



# EXAMENSARBETE

Våren 2015

*Sektionen för hälsa och samhälle*

*Folkhälsovetenskap och Pedagogik*

## En studie om pojkar och flickors levnadsvanor i årskurs sex i en kommun i södra Sverige

En kvantitativ studie

### **Författare**

Cassandra Göransson

### **Handledare**

Ann-Christin Sollerhed

### **Examinatorer**

Bengt Åhgren & Anders Eklöf

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad

15 hp folkhälsovetenskap och 15 hp pedagogik (38 sid.)

Författare: Göransson, Cassandra. (2015). En studie om pojkar och flickors levnadsvanor i årskurs sex i en kommun i södra Sverige. En kvantitativ studie.

Handledare: Sollerhed, Ann-Christin

---

## Sammanfattning

Barn och ungdomars uppväxtförhållanden är en avgörande faktor för deras fortsatta fysiska och psykiska hälsa i vuxen ålder. Levnadsvanorna grundläggs under barndomen och följer individen under hela livet. Tidigare forskning visar att barn och ungdomars levnadsvanor skiljer sig åt i olika åldersgrupper. Symtom på ohälsa syns oftast inte förrän barnen kommer upp i gymnasieåldern och därför är det av stor vikt att belysa problematiken och sätta in lämpliga insatser i tidig ålder. *Syftet* med studien var att undersöka hur de självrapporterade levnadsvanorna ser ut bland elever som går i årskurs sex i en vald kommun. Detta gjordes genom att undersöka om levnadsvanorna skiljer sig åt mellan pojkar och flickor. Den valda *metoden* var att genomföra en enkätundersökning riktad till den aktuella målgruppen. Studiens *resultat* visar att eleverna i kommunen överlag har bra levnadsvanor. De sover regelbundet, äter både frukost, skollunch och varm middag på kvällen, har ett regelbundet intag av frukt och grönsaker och motionerar både i skolan och på fritiden. Sötsaker i form av godis, läsk och energidryck intas främst under helgdagarna och användandet av TV, dator och mobil uppgår till en rimlig nivå. Emellertid är studiens *konklusion* att det finns några skillnader mellan pojkar och flickors levnadsvanor.

Nyckelord: barns hälsa, kost, sömn, fysisk aktivitet, medieanvändande, enkätundersökning.

Dissertation, in partial fulfillment of the requirements for a Bachelor's degree in Health Promotion, Kristianstad University.

Equivalence: 15 ECTS points in Public Health Science and 15 ECTS points in Education (38 p.)

Author: Göransson, Cassandra. (2015). A study of boys and girls living habits in sixth grade in a municipality in southern Sweden. A quantitative study.

Supervisor: Sollerhed, Ann-Christin

---

## Abstract

Children and young people's upbringing is a crucial factor for their further physical and mental health in adulthood. Lifestyle habits are established during childhood and follow the individual throughout life. Previous research shows that children and young people's living habits differs in different age groups. Symptoms of illness are usually not appearing until the children comes up in the secondary school age and therefore it is very important to highlight the problem and put in appropriate interventions at an early age. The *aim* of the study was to examine how the self-reported lifestyles are characterized among students in sixth grade in a chosen municipality. This was done to investigate whether lifestyles differ between boys and girls. The chosen *method* was to conduct a survey of the target group. The study *results* shows that students in the municipality in general have good living habits. They sleep regularly, eat both breakfast, school-lunch and hot dinner in the evening, they have a regular intake of fruit and vegetables and are physical active both at school and at sparetime. Sweets, softdrinks and energydrinks were mainly consumed during the holidays and the use of television, computer and mobile amounts to a reasonable level. However, the *conclusion* of the study is that there are some differences between boys and girls living habits.

Keywords: childrens health, nutrition, sleep, physical activity, media usage, survey.

# Innehållsförteckning

Bakgrund .....	6
Litteraturgenomgång .....	6
Barn och ungdomars sömnvanor .....	7
Barn och ungdomars medieanvändande .....	8
Fysisk aktivitet.....	8
Matvanor.....	9
Teoretiska utgångspunkter .....	9
Olika lärorum.....	9
Social inläring.....	10
Syfte .....	11
Metod .....	11
Val av metod.....	11
Deltagare/Urval .....	12
Tillvägagångssätt/Datainsamlingsmetod .....	12
<i>Pilotstudien</i> .....	12
<i>Enkätundersökningen</i> .....	13
Analys och bearbetningsmetod.....	13
Etiska överväganden.....	13
<i>Informationskravet</i> .....	13
<i>Samtyckeskravet</i> .....	14
<i>Konfidentialitetskravet</i> .....	14
<i>Nyttjandekravet</i> .....	14
Bortfallsanalys .....	15
Resultat.....	16
Sömlängd .....	16
Användandet av TV, dator och mobil .....	16
Fysisk aktivitet.....	19
Matvanor och BMI .....	20
Diskussion .....	22
Sömnvanor.....	22

TV, dator och medieanvändande .....	22
Fysisk aktivitet.....	24
Matvanor.....	24
Levnadsvanor - ett lärande för livet? .....	25
Metoddiskussion.....	25
Konklusion.....	27
Referenser.....	28
Bilaga 1 Informationsbrev.....	31
Bilaga 2 Enkätformulär .....	32

## Förord

I ett ganska tidigt skede under utbildningen kände jag att barn och ungdomars hälsa är ett område som intresserar mig lite extra. Då denna målgrupp är mer utsatt i dagens samhälle, samtidigt som det genomförs regelbundna insatser för att stärka individers hälsa. Att påverka individers levnadsvanor i en sund och frisk riktning är något som bör eftersträvas. Syftet med min studie är att belysa problematiken gällande barn och ungdomars levnadsvanor i form av bland annat kost, sömn och medieanvändande.

Jag vill först och främst rikta ett stort tack till alla deltagande skolor och elever. Utan er hade det inte blivit något underlag som jag hade kunnat arbeta vidare med. Sedan vill jag även passa på att tacka min handledare Ann-Christin Sollerhed, Universitetslektor i idrott och hälsa, som har stöttat mig under arbetets gång och kommit med värdefulla tips, speciellt under enkätkonstruktionen och vid användandet av SPSS. Även ett stort tack till Vidar Albinsson, Folkhälsosstrateg i den aktuella kommunen, som jag har haft ett samarbete med. Bo Nilsson, Biträdande professor i pedagogik, vill jag även passa på att tacka för tips och råd. Till sist men inte minst vill jag tacka min familj och mina vänner som har funnits vid min sida under hela arbetsprocessen.

Kristianstad, 2015-03-30

Cassandra Göransson

# Bakgrund

Individens levnadsvanor skiljer sig åt i olika socioekonomiska grupper, beroende på faktorer som utbildningsnivå, ålder, kön samt boendeförhållanden. Det är vanligt förekommande att individer som ingår i utsatta grupper, så som ekonomiskt utsatta och personer med en lägre utbildningsnivå, har fler av de ohälsosamma levnadsvanorna och därav färre av de hälsosamma. Ohälsosamma levnadsvanor kan även benämnas som riskfaktorer för människors hälsa. I detta begrepp ingår bland annat fysisk inaktivitet, ohälsosamma matvanor i form av exempelvis fet- och sockerrik mat, spelberoende (främst spel om pengar), läkemedelsmissbruk, dopning, övervikt och fetma, tobaks-, alkohol- och narkotikamissbruk. I motsats till dessa riskfaktorer finns även levnadsvanor som bidrar till en bättre hälsa. Dessa faktorer kallas ibland för skydds eller friskfaktorer. Exempelvis kan goda matvanor, regelbunden fysisk aktivitet, goda sömnvanor och ett socialt nätverk påverka människors hälsa i en positiv riktning (Pellmer, Wramner, Wramner, 2012).

För att upprätthålla en god hälsa i Sverige har ett nationellt folkhälsomål inrättats vars syfte är ”att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen” (Regeringens proposition 2002/03:35). Utöver detta övergripande mål har elva målområden utvecklats för att underlätta det pågående arbetet mot en bättre folkhälsa. Dessa målområden anknyter till hälsans bestämningsfaktorer som i sin tur kan kopplas till människors levnadsvanor i form av risk och skyddsfaktorer, säkra sociala miljöer och produkter (Folkhälsomyndigheten, 2015). De elva målområdena inriktar sig på en ökad delaktighet och inflytande i samhället, ekonomisk och social trygghet, trygga och god uppväxtvillkor, ökad hälsa i arbetslivet, sunda och säkra miljöer och produkter, en mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård, gott skydd mot smittspridning, trygg och säker sexualitet och en god reproduktiv hälsa, ökad fysisk aktivitet, goda matvanor och säkra livsmedel, minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika och dopning samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande (spel om pengar) (Pellmer, Wramner, Wramner, 2012). I den aktuella studien kommer en avgränsning ske när det gäller levnadsvanorna. Fokus kommer främst att vara på levnadsvanor i form av goda sömn- och matvanor, regelbunden fysisk aktivitet och medievanor (TV, dator, mobil och Internetanvändande).

Barn och ungdomars uppväxtförhållanden har en stor inverkan både på den psykiska och fysiska hälsan senare i livet. I rapporten Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/2014 framkommer det att andelen elever som uppger att de utövar den rekommenderade dagliga mängden fysisk aktivitet (60 minuter för barn) är liten. Fortfarande är pojkar (ca 22 procent) mer fysiskt aktiva jämfört med flickor (ca 13 procent) i 11 års åldern (Folkhälsomyndigheten, 2014). Iannotti, Janssen, Haug, Kololo, Annaheim & Borraccinoet (2009) menar att goda motionsvanor under tonåren ger bra förutsättningar för fortsatt fysisk aktivitet i vuxen ålder, som i sin tur har en förebyggande effekt mot sjukdomar. Detta är en anledning till varför barn och ungas fysiska aktivitet är ett viktigt område att belysa. En annan studie som har analyserat registerdata över barn i Sverige under en längre tidsperiod, visar att det finns ett tydligt samband mellan föräldrarnas ekonomiska situation och barnens hälsa. Samtidigt som barnens hälsotillstånd har en påverkan på deras skolresultat och fortsatta liv (Mörk, Sjögren & Svaleryd, 2014).

## Litteraturgenomgång

Pernilla Garmy (2007) har genomfört en studie där sambandet mellan olika livsstilsfaktorer och övervikt har studerats hos tioåriga barn i tre kommunala grundskolor i södra Sverige.

Varje barn fick besvara ett livsstilsformulär där bland annat matvanor, fysisk aktivitet, sömn och självupplevd hälsa i form av orolighet, magont och trötthet bedömdes utifrån olika svarsalternativ. Därefter mättes och vägdes barnen hos skolsköterskan med hjälp av en digital våg och en manuell längdmätare. Studiens resultat visar bland annat att elever med övervikt i större utsträckning väljer att inte äta lunch i skolan samt känner sig trötta och utsatta för mobbning/blir retade i skolan.

## Barn och ungdomars sömnvanor

Idag lever vi i ett 24-timmars samhälle där både barn, ungdomar och vuxna påverkas i olika grad. Vi förväntas vara tillgängliga större delen av dygnet genom till exempel sociala medier och mobiltelefoner som fungerar som ett kulturellt redskap för den enskilde individen, samt att det finns en ständig tillgång till både TV, datorspel och Internet. Garby (2011) menar att dagens föräldrar kan bli den första generationen som aktivt måste påverka sina barns sömnvanor genom att bland annat försöka avgränsa antalet "skärmtimmar" på kvällstid innan det är dags att sova. När ungdomarna går in i puberteten är det vanligt att en förskjuten dygnsrytm uppstår. Det behöver inte innebära att individen har sömnsvårigheter utan det kan snarare bero på att sömnperioden flyttas fram på dygnet och då stämmer den inte längre överens med det övriga samhällets rytm. I studien "Sömn, TV och datorvanor hos skolbarn" deltar elever som är mellan 8 - 12 år, för att undersöka deras sömnlängd, eventuella sömnsvårigheter, upplevelsen av trötthet i skolan samt deras TV och datorvanor. Det framkom bland annat att det var signifikant vanligare att pojkar som har en kortare sömnlängd i större utsträckning har en egen TV på sitt rum, de spenderar mer än två timmar per dag framför TV/dator samt att de känner sig mer trötta när de är i skolan, jämfört med de tillfrågade flickorna. Vad som ansågs vara en kort sömnlängd berodde på vilken årskurs eleven tillhörde.

Under sömnen bearbetas information och intryck som har samlats in under dagen. Dessa intryck tas emot både aktivt och passivt, och lagras därefter i korttidsminnet. När vi sover sorteras allt insamlat material och lagras i långtidsminnet för framtida bruk. Behovet av mängden sömn varierar från individ till individ. En vuxen person sover i genomsnitt ungefär 8 timmar per dygn, medan barn i 10-12 års ålder bör sova mellan 9-10 timmar per dygn. I samband med puberteten ökar ungdomars behov av sömn, samtidigt som deras sömnlängd i det stora hela minskar. Detta gäller främst under vardagar, medan sömnlängden ökar något under lediga dagar som exempelvis helger (Hillman, 2012).

Flertalet drabbas någon gång i livet av tillfällig sömnbrist utan att det leder till några bestående problem. Däremot kan det leda till tillfällig sömnighet som till exempel kan påverka reaktionsförmågan i trafiken. Andra faktorer som kan påverkas är nedsatt koncentrationsförmåga och svårigheter att lösa problem, som kan medföra att saker och ting tar betydligt längre tid att slutföra jämfört om individen är utsövd och alert. Tillfällig sömnbrist påverkar även vårt korttidsminne som i sin tur kan innebära att viktig information glöms bort. Ökad stresskänslighet kan även förekomma vid sömnbrist, detta kan uttrycka sig i form av irritation och ökad aggressivitet, då kroppens ökade produktion av stresshormoner även medför psykiska effekter. Främst hos barn kan det visa sig i form av hyperaktivitet som medför att barnen har ett ökat behov av att röra på sig eller bli aktiverade på annat sätt. Andra vanliga symtom är magont, huvudvärk och minskad aptit (Hillman, 2012).

Långvarig sömnbrist är inte lika vanligt förekommande hos barn och ungdomar, då det är flera faktorer som påverkar, exempelvis olika former av sjukdomar som i första hand drabbar vuxna människor. Långvarig sömnbrist kan bland annat ge en ökad risk för hjärt- och

kärlsjukdomar, diabetes och övervikt senare i vuxen ålder. Som tidigare nämnts kan sömnbrist leda till ökad stresskänslighet som medför att kroppen ökar sin produktion av stresshormoner, vilket i sin tur kan leda till ett förhöjt blodtryck. För lite sömn påverkar även kroppens möjlighet att reglera blodsockernivån i kroppen, detta kan efter en tid medföra en ökad risk för diabetes typ 2. Utöver dessa faktorer påverkas även kroppens mättnadskänslor respektive hungerskänslor av sömnbrist, detta kan på lång sikt öka risken för att drabbas av övervikt i vuxen ålder (Hillman, 2012).

## Barn och ungdomars medieanvändande

Det har blivit mycket vanligare att barn använder Internet både i skolan och i hemmet. En förklaring till detta kan vara att tillgängligheten av trådlösa nätverk (WiFi) har ökat. Bland barn i skolåldern har den dagliga användningen av Internet ökat snabbt. Bland barn i 8 års ålder har den dagliga Internetanvändningen ökat från 26 procent (2011) till 59 procent (2014). Bland barn i 11 års ålder har den dagliga användningen ökat från 67 procent (2011) till 80 procent (2014). Barns användning av surfplattor har även ökat, främst bland barn mellan 2-7 år. Medan barn som har passerat 9-10 års ålder i större utsträckning använder sig av datorer och smarta mobiltelefoner istället. Cirka 46 procent av barnen i 11-12 års ålder använder surfplattor dagligen, medan samma siffra för barn i 13-14 års ålder är 29 procent. När barnen kommer upp i 6-7 års ålder ökar möjligheterna till att kommunicera med andra via Internet, då både läs och skrivkunskaperna börjar utvecklas. Vilket medför att barnen kan börja söka information på Internet och vara aktiva på olika sociala nätverk. Utöver detta används datorn fortfarande i ganska stor utsträckning till att titta på filmklipp och spela spel (Findahl, 2014).

När barnen kommer upp i 10-11 års ålder sker en förändring när det gäller Internetanvändandet. Allt fler använder funktioner där chatt och sociala nätverk står i fokus. Bland 11 åringarna är det 47 procent som chattar dagligen, medan samma siffra för 12-15 åringarna är 24 procent. Populära chattapplikationer bland de lite yngre användarna är bland annat Kik, Snapchat och WhatsApp. I tonårens början (12-15 år) används Internet främst för att söka information (82 procent), skolarbete (78 procent), vara aktiva på sociala nätverk (93 procent), se på Youtube (99 procent) samt att lyssna på musik (92 procent). Genom det ökade användandet av smarta mobiltelefoner och surfplattor har ungdomarnas genomsnittliga användning av Internet ökat, främst i hemmet. Från 13,6 timmar per vecka (2013) till 17,3 timmar per vecka (2014). När det gäller Internetanvändningen i skolan, så har det endast skett en liten ökning tidsmässigt, från 5,6 timmar (2013) till 5,8 timmar (2014). Ungefär 35 procent av 12-15 åringarna använder dagligen Internet i skolan till skolarbete, medan 50 procent använder Internet i skolan till annat som inte berör undervisningen (Findahl, 2014).

## Fysisk aktivitet

Barn och ungdomar rekommenderas till att vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag. Intensiteten kan variera från måttlig till hård och kan med fördel delas in i olika pass under dagen, exempelvis 10-minuterspass. Den fysiska aktiviteten ska sträva efter att både ge muskelstyrka, rörlighet, kondition och koordination. Detta medför att utebliven fysisk aktivitet ökar risken för att drabbas av ohälsa i vuxen ålder (World Health Organization, 2010). Även om en individ är stillasittande under en stor del av dagen, kan den rekommenderade nivån av fysisk aktivitet ändå uppnås genom att exempelvis motionera på kvällstid. Lee, Orenstein & Richardson (2008) menar att barn som har möjlighet att promenera eller cykla till skolan (aktiv transport) är mer fysiskt aktiva i det stora hela jämfört med barn som använder sig av annat transportmedel till skolan. Detsamma gäller om det finns



tillgång till attraktiva fritidsmiljöer i form av lekparkar, sporthallar eller fritidsområden (Davison & Lawson, 2006). I undersökningen om Skolbarns hälsovanor inom fysisk aktivitet, tv-tittande och datoranvändning, trender och sociala skillnader 2001-2010, framkommer det att drygt 45 procent av barnen och ungdomarna i 11, 13 och 15 års ålder utövar någon form av fysisk aktivitet mellan 5-7 gånger per vecka år 2009/2010. Medan samma siffra för år 2001/2002 är drygt 35 procent (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Därmed har en relativt liten ökning skett.

## Matvanor

Människors matvanor har en stor betydelse för hälsan både på kort och lång sikt. Enligt Livsmedelsverket (2015) borde människor i allmänhet öka sitt intag av frukt och grönsaker, vilket innebär cirka 500 gram per dag för vuxna och barn över 10 år. Därutöver rekommenderas även en ökning gällande intaget av fisk (cirka 3 gånger per vecka). När det finns möjlighet bör fullkornsprodukter väljas, exempelvis i form av bröd, ris, pasta, flingor och gryn. Medan läsk, saft, glass, snacks, bakverk och godis bör intas i mindre utsträckning. I en undersökning som Livsmedelsverket har gjort (Riksmaten, 2003) framkommer det att barn äter för mycket sötsaker i form av glass, godis, läsk och bakverk, vilket innebär att cirka en fjärdedel av kalorierna kommer från ovan nämnda livsmedel. Samtidigt som barnen inte uppnår det rekommenderade intaget av frukt och grönsaker. Livsmedelsverket (2015) framhåller att både vuxna och barn behöver äta regelbundet. Kroppen fungerar bättre om måltiderna äts vid regelbundna tider, det vill säga frukost, lunch, middag och några mellanmål därtill. Regelbundet intag av mat kan underlätta för både vuxna och barn att minska smätatandet mellan måltiderna, som i sin tur minskar syraangrepp på tänderna (Stensjö, 2012).

I en undersökning som Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet (EFSA) har genomfört framkommer det att barn och ungdomar mellan 10-18 år är den grupp som konsumerar mest energidryck inom Europeiska unionen. Emellertid är det vanligare att dricka energidryck bland de lite äldre ungdomarna (15-18 år) jämfört med de yngre åldersgrupperna (10-14 år) (Zucconi, Volpato, Adinolfi, Gandini, Gentile, Loi & Fioriti, 2013). Energidryck innehåller oftast taurin, B-vitaminer, glukuronolakton och koffein, men mängden av de olika ämnena kan variera mellan olika märken. Energidryck med en högre koffeinhalt ökar risken för att bli koffeinförgiftad vid ett för stort intag. Eftersom barn och ungdomar oftast har en lägre vikt jämfört med vuxna, reagerar de starkare på koffein och drabbas därmed av fler negativa effekter i form av huvudvärk, sömnproblem, yrsel och hjärtklappning (Livsmedelsverket, 2014). En annan faktor som Livsmedelsverket belyser är att energidryck inte bör användas som "törstsläckare" vid exempelvis fysisk aktivitet, då koffein har en vätskedrivande effekt som därmed kan orsaka vätskebrist. Till följd av att barn och ungdomar är den målgrupp som konsumerar mest energidryck har flera butiker i Sverige valt att införa en åldersgräns på 15 år vid köp av energidryck (Sveriges Riksdag, 2013).

## Teoretiska utgångspunkter

### Olika lärorum

Allt lärande äger rum i ett yttre sammanhang av något slag, det kallar Illeris (2007) för ett situerat lärande. Han menar att allt lärande sker i olika *lärorum* som påverkar både läroprocessen och dess resultat. *Vardagslärandet* är det lärorum som sker i många olika praktiska sammanhang, då individen egentligen inte är inriktad mot något lärande, men trots det ändå lär sig något. Vardagslärandet sker oftast på ett informellt och tillfälligt sätt i

vardagslivet, utan att individen är medvetet inställd på att lära sig något. Han eller hon är snarare upptagen av att få saker och ting att fungera. I detta lärorum möter individen en värld av impulser och intryck som han eller hon ska kunna förhålla sig till och samtidigt kunna orientera sig bland. Vardagligt informellt lärande är integrerat i individens vardagliga aktiviteter och det är "eleven" som själv har ansvar för inläringen av både kunskaper och färdigheter. Detta lärande sker främst genom observation och imitation och "undervisningen" innebär att någon demonstrerar de färdigheter som ska läras in. Denna inlärningsprocess är personlig och den som förmedlar kunskaperna är ofta någon anhörig eller släkting (Illeris, 2007). Ett av de vanligaste organiserade lärorummen i det moderna samhället är det lärande som Illeris (2007) kallar *skol- och utbildningslärande*. Skolgång är i grunden ett samhälleligt tvångsförhållande, exempelvis i form av att det råder skolplikt i Sverige. Eftersom detta står inskrivet i grundlagen ska både lärare, elever och föräldrar vara medvetna om att skolgång och annan form av undervisning är ett måste. Denna tendens kan även ses efter avslutad obligatorisk skolgång, då vidare studier i många fall kan upplevas som ett indirekt tvång för individen. Vilket även kan uttryckas i form av att utbildning i sig är viktigt för den enskilde individens möjligheter i det moderna samhället.

Ett relativt nytt lärorum är Internetbaserat lärande, vilket även kallas *e-lärande*, som kan medföra positiva effekter för den enskilda individen. Detta kan exempelvis ske i form av distansundervisning, där deltagarna har möjlighet att både prata och se varandra. E-lärande medför en flexibilitet som gör att individen själv kan styra över sitt lärande och utbildningssituationen, då lärandet oftast inte är knutet till en specifik plats, utan individen kan delta oberoende av sin bostadsplats. Emellertid krävs det oftast en stark motivation och ett personligt engagemang för att kunna tillägna sig några kunskaper i detta lärorum. Det sista lärorummet som kommer belysas är *fritidslärande* som kan kopplas till fritidsintressen. Individen har oftast ett stort personligt engagemang och ägnar mycket tid till sina fritidsaktiviteter. Detta kan exempelvis ske i form av deltagande i föreningsliv eller andra organisationer som bedriver någon form av verksamhet. En tydlig skillnad som kan ses när det gäller lärande under fritiden respektive skol- och utbildningslärande är att det oftast saknas ett personligt intresse vid det sist nämnda, det är snarare krav från samhället och omgivningen som motiverar. De ovan beskrivna lärorummen har olika funktioner hos individen och kan interageras på olika sätt (Illeris, 2007).

## Social inläring

Både barn och vuxna är sociala individer som lär sig både individuellt, men framför allt i olika sociala sammanhang. Individer lär sig saker genom både observation och imitation, och detta kan i synnerhet ses hos barn som ofta gör likadant som sina äldre syskon eller föräldrar. Vid denna sociala inläring krävs det både uppmärksamhet, minne och motivation för att det ska kunna ske någon inläring. Människor har förmågan att både kunna planera, tänka och förutse konsekvenser av olika beteenden, det vill säga att kunna dra fördelar av andra människors erfarenheter. Albert Bandura, född 1925 är en socialpsykolog som myntade begreppet modellinläring som innebär att en individ observerar hur andra människor agerar i en specifik situation. Därefter analyseras beteendet och imiteras om det verkar vara fördelaktigt för individen. För att denna modellinläring ska kunna ske fordras det både uppmärksamhet och en bra minnesförmåga. Personer som drar uppmärksamhet till sig, exempelvis individer med hög status eller experter av olika slag, tenderas att uppmärksammas på ett annat sätt. Dessa individer framställs som förebilder och en jämförelse mellan sig själv och dessa individer kan förekomma. Vid trötthet eller sjukdom kan inläringen minska, då förmågan att vara uppmärksam trubbas av. För att en inlärningsprocess ska kunna ske måste individen minnas det uppmärksammade beteendet för att kunna återskapa det. Nästa steg i

inlärningsprocessen innebär att individen gör ett fysiskt återskapande av det som han eller hon tidigare har uppmärksammat. Vilket innebär att individen "övar" på det aktuella beteendet och samtidigt fortsätter att observera andra människor. Den sista avgörande delen handlar om att individen måste vara motiverad till inläring, exempelvis att hon eller han ser flera fördelar med att tillägna sig viss kunskap (Aroseus, 2013).

## Problemprecisering

Tidigare studier visar bland annat att människors levnadsvanor grundläggs under barndomen. Samtidigt som barn och ungdomars uppväxtförhållanden har en stor inverkan på både den psykiska och fysiska hälsan senare i livet. Folkhälsorapporten för barn och unga i Skåne, 2012, visar i det stora hela att eleverna i årskurs sex har relativt bra levnadsvanor och därmed syns det inte så mycket symptom på ohälsa i den åldern, men sedan blir det en tydlig förändring när eleverna går i gymnasiet. Några exempel på detta är bland annat att andelen elever som känner sig stressade stiger med åldern och framförallt är det flickorna som utgör majoriteten. Generellt sett så minskar den fysiska aktivitetsnivån bland både barn och ungdomar, medan stillasittandet främst ökar i form av mer TV-tittande, dator-, mobil- och användning av surfplattor. Andelen elever som uppger att de sover mindre än 7 timmar per natt under vardagarna stiger i både årskurs 9 och årskurs 2 på gymnasiet, medan andelen är relativt låg i årskurs 6. En annan aspekt som synliggörs är att både frukost- och lunchintaget minskar med stigande ålder. Detta är oroande då dessa måltider påverkar både prestationsförmågan och koncentrationsförmågan under skoldagen. Pojkar äter i större utsträckning godis, chips, snabbmat, läsk och energidryck, medan flickorna oftare äter frukt, bär och grönsaker. Samtidigt är det en större andel pojkar som är överviktiga (Grahn, Modén, Fridh, Lindström & Rosvall, 2012). Ovanstående rapport samt övrig tidigare forskning visar att det finns skillnader mellan pojkar och flickors levnadsvanor och därför har jag valt att genomföra en liknande undersökning, som ska kunna fungera som ett underlag för fortsatt folkhälsoarbete i den aktuella kommunen, då den senaste levnadsvaneundersökningen bland barn och ungdomar genomfördes år 2012.

## Syfte

Syftet med studien är att via en enkät undersöka hur de självrapporterade levnadsvanorna ser ut bland elever som går i årskurs sex i en kommun i södra Sverige (under läsåret 2014/2015). Följande frågeställningar har valts för att besvara studiens syfte.

- På vilket sätt skiljer sig levnadsvanorna åt mellan pojkar och flickor?
- (Är det någon av undersökningsvariablerna som utmärker sig?)

## Metod

### Val av metod

För att kunna göra en överskådlig kartläggning av elevernas levnadsvanor har en kvantitativ-ansats valts. Enkätundersökning har använts som datainsamlingsmetod. Fördelen med en enkätundersökning är att den kan genomföras på ett relativt stort urval samtidigt som kostnaden kan hållas ganska låg beroende på distribueringsform (Ejlertsson, 2005). I den aktuella studien har klassrumsenkät använts som distribueringsform, som innebär att eleverna

har varit samlade i klassrummen när undersökningen har genomförts. Detta har bidragit till ett minskat internt bortfall då enkätformulären har delats ut och samlats in vid samma tillfälle.

## Deltagare/Urval

Målsättningen var från början att genomföra en totalundersökning i den valda årskursen i kommunen, vilket innebär att alla individer som ingick i undersökningspopulationen deltar i studien. Sammanlagt deltog 16 av 24 stycken skolor i undersökningen. Dessa skolor var belägna både på landsbygden och i den centrala tätorten. Elever i årskurs sex (12-13 år) valdes ut som målgrupp, eftersom denna årskurs även har deltagit i tidigare levnadsvaneundersökningar i den aktuella kommunen.

## Tillvägagångssätt/Datainsamlingsmetod

### *Pilotstudien*

En pilotstudie eller provundersökning, som det även benämns, syftar till att testa enkätformuläret innan den huvudsakliga undersökningen genomförs. Bland annat kan det framkomma om någon fråga är felkonstruerad, exempelvis att respondenterna inte tolkar frågan på samma sätt som frågekonstruktören har avsett. Enkätformulärets validitet kan delvis undersökas i en pilotstudie, vilket innebär om frågeformuläret mäter det som det avser att mäta (Ejlertsson, 2005). Pilotstudien genomförs oftast i två efterföljande steg. I det första steget besvarar en mindre grupp människor enkäten, till exempel vänner, familjemedlemmar eller arbetskamrater. I denna första provundersökning är enkätformuläret nästintill färdig konstruerat (ett första utkast av enkäten). Därefter bearbetas enkäten utifrån vad som framkom under den första pilotstudien. I det andra steget besvaras enkäten av en grupp utomstående människor som liknar den tänkta undersökningsmålgruppen. Utöver att besvara enkätformuläret ska respondenterna även beskriva hur de tolkar frågorna och tillhörande svarsalternativ. Mest fördelaktigt är det om frågekonstruktören är närvarande när pilotstudierna genomförs, eftersom det då kan ske en direkt kommunikation mellan respondenter och frågekonstruktör (Ejlertsson, 2005).

Pilotstudien i den aktuella studien genomfördes i en annan kommun, med respondenter som liknade den planerade undersökningsmålgruppen. I detta fall innebar det att en grundskola i en annan närliggande kommun valdes. Sammanlagt deltog 15 elever som gick i årskurs sex, varav nio elever var pojkar och sex elever var flickor. Eleverna informerades om att det var en pilotstudie och att syftet var att förbättra enkätformuläret utifrån deras svar. Deltagandet var frivilligt och samtliga elever valde att delta. Eleverna ombads att besvara enkäten och samtidigt anteckna om det förekom några svåra frågor, om det inte fanns tillräckligt med svarsalternativ eller om det saknades någon fråga etcetera. När alla elever hade besvarat enkäten diskuterades anteckningarna gemensamt och därefter samlades enkätformulären in. Utifrån elevernas kommentarer och anteckningar ändrades och förbättrades enkätformuläret enligt följande. I fråga 9 lades alternativet filmer/serier till, i frågorna 22-24 ändrades svarsalternativen ”Dagligen” till ”I stort sett varje dag”, då flera elever hade problem att förstå svarsalternativen korrekt. Fråga 17 ändrades helt, då det framkom att alla elever inte åt frukost, samt att en fråga som berörde vad eleverna brukade äta till frukost kom till. Från början fanns det även en fråga där eleverna ombads att beskriva vad skolan gör för att eleverna ska må bra, men den togs bort helt då den inte gav något användbart resultat för den aktuella studien. I fråga 16. b) ersattes fysisk aktivitet med ordet idrotter eftersom flera elever hade svårt att förstå vad fysisk aktivitet innebar.

Utöver dessa ändringar har några nya frågor tillkommit. Från början var tanken att eleverna avsågs fylla i kön, ålder, klass och skola, men de två sistnämnda togs bort innan undersökningen påbörjades då dessa inte längre kändes relevanta att ha med i enkätformuläret. Istället har de deltagande skolorna antecknats och kodats av mig som genomför studien. I den första delen av enkäten, som handlar om elevernas sömnvanor, har eleverna fyllt i vilken tid de lägger sig respektive vilken tid de stiger upp på vardagar respektive helgdagar. Detta för att underlätta för eleverna, då frågorna var annorlunda formulerade från första början. Sedan har det tillkommit några frågor där elevernas mobilanvändning är i fokus (fråga 10-12.c). Detta framkom även efter att pilotstudien hade genomförts, då flertalet elever ansåg att barn och ungdomars mobilanvändning även är en viktig faktor som påverkar hälsotillståndet. Förutom dessa ändringar har även frågeområdet matvanor förbättrats genom att bland annat tillföra några frågor som inriktar sig på intaget av lunch och varm kvällsmat, samt vad de brukade äta om de inte åt varm middag på kvällen. Enkätformuläret kan ses i sin helhet i bilaga 2 och består av egenkonstruerade frågor.

### *Enkätundersökningen*

I samband med att pilotundersökningen var genomförd påbörjades arbetet med att kontakta grundskolorna i kommunen, för att boka in lämpliga datum till datainsamlingen. Ungefär vid denna tidpunkt informerades även elever och vårdnadshavare om den planerade enkätundersökningen. Under drygt fyra veckor genomfördes datainsamlingen på sammanlagt 16 skolor. Vid varje datainsamlingstillfälle utom vid en skola, var jag som genomför studien närvarande och informerade eleverna om undersökningen och fanns till hands under tiden de besvarade enkäten. Vid en skola genomförde klassföreståndarna enkätundersökningen på egen hand utifrån givna instruktioner, därefter inhämtades materialet av mig som genomför studien.

## **Analys och bearbetningsmetod**

För att kunna analysera det insamlade enkätmaterialet har programmet IBM SPSS Statistics version 22 använts. När de insamlade enkäterna var inmatade i programmet genomfördes statistiska analyser med Chi2-test som redovisades i form av korstabeller. Denna analysmetod valdes för att kunna göra jämförelser, främst mellan pojkar och flickor. Därutöver användes även frekvenstabeller vid redovisning av resultatet. Vid analys av variabeln BMI användes Student's t-test för att redovisa om det fanns någon skillnad mellan könen. Signifikansnivån 5 procent (0,05) valdes, vilket innebär att vi som mest är beredda att ta en risk på 5 procent när resultatet redovisas (Ejlertsson, 2012).

## **Etiska överväganden**

### *Informationskravet*

I ett tidigt skede kontaktades verksamhetschefen för grundskolan i den aktuella kommunen, för att motivera varför den planerade studien är viktig för folkhälsan och framförallt för elevhälsans arbete i kommunen. Därefter informerades rektorerna på de aktuella skolorna om studiens syfte och genomförande, samtidigt som det inhämtades ett samtycke från rektorerna angående deltagande i undersökningen. Ungefär samtidigt publicerades information om studien på Schoolsoft som är ett verktyg som både elever, vårdnadshavare och personal har tillgång till. Detta verktyg används av alla grundskolor i kommunen. Det publicerade informationsbrevet (Bilaga 1) riktade sig främst till elever och vårdnadshavare i årskurs sex, men även till övrig skolpersonal. Informationsbrevet delades även ut i pappersform till

eleverna i de berörda klasserna, så att vårdnadshavarna hade möjlighet att ta del av informationen innan enkätundersökningen påbörjades. I informationsbrevet framgick det tydligt att elevernas medverkan i studien var helt frivillig och att inga svar kunde kopplas tillbaka till någon enskild individ.

### *Samtyckeskravet*

Eftersom eleverna var under 15 år när studien genomfördes måste någon form av samtycke inhämtas från vårdnadshavarna. Innan enkätundersökningen påbörjades ombads vårdnadshavarna att meddela klassföreståndaren/mentorn om deras barn inte fick delta i undersökningen. Om vårdnadshavarna inte kontaktade klassföreståndarna förutsattes det att eleverna fick delta i den aktuella studien. Samtyckeskravet diskuteras ytterligare i metoddiskussionen.

### *Konfidentialitetskravet*

Allt insamlat material från undersökningen har förvarats på ett sådant sätt så att obehöriga individer inte har kunnat ta del av materialet. Detta för att utomstående inte ska kunna identifiera enskilda individer i studien. Därför har varken variablerna skola eller klass samlats in, utan antecknats och kodats separat.

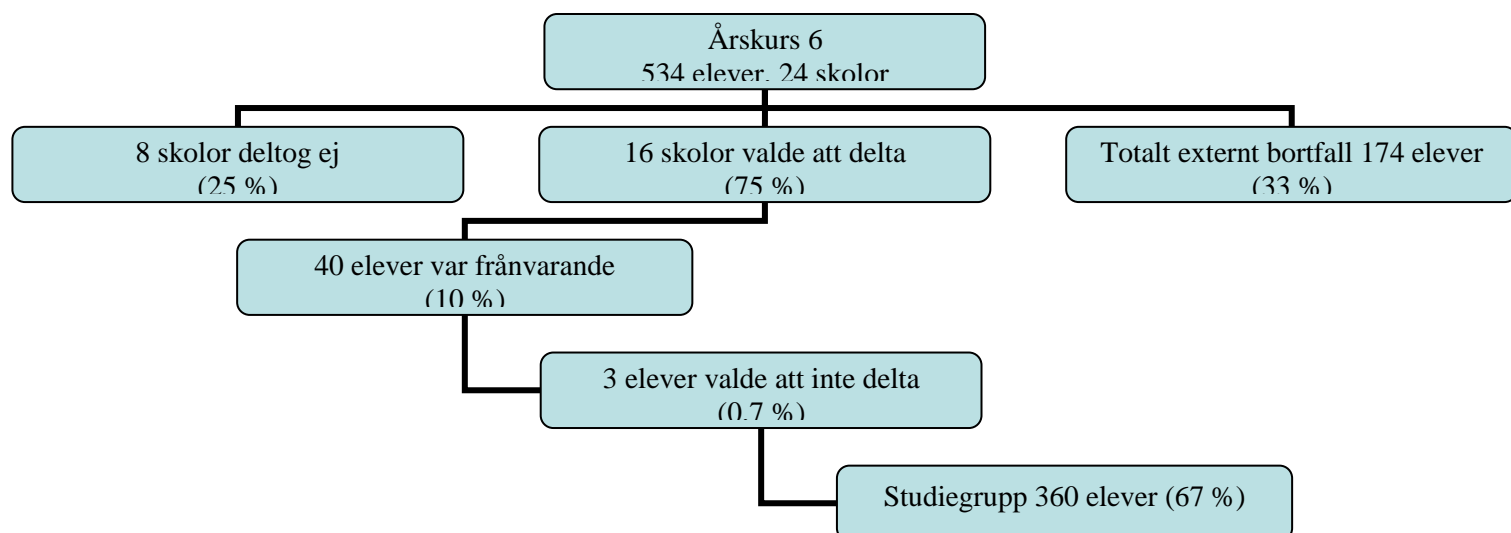
### *Nyttjandekravet*

Allt insamlat material får endast användas i denna studie. När examensarbetet är examinerat och godkänt kommer de insamlade enkätformulären att destrueras. Därefter kommer examensarbetet att skickas till de deltagande skolorna, både rektorer och klassföreståndare samt till verksamhetschefen för grundskolan och folkhälsostrategen i kommunen.

## Bortfallsanalys

Den valda undersökningsgruppen (elever i årskurs sex i en kommun i södra Sverige) bestod av sammanlagt 534 elever fördelat på 24 grundskolor. Åtta grundskolor gick inte att få tag i efter omfattande försök eller valde att inte delta i undersökningen, vilket gav ett bortfall på 25 procent (131 elever). Därefter kvarstod 16 grundskolor som valde att delta i undersökningen (403 elever). Vid de olika undersökningstillfällena var det sammanlagt 40 elever som var frånvarande, vilket innebar ett bortfall på cirka 10 procent. Utöver detta fanns det tre elever som valde att inte delta i undersökningen (0,7 procent). Ingen vårdnadshavare kontaktade sitt barns klassföreståndare och därmed förutsattes det att alla elever själva fick avgöra om de ville delta eller inte. Det totala externa bortfallet i undersökningen blev 174 elever (33 procent). Slutligen ledde detta till att den kvarvarande studiegruppen bestod av 360 elever (67 procent). Därmed var deltagarantalet tillräckligt stort för att kunna dra slutsatser och generalisera undersökningens resultat inom den aktuella kommunen (Ejlertsson, 2005).

Det totala externa bortfallet (33 procent) bestod av de åtta skolor som inte deltog i studien av olika anledningar samt de elever som var frånvarande eller som valde att inte delta i studien. Tre av dessa skolor var belägna på landsbygden i några av de minsta tätorterna, medan ytterligare tre skolor var belägna i två större tätorter inom kommunen. Sedan fanns det två skolor som var placerade i centralorten och som främst inte deltog på grund av ett begränsat antal elever som hade möjlighet att delta i undersökningen. Jag som genomförde studien är tveksam till om dessa icke-deltagande skolor hade kunnat förändra utfallet av min undersökning, men samtidigt kan det vara relevant att belysa problematiken. I Folkhälsorapporten för Barn och Unga i Skåne 2012, diskuteras det att följande socioekonomiska faktorer är riskfaktorer för individers hälsa: utländsk härkomst, arbetslöshet, förtidspension, långtidssjukskrivningar och individer som är ensamstående (Grahn, Modén, Fridh, Lindström & Rosvall, 2012). I min enkätundersökning har jag inte valt att fokusera på dessa riskfaktorer, exempelvis hos föräldrarna, då min avsikt har varit att undersöka barnens levnadsvanor. Emellertid kan socioekonomiska faktorer påverka individers levnadsvanor och det finns en liten risk att dessa icke-deltagande skolor har elever som tillhör familjer med en sämre socioekonomi. Dock är det inget som jag kan påvisa i min studie, då jag helt saknar underlag från dessa skolor och har samtidigt inte haft tillgång till material som belyser respondenternas socioekonomi.



# Resultat

Sammanlagt deltog 360 elever i enkätundersökningen (n=360), varav 48 procent (174) var pojkar och 52 procent (186) var flickor. Eleverna gick i årskurs sex och var mellan 12-13 år beroende på när de fyllde år under året. Enkätundersökningen genomfördes på sammanlagt sexton grundskolor i den aktuella kommunen. Signifikant p-värde finns markerat i fetstil i den kommande resultatredovisningen.

## Sömlängd

I den första delen av enkäten fick eleverna ange vilken tid de gick och la sig respektive vilken tid de gick upp på morgonen på vardagar respektive helgdagar, därefter beräknades elevernas sömlängd. I tabell 1 framgår det att 95 procent av pojkarna och 92 procent av flickorna hade en längre sömlängd under vardagarna (måndag-fredag). Vilket innebar 8 timmars sömn eller mer per dygn.

**Tabell 1.** Sömlängd under vardagar bland pojkar och flickor (%).

(n=360)	Kort sömlängd (mindre än 8 timmar)	Lång sömlängd (8 timmar eller mer)
Pojkar	5 %	95 %
Flickor	8 %	92 %

$X^2=1,208$ ,  $df=1$ ,  $p=0,298$

I tabell 2 redovisas elevernas sömlängd under helgdagarna (lördag, söndag och skollov). 95 procent av pojkarna och 98 procent av flickorna hade en längre sömlängd under helgdagarna, som i detta fall innebar 8 timmars sömn eller mer.

**Tabell 2.** Sömlängd under helgdagar bland pojkar och flickor (%).

(n=343)	Kort sömlängd (mindre än 8 timmar)	Lång sömlängd (8 timmar eller mer)
Pojkar	5 %	95 %
Flickor	2 %	98 %

$X^2=2,218$ ,  $df=1$ ,  $p=0,164$

Resultatet visar att majoriteten av eleverna sover 8 timmar eller mer under både vardagar och helgdagar och därmed är det endast en liten andel som sover mindre än 8 timmar per dygn. Emellertid kunde ingen signifikant skillnad mellan pojkars och flickors sömlängd under vare sig vardagar och helgdagar påvisas.

## Användandet av TV, dator och mobil

Det var lika många pojkar som flickor som uppgav att de tittade på TV i mindre utsträckning (0-2 timmar) under både vardagar och helgdagar (82 procent respektive 64 procent). Därmed var det fler som angav att de hade ett längre TV-tittande (mer än 3 timmar) under



helgdagarna. En större andel av pojkarna uppgav att de hade tillgång till en TV-apparat på sitt rum, jämfört med andelen flickor (63 procent, n=172 respektive 45 procent, n=185; **p=0,001**).

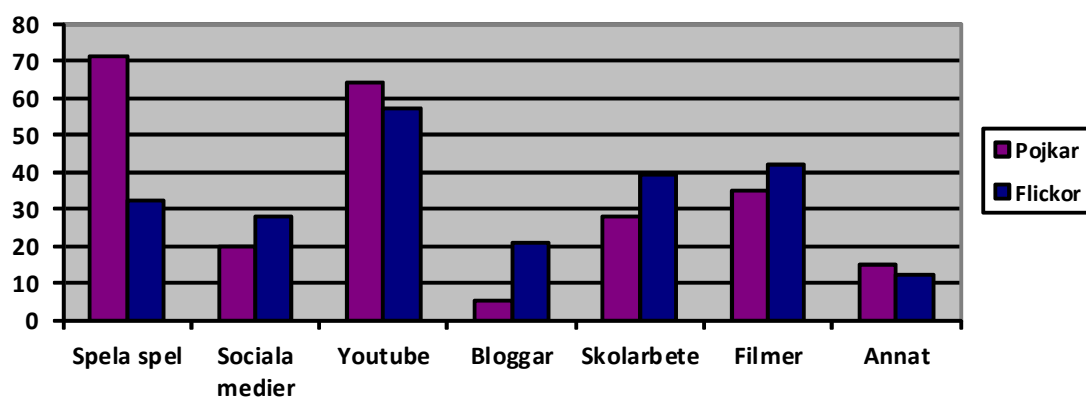
Andelen flickor som använde datorn i mindre utsträckning (0-2 timmar) under vardagarna var större än andelen pojkar (90 procent, n=184 respektive 78 procent, n=169; **p=0,002**). Under helgdagarna var det likaså fler flickor än pojkar som använde datorn mellan 0-2 timmar (82 procent, n=179 respektive 56 procent, n=171; **p=0,000**). Till följd av detta var det därmed fler pojkar som uppgav att de använde datorn i större utsträckning (mer än 3 timmar) under både vardagar och helgdagar (22 procent respektive 44 procent).

Det var fler flickor än pojkar som uppgav att de använde mobilen innan läggdags (79 procent, n=186 respektive 68 procent, n=167; **p=0,023**). Medan andelen pojkar och flickor som använde mobilen 30 minuter eller mindre var ungefär lika stor (70 procent, n=114 respektive 60 procent, n=135; p=0,111). Bland de elever som hade en egen mobiltelefon var det 61 procent som inte stängde av sin mobil under natten (n=345). Under datainsamlingen framkom det även att en del av de elever som hade mobilen påslagen under natten, hade ställt in den på ljudlös eller flygplansläge.

**Tabell 3.** TV-, dator- och mobilanvändning bland pojkar och flickor (%).

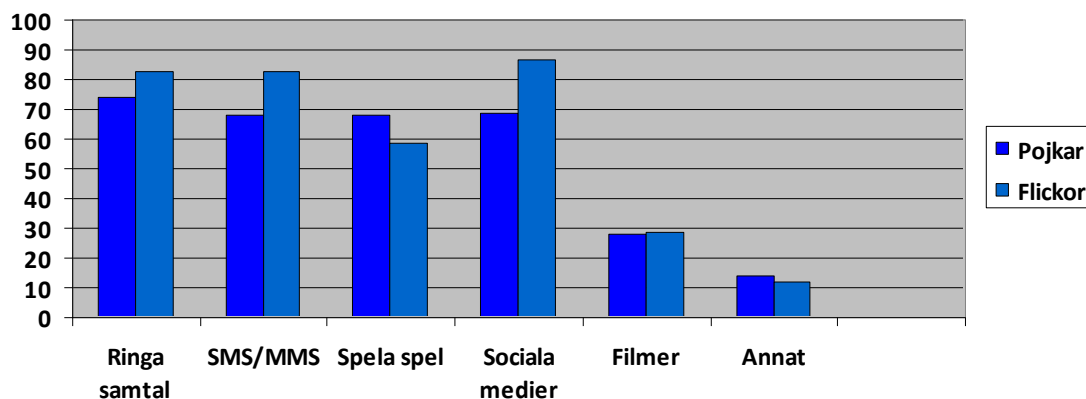
	Pojkar (n=114-172)	Flickor (n=135-186)	p-värde
TV-tittande vardagar (0-2 timmar)	82 %	82 %	1,000
TV-tittande helgdagar (0-2 timmar)	64 %	64 %	0,911
TV-apparat på sitt rum	63 %	45 %	<b>0,001</b>
Användande av dator vardagar (0-2 timmar)	78 %	90 %	<b>0,002</b>
Användande av dator helgdagar (0-2 timmar)	56 %	82 %	<b>0,000</b>
Användande av mobil innan läggdags	68 %	79 %	<b>0,023</b>
Hur länge mobilen används (30 minuter eller mindre)	70 %	60 %	0,111

I figur 1 finns pojkar respektive flickors aktiviteter på datorn sammanställda. De tre vanligaste svaren bland pojkarna var att spela spel (71 procent), titta på filmklipp på Youtube (64 procent) och titta på filmer/serier (35 procent). Bland flickorna var Youtube på första plats (57 procent), på andra plats kom filmer/serier (42 procent) samt skolarbete (39 procent) på en tredje plats. Utöver de sex fasta svarsalternativen (spela spel till filmer/serier) fanns det även möjlighet att ange andra aktiviteter. Bland annat angav 15 procent av pojkarna och 12 procent av flickorna att de även brukade använda datorn till något av följande: lyssna på musik, skypa, söka fakta, titta på nyheter och väder, läsa böcker online med mera. Det framkom även under datainsamlingen att en del av eleverna använde sig av en Ipad eller surfplatta istället för att använda TV och dator.



**Figur 1.** Aktiviteter på datorn

Bland alla tillfrågade elever (n=360) var det 349 stycken (97 procent) som hade en egen mobiltelefon. I figur 2 finns en sammanställning över vad mobilen brukar användas till uppdelat mellan pojkar och flickor. Bland pojkarna användes främst mobilen till att ringa samtal (74 procent), använda sociala medier (69 procent) samt att skicka SMS/MMS (68 procent) och spela spel (68 procent). Flickorna använde i första hand mobilen till sociala medier (87 procent), ringa samtal (83 procent), skicka SMS/MMS (83 procent) och spela spel (59 procent). Under svarsalternativet Annat uppgav 14 procent av pojkarna och 12 procent av flickorna att de även använde mobilen till något av följande: lyssna på musik, titta på filmklipp på Youtube, skolarbete, skriva/läsa blogginslag, chatta samt använda olika applikationer.



**Figur 2.** Aktiviteter på mobilen

I en jämförelse mellan tillgång till en TV-apparat på sitt rum och kort respektive lång sömnlängd under vardagar och helgdagar, framkom det att 8 procent av eleverna som sov mindre än 8 timmar under vardagarna hade tillgång till en TV-apparat, medan samma siffra för elever som inte hade tillgång till en TV-apparat var 5 procent (8 procent, n=191 respektive 5 procent, n=166; p=0,208). Andelen elever som sov mindre än 8 timmar under helgdagarna och samtidigt hade tillgång till en TV-apparat var 5 procent, medan 2 procent av eleverna även sov mindre än 8 timmar men hade inte tillgång till en TV-apparat (5 procent, n=186 respektive 2 procent, n=154; p=0,154). Därmed hade tillgången till en TV-apparat ingen synlig påverkan på elevernas sömnlängd, då det var ungefär lika stor andel som hade en kort sömnlängd oberoende av tillgången till en egen TV.

## Fysisk aktivitet

76 procent av eleverna uppgav att de hade schemalagd Idrott och hälsa 1-2 gånger per vecka, medan 24 procent hade Idrott och hälsa 3-4 gånger per vecka (n=354). Det var en större andel flickor som ofta deltog i idrottslektionerna i skolan, jämfört med andelen ofta deltagande pojkar (99 procent, n=184 respektive 95 procent, n=171; **p=0,030**). Deltagande i Idrott och hälsa - lektionerna förutsatte att eleverna var ombytt till träningskläder samt att de deltog aktivt i undervisningen (Tabell 4).

**Tabell 4.** Deltagande i Idrott och hälsa - lektionerna bland pojkar och flickor (%).

(n=355)	Ofta	Sällan
Pojkar	95 %	5 %
Flickor	99 %	1 %

$X^2=5,148$ ,  $df=1$ , **p=0,030**

68 procent av eleverna uppgav att de var medlem i någon form av idrottsförening (n=355). Följande idrotter angavs: fotboll, tennis, brottning, friidrott, dans, volleyboll, löpning, bågskytte, gymnastik, innebandy, orientering, ridning, hockey, klättring, pingis, golf, badminton, bowling, parkour och karate.

Det var en större andel pojkar som ofta utövade någon form av fysisk aktivitet på fritiden ombytt till träningskläder, jämfört med andelen idrottsutövande flickor (62 procent, n=168 respektive 49 procent, n=173; **p=0,016**). Ofta innebar två-fyra gånger per vecka eller i stort sett varje dag (Tabell 5).

**Tabell 5.** Fysisk aktivitet på fritiden bland pojkar och flickor (%).

(n=341)	Ofta	Sällan
Pojkar	62 %	38 %
Flickor	49 %	51 %

$X^2=6,141$ ,  $df=1$ , **p=0,016**

Bland de elever som uppgav att de utövande någon form av fysisk aktivitet på fritiden, var det 75 procent som främst angav att de utövade någon form av idrott i grupp, medan 25 procent angav att de hade ett individuellt idrottsutövande (n=313). Följande aktiviteter räknades som individuella idrotter: löpning/jogging/promenader, cykling, simning, ridning, olika former av lekar, fysträning, styrketräning/gym. Medan olika bollsporter (fotboll, innebandy, basket etcetera), karate, dans och gymnastik (jympa) räknades som gruppaktiviteter.

## Matvanor och BMI

**Tabell 6.** Pojkar och flickors matvanor (%).

	Pojkar (n=164-173)	Flickor (n=172-183)	p-värde
Dagligt frukostintag	89 %	89 %	1,000
Dagligt intag av skollunch	85 %	86 %	0,763
Dagligt intag av varm middag på kvällen	88 %	86 %	0,633
Intag av godis (sällan)	80 %	77 %	0,521
Intag av läsk (sällan)	71 %	83 %	<b>0,010</b>
Intag av energidryck (sällan)	92 %	97 %	0,096
Dagligt intag av frukt (2-3 frukter eller fler)	48 %	48 %	0,914
Intag av grönsaker (ofta)	79 %	83 %	0,345

Det var lika många pojkar och flickor som uppgav att de åt frukost i stort sett varje dag (89 procent). De mest förekommande svaren när det gäller vad de brukade äta till frukost var bland annat macka/bröd/bullar/knäckebröd, gröt, flingor/müsli, fil/yoghurt, kvarg, risifruitti, ägg, korv, bacon, köttbullar, omelett, soppa, nudlar grönsaker, frukt och pannkakor. Medan de vanligaste dryckerna var vatten, juice, varma drycker (te, kaffe, varm choklad), smoothies, mjölk och drickyoghurt. Majoriteten av både pojkarna och flickorna angav att de åt både skollunch och varm middag på kvällen (85 procent, n=172 respektive 86 procent, n=182; p=0,763), (88 procent, n=172 respektive 86 procent, n=183; p=0,633). De elever som svarade att de inte åt varm middag på kvällen åt istället mackor, gröt, yoghurt/fil, flingor, nudlar, grönsaker eller frukt.

Pojkarna och flickorna åt godis i ungefär samma utsträckning. Vilket innebar att 80 procent av pojkarna och 77 procent av flickorna åt godis mer sällan, i form av endast på helgdagarna

eller inte alls. Läskintaget var däremot annorlunda fördelat mellan könen. Det var en större andel flickor som drack läsk mer sällan jämfört med andelen pojkar (83 procent, n=177 respektive 71 procent, n=166; **p=0,010**). Vilket i sin tur innebar att det var en större andel pojkar som drack läsk mer ofta, i form av i stort sett varje dag eller några dagar i veckan (29 procent). Majoriteten av både pojkarna och flickorna uppgav att de drack energidryck endast på helgdagarna eller inte alls (92 procent, n=164 respektive 97 procent, n=178; p=0,096).

Det var lika många pojkar som flickor som hade ett stort dagligt fruktintag (48 procent), medan resterande 52 procent åt mindre frukt. Grönsaksintaget var ungefär lika fördelat mellan könen (79 procent, n=171 respektive 83 procent, n=182; p=0,345).

Pojkarna och flickornas BMI (Body Mass Index) beräknades genom formeln vikt (Kg)/längd (m)<sup>2</sup> =BMI, utifrån elevernas självrapporterade vikt och längd. Därefter dikotomiserades variabeln till ett BMI för pojkar och ett för flickor, utifrån Cole, Bellizzi, Flegal & Dietz (2000) definition. Då BMI-gränserna för barn är beroende av både ålder och kön. För att underlätta bearbetningen valdes åldern 12,5 år för samtliga respondenter, då det värdet är mittemellan 12 och 13 år. Pojkarnas medelvärde blev 18,7 medan flickornas medelvärde blev 18,4 (t=0,989, df=307, p=0,812).

Bland pojkarna var det 86 procent som beräknades som normalviktiga (BMI < 21,56), medan 14 procent ansågs vara överviktiga (BMI > 21,56). 91 procent av flickorna var normalviktiga (BMI < 22,14) och 9 procent ansågs vara överviktiga (BMI > 22,14). Därmed var det ingen större skillnad mellan könen gällande andelen normalviktiga respektive överviktiga.

**Tabell 7.** BMI bland pojkar och flickor (%).

(n=309)	Normalvikt	Övervikt
Pojkar	86 %	14 %
Flickor	91 %	9 %

$X^2=1,630$ , df=1, p=0,214

En jämförelse mellan variabeln BMI och sömnlängden under vardagar (n=309) visade att 14 procent av de elever som ansågs vara överviktiga hade en kortare sömnlängd (mindre än 8 timmar). Samtidigt som 6 procent av de normalviktiga eleverna även hade en kortare sömnlängd (p=0,074). Emellertid fanns det ingen större skillnad mellan elevernas sömnlängd oberoende av om de ansågs vara normalviktiga eller överviktiga. Samma jämförelse genomfördes med variabeln sömnlängd under helgdagar (n=300) och resulterade i att 11 procent av eleverna som ansågs vara överviktiga hade en kortare sömnlängd, medan samma siffra för normalviktiga elever var 3 procent (**p=0,028**). Därmed var det en större andel av de överviktiga eleverna som hade en kortare sömnlängd under helgdagarna, jämfört med de normalviktiga eleverna.

Det var även en större andel normalviktiga elever som åt godis oftare, jämfört med elever som räknades som överviktiga (25 procent, n=267 respektive 9 procent, n=35; **p=0,032**). Samtidigt framkom det att de normalviktiga eleverna oftare åt varm middag på kvällen, jämfört med de elever som räknades som överviktiga (90 procent, n=273 respektive 77 procent, n=35; **p=0,041**).

# Diskussion

Innan resultatdiskussionen påbörjas är det viktigt att påminna om att allt insamlat material är självrapporterat utifrån elevernas enkätformulär, det vill säga att resultatet endast kan fungera som en fingervisning över hur elevernas levnadsvanor ser ut i kommunen. Detta kan vara bra att ha i åtanke när resultaten diskuteras i relation till tidigare forskning inom området.

## Sömnvanor

Den aktuella studien som genomfördes under några veckor i januari 2015, visar att majoriteten av både pojkarna och flickorna sover 8 timmar eller mer per dygn oberoende om det är en vardag eller en helgdag. Enligt Folkhälsan (2014) behöver barn i skolåldern cirka 10 timmars sömn per dygn, medan ungdomar behöver omkring 9-10 timmars sömn per dygn. Sömnbehovet kan variera från person till person, samtidigt som åldern är en avgörande faktor. En vuxen individ kan sova cirka 7 timmar och trots det ändå känna sig utvilad, medan det är otillräckligt med sömn för ett barn. Hillman (2012) framhåller att det kan förekomma ett ökat behov av sömn i samband med puberteten, då det sker många förändringar i kroppen som påverkar både ungdomars insomning och uppvaknande (Smedje, 2012). Samtidigt menar Hillman (2012) att ungdomarnas sömnlängd i det stora hela minskar något under vardagarna, medan detta tas igen under helgdagarna, då det oftast finns möjlighet att sova längre. Min studie påvisar inga skillnader mellan pojkars och flickors sömnlängd under vardagar eller helgdagar, men under datainsamlingen framkom det från ett antal elever att de gick och la sig betydligt senare under helgdagarna. Detta kan eventuellt bero på att eleverna har en större möjlighet att själva styra när de vill gå och lägga sig under helgdagarna, då det inte är någon skola dagen efter. Smedje (2012) betonar att föräldrarna får mindre inflytande på ungdomarnas sömntider under tonårstiden. Då det ägnas mer tid åt både kompisar, mobiltelefonen, datorn och TV:n på kvällstid.

Den aktuella studien påvisar ett statistiskt samband mellan en kortare sömnlängd under helgdagarna och övervikt (BMI >21,56 för pojkar och BMI >22,14 för flickor). Det vill säga att det var en större andel av de överviktiga eleverna som också hade en kort sömnlängd. I Baron, Reid, Kern & Zee's (2011) studie påvisas det att det finns ett samband mellan en kort sömnlängd och ett högre BMI bland de deltagande kvinnorna och männen, samt ett ökat energiintag på kvällstid och ett minskat intag av frukt och grönt.

## TV, dator och medieanvändande

Pojkar och flickor tittar på TV i ungefär lika stor utsträckning oberoende om det är en vardag eller en helgdag. Det framkommer att majoriteten av eleverna tittar på TV mellan 0-2 timmar per dag under både vardagar och helgdagar. Den enda skillnaden mellan vardagar och helgdagar som kan utläsas är att det är en lite större andel som tittar på TV mer än 3 timmar på helgen jämfört med vardagarna. En trolig anledning till detta kan vara att eleverna är lediga från skolan på helgdagarna och i likhet med deras ovan nämnda sömnvanor, har pojkarna och flickorna möjligtvis större inflytande under lediga dagar. Enligt en studie som Statens folkhälsoinstitut (2011) har genomfört ligger skolbarns TV-tittande under vardagar på en relativt oförändrad nivå under perioden 2001-2010. 65 procent av skolbarnen tittar mellan 0-2 timmar per dag år 2010, medan 35 procent tittar 3 timmar eller mer per dag under samma år.

Det är en större andel pojkar som har tillgång till en TV-apparat på sitt rum jämfört med andelen flickor. Emellertid kan undersökningen inte påvisa någon association mellan att ha tillgång till en TV och en kortare sömnlängd under vare sig vardagar eller helgdagar. I en

studie som Garmy (2011) har genomfört framgår det att det var vanligare att pojkar som har en kortare sömnlängd i större utsträckning även hade en egen TV på sitt rum. Vidare är det fler flickor som uppgav att de använder datorn i mindre omfattning under vardagarna (0-2 timmar) jämfört med pojkarna (90 procent respektive 78 procent). Under helgdagarna ökar den mer frekventa användningen av datorn, vilket innebär 3 timmar eller mer, främst hos pojkar där 44 procent uppgav att de använder datorn mycket, medan endast 18 procent av flickorna använder datorn i samma omfattning. Det är även en större andel av pojkarna som spelar spel på datorn. I Statens medieråds (2012/2013) återkommande undersökning om barn och ungas medievanor, framgår det tydligt att det är främst pojkar som spelar dator eller TV-spel mer än 3 timmar per dag (39 procent) medan endast 6 procent av flickorna i samma åldersgrupp spelar i samma omfattning. Det framkommer samtidigt att flickor generellt sett använder sig av sociala medier i större utsträckning jämfört med pojkar. Detta syns främst i de lite äldre åldersgrupperna. I den aktuella studien är det 20 procent av pojkarna och 28 procent av flickorna som använder sig av sociala medier på datorn, medan användningen är betydligt högre på mobiltelefonerna, 69 procent av pojkarna och 87 procent av flickorna.

Hela 97 procent av respondenterna i undersökningen uppgav att de hade en egen mobiltelefon, emellertid framgick det inte om det var en smart mobil eller en äldre variant. Enligt Statens medieråd ökar mobilinnehavet främst bland de yngre användarna. Från år 2010 till 2012/2013 har mobilinnehavet ökat från 81 procent till 86 procent bland barn i 9-12 års ålder. I de äldre åldersgrupperna dominerar den smarta mobilen idag och detta har medfört en ökad användning av Internet i mobilen. Idag är individer inte lika bundna till stationära datorer, då det finns en helt annan möjlighet till att vara uppkopplad oberoende var personen befinner sig. Bland både pojkarna och flickorna användes mobilen främst till att ringa samtal, använda sociala medier och skicka SMS/MMS. I Statens medieråds (2012/2013) undersökning använde skolbarnen i åldern 9-12 år främst mobilen till telefonsamtal, skicka SMS, spela spel och ta bilder.

Flickor använder sig av mobilen i större grad innan läggdags jämfört med pojkarna. Dock går det inte att dra någon slutsats gällande om flickor använder mobilen kortare eller längre tid än pojkarna ( $p=0,111$ ). Däremot använder 65 procent av eleverna mobilen 30 minuter eller mindre innan läggdags, medan 35 procent använder den mer än 30 minuter. Intensivt användande av både mobiltelefon och dator kan både kopplas till psykisk ohälsa, stress och sömnproblem. Detta påvisar en avhandling som undersöker sambandet mellan informations- och kommunikationsteknik och psykisk hälsa hos unga vuxna (Thomé, 2012). Frekvent användning av mobiltelefonen har ett ökat samband med depressionssymtom hos både unga kvinnor och män, samtidigt som det även kan leda till ökade sömnsvårigheter speciellt hos unga män. Både Thomé (2012) och Garmy (2011) menar att det är viktigt att sätta gränser för teknikanvändningen. I dagens 24-timmars samhälle är vi ständigt uppkopplade och förväntas vara tillgängliga genom exempelvis sociala medier. Därför är det angeläget att prioritera återhämtning för att uppnå en mer hälsosam teknikanvändning i samhället. Bland de elever som hade en egen mobiltelefon i studien var det 61 procent som inte brukade stänga av den under natten, emellertid framkom det att en del elever brukade ställa in den på ljudlös eller flygplansläge istället, så att mobilen inte kunde störa deras sömnkvalitet. Detta anser jag är en relativt bra lösning på problemet, om individen inte har möjlighet att stänga av den helt under natten, då flertalet använder sig av alarmfunktionen som medför att mobilen måste vara påslagen.

## Fysisk aktivitet

Den dagliga rekommendationen av fysisk aktivitet är minst 60 minuter för barn och ungdomar, medan vuxna rekommenderas att vara aktiva i minst 30 minuter per dag (World Health Organization, 2010). Regelbunden fysisk aktivitet påverkar både människors kondition, muskelstyrka och rörlighet i en positiv riktning. I undersökningen framkommer det att flickor deltar oftare i idrottslektionerna i skolan jämfört med pojkarna, emellertid är det ingen stor skillnad som föreligger mellan könen ( $p=0,030$ ). Majoriteten av eleverna har angivit att de har schemalagd Idrott och hälsa i skolan 1-2 gånger per vecka. Det framkommer även att pojkar är oftare fysiskt aktiva på fritiden jämfört med flickorna. I en undersökning som Statens folkhälsoinstitut (2011) har genomfört bland skolbarn i åldern 11, 13 och 15 år, rapporteras det om en liten förändring från år 2001/2002-2009/2010, gällande antal dagar i veckan som eleverna är fysiskt aktiva i minst 60 minuter. Det har skett en ökning från 35 procent till 45 procent bland de elever som uppger att de är fysiskt aktiva mellan 5-7 dagar per vecka. Bland de elever som uppger att de är fysiskt aktiva mellan 3-4 dagar per vecka har det skett en minskning från 35 procent år 01/02 till strax under 30 procent år 09/10. Medan det bland andelen elever som är fysiskt aktiva 2 dagar eller mindre i stort sett inte har skett någon förändring alls, utan andelen (25 procent) har varit oföränderlig. Drygt hälften av eleverna i den aktuella studien uppgav att de ofta utövande någon form av fysisk aktivitet på fritiden. Samtidigt uppgav 45 procent av eleverna att de var fysiskt aktiva mer sällan. Detta resultat tyder på att lite mindre än hälften av eleverna inte uppnår den dagliga rekommendationen av fysisk aktivitet. Även om majoriteten av eleverna uppgav att de ofta deltar i Idrottslektionerna i skolan så kan den fysiska aktiviteten på fritiden inte helt ersättas av den som erbjuds i skolan, då båda delarna är viktiga för hälsotillståndet.

## Matvanor

Livsmedelsverkets (2013) rekommendation gällande det dagliga intaget av frukt och grönsaker är 500 gram för vuxna och barn över 10 år. I den aktuella studien var det lika många flickor som pojkar som uppgav att de åt 2-3 frukter eller fler per dag. Majoriteten av både pojkarna och flickorna uppgav att de ofta åt grönsaker. I en undersökning som Livsmedelsverket har genomfört (Riksmaten 2003) framkommer det att det finns en skillnad mellan pojkar och flickors frukt- och grönsaksintag i årskurs fem (11-12 år). Flickorna äter oftare frukt och grönsaker jämfört med pojkarna i samma årskurs. Detta påvisas inte i den aktuella studien, utan intaget är relativt jämnt fördelat mellan könen.

Elevernas intag av sötsaker i form av godis, läsk och energidryck är främst fördelat till helgdagarna. Majoriteten av både pojkarna och flickorna uppgav att de åt godis endast på helgdagarna eller inte alls, medan läskintaget var annorlunda fördelat mellan könen. Min studie visar att en större andel pojkar dricker läsk mer regelbundet jämfört med flickorna. Intaget av energidryck är förhållandevis lågt bland båda könen, då flertalet av eleverna inte dricker energidryck alls eller endast på helgdagarna. Enligt Livsmedelsverket (2015) bör intaget av sötsaker i form av godis, läsk, glass, snacks och bakverk minskas till ungefär hälften av dagens intag, då dessa livsmedel innehåller mycket fett och socker men väldigt lite av vitaminer och mineraler. Ibland kallas dessa livsmedel för "tomma kalorier" och ett för stort intag kan i värsta fall leda till näringsbrist (Livsmedelsverket, 2003).



## Levnadsvanor - ett lärande för livet?

Individer överhoppas dagligen med budskap och uppmaningar om vad som är en hälsosam livsstil, speciellt via sociala medier, TV, radio och tidningar. Det kan både vara svårt att värja sig och/eller ta till sig den aktuella informationen. Barn och ungdomar är mer utsatta, då de oftast inte är lika källkritiska som vuxna människor. Det kan därmed vara svårt för dem att avgöra vilka budskap som är rimliga. Individens levnadsvanor grundläggs under barndomen och därför är en trygg uppväxt en grundläggande förutsättning för ett fortsatt hälsosamt vuxenliv (Folkhälsomyndigheten, 2014). Under barndomen är det i första hand föräldrarna som förmedlar kunskap om hur barnen ska leva. Detta lärorum kallar Illeris (2007) för ett *vardagslärande* och det omfattar många olika praktiska sammanhang. Lärandet sker på ett informellt och tillfälligt sätt, samtidigt som individen oftast inte är medvetet inställd på att lära sig något. Det handlar främst om att individen, i det här fallet barnet, observerar sin omgivning och därefter använder sig av imitation för att tillägna sig kunskaper. När barnet börjar skolan tillkommer det ytterligare personer som agerar "kunskapsförmedlare", det vill säga lärare och pedagoger. Detta *skol och utbildningslärande* är ett av de vanligaste organiserade lärorummen. I detta lärorum är barnet mer aktivt i läroprocessen, då lärandet främst sker i form av undervisning i en större grupp. Ett annat lärorum som introduceras allt tidigare är det Internetbaserade lärandet, även benämnt *e-lärande*. I detta lärorum kan individen själv bestämma över sitt lärande och det medför en flexibilitet för individen. Det krävs både en stark motivation och ett personligt engagemang vid exempelvis distansstudier (Illeris, 2007). Som tidigare nämnts i litteraturgenomgången ser barn och ungdomars Internetanvändande olika ut beroende på vilken åldersgrupp de tillhör. Bland de yngre barnen används Internet främst till att titta på filmklipp och spela enklare spel. När barnet börjar lära sig att läsa och skriva öppnas det upp för nya möjligheter, då han eller hon kan börja söka information och vara aktiv på olika sociala forum (Findahl, 2014). De äldre barnen och ungdomarna använder framför allt Internet till att vara aktiva på sociala nätverk, som fungerar som en plattform för deras identitetsarbete under tonårstiden (Dunkels, 2012).

Ett annat aktuellt begrepp som kan kopplas till individens lärande är Banduras sociala inlärningsteori. Denna teori utgår ifrån att människor tillägnar sig kunskap genom ett socialt samspel med andra individer. Bandura framhåller att framför allt barn använder sig av både observation och imitation vid inlärning av ny kunskap. Exempelvis att barnet härmar vad föräldern gör, oavsett om det anses vara rätt eller fel. Omgivningen fungerar därmed som en förebild för barnet och påverkar omedvetet vad han eller hon kommer att lära sig respektive hur barnet kommer att bete sig i vardagliga situationer. Detta kallar Bandura för modellinlärning och innebär att en eller flera personer fungerar som förebilder för barnet och motiverar till inlärning (Aroseus, 2013 ; Bandura, 1971).

## Metoddiskussion

I den aktuella studien valdes en kvantitativ metod i form av en enkätundersökning. En anledning till detta var att ett större antal respondenter planerades att ingå i undersökningen, eftersom ursprungstanken var att göra en kartläggning. Ejlertsson (2005) framhåller att en fördel med en enkätundersökning är att den kan genomföras på ett stort urval samtidigt som kostnaderna kan hållas låga. Val av distribueringsform kan variera beroende på vem som avses att besvara enkäten. I denna studie distribuerades enkäten i form av en klassrumsenkät som innebär att alla elever var samlade i klassrummen när enkätformulären besvarades. Fördelen med detta tillvägagångssätt var att svarsfrekvensen blev ganska hög, samtidigt som det fanns en vuxen person som "övervakade" och fanns till hands om frågor uppstod. Detta

medförde att eleverna hade möjlighet att ställa frågor om specifika enkätfrågor under tiden som enkäten besvarades. Då enkätundersökningen genomfördes bland ett relativt stort urval hade det eventuellt varit smidigare att distribuera enkäten i form av en elektronisk enkät. Fördelen med denna datainsamlingsmetod hade varit att tid hade sparats, då dessa enkäter inte hade behövts matas in i datorn eftersom de redan var elektroniska. En annan fördel hade varit att fysiska besök på de olika skolorna hade kunnat minskas eller uteslutas helt. Risken med detta tillvägagångssätt är att svarsfrekvensen oftast blir lägre vid elektroniska enkäter, eftersom det är lättare att glömma bort den elektroniska enkäten, då den inte finns i fysisk form (Trost, 2012). Samtidigt som enkätkonstruktören inte kan vara närvarande när enkätundersökningen genomförs. Den huvudsakliga anledningen till varför en elektronisk enkät inte användes i denna studie, var på grund av bristfälliga kunskaper inom området. En annan aspekt som uppkom under datainsamlingen var att flertalet elever uppgav att de använde sig av Ipad eller surfplatta istället för dator eller TV. Därför hade det varit relevant att ha en fråga som berörde elevernas användning av Ipad och surfplatta också, eftersom statistik visar att barns användning av surfplattor har ökat under de senaste åren (Findahl, 2014).

Eftersom den valda undersökningsgruppen var under 15 år när undersökningen genomfördes, borde skriftligt samtycke från vårdnadshavarna inhämtats (Vetenskapsrådet, 2002). Då det tog längre tid att kontakta skolorna än vad som hade avsetts, fanns det inte möjlighet att inhämta skriftligt samtycke från alla vårdnadshavare. Därför valdes ett annat tillvägagångssätt som innebar att information om studien publicerades på Schoolsoft samtidigt som majoriteten av eleverna även fick ta del av informationen i skriftlig form och därefter ombads vidarebefordra den till sina vårdnadshavare. Om någon elev inte fick delta i undersökningen, meddelades detta till klassföreståndaren. Utöver detta fick varje enskild elev avgöra om den ville delta i studien eller inte. Då en undersökning omfattar barn under 15 år är det extra viktigt att ta hänsyn till etiska aspekter, så att det inte uppstår problem i efterhand. Exempelvis att barnen har deltagit i en undersökning som vårdnadshavarna inte har godkänt. Därmed hade det ur ett etiskt perspektiv varit lämpligt att inhämta skriftligt samtycke från vårdnadshavarna i denna aktuella studie.

Det externa bortfallet i undersökningen blev 33 procent (174), vilket omfattade 8 skolor som inte gick att få tag i eller som valde att inte delta i studien, samt elever som var frånvarande under datainsamlingstillfällena och det fåtal elever som valde att inte delta. Medan det interna bortfallet har varit betydligt svårare att få en överblick över. Den fråga som har haft störst internt bortfall är den sista frågan i enkäten, där eleverna uppmanas att fylla i längd och vikt. Anledningen till detta kan vara att det anses som en känslig fråga. Jag som enkätkonstruktör var medveten om denna aspekt när enkätformuläret skapades och därför placerades frågan sist i enkäten av strategiska skäl. Ejlertsson (2005) anser att det interna bortfallet på en alltför känslig fråga kan minskas genom att placera den i slutet av enkäten, annars finns det en risk att respondenten väljer att inte besvara enkäten alls. En annan synpunkt kan vara att eleverna inte har vetat sin längd eller vikt och har därför valt att lämna rutorna tomma istället.

Innan datainsamlingen påbörjades genomfördes en pilotstudie vars syfte var att kvalitetstesta enkätformuläret innan den riktiga enkätundersökningen genomfördes. En pilotstudie kan delvis undersöka frågornas förmåga att mäta det som de avser att mäta, det vill säga enkätformulärets validitet. När pilotstudien hade genomförts granskades frågorna på nytt och förbättrades utifrån respondenternas svar och tolkningar av enskilda frågor i enkäten. Då enkätformuläret enbart består av egenkonstruerade frågor borde även frågornas reliabilitet studerats, genom exempelvis Test-retestmetoden som innebär att en grupp av individer besvarar frågorna på två efterföljande gånger med en relativt kort tid emellan. Om

respondenterna svarar likartat på frågorna under båda tillfällena är reliabiliteten hög (Ejlertsson, 2005). Detta genomfördes inte i den aktuella studien på grund av tidsbrist.

Vid resultatbearbetningen användes dikotomiserade variabler för att kunna genomföra analyser i statistikprogrammet SPSS. Vid dikotomisering delas svarsalternativen in i två kategorier, exempelvis i form av ofta och sällan. I den aktuella studien dikotomiserades svarsalternativen oftast utifrån medianens värde. Nackdelen med dikotomiserade variabler är att det kan bli missvisande vid resultatpresentationen, då det oftast inte tydligt framgår hur de nya variablerna har skapats. Ejlertsson (2005) menar att dikotomisering bör undvikas vid enkätfrågor som undersöker attityder och åsikter, medan faktafrågor kan vara mer lämpliga att dikotomisera, då dessa oftast inte innehåller lika många svarsalternativ. Trost (2012) betonar att en dikotomisering kan vara nödvändig att göra om en undersökningsvariabel har många olika värden, då resultatet annars kan bli svårbehandlat.

## Konklusion

Utifrån min undersökning upplever jag som har genomfört studien att eleverna i den aktuella kommunen överlag har ganska bra levnadsvanor. De sover regelbundet, äter både frukost, skollunch och varm middag på kvällen, har ett regelbundet intag av frukt och grönsaker och motionerar både i skolan och på fritiden. Sötsaker i form av godis, läsk och energidryck intas främst under helgdagarna och användandet av TV, dator och mobil uppgår till en rimlig nivå. Emellertid är studien helt baserad på elevernas självrapporterade levnadsvanor och kan därmed inte ge någon exakthet. Även om studiens resultat är positivt är det av stor vikt att ha i åtanke att pojkarna och flickorna fortfarande är unga och snart påbörjar tonårslivet. Som tidigare nämnts i problempreciseringen så syns det inte mycket symptom på ohälsa i årskurs sex, men redan på högstadiet och gymnasiet kan detta förändras radikalt.

Emellertid påvisar den aktuella studien att det finns några skillnader mellan pojkar och flickors självrapporterade levnadsvanor. Bland annat är det fler pojkar som uppger att de är ofta fysiskt aktiva på fritiden, medan det är fler flickor som ofta deltar i Idrott och hälsa - lektionerna i skolan. Samtidigt är det en större andel flickor som uppger att de använder mobilen innan läggdags, medan det är en större andel pojkar som har en TV-apparat på sitt rum. Det är fler pojkar som angav att de använder sig av datorn mer än 3 timmar under både vardagar respektive helgdagar. Slutligen är det en större andel pojkar som uppger att de drack läsk ofta.

# Referenser

- Aroseus, F. (2013). *Social inlärningsteori*.  
<http://lattattlara.com/psykologiska-perspektiv/behavioristiskt-perspektiv/socialinlarningsteori/>  
[2015-06-11].
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. Stanford University.
- Baron, K.G., Reid, K. J., Kern, A. S. & Zee, P. C. (2011). *Role of Sleep Timing in Caloric Intake and BMI*. *Obesity* (Silver Spring). 2011;19:1374–81.
- Cole Tj, Bellizzi Mc, Flegal Km & Dietz Wh. (2000). *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. *BMJ* 2000; 320 (7244).
- Davison, K. K., & Lawson, C. T. (2006). *Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature*. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 3, 19.
- Dunkels, E. (2012). *Vad gör unga på nätet?* 2 uppl. Gleerup.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i Praktiken En handbok i enkätmetodik*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Findahl, O. (2014). *Svenskarna och internet 2014*. Version 1.0 2014. Stiftelsen för internetinfrastruktur [2015-02-06]. Kapitel 7 Barn och ungdomar.
- Folkhälsan (2014). *Sömn - en viktig källa till välmående*.  
<http://www.folkhalsan.fi/sv/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Somn--avslappning/Somn/>  
[2015-02-28].
- Folkhälsomyndigheten (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/2014*. Grundrapport.
- Grahn, M., Modén, B., Fridh, M., Lindström, M. & Rosvall, M. (2012). *Folkhälsorapport Barn och Unga i Skåne 2012 - en undersökning om barn och ungdomars livsvillkor, levnadsvanor och hälsa*. Region Skåne.
- Garmy, P. (2007). *Livsstil och övervikt hos tioåriga barn*. NFT 3/2007.
- Garmy, P. (2011). *Skolbarns sömnvanor*. Skolhälsan 4/2011.
- Garmy, P. (2011). *Sömn, TV och datorvanor hos skolbarn*. Vård i Norden 3/2011
- Hillman, O. (2012). *Tonårssömn: Ungdomars sömn och dygnsrytm*. 1 uppl. Stockholm: Gothia Förlag.
- Illeris, K. (2007). *Lärande*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Lee, M. C., Orenstein, M. R., & Richardson, M. J. (2008). *Systematic review of active commuting to school and childrens physical activity and weight*. *J Phys Act Health*, 5(6), 930-949.
- Livsmedelsverket (2015). *Maten och vår hälsa*.

- <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/> [2015-02-26].
- Livsmedelsverket (2014). *Energidrycker*.  
<http://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/drycker-och-alkohol/energidrycker/> [2015-03-18].
- Livsmedelsverket (2013). *Frukt och grönsaker - barn*.  
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Frukt--gront-for-barn/> [2015-03-01].
- Livsmedelsverket (2003). *Riksmaten barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*.
- Livsmedelsverket (2003). *"Tomma kalorier" i snacks, läsk, glass och godis*.  
<http://www.slv.se/sv/grupp3/Nyheter-och-press/Nyheter1/Tomma-kalorier-i-snacks-lask-glass-och-godis/> [2015-03-01].
- Mörk, E., Sjögren, A. & Svaleryd, H. (2014). *Hellre rik och frisk - om familjebakgrund och barns hälsa*. 1 uppl. SNS Förlag.
- Pellmer, K. Wramner, B. Wramner, H. (2012). *Grundläggande Folkhälsovetenskap*. 3 uppl. Liber.
- Regeringens proposition 2002/03:35. *Mål för folkhälsan*. [2015-02-25].
- Smedje, H. (2012). *Barn och sömn*.  
<http://www.1177.se/Skane/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Skrik/Barn-och-somn/?ar=True> [2015-03-01].
- Statens folkhälsoinstitut (2011). *Skolbarns hälsovanor inom fysisk aktivitet, tv-tittande och datoranvändning. Trender och sociala skillnader 2001-2010, Ett friskare Sverige*. [2015-02-23].
- Statens medieråd (2012/2013). *Unga och medier 2012/13 Fakta om barns och ungas användning och upplevelser av medier*. [2015-02-26].
- Stensjö, P. (2012). *Kost och tänder*. [2015-03-18].  
<http://www.1177.se/Skane/Tema/Tander/Skotsel/Kost-och-tander/?ar=True>
- Sveriges Riksdag (2013). *Åldersgräns för energidrycker med taurin*.  
[http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Fragor-och-anmalningar/Fragor-for-skriftliga-svar/ldersgrans-for-energidrycker-\\_H102MJ216/?text=true](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Fragor-och-anmalningar/Fragor-for-skriftliga-svar/ldersgrans-for-energidrycker-_H102MJ216/?text=true) [2015-03-16].
- Thomé, S. (2012). *ICT use and mental health in young adults. Effects of computer and mobile phone use on stress, sleep disturbances, and symptoms of depression*. University of Gothenburg.
- Trost, J. (2012). *Enkätboken*. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders Gotab.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization [WHO].

Zucconi S., Volpato C., Adinolfi F., Gandini E., Gentile E., Loi A., Fioriti L. (2013). *Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks*. Supporting Publications 2013:EN-394. [190 pp.].

# Bilaga 1 Informationsbrev

## Information till elever och vårdnadshavare i årskurs 6 i X-kommun!

Jag heter Cassandra Göransson och studerar femte terminen på det Folkhälsopedagogiska programmet vid Högskolan Kristianstad. I ett samarbete med X-kommun kommer en enkätundersökning att genomföras bland elever som går i årskurs 6 under läsåret 2014/2015. Denna undersökning kommer att ligga till grund för mitt examensarbete.

Syftet med undersökningen är att undersöka hur elevers levnadsvanor ser ut. Områden som matvanor, TV och datorvanor, fysisk aktivitet och sömn kommer bland annat att beröras i enkäten.

Enkätundersökningen kommer att genomföras i januari 2015, from v. 3.

Det är frivilligt att besvara enkäten och svaren kommer inte att kunna kopplas tillbaka till någon enskild individ.

När examensarbetet är godkänt och examinerat kommer allt insamlat material att förstöras. Resultatet från studien kommer att finnas tillgängligt i Högskolan Kristianstads databas Diva.

Om Du/Ni inte vill att Ditt barn ska delta i studien måste detta meddelas till elevens klassföreståndare/mentor omgående.

Har Ni några ytterligare frågor om undersökningen får ni gärna kontakta mig via telefon eller mail.

Med vänliga hälsningar

Cassandra Göransson

XXXX-XXXXXX

cassandra.goransson0014@stud.hkr.se

Student

Ann-Christin Sollerhed

Universitetslektor i idrott och hälsa

044-203332

ann-christin.sollerhed@hkr.se

Handledare

Vidar Albinsson

Folkhälsostrateg X kommun

0451-268181

Vidar.Albinsson@Xkommun.se

## Bilaga 2 Enkätformulär

### Enkätundersökning om elevers levnadsvanor i årskurs 6

Du besvarar enkäten genom att sätta **ett kryss** i den ruta som du tycker passar bäst överens med dina vanor.

#### 1. Några frågor om dig

Kille

Ålder \_\_\_\_\_

Tjej

#### Sömnvanor

2. a) Vid vilken tid lägger du dig vanligtvis under vardagarna (måndag - fredag)?

---

2. b) Vid vilken tid stiger du vanligtvis upp på morgonen under vardagarna (måndag - fredag)?

---

3. a) Vid vilken tid lägger du dig vanligtvis under helgdagarna?  
(Helgdagar innebär lördag, söndag och skollov)

---

3. b) Vid vilken tid stiger du vanligtvis upp på morgonen under helgdagarna?

---

#### TV - och Datorvanor

4. Hur många timmar per dag tittar du på TV under vardagarna?

- Tittar inte på TV
- Mindre än 1 timme
- 1 - 2 timmar
- 3 - 4 timmar
- 5 timmar eller mer



**5. Hur många timmar per dag tittar du på TV under helgdagarna?**

- Tittar inte på TV
- Mindre än 1 timme
- 1 - 2 timmar
- 3 - 4 timmar
- 5 timmar eller mer

**6. Har du tillgång till en TV-apparat på ditt rum?**

- Ja
- Nej

**7. Hur många timmar per dag använder du datorn under vardagarna?**

(Med dator menas en stationär dator eller laptop).

- Använder inte datorn
- Mindre än 1 timme
- 1 - 2 timmar
- 3 - 4 timmar
- 5 timmar eller mer

**8. Hur många timmar per dag använder du datorn under helgdagarna?**

- Använder inte datorn
- Mindre än 1 timme
- 1 - 2 timmar
- 3 - 4 timmar
- 5 timmar eller mer

**9. Om du använder datorn, vad brukar du göra för något?**

(Flera svarsalternativ får kryssas i).

- Spela spel (PC-spel & Online-spel)
- Använda sociala medier (Facebook, Instagram, Twitter etc.)
- Titta på filmklipp på Youtube
- Skriva/läsa blogginlägg
- Skolarbete
- Titta på filmer/serier via t.ex. Play-tjänster
- Annat: \_\_\_\_\_

**Mobilanvändning**

**10. Har du en egen mobiltelefon?**

- Ja
- Nej

**11. Vad brukar du använda mobilen till?**

(Flera svarsalternativ får kryssas i).

- Ringa samtal
- Skicka SMS/MMS
- Spela spel
- Använda sociala medier (Facebook, Instagram, Twitter etc.)
- Titta på filmer/serier via t.ex. Play-tjänster
- Annat: \_\_\_\_\_

**12. a) Använder du dig av mobilen innan du går och lägger dig?**

- Ja
- Nej

12. b) Om du svarade Ja, ungefär hur länge brukar du använda mobilen innan du går och lägger dig?

---

12. c) Brukar mobilen vara påslagen under natten?

- Ja  
 Nej

Fysisk aktivitet

13. Hur många gånger i veckan har du schemalagd Idrott och hälsa i skolan?

- 1 gång  
 2 gånger  
 3 gånger  
 4 gånger eller mer

14. Hur ofta deltar du ombytt och aktivt i Idrott och hälsa - lektionerna?

- I stort sett alltid  
 Ganska ofta  
 Ganska sällan  
 I stort sett aldrig

15. a) Är du för närvarande aktiv medlem i någon idrottsförening?

- Ja  
 Nej

15. b) Om du svarade Ja, vilken/vilka idrotter är du aktiv medlem i?

---

---

**16. a) Hur ofta motionerar du på din fritid ombytt till träningskläder (minst 20 minuter) så att du blir andfådd och svettig?**

- I stort sett aldrig
- Någon gång i månaden
- En gång i veckan
- Två gånger i veckan
- Tre gånger i veckan
- Fyra gånger i veckan
- I stort sett varje dag

**16. b) Vilken/vilka idrotter brukar du utöva på fritiden?  
(Skriv gärna flera svar)**

---

---

---

#### Matvanor

**17. a) Hur ofta äter du frukost?**

- I stort sett varje dag
- Någon gång i veckan
- Endast på helgerna
- Aldrig

**17. b) Om du svarade att du äter frukost, vad brukar du äta?**

---

---

---

**18. Hur ofta äter du lunch i skolan?**

- I stort sett varje dag
- Några dagar i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan
- Aldrig

**19. a) Hur ofta äter du varm middag på kvällen under vardagarna?**

- I stort sett varje dag
- Någon gång i veckan
- Endast på helgerna
- Aldrig

**19. b) Om du svarade att du inte äter varm middag på kvällen, vad äter du istället?**

---

---

**20. Hur många frukter äter du per dag?**

- Äter inte frukt
- 1 frukt
- 2 frukter
- 3 frukter eller fler

**21. Hur ofta äter du grönsaker till måltiderna?**

- Äter inte grönsaker
- Sällan
- Varje dag
- Några gånger i veckan
- Någon gång i månaden

**22. Hur ofta äter du godis?**

(Godis innebär smågodis, choklad och snacks, t.ex. chips och popcorn).

- I stort sett varje dag
- Några dagar i veckan
- Endast på helgdagarna
- Äter inte godis

**23. Hur ofta dricker du läsk?**

- I stort sett varje dag
- Några dagar i veckan
- Endast på helgdagarna
- Dricker inte läsk

**24. Hur ofta dricker du energidryck?**

- I stort sett varje dag
- Några dagar i veckan
- Endast på helgdagarna
- Dricker inte energidryck

**25. Självuppskattad längd och vikt**

Jag är ca \_\_\_\_\_ cm lång

Jag väger ca \_\_\_\_\_ kg

**Tack för din medverkan!**

**Hälsningar**

**Cassandra Göransson**

**:~)**