



GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

Fysiska aktivitetsmönster hos ungdomar under skoltid och fritid.
Finns det skillnader mellan kön, socioekonomisk bakgrund och funktionsförmåga?

Gisela Nyberg, docent, lektor

Björg Helgadóttir, PhD, biträdande lektor

Bakgrund till våra forskningsprojekt - status hos svenska barn och ungdomar

- Majoriteten rör sig för lite
- Sitter för mycket
- Hög andel skärmtid
- Psykiska ohälsan ökat under senare år
- Stora skillnader i hälsa beroende på socioekonomisk bakgrund



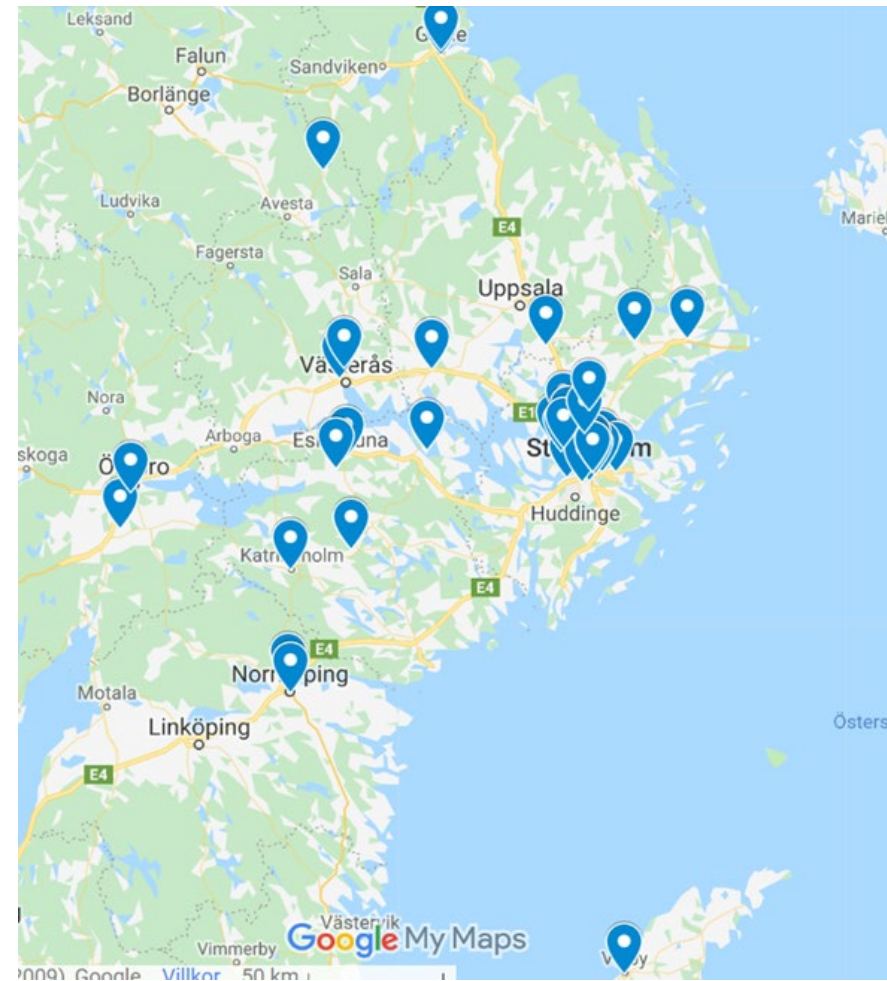
Hjärnhälsa i skolan - Studera samband mellan fysisk aktivitet, stillasittande och hjärnhälsa (mental hälsa och kognitiva funktioner) hos skolungdomar



Bilder från Lena Aronsson "Nytt från Hjärnhälsa i skolan - Nr 2"

Metod

- Totalt 34 skolor deltog
- Elever från årskurs 7 (13-14 år)



Information om deltagare

Totalt 1139 elever deltog

	Hela gruppen (%)
Kön, flickor (%)	51
Föräldrautbildning, >12 år (%)	72
Födelseland, Sverige (%)	86
Övervikt/fetma (%)	20

Datainsamling

- Bakgrundsfrågor
 - Matvanor
 - Rörelsevanor (tex deltagande i organiserad idrott)
 - Sömn
 - Hälsa
 - Funktionsnedsättning (fysiska nedsättningar samt syn och hörsel)
- Psykisk hälsa
 - Livskvalitet och välmående – KIDSCREEN10
 - Oro/ångest – SCAS-S
 - Psykosomatisk hälsa – PSP scale
 - Stress - SISQ
 - Hyperaktivitet - SDQ



Datainsamling

Fysisk aktivitet och stillasittande

Accelerometer, 7 dagar

Fysisk aktivitet

- tid i olika intensiteter
 - låg
 - måttlig
 - hög
- % som når rekommendationen om fysisk aktivitet
- uppdelat på skoltid och fritid
- aktivitet över veckan

Stillasittande

- tid



Datainsamling

- Kostregistrering – Riksmaten Flex, 3 dagar
- Vikt, längd och kroppssammansättning
- Biomarkörer

Insulin, glukos, TG, LDL, HDL, IGF-1, CRP, VEGF, BDNF

- Skolmiljön (inomhus- och utomhusområden och kringliggande områden för lek, rörelse och skoltransport)



Datainsamling

- Kondition
 - Submaximalt cykeltest

- Kognitiva funktioner (COBRA batteri)
 - Arbetsminne och episodiskt minne



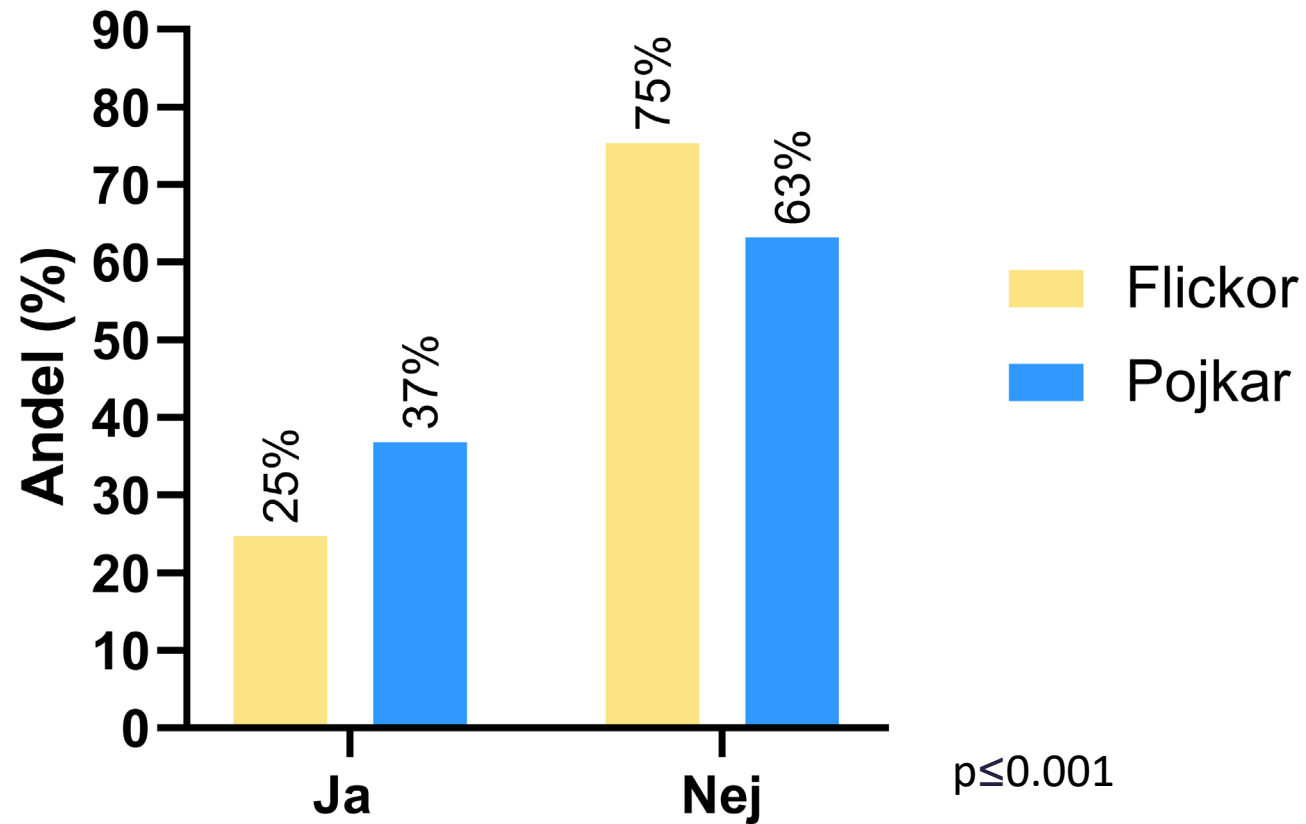
Resultat



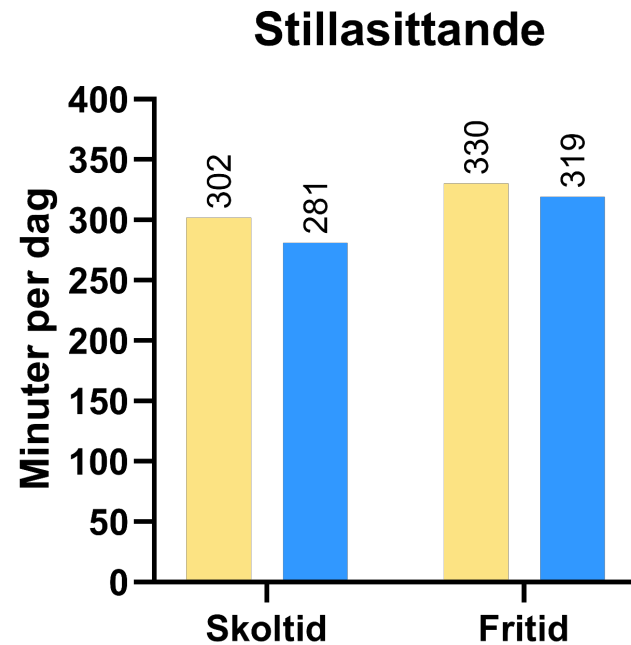
A young girl with dark hair in two braids and a young boy with glasses are smiling together. The girl is on the left, wearing a denim vest over a light-colored top. The boy is on the right, wearing a light blue shirt. They are outdoors, likely at a beach, with colorful umbrellas visible in the blurred background. The word 'Kön' is overlaid in white text on the boy's face.

Kön

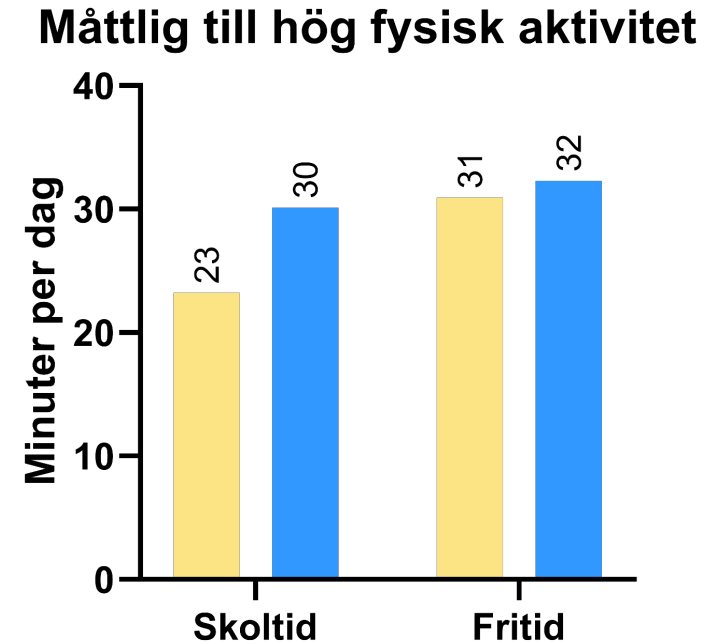
Uppnå rekommendationerna för FA



Skoltid vs fritid



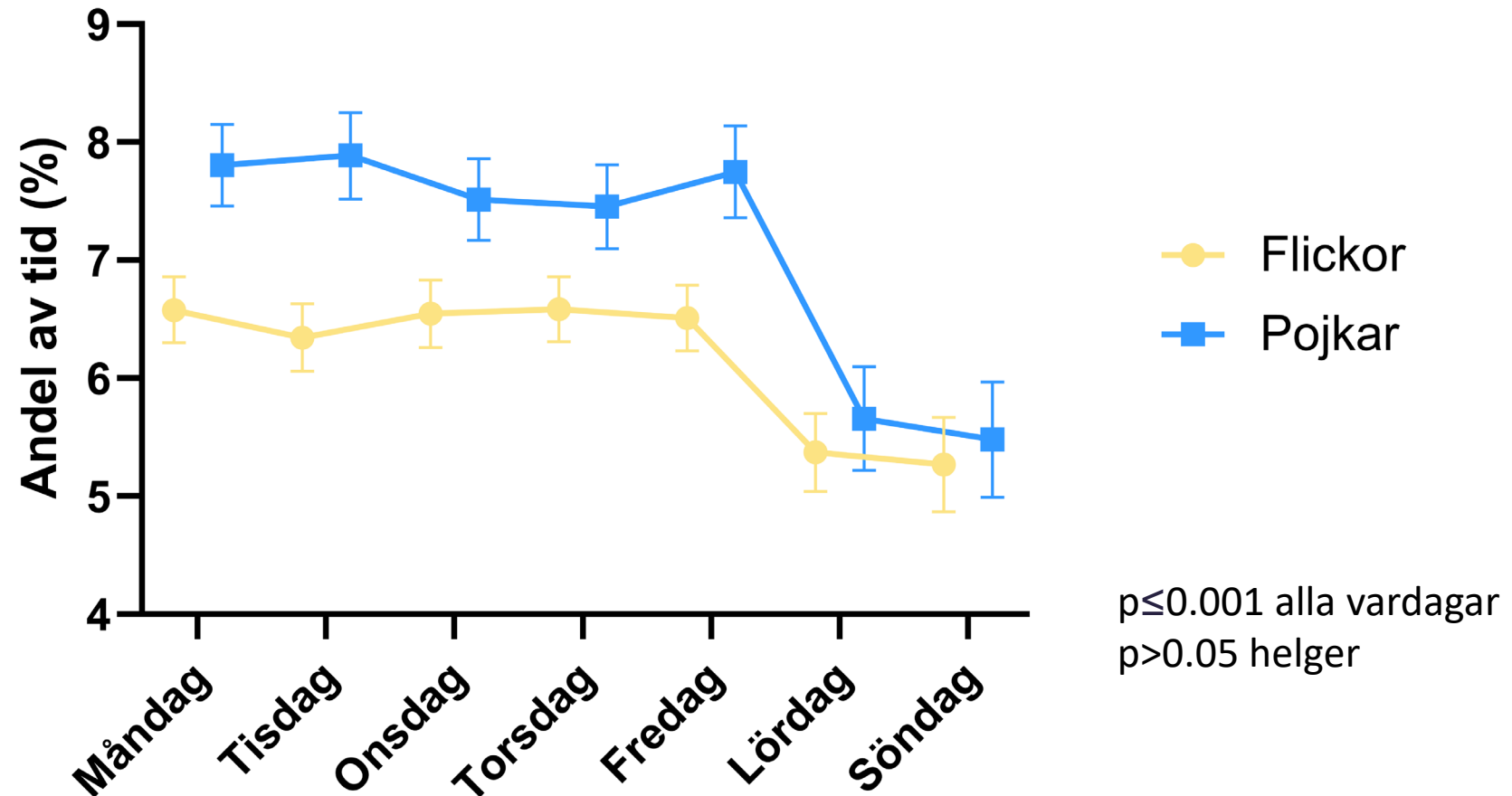
$p < 0.05$, både skoltid och fritid



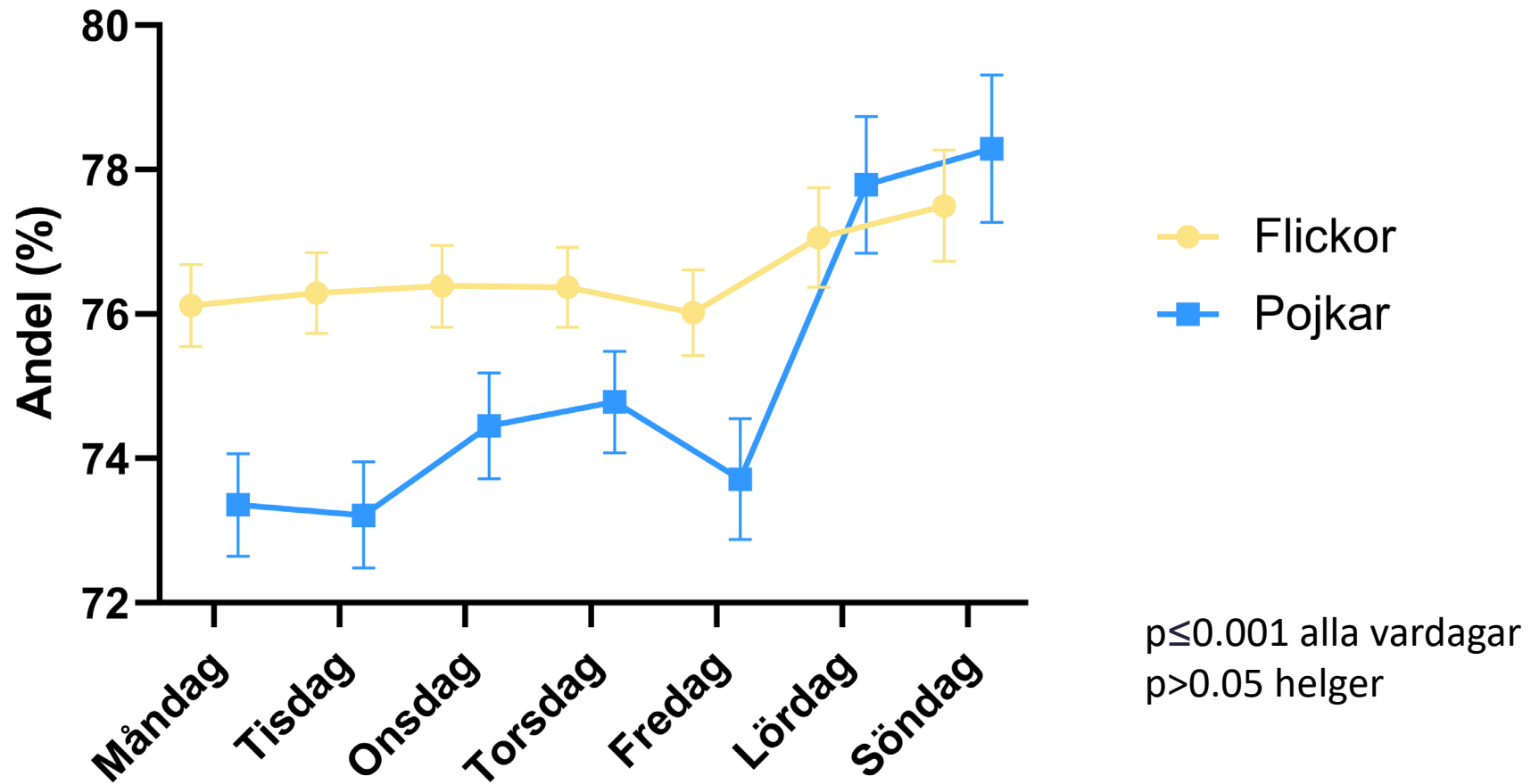
$p \leq 0.001$ på skoltid,
 $p > 0.05$ på fritid

Flickor Pojkar

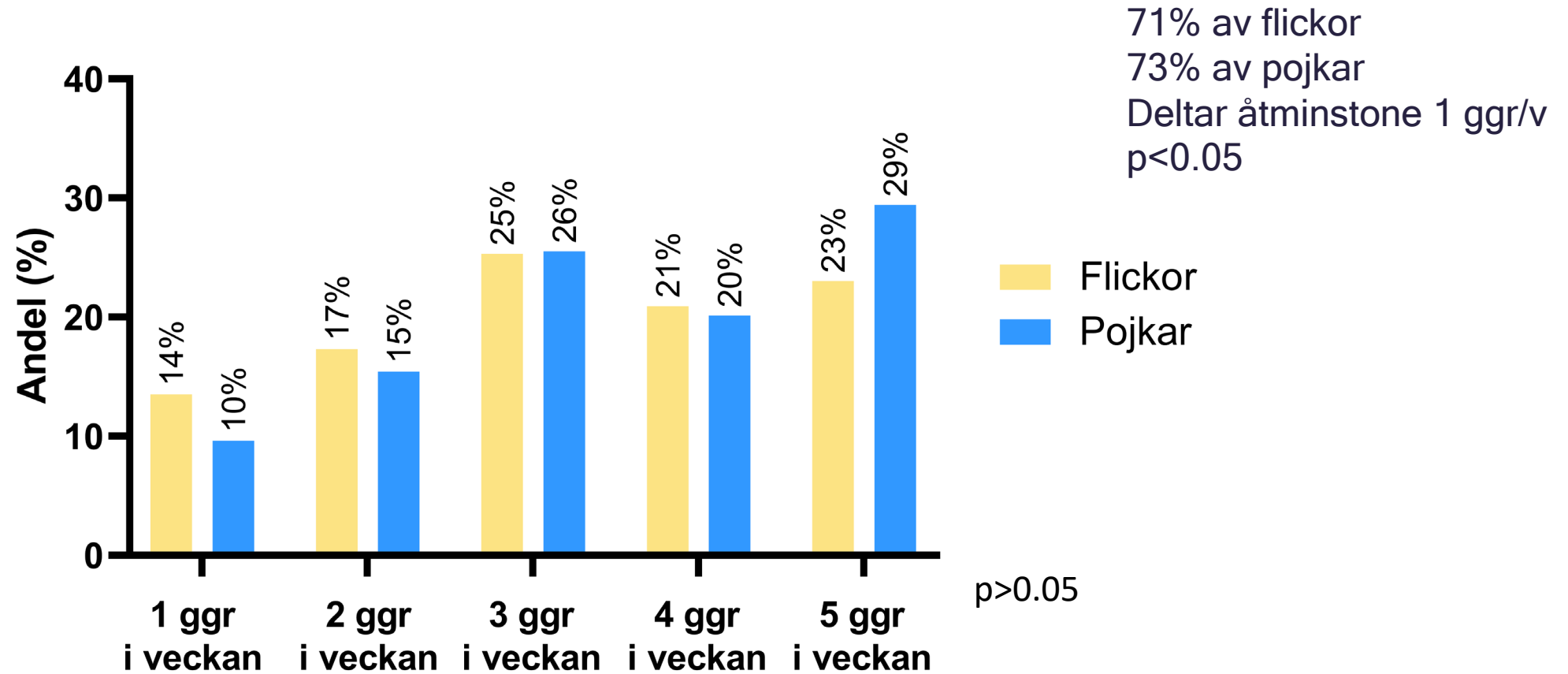
Fysisk aktivitet över veckan



Stillasittande över veckan



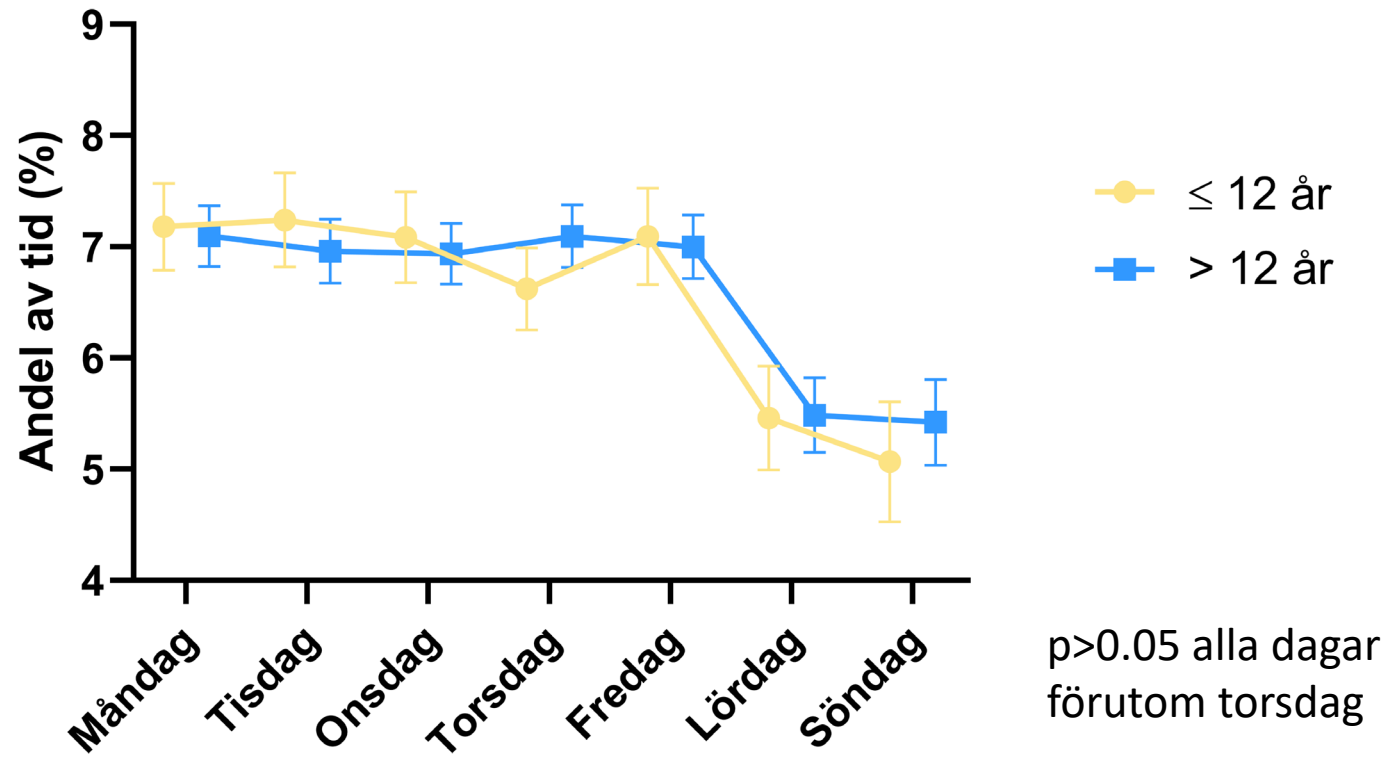
Deltagande i organiserad idrott (enkätfråga)



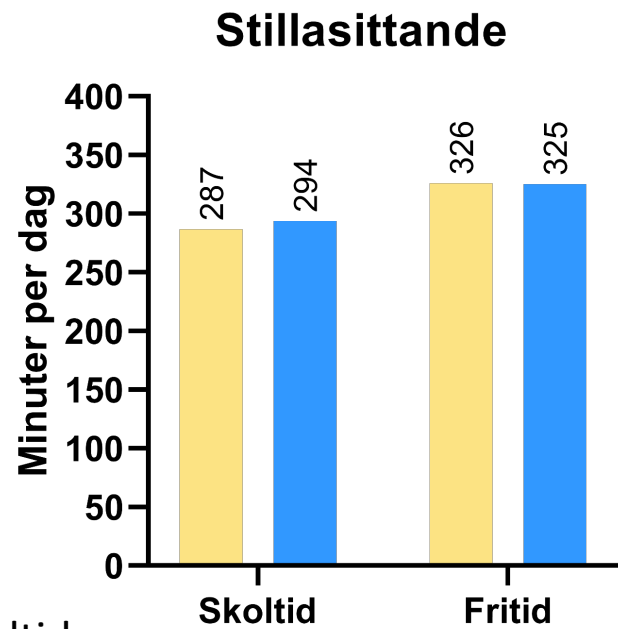
A stack of several books is positioned on the right side of the image. The books have various colored covers, including red, blue, and green. The pages are visible, showing some wear and discoloration. The background is a solid teal color.

Socioekonomisk status

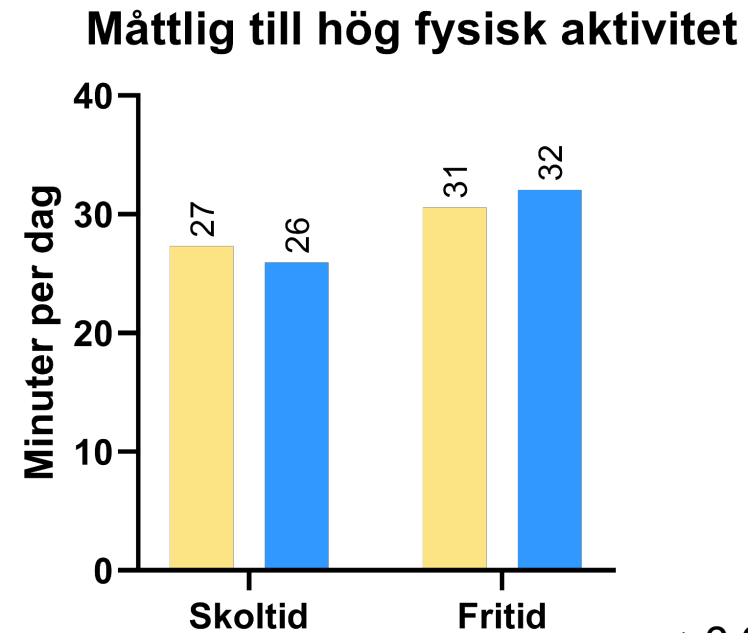
Fysisk aktivitet över veckan



Skoltid vs fritid



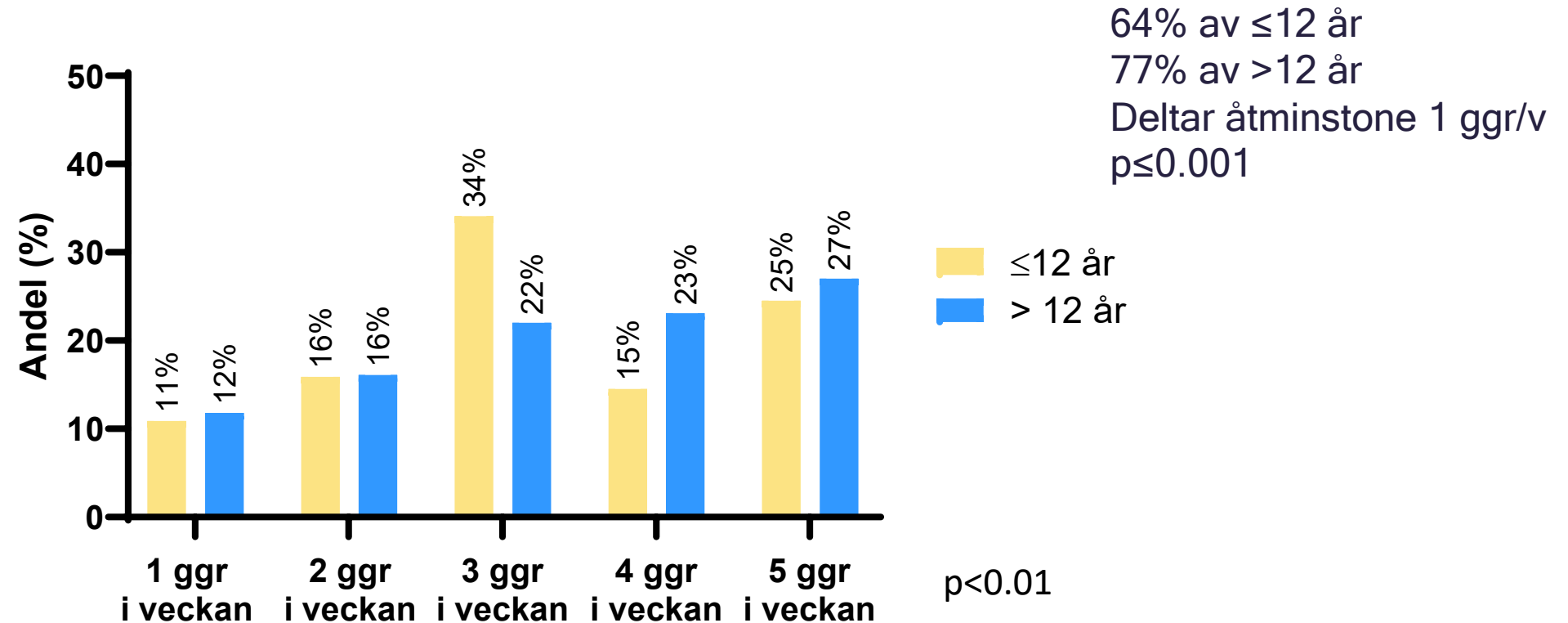
$p \leq 0.01$ på skoltid,
 $p > 0.05$ på fritid



$p > 0.05$ på skoltid
och fritid

■ ≤ 12 år ■ > 12 år

Deltagande i organiserad idrott (enkätfråga)

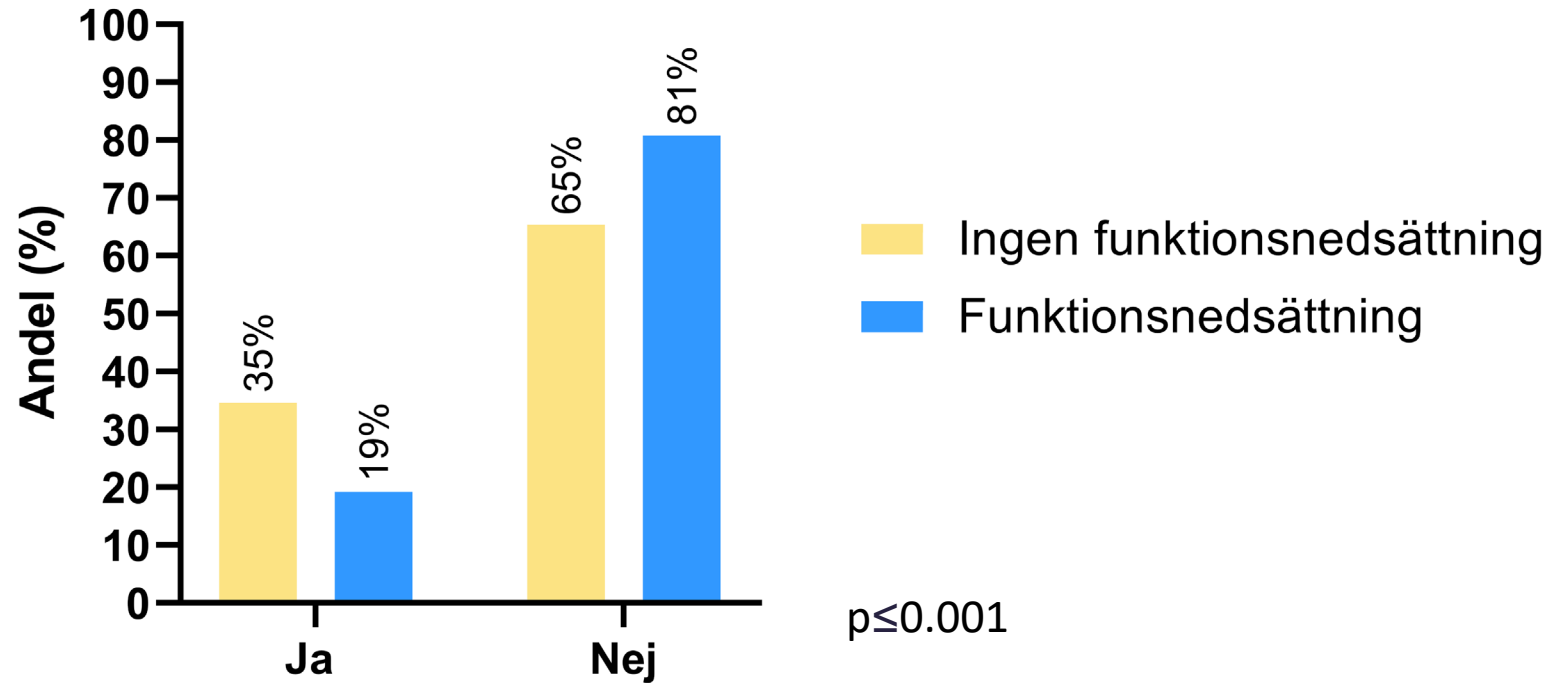


A collection of light bulbs, with one glowing yellow in the center, symbolizing an idea or innovation.

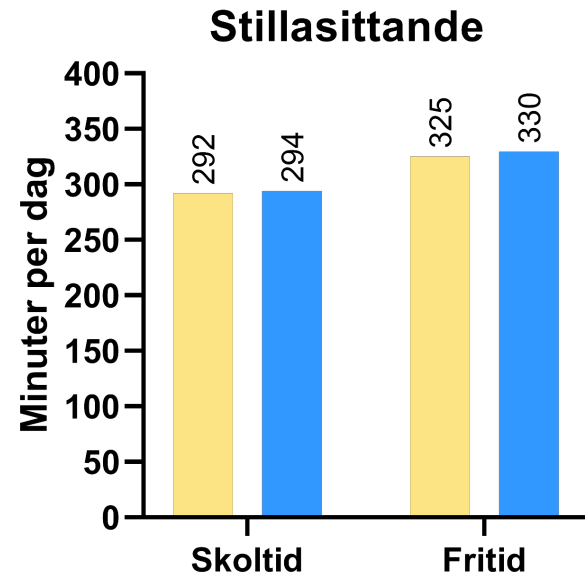
Funktionsnedsättning

Uppnå rekommendationerna för FA

Bred definition av funktionsnedsättning:
inkluderar NPF, fysiska nedsättningar samt syn och hörsel

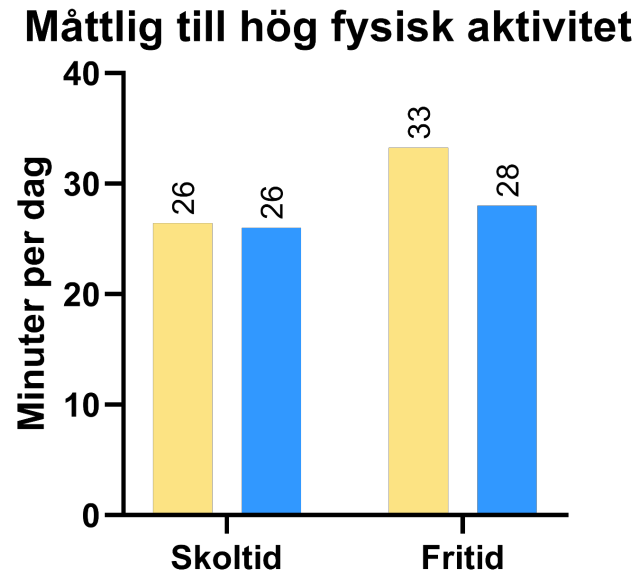


Skoltid vs fritid



$p > 0.05$ på skoltid och fritid

■ Ingen funktionsnedsättning

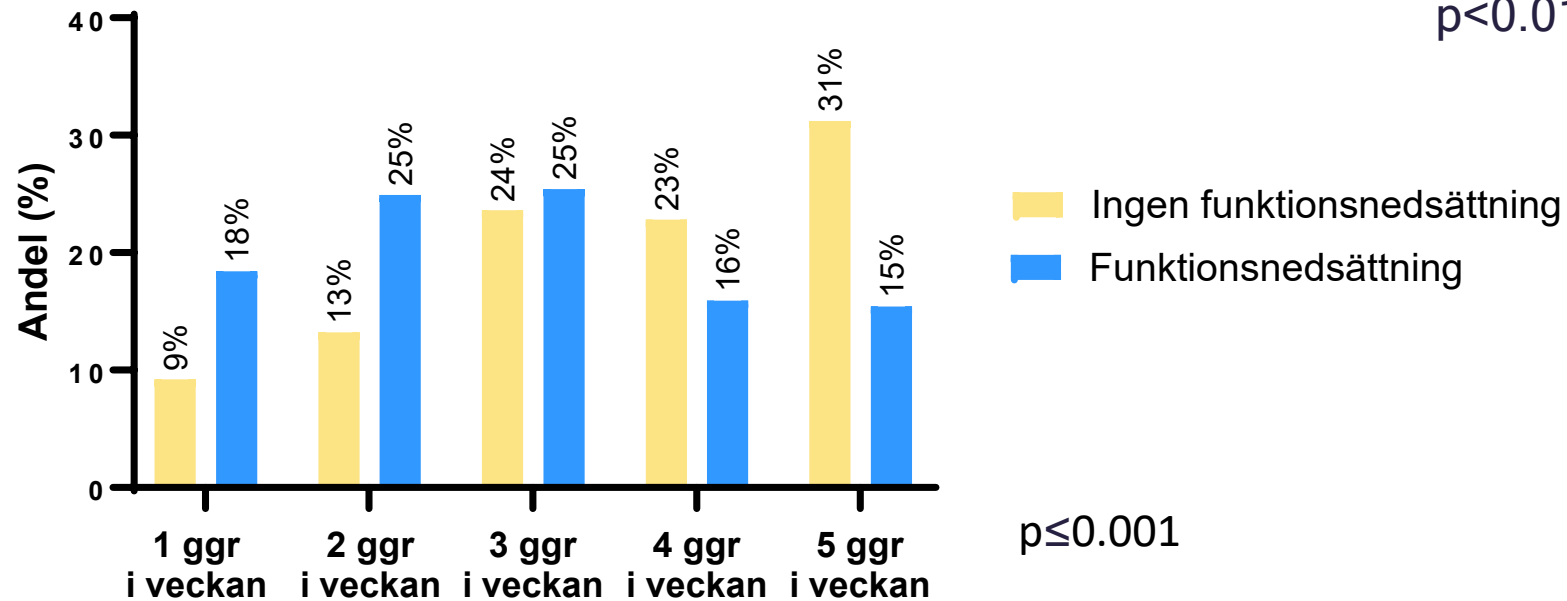


$p > 0.05$ på skoltid, $p \leq 0.001$ på fritid

■ Funktionsnedsättning

Deltagande i organiserad idrott (enkätfråga)

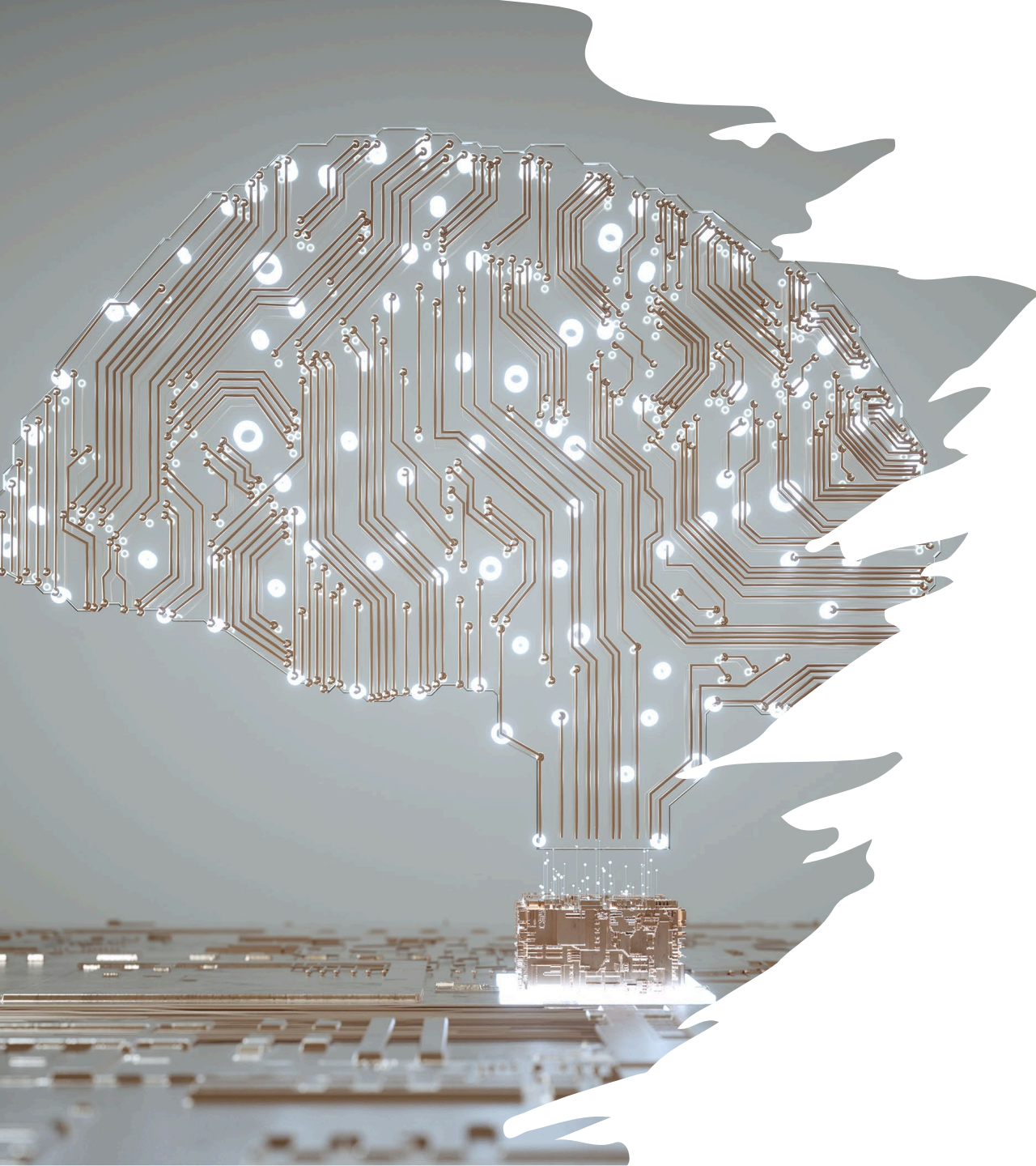
78% av ingen funktionsnedsättning
71% av funktionsnedsättning
Deltar åtminstone 1 ggr/v
 $p < 0.01$



A group of students, seen from behind, are running down a school hallway. They are wearing backpacks and casual clothing. The hallway has large windows on the left and a door on the right. The lighting is bright, suggesting daytime.

Resultat från ej publicerade artiklar

- Funktionsnedsättning delad upp i grupper
 - Skillnader i fysisk aktivitet och stillasittande
- De med synnedsättning, hörselnedsättning och inlärningsproblem hade färre minuter i **hög intensiv fysisk aktivitet** – över hela veckan, fritid och helger
- Under skoltid var det endast de med synnedsättning och inlärningsproblem som var hade färre minuter
- **Måttlig intensitet:** Färre minuter på fritid, inte under skoltid
- **Stillasittande:** Mer stillasittande både fritid och skoltid



Fysisk aktivitet, psykosomatisk hälsa och funktionsnedsättningar

- Mer fysisk aktivitet -> bättre psykosomatisk hälsa i hela gruppen
- Efter uppdelning i ADHD och utan ADHD -> starkare samband i ADHD gruppen
- Tolkning: Fysisk aktivitet är extra viktig för de som har ADHD

A collection of light bulbs, with one glowing brightly in the center, symbolizing an idea or mental health.

Psykisk hälsa

Resultat från publicerad studie

MVPA (vardagar) ↓
Org. idrott (pojkar) ↓

Stillasittande (vardagar) ↑

Ångest



MVPA (all tid) ↑

Stillasittande (all tid) ↓



Hälsorelaterad livskvalitet



MVPA/SED



Skärmtid



Org. idrott

Slutsatser

- Flickor är mindre aktiva än pojkar – speciellt skoltid
- Lägre SES -> deltar mer sällan i organiserad idrott
- De med funktionsnedsättningar är
 - Mindre aktiva
 - Mer stillasittande
 - Men oftast lika aktiva under skoltid
 - Deltar mer sällan i organiserade aktiviteter
- Mer fysisk aktivitet och mindre stillasittande är kopplad till bättre psykisk hälsa



Skolprojekt för att förbättra psykisk hälsa, kognitiva funktioner och skolprestation hos skolungdomar



www.gih.se/hjarnhalsaiskolmiljo

Nytt skolprojekt

- Undersöka om en insats under en skoldag förbättrar psykisk hälsa, kognitiva funktioner och skolprestation hos ungdomar
- Ge skolor effektiva strategier för att kunna förbättra fysisk och psykisk hälsa, underlätta inlärning hos elever och minska ojämlikhet i hälsa

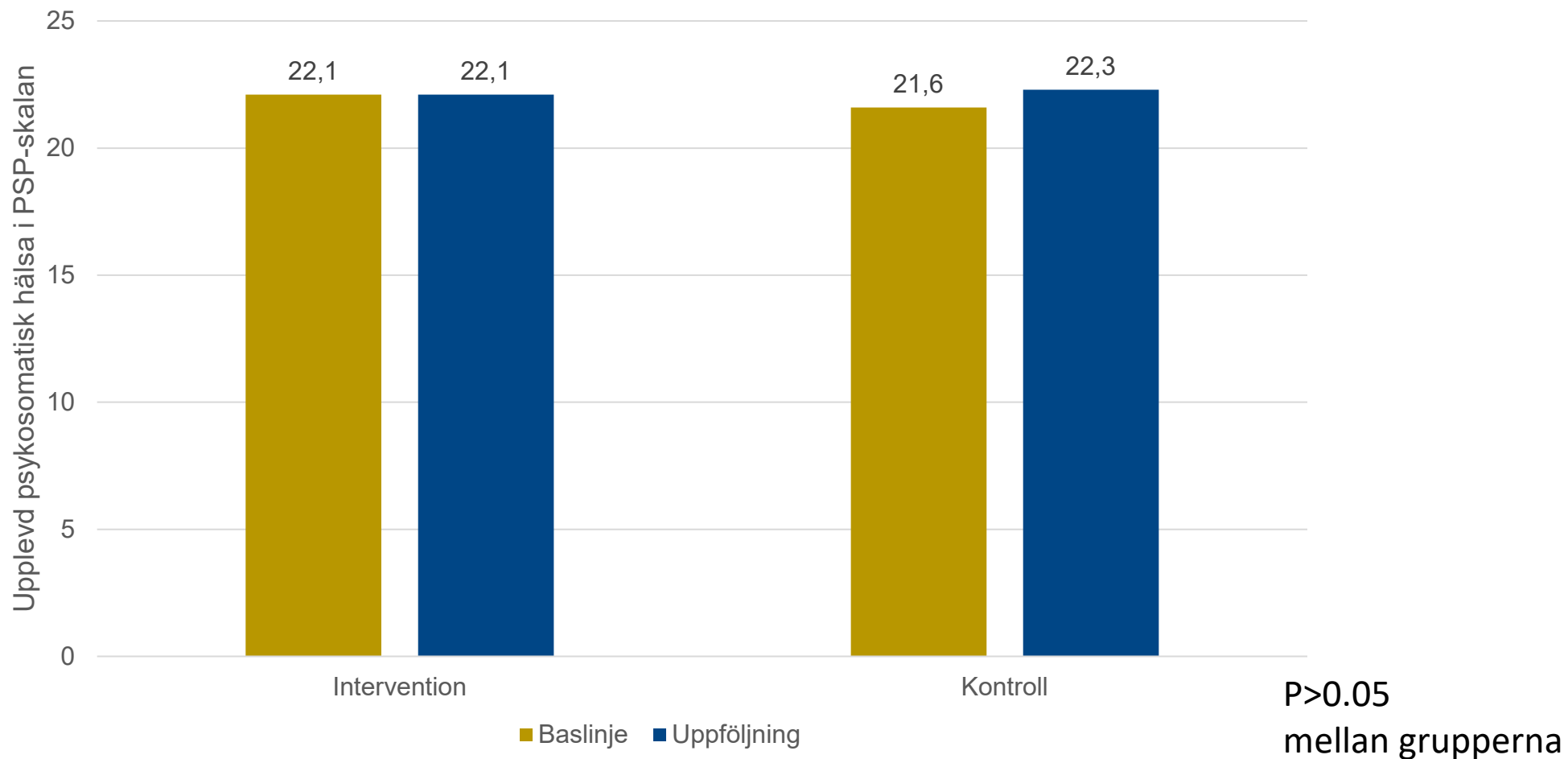
Intervention

- 1 timme läsläsning (studietid) med kort rörelsepaus
 - 1 timme (eller 2*30 min) promenad med ljudbok
 - 1 timme fysisk aktivitet
-
- 1-årig pilot 2021/2022
 - 50-60 skolor runt om i Sverige 2023-2025
 - Cirka 2700 pojkar och flickor i årskurs 8

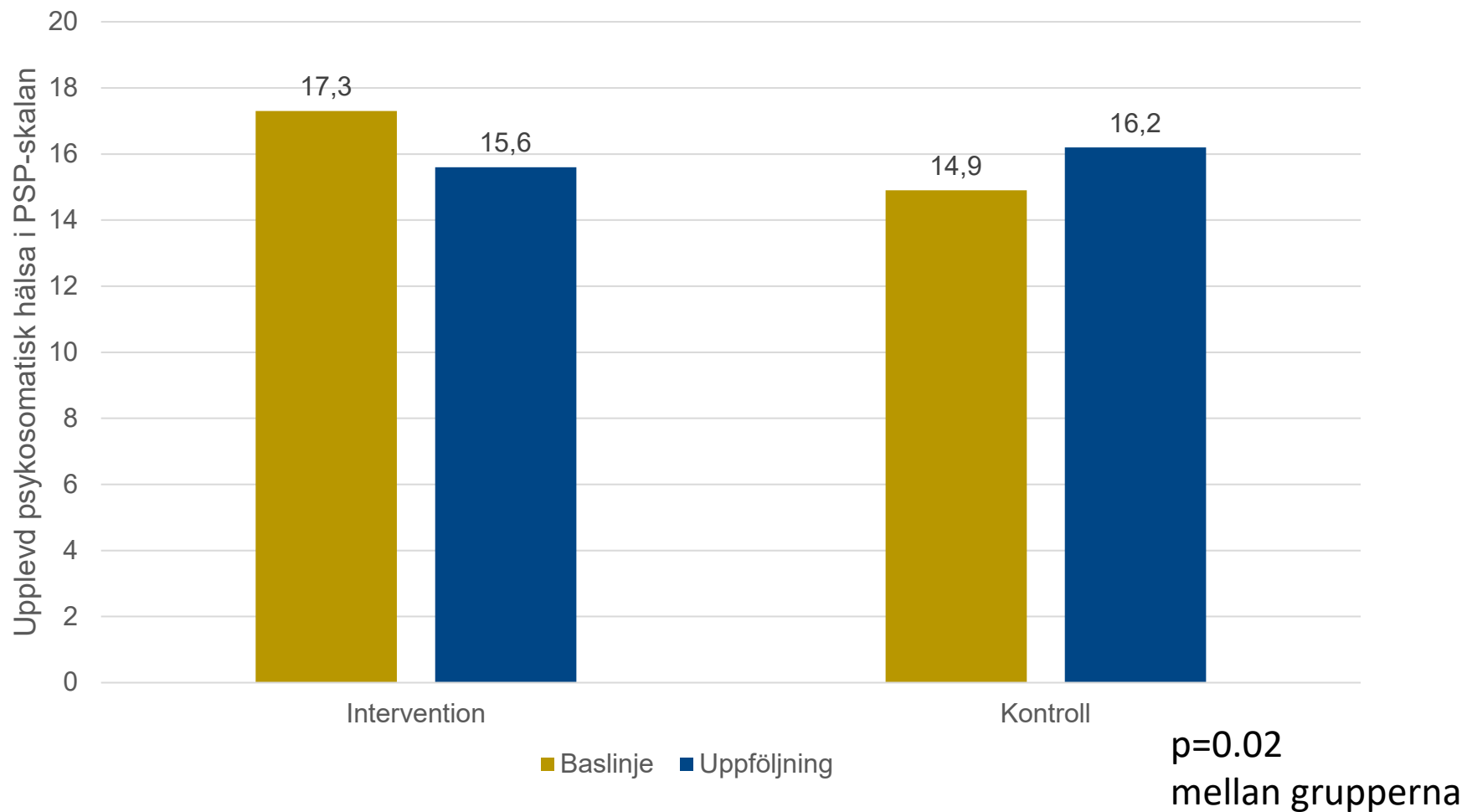
Preliminära resultat



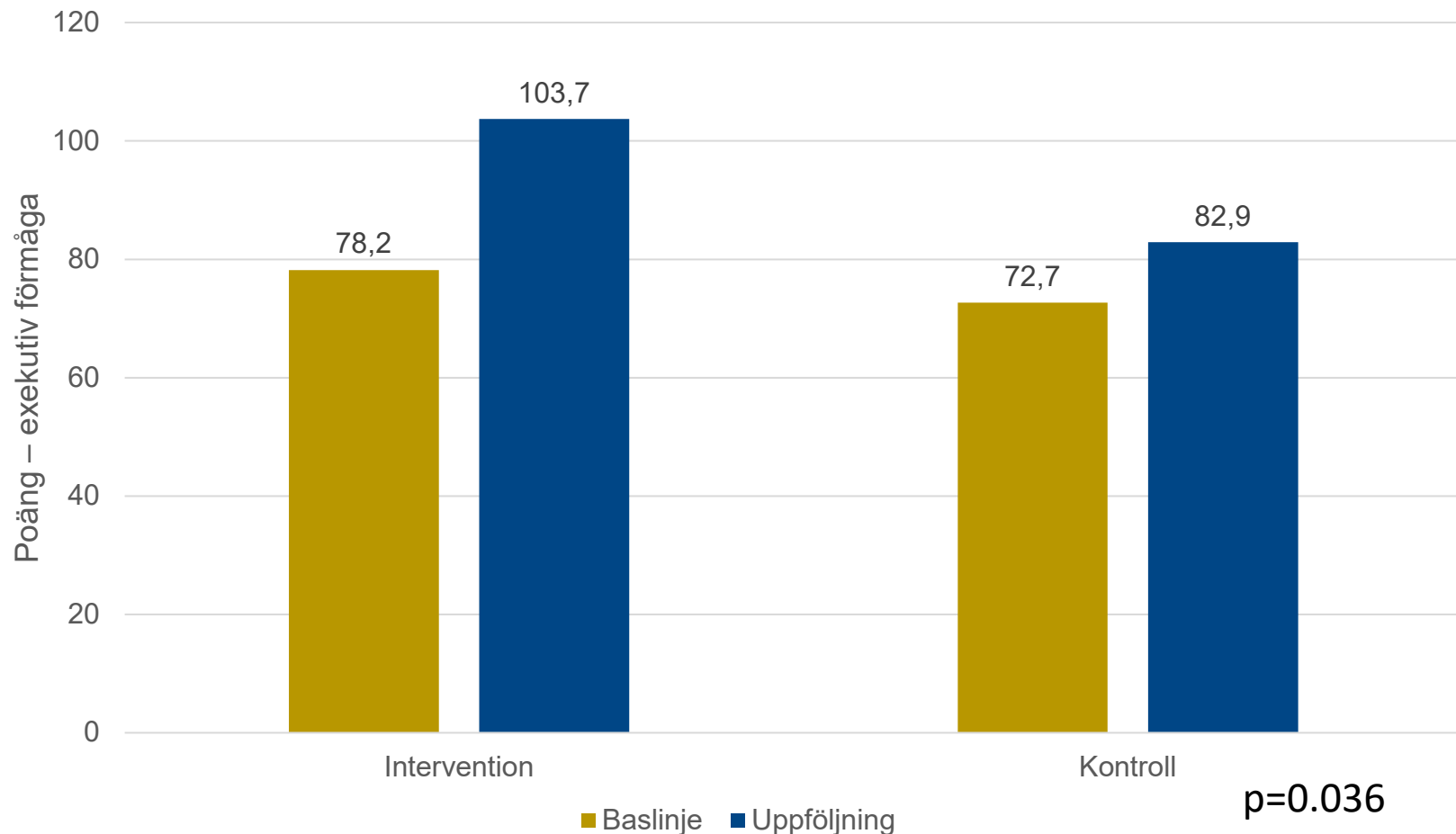
Psykosomatisk ohälsa efter interventionen hos flickor



Psykosomatisk ohälsa efter interventionen hos pojkar

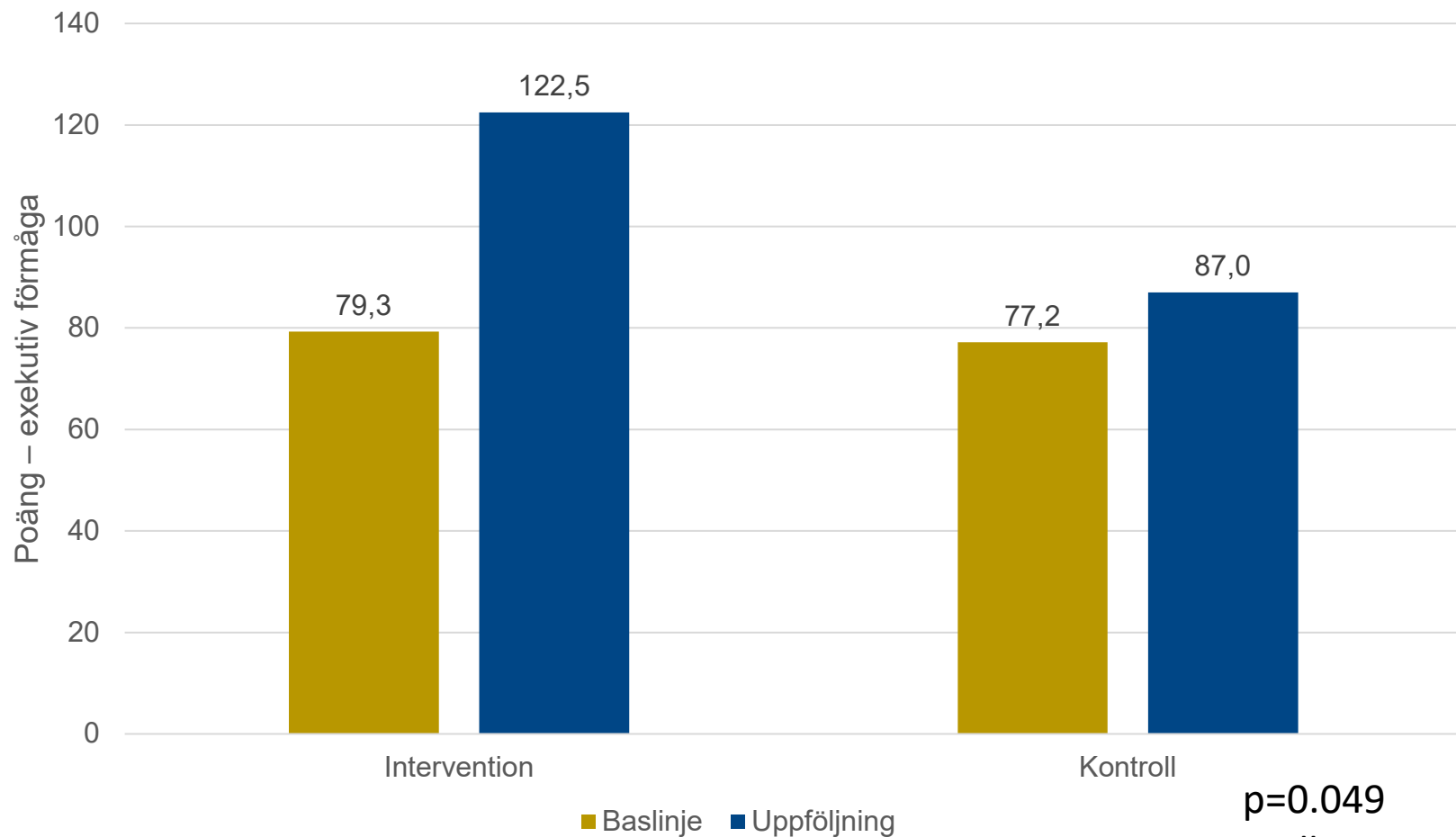


Kognition/perceptuell hastighet efter interventionen – hela gruppen



p=0.036
mellan grupperna

Kognition/perceptuell hastighet efter interventionen hos pojkar



$p=0.049$
mellan grupperna

Citat ljudböcker

Jag tycker Storytel är bra, för att ibland när jag läser så jag förstår inte lika mycket, men när jag lyssnar då jag förstår mer, så jag kan fatta vad de menar. När jag läser, då kan jag inte koncentrera mig (Elev 12).



”Man blir lugnare av att vara utomhus” (citat elev)

Schemalagd rörelse.



Melanie Pancorbo tycker att det är bra med extra idrottspass under skoldagen. "Det blir lite så mycket träning på vardagarna annars, men jag älskar varje lördag!"
Källa: Paul Hultén

Längre skoldagar ska få barn och unga att må bättre

Eleven Melanie Pancorbo, denna eftermiddag mitt uppe i en badmintonmatch, tycker också att det är okej att de fått längre skoldagar detta år.

"Det är roligt det här extrapasset, det känns nästan som fritid och jag tror faktiskt att jag skulle vara med även om det inte var obligatoriskt. Jag brukar inte hinna träna så mycket på vardagar annars, säger hon"

Företagspartners i projektet:
Skandia, COOP, IKEA, Kronprinsessparets
stiftelse, Konsumentföreningen i
Stockholm, Permobil, Skanska, Storytel &
SATS.

Finansieras av Skandia, KK-stiftelsen,
Familjen Kamprads stiftelse & Svenska
ESF-rådet (Europeiska socialfonden)

Kontakt:

gisela.nyberg@gih.se

bjorg.helgadottir@gih.se

