



GIH THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

Balansen mellan skärmtid, rörelse och hjärnhälsa hos unga

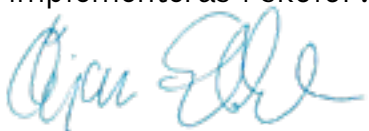
Fysisk aktivitet för hälsosamma hjärnfunktioner bland skolungdomar



FÖRORD

Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) har sedan 2017 arbetat i en serie forskningsstudier finansierade av Stiftelsen för kunskaps- och kompetensutveckling, KKS. Studierna har fokuserat på både barn, vuxna och äldre. Sedan 2021 finns vid GIH ett forskningscentrum med fokus på fysisk aktivitet och hjärnhälsa, det vill säga goda kognitiva funktioner och god psykisk hälsa, kallat E-PABS (Center of Excellence in Physical Activity, Healthy Brain Functions and Sustainability). Forskningen inom E-PABS täcker många ämnesområden och innefattar epidemiologi, beteendeförändring, kognitiv neurovetenskap, fysiologi och molekylär biokemi.

Denna rapport bygger på studier inom projektet "Fysisk aktivitet och hälsosamma hjärnfunktioner hos skolungdomar", som genomfördes under 2017–2023. Projektet hade tre delar, en epidemiologisk, en fysiologisk och en etnografisk del som tillsammans syftade till att svara på frågorna "Vilket är sambandet mellan fysisk aktivitet, stillasittande beteende, kost och hälsosamma hjärnfunktioner hos barn och ungdomar, och hur kan fysisk aktivitet som främjar sunda hjärnfunktioner långsiktigt hållbart implementeras i skolor?"



Örjan Ekblom, professor i idrottsvetenskap på GIH.



GIH THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

I SAMARBETE MED
KK-stiftelsen



Studien har genomförts med stöd av KK-stiftelsen, COOP, IKEA, Generation PEP, Skandia, Skanska och Konsumentföreningen i Stockholm.

Publicerad februari 2024

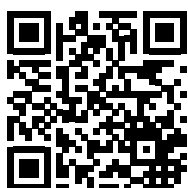
Skärmtidens betydelse för kropp och knopp

Ett forskarteam på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) har genomfört en studie på elever i årskurs sju om fysisk hälsa, psykisk hälsa och kognitiva förmågor. Arbetet påbörjades hösten 2019 och under 2023–2024 presenterar forskarna ett flertal rapporter med ett urval av intressanta resultat.

Bakgrunden till projektet var bland annat att det allmänna kunskapsläget kring fysisk aktivitet, skärmtid och kopplingen till hjärnhälsa inte varit tillräckligt för att kunna ge välgrundande råd till skolor och individer. Hur hänger skärmtid ihop med fysisk aktivitet och hälsa bland ungdomar? Och hur kan vi skraddarsy insatser i skolan för att ge eleverna en bättre hjärnhälsa?

Forskarteamet från GIH genomförde därför en tvärsnittsstudie bland 1 139 sjundeklassare under hösten 2019. Ungdomarnas fysiska aktivitet mättes med en rörelsemätare som bars runt höften under sju dagar. Rörelsemätaren fångar olika intensitetsnivåer av fysisk aktivitet under all vaken tid. Utöver dessa mätningar fick ungdomarna också svara på ett frågeformulär om deras dagliga skärmtid utanför skoltid, både på vardagar och helger. Enkäten inkluderade även frågor om deras välmående och hälsovanor.

I denna rapport ligger fokus på samband mellan skärmtid, fysiskt aktivitetsmönster och psykisk hälsa.



**Hjärnhälsa i skolan på
GIHs webb**



Filmtips

Här hittar du korta filmer och fler rapporter från studien Hjärnhälsa i skolan.

gih.se/hjarnhalsaiskolan

Forskning saknas kring skärmtid och hälsa

Bakgrunden till studien är att tidigare forskning, från bland annat Statens Medieråd, har visat att skärmanvändandet gradvis ökat bland svenska skolungdomar. Det finns i nuläget inga nationella rekommendationer för antal skärmtidstimmar per dag bland barn och ungdomar, men kanadensiska forskare rekommenderar barn och unga mellan 5–17 år att skärmtiden inte ska överstiga två timmar per dag. Det kan tyckas lågt, men faktum är att många ungdomar själva upplever skärmanvändandet som ett problem. Närmare hälften (49 %) av ungdomar mellan 13–16 år uppger att de ägnar för mycket tid åt mobilen, enligt Statens Medieråd.

Samtidigt som skärmanvändningen har ökat bland ungdomar saknas ny forskning som undersöker sambandet mellan skärmtid och olika hälsoutfall.



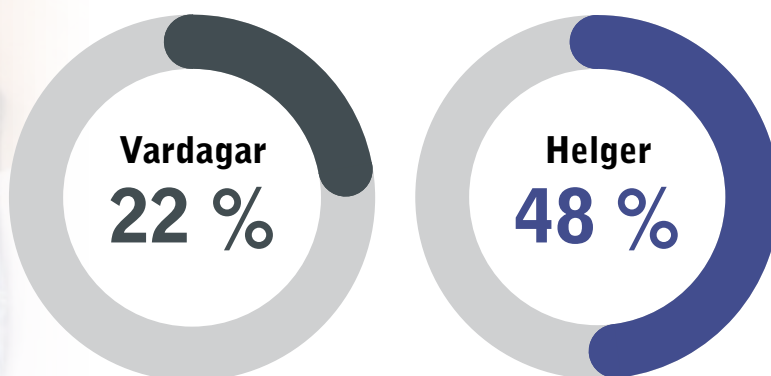
**Närmare hälften av ungdomarna
har mer än fem timmars skärmtid
per dag på helgen.**



Mindre skärmtid på vardagar än helg

På helger rapporterade nästan hälften av ungdomarna att de spenderar mer än fem timmar per dag framför en skärm, i jämförelse med en femtedel på vardagar.


Mer än fem timmar per dag framför skärm



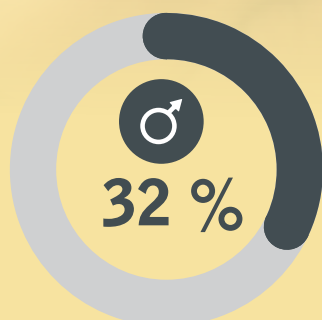
Pojkar har mindre skärmtid på helgen än flickor

Det var ingen skillnad i skärmtid mellan flickor och pojkar på vardagar, men på helgen var det fler pojkar (20 %) i gruppen med lägst skärmtid (upp till två timmar) i jämförelse med flickorna (12 %).

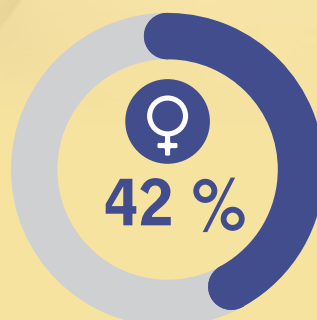
Ungdomar med föräldrar med lägre utbildning (upp till 12 år) spenderade mer tid framför en skärm, både på vardagar och helger, i jämförelse med de som har föräldrar med högre utbildning (mer än 12 år).



Använder du mobiltelefonen större delen av tiden på rasten?



Pojkar



Flickor

Flickorna använder mobilen mer på rasterna

Sjundeklassarna i undersökningen fick även svara på om de använde sin mobiltelefon under större delen av rasterna i skolan. Av flickorna uppgav 42 procent att de använde mobilen i hög utsträckning på rasterna, jämfört med 32 procent av pojkarna.



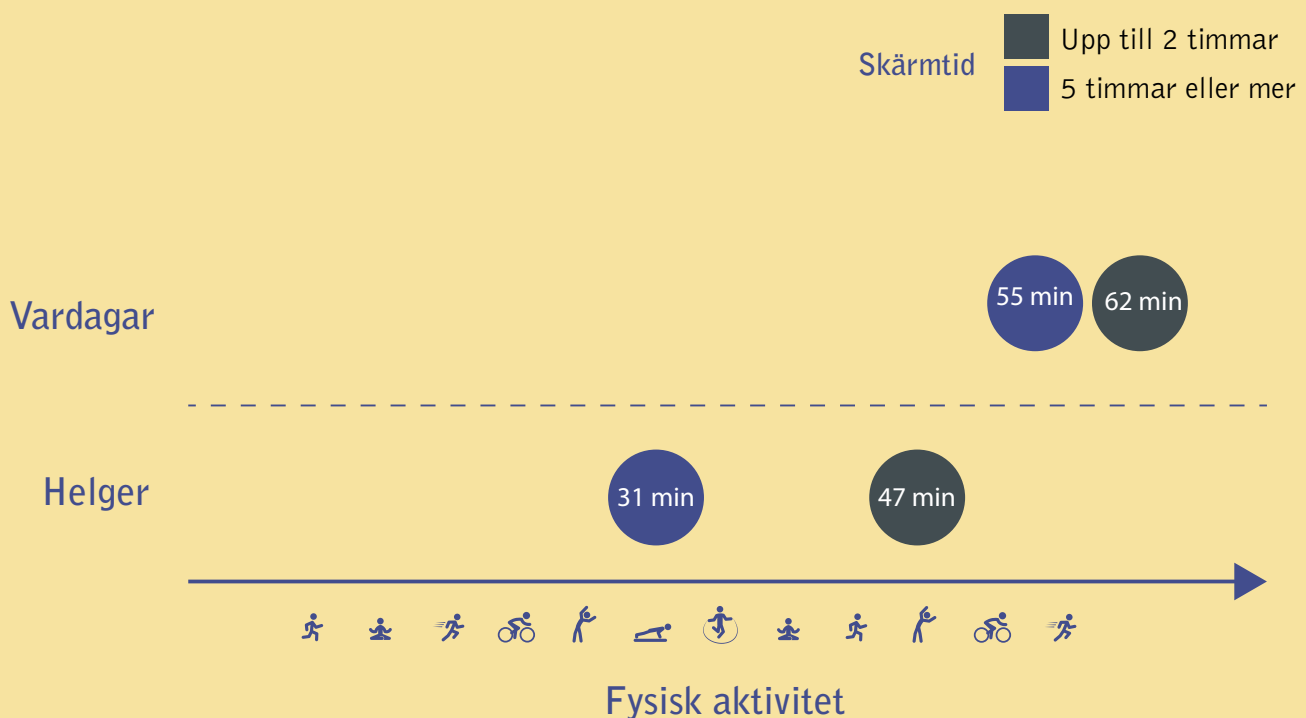
Mobilförbud och mer rörelse hand i hand

GIH:s forskarteam undersökte även sambandet mellan mobilförbud på skoltid och elevernas fysiska aktivitetsmönster. Resultatet visade att elever som gick på skolor som hade mobilförbud på rasterna, spenderade mer tid i måttlig till högintensiv fysisk aktivitet och mindre tid i stillasittande under skoltiden.



Mindre fysisk aktivitet bland de största skärmanvändarna

Ungdomar som rapporterade minst skärmtid på vardagar (upp till två timmar) spenderade sju minuter mer i måttlig till högintensiv fysisk aktivitet per dag, jämfört med de som rapporterade flest timmar framför skärm (fem timmar eller mer). Ett liknande samband fanns även på helger, där de med minst skärmtid spenderade 16 minuter mer i måttlig till högintensiv fysisk aktivitet per dag i jämförelse med de som rapporterade mest skärmtid (fem timmar eller mer).



Bättre kondition hos ungdomar med mindre skärmtid

Forskarna tittade även på förhållandet mellan skärmtid och kondition. Ungdomar som rapporterade mindre skärmtid på vardagar (upp till två timmar) hade bättre kondition jämfört med de som rapporterade mer skärmtid (tre timmar eller mer på vardagar). Det fanns ingen skillnad i konditionsnivå mellan de som rapporterade mycket och lite skärmtid på helgen.

”

De med mindre skärmtid rör sig mer och har bättre kondition.





13 % vaknar av mobilen på natten.

Tydligt samband mellan skärmtid och sömnkvalitet

De ungdomar som hade mycket skärmtid på vardagar (fem timmar eller mer) rapporterade dålig sömnkvalitet i större utsträckning än både gruppen som hade 3-4 timmars skärmtid och de som hade fem timmars skärmtid eller mer. En del av ungdomarna (13 %) uppgav att de vaknar regelbundet av sin mobil på natten. De som hade mycket skärmtid (fem timmar eller mer) gick även och la sig senare (efter klockan 23.00 på vardagar och 00.30 på helger) än de med mindre skärmtid (upp till två timmar).

Upplevd sömnkvalitet



A young woman with long brown hair is sitting on a modern staircase with grey stone steps and black metal railings. She is wearing a light pink long-sleeved shirt, blue jeans, and white sneakers with grey accents. She has her arms crossed and is looking down and to the left with a thoughtful or slightly sad expression. A brown leather backpack is sitting on the step next to her. The background is a bright, out-of-focus interior space with large windows.

Flickor med mycket skärmtid hade mer ångest

Teamet från GIH tittade också på samband mellan skärmtid och psykisk hälsa (ångest och hälsorelaterad livskvalitet). Det visade sig att de flickor som spenderade mest tid framför en skärm (fem timmar eller mer) på vardagar eller helger rapporterade fler ångestsymtom i jämförelse med de flickor som spenderade minst tid framför en skärm (upp till två timmar).



Bättre psykisk hälsa hos ungdomar med mindre skärmtid.

Högre livskvalitet hos ungdomar med färre skärmtimmar

Ungdomar med mindre skärmtid (upp till två timmar) på vardagar tyckte att de hade högre livskvalitet jämfört med de som rapporterade mer än två timmar framför en skärm. Ett liknande samband fanns även på helger, men endast för flickor.



Så kan du uppmuntra unga till sundare skärmvanor

Fokusera på en balans mellan olika vanor i vardagen.

Organisationen "Det syns inte" har tagit fram en mental tallriksmodell där unga själva kan kartlägga om tiden de lägger på skärmar går ut över andra delar av deras liv.

Uppmuntra ungdomar att lägga bort telefonen under skolarbete.

Studier har visat att de som använder mobilen eller sociala medier vid läsläsning har sämre sömn, sämre skolresultat samt sämre kognitiv och känslomässig kontroll.

Arbetar du i skolan?

Fundera på hur du kan hjälpa dina elever att begränsa sitt mobilanvändande under skoltid genom exempelvis mobilförbud under lektioner och/eller raster? I vår studie såg vi att elever på skolor utan mobilförbud rörde sig mindre. Det finns även studier som visat att koncentrationen minskar när eleverna har mobilen tillgänglig under skoltid.

Referenser

Nyberg, G., et al., Associations between the School Environment and Physical Activity Pattern during School Time in Swedish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. 18(19): p. 10239.

Kjellenberg, K., et al., Associations between Physical Activity Patterns, Screen Time and Cardiovascular Fitness Levels in Swedish Adolescents. *Children*, 2021. 8(11): p. 998.

Kjellenberg, K., et al., Cross-sectional associations between physical activity pattern, sports participation, screen time and mental health in Swedish adolescents. *BMJ Open*, 2022. 12(8): p. e061929.

Här hittar du korta filmer
och fler rapporter från studien
Hjärnhälsa i skolan.

gih.se/hjarnhalsaiskolan



Gymnastik- och idrottshögskolan
Lidingövägen 1, vid Stockholms Stadion
Tel 08-120 537 00

gih.se