

För lite sömn och lång skärmtid har samband med övervikt hos skolbarn

Pernilla Garmy^{a,b}, Eva K Clausson^a, Per Nyberg^b, och Ulf Jakobsson^b

a: Fakulteten för Hälsovetenskaper, Högskolan Kristianstad

b: Medicinska fakulteten, Lunds universitet

Slutsats

Skolbarn som får för lite sömn har större risk för att ha en övervikt och att spendera mycket tid framför tv och dator. Skolsköterskor har en viktig uppgift att lyfta betydelsen av sunda sömnvanor och rimliga skärmvanor.



Syfte

I studien undersöktes sömn, tv och datorvanor, samt övervikt hos elever i årskurs 4.

Metod

I denna tvärsnittsstudie besvarade 1260 tio-åriga skolbarn en enkät som sömn och medievanor i samband med hälsosamtalen hos skolsköterskan i årskurs 4. I samband med detta besök vägdes och mättes även 1097 av barnen. Beskrivande och analytisk statistik användes.



Referens:

Garmy, P., Clausson EK., Nyberg P., Jakobsson U. (2018) Insufficient Sleep is Associated with Obesity and Excessive Screen time Amongst Ten-year-old Children in Sweden. Journal of Pediatric Nursing. Mar - Apr;39:e1-e5. doi: 10.1016/j.pedn.2017.11.009.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29157744>

Resultat

- I genomsnitt sov barnen 9½ timma på skolnätter.
- Ungefär 40 % av barnen rapporterade att de sov mindre än 9 timmar per natt.
- I genomsnitt gick barnen och lade sig klockan 21:00 på vardagkvällar, och en timma senare på helgen.
- I genomsnitt tillbringade barnen 1 timma vid tv:n och 1 timma vid datorn varje dag.
- Förekomsten av övervikt (inklusive fetma) var 18%.
- Rekommendationen för skolbarn är att sova minst 9 timmar per natt, och kortare sömn än 9 timmar på skolnätter var associerat med övervikt, och skärmtid mer än 2 timmar per dag, samt sömnsvårigheter och trötthet i skolan.



Högskolan
Kristianstad

Kontakt: pernilla.garmy@hkr.se

