

Betydningen af skærmtid for børns fysiske aktivitet og overvægt

Peter Lund Kristensen (PhD)

Associate professor

Department of Sports Science and Clinical Biomechanics

Research unit for Exercise Epidemiology

Research in Childhood Health

Teknologisk udvikling



1994



(1994) 2000



2007

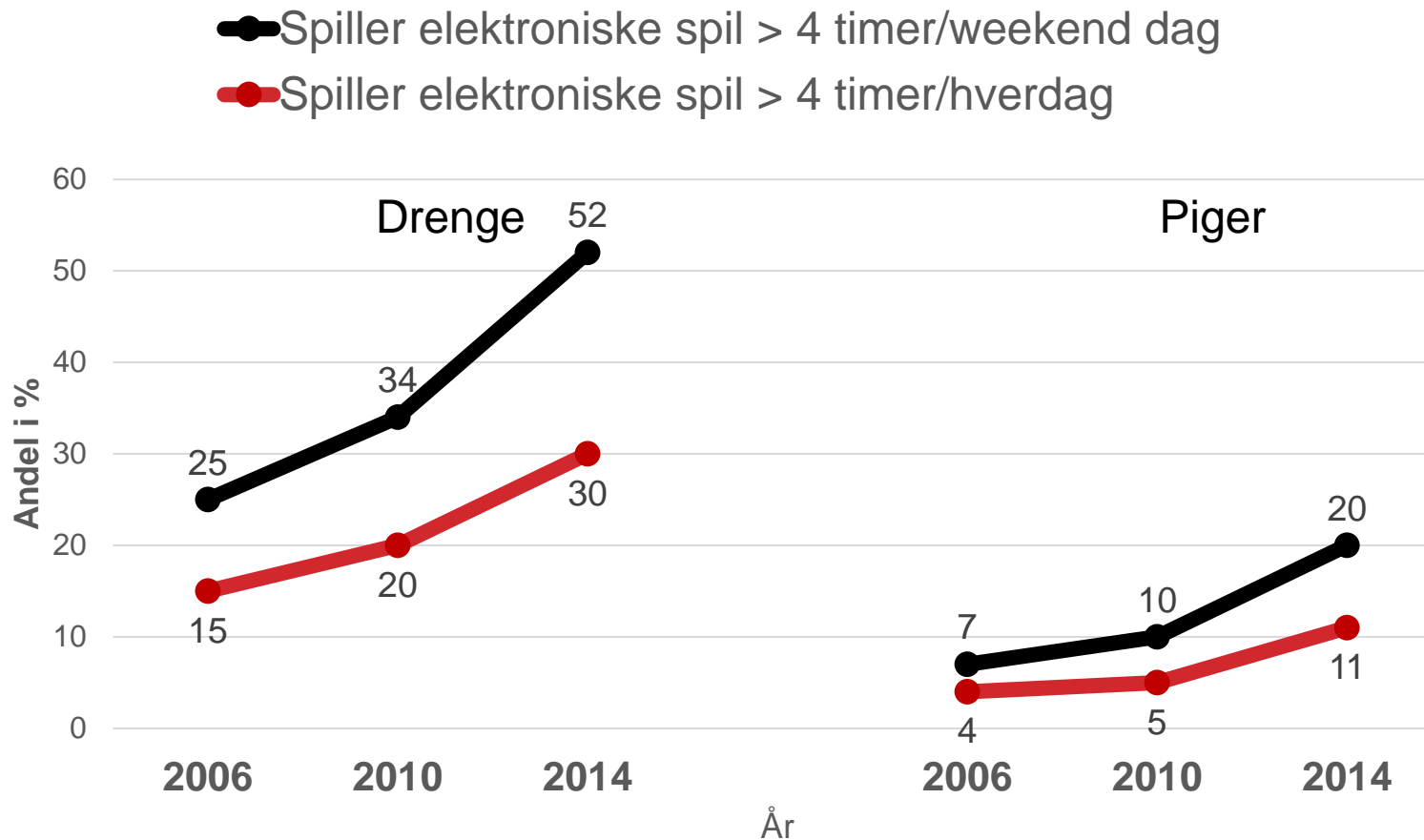


2010



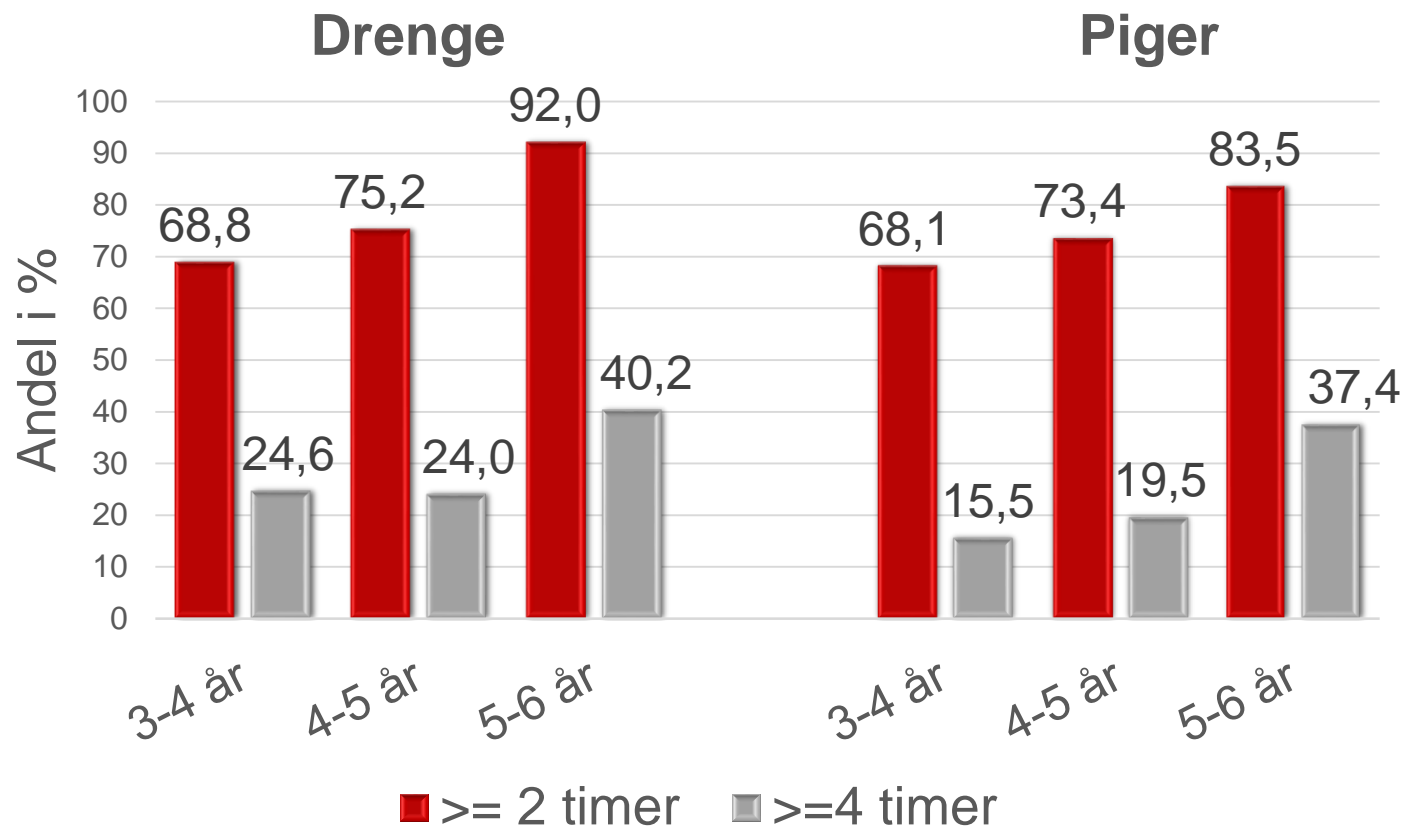
Børn og unges skærmtid I Danmark

Skærmtid hos 11-årige danske børn, 2014



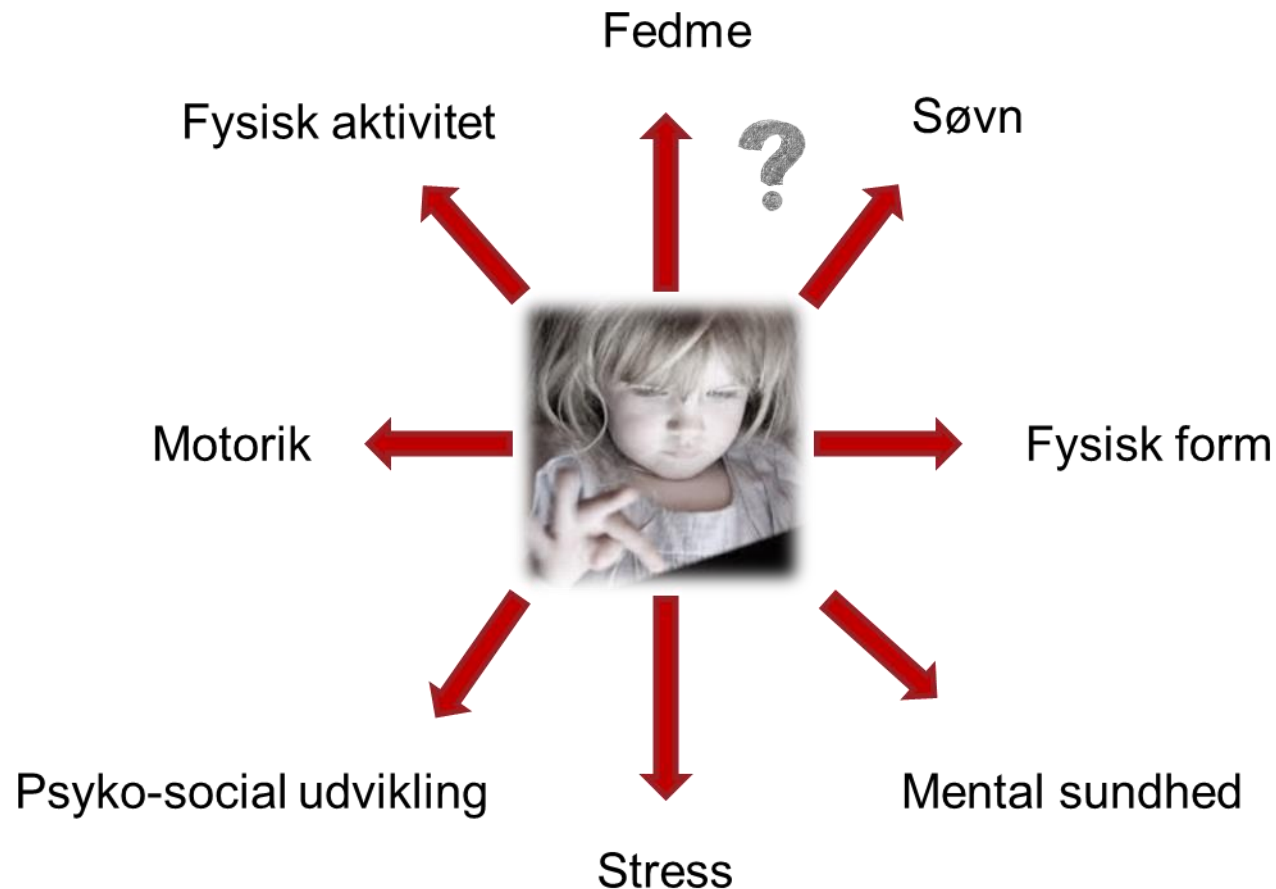
År: 2014
n: ≈1500

Samlet mængde af skærmtid på en weekenddag for 3-6-årige danske børn, 2016

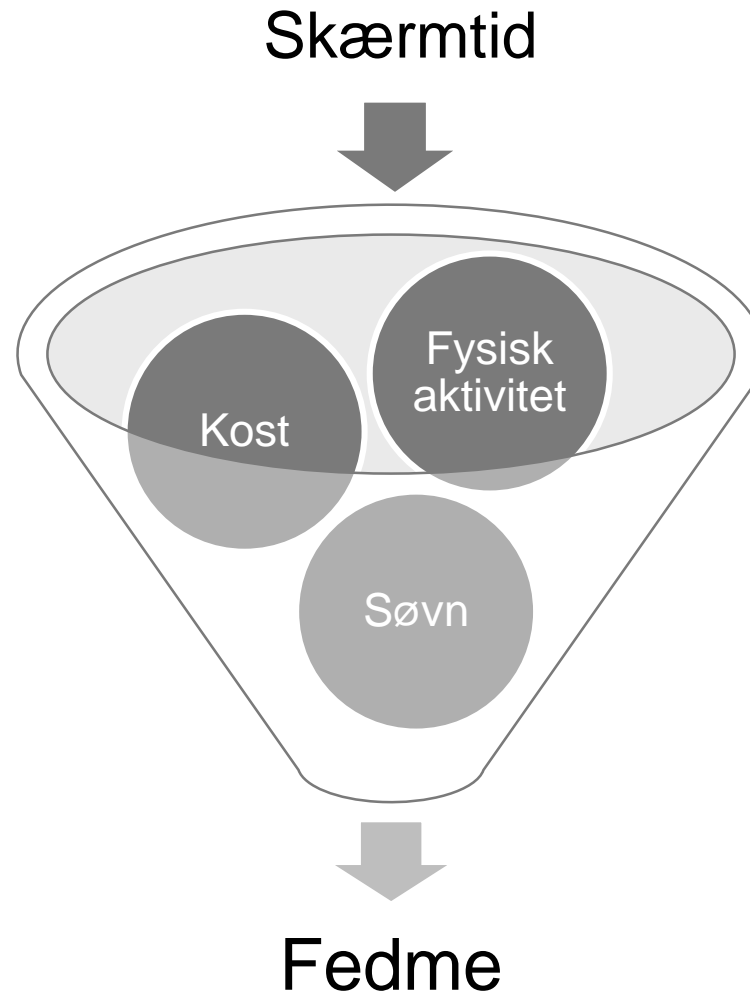


År: 2016
n: 735

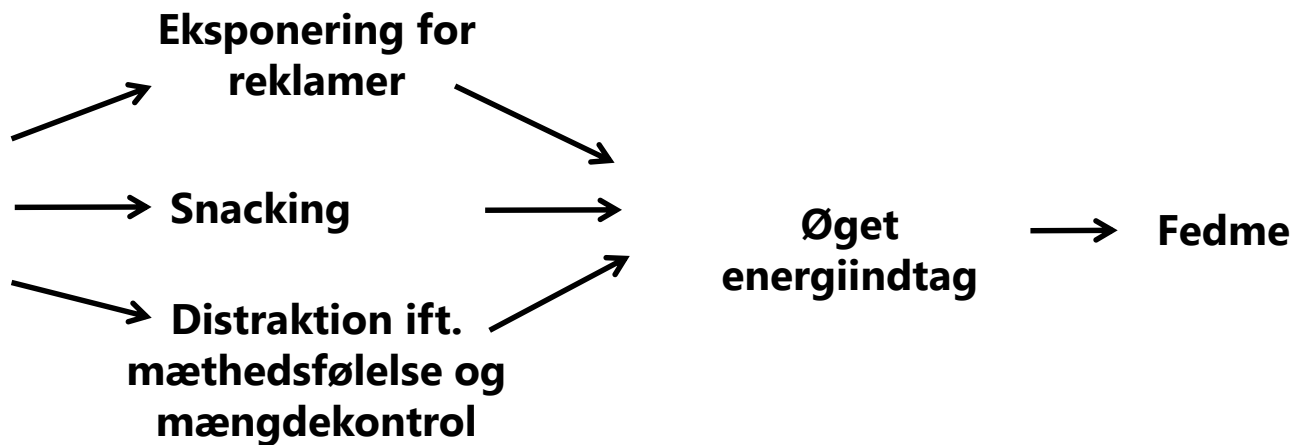
Hvordan påvirker et højt skærmforbrug børn og unges sundhed?



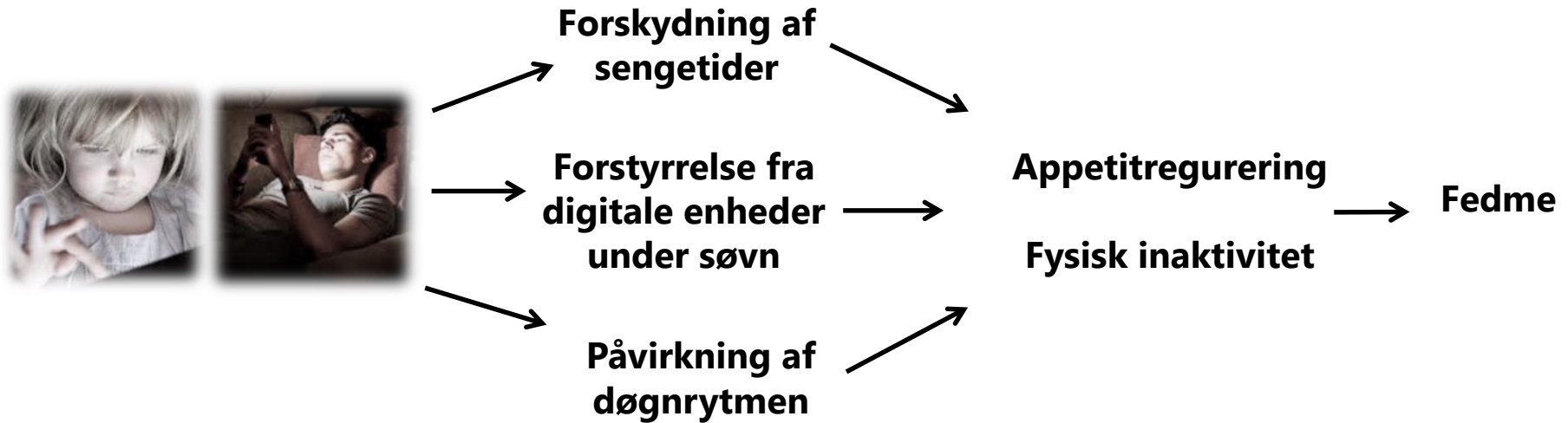
Konceptuelle modeller – skærmtid og fedme



Konceptuelle modeller – skærmtid og fedme



Konceptuelle modeller – skærmtid og fedme



Evidens



Evidens



- Flertallet af studier finder en signifikant sammenhæng mellem skærmtid og henholdsvis fedme, øget energiindtag, søvnlængde, søvnkvalitet og træthed.
- Styrken af sammenhænge vurderes oftest som relativ svag.
- ”Quality of evidence” vurderes generelt som lav blandt andet pga.:
 - ikke-validerede metoder til måling af skærmtid
 - få eksperimentelle studier
 - risiko for årsagsforveksling i flertallet af studier
- Forskningen har ikke kunnet følge med udviklingen, og skærmtid er ofte defineret som tv- og videotid.

Kilder: Br J Sports Med 2015;49:1179–1188;
Appl. Physiol. Nutr. Metab. **41**: S240–S265;
JAMA Pediatr. 2016;170(12):1202-1208
Exercise and Sport Sciences Reviews. 46(1):18–25, JAN 2018

Anbefalinger for børns skærmtid

Danmark:

Ingen målbare anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen

Norge:

(6-17 årige)

*Å tidsbegrense daglig skjermaktivitet kan være en god løsning, for eksempel **to timer per dag**. Inspirer til aktiv og sosial lek og aktivitet.*

Australien:

(5-17 årige)

*Limit use of electronic media for entertainment (e.g. television, seated electronic games and computer use) to **no more than two hours a day***

Opsummering

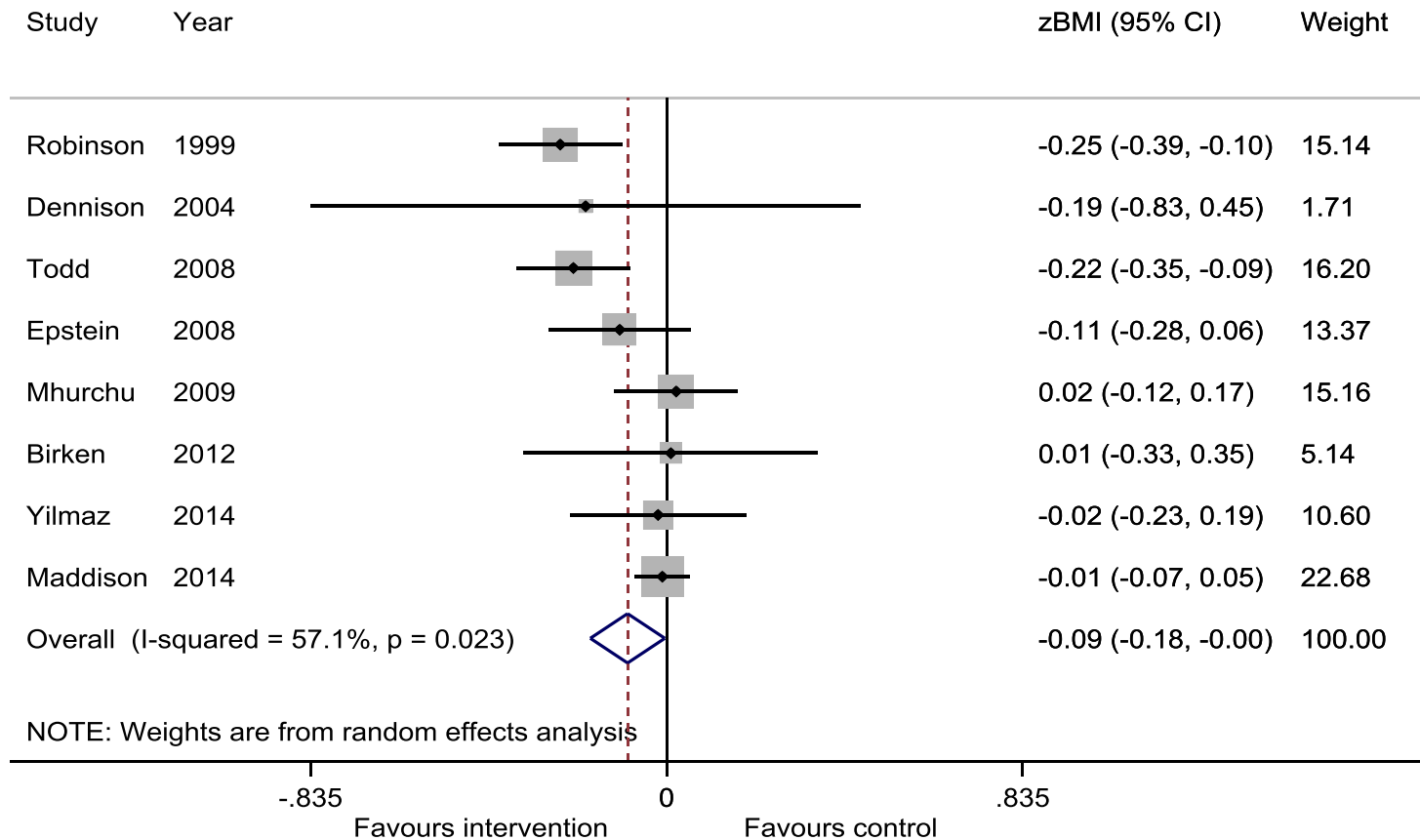
- Brugen af skærmmedier er vokset over en relativ kort årrække
- Forskningen har ikke kunnet følge med udviklingen. Der er behov for:
 - Udvikling af objektive metoder til måling af skærmtid
 - Flere eksperimentelle studier
 - Forskning i nutidige former for skærmadfærd
- Litteraturen tyder på, at skærmtid blandt andet er medvirkende årsag til overvægt, uhensigtsmæssig kost og forringet søvnkvalitet hos børn - men evidensniveauet er generelt lavt.
- Der er ingen målbare anbefalinger fra SST om skærmtid

Tak for opmærksomheden

Metaanalyse - skærmtid og vægt, 2019

Rct-studier der kun intervenserer på skærm

Forskel i ændringen i BMI (zBMI) fra baseline til followup mellem interventions- og kontrolgruppen for hvert studie%



Bekymringer fra sundhedsprofessionelle

Foreningen for Familielivets Fremme og Fjernsynets Fjernelse, Læge Erik Halling, 1989

“ Moderne medier, især tv og video, lægger et voldsomt kulturpres på familierne. Samtalen, sproget og den individuelle eftertanke lider skade, og kontakten til især børnene bliver forringet ”

Forsvar familien - fjern fjernsynet

Læge fra Vejle vil have os til at foretage os andet og mere end blot kigge tv hele tiden

Udbyrg 24/10 Folketidend 21/189

af Niels Juhl

En dansk far taler i gennemsnit syv minutter med sit barn om dagen.

En gennemsnitsdansker har efter niende klasse haft 8600 undervisningstimer i skolen - og har på det tidspunkt af sit liv set tv i 7800 timer!

Vores tv-kiggeri er et symptom på, at noget er galt. Moderne medier - især tv og video - lægger et voldsomt kulturpres på familierne. Samtalen, sproget og den individuelle eftertanke lider skade, og kontakten til især børnene bliver forringet, siger manden bag Foreningen for Familielivets Fremme og Fjernsynets Fjernelse (FFFF-FF), Erik Halling, Vejle.

Erik Halling, som er praktiserende læge, startede foreningen tidstid for. FFFF-FF ser med kritiske øjne på tv-kiggeriet, men Erik Halling er absolut ikke »tv-hader«.

Der er meget god information at hente i tv. Men man bør

være kritisk overfor udsendelser og ikke blot bruge mediet som underholdning, siger Vejle-lægen, som indtil begyndelsen af januar havde samlet godt 178 medlemmer i sin forening.

Fjernsynets tyranni

«Jeg havde i mange år været irriteret over fjernsynets tyranni og diskuteret det meget med min familie og venner og bekendte. Jeg har oplevet, hvordan man i akademikerkrædsen afbød middagene for at se Dallas i tv, og det irriterede mig forfærdeligt. Så da mine børn havde »stukket« til mig et stykke tid og sagt »hvorfor gør du ikke noget far«, så besluttede jeg mig for at handle og starte FFFF-FF, siger 62-årige Erik Halling.

Et medlemskab af FFFF-FF koster 50 kroner en gang for alle. Medlemmerne får et medlemskort, som giver indehaveren ret til til enhver tid at slukke for tv-apparatet. På den måde får vi vores budskaber ud på en humoristisk måde. Et af målene er jo at få sat en debat i

gang omkring tv, og derfor har vi også valgt navnet med de mange Fer. Ferne kan bruges efter behag. For eksempel som »Familien foregår hvis fjernsynet fortsætter« eller som vi skriver på vores streamers »forsvar familien - Gør fjernsynet«.

Tæppe over

Hjemme hos Erik og Lis Halling kan man opleve at se deres tv-apparat (de har haft tv siden starten af 1960'erne) dækket til med et tæppe som er smykket med med en flot collage lavet af datteren Malou.

«Tæppet er ikke på tv'et hver dag, men det kan da give udgangspunkt for en diskussion omkring emnet, siger Erik Halling, der som læge har haft »tv-problemer« inde på læst hold.

«Når jeg har haft lægevagter om aftenen, er det til faldet mig ind, hvordan mørke boliger kun er oplyst af et svagt blåhvitt lys. Indenfor midler man så med et minimum af kontakt til de svrige i situen og fokuserer på et er-dimensioant billede. Om formiddagen er jeg somme tider kommer i hjem, hvor bør-

nene på det tidspunkt af dagen ser tegnefilm i tv. Så ved man, hvor børnene er, men kontakten mellem mor og børn er de tilfældige møgde lille.

«Jeg har hørt om mødre, som bandt deres børn foran fjernsynet. Det er skræmmende og helt udelukkende for familiebort.

«Vi er ved at glemme det begreb, som hedder »samtalen«. Efter en travl dag er det normalt, at man slapper af foran skærmen. Nogle slapper af efter dagen med en sjus, nogle tager en støselid og andre andre ser tv. Gennem FFFF-FF skal vi et slag for, at man altså godt kan slappe af med samtale. Eller gennem andre former for et aktivt familieliv i modsætning til at »underholde« familien gennem passiv fjernsynsnykkelse, siger Erik Halling.

Sluk - og se hvad der sker!

Det er urealistisk at afkaffe tv. Min kone og jeg ser da også tv, men det sker først efter, vi har set programmerne igennem og overvejet hvilke udsendelser, vi vil se.



«Sluk for tv-apparatet og se, hvad der så sker, opfordrer manden bag FFFF-FF, Erik Halling.

(Foto: Nils Florenvold)

Det er en god ide simpelthen at slukke for fjernsynet - og se, hvad der så sker. Det fører ofte til aggressioner, og det er helt i orden, for følelser kan også være negative. Men et slukket tv tvænger en til at tænke og finde på noget andet. Man begynder måske at lege med børnene og lytte efter livskvaliteter. Og kan

man ikke finde på noget, så har jeg masser af ideer:

«Besøg familien, hold husdyr, læs i historiebøgerne og find idealer i stedet for idoler, drik en bajer sammen med naboen, gå en tur sammen med børnene midt om natten og fortæl dem om naturen og stjernerne. Der er værdt i alle men-

ninger. Det er blot om at finde den værdt i stedet for at gemme sig foran fjernsynsskærmen, siger Erik Halling.

«Fjernsynet er i det hele taget et symptom på, at der er noget galt med den livsstil, vi har. Verden er oplyst, og der viser sig en følelsesmæssig mangl i samfundet. Uge men-

sker viser ikke rigtig deres følelser. De græder ikke og de kan ikke være glade på samme måde som før i tiden. Og et følelsesfattigt liv kan føre til psykosomatiske sygdomme som mavesår, hovedpine og træthed, som vi ser i stadig stigende grad, siger Erik Halling.