

# SVENDBORGPROJEKTET

## Appetizers

## Svendborgprojektet

Verdens største og længstvarende forskningsprojekt undersøger "betydningen af øget fysisk aktivitet for nuværende og fremtidig sundhed hos børn og unge"

I forbindelse med at Svendborg i 2007 blev Team Danmark Elitekommune, godkendte politikerne et ambitiøst idrætsskoleprojekt, hvor 1200 elever i 0.-6. klasse på 7 skoler fra 2008 fik seks ugentlige idrætslektioner på skoleskemaet. Samtidig igangsatte Svendborg Kommune i samarbejde med Rygforskningscenteret, UC Lillebælt og RICH, Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet verdens største og længstvarende forskningsprojekt af sin art.

Team Danmark har støttet forskningen med 1,5 mio. kr. og har desuden bidraget med kr. 225.000 til et pilotprojekt, hvor 70 idrætslærere og pædagoger på idrætsskolerne i kommunen er blevet efteruddannet over 2 år i Aldersrelateret Træningskoncept.

## Bølge af overraskelser fra Svendborgprojektet

Børn, der kun får de lovpligtige 2 timers idræt om ugen, har 80 procents større risiko for at udvikle insulinresistens – og er altså i fare for at få type II diabetes - end børn, som får 6 timers idræt i skolen hver uge. Det gælder ifølge de foreløbige resultater uanset, om børnene dyrker anden idræt i fritiden eller ikke. Datasamlingen i Svendborgprojektet afslører også, at tredobbelt idræt i skoletiden *ikke* øger risikoen for skader.

- 70 procent af de registrerede skader skyldes overbelastning, mens kun 30 procent er pludseligt opståede skader som f.eks. en forstuvet ankel, fortæller projektleder, professor Niels Wedderkopp, som kalder opgørelsen af overbelastningsskader for "mørketal", da de normalt ikke bliver opdaget.

Dette er blot en del af flere opsigtsvækkende konklusioner i Svendborgprojektet, som blev sat i gang i 2008.

## En stor forskel i hverdagen

Mere udeliv, færre konflikter i skolegården, mere samarbejde mellem lærere og pædagoger, et tættere netværk mellem idrætslærerne og mere bevægelse og mere koncentration i flere fag. Sådan lyder konklusionen fra skolelederne på idrætsskolerne i Svendborg Kommune

- Vi er meget, meget tilfredse med at være en del af idrætsskoleprojektet, og succesen skyldes ikke mindst, at de involverede ildsjæle rundt om på skolerne har været med til at beskrive og udvikle projektet, vurderer Lars Hansen, skoleleder på Gudme Skole.

- Bevægelse er blevet en del af hverdagen, så eleverne også kan "løbe matematikopgaver", og det har åbnet for lærerige overvejelser om, hvordan vi bedst rammer børnene, siger Jørn Eder-Jensen, skoleleder på Sundhøjsskolen, Tåsinge.

## Mere idræt i skolen – hvad betyder det?

Hvis du bevæger dig for lidt, spiser forkert og har en dårlig kondition, stiger risikoen bl.a. for hjertekarsygdomme og type II diabetes. Det gælder for voksne men også for børn og unge, som risikerer senere at få livsstilssygdommene.

To gange i løbet af de tre år har alle børnene fået en elektronisk måler – et accelerometer – monteret ved hoften i en uge, sådan at det digitalt har kunnet registreres, hvor fysisk aktive børnene er i løbet af dagen. Det overordnede princip i målingerne er, at accelerometret registrerer, hvor meget børnene accelererer til siderne, frem og tilbage samt op og ned.

- Formålet er at undersøge hvilken indflydelse idræt og bevægelse har i forhold til forebyggelse af risikofaktorer relateret til især hjertekarsygdomme og type II diabetes, således at vi i fremtiden forhåbentlig vil være bedre rustet til at forebygge livsstilsrelaterede sygdomme, siger Heidi Klakk Christensen.

## Flere idrætstimer - men er de også aldersrelaterede?

Intentionen med idrætsskolerne i Svendborgprojektet har fra starten været, at der skulle være en øget mængde idræt med et mere aldersrelateret indhold efter Team Danmarks "Aldersrelaterede træningskoncepter" (ATK). Men ét er teori – et andet er, hvad der rent faktisk sker i den virkelige verden. Derfor har Christina Christiansen i sit ph.d.-projekt lavet en undersøgelse af indholdet i idrætstimerne netop for at undersøge, om der rent faktisk er en forskel på idrætstimerne på idrætsskolerne sammenlignet med de "almindelige" skoler.

Sammen med et team af studerende har hun observeret 59 tilfældige idrætstimer på både idrætsskoler og kontrolskoler i Svendborgprojektet. Aktiviteter, instruktion, vejledning og ikke mindst anvendelsen af den kendte viden i ATK er registreret.

- Ekstra idræt kræver høj kvalitet under hensyn til den enkelte, hvis børnene skal undgå skader, konstaterer Christina Christiansen.

## Mere idræt er måske en slags knoglepensionsopsparing

Svendborgprojektet kan blive det første til at dokumentere, at fysisk aktivitet har en gavnlig effekt på børns knogler. Et projekt, der kan give stof til eftertanke hos politikere i hele landet

Cirka en halv million voksne danskere lider af knogleskørhed. Det er dermed en af de helt store folkesygdomme, som er karakteriseret ved lav knoglemasse og forandringer i knoglernes indre arkitektur.

- Vores knogler opbygges gennem hele barndommen og når på et tidspunkt et maksimum. Det maksimum kan betragtes som vores samlede knoglepensionsopsparing, som vi skal kunne hæve af, når vi bliver ældre og vores knogler begynder at afkalke, forklarer lære og ph.d-studerende Malene Heidemann.

- Vi håber at kunne vise, at fysisk aktivitet har en gavnlig effekt på børns knogler, og vi håber at kunne vise en effekt som er så overbevisende at flere idrætstimer i skolerne kan blive en realitet for mange flere børn i Danmark, siger hun.

## Mere idræt øger ikke risikoen for skader

Fysioterapeut og ph.d studerende Eva Jespersen har siden starten af Svendborgprojektet undersøgt, om de ekstra idrætstimer på idrætsskolerne har øget risikoen for skader, eller om det netop forbedrer børnenes kropsbevidsthed, styrke, udholdenhed og koordination, så det forebygger skader.

Dataindsamlingen slutter først til juni 2011, men de foreløbige analyser efter de to første år peger på, at hvis man sammenligner tallene med den tid, børnene bruger på skoleidræt og organiseret idræt i fritiden, så har børnene på idrætsskolerne mindre risiko for at blive skadet.

## Drengene vilde med at bruge kroppen

Brødrene Johannes, Gustav og Asbjørn Sømod kan slet ikke få nok idræt – og de har fuld opbakning fra deres forældre, Søren og Lone, som begge er gymnastikinstruktører. Idrætsskoleprojektet på Rantzausminde Skole er derfor populært i familien:

- Det drengene fortæller, når de kommer hjem, handler næsten altid om de lege og spil, de har lavet i en time eller hvis de har skullet til en test. Det er som om, de får det bedst ind gennem kroppen, fortæller hun.

- Vi håber meget, at der også bliver ekstra idræt i de ældste klasser, for jeg er bange for de store bliver mere lade, hvis ikke de bliver holdt til og får bevæget sig en masse, siger hun.  
Søren arbejder som it-udvikler i en mellemstor virksomhed i Assens, mens Lone har flere småjobs i området og derfor lige kan bruge lidt af en fridag til at fortælle om, hvor idræt fylder krop og sind i hele familien.

## Mere energi og glæde

Familien Skrivers Møller i Rantzausminde er begejstrede for idrætsskoleprojektet. Emma og Freya fra 6. og 2. klasse er begge med, mens Alberte i 9. klasse er lidt misundelig.  
Denne flotte mandag morgen i april starter Freya i idrætstøj. Det er ikke så usædvanligt at cykle den ene kilometer hjemmefra til skolen i idrætstøjet og starte dagen med løb eller leg, men i dag er lidt anderledes. 2.a og 2.b skal igennem en masse test inde i hallen. Det er sket to gange om året, siden hun begyndte i skolen, men det er altid lidt spændende, hvordan det går.  
Freya Skrivers Møller er den yngste i en temmelig aktiv familie. Efter skoletid går hun til håndbold og svømning, og hun har også før gået til gymnastik. Nu går hun til musikforståelse i Musikskolen. Emma og Alberte går begge to til klaver, og mens Emma går til både rytme- og springgymnastik, elsker Alberte sin zumba.

## Danmarks bedste miljø for unge idrætstalenter

Endnu er der ikke sat kroner og øre på indsatsen, men rundt om bordet begynder ildsjæle, skoleledere og politikere at kigge i samme retning. Næmlig mod visionen om at skabe landets bedste talentudviklingsmiljø. Konceptet for sportsklasserne for elever i 7.-9. klassetrin ligger klar, og det er udarbejdet af en styregruppe og en arbejdsgruppe bredt sammensat af idrætsforeninger og uddannelsesinstitutioner i lokalområdet. Konceptet for Sportsklasserne bygger på, at eleverne skal opbygge et stærkt fysisk fundament og sportslig stabilitet, som forebygger skader, giver bedre timing, bedre balance, bedre bevægelsesmønstre og koordination, større kreativitet og mulighed for improvisation i egen sportsgren – kompetencer, som vil forbedre elevernes færdigheder i deres specifikke sportsgrene og dermed forbedre den idrætsspecifikke træning i klubberne.  
I samarbejde med forskerne i Svendborgprojektet tilknyttes ved opstart af Sportsklasserne en eksternt finansieret medicinsk klinik, der gør det muligt at dokumentere resultaterne af Svendborgs særlige model for Sportsklasser.

## Unikt materiale til flere projekter

Svendborgprojektet har allerede haft en betydelig forskningsmæssig interesse. 10 ph.d.-projekter er i gang i år, og yderligere mindst tre kommer til næste år. 50 fysioterapeutstuderende og sygeplejestuderende under University College Lillebælt har studeret projektet indgående, og over 50 bachelorer er udsprunget fra projektet. Desuden er der skrevet foreløbig 5 specialer om interventionsprojektet på idrætsskolerne i Svendborg.  
Inden de første delprojekter er helt færdige, er de næste ansøgninger på vej ud til diverse fonde om støtte til nye, spændende projekter med udgangspunkt i det veldokumenterede Svendborgprojekt.

## Med tungen lige i munden

Alles øjne er fra næste skoleår rettet mod Svendborg - vil det lykkes ph.d-stipendiat Mona Have Sørensen at bevise, at børn lærer bedre, når de bevæger sig? Eller vil forskningsprojektet derimod fastslå, at de lærer lige så godt ved at sidde stille?

- Vi har så stærke indikationer fra anden teori og forskning på, at bevægelse *har* en positiv betydning, at jeg godt tør sige, det er den mest sandsynlige konklusion, siger hjerneforsker Kjeld Fredens, Århus, som er den ene vejleder på det opsigtsvækkende projekt.

- Men det skal jo kunne bevises, og her gælder det om at holde tungen lige i munden, for det er en meget vanskelig forskning, som vil kræve grundig planlægning og gennemførelse, siger han.

## Svendborgprojektet er unikt på verdensplan

- Svendborgprojektet er så genialt tænkt og professionelt gennemført, at det kan få uvurderlig betydning for Svendborg og Danmark på flere planer, og jeg håber inderligt, at det får lov at leve og udvikle sig mange år endnu, siger Peder Jest, lægelig direktør på OUH - Odense Universitetshospital - Svendborg Sygehus, som er medlem af følgegruppen til Svendborgprojektet.

- Komplexiteten og omfanget i projektet er enormt og unikt, og hvis det fortsætter kan det sammenlignes med andre store folkeundersøgelser som Østerbroundersøgelsen og Rødovreundersøgelsen, som er brugt af forskergrupper internationalt i arbejdet for at fremme folkesundheden, vurderer han.

Netop på grund af Svendborgprojektet med professor Niels Wedderkopp i spidsen, har OUH og Syddansk Universitet besluttet at satse på et forskningscenter ved Svendborg Sygehus.

- Vi ser en mulighed for at drage nytte af den ny viden til straks at videreudvikle sygdomsbehandlingen på sygehusene, og derfor er det vores ønske at have en forsker tilknyttet hver afdeling, fortæller Peder Jest. Foreløbig er der ansat 28 i forskellige former for forskningsstillinger, og planen er at udvikle forskningen på sygehuset