# Evaluering

## Baggrundsoplysninger

13 deltagere

Køn:

* Piger = 6
* drenge = 7

Alder:

* årgang 2006 = 1
* årgang 2007 = 5
* årgang 2008 = 3
* årgang 2010 = 4

## Kvantitative data

De kvantitative data er indsamlet for at give et indblik i børnenes fysiske udvikling som følge af projektet. Det har kun været muligt at indsamle sammenlignelige data for 5 piger og 2 drenge for vægt og kropskomposition. For måling af styrke og balance er der indsamlet data for 5 piger og 1 dreng. Det var desværre ikke muligt at indsamle data for flere drenge. Alle data er beregnet som gennemsnit af den samlede undersøgelsesgruppe (piger eller drenge)

**Vægt og kropskomposition.**

Figur 1 Viser data for piger (N=5). Vægt målt i kilo. Fedt er målt i procent af samlet kropsmasse. Muskelmassen er i målt i kilo. BMI er målt ud fra formel vægt (kg) / højde (m)¨2

Figur 2 Viser data for drenge (N=2). Vægt målt i kilo. Fedt er målt i procent af samlet kropsmasse. Muskelmassen er i målt i kilo. BMI er målt ud fra formel vægt (kg) / højde (m)¨2

**Styrke og balance**

Figur 3 Viser data for piger (N=5) Armstyrke er målt ud fra antal gentagelser af armbøjninger på knæ. Lårstyrke er målt ud fra antal gentagelser af overhead squat. Rygstyrke er målt ud fra antal gentagelser af rygstrækkere. Mavesyrke er målt ud fra antal gentagelser af mavebøjninger. Balance er mål ud fra antal sekunder for balance på et ben med lukkede øjne.

Figur 4 Viser data for drenge (N=1) Armstyrke er målt ud fra antal gentagelser af armbøjninger på knæ. Lårstyrke er målt ud fra antal gentagelser af overhead squat. Rygstyrke er målt ud fra antal gentagelser af rygstrækkere. Mavesyrke er målt ud fra antal gentagelser af mavebøjninger. Balance er mål ud fra antal sekunder for balance på et ben med lukkede øjne.

Generelt kan der ses en lille stigning i vægt hos pigerne og et lille fald hos drengene, men hvis vi kigger nærmere på data, er det tydeligt at se muskelstyrken er steget mens fedtprocenten er faldet. Dette gælder både piger og drenge. Vi ved at muskler vejer mere end fedt, så den vægtøgning der har været skyldes hovedsageligt en øget muskelstyrke.

Målingen af BMI tegner et generelt billede af at alle børn har en forhøjet BMI som ligger over normal for deres aldersgruppe. Kun 1 pige lå på en normal BMI både før og efter.

# Kvalitative data

De kvalitative data er indsamlet som spørgeskema, hvor 10 deltagere har besvaret spørgeskemaet. Dog er det ikke alle deltager som har besvaret alle spørgsmål. Derfor kan data bruges til at se en tendens i deltagernes udvikling før og efter forløbet, men der kan ikke generaliseres ud fra den data som er indsamlet.

Spørgeskemaerne blev besvaret ved opstartsdagen og afslutningsdagen, hvor forældre og fagpersonale var til stede til at hjælpe med at besvarelserne. Dette kan både være en fordel i at styrke børnenes forståelse af spørgsmålene, men samtidig være en ulempe i forhold til validiteten af deres svar på spørgsmålene. Børnene kan være påvirket af forældrenes forforståelse af hvordan de har det, og hvordan deres trivsel, sundhed og fysiske aktivitetsniveau er.

Nedenstående diagrammer viser svar på udvalgte spørgsmål fra spørgeskemaet.

**Forløbet og forventninger**

Figur 5 viser svar på spørgsmål om hvad deltagerne forventede inden de startede på forløbet (før) og hvad de har fået med sig efter forløbets afslutning (efter). Det var muligt at afgive flere svarmuligheder ved dette spørgsmål.

Det interessante ved besvarelsen af dette spørgsmål er at børnene ikke mener de har fået en sundere krop, men derimod er blevet dygtigere til noget af det de har prøvet og fået mere lyst til at bevæge sig. Det kan være et tegn på at børn ikke nødvendigvis tænker sund krop som det vigtigste, men derimod dygtighed, bedre kondition og øget lyst til fysisk aktivitet.

Figur 6 viser svar på spørgsmål (ja/nej) om deltagerne går til en idrætsaktivitet i fritiden før forløbet og efter forløbet.

Besvarelsen på dette spørgsmål viser en klar tendens til at børnene er begyndt til en idrætsaktivitet efter forløbets afslutning. 4 er startet til Springgymnastik i den lokale forening, mens 1 er startet til skydning og 3 overvejer at starte til skydning.

Figur 7 viser svar på spørgsmål om deltagerne har fået lyst til at gå til nogle af de ting de har prøvet via forløbet.

Svarene på dette spørgsmål giver næsten sig selv. Besøgene i de lokale idrætsforeninger har været en god motivationsfaktor, og styrket børnene lyst til at starte til en af de aktiviteter de har prøvet.

**Krop og trivsel**

Figur 8 viser svar på spørgsmål om deltagerne er fysisk aktive i løbet af en dag på en skala fra 0-10 hvor 0 = fuldstændig inaktiv evt. pga. skade eller sygdom, 5 = moderat aktiv ca. 3,5 timer om ugen og 10 = aktiv, ca. 7 timer om ugen eller mere. Herunder inddrages også idrætstimer i skolen, fangeleg i frikvarter, gå eller cykle til skole, hjælpe med husligt arbejde i hus og have og selvfølgelig sport.

Deltagernes fysiske aktivitetsniveau er steget fra et gennemsnitligt niveau på 6,3 (N=9) til 7,1 (N=10). Flere ligger på 9 og 1 enkelt oplever sig selv om værende på 10. Dog er der stadig en fast mængde som vurderer sig selv på 5 eller 4.

Figur 9 viser svar på spørgsmål om hvordan deltagernes trivsel er i skolen på en skal fra 0-10

Deltagernes oplevelse af trivsel i skolen er steget fra et gennemsnitligt niveau på 6,7 (N=7) til 7,9 (N=10). Svarene på dette spørgsmål viser en tendens til at børnene trives bedre i skolen, men der er ikke muligt at generalisere da der var 7 børn som svarede på spørgsmålet inden forløbet og 10 efter forløbet.

Figur 10 viser svar på spørgsmål om hvordan deltagernes trivsel er i fritiden på en skal fra 0-10

Deltagernes oplevelse af trivsel i fritiden er faldet fra et gennemsnitligt niveau på 8,8 (N=7) til 8,2 (N=10). Svarene på dette spørgsmål viser en tendens til at børnene trives mindre godt i fritiden, men der er ikke muligt at generalisere da der var 7 børn som svarede på spørgsmålet inden forløbet og 10 efter forløbet.

Figur 11 viser svar på spørgsmål om hvordan deltagernes oplever deres humør og selvværd på en skal fra 0-10

Deltagernes oplevelse af humør og selvværd er steget fra et gennemsnitligt niveau på 7,2 (N=7) til 7,4 (N=10). Svarene på dette spørgsmål viser en tendens til at børnenes humør og selvværd er blevet bedre, men der er ikke muligt at generalisere da der var 7 børn som svarede på spørgsmålet inden forløbet og 10 efter forløbet.

Figur 12 viser svar på spørgsmål om hvordan deltagernes lyst til at bevæge sig er på en skal fra 0-10

Deltagernes lyst til at bevæge sig er steget fra et gennemsnitligt niveau på 6,1 (N=7) til 7,5 (N=8). Svarene på dette spørgsmål viser en tendens til at børnene har fået mere lyst til at bevæge sig, men der er ikke muligt at generalisere da der var 7 børn som svarede på spørgsmålet inden forløbet og 8 efter forløbet.

**Konklusion**

Blandt samarbejdspartnere er der en generel enighed om at projektet har været en succes. Alle 13 børn har deltaget i de fleste aktiviteter og der har kun været enkelte afbud til træningen i træningscentret samt besøg i foreningerne. Forældrene har også kunnet se en stigende bevægelsesglæde os deres børn, og næste alle har meldt sig ind i en forening, eller vil fortsætte med at træne i træningscentret. Samtidig har fysioterapeuter og træningsvejledere fra træningscentret kunnet se en øget selvtillid og kropsbevidsthed hos børnene. Dette har vist sig ved børnenes engagement i træningen og deres villighed til at stille sig op foran de andre børn og vise en øvelse.

Ud fra de kvalitative og kvantitative målinger kan vi yderligere se at børnene har rykket sig. De har fået en øget muskelmasse og er blevet bedre til at lave fysiske øvelser. Dette viser sig også i deres svar på spørgsmålet om fysisk aktivitetsniveau, hvor der er en stigning.

**Bemærkninger**

Vi har indhentet samtykke fra forældrene på om vi må kontakte børnene efter et halvt år og høre hvordan det går med deres idrætsaktiviteter. Vi forventer derfor at kunne lave en undersøgelse på hvordan aktivitetsniveauet er over en længere periode.