

Få unga rör sig tillräckligt

Gisela Nyberg, Karolinska Institutet

Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar, egentligen? För första gången har forskare mätt hur mycket ett representativt urval av svenska skolelever rör sig under en vecka. Studien visar att få når rekommendationen om fysisk aktivitet och att skillnaden är stor mellan könen och olika åldersgrupper.

Fysisk aktivitet är svårt att undersöka vetenskapligt. Det gäller särskilt aktiviteten hos barn och ungdomar. Många tidigare studier har använt självrapporterade data. Det ger osäkra resultat, eftersom personer har en tendens att framställa sig som mer aktiva än vad de egentligen är. Med objektiva mätmetoder, till exempel rörelsemätare (accelerometrar), är det i stället möjligt att få ett tillförlitligt mått på fysisk aktivitet och stillasittande. I det här kapitlet redovisas ny forskning från den första nationella studie som har undersökt barn och ungdomars fysiska aktivitet och stillasittande med objektiva mätmetoder i Sverige. Vi har närmare studerat skillnaderna mellan olika åldrar och kön och föräldrars utbildningsnivå. Dessutom har vi samlat in information om undersökningsgruppens deltagande i organiserad idrott. Resultaten ger viktig och ny kunskap om ungas fysiska aktivitet i skolan och på fritiden, på vardagar såväl som på helger.

Vad visar tidigare undersökningar?

Rekommendationen om fysisk aktivitet

En genomgång av tidigare studier som undersökt hur väl svenska barn och ungdomar når upp till rekommendationen om fysisk aktivitet visar skiftande resultat. I rapporten *Skolbarns hälsvanor i Sverige 2013/2014* presenteras en enkätundersökning där unga i åldern 11, 13 och 15 år tillfrågades om sina hälsvanor och fysiska aktivitet. Studien görs vart fjärde år i ett drygt fyrtiotal länder och samordnas av Världshälsoorganisationen (WHO).²⁵ Den senaste gjordes 2013/14. Bland landets elvaåringar rapporterade 13 procent av flickorna och 21 procent av

²⁵ Folkhälsomyndigheten (2014). *Skolbarns hälsvanor i Sverige 2013/2014*.

pojkar att de nådde upp till rekommendationen om 60 minuters daglig fysisk aktivitet med minst måttlig intensitet. Bland 13- och 15-åringar var siffran 10–15 procent. I rapporten *The Nordic Monitoring System 2011–2014* gjordes telefonintervjuer med nordiska barn i åldern 7–12 år.²⁶ Resultaten visar att 40 procent av barnen och fler pojkar än flickor nådde rekommendationen. Andelen som inte nådde rekommendationen var högst i Sverige.

I mätningar med accelerometrar visar äldre studier från 2006 att svenska barn 8–11 år i genomsnitt var fysiskt aktiva cirka 2,5–3 timmar per dag med minst måttlig intensitet och att majoriteten av barnen nådde rekommendationen.^{27,28} Liknande resultat visar interventionsstudierna *En frisk skolstart I* och *II*, som gjordes på sexåriga barn.²⁹ *IDEFICS-studien* är en omfattande europeisk studie som har undersökt kostvanor, sociala faktorer och livsstil hos 2–9 år gamla barn.³⁰ Där är andelen svenska skolbarn som når upp till rekommendationen mycket lägre, endast 18 procent av flickorna och 43 procent av pojkarna. Helt andra resultat framkom i en studie som använde stegräknare, där nådde 91 procent av flickorna och 75 procent av pojkarna i årskurs 2 rekommendationen. I årskurs 5 var motsvarande siffror 61 och 20 procent.³¹

Detta visar på en stor variation mellan olika undersökningar i hur stor andel av svenska barn och ungdomar som når upp till rekommendationen för fysisk aktivitet. Det beror till stor del på att man har använt olika mätinstrument och gränsvärden för vad som definieras som måttlig till hög intensitet. I äldre studier är gränserna generellt lite mer generöst satta, vilket gör att fler når rekommendationen.

²⁶ Matthiessen, J. m.fl. (2016). *The Nordic Monitoring System 2011–2014*.

²⁷ Ruiz, J. R. m.fl. (2006). "Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children". I *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 84, nr. 2, s. 299–303.

²⁸ Dencker, M. m.fl. (2006). "Daily physical activity in Swedish children aged 8–11 years". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 16, nr. 4, s. 252–257.

²⁹ Nyberg, G. "Effectiveness of a universal parental support programme". (2015 & 2016). I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 13, nr. 4, s. 1–14.

³⁰ Kovacs, E. m.fl. (2014). "Adherence to the obesity-related lifestyle intervention targets in the IDEFICS study". I *International Journal of Obesity*, vol. 38, s. 144–151.

³¹ Raustorp, A. m. fl. (2015). "Physical activity decreased by a quarter in the 11- to 12-year-old Swedish boys between 2000 and 2013 but was stable in girls" I *Acta Paediatrica*, vol. 104, nr. 8, s. 808–814.

Köns- och åldersskillnader

Majoriteten av studierna visar att pojkar är mer fysiskt aktiva jämfört med flickor och att aktivitetsnivån sjunker med ökad ålder. Det går även att se i *Stockholm Obesity Prevention Project*, där pojkar var mer aktiva än flickor i alla åldrar.³² Studien undersökte svenska barn 6–10 år och använde accelerometrar.

Skärmtid och stillasittande

Ungas skärmvanor diskuteras flitigt i debatten om hälsa och fysisk aktivitet, inte minst när det gäller barn och ungdomars stillasittande. I rapporten *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/2014* har 11- och 15-åringar själva fått uppge hur många timmar per dag som de vistas framför en skärm på sin fritid, och ser på till exempel tv, video eller dvd. Bland elvaåringarna uppgav 19 procent av pojkarna och 11 procent av flickorna en skärmtid på fyra timmar eller mer per dag. Motsvarande siffror för 15-åringarna var 27 procent för pojkar och 24 procent för flickor. Jämfört med en tidigare undersökning från 2009/10 har tiden som går åt till skärmaktiviteter ökat bland pojkar i alla åldersgrupper och bland 15-åriga flickor. Rapporten *The Nordic Monitoring System 2011–2014* visar att cirka 15 procent av nordiska barn 7–12 år självrapporterade fyra timmar skärmtid eller mer per dag. Andelen var större hos flickor än pojkar.

Studien *En frisk skolstart II* redovisar sexåriga barns tid i stillasittande, mätt med accelerometer. Den visar att barnen satt stilla i genomsnitt mer än fem timmar per dag. Det var ingen skillnad mellan pojkar och flickor.

Deltagande i föreningar

Enligt statistik från Riksidrottsförbundet år 2015 var andelen som motionerar/ idrottar i föreningar 74 procent av flickorna och 80 procent av pojkarna i åldern 6–12 år, respektive 72 procent av flickorna och 54 procent av pojkarna i åldern 13–18 år. Idrottsutövandet i föreningsform minskade totalt sett över tid i hela åldersgruppen, med tolv procent mellan 2004 och 2013.

Socioekonomiska skillnader

Flera svenska undersökningar har visat att unga i familjer med låg socioekonomisk status i lägre utsträckning deltar i organiserad fysisk aktivitet, jämfört med barn i

³² Marcus, C. m.fl. (2009). "A 4-year, cluster-randomised, controlled childhood obesity prevention study: STOPP". I *International Journal of Obesity*, vol. 22, nr. 4, s. 408–417.

familjer med högre socioekonomisk status. Däremot visar studier att det inte går att se lika tydliga skillnader mellan objektivt mätt fysisk aktivitet eller stillasittande och föräldrarnas utbildningsnivå.

Ny studie viktig för svenskt folkhälsoarbete

Resultaten om barn och ungdomars fysiska aktivitet och stillasittande varierar mellan svenska studier, och det saknas information om framför allt äldre ungdomar. Därför är Livsmedelsverkets nu pågående nationella undersökning *Riksmaten ungdom* oerhört viktig. Den genererar ny kunskap om fysisk aktivitet, stillasittande och deltagande i idrottsaktiviteter och gör det möjligt att se skillnader mellan åldrar, kön, och socioekonomisk bakgrund. I studien ingår ett stort nationellt urval av barn och ungdomar. Resultaten kommer att utgöra ett mycket viktigt underlag för det svenska folkhälsoarbetet för att främja fysisk aktivitet och minska stillasittandet.

Riksmaten ungdom genomförs under läsåret 2016–17 i samarbete med oss på Karolinska Institutet. Flickor och pojkar i årskurs 5 och 8 i grundskolan samt årskurs 2 på gymnasiet ingår i undersökningen. Statistiska centralbyrån har gjort ett representativt urval från skolregistret och eleverna har rekryterats klassvis. Planen är att 1 000 personer i varje åldersgrupp ska ingå i studien. Förutom matvanorna undersöker vi även fysisk aktivitet hos samtliga 3 000 flickor och pojkar, med hjälp av rörelsemätare.

Deltagarna bär rörelsemätarna i ett elastiskt bälte runt midjan i sju dagar all vaken tid, förutom vid dusch eller bad. De uppmuntras att använda mätaren under hela veckan, inklusive helgen. Efter en vecka samlar läraren ihop klassens mätare och skickar dem till oss i forskargruppen.

Deltagarna får även svara på en målgruppsanpassad webbenkät om skolämnet idrott och hälsa, fritidsaktiviteter, deltagande i förening, vilken typ av fysiska aktiviteter de ägnar sig åt och hur ofta, transport till och från skolan och skärmtid. Vi mäter också deltagarnas vikt och längd och beräknar undervikt, normalvikt, övervikt samt fetma.³³

Undersökningen samlar dessutom in information om matvanor, livsstilsfaktorer och socioekonomi, och tar biologiska prover (blod och urin) från cirka 1 200

³³ Cole, T. J. m.fl. (2012). "Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity". I *Pediatric Obesity*, vol. 7, nr. 4, s. 284–294.

deltagare. Det sistnämnda kommer inte att användas för den här studien, men möjligheten finns att använda proverna i framtida analyser av fysisk aktivitet och stillasittande.

Mätning med rörelsemätare

En accelerometer är en liten rörelsemätare som mäter förändring av kroppens rörelser i en, två eller tre riktningar. Ju mer kroppsrörelse och ju högre acceleration desto högre intensitet registreras. Detta uttrycks som så kallade "counts" och summeras över en vald tidsperiod, i denna studie är den fem sekunder. Måttet man använder är oftast counts per minut (cpm).

De accelerometerdata som vi hittills har samlat in registrerades varje dag klockan 7.00–23.00. Vardagar 8.00–16.00 definierades som *skoltid*, och vardagar 7.00–8.00 och 16.00–23.00 som *fritid*. Helgdagar delades inte in i delar. Varje deltagare behövde använda mätaren i minst tre dagar (inklusive minst en helgdag), med minimum 500 registrerade minuter per dag, för att det skulle betraktas som en giltig mätning. Graden av aktivitet delades upp i låg, måttlig och hög intensitet samt stillasittande. Det är vanligt att slå ihop måttlig och hög intensitet när man mäter barn och ungdomars fysiska aktivitet.³⁴ Det görs även i den allmänna rekommendationen om fysisk aktivitet, det vill säga minst 60 minuter per dag på måttlig till hög intensitet. För att bedöma hur många i studien som når rekommendationen beräknas ett genomsnitt över veckan, där variationen av registrerad aktivitet varierar mellan tre och sju dagar. Det är en begränsning att alla deltagare inte har sju dagar registrerade, men metoden är vanlig för att inkludera så många deltagare som möjligt i analyserna. Här är det viktigt att betona att de rekommendationer som finns om fysisk aktivitet är baserade på forskning byggd på självrapporterade data (se kapitel 1).

³⁴ Evenson, K. R. m.fl. (2008). "Calibration of two objective measures of physical activity for children". I *Journal of Sport Sciences*, vol. 26, nr. 14, s. 1557–1565.

Resultaten från studien Riksmaten ungdom

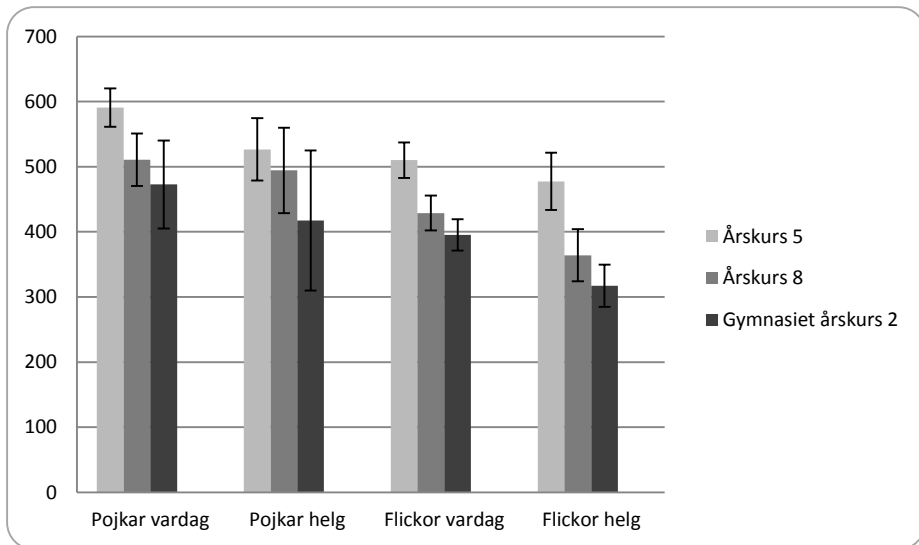
Den del av *Riksmaten ungdom* som redovisas här genomfördes hösten 2016 på över 51 skolor runt om i Sverige. Totalt blev 2 413 elever erbjudna att delta och 1 677 valde att vara med. Av de svarande var 53 procent flickor och 47 procent pojkar.

Bland eleverna hade 38 procent föräldrar med låg utbildningsnivå och 62 procent föräldrar med hög utbildningsnivå. Låg utbildning definierades som tolv års utbildning eller mindre, och hög utbildning som mer än tolv år (eftergymnasial utbildning). Det kan jämföras med hela riket, där andelen med föräldrar med eftergymnasial utbildning i genomsnitt var 56 procent läsåret 2015/16. Av deltagarna var 90 procent födda i Sverige, 2 procent i Europa och 8 procent utanför Europa. I genomsnitt hade 18 procent utländsk bakgrund, definierat som född utomlands eller född i Sverige med båda föräldrarna födda utomlands. Genomsnittet i riket var 23 procent läsåret 2015/16. Andelen barn med övervikt var 17 procent och med fetma 4 procent.

Så långt i studien har vi mätt fysisk aktivitet med accelerometer på 914 elever. Totalt har 788 elever minst en dag med giltiga data och 558 elever har giltiga mätningar under minst tre dagar, inklusive minst en helgdag. Bortfallet var störst bland pojkar och ungdomar i gymnasiet. I övrigt fanns inga skillnader mellan grupperna. Det innebär sammanfattningsvis att 788 deltagare ingår i de analyser som bara rör vardagar. I analyserna som gäller för hela veckan ingår 558 deltagare.

Total fysisk aktivitet

I figur 1 redovisas de deltagande barnen och ungdomarnas totala fysiska aktivitet uppdelat på kön, årskurs, vardag och helg. Genomsnittet per dag var 530 cpm för pojkar och 436 cpm för flickor. Ett viktigt resultat är att pojkar hade en signifikant högre nivå av total fysisk aktivitet i alla årskurser jämfört med flickor. Vidare framkom tydliga skillnader mellan åldersgrupperna, såtillvida att den fysiska aktiviteten blev lägre med ökad ålder för både flickor och pojkar. Slutligen framkom att deltagarna rörde sig betydligt mer på vardagar än på helger. En mer ingående granskning visade en signifikant skillnad i fysisk aktivitet mellan vardagar och helger för pojkar i årskurs 5, och för flickor i årskurs 8 och gymnasiets årskurs 2. Resultaten överensstämmer väl med tidigare studier. Det fanns ingen skillnad i total fysisk aktivitet mellan elever med hög- respektive lågutbildade föräldrar.



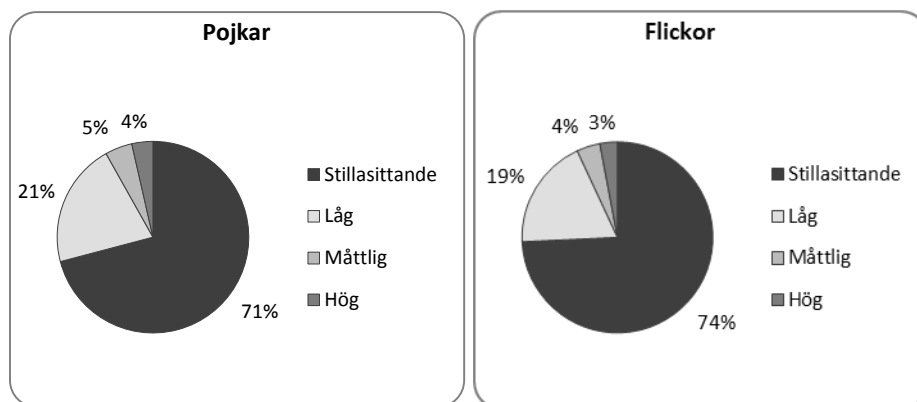
Figur 1. Total fysisk aktivitet (counts per minut) uppdelat på kön, årskurs och dag (n=558). Konfidensintervall 95 %.

Fysisk aktivitet på olika intensitetsnivåer

I studien ingick även mätningar av olika intensitetsnivåer. I figur 2 presenteras den genomsnittliga andelen tid med låg, måttlig och hög intensitet samt tid i stillasittande. Intensitetsnivåerna definieras på följande sätt:

- Stillasittande: 100 cpm eller färre
- Låg intensitet: 101–2 295 cpm
- Måttlig intensitet: 2 296–4 011 cpm
- Hög intensitet: 4 012 cpm eller fler.

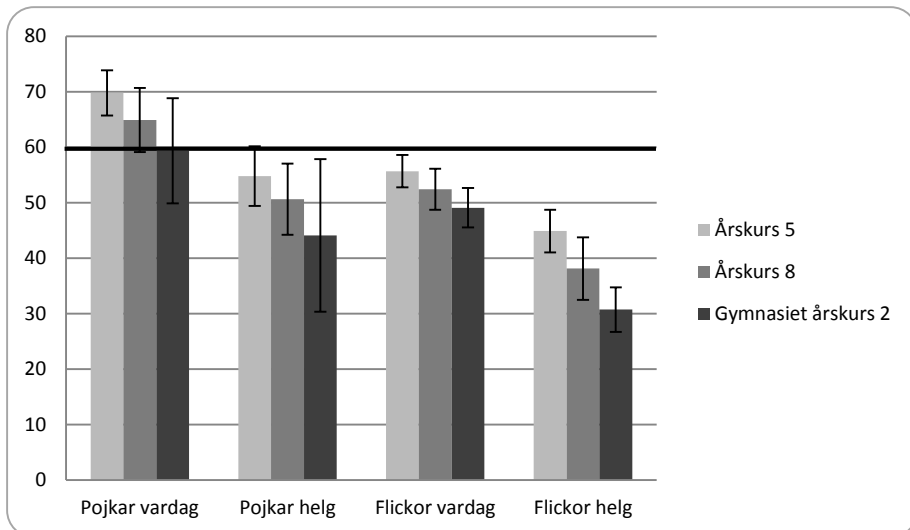
Resultaten visar att flickorna inte var lika aktiva som pojkarna. Andelen tid i stillasittande var högre hos flickor, och andelen tid med låg, måttlig och hög intensitet lägre.



Figur 2. Andel (%) av tid i stillasittande samt låg, måttlig och hög intensitet för hela veckan uppdelat på kön (n=558).

Tid av aktivitet med måttlig och hög intensitet

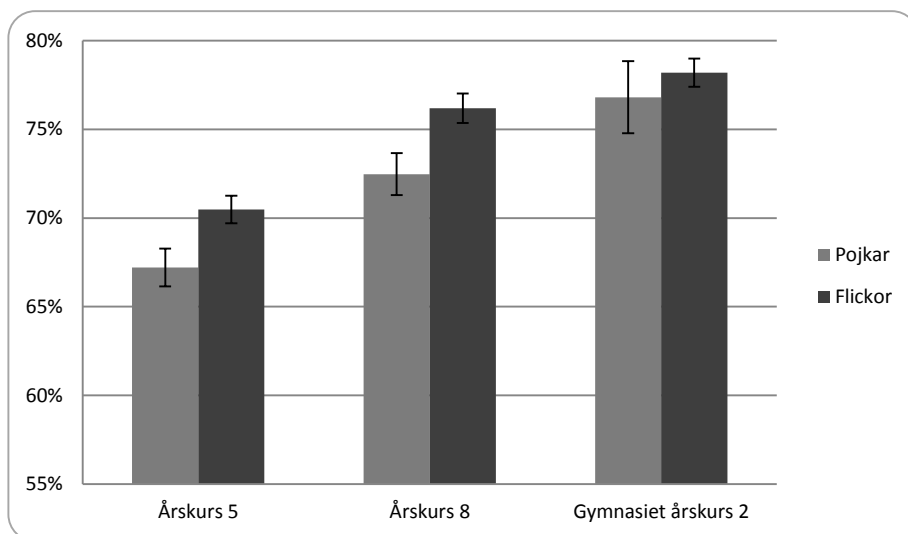
I figur 3 redovisas den tid barnen och ungdomarna var fysiskt aktiva med måttlig och hög intensitet uppdelat på kön, årskurs och typ av dag. Resultaten visar att genomsnittet för måttlig och hög intensitet var 59 minuter per dag för pojkar och 46 minuter per dag för flickor. En mer ingående analys visar att skillnaderna mellan könen var signifikanta i alla årskurser. Tiden med måttlig och hög intensitet blev lägre med ökad ålder för både flickor och pojkar. Bägge könen rörde sig signifikant mer på vardagar än på helger. Det gällde för alla årskurser. Föräldrarnas utbildningsnivå hade ingen betydelse för den mängd tid deltagarna var aktiva med måttlig och hög intensitet.



Figur 3. Antal minuter i måttlig och hög intensitet uppdelat på kön, årskurs och dag (n=558). Bara pojkar i årskurs 5 och 8 når över rekommendationen om 60 minuter daglig fysisk aktivitet, dock endast på vardagar. Konfidensintervall 95 %.

Tid i stillasittande

Figur 4 visar andel av tid i stillasittande uppdelat på kön och årskurs. Resultaten visar att de unga var stillasittande under stor del av sin tid: i genomsnitt 9,1 timmar per dag för flickor och 8,7 för pojkar. En mer ingående analys visar emellertid att skillnaderna mellan könen var signifikanta i årskurs 5 och 8, men inte på gymnasiet. Tiden i stillasittande var lägst i årskurs 5 och högst i gymnasiet. Det var ingen skillnad i andel tid i stillasittande under vardagar jämfört med helger. Det finns inga andra svenska studier att jämföra resultaten med, men forskning från andra länder visar på liknande resultat. Härmed kan vi konstatera att även svenska ungdomar i alla åldersgrupper spenderar mycket tid stillasittande. Inte heller när det gäller den här variabeln hade föräldrarnas utbildningsnivå någon effekt.

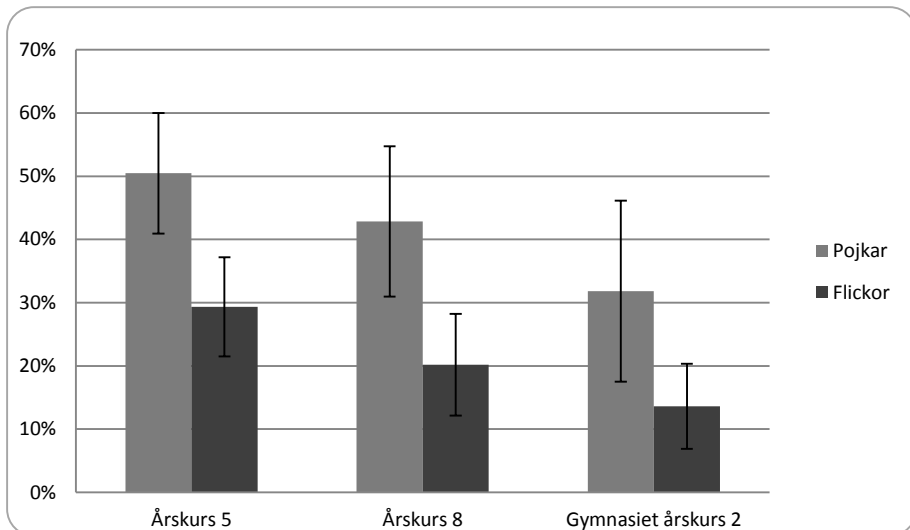


Figur 4. Andel (%) av tid i stillasittande uppdelat på kön och årskurs (n=558). Konfidensintervall 95 %.

Andel som når upp till rekommendationen om fysisk aktivitet

Långt under hälften av barnen och ungdomarna i studien, 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna, nådde den rekommenderade mängden om minst 60 minuters fysisk aktivitet med måttlig och hög intensitet per dag. I alla årskullar var skillnaderna mellan pojkar och flickor signifikanta. Resultaten liknar dem från andra länder och även den del av *IDEFICS-studien* som undersökte svenska barn.

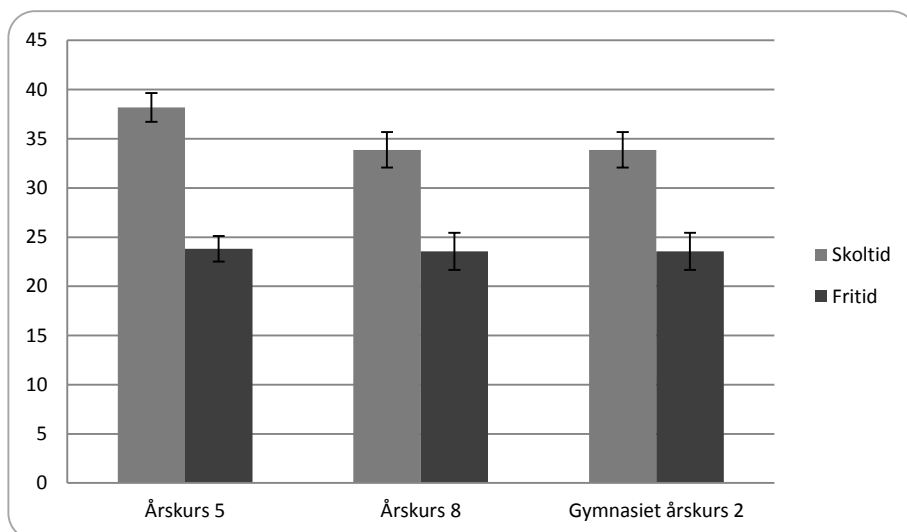
Andelen som uppnådde rekommendationen blev dessutom lägre med ökad ålder (figur 5). I årskurs 5 var det 50 procent av pojkarna och 29 procent av flickorna, i årskurs 8 var det 43 procent av pojkarna och 20 procent av flickorna. Slutligen nådde 32 procent av pojkarna och endast 14 procent av flickorna i gymnasiets årskurs 2 rekommendationen. Resultaten visar att det i alla åldersgrupper är få som når upp till rekommendationen och det gäller särskilt bland flickorna. Lika stor andel unga med låg- respektive högutbildade föräldrar nådde rekommendationen.



Figur 5. Andel (%) som når rekommendationen om fysisk aktivitet uppdelat på kön och årskurs (n=558). Konfidensintervall 95 %.

Fysisk aktivitet på skoltid och fritid

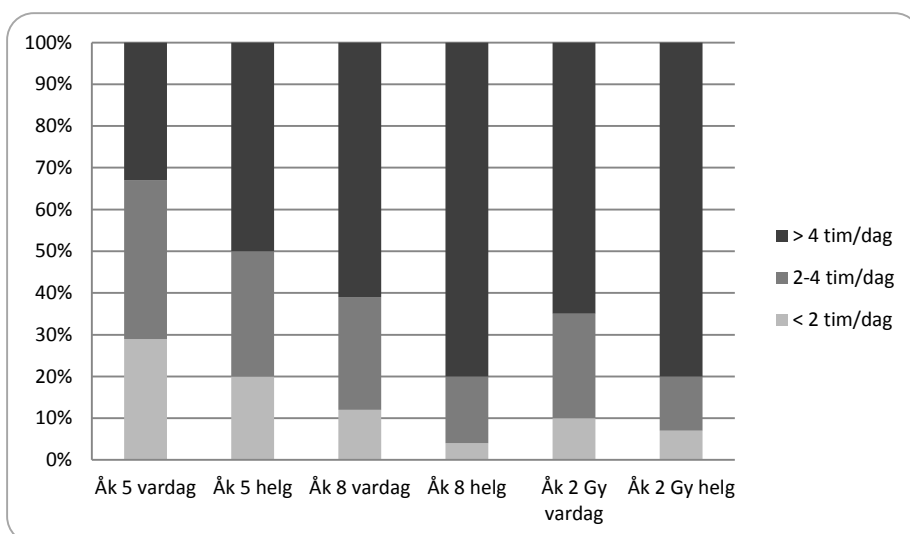
I figur 6 presenteras hur mycket tid eleverna har varit fysiskt aktiva med måttlig och hög intensitet på skoltid och fritid uppdelat efter årskurs. Under skoltid var genomsnittet 38 minuter per dag i årskurs 5, 34 minuter i årskurs 8 och 34 minuter i gymnasiets årskurs 2. Före och efter skoltid på vardagarna var genomsnittet 24 minuter per dag för alla årskurser. Skillnaden mellan skoltid och fritid på vardagar var signifikant i alla årskurser. Det fanns ingen skillnad mellan barn och ungdomar till föräldrar med låg och hög utbildningsnivå. I den här analysen inkluderades alla deltagare med minst en giltig mätning på vardagar.



Figur 6. Tid i minuter i måttlig och hög intensitet på vardagar före/efter skoltid (fritid) och på skoltid uppdelat på årskurs (n=788). Konfidensintervall 95 %.

Skärmtid

Den digitala revolutionen de senaste decennierna har inneburit stora förändringar i barn och ungdomars fritidsvanor. De spenderar i dag en stor del av sin tid på olika skärmaktiviteter, vilket den här studien också bekräftar. Andel tid anges i figur 7. Där har svaren på två enkätfrågor: ”Hur många timmar om dagen sitter du och tittar på film, klipp, serier eller andra program på tv, dator, surfplatta eller smartphone på fritiden?” och ”Hur många timmar om dagen sitter du med din dator, surfplatta eller smartphone för till exempel Snapchat, Facebook, Instagram eller att surfa på fritiden?”, slagits samman. Andelen elever som uppgav fyra timmar per dag eller fler var högre på helger jämfört med vardagar och ökade med åldern. Det var en statistiskt signifikant skillnad mellan pojkar och flickor, där flickorna uppgav att de lade mer tid på skärmaktiviteter jämfört med pojkarna. Barn till föräldrar med låg utbildningsnivå hade signifikant mer skärmtid både på vardagar och helger jämfört med barn till föräldrar med hög utbildningsnivå. Resultaten visar att ungdomar i alla åldersgrupper har alldeles för mycket skärmtid och det gäller särskilt flickor, som är stora användare.



Figur 7. Andel tid lagd på skärmaktiviteter per dag uppdelat på årskurs, vardag och helg. Resultat från enkät (n=1 642 vardag, n=1 643 helg).

Vi ställde även enkätfrågan: ”Hur många timmar om dagen sitter du och spelar spel på en spelkonsol, dator, surfplatta eller smartphone på fritiden?” Andelen elever som rapporterade fyra timmar eller fler per dag var högre på helger jämfört med vardagar i årskurs 5, samt högre på vardagar jämfört med helger i årskurs 8 och gymnasiets årskurs 2. Andelen elever som rapporterade minst fyra timmar per dag på vardagar ökade med åldern. På helger var den visserligen lägst i årskurs 5, men lika stor i årskurs 8 och gymnasiets årskurs 2. Det fanns en statistiskt signifikant skillnad mellan pojkar och flickor. Flickorna uppgav att de ägnade mer tid åt skärmspel jämfört med pojkarna. Barn till föräldrar med låg utbildningsnivå angav också att en signifikant större mängd tid lades på skärmspel på vardagar jämfört med ungdomar till föräldrar med hög utbildningsnivå, men det var ingen skillnad under helger. Även här bekräftar studien att skärmaktiviteter upptar en stor del av barn och ungdomars tid och återigen sticker flickorna ut.

Resultaten visar att andelen som rapporterar minst fyra timmars skärmtid per dag är större jämfört med rapporterna *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/2014* och *The Nordic Monitoring System 2011–2014*. Det måste dock betonas att resultaten är svåra att jämföra eftersom studierna har valt olika frågor för att mäta skärmtiden.

Skillnader i fysisk aktivitet mellan föreningsaktiva och icke aktiva

Nedan presenteras deltagande i förening uppdelat på kön och årskurs (tabell 1). På enkätfrågan "Är du aktiv i någon förening/klubb (till exempel fotboll, simning, dans, scouter)?" svarade 69 procent *ja*. Det var ingen signifikant skillnad i deltagande mellan pojkar och flickor, varken totalt eller inom respektive årskurs. Däremot fanns signifikanta skillnader mellan olika åldrar, där deltagandet var mycket lägre för varje mätt årskurs. Barn och ungdomar till föräldrar med låg utbildningsnivå deltog signifikant mindre i aktiviteter jämfört med barn och ungdomar till föräldrar med hög utbildningsnivå.

Tabell 1. Deltagande i förening/klubb uppdelat på kön och årskurs (n=1 595).

Årskurs	Flickor		Pojkar	
	Ja	Nej	Ja	Nej
Åk 5	82	18	80	20
Åk 8	70	30	74	26
ÅK 2 Gymnasiet	40	60	46	54
Totalt	67	33	71	29

Resultaten av enkätfrågan "Vilken/vilka föreningar/klubbar är du med i och vad sysslar ni med för aktiviteter?" visar att fotboll dominerar. Därefter följer innebandy och dans. Men det är inte bara i idrottsföreningar som eleverna är aktiva. Några är även med i scouterna.

Bland de som är med i en förening svarade 15 procent att de är aktiva i genomsnitt en gång per vecka, 48 procent två till tre gånger per vecka och 37 procent fyra eller fler gånger per vecka. Det är alltså vanligast att de som tränar i en idrottsförening gör det minst två gånger i veckan. Studien visar också att de som föreningsidrottar hade en signifikant högre total fysisk aktivitet mätt över hela veckan. De ägnade även mer tid åt fysisk aktivitet med måttlig till hög intensitet mätt över hela veckan, och nådde därmed i större utsträckning rekommendationen om fysisk aktivitet. De hade en lägre andel stillasittande tid mätt över hela veckan och uppgav dessutom mindre skärmtid jämfört med de som inte föreningsidrottade. Detta är viktiga resultat som understryker den organiserade barn- och ungdomsidrottens betydelse för att främja fysisk aktivitet. Andelen med övervikt eller fetma var också däremot lika stor i bägge grupperna.

Deltagande i skolämnet idrott och hälsa

Det är inte alla klasser på gymnasiet årskurs 2 som har ämnet idrott och hälsa på schemat. På påståendet ”Jag deltar aktivt på lektionerna i idrott och hälsa” svarade 4,2 procent av gymnasieeleverna att de inte har idrott på schemat, 89 procent att de nästan alltid deltar, sex procent att de deltar varannan gång eller någon gång per månad och knappt en procent att de deltar mindre än en gång per månad eller aldrig (n=1 656).

Transport till skolan

På enkätfrågan ”Hur tar du dig oftast till skolan?” uppgav 59 procent att de går eller cyklar till skolan och 41 procent att de åker bil, buss eller tåg till skolan (n=1 630).

Sammanfattning

Studien *Riksmaten ungdom* är den första nationella studie som har mätt svenska barn och ungdomars fysiska aktivitet objektivt med rörelsemätare. Resultaten från elever i årskurs 5 och årskurs 8 samt gymnasiet årskurs 2, visar att pojkar var mer fysiskt aktiva i alla åldrar jämfört med flickor. Flickor var dessutom mer stillasittande i årskurs 5 och årskurs 8 och rapporterade mer skärmtid jämfört med pojkar. Andelen som nådde rekommendationen om fysisk aktivitet var högst hos de yngsta och lägst hos de äldsta eleverna, i snitt 44 procent hos pojkar och 22 procent hos flickor. Pojkar och flickor deltog i lika hög grad i föreningsidrott och deltagandet blev lägre i takt med stigande ålder. De som föreningsidrottade hade en högre total fysisk aktivitet över hela veckan, mer tid med måttlig till hög intensitet över hela veckan, lägre andel stillasittande tid och mindre skärmtid jämfört med de som inte föreningsidrottade.

Sammantaget visar resultaten att få barn och ungdomar når upp till rekommendationen om fysisk aktivitet. Många lever ett alltför stillasittande liv och ägnar mycket tid framför skärmar. Det gäller i synnerhet flickorna.

Referenser

Cole, T. J. & Lobstein, T. (2012). "Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity". I *Pediatric Obesity*, vol. 7, nr. 4, 284–294.

Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M. K. m.fl. (2006). "Daily physical activity in Swedish children aged 8–11 years". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 16, nr. 4, s. 252–257.

Evenson, K. R., Catellier, D. J., Gill, K. m.fl. (2008). "Calibration of two objective measures of physical activity for children". I *Journal of Sports Sciences*, vol. 26, nr. 14, s. 1557–1565.

Folkhälsomyndigheten. (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/2014*. Grundrapport. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Kovács, E., Siani, A., Konstabel, K. m.fl. (2014). "Adherence to the obesity-related lifestyle intervention targets in the IDEFICS study". I *International Journal of Obesity*, vol. 38, suppl 2, s. 144–151.

Marcus, C., Nyberg, G., Nordenfelt, A. m.fl. (2009). "A 4-year, cluster-randomized, controlled childhood obesity prevention study: STOPP". I *International Journal of Obesity*, vol. 22, nr. 4, s. 408–417.

Matthiessen, J., Andersen, L. F., Barbieri, H. E. m.fl. (2016). The Nordic Monitoring System 2011–2014: Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight. TemaNord 2016:561. Köpenhamn: Nordisk ministerråd.

Nyberg, G., Sundblom, E., Norman, m.fl. (2015). "Effectiveness of a universal parental support programme to promote healthy dietary habits and physical activity and to prevent overweight and obesity in 6-year-old children: The Healthy School Start Study, a cluster-randomised controlled trial". I *PLoS ONE*, vol. 10, nr. 2, e0116876.

Nyberg, G., Norman, Å. & Sundblom, E. m.fl. (2016). "Effectiveness of a universal parental support programme to promote health behaviours and prevent overweight and obesity in 6-year-old children in disadvantaged areas: The Healthy School Start Study II, a cluster-randomised controlled trial". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 13, nr. 4, s. 1–14.

Raustorp, A., Pagels, P., Fröberg, A. m.fl. (2015). "Physical activity decreased by a quarter in the 11- to 12-year-old Swedish boys between 2000 and 2013 but was stable in girls: A smartphone effect?" I *Acta Paediatrica*, vol. 104, nr. 8, s. 808–814.

Ruiz, J. R., Rizzo, N. S., Hurtig-Wennlöf, A. m.fl. (2006). "Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children: The European Youth Heart Study". I *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 84, nr. 2, s. 299–303.