

# Kunnskap om fysisk aktivitet i skolen

Hvilke former for fysisk aktivitet har positiv effekt på ungdomsskoleelevers fysiske og psykiske helse, læringsutbytte og skolens læringsmiljø.

---

**RAPPORT** | SIST ENDRET: 12.09.2016

**Tittel:**

Utprøving og evaluering av modeller for fysisk aktivitet for elever i ungdomsskolen

**Rapporten:**

[Last ned rapporten \(PDF\)](#)

**Forfatter:**

Elin Kolle, Reidar Säfvenbom, Ulf Ekelund, Runar Solberg, May Grydeland, Sigmund A Anderssen, Jostein Steene-Johannessen og resten av prosjektgruppen

**Utgiver:**

Norges idrettshøgskole

**År:**

2016

---

I arbeidet med prosjektet med å legge til rette for at skolene sikrer økt daglig fysisk aktivitet for elevene, har Norges Idrettshøgskole utarbeidet en samlet kunnskapsoversikt om fysisk aktivitet på ungdomstrinnet. Rapporten beskriver også modeller som skal prøves ut i ungdomsskoler framover.

## Psykisk helse

Flere studier har undersøkt sammenhenger mellom fysisk aktivitet og psykisk helse. Enkelte studier finner klare sammenhenger mellom fysisk aktivitet og psykisk helse, mens andre finner svake og manglende sammenhenger. Videre tyder resultatene på at fysisk aktivitet av moderat til høy intensitet kan virke forebyggende på psykiske helseproblemer, og at sosiale kvaliteter ved lagidrett på skolen ser ut til å påvirke elevenes psykiske helse positivt. Måten studiene er bygd opp på gjør det imidlertid ikke mulig å trekke slutninger om effekt eller årsak-virkningsforhold mellom fysisk aktivitet og psykisk helse.

## **Fysisk helse**

Fem studier har undersøkt effekten av fysisk aktivitet på fysisk helse. Der har forskerne undersøkt blant annet vekt, blodtrykk og utholdenhet. Studiene rapporterer gjennomgående positiv resultater, men de finner også manglende effekt av noen former for fysisk aktivitet, og generelt svakere effekter for eldre barn og for gutter. Studiene viser store variasjoner i effekt også mellom kjønn og alderstrinn. Yngre barn får større helsemessige gevinster av fysisk aktivitet, enn det ungdom får.

## **Læringsutbytte**

Kunnskapsoversikten viser ni studier som har undersøkt forholdet mellom fysisk aktivitet og læringsutbytte hos barn og unge. Oversikten viser at få resultater er entydige. Resultatene varierer dels i grad av effekt og mellom grupper av elever (kjønn, alder o.l.) og bør tolkes med forsiktighet.

## **Læringsmiljø**

Studier viser blant annet at aktivitetspauser i klasserommet kan virke inn på elevatferd og elevresultater. Aktiviteter i friminuttene styrker de sosiale relasjonene mellom elevene. Det ser ut til at det er positiv sammenheng mellom aktivitet i friminuttene og sosiale relasjoner mellom elevene i ungdomsgruppen.

## **Utprøving av fysisk aktivitet i skolen**

Det skal nå testes ut ulike modeller med fysisk aktivitet i skolen. Det er valgt ut 7 skoler som skal starte opp nå, og fra 2017 vil 30 skoler delta i prosjektet. Noen av skolene kommer blant annet til å ha en ekstra kroppsøvingstime i uka, noen av undervisningstimene i fag vil være utendørs og det vil være flere aktive pauser fra stillesittende undervisning. Alt dette skal følges opp med forskning, og vi ønsker å finne klarere svar på betydningen av fysisk aktivitet i skolen.