



## Tiltak gjør ungdom mer aktive

Tiltak i skolen, familien og miljøet kan hjelpe ungdom til å bli mer aktive.

Det viser en ny studie publisert i det britiske fagtidsskriftet British Medical Journal.

Forskerne tok for seg tidligere undersøkelser som har sett på effekten som aktivitetsfremmende inngrep har på barn og ungdom.

Den nye studien viser at tiltak i skolen, familien og miljøet gir resultater.

De positive resultatene varierte, men førte fra tre minutter ekstra aktivitet i gymnastikktimen til at 50 prosent flere unge oppga at de var i regelmessig fysisk aktivitet.

Tiltakene hadde minst virkning på barn fra familier med svak økonomi og lav sosial status, viser den nye litteraturstudien.

### God effekt på ungdom

Tiltak rettet mot ungdom ga best resultater. Årsaken kan være at ungdom er mindre aktive enn barn i utgangspunktet, noe som gjør det enklere å få et positivt resultat, mener forskerne. Generelt var studiene på ungdom av høyere kvalitet enn de på barn.

Forskerne mener videre undersøkelser på metoder som kan fremme fysisk aktivitet blant barn og unge bør prioriteres for å forebygge overvekt, fedme og helseproblemene.

57 undersøkelser ble inkludert i studien. 33 av dem var gjort på barn, 24 på ungdom.

I 67 prosent av studiene fant man at tiltakene økte aktivitetsnivået blant barna og ungdommene. Men i kun 47 prosent av disse det et betydelig og positivt utfall.

**Kilde:** British Medical Journal 2007