

## KUNNING TIL FORELDUR OG LUTTAKARAR

**Heitið á verkætlanini: Árinini á kropslig evni, sosialan trivna og vitan um heilsu eftir 11 vikum við fót bólt svenjing saman við undirvísing í heilsu í skúlahøpi.**

Vit venda okkum til tykkara, fyri at spyrja, um barn tykkara hevur áhuga í at luttaka í einari heilsuvísindarligari kanning, ið hevur til endamáls at kanna, um fót bólt svenjing í skúlanum hevur ávirkan á kropsligu evnini hjá skúlabørnum og teirra vitan um heilsu. Kanningin verður gjørd í samstarvi við Syddansk Universitet.

Áðrenn avgerðin verður tikin, um barn tykkara skal vera við, verða tit biðin um at lesa kunningina á næstu síðunum gjølla, fyri at tryggja, at tit eru greið yvir endamálið og framferðarháttin av kanningini. Vit gera vart við, at luttøka í kanningini er sjálvboðin. Møguligt er at taka barn tykkara úr kanningini, um ynski verður um hetta, uttan at greiða nærri frá orsökini. Hetta er eisini galdandi hóast luttøkan er skrivliga váttað.

Um vilji er at luttaka, ella tit vilja vita meira, verða tit biðin um at koma á kunnandi fund, sum vit bjóða inn til. Eftir hetta kunnu tit fylla út samtykkisváttan (verður latin tykkum á kunnandi fundinum). Áðrenn skrivað verður undir samtykkisváttanina, verða tit biðin um at lesa ískoytið: ”Áðrenn avgerðin verður tikin – at vera royndarpersónur í heilsuvísindaligum kanningum” (verður latin tykkum á kunnandi fundinum), ið er sett saman av Den Nationale Videnskabsetiske Komité, ið sigur frá rættindum og umhugsni sum luttakari í hesi kanning. Tá samtykkisváttanin er latin inn, seta vit okkum í samband við tykkum/børnini, so tit fáa nærri kunning.

Vinarliga heilsan

Magni Mohr

Depil fyri Heilsu- og Almanagransking, Fróðskaparsetur Føroya.

Formaður í Fólkaheilsuráðnum.

## KANNINGIN

### Endamálið við kanningini

Endamálið við verkætlanini er at kanna, um 11 vikur av fót bólt svenjing í skúlanum kann ávirka fysiska formin, motivatión og vitan um heilsu hjá 10-12 ára gomlum næmingum.

### Grundarlagið fyri heilsuvísindaligu kanningini

Alsamt fleiri børn gerast minni virkin og ov tung, og dagliga virkisstigið fellur við aldrinum. Í tíðarskeiðinum 1998-2007 er parturin av skúlabørnum, ið dagliga íðka ítrótt, minkaður úr 89% til 84%.

Tað er væl kent, at reglugligt kropsligt virksemi er gagnligt, bæði kropsliga og sálarliga. Kropsligt virksemi hevur ein týðandi leiklut í at fyribyrja sjúkum, og kanningar vísa, at børn, ið íðka ítrótt regluliga, hava sunnari hjarta og betri beinagrind enn børn, ið ikki íðka. Kanningar vísa harafturat, at samanhangur er ímillum konditón og blóðtrýst. Somuleiðis er styrkin í beinagrindini, ið verður bygd upp í barna- og ungdómsárunum (tá vit vaksa), týðandi fyri beinagrindsheilsuna, tá vit eru vaksin, og minkar um vandan fyri at fáa beinbroyskni.

Heilsufótbóltur fyri vaksin hevur víst seg at vera ein munagóður venjingarháttur, har bert 3 mánaðir kunnu elva til lægri blóðtrýst, størri vøddamassa, størri vøddamegi, betri balansu og betri beinagrind. Intensiteturin í fót bólti er høgur, og tískil kann hugsast, at fót bólt svenjing kann elva til betri venjing og heilsu, tó at hetta er ikki er kannað nærri enn.

Kropsligt virksemi hevur ein týðandi leiklut í fyribyrjing av fleiri sjúkum, ið eru avbjóðandi fyri nýttímans samfelagið. Kanningar vísa, at børn, ið íðka regluligan ítrótt hava betri hjarta- og beinagrindsheilsu enn børn, ið ikki íðka ítrótt. Kanningar hava harafturat víst, at samanhangur er millum konditión (aerob fitness) og systoliska- og diastoliska blóðtrýstið.

Motivatiónin spælir ein týðandi leiklut í at varðveita áhugan hjá børnum og ungum at íðka ítrótt. Kanningar vísa á, at ígjøgnum ítrótt og kropsligt virksemi, læra vit at seta okkum mál, at vera glað,

og at spæla og mennast saman við øðrum. Tó manglar vitan um hesar eginleikar í skúlahøpi og serliga ímillum 10-12 ára gomul børn.

Nýggjar kanningar í Danmark og øðrum londum vísa, at samanhangur er ímillum kropsligt virksemi og at læra. Tað tykist vera positivt samband millum kropsligt virksemi og IQ, hvussu væl næmingarnir klára seg í skúlanum og atburðin hjá næmingunum. Tó er enn ov lítil vitan um, hvussu intensiv intervalvenjing ávirkar læringina hjá børnum.

### **Royndarpersónar**

Barn tykkara kann luttaka í verkætlanini um hann/hon er millum 10-12 ár, gongur í 5. flokki og er frískur/frísk. Um barnið hevur onkra sjúku, skulu tit gera vart við tað. Barn tykkara skal harafturat kunna luttaka í eini kanning, ið varar umleið 1-3 tímar. Hetta fer fram í tveimum umførum, áðrenn og eftir kanningartíðarskeiðið, sum er 11 vikur. Barn tykkara skal eisini kunna venja fótibólt tvær ferðir um vikuna í 45 minuttir í skúlatíð. Venjingin fer fram á skúlanum, har barn tykkara gongur, ella onkustaðni nærhendis. Um barnið t.d. kemur til skaða ella verður sjúkt, er møguleiki fyri at melda seg úr verkætlanini, ella at halda ein steðg í eitt tíðarskeið. Um barnið er uttan skaðar og sjúkur, verður væntað, at barnið luttekur í øllum venjingunum.

### **Mannagongd: Venjing og kanning**

14 føroyskir skúlar (umleið 600 børn) taka lut í kanningini. Við lutakasti verða skúlarnir deildir upp í tveir bólkar - ein venjingarbólk ella ein kontrollbólk.

### **Venjing**

Venjingin í venjingarbólkinum er sett saman av 45 minuttum av fótibóltsvenjing tvær ferðir um vikuna í 11 vikur. Hvørja viku verður harafturat undirvíst í einum nýggjum heilsuráði. Kontrollbólkurin venur ikki, og luttekur tískil bert í kanningini áðrenn kanningartíðarskeiðið byrjar, og í kanningini eftir 11 vikur eru farnar. Vit skjóta tó upp, at skúlarnir í kontrollbólkinum fáa møguleika fyri at venja, tá tær 11 vikunar eru farnar.

## **Fótbóltsvenjing**

Á sama hátt sum tá kanningar vóru gjørdar við 30-55 ára gomlum óvandum kvinnum og monnum, verður venjingin bygd upp av fótbóltsvenjingum, dribblingum, avleveringum o.s.fr.. Venjingin fer fram annaðhvørt innandura ella uttandura á grasi. Eisini verða smáspøl partur av venjingini, t.d. dystir við 3-móti-3 við smáum málum (2x5 m mál). Minni vandi er at koma til skaða í fótbóltsvenjing enn í fótbóltsdysti (5-10 ferðir størri vandi). Tó kann koma fyri, at onkur vøddi verður ovurstrektur, ella at ein fótur verður koyktur undir venjinginini, men fyri 10-12 ára gomul børn er vandin fyri at koma til skaða undir fótbóltsvenjing lítil (uml. 5 skaðar fyri hvørjar 1000 venjingar).

## **Kanning og mátingar**

Kanningar verða framdar tveir dagar (1 áðrenn venjingartíðarskeiðið og 1 aftaná 11 vikur), og strekkja seg yvir uml. 3 tímar hvørjaferð (sí frágreðing niðanfyri). Barn tykkara skal halda seg fra hørðum kropsligum virksemini dagin fyri, og má ikki drekka drykkir, ið innihalda koffein, so sum sodavatn, orkudrykkir, kaffi og te.

## **Kanningardagurin**

Á skúlanum, har barnið gongur, verður hædd, vekt, hvílupulsur og blóðtrýst mátað. Á einum balansubummi, ið er 5 cm høgur, verður balansan mátað, við at telja, hvussu ofta barnið nertir við jørðina í ein minutt. Harafturat verður balansan mátað við, at barnið stendur á einum beini á gólvinum, og talt verður, hvussu ofta hitt beinið nertir við jørðina í ein minutt. Lopstyrkin verður mátað við, at børnini fremja standandi longdarlop.

Harafturat verður gjørd ein 20 metra- og ein 2 x 20 metra sprinttest. Eisini verður gjørd ein Yo-Yo test fyri børn, sum er ein test, har runnið verður 2 x 16 metrar aftur og fram millum keylur. Ataná hvønn túr verður runnið spakuligt í 10 sekund, meðan tey bíða eftir næsta túri. Hetta verður gjørt fyri at kanna evnini at arbeiða í intervallum. Runnið verður 2 x 16 metrar aftur og fram millum keylur. Runnið verður eftir bip-signalum, har ferðin stigvíst verður sett upp inntil barnið ikki orkar meiri.

## **Mátingar undir venjing**

Mátingar av virkseminum undir venjingunum verða framdar við pulsmátara, og møguliga acceleratiósmátara og GPS mátara.

## **Ítróttarsálarligar mátingar**

Áðrenn venjingartíðarskeiðið byrjar, og aftaná 11 vikur eru farnar, verður kannað, hvør vitanin hjá barninum er um tey 11 heilsuráðini, og hvussu barnið trívist. Hetta verður kannað, við at børnini svara spurnarbløðum, ið taka ávikavist 20 min. og 10 min. at svara. Í venjingartíðarskeiðinum verður mátað, hvussu harða børnini halda venjingina verða (við Borg-skala) umframt, hvussu stuttligt tey halda hana vera (við at svara spurnarbløðum, ið taka 5 min). Við spurnarbløðunum verður kannað, hvussu barnið uppfatar venjingina og sína egnu heilsu. Barnið skal ikki skriva navn á spurnarblaðið. Barnsins luttøka í spurnarblaðskanningini kann takast aftur, saman við teimum svaraðu spurnarbløðunum, um hetta ynskist.

## **Vandar og vansar við venjingum og kanningum**

Fótbóltsvenjingin er bygd upp av virksemini og rørslum, sum flestu børn kenna úr geranidisdegnum. Tískil verður venjingartíðarskeiðið ikki mett at bera serligar vandar og skaðar við sær.

## **Ágóðin av kanningini**

Sum luttakandi foreldur/barn í kanningi, fáa tit størri vitan um heilsu, blóðtrýst, og kropslig evnir í mun til spurtar, intervalvenjing, balansu og lopstyrki. Út frá hesum verður møguligt at síggja, á hvørjum støði barnið liggur í mun til tvørskurðin. Úrslitini av einstøku kanningunum verða bert borin tykkum og barni tykkara, og ein kota verður tengd at úrslitinum hjá barninum, so bert tey, ið fremja verkætlanina, kenna úrslitini aftur. Atgongd til hesi úrslit fæst í seinasta lagi fýra mánaðir eftir at kanningin er endað.

Sum heild er málið við kanningini at innsavna vitan um ágóðan av fótbóltsvenjing fyri skúlabørn, ið kann virka sum grundarlag fyri tilmælum um heilsu hjá børnum í og uttanfyri skúlan.

### **Peningalig viðurskipti og stuðul til verkætlanina**

Ongin peningalig samsýning verður latin barninum, fyri at luttaka í verkætlanini. Um útreiðslur av flutningi verða skrásettar í sambandi við luttøku í verkætlanini, verður hetta endurgoldið. Um flutningur fer fram í egnum bili, verður endurgoldið í mun til lægsta kilometur-prís.

Stigtakarar til verkætlanin er Magni Mohr, lektari og Peter Krusturp professari frá Syddansk Universitet, SDU. FIFA (F-MARC) hevur stuðlað verkætlanini við kr. 1.000.000, sum fer til útgerð, løn og flutningsútreiðslur. Peningur til verkætlanina verður goldin sum ein føst upphædd til gransingarkonto á Syddansk Universitet. FSF og Fólkaheilsuráðið stuðla eisini verkætlanini.

### **Um at luttaka sum royndarpersónur**

Sum foreldur hava tit rætt til at hava ein hjásitara, tá munnliga kunningin um verkætlanina verður givin, og tykkum verður boðið eitt samdøgur til at umhugsa, áðrenn samtykkisváttan verður undirskrivað. Eisini er møguligt at geva samtykki beint eftir munnligu kunningina. Undirskrift verður kravd frá báðum foreldrum/verjum. Tó kann annað foreldrið/verjin geva heimild til hin, at undirskriva fyri báðar partar. Um heimild verður givin, skal endamálið við kanningini verða lýst gjølla (luttøka í "FIFA 11 for Health"), og hvussu leingi heimildin skal vera galdandi (skúlaárið 2016-2017).

Samtykki um luttøku frá royndarpersónunum fevnir um atgongd til at geva víðari og viðgera neyðugar upplýsingar um heilsu hjá royndarpersónunum, umframt aðrar persónligar og trúnaðarligar upplýsingar, sum liður í góðskumeting og eftirliti hjá mynduleikunum. Mynduleikarinir hava tagnarskyldu í sambandi við verkætlanina.

Sum luttakari kann barn tykkara takast úr kanningini, um luttøka í venjingunum ella í kanningum ikki er møgulig vegna sjúku og/ella skaða. Í hesum føri verða foreldur/verjar kunnaðir um orsøkina til at luttakarin er tikin úr kanningini.

Um kanningin verður avlýst (t.d. vegna sjúku), verða tú/tit kunnaði um orsøkina til avlýsingina.

Upplýsingar um royndarpersónarnir verða varðar eftir lóg um viðgerð av persónsupplýsingum og lóg um rættarstöðu hjá sjúklingum. Upplýsingar um heilsuviðurskifti hjá royndarpersónunum og aðrar trúnaðarligar upplýsingar um royndarpersónin, sum koma fram í sambandi við kanningin, verða varðar við tagnarskyldu. Øll úrslit av kanningini vera viðgjørð navnaleyst (anonymt).

Kanningin er góðtíkin av Vísindasiðseminisnevndini

### **Spurningar og kontaktpersónar**

Fyri at taka samanum, so er endamálið við kanningini at kanna ágóðan av fót bólt svenjing í skúlanum í 11 vikur, við denti á heilsu, í mun til blóðtrýst, kropsligu evnir hjá barninum, sosialan trivna og vitan um heilsu.

Vónandi hevur henda kunning givið nøktandi inntil í, hvat liggur í at luttaka í kannigini, og at tit kenna tykkum før fyri at avgera, um tit vilja at taka lut. Um spurningar eru til verkætlanina og rættindi hjá barni tínum, eru tit altíð vælkomín at seta tykkum í samband við niðanfyrirstandandi:

Magni Mohr, tlf. 292270, [magnim@setur.fo](mailto:magnim@setur.fo)