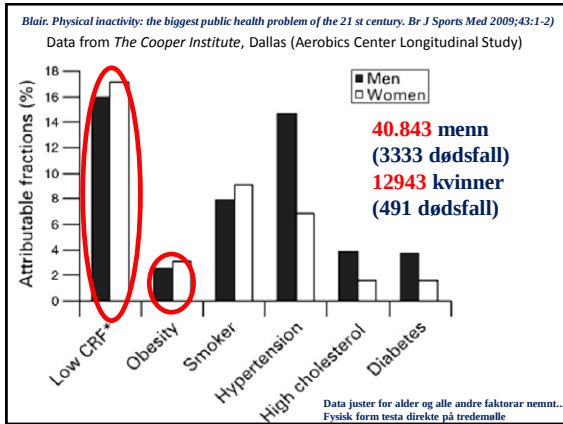
Figur 3. Forekomst av fedme blant menn ved HUNT 1-2-3 (BMI ≥ 30).

(Krokstad S og Knudsen MS (2011) Folkehelse i endring, NTNU)

<http://www.ntnu.no/documents/1034113062/Folkehelse-i-endring-huntreport-2011.pdf>



**Fysisk aktivitet i eit
førebyggande folkehelseperspektiv**





"Skjermbasert underholdning" (TV, PC, nettbrett, mobil, PS mm)
Transport (bil, buss, sykkel osv)
Nærmiljø (moglegheit for «leiking»)
«Fri leik»
Tid i «institusjon» (barnehage/skule/SFO)
Fare for barn

Aftenposten Publisert Freitag 8. mars 2013 Oslo
 Verden Norge Osoby Økonomi Kultur Meninger TV Sport A-A
 Siste nytt: Børre penger, løst! (10.11.13) 10.11.13 Løst i Aftenposten på nett og paper

LÅN INNTIL 350 000 KR
 Tilbud fra flere banker **Lendo**



Karen Marie Wangensteen Øye
 155 585 skrudder for øye
 korrupsjon og problemer i
 staten. En skrudder av
 korupsjonen? 7.11.13
 pette (10.11.13)

Flere barn og unge får vondt i rygg og nakke

<http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/Flere-barn-og-unge-far-vondt-i-rygg-og-nakke-7123080.html> USF ydpeh-HA facebook

Aftenposten | All innhold | Nyheter | Sport | Meninger | Økonomi | Kultur | Oslo og ut | Arkivet | Reiser | Mat og vin | Jobb | Bolig | Bil | Været

sprek



STORE PENGER:
 Helsestatistikken har beregnet
 at det å få en stillesittende person
 å stå opp og gå rundt i løpet av
 en 30-minutters pause, kan
 spare 100 kroner, sier Ullik
 Wälaf.

- Ungdom er mer stillesittende enn 80-åringer

En person der per time i Norge grunnet inaktivitet, skriver professor Ullik Wälaf.

11.11.13

SITTING IS THE NEW SMOKING




Ein angrande Gudmund Hernes !

<http://tv.nrk.no/serie/brenner-historier-fra-vaart-land/mkft61000612/sesong-4/episode-6>

28 min 0 sek

1990-95 Statsråd: Kirke-, utdannings- og forskningsdepartementet
1995-97 Helseminister

Global prognose for Diabetes II

— ÅR 2000 : ca 171 millionar tilfelle

— ÅR 2030 : ca 366 millionar tilfelle



Wild, Diabetes Care, 27:1047, 2004

Aftenposten

Stikk opp, Vil ha badestrand ved Operan

Ga Aftenposten

Mest delt

Den norske
Vestlandske
Nordkore

Har liten
forstatter for
pensjonsstøt

Selger slott med
guleter på
høyet

Var lasken
viktig i en
anmelding



Sept 2011

Nå har 366 millioner mennesker diabetes

375.000 av dem bor i Norge. På verdensbasis er det et menneske av sykdommen hvert 7. sekund, ifølge ny rapport.

På forsiden allerede nå

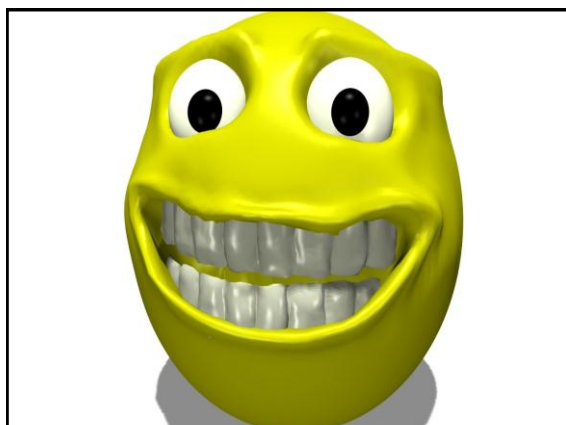
386 mennesker dør av diabetes i løpet tida eg pratar... <http://www.aftenposten.no/helse/366-millioner-mennesker-diabetes-386000.htm>

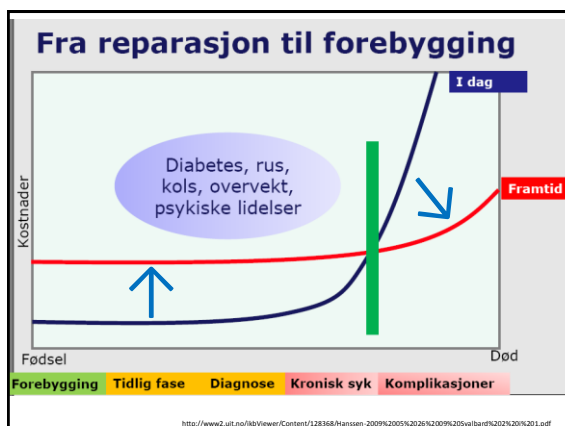
PÅSTAND:

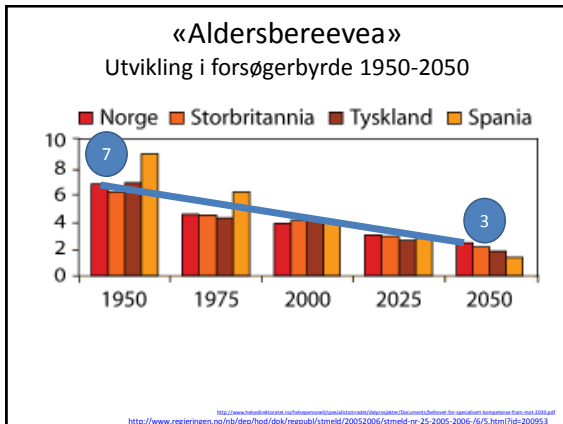
... aldri reparere oss ut av fedme og "livsstilssjukdom" problem

Ein viktig del av LØYSING:

FØREBYGGING !

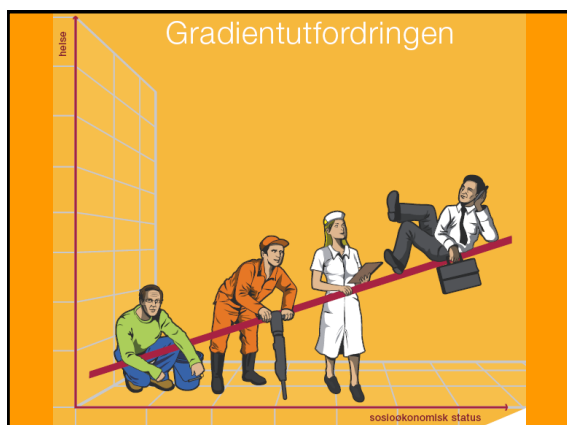


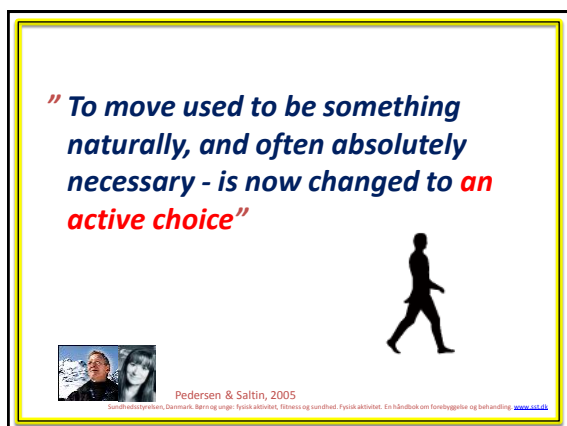


[illegible]











30 mill

ASK
active smarter kids

A 60 minutes daily physical activity school-based cluster-randomizes controlled trial (n=1200)

KS, Utdanningsforbundet, Fylkesmannen i Sogn og Fjordane, Sogn og Fjordane fylkeskommune, Helse Førde, Utdanningsdirektoratet



Effekt av 60 minutt dagleg fysisk aktivitet i skulen over éitt samanhengande år på:

- 1. Akademisk skuleprestasjon**
Læring, hukommelse, konsentrasjon, minne mm
- 2. Førebyggjande folkehelse**
Fys akt, fys inakt, fys form, metabolsk syndrom mm

+ Skuletrivsel
Helserelatert livskvalitet og trivsel





Heather McKay professor, University of British Columbia, Canada

NRK Nyheter Eg trur faktisk at dette kan bli ein modell for heile Norge. Og eg overdriv ikkje når eg - **Nett**

Skulefag i Sogn vekkjer oppsikt

Eit nytt fag ved Trudvang skule i Sogndal vekkjer stor oppsikt blant internasjonale forskarar.

http://nrk.no/nyheter/distrikt/nrk_sogn_og_fjordane/1.8130653

MANGE kjempar for 1 time dagleg FA i skulen !! JANUAR 2013

Bred oppslutning om mer fysisk aktivitet i skolen

26 organisasjoner er nå pådriverer for at alle skoleelever får en time fysisk aktivitet hver dag.



Skolen er en viktig arena for å skape gode vaner for barn og ungdom. Illustrasjon: Sidsel Solberg

Den brede oppslutningen viser at dette er et viktig tiltak. Vi har nå om at det i arbeidet med utredningsgruppen om folkehelse, under hvordan man kan få satt et forpliktende mål om en time fysisk aktivitet daglig for alle skoleelever, sier president Høge Gjessing.

Inaktivitet bekymrer

Nasjonalforsamlingen for skolehelse, Krafteforeningen, Norsk Fysioterapeutforbund, Norges idrettsforbund og Legeforeningen er bekymret over at stadig flere barn og unge er inaktive.

De fem foreningene får nå bred støtte. 21 andre organisasjoner har satt sin signatur under en erklæring om fysisk aktivitet i skolen hvert dag. Blant organisasjonene er Norsk sykkelforbund, Dødsbudsjettsrådet, Landbruksforbundet, Helse- og omsorgsdepartementet, Riksdagen for fysisk helse og Tattestasjonen.

Norske barn sitter mer stille enn noen gang, og dagene (15-17 timer) er tilsvarende 75% av den tiden de er våkne.

Vaner etableres tidlig

Fysisk aktivitet er et av de viktigste virkemidlene for å fremme god folkehelse og hindre sykdom. Skolen er en viktig arena fordi der står noen av de viktigste sosialt helsegrunn, og gode vaner som læres tidlig blir med videre i livet. Derfor mener organisasjonene det er nødvendig at alle elever får en time fysisk aktivitet hvert dag.

Knut E. Bratnes

Erstatter leder for utredningsgruppen om Folkehelse og fysisk aktivitet



Sentralstyret 2011-13
President Høge Gjessing
Visepresident Trond Egil Hansen
Marit Holmen Christensen
Jon Helle
Gerdie Ruge
Kari Sævi
Kirsten Andrea Tøft
Johan Torgersen
Kjell Vikenes

Sekretariatsledelsen

Generalsekretær Tori Risse
Kommunikasjonssjef
Herborg Bryn

Helsepolitisk avdeling,
ordførersjef
Herborg Bryn

Jus og arbeidsliv,
ordførersjef
Jens Klæboe

Arbeidsliv og helse,
ordførersjef
Jens Klæboe

Tidsskrift for
Den norske legeforening

<http://tidsskriftet.no/pdf/pdf2013/123.pdf>

Vil meir auka fysisk aktivitet i skulen (og dermed mindre tid til fag):

- føre til betre skuleprestasjonar ?
- gå utover prestasjonen i dei tradisjonelle faga ?



Physical Activity and Performance at School
A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment

Andrea Singh, PhD; Louise Vanheule, MSc; Jo W. B. Trost, PhD; William van Mechelen, PhD; John A. C. Knapp, PhD

Objective: To describe the prospective relationship between physical activity and academic performance.

Data Sources: Prospective studies were identified from searches in PubMed, PsycINFO, Cochrane Central, and SportDiscus from 1980 through 2010.

Study Selection: We screened the titles and abstracts for keywords and methodological quality of the studies, and extracted data.

Main Exposure: Studies had to report at least 1 physical activity or physical fitness measurement during school hours or at school.

Main Outcome: Studies had to report at least 1 academic performance or cognitive function (e.g., achievement or achievement).

Results: We identified 10 observational and 4 interventional studies. The quality score of the studies ranged from 22% to 78%. Two studies were scored in high quality. Methodological quality scores were particularly low for the reliability and validity of the measurement instruments. Based on the results of the best evidence synthesis, we found evidence of a significant longitudinal positive relationship between physical activity and academic performance.

Conclusions: This systematic review of data to date suggests that physical activity is related to academic performance. Only high-quality studies, better high-quality studies, are needed to confirm and clarify these findings. These studies should thoroughly examine the dose-response relationship between physical activity and academic performance as well as developmental mechanisms for this relationship.

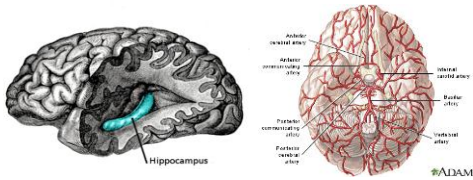
Arch Pediatr Adolesc Med. 2012;166(1):49-55

Conclusions:

1. Participation in physical activity is positively related to academic performance in children.
2. Because we found only 2 high-quality studies, future high-quality studies are needed.

Fysisk aktivitet & læring

- Endringane hippocampus + auka blodsirkulasjon vil føra til større rekruttering av den kognitive delen i hjerna samt raskare overføring av signal



Det er viktig for alle barn (og voksne)
å vere fysisk aktiv!



Takk for meg
Spørsmål ?