

# Vi søger deltagere på 10-16 år til forskningsprojektet ”HIIT med kiloene”

Vi vil spørge, om jeres barn vil deltage i et sundhedsvidenskabeligt forskningsprojekt, der handler om træning og livsstilsbehandling.

Til projektet søger vi deltagere i aldersgruppen 10-16 år, som er tilknyttet eller henvist til en kommunal overvægtsklinik i Region Nordjylland.

I kan læse nærmere om projektet her.

## FORSKNINGSPROJEKTETS FORMÅL

Projektet handler om en træningstype – højintensitets intervaltræning (HIIT) – og livsstilsbehandling i forhold til vægttab, fysisk aktivitet og livskvalitet.

Forskning har vist, at HIIT har stor effekt på vægttab, sundhed og psykiske problemer. Vi ønsker med projektet at undersøge dette nærmere og derved bidrage til, at fysisk aktivitet og HIIT bliver en fast del af behandlingen af overvægt blandt børn og unge i Nordjylland.

## DET INDEBÆRER PROJEKTET FOR JER

Ved at deltage i projektet har jeres barn mulighed for at blive udvalgt til et forløb med gratis træning 3 gange om ugen i 12 uger i jeres kommune. Forløbet er et supplement til det almindelige behandlingsforløb i jeres kommunale overvægtsklinik

HIIT-træningen vil bestå af gruppetræning med forskellige aktiviteter, der udføres med høj intensitet i 4x4 minutter.

Træningen vil finde sted i et lokalt træningscenter eller en sportshal i jeres hjemkommune, og der vil være 5-10 børn med på holdet.

Projektet giver dig mulighed for at blive udtrukket til HIIT-træning 3 gange om ugen i 12 uger

### Lodtrækning om pladserne

For at vi kan undersøge om HIIT i tillæg til det almindelige behandlingsforløb i overvægtsklinikken giver et bedre resultat, er det nødvendigt at inddele projektets deltagere i 2 grupper efter lodtrækning. Den ene gruppe får et vanligt forløb med vejledning i sund kost og fysisk aktivitet i 12 uger, og den anden gruppe får et vanligt forløb suppleret med HIIT-træning.

Lodtrækningen til de to grupper finder sted umiddelbart efter jeres første projektbesøg. Bliver jeres barn udtrukket til HIIT-forløbet, kan træningen påbegyndes inden for 4-8 uger.

### Undersøgelse før, under og efter

I forbindelse med projektet vil vi teste vægt, højde, fysisk aktivitet og undersøge for psykosociale problemer og livskvalitet med spørgeskemaer. Herudover sendes jeres barn hjem med en lille aktivitetsmåler, som sættes på låret. Aktivitetsmåleren skal bæres i 7 dage. Undersøgelserne vil foregå i jeres kommunale overvægtsklinik og blive gennemført i starten af projektet samt efter 3 måneder og 12 måneder.



## PROJEKTETS BETYDNING

Vores forventning til projektets resultat er, at et forløb med HIIT vil øge barnets væggtab, graden af fysisk aktivitet og bedre barnets generelle trivsel og livskvalitet. Herudover sætter projektet fokus på fysisk aktivitet i forhold til de psykiske udfordringer, der kan være en komplikation til overvægten, som fx ensomhed, mobning og dårlig livskvalitet.

Ved at deltage i projektet vil I og jeres barn bidrage med vigtig information, som kan hjælpe os med at udvikle et bedre udrednings- og behandlingsprogram for børn og unge med overvægt.

Efter projektet afslutning kan I og jeres barn få oplyst resultaterne fra barnets undersøgelser og helbredsstatus.



*Forskningsprojektet bidrager med vigtig information, der hjælper os med at udvikle et bedre udrednings- og behandlingsprogram for børn og unge med overvægt.*

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Vil I vide mere om projektet, er I meget velkomne til at kontakte os.



### Kontakt

#### VIBUO

Charlotte Eggertsen,  
Børnelæge og projektansvarlig  
Børne- og Ungeafdelingen  
Aalborg Universitetshospital  
Tlf. 93 84 15 45  
Mail: [ProjektHIITMedKiloene@rn.dk](mailto:ProjektHIITMedKiloene@rn.dk)

### Andre oplysninger

Projektet foregår i samarbejde mellem de kommunale overvægtsklinikker i Region Nordjylland og Videnscenter for Børn og Unge med Overvægt (VIBUO), Aalborg Universitetshospital og Regionshospital Nordjylland, Hjørring.

Projektets titel er "HIIT med kiloene – Undersøgelse af de fysiske, metaboliske og psykosociale effekter ved højintensitets intervaltræning (HIIT) ved overvægt i barndommen".

Projektet er godkendt fra Videnskabsetisk Komite for Nordjylland, N-20200035, og støttes økonomisk af Steno Diabetes Center Nordjylland, Klinisk Institut Aalborg Universitet, AP Møller Fonden og Becketts Fonden.