



Är interventioner avsedda att öka den fysiska aktiviteten hos barn med övervikt eller fetma effektiva?

Att öka den fysiska aktiviteten är ett viktigt hjälpmedel för att minska övervikt och fetma hos barn. Men är de insatser som görs för att höja den fysiska aktivitetsnivån hos barn med övervikt och fetma effektiva, resulterar de i bestående livsstilsförändringar? Faktabladet undersöker de studier som gjorts i ämnet.

Bakgrund

Livsstilsförändringar som att öka den fysiska aktiviteten är viktiga hjälpmedel för att minska övervikt och fetma hos barn. Studier som använt fysisk träning som intervention har visat viktminskning och en ökning av den fysiska aktivitetsnivån. De flesta studier har dock använt självrapporterad fysisk aktivitet. Det är svårt att skatta sin fysiska aktivitetsnivå, om möjligt ännu svårare om man är barn.

Syftet med faktabladet är att utifrån en sammanställning och meta-analys av interventionsstudier beskriva om den fysiska aktivitetsnivån påverkas hos barn med övervikt eller fetma. Endast studier med objektiva mått på fysisk aktivitet ingår.

Material och metod

Efter systematiska sökningar i olika databaser kunde 33 relevanta interventionsstudier inkluderas för vidare analys. Fokus i dessa var på interventioner som syftade till att öka den fysiska aktiviteten bland barn med övervikt eller fetma. En kontrollgrupp som inte fick interventionen eller fick en intervention utan fysisk träning skulle ingå. Objektiva mätningar av fysisk aktivitetsnivå skulle göras med accelerometermätningar och mätningar före och efter interventionen skulle ingå. För detaljerad beskrivning av tillvägagångssätt och inklusionskriterier hänvisas till den artikel som faktabladet är baserat på (Nooijen et al, 2016).

Statistiska metoder

Standardiserade skillnader i medelvärdet på aktivitetsnivån före och efter beräknades och resultaten från alla studier kombinerades.

Beskrivning av studierna

Bland de 33 studierna var det 14 som hade en föräldrakomponent, tio hade en individuell kom-

ponent och åtta riktade sig till lärare. Lärarna utbildades med hjälp av interaktiva workshops som följdes upp. Två av interventionerna innefattade miljöerna runt skolan som förändrades för att uppmuntra fysisk aktivitet. Några studier hade individuella möten med deltagarna- MI sessioner och individuella träningstillfällen. Man använde olika former av kommunikation; facebook, telefonsamtal, workshops, skriftligt material. En del studier använde stegmätare för att uppmuntra deltagarna. Flera studier hade flera av komponenterna. Längden på interventionerna varierade den kortaste var tre månader och den längsta två år.

Analyserna visade inga skillnader på fysisk aktivitetsnivå efter interventionerna när man jämförde barnen i kontrollgrupperna och i interventionsgrupperna

Diskussion





Den fysiska aktivitetsnivån ökade inte hos barn med övervikt och fetma efter att de genomgått interventioner som hade detta som huvudmål eller minst lika viktigt delmål. Detta gällde både direkt efter interventionerna och på längre sikt.

Slutsats

Det behövs nya behandlingsstrategier för att öka den fysiska aktivitetsnivån hos barn med övervikt eller fetma.

Referens

Nooijen CFJ, Galanti MR, Engström K, Möller J, Forsell Y. Effectiveness of interventions on physical activity in overweight or obese children: A systematic review and meta-analysis including studies with objectively measured outcomes. In press Obesity Journal.

 Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin
Box 1497
 171 29 Solna
 E-post ces@sll.se
 Tfn vxl 08-123 400 00

Kontaktperson: Yvonne Forsell
E-post yvonne.tapai.forsell@sll.se
Tfn 08-123 371 61