

## Var bestemor sprekare enn deg?

Det er ikkje så sikkert barn var meir fysisk aktive før i tida, trur forskarar.

AV MAREN BØ | PUBLISERT 17. FEB. 2017 | OPPDATERT 5. MARS 2025

Jenter som leker ute i gamledager.

Sjølv om barn i dag spelar mykje TV-spel og blir køyrde til skulen, treng ikkje det bety at dei er mindre aktive enn barn for 20 eller kanskje 50 år sidan. Foto: Ottar Gladtvædt, Oslo museum

Lenge er vi blitt fortalte at det meste var betre før, også aktivitetsnivået. Vi køyrde mindre bil, spelte mindre TV-spel og rørte i det heile meir på kroppen vår. Men veit vi dette sikkert? For korleis kan vi eigentleg vite at barna var meir aktive før enn dei er no?

### Måle aktivitet

Den einaste måten vi kan måle dette heilt nøyaktig, er ved å feste rørslemålarar på kroppen. Ein slik målar kan registrere alle rørslene du gjer over ein periode, og slike flotte instrument hadde dei ikkje for 50 år sidan. I 1999, derimot, starta forskarar eit slikt målingsprosjekt på barn. Då dei samanlikna resultata frå 1999 med resultat frå 2011, viste det seg at barna faktisk var litt meir aktive no enn tidlegare. Så korleis kan vi då vere så sikre på at barna var meir aktive då bestemor var ung?

Jente som spiller fotball.

Vi går på fleire arrangerte aktivitetar no enn før. Foto: Shutterstock.

### Aktive på ein annan måte i dag

Forskarane trur svaret er at vi trener meir no enn før, men at kvardagsaktiviteten har gått ned. Det vil seie at vi no oftare blir køyrde til skulen, at vi tek meir heis og ser meir på tv enn før. Men samtidig går vi også på fleire arrangerte aktivitetar som fotballtrening, dans og annan idrett. Vi er altså blitt latare i kvardagen, men flinkare til å gå på trening. Dermed er vi kanskje ikkje mindre aktive no enn før, vi er berre aktive på ein annan måte.

KRLE OG HISTORIE HISTORIE MAT OG HELSE KROPPSØVING

Meldinger ved utskriftstidspunkt 25. april 2025, kl. 18.55 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.