

Implementering av fysisk aktivitet i skolen

REFERANSER:

Babic, M., Booth, D., Elton, B., Hodder, R., McCarthy, N., Nathan, N., Penseau, J., Seward, K., Wolfenden, L. & Yoong, S. L. (2017). *Barriers and facilitators to the implementation of physical activity policies in schools: A systematic review, 2018 (107)*, 45-53. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2017.11.012>

Fysisk aktivitet er viktig for barn i skolealder. Samtidig viser forskning at majoriteten av skoler ikke klarer å innfri kravene til fysisk aktivitet for elevene. Artikkelen som dette forskningsnotatet presenterer, tar for seg ulike faktorer som legger til rette for eller hindrer gjennomføringen/implementeringen av fysisk aktivitet i skolen.

Bakgrunn

Fysisk inaktivitet er den fjerde viktigste dødsårsaken på verdensbasis. Forskning viser at barn mellom seks og tolv år trenger minimum 60 minutter med moderat til høy fysisk aktivitet daglig for å ha en sunn vekst og utvikling. Samtidig viser internasjonale undersøkelser at barn i skolealder ikke har tilstrekkelig med daglig fysisk aktivitet. Verdens helseorganisasjon (WHO) har også understreket hvor viktig det er at barn er i fysisk aktivitet og gjort fysisk aktivitet til en prioritet på verdensbasis. Skoler blir anbefalt benyttet som en viktig bidragsyter til dette målet ettersom barn tilbringer mye tid på skolen. I tillegg viser forskning at skolebaserte intervensjoner som baserer seg på økt fysisk aktivitet hos elever er effektive for å øke elevers aktivitet fra et moderat til et høyere og mer energisk høy-puls-nivå.

Både skoler og lærere rapporterer at de ikke klarer å møte kravene forskjellige land og skoler har som minimumsmål for elevenes fysiske aktivitet. Her har særlig skolen, skoleledere (skoleadministrasjoner, rektorer) og lærere en betydningsfull rolle ettersom de er frontlinjen for implementering av tiltak for å øke elevers fysiske aktivitet i skoletiden.

Formål

For å kunne implementere fysisk aktivitet i skolen er det vesentlig å ha en forståelse for forskjellige faktorer som kan ha en positiv eller negativ innvirkning på implementeringen. Denne systematiske kunnskapsoversikten¹ har som mål å opplyse om ulike faktorer som har påvirkning på implementeringsarbeidet. Den systematiske kunnskapsoversikten gjør dette gjennom å beskrive faktorer enten som muliggjørere eller som barrierer for implementeringen av skolebasert fysisk aktivitet. Undersøkelsene av disse faktorene tar sikte på å bidra til utformingen av tydelige anbefalinger om hvor lang og intens den fysiske aktiviteten bør være for at den skal ha den ønskede effekten på elevenes helse.

¹ **Systematisk kunnskapsoversikt/-oppsummering:** Som regel en artikkel eller en rapport som gir en oversikt over et klart definert forskningsspørsmål. Oversikten bruker systematiske og eksplisitte metoder for å identifisere, utvelge og kritisk vurdere relevant forskning, samt for å innsamle og analysere data fra studiene som er inkludert i oversikten.

Inkluderte studier

Inkluderingskriteriene for den systematiske kunnskapsoppsummeringen² var følgende:

- studien måtte være publisert mellom 1995 og 2016
- studien måtte involvere kvantitative eller kvalitative metoder i undersøkelsen av implementeringen av fysisk aktivitetspolitikk eller relaterte retningslinjer
- studien måtte inkludere deltakere fra grunnskolen («primary school», fem til tolv år) eller fra ungdomsskolen og videregående skole («secondary school», 13 til 18 år)

Det var ingen krav til studiens forskningsdesign.

Barrier ble definert som en omstendighet eller hindring som skiller personer eller ting fra hverandre, eller som hindrer kommunikasjon eller fremgang. Muliggjørere ble definert som en person eller ting som gjør noe mulig. For å finne frem til barrierer og muliggjørere for implementeringen av tiltak for å fremme fysisk aktivitet i et skolemiljø har forskerne bak kunnskapsoversikten brukt et teoretisk rammeverk kalt teoretisk domene-rammeverk (Theoretical Domains Framework, TDR). TDR består av 14 teoretiske domener som springer ut av 33 adferdsendringsteorier og 84 teoretiske rammeverk. TDR omfatter mulige individuelle, sosiale og miljømessige faktorer som påvirker adferd. Ved å benytte dette rammeverket kan forskerne skape et overblikk over hvordan individuelle, sosiale og miljømessige faktorer kan påvirke adferd knyttet til fysisk aktivitet.

Søk etter relevant forskning resulterte i 17 egnede studier, som ble inkludert i kunnskapsoversikten. Ni av studiene var kvalitative og de resterende åtte var kvantitative. Ni var gjennomført i grunnskolen, én i ungdomsskolen/videregående, og sju av studiene var gjennomført på tvers av disse opplæringsnivåene. Ti studier var utført i Canada, fem i USA, én i Australia og én i Norge. 16³ av studiene var tverrsnittstudier⁴ som brukte et longitudinelt forskningsdesign. Fem studier var implementert av lærere, en studie var implementert av rektor, to studier var implementert av skoleadministrasjonen og ni av studiene var implementert av flere av de ovennevnte (lærer, rektor og skoleadministrasjon). Deltakerantall varierte fra seks til 1025. De 17 studiene var alle publisert mellom 2003 og 2016.

De kvalitative studiene innhentet data fra fokusgrupper⁵, semi-strukturerte intervjuer eller fra spørreskjema. De kvantitative studiene hentet data fra elektroniske undersøkelser, spørreskjema eller telefonintervju. To av studiene, én kvalitativ og én kvantitativ, brukte TDF-rammeverk til å strukturere utviklingen av spørreundersøkelsene.

² **Systematisk kunnskapsoversikt/-oppsummering:** Som regel en artikkel eller en rapport som gir en oversikt over et klart definert forskningsspørsmål. Oversikten bruker systematiske og eksplisitte metoder for å identifisere, utvelge og kritisk vurdere relevant forskning, samt for å innsamle og analysere data fra studiene som er inkludert i oversikten.

³ **Longitudinell studie:** En tilnærming hvor man følger et individ eller en gruppe individer over en lengre periode, ofte over flere år.

⁴ **Tverrsnittstudie:** En studie som måler fordelingen av ulike egenskaper i en populasjon på ett bestemt tidspunkt.

⁵ **Fokusgruppe:** I kvalitativ forskning: et gruppeintervju som eksplisitt inkluderer og bruker gruppesamspill (interaksjon) mellom flere personer for å generere data.

Resultat

Resultater av de kvalitative studiene:

I de ni kvalitative studiene ble ni av de 14 TDR-domenene identifisert som barrierer for implementeringen av fysisk aktivitet i skolen. Ti av de 14 domenene ble identifisert som muliggjørere for skolers implementering av en fysisk aktivitet.

De hyppigste barrierene var:

- Mål: Konkurrerende mål i læreplan som fører til at fysisk aktivitet blir nedprioritert til fordel for andre fag. Dette fant man i åtte av studiene.
- Miljømessig kontekst og ressurser: Læreplanens tidsrammer eller mangel på egnet område på skolen for fysisk aktivitet fører til nedprioritering av fysisk aktivitet. Dette fant man i åtte av studiene.
- Sosial påvirkning: Negativ oppfatning av det å bruke tid på fysisk aktivitet i skolen hos foreldre/verge. I tillegg kommer negative holdninger til og manglende motivasjon for fysisk aktivitet blant elevene selv. Dette fant man i fire av studiene.

De hyppigste muliggjørerne var:

- Mål: Positive holdninger til fysisk aktivitet blant lærerne og tilsvarende vektlegging av verdien av fysisk aktivitet blant lærere, samt plass til fysisk aktivitet i timeplanen. Dette fant man i fire av studiene.
- Miljømessig kontekst og ressurser: Tilgang til fasiliteter på skolen, herunder ytre forhold som vær og luftkvalitet. Dette fant man i sju av studiene.
- Sosial påvirkning: Støttende holdninger til fysisk aktivitet i skolepersonalet og det at lærere opptrer som rollemodeller for fysisk aktivitet. Dette fant man i tre av studiene.

Resultater av de kvantitative studiene:

I de åtte kvantitative studiene lokaliserte man barrierer i åtte av de 14 TDR-domenene. Åtte av de 14 domenene ble tilsvarende identifisert som muliggjørere.

De hyppigste barrierene var:

- Mål: Konkurransen mellom skolekretser og en forestilling om at å bruke tid på fysisk aktivitet stjeler dyrebar tid fra andre fag. Dette fant man i seks av studiene.
- Miljømessig kontekst og ressurser: Tilgang til fasiliteter på skolen, som ugunstige forhold på skoleområdet. Dette fant man i sju av studiene.
- Sosial påvirkning: Mangel på støtte fra skolens ledere, samt kulturelle konvensjoner som utelukker det å bruke tid til fysisk aktivitet i skolesammenheng. Dette fant man i sju av studiene.

De hyppigste muliggjørerne var:

- Miljømessig kontekst og ressurser: At skolene hadde personell med relevant kompetanse og at de hadde arealer/områder som var egnet til fysisk aktivitet. Dette fant man i fire av studiene.

- Sosial påvirkning: Rektorer og andre i personalet støtter og har et positivt syn på fysisk aktivitet, samt lærere som mener det er viktig med implementering av fysisk aktivitet i skoletiden. Dette fant man i fire av studiene.
- Ferdigheter: Læreres kompetanse i og muligheter til å implementere fysisk aktivitet i skoletiden. Dette fant man i tre av studiene.

Implikasjoner

Målet med artikkelen var å beskrive faktorer, både barrierer og muliggjørere, som kan ha innflytelse på implementeringen av fysisk aktivitet i skolen. Disse funnene viser hvilke utfordringer skoler står overfor i implementeringen av fysisk aktivitet i skolen, men de sier også noe om hva som kan gjøres for å fjerne disse hindrene. Resultatene av denne systematiske kunnskapsoversikten kan veilede skoler som skal implementere fysisk aktivitet i skoletiden.