

Studenter tar plats i SIH-projektet

I drygt tio år har SIH-projektet kartlagt ungas upplevda hälsa, fysiska status och aktivitetsgrad, och dessutom skolämnet idrott och hälsa. Studenter vid GIH har medverkat i projektet och bidragit med forskningsdata. I artikeln presenteras aktuella resultat och hur projektet har integrerats i studenternas utbildning samt vetenskapliga skolning.



Gunilla Brun Sundblad
Med dr.

Gymnastik- och idrottshögskolan



Suzanne Lundvall
Docent

Gymnastik- och idrottshögskolan



Lars-Magnus Engström
Professor emeritus

Gymnastik- och idrottshögskolan

SAMHÄLLSUTVECKLINGEN har medfört att människor i västvärlden i dag är mindre fysiskt aktiva än tidigare. Livsstilsförändringen har lett till en oro för barns och ungdomars hälsa ur såväl ett kort som långt perspektiv. Utöver den biologiska och fysiologiska utvecklingen har fysisk aktivitet och motorisk träning för unga också betydelse för deras sociala och personliga utveckling. Frågor av den här typen var utgångspunkten för det flervetenskapliga projektet Skola-Idrott-Hälsa (SIH) som startade år 2001 vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH). Det är ett unikt projekt både i Sverige och internationellt.

Det ursprungliga syftet med basstudien SIH 2001 var att kartlägga villkoren för barns och ungdomars fysiska aktivitet, belysa omfattningen av denna, både i skolan och på fritiden, samt undersöka vilka medicinska, fysiologiska och sociala konsekvenser som skillnader i deltagandet i fysisk aktivitet medför. En central del av undersökningen SIH 2001 var att kartlägga vad som faktiskt sker på lektionstid i ämnet idrott och hälsa. Avsikten var också att möjliggöra för framtida fördjupade longitudinella studier av olika slag.

I basstudien SIH 2001 samlades data in från cirka 2 000 elever i åldrarna 9, 12 och 15 år, från slumpmässigt utvalda skolor i hela landet. Eleverna, som gick i skolår 3, 6 och 9 genomförde fysiologiska, motoriska och idrottsmedicinska tester.

Antropometriska data (bland annat längd och vikt) registrerades och eleverna fick besvara två enkäter. Den ena enkäten berörde elevernas inställning till idrottsämnet och fysisk aktivitet samt i vilken omfattning de var idrottsligt och på annat sätt fysiskt aktiva. De fick också svara på frågor om andra fritidsvanor och levnadsvillkor. Den andra enkäten var av allmän medicinsk karaktär med frågor om upplevt hälsotillstånd och idrottsskador.

Uppföljningsstudier

Sedan år 2001 har det genomförts fyra olika uppföljningsstudier: SIH 2002, 2004, 2007 samt 2010. Vid SIH 2002 återbesöktes de skolor med mest respektive minst fysiskt aktiva elever. SIH 2004 bestod av en enkätuppföljning av samtliga deltagare. SIH 2007 var en identisk uppföljning av de 9-åringar som ingick i basstudien, och i SIH 2010 riktade vi ytterligare en enkätundersökning till samtliga deltagare.

Som ett led i att bearbeta den stora mängden data har studerande och forskarstuderande via sina handledare fått möjlighet att ta del av ett urval av SIH-data för att skriva sina självständiga arbeten. Syftet med den här artikeln är att bidra till att ge en inblick i hur ett pågående flervetenskapligt forskningsprojekt kan integreras i, och utgöra grund för, studenters självständiga arbeten och vetenskapliga skolning.



Ungas upplevda hälsa

Studier av människors hälsa har ofta haft en så kallad patogen inriktning det vill säga de har handlat om frågor kring människors upplevda ohälsa. Vid den senaste datainsamlingen, SIH 2010, kompletterades våra tidigare frågor av mer patogen karaktär (huvudvärk, ryggont, sömnproblem), med frågor ur ett positivt perspektiv (salutogent). Deltagarna fick uppge hur ofta de hade upplevt en känsla av hopp, glädje, välbefinnande och meningsfullhet. En nyligen genomförd delstudie uppmärksammar därför särskilt förändringen av upplevd patogen hälsa över tid, hur könsskillnader förändras och hur valt perspektiv på upplevd hälsa påverkar de slutsatser vi drar om ungas hälsa. Det sistnämnda berör det faktum att unga kan ange både viss grad av ohälsa, men samtidigt uppge en hög grad av välbefinnande (1).

Det salutogena perspektivet i SIH 2010 var något som Andreas Genberg och Johan Mårdberg utgick från i sitt självständiga arbete på avancerad nivå under hösten 2012 med titeln *Bra? Jag mår fantastiskt! – en kvalitativ studie om hälsa* (2). De genomförde nio semistrukturerade intervjuer med deltagare från SIH-projektet, vilka i de tidigare uppföljningsstudierna alltid hade skattat sin hälsa som

mycket god. Syftet var att undersöka vilka faktorer som dessa unga upplever påverkar deras subjektivt upplevda hälsa. Fokus låg på frågor om vardag, arbete och studier, fritid, träning, familj och vänner, dåtid och framtid. Resultaten analyserades med hjälp av professor Aaron Antonovskys begrepp KASAM (känsla av sammanhang).

Studien visar att kontroll över vardagen starkt påverkar intervjupersonernas upplevda hälsa och känsla av sammanhang. Fysisk aktivitet och social interaktion var två viktiga aspekter för att upprätthålla känslan av kontroll över vardagen och för att den ska kännas begriplig, hanterbar och meningsfull. Några av de intervjuade påtalade även betydelsen av sitt religiösa engagemang. I slutsatserna betonar författarna att det är svårt att särskilja vad som de facto påverkade vad. Deras tolkning är dock att faktorer som att ha jobb, klara studierna, uppfatta en känsla av meningsfullhet står i förhållande till intervjupersonernas subjektiva uppfattning och värderingar.

Trots att svenska ungdomar har en mycket bra hälsa internationellt sett, finns anledning till oro för ungas mentala hälsa som har försämrats under senare tid (3). Stress är en av de faktorer som kan ha inverkan på ungas upplevda mentala

hälsa. I SIH 2001 återfanns betydande inbördes skillnader mellan skolorna när det gällde förekomsten av värk och upplevd hälsa. Framför allt rapporterade flickor en ökad ohälsa med stigande ålder. I tvärsnittsstudien från år 2007 kvarstod avsevärda könsskillnader. Därtill fanns ett starkt samband mellan upplevd hälsa och grad av fysisk aktivitet (4).

Sandra Peirano ville i sin tvärsnittsstudie se om resultatet kring nedstämdhet och smärta hos 15-åringar överensstämde sex år senare för de yngsta SIH-deltagarna (födda 1991) som nu hunnit bli 15 år. Titeln på hennes arbete är *För deppig för att springa – en kvantitativ studie om sambandet mellan upplevd nedstämdhet, upplevd smärta och fysisk aktivitet hos flickor i åk 9* (5). Det viktigaste fyndet i studien är att flickor som anger att de är fysiskt aktiva på en hög nivå mår bättre än dem som anger att de är mindre fysiskt aktiva. Resultaten från den här och tidigare studier visar att flickor i 15 års ålder som rör sig mer mår bättre. Tonåren innebär stora påfrestningar på den psykiska hälsan. Det sker såväl hormonella som andra förändringar relaterade till vardagen, som exempelvis val av gymnasieskola och ökade betygskrav. Därför kan det vara extra viktigt för flickor i den åldern att vara fysiskt aktiva. Sandra Peirano poängterar dock att det i den här studien är svårt att uttala sig om flickornas egentliga aktivitetsnivå.

Flera av SIH-projektets forskare bedriver fortsatt forskning inom området fysisk aktivitet och upplevd hälsa. Örjan Ekblom med medarbetare studerar förändringar i fysisk aktivitet, vikt, stillasittande och fysisk status. Gunilla Brun Sundblad undersöker, tillsammans med magister- och mastersstuderande, förändringar i sambanden mellan stressnivåer och upplevd hälsa, stillasittande, skattat ryggont och fysisk inaktivitet.

Att mäta fysisk aktivitet

Ett centralt område i SIH-projektet är graden av fysisk aktivitet och inaktivitet. Många av analyserna berör skillnader mellan aktiva och inaktiva barn och unga, eller vilka faktorer som påverkar deras fysiska aktivitet i dag och i framtiden. För att kunna hitta dessa faktorer är det avgörande att kunna göra en korrekt

distinktion mellan individer. Kvantifiering av fysisk aktivitet blir därför en central fråga. I en undersökning sker alltid en bedömning av giltigheten, validiteten, det vill säga att data är tillförlitlig. Det sker även en bedömning om vad som är praktiskt genomförbart, ekonomiskt och organisatoriskt. Krav på god validitet å ena sidan och tillgängliga resurser å den andra står som motpoler i beslut om design och planering av större studier.

Tidigare studier har visat att självrapporterad fysisk aktivitet i mycket liten utsträckning överensstämmer med verkligheten. Det gäller i synnerhet för barn och unga. Barn som rapporterar hög aktivitet och regelbundet deltagande behöver alltså inte ha en högre reell aktivitetsnivå än de som rapporterar ett lägre deltagande. På samma sätt är just barn och unga dåliga på att korrekt

”På samma sätt är just barn och unga dåliga på att korrekt rapportera hur länge de är stillasittande.”

rapportera hur länge de är stillasittande.

Gustav Olsson engagerade sig i den problematiken i sitt arbete *Enkät för skattning av 8-åriga barns fysiska aktivitet – en valideringsstudie* (6). Uppsatsen visade att de instrument som använts i SIH-studien har en mycket låg koppling till fysisk aktivitet hos den aktuella gruppen 8-åringar i Olssons studie. Enkätfrågorna lyckades delvis identifiera de stillasittande barnen, men i lägre grad skilja dem från de mindre fysiskt aktiva. Gustav Olsson konstaterar att enkätens förmåga att skatta 8-åriga barns fysiska aktivitetsgrad är svag och i linje med flera andra etablerade självskattningsmetoder, det vill säga inget pålitligt verktyg. Enkäten bör därför främst användas för att jämföra större populationer som invånare i kommuner, städer och länder. Gustav Olsson fortsätter nu som doktorand och kommer studera vuxnas livsstilsvanor inom projektet LIV 2013.

Ytterligare en valideringsstudie baserad på SIH-enkäten är gjord av Elin Månsson och Matilda Pamelius med titeln *Handen*

Mer information om projektet finns i rapporten Skola-idrott-hälsa (2004), Svensk Idrottsforskning nr. 3 2002, nr. 4 2004 och nr. 4 2008, samt på GIH:s hemsida. Arbetet med data från SIH 2010 pågår fortfarande. Vetenskapligt huvudansvarig är Lars-Magnus Engström, med stöd från Björn Ekblom, Per Renström och Jan Lindroth. Projektledare: Suzanne Lundvall och Gunilla Brun Sundblad, samt Erik Backman (år 2002). Liknande projekt finns i Norden och i form av den delvis EU-finansierade European Youth Heart Study. SIH-projektet har fått bidrag från GIH, Vetenskapsrådet och Centrum för idrottsforskning

på hjärtat, hur fysiskt aktiv är du? – en validering av enkätfrågor om fysisk aktivitet ur SIH-studien för vuxna med hjälp av accelerometern GT3X (7). De låt GIH-studenter besvara ett urval av SIH-enkätens frågor kring fysisk aktivitet och jämförde sedan dessa data med en mätning av hur mycket studenterna faktiskt rörde på sig. Även deras studie pekar på låg validitet och en överskattning av fysisk aktivitet som sker vid självrapporterade data. Studien lyfter vidare fram begränsad validitet hos instrumentet avseende tid i stillasittande och hur lätt det är att överskatta tiden på högingintensiv nivå. Därtill konstaterar de att vidare studier behövs kring hur människor uppfattar sin fysiska aktivitet. Studenterna gjorde till exempel skillnad på den träning som var planerad och den fysiska aktivitet som ingick i deras vardag. Här kan enkäter bidra med kompletterande kunskap om var, hur och vilka aktiviteter som bedrivs, men bara i begränsad utsträckning bidra med data på den egentliga aktivitetsnivån.

Skillnader i ungas friluftsvanor

Ett sätt att vara fysiskt aktiv och aktivt påverka sitt välbefinnande är att bedriva friluftsliv i olika former. Skolans styrdokument har under snart 15 år särskilt betonat ungas behov av att lära sig friluftsliv. Men som flera studier visar är undervisning i friluftsliv inget prioriterat område. Daniel Lystad och Patrik Svensson genomförde hösten 2012 en studie på ett urval av Stockholmsskolor, som tidigare ingått i SIH-projektet. Syftet med studien var att undersöka och jämföra eventuella förändringar mellan åren 2001 och 2012 av ungdomars friluftslivsaktivitetsvanor på fritiden och hur dessa vanor samvarierar med socioekonomisk status. Titeln på arbetet är *Friluftsliv – En jämförande tvärsnittsstudie om ungdomars friluftslivsaktivitetsvanor* (8). Resultatet visar att friluftslivsaktiviteter fortfarande år 2012 förekommer i liten omfattning i ämnet idrott och hälsa. Däremot finns en positiv trend avseende elevernas utövande av friluftslivsaktiviteter på fritiden. Framförallt bland ungdomar med hög socioekonomisk status. Majoriteten av ungdomarna med låg socioekonomisk status utövar, enligt studien, inte friluftslivsaktive-

ter på sin fritid. Varför skolan inte lyckas bedriva friluftslivsundervisning i linje med styrdokumentens intentioner ligger utanför det undersökta området, men är en intressant fråga i sig.

Matilda Pamelius och Sara Höckert valde att jämföra friluftslivsdata från SIH 2001 med SIH 2007 i studien *Ut och njut! – en jämförelse av 15-åringars friluftslivsvanor 2001 och 2007* (9). Syftet var att undersöka 15-åringars friluftslivsvanor och om de hade förändrats mellan åren med utgångspunkt i bostadsortens geografiska läge. Vidare undersökte de om utövandet av olika friluftslivsaktiviteter med någon ur den egna familjen hade betydelse för elevernas skattning av hur de behärskade olika friluftslivsaktiviteter. Både år 2001 och 2007 rankades simning, orientering och skridskor som de mest förekommande friluftslivsaktiviteterna på skolorna. Minst förekommande var friluftsteknik, paddling och långfärds-skridskor. Eleverna i Norrland bedrev mer friluftsliv än i övriga Sverige. Svealand var den enda landsdel där det skett en minskning av simning i skolan. Den andel elever som simmade tillsammans med någon ur familjen sjönk kraftigt över tid i alla tre landsdelar. De elever som skattade sin förmåga som god när det exempelvis gällde att åka längdskidor, hade också gjort det med någon ur sin familj.

Barns motorik

I takt med att barns spontanidrottande har minskat har intresset för barns motoriska förmåga ökat. Det föranledde SIH:s projektgrupp att ta med barns motorik som ett särskilt forskningsspår. Marie Nyberg och Anna Tidén blev ansvariga för att ta fram ett test för att bedöma barns motorik. NyTidstestet, som testet kallas, mäter elevers allsidiga rörelseförmåga genom en kvalitativ poängbedömning. Testet består av 15-17 rörelsestationer och innehåller såväl grovmotoriska, sammansatta som mer komplexa rörelser.

Hanna Johansson och Elin Widercrantz var intresserade av att se om schemalagd fysisk aktivitet varje skoldag hade något samband med elevernas motoriska färdigheter. De valde elever på Bunkeflo skolan i Malmö kommun som undersökningsgrupp och eleverna i SIH 2001 som kontrollgrupp i arbetet *Kan du hoppa jämfota? – en*

studie om skillnader i elevers motorik (10). Den sammanlagda poängbedömningen indikerade att kontrollgruppen generellt hade en bättre motorik. I sina slutsatser skriver de att resultaten kan bero på att Bunkefloskolan använde den extra tiden till daglig fysisk aktivitet till vardagliga aktiviteter som att gå och springa. NyTidstestet omfattar rörelser som ställer högre krav på styrka, balans och koordination.

Liknande iakttagelser gör Daniel Borg och Jesper Granlund i arbetet *Skolidrotten ger mer! – om möjligheten att påverka motoriken positivt med mer fysisk aktivitet på schemat*. Med utgångspunkt i NyTidstestet jämför studien elever, som har fysisk aktivitet varje dag, varav fyra lektioner i idrott och hälsa, med elever som endast har två lektioner idrott och hälsa i veckan. Resultatet visar att elever med förstärkt schemalagd fysisk aktivitet hade en avsevärt bättre motorik. Skillnaderna kvarstod efter att kontroll av påverkansfaktorer som kön, fritidsvanor och övrig fysisk aktivitet (11).

Sara Lindbloms och Jessica Winbergs arbete *Motorik hos barn som går Montessoriskola* undersöker hur miljömässiga faktorer påverkar kvaliteten på barns allsidiga rörelsekompetens (12). Den utvalda Montessoriskolan fick ett resultat på NyTidstestet som översteg det medelvärdet som gällde för elever i SIH 2001. Montessorieleverna hade överlag en bättre motorikprofil. Enligt Sara Lindblom och Jessica Winberg kan en förklaring vara dels Montessoripedagogikens upplägg med mycket rörelse och lite stillasittande i klassrummet, dels att skolan i sig har fokus på motorik. Skolans skolgård erbjuder också redskap för rörelse och i närmiljön finns en skog där barnen kan leka.

Doktorand Anna Tidén fortsätter sitt forskningsspår kring barns allsidiga rörelseförmåga med att dels säkerställa en ny och utvecklad validering av NyTidstestet tillsammans med Carolina Lundquist, dels undersöka motoriska tester som sociokulturellt uttryck för efterfrågad rörelsekompetens.

Deltagande i organiserad idrott

Ytterligare en doktorand inom ramen för det pågående SIH-projektet är Britta

Thedin Jakobsson, som ansvarar för fortsatta studier kring deltagande i organiserad idrott över tid. Hennes doktorandarbete omfattar betydelsen av startåldern i föreningslivet, bredd i idrottslig erfarenhet och föräldrars medverkan samt vilken roll tävlandet spelar för ett fortsatt medlemskap i en idrottsförening. Hennes första resultat tyder på att det gäller att få smak för idrott i unga år och att inneha ett specifikt kulturellt kapital. Det är avgörande för om barn ska fortsätta idrotta upp i åldrarna (13).

Framtida forskningsfrågor

Ungas hälsa och livsstilsvanor omfattar många aspekter. SIH-projektet har bidragit med att kartlägga fysisk aktivitet, idrotts- och fritidsvanor, fysisk status, upplevd hälsa hos barn och unga och innehållet i ämnet idrott och hälsa på en övergripande nivå. Det råder stora skillnader kring upplevd hälsa och fysisk aktivitet beroende på var man bor i landet. Ungas fysiska aktivitet i form av att gå eller cykla till skolan utgör en ansevärt volym av fysisk aktivitet. Detta bör uppmärksammas i relation till de rekommenderade nivåerna om 60 minuters fysisk aktivitet per dag för barn och unga. Kvalitativa studier har gett specifik kunskap om hur unga upplever och tänker kring hur de mår, vad som är meningsfullt i idrott och hälsa, och vad som engagerar på fritiden. Det är nu angeläget att på nytt undersöka nioåringar för att kunna se förändringar och göra trendanalyser. Frågor kring vad som begränsar respektive stimulerar ungas fysiska aktivitet, liksom omfattningen av stillasittande, kräver fortsatta studier.

Vidare kvarstår frågor kring skolämnet idrott och hälsas innehåll och eventuella bidrag i ett folkhälsoperspektiv samt hur kunskap i och om hälsa utformas i undervisningen. Dessa utmaningar delar ämnet med motsvarande skolämne i andra länder världen över. Mer kunskap kring denna typ av forskningsfrågor, bland annat i samverkan med studenter på olika nivåer, kan ge värdefulla underlag för såväl pedagogisk, organisatorisk som fysisk planering, vilka kan bidra till att utveckla barns och ungas skol- och fritid.

Referenser

1. Brun Sundblad, G mfl. Self-rated health of young adults from a pathogenic and salutogenic approach. Submitted.
2. Genberg, A. mfl. Bra? Jag mår fantastiskt! GIH examensarbete nr 84:2012.
3. Statens folkhälsoinstitut, Barns och ungas hälsa. R 2011:14.
4. Brun Sundblad, G. mfl. Eur J of Pain 2007. 11: 171-180; Brun Sundblad G. m.fl. Pain. 2008:136 (3): 239-249.
5. Peirano, S. En kvantitativ studie om sambandet mellan upplevd nedstämdhet, upplevd smärta och fysisk aktivitet hos flickor i åk 9. GIH. Examensarbete nr 17:2012.
6. Olsson, G. Enkät för skattning av 8-åriga barns fysiska aktivitet. GIH Magisterprogrammet. 2011.
7. Månsson, E. mfl. Handen på hjärtat, hur fysiskt aktiv är du? GIH examensarbete nr 45:2010.
8. Lyngstad, D. mfl. Friluftsliv. GIH examensarbete nr 85:2012. Se vidare ex. Backman, E. i Mellan Nytt och Nöje. 2004:173-188 & Friluftsliv in Swedish Physical Education (diss). 2010; Lundvall, S. & Meckbach, J. Mind the Gap. PESP. 2008. 4:345-364; Sandahl, B. Ett ämne för alla? (diss.) 2005; Lundvall, S. mfl. Svensk Idrottsforskning. 3:17-20.
9. Pamelius, M. Ut och njut! GIH examensarbete nr 68:2011.
10. Johansson, H. mfl. Kan du hoppa jämfota? GIH examensarbete nr 148:2011.
11. Borg, D. mfl. Skolidrotten ger mer! GIH examensarbete nr 36:2009.
12. Lindblom, S. mfl. Motorik hos barn som går Montessoriskola. GIH examensarbete nr 17:2005.
13. Svensk Idrottsforskning 2008:4; Thedin Jakobsson, B. mfl. RF, FoU-rapport. 2008:4. Thedin Jakobsson, B. m.fl. Eu. J. of Physical education. 2012. 18(1):13-18.

Samtliga examensarbeten finns på adressen: <http://gih.diva-portal.org/smash/search.jsf>

Kontakt

gunilla.brunsbundblad@gih.se
suzanne.lundvall@gih.se
lars-magnus.engstrom@gih.se