



Børn og unges bevægelse i krise

En spørgeskemaundersøgelse om 6-16-åriges fysiske aktivitet under COVID-19 nedlukning

CHARLOTTE SKAU PAWLOWSKI OG TANJA SCHMIDT

I artiklen undersøges COVID-19 nedlukningens indvirkning på danske børn og unges fysiske aktivitet. Desuden afdækkes skolerne og idrætsforeningernes rolle i relation til at understøtte børn og unges fysiske aktivitet under nedlukningen. Artiklen bygger på en spørgeskemaundersøgelse med børn og unge i alderen 6-16-år, som blev gennemført under anden nedlukning af samfundet (vinteren 2021). I artiklen præsenteres data fra 1.229 børn og unge, hvor deres fysiske aktivitet før og under nedlukningen sammenlignes og diskuteres i relation til de virkninger, det har at ændre rammerne for børn og unges vanlige fysiske aktivitet.

CHARLOTTE SKAU PAWLOWSKI

Ph.d., lektor i forskningsenheden Active Living

Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

cspawlowski@health.sdu.dk



TANJA SCHMIDT

Ph.d., postdoc i forskningsenheden Active Living

Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

tschmidt@health.sdu.dk



INTRODUKTION

Den 30. januar 2020 erklærede Verdenssundhedsorganisationen (WHO) en global nødsituation på baggrund af den nye coronavirus 2019 (COVID-19) (World Health Organization, 2020). I foråret 2020 blev det danske samfund lukket ned i forsøget på at reducere eksponeringen for COVID-19 i befolkningen. Denne nedlukning gentog sig i vinteren 2020/21, hvor antallet af COVID-19 smittede igen steg hastigt (Statsministeriet, 2020). Nedlukningen forårsagede et forsamlingsforbud, som mindskede mulighederne for at være sammen med andre og betød, at eksempelvis skoler, idrætsforeninger og fitnesscentre var fysisk lukket. Desuden blev de relaterede gå- eller cykelture til og fra skole, arbejde, butikker med videre overflødiggjort.

En dansk spørgeskemaundersøgelse foretaget i foråret 2020 blandt 1.802 danskere i alderen 15-85 år viste, at danskernes bevægelsesadfærd var markant forandret under nedlukningen, og den gennemsnitlige fysiske aktivitet i minutter var faldet med 16,1%. Den yngste aldersgruppe i undersøgelsen, de 15-19-årige, oplevede det største fald i fysisk aktivitet med hele 36,6% (Schmidt & Pawlowski, 2021). En stor dansk spørgeskemaundersøgelse med 143.000 deltagere fra 15 år fandt ligeledes, at jo yngre deltagerne var, jo mere havde COVID-19 nedlukningen påvirket de fysiske bevægelsesvaner (Ibsen, Høyer-Kruse, & Elmose-Østerlund, 2021). COVID-19 nedlukningens betydning for bevægelsesadfærden blandt danskere under 15 år er sparsomt belyst, men nedlukningen har utvivlsomt haft betydning for børn og unges bevægelsesadfærd, eftersom danske børn og unge sædvanligvis pri-

mært er fysisk aktive i organiserede rammer såsom de berørte idrætsforeninger og skoler. Tal fra Idrættens Analyseinstitut viser, at 83% af de 7-15-årige deltog i et idrætstilbud i fritiden i 2016, mens tallet faldt til 80% i 2020 (Rask & Eske, 2020), men det vides ikke med sikkerhed, om det er nedlukningen af idrætsforeninger, der har forårsaget dette fald. Skolereformen fra 2014 har placeret bevægelse som en central del af skolens opgave, og en nylig undersøgelse viste, at 84% af de inkluderede folkeskoleelever havde minimum 45 minutters daglig bevægelse i skoletiden (Pedersen et al., 2020). Under nedlukningen blev der imidlertid etableret nødundervisning i skolerne, hvor de blev opfordret til at gennemføre virtuel undervisning. Dog var den praktisk orienterede undervisning såsom idrætsundervisningen, ikke omfattet af pligten til at give nødundervisning (Børne- og Undervisningsministeriet, 2020). Det er bekymrende for børn og unges sundhed, at de organiserede rammer for børn og unges sædvanlige fysiske aktivitet er nedlukket, eftersom det under normale omstændigheder kun er 26% af alle børn og unge i alderen 11-15 år, som lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 60 minutters fysisk aktivitet om dagen (Sundhedsstyrelsen, 2019).

Formålet med nærværende undersøgelse var derfor at afdække COVID-19 nedlukningens betydning for danske børn og unges fysiske aktivitet. Desuden ønskedes skolerne og idrætsforeningernes rolle i forhold til at understøtte børn og unges fysiske aktivitet under nedlukningen undersøgt.

METODE

Studiedesign

Undersøgelsen er et tværsnitstudie gennemført som en spørgeskemaundersøgelse målrettet forældre med børn og unge i alderen 6-16-år. Tværsnitstudiet er en del af et større europæisk studie på tværs af ni lande: Tyskland, Slovenien, Italien, Polen, Rusland, Portugal, Spanien, Ungarn og Danmark. Nærværende undersøgelse inkluderer imidlertid udelukkende data fra den danske del af undersøgelsen.

Dataindsamling og rekruttering

Dataindsamlingen blev gennemført i en periode på 13 dage i løbet af vinteren 2021 (fra den 26. januar frem til den 8. februar), hvor samfundet var nedlukket grundet COVID-19 pandemien. Dataindsamlingen sluttede på dette tidspunkt, eftersom skolerne genåbnede for de mindste årgange (0.-4. klasse) fra den 8. februar 2021.

Den 26. januar 2021 blev et opslag med information om undersøgelsen og et direkte link til spørgeskemaet distribueret via forskellige online platforme såsom Facebook, Twitter, LinkedIn og AULA, med en opfordring til læseren om at videredistribuere opslaget. Eksempelvis blev opslaget lagt op på forskellige Facebooksider

målrettet forældre med børn og unge i alderen 6-16-år, herunder Facebooksiden for landsorganisationen Skole og Forældre samt Facebooksiden for Forældrefiduser.dk. I opslaget blev undersøgelsen præsenteret som en spørgeskemaundersøgelse om børn og unges bevægelsesadfærd under COVID-19 nedlukning både i og udenfor skolen. Der blev lagt særlig vægt på, at alle forældre med børn i alderen 6-16 år kunne deltage, uanset hvor meget eller lidt deres barn bevægede sig før og under nedlukningen. Havde den rekrutterede forælder mere end et barn inden for målgruppen, blev respondenterne opfordret til at udfylde et spørgeskema for hvert barn. Desuden blev forældrene opfordret til at udfylde spørgeskemaet sammen med barnet.

Spørgeskemaets opbygning

Spørgeskemaet blev udviklet på engelsk i et tæt samarbejde imellem de ni lande, som var med i undersøgelsen. Størstedelen af spørgsmålene blev hentet fra internationale og nationale spørgeskemaundersøgelser omkring børns bevægelsesadfærd, hvoraf nogle af spørgsmålene er validerede, mens andre spørgsmål blev tilpasset, så der blev spurgt ind til den specifikke periode for COVID-19 nedlukning. For gennemførelse af den danske del af undersøgelsen, blev spørgeskemaet herefter oversat fra engelsk til dansk. Begge artiklens forfattere oversatte spørgeskemaet uafhængigt af hinanden og drøftede sig herefter frem til konsensus. Spørgeskemaet var i Danmark således kun tilgængeligt på dansk. I hvert land blev spørgeskemaet derefter testet af minimum fem testpersoner for at sikre, at respondenterne forstod spørgsmålene og for at teste om svarmulighederne var fyldestgørende. På baggrund af testen blev spørgeskemaet tilrettet og enkelte spørgsmål udgik, så det i gennemsnit tog 10 minutter at besvare spørgeskemaet.

Spørgeskemaet blev fremstillet i programmet SurveyXact og inkluderede i alt 41 spørgsmål. De fleste spørgsmål var lukkede med svarmuligheder angivet. Spørgeskemaet startede med en række baggrundsspørgsmål såsom barnets alder, køn, bopæl, sprog, samt om barnet havde mentale eller fysiske udfordringer, som forhindrede barnet i at bevæge sig. Dernæst blev der spurgt ind til barnets fysiske aktivitet i forhold til, hvor mange minutter i alt barnet havde været fysisk aktiv de seneste syv dage, samt hvor mange af de seneste syv dage barnet havde været aktiv i mere end 60 minutter. Desuden blev der spurgt til, hvor aktiv barnet var på tidspunkt for besvarelse af spørgeskemaet (vinteren 2021) sammenlignet med henholdsvis under nedlukningen i foråret 2020 og samme periode året før (før nedlukningen, vinteren 2020). Herefter var der en række spørgsmål, som omhandlede hvor mange idræts-/bevægelseslektioner (fysik og/eller online) barnet havde haft i forbindelse med skole de seneste syv dage, og om det var flere, det samme eller færre timer sammenlignet med før nedlukningen. Ligeledes blev der spurgt til, hvor mange idrætsaktiviteter (fysik og/eller online) organiseret af fx en

idrætsforening eller et fitnesscenter barnet havde deltaget i de seneste syv dage, og om det var flere, det samme eller færre timer sammenlignet med før nedlukningen. Spørgeskemaet blev afrundet med en række baggrundsspørgsmål som henvendte sig til forælder-respondenten og dennes eventuelle partner såsom uddannelsesniveau samt husstandens økonomiske situation.

Dataanalyse

Spørgeskemadata blev downloadet fra SurveyXact og efterfølgende uploadet i statistikprogrammet *IBM SPSS Statistics 26*. Data blev rensat for de respondenter, som ikke svarede på de spørgsmål, som var relevant for analyserne. Desuden blev de 9,5% af børn og unge, som angav at de havde mentale eller fysiske udfordringer, der forhindrede dem i at være fysisk aktiv, fjernet fra datasættet. Hermed indgik de ikke i datasættet som en del af de inaktive børn og unge, hvilket styrker datasættet. Spørgsmålet om barnets alder blev opdelt i henholdsvis 6-12-årige (børn) og 13-16-årige (unge), da vi var interesseret i at sammenholde data på børn og unge. Deskriptive analyser blev gennemført for at se på fordelingen af respondenternes baggrundsvariabler i forhold til de to alderskategorier 6-12 år og 13-16 år. Desuden gennemførtes en Pearson χ^2 -test for at teste for uafhængighed mellem de to aldersgrupper og en række spørgsmål omkring barnets fysiske aktivitet under COVID-19 nedlukningen sammenlignet med før nedlukningen.

Etiske overvejelser

Deltagerne blev grundigt informeret om undersøgelsen i spørgeskemaets introduktion, hvor der var mulighed for at læse om (1) hvordan data ville blive brugt og opbevaret, (2) at det var frivilligt at deltage, (3) at de som respondenter ville optræde anonymt i datasættet, (4) at data kun ville blive brugt i forskningsmæssig sammenhæng og, (5) at de ville kunne trække sig fra undersøgelsen når som helst. For at komme videre til undersøgelsens spørgsmål, skulle respondenterne indikere, om de havde forstået den indledende information og give samtykke til at deltage i undersøgelsen ved aktivt at sætte et kryds. Ønskede respondenterne ikke at deltage i undersøgelsen, kunne de i stedet vælge at sætte kryds ud for den mulighed, og de ville hermed afslutte spørgeskemaet. Forud for undersøgelsens igangsættelse blev undersøgelsen og dens databehandlingsprocedure godkendt af Syddansk Universitets Research & Innovation Organisation (Anmeldelsesnummer: 11.275).

RESULTATER

I alt besvarede 1.229 børn og unge sammen med deres forældre spørgeskemaet helt eller delvist. Respondenternes baggrundsinformationer kan ses i tabel 1, hvor variationen i total for hver baggrundsinformation er et udtryk for de delvise besvarelser. Tabellen er delt op på de to alderskategorier for at give et indblik i forskellen mellem børn (6-12-årige) og unge (13-16-årige). Børnene stod for 53% af besvarelserne, hvoraf 56,3% var drenge. Blandt de 47,8% unge, som besvarede spørgeskemaet, var køn mere ligeligt fordelt (49,6% drenge). Halvdelen af respondenterne boede i en stor by (48,3%), og næsten alle talte primært dansk i deres hjem (98,9%). Størstedelen af de forældre som hjalp barnet med at udfylde spørgeskemaet, havde en mellemlang (41,8%) eller lang (41,8%) videregående uddannelse, og de inkluderede familier klarede sig økonomisk uden problemer (44,8%) eller let (48,2%) igennem måneden.

Tabel 2 giver et overblik over børns og unges fysiske aktivitet under den anden COVID-19 nedlukning (vinteren 2021) sammenlignet med henholdsvis den første nedlukning (foråret 2020) og før nedlukningen (vinteren 2020). Under den anden COVID-19 nedlukning (vinteren 2021) var de adspurgte børn og unge i gennemsnit fysisk aktive i 32,5 minutter om dagen ved moderat til høj intensitet, og blot 12,4% af de adspurgte levede op til anbefalingerne om 60 minutters daglig fysisk aktivitet. De unge havde sværere ved at leve op til anbefalingerne (10,7%) end børnene (13,8%). Herunder svarede 69,7% af børnene og 64,9% af de unge, at de var mindre fysisk aktive under den anden nedlukning (vinteren 2021) sammenlignet med under den første nedlukning (foråret 2020), og henholdsvis 85,0% af børnene og 77,2% af de unge var mindre aktive under den anden nedlukning (vinteren 2021) sammenlignet med før nedlukningen (vinteren 2020).

Slutteligt vises i tabel 2, at rammerne for de adspurgtes fysiske aktivitet syntes forandret under nedlukningen. Her svarede 69,7% af alle adspurgte, at de havde færre idræts- og/eller andre bevægelseslektioner i relation til skolen under nedlukningen (vinteren 2021) sammenlignet med før nedlukningen (vinteren 2020). Hele 40,3% af børnene og 22,9% af de unge svarede, at de ikke havde haft nogen idræts- og/eller andre bevægelseslektioner i relation til skolen under nedlukningen (vinteren 2021). Desuden svarede 80,3% af alle, at de ikke deltog i foreningsrelaterede idrætsaktiviteter under nedlukningen – hverken fysisk eller online (vinteren 2021), og henholdsvis 85,1% af børnene og 76,8% af de unge svarede, at de havde færre foreningsrelaterede idrætsaktiviteter under nedlukningen (vinteren 2021) sammenlignet med før nedlukningen (vinteren 2020).

Table 1. Oversigt over respondenternes baggrundsdata for de to aldersgrupper og i total.

		6-12 år	13-16 år	Total
Barnets køn	Dreng	56,3%	49,6%	53,1%
	Pige	43,7%	50,4%	46,9%
	Total	650	579	1.229
Barnets bopæl	Stor by (> 50.000 indbyggere)	52,6%	43,6%	48,3%
	Mellemstor by (5.000-49.999 indbyggere)	23,5%	28,7%	26,0%
	Mindre by/på landet (< 5.000 indbyggere)	24,0%	27,7%	25,7%
	Total	647	574	1.221
Barnets sprog	Dansk	99,1%	98,8%	98,9%
	Andet	0,9%	1,2%	1,1%
	Total	642	565	1.207
Forælders højeste gennemførte uddannelse	9.- 10. klasse grundskole eller mindre	0,7%	4,9%	2,6%
	Gymnasial og erhvervsfaglig uddannelse	5,5%	13,7%	9,1%
	Kort videregående uddannelse, under 3 år	6,3%	8,6%	7,3%
	Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år	43,3%	40,0%	41,8%
	Lang videregående uddannelse, over 4 år	44,2%	32,9%	39,2%
	Total	541	432	973
Husstands økonomiske situation	Vi klarer os let igennem måneden med vores lønninger	50,4%	45,6%	48,2%
	Vi klarer os uden problemer igennem måneden med vores lønninger	43,9%	46,0%	44,8%
	Vi har udfordringer med at få det til at hænge sammen med vores lønninger	5,7%	7,7%	6,6%
	Vi kan knap nok få det til at hænge sammen med vores lønninger	0,0%	0,7%	0,3%
	Total	540	430	970

Tabel 2. Forskelle og ændringer i fysisk aktivitet for de to aldersgrupper og i total.

		6-12 år	13-16 år	Total
Antal dage seneste 7 dage med fysisk aktivitet i 60 minutter eller mere med hævet vejtrækning*	0 dage	9,7%	12,9%	11,2%
	1 dag	10,6%	16,5%	13,3%
	2 dage	15,4%	18,2%	16,7%
	3 dage	15,9%	12,0%	14,2%
	4 dage	12,4%	12,9%	12,6%
	5 dage	12,9%	11,2%	12,1%
	6 dage	9,2%	5,6%	7,6%
	7 dage	13,8%	10,7%	12,4%
Antal minutter pr. dag seneste 7 dage med fysisk aktivitet med hævet vejtrækning	Minutter (gennemsnit)	32,9 min	31,1 min	32,5 min
Fysisk aktivitet under anden nedlukning sammenlignet med første nedlukning	Meget mindre (faldet > 1 time/dag)	36,1%	35,5%	35,8%
	Lidt mindre (faldet med 10-50 minutter/dag)	33,6%	29,4%	31,7%
	Hverken mere eller mindre	16,2%	16,7%	16,4%
	Lidt mere (steget med 10-50 minutter/dag)	11,5%	15,3%	13,2%
	Meget mere (steget > 1 time/dag)	2,7%	2,8%	2,8%
	Mit barn var ikke fysisk aktiv før og er det heller ikke nu	0,0%	0,2%	0,1%
Fysisk aktivitet under anden nedlukning sammenlignet med samme tidspunkt året før*	Meget mindre (faldet > time/ dag)	52,7%	49,6%	51,3%
	Lidt mindre (faldet med 10-50 minutter/dag)	32,3%	27,6%	30,1%
	Hverken mere eller mindre	7,6%	9,2%	8,3%
	Lidt mere (steget med 10-50 minutter/dag)	5,9%	10,2%	7,9%
	Meget mere (steget > 1 time/dag)	1,5%	3,5%	2,4%
	Mit barn var ikke fysisk aktiv før og er det heller ikke nu	0,0%	0,0%	0,0%

		6-12 år	13-16 år	Total
Antal idræts-/bevægelses- lektioner seneste 7 dage i forbindelse med skole**	Ingen	40,3%	22,9%	32,4%
	1 lektion	23,5%	16,9%	20,5%
	2 lektioner	23,1%	27,5%	25,1%
	3 lektioner	4,7%	12,6%	8,3%
	4 lektioner	4,7%	10,3%	7,3%
	5 lektioner	1,6%	4,1%	2,7%
	Flere end 5 lektioner	2,1%	5,6%	3,7%
Antal idræts-/bevægelses- lektioner under nedlukning sammenlignet med før nedlukning	Flere	6,1%	6,0%	6,1%
	Det samme	22,2%	26,6%	24,2%
	Færre	71,7%	67,4%	69,7%
Antal idrætsaktiviteter organiseret af f.eks. en idrætsforening eller et fitness- center seneste 7 dage	Ingen	81,3%	79,0%	80,3%
	1	7,7%	8,9%	8,2%
	2	6,3%	6,0%	6,2%
	3	2,3%	2,7%	2,5%
	4	1,3%	1,4%	1,4%
	5	0,4%	1,0%	0,6%
	6	0,4%	0,2%	0,3%
	7	0,0%	0,2%	0,1%
Antal idrætsaktiviteter organiseret af f.eks. en idrætsforening eller et fitnesscenter under nedluk- ning sammenlignet med før nedlukning**	Flere	1,2%	2,9%	1,9%
	Hverken flere eller færre	9,5%	10,7%	10,0%
	Færre	85,1%	76,8%	81,4%
	Mit barn har hverken før eller nu deltaget i organiserede idrætsaktiviteter	4,3%	9,5%	6,6%

Chi²-test * p-værdi < 0,05; ** p-værdi < 0,001

DISKUSSION

Resultaterne fra nærværende undersøgelse giver et indblik i konsekvenserne af COVID-19 nedlukningen for børn og unges fysiske aktivitet. I det følgende diskuteres disse resultater samt skolernes og foreningernes rolle.

Børn og unges fysiske aktivitet

Undersøgelsen viste, at de adspurgte børn og unge i gennemsnit var fysisk aktive ved moderat til høj intensitet i 32,5 minutter om dagen under COVID-19 nedlukningen med meget lidt variation de to aldersgrupper imellem. Ser vi på hvor mange børn og unge, som levede op til anbefalingerne om 60 minutters daglig fysisk aktivitet under nedlukningen, var dette blot 12,4%, hvor lidt flere børn (13,8%) end unge (10,7%) opfyldte anbefalingerne. I Sundhedsstyrelsens monitoreringsundersøgelse af børn og unges fysiske aktivitet fra 2019 brugte 11-15-årige børn og unge i gennemsnit 48 minutter om dagen på fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet, og 26% levede op til anbefalingerne om 60 minutters daglig fysisk aktivitet (Sundhedsstyrelsen, 2019). I undersøgelsen fandt man desuden en stor variation imellem de 11-årige, som i gennemsnit var fysisk aktive i 53 minutter, de 13-årige, som i gennemsnit var fysisk aktive i 47 minutter, og de 15-årige, som i gennemsnit var fysisk aktive i 39 minutter dagligt. Selvom de to undersøgelser ikke er direkte sammenlignelige grundet, at nærværende undersøgelse er baseret på selvvaluerede data modsat Sundhedsstyrelsens undersøgelse, som er baseret på objektive data, indikerer tallene fra de to undersøgelser, at alle aldre oplevede en tilbagegang i deres daglige fysiske aktivitet under nedlukningen. Om end de yngste respondenter oplevede en større tilbagegang end de ældste respondenter. Dette stemmer overens med, at 85,0% af børnene og lidt færre – nemlig 77,2% af de unge svarede enten, at de var lidt eller meget mindre fysisk aktive under nedlukningen sammenlignet med samme tidspunkt året før.

Grunden til, at børnene oplevede en større tilbagegang i fysisk aktivitet end de unge, kan skyldes, at børnene i udgangspunktet var mere fysisk aktive end de unge. Desuden må det formodes, at det har stor betydning, i hvilket regi de to aldersgrupper er fysisk aktive. En undersøgelse af danskernes motionsvaner viste, at de 13-15-årige var mindre fysisk aktive i idrætsforeninger (80%) end de 7-9-årige (88%), hvorimod andelen, der var fysisk aktive på egen hånd, var højere for de 13-15-årige (52%) sammenlignet med de 7-9-årige (44%) (Pilgaard & Rask, 2016). For dem som laver selvorganiseret fysisk aktivitet, er det vigtigste ofte, at de kan dyrke aktiviteten, når det passer dem, samt at de kan dyrke aktiviteten udendørs – i det fri. Modsat betyder det meget for dem som er fysisk aktive i foreningsregi, at de kan dyrke en aktivitet, som de brænder for, og at de kan dyrke aktiviteten med andre (Pilgaard & Rask, 2016). Hermed har respondenterne i nærværende undersøgelse, som dyrker foreningsidræt, sandsynligvis følt sig begrænset i forhold til at

dyrke de fysiske aktiviteter, som de ønsker grundet nedlukning af bestemte faciliteter samt forsamlingsforbuddet, hvorimod de som er aktive på egen hånd, sandsynligvis har kunnet fortsætte deres sædvanlige aktiviteter under nedlukningen.

Det er desuden værd at bemærke, at en relativ stor andel af de adspurgte børn og unge (67,5%) angav, at de var mindre fysisk aktive under den anden nedlukning, vinteren 2021, end den første nedlukning i foråret 2020. At dataindsamlingerne er foretaget under to forskellige årstider og hermed sandsynligvis under forskellige vejr- og temperaturforhold, kan imidlertid være en del af forklaringen på forskellen i respondenternes fysiske aktivitet i de to nedlukningsperioder (Kharlova et al., 2020).

Fysisk aktivitet i skolen

I Danmark har vi en unik situation, hvor det er vedtaget ved lov, at folkeskoleelever skal tilbydes minimum 45 minutters bevægelse i løbet af skoledagen (Johansen et al., 2018), hvilket synes opfyldt for langt de fleste skolelever (84%) (Pedersen et al., 2020). Skolen er således en gunstig ramme for skolebørns daglige bevægelse. Nedlukningen af skolerne bevirkede imidlertid, at al undervisning overgik til nødundervisning, hvorunder skolerne ikke var forpligtiget til at tilbyde idrætsundervisning og anden bevægelse (Børne- og Undervisningsministeriet, 2020), hvilket syntes at være blevet nedprioriteret på mange skoler under nedlukningen. Hele 69,7%, i vores undersøgelse, havde færre idræts- og/eller andre bevægelseslektioner i relation til skolen under nedlukningen, og hver tredje (32,4%) respondent svarede, at de ingen idræts- og/eller andre bevægelseslektioner havde haft i relation til skolen under nedlukningen. Herunder er det værd at nævne, at vi i spørgeskemaet ikke skelnede imellem decideret idrætsundervisning og andre bevægelseslektioner i løbet af skoledagen såsom fx et bevægelsesbånd, som 42% af landets skoler har integreret i skoleskemaet (Oxford Research, 2019). Vi kan således ikke konkludere, om nedgangen i skolerelateret bevægelse primært er sket på baggrund af aflyste idrætstimer eller aflyste bevægelsesbånd. Dog er det værd at bemærke, at hver tredje respondent svarede, at de ingen idræts- og/eller andre bevægelseslektioner havde haft i relation til skolen under nedlukningen, hvilket kunne tyde på, at mange skoler valgte hverken at tilbyde idrætsundervisning eller andre bevægelseslektioner, såsom bevægelsesbånd, under COVID-19 nedlukningen. Det er her vigtigt at pointere, at nogle af de børn og unge som sædvanligvis bevæger sig i skolen, ikke har et fysisk aktivt fritidsliv. En undersøgelse foretaget før nedlukningen fandt, at 31% af ikke-idrætsaktive børn i fritiden bevæger sig 45 minutter i løbet af skoledagen (Pilgaard & Rask, 2016). Dermed er fysisk aktivitet i løbet af skoledagen sædvanligvis med til at minimere andelen af børn og unge, som fører et inaktivt hverdagsliv – og det er særligt den gruppe af børn og unge der rammes, når skolen ikke tilbyder bevægelse.

Fysisk aktivitet i idrætsforeningen

En anden arena, som spiller en vigtig rolle for danske børn og unges fysiske aktivitet, er idrætsforeningerne (Pilgaard & Rask, 2016). En undersøgelse af børn og unges deltagelse i foreningsidræt udarbejdet i 2016 viste, at 83% af alle børn og unge i alderen 7-15 år er fysisk aktive i en eller flere idrætsforeninger (Pilgaard & Rask, 2016). Den seneste sammenlignelige undersøgelse af børn og unges deltagelse i foreningsidræt lavet i 2020 viste imidlertid, at 80% af danske børn og unge deltager i et eller flere idrætstilbud i foreningsregi. Dette tal kunne indikere at COVID-19 nedlukningen havde forårsaget et lille fald i børn og unges idrætsdeltagelse. Det er imidlertid vigtigt at fremhæve, at undersøgelsen i 2020 primært er foretaget imellem de to nedlukninger af foreningsidrætten (d. 29. okt.-18.dec. 2020), og at der i undersøgelsen blev spurgt, hvorvidt respondenterne *normalt* deltager i idræt. Sammenligningen af de to undersøgelser er således ikke retvisende for den reelle nedgang i idrætsdeltagelse blandt børn og unge under COVID-19 nedlukningen. Nedgangen i børn og unges foreningsidræt under COVID-19 nedlukningen synes ifølge vores undersøgelse at være markant større. I vores undersøgelse svarede 81,4% af alle respondenter, at de havde færre foreningsrelaterede idrætsaktiviteter under nedlukningen, og hele 80,3% svarede, at de ikke deltog i foreningsrelaterede idrætsaktiviteter under nedlukningen – hverken fysisk eller online. Nedgangen i børn og unges fysiske aktivitet synes således ifølge vores undersøgelse i høj grad at være forårsaget af et nedlukket foreningsliv.

Skolerne og idrætsforeningernes rolle efter COVID-19

Det er bekymrende, at børn og unges fysiske aktivitet er faldet under COVID-19 nedlukningen, idet en lang række undersøgelser har påvist, at netop fysisk aktivitet har en positiv virkning, ikke alene på en række fysiske faktorer som kan forhindre tidlig stadium af type 2-diabetes og hjertekarsygdomme (Janssen & Leblanc, 2010), men i høj grad også på børn og unges følelse af fællesskab og generelle trivsel (Biddle & Asare, 2011; Ekeland, Heian, & Hagen, 2005).

Danmark er imidlertid ved at åbne samfundet op igen, og børn og unge kan nu komme i skole og til sport i idrætsforeningen. Sandsynligvis vil langt de fleste børn og unge vende tilbage til den bevægelsesadfærd, som de havde før COVID-19 nedlukningen. Dog viser erfaringer fra idrætsforeningerne, at det kan være vanskeligt at fastholde særligt de unge i foreningsidrætten, hvis de af en eller anden årsag har været væk fra idrætten i noget tid (Carlsen, 2018). Samtidigt er det frivillige foreningsarbejde en central del af idrætsforeningerne (Pilgaard og Rask 2016), og COVID-19 pandemien har sat de frivillige under et stort pres i forhold til at løfte andre opgaver end de idrætslige opgaver, eksempelvis at skulle forholde sig til COVID-19 retningslinjer og fastholde kontakten med medlemmer. Dette pres kan have konsekvenser i forhold til at fastholde de frivillige i foreningsarbejdet og kan resultere

i færre foreningstilbud (DIF, 2020). I tråd med det viser de seneste medlemstal fra blandt andet DGI's foreninger et faldende medlemstal, hvor det største procentvise fald i medlemmer er blandt de 0-12-årige børn (Andersen, 2021). Det indikerer, at det kommer til at kræve en særlig indsats at få alle børn og unge tilbage til en mere aktiv hverdag igen. Og det er tvivlsomt, om foreningerne kan løfte opgaven selv. Noget tyder på, at idrætslærerne også kan være vigtige rollemodeller i at få børn og unge tilbage til en mere aktiv hverdag, idet undersøgelser har vist, at idrætslærere med deres engagement og motivation kan påvirke børn og unges bevægelsesadfærd positivt (Andersen, 1993; Harman, 2013). At skolen har en særlig vigtig rolle i at understøtte børn og unges glæde ved fysisk aktivitet i tiden, hvor samfundet åbner op igen, bakkes op af organisationer med fokus på børn og bevægelse. I et debatindlæg skriver Dansk Skoleidræts Generalsekretær, at det er vigtigere end nogensinde før, at skolerne arbejder med bevægelse og derfor nødvendigt at skolerne genoptager arbejdet (Neerfeldt, 2021). For at undgå langsigtede sundhedsmæssige konsekvenser af den reducerede fysiske aktivitet forårsaget af COVID-19 nedlukningen er det således vigtigt nu, at idrætsforeningerne og skolerne forsøger at motivere børn og unge til at finde vejen tilbage til en mere aktiv hverdag.

Når det er sagt, er det også værd at bemærke, at langt fra alle børn og unge normalvis lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. COVID-19 eller ej, så har vi en udfordring med at sikre børn og unge nok fysisk aktivitet i hverdagen. Således bør vi udover at fokusere på den organiserede bevægelse i skolen og foreningerne, som desforuden synes sårbar i en situation som COVID-19 nedlukning, fokusere på at skabe gode offentlige rum og rammer for den uorganiserede aktive hverdag. Det kunne være at skabe adgang til stier, aktivitetspladser og inspirerende parker der, hvor børn og unge bor eller færdes i det daglige.

Undersøgelsens styrker og svagheder

Denne unikke undersøgelse giver et vigtigt indblik i, hvad der sker med børn og unges bevægelsesadfærd, når samfundet lukker ned. I undersøgelsen blev respondenterne rekrutteret via forskellige online portaler. Ved at benytte online portaler som datagenereringsmetode forsøgte vi, med få ressourcer, på en og samme tid at invitere bredt (fx via Facebook og Twitter) samt at målrette invitationen til målgruppen (fx via særlige Facebookgrupper og AULA). Metoden kan imidlertid have forårsaget en selektionsbias i forhold til, hvem der har haft mulighed for at se og reagere på opslaget (Lavrakas, 2008). Dog er det her vigtigt at bemærke, at det ifølge Danmarks Statistik er langt hovedparten af danskere i målgruppen for undersøgelsen (forældre til børn i 6-16-års alderen), som bruger sociale netværkstjenester (81% danskere i alderen 16-74 år) (Tassy, Nielsen, & Jakobsen, 2020). Spørgeskemaet blev imidlertid af ressourcemæssige årsager kun distribueret på dansk, hvilket ekskluderede etniske minoritetsgrupper, som ikke læser og skriver

dansk.

Undersøgelsen bygger endvidere på selvrapporterede retrospektive data. Dette kan medføre en såkaldt recall bias, fordi respondenterne kan have svært ved at erindre og vurdere den præcise bevægelsesadfærd før COVID-19 nedlukningen (Althubaiti, 2016). Det skal dog her nævnes, at spørgsmålene handlede om rutinemæssig bevægelsesadfærd, hvilket sandsynligvis har minimeret denne bias. Eksempelvis blev der spurgt, hvor mange organiserede idrætsaktiviteter barnet deltog i under COVID-19 nedlukningen sammenlignet med før nedlukningen, med svarmulighederne: flere, det samme, færre.

Det er desuden værd at bemærke, at børn og unge fra velstillede familier var overrepræsenteret i nærværende undersøgelse. Undersøgelser peger på, at børn og unge fra velstillede familier generelt er mere fysisk aktive end børn og unge fra familier med lav socioøkonomisk status (Ryom, 2019). Det kunne således tyde på, at faldet i børns og unges fysiske aktivitet under COVID-19 nedlukningen ville have været mindre, hvis undersøgelsen havde bygget på et mere repræsentativt datasæt.

Slutteligt er det vigtigt at pointere, at vejrmæssige forhold har stor betydning for børns og unges bevægelsesadfærd (Kharlova et al., 2020). Vi spurgte blandt andet til børns og unges bevægelsesadfærd de seneste syv dage og i samme tidsperiode året før, men i modsætning til året før var der sne fem af dagene, hvor undersøgelsen blev gennemført, hvilket kan have spillet ind på undersøgelsens resultater ved at motivere til mere udendørsaktivitet for nogle og mindre udendørsaktivitet for andre.

KONKLUSION

Formålet med nærværende undersøgelse var at afdække COVID-19 nedlukningens betydning for danske børns og unges fysiske aktivitet. Desuden ønskede vi at undersøge skolerne og idrætsforeningernes rolle i forhold til at understøtte børns og unges fysiske aktivitet under nedlukningen. Undersøgelsen viste et fald i børns og unges fysiske aktivitet under nedlukningen, hvor knap ni ud af ti børn og unge, som deltog i undersøgelsen, ikke levede op til anbefalingerne om 60 minutters fysisk aktivitet om dagen. En af årsagerne til den reducerede fysiske aktivitet under nedlukningen syntes at være, at de sædvanlige organiserede rammer for børns og unges fysiske aktivitet – skolerne og idrætsforeningerne – ikke i samme grad som før nedlukningen tilbød bevægelsesaktiviteter. Hermed understøttede disse aktører i langt mindre grad børns og unges fysiske aktivitet under nedlukningen. Idrætsforeningerne og skolerne har imidlertid en vigtig rolle nu, hvor samfundet er genåbnet, i forhold til at få børn og unge tilbage til en mere aktiv hverdag.

REFERENCER

- Althubaiti, A. (2016). Information bias in health research: definition, pitfalls, and adjustment methods. *J Multidiscip healthc*, 9, 211-217. <https://doi.org/10.2147/jmdh.s104807>
- Andersen, M. L. (2021). 64.582 færre medlemmer i DGI's foreninger i 2020. Hentet fra <https://www.dgi.dk/om/presse/presserum/seneste-nyt/64582-faerre-medlemmer-i-dgi-s-foreninger-i-2020>
- Andersen, N. (1993). Perception of physical education classes among young adolescents: do physical education classes provide equal opportunities to all students? *Health Educ Res*, 8(2), 167-179. <https://doi.org/10.1093/her/8.2.167>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Børne- og Undervisningsministeriet. (2020). Bekendtgørelse om nødundervisning m.v. på børne- og undervisningsområdet som led i forebyggelse og afhjælpning i forbindelse med covid-19. Hentet fra <https://www.retsinformation.dk/eli/lta/2020/242>
- Carlsen, H. (2018). *Foreningslivet er børn og unges fritidsarena - Det skal det også være i fremtiden*. Brøndby, Danmark: Danmarks Idrætsforbund.
- DIF. (2020). Nye corona-restriktioner kan få store fysiske og mentale konsekvenser. Hentet fra <https://www.dasu.dk/nyheder/dif-nye-corona-restriktioner-kan-faa-store-fysiske-og-mentale-omkostninger/>
- Ekeland, E., Heian, F., & Hagen, K. B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled. *Br J Sports Med*, 39(11), 792-798. <https://doi.org/10.1136/bjism.2004.017707>
- Harman, A. (2013). *Student's perception of their PE teachers as role models: A retrospective account*. Wales, UK: Cardiff School of Sport, Cardiff Metropolitan University.
- Ibsen, B., Høyer-Kruse, J., & Elmoose-Østerlund, K. (2021). *Hvordan har Corona påvirket det fysiske aktivitetsniveau? Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner*. Odense, Danmark: Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Univeristet.
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Johansen, D. L. N., Christensen, B. F. N., Fester, M., Koch, B., Kristensen, P. L., Larsen, L. R., . . . Skovgaard, T. (2018). Results from Denamrk's 2018 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(2), S341-S343. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0509>
- Kharlova, A., Deng, W. H., Mamen, J., Mamen, A., Frederiksen, M. V., & Frederiksen, P. M. (2020). The Weather Impact on Physical Activity of 6–12 Year Old Children: A Clustered Study of the Health Oriented Pedagogical Project (HOPP). *Sports (Basel)*, 8(1), 9. <https://doi.org/10.3390/sports8010009>

- Lavrakas, P. J. (2008). *Encyclopedia of Survey Research Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Neerfeldt, B. F. (2021). Debat: Det er vigtigere end nogensinde at støtte elevernes glæde ved bevægelse. Hentet fra <https://skoleliv.dk/debat/art8213282/Det-er-vigtigere-end-nogensinde-at-stotte-elevernes-glæde-ved-bevægelse>
- Oxford Research. (2019). *Bevægelse i skolen 2019. Udarbejdet af Oxford Research for Dansk Skoleidræt og TrygFonden*. Frederiksberg, Danmark: Oxford Research.
- Pedersen, N. H., Toftager, M., Kristensen, P. L., Grøntved, A., Brønd, J. C., & Møller, N. C. (2020). *Bevægelse i skolen. En kortlægning af børn og unges fysiske aktivitet og stillesiddende adfærd i skoletiden*. Odense, Danmark: Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Univeristet.
- Pilgaard, M., & Rask, S. (2016). *Danskernes motions- og sportsvaner 2016*. København, Danmark: Idrættens Analyseinstitut.
- Rask, S., & Eske, M. (2020). *Status på danskernes idrætsdeltagelse 2020. Notat 1 i Danskernes motions- og sportsvaner 2020*. Aarhus, Danmark: Idrættens Analyseinstitut.
- Ryom, K. (2019). *Forældres rolle i børn og unges fysisk aktivitet*. Aarhus, Danmark: Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet.
- Schmidt, T., & Pawlowski, C. S. (2021). Physical activity in crisis. The impact of COVID-19 on Danes physical activity behavior. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(610255). <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.610255>
- Statsministeriet. (2020). Pressemøde den 16. december 2020. Hentet fra <https://www.stm.dk/presse/pressemoedearkiv/pressemoede-den-16-december-2020/>
- Sundhedsstyrelsen. (2019). *Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige*. København, Danmark: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
- Tassy, A., Nielsen, M. B., & Jakobsen, D. T. (2020). *It-anvendelse i befolkningen - 2019*. København, Danmark: Danmarks Statistik.
- World Health Organization. (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19-11 March 2020. Hentet fra <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

ENGLISH ABSTRACT

The paper examines the impact of the COVID-19 shutdown on Danish children and adolescents' physical activity. In addition, the role of schools and sports associations in supporting the physical activity of children during the closure is assessed. The paper is based on a cross-sectional survey with children and adolescents aged 6-16 years, conducted during the second COVID-19 shutdown (winter 2021). The paper presents data from 1,229 children and adolescents' physical activity before and during the closure. These results are discussed in relation to the effects of changing the context for children and adolescents' normal physical activity.