

Nettbasert intervensjon for ungdom med overvekt

En ny doktorgradsavhandling om ungdom med overvekt indikerer at internettbaserte intervensjoner ikke bør brukes ukritisk.

Turid Kristin Bigum Sundar

Doktorand

Doktorgrad

Overvekt

Internett

Intervensjon

Fysisk aktivitet

«Ung og overvektig – ungdommers erfaringer fra deltakelse i en internett basert intervensjon med mål om å fremme fysisk aktivitet og livskvalitet»

Helsesykepleier Turid Kristin Bigum Sundar har i sitt doktorgradsarbeid sett nærmere på hvilke erfaringer ungdom med overvekt har hatt med et 12 ukers internettbasert intervensjonsprogram som skal motivere til å øke og opprettholde fysisk aktivitet. Hun har også sett på ungdommenes syn på fysisk aktivitet, deres hverdagsliv og livskvalitet. Noen av deltakerne økte og opprettholdt aktivitetsnivået, mens andre bare var aktive mens intervensjonen pågikk. Noen få utviklet et usunt forhold til mat og trening som et resultat av deltakelsen, og flertallet av ungdommene assosierte fysisk aktivitet med organisert sport og trening. Dette skapte barrierer knyttet til kostnader, tid, værforhold, avstand og krav til prestasjon. Effektene viste seg å variere kraftig og være betydelig påvirket av individuelle forhold. Resultatene indikerer at slike intervensjoner ikke bør benyttes ukritisk og ikke uten oppfølging ansikt til ansikt av helsepersonell.

- Doktorand: Turid Kristin Bigum Sundar
- Disputas: 20. april 2021
- Utgått fra: Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo

Tre svar fra Sundar

1. Hva tilfører denne forskningen av ny innsikt?

Forskningen viser at muligheter for endring er betydelig påvirket av individuelle-, sosiale- og miljømessige forhold. Funnene indikerer at internettbaserte intervensjoner rettet mot ungdom med overvekt kan være nyttig, forutsatt at ungdommene har tilstrekkelig støtte i sine omgivelser, og er motivert for endring. Men funnene viser også at slike intervensjoner ikke bør benyttes ukritisk og ikke uten direkte kontakt med helsepersonell.

2. Hvilke metoder har du brukt og hvorfor? To

kvalitative intervjuer med 9–12 måneders mellomrom ble gjennomført med 21 ungdommer som hadde deltatt i den internettbaserte intervensjonen Ung & Aktiv. Målet med Ung & Aktiv var å fremme økt fysisk aktivitet og bedre livskvalitet blant ungdom med overvekt. Kvalitative intervjuer ble vurdert som viktig

for å få en dybdeforståelse av ungdommenes erfaringer med å delta i Ung & Aktiv, deres hverdagsliv og syn på fysisk aktivitet. Livskvalitet ble analysert ved hjelp av en kombinasjon av kvalitative intervjudata og bruk av data fra spørreskjemaet, Kidscreen 52.

3. Hvem vil kunne dra nytte av forskningen i klinisk praksis? Helsearbeidere i skolehelsetjenesten og forskere som arbeider med utprøving av tilsvarende intervensjoner innenfor praksisfeltet. I tillegg kan forskningen være relevant for lærere og skoleforskere.