

----- RIKSMATEN UNGDOM 2016-17 -----

SÅ MYCKET RÖR SIG UNGDOMAR I SVERIGE



Fysisk aktivitet bland barn och ungdomar i Sverige

Sju av tio ungdomar rör på sig för lite, det vill säga mindre än de 60 minuter per dag som rekommenderas. Många lever ett alltför stillasittande liv och tillbringar mycket tid framför skärmar. Insatser från många aktörer behövs för att öka rörelsen bland barn och ungdomar, särskilt bland de äldre ungdomarna. Det skulle leda till hälsovinster på både kort och lång sikt.

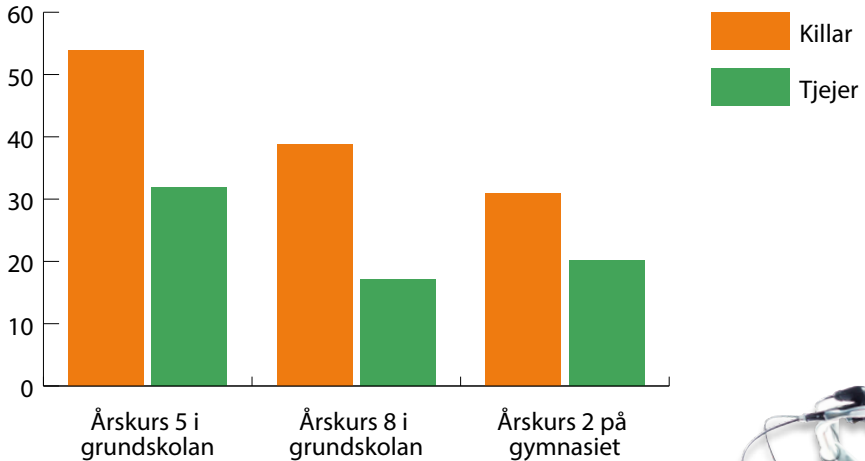
För första gången har fysisk aktivitet och stillasittande mätts i ett representativt urval av barn och ungdomar i Sverige. Studien visar att skillnaden är stor mellan killar och tjejer, mellan åldersgrupper och utifrån föräldrars utbildningsnivå. Studien är en del av Livsmedelsverkets nationella undersökning, Riksmaten ungdom 2016–17, där över 3 000 ungdomar i årskurs 5, årskurs 8 och årskurs 2 på gymnasiet deltog.



* MINDRE ÄN EN TIMME PULSHÖJANDE FYSISK AKTIVITET PER DAG

Bara drygt var tredje är tillräckligt fysiskt aktiv

Undersökningen visar att sju av tio ungdomar rör på sig för lite. Bara drygt var tredje når rekommendationen om minst 60 minuter daglig fysisk aktivitet, med måttlig till hög intensitet. Måttlig intensitet innebär en viss ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning. Fler killar (43 procent) än tjejer (23 procent) var tillräckligt fysiskt aktiva. Andelen som nådde rekommendationen om fysisk aktivitet var högst hos de yngsta och lägst hos de äldsta ungdomarna (Figur 1).

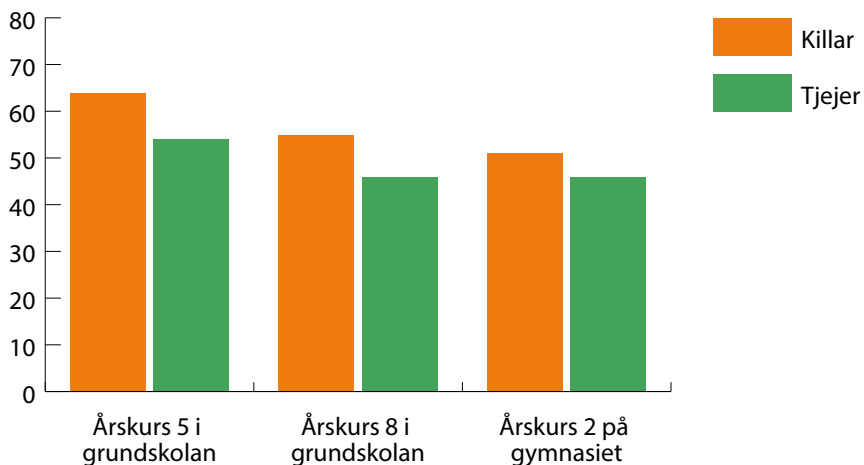


Figur 1. Andel (%) som når rekommendationen om fysisk aktivitet bland killar och tjejer i olika åldersgrupper.



Skillnaden är stor mellan könen, olika åldersgrupper och föräldrars utbildningsnivå

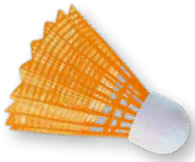
Killar är mer fysiskt aktiva i alla åldrar jämfört med tjejer. Killarna var fysiskt aktiva i genomsnitt 58 minuter per dag, jämfört med 49 minuter per dag för tjejerna. Den fysiska aktivitetsnivån var lägre bland äldre ungdomar jämfört med yngre (Figur 2).



Figur 2. Antal minuter som ungdomarna var fysiskt aktiva (måttlig till intensiv fysisk aktivitet).

För tjejer, men inte för killar, finns det också ett samband mellan föräldrarnas utbildningsnivå och grad av fysisk aktivitet. Tjejer som har föräldrar med längre utbildning rör på sig mer än tjejer vars föräldrar har kortare utbildning.





KILLAR

--- RÖR SIG MER ÄN ---

TJEJER

--- I ALLA ÅLDRAR ---

----- BARN TILL FÖRÄLDRAR MED -----

HÖGSKOLEUTBILDNING RÖR SIG MER

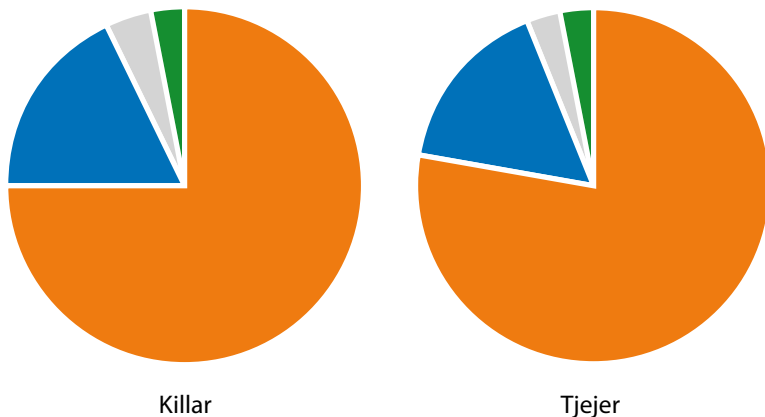
----- ÄN BARN TILL FÖRÄLDRAR MED -----

KORTARE UTBILDNING



Stillasittande i över tio timmar per dygn

Både killar och tjejer är stillasittande under drygt tio timmar per dag. Det motsvarar cirka 75 procent av hela dagen för killar och 77 procent av hela dagen för tjejer (Figur 3). Stillasittandet ökar med åldern hos både killar och tjejer.



Figur 3. Andel tid i stillasittande eller olika grad av fysisk aktivitet under en genomsnittlig dag bland killar (vänster) och tjejer (höger).

Mycket skärmtid

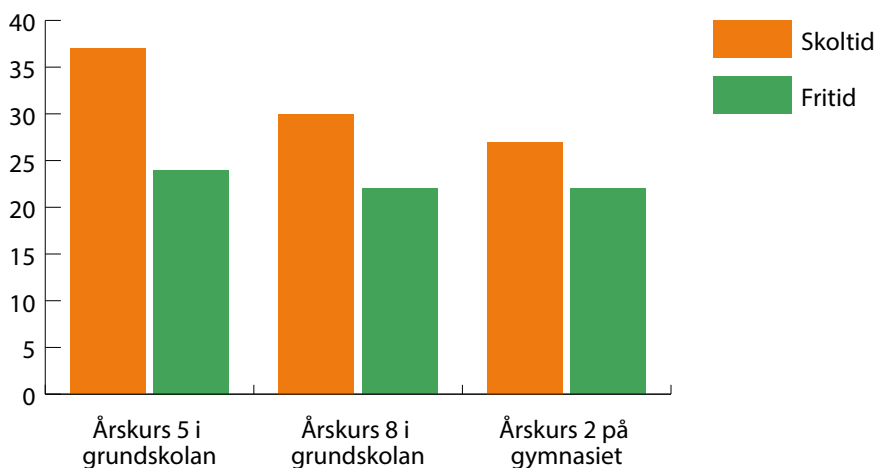
Nio av tio ungdomar spenderar mer än två timmar per dag framför skärmar på fritiden. Killarna uppgav att de lade mer tid på skärmaktiviteter jämfört med tjejer. Även här ser vi skillnader utifrån föräldrarnas utbildningsnivå – elever till föräldrar med kortare utbildning hade mer skärmtid på vardagarna jämfört med elever till föräldrar med längre utbildning. På helgerna var skillnaden mindre.

----- UNGDOMAR ÄR -----
STILLASITTANDE
----- ÖVER -----
10 TIMMAR
----- PER DYGN I SNITT -----



Mer aktiva på vardag än på helg, och i skolan än på fritiden

En mer ingående analys visar att det finns skillnader i ungdomarnas fysiska aktivitet och stillasittande mellan vardagar och helgdagar. Både killar och tjejer är mer fysiskt aktiva och mindre stillasittande under vardagar jämfört med helgdagar. Undersökningen visar också att ungdomarna är mer fysiskt aktiva under skoltid jämfört med på fritiden (Figur 4). Skillnaden var störst för barnen i årskurs 5, där en förklaring kan vara att de är ute och leker på rasterna på ett annat sätt än äldre ungdomar.



Figur 4. Antal minuter då ungdomarna var fysiskt aktiva (måttlig till hög intensitet) under skoltid och fritid i olika åldersgrupper.

Nästan alla (93 procent) deltar regelbundet i skolämnet idrott och hälsa. Ungefär hälften av ungdomarna (53 procent) går eller cyklar till och från skolan. Det är fler killar som går eller cyklar till och från skolan jämfört med tjejer.

Föreningsaktiviteter

I genomsnitt deltar 66 procent av killarna och tjejerna i föreningsaktiviteter, men deltagandet blev lägre i takt med stigande ålder. Ungdomar till föräldrar med längre utbildning är i högre grad föreningsaktiva än ungdomar vars föräldrar har kortare utbildning.



**ÄLDRE
UNGDOMAR**

---- RÖR SIG MINDRE ÄN ----

YNGRE



Viktigt underlag för insatser som främjar fysisk aktivitet

Sammantaget visar undersökningen att många barn och ungdomar lever ett alltför stillasittande liv och ägnar mycket tid framför skärmar. Mindre än en tredjedel av ungdomarna når upp till rekommendationen om fysisk aktivitet. Det finns också skillnader mellan kön, ålder och föräldrars utbildningsnivå. Killar rör sig mer än tjejer, yngre mer än äldre ungdomar och de som har föräldrar med längre utbildning rör sig mer än de som har föräldrar med kortare utbildning. Resultaten är oroande och visar att samhället behöver skapa bättre förutsättningar för alla barn och ungdomar att röra på sig mer och minska sitt stillasittande.

För att kunna utvärdera effekten av åtgärder behöver ungdomars rörelsevanor mätas med regelbundna mellanrum.

Så gjordes undersökningen

I undersökningen deltog 3 477 elever i årskurs 5 och 8 i grundskolan samt årskurs 2 på gymnasiet (det vill säga ungdomar i åldern 12, 15 och 18 år) från 131 skolor runt om i Sverige. Statistiska centralbyrån genomförde ett representativt urval från skolregistret med hänsyn till region, stads- och landsbyggskommun och socioekonomi.

Fysisk aktivitet och stillasittande mättes objektivt med en rörelsemätare som deltagarna bar runt midjan under sju dagar all vaken tid, förutom vid dusch eller bad. Deltagarna svarade också på en webbenkät om skolämnet idrott och hälsa, fritidsaktiviteter, deltagande i förening, vilken typ av fysiska aktiviteter de ägnar sig åt, transport till och från skolan och skärmtid.

Resultaten har tagits fram och analyserats av forskarna Gisela Nyberg på Karolinska Institutet och Andreas Fröberg på Göteborgs universitet, i samarbete med Livsmedelsverket.



Vad kan vi göra för att få barn och unga att röra på sig mer?

Vuxna – goda förebilder

Föräldrar kan uppmuntra till ökad fysisk aktivitet genom att själva och tillsammans med barnen röra på sig mer i vardagen, göra saker tillsammans där man rör på sig och, där det är möjligt, uppmuntra barnen att gå eller cykla till skolan.

Fysisk miljö som underlättar för alla att röra på sig

Fysisk miljö som uppmuntrar till mer rörelse är till exempel säkra och upplysta gång- och cykelvägar, spännande parker och upplysta joggingspår.

Skolan – en viktig arena

De åtgärder som visat sig mest effektiva för att öka den fysiska aktiviteten hos barn och ungdomar är skolbaserade. Skolan kan till exempel

- öka antalet idrottstimmar
- införa regelbundna rörelsepåuser som avbrott eller del av undervisningen
- införa organiserade rastaktiviteter där personal eller elever i skolan leder aktiviteterna med särskild utrustning och redskap
- se över utomhusmiljön så att det finns tillräckligt med utrymme för aktiva lekar
- skapa förutsättningar för idrottsföreningar att erbjuda fysiska aktiviteter direkt efter skolan.





8 AV 10 TJEJER OCH 6 AV 10 KILLAR RÖR SIG FÖR LITE*



KILLAR RÖR SIG MER ÄN TJEJER I ALLA ÅLDRAR



ÄLDRE UNGDOMAR RÖR SIG MINDRE ÄN YNGRE



UNGDOMAR ÄR STILLASITTANDE ÖVER 10 TIMMAR
PER DYGN I SNITT



BARN TILL FÖRÄLDRAR MED HÖGSKOLEUTBILDNING RÖR SIG
MER ÄN BARN TILL FÖRÄLDRAR MED KORTARE UTBILDNING

*MINDRE ÄN EN TIMME PULSHÖJANDE FYSISK AKTIVITET PER DAG

I RIKSMATEN UNGDOM DELTOG DRYGT 3 000 UNGDOMAR. UNDERSÖKNINGEN
ÄR REPRESENTATIV FÖR ÅK 5, 8 OCH ÅK 2 PÅ GYMNASIET.

På www.livsmedelsverket.se/riksmatenungdom finns fler resultat från undersökningen Riksmaten ungdom 2016–17, bland annat om ungdomars livsmedelskonsumtion och näringsintag.