

Har kroppsøvningsundervisningen noen langtidseffekt på helsen?

Et kommenterende sammendrag av en forskningsartikkel fra Canada

Asgeir Mamen

Både *François Trudeau* og *Roy J. Shephard* er velkjente forskere, som bl. a. har sett på virkningene av økt kroppsøvningsundervisning på skoleprestasjoner og helse. I en oversiktsartikkel i *Sports Medicine* 2008; 38 (4): 266-270, ”*Is there a Long-Term Health Legacy of Required Physical Education?*” går de et skritt videre for å se om kroppsøvningsundervisningen har langtids-effekter på helse. Det er et naturlig spørsmål, både i Canada og i Norge har planene for kroppsøvningsfaget til alle tider inneholdt noen formuleringer om nytten av faget ut over skoletiden, f. eks som en inspirasjon til å være fysisk aktiv videre i livet. Hvordan står det så til, om vi retter et granskende blikk på faget?

Det første de to påpeker, er at det finnes svært lite litteratur tilgjengelig, det har ikke vært forsket mye på problemstillingen. Dermed blir det vanskelig å komme til klare konklusjoner, men det gis en utmerket anledning til å peke på et forsømt forskningsfelt.

Viktigheten av kroppsøvningsfaget ligger i at kroppsøving er den eneste form for fysisk aktivitet som omtrent **alle** barn deltar i, og den kan bli kontrollert kvalitetsmessig og kvantitativt i et stort alderssprang; fra barnehage til videregående skole. I mange industrialiserte land har kroppsøving blitt den viktigste kilden til moderat til hard fysisk aktivitet for en stor gruppe barn og ungdom. Derfor er kroppsøvningsfaget – og skolen – en så viktig arena for folkehelsen. Fra flere hold har det blitt tatt til orde for at kroppsøving må få en sterkere plass blant skolefagene, med et økt timetall. I Norge i dag blir det fra mange hold hevdet at barn bør få en time daglig fysisk aktivitet mens de er i sitt skoleløp. Hva finnes av forskningsdokumentasjon for slike ønsker?

Gjennomgang av tilgjengelig litteratur forfatterne har gjort peker på at faglærere i kroppsøving er flinkere til å tilby moderat til hard fysisk aktivitet i timene enn det vanlige lærer er. Vanligvis tilbyr faglærerne både lengre og hardere aktiviteter enn sine kolleger, og bidrar derved sannsynligvis også mer til en positiv virkning på fysisk form. Faglærerne viser også større interesse for faget enn en vanlig lærer gjør, og kan slik skape en positiv holdning til det å være fysisk aktiv. I en artikkel i *Kroppsøving* i 1997, pekte jeg på at i en undersøkelse blant langtidsykmedte, så var kroppsøvningsfaget ofte det mest populære faget, og den opplevelsen var ofte relatert til kroppsøvningslærerens person. LFF har gjennom hele sin eksistens vært en pådriver for at kroppsøvningsfaget må ha kvalifiserte lærere, et krav som bare har økt i betydning med de nyeste fagplanene.

Trudeau og Shephards artikkel er delt inn i fire deler:

1. Virkningen av kroppsøving, 2. Effekten av skolens kroppsøvningsundervisning på fysisk aktivitetsnivå hos voksne, 3. Utvidet kroppsøving og effekt på helsen hos voksne, og 4.

Konklusjon

I det første punktet trekker forfatterne frem flere antagelser om kroppsøving: (i) Kroppsøving øker barn og ungdoms fysiske aktivitetsnivå; (ii) hvis kroppsøving tilbys i tilstrekkelig mengde og kvalitet har faget en umiddelbar helseeffekt på de barn og unge som deltar; (iii) Kroppsøving kan danne varige, positive holdninger til, og deltagelse i, fysisk aktivitet hvis faget blir skikkelig undervist i tilstrekkelig mengde og kvalitet (f.eks ved at kroppsøving som barn fører til fysisk aktivitet som voksen); og (iv) kroppsøving i barndom og ungdomstid har en positiv langtids effekt på helsen for voksne. Noen av disse antagelsene, bl.a den om umiddelbar helsegevinst av kroppsøvingen, er bedre dokumentert enn andre, men generelt klager forfatterne over at det ikke finnes god dokumentasjon på antagelsene. Det kan fra min side tilføyes at i en snart avsluttet doktorgradsstudie ved NIH, hvor barn har fått to år med en times daglig fysisk aktivitet i skoleåret, vist positive effekter på noen helseparametre. Denne undersøkelsen føyer seg altså inn i den allerede eksisterende dokumentasjonen på umiddelbar helsegevinst av faget.

Angående effekten av kroppsøvingundervisningen på aktivitetsnivået senere i livet, punkt 2, er den hyppigst forventede effekten av kroppsøvingundervisningen, at man i ung alder sosialiseres til et fysisk aktivt liv som følgelig øker aktivitetsnivået som voksen. Her finnes det svært lite forskning som kan gi oss svar påpeker Trudeau og Shephard. Vi tror mye, men vet lite. Trudeau og Shephard advarer også: *”Et annet moment er at hvis man som barn tvinges til å delta i fysisk aktivitet, så kan dette dempe villigheten til å delta som voksen. Når det gjelder dannelsen av vaner, er den glede som man opplever i aktiviteten viktigere enn aktivitetstypen man gjør.”*

Idrettsdeltagelse som barn kan også gjøre sammenligningen mellom kroppsøving og aktivitetsnivået som barn og voksen vanskelig, da deltagelse i organisert idrett i noen grad kan predikere et fysisk aktivt liv senere, bl.a. en undersøkelse av Telama fra Finland i 90’årene viste dette. Det er derfor vanskelig å skille kroppsøving fra organisert idrett når slike effekter skal dokumenteres. En undersøkelse blant barn i Sverige og Finland viste at de som fikk gode karakter i kroppsøving, var mer fysisk aktive når de ble voksne.

Punkt 3 tar for seg effekten av utvidet kroppsøving på den voksnes helse. Kortidseffekter på helse er som nevnt relativt godt dokumentert. Imidlertid er det bare en undersøkelse som har sett på konsekvensene av en slik intervensjon for voksenlivet. Trois-Rivières Pont-Rouge studien ble gjennomført i Quebec mellom 1970 og 1977. Da deltagerne ble undersøkt 22 år senere, ved en alder av 30-35 år, var 77 % av eksperimentgruppen i stand til å huske navnet på kroppsøvingslæreren deres fra grunnskolen. 71 % husket også at de hadde hatt fem timer med kroppsøving pr. uke. Deltagerne ble også spurt om hvor fornøyde de hadde vært med kroppsøvingen i grunnskolen. Både eksperimentgruppen og kontrollgruppen hadde flere positive enn negative inntrykk av kroppsøvingundervisningen (henholdsvis 93 % og 85 % positive vs. 6 % og 10 % negative inntrykk for eksperimentgruppen og kontrollgruppen). Andelen deltagere som sa seg meget godt fornøyd med kroppsøvingundervisningen var imidlertid signifikant høyere i eksperimentgruppen (39 % vs. 12 %, $p<0.01$). Fra en annen canadisk undersøkelse som nevnes, Thompson m.fl., viste det seg at voksne kvinner som nå var fysisk aktive, i hovedsak husket kroppsøvingslæreren på en positiv måte, mens kvinner som nå var moderat aktive eller fysisk inaktive, oftere påpekte en negativ innvirkning fra kroppsøvingslæreren. Betydningen av den kompetente kroppsøvingslæreren synes jeg tydeliggjøres av dette funnet.

Kroppsøving og helse er et politisk ”korrekt” emne nå om dagen. Om dette sier forfatterne:

”Så vidt vi vet er Trois-Rivières/Pont-Rouge studien den eneste kvasi-eksperimentelle undersøkelsen som har sett på langtids helse-effektene av en kroppsøvings-intervensjon. Funnene er ikke så lette å tolke, men tre interessante funn dukket opp ved oppfølgingsstudien. For det første, resultatene på ”Flamingo balansetesten” var bedre hos kvinnene og mennene i eksperimentgruppen i forhold til kontrollgruppen, For det andre, kvinnene i eksperimentgruppen rapporterte mindre ryggproblemer enn kontrollgruppen (relativ risiko 0,58 hos kvinnene i eksperimentgruppen). Til slutt, egenoppfatning om god helse forekom hyppigere i eksperimentgruppen enn i kontrollgruppen. Det er i øyeblikket ikke klart i hvor stor grad disse forskjellene er forårsaket av den økte kroppsøvingen, men den bedre balansen i eksperimentgruppen kan antyde at den motoriske treningen som forsøket hadde, har påvirket styrke og koordinasjon senere i livet.”

Det pekes også på en rapport fra USA som hevder at hver ukedag med kroppsøving reduserte sjansene for å bli overvektig som voksen med 5 %. Om alle fem ukedagene ble tatt med, ble sjansen for å bli overvektig som voksen redusert med 28 %.

Trudeau og Shephard konkluderer slik: *” Et av målene for kroppsøvingsfaget er å skape livslang deltagelse i fysisk aktivitet. Fra de resultatene vi har, tror vi det i begynnelsen vil være nyttig å bruke en variert tilnærming, og slik nå barn og ungdom som har ulike interesser”*. De peker også på at for og nå en slik bredde i fagets innhold, må timetallet økes og at en slik økning ikke vil gå på bekostning av faglig utvikling i andre fag.