



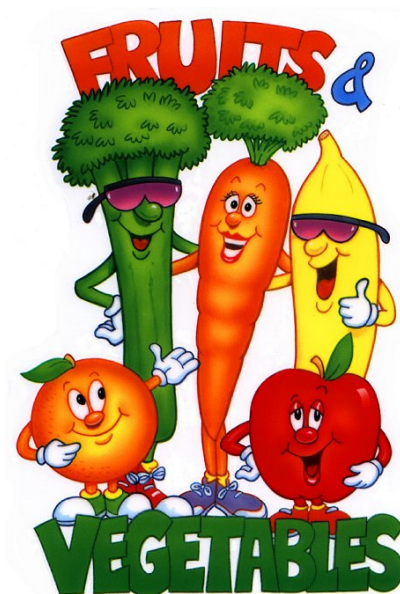
Skóli og lýðheilsa
HÓTEL NORDICA 9. MAÍ 2008

**Lífsstíll 7 til 9 ára
grunnskólabarna**
Íhlutunarrannsókn til bættrar heilsu

Erlingur Jóhannsson prófessor KHÍ/HÍ

Íhlutunarrannsóknir

- Íhlutandi rannsóknir
 - Flokkur faraldsfræðilegra rannsókna sem líkist rannsóknarstofutilraunum og því eru niðurstöður eða árangur oft jákvæð



Íhlutunarrannsóknir í skólum

- Birtar hafa verið niðurstöður úr 21 rannsóknum þar sem viðfangsefnið var íhlutanir hjá grunnskólabörnum (Summerbell o.fl. 2005; Sharma 2006).
- Í níu rannsóknum var íhlutunartímabil eitt ár eða lengur og í 12 rannsóknum var íhlutunartímabil frá 12 vikum upp í eitt ár
- Í sex af þessum níu rannsóknum byggðust íhlutunaraðgerðir á að bæta mataræði og auka hreyfingu. Ein rannsókn sýndi marktækan mun á tíðni ofþyngdar milli rannsóknahópa (Summerbell o.fl. 2005; Sharma 2007).

Íhlutunarrannsóknir í skólum

Lítill árangur í fyrri rannsóknum

- Ástæður – margar
- Íhlutunartímabil of stutt
- Íhlutanir ekki einstaklings miðaðar
- Íhlutunarbreytur ekki nægilega margar þ.e. bæði börnin sjálf, foreldrar, mataræði og hreyfing
- Ákefð og framvinda íhlutunaaðgerða ekki rétt
- Margt fleira

Íhlutunarrannsóknir – Flókið samspil margra þátta

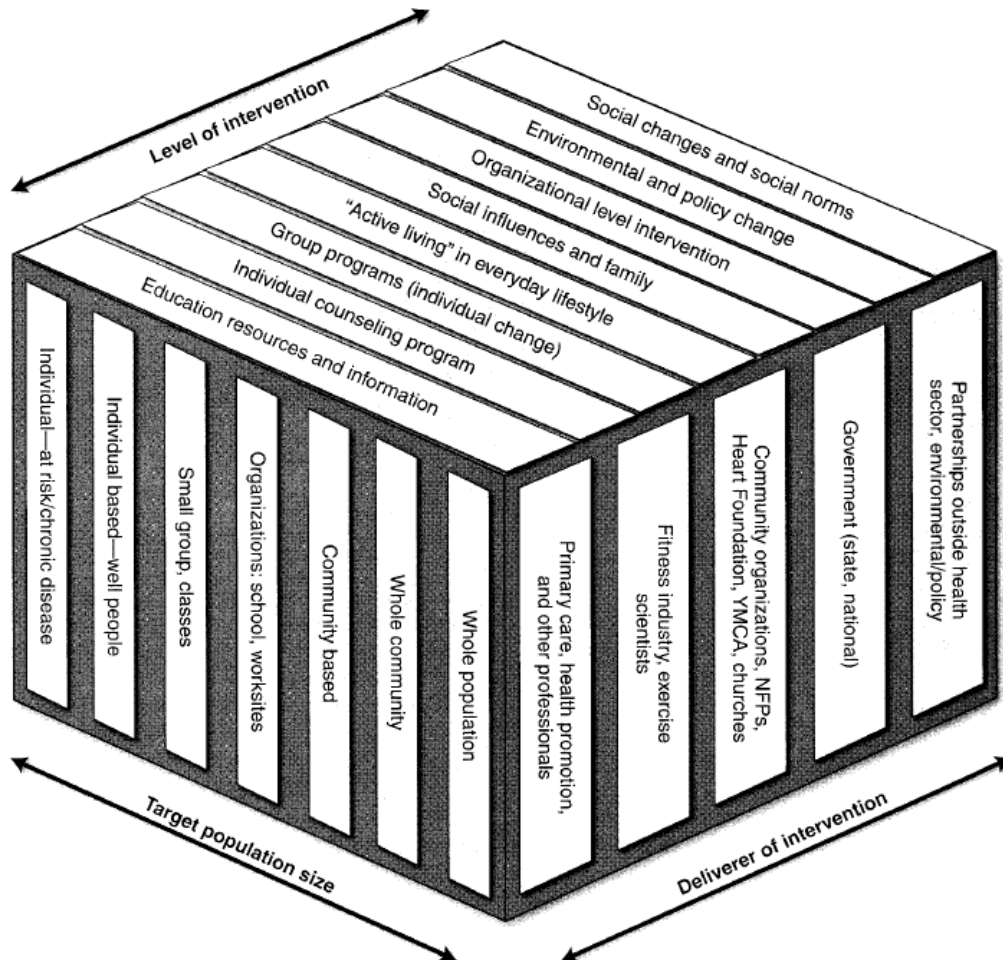


Figure 21.4 The complex interplay between the target group, levels of intervention, and agents or organizations that will deliver the program. This is the challenge for multicomponent and comprehensive programs.

- Flókið samspil margra þátta
 - **Target group**
 - Grunnskólar, höfuðborgarsvæði og landsbyggðarsvæði
 - **Level of intervention**
 - Aðgerðir, þjálfun (einstaklingsmiðuð), lífsstílsbreytingar, fræðsla, o.fl.
 - **Deliverer of intervention**
 - Heilbrigðiskerfi, sveitarfélög, heilsuræktarstöðvar, heilsuþjálfun o.fl.
- Greina samhengi milli þátta til að geta sagt til um útkomu
- Markviss áætlun, tímalengd og ákefð aðgerða

³ Bauman, A. og Bellow, B. (1999). *Environmental and policy approaches to promoting physical activity*. In *health in the Commonwealth – sharing solutions 1999/2000* (bls. 38–41). London: Commonwealth Secretariat.



Lífsstíll 7 til 9 ára grunnskólabarna

Íhlutunarrannsókn til bættrar heilsu

Erlingur Jóhannsson, prófessor KHÍ

Inga Þórsdóttir, prófessor HÍ

Ingvar Sigurgeirsson, prófessor KHÍ

Ása Guðrún Kristjánsdóttir, MS næringarfræðingur og
doktorsnemi við HÍ

Hannes Hrafnkelsson, heimilislæknir á Seltjarnarnesi og
doktorsnemi við HÍ

Kristján Þór Magnússon, MPH faraldsfræðingur og
doktorsnemi við KHÍ

Katrín Jónsdóttir meistaranemi við KHÍ



Lífsstíll 7 – 9 ára barna

- íhlutun til bættrar heilsu -



- Rannsóknarferlið er fjórþætt:

A. Stöðumælingar í 6 skólum haustið 2006

Íhlutun: Fossvogsskóli – Langholtsskóli –
Seljaskóli // n = 151

- Viðmið: Árbæjarskóli – Ingunnarskóli –
Laugarnesskóli // n = 169 alls 73.4% þátttaka

B. Stöðumælingar í 6 skólum haustið 2007

C. Íhlutunaraðgerðir í þremur skólum í tvö ár
(2006 – 2008).

D. Stöðumæling í sömu 6 skólum haustið 2008



Lífsstíll 7 – 9 ára barna

- íhlutun til bættrar heilsu -



- Stöðumælingar I & III
 - Holdafar
 - Þrek
 - Hreyfing
 - Mataræði
 - Blóðprufa
 - Beinþéttni
 - Spurningalistar um lífsstíl barna og foreldra þeirra





Lífsstíll 7 – 9 ára barna

- íhlutun til bættrar heilsu -



- Helstu niðurstöður stöðumælinga I
 - 14% ofþyngd/offita
 - Ofþung/offeit börn
 - ↑ blóðþrýstingur
 - ↑ blóðsykur
 - ↑ insúlín
 - ↑ LDL // ↓HDL
 - ↓ þrek
 - Enginn kynbundinn munur á þreki
 - Enginn kynbundinn munur á ofþyngd/offitu
 - Enginn munur á íhlutunar- og viðmiðunarskólum



Lífsstíll 7 – 9 ára barna

- íhlutun til bættrar heilsu -



- Stöðumælingar II
 - Holdafar
 - Hreyfing





Lífsstíll 7 – 9 ára barna

- íhlutun til bættrar heilsu -



- Niðurstöður stöðumælinga II
- Enginn munur á hópum við stöðumælingu I – íhlutunarhópur ívið betri – ekki marktækur munur
- Á einu ári hefur hreyfing aukist um 15-20 % í íhlutunarskólum en ekkert í viðmiðunarskólum
- Aukin hreyfing á virkum dögum í íhlutunarskólum (marktæk breyting)
- Ekki marktæk breyting um helgar milli hópa – en mjög nálægt því



Íhlutunanir

Lífsstíll 7 – 9 ára barna

- íhlutun til bættrar heilsu -

Hugmyndafræði og aðferðafræði



Lífsstíll 7 – 9 ára barna

- íhlutun til bættrar heilsu -



MARKMIÐ

- Tilgangur rannsóknarinnar er að stuðla að sértækum íhlutunaraðgerðum sem auðvelda hreyfingu og hollt mataræði
- Auka þekkingu á hvernig megi flétta hollar lífsvenjur inn í daglegt líf í skóla, heimili og annars staðar
- Markmið byggð á alþjóða ráðleggingum



Lífsstíll 7 – 9 ára barna

- íhlutun til bættrar heilsu -



- Allir þátttakendur í íhlutunarskólum fái *skipulagða hreyfingu* sem nemur 1 klst hvern virkan dag á skólatíma
 - Breyta kennsluháttum - auka útiveru, nýta frímínútur, meiri íþróttakennsla, leikir og fleira
- Mataræði og matarvenjur
 - Að þátttakendur fái hollt - staðgott fæði alla daga vikunnar, bæði heima og í skóla
 - Gefa ráðleggingar um hollt mataræði
 - Styðja og veita kennurum fræðslu
 - Vinna með starfsfólki skólamötuneytanna
- Að fjölskyldur þátttakenda öðlist betri þekkingu á nauðsyn reglulegrar hreyfingar og holls mataræðis gegnum fræðslufundi og heimaverkefni





Lífsstíll 7 – 9 ára barna

- íhlutun til bættrar heilsu -



- Af hverju sjá kennarar að mestu um íhlutunina í skóli?
 - Framtíðarmarkmið að samtvinna almenna kennslu við meiri hreyfingu en nú er gert. Rannsóknir sýna að betri árangur næst þar sem íhlutunaraðili er virkur þátttakandi í starfi barnanna í skólanum (Cole et al., 2006)
- Af hverju 7 ára börn?
 - Rannsóknir sýna að ef barn er of feitt snemma á lífsleiðinni þá eru mestar líkur á að svo verði alla tíð og strax 9 ára er stór hluti íslenskra barna orðinn of þungur (Johannsson et al., 2006)
- Af hverju 2ja ára íhlutun?
 - Fáar langtíma íhlutanir hafa verið framkvæmdar!
 - Meiri líkur á árangri til frambúðar?



Íhlutunaraðgerðir

Framkvæmd



- Mikilvægt að íhlutanir samtvinnist skólastarfi og það verði mögulegt að framkvæma þær í grunnskólum á Íslandi í framtíðinni





Lífsstíll 7 – 9 ára barna

- íhlutun til bættrar heilsu –
foreldrar og heimili



- Í íhlutunarrannsóknum þar sem foreldrar voru virkir þátttakendur var betri árangur (Sharma 2007).
 - Foreldrar eru mikilvæg fyrirmynd
 - Lífsstíll foreldra endurspeglar lífsstíl barna þeirra
- Boðið upp á fræðslufundi varðandi hreyfingu og hollt mataræði
- Foreldrar hafa sérstakan aðgang að vef, ráðgjöf og ráðleggingum





Lífstíll 7 – 9 ára barna



HÁSKÓLI ÍSLANDS

- íhlutun til bættrar heilsu -

- Samantekt
- Rannsakendur telja að sú þverfaglega vísindalega nálgun sem þetta rannsóknarverkefni byggir á eigi eftir að gefa dýrmætar upplýsingar um hvernig bregðast skuli við auknu hreyfingarleysi og óhollu mataræði
- Rannsóknin er að mörgu leyti frumkvöðlaverk þar sem fáar sambærilegar íhlutunarrannsóknir hafa verið framkvæmdar á þessu sviði





Kærar þakkir



Lífsstíll 7 til 9 ára barna



MENNTAMÁLARÁÐUNEYTIÐ



Vísindasjóður FÍH



Children, Physical Activity & Nutrition

The 5th European Youth Heart Study Symposium

Hotel Selfoss

9th - 11th October 2008

Congress website:

www.congress.is/eyhs2008