



Hur rör du dig?

– En beskrivning av de fysiska aktivitetsvanorna hos
elever i årskurs nio

Elfrida Nilsson, Erik Svensson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå nivå 66:2016

Hälsopedagogprogrammet 2013-2016

Handledare: Örjan Ekblom

Examinator: Ulrika Tranæus

Sammanfattning

Syfte: Var att undersöka och beskriva de fysiska aktivitetsvanorna hos elever i årskurs nio och jämföra dem med den dagliga rekommendationen på 60 minuter fysisk aktivitet för ungdomar och barn. Vi ville få en bild av hur pojkars och flickors vardagliga fysiska aktivitet ser ut på olika skolor och ifall skolans eventuella idrottsfokus påverkar ungdomarnas fysiska aktivitetsvanor.

Frågeställningar: (I) Finns det skillnad i andelen aktiva inom idrottsförening mellan pojkar och flickor i årskurs 9? (II) Har skolans idrottsfokus betydelse för ungdomarnas vardagliga fysiska aktivitet? och (III) Finns det skillnad i andelen pojkar respektive flickor som uppfyller rekommendationerna på 60 minuter fysisk aktivitet per dag?

Metod: En enkät togs fram genom översättning av PAQ-A (Physical Activity Questionnaire – Adolescents) som sedan kompletterades för att besvara frågeställningarna. Aktivitetsnivåerna beskrevs med en poängsumma och ett medelvärde (PAQ_{mv}) beräknades för varje grupp. Ett informationsbrev formulerades där målsmans godkännande (signatur) efterfrågades. Skolor kontaktades för att få godkännande att dela ut enkäten hos dem. Enkäterna delades ut under lektionstid, men fylldes i hemma. Deltagarna i studien skulle sedan ta med sig enkäten tillbaka till skolan, där enkäten samlades in några dagar senare. Två av de åtta deltagande skolorna fick själva ansvara för utdelning och insamling av enkäten.

Resultat: Av 97 respondenter var 57 flickor (58,8 %), 37 pojkar (38,1 %) och 3 (3,1 %) som inte angivit kön. Medelåldern var 15 år. Majoriteten (67,5 %) var aktiva inom någon eller några idrottsförening(ar). Utav de som var aktiva inom idrottsförening var 61,5 % flickor. Utav de som hade ett PAQ-A medelvärde (PAQ-A_{mv}) på 1-2,49 (vilket klassades som lågaktiv) gick 58.8 % på en skola utan fysiskt aktivitetsfokus, 41.2 % gick på en skola med fysiskt aktivitetsfokus. Skillnaden mellan skoltyperna var inte signifikant. Utav de 97 eleverna som deltog i enkätundersökningen uppfyller 72 elever (46 flickor, 26 pojkar) de dagliga fysiska aktivitetskraven för ungdomar. Det fanns inte några skillnader mellan könen.

Slutsats: Hypotesen, att skolans fokus påverkar hur aktiva ungdomarna väljer att vara, övergavs på grund av resultatet. De barn som var aktiva inom en idrottsförening uppnådde 98,5 % av ungdomarna rekommendationerna för fysisk aktivitet. Sambandet kan förklaras av att fysisk aktivitetsnivå beräknades utifrån medlemskap i idrottsföreningar.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Tabell- och figurförteckning	4
1. Inledning	1
1.2 Definitioner	1
2. Bakgrund	2
2.1 Forskningsläge	6
2.2 Rekommenderad fysisk aktivitet för barn och ungdomar.....	8
2.2.1 Riktlinjer för barn och unga inom idrotten	9
3. Syfte	10
3.1 Frågeställningar.....	10
3.2 Hypotes.....	10
4. Metod.....	10
4.1 Etiska riktlinjer.....	11
4.2 Urval.....	12
4.3 Datainsamling	12
4.3.1 Enkäten.....	12
4.3.2 Physical Activity Questionnaire - Adolescent (PAQ-A).....	13
4.3.3 Databearbetning och statistik	14
4.4 Bortfall.....	16
4.5 Reliabilitet och Validitet.....	16
5. Resultat	17
5.1 Finns det skillnad i andelen aktiva inom idrottsförening mellan könen?.....	17
5.2. Har skolans fokus betydelse för ungdomarnas vardagliga fysiska aktivitet?.....	18
5.3. Hur många pojkar respektive flickor uppfyller rekommendationerna på 60 minuter fysisk aktivitet per dag?.....	20
6. Diskussion	21
6.1 Resultatdiskussion	22
6.3 Metod och målgruppsdiskussion.....	26
6.4 Styrkor och svagheter.....	27
7. Slutsats.....	29
Käll- och litteraturförteckning	30
Bilaga 1 - Litteratursökning	33
Bilaga 2 - Informationsbrev	35
Bilaga 3 - Fysisk aktivitetsenkät.....	36
Bilaga 4 - Kodlista.....	40

Tabell- och figurförteckning

Figur 1 - Övervikt hos barn.....	8
Figur 2 - Fördelning mellan PAQ-A _{mv} fördelat på skola utifrån deras fysiska aktivitetsfokus.....	18
Figur 3 - Procentuell fördelning mellan aktiva och inaktiva utifrån skolans fokus.....	19
Figur 4 - Genomsnitt minuter lagda på föreningsaktiviteter och fysiskt aktiv transport.....	20
Figur 5 - Exempel på hur lösning för ett tredje köns-alternativ skulle kunna få plats i enkäten ...	28
Table 1 - Beskrivning av statistik som använts i kommande uträkningar	15
Table 2 - Beskrivning av deltagarna fördelat på skolans fysiska aktivitetsfokus och kön	16
Table 3 - Fördelning mellan pojkar och flickor sett till aktiv inom idrottsförening eller inte.....	18
Table 4 - Fördelning mellan pojkar och flickor huruvida de uppfyller rekommendationerna	21

1. Inledning

Vi upplever att det i media pratas mycket om att barn-, ungdoms- och vuxenfetman ökar över hela världen (Perlhagen, Flodmark, Hernell, 2007). Dagens teknik har startat en trend där barn och ungdomar inte tar till vara på rasterna som ett tillfälle att röra på sig. Skolan är en bra arena för ungdomar att lära sig vikten av att röra på sig, samt att faktiskt uppnå de allmänna rekommendationerna kring fysisk aktivitet.

För att komma åt problematiken med ökad prevalens av fetma tror vi att man behöver lägga mer resurser redan i skolåldern. Därför valde vi att titta på om skolans idrottsfokus påverkar eleverna gällande fysisk aktivitet samt om de uppfyller de allmänna rekommendationerna.

Enligt Perlhagen et al. 2007 så är *”prevention den enda realistiska lösningen”* för att få bukt med problemet som fetman utgör. Därför är det bra om det finns åtgärder som kan nå ut till så många som möjligt där skolan då blir en viktig plattform. Fetma hos barn är svårbehandlad där tidiga åtgärder och att jobba preventivt blir viktiga verktyg. Regelbunden fysisk aktivitet har visats vara en skyddande faktor mot fetma och är samtidigt en stor del i både behandlingen och det preventiva arbetet.

Därför ville författarna med studien undersöka hur aktiviteten ut hos elever i årskurs nio såg ut för att skapa ytterligare förståelse kring problemet.

1.2 Definitioner

I analysen av insamlad data ifrån enkäten så har nedanstående kriterier använts.

Gränsen mellan aktiv och inaktiv har baserats på de uppsatta rekommendationerna kring fysisk aktivitet som finns. Uppfylls kraven om 60 minuter (eller mer) måttlig aktivitet per dag klassas deltagarna som aktiva. Uppfylls inte dessa krav klassas deltagarna som inaktiva.

Fysisk aktivitet definieras som all form av rörelse som ger ökad energiförbrukning (Henriksson & Sundberg 2008 s. 11).

Deltagarnas svar på fråga elva i enkäten har legat till grund för klassificering huruvida de är aktiva inom föreningslivet. För att räknas som aktiv ska deltagaren ha svarat "Ja" på fråga elva, angivit minst en förening *och* fyllt i minst ett träningspass med idrottsföreningen i veckan. Ifall träningspasset med föreningen är angivet som noll minuter långt så klassas detta som inaktiv inom föreningslivet. Fysisk aktivitet kan innefatta aktiv transport (gå/cykla), lek och utforskande av omgivning och natur på fritid och raster samt spontan eller organiserad idrott och motion. (Berg & Ekblom 2015, s.12)

Fysisk aktiv inom idrottsförening har vi definierat de individer som svarat ja på fråga elva i enkäten samt angivit minst en förening samt fyllt i minst ett träningspass i veckan.

Skolans fokus kunde vara ***aktivitetsfokus*** eller ***inte aktivitetsfokus***. Det definierades utifrån huruvida de själva uttalat sig ha aktivitetsfokus eller främja fysisk aktivitet på sina respektive skolhemsidor. Hade de själva uttalat sig för att ha aktivitetsfokus klassificerades dem som skolor med aktivitetsfokus medan skolor som inte uttalat sig för att ha aktivitetsfokus eller där det inte står något beskrivet alls kring extra aktivitet klassificerades skolorna som att de inte har något aktivitetsfokus.

Fysisk aktiv som uppnår de allmänna rekommendationerna för att definieras som fysisk aktiv måste man sammanlagt uppnå aktivitet om minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Aktiviteten beräknades efter de självskattade svaren utifrån den besvarade enkäten.

Confounders är okända eller okontrollerade variabler som kan samvariera med både beroende och oberoende faktorer. Dessa okända faktorer kan ge upphov till en korrelation mellan variabler utan att det finns något direkt kausalt samband.

2. Bakgrund

De senaste årtiondena har skolidrotten minskat på schemat och på samma tid har också prevalensen av övervikt och fetma så mycket som fyrdubblats i Sverige. Även i Europeiska Unionen (EU) har man sett liknande mönster, därför togs det upp i EU att det skulle införas en timmes idrott i skolan varje dag. Experter från folkhälsokommittén gick även ut och sa att "*ökad fysisk aktivitet*

krävdes både i skolan och på arbetsplatser” (Riksidrottsförbundet. 2009. s.15). I två skolförordningar som togs i bruk år 2003 står det följande:

”Förordningen om läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, med ikraftträdande 3 juni 2003: Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.”

SKOLFS 2003:17

”Förordningen om läroplan för de frivilliga skolformerna (gymnasieskolan), med ikraftträdande 3 juni 2003: Skolan skall sträva efter att ge gymnasieeleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter.” SKOLFS 2003:18

Detta framfördes år 2000 respektive år 2003 nu är det år 2016 och det är långt ifrån alla skolor som har så mycket som en timmes idrott på schemat varje dag eller god förutsättning för aktivitet och rörelse. Matti Bergström, professor i fysiologi, har uttalat sig om att minskad idrott kan påverka både skolframgångar för barnen samt att de på sikt också kan synas i folkhälsostatistiken. Regelbunden aktivitet påverkar både hälsan positivt och underlättar inläring. (Riksidrottsförbundet. 2009. s.3)

Dagens teknikutveckling möjliggör för ökat stillasittande i samhället där tekniken blir allt mer central i vår vardag. På så vis kan också viljan att vara ute och leka eller röra på sig på raster eller fritid minska.¹ Det blir då ännu viktigare att belysa de rekommendationer kring fysisk aktivitet som finns och informera om dem för att främja ungas hälsa och ge dem förutsättningar för en fortsatt god hälsa livet ut. De positiva effekterna av fysisk aktivitet är många. Några av de positiva effekterna är ökat självförtroende, ökat välbefinnande, bättre koncentrationsförmåga, ökad inlärningsförmåga, bättre kondition, ökad muskelstyrka samt stärkt skelett. Idrott och fysisk aktivitet är bra för både hjärna och hjärta utan att ge ”biverkningar” det finns idag inget läkemedel med samma goda effekter. (Berg & Ekblom 2015, s1-12)

Om den frivilliga aktiviteten på till exempel rasterna minskat behöver detta kompenseras med annan aktivitet, så som planerad schemalagd aktivitet eller egen frivillig aktivitet utanför skolan. Kan det vara så att den “vanliga” skolan tappat sin viktiga ståndpunkt vad det gäller daglig fysisk aktivitet för barn och ungdomar?

¹ Författarnas egen uppfattning.

En studie gjord i Kanada har kartlagt hur många ungdomar som når upp till rekommendationerna om 60 minuter fysisk aktivitet om dagen. Studien genomfördes år 2007 till 2009 och accelerometrar användes för att mäta aktivitet. Mätningarna visade att det genomsnittliga antalet steg per dag var 12 100 för pojkar och 10 300 för flickor. Resultatet av studien var att enbart 9 % av pojkarna och 4 % av flickorna som uppnådde 60 minuters måttlig till hög aktivitetsnivå minst sex gånger i veckan. (Colley et al. 2011. ss.15-23)

Inaktivitet och för lite rörelse påverkar kroppen negativt. I unga år bygger man upp kroppen inte minst genom bentätheten i skelettet som efter en viss punkt som kallas för "peak bone mass" bara bryts ner i takt med åldrandet. (Bonjour et al. 1994.) Byggs inte skelettet upp tillräckligt i unga år riskerar man att drabbas av sjukdomstillstånd som benskörhet redan vid relativt ung ålder. Detta är en tydlig anledning som förklarar vikten av tillräcklig aktivitet och rörelse hos barn och ungdomar.

Gowacki et al. har, i en artikel ifrån American School Health Association, tittat på faktorer som kan påverka hälsoåtgärder och ökad fysisk aktivitet. Målet med studien var att se hur hälsointerventioner kunde underlätta för att öka den fysiska aktiviteten. Man gjorde detta med hjälp av en modell och följde 256 idrottslärare och utvärderade hur de jobbade och tillgodosåg fysisk aktivitet i skolan. Slutsatsen var att för att nå ökad aktivitet bör man förutom lärare koppla in familj och samhälle för att få ett ökat engagemang kring fysisk aktivitet i och omkring skolan. (Gowacki et al. 2016)

I en metaanalys (av studier som berör inaktivitet, övervikt samt dieter som intervention) gjord av Brown & Summerbell 2008 Hur ska denna mening sluta? Anledningen till varför de valde att använda sig av studier som berör skolan är för att skolan varit en populär plattform för att undersöka och nå ut till barn och unga. Det är också i skolan som många väljer att sätta in åtgärder i sina studier just eftersom man kan ha en sådan frekvent kontakt med barnen och når ut till väldigt många. I metaanalysen har de valt ut 15 studier att titta på där fysisk aktivitetsinterventioner jämförts med kontrollgrupper. De hade alla genomfört ökad fysisk aktivitet på skolor men med olika tillvägagångssätt, intensitet och duration. Fem av studierna visade signifikanta sänkningar i BMI med ökad aktivitet i skolan. En annan studie gjord i Frankrike med 425 deltagare gjordes försök med att lägga in två extra tillfällen av idrott per vecka och såg att BMI hade sänkts signifikant

jämfört med kontrollgruppen efter sex månader. På längre sikt kunde inga signifikanta skillnader mellan grupperna urskiljas. De skillnader som fanns var större hos flickorna än hos pojkarna som var överviktiga från start. (Brown & Summerbell 2008)

Det är inte bara i skolan som rörelse och aktivitet minskat utan även i föreningsliv och idrott utanför skolan. Många barn och unga är aktiva i idrottsföreningar men det finns tyvärr en negativ trend att många väljer att sluta i tidig ålder. Tittar man på barn i 13-16 års ålder och är det så många som upp emot hälften som slutar idrotta vid 16 års ålder. (Thedin-Jakobsson & Engström 2008.s 27-31)

Könsfördelningen inom idrott är heller inte jämn även om den blivit bättre på senare tid. Målet har varit att öka möjligheterna för flickor att idrotta och även om det blivit mer likställt är inte målet om lika idrott för alla uppnått ännu. Det som generellt går att säga är att pojkar i större utsträckning söker sig till idrotter som innehåller tävlingar medan flickor i större utsträckning söker sig till motionsidrott på olika sätt. Samtidigt måste man vara försiktig när man tolkar "i större utsträckning". Slarvigt tolkat, översetts det ofta som att kvinnor bara motionsidrottar vilket inte alls stämmer (Larsson 2009). Att kvinnor behöver få bättre förutsättningar och möjligheter till idrott som många pojkar och herrlag redan får idag är känt och något som man försöker jobba för. Svårigheten är och har varit att omsätta tanken till handling.

Intresset för att undersöka hur barn och unga rör på sig har också ökat. I Danmark har man genomfört en kohortstudie där man studerat 1124 barn i grundskolan och mätt deras aktivitet både självrapporterad och med accelerometrar. Organiserade fritidsaktiviteter mättes med aktivitetsdagbok medan all övrig aktivitet mättes med accelerometrar. I studien var 54 % flickor och 46 % pojkar. Pojkarna var mer aktiva jämfört med flickorna men aktivitetsgraden minskade med stigande ålder hos båda könen. Slutsatsen var att många barn, framförallt flickor, inte nådde upp till de fysiska aktivitetsrekommendationerna. De föreslår att man satsar mer på fritidsaktiviteter och att det kan vara en bra strategi för att få barnen att röra på sig i större utsträckning. (Hebert et al. 2015)

I följande studie har man undersökt 973 (427 pojkar, 546 flickor) mellan 10-18 år för att undersöka associerade faktorer mellan medlemskap i idrottsförening och uppmätt aktivitet. 51,3% av pojkarna och 28,3% av flickorna rapporterade att de var medlemmar i idrottsföreningar. Resultatet visade att de som var medlemmar i en idrottsförening hade större sannolikhet att uppnå re-

kommendationerna kring fysisk aktivitet än de som inte deltog i föreningsaktiviteter. (Marques et al. 2015)

Så varför försvinner ungdomarna från föreningslivet?

En aktiv debatt som förs är bristen på tillgänglighet att utföra olika idrotter. En anledning är att ledare och tränare elitsatsar allt lägre ner i åldrarna och med det då gallrar ut vissa individer som inte är bland de 20 bästa i laget, i till exempel fotboll eller hockey. Detta innebär att tillgängligheten att röra på sig och att idrotta blir begränsad. Att få lov att motionera ska inte ha att göra med hur bra man är. Problemet kring tillgängligheten är mer komplext än så, det går inte att skylla det på (enbart) tränarna. Det handlar om att behålla intresset av idrott och rörelse bland unga och få dem att förstå vikten av livslång aktivitet och rörelse för hälsa och välbefinnande samt en frisk och stark kropp. Om antalet platser i idrottsföreningarna ökade och prestationskravet togs bort eller ändrades skulle fler individer kunna stanna längre i idrottsföreningarna. Ett förslag kan vara att ha olika typer av lag som breddlag där alla är välkomna att spela och främsta målet är att ha roligt och röra på sig tillsammans med andra. Attityden hos idrottsföreningarna behöver förändras så fler får möjlighet att röra på sig och motionera utan att ha ambitionen att bli professionell idrottare.

2.1 Forskningsläge

Forskningsintresset kring barn, ungdomar och fysisk aktivitet har ökat de senaste åren både internationellt och i Sverige. Daglig fysisk aktivitet är viktig för barns hälsa och det gäller att få in den som rutin i vardagen. I följande studie har man mätt pojkar och flickors aktivitet med hjälp av accelerometrar. Det man kom fram till efter mätningarna var att fritiden efter skolan var en avgörande del i hur aktiv man var. Att små förändringar i beteendet hur man rör sig på fritiden kan ha stor påverkan på hur sannolikt de är att nå upp till de dagliga rekommendationerna om fysisk aktivitet. (Arundell et al. 2015.)

Fler studier på området har gjorts och i en studie av Bürgi et al. mättes med hjälp av GPS var barnen spenderar sin tid under en vecka och med hjälp av accelerometer hur aktiva de är under sin vistelse på de olika platserna såsom skola, hem, köpcentrum, fritidsanläggningar, utomhus och så vidare. Det framkom att barn var som mest fysiskt aktiva på skoltid samt vid transporter till och från skolan. (Bürgi et al. 2015.)

I en liknande studie gjord i Australien har man tittat på hur medlemskap i en idrottsförening påverkar den fysiska aktiviteten samt kroppssammansättning. 134 pojkar och 155 flickor i åldrarna 8-16 år deltog i studien. Aktiviteten mättes med pedometer och accelerometer. Pojkarna hade tagit fler steg än flickorna. Resultatet visade att de som var medlemmar i idrottsföreningar var mer aktiva än de individer som inte var medlemmar i idrottsföreningar. Aktivitetsgraden visade sig sjunka hos alla under tonåren. Detta visade sig leda till att många som var aktiva i en idrottsförening under tonåren ändå var mindre aktiva än tidigare och då inte uppfyllde de fysiska rekommendationerna. (Telford et al. 2015)

I följande studie undersökte man 12 139 ungdomar för att titta på deras risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt eventuella förstadium till detta. Man definierade normala världen som att man skulle ha normalt blodtryck, normal glukos och kolesterolnivå samt att man inte skulle ha diabetes eller någon hjärt- och kärlsjukdom. Det man kom fram till var att 84 % hade ökad risk för hjärt- kärlsjukdom, med förhöjt blodtryck som vanligaste riskfaktor. De övriga 16 % hade låg risk. (Gooding et al. 2016. ss. 119-121)

Det gäller att sätta in åtgärder tidigt. I följande studie har man tittat på unga och risken att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar när man blir äldre om man lider av övervikt eller fetma redan som ung. Det figur 1 nedan visar är att risken ökar mycket om man lider av övervikt eller fetma upp i åldrarna 10-13 år. Kan man istället gå in tidigare och reducera övervikten/fetman är risken därefter inte lika stor att man utvecklar hjärt- och kärlsjukdomar när man blir äldre. Det är tydligt redan idag att barnfetma ökar och att åtgärder för att främja folkhälsan och inte minst individernas hälsa behövs. Som illustreras i figur 1 gäller det att gå in med åtgärder tidigt för att minska hälsoproblem när man blir äldre. Det är också betydligt lättare att ändra på barnens vanor tidigare i åldrarna, 7-10 år, än senare när man kommer upp till 12-13 års ålder. Eftersom det är svårare att ändra på befintliga vanor ju äldre man blir kan det förklara varför det är viktigt att börja med kunskap och åtgärder tidigt. (Bessesen 2008)

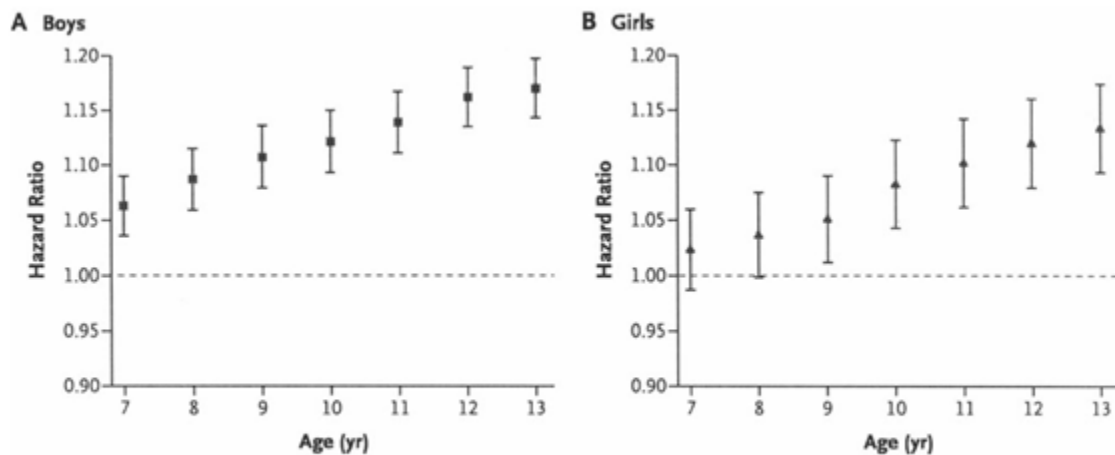


FIG. 2. The risk of coronary artery disease in adulthood as a function of BMI in childhood. The figure depicts the increase in risk for a CHD event (fatal or nonfatal) associated with a 1 U increase in BMI z-score at each age from 7–13 yr. Data are from 139,857 boys (A) and 136,978 girls (B). [Reproduced with permission from J. L. Baker et al.: *N Engl J Med* 357:2329 (9). ©Massachusetts Medical Society.]

Figur 1 "Risken för kranskärlsjukdom i vuxen ålder som en funktion av BMI i barndomen. Figuren visar ökad risk för en CHD händelse (dödlig eller icke-dödlig) i samband med en 1 U ökning av BMI z-poäng på varje ålder från 7- 13 år. Data är från 139,857 pojkar (A) och 136,978 flickor (B). [Reproducerad med tillstånd från J.L. Baker et al.: *N Engl. J Med* 357: 2329 (9). © Massachusetts Medical Society. Ursprungskälla: Baker et al. 2007. Hämtats från Bessesen, DH 2008

Olika faktorer påverkar hur aktiva barn och ungdomar väljer att vara. En sådan faktor är föräldrarna. I en kohortstudie har man tittat på hur föräldrarnas uppfostringsstil har påverkat flickors aktivitetsvanor. Både föräldrarnas uppfostringsstil samt flickornas aktivitet var självrapporterade. De fann att föräldrastilen hade viss påverkan på hur flickorna valde att cykla och gå men inte att det skulle påverka fysisk aktivitet på andra områden. Sociodemografiska faktorer påverkar förhållandet mellan föräldrarnas uppfostringsstil och attityd till fysisk aktivitet och har viss påverkan på val av fysisk aktivitet. (Saunders et al. 2012)

2.2 Rekommenderad fysisk aktivitet för barn och ungdomar

Nedan följer de svenska rekommendationerna kring fysisk aktivitet för barn och unga så som de står beskrivna i FYSS 2015.

Fysisk aktivitet kan innefatta aktiv transport (gå/cykla), lek och utforskande av omgivning och natur på fritid och raster samt spontan eller organiserad idrott och motion. För att främja fysisk och mental hälsa och fysisk kapacitet under uppväxtåren, och möjligen påverka framtida hälsa samt minska risken för att utveckla vissa kroniska sjukdomar i vuxenlivet, rekommenderas följande:

Alla barn och ungdomar, 6–17 år, ska uppmuntras till daglig fysisk aktivitet. Hälsovinster uppnås vid sammanlagt minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag.

- Den fysiska aktiviteten bör vara av främst aerob karaktär och intensiteten måttlig till hög. Måttlig intensitet ger en ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.
- Fysiska aktiviteter som ger en markant ökning av puls och andning (hög intensitet) bör ingå minst 3 gånger i veckan.
- Muskelstärkande och skelettstärkande aktivitet bör ingå minst 3 gånger i veckan. Sådana aktiviteter kan utföras som en del i lek, löpning och hopp.
- Barn och ungdomar som på grund av sjukdomstillstånd eller funktionshinder inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som tillståndet medger. Individuella råd för anpassad regelbunden fysisk aktivitet ges lämpligen av behandlande fysioterapeut, läkare och/eller sjuksköterska.
- Även om dosen av fysisk aktivitet får anses osäker, kan 60 minuters daglig fysisk aktivitet öka sannolikheten för att individen uppnår någon eller flera av de positiva hälsoeffekterna. Större hälsovinster uppnås om dosen av fysisk aktivitet ökas ytterligare. Detta kan ske exempelvis genom ökat inslag av aktiviteter som utförs med hög intensitet eller genom att öka antalet minuter per vecka.

(Berg & Ekblom 2015, s.12)

2.2.1 Riktlinjer för barn och unga inom idrotten

På Svensk idrotts hemsida finner man både statistik och kunskap kring idrott och ungdomsidrott men också riktlinjer för hur ungdomsidrotten bör bedrivas. En av riktlinjerna lyder:

”I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.” (Svensk Idrott 2016-04-28)

Idag ser vi tyvärr allt för många idrottsklubbar som inte eftersträvar riktlinjerna och snarare fokuserar mer på resultat än vad som är bäst för barnen och deras utveckling.

3. Syfte

Syftet med studien var att undersöka de fysiska aktivitetsvanorna i årskurs nio och jämföra dem med den dagliga rekommendationen på 60 minuter fysisk aktivitet per dag för barn och ungdomar. Vi ville få en bild av hur pojkars och flickors vardagliga fysiska aktivitet såg ut på olika skolor och ifall skolans eventuella idrottsfokus påverkade ungdomarnas fysiska aktivitetsvanor. Utöver det var även syftet att undersöka om det fanns en skillnad i andelen aktiva inom idrottsförening mellan könen.

3.1 Frågeställningar

1. Finns det skillnad i andelen aktiva inom idrottsförening mellan pojkar och flickor i årskurs 9?
2. Har skolans *fokus* betydelse för ungdomarnas *vardagliga fysiska aktivitet*?
3. Skiljer andelen pojkar respektive flickor som uppfyller rekommendationerna på 60 minuter fysisk aktivitet per dag?

3.2 Hypotes

Hypotesen är att skolans fysiska aktivitetsfokus påverkar hur aktiva ungdomarna är. Har skolan ett fysiskt aktivitetsfokus rör sig fler än om skolan inte har ett aktivitetsfokus. Om skolan betonar vikten av fysisk aktivitet så kan det göra eleverna mer motiverade att ägna sig åt träning och motion.

4. Metod

Skolor i Stockholm söktes i första hand, men då det inte genererade tillräckligt många deltagande så bräddades sedan sökningen till att inkludera skolor i Höganäs samt Gnosjö kommun. Skolorna kontaktades först via telefon och sedan per mail med mer information kring undersökningen. Besök genomfördes sedan till respektive skola för att hålla en väldigt kort presentation om undersökningen, innan enkäterna delades ut. De ifyllda enkäterna hämtades tillbaka igen några dagar senare. Målet var att i den mån det gick inte lämna ut enkäterna över lov eller helger då det lätt kan bli att enkäten glöms bort och av den anledningen då inte ämnas in. Skolorna i Höganäs och Gnosjö kommun fick själva ansvara för utdelning av enkäterna. Enkäten mailades till kontaktperson i Höganäs kommun, där denne sedan ansvarade för utskrift och utdelning. Till Gnosjö skickades utskrivna enkäter, med tillhörande kuvert samt ett frankterat returkuvert.

Efter informationsbrevet med signaturkrav på första sidan följde enkäten. Vid insamling av enkäten separeras försättsbladet från enkäten så det blev två högar. En med underskrifter och en med enkäter så enskilda individer inte kan identifieras genom vilken underskrift som hörde till vilken enkät.

Eftersom deltagarna var under 18 år så krävdes målsmans underskrift. För att minimera tidsåtgången, antalet besök till varje skola samt risken att en enkät saknade signatur så valdes att hålla signaturen och enkäten så samlat som möjligt och separeras först vid insamling. På så sätt skulle eleverna inte behöva ha mer än en utdelning och en insamling att tänka på samt att minsta möjliga tid skulle tas från lektionerna.

Det första steget efter insamling av enkäterna var kontroll av giltiga signaturer. Detta för att säkerställa att samtliga enkäter som analyseras hade ett godkännande från målsman. En skola i Stockholm saknade en signatur, vilket innebar att alla enkäterna ifrån den skolan inte användes. Skolan i Höganäs skickade inte med signaturerna, därför användes inte dessa heller. Enkäterna ifrån övriga skolor i Stockholm och skolan i Gnosjö kommun var giltiga.

Efter att signaturerna kontrollerats renskrevs enkäterna i en mall i dataprogrammet Excel. När alla enkäter var renskrivna lades vissa formler och uträkningar till för att komplettera data. Bland annat räknades PAQ-A-medelvärdet ($PAQ-A_{mv}$) fram utifrån de första åtta frågorna i enkäten. Även totala minuter fysisk aktivitet som gick åt till transport, sammanlagda minuter fysisk aktivitet inom idrottsförening och antal minuter per dag som gick åt till fysisk aktivitet.

Enkäterna kodades i ett Excel dokument. Data fördes sedan över till SPSS version 24 där den analyserades. Signifikansnivån sattes till p-värde på 0,05 eller lägre.

4.1 Etiska riktlinjer

I all typ av forskning eller olika undersökningar är det viktigt att ta hänsyn till de etiska riktlinjer som finns. I denna undersökning har deltagarna varit 14-16 år som går i årskurs nio. Målsmans underskrift krävs till dess att deltagarna fyllt 18 år.

En annan aspekt med underskriften är att skolan slipper bära det slutgiltiga ansvaret på om eleverna ska delta eller inte, det ligger hos målsman. På så sätt slipper de vara oroliga över att föräldrar hör av sig med kritik som till exempel att skolan tvingar elever att delta eller liknande. Så skolorna gav oss möjlighet att undersöka men ansvaret huruvida eleverna skulle delta låg hos individerna själva samt deras målsman.

Alla deltagares svar hölls anonyma därför samlades alla enkäter in i ett kuvert så att ingen utomstående skulle kunna se deltagarens svar, samt att varken namn eller personnummer efterfrågades. Målsmans signatur separerades ifrån enkäten vid insamlandet och därför kunde ingen signatur kopplas samman med en enkät. Deltagarna hade även rätten att avbryta sitt deltagande i enkätundersökningen eller hoppa över frågor de inte ville svara på. Att enkäten var frivillig och att svaren var helt anonyma fanns beskrivet i informationsbladet som följde med varje enkät (se bilaga 2). På informationsbrevet fanns också en beskrivning på hur insamlingen skulle gå till samt hur medföljande underskrift skulle hanteras vid insamling av enkäterna.

4.2 Urval

Urvalet i studien klassificeras som ett bekvämlighetsurval. Skolor som hade årskurs nio söktes upp. Därefter kontaktades ansvarig på respektive skola för tillstånd att dela ut enkäten. De skolor i Stockholms Län som valde att delta besöktes, där sedan enkäten delades ut. Höganäs och Gnosjö kommun mottog enkäten via mail och post och ansvarade själva för utdelandet.

Skolorna som tackade ja till att delta i studien var jämnt fördelat, tre av varje, mellan att ha fysiskt aktivitetsfokus eller inte. Bland de skolor som hade aktivitetsfokus var en skola (en klass totalt) som deltog i undersökningen som hade specialidrott utöver den vanliga idrotten. Specialidrott innebar att utöver den vanliga idrotten hade man några inriktade träningspass per vecka på skoltid inom till exempel handboll.

4.3 Datainsamling

4.3.1 Enkäten

Informationsbrev och enkät finns bifogat i Bilaga 2 och Bilaga 3. Denna studie är gjord som en kvantitativ enkätstudie.

För att minska risken för bortfall, på grund av eventuellt dåligt formulerade frågor, valdes en befintlig enkät som genomgått validitetstester (Aggio et al, 2016). I och med validitetstestningen av PAQ-A-enkäten så minskas risken att frågorna inte är valida eller reliabla. Ytterligare frågor lades till i slutet på enkäten för att komplettera så att frågeställningarna kunde besvaras. De kompletterande frågorna designades för att få fram antal minuter per vecka som deltagarna var fysiskt aktiva. Frågorna gällde transport till och från skola, kompisar, träning/gym, affären och till kollektiva transportmedel.

Därefter fokuserades frågorna på huruvida deltagarna var aktiva inom en (eller flera) idrottsförening(ar) och i så fall hur många pass per vecka som deltagarna var aktiva inom föreningen samt hur långa dessa pass var i genomsnitt. Slutligen ställdes frågor gällande längd, vikt, ålder och kön.

Frågor gällande stillasittande och stillasittande aktiviteter (exempelvis dataspel, skolarbeten, Tv-tittande, samtal med familj/vänner, och liknande) togs inte med i enkäten för att hålla enkäten kopplad till frågeställningarna och syftet att beskriva fysiska aktivitetsvanor. När enkäten ansågs färdig skickades den till handledare för ett godkännande. Handledaren godkände enkäten och efter det började den distribueras till skolorna. På grund av att vissa frågor kan upplevas som känsliga så användes ett informationsbrev där målsmans signatur efterfrågades. Ifall målsman inte skrivit under (vilket skedde i 40 fall) användes inte enkäten. För att hålla enkäten anonym ombads deltagarna att separera signaturen ifrån enkäten och efter ifyllande lägga enkäten i det medföljande kuvertet.

Vid insamlandet lades signaturerna i en hög och enkäterna i en annan. Eftersom signaturen och enkäten inte läggs i samma hög så säkerställs anonymitet. Skulle en signatur fattas kan ingen enkät ifrån den skolan användas. Detta för att inte en enkät som väljs bort eventuellt ska ha en signatur, eller tvärt om, att en enkät som används fattas signatur.

4.3.2 Physical Activity Questionnaire - Adolescent (PAQ-A)

Physical Activity Questionnaire - Adolescents (PAQ-A) valdes på grund av sin höga validitet och reliabilitet (Aggio et al, 2016). National Obesity Observatory (NOO) gav 2011 ut en sammanfattning på olika självskattningsenkäter som har till syfte att undersöka barns och ungdomars fysiska aktivitetsnivåer. De kom i denna sammanfattning fram till att PAQ-C och PAQ-A har god validitet och reliabilitet i USA och Kanada. Det **tydligaste** problemet med enkäter där ifyllaren själv

ska skatta hur jobbig ansträngningen var, ligger i att ifyllaren kan ha svårt att minnas när, var och hur länge en aktivitet faktiskt ägde rum.

En grupp med spanska forskare utförde 2009 en undersökning på huruvida PAQ-A hade validitet och reliabilitet på spanska ungdomar. Ungdomarna fick fylla i enkäten två gånger med en veckas mellanrum. Svaren jämfördes sedan med varandra och gav ett Intraclass Correlation Coefficient (ICC) på 0,71. Utifrån sina resultat kom de fram till att PAQ-A hade en tillräcklig reliabilitet och en rimlig validitet för mätning av spanska ungdomars fysiska aktivitets nivåer. (Martínez-Gómez et al. 2009 ss. 427-39)

PAQ-A består av åtta frågor med fem svarsalternativ var, följt av en fråga om huruvida de varit tvungna att avstå från att vara fysiskt aktiva och i så fall varför.

De åtta frågorna har fem alternativ som sträcker sig ifrån "inaktiv", svarsalternativ 1, till "våldigt aktiv", svarsalternativ 5. Svaren på frågorna ligger sedan till grund för ett medelvärde mellan ett och fem, som räknades ut i Excel. Svaranden klassas som aktiv eller inaktiv baserat på ett medel på en gräns på 2.5 poäng. Gränserna för aktiv eller inaktiv bestämdes till att nedre hälften av PAQ-A_{mv} (1-2,49) klassades som inaktiva och den övre halvan (2,5-5) klassades som aktiva.

PAQ-A-enkäten var ursprungligen på engelska, skapad av Kowalski et al. (2004) och därefter översattes den enligt metoden translation - back-translation. Metoden innebär att enkäten, utav författarna i denna studie, först översätts från ursprungsspråket till det språk som ska användas, i detta fall engelska till svenska. För att kontrollera att inte frågorna har tappat sin mening så lämnas den översatta enkäten till en utomstående, objektiv part som översätter den tillbaka till ursprungsspråket, alltså svenska till engelska. "Back-translate"- versionen jämförs sedan med originalenkäten och för att översättningen ska ses som lyckad så ska frågorna ha samma innebörd.

4.3.3 Databearbetning och statistik

Se bilaga 4 för komplett kodlista. Signifikansen sattes till att p-värdet var $\leq 0,05$.

Fråga ett till och med åtta i enkäten användes som grund för uträkning av PAQ-A_{mv}. Eftersom dessa frågor inte svarar på hur många minuter varje aktivitet utförs så kan detta värde inte användas för att svara på huruvida ungdomarna uppfyller de fysiska aktivitetskraven eller inte. Därför används PAQ-A_{mv} istället för att beskriva aktiva och inaktiva, oberoende av minuter per dag. Ett

PAQ-A_{mv} under 2,49 klassas som inaktiva, och ett PAQ-A_{mv} över 2,5 klassas som aktiva. En separat kolumn med PAQ-A-grupp, alltså aktiv eller inaktiv, skapades för att kunna göra uträkningar både med individuella medelvärden och med grupperna.

De första åtta frågorna var tagna ifrån den kanadensiska *PAQ-A-enkäten*, därefter följde ytterligare åtta frågor, skrivna av författarna. De avslutande frågorna följde en annan kodning. Frågan gällande transport (fråga tio) delades upp så att transport som sker fysiskt aktiv (gå, cykla, jogga) räknades ihop separat ifrån fysiskt inaktiv transport (bil, kollektivt, moped). Frågan besvarades i minuter per dag. En gruppering på huruvida ungdomarna uppnådde de fysiska aktivitetskraven eller inte enbart med fysiskt aktiv transport.

Efter frågan om transport (fråga 10) så följde frågor gällande medlemskap i och träning med idrottsförening. Frågorna om antal aktiviteter per vecka (träning och eventuell tävling/match) räknades ihop till antal minuter per vecka. Eftersom rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet är baserad på just *daglig* fysisk aktivitet så delades antal minuter per vecka in i antal minuter per dag. Sedan grupperades antal minuter per dag in i ”Uppfyller” och ”Uppfyller inte” utifrån rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet.

Slutligen så lades information om skolans fysiska aktivitetsfokus (”Ja, har”/”Nej, har inte”) samt ifall skolan låg i ett område med hög eller låg socioekonomisk status till i datasetet. När databearbetningen i Excel var klar importerades data till statistikprogrammet SPSS version 24.

Table 1 - Beskrivning av statistik som använts i kommande uträkningar. PAQ-A (Physical Activity Questionnaire - Adolescents) sammanställs med ett medelvärde (PAQ-A_{mv}) ifrån poäng utifrån kodlista (se bilaga 4). Ju högre PAQ-A_{mv} man har desto mer fysiskt aktiv är man. Maximala möjliga PAQ-A_{mv} man kan ha är 5,0. ”Minuter aktiv transport” har räknats ut ifrån fråga 10 på enkäten (bilaga 3). Innan ”Minuter aktiv transport” räknades ut togs de färdssätt som inte ansågs vara fysiskt aktiva, det vill säga: Bil, kollektivtrafik och moped. ”Sammanlagd fysisk aktivitet” är aktivitet i/med idrottsförening per dag samt ”Minuter aktiv transport”. Skillnaden i antal på minuter aktiv transport och sammanlagd fysisk aktivitet beror på att det var fler deltagare som var aktiva inom idrottsförening än det var som hade ett aktivt transportsätt. Dessutom kan någon som är aktiv i en idrottsförening använda ett inaktivt transportmedel.

Variabel	Antal (N)	Min	Max	Medelvärde	Standardavvikelse
Ålder (år)	94	14	16	15,31	0,487
PAQ-A _{mv} (poäng)	97	1,06	4,13	2,06	0,551
Minuter aktiv transport (minuter)	46	10,00	240	57,58	50,077
Sammanlagd fysisk aktivitet (minuter)	97	0	1500	137,64	352,106

Skolans fysiska aktivitetsfokus genererade bara ett "Ja"/"Nej"- svar, hur dessa klassificerades beskrivs under 4.4 Definitioner. Tre skolor hade fysiskt aktivitetsfokus (46 deltagande elever) och tre skolor hade inte fysiskt aktivitetsfokus (51 deltagande elever).

Table 2 - Beskrivning av deltagarna fördelat på skolans fysiska aktivitetsfokus och kön, samt redovisat totalt.

Antal deltagare per... (n)	Flickor	Pojkar	Ej angivit kön	Totalt
Skola med Fysiskt aktivitetsfokus	45 %, n=21	50 %, n=23	4 %, n=2	100 %, n=46
Skola utan Fysiskt aktivitetsfokus	70 %, n=36	27 %, n=14	2 %, n=1	100 %, n=51
Totalt	58 %, n=57	38 %, n=37	3 %, n=3	100 %, n=97

För att ta reda på fördelning mellan kön samt ålder användes "Frequencies".

"Explore" användes för att få fram PAQ-A_{mv} efter kön. "Linear regression" och "Correlations" användes för att undersöka samband och confounders.

För att ta reda på hur fördelningen såg ut mellan kön, fördelat på huruvida man var aktiv inom en idrottsförening eller inte användes "Chi-Square" (Chi-två). Detta test användes även för att undersöka fördelningen mellan huruvida man uppnådde de fysiska aktivitetskraven i förhållande till skolans fokus. Även undersökningen om fördelning mellan högt eller lågt PAQ-A_{mv} i förhållande till skolans fokus gjordes med Chi-två. Samtliga övriga jämförelser är gjorda med Chi-två.

4.4 Bortfall

Totalt lämnades 740 enkäter ut till elever i årskurs nio på olika skolor. Insamlade enkäter räknades till 137, varav 40 stycken saknade giltiga signaturer. Totalt samlades 97 giltiga enkäter in, vilket ger en svarsfrekvens på 13,1 %.

4.5 Reliabilitet och Validitet

PAQ-A valdes på grund av att frågorna besvarar frågeställningen i den här uppsatsen. Frågorna är dessutom anpassade för målgruppen och enkäten i sin helhet är tillräckligt kort för att deltagarna enkelt ska kunna fylla i enkäten utan att tappa fokus eller tröttna på uppgiften.

Språket i PAQ-A är anpassat till målgruppen och frågorna har hållits så korta och koncisa som möjligt. Detta gör enkäten lätt att utöka med egna frågor, alternativt en till enkät.

I en artikel från 2014 testade en grupp med nederländska forskare och experter validitet och reliabilitet för PAQ-C och PAQ-A för nederländska barn och ungdomar. Bervoets och medarbetare gjorde en translation/back-translation utav den Kanadensiska PAQ-C och PAQ-A enkäten och lät en expertkommitté bedöma översättningen. Bedömningen gick till så att varje medlem i expertkommittén fick ange, på en skala ett (inte relevant) till fyra (mycket relevant), hur relevant varje fråga var i enkäten. Dessa värden låg sedan till grund för uträkandet av "item-level content validity (I-CVI)" och "scale-level content validity (S-CVI)", vilka användes för att bedöma enkäternas validitet. Ett S-CVI högre än 0,8 ansågs acceptabelt, PAQ-C hade ett S-CVI på 0,89 och PAQ-A hade 0,9. Därefter delades enkäten ut till barn och ungdomar samt deras föräldrar. Både barnen/ungdomarna och föräldrarna fick fylla i enkäten, hållits i separata rum under tiden för ifyllandet. Därefter jämfördes barnens/ungdomarnas svar med föräldrarnas för att se hur väl de stämde överens. Bervoets et al. kom fram till att både reliabiliteten och validiteten för PAQ-C och PAQ-A var god. De insamlade enkäterna gav en procentuell överensstämmelse, mellan barn och förälder, på 59,9-74,0 % för PAQ-C och 51,1-77,7 %. Cronbach's α var 0,777 för PAQ-C och 0,758 för PAQ-A. (Bervoets et al. 2014)

5. Resultat

Av totalt 97 deltagande elever var det 57 flickor, 37 pojkar och tre deltagare angav inte kön. 30 deltagare var 16 år, 63 av dem var 15 år och tre angav ingen ålder. Medelåldern var 15 år. Se tabell 2 för fördelning utifrån skolans fysiska aktivitetsfokus.

5.1 Finns det skillnad i andelen aktiva inom idrottsförening mellan könen?

Av 97 deltagare, var 65 (67,5 %) aktiva inom någon eller några idrottsförening(ar). Två personer (2,1 %) svarade inte på frågan.

Table 3 - Fördelning mellan pojkar och flickor sett till aktiv inom idrottsförening eller inte. Det fanns inte någon signifikant skillnad mellan könen avseende aktiv inom idrottsförening ($p=0,789$).

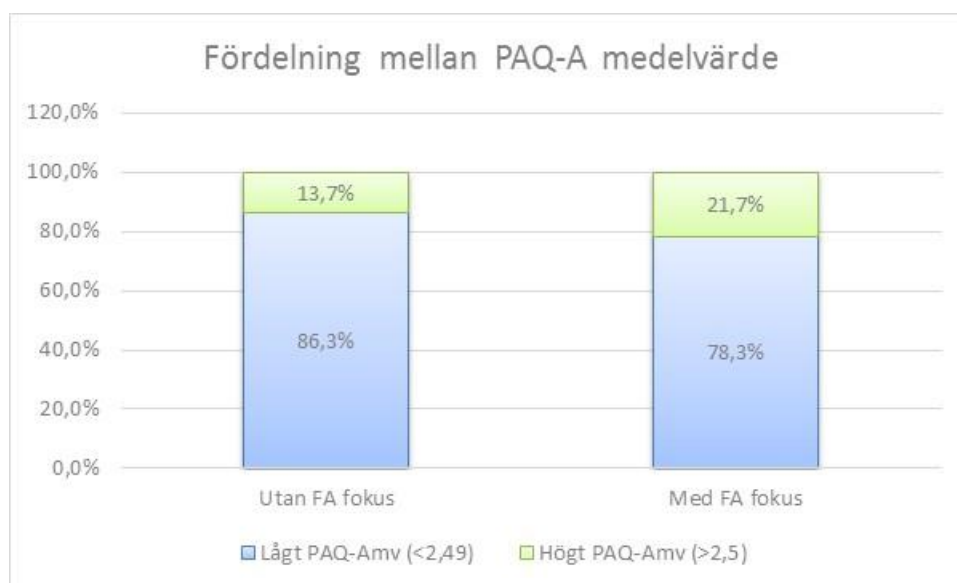
	Kön	
	Pojkar	Flickor
Aktiv inom IF	38,5 % (n=25)	61,5 % (n=40)
Inte aktiv inom IF	41,4 % (n=12)	58,6 % (n=17)

Det fanns inte någon skillnad mellan könen avseende aktivitet inom en idrottsförening.

5.2. Har skolans fokus betydelse för ungdomarnas vardagliga fysiska aktivitet?

PAQ- A_{mv} för hela populationen var 2,06, flickornas medelvärde var 2,14, pojkarnas var 1,96 och för de som inte angivit kön var medelvärdet 1,79. De som inte angivit kön drar ner medelvärdet. Skulle de exkluderas ifrån denna uträkning skulle medelvärdet bli 2,07.

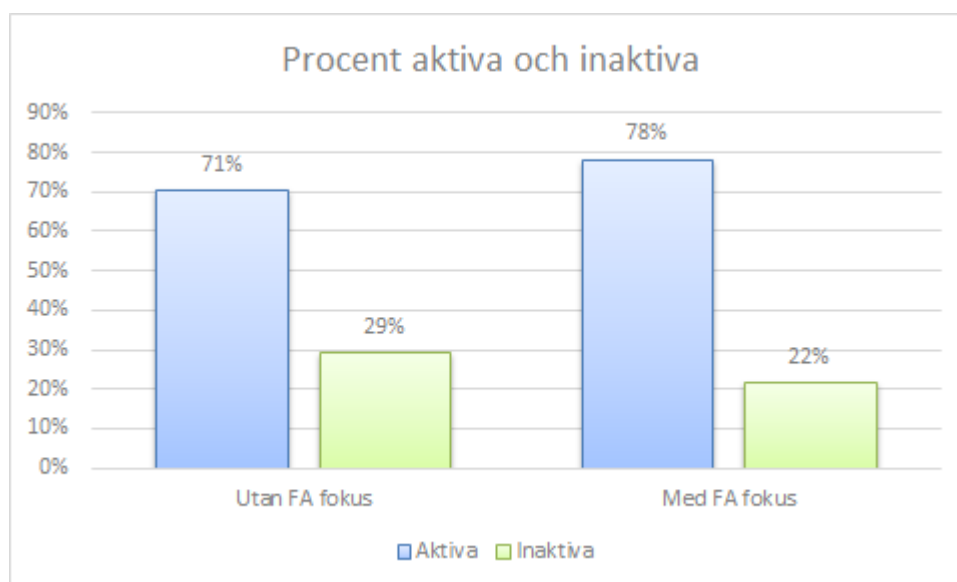
På skolor med fysisk aktivitetsfokus har 21,7 % ett högt PAQ- A_{mv} . På skolor utan fysisk aktivitetsfokus har 13,7 % ett högt PAQ- A_{mv} (se figur 2) ($p=0,423$).



Figur 2 - Fördelning mellan PAQ- A_{mv} fördelat på skola utifrån deras fysiska aktivitetsfokus ($p=0,423$).

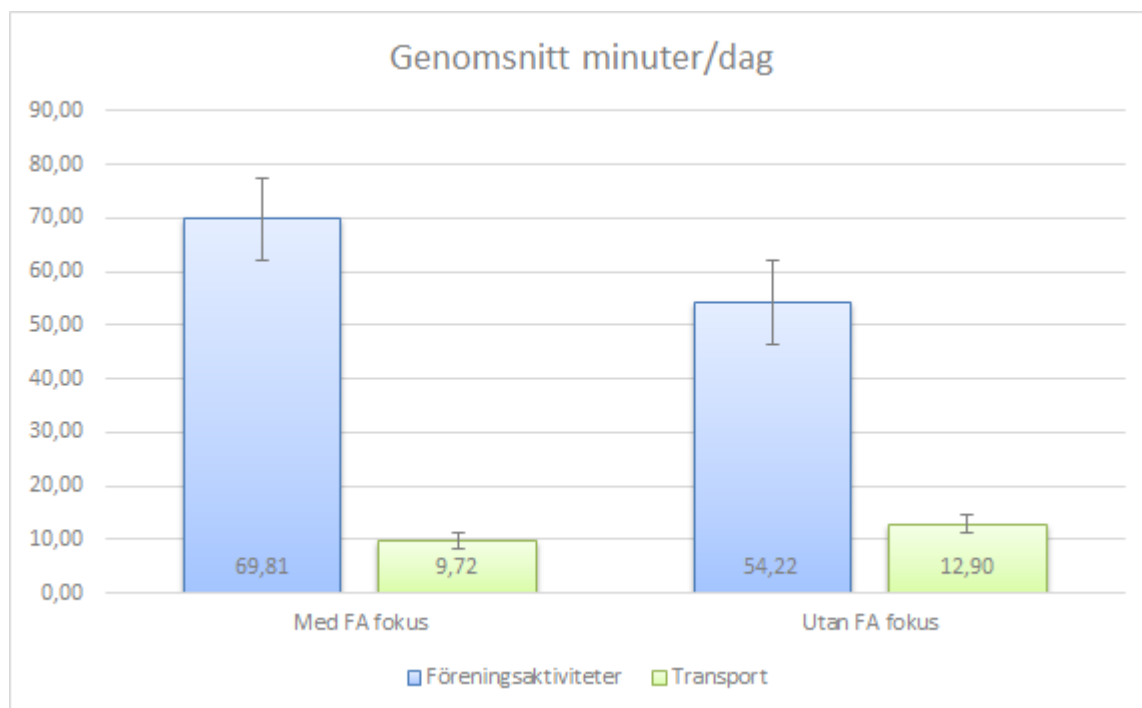
Det fanns inte någon skillnad ($p=0,423$) mellan de som klassades som inaktiva (hade ett PAQ- $A_{mv} < 2,5$) på en skola utan fysiskt aktivitetsfokus (55 %) respektive på en skola med fysiskt aktivitetsfokus (45 %). Huruvida deltagarna uppfyllde de fysiska aktivitetskraven eller inte, påverkade inte av PAQ- A_{mv} ($p=0,497$).

Resultatet visade att 58,8 % var aktiva på en skola med fysisk aktivitetsfokus, jämfört med 41,2 % som var aktiva på en skola utan aktivitetsfokus. Skolans fokus påverkade inte elevernas aktivitetsgrad ($p=0,370$).



Figur 3 - Procentuell fördelning mellan aktiva och inaktiva utifrån skolans fokus ($p=0,423$).

På skolor med fysisk aktivitetsfokus uppfyllde 78 % av eleverna rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet. På skolor utan fysisk aktivitetsfokus uppfyllde 71 % rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet. Skillnaden mellan skoltyperna var inte signifikant ($p=0,423$).



Figur 4 - Genomsnitt minuter lagda på föreningsaktiviteter och fysiskt aktiv transport per dag, uppvisat delat på skolans fokus.

Majoriteten av den dagliga fysiska aktiviteten kommer ifrån föreningsaktiviteter. De 69,81 minuterna motsvarar 87,8 % av den totala dagliga fysiska aktiviteten på skola med fysiskt aktivitetsfokus. De 54,22 minuterna motsvarar 80,8 % av den totala dagliga fysiska aktiviteten på en skola utan fysiskt aktivitetsfokus.

Resultatet visade ingen signifikant skillnad mellan fysisk aktivitet och inaktivitet beroende på skolans fokus ($p=0,487$).

5.3. Hur många pojkar respektive flickor uppfyller rekommendationerna på 60 minuter fysisk aktivitet per dag?

Utav de 97 eleverna som deltog i enkätundersökningen uppfyllde 72 elever (46 flickor, 26 pojkar) de dagliga fysiska aktivitetskraven för ungdomar. Relativa risken för att uppnå de fysiska aktivitetskraven ifall man är medlem i en idrottsförening är 209,681 (KI: 20,958–2097,827).

Faktorer som korrelerade med uppfyllande av aktivitetskraven var: (I) aktiv inom idrottsförening ($\rho=0,779$, $p=0,000$), (II) sammanlagda minuter utav daglig fysisk aktivitet ($\rho=0,760$, $p=0,000$), (III) sammanlagda minuter daglig fysisk aktivitet i form av transport ($\rho=0,398$,

$p=0,006$), (IV) PAQ-A_{mv}-grupp (hög/låg) ($\rho=0,210$, $p=0,39$) och (V) PAQ-A_{mv} ($\rho=0,499$, $p=0,000$).

Table 4 - Fördelning mellan pojkar och flickor huruvida de uppfyller de fysiska aktivitetskraven eller inte fördelat på "aktiv inom idrottsförening" eller "inte aktiv inom idrottsförening". Det fanns inte någon signifikant skillnad mellan könen avseende medlemskap ($p=0,319$).

	Aktiv inom idrottsförening					
	Ja ($p=0,385$)			Nej ($p=0,408$)		
	Kille	Tjej	Totalt	Kille	Tjej	Totalt
Uppfyllt fysiska aktivitetskraven	96,0%	100,0%	98,5%	16,7%	35,3%	27,6%
Inte uppfyllt fysiska aktivitetskraven	4,0 %	0,0 %	1,5 %	83,3%	64,7%	72,4%

Av de som är aktiva inom idrottsförening så var det enbart 4 % utav pojkarna som INTE uppnår de fysiska aktivitetskraven (se tabell 2) ($p=0,319$). 4 % av pojkarna motsvarar 1 % av hela den undersökta populationen.

6. Diskussion

Nedan följer diskussion om resultat, målgrupp, bortfall samt styrkor och svagheter.

Syftet med studien var är att undersöka de fysiska aktivitetsvanorna i årskurs nio och jämföra dem med den dagliga rekommendationen på 60 minuter fysisk aktivitet per dag för ungdomar och barn. Vi ville få en bild av hur pojkars och flickors vardagliga fysiska aktivitet såg ut på olika skolor och ifall skolans eventuella idrottsfokus påverkade ungdomarnas fysiska aktivitetsvanor. Utöver det även se om det fanns en skillnad i andelen aktiva inom idrottsförening mellan könen.

Sammanfattning av frågeställningar:

1. Finns det skillnad i andelen aktiva inom idrottsförening mellan könen?

Det fanns inte någon skillnad mellan könen avseende aktivitet inom en idrottsförening.

2. Har skolans fokus betydelse för ungdomarnas vardagliga fysiska aktivitet?

Det fanns ingen signifikant skillnad mellan fysisk aktivitet och inaktivitet beroende på skolans fokus.

3. Hur många pojkar respektive flickor uppfyller rekommendationerna på 60 minuter fysisk aktivitet per dag?

46 av 57 flickor och 26 av 37 pojkar uppfyller rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet.

6.1 Resultatdiskussion

I resultatet kunde vi se att 58,8 % var aktiva på skolor med fysiskt aktivitetsfokus vilket vi jämför med 41,2 % som var aktiva på skolor utan fysiskt aktivitetsfokus. Det innebär att skillnaden mellan skolorna var 17,6 %. Siffrorna blev dock inte signifikanta och vi kan därför inte dra några slutsatser gällande någon utanför gruppen som undersöktes.

Vår hypotes om att skolans fokus påverkar hur aktiva ungdomarna är kan därför *inte bekräftas* eftersom resultatet inte blev signifikant. Utifrån resultatet kan vi istället säga att den avgörande faktorn var huruvida man var aktiv inom en idrottsförening eller inte. Vårt fysiska aktivitetsmått var baserat på antal minuter på aktiviteter inom idrottsförening, samt fysiskt aktiv transport. Dock utgjorde fysiskt aktiv transport en minimal del av den dagliga fysiska aktiviteten. Detta har färgat resultaten.

Tittar vi på resultaten kan vi inte, med statistisk säkerhet, säga att skolans fokus har betydelse för hur aktiva ungdomarna väljer att vara. Det vi fick fram istället var att vara aktiv inom en idrottsförening var en signifikant faktor. Det innebär att var man aktiv i en idrottsförening uppnådde man den dagliga rekommendationen av fysisk aktivitet i en högre grad jämfört med de som inte var aktiva i en idrottsförening.

För att uppnå att fler väljer att bli aktiva tror vi det är viktigt att kunskapen om fysisk aktivitet och rörelse förmedlas i skolan. Detta inte minst för att inspirera barn och unga till rörelse. Det behöver inte vara så att all aktivitet måste bli schemalagd utan en bra åtgärd kan vara att skapa förutsättningar till att kunna vara aktiv på raster. Det bör finnas områden att röra sig på vid skolan samt tillgång till bollar, innebandyklubb eller liknande så att rörelse under dagen ska vara ett enkelt alternativ att tillgå och öka intresset för fysisk aktivitet och med det också kunna leda till medlemskap i föreningar.

Fysisk aktivitet har många effekter och som tidigare forskning visat ger daglig fysisk aktivitet bland annat bättre koncentrationsförmåga vilket underlättar inlärning och med det också under-

visningen (Berg & Ekblom 2015, s1-12). Den sociala faktorn är också viktig när det gäller rörelse. Den försvinner till stor del när eleverna sitter själv med ett mobilspel eller framför datorn där man inte behöver kommunicera med andra fysiskt och träffas, ansikte mot ansikte. I föreningslivet får man med den sociala biten och de fysiska mötet då man träffar nya kompisar och får ta ansvar samt får lära sig respektera andra vilket är bra lärdomar utöver de positiva effekterna av den fysiska aktiviteten. E-sport eller annat spelande på nätet kan förbättra kommunikationsförmågan men hjälper inte med det fysiska mötet som man får i idrottsföreningar och tappar med kommunikation enbart över nätet.

Tittar man på hur aktiviteten är fördelad som visas i figur 3 där vi valde att dela upp dagens rörelse i transport och idrottsförening, såg vi att de skolor som har fysiskt aktivitetsfokus har fler minuter aktiv transport jämfört med de elever som går på en skola utan aktivitetsfokus. Kanske kan detta bero på att fler som går på en skola med fysiskt aktivitetsfokus i större utsträckning är med i en idrottsförening och på så sätt har mer transport till och från den också. Läger man ihop transport och aktivitet inom idrottsförening för att få en bild över total aktivitet är det fler från skolor utan aktivitetsfokus som precis når upp rekommendationen om 60 minuter fysisk aktivitet per dag. 63,9 % av flickorna och 36,1 % av pojkarna uppfyller rekommendationerna kring daglig fysisk aktivitet.

Det var även tydligt i figur 4 att utav de eleverna som går på en skola med fysisk aktivitetsfokus och var aktiva inom en idrottsförening så var det ingen som understiger 60 minuter fysisk aktivitet per dag. På skolor utan fysiskt aktivitetskrav ser man snarare att det är någon eller några som är tillräckligt fysiskt aktiva för att uppnå de dagliga rekommendationerna, med sin aktivitet inom idrottsföreningar.

Tittar vi på figur 2 i resultatet som beskriver inaktivitet både på skolor med fysiskt aktivitetsfokus och på skolor utan. Det som framgår ur diagrammet är att det är färre (7 % skillnad) som är aktiva på en skola utan fysiskt aktivitetsfokus. Anledningen till skillnader är troligtvis att de som går på en skola med fysisk aktivitetsfokus också tenderar att vara medlem i en idrottsförening i större utsträckning. Vi kan dock inte veta vilken faktor som påverkar vilken. Är det så att man är med i en idrottsförening och därför väljer en skola med fysiskt aktivitetsfokus eller är det tvärt om?

Så hur ska vi tolka datan? Det är möjligt att de som har någon aktivitet att skriva om eller själv är mer intresserad av röra på sig, i större utsträckning väljer att fylla i enkäten jämför med någon

som är helt inaktiv. På så sätt finns en risk att vi inte fått hela bilden av hur det faktiskt ser ut då många av de som inte rör på sig inte heller valt att svara på enkäten.

Eftersom unga spenderar väldigt mycket tid i skola blir detta också en väldigt viktig plattform för rörelse och aktivitet. Att skolan ska främja hälsa och rörelse är känt för många inte minst genom ämnet idrott och hälsa. Man behöver inspirera unga till rörelse och aktivitet så man är aktiv även utanför skolan i till exempel idrottsföreningar. Att man behöver utveckla rörelse inom skolans värld har varit känt sedan länge och detta beskrivs i skolförordningarna SKOLFS 2003:17 och SKOLFS 2003:18. I dessa står det att skolan SKALL sträva efter att skapa goda möjligheter för rörelse och aktivitet bland eleverna. Men långt ifrån alla skolor tillämpar detta i tillräckligt stor utsträckning.

Enligt tidigare forskning ser vi istället en negativ trend där skolorna lägger allt mindre fokus på rörelse och aktivitet inte minst genom att antalet schemalagda idrottstimmar minskar som i sin tur påverkar barn och unga negativt. (Riksidrottsförbundet. 2009. s.3)

Att skapa goda vanor och kunskap kring fysisk aktivitet och rörelse är väldigt avgörande bland unga för att kunna leva ett friskt liv i frånvaro av sjukdomar och skador. (Bessesen 2008)

Det är i unga år som vi bygger upp våra vanor och det är ofta väldigt svårt att som vuxen sedan ändra på de dåliga vanorna man lärt in när man var ung. Ett exempel på detta är studien om övervikt i unga år, risken att vara överviktig som vuxen när man varit överviktig som ung är väldigt stor (se figur 1). Detta eftersom man sätter sina vanor som unga och i kombination med dålig kunskap kring problemet blir det svårt att ändra sitt beteende själv. Rörelse är viktig för att undvika stora hälsoproblem senare i livet. Högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdom och andra komponenter av metabola syndromet är faktorer som man bygger upp över långt tid. Dåliga vanor som ung ökar risken kraftig för att bli drabbad av dessa (Bessesen, 2008). Allt detta kan daglig fysisk aktivitet enligt rekommendationerna, eller mer, motverka. Aktivitet ger även bättre inlärningsförmåga, bättre koncentrationsförmåga, ökad kondition samt styrka för att nämna några effekter. (Berg & Ekblom 2015, s1-12)

I vår studie svarade 67,5 % av de som deltagit i studie att de är aktiva inom en eller flera idrottsföreningar. Detta ser vi som väldigt glädjande siffror. I gruppen som vi undersökt var nästan alla 15-16 åringar. Tidigare forskning visar att många unga slutar idrotta i tonåren. De allra flesta väljer att sluta vid 13-16 år vilket betyder att den gruppen vi undersökt är precis vid vägskälet där de

enligt forskningen väljer att fortsätta idrotta eller sluta (Thedin-Jakobsson & Engström, 2008). Enligt resultaten vi fått fram är medlemskap i idrottsförening den signifikanta faktorn till att individen också uppnår rekommendationerna kring 60 min fysisk aktivitet per dag. Slutar man då med sin idrott försvinner den starkaste faktorn till aktivitet som gör att många når upp till de fysiska aktivitetsrekommendationerna.

Eftersom de flesta ungdomarna är i vägskalet mellan att sluta idrotta eller fortsätta finns också risken att så mycket som hälften av de som är aktiva idag väljer att sluta innan 20 års ålder. (Thedin-Jakobsson & Engström 2008.s 27-31) Slutar man vara aktiv vid en så tidig ålder blir det väldigt svårt att bibehålla en stark och frisk kropp livet ut. Detta eftersom träning och hälsa är en färskvara och behöver underhållas genom hela livet. Det är viktigt att vara aktiv för att bibehålla sin styrka, rörlighet och kondition samt motverka många sjukdomar (Gooding et al. 2016. ss. 119-121) men det är speciellt viktigt att röra på sig när man är ung, inte minst för skelettet.(Bonjour et al. 1994.)

Exempelvis motverkas ålderdomens benskörhet genom att belasta skelettet som ung, fram till 20-25 års ålder byggs peak bone mass upp, därefter bryts benmassan ner. Det som däremot påverkar hur fort nedbrytningen sker är bland annat fortsatt fysisk aktivitet samt densiteten på skelettet när nedbrytningen börjar, båda dessa bidrar till en minskad nedbrytning. Har man då ett svagt skelett redan från början får man ännu större problem med bland annat benskörhet när man blir äldre. (Bonjour et al, 1994)

Många lag väljer att elitsatsa tidigt och slussar därför ut ungdomar som inte är bland de 20-25 bästa i laget, till exempel kan detta ske i lagsporter som innebandy, fotboll eller handboll. Därför tvingas många också sluta för att de inte får vara kvar i laget där kompisarna spelar. Det blir också en plattform som försvinner där man annars kan träffa nya kompisar och bredda sitt nätverk. Många idrottsklubbar följer idag inte riktlinjer fullt ut med breddidrott vilket då också påverkar tillgängligheten till idrotterna. Detta gör att landets föreningar också behöver ta ett större ansvar för att ha kvar bredden inom idrotten och inte enbart ha ett eller två lag upp i tonåren där enbart de bästa får lov att idrotta och vara aktiva.

Motion och träning ska inte bara vara till för de som springer snabbast eller hoppar högst. Motion, hälsa och träning ska finnas tillgängligt för alla. Att vilja röra på sig och umgås med sina kompisar i laget/föreningen ska vara en lika god anledning till motion och rörelse inom idrotten.

Detta blir extra viktigt för barn och unga eftersom man bygger upp både sina vanor och kroppen i unga år som man sedan kan bygga vidare på eller bibehålla.

I studien fick vi fram att skolans fysiska aktivitetsfokus inte spelar någon signifikant roll. Istället såg vi att medlemskap i en idrottsförening var en bättre indikator på ifall man uppnår rekommendationen kring fysisk aktivitet eller inte, där resultatet var signifikant. Studier som tidigare gjorts har visat att medlemskap i en idrottsförening påverkar ifall man når upp till de fysiska rekommendationerna eller inte (Telford et al. 2015). Detta fann vi också som en stark indikator på tillräcklig aktivitet. Det blir ganska naturligt att om man har någon aktivitet man trivs med och tycker är rolig så utövar man den och på det sättet blir mer aktiv än de som inte har en liknande aktivitet att utföra. Det blir därför viktigt att inspirera och motivera barn och unga till idrott och rörelse. Det blir också viktigt att motion och aktivitet finns tillgängligt så alla har en god chans att kunna röra på sig. Detta blir än viktigare om man ser det ur ett folkhälsoperspektiv och borde prioriteras mer redan i unga år samt tas på större allvar än vad det gör idag. Att motivera till rörelse i skolan eller att ha idrottsfokus innebär inte nödvändigtvis att man måste ha mycket mer schemalagd idrott utan det kan vara mer kunskap om rörelse, fler idrottsdagar då man får testa på att röra sig och få goda möjligheter till rörelse och aktivitet under skoldagarna för att nämna några exempel på åtgärder som kan göra stor skillnad.

Får vi en bättre folkhälsa kan vi med det minska stora kostnader inom sjukvården som idag har det väldigt ansträngt och svårt att få ihop ekonomin. Vi mäter och kontrollerar folkhälsan på gruppnivå och många av våra åtgärder sker rätt naturligt också på gruppnivå. Många av åtgärderna sker när människor har kommit upp i åldrarna och som vi sett i tidigare forskning är det svårare att ändra vanor som man haft under lång tid tidigare. Kan man då redan i skolan sätta in åtgärder och goda vanor har man ett bra utgångsläge för att kunna förbättra folkhälsan långsiktigt där man kan nå ut till ”alla” och där rörelse och aktivitet kan ske på lika villkor inom skolans ramar.

6.3 Metod och målgruppsdiskussion

Totalt lämnades 740 enkäter ut varav 97 godkända samlades in. Detta gav en svarsfrekvens på 13,1 %. Anledningen till varför svarsfrekvensen var så låg går enbart att spekulera kring.

Vi hade för avsikt att titta på ungdomar i årskurs nio för att undersöka deras fysiska aktivitetsvanor och jämföra detta mot rekommendationerna kring fysisk aktivitet. Det största problemet vi stötte på var att få in enkäterna efter utdelning. Vi tror att den inte gjordes på lektionstid spelade

in på utfallet. Hade enkäten tagit mer utav lektionstid än vad presentation och utdelande gjorde så hade fler skolor tackat nej.

En annan anledning till den låga svarsfrekvensen kan vara att många av eleverna i årskurs nio faktiskt är inaktiva. En enkät om fysisk aktivitet kan då bli en påminnelse om inaktiviteten. Det har även förekommit i enkäten att man fyllt i längd men inte vikt. Detta kan styrka misstankarna kring att vissa frågor upplevs som känsliga och att det därför finns individer som då också valt att avstå helt från att fylla i enkäten. Även om BMI (Body Mass Index) inte var något vi gav oss ut för att titta på uttryckligen så ville vi säkerställa att BMI var, eller inte var, en bidragande faktor. BMI beräknas genom att vikten divideras med kroppslängden (i meter) upphöjt i två.

En tredje faktor som kan ha spelat in i varför så få lämnade in enkäten med underskrift kan ha att göra med föräldrarnas ointresse. Efter att ha pratat med några lärare som vi delat ut enkäterna hos, kom det fram att en del elever hade fyllt i enkäten men att föräldrarna inte tog sig tid att läsa igenom och skriva under. Föräldrarnas ointresse av barnens aktiviteter och rörelse kan samtidigt vara en bidragande faktor till varför fler unga slutar idrotta och samtidigt att många idag inte väljer att börja. Om föräldrar inte rör på sig och inte heller ser vikten i att göra det blir det svårt för barnen att förstå det. Inte heller får de så goda förutsättningar att röra på sig ifall föräldrarna inte vill åka och motionera med barnen eller skjutsa dem till träningar flera gånger i veckan. Det finns forskning som har kunnat beskriva delar i hur föräldrarna kan påverka barns aktivitetsvanor. Då man sett ett samband mellan flickors val av att cykla och gå samt ett visst beteende hos föräldrarna som kan ha uppmuntrat eller triggat just valet av att cykla och gå. (Saunders et al. 2012)

6.4 Styrkor och svagheter

Den första delen utav enkäten byggde på en befintlig enkät, den sista delen utav enkäten hade vi däremot skrivit själva. Frågorna som vi själva skrivit hade ingen reliabilitet- eller validitetstestning. Delen som var testad är en styrka då man vet att frågorna utvärderats och fungerat tidigare. Frågorna som inte var testade har ingen säkerhet och därför vet man inte med säkerhet hur bra svar eller svarsfrekvens frågorna kan ge vilket blir en svaghet. Samtidigt kan nya frågor öppna upp dörrar till nya svar som man inte förväntat sig. Den hopsatta enkäten med både validitets- och realibitetstestade samt icke testade frågor blir en ny enkät i sig. Även om de flesta frågorna då är testade kan inte enkäten som helhet klassas som validitets testad.

Fråga tio handlade om hur deltagaren transporterade sig mellan olika punkter (se Bilaga 3). Denna fråga verkade, vid renskrivningen av de insamlade enkäterna, lätt missförstås utav deltagarna. Många fyllde inte i antal minuter på varje färd sätt utan kryssade bara för de färd sätt som användes. Några kryssade i hur lång tid det skulle ta dem att färdas till respektive plats med hjälp av varje enskilt färd sätt. Vi upplevde att frågan troligtvis innehöll för många instruktioner, om än nödvändiga. En stor sak som vi upptäckt att frågan saknar är hur många gånger per vecka deltagarna färdas till den platsen. Transport till och från skola kan antas ske fem gånger i veckan och transport till träning och/eller gym besvaras indirekt utav fråga 12. Men frågan besvarade på inga vis hur ofta deltagarna åker till affären, kompisar eller med kollektiva färd sätt. Vi föreslår att frågan omformuleras ifall den ska användas i framtiden, alternativt kompletteras med en följdfråga, samt att man pilottestar enkäten innan den faktiska undersökningen.

En miss gjordes i renskrivningen av fråga nio ifrån PAQ-A. Frågan gav ingen möjlighet att bara kryssa för eller ringa in ett "ja" eller "nej". Detta ledde till att nästan alla ifyllda svar på denna fråga var jakande. Några enstaka skrev ut "nej", i övrigt så var svaren ihållande blanka. Hade möjligheten att kryssa för eller ringa in hade denna fråga inte genererat så många blanka svar.

Den sista raden i enkäten bestod av frågor gällande längd, vikt, ålder och kön. På grund av att frågan om vikt specificerades, så försvann plats för ett tredje könsalternativ. Ifall vikt efterfrågades på samma sätt som längd hade ett tredje könsalternativ fått plats (se figur 5). Tre individer svarade inte på "frågan" kön utan lämnade denna blank, dessa kanske hade känt sig mer inkluderade om ett tredje alternativ var möjligt att ringa in.

The image shows two examples of survey questions. The top example is question 13: "13. Hur långt är ett träningspass, i genomsnitt, för dig, i idrottsföreningen/-föreningarna?". Below the question is a line for the answer. Below that are fields for "Längd i cm:", "Vikt i kg, en decimal:", "Ålder:", and "Kön: (ringa in)". The "Kön:" field has three options: "Tjej", "Kille", and "Övrig". The "Vikt i kg, en decimal:" field is circled in red. The bottom example is the same question. Below the question is a line for the answer. Below that are fields for "Längd i cm:", "Vikt i kg:", "Ålder:", and "Kön: (ringa in)". The "Kön:" field has three options: "Tjej", "Kille", and "Övrig". The "Övrig" option is circled in red.

Figur 5 - Exempel på hur en lösning för ett tredje könsalternativ skulle kunna få plats i enkäten. Den övre bilden visar hur det såg ut i enkäten som delades ut, den nedre bilden visar hur ett tredje könsalternativ skulle få plats.

Vid skapande av kodlistan så upptäcktes ett antal stavfel i enkäten. Dessa har uppstått på grund av automatisk stavningskontroll då enkäten skapades på en surfplatta. Hade enkäten istället ska-

pats på en dator med hjälp av en annan programvara hade detta problem kunnat undvikas. Då dessa stavfel fanns i enkäten när den delades ut har dessa inte åtgärdats i bilaga 3.

7. Slutsats

Det vi kom fram till i studien var att den viktigaste faktorn till att uppnå rekommendationerna kring fysisk aktivitet var huruvida man var aktiv i en idrottsförening eller inte. Aktiv i idrottsförening hade alltså en större påverkan än vad skolans fysiska aktivitetsfokus hade. Vi såg en skillnad i skolans fokus och hur många som är aktiva, denna var dock inte signifikant. Även om medlemskap i idrottsförening(ar) var den faktor som var starkast till att uppnå rekommendationerna kommer skolan ha en viktig roll. Detta för att nå ut till unga och möjliggöra kunskap och motivera unga till rörelse. Finns det möjligheter att röra sig på skolan, under idrottsdagar och raster, ökar möjligheten till lika förutsättningar till motion.

Det vi såg var att de som var aktiva inom en idrottsförening faktiskt uppnådde rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet, detta indikerar att det är en möjlig startpunkt för att komma åt problemet med inaktivitet hos unga. Vad det gällde att nå upp till rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet var det 81 % av flickorna och 70 % av pojkarna som lyckades. På skolor med fysisk aktivitet var det ingen, utav de som hade föreningsaktiviteter, som inte levde upp till rekommendationerna om 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Till och med de personerna med lägst antal minuter per dag i fysisk aktivitet ligger över 60 minuter per dag. De skolor som inte har fysiskt aktivitetsfokus visar en annan bild. De som är aktiva inom idrottsföreningar *kan* uppfylla de dagliga rekommendationerna på fysisk aktivitet, men det är först när man lägger på tiden för transport som man uppnår rekommendationerna.

Aktiv i idrottsförening var en signifikant faktor till huruvida deltagarna uppnådde de fysiska aktivitetskraven eller inte. Ytterligare forskning behövs för att bättre förstå aktivitetsvanorna hos elever i årskurs nio.

Käll- och litteraturförteckning

Aggio, D., Fairclough, S., Knowles, Z. & Graves, L. (2016). *Validity and reliability of a modified english version of the physical activity questionnaire for adolescents*. Arch Public Health. 22;74:3. doi: 10.1186/s13690-016-0115-2. eCollection 2016.

Arundell, L., Hinkley, T., Veitch, J. & Salmon, J. (2015) *Contribution of the After-School Period to Children's Daily Participation in Physical Activity and Sedentary Behaviours*. PLoS One. 10(10):e0140132. doi: 10.1371.

Baker, JL., Olsen, LW. & Sørensen, TI. (2007). *Childhood body -mass index and the risk of coronary heart disease in adulthood*. The new England journal of medicine. 357(23):2329-37.

Berg, U. & Ekblom, Ö. (2015) *Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar FYSS 2015* (red.) Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) ss.1-12[Finns ej i tryckt version].

Bervoets, L., Van Noten, C., Van Roosbroeck, S., Hansen, D., Van hoorenbeeck, K., Verheyen, E., Van Hal, G. & Vankerckhoven, V. (2014). *Reliability and Validity of the Dutch Physical Activity Questionnaires for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A)*. Archives of public health. 72(1):47.

Bessesen, DH. (2008) Update on Obesity. *Department of Medicine, University of Colorado School of Medicine*. s. 2029

Bonjour, JP., Theints, G., Law, F., Slosman, D. & Rizzoli, R. (1994), *Peak bone mass*. Osteoporosis international: a journal established as a result of cooperation between the European Foundation of Osteoporosis and the National Osteoporosis Foundation of the USA. 1994:4 Suppl. 1:7-13 PMID: 8081064.

Brown, T & Summerbell, C. (2008). Wiley Online Library, Journal Reviewers. *Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2008.00515.x

Bürgi, R., Tomatis, L., Murer, K. & de Bruin, ED. (2015) *Localization of Physical Activity in Primary School Children Using Accelerometry and Global Positioning System*. PLoS One. 10(11):e0142223. doi: 10.1371/journal.pone.0142223. eCollection 2015.

Colley, RC., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, CL., Clarke, J. & Tremblay, MS. (2011). *Physical activity of Canadian children and youth: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey*. Health reports, 22(1): ss.15-23

Förordningen om läroplan för de frivilliga skolformerna (gymnasieskolan), med ikraftträdande 3 juni 2003:SKOLFS 2003:18

Förordningen om läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, med ikraftträdande 3 juni 2003:SKOLFS 2003:17

Gooding, HC., Milliren, C., Shay, CM., Richmond, TK., Field, AE. & Gillman, MW. (2016) *Achieving Cardiovascular Health in Young Adulthood-Which Adolescent Factors Matter?* The Journal of Adolescent Health: 58(1): ss.119-121.

Gowacki, EM., Centeio, EE., Van Dongen, DJ., Carson, RL. & Castelli, DM. (2016). *Health Promotion Efforts as Predictors of Physical Activity in Schools: An Application of the Diffusion of Innovations Model.* Journal of School Health 86(6):399-406. doi: 10.1111.

Hebert, JJ., Møller, NC., Andersen, LB. & Wedderkopp, N. (2015). *Organized Sport Participation Is Associated with Higher Levels of Overall Health-Related Physical Activity in Children (CHAMPS Study-DK).* PLoS One. 10(8):e0134621. doi: 10.1371.

Henriksson, J. & Sundberg C. J. (2008) *Allmänna effekter av fysisk aktivitet FYSS 2008* (red.) Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) s. 11.

Kowalski. KC., Crocker, PRE., & Donen, RM. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual.* Canada: College of Kinesiology, University of Saskatchewan, ss. 1–38.

Larsson, H. (2009). *Idrottens könsmönster – varför finns de? Vad handlar de om? Svensk idrottsforskning.* ss. 11-12

Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, GJ., Villagra, A., Calle, ME., Marcos, A. & Veiga, OL. (2009), *[Reliability and validity of the PAQ-A questionnaire to assess physical activity in Spanish adolescents]*. Revista Española de salud Pública. 83(3):427-39.

Marques, A., Ekelund, U. & Sardinha, LB. (2015). *Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth.* J Sci Med Sport. ;19(2):154-7. doi: 10.1016/j.jsams.2015.02.007. Epub 2015.

Perlhagen, J., Flodmark, C-E. & Hernell, O. (2007) *Fetma hos barn – Prevention enda realistiska lösningen på problemet* Läkartidningen nr 3 2007

Riksidrottsförbundet (2009) *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom* (2013-05-14) ss. 3-15

Saunders, J., Hume, C., Timperio, A., Salmon, J. (2012). *Cross-sectional and longitudinal associations between parenting style and adolescent girls' physical activity.* Int J Behav Nutr Phys Act. ;9:141. doi: 10.1186/1479-5868-9-141.

Svenskidrott

[<http://www.svenskidrott.se/Barnochungdomsidrott/Riktlinjerforbarn-ochungdomsidrotten/>]
[2016-04-28]

Telford, RM., Telford, RD., Cochrane, T. & Cunningham, RB., Olive, LS., Davey, R. (2015). *The influence of sport club participation on physical activity, fitness and body fat*

during childhood and adolescence: The LOOK Longitudinal Study. J Sci Med Sport. pii: S1440-2440(15)00090-0. doi: 10.1016/j.jsams.2015.

Theidin-Jakobsson, B. & Engström, LM. (2008). *Vilka fortsätter – vilka slutar? – förändringar i idrottsvanor bland yngre tonåringar.* Svensk idrottsforskning. s 27-31

Bilaga 1 - Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att undersöka och beskriva de fysiska aktivitetsvanorna i årskurs nio och jämföra dem med den dagliga rekommendationen på 60 minuter fysisk aktivitet per dag för ungdomar och barn. Vi vill få en bild av hur pojkars och flickors vardagliga fysiska aktivitet ser ut på olika skolor och ifall skolans eventuella idrottsfokus påverkar ungdomarnas fysiska aktivitetsvanor.

Frågeställningar

1. Finns det skillnad i andelen aktiva inom idrottsförening mellan pojkar och flickor i årskurs 9?
2. Har skolans *fokus* betydelse för ungdomarnas *vardagliga fysiska aktivitet*?
3. Hur många pojkar respektive flickor uppfyller rekommendationerna på 60 minuter fysisk aktivitet per dag?

Vilka sökord har du använt?

Physical activity, children, school, health in schools, health surveys, PAQ-A, PAQ, Validity, Motor skill, adolescent, Activity promotion schools, gender and sports, schools, Physical activity focus, PAQ-A validity, PAQ validity,

Rekommendationer kring fysisk aktivitet, rörelse i skolan, Folkhälsomyndigheten, Effekter av rörelse, LOK- stöd, Svensk idrott, Varför slutar ungdomar idrotta, fysisk aktivitet barn, skola fysisk aktivitet, Könsfördelning inom idrotten.

Var har du sökt?

Pubmed,
DiVA,
Google scholar,
sportDiscus,
Google, (t.ex. Folkhälsomyndigheten)

Sökningar som gav relevant resultat

Pubmed: PAQ-A, Gav oss den enkät som användes samt PAQ-A Validity som gav oss relevant forskning och validitet om enkäten.

Pubmed: physical activity and children gav också resultat kring hur vissa andra tidigare gjort studier där de mätt aktivitet bland barn.

DiVA: Fysisk aktivitet bland barn.

Vi sökte bland tidigare examensarbeten och artiklar som personer på GIH publicerat för att hitta vad andra har hittat för resultat. Vi letade även här för att hitta en bra enkät att använda men valde istället PAQ-A som nämns ovan. Vissa referenser har även påträffats i tidigare examensarbeten som vi sedan tagit del av.

Google: Folkhälsomyndigheten/ LOK-stöd/ varför slutar unga idrotta.

På Google sökte vi på olika hemsidor för att få fram information kring, Fysiska aktivitetsrekommendationer, hur mycket LOK stödet är och liknande. Vi träffade även på en del

rapporter kring aktivitet och rekommendationer för rörelse bland barn och unga.

Kommentarer

Vi letade efter en bra validerad enkät att ha som grund till vår undersökning med hade lite svårt att hitta någon vi var nöjda med. Där fick vi hjälp av vår handledare att hitta förslag på bra enkäter vi kunde titta närmare på. Vi valde då att söka vidare på PAQ och PAQ-A och bestämde oss för att använda PAQ-A enkäten som grund. Vi har även fått förslag på en del forskningsartiklar kring aktivitet från handledaren.

I övrigt tycker vi att vi har hittat den forskning vi känt varit mest relevant för vår undersökning.

Bilaga 2 - Informationsbrev

Informationsbrev

Hej!

Vi är två studenter från Gymnastik- och Idrottshögskolan, GIH, som skriver vårt examensarbete. Syftet med vårt arbete är beskriva det nuvarande läget gällande ungdomars fysiska aktivitet i och utanför skolan.

Enkäten fylls i helt anonymt och frivilligt. Du har rätt att avbryta enkäten när du vill och rätt att välja att inte svara på alla frågor. Alla resultat kommer enbart att presenteras på gruppnivå alltså kommer inga individuella resultat att redovisas.

Som målsman tar du del av enkäten och tar ställning till huruvida ditt barn ska delta i studien eller inte. Skulle ni välja att inte delta så tackar vi för visat intresse!

Vid deltagande i studien signerar du som målsman nedan och river sedan loss denna första sida ifrån enkäten. Därefter fyller ditt barn i enkäten och lägger den i det medföljande kuvertet och förseglar det. Denna första sida skall vara utanför kuvertet. Enbart enkäter i förseglat kuvert med en medföljande underskriven första sida kommer att tas emot och inkluderas i studien.

Insamling av enkät samt underskrivet informationsblad sker:dag den.....

Vi hoppas att ni vill delta och hjälpa till att skapa en ökad förståelse inom området!

Tack på förhand!

Elfrida Nilsson
elfrida.nilsson@student.gih.se

Erik Svensson
erik.svensson@student.gih.se

Jag som målsman godkänner härmed mitt barn deltagande i studien:

.....

Signatur

Bilaga 3 - Fysisk aktivitetsenkät

Vi vill titta på din aktivitetsnivå de senaste 7 dagarna (den senaste veckan). Detta inkluderar sporter och dans som fått dig att svettas eller fått dina ben att bli trötta, eller lek som gjort dig andfådd, till exempel kull, springa, klättra eller liknande.

Kom ihåg:

- Det finns inga rätt och fel - detta är inte ett prov.
- Vänligen svara på frågorna så sanningsenligt och korrekt som du kan - detta är väldigt viktigt.

1. Fysisk aktivitet på fritiden: Har du utfäst någon av följande aktiviteter de senaste 7 dagarna (den senaste veckan)? Om ja, hur många gånger? (Sätt ett kryss per rad i den rutan som passar bäst in på dig.)

	Nej	1-2	3-4	5-6	7 eller fler
Hoppat hopprep					
Rodd					
Åkt inlines					
Lekt kull					
Gått för motion					
Cyklat					
Joggat eller sprungit					
Gymnastik					
Simmat					
Ridning					
Dans					
Fotboll					
Badminton					
Skateboard					
Innebandy					
Hockey					
Volleyboll					
Tennis					

Basket					

2. Under de senaste 7 dagarna, på dina gymnastiklektioner, hur ofta var du väldigt aktiv? (sprang, hoppade, kastade)? (Kryssa bara i en ruta.)

- Jag är inte med på gymnastiklektionerna
- Nästan aldrig
- Ibland
- Väldigt ofta
- Alltid

3. Under de senaste 7 dagarna, vad gjorde du normalt på lunchen (utöver att äta lunch)? (Kryssa bara i en ruta.)

- Satt ner (pratade, läste, gjorde skolarbeten)
- Stod upp eller gick omkring
- Sprang och lekte lite grann
- Sprang och lekte en del
- Sprang och lekte intensivt nästan hela tiden

4. Under de senaste 7 dagarna, hur många dagar tränade eller lekte du intensivt, direkt efter skolan? (Kryssa bara i en ruta.)

- Inga
- 1 gång
- 2 eller 3 gånger
- 4 gånger
- 5 gånger

5. Under de senaste 7 dagarna, hur många kvällar sportade, dansade eller lekte du så att du var väldigt aktiv? (Kryssa bara i en ruta.)

- Inga
- 1 gång
- 2 eller 3 gånger
- 4 eller 5 gånger
- 6 eller 7 gånger

6. Under senaste helgen, hur många gånger sportade, dansade eller lekte du så att du var väldigt aktiv? (Kryssa bara i en ruta.)

- Inga
- 1 gång
- 2 - 3 gånger
- 4 - 5 gånger
- 6 eller fler gånger

7. Vilket av nedanstående alternativ beskriver dig bäst under de senaste 7 dagarna? Läs igenom alla 5 påståenden innan du bestämmer det som beskriver dig bäst.

- Nästan all min fritid spenderas med att göra saker som kräver väldigt lite ansträngning.
- Jag är ibland (1-2 gånger förra veckan) fysiskt aktiv på min fritid (till exempel sportar, springer, simmar, cyklar, tränade aerobics).
- Jag är ofta (3-4 gånger förra veckan) fysiskt aktiv på min fritid.
- Jag är ganska ofta (5-6 gånger förra veckan) fysiskt aktiv på min fritid.
- Jag är väldigt ofta (7 eller fler gånger förra veckan) fysiskt aktiv på min fritid.

8. Markera hur ofta du är fysiskt aktiv (sportar, dansar, leker eller annan fysisk aktivitet) för varje dag senaste veckan.

	Aldrig	Lite grann	Medel	Ofta	Väldigt ofta
Måndag					
Tisdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lördag					
Söndag					

9. Har du varit sjuk senaste veckan eller på annat sätt hindrats från att delta i fysiska aktiviteter? Om ja, vad hindrade dig? _____

10. Fyll i hur du tar dig till och från: (Fyll i sammanlagda minuter på varje färd sätt, exempel 10 min till + 10 min från = 20 min. Om du inte använder ett färd sätt, lämna den rutan blank.)

11. Är du aktiv inom någon eller några idrottsföreningar? (Ringa in.) Ja Nej
Om ja, vilken/vilka idrotter?

12. Hur många gånger i veckan tränar du med idrottsföreningen/-föreningarna? (Eventuell match/tävling inräknad)

13. Hur långt är ett träningspass, i genomsnitt, för dig, i idrottsföreningen/-föreningarna?

Längd i cm: _____ Vikt i kg, en decimal: _____ Ålder: _____ Kön: (ringa in) Tjej Kille

Bilaga 4 - Kodlista

Fråga 1 -	Fysisk aktivitet på fritiden, ggr/v: Hoppat hopprep Rodd Åkt inlines Lekt kull Gått för motion Cyklat Joggat eller sprungit Gymnastik Simmat Ridning Dans Fotboll Badminton Skateboard Innebandy Hockey Volleyboll Tennis Basket	1 - Nej 2 - 1-2 3 - 3-4 4 - 5-6 5 - 7 eller fler
Fråga 2 -	Deltagande gymnastiklektioner	1 - Jag är inte med på gymnastiklektionerna 2 - Nästan aldrig 3 - Ibland 4 - Väldigt ofta 5 - Alltid
Fråga 3 -	Aktivitet lunchrast	1 - Satt ner (pratade, läste, gjorde skolarbeten) 2 - Stod upp eller gick omkring 3 - Sprang och lekte lite grann 4 - Sprang och lekte en del 5 - Sprang och lekte intensivt nästan hela tiden.
Fråga 4 -	Direkt efter skolan	1 - Inga 2 - 1 gång 3 - 2 eller 3 gånger 4 - 4 gånger 5 - 5 gånger

Fråga 5 -	Aktiv kväll	1 - Inga 2 - 1 gång 3 - 2 eller 3 gånger 4 - 4 eller 5 gånger 5 - 6 eller 7 gånger
Fråga 6 -	Aktiv helg	1 - Inga 2 - 1 gång 3 - 2 - 3 gånger 4 - 4 - 5 gånger 5 - 6 eller fler gånger
Fråga 7 -	Välj ett påstående	1 - Nästan all min fritid spenderas med att göra saker som kräver väldigt lite ansträngning. 2 - Jag är ibland (1-2 gånger förra veckan) fysiskt aktiv på min fritid (till exempel sportar, springer, simmar, cyklar, tränade aerobics). 3 - Jag är ofta (3-4 gånger förra veckan) fysiskt aktiv på min fritid. 4 - Jag är ganska ofta (5-6 gånger förra veckan) fysiskt aktiv på min fritid. 5 - Jag är väldigt ofta (7 eller fler gånger förra veckan) fysiskt aktiv på min fritid.
Fråga 8 -	Fysisk aktivitet på fritiden, ggr/v: Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	1 - Aldrig 2 - Lite grann 3 - Medel 4 - Ofta 5 - Väldigt ofta
Fråga 9 -	Hindrad ifrån aktivitet	1 - Ja 2 - Nej
Fråga 10 -	Antal minuter per färdväg (till+från) Skola Kompisar Träning/gym Affären Pendeltåg/T-bana/buss/tåg Övriga sträckor	Bil Kollektivtrafik Moped Cykel Går Joggar Övrigt: _____
Fråga 11 -	Aktiv inom idrottsförening.	1 - Nej 2 - Ja
Fråga 12 -	Aktiviteter m. förening per vecka	Värde

Fråga 13 - Medellängd per aktivitet Värde

Längd i cm: _____

Vikt i kg, en decimal: _____

Ålder: _____

Kön: 2 - Tjej
1 - Kille