

# 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 Videnscenter for Børn og Unge med Overvægt (VIBOU), Aalborg Universitetshospital og Regionshospital Nordjylland, Hjørring.

I kan læse nærmere om projektet her.

## FORSKNINGSPROJEKTETS FORMÅL

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

Forskning har vist, at HIIT har stor effekt på vægttab samt fysisk og psykisk sundhed. 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 får jeres barn en grundigere udredning for komplikationer til overvægten samt 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 VIBOU.

HIIT-træningen består 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 VIBOU 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 samt opfølgning, 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 i jeres kommune.

### Undersøgelse før, under og efter

I forbindelse med projektet vil vi undersøge jeres barn for overvægtsrelaterede komplikationer, såsom diabetes og hjerte-kar-sygdomme.

Undersøgelsen vil bestå af en helbredsundersøgelse, inkl. blodprøve, urinprøve og en MR-skanning af mave og ben for at undersøge fedtfordelingen omkring organerne.

Herefter vil vi bede jer udfylde spørgeskemaer omkring livskvalitet og humør. Sidst på undersøgelsesdagen foretager vi en cykeltest. Herefter sendes jeres



barn hjem med en lille aktivitetsmåler, som sættes på låret. Aktivitetsmåleren skal bæres i 7 dage.

Undersøgelserne foretages i løbet af en dag – fra kl. 8.00 – 15.00 – på Børne- og Ungeafdelingen samt Røntgenafdelingen, Aalborg Universitetshospital.

Undersøgelserprogrammet bliver gennemført ved starten af projektet samt efter 3 måneder og 12 måneder.

## OM RISICI OG BIVIRKNINGER

Ingen af undersøgelserne forventes at udgøre en risiko for barnet. Der kan i forbindelse med blodprøvetagningen og MR-skanningen opleves ubehag og smerter. For at minimere disse risici vil en erfaren læge eller assistent udføre undersøgelsen.

## 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.

Ved at deltage i projektet, vil I og jeres barn bidrage til at skabe ny viden omkring overvægtsbehandling og udredning for følgesygdomme. I og jeres barn vil dermed 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.



## 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 Uni-  
versitetshospital  
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.