

Viðhorf barna til hreyfingar

Abstract

Physical activity among children seems to be diminishing around the world. This can be traced to modern life which is characterized by sedentary lifestyles, produced by a technological development. The World Health Organisation has identified children's inactivity as a major public health problem (WHO, 2002). To be able to increase physical activity there needs to be more understanding of the ways physical activity affects children's lives.

The aim of the study was to explore children's and parents' views and beliefs about physical activity and health. This was done by identifying the factors that influence physical activity among children through examining children's and parents' own accounts of the place of physical (in)activity in children's lives. Qualitative research method was thought to be appropriate to get this information using focus groups, analysed by grounded theory.

Literature reveals an extensive amount of research on the effects of physical activity on children. These studies however are mostly done on children and not with children. As a result there is a shortage of their perspectives. This study seeks to fill a gap in this knowledge by focusing on children's and parent experience and beliefs.

The findings of this study suggest a holistic approach to physical activity. Children want to be active and need to be given the opportunity to do so. Collaboration from all concerning parties, including children, is needed to create



GUÐRÚN KÁRADÓTTIR
SJÚKRÁÞJÁLFAREI MSc

environments that enable and encourage physical activity. Increasing physical activity in childhood by establishing a safe and stimulating environment could be seen as an important factor in public health strategy.

Inngangur

Hreyfingarleysi meðal barna er vaxandi áhyggjuefni sem og hugsanleg áhrif þess á lýðheilsu þjóða. Alþjóða Heilbrigðisstofnunin (WHO 2002) áætla að minna en einn þriðji ungs fólks fái þá hreyfingu sem þarf til að halda góðri heilsu í nútíð og til framtíðar. Til að snúa þessari þróun við hafa yfirvöld víða um heim lagt mikla áherslu á að grípa til aðgerða í þeim tilgangi að auka hreyfingu meðal barna.

Hreyfingarleysi barna hefur verið mikið til umræðu á Vesturlöndum og fjöldi rannsókna framkvæmdar til að varpa ljósi á vandann. Þessar rannsóknir sýna ýmsar hliðar á ástæðunum og hugsanlegum afleiðingum hreyfingarleysis. Rannsóknirnar hafa að mestu verið gerðar á börnum en ekki með þeim og því hafa skoðanir og reynsla barna af ástæðum/afleiðingum hreyfingarleysis lítt verið skoðaðar.

Afleiðingar þessa eru að ekki er nægjanleg þekking á skoðunum barna á hreyfingu en rannsóknir með börnum hljóta þó að vera grundvöllur þess að við öðlumst frekari skilning á þörfum þeirra og meiningum. Upplýsingarnar sem þannig fengjust væri svo hægt að nota við stefnumótun og íhlutanir til að auka hreyfingu meðal barna.

Fræðilegur bakgrunnur

Rannsóknir sem gerðar hafa verið á þessu sviði sýna að aðal áhrifaþættirnir á minnkandi hreyfingu barna eru hömlur sem umhverfið setur á hreyfingu þeirra, sem og mikið framboð af kyrrsetuafþreyingu. Þar af leiðir að minni tími fer í frjálsan leik barna.^{2,8,18,19,24,30} Hræðsla foreldra við að ókunnugir kunni að skaða börn þeirra og hættur í umferðinni setja hreyfingu barna líka takmörk.^{7,8,20,23,29} Þörfin fyrir örugg og græn leiksvæði er áberandi og rannsóknir sýna að sterk tengsl eru á milli daglegrar útvistar og þess hversu mikið börn hreyfa sig.^{7,8,18,24,30} Einnig hafa þættir eins og þjóðfélagstaða, aldur og kyn áhrif.^{1,5,7,10,25,31} Foreldrar hafa mikil áhrif á líf barna sinna og sýna rannsóknir fram á sterk tengsl milli hvatningar frá foreldrum og tíðni hreyfingar hjá börnum.^{9,17,21,25,31} Skólinn er líka stór áhrifavaldur þegar kemur að hreyfingu þar sem börn eyða þar stórum hluta af virkum degi, en þróunin virðist hafa verið sú að bóklegum tímum hefur fjölgað á kostnað leikfimitíma.^{29,33} Líklegt er að minnkandi tengsl við náttúruna séu afleiðing af tæknivæðingu nútímans en þessi tengsl eru talin vera nauðsynlegur þáttur í góðri heilsu og líðan barna.^{3,14,27,32} Tæknilegar framfarir og „breyttir tímar“

eru oft nefnt sem „sökudólgar“ þegar kemur að minnkandi hreyfingu meðal barna og þá oftast tekið til stöðugar aukningar á notkun bíla til að komast á milli staða og það jafnan nefnt sem áhrifamesti þátturinn varðandi minnkandi hreyfingu.^{4,8,20,21}

Aðferðir

Eigindleg rannsóknaraðferð var notuð þar sem hún er talin hentug aðferð til að safna upplýsingum um skoðanir og reynslu barna.^{7,16} Eigindlegar rannsóknir eru taldar heppilegar til að ná í upplýsingar sem vantar til að „fylla gapið“ sem er á milli vitneskju sérfræðinga og hins almenna þjóðfélagsþegns.^{12,13,16} Í rannsókninni voru notaðir rýnihópar þar sem það er álitin „náttúruleg“ aðferð til að ná fram upplýsingum sem börn búa yfir. Rýnihóparnir byggjast á samræðum, aðferð sem börn eiga auðvelt með að samsama sig með og nota daglega.¹⁶ Þessi aðferð getur einnig hjálpað til við yfirstíga þá aðferðafræðilegu áskorun sem það er að tala við börn án þess að þeim stafi einhverskonar „ógn“ af rannsakandanum sem fullorðinni manneskju.^{17,26} Sú hættu er alltaf fyrir hendi að börn segi hinum fullorðna það sem þau halda að hann vilji heyra vegna þess að þau lifa í heimi þar sem fullorðnir ráða.^{7,26} Rannsakandinn reynir því að „stjórna“ umræðunum sem minnst og laða fram sem eðlilegastar samræður á milli þátttakenda þannig að upp komi viðfangsefni sem þeim eru hugleiknust innan þess umræðuefnis sem lagt var upp með. Þetta er sérstaklega mikilvægt að hafa í huga þegar unnið er með börnum þar sem börn verða oft fyrir því að skoðanir þeirra eru ekki virtar af fullorðnum. Rannsakandinn þarf því ávallt að hafa í huga stöðu sína sem fullorðinn einstaklingur og hvernig það getur haft áhrif á börnin og túlkun hans á skoðunum þeirra.

Eigindleg rannsókn með rýnihópum var því valin þar sem sú aðferð þótti best

til þess fallin að fanga skoðanir barnanna á þeirra eigin forsendum, mótaðar út frá þeirra gildum og venjum.^{16,17} Til þess að fanga þessar skoðanir og reynslu voru notaðar „opnar“ (open-ended) spurningar þar sem áherslan var á ákveðin umræðuefni.

Úrvinnsla

Til greiningar á þeim upplýsingum sem fengust við notkun rýnihópana var notuð „grounded theory“ aðferð sem er ein þeirra aðferða sem notast er við í greiningu á eigindlegum rannsóknum. En aðferðin byggir á því að kenningin (theory) sé grundvölluð (grounded) í upplýsingunum sem fram komu í rýnihópunum. Aðferðin miðar að því að nota nákvæma kerfisbundina starfshætti við upplýsingaöflun, greiningu og framsetningu kenningar, þar sem upprunaleg rannsóknarspurning er þó alltaf í forgrunni. Rýnihóparnir stóðu í u.þ.b. 40 mínútur og var efnið tekið upp á segulband, athugasemdir voru jafnframt skrifaðar á meðan á þeim stóð. Eftir hvern hóp voru var farið yfir upptökurnar og frekari athugasemdir skrifaðar. Upptökurnar voru síðan afritaðar nákvæmlega og afritin lesin og endurlesin og grandskoðuð og þau þemu sem upp komu flokkuð í lykilefni. Greining efnisins hélt áfram allan úrvinnsluferilinn og mikilvægt að rannsakandinn héldi hlutleysi sínu eins og hægt var.

Þátttakendur

Þátttakendur í þeim hluta rannsóknarinnar sem kynnt er hér voru sautján 11 ára börn sem skiptust í þrjá rýnihópa. Ástæðan fyrir því að valdir voru 11 ára þátttakendur var sú að þá eru börn farin að nálgast unglingsaldurinn og því á kritískum tímamótum hvað hreyfingu varðar. Valdir voru þrír skólar, einn sveitaskóli, einn skóli í borg og einn í bæ. Þetta var gert til að fá meiri fjölbreytileika. Lagt var upp með fjórar forsendur:

1. Börn í 6. bekk

2. Fimm til sex börn í hverjum hópi

3. Eins jafnt kynjahlutafall og hægt var

4. Bakgrunnur barnanna væri eins margbreytilegur og unnt væri.

Rýnihóparnir voru sex, þrír með börnum og þrír með foreldrum, en hér mun einungis verið fjallað um niðurstöður úr rýnihópum með börnunum.

Niðurstöður

Allir sem umgangast börn vita að þau hafa skoðanir á flestum hlutum, það kom rannsakanda þó að sumu leyti á óvart hversu margvíslegar og ákveðnar skoðanir börnin höfðu á málefnum og hversu auðvelt þau áttu með að tjá skoðanir sínar. Þau höfðu til að bera vitrænan þroska og sýndu félagslega færni til að hlusta að mestu á hvað aðrir höfðu að segja og virtu skoðanir hvers annars.

Það sem rann eins og rauður þráður í gegn um umræðurnar í öllum hópunum var að börnum finnst gaman að hreyfa sig en hreyfingin varð að fela í sér skemmtun og helst framkvæmd með vinum. Þau virtust ekki tengja hegðun sína í núinu við heilsu sína í framtíðinni. Nánasta umhverfi skiptir miklu máli í daglegu lífi barna og börnin kvörtuðu undan því að á mörgum stöðum væru þau ekki velkomin og það gæti verið hindrandi þáttur þegar kemur að hreyfingu. En þó töluðu þau einnig um sitt nánasta umhverfi sem uppsprettu fyrir leiki, sérstaklega börn úr sveit og bæ. Ábyrgð foreldra þegar kom að hreyfingu barna fannst þeim mikil og í raun skylda foreldranna en gerðu sér þó grein fyrir því að börnin sjálf bæru líka ábyrgð hvað varðar hreyfingu sína. Skóladaurinn þótti oft of langur og sérstaklega var þeim tíðrætt um hversu tímafrekt heimanámið væri og minnkaði þannig þann tíma sem þau gætu verið í frjálsum leik með vinum sínum. Skólinn var þó einnig sá staður þar sem þau hittu vini sína og hlupu um og léku sér og því uppspretta daglegrar hreyfingar. Oft var minnst á íþróttir þegar var talað um það

skemmtilegasta sem gert væri en einnig voru tíðar kvartanir um hversu mikil áhersla væri lögð á keppnir og alltaf þeim bestu hampað sem yrði til þess að sum börn hættu þátttöku. Börnunum þótti einsýnt að framfarir í tækniþróun væru „sökudólgurinn“ hvað varðar minnkandi hreyfingu þar sem „lífið væri orðið of auðvelt“. Þessi þróun hefði einnig leitt af sér aukningu á neyslu ruslfæðis og þetta tvennt myndi svo að endingu leiða til óheilbrigðis. Börnin höfðu samt sem áður mýmargar uppástungur þegar koma að því að snúa þessari þróun við og að þeirra mati átti alltaf að spyrja börn álits á málefnum sem snertu þau beint. Krakkar myndu alltaf vita best hvað öðrum krökkum myndist en ákvarðanirnar ætti þó að taka í samráði við fullorðna.

Umræður

Markmið þessarar rannsóknar var að ná betri skilningi á því margþætta fyrirbæri sem hreyfing er og hvaða hlutverki hún gegnir í daglegu lífi barna. Niðurstöður hennar voru að mörgu leyti samhljóma öðrum rannsóknum sem gerðar hafa verið á hreyfingu meðal barna. Það sem kemur sterkt fram er að börn vilja hreyfa sig séu þeim búnað réttar kringumstæður. Aukning á umferð og hættunum sem henni fylgja verða gjarnan til þess að börnum er skutlað milli staða, en ætla má að það sé stór þáttur þegar kemur að minnkandi hreyfingu barna sem að auki gæti minnkað sjálfstæði barna til þess að hreyfa sig. Þátttaka barna á Íslandi í íþróttum hefur aukist síðastliðin ár¹⁵ og má draga þá ályktun að það sé minnkun á daglegri hreyfingu sem vegur einna þýngst hvað við kemur hreyfingarleysi barna. Aðal-skilaboðin í þessari rannsókn verða því að teljast þau að líkamlega hreyfingu barna þurfi að efla í flestum þáttum daglegs lífs þeirra en ekki einungis á ákveðnum tímum dags undir sértökum formerkjum. Því þarf að skoða málið á heildrænan hátt frá öllum þeim hliðum er snerta hreyfingu barna,

þættir eins og heilsu-, íþrótt-, mennta-, samgöngu- og skipulagsmál þurfa að skoðast í samhengi og þeir sem eru við stjórnvölinn á hverjum stað þurfa að vinna saman að því mikilvæga markmiði sem aukin hreyfing meðal barna er (WHO, 2002). Til þess að auka skilning okkar á ástæðum fyrir hreyfingarleysi barna er mikilvægt að við leitum eftir sjónarmiðum þeirra og reynum að setja okkur í þeirra spor. Í raun held ég að það sé þungamiðjan þegar kemur að stefnumörkun sem miðar að því að auka daglega hreyfingu meðal barna. Litið sé á börn sem virka þátttakendur, að hlustað sé á þau og skoðanir þeirra virtar. Svo vitnað sé í Litla prinsinn (1945) eftir Antoni De Saint-Exupery „hinn fullorðni getur ekki skilið heiminn frá sjónarhorni barnsins, því þurfi börnin að útskýra hann fyrir honum“.

Heimildaskrá

- ALEXANDER, L. et al. (2003) Gender Matters: Physical Activity Patterns of Schoolchildren in Scotland. IN SCOTLAND, H. B. I. S.-A. C. W. C. C.-N. S. I. (Ed.) Edinburgh, Child & Adolescent Health Research Unit, The University of Edinburgh.
- ANDERSON, P. M. & BUTCHER, K. F. (2006) Childhood Obesity: Trends and Potential Causes. *The Future of Children*, www.futureofchildren.org, 16, 16-45.
- BELL, S. et al. (2003) Contested views of freedom and control: Children, teenagers and urban fringe woodlands in Central Scotland. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2, 87-100.
- CHRISTENSEN, P. & JAMES, A. (2000) *Research with Children: perspectives and practices*, London and New York, Falmer Press.
- CURRIE, C. et al. (2004) Young People's Health in Context. health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international study from the 2001-2002 survey. *WHO policy series. Health policy for children and adolescents*. Edinburgh, World Health Organisation.
- DARBYSHIRE, P. et al (2005) Multiple methods in qualitative research with children: more insight or just more. *Qualitative Research*. SAGE Publications London, 5, 417-436.
- DAVIS, A. & JONES, L. (1996) Environmental constraints on health: listening to children's views. *Health Education Journal*, 55, 363-374.
- DOLLMAN, J. et al. (2005) Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. *British Journal of Sports Medicine* 39, 892-897.
- GUSTAFSON, S. L. & RHODES, R. E. (2006) Parental Correlates of Physical activity in Children and Early Adolescents. *Journal of Sports Medicine*, 36, 79-97.
- HALL, S. (2003) Inspiring Children's Physical Activity: Exploratory Research with Parents IN U.S.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES.

- HUME, C. et al (2005) Children's perception of their home and neighbourhood environments, and their association with objectively measured physical activity: a qualitative and quantitative study. *Health Education Research*, 20, 1-13
- KITZINGER, J. (1994) The methodology of Focus Groups: the importance of interaction between research participants. *Sociology of Health and Illness* 16, 103-121.
- KITZINGER, J. & BARBOUR, R. S. (1999) *Developing Focus Group Research*, Sage Publications.
- MALLER, C. et al. (2005) Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21, 45-55.
- MENNTAMÁLARÁÐUNEYTIÐ (2006). Skýrsla starfshóps um mótun íþróttastefni-tillaga að íþróttustefnu Íslands. <http://bella.mrn.stjr.is/utgafur/ithrottavaeding.pdf> (accessed 4th August 2006)
- MASON, J. (2003) *Qualitative Researching*, London, SAGE Publication.
- MORROW, V. (2001) Using qualitative methods to elicit young people's perspectives on their environments: some ideas for community health initiatives. *Health Education Research*, 16, 255-268.
- MOTA, J. et al (2005) Perceived Neighbourhood Environments and physical activity in adolescents. *Preventive Medicine*, 41, 834-836.
- MULLAN, E. (2002) Do you think that your local area is a good place for young people to grow up? The effects of traffic and car parking on young people's views. *Health and Place*, 6, 551-360.
- NORMAN, G. J. et al. (2006) Psychosocial and Environmental correlates of Adolescent Sedentary Behaviours. *Pediatrics*, 116, 908-916.
- O'BRIEN, M. et al. (2000) Children's Independent Spatial Mobility in the Urban Public Realm. *Childhood*, 7, 257-277.
- PREZZA, M. et al. (2005) Parental perception of social risk and of positive potentiality of outdoor autonomy for children: The development of two instruments. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 437-453.
- PROUT, A. (2000) *The Body, Childhood and Society*, London, New York, Macmillan Press LDT, St. Martin's Press, INC.
- SALLIS, J. F. & GLANZ, K. (2006) The Role of Built Environments in Physical Activity, Eating and Obesity in Childhood. www.futureofchildren.org, 16, 89-107.
- SALLIS, J. F. et al (1999) A review of correlates of physical activity of children's and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- SILVERMAN, D. (2004) *Qualitative Research: theory, method and practice*, London, Thousands Oaks, New Delhi, SAGE Publications.
- STILGOE, J. R. (2001) Gone barefoot lately? *American Journal of Preventative medicine*, 20, 243-244.
- TIMPERIO, A. et al (2004) Perceptions about the local neighbourhood and walking and cycling among children. *Preventive Medicine*, 38, 39-47.
- TRUDEAU, F. & SHEPHARD, R. J. (2005)

Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35, 89-105.

30. VEITCH, J. et al. (2005) Where do children usually play? A qualitative study of parents' perceptions of influences on children's active free play. *Health and Place*, 1-11.

31. VILHJALMSSON, R. & THORLINDSSON, T. (1998) Factors Related to Physical Activity: a Study of Adolescents. *Social Science and Medicine*, 47, 665-675.

32. WORLD HEALTH ORGANISATION, WHO. (1986) International Conference of Health Promotion: The Move Towards a New Public Health. IN HEALTH AND WELFARE CANADA, C. P. H. A. (Ed.) *Ottawa Charter for World Health Organisation*. Ottawa, World Health Organisation.

33. WORLD HEALTH ORGANISATION, WHO. (2002) Physical Activity and Youth. *Move for Health*. www.who.int/moveforhealth/background/en/index.html (accessed 4th July 2006)z

AireX dýnurnar vinsælu
fást hjá okkur





Höfum úrval af vörum fyrir
sjúkraþjálfara



 P. ÓLAFSSON ehf.

Trönuhrauní 6 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 565 1533 • Fax: 565 3258 • Netfang: polafsson@polafsson.is