



GIH THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

Stillasittande och rörelse- mönster i högstadiet



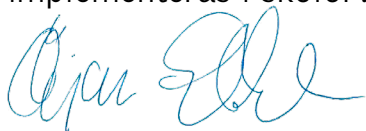
Fysisk aktivitet för hälsosamma hjärnfunktioner bland skolungdomar



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 november 2023

Ger fysisk aktivitet friskare 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 intressanta resultat.

Bakgrunden till projektet var bland annat att det allmänna kunskapsläget kring fysisk aktivitet och kopplingen till hjärnhälsa inte varit tillräckligt för att kunna ge råd till skolor och individer. Hur mycket behöver barn och ungdomar röra på sig för att inte bara kroppen, utan även knoppen, ska må bra? Vilka mekanismer ligger till grund för detta? Och hur kan vi skraddarsy insatser i skolan för att ge eleverna en god 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.

”

Helt klart är att det behövs mer kunskap kring detaljerade aktivitetsmönster.



Filmtips

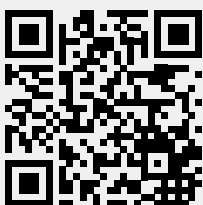
Här hittar du korta filmer och fler rapporter från studien Hjärnhälsa i skolan.

gih.se/hjarnhalsaiskolan

Majoriteten rör på sig för lite

Folkhälsomyndigheten rekommenderar barn och ungdomar att vara fysiskt aktiva i genomsnitt minst 60 minuter varje dag på måttlig till hög intensitet. Studien vid GIH bekräftar det som tidigare forskning har visat; att majoriteten av svenska barn och ungdomar inte rör sig tillräckligt. Endast en av tre når rekommendationerna om minst 60 minuter daglig fysisk aktivitet.

I denna första rapport ligger fokus på hur mycket ungdomar i högstadiet behöver röra sig, hur mycket de faktiskt rör på sig eller sitter stilla, samt hur vuxenvärlden kan skräddarsy insatser för att stimulera en mer aktiv vardag.

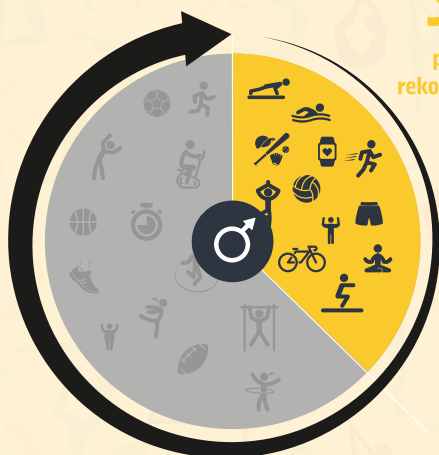


Hjärnhälsa i skolan på
GIHs webb

”
Endast en av tre når
rekommendationerna om minst
60 minuter daglig fysisk aktivitet
på måttlig till hög intensitet.



37 %
pojkar uppnår
rekommendationerna



25 %
flickor uppnår
rekommendationerna





Tre fjärdedelar av dagen på rygg och rumpa

Fler pojkar (37 %) än flickor (25 %) uppnår rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet, men faktum kvarstår att dagens ungdomar spenderar tre fjärdedelar av dagen stillasittande. Det motsvarar ungefär 10 timmars stillasittande om dagen.





Endast var femte med funktionsnedsättning tillräckligt aktiv

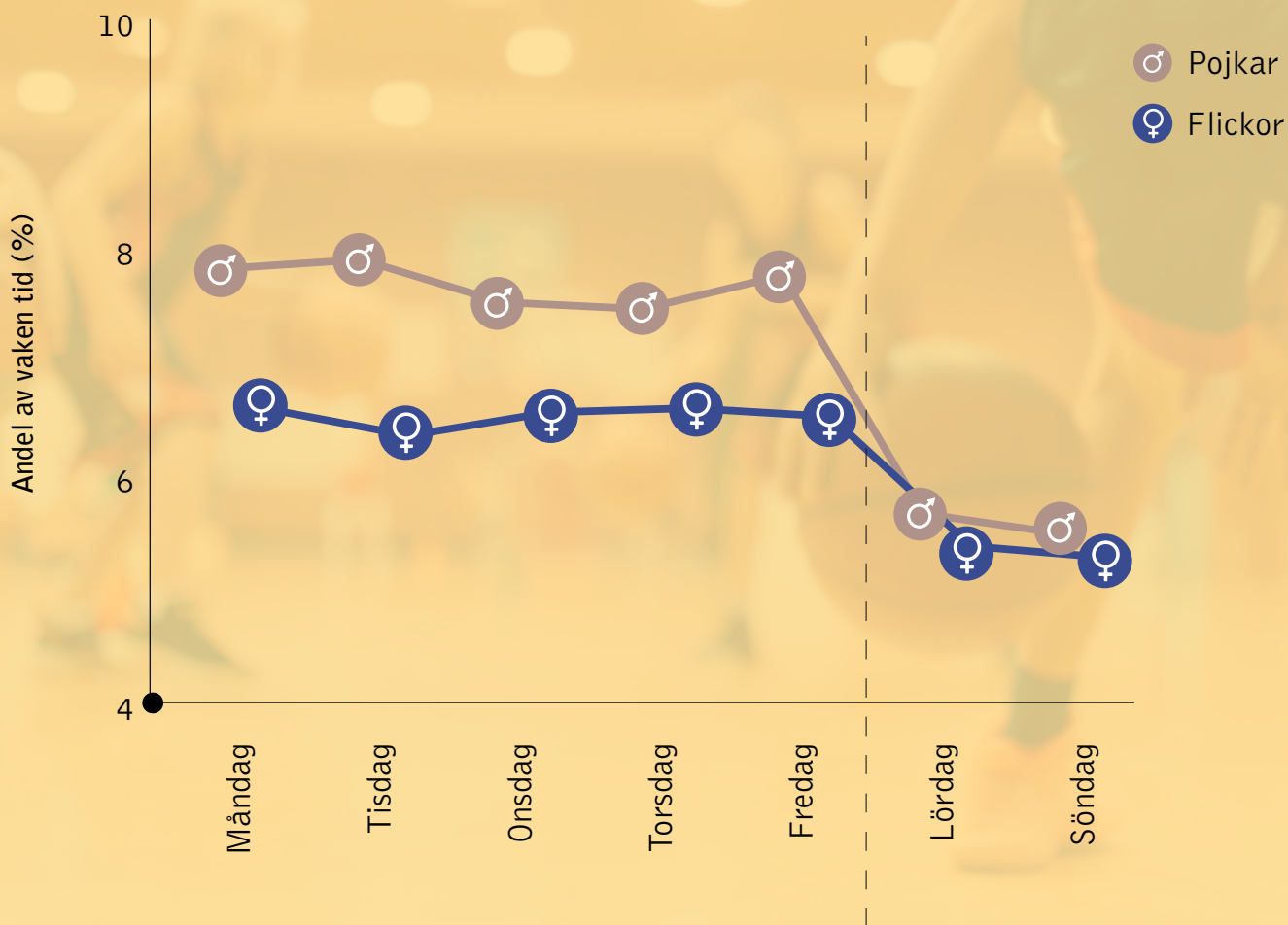
Föräldrarna fick svara på ett antal frågor, bland annat om deras barn hade någon form av funktionsnedsättning, exempelvis syn, hörsel, motorik eller inlärningsproblematik. Studien visar att de utan funktionsnedsättning uppnådde rekommendationerna i större utsträckning (35 %) jämfört med sina kamrater med en funktionsnedsättning (19 %).

19 %

med funktionsnedsättning
uppnår rekommendationerna

35 %

utan funktionsnedsättning
uppnår rekommendationerna



Figuren visar andel tid i måttlig till högintensiv fysisk aktivitet under respektive veckodag, uppdelat på kön.

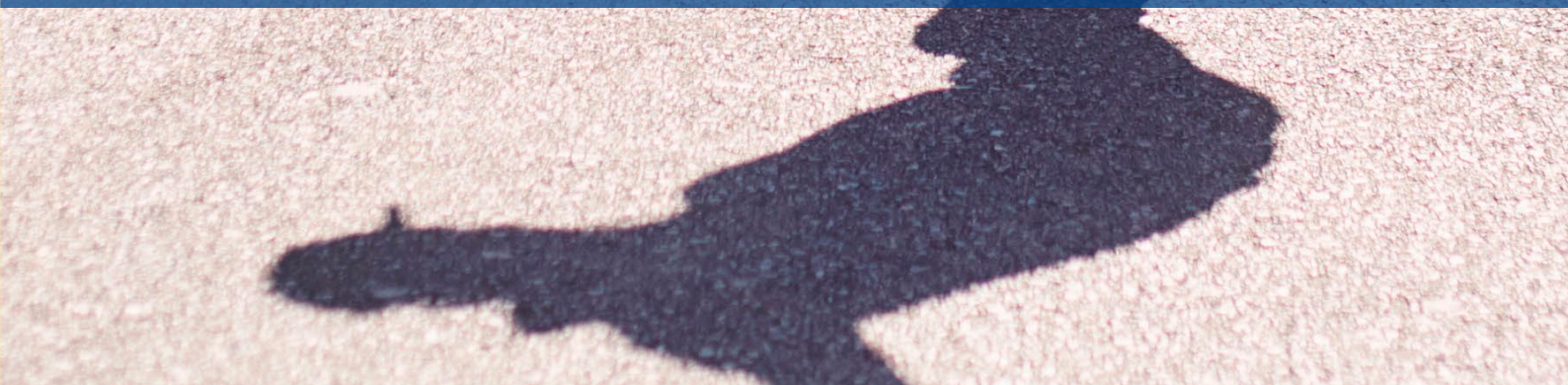
Mer aktivitet på vardagar

Tar vi en närmare titt på ungdomarnas veckomönster för fysisk aktivitet på måttlig till hög intensitet, så var siffrorna högre under vardagarna och lägre på helger. Pojkarna var mer fysiskt aktiva än flickorna under samtliga vardagar, däremot fanns det ingen skillnad mellan pojkar och flickor på helger.



”

Pojkar mer fysiskt aktiva än flickor
på vardagar.





Tips på hur vi kan öka den fysiska aktiviteten bland unga:

- Vuxna kan vara bra förebilder och uppmuntra till ökad fysisk aktivitet genom att röra på sig själva och tillsammans med barnen.
- Gör utomhusaktiviteter så ofta som möjligt och gärna tillsammans hela familjen.
- Uppmuntra unga att gå eller cykla till skolan eller andra aktiviteter.
- Skapa en fysisk miljö som underlättar och uppmuntrar till mer rörelse, exempelvis trygga och säkra miljöer för att kunna jogga och gymma utomhus, gå och cykla och för att kunna leka och vara aktiv i parker och grönområden.





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