

**Titel:** Trivsel og Bevægelse i Skolen – forskning i praksis

**Type af præsentation:** Mundtlig præsentation i enten session eller workshop

**Forfattere:** Adjunkt Lars Breum Christiansen, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. [lbchristiansen@health.sdu.dk](mailto:lbchristiansen@health.sdu.dk); Lektor og Centerleder Thomas Skovgaard, Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring, Syddansk Universitet, [tskovgaard@health.sdu.dk](mailto:tskovgaard@health.sdu.dk).

**Stikordsliste:** Fysisk aktivitet, mental sundhed, implementering, sundhed på tværs, forebyggelse

### **Baggrund**

Med den seneste skolereform er der sat øget fokus på skolen som arena for fremme af trivsel og bevægelse blandt børn og unge. Den formulerede ambition er, at alle elever i gennemsnit skal bevæge sig 45 minutter om dagen for at forbedre motivation, læring og trivsel. I projektet *Trivsel og Bevægelse i Skolen (TBS)* er formålet at udvikle praksisrelevante løsninger, der understøtter, at *alle* elever får mere ud af bevægelse.

### **Teoretisk ramme og metode**

Projektet er opbygget efter et praksisforskningskoncept med fokus på at stimulere øget indsigt i og mere sikker viden om, hvordan designede indsatser omsættes og virker i praksis. Med afsæt i en firefaset udviklings-evalueringsmodel, er konkrete idéer og interventionskomponenter afprøvet og vurderet i stadig større skala og populationer. Den afsluttende intervention, testet i et randomiseret design med før og eftermålinger af mere end 2500 4.-6. klasses elever samt en række procesevaleringsspor, havde til formål at forbedre den psykosociale trivsel gennem skolebaseret fysisk aktivitet.

### **Hovedresultater og konklusioner**

De præsenterede resultater har særligt fokus på indsatsimplementering – bl.a. med sigte på at belyse, hvordan vigtige aktører som lærere og ledelser ved deltagende skoler har betydning for implementeringsprogression og -kvalitet. Det diskuteres, hvilke faktorer på individuelt og organisatorisk niveau, som henholdsvis fremmer og hæmmer indsatsens udrulning. Projektresultaterne viser, at mange af de deltagende skoleenheder jævnt hen lykkedes med den samlede intervention og mange medarbejdere rapporterede øget trivsel blandt eleverne. Samtidig kunne der på de anvendte standardiserede mål for trivsel (med data indsamlet på elevniveau) ikke konstateres nogen særlig interventionseffekt. Mere bevægelse i skolen skaber nødvendigvis ikke øget psykosocial trivsel. Eksisterende skolekulturer for bevægelse kan fx fremme eller hæmme gennemslagskraften af specifikke indsatser som TBS.

### **Betydning for videre forskning og praksis**

TBS formåede ikke umiddelbart at forbedre bestemte dele af elevtrivsel. Projektet har produceret solid viden af høj brugsværdi for fremtidige projekter, der ønsker at gøre brug af skolen som arena for forebyggelses- og sundhedsfremmeindsatser.

De samlede analyser tyder på, at TBS har haft positiv virkning på implementeringsgrad og -kvalitet. Samtidig er det klart, at der er et stykke vej, før optimale måder at indbefatte trivselsskabende bevægelse i skoledagen er indkredset.

### **Nøglereferencer**

Smedegaard S, Christiansen LB, Lund-Cramer P, Bredahl T, Skovgaard T: Improving the well-being of children and youths: a randomized multicomponent, school-based, physical activity intervention. BMC Public Health 2016, 16(1):1127.

LB Christiansen: Styrk skoletrivslen gennem bevægelse. MOV:E nr. 4 2016.