



BLE MER AKTIVE MED HUND

Helsefremmende. Lite aktive barn ble mer aktive ved å delta i hundesporten agility.

SAMARBEIDSPROSJEKT:

Artikkelen bygger på
60 % praksis
 40 % teori



DOI-NUMMER:

10.4220/Sykepleiens.2016.56528



Elsebeth Krøger,
 universitets-
 lektor,
 Universitetet i
 Agder

At lite aktive barn bør bli mer fysisk aktive utfordrer lokale helsemyndigheter til å utvikle engasjerende aktivitetsarenaer som kan bidra til å fremme fysisk aktivitet også hos disse barna.



Ashild Slettebø,
 professor,
 Dr. polit.,
 Universitetet i
 Agder

AGILITY. I denne artikkelen beskriver vi hvordan folkehelsepersonell, ekvipasjer fra en kennelklubbs agility-gruppe og universitet samarbeidet i prosjektet «Aktiv med hund». I prosjektet ble det benyttet dyreassistert intervensjon (DAI) (1). Samhandling mellom hund og barn i hundesporten agility var valgt intervensjon. I prosjektet deltok åtte barn i aldersgruppen ni til tolv år i agility en gang per uke i åtte uker. Ideen bak prosjektet bygger på kunnskap fra folkehelsevitenskap, frivillighetsarbeid, studie av samhandling mellom mennesker og dyr, DAI og hundesporten agility. Man antok at en fartsfylt aktivitet sammen med hund kunne appellere til barn i aktuell aldersgruppe. Førsteforfatter fra Universitetet i Agder hadde ideen og ledet prosjektet.

BAKGRUNN. De fleste norske barn har god helse og oppfyller WHOs anbefalinger som er 60 minutters daglig fysisk aktivitet. Aktiviteten

bør føre til at barnet både blir svett og andpusten. For lite fysisk aktivitet antas å ha uheldige konsekvenser for nåværende og fremtidig helse. Noen barn, også i Norge, har utfordringer knyttet til det å være nok fysisk aktiv.

Forskning viser et fall i aktivitetsnivået når barn beveger seg inn i ungdomsalden. Lite aktive barn kan derfor få dobbelte utfordringer; fra deres generelle lave aktivitetsnivå, og fra effekten av ytterligere nedadgående fysisk aktivitet mot ungdomsalder. Barn bør i ung alder oppleve å være motivert for fysisk aktivitet, og erfare gleden ved å bevege seg. For lite aktive barn vil all aktivitetsøkning være en fordel.

Hensikten med prosjektet var å få kunnskap om agility med hund er et tiltak som kan motivere lite fysisk aktive barn til fysisk aktivitet (2–6).

GJENNOMFØRING. Barna ble tildeelt fast hund og hundefører. Disse samhandlet gjennom prosjektperioden. Agility ble gjennomført i hall én gang per uke over åtte uker. Hver agility-aktivitet var på halvannen time. Barna var aktive i løype i cirka 45–60 minutter. Resten av tiden bidro de med å dekke sin hunds behov for hvile, lufting og væske, og hjalp til med rigging av agility-hindre.

I starten av prosjektperioden var oppmerksomheten rettet mot at barn, hund og hundefører skulle bli kjent og trygge på hverandre. Hundens signaler, velferdsbehov og nødvendige kommandoer til bruk i agility ble formidlet. Barna fikk opplæring i hvordan de skulle lede hunden gjennom hindrene. I starten var hundefører tett på sitt barn og hund for å bistå begge i forsering av hindrene. Mot slutten var de i en noe mer tilbaketrukket posisjon. Etter hvert fikk barna økende kompetanse i å lede og følge hunden gjennom mer krevende løypeoppsett. Mot slutten av prosjektperioden mestret de fleste barna å forsere en løype på cirka 100 meter sammen med hunden, gjennomført i et tempo der de ble svette og andpustne.

Prosjektet var godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste. Forskningsetiske prinsipper ble fulgt. I evalueringen ble det benyttet kvalitativ tilnærming. Datainnsamling ble gjennomført ved individuelle intervjuer med foresatte til hvert barn, og med fokusgruppeintervjuer med hundeførerne.

ENGASJEMENT. Fire sentrale kategorier utkrystalliserte seg i analysen; glede og forventning, tilknytning mellom barn og hund, ansvar og forpliktelse og

Fakta ●●●●

Hovedbudskap

Fysisk aktivitet er viktig for barns nåværende og fremtidige helse. I hundesporten agility må både hund og hundefører være fysisk aktive i gjennomføringen. I prosjektet «Aktiv med hund» ble agility benyttet i en dyreassistert intervensjon for lite aktive barn. Barna samhandlet med fast hund og hundefører i tilrettelagt agility-aktivitet. Erfaringer fra prosjektet viser at agility med hund kan motivere lite aktive barn til aktivitet. Glede over samhandlingen med hunden fremstår som viktig motivasjonsfaktor for deltakende barns innsats og utholdenhet i en fysisk krevende aktivitet.

Nøkkelord

Les mer og finn litteraturhenvisninger på våre nettsider

- Barn
- Fysisk aktivitet
- Helse



Vennskap: For barn kan hunden være et individ som ikke dømmer eller vurderer barnets prestasjoner, men er der som en støtte og venn. Illustrasjonsfoto: Colourbox

engasjement og utholdenhet. En overordnet tolkning av kategoriene viser at deltakende barns samhandling med hund i agility motiverte barna til aktivitet og førte til utholdenhet og innsats i en fysisk krevende aktivitet.

GLEDE. Foresatte og hundeførere beskrev barnas uttrykk for glede som en gjennomgående erfaring. Foresatte beskrev videre at barna viste glede i og forventning til aktiviteten. Barna hadde, ifølge foresatte, uttrykt glede og stolthet over sin hunds prestasjoner i løypen. Både foresatte og hundeførere hadde erfart at barna var

opptatte av sin hund, at de raskt fikk god kontakt med hunden, tok ansvar for dens velferd og samhandlet bra. Hundeførere erfarte at barna håndterte sin hund raske enn det de hadde forventet, og at hunden viste tegn på tillit og trivsel i barnets selskap.

AKTIVE. Ingen av informantene hadde registrert vegring for aktiviteten, snarere en iver etter å få være aktiv i løypen sammen med hunden. Flere foresatte beskrev hvordan barna rettet sin oppmerksomhet mot hundens prestasjon i løypen. De mente dette bidro til at barna så ut til å glemme seg

«For lite aktive barn vil all aktivitetsøkning være en fordel.»

selv og «bare ville løpe». Ifølge dem hadde barna gitt uttrykk for at hunden trengte barnas støtte gjennom løypeforsering for å lykkes.

Foresatte var ikke sikre på om barna forsto hvor kompetente hundene egentlig var, ei heller at barn og hund var helt avhengig

av å ha sin hundefører nært tilgjengelig. Foresatte bemerket at barna snakket om og til hunden som om den var en venn. En mor bemerket sitt barns forhold til hunden slik: «Han synes den er den beste, er veldig stolt over hva hunden får til, og så løper han, jeg tror han kunne løpt enda lenger, for han ser ikke ut til å merke at det er så anstrengende». Barna ble observert som andpustne og svette. Informantene beskrev barna som slitne, og glade. Dette kan tolkes som om barnets glede og iver i samvær med hunden bidro til at barnet flyttet sin





oppmerksomhet over på hundens prestasjoner, uten å kjenne på eller resignere ved anstrengelsen i gjennomføringen.

DISKUSJON. Funnene viser at barnas samhandling med hund i agility motiverte dem til å gjennomføre og utholde en fysisk krevende aktivitet. Barna uttrykte stolthet over sin hund, viste glede og forventning til samvær og aktivitet. De ga uttrykk for at hunden trengte dem, og at de selv var en viktig støtte for hunden. Barnas uttrykk for glede kan tolkes som om barna knyttet seg nært til sin hund selv om tildelt hund bare var til låns i åtte uker. Å samhandle med fast hund og ta del i omsorgen for denne kan ha styrket tilknytningen, og kan ha vært viktig for barnas opplevelse av glede over og i aktiviteten.

BONDING. Innen antrozoologi benevnes tilknytning som «bonding», og beskriver den tilknytningsprosessen som finner sted mellom mennesker og dyr. Prosessen er særlig aktuell i samhandling mellom kjæledyr og dets eier, men kan også observeres mellom dyr og mennesker i andre sammenhenger, gitt rett anledning. Mulighet for fysisk nærhet, omsorg og god kommunikasjon er viktig for god tilknytning (7–9).

Barna omtalte hunden som en venn, gledet seg til aktiviteten og til å treffe sin hund. Dette underbygger god tilknytning. For barn kan et dyr fremstå som et ikke-krevende individ som ikke dømmes eller vurderer barnets prestasjoner, men er der som en støtte og venn. Studier har vist økt utskillelse av oksytocin og nedgang i stresshormon hos mennesker som samhandler med dyr. Hormonpåvirkningen kan bidra til å oppleve velvære og glede, styrke tilknytning og redusere stress (10,11).

FLYT. Det ble observert barn som tilsynelatende løp i løypen uten å la seg merke ved anstrengelsen. Dette kan antyde at barna var indre motivert i aktiviteten og befant seg i en tilstand der tid og rom

opphørte. Dette beskrives som å være i en tilstand av flyt, observert hos motiverte personer med stor grad av glede og mestringsopplevelse i aktiviteten (12).

WOHLFARTH ET AL. (13) fant i sin studie økt aktivitetsinnsats hos barn når hund var til stede i aktiviteten. Denne effekten ble ikke registrert når hunden ble byttet ut med person i aktiviteten. Forskerne tolker dette som at hundens tilstedeværelse i arenaen ubevisst påvirket barna i en slik grad at det satte barna i en tilstand der de opplevde glede og mestring, med økt fysisk innsats som resultat. En annen studie viser hvordan hunder påvirket barns utførelse av grovmotoriske ferdigheter positivt. Også i denne studien tolkes hundens tilstedeværelse som en viktig motivasjonsfaktor for barnas innsats og kompetanse (13,14).

Ifølge Biophilia-hypotesen, om et instinktivt bånd mellom mennesker og andre levende systemer, kan barnas naturlige samhandling

«Barna fikk opplæring i hvordan de skulle lede hunden gjennom hindrene.»

i «Aktiv med hund» kunne begrunnes i menneskers iboende preferanse for dyr. Videre kan man anta at en slik preferanse, som ble understøttet av tilrettelegging for nær samhandling med fast hund over tid, kan ha bidratt positivt til motivasjonsoppbygging hos barna og medvirket til at aktiviteten ble lystbetont. Hunden fremstår i «Aktiv med hund» som motivator (15,16).

KONKLUSJON. Erfaringer fra prosjektet viser at agility med hund kan motivere til aktivitet hos lite aktive barn. Erfaringer fra

prosjektet viser at frivillige med hundefaglig kompetanse og egnet hund er en ressurs som med hell kan knyttes tettere opp mot kommuners aktivitetsfremmende arbeid for barn. Dersom hensikten med intervensjonen er å motivere lite aktive barn til aktivitet, må design av intervensjonen planlegges godt, slik at barnet opplever å mestre. Vi anbefaler å ivareta stabilitet over tid mellom barn, hund og hundefører. Stabilitet over tid kan utfordre frivilliges tidsressurs. Samtidig underbygger funnene at nettopp stabilitet i prosjektperioden med fast hund og hundefører var gunstig for barna og bør etterstrebes. ●

REFERANSER:

1. Thodberg K, Berget B, Lidfors L. Research in the use of animals as treatment for humans. *Animal Frontiers* 2014; 4: 43–48.
2. Bonham MH. Introduction to dog agility. New York: Barron's Educational Series, 2009.
3. Ministry of Health and Care Services. Physical activity among 6-, 9-, and 15-year-olds in Norway: Results from a survey in 2011 <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-6-9-og-15-aringer-i-norge-resultater-fra-en-kartlegging-i-2011>. (Nedlastet: 06.10.12).
4. Norwegian Institute of Public Health. The public health report 2010—Health conditions in Norway Vol. 2 <http://www.fhi.no/dokumenter/f5894f100f.pdf>. (Nedlastet: 05.02.11).
5. Pannekoek E, Plek JP, Hagger MS. Motivation for physical activity in children. A moving matter in need for study. *Human Movement Science* 2013; 32: 1097–1115.
6. World Health Organization. Physical activity. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/>. (Nedlastet: 04.02.14).
7. Melson GF, Fine AH. Animals in lives of children. I: Fine AH, red. Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice. London: Academic Press, 2010: 223–46.
8. Payne E, Bennett PC, Mc Greevy PD. (2015). Current perspectives on attachment and bonding in dog-human dyad. *Psychology Research and Behavior Management* 2015;8:71–9.
9. Walsh F. Human-animal bonds: The relational significance of companion animals. *Family Process* 2009; 48: 462–80.
10. Beetz A, Uvnäs-Moberg K, Julius H, Kotrschal K, Kikusui T, Hart LA, Olbrich E. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology* 2012; 3: 1-1510.3389/fpsyg.2012.00234
11. LoBue V, Bloom Pickard M, Sherman K, Axford C, DeLoache JS. Young children's interest in live animals. *British Journal of Developmental Psychology* 2013;31:57–69.
12. Csikszentmihalyi M. The flow experience and its significance for human psychology. I: M. Csikszentmihalyi Csikszentmihalyi IS, red. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press, 1992:15–35.
13. Wohlfarth R, Mutschler B, Beetz A, Kreuser F, Korsten-Reck U. Dogs motivate obese children for physical activity: Key elements of a motivational theory of animal-assisted interventions. *Frontiers in Psychology* 2013; 4:1–7.
14. Gee NR, Harris SL, Johnson KL. The role of therapy dogs in speed and accuracy to complete motor skills tasks for preschool children. *Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals* 2007;20:375–86.
15. Kahn PH. Developmental psychology and the biophilia hypothesis: Children's affiliation with nature. *Developmental Review* 1997;17:1–61.
16. Krøger E, Slettebø Å, Fossum M. Agility Activities for Children in a Municipality in Norway. *Journal of Community Health Nursing* 2015;32:53–67.

FAGARTIKLER:

Fagartikler kan sendes til torhild.apall@sykepleien.no