

---

# 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

P4, forår 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

---

<b>Kapitel 1</b>	<b>Introduktion</b>	<b>1</b>
1.1	Indledning . . . . .	1
1.2	Initierende problemstilling . . . . .	2
<b>Kapitel 2</b>	<b>Problemanalyse</b>	<b>3</b>
2.1	Fysiologiske konsekvenser . . . . .	3
2.2	Aktivitetsmålere for børn . . . . .	7
<b>Litteratur</b>		<b>10</b>

---

*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 en problemanalyse.*

## 1.1 Indledning

Inaktivitet er et stigende problem hos danske børn. To tredjedele af danske børn i alderen, 11 år til 15 år, er inaktive[1]. Disse børn har derfor ikke et tilstrækkeligt aktivitetsniveau, hvilket kan afspejles i antallet af overvægtige børn. Hvert femte danske barn er overvægtigt, og hvert tiende barn er svært overvægtigt[2]. Antallet af overvægtige børn er dermed tredoblet de seneste 30 år[3]. Inaktivitet hos børn kan være som følge af flere faktorer. Særligt stillesiddende aktiviteter er væsentlig faktor til inaktivitet hos børn. En dansk undersøgelse har vist, at over halvdelen af alle børn er inaktive mindst fire timer hver dag, i forbindelse med videospil og TV[2].

Inaktivitet og manglende motion kan medføre helbredsmæssige konsekvenser for den pågældende person. Inaktivitet har vist sig at være årsag til udviklingen af en række kroniske sygdomme, herunder overvægt. Overvægt hos børn kan få en række helbredsmæssige følger. Overvægtige børn har en stor risiko for at udvikle livsstilssygdomme, heriblandt type-2-diabetes og hjertekar-sygdomme. Undersøgelser har vist, at overvægtige børn har 70% risiko for at blive overvægtige som voksen.[4] Der forefindes dokumenterede fordele ved at fokusere på børns aktivitet, med henblik på at undgå livsstilssygdomme i barndommen og særligt i voksenlivet. En målrettet indsats som har potentiale til at øge aktivitetsniveauet, og muligvis nedbringe antallet af overvægtige børn, vil derfor være en fordelagtig økonomisk investering[5].

Inaktivitet og overvægt hos børn kan have en række psykosociale følger. Danske børn har over en lang årrække haft en faldende vurdering af deres livstilfredshed. Dette har resulteret i, at i 2014 havde 80% af børnene en lav livstilfredshed[2]. Denne selvurdering kan have betydning for barnets sociale relationer. Barnets sociale relationer kan både lide følger i barndommen og voksenlivet som følge af overvægt [6].

Børns fysiologiske udvikling og dermed fysisk fremtoning, kan derfor have stor betydning for barnets senere voksenliv. Det er derfor væsentligt, at justere børns kost- og motionsvaner i en barndommen, således dårlige vaner ikke overføres til voksenlivet.

## 1.2 Initierende problemstilling

Børn, som er inaktive og lever en stillesiddende livsstil, udsættes med forøget risiko, for en lang række følgesygdomme. En teknologisk tilgang til problemet, som motiverer en større gruppe børn, vil for disse børn være fordelagtigt. Børnene vil med en mulig løsning, tilvendes en mere aktiv livsstil:

*Hvilke teknologiske muligheder findes der for at motivere inaktive og overvægtige børn, til et øget aktivitetsniveau?*

## 2.1 Fysiologiske konsekvenser

*Følgende afsnit beskriver hvordan.....*

### 2.1.1 Fysisk inaktivitet og overvægt

Den moderne teknologi samt høje velstand har medført et mere fysisk inaktivt liv samtidig med at man har let adgang til føde[7]. Det er veldokumenteret, at der sker et fald i fysisk aktivitet med alderen samtidig med der sker en stigning i vægt[8]. Undersøgelser tyder på, at hvis kroppens cellulære vedligeholdelse styrkes med fysisk aktivitet, så kan aldringsprocessen nedsættes[9]. Fysisk inaktivitet forstærker altså den generelle aldring og anses som værende mindst lige så farligt som overvægt. De to fænomener forekommer dog ofte samtidig, da inaktivitet kan forårsage overvægt, men fysisk inaktivitet har en selvstændig helbredsmæssig betydning ligesom overvægt har. Det er muligt at være overvægtig men samtidig have en aktiv livsstil.[7, 8, 10]

Der er flere bud på verdensplan om, hvad definitionen for fysisk inaktivitet er. Sundhedsstyrelsen har derfor udarbejdet en generel definition ud fra de flere forskellige som lyder, at et individ er fysisk inaktiv, hvis vedkommende udfører mindre end 2,5 timers fysisk aktivitet om ugen med moderat intensitet<sup>1</sup>. [7] Fysisk inaktivitet kan lede til flere af de store folkesygdomme som hjerte-kar-sygdomme, diabetes, osteoporose og psykiske lidelser. Menneskekroppen er ikke skabt til at være inaktiv, og derfor vil kroppen reagere kraftigt på det. For eksempel kan kroppen påbegynde nedbrydelse af knoglerne indefra, så de ikke vejer ret meget. 60 til 85%<sup>2</sup> af verdensbefolkningen lever en stillesiddende livsstil, hvilket forstærker forekomsten af disse folkesygdomme.[7, 11, 12] Derudover kan inaktivitet lede til disuse syndromet, som blandt andet indebærer svækket hud integritet, ændret respiratorisk funktion og nedsætning af sanserne[9, 13].

Definitionen for overvægt er globalt sat ud fra et body mass index (BMI), hvilket er forholdet mellem en persons vægt i kg og højde i m<sup>2</sup>. Et BMI på 25 eller derover er defineret som værende overvægt.[14] <sup>3</sup> Overvægt opstår grundlæggende fordi der indtages mere end energi end der forbruges. Nogle mennesker kan lagre fedt bedre end andre, hvorfor overvægt også kan være genetisk betinget.[15]<sup>4</sup>

Fedme 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

---

<sup>1</sup>FiXme 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.

<sup>2</sup>FiXme Note: Find nogle danske tal istedet

<sup>3</sup>FiXme Note: Men er BMI egentlig den bedste metode? Tager udgangspunkt i færdigudviklede højde, så er måske ikke bedst for man

<sup>4</sup>FiXme Note: I forhistorien, da mennesket var jægere, var der en naturlig favorisering af de mennesker, som kunne lagre fedt bedre end andre, da der kunne gå lang tid imellem måltiderne. Evolutionen har endnu ikke tilpasset sig til den moderne livsstil, hvor der er let adgang til føde. [16]

død jo yngre mennesker opnår overvægt. Det er derfor essentielt at forbedre børns aktivitet og dermed mindske risikoen for overvægt.[15] 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[14].

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 så tyder det på, at dobbelt så mange vil dø af inaktivitet end overvægt.[17] En aktiv overvægt person har derudover ikke større chance for at udvikle hjertesygdomme end normalvægtige, så længe de er trænede og dyrker motion[18]. Det tyder altså på, at inaktivitet er mere skadeligt end overvægt, hvis de sammenlignes som normalvægtig inaktiv mod overvægtig aktiv.

### 2.1.2 Fysisk aktiv

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.<sup>5</sup> Hvis kroppen holdes fysisk aktiv, kan dette mindske risikoen for flere kroniske sygdomme som diabetes og hjertesygdomme. Under fysisk aktivitet frigiver kroppen hormoner, som sætter gang i forskellige processer. For eksempel dannes der mere synovialvæske, hvorved bevægelse af led faciliteres. Derudover har fysisk aktivitet flere positive effekter på for eksempel knoglers metabolisme og menneskers psyke. [20, 19, 21, 22]

Kroppen har mange reaktioner på fysisk aktivitet, hvilket blandt andet afhænger af aktivitetens krav til kroppen<sup>6</sup> og intensiteten heraf. Ved anstrengende fysisk aktivitet overtager sympatikus størstedelen af det autonome nervesystem og sætter for eksempel fordøjelsen på pause, da fordøjelse ikke længere er førsteprioritet og al kroppens energi kan bruges til aktivering af de pågældende skeletmuskler. Hjertet slår hurtigere, hvilket gør at pulsen stiger, hvorved ilt og næringsstoffer hurtigere sendes rundt i kroppen[23]. Blodkar vil spile ud, så blodet i større grad kan komme til hudoverfladen og afgive den varme, som blodet fører fra de bevægende muskler. Der sker altså en stigning i pulsen og blodtrykket, og denne stigning afhænger af den pågældende aktivitets påvirkning på kroppen.[12, 24, 25]

Der findes en klar sammenhæng imellem puls og kroppens reaktion på motionen. Ifølge flere fitnesskilder hænger procenten af den maksimale puls sammen med, om kroppen brænder kalorier, træner den aerobe udholdenhed, forbedrer den anaerobe tolerance eller forbedrer den kardiovaskulære ydeevne<sup>7</sup>. Jo højere procent desto højere puls og hårdere fysisk træning. Denne sammenhæng inddeles i zoner som ses på figur 2.1.[26, 27]

---

<sup>5</sup>FiXme Note: Sundhedsstyrelsen2016

<sup>6</sup>FiXme 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?

<sup>7</sup>FiXme Note: hvilket gør, at man kan sprinte længere / er hurtigere, fordi der kommer mere ilt rundt i kroppen



TARGET ZONE	INTENSITY % OF HR <sub>max</sub>	EXAMPLE INTERVAL DURATIONS	PHYSIOLOGICAL BENEFIT/ TRAINING EFFECT
5 MAXIMUM	90-100%	0-2 minutes	>Tones the neuromuscular system >Increases maximum sprint race speed
4 HARD	80-90%	2-10 minutes	>Increases anaerobic tolerance >Improves high speed endurance
3 MODERATE	70-80%	10-40 minutes	>Enhances aerobic power >Improves blood circulation
2 LIGHT	60-70%	40-80 minutes	>Increases aerobic endurance >Strengthens body to tolerate higher intensity training >Increases fat metabolism
1 VERY LIGHT	50-60%	20-40 minutes	>Helps and speeds up recovery after heavier exercises

**Figur 2.1:** På figuren ses fem zoner for kroppens reaktion i forhold til pulsraten. Der ses, at de fem zoner har hver sin påvirkning på kroppen. Det er dog også anbefalet, at varigheden i hver zone bliver lavere desto hårdere aktiviteten er.[27]

Det er dog omdiskuteret, hvorvidt zone 1 og 2 er de fortrukne, hvis ønsket er at tabe sig. Man forbrænder flere kalorier ved højintens aktivitet og derfor i zone 5. I de lavintense zoner forbrændes kalorier fra fedtceller istedet for glykogen fra muskler, hvorfor kroppen efterfølgende vil lagre kalorier i fedtcellerne, som lider underskud. Hvis man derimod dyrker højintens arbejde, som svarer til zone 4 eller 5, vil glykogenen i musklerne forbrænde, og kalorier sendes derfor til musklerne, så de kan repareres og fortsætte arbejdet. De højintense zoner kan dog ikke opretholdes over lang tid. Der findes mange versioner af figur 2.1, som altså kan være misvisende.[12, 26, 27]

### 2.1.3 Kognitive ændringer ved fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har ikke blot positive effekter for kroppens fysiske helbred, men også hjernens kognitive funktioner, heriblandt indlæring, hukommelse og kontrolprocesser som multitasking, planlægning og koncentration[25, 28]. Ydermere har studier vist, at fysisk aktivitet også har positive effekter på kontrolprocesser og reaktionstid, mens længerevarende træningsperioder har positiv virkning på numerisk intelligens[29, 25, 28].

Måden hvorpå fysisk aktivitet gavner hjernes kognitive funktioner er, at øget fysisk aktivitet resulterer i øget aktivitet i hippocampus<sup>8</sup>, som er det område i hjernen, som processerer hukommelse og navigation, hvorved øget fysisk aktivitet forbedrer evnen til læring og hukommelse. Ved en længerevarende træningsperiode, vil der ske en ændring i hjernens plasticitet, hvorved hjernen adaptere dig til det ændrede aktivitetsniveau<sup>910</sup>. [22]

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

<sup>8</sup>FiXme Note: lokaliseret i det limbiske system i hjernen

<sup>9</sup>FiXme Note: Den tilpasser sig til at dyrke mere motion, hvorved området for indlæring og hukommelse vokser - ligesom en muskel man bruger mere

<sup>10</sup>FiXme Note: Blodårene i hippocampus, cortex og cerebellum udvides, hvorved der kan komme flere næringsstoffer og mere energi hertil - sker som følge af fysisk aktivitet

øgede kognitive funktioner, for børn, vare i op til 50 minutter, mens de for voksne vare i 25-45 minutter.[22]

## 2.2 Aktivitetsmålere for børn

*Følgende afsnit beskriver hvordan.....*

Inaktivitet og overvægt er en tendens som er stigende for midaldrende børn i folkeskolerne. Børnene får ikke dyrket den mængde motion som flytter dem udenfor risikogruppen for diverse følgesygdomme. For at bevæge sig uden for denne risikogruppe kræves det ifølge sundhedsstyrelsen 2,5 timers motion ugentligt. Manglen på denne motion kan være resultatet af den teknologiske udvikling, som medfører en mere stillesiddende livsstil. [30]

Den teknologiske udvikling som umiddelbart medvirker til inaktivitet, og den stillesiddende livsstil, er forsøgt udnyttet som modarbejdende faktor. Flere producenter har benyttet teknologi som et led i at motivere børn til at leve et liv med mere motion. Fælles for disse producenter er at de motiverer børn til at motionere gennem spil og leg. Producenterne benytter aktivitetsmålere der registrerer aktivitet og sideløbende med dette, optjenes der point hvormed børnene bliver belønnet. Børnene har i mange tilfælde mulighed for at spille alene, men også i hold. Dette medfører en mulig implementering af motions motiverende teknologier i et skoleregi.

Potentialet af en teknologi som motiverer børn til en aktiv livsstil har flere fordele. Det menes blandt andet at hvis gode vaner inkorporeres i et barns hverdag i en tidlig alder, så er chancen for at disse hænger ved større. Dermed vil man kunne forebygge flere former for følgesygdomme ved at aktiverer børn i større grad end hidtil. (Se afsnit ?? på side ??)

### 2.2.1 Succeskrav til optimering af nuværende aktivitetsmålere til børn

Hvis et eventuelt system skal udvikles med henblik på optimering af nuværende systemer, bør der tages højde for essentielle kriterier. Disse kriterier indebærer at al aktivitet gennem et barns hverdag skal opfanges, og dermed indgå i den daglige totale af aktivitet. I takt med at al gængs aktivitet skal opfanges, så bør en aktivitetsmåler kunne adskille gang fra løb, gang fra cykling og løb fra cykling. Igennem aktivitetsformer som indebærer, gang, løb og cykling, vil det kunne udføres med forskellig intensitet. Kondition forøges mest effektivt gennem motion af høj intensitet, hvilket skal belønnes og dermed kunne registreres [23]. Idet, det er børn som aktivitetsmåleren skal benyttes af, skal det indebære en måde hvorved de bliver motiveret til at motionere. Igennem afsnit ?? på side ?? tyder det på at børn i den målrettede målgruppe motiveres til aktivitet gennem leg og spil. Det er dermed et essentielt krav at kunne motivere er bred målgruppe, spredt over alder og køn. En aktivitetsmåler som skulle benyttes af børn skal ikke være til gene. En eventuelt gene i form af placeringen af en aktivitetsmåler ville kunne medføre at motion blev fravalgt, dermed er der ydermere et krav vedrørende komfort. Komforten skal altså medføre at børnene med en aktivitetsmåler påsat, er lige så frie som foruden.

Den optimerede aktivitetsmåler skal kunne:

1. Registrere gang
2. Registrere løb
3. Registrere cykling
4. Registrere intensitet igennem puls
5. Motivere inaktive såvel som aktive børn
6. Monteres uden gene

### 2.2.2 UNICEF kid power band

UNICEF Kid power band er en aktivitetsmåler, som appellerer til børn ved at de kan hjælpe andre børn i de ressourcefattige lande, og fører sloganet "vær aktiv og red liv". Børnene optjener point ved at være aktive mens de har aktivitetsmåleren på. Aktivitetsmåleren indeholder både et pedometer og et 3-akse accelerometer, hvormed det både kan registrere skridt, og andre aktiviteter. Aktivitetsmåleren monteres på armen, og skridtene opfanges derfor ud fra børnenes bevægelse med armen. Børnene samler derved flere point, jo mere energiske de er gennem øvelserne. Hver dag nulstilles aktivitetsmåleren, så børnene hver dag kan følge med i hvor aktive de har været den pågældende dag. Derudover gemmer det data 30 dage tilbage, så det er muligt at sammenligne med tidligere dage. På aktivitetsmåleren er der en skærm, hvor det er muligt at følge med i klokken, antal skridt, KidPower points, fremskridt på missioner og navnet på brugeren.[31, 32]

professionelle atleter står i spidsen for forskellige missioner, som børnene kan vælge at deltage i. Ved at deltage i disse missioner, er børnene ikke bare aktive, men lærer også om forskellige kulturer. Et eksempel er en mission, som basketballspilleren Tyson Chandler står i spidsen for, hvor børnene lærer om hvordan børn i ressourcefattige lande, hjælper familien med at gro deres eget mad.[33]

Mængden af aktiviteten børnene udfører, omregnes til point, og når nogle mål er nået sendes en sum penge, sponsoreret af fans, firmaer og forældre, til at hjælpe i de ressourcefattige lande.

Alle resultater samles i en app, hvor børnene både har mulighed for at følge med i progressionen for dem selv og deres venner, men også for de missioner de deltager i.[31]

#### Vurdering af succeskrav

Unicef Kid power band opfylder en række af de opstillede krav i afsnit 2.2 på side 7. Aktivitetsmåleren giver mulighed for at tælle skridt, som både registreres under løb og gang, samt ved andre aktiviteter. Der skelnes dog ikke mellem løb og gang, og da armene ikke bevæges ved cykling er dette ikke muligt at registrere. Derudover måles der ikke puls, hvormed intensiteten af det udførte arbejde udelukkende måles ud fra hvor energisk armene bevæges under en givne øvelse. Aktivitetsmåleren er designet, så det nemt kan sættes på barnet, da det kommer i en størrelse med justerbart bånd.[32]

Børnene aktiveres socialt, da alle aktiviteter udføres med henblik på at de sammen med jævnaldrende skal hjælpe børn i de ressourcefattige lande. Derudover bliver børnene gennem appen opdateret på venners progression, samt progressionen af den mission de deltager i. Flere skoler i USA har også benyttet aktivitetsmåleren, som en del af klasseprojekter, for at få børnene til at blive mere aktive.[31]

Dermed opfylder Unicef Kid power band 2 ud af 6 succeskrav, mens det delvist opfylder 2 succeskrav.

### 2.2.3 The Sqord Booster

Sqord Booster er en aktivitetsmåler, som appellerer til børn gennem konkurrence og fællesskab. Der er en tilhørende hjemmeside, hvor al aktivitet gemmes i en avatar, som børnene selv kan designe. Aktiviteterne skal børnene selv uploade til hjemmesiden. Forældrene kan oprette et forældrelogin til siden, så de ligeledes kan følge med i deres børns aktivitet. Børnene tjener

point ved at deltage i forskellige konkurrencer, hvor deres aktivitet måles gennem et 3-akse accelerometer, som måler aktivitetens intensitet og varighed. Aktivitetsmåleren placeres oftest om håndleddet, men kan også placeres i en lomme eller bundet til skoen.

Aktivitetsmåleren er designet til at blive brugt i grupper, hvor børnene ikke skal at være fysisk sammen for at være aktive. De kan enten konkurrere mod hinanden, eller arbejde sammen som et hold. Det er dog også muligt at benytte aktivitetsmåleren, selvom børnene ikke er i en gruppe. Hjemmesiden hvor børnene kan følge med i deres avatar, fungerer som et forum, hvor de har mulighed for at give hinanden highfives for gode præstationer, chatte indbyrdes, eller lave talebobler, hvor alle kan se hvad de skriver. Sqord tilgodeser alle præstationer, da alle får en medalje ved blot at have deltaet 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, ses på børnenes individuelle form, ved at se på tidligere præstationer.

### Vurdering af succeskrav

Sqord Booster opfylder en række af de opstillede krav i afsnit 2.2 på side 7. 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 puls, hvormed intensiteten af det udførte arbejde findes ud fra accelerometerets fart. 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. Sqord har derudover sørget for at fange både de børn der er i god form, og de der 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. Derudover er det designet efter målgruppen, hvormed aktivitetsmåleren både kan modstå stød og tåle at komme i vand.

Dermed opfylder Sqord Booster 2 ud af 6 succeskrav, mens det delvist opfylder 2 succeskrav.

# Litteratur

---

- [1] Sundhedsstyrelsen. Overvægt blandt børn og unge i danmark. URL <http://sundhedsstyrelsen.dk/~media/5DCF1754460545F881F054B176C14817.ashx>.
- [2] Syddansk Universitet. *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. Statens Institut for Folkesundhed, 1. udgave edition, 2014.
- [3] Anne Vindum. Overvægtige børn og unge, 2012. URL <http://www.faktalink.dk/titelliste/overvaegtige-boern-og-unge>.
- [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] 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](http://www.abc-abc.dk/Laerer/~media/ABC2013/Presse/COWI_Evaluering%20af%20ABC%20-%2031052013.ashx).
- [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](https://sundhedsstyrelsen.dk/publ/mer/2007/Fysisk_inaktivitet-konsekvenser_og_sammenhaenge2007.pdf).
- [8] Jaakko Kaprio, Kirsi H Pietiläinen, Patrik Borg, Guy Plasqui, Hannele Yki-Järvinen, Urho M. Kujala, Richard J. Rose, Klaas R Westerterp, and Aila Rissanen. Physical inactivity and obesity: A vicious circle. *Pubmed.gov*, 2008. URL <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2249563/pdf/nihms26744.pdf>.
- [9] Joseph A Knight. Physical inactivity: Associated diseases and disorders. *Annals of Clinical & Laboratory Science*, vol. 42, no. 3, 2012. URL <http://www.annclinlabsci.org/content/42/3/320.full.pdf>.
- [10] Peter Fredrik Hjort. Fysisk inaktivitet - den glemte risikofaktor. *Tidsskrift for den Norske lægeforening*, 1997. URL [http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2377624/Hjort\\_1997\\_Fys242.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2377624/Hjort_1997_Fys242.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- [11] 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/>.

- [12] Frederic H. Martini, Judi L. Nath, and Edwin F. Bartholomew. *Fundamentals of Anatomy & Physiology*. Pearson, 2012.
- [13] Mosby. *Mosby's Medical Dictionary*. Elsevier, 2009. URL <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/disuse+syndrome>.
- [14] Britannica Academic. Obesity, 2016. URL <http://academic.eb.com.zorac.aub.aau.dk/EBchecked/topic/423747/obesity>.
- [15] Marion Nestle. Obesity. *AccessScience*, 2014. URL <http://www.accessscience.com.zorac.aub.aau.dk/content/obesity/463300>.
- [16] Shamim I. Ahmad and Syed Khalid Imam. *Obesity*. Springer, 2014.
- [17] 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.
- [18] Melanie Nichols, Nick Townsend, Peter Scarborough, and Mike Rayner. Cardiovascular disease in europe 2014: epidemiological update. *European Heart Journal*, 2014. doi: 10.1093/eurheartj/ehu299.
- [19] Britannica Academic. Physical activity, Februar 2016. URL <http://academic.eb.com.zorac.aub.aau.dk/EBchecked/topic/458617/physical-activity>.
- [20] Everett L. Smith and Catherine Gilligan. Physical activity effects on bone metabolism. *Calcified Tissue International*, 1991. doi: 49:\$50-\$54.
- [21] Britannica Academic. Exercise, 2016. URL <http://academic.eb.com.zorac.aub.aau.dk/EBchecked/topic/197976/exercise>.
- [22] 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.
- [23] Hjerteforeningen. Fakta om kondition og puls, 2016. URL [https://www.hjerteforeningen.dk/files/Motion/Faktaark\\_om\\_konditioin\\_og\\_puls.pdf](https://www.hjerteforeningen.dk/files/Motion/Faktaark_om_konditioin_og_puls.pdf).
- [24] Cindy L Stanfield. *Human Physiology*. Pearson, 2013.
- [25] Nicole C. Berchtold. Exercise and cognitive functioning. *AccessScience*, 2010. doi: <http://dx.doi.org.zorac.aub.aau.dk/10.1036/1097-8542.YB100072>.
- [26] Tony Leyland. The myth of the fat-burning zone, Februar 2007. URL [http://norcalwaterpolo.com/downloads/54\\_07\\_Myth\\_Fat\\_Burn\\_Zone.pdf](http://norcalwaterpolo.com/downloads/54_07_Myth_Fat_Burn_Zone.pdf).
- [27] 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/>.
- [28] 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.

- 
- [29] 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.
- [30] ObesityActionCoalition. Obesity statistics. URL <http://www.obesityaction.org/educational-resources/obesity-statistics-fact-sheets>.
- [31] UNICEF Kid Power. Unicef kid power, 2015. URL <http://schools.unicefkidpower.org/about/>.
- [32] 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->.
- [33] UNICEF Kid Power. Go on missions, 2015. URL <http://unicefkidpower.org/missions>.