
Udvikling af aktivitetsmåler

Projektrapport 4. semester

AALBORG UNIVERSITET, 01/02/16 - 26/05/2016

SKREVET AF
GRUPPE 403



AALBORG UNIVERSITET

Gruppemedlemmer:

Cecilie Sophie Rosenkrantz Topp, Frederik Skou Nielsen, Josefine Dam Gade
Line Sofie Hald, Morten Skaarup Larsen, Rana Haddang



AALBORG UNIVERSITET
STUDENTERRAPPORT
Sundhedsteknologi
Fredrik Bajers Vej 7
9220 Aalborg
<http://smh.aau.dk>

Titel: Udvikling af aktivitetsmåler

Tema: Behandling af fysiologiske signaler

Projektperiode: D. 01/02/2016 - 27/05/2016

Projektgruppe: 403

Deltagere:

Cecilie Sophie Rosenkrantz Topp

Frederik Skou Nielsen

Josefine Dam Gade

Line Sofie Hald

Morten Skaarup Larsen

Rana Haddang

Synopsis:

Vejleder: Sabata Gervasio

Oplagstal:

Sideantal:

Bilagsantal og -art:

Afsluttet den 27. maj 2016

Rapportens indhold er frit tilgængeligt, men offentliggørelse (med kildeangivelse) må kun ske efter aftale med forfatterne.

Forord og læsevejledning

Forord

Læsevejledning

Indholdsfortegnelse

Kapitel 1	Introduktion	1
1.1	Indledning	1
1.2	Initierende problemstilling	2
Kapitel 2	Problemanalyse	3
2.1	Det fysiske aktivitetsniveaus effekt på børn	3
2.2	Udsat aldersgruppe for inaktivitet	6
2.3	Motivationsfaktor til øget fysisk aktivitet	7
2.4	Aktivitetsmålere til børn	8
2.5	Problemformulering	15
Kapitel 3	Problemløsning	16
Litteratur		17

Dette kapitel belyser de samfundsmæssige problemstillinger, som forekommer i forbindelse med inaktive børn. De opstillede problemstillinger vil danne grundlag for et initierende problem, som yderligere undersøges i problemanalysen.

1.1 Indledning

Fysisk inaktivitet er et stigende problem i det danske samfund, hvor 45 % af danske børn i alderen 11-15 år er fysisk inaktive [1]. Desuden påpeger studier, at menneskers fysiske aktivitetsniveau er faldende med alderen. Som følge af et lavt fysisk aktivitetsniveau kan dette medføre en række helbredsmæssige konsekvenser [1]. Dette har resulteret i, at fysisk inaktivitet er relateret til 4.500 dødsfald årligt. Endvidere er det påvist, at fysisk inaktive personer ofte lever 5-6 år mindre end fysisk aktive personer. [2] Det anses derfor som væsentligt at give børn fysisk aktive vaner i barndommen, for dermed at sikre et højt helbredsniveau [3].

Fysisk inaktivitet kan være medvirkende til en række helbredsmæssige konsekvenser, heriblandt overvægt. Overvægtige børn har en stor risiko for at udvikle livsstilssygdomme, såsom type-2-diabetes og hjertekarsygdomme. Ydermere har undersøgelser vist, at overvægtige børn har 70 % risiko for at forblive overvægtige som voksne. [4]. Overvægt, og særligt fysisk inaktivitet, har desuden en stor betydning for barnets psykiske velvære. Danske børn har det seneste årti haft en faldende vurdering af deres livstilfredshed, som følge af deres fysiske fremtonen og formåen [5, 6].

Fysisk inaktivitet har helbredsmæssige konsekvenser for den pågældende person, hvilket ydermere kan medføre konsekvenser for samfundet. Studier har påvist, at fysisk inaktivitet er relateret til et årligt medforbrug på 3,1 milliarder kroner for det danske sundhedsvæsen. [2]

I sammenhæng med moderne teknologi og udviklingen af elektroniske spil samt sociale medier, foretrækker mange børn stillesiddende aktiviteter fremfor fysiske aktiviteter [5]. Dette har medført konsensus om, at teknologiens udvikling er en af hovedårsagerne til at fysisk inaktivitet er en stigende tendens, særligt hos børn [7].

Særligt børn i den tidlige pubertet har fået et øget tidsforbrug i forbindelse med stillesiddende aktiviteter. En undersøgelse har vist, at 15 % af 11-årige børn i år 2000 brugte mere end 4 timer på elektroniske spil. I år 2014 var der sket en fordobling af dette tal, hvormed 30 % af 11-årige brugte mere end 4 timer på elektroniske spil. [5]

Der fremkommer en tydelig sammenhæng mellem fysisk inaktivitet og teknologiens udvikling. Dette kan være som følge af børns psykiske tilstand, idet særligt børn i den tidligere pubertetsalder finder spil og leg interessant [8]. Spil og leg i forbindelse med teknologi er dermed motiverende elementer for børn som skal udføre en aktivitet. En sammenkobling af disse motiverende elementer og fysisk aktivitet har firmaet PlayWare implementeret på en række legepladser. PlayWare indeholder intelligent teknologi som motiverer børn til at få et øget fysisk aktivitetsniveau. Denne sammenkobling af teknologi, leg og fysisk aktivitet som PlayWare benytter, har resulteret i et øget fysisk aktivitetsniveau idet teknologien initierede en række fysiske aktiviteter hos børnene [9].

1.2 Initierende problemstilling

Nye forslag Fysisk inaktivitet blandt danske børn er fortsat stigende problem. Dette skyldtes blandt andet de følgesygdomme som børnene kan blive udsat for, som følge af fysisk inaktivitet. Følgesygdommene indbefatter fysiske såvel som psykologiske konsekvenser for den pågældende person. Ydermere medfører disse helbredsmæssige konsekvenser et årligt merforbrug på 3,1 milliarder kroner for det danske sundhedsvæsen.

Der er dermed et behov for at øge antallet af fysisk aktive børn med henhold til helbredsmæssige- og økonomiske parametre. Børnene skal derfor motiveres til at øge det fysiske aktivitetsniveau. Studier har vist, at børn kan få et øget aktivitetsniveau ved en kombination af teknologi og fysiske aktiviteter. Det er derfor væsentligt at undersøge:

Gamle forslag Der er et stigende antal børn, som i dag er inaktive og overvægtige. Inaktive børn, der lever en stillesiddende livsstil, udsættes med forøget risiko for en lang række følgesygdomme. For at kunne motivere børn til en mere fysisk aktiv hverdag ønskes der en teknologisk tilgang til problemet:

Hvilke teknologiske muligheder findes der for at motivere fysisk inaktive børn til et øget fysisk aktivitetsniveau?

2.1 Det fysiske aktivitetsniveaus effekt på børn

Dette afsnit beskriver først, hvilke fysiologiske konsekvenser det kan få for et barn at være inaktiv eller overvægtig. Disse tilstande defineres og beskrives, hvorefter de holdes op mod hinanden. Konsekvenserne ved fysisk aktivitet vil ligeledes blive beskrevet, hvor en kort forklaring af metaboliske processer samt kognitiv forbedring vil indgå.

2.1.1 Fysiologisk risici ved inaktivitet

Fysisk inaktivitet defineres som et individ, der udfører mindre end 2,5 times fysisk aktivitet om ugen med moderat intensitet, hvor aktivitetsniveauet skal være 64-74% af maxpuls¹. [7] Overvægt og inaktivitet hænger ofte sammen, idet inaktivitet ofte har en stor medvirken til overvægt. Overvægt opstår dog grundlæggende grundet et større energiindtag i forhold til energiforbruget.[10]. Definitionen for overvægt er med hensyn til body mass index (BMI), hvilket er forholdet mellem en persons vægt og højde[11]. Der findes en specifik BMI oversigt for henholdsvis piger og drenge i aldersgruppen 2-20 år, hvor grænseområder er fast defineret for begge køn. Der er ikke signifikant forskel på denne BMI oversigt imellem kønnene, men derimod afhænger grænseområderne for BMI oversigten meget af alderen.

Overvægt og fysisk inaktivitet er dog ikke det samme, hvorfor de helbredsmæssige konsekvenser heller ikke er ens. Det derfor muligt at være overvægtig, men samtidig have en aktiv livstil. [7] Undersøgelser viser, at en overvægtig men aktiv person kan have samme metaboliske sundhed som en normalvægtig. En overvægtig person kan igennem en aktiv livsstil nedsætte insulinresistens, højt kolesterol og højt blodtryk selvom vedkommende forbliver overvægtig. [12, 13]

Fysisk inaktivitet kan lede til flere af de store folkesygdomme som hjertekarsygdomme, diabetes, osteoporose og psykiske lidelser. Menneskekroppen er ikke skabt til at være inaktiv, og derfor vil kroppen reagere kraftigt på det. Eksempelvis kan kroppen begynde at nedbryde knoglerne indefra, således det fysiske aktivitetsniveau får betydningen for knoglernes samlede vægt. [7, 14, 15]

Ifølge et longitudinelt studie fra Holland, hvor børn og unge blev fulgt over en 15-årig periode, har inaktivitet hos børn før puberteten alvorlige konsekvenser. Fysisk aktivitet i barndom og ungdom er stærkt relateret til knoglemineraltætheden i ryg og hoften. Derfor konkluderes det, at inaktivitet før puberteten medfører stor risiko for knoglefrakturer og mulig immobilitet herfra. [16] I et andet studie med 2.429 børn i alderen 5-14 år blev det konkluderet, at fysisk inaktive børn havde mere end dobbelt så stor risiko for høfeber end aktive børn [17]. Inaktivitet i barndommen kan altså være særligt skadeligt, da det medfører kroniske konsekvenser.

¹FiXme Note: Moderat intensitet svarer til 40-59% af den maksimale iltoptagelse, eller 40-59% af pulsreserven (maxpuls – hvilepuls), eller 64-74% af maxpuls eller 12-13 RPE (rate of perceived exertion, Borgskala) og er yderligere defineret som fysisk aktivitet hvor man bliver lettere forpustet men hvor samtale er mulig

Fysisk inaktivitet kan føre til overvægt, hvormed overvægt ligeledes kan medføre en række helbredsmaessige konsekvenser for den pågældende person. Overvægt øger risikoen for højt kolesteroltal, forhøjet blodtryk og diabetes samt følgesygdomme heraf som slagtilfælde og nyresygdomme. Det er dokumenteret, at der er størst risiko for tidlig død jo yngre mennesker opnår overvægt. Det er derfor essentielt at forbedre børns aktivitet og dermed mindske risikoen for overvægt. [10] Derudover ses der, at overvægtige børn ofte lider af psykologiske og sociale problemer, hvilket kombineret med overvægten kan have en negativ indvirkning på barnets fremtid i forhold til uddannelse og socioøkonomiske status [11].

Det tyder på, at inaktivitet er mere skadeligt end overvægt, hvis de sammenlignes som inaktiv normalvægtig mod aktiv overvægtig. Inaktivitet kombineret med overvægt øger risikoen for diverse sygdomme, men en normalvægtig inaktiv person er i større risiko for tidlig dødsfald end en overvægt aktiv person. Ifølge et 12-års studie lavet over 334.161 europæiske deltagere antydes det, at dobbelt så mange vil dø af inaktivitet i forhold til overvægt. [18]

2.1.2 Fysiologisk udbytte ved aktivitet

Fysisk aktivitet er defineret som enhver bevægelse, hvor skeletmuskler skal kontrahere og derved forbrænde energi. Der er forskellige former for fysisk aktivitet, som har forskellige intensitetsniveauer. [19] Ifølge Sundhedsstyrelsen skal et barn i alderen 5-17 år være fysisk aktiv i mindst 60 minutter om dagen med moderat til høj intensitet. Derudover anbefales det, at børn i denne alder skal indgå i en aktivitet i 30 minutter med høj intensitet tre gange om ugen. Det vil dermed være fordelagtigt for barnets helbreds niveau at følge disse anbefalinger. [20]

Fysisk aktivitet kan mindske risikoen for flere kroniske sygdomme såsom overvægt, diabetes og hjertesygdomme. Eksempelvis kan overvægt både forbygges og afhjælpes af fysisk aktivitet, idet overvægt kan opstå ved et højere energiindtag end energiforbrug. Ydermere er fysisk aktivitet et forebyggende samt udviklende element for børns led, knogler og muskler. Eksempelvis dannes der mere synovialvæske ved fysisk aktiviteter, hvorved bevægelse af led faciliteres. Knogler vedligeholdes af desuden fysisk aktivitet, hvorved der undgås, at knoglens densitet mindskes som beskrevet i afsnit 2.1.1. Ydermere udvikles og vedligeholdes muskler ligeledes af fysisk aktivitet, som følge af den belastning en fysisk aktivitet påfører muskelfibrene. [19, 21, 22, 23, 24]

Kroppen har mange reaktioner på fysisk aktivitet, hvilket blandt andet afhænger af aktivitetens krav til kroppen² og intensiteten heraf. Eksempelvis typer studier på, at fysisk aktivitet har en positiv indvirkning på børns kognition [25]. Ydermere vil en anstrengende fysisk aktivitet få hjertet til at slå hurtigt, hvilket medfører en øget puls, hvormed ilt og næringsstoffer hurtigere sendes rundt i kroppen [26]. Blodkar vil desuden blive udspilet, således blodet i større grad kan komme til hudoverfladen og afgive den varme, som blodet fører væk fra de aktive muskler. Der sker altså en stigning i pulsen og blodtrykket, og denne stigning afhænger af den pågældende aktivitetens påvirkning på kroppen. [15, 27, 28]

²FiXme Note: Skal muskelgrupper fremskynde en position som ved svømning og derved være udholdende eller skal muskelgrupper løfte en vægt som ved vægtløftning og derfor være eksplosiv men knap så udholdende?

Aktivitet og intensitet

Der er en tydelig sammenhæng imellem puls og kroppens reaktion på den fysiske aktivitet. Den maksimale puls for en person, er dermed sigende for intensiteten af en fysisk aktivitet. Ydermere bestemmes den maksimale puls for en person, ved at trække personens alder fra 220 [29].

Ifølge flere studier hænger procenten af den maksimale puls sammen med henholdsvis antallet af forbrændte kalorier, hvorvidt den aerobe udholdenhed trænes, forbedring af den anaerobe tolerance eller forbedring den kardiovaskulære ydeevne³. Anaerobe forhold forekommer når der ikke er en tilstrækkelig mængde ilt til stede i kroppen, hvorfor denne proces er den første, som indtræder under fysisk aktivitet. ATP kan gendannes anaerobt ved spaltning af kreatinofosfat eller kulhydrater under dannelse af mælkesyre [15, 30] Under aerobe forhold kan ATP gendannes i meget store mængder igennem den oxidative fosforylering, hvorfor denne proces for alvor først dominerer efter cirka 15-20 minutters fysisk aktivitet. [15, 30]

Pulsen er der en væsentlig faktor hvad angår aktivitetens intensitetsniveau samt den effekt som aktiviteten kan medføre personen. Jo højere procent intensitet, desto højere puls og hårdere fysisk træning. Denne sammenhæng inddeles i zoner som ses på tabel 2.1. [31, 32]

Zoner	Intensitet % af maxpuls	Fysisk effekter
5 - Maksimum	90-100 %	Træner det neuromuskulære system og øger maksimal sprinthastighed.
4 - Hård	80-90 %	Forbedrer den anaerobe tolerance og øger højhastigheds udholdenhed.
3 - Moderat	70-80 %	Øger aerob power og forbedrer blodcirkulationen.
2 - Let	60-70 %	Forbedrer den aerobe udholdenhed, styrker kroppen til høj intens arbejde og øger fedtmetabolismen.
1 - Meget let	50-60 %	Hjælper og øger hastigheden af genopbygningen af musklerne efter hårdt træning.

Tabel 2.1: I tabellen ses fem zoner for kroppens reaktion i forhold til pulsen. Det fremgår, at zonerne har hver sin påvirkning på kroppen betinget af at aktiviteten udføres i den angivne tid før den ønskede effekt kan forekomme. Modificeret fra [32]

Pulsen er altså en faktor, som er medbestemmende for aktivitetens fokus. Dette medfører, at pulsen er bestemmende for intensiteten, varigheden og udbyttet. Derudover kan intensiteten også bestemmes ud fra maksimal iltoptagelse, som er en betegnelse for hvor meget ilt kroppen intager i minuttet. Derudover kan det bestemmes ud fra Borg skalaen, som er en subjektiv vurdering af hvor hård en given træning er. [7]

Aktivitet og kognitiv respons

Fysisk aktivitet har, som det er tilfældet med kroppens fysiske helbred, positive effekter for hjernens kognitive funktioner heriblandt indlæring, hukommelse samt koncentration. Derudover medvirker længerevarende træningsperioder til en positiv virkning på matematiske færdigheder⁴ [33, 28, 34].

Måden hvorpå fysisk aktivitet gavner hjernes kognitive funktioner er, at øget fysisk aktivitet resulterer i øget aktivitet i hippocampus, som er lokaliseret i det limbiske system i hjernen. Dette område i hjernen, processerer hukommelse og navigation, hvorved øget fysisk aktivitet

³FiXme Note: hvilket gør, at man kan sprinte længere / er hurtigere, fordi der kommer mere ilt rundt i kroppen

⁴FiXme Note: Matematiske færdigheder

forbedrer evnen til indlæring og hukommelse. Ved en længerevarende træningsperiode vil der ske en ændring i hjernens plasticitet, hvorved hjernen adapterer sig til det ændrede aktivitetsniveau⁵. Blodkarrene i hjernen⁶ udvides, som følge af det øgede aktivitetsniveau, på samme vis som i resten af kroppen⁷, hvilket medfører at der kan tilføres flere næringsstoffer og mere energi. [23]

Den fysiske aktivitets effekter på hjernens kognitive funktioner er dog ikke permanente, og aftager langsomt efter aktiviteten er opholdt. Efter fysisk aktivitet i 11-20 minutter, vil de øgede kognitive funktioner for børn vare i op til 50 minutter, mens de for voksne vil vare i 25-45 minutter. [23] Ydermere tyder studier på, at fysisk aktivitet kan have en længerevarende positiv effekt på børns kognition [25].

2.2 Udsat aldersgruppe for inaktivitet

Afsnittet præciserer en målgruppe for dette projektet i forhold til, hvilken aldersgruppe der er hensigtsmæssig at vælge, hvis inaktivitet skal mindskes i fremtiden. Derudover fokuseres der på hvordan børnene kan aktiveres.

Den teknologiske udvikling har stor betydning for den stigende andel af inaktive danskere [7]. Ifølge Sundhedsstyrelsen var 45% af danske 11–15 årige fysisk inaktive i 2006 [1]. Derudover mener de, at børn og unge bliver mindre aktive med alderen, hvilket kan have en sammenhæng med, at tilstedeværelsen af teknologi for børn stiger med alderen. I 2013 havde 3% af børn i alderen 5-8 år teknologiske apparater med i skole hverdag, og i 2014 var dette steget til 33% for samme aldersgruppe. Denne tendens, hvor teknologiske apparater medbringes dagligt, stiger med alderen, da 87% af børn i aldersgruppen 9-12 år dagligt medbragt teknologiske apparater i 2014. [1, 35]

Børns vaner i forhold til deres fysiske aktivitetsniveau dannes i barndommen og den tidlige pubertetsalder [36]. For denne alder har autoritære roller, såsom forældre og lærere, fortsat en stærk påvirkning med henhold til at inkorporere vaner hos børnene [3].

Det anses som nødvendigt, at børn vænnes til at være fysisk aktive i en tidlig alder, da vaner bringes med videre til voksenlivet. Hvis ikke børnene får en fysisk livsstil, vil vænnes de til en stillesiddende adfærd [37, 38, 3]. Endvidere påpeger studier, at det er fordelagtigt at give børn gode vaner før puberteten. Dette skyldtes en række fysiske og psykiske faktorer, som børnene undergår i puberteten. Gode vaner med en fysisk aktiv livsstil skal dermed videreføres til børnene forinden folkeskolens udskoling. [36, 3, 38]

Der ønskes at reducere antallet af inaktive, hvormed der med fordel kan appelleres til børn inden pubertetsalderen. Når børnene aktiveres i denne aldersgruppe, er chancen større for videreførelse af vaner. For at aktivere børnene kan det med fordel gøres gennem teknologi, da børnene i stigende grad benytter dette, hvilket er en af de store grunde til inaktivitet. Der ønskes dermed at optimere aktivitetsniveauet for børn i alderen 9-12 år, da det er denne aldersgruppe der især bruger teknologien i for høj en grad.

Dermed er målgruppen for dette projekt defineret som børn i aldersgruppen 9-12 år.

⁵FiXme Note: Den tilpasser sig til at dyrke mere motion, hvorved området for indlæring og hukommelse vokser - ligesom en muskel man bruger mere

⁶FiXme Note: hippocampus, cortex og cerebellum

⁷FiXme Note: reference til fysiologiafsnit

2.3 Motivationsfaktor til øget fysisk aktivitet

Dette afsnit beskriver, hvad der kan motivere den valgte aldersgruppe til øget fysisk aktivitet. Denne viden er nødvendig i forhold til at skulle designe et motiverende apparat til den pågældende aldersgruppe.

Motivation er menneskets drivkraft i forhold til opførsel og udførslen af handlinger [39]. Fysisk aktivitet bliver derfor udført på baggrund af den enkelte persons motivation til en aktivitet. Motivationen til en given aktivitet kan deles op i to overordnede typer af motivation: Intrinsisk og ekstrinsisk. Den intrinsiske motivation omhandler individets egen drivkraft til at udføre en opgave. Denne type motivation fokuserer dermed på individets holdning til aktiviteten, og hvordan aktiviteten kan opfylde de personlige behov. Den intrinsiske motivation er derfor karakteriseret af interessen og glæden ved en aktivitet. Omvendt for den ekstrinsiske motivation er dette en ekstern påvirkning af et individ. Denne type motivation kan eksempelvis være forældres forventninger til et barns skolekarakterer eller sportsaktiviteter. Barnet udfører dermed aktiviteten på baggrund af en ekstern motivation, som kan risikere at blive udført med frygten for at fejle. Ekstrinsisk motivation fokuserer derfor på effekten af en aktivitet udført med en ekstern motivation. [40]

Motiverende faktorer kan være aldersmæssigt betinget. Der er dermed forskellige måder, hvorpå børn og voksne motiveres mest optimalt. Dette kommer som følge af det psykologiske stadie som børn befinder sig i [39]. Børn handler instinktivt og impulsivt, hvormed de kan have svært ved at fastholde deres koncentration på en given aktivitet. Derfor er det vigtigt, at børnene har en motivationsfaktor som giver dem glæde og lysten til at udføre en aktivitet. [39]

For børn er det væsentligt, at et træningsmiljø opleves sjovt og anerkendende. Træningen må gerne være fysisk krævende, men kritikken, der kan komme på indsatsen, skal gives som positiv konstruktiv kritik, der giver børnene en naturlig tilfredsstillelse. Derudover er det vigtigt, at der er sociale dimensioner ved træningen, da de fleste børn forbinder træningsaktiviteter med et socialt fællesskab. Der opstår imidlertid problemer med gruppetræningsaktiviteter, da børnene kan være forhindret i at møde til de givne træningstidspunkter, hvilket får barnet til at tvivle om de sociale tilhørsforhold og egen udvikling af færdigheder. Derfor fravælger flere børn aktiviteten, da det bliver for besværligt. Det kan dermed være fordelagtigt, at en fysisk aktivitet ikke involverer et fysisk fremmøde. Derimod vil den fysiske aktivitet kunne blive udført af det enkelte barn, uden at skulle nødsaget til at møde et bestemt sted på et bestemt tidspunkt. [8, 41]

Måden hvorpå børn motiveres til og gennem træning er forskellig, alt efter hvilken aldersgruppe de befinder sig i. Børn i den valgte målgruppe, altså i alderen 8-12 år, motiveres særligt gennem leg, hvor det er vigtigt, at alle deltagere oplever succes gennem aktiviteten. Børnene i denne alder motiveres endvidere intrinsisk gennem en positiv tilgang, hvor der særligt fokuseres på de ting, som lykkedes. Konkurrerende elementer vil ofte være en del af sociale fysiske aktiviteter, idet børnene sammenligner sig med andre. Disse konkurrenten kan være medførende til nederlag og dårlige oplevelser for det enkelte barn. Det er dog essentielt at bibeholde barnets gode oplevelse ved den fysisk aktivitet, hvormed de konkurrerende elementer ved en fysisk aktivitet skal begrænses så vidt muligt. Overordnet skal der appelleres til børnene i denne aldersgruppe gennem fairplay og positiv syn på præstationerne. Øvelserne, der skal udføres, skal være lette og korte, og der skal sættes mål, så barnet har mulighed for at arbejde

konkret med én øvelse. Det er vigtigt, at børnene instrueres nøje, i udførelsen af den givne aktivitet således barnet opnår de ønskede og mest optimale resultater. [8]

Nedenstående afsnit er rykket ned hertil. Det var tidligere i forrige afsnit, lige efter "...møde et bestemt sted på et bestemt tidspunkt."

Sociale sammenhænge og legen ved en fysisk aktivitet er de væsentligste ekstrinsiske motivationsfaktorer for børn, som skal øge aktivitetsniveauet [42, 40]. Det fremhæves, at en fysisk aktivitet, som giver børn naturlig tilfredsstillelse og glæde, vil medføre et fremtidigt øget aktivitetsniveau for barnet [41]. Derudover giver autonom fysisk aktivitet med intrinsisk motivation det bedste udbytte for børn [40].

2.4 Aktivitetsmålere til børn

Dette afsnit omhandler optimale egenskaber for en aktivitetsmåler samt funktionaliteten af nuværende aktivitetsmålere til børn. Hertil vil en række udvalgte aktivitetsmålere blive vurderet og analyseret på baggrund af opstillede succeskriterier. Afslutningsvis præsenteres den samlede vurdering af aktivitetsmålerne, og i hvilken grad disse opfylder de opstillede kriterier.

2.4.1 Aktivitetsmålere

Aktivitetsmålere kan benyttes af alle aldersgrupper til at registrere det fysiske aktivitetsniveau for den pågældende dag samt udviklingen i det fysiske aktivitetsniveau over en længere periode. Aktivitetsmålere benytter en række sensorer til at registrere det fysiske aktivitetsniveau. Eksempelvis kan et pedometer, accelerometer og et gyroskop være eksempler på sensorer i en sådan enhed. Et pedometer er bestemmende for. . . **skriv teori ud fra det i problemløsning. Det handler blot om en sætning til hver sensor**

Fælles for aktivitetsmålerne er dermed at bestemme det fysiske aktivitetsniveau gennem en række analoge og digitale elementer. De digitale elementer benyttes til at visualisere de data som sensorerne opfanger. Dermed er de digitale elementer bestemmende for den brugerflade som er tilhørende den pågældende aktivitetsmåler. En aktivitetsmåler der er designet til børn vil derfor have en brugerflade som blandt andet involvere spil og leg for dermed potentielt at kunne øge det fysiske aktivitetsniveau.

2.4.2 Succeskriterier for aktivitetsmålere

Den teknologiske udvikling kan være medvirkende til inaktivitet og en stillesiddende livsstil. Flere producenter har dog benyttet teknologi, i form af aktivitetsmålere, som et led i at motivere børn til et mere aktivt liv gennem spil og leg. Børnene har i mange tilfælde mulighed for at spille alene men også i sociale sammenhænge. [43, 44] Denne sammenkobling af teknologi og fysisk aktivitet er blandt andet udnyttet af firmaet Playware, som har haft positive resultater hvad angår motivering til øget fysisk aktivitetsniveau [9]. Yderligere giver autonom fysisk aktivitet med intrinsisk motivation det bedste udbytte for børn [40].

En teknologi, som motiverer børn til en aktiv livsstil, har potentielt flere samfundsøkonomiske og sundhedsmæssige fordele, idet en aktiv livsstil blandt andet er forebyggende for diverse af følgesygdomme, som beskrevet i afsnit 2.1.1.

Aktivitetsmålere til børn bør tage højde for en række essentielle kriterier, som blandt andet indebærer at alt barnets daglig aktivitet registreres. Dermed skal barnets samlede fysiske aktivitet i løbet af en dag, indeholdene fritidsaktiviteter såvel som skolerelaterede aktiviteter, kunne registreres og gemmes af systemet. Et studie har endvidere undersøgt hvilke børneidrætter der er de 10 mest populære blandt børn i aldersgruppen 7-15 år. Det fremgår af dette studie, at syv ud af de 10 mest populære børneidrætter involverer gang eller løb [45]. Desuden fremgår det af flere studier, at cykling er en af hyppigst benyttede transportmidler for børn i alderen 10-15 år [46, 47].

På baggrund af ovenstående betragtninger, skal en aktivitetsmåler kunne registrere gang, løb og cykling for dermed at kunne bestemme barnets samlede fysiske aktivitetsniveau i løbet af en dag. Ydermere skal aktivitetsmåleren derfor automatisk kunne skelne mellem aktivitetsformerne; gang, løb og cykling. Denne automatiske genkendelse af hvilken aktivitet der udføres, skal udformes ved brug af flere forskellige sensorer. Herved kan aktivitetsmåleren opnå en stor brugervenlighed, idet barnet ikke selv skal indtaste hvilken type aktivitet der vil blive udført.

Intensiteten af en given fysiske aktivitet kan desuden bestemmes af en persons puls, som det fremgår i afsnit afsnit 2.1.2. Dermed skal en aktivitetsmåler ligeledes kunne bestemme barnets puls, og dermed kategorisere hvilken intensitet som den fysiske aktivitet er udført med.

Målgruppen for den tilsigtede aktivitetsmåler er, som beskrevet i afsnit afsnit 2.2, børn i aldersgruppen 9-12 år. Endvidere har afsnit afsnit 2.3 påvist, at børn i den valgte målgruppe motiveres mest optimalt til gennem autonom fysiske aktivitet med intrinsisk motivation, såsom leg og spil. Aktivitetsmåleren skal derfor kunne benytte sig af en type motivation som henvender sig til målgruppens behov.

Aktivitetsmåleren placering og påmontering på en person skal desuden være komfortabel. Aktivitetsmåleren må dermed ikke fratage eller hindre barnets psykisk såvel som fysiske udfoldelse, i forbindelse med benyttelsen af denne.

Den optimale aktivitetsmåler skal dermed kunne:

- Registrere gang.
- Registrere løb.
- Registrere cykling.
- Registrere aktivitetens intensitet.
- Motivere både fysisk inaktive og fysisk aktive børn.
- Monteres og placeres på komfortabel vis.

Afgrænsning af aktivitetsmålere

Der er udvalgt fire aktivitetsmålere til videre analyse, som alle har tilnærmelsesvis samme formål; at motivere børn til et øget fysisk aktivitetsniveau. De udvalgte aktivitetsmålere henvender sig alle til børn i målgruppen 9-12 år, og har derfor på forskellig vis udformet en brugerflade som er motiverende for målgruppen. Ydermere er aktivitetsmålerne trådløse og tilbyder, gennem trådløs overførsel, en brugerflade i form af en hjemmeside eller app.

De udvalgte aktivitetsmålere vil blive analyseret og vurderet på baggrund af ovenstående opstillede succeskriterier.

2.4.3 UNICEF kid power band

UNICEF Kid Power Band er en aktivitetsmåler, som appellerer til børn ved at hjælpe andre børn i ressourcefattige lande, hvoraf sloganet til aktivitetsmåleren udspringer; "Vær aktiv. Red liv".

Aktivitetsmåleren, der er udformet som et armbånd, fremgår af figur 2.1. Aktivitetsmåleren benytter et pedometer og et accelerometer til at registrere barnets fysiske aktiviteter. [44, 48]



Figur 2.1: På figuren ses UNICEF kid power band. [49]

Børnene kan optjene point ved at være fysisk aktive - desto mere fysisk aktive de er, desto flere point samler de sammen. Pointene omregnes til en sum penge, som sponsoreres af fans, firmaer og forældre. Pengene som børnene dermed gør sig fortjent til gennem fysisk aktivitet, vil blive sendt til de ressourcefattige lande som aktivitetsmåleren støtter.

Børnene har mulighed for at vælge mellem en række udvalgte lande, gennem såkaldte missioner. Disse missioner handler om, at lære børnene om samfundet i det pågældende land og dermed giver børnene indsigt i hvor betydningsfuld deres hjælp er. Børnene har gennemført en enkelt mission, når de har været fysisk aktive nok til at have optjent alle point for den pågældende mission.

Alle resultater samles i en app, hvor børnene både har mulighed for at følge med i progressionen for dem selv og deres venner, samt for de missioner de deltager i. [44?] Aktivitetsmåleren har desuden en indkøbspris på 260 kr [44].

Vurdering af succeskriterier

Aktivitetsmåleren giver mulighed for at tælle skridt, som både registreres under løb, gang og andre aktiviteter, dog skelnes der ikke mellem aktiviteterne. Da armene ikke bevæges ved cykling, er dette ikke muligt for aktivitetsmåleren at registrere. Derudover måles intensitet af det udførte arbejde ikke, idet der udelukkende måles hvor energisk armene bevæges under en givne øvelse, og ikke puls, iltoptagelse eller anstrengelse. Aktivitetsmåleren er designet som et armbånd, som nemt kan sættes på barnet, da den har en justerbar rem. [48]

Børnene udfører de fysiske aktiviteter sammen med andre børn, med henblik på at hjælpe børn i ressourcefattige lande. Aktivitetsmåleren motiverer børnene på intrinsisk vis, grundet de sociale aspekter som ligger til grund for aktivitetsmålerens brugerflade.

[44]

UNICEF Kid Power Band opfylder to ud af seks succeskriterier, mens det delvist opfylder to succeskriterier.

2.4.4 The Sqord Booster

The Sqord Booster er en aktivitetsmåler, som appellerer til børn i alderen 8-14 år gennem konkurrence og fællesskab. Måden hvorpå aktivitetsmåler motiverer børnene er gennem spil, hvori al aktivitet de udfører gemmes i en avatar. Denne avatar designer børnene selv på en hjemmeside, hvor de også kan kommunikere med deres venner. Forældrene har mulighed for at oprette et forældrelogin til siden, så de ligeledes kan følge med i deres børns aktivitet. Aktivitetsmåleren er designet til at blive brugt i grupper, dette er dog uafhængigt af om børnene fysisk eller online er sammen. [50]

Børnene optjener point ved at deltage i forskellige konkurrencer, hvor deres aktivitet måles gennem et tre-akse accelerometer, som måler hastigheden af aktiviteterne. Aktivitetsmåleren placeres oftest om håndleddet som et armbånd, der kan ses på figur 2.2, men kan også placeres i en lomme eller bundet til skoen, angiveligt uden indflydelse på målingerne som sensorerne udfører. [50]

Børnene kan enten konkurrere mod hinanden, eller arbejde sammen som et hold. Det er dog også muligt at benytte aktivitetsmåleren individuelt. Der er dermed ikke inkorporeret nogen konkurrencer i brugerfladen, men det er dog muligt at se andre børns progressioner, hvormed der indirekte kan opstå et konkurrerende element i forbindelse med aktivitetsmåleren [50, 51]



Figur 2.2: På figuren ses The Sqord Booster sat i et armbånd. [52]

The Sqord Booster tilgodeser alle præstationer, da alle får en medalje ved blot at have deltaget i en given aktivitet. Vinderen får imidlertid flere point end de andre deltagere. Spillet er lavet, så alle har mulighed for at vinde, da der i det enkelte spil, vurderes ud fra børnenes individuelle form, ved at se på tidligere præstationer. [50]

The Sqord Booster har endvidere en indkøbspris på 230 kr [50].

Vurdering af succeskriterier

Aktivitetsmåleren registrerer både børnenes aktivitet ved gang og løb men kan ikke skelne mellem de to forskellige former for aktivitet, og der registreres ikke cykling. Der måles derudover ikke intensitet af det udførte arbejde, idet kun accelerometerets fart vurderes.

Børnene bliver aktiveret socialt, da hjemmesiden er en blanding mellem et chatforum og en oversigt over præstationer. Derudover har børnene mulighed for at konkurrere med og mod hinanden. The Sqord Booster har derudover sørget for at fange både de børn der er i god form, og dem som ikke er, da alle har mulighed for at vinde baseret på tidligere præstationer. Aktivitetsmåleren er mulig at placere flere steder, hvormed børnene har mulighed for at vælge

en placering, hvor det er til mindst gene.⁸

The Sqord Booster opfylder to ud af seks succeskriterier, mens det delvist opfylder to succeskriterier.

2.4.5 Nabi Compete

Nabi Compete er en aktivitetsmåler, som appellerer til børn over seks år gennem deres madvaner og samvær med andre. Der er muligt for børnene at konkurrerer individuelt, men hovedformålet er at konkurrere mod eller med andre som et hold. Konkurrencerne kan bestå i at løbe en bestemt rute, som børnene selv kan designe og kan tegne ind. Desuden kan børnene vælge en fødevarer i brugerfladen, og dermed vil brugerfladen fortælle barnet hvor meget det skal være fysisk aktiv for at have forbrændt kalorierne svarende til fødevareren. Der kan derfor være et konkurrende element i, at skulle forbrænde flest kalorier eller løbe længst.⁹ Gennem konkurrencerne optjenes der point, som kan bruges til at købe et virtuelt dyr, som ved hjælp af point kan vokse. Aktiviteten måles gennem et tre-akse accelerometer, som sidder i et armbånd, hvilket kan ses på figur 2.3. Dataet synkroniseres til en app gennem bluetooth, hvor der kan gemmes data i op til 90 dage, så barnet og forældrene dermed har mulighed for at følge med i barnets progression. [53, 43] Nabi Compete har endvidere en indkøbspris på 190 kr [53].



Figur 2.3: På figuren ses Nabi Compete. [54]

Vurdering af succeskriterier

Aktivitetsmåleren registrer både gang og løb, men det er ikke muligt at skelne mellem de to former for aktivitet, der registreres heriblandt ikke cykling eller intensitet med aktivitetsmåleren. Børnene aktiveres socialt, da appen er designet med mulighed for at konkurrere mod hinanden eller arbejde sammen i hold. Derudover har børnene mulighed for, udover at konkurrere mod andre, kan se hvor mange kalorier de har forbrændt. Aktivitetsmåleren monteres uden gene, da den er placeret i en justerbar rem, som let kan monteres om barnets håndled.¹⁰

⁸FiXme Note: Derudover er det designet efter målgruppen, hvormed aktivitetsmåleren både kan modstå stød og tåle at komme i vand.

⁹FiXme Note: Derudover lærer børnene om kalorier og distance ved at bruge appen, hvor det er muligt at følge med i progressionen.

¹⁰FiXme Note: Derudover er den designet således at den kan tåle sved og regn, hvilket gør at børnene kan bruge det i al slags vejr.

Nabi Compete opfylder to ud af seks succeskriterier, mens det delvist opfylder to succeskriterier.

2.4.6 Ibitz

Ibitz er en aktivitetsmåler, som apellerer til børn over fem år gennem udfordringer i samarbejde med forældrene. Ibitz har generelle udfordringer, men der lægges særligt op til at forældrene sætter nogle mål for børnene gennem deres dag og derved bestemmer udfordringerne. Forældrene har dermed mulighed for at lave en række opgaver til deres børn, som de vurderer er passende i forhold til barnets aktivitetsniveau. Barnet kan derfor vælge mellem disse tilpassede opgaver.

Disse udfordringer kan indebære hvor meget tid børnene skal bruge på aktivitet og hvor lang tid de må bruge på elektroniske spil. Ved at gennemføre udfordringerne forældrene eller Ibitz har sat, kan børnene tjene point, som kan bruges på to forskellige spil.

Aktivitetsmåleren består af et pedometer, som måler skridt, der trådløst synkroniseres med en app via bluetooth. Aktivitetsmåleren monteres ved en klemme, som det fremgår af figur 2.4. Appen gemmer aktiviteterne i 30 dage, hvorved barnet og forældrene har mulighed for at følge med i progressionen. Ibitz har endvidere en indkøbspris på 165 kr. [55]



Figur 2.4: På figuren ses Ibitz klemmen.[55]

Vurdering af succeskriterier

Aktivitetsmåleren registrerer både gang og løb, dog er det ikke muligt at skelne mellem de to former for aktivitet, samt at registrere puls og cykling. Børnene bliver delvist aktiveret socialt, hvor det primært er sammen med familien. Derudover aktiveres børnene ved at tjene point til forskellige spil, som oftest spilles sammen med andre børn. Aktivitetsmåleren monteres uden gene, da børnene selv kan vælge mellem at montere den på buksen eller skoen.¹¹

Ibitz opfylder to ud af seks succeskriterier, mens det delvist opfylder to succeskriterier.

2.4.7 Samlet vurdering af de udvalgte aktivitetsmålere

Ovenstående analyse og vurdering af de udvalgte aktivitetsmålere viser, at ingen af aktivitetsmålere opfylder alle de opstillede succeskriterier.

Fælles for aktivitetsmålerne er, at de alle kan registrere løb og gang, men de kan dog ikke automatisk adskille disse aktivitetsformer. Yderligere var inden af aktivitetsmålerne i stand til at registrere cykling.

Det er vurderet, at alle aktivitetsmålerne har en motiverende elementer således disse henvender sig til både fysisk aktive og inaktive børn.

¹¹FiXme Note: Derudover kan den tåle vand, hvorved børn også kan bruge den i regnvej

Desuden kan alle aktivitetsmålerne monteres og placeres på komfortabel vis, således børnene ikke oplever gener ved at benytte dem.

Indkøbsprisen for den enkelte aktivitetsmåler fremgår af nedenstående tabel. Denne pris vil kunne benyttes til at vurdere og sammenligne effektiviteten og prisen for de udvalgte aktivitetsmålere.

Krav	Unicef Kid Power Band	Sqord Booster	Nabi Compete	Ibitz
Registrere gang	(x)	(x)	(x)	(x)
Registrere løb	(x)	(x)	(x)	(x)
Registrere cykling				
Registrere intensitet gennem puls				
Motivere inaktive såvel som aktive børn	x	x	x	x
Monteres uden gene	x	x	x	x
Pris	260 kr.	230 kr.	190 kr.	165 kr.

Tabel 2.2: Tabellen viser en oversigt over de fire aktivitetsmålere, samt hvorvidt de lever op til succeskriterierne. (x) betyder, at de delvist lever op til succeskriterierne. x betyder, at de lever op til succeskriterierne

For at optimere de aktivitetsmålere, der benyttes i dag, skal de kunne skelne mellem løb, gang og cykling, så barnet ikke kun kan måle, hvor mange skridt vedkommende har gået, eller hvor langt de er nået, men også kan måle hvilken aktivitet, som er udført. Derudover skal intensiteten af øvelsen kunne registreres ved hjælp af puls, da det har en afgørende betydning for det fysiologiske udbytte af den givne aktivitet, hvilket kan ses på tabel 2.1 i afsnit 2.1.2. Aktivitetsmåleren skal, som de der findes i dag, aktivere børnene socialt sammen med jævnaldrende børn. Derudover skal aktiviteterne foregå igennem leg eller spil, som både skal være baseret på konkurrence mod andre eller sammenspil i hold.

2.5 Problemformulering

Projektets definerede målgruppe er fysisk inaktive børn i aldersgruppen 9-12 år. Disse børn er særligt udsatte for fysisk inaktivitet, hvilket i Danmark er et stigende problem. Fysisk inaktivitet har en bred række helbredsmæssige konsekvenser, eksempelvis overvægt. Overvægt kombineret med fysisk inaktivitet forværrer barnets helbredsmæssige tilstand. Øget fysisk aktivitet afhjælper fysisk inaktivitet direkte, men har også andre åbenlyse fordele. Et øget aktivitetsniveau kan afhjælpe og forebygge overvægt, men også bidrage til en øget kognitiv aktivitet. Børn motiveres til handling forskelligt, og den valgte aldersgruppe motiveres særligt igennem spil og leg. Sideløbende med at disse børn motiveres af leg og spil, så er der deres teknologiske tilgang udviklet sig i en grad hvor benyttelsen teknologiske apparater er stødt stigende. Eksisterende teknologiske metoder benytter i dag disse motiverende faktorer, til at opnå et øget aktivitetsniveau, dog opfylder de ikke alle essentielle succeskriterier, hvilket danner grundlag for forbedring. Det vil dermed være essentielt at undersøge:

Hvordan kan en aktivitetsmåler udvikles således, at den har potentialet til at reducere antallet af inaktive børn i aldersgruppen 9-12 år?

Litteratur

- [1] Sundhedsstyrelsen. Fysisk aktivitet og evidens: Livsstilssygdomme, folkesygdomme og risikofaktorer mv. *Sundhedsstyrelsen*, 2006. URL <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2006/~media/05FBAED642E444D482D4126D94826B60.ashx>.
- [2] Knud Juel, Jan Sørensen, and Henrik Brønnum-Hansen. *Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark*. Statens Institut for Folkesundhed, 2006.
- [3] Aleta L. Meyer and Thomas P. Gullotta. *Physical Activity Across the Lifespan*. Springer, 2012. doi: 10.1007/978-1-4614-3606-5.
- [4] J. J. Reilly. Obesity in childhood and adolescence: evidence based clinical and public health perspectives. *Postgraduate Medical Journal*, 2006. doi: 10.1136/pgmj.2005.043836. URL <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2563774/>.
- [5] Syddansk Universitet. *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. Statens Institut for Folkesundhed, 1. udgave edition, 2014.
- [6] Syddansk Universitet Statens Institut for Folkesundhed. *Folkesundhedsrapporten Danmark 2007*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2007.
- [7] Bente Kiens, Nina Beyer, Søren Brage, Lars Hyldstrup, Laila Susanne Ottesen, Kristian Overgaard, Bente Klarlund Pedersen, and Puggaard Lis. Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge. *Motions- og Ernæringsrådet, Sundhedsstyrelsen*, 2007. URL https://sundhedsstyrelsen.dk/publ/mer/2007/Fysisk_inaktivitet-konsekvenser_og_sammenhaenge2007.pdf.
- [8] Mads Winsløv Wied, Peter Raffalt, and Sven Brix. *Aldersrelateret træning for børn og unge*. Danmarks Idræts-Forbund.
- [9] Ditte Rishøj. Børns leg har ændret sig. *Samvirke*, Marts 2010. URL <http://samvirke.dk/sundhed/artikler/boerns-leg-aendret.html>.
- [10] Marion Nestle. Obesity. *AccessScience*, 2014. URL <http://www.accessscience.com.zorac.aub.aau.dk/content/obesity/463300>.
- [11] Britannica Academic. Obesity, 2016. URL <http://academic.eb.com.zorac.aub.aau.dk/EBchecked/topic/423747/obesity>.
- [12] Kate Lunau. Fat but fit. *Business Source Premier*, Maclean's 125:51–54, 2012. URL <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=97370da7-1ec1-4280-ab32-1f3c8796913b%40sessionmgr102&hid=115&bdata=JnNpdGU9ZWZwhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#AN=82205734&db=buh>.

- [13] G. Marcelino, J. Melich-Cerveira, F. Paccaud, and P. Marques-Vidal. Obese and fit adolescents have lower blood pressure levels than obese and unfit counterparts. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2012. URL <http://search.proquest.com/docview/1220795167?accountid=8144>.
- [14] Prakash Reshma. Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns who. *World Health Organization*, 2002. URL <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en/>.
- [15] Frederic H. Martini, Judi L. Nath, and Edwin F. Bartholomew. *Fundamentals of Anatomy & Physiology*. Pearson, 2012.
- [16] H. C. G. Kemper, J. W. R. Twisk, W. Van Mechelen, G. B. Post, J. C. Rps, and P. Lips. A fifteen-year longitudinal study in young adults on the relation of physical activity and fitness with the development of the bone mass: The amsterdam growth and health longitudinal study. *Elsevier*, 2000. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S8756-3282\(00\)00397-5](http://dx.doi.org/10.1016/S8756-3282(00)00397-5).
- [17] Y. Kohlhammer, A. Zutavern, P. Rzehak, G. Woelke, and J. Heinrich. Influence of physical inactivity on the prevalence of hay fever. *Allergy*, 2006. doi: 10.1111/j.1398-9995.2006.01131.x.
- [18] Ulf et. al. Ekelund. Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in european men and women: the european prospective investigation into cancer and nutrition study. *the American Society for Nutrition*, 2015. doi: 10.3945/ajcn.114.100065.
- [19] Britannica Academic. Physical activity, Februar 2016. URL <http://academic.eb.com.zorac.aub.aau.dk/EBchecked/topic/458617/physical-activity>.
- [20] Sundhedsstyrelsen. 60 minutter om dagen ved moderat til høj intensitet, 2016. URL <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger/5-17-aar>.
- [21] Everett L. Smith and Catherine Gilligan. Physical activity effects on bone metabolism. *Calcified Tissue International*, 1991. doi: 49:\$50-\$54.
- [22] Britannica Academic. Exercise, 2016. URL <http://academic.eb.com.zorac.aub.aau.dk/EBchecked/topic/197976/exercise>.
- [23] Carl W. Cotman, Nicole C. Berchtold, and Lori-Ann Christie. Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. *ScienceDirect*, 2007. doi: 10.1016/j.tins.2007.06.011.
- [24] CenterforDiseaseControlandPrevention. The benefits of physical activity, 2015. URL <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm#ControlWeight>.
- [25] Benjamin A. Sibley and Jennifer L. Etnier. The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 2003.

- [26] Hjerteforeningen. Fakta om kondition og puls, 2016. URL https://www.hjerteforeningen.dk/files/Motion/Faktaark_om_konditioin_og_puls.pdf.
- [27] Cindy L Stanfield. *Human Physiology*. Pearson, 2013.
- [28] Nicole C. Berchtold. Exercise and cognitive functioning. *AccessScience*, 2010. doi: 1097-8542.YB100072.
- [29] Kenneth H. Cooper and Steven N. Blair. Exercise, heart related physical fitness, 2005. URL <http://academic.eb.com.zorac.aub.aau.dk/EBchecked/topic/197976/exercise/25984/Health-related-physical-fitness>.
- [30] Jette Engelbreth, Claus Estrup, Rasmus Pöckel, Allen Sig, and Jan Kahr Sørensen. *Idræt C*. Systime, 2010.
- [31] Tony Leyland. The myth of the fat-burning zone, Februar 2007. URL http://norcalwaterpolo.com/downloads/54_07_Myth_Fat_Burn_Zone.pdf.
- [32] The myth of losing weight in fat burning zones, November 2015. URL <http://www.heartratejournal.com/the-myth-of-losing-weight-in-fat-burning-zones/>.
- [33] Anna Bugge, Jesper von Seelen, Mia Herskind, Charlotte Svendler, Anne Kær Thorsen, Jørn Dam, Jakob Tarp, Mona Have Sørensen, Line Grønholt Olesen, and Karsten Froberg. *Forsøg med Læring i Bevægelse*. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, 2015.
- [34] Mirko Schmidt, Fabienne Egger, and Achim Conzelmann. Delayed positive effects of an acute bout of coordinative exercise on children’s attention. *Perceptual & Motor Skills*, 2015. doi: 10.2466/22.06.PMS.121c22x1.
- [35] GjensidigeForsikring. Antallet af smartphones og tablets i skolen stiger og stiger, 2014. URL https://www.gjensidige.dk/om-os/presse/pressearkiv/_attachment/55079?_ts=147c4e28b98.
- [36] James F. Sallis, Bruce G. Simons-Morton, and Elaine et al. J. Stone. Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and science in sports and exercise*, 1992.
- [37] Søren Nabe-Nielsen and Indenrigs og Sundhedsministeriet et al. Alle børn i bevægelse - ideér til initiativer. *Kræftens bekæmpelse*, 2005.
- [38] Stef P. J. Kremers and Johannes Brug. Habit strength of physical activity and sedentary behavior among children and adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 2008.
- [39] NOVA. *Psychology of Motivation*. Nova Science Pub Inc, 2007.
- [40] Simon J. Sebire, Russell Jago, Kenneth R. Fox, Mark J. Edwards, and Janice L. Thompson. Testing a self-determination theory model of children’s physical activity motivation: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2013. doi: 10.1186/1479-5868-10-111.

- [41] A. Q. Romani. Hvad forårsager overvægt og inaktivitet blandt skoleelever?: Redegørelse for forløb og test af resultater af projekt 3a, 2013. URL <http://vbn.aau.dk/da/publications/hvad-foraarsager-overvaegt-og-inaktivitet-blandt-skoleelever%2853e453bf-9442-40d1-93ec-9b2a337d1d36%29.html>.
- [42] J. Wesley McWhorter. The obese child: Motivation as a tool for exercise. *Journal of Pediatric Health Care Home*, 2003. doi: 10.1067.
- [43] inc. Fuhu. Nabi compete, 2015. URL <https://www.nabitablet.com/wearables/compete>.
- [44] UNICEF Kid Power. Unicef kid power, 2015. URL <http://schools.unicefkidpower.org/about/>.
- [45] Trygve Laub Asserhøj. Danskernes motions- og sportsvaner 2011. *Idrættens analyseinstitut*, 2013.
- [46] DTU transport. Transportvaneundersøgelsen, 2014.
- [47] COWI. Evaluering af abc med fokus på samfundsøkonomiske effekter. *Cyklistforbundet*, (1. udgave), 2015. URL http://www.abc-abc.dk/Laerer/~media/ABC2013/Presse/COWI_Evaluering%20af%20ABC%20-%2031052013.ashx.
- [48] UNICEF Kid Power. Kid power band manual (kid power band 2.0), 10 2015. URL <http://support.schools.unicefkidpower.org/hc/en-us/articles/206611105-Kid-Power-Band-Manual-Kid-Power-Band-2-0->.
- [49] Unicef kid power band - blue, 2016. URL http://intl.target.com/p/unicef-kid-power-band-blue/-/A-50078493#prodSlot=_1_1.
- [50] Sqord. Parents & families, 2015. URL <http://www.sqord.com/parents.php>.
- [51] Sqord. Schools, teams, and youth organizations, 2015. URL <http://www.sqord.com/groups.php>.
- [52] Replacement booster, 2016. URL <https://sqord.myshopify.com/>.
- [53] inc. Fuhu. Tech specs, 2015. URL <https://www.nabitablet.com/wearables/compete/specs>.
- [54] Sarah Perez. Nabi compete is a new fitness tracker designed for kids, 2015 . URL <http://techcrunch.com/2015/11/10/nabi-compete-is-a-new-fitness-tracker-designed-for-kids/>.
- [55] Ibitz. Ibitz features, 02 2016. URL <http://ibitz.com/features/>.