



EXAMENSARBETE

Hösten 2012

Lärarytbildningen

Gymnasieåren, en tid för stillasittande?

- En kvantitativ studie om gymnasieelevers
stillasittande beteende

Författare

Thomas Clementson

Sebastian Ristevski

Handledare

Ann-Christin Sollerhed

Examinator

Christel Persson

The high school years, a time for sedentariness?

- A quantitative study on youths sedentary behaviour

Abstract

During the past decade, the media and scholars told that sedentary behavior is not good for you, and you therefore need to exercise regularly to keep up a good health. Recent reports now show that a sedentary behavior, defined as muscular inactivity increases the risk of most of today's common diseases and premature death. These risks are independent of physical activity between your sedentary periods. Sedentary time should be considered a separate health and lifestyle variable.

Some are very sedentary in their leisure time and have a very sedentary job. But there is a group of people who can not influence their own sedentary time during weekdays, the children and youth in school. This study focuses on how high school student's day at school may appear and how much time they spend sedentary.

The aim of the study was to examine sedentary behavior among high school students at their school and at their leisure time. The study is done by a quantitative method with surveys involving 154 high school students. To analyze the data t-tests and Pearson's chi-square test are used.

The results show that an average high school student spends 58% of their waking hours every week sedentary. Most of their sedentary hours are during their days at school and especially during their lessons.

Keywords: High school, public health, school, sedentary, youths

Gymnasieåren, en tid för stillasittande?

- En kvantitativ studie om gymnasieelevers stillasittande beteende

Abstract

Under det senaste decenniet har media och forskare talat om att ett stillasittande beteende inte är bra för dig, och att du därför måste du träna regelbundet för att hålla upp en god hälsa. Nyligen publicerade rapporter visar nu att ett stillasittande beteende, definierat som muskulär inaktivitet ökar risken för de flesta av dagens folksjukdomar och förtida död. Dessa risker är oberoende av fysisk aktivitet mellan dina stillasittande perioder. Stillasittande tid bör betraktas som en separat hälsorisk och livsstilsvariabel.

Vissa är mycket stillasittande på sin fritid och andra har ett mycket stillasittande jobb. Men det finns en grupp människor som inte kan påverka sin egen stillasittande tid under vardagar, nämligen barnen och ungdomarna i skolan. Denna undersökning riktar in sig på hur ungdomarnas dag i skolan kan se ut och se hur mycket tid de tillbringar stillasittande.

Syftet med studien var att undersöka stillasittande beteende hos gymnasieungdomar på deras skoltid och på fritiden. Studien görs med en kvantitativ metod med enkäter som involverade 154 gymnasieelever. För att analysera data användes t-tester och Pearsons chi-square test.

Resultatet visar att en genomsnittlig gymnasieelev tillbringar 58 % av sin vakna tid varje vecka stillasittande. De flesta av deras stillasittande timmar är under sina dagar i skolan och framför allt under sina lektioner.

Ämnesord: Folkhälsa, gymnasieelever, skola, stillasittande, ungdomar

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	6
1.1 Bakgrund	6
1.2 Syfte.....	7
1.3 Frågeställningar	7
1.4 Avgränsningar	8
2. Forskningsbakgrund	9
2.1 Skillnaden mellan brist på fysisk aktivitet och ett stillasittande beteende	9
2.2 Fysiologiska effekter av långvarigt stillasittande	10
2.3 Arbetsmiljön i gymnasieskolan	13
2.4 Tidigare forskning kring stillasittande.....	14
3. Metod	17
3.1 Urval.....	18
3.2 Etiska överväganden.....	18
3.3 Utformning av enkät.....	19
3.4 Bearbetning av empirisk data	20
4. Resultat och analys.....	21
4.1 Bortfallsanalys	21
4.2 Resultat	21
4.2.1 Gymnasieelevers stillasittande.....	22
4.2.2 Stillasittande för pojkar respektive flickor.....	23
4.2.3 Elevers träningsvanor.....	23
4.2.4 Stillasittande beroende på hälsa	25
4.2.5 Hur eleverna tar sig till skolan	26
4.3 Sammanfattning av resultat	26
5. Diskussion	28

5.1 Resultatdiskussion	28
5.2 Metoddiskussion	30
5.3 Slutsats	31
5.4 Framtida forskning	32
6. Sammanfattning	33
7. Referenslista	34
7.1 Litteratur	34
7.2 Artiklar.....	34
7.3 Avhandlingar	35
7.4 Elektroniska källor.....	36
8. Bilagor.....	38
8.1 Enkät (bil.1).....	38
8.2 Missiv (bil.2)	41

1. Inledning

I detta inledande kapitel beskrivs kort det område som valts att studera. Studien berör gymnasieelevers stillasittande. Kapitlet inleds med en del där det beskrivs varför området studeras. Detta följs av studiens syfte och frågeställningar. Som avslutning i kapitlet redogörs det för hur studien har avgränsats.

1.1 Bakgrund

Allmänheten har under många år haft en relativt stor medvetenhet om att stillasittande är negativt för deras fysiska hälsa. Detta har lett till att flera har insett vikten av att träna och röra på sig för att hålla upp en god hälsa. Media har hakat på trenden och tv-tablåerna och tidningarna är fyllda med hälsoprogram och artiklar.

Ny forskning visar nu att långvarigt stillasittande, definierat som muskulär inaktivitet ökar riskerna för de flesta av dagens folksjukdomar och en förtida död. Detta oberoende av fysisk aktivitet (Ekblom-Bak & Ekblom, 2010). Innebörden av detta är att stillasittande fysisk inaktivitet och fysisk aktivitet inte bör ses som två ytterligheter av ett beteende. En timmes medel- eller högintensiv träning väger inte upp för de negativa effekter ett långvarigt stillasittande under en dag har på den fysiska hälsan. Att tillfälligt röra på sig några timmar i veckan kan alltså inte ses som ett botemedel mot stillasittandets negativa effekter. Istället måste tillfälliga avbrott i stillasittandet till för att de negativa effekterna ska bli mindre. Det visar sig att en bensträckare, till och med så kort som en minut, kan ha positiva effekter på hälsofarorna med stillasittande (Healy, Matthews & Dunstan, 2011). Minskat långvarigt stillasittande och ökad vardagsaktivitet bör få eget fokus i folks medvetande och inte ses som en motsats till fysisk aktivitet. Statens folkhälsoinstitut har exempelvis länge rekommenderat 30 minuters fysisk aktivitet per dag, vilket de fortfarande gör, men slår numera också fast att den största risken för ohälsa är att ha en stillasittande fritid (Statens folkhälsoinstitut, 2012).

Många människor har idag problemet att deras arbete är mycket stillasittande, och andra har en fritid som också den är mycket stillasittande. En del väljer att ha det så och andra försöker

väga upp det med att träna några gånger i veckan. Men det finns en grupp människor som i sin vardag inte i någon stor utsträckning själva kan påverka sitt eget stillasittande, nämligen barnen och ungdomarna som går i skolan. Studier som undersöker elevers stillasittande i skolan är en del av forskningen som saknas. Den senaste tidens forskning fokuserar på att undersöka personers stillasittande på fritiden och vilka fysiologiska följder ett långvarigt stillasittande beteende kan innebära. Syftet med denna studie är undersöka det stillasittande beteendet bland gymnasieelever, både i skolan och på deras fritid. En undersökning av dessa gymnasieungdomar kan hjälpa till att bredda forskningen och koppla tidigare studier till ungdomar i skolan. Studien hoppas vi kan ge en insyn i hur utbrett svenska ungdomars stillasittande är och vilken betydelse skolan har för elevernas stillasittande. I förlängningen kan den kanske bidra till en förståelse för vilka åtgärder som måste till.

1.2 Syfte

Då forskningen kring ungdomars stillasittande beteende fokuserar mycket kring deras fritid kommer denna studie även beröra gymnasieelevers stillasittande beteende tiden de spenderar i skolan. Syftet är att undersöka stillasittande beteende bland gymnasieelever i skolan och på deras fritid.

1.3 Frågeställningar

- I vilken utsträckning är svenska gymnasieungdomar stillasittande i skolan respektive fritiden?
- Hur stor del av den stillasittande tiden i skolan sker på raster respektive på lektioner?
- Hur stor är skillnaden i stillasittande tid mellan vardagar och helgdagar?
- Finns det något samband mellan elevernas kön, hälsa eller träningsvanor och ett stillasittande beteende?

1.4 Avgränsningar

Vi kommer i studien enbart att undersöka elever som läser högskoleförberedande program på gymnasiet. Detta för att olika program på gymnasiet kan skilja sig åt i sin undervisning, framförallt praktiska och teoretiska program. Så för att få en kontinuitet i svaren och i förlängningen kunna dra slutsatser utifrån det resultat undersökningen ger så fokuserar vi på de teoretiska högskoleförberedande programmen.

2. Forskningsbakgrund

I detta kapitel ges läsaren en bakgrund till vad som behandlas i undersökningen. För att läsaren ska få en förståelse i området beskrivs här den senaste tidens forskning inom området som tar upp de hälsorisker som är förknippade med ett stillasittande beteende. Fokus ligger på stillasittandet som en oberoende riskfaktor för sämre hälsa, miljön i gymnasieskolan och tidigare studier liknande den som kommer att genomföras i denna uppsats.

2.1 Skillnaden mellan brist på fysisk aktivitet och ett stillasittande beteende

Nyligen utförda studier visar på att längre stunder av stillasittande har en stark koppling till flera av våra vanligaste folksjukdomar, och detta oberoende av övrig fysisk aktivitet (Ekblom-Bak & Ekblom 2010). Utifrån dessa studier tyder mycket på att stillasittande är en separat riskfaktor som alltså är oberoende av den fysiska aktivitet, som tidigare forskning ansett vara hälsofrämjande (Statens folkhälsoinstitut, 2012 Pdf 1). Regelbunden fysisk aktivitet har fortfarande positiva effekter på hälsan men kan inte ses som kompensation för längre stunder av stillasittande. Stillasittande och fysisk inaktivitet, som definition av att inte uppnå rekommenderade eller tillräckliga nivåer av fysiskt aktivitet har tidigare ansetts vara samma sak. En ny definition av stillasittande är muskulär inaktivitet och ska ses som en separat riskfaktor för folksjukdomar (Ekblom-Bak & Ekblom 2010). Detta nya synsätt på stillasittande kan sammanfattas i fyra antaganden (Hamilton, Hamilton & Zderic, 2007).

- Stillasittande är kopplat till ökad risk för flera stora folksjukdomar och förtida död, oberoende av övrig fysisk aktivitet.
- Stillasittande och fysisk aktivitet ska ses som två skilda beteenden.
- De negativa kroppsliga effekterna som följer på stillasittande är inte bara motsatta de positiva effekter som följer av fysisk aktivitet.
- Personer som inte är tillräckligt fysisk aktiva löper sannolikt en ännu högre risk för negativa hälsoeffekter om de dessutom är stillasittande stora delar av sin vardag.

Ett stillasittande beteende innebär att den vardagliga lågintensiva fysiska aktiviteten begränsas och leder till en frånvaro av kontraktioner i de stora muskelgrupperna, en så kallad muskulär inaktivitet. Framförallt är det sätes- och benmuskulaturerna som blir inaktiva (Sjukgymnastförbundet, 2012). Stillasittande tid bör idag ses som en ny livsstilsvariabel likt motion, kostvanor, rökning och liknande, och denna livsstilsvariabel bör det tas hänsyn till när en persons hälsa utvärderas (Ekblom-Bak & Ekblom, 2012). Studier som undersökt energiomsättningen hos människor som huvudsakligen har en regelbunden lågintensiv vardagsaktivitet, och jämfört de med personer som huvudsakligen är stillasittande i sin vardag visar att skillnaden kan vara upp till 700 kcal/dag. Detta kan i förlängningen ha en stor inverkan på inlagrat kroppsfett. Denna skillnad i energiomsättning är oberoende av MHFA¹ då personerna som jämförs i studien alla joggar 30 minuter/dag med samma intensitet. Detta gör att de förbränner 300 kcal varje gång de joggar men i slutet av dagen har den person som har en regelbunden lågintensiv vardagsaktivitet förbränt 700 kcal mer än den person som har en stillasittande vardag. För många personer står MHFA enbart för en mycket liten del av den dagliga energiomsättningen vilket gör att små vardagliga lågintensiva rörelser blir extra viktiga för energiomsättningen. Ett extra användande av dessa rörelser så som att gå i trappor eller stå upp istället för att sitta kan i vissa fall mångdubbla den dagliga energiomsättningen (a.a.).

En annan aspekt av stillasittandet som även det påverkar hälsan negativt är att det har kopplats till högre intag av onyttig mat och ett högre energiintag i allmänhet. Detta gäller framförallt ett långvarigt stillasittande framför dator och tv. Dessutom har de personer som är mycket stillasittande en sämre reglering av aptiten vilket i de flesta fall leder till ett högre energiintag (a.a.).

2.2 Fysiologiska effekter av långvarigt stillasittande

Människan har under en längre tid blivit allt mer stillasittande i sin vardag och det finns ingenting som pekar på att denna trend kommer att upphöra. Istället kommer den med största sannolikhet bara att öka då vi får en ökad tillgänglighet och popularitet till datorer, tv-spel, automatisering av vardagssysslor och andra uppfinningar och produkter som främjar ett

¹ Medel- och högintensiv fysisk aktivitet

stillasittande beteende. Forskargrupper har under många år arbetat fram tillräcklig information om träningsfysiologi för att stödja det faktum att fysisk aktivitet bidrar till att minska riskerna för metaboliska sjukdomar. Däremot vet vi mindre om hur ett långvarigt stillasittande beteende påverkar riskerna för desamma. Den direkta effekten av ett stillasittande beteende är att det arbete som de stora musklerna i ben, bål och rygg utför för att hålla en upprätt position stannar av (Hamilton et al. 2007). När detta arbete i musklerna avstannar innebär det en avsaknad av kontraktioner i ovan nämnda muskelgrupper vilket också kan benämnas som muskulär inaktivitet. En dokumenterad effekt som ett långvarigt stillasittande beteende kan ha på hälsa och sjukdom är energiomsättningen som i sin tur reglerar mängden kroppsfett. Ett enkelt sätt att räkna ut mängden kroppsfett som har lagrats i fettdepåerna är att räkna energiintag minus energiomsättning (Ekblom-Bak & Ekblom 2012). Enligt Levine, Lanningham-Foster, McCrady, Krizan, Olson, Kane, Jensen och Clark (2005) så utgör vardaglig aktivitet 90 procent av energiomsättningen hos de personerna med störst behov av energiomsättning, dvs. feta och överviktiga. De såg även att överviktiga satt ca två timmar mer per dag än de normalviktiga. Deras slutsats var att om de överviktiga hade rört sig lika mycket som de normalviktiga, dvs. två timmar mer per dag så hade deras energiomsättning ökat med ca 350 kcal per dag. Detta påvisar hur viktig den vardagliga aktiviteten är för en persons energiomsättning och i förlängningen deras inlagrade kroppsfett.

Nyligen föreslogs att en kontraherad muskel inte bara ska ses som nödvändig för kroppsliga rörelser och ökad energiomsättning, utan den ska även ses som ett endokrint organ². När en muskel kontraheras frisätts cytokiner³ och andra peptider⁴ som har endokrina effekter. Dessa bör därför betraktas och klassificeras som myokiner⁵. Dessa myokiner spelar en stor roll i glukos- och lipidmetabolismen⁶. De kan bland annat påverka var fettinlagringen sker i kroppen. Detta innebär att om en skelettmuskel inte stimuleras med muskelkontraktioner så uteblir de endokrina effekterna vilket kan leda till att flera organ och vävnader får en sämre funktion (Ekblom-Bak & Ekblom, 2012).

² Körtlar som bildar hormoner och insöndrar dessa till blodet. Hormonerna utövar sin verkan i andra endokrina körtlar och i andra vävnader i kroppen (NE).

³ Cytokiner är små proteiner som oftast produceras som svar på en infektion och gör olika celler inom immunförsvaret mer aggressiva eller passiva (NE).

⁴ Kemisk förening som består av två eller flera aminosyror, förenade genom peptidbindningar (NE).

⁵ Cytokiner som är producerade av en muskelcell.

⁶ Ämnesomsättningen av fetter och reglerandet av blodsocker

En grupp forskare har presenterat en hypotes om att fysisk inaktivitet och stillasittande ökar risken för ett flertal sjukdomar så som diabetes typ två, hjärt-kärlsjukdom, demens, bröstcancer och depression. Detta oberoende av andra tidigare kända riskfaktorer. Denna hypotes har ännu inte hunnit bevisas men samma grupp forskare har utfört studier som delvis ger dem rätt i sin hypotes (a.a.).

En svensk studie gjord av Kallings (2009) undersökte hälsoeffekterna av att förskriva fysisk aktivitet på recept till överviktiga samt äldre patienter. Sex månader efter undersökningen startat hade undersökningsgruppen minskat sitt stillasittande med två timmar/dag, eftersom de ökat sin fysiska aktivitet hade de även gått ner två kg i kroppsvikt, minskat andelen kroppsfett och minskat sitt BMI⁷ (Kallings, 2009).

Statens folkhälsoinstitut presenterar även de i en litteratursammanställning *stillasittande och ohälsa* från 2012 att det verkar finnas stöd för att långvarigt stillasittande, inte bara kan, utan faktiskt ökar risken för att få diabetes typ 2, biomarkörer⁸ för hjärt- och kärlsjukdomar och även dödlighet i cancer för kvinnor. Sambanden mellan stillasittande beteende verkar vara oberoende av hälsofrämjande fysisk aktivitet, det tenderar även att vara starkare för kvinnor än för män.

Den vetenskapliga situationen för andra hälsoutfall verkar dock vara mer oklar, vilket kan bero på bristande överensstämmelse mellan studier samt att det finns för få publicerade studier. Problemet med de studier som publicerats kan vara bl.a. olika studiedesign och använda effekt- och utfallsmått vilket försvårar en samlad bedömning av effektstorlekar, samband och eventuella dos-responssamband⁹. Enligt *Stillasittande och ohälsa 2012* finns det ett stort behov av interventioner eftersom det är svårt att finna vetenskapliga interventionsstudier gjorda på vuxna där man undersöker den separata hälsoeffekten av minskat stillasittande (a.a.).

⁷ Body Mass Index

⁸ En biomarkörer, eller biologisk markör, är i allmänhet ett ämne som används som en indikator på ett biologiskt tillstånd.

⁹ Dos-responssamband beskriver hur kroppen svarar på en viss koncentration av till exempel ett läkemedel.

2.3 Arbetsmiljön i gymnasieskolan

Ungdomar som studerar på gymnasienivå spenderar stora delar av sin vardag i skolan. Undervisningstiden varierar visserligen mycket mellan olika skolor och gymnasieprogram men skollagen innehåller tydliga riktlinjer för minsta antal undervisningstimmar som eleverna har rätt till under sin gymnasietid (Skolverket, 2011). Elever på högskoleförberedande program har rätt till minst 2180 undervisningstimmar under sina tre gymnasieår. För elever på yrkesprogrammen är samma siffra 2430 undervisningstimmar (Skolverket, 2011). Detta innebär att en elev på ett högskoleförberedande program spenderar minst 20 timmar i veckan på undervisning i skolan. Till detta ska sedan läggas till tid för raster, lunch och transport till och från skolan. Någon utredning på hur mycket tid en gymnasieelev i genomsnitt spenderar i skolan varje vecka har vi inte lyckats komma över.

Att stora delar av skolungdomarnas undervisningstid är stillasittande är något alla som någon gång själva gått i skolan kan känna igen sig i. Den traditionella skolans lektioner präglas av en stillasittande klassrumsundervisning där eleverna sitter ner i sina bänkar och lyssnar till läraren. Undantag finns givetvis som exempelvis lektioner utomhus eller undervisning i idrott och hälsa. Men forskning som riktat in sig på vad olika undervisningsmetoder har för bidragande effekt till stillasittande är inte vanligt förekommande. Detta förmodligen eftersom det finns en långvarig tradition och kultur i skolan med ordning och reda, vilket för många innebär att eleverna ska sitta ner och arbeta eller lyssna.

Det som dock har uppmärksammats är datorernas intåg i skolans värld. Arbetsmiljöverket (2012) lyfter fram den ökande datoranvändningen i skolan som en bidragande orsak till ännu mer stillasittande i skolan. De menar att ökad datoranvändning i skola och på fritiden medför ett mer stillasittande och mindre fysiskt aktiv liv för eleverna. De rekommenderar elever till korta intervaller i sitt datoranvändande och betonar vikten av att röra på sig och byta arbetsposition flera gånger under en längre period datoranvändande.

Ett annat område där omfattande forskning saknas är vad elever i skolan gör på sina raster. Back-Träff (2011) genomförde en studie på en gymnasieskola där hon undersökte vad eleverna gjorde på sina raster och håltimmar. Med hjälp av observationer och intervjuer kom hon fram till att elever utnyttjade sina raster till att hämta och lämna böcker och andra

hjälpmedel i sina skåp för att sedan bege sig till de klassrum där de skulle ha nästa lektion. Där satte de sig i många fall ner och väntade på att lektionen skulle börja. Back-Träffs (2011) syfte med sin studie var inte att undersöka graden av stillasittande eller fysisk aktivitet eleverna ägnar sig åt på sina raster, men utifrån de resultat hon kom fram till är det tydligt att flertalet elever ägnar sig åt olika typer av stillasittande aktiviteter på sina raster.

Miljön i skolans verksamhet styrs av skollagstiftningen och arbetsmiljölagen. Tillsammans har reglerna i uppgift att göra skolan till en god studie- och arbetsmiljö. Skolan ska som arbetsgivare ta hänsyn till personalens och elevernas önskemål och hitta lösningar för sin verksamhet som gynnar båda dessa grupper. Arbetsmiljölagen säger att arbetsmiljön ska vara sådan att personalen och eleverna inte riskerar sjukdomar eller skador i arbetet (Arbetsmiljöverket, 2006). Både den fysiska och psykosociala arbetsmiljön ska tas i hänsyn vid arbetet med arbetsmiljön. Det är kommunen eller skolstyrelsen i privata skolor som har det yttersta ansvaret för arbetsmiljön i skolorna men oftast faller detta ansvar på skolledningen. För att systematiskt arbeta framåt med arbetsmiljön bör man undersöka risker i verksamheten som sedan bedöms och åtgärdas. Vill man genomföra förändringar i verksamheten måste först risken för ohälsa i arbetet bedömas innan förändringen kan ske (a.a.). Om skolmiljön bör vara sådan att inte elever personal riskerar sjukdomar och ohälsa bör ansvariga för skolans miljö rimligtvis se över elevers och personals stillasittande i skolan, framförallt efter den senaste tidens forskning vilken lyfter fram stillasittandets negativa hälsoeffekter.

2.4 Tidigare forskning kring stillasittande

Den svenska hälsodebattens fokus har under flera år inriktat sig på att få befolkningen till att träna mer. Statens folkhälsoinstitut har exempelvis rekommenderat minst 30 minuters fysisk aktivitet varje dag (Statens folkhälsoinstitut, 2012). I början av 2000-talet inledde regeringen ett arbete för att öka hälsan i arbetslivet vilket ledde till att företag satsade mer på friskvård och fler företag började med friskvårdsbidrag för att den anställda skulle få bättre möjligheter att träna på sin fritid (Regeringskansliet, 2002). Forskningen har följt samma mönster och mängder med undersökningar och rapporter har visat på hur fysisk aktivitet är bra för hälsan

och minskar riskerna för olika typer av folksjukdomar. På senare tid har forskningen tagit en ny riktning där fokus legat på att studera stillasittandets effekter på hälsan. Olika typer av tvärsnittsstudier och prospektiva studier har de senaste åren visat på att längre stunder av stillasittande har en tydlig koppling till flera av våra vanligaste folksjukdomar, detta oberoende av övrig fysisk aktivitet (Ekblom-Bak et al. 2010). Utifrån dessa studier tyder mycket på att stillasittande är en separat riskfaktor som alltså är oberoende av den fysiska aktivitet som tidigare forskning anser vara hälsofrämjande (Statens folkhälsoinstitut, 2012. Pdf 1). Med anledning av att kunskapen ökat inom detta ämne så har forskningen mer börjat intressera sig i området vilket lett till att flera studier nu tar upp ämnet.

Forskningen som bedrivits de senaste åren har riktat in sig på att bevisa långvarigt stillasittande som en separat riskfaktor och påvisa vilka negativa fysiologiska effekter ett stillasittande beteende kan ha på kroppen och hälsan. De bevis den senaste forskningen har kunnat bevisa är att ett långvarigt stillasittande beteende, oberoende av övrig fysisk aktivitet är starkt kopplat till olika riskfaktorer för flera stora folksjukdomar och en förtida död. Det ska tilläggas att största delen av de undersökningar som pekar på detta är självrapporterande sådana. D.v.s. att objekten i studierna själva rapporterat in sin data via enkäter eller liknande självrapporterande metoder. Detta tillvägagångssätt har flera begränsningar och det finns en risk för felkällor. Dessvärre är denna typ av datainsamling den enda genomförbara mätmetoden i många större studier. Några få studier har använt sig av mer objektiva metoder som exempelvis rörelsemätare (Ekblom-Bak et al. 2010).

Forskningen inom detta ämne är alltså fortfarande i ett relativt tidigt skede men tillräckligt många studier har gjorts för att få oss att inse att stillasittande är en ny typ av livsstilsvariabel att väga in när en persons hälsa utvärderas. Detta bevisas inte minst av det faktum att statens folkhälsoinstitut i sin rapport Stillasittande och ohälsa från 2012 fastslår att behovet av åtgärder för att minska stillasittande är stort och att vidare forskning är nödvändig. De uppmanar dessutom framtida forskare att använda objektiva metoder av datainsamling (Statens folkhälsoinstitut, 2012. Pdf 1).

Studier kring hur mycket tid människor spenderar i stillasittande perioder har även de genomförts under senare år. Studierna har bedrivits både inom Sveriges gränser och internationellt. Den senast genomförda stora undersökningen i Sverige är en Sifundersökning begärd av Statens folkhälsoinstitut. Där har 1000 personer i åldern 15 år och uppåt tillfrågats

om deras stillasittande vanor. Denna visar att 29 procent sitter stilla i två timmar utan att resa sig minst en gång varje dag. Den visar också att var tredje vuxen svensk sitter stilla åtta timmar eller mer på en vanlig vardag. Bland unga mellan 15-29 år är den siffran 38 procent (Statens folkhälsoinstitut, 2012. Pdf 2). Internationella studier utförda med objektiva mätningar som rörelsemätare visar att ett stillasittande beteende utgör i snitt 9.3 timmar per dag eller 58 procent av människors vakna tid (Statens folkhälsoinstitut, 2012. Pdf 1).

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen på Stockholms läns landsting genomförde 2010 tillsammans med Karolinska institutet en årlig folkhälsoenkät som en uppföljning av hälsoläget i länet. I denna upplaga lades nya frågor till, rörande fysisk aktivitet och stillasittande på personernas fritid. Något som tidigare inte funnits med i deras folkhälsoenkäter. Studien visade att de personer som spenderar mest tid stillasittande på sin fritid är bortsett från personer över 85 år, ungdomar mellan 18-24 år. Männerna i denna kategori är de som sitter still allra mest på sin fritid. 24 procent uppgav att de spenderar mer än fyra timmar/dag av sin fritid stillasittande, 41 procent uppgav att de satt stilla två till fyra timmar om dagen. Siffrorna för kvinnorna i samma ålder var 14 procent mer än fyra timmar/dag och 48 procent två till fyra timmar per dag. Studien visar alltså tydligt att de personer som sitter mest stilla på sin fritid är de mellan 18-24 år. Dessutom visade undersökningen att personer som lider av undervikt och fetma är överrepresenterade i kategorin som sitter mer än fyra timmar/dag (Stockholms läns landsting, 2011).

Någon forskning specifikt inriktad på hur mycket stillasittande tid barn och ungdomar spenderar i skolan har vi dock inte funnit.

3. Metod

I följande kapitel redogörs för vilken metod som valts att använda för studien. En beskrivning av den valda metoden presenteras tillsammans med urval, etiska överväganden, utformning av enkät och avslutas med en beskrivning av hur resultatet har bearbetats.

Då syftet med denna uppsats var att undersöka stillasittande beteende bland gymnasieelever föll valet av undersökningsmetod på att göra en enkätundersökning, vilket är en kvantitativ analysstudie. Undersökningen krävde ett stort antal respondenter och skulle baseras på likvärdiga och därmed också jämförbara data så att uppgifterna kunde sammanställas med siffror (Esaiasson, Gilljam, Oskarsson & Wängenrud, 2007). Den kvantitativa metoden är en mycket användbar metod när man vill ha svar på frågor om förekomsten av olika typer av beteende. Det kan exempelvis handla om hur ofta eller hur frekvent olika kategorier förekommer samt om hur stort utrymme i tid eller rum olika kategorier får. Hur ofta och hur mycket är centralt för den kvantitativa metoden (a.a.). Kylén (2004) menar att om man gör en enkät blir de stora fördelarna att den kan nå ut till många respondenter och att alla får samma frågor. Sammanställningen av svaren från enkäter öppnar möjligheter för olika typer av tolkning. De frågetyper som vanligtvis förekommer i enkäter ger möjligheter till statistisk bearbetning och analys (Kylén, 2004). För att säkerställa att enkäterna var förståeliga för respondenterna och att frågorna var relevanta gjordes ett antal pilotstudier med respondenter i ett relevant åldersintervall. Pilotrespondenterna fick efter att ha genomfört enkäten svara på frågor kring den så att vi kunde säkerställa att respondenterna vid tillfället för den officiella undersökningen skulle förstå dem.

Då fokus låg på förekomst och utrymme innebar det att det fanns gott om plats för det som brukar kallas mekaniskt räknande. Mekaniskt räknande är en av den kvantitativa metodens stora fördelar där textläsande datorprogram gör det möjligt att på relativt kort tid gå igenom och registrera det stora datamaterialet en kvantitativ undersökning kräver. Det kan röra sig om enkla men intressanta innehållskategorier, exempelvis: Hur ofta, av vem och olika mönster i det sammanställda materialet (Esaiasson et al. 2007).

3.1 Urval

Enligt Ejlertsson (2005) benämns den grupp individer som är målet för en enkätundersökning som population. Exempel på den population som denna studie var inriktad på var ”gymnasieelever i åldrarna 15-19 som går ett högskoleförberedande program”. Gäller undersökningen alla individer i en viss population rör det sig om en totalundersökning. Av olika skäl är det ofta svårt att genomföra en totalundersökning. Vid enkätundersökningar sker oftast en urvalsundersökning genom att göra ett stickprov från populationen (Ejlertsson, 2005). Görs detta på rätt sätt menar Ejlertsson (2005) att stickprovet kommer att vara en avbild av populationen. För att undersöka syftet var det en självklarhet att utföra undersökningen på gymnasieskolor. Vi vände oss till hela åldersspannet i gymnasieskolan och utförde undersökningen på elever som studerade på teoretiska högskoleförberedande program från årskurs ett till tre. Tre olika gymnasieskolor i Skåne valdes ut att ingå i studien. Efter att personligen ha kontaktat ansvariga lärare och skolledare och själva varit närvarande när eleverna svarat på enkäterna hoppades vi på en hög svarsfrekvens. Dessutom riktade vi in oss på ett relativt litet åldersspann då alla studerade i liknande miljöer vilket talar för en hög svarsfrekvens. Tidigare enkätstudier vi tagit del av som berört stillasittande har varit undersökningar där förfrågningar om deltagande skickats ut via brev eller e-post. Dessa har haft en svarsfrekvens mellan 52 och 61 procent och har efter utförd bortfallsanalys kommit fram till att studien anses ha en god validitet. En bortfallsanalys för vår studie presenteras i resultatdelen.

3.2 Etiska överväganden

Enkätundersökningen ägde rum på tre olika Skånska gymnasieskolor. För att undersökningen skulle ske på ett korrekt sätt tog vi kontakt och fick godkännande av skolledningen på respektive skola innan vi kunde börja ta kontakt med elevernas lärare och påbörja vår undersökning. Denscombe (2000) menar att det kan vara nödvändigt att skaffa ett godkänt tillstånd från antingen personalen eller de lokala myndigheterna innan de upplåter sina resurser. Det finns flera etiska principer att följa då man ska göra en kvantitativ undersökning. Enkäten är inte utformad för att ge respondenten snedvridna eller felaktiga illusioner av

svaren. Detta har säkerställts genom en pilotstudie. Innan respondenterna tog del av undersökningen gavs det tillräcklig information för att de själva skulle kunna välja att avstå från undersökningen (a.a.). Vi var tvungna att försäkra respondenterna om att resultatet från studien skulle behandlas konfidentiellt (se bil. 2). Respondenterna fick innan de svarade på enkäten förklarat för sig vilket ämne den berör, hur materialet kommer att behandlas och i vilket sammanhang resultatet kommer att publiceras. Detta gjordes via ett missiv som respondenterna fick ta del av innan de beslutade om de ville delta i enkäten eller inte (Vetenskapsrådet 2002).

3.3 Utformning av enkät

För att få en korrekt utformad enkät med relevanta frågor utfördes en så kallad operationalisering, vilket är en operationell definition (Ejlertsson, 2005). Vid den operationella definitionen fick vi utgå utifrån begreppen stillasittande i skolan, stillasittande på ledig tid efter skolan, stillasittande på helger. Frågorna på enkäten var relativt specifika, vissa av frågorna hade färdiga svarsalternativ medan det på de mest relevanta frågorna krävdes en egen värdering/uppfattning från respondenterna själva. Exempelvis skulle de uppskatta hur många timmars stillasittande de hade i skolan under lektioner, i skolan på raster, tiden efter skolan samt deras stillasittande på helger. Elevernas egen uppfattning om deras stillasittande ansågs vara högst relevant för undersökningen då det skulle ge individens egen bild av stillasittande. Då eleverna har så pass olika schema ansågs det viktigt att de själva fick göra en uppfattning av den tid de spenderar stillasittande. Frågorna grundades utifrån uppsatsens frågeställningar och syfte, exempelvis om skolan bidrar till mer stillasittande bland eleverna och om man kan se någon skillnad mellan pojkar och flickor. För att få fler variabler ett mer nyanserat resultat av studien ställdes även frågor om elevernas välmående, hur ofta de gavs tillfälle till fysisk aktivitet i skolan samt hur de tog sig till skolan. Enkäten i sin helhet, som respondenterna tog del av den, finns i en medföljande bilaga: ”enkät” (bil. 1).

3.4 Bearbetning av empirisk data

De data vi fick in från enkätundersökningen matades in i statistikprogrammet PASW Statistics 18. Detta program gav oss möjlighet till en djupgående statistisk analys av den information vi samlat in. Alla enkäter tilldelades ett kodnummer och svaren matades in i olika variabler baserade på enkätens frågor och svarsalternativ. Utifrån dessa skapade vi sedan nya variabler, analyserade svaren och tog fram deskriptiv statistik så som andelar, procent och medelvärde. De jämförande analyser som presenteras i resultatet är framtagna med två olika analysmetoder. I de analyser som innehåller numerisk data har vi använt oss av t-test och i de analyser som innehåller olika svarsalternativ har vi använt oss av Pearsons chi-square test.

4. Resultat och analys

I kapitlet nedan presenteras och analyseras studiens resultat. Kapitlet inleds med en bortfallsanalys och följs av en redovisning över enkätsvaren. Resultatet analyseras utifrån olika variabler och sammanfattas i kapitlets slut.

4.1 Bortfallsanalys

Studien genomfördes med pappersenkäter som respondenterna fick fylla i med oss närvarande. Enkätens frågor var uppbyggda på ett sätt som gjorde att respondenterna fick tänka till inför varje fråga och svara efter egna uppfattningar om sitt stillasittande. 182 gymnasieelever tillfrågades att medverka i studien där det var helt frivilligt att delta. Sju respondenter valde att avstå deltagande vilket ger en svarsfrekvens på 96 procent, en siffra vi är nöjda med.

När det gäller bortfallet så var det 21 enkäter som var felaktigt ifyllda på ett sådant sätt att de inte kunde användas i studien. Det handlade i de flesta fall om frågor eller hela enkäter som inte besvarats på ett korrekt sätt eller lämnats helt utan svar. Detta ger studien ett totalt bortfall på 15 procent utifrån antalet tillfrågade respondenter. Resultatet i undersökningen omfattar då 154 för studien användbara enkätsvar, 66 pojkar och 88 flickor vilket vi anser vara tillräckligt för att analysera och diskutera resultatet utifrån rimlig och trovärdig data. Orsaker till bortfallet i studien diskuteras i kommande metoddiskussion.

4.2 Resultat

Resultatet som presenteras nedan bygger på en enkätstudie besvarad av 154 gymnasieungdomar, 66 pojkar och 88 flickor som läser samhällsprogrammet, handelsprogrammet eller barn och fritidsprogrammet på tre olika skolor. Utifrån denna grupp gymnasieelever kan vi se olika mönster och komma fram till olika konklusioner. Vårt huvudsakliga syfte med uppsatsen var att undersöka gymnasieelevers stillasittande beteende i skolan på och fritiden. De delar av studiens resultat som berör genomsnitt presenteras med en

standardavvikelse för att visa på hur mycket de olika värdena avviker från medelvärdet. Detta för att läsaren ska kunna avgöra om värdena ligger samlade nära medelvärdet eller om de är spridda långt över och under medelvärdet.

4.2.1 Gymnasieelevers stillasittande

I undersökningen tillfrågades respondenterna att svara på hur mycket tid de spenderar stillasittande i skolan, på tiden efter skolan och på helgerna. I all redovisad statistik är elevernas sovande timmar inte medräknade. Undersökningen visar att en gymnasieelev på ett teoretiskt program spenderar i genomsnitt 5,8 timmar stillasittande i skolan varje dag. Standardavvikelsen är 1,1 timmar, minimum 1,4 och maximum 10 timmar.

På en hel skolvecka sitter ungdomarna stilla i genomsnitt 28,7 timmar i skolan varje vecka, standardavvikelsen är 5,7 timmar. Av dessa 28,7 timmar är 5,8 timmar stillasittande på raster och 22,9 timmar stillasittande på lektioner. På fritiden efter skolan sitter eleverna stilla i genomsnitt 4,5 timmar med standardavvikelse 1,9 timmar. Minimum ligger på en halvtimme medan den som är mest stillasittande kommer upp i 11 timmar. Ser man till elevernas stillasittande under en hel vardag, d.v.s. från det att de vaknar till att de går och lägger sig så ligger genomsnittet på 10,2 timmar med standardavvikelse 2,4. Genomsnittet för stillasittande på en helgdag är 6,5 timmar med standardavvikelse 2,2 timmar. Den som sitter stilla mest under heldagarna sitter i 13,5 timmar varje helgdag och den som sitter minst spenderar 2 timmar av sina helgdagar stillasittande.

Jämför man dessa siffror för vardag och helgdag så finns det en skillnad i stillasittande tid på 3,7 timmar. Det finns alltså en signifikant skillnad som visar på att eleverna spenderar mer tid stillasittande på vardagarna än på helgdagarna. Ser man på stillasittandet över en hel vardagsvecka, alltså från måndag morgon till fredag kväll så sitter en gymnasieelev stilla i genomsnitt 51,1 timmar med standardavvikelse 12,3 timmar. Medelvärdet för en helg, d.v.s. lördag och söndag är 13 timmar med en standardavvikelse på 4,3 timmar. Tillsammans visar dessa siffror att en gymnasieelev sitter stilla i genomsnitt 64,2 timmar av sin vakna tid under en hel vecka. Standardavvikelsen här ligger på 14,8 timmar. Då en genomsnittlig gymnasieelev sover 57,5 timmar i veckan innebär det att de i genomsnitt spenderar 110,5

timmar vakna varje vecka (Garmy, Nyberg & Jakobsson 2012). Detta betyder att eleverna i genomsnitt är stillasittande 58 procent av sin vakna tid varje vecka.

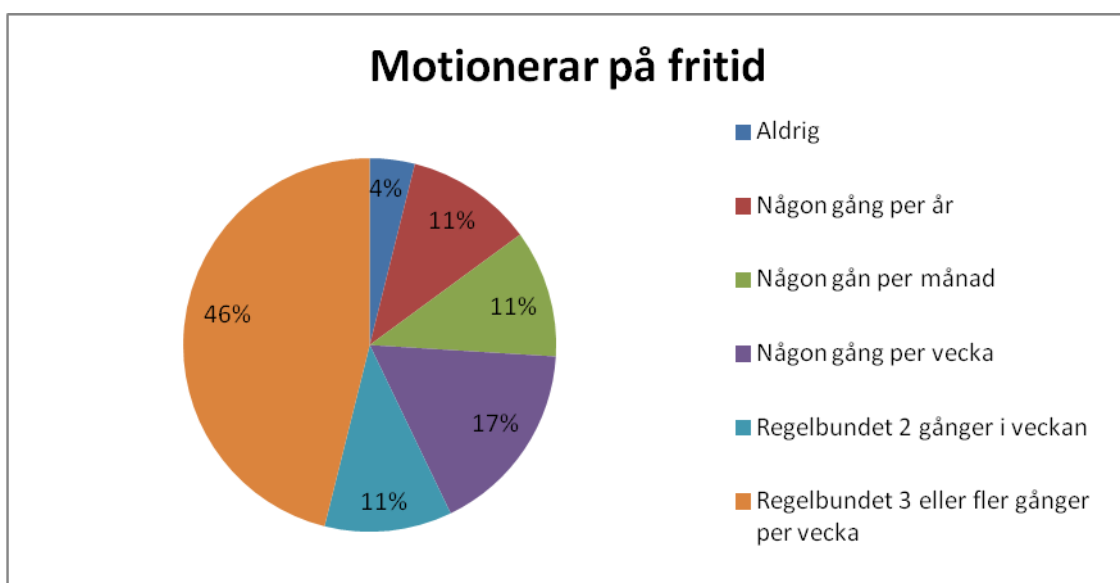
4.2.2 Stillasittande för pojkar respektive flickor

I undersökningen tillfrågades respondenterna om de var flickor eller pojkar för att se om det finns någon skillnad utifrån kön. Det visar sig att pojkar i genomsnitt sitter stilla 64,5 timmar i veckan med en standardavvikelse på 16,6. Flickor sitter i genomsnitt stilla 64 timmar i veckan med en standardavvikelse på 13,4. Utifrån dessa siffror finns det ingen signifikant skillnad i stillasittande per vecka mellan pojkar och flickor. Det finns inte heller någon signifikant skillnad mellan könen när det gäller stillasittande i skolan, på vardagskvällar eller på helger.

4.2.3 Elevers träningsvanor

Enkäterna innehöll frågor på hur mycket eleverna är fysiskt aktiva på sin fritid och hur många tillfällen de ges möjlighet att vara det i skolan. Frågorna besvarades utifrån olika svarsalternativ.

Resultatet för frågan hur mycket eleverna motionerade på sin fritid redovisas nedan i figur 1.

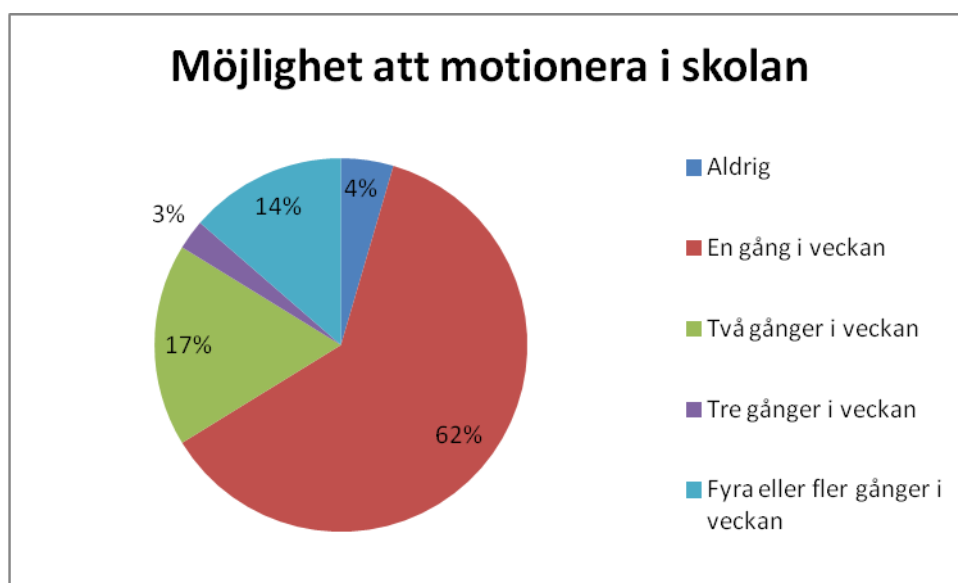


Figur 1. I denna figur redovisas hur eleverna motionerar på sin fritid. Den visar att nästan hälften av eleverna tränar regelbundet tre eller fler gånger varje vecka och att 74 % tränar minst en gång i veckan. Endast 4 % uppger att de aldrig motionerar på sin fritid.

Figur 1 visar att nästan hälften av eleverna tränar regelbundet tre eller fler gånger varje vecka och att tre av fyra elever tränar minst en gång varje vecka. Resultatet visar också att pojkar och flickor har relativt lika träningsvanor på sin fritid. Utifrån en genomförd chi-square analys finns det ingen signifikant skillnad i träningsvanor på fritiden mellan pojkar och flickor.

De elever som på fritiden motionerar regelbundet två eller fler gånger i veckan spenderar också i genomsnitt 4,7 timmar mindre stillasittande varje vecka än de elever som endast tränar en gång i veckan eller mindre.

Eleverna fick också frågan hur många gånger i veckan de får möjlighet att motionera i skolan. Även på denna fråga fick respondenterna svara utifrån olika svarsalternativ. Resultatet redovisas i figur 2.



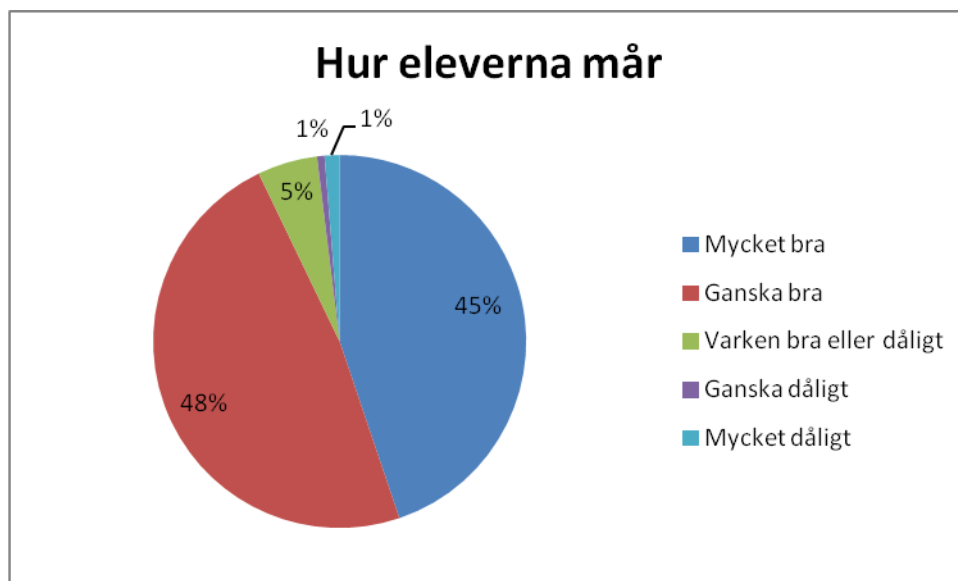
Figur 2. I denna figur redovisas hur ofta eleverna får möjlighet att motionera i skolan. Den visar att 96 % av eleverna erbjuds möjlighet att motionera i skolan minst en gång i veckan. En tredjedel av eleverna erbjuds flera tillfällen i veckan.

Figur 2 visar att majoriteten av gymnasieeleverna ges möjlighet att motionera minst en gång i veckan. Endast 4 % uppger att de inte ges möjlighet för dem att motionera i skolan. Resultatet

av undersökningen visar också att de elever som får möjlighet att motionera i skolan två eller fler gånger i veckan spenderar något färre timmar i skolan stillasittande. I genomsnitt är skillnaden 1,3 timmar mindre stillasittande per skolvecka, och 6,1 timmar om man räknar in både skoltiden och fritiden under en vardagsvecka.

4.2.4 Stillasittande beroende på hälsa

Respondenterna fick i enkäten svara på en fråga hur de mår för det mesta. Här gavs de olika svarsalternativ från mycket bra till mycket dåligt. Frågans resultat redovisas i figur 3 nedan.



Figur 3. Här redovisas hur eleverna uppger att de mår för det mesta. Figuren visar att 93 % av eleverna mår i allmänhet bra. Endast 2 % uppger att de mår dåligt.

Figur 3 visar att eleverna i regel mår bra. 93 % har angivit att de mår mycket bra eller ganska bra. Även om gruppen som uppger att de mår ganska dåligt eller mycket dåligt är väldigt liten så har vi jämfört deras stillasittande tid med de som inte uppgett att de mår dåligt. Det visar sig då att de som uppgett att de i någon grad mår dåligt är i genomsnitt stillasittande 12,7 timmar mer i veckan än eleverna i andra gruppen.

4.2.5 Hur eleverna tar sig till skolan

Enkäten innehöll en fråga om eleverna på vägen till och från skolan aktiverade sig genom att gå eller cykla. Om så var fallet fick de också ange hur lång sträcka de fick gå eller cykla för att ta sig till och från skolan. Resultatet visar att 56,5 procent av eleverna aktiverade sig genom att gå eller cykla till och från skolan, resterande aktiverade sig inte alls. Medelvärdet i avstånd för de som gick till och från skolan var 1,9 km med en standardavvikelse på 1,6 och för de som cyklade var det 3,8 km med en standardavvikelse på 2,2. Det mesta en elev fick gå var 10 km för den som cyklade längst hade också 10 km cykelväg till och från skolan. Resultat visade inga signifikanta skillnader i stillasittande tid mellan de som aktiverade sig till och från skolan och de som inte gjorde det

4.3 Sammanfattning av resultat

Sammanfattningsvis visar resultatet att en gymnasieelev i genomsnitt spenderar 64,2 timmar av sin vakna tid varje vecka stillasittande. 51,1 av dessa stillasittande timmar sker under vardagarna och majoriteten av dem spenderas i skolan på lektioner och raster. Eleverna spenderar mer tid stillasittande på vardagarna än vad de gör på helgdagarna. Det finns ingen signifikant skillnad mellan pojkars och flickors stillasittande tid. Antalet stillasittande timmar är likartade mellan pojkar och flickor på vardagar, helger, skoltid och fritid.

Gymnasieeleverna är relativt aktiva på sin fritid. Tre av fyra tillfrågade elever tränar minst en gång i veckan utanför skolan. Nästan hälften tränar regelbundet tre eller fler gånger i veckan. Endast 4 procent uppger att de aldrig tränar på sin fritid. Det finns ingen signifikant skillnad mellan pojkars och flickors träningsvanor på fritiden. De elever som tränar två eller fler gånger i veckan spenderar mindre tid stillasittande varje vecka än de elever som tränar en gång i veckan eller mindre. I skolan ges nästan alla elever möjlighet att motionera minst en gång i veckan. En tredjedel av eleverna har möjlighet att motionera i skolan flera gånger varje vecka. Det visar sig också att de elever som ges möjlighet att motionera två eller fler gånger under skolvecka spenderar mindre timmar stillasittande under en vardag och vardagsvecka.

Majoriteten av eleverna säger sig må bra och det är endast sju procent som inte uppger att de mår bra. De få elever som uppger att de mår dåligt sitter också i genomsnitt stilla 12,7 timmar mer i veckan jämfört med de som inte mår dåligt.

Mer än hälften av eleverna aktiverar sig fysiskt genom att gå eller cykla på sin väg till och från skolan. Det fanns dock inga signifikanta skillnader i stillasittande tid mellan de som gick eller cyklade till skolan och de som inte gjorde det.

5. Diskussion

I följande kapitel diskuteras resultatet utifrån bakgrunden och tidigare forskning. Även vår egen syn på studiens resultat framförs. Sedan följer en metoddiskussion där vi diskuterar vårt metodval utifrån en kritisk synvinkel.

5.1 Resultatdiskussion

Resultatet visar att en genomsnittlig gymnasielev på ett högskoleförberedande program spenderar mer än halva sin vakna tid varje vecka stillasittande, närmare bestämt 58 procent av tiden. Denna siffra känns spontant väldigt hög men faktum är att undersökningar som Statens folkhälsoinstitut (2012Pdf 1) presenterar visar på exakt samma siffra. Det vill säga att även de kom fram till att människor spenderar 58 procent av sin vakna tid stillasittande. Det ska tilläggas att deras siffror gäller människor i alla åldrar medan vårt fokus ligger på gymnasieungdomar. Det är lätt att då dra slutsatsen att elever på gymnasiet sitter stilla lika mycket som övriga åldersgrupper men vi anser att det krävs fler studier att jämföra med innan en sådan slutsats kan antas. Dessutom visar Stockholms länslandstings folkhälsoenkät (2011) att ungdomar mellan 18-24 år är de som spenderar mest tid stillasittande. I övrigt finns det inga andra utförda studier som liknar vår och riktar in sig på just gymnasieelevers stillasittande. Detta gör det svårt att diskutera resultatet i jämförelse med tidigare undersökningar. Resultatet av vår undersökning visade också att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan pojkar och flickor i stillasittande tid. Vi kunde alltså inte se något samband mellan kön och stillasittande beteende. Detta hade vi inte heller förväntat oss men det visar på att vardagen för elever i gymnasiet ser relativt lika ut för alla oavsett vilket kön du tillhör.

I vår undersökning kom det fram att eleverna spenderar mer tid stillasittande på skoldagar än vad de gör på helgdagar då de inte har någon skolgång. Detta visar på att den vardag som skolan utgör för eleverna bidrar till ett mer stillasittande beteende, både i skolan och på fritiden efter skolan. Eftersom stillasittande nu har lyfts fram som en oberoende riskfaktor för olika folkhälsosjukdomar kan man ställa sig frågan om hur denna stillasittande vardagen som

eleverna har i skolan påverkar deras sett till en längre framtid. Då skolan lyder under arbetsmiljölagen som säger att arbetsmiljön inte ska vara sådan att eleverna riskerar sjukdomar bör kanske skolans rutiner ses över. På något sätt bör stillasittandet i skolan minskas och insatser behöver göras för att få eleverna att minska sitt stillasittande. På sin egen fritid sitter eleverna inte stilla lika mycket som i skolan och då anser vi att det är upp till de som styr skolan att se till så att eleverna inte tvingas in i ett stillasittande beteende när de går i skolan.

De elever som under skoltid fick möjligheten att motionera i skolan spenderade mindre tid stillasittande vilket också visar på att skolan, förutom lektioner och aktiviteter som innehåller fysisk aktivitet för eleverna innebär väldigt mycket stillasittande tid för ungdomarna. Undersökningen visar att dagens gymnasieelever på sin fritid är relativt aktiva. Tre av fyra elever tränar minst en gång i veckan och nästan hälften tränar regelbundet tre eller flera gånger i veckan. De elever som tränar regelbundet två eller flera gånger i veckan spenderar mindre tid stillasittande än de som tränar en gång i veckan eller mindre. Detta är visserligen ganska logiskt eftersom de regelbundet har tid på sin fritid då de inte sitter stilla. Dock så spenderar dessa elever ändå 62 timmar stillasittande varje vecka vilket också är över hälften av deras vakna tid. Detta visar på att en fritid där man tränar flera gånger i veckan inte behöver innebära ett drastiskt minskande av stillasittande tid. Detta befäster även det påstående som tidigare forskning kommit fram till om att fysisk aktivitet och stillasittande bör ses som två skilda beteenden. Även en person som tränar mycket kan alltså spendera stora delar av sin tid då de inte tränar stillasittande vilket innebär en risk för de negativa hälsoeffekter som ett stillasittande beteende utgör. Vi skulle vilja kalla dessa personer för aktiva soffpotatisar.

Mer än varannan elev aktiverade sig fysiskt genom att gå eller cykla till och från skolan. Det visade sig dock att avstånden eleverna gick eller cyklade i genomsnitt var relativt korta och påverkade inte elevernas stillasittande tid på en dag på något märkbart sätt. Däremot får de elever som är fysiskt aktiva på sin väg till och från skolan den extra vardagsmotionen som gör att musklerna får arbeta och förbränningen ökar. De elever som är stillasittande i tex en bil till och från skolan går miste om denna vardagsmotion.

I undersökningen kom det fram att en överväldigande majoritet av eleverna mätte bra för det mesta vilket är positivt. Vi var dock mer intresserade av de som inte mätte bra för att se om

det fanns ett samband mellan sämre hälsa och ett stillasittande beteende. Då de elever i undersökningen som inte mådde bra inte var så många så är det svårt att dra några trovärdiga slutsatser utifrån den gruppen. Men det kan ändå nämnas att de elever som uppgav att de inte mådde så bra spenderade i genomsnitt över 12 stillasittande timmar mer varje vecka än de övriga eleverna. För att bevisa detta samband krävs dock flera undersökningar med större underlag.

5.2 Metoddiskussion

Då området med tillhörande syfte och frågeställningar för uppsatsen bestämts problematiserades begreppet stillasittande som utgångspunkt för undersökningen. Eftersom forskningen kring området är relativt ungt och idag är pågående blev även denna studie en självrapporterande undersökning. Även om statens folkhälsoinstitut uppmanat till mer objektiva metoder av datainsamling med hjälp av exempelvis rörelsemätare var det alternativet nästintill omöjlig att utföra med tanke på den tidsram vi hade till vårt förfogande för att slutföra studien, förutom tidsaspekten var det även en materiell och ekonomisk fråga. Valet, som tidigare nämnts, föll på att göra en självrapporterande studie i form av enkäter. Då det skulle göras en undersökning med ett stort antal respondenter var vi tvungna att göra en pilotstudie. Pilotstudien gjordes på sex ungdomar för att se om frågorna vi valt uppfattades på rätt sätt och för att se om det var något vi glömt. Vi fick bra respons på pilotstudien och diskuterade med testpersonerna vad som kunde ändras och göras mer tydligt.

Resultatet av undersökningen var tillfredsställande, det var dock en del bortfall som upptäcktes då resultatet var sammanfattat. Bortfallet bestod av felaktigt ifyllda enkäter eller enkäter som inte var helt ifyllda. Detta var enkäter vi valde att inte redovisa då det inte skulle ge det helhetsresultat vi var ute efter. Dessa bortfall kunde bero på flera faktorer, det kunde vara att vissa av frågorna på enkäten var svårtolkade för vissa elever och istället för att fråga oss om hjälp hoppade de förmodligen helt enkelt över frågan eller att enkäten inte var tillräckligt intressant för vissa. Detta var inte något som framkom på den pilotstudie vi gjorde men med facit i hand skulle vi kanske gjort en större pilotstudie som innefattat upp emot 20 respondenter och på så sätt fått tydligare direktiv på hur vi kunde förbättrat enkäten. Vi hade också diskussioner om att utöka enkäten med flera frågor och variabler men vi kände att det

fanns en risk att vi rörde oss för långt ifrån vårt syfte och frågeställningar om vi gjorde det. Dessutom var det nog klokt att inte ha en längre enkät då eleverna fick reflektera mycket själva över sina stillasittande vanor vilket tog rätt så lång tid. Hade vi haft en längre enkät finns risken att fler enkäter bara varit ifyllda till hälften.

Resultatet på studien var i sin helhet tillfredställande, vi fick in ett stort antal enkäter med svar som kunde redovisas och analyseras. Frågorna på enkäten visade sig vara relevanta till frågeställningar och syfte. Även om frågorna där eleverna själva fick utvärdera sin stillasittande tid kunde vara tidskrävande och svåra för en del elever så var det bra att vi utformade frågorna på ett sådant sätt. Nu fick vi väldigt exakta svar och flera variabler att utgå ifrån. Även de analysmetoder vi använde som bestod av t-test och chi-square var användbara och fyllde sitt syfte när vi behandlade resultatet.

5.3 Slutsats

De slutsatser vi kan dra utifrån den genomförda studien är att den genomsnittliga gymnasieeleven spenderar mer än halva sin vakna tid, närmare bestämt 58 procent varje vecka stillasittande. De spenderar mer tid stillasittande under vardagarna än vad de gör på helgerna och majoriteten av de stillasittande timmarna under vardagen sker i skolan, och då främst under lektionerna. De finns inget samband mellan könstillhörighet och tid i stillasittande. Däremot så visar det sig att de elever som regelbundet tränar flera gånger i veckan på sin fritid spenderar mindre tid stillasittande varje vecka. De spenderar dock fortfarande mycket tid stillasittande på tiden då de inte tränar. Det finns tendenser som pekar på att elever som allmänt mår dåligt spenderar mer tid stillasittande varje vecka, underlaget är dock för litet för att kunna styrka en trovärdig slutsats.

5.4 Framtida forskning

Det hade varit intressant att följa upp denna studie med en mer objektiv undersökning där man använder sig av rörelsemätare eller andra instrument för att jämföra ett sådant resultat med denna studie som är självrapporterande.

En observationsstudie där stillasittande under teoretiska lektioner studeras skulle även det vara intressant för att studera den vardag eleverna upplever under sin skolgång. Utifrån den skulle man sedan kunna fundera på hur man kan förändra undervisningen för att minska elevernas stillasittande i skolan.

6. Sammanfattning

Syftet med uppsatsen är att undersöka stillasittande beteende bland gymnasieelever i skolan och på deras fritid. Frågeställningen rör huruvida elevernas stillasittande beteende skiljer sig åt i skolan och på fritiden och hur det skiljer sig beroende på elevernas kön, hälsa och träningsvanor. Studien, som tar sin utgångspunkt i tidigare forskning kring stillasittandets negativa hälsoeffekter är genomförd som en kvantitativ enkätstudie och omfattar 154 gymnasieelever som läser teoretiska program på tre olika gymnasieskolor. Resultatet, som är svårt att jämföra med tidigare forskning pga. av det inte forskats i ämnet tidigare, visar att den genomsnittliga gymnasieeleven spenderar mer än halva sin vakna tid, närmare bestämt 58 procent varje vecka stillasittande. Resultatet visar också att eleverna spenderar mer tid stillasittande på vardagarna än på helgdagarna och majoriteten av de stillasittande timmarna på vardagen sker i skolan. Det visar sig också att elever som tränar regelbundet flera gånger i veckan spenderar mindre tid stillasittande men att de fortfarande spenderar mycket tid stillasittande mellan sina träningspass. Studiens resultat visar inga samband mellan stillasittande beteende och könstillhörighet. I metoddiskussionen problematiseras de negativa följderna av att göra en självrapporterande studie och studiens bortfall diskuteras. I studiens avslutande del ges förslag på vidare forskning i ämnet.

7. Referenslista

7.1 Litteratur

Denscombe, Martin. (2000). *Forskningshandboken*, Lund: Studentlitteratur.

Ejlertsson, Göran. (2005). *Enkäten i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Esiasson, Peter. Gilljam, Mikael. Oskarsson, Henrik och Wängenerud, Lena. (2012) *Metodpraktikan, konsten att studera samhälle, individ och marknad*. [Fjärde upplagan] Vällingby: Nordstedts Juridik.

Kylén, Jan-Axel (2004). *Att få svar*. Stockholm: Bonnier Utbildning.

Språkrådet. (2008). *Svenska skrivregler*. 3. Utökade uppl. Stockholm: Liber.

Svenska akademins ordlista över svenska språket. (2006) 13. Uppl. Stockholm: Svenska akademien.

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer*.

7.2 Artiklar

Ekblom-Bak, Elin. (2010). *Minskat stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet*. Läkartidningen. [Publicerad: 2010-03-02]

Ekblom-Bak, Elin. (2012). *Långvarigt stillasittande är en metabol riskfaktor*. Läkartidningen. [Publicerad: 2012-08-21]

Garmy P, Nyberg P och Jakobsson U. *Sleep and Television and Computer Habits of Swedish School-Age Children*. The Journal of School Nursing. [Publicerad: December 2012]

Hamilton MT, Hamilton DG, Zderic TW. *Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease*. Diabetes. [Publicerad: November 2007]

Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. *Sedentary time and cardio-metabolic biomarkers in US adults*. Oxford journals. [Publicerad: Juni 2003]

Levine JA, Lanningham-Foster LM, McCrady SK, Krizan AC, Olson LR, Kane PH, Jensen MD, Clark MM. *Individual variation in posture allocation: possible role in human obesity*. Science. [Publicerad: Januari 2005]

Steen Vivanco, Lois. *Stillasittandet gör oss sjuka*. Fysioterapi. [Publicerad: 2011]

7.3 Avhandlingar

Back-Träff, Maja. (2011). *"När börjar vi?"* Uppsala universitet: Examensarbete.

Kallings, Lena. (2008). *Physical activity on prescription, Studies on physical activity level, adherence and cardiovascular risk factors*. Karolinska institutet: Stockholm.

Larsson H, Redelius K. (2004). *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa*. Gymnastik och idrottshögskolan: Samlingsverk.

Regeringskansliet socialdepartamentet. (2002). *Handlingsplan för ökad hälsa i arbetslivet*. Socialdepartamentet: Stockholm.

Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Stillasittande och ohälsa – en litteratursammanställning*. (Pdf 1)

7.4 Elektroniska källor

Arbetsmiljöverket. (2012) [Internetkälla:

http://www.av.se/teman/datorarbete/olika_miljoer/skolan/fakta_datorer_skola.aspx Hämtad: 2012-12-16]

Arbetsmiljöverket. [Internetkälla: [Arbetsmiljöverket 2006 Elevers skolmiljö](#)

http://www.av.se/dokument/statistik/rapporter/stat2006_03.pdf Hämtad: 2012-12-17]

Skolverket. [Internetkälla: http://www.skolverket.se/lagar-och-regler/2.3134/visa-enskild-foreskrift?_xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolfs%2Fwpubext%2Ffs%2FRecord%3Fk%3D2302 Hämtad 2012-12-10]

Statens folkhälsoinstitut. [Internetkälla: <http://www.fhi.se/Statistik-uppfoljning/Nationella-folkhalsoenkaten/Levnadsvanor/Fysisk-aktivitet/> Hämtad 2012-11-06]

Statens folkhälsoinstitut. [Internetkälla: <http://www.fhi.se/Aktuellt/Nyheter/Stillasittande--ett-hot-mot-svenskarnas-halsa/> Hämtad 2012-11-06]

Stockholm läns landsting. [Internetkälla:

http://tfatestweb.se/fhr2011/dokument/DEL_5_Fysisk_aktivitet_web.pdf Hämtad: 2012-11-02]

8. Bilagor

8.1 Enkät (bil.1)

1. Är du?	Pojke Flicka	() 1 () 2
2. Hur skulle du vilja beskriva att du mår, för det mesta? Gör en allmän bedömning.	Mycket bra Ganska bra Varken bra eller dåligt Ganska dåligt Mycket dåligt	() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
3. Hur mycket av din tid efter skolan, eftermiddag/kväll, spenderar du stillasittande i genomsnitt? Räkna in allt som medför inaktivitet exempelvis: Läsläsning, TV/TV-spel, datoranvändning, läsning, matbordet, telefonen, buss/bil osv. (Uppskatta antal timmar på en dag). Tiden du sover räknas inte in!	Antal timmar per dag (ca.) :.....	
4. Hur mycket av din tid på helger spenderar du stillasittande? (Uppskatta antal timmar per dag). Tiden du sover räknas inte in!	Lördag:..... Söndag:.....	
5. Hur mycket av din tid under de olika skoldagarna, en normal skolvecka, spenderar du stillasittande på lektioner? (Uppskatta antal timmar per dag).	Måndag: ca.....timmar Tisdag: ca.....timmar Onsdag: ca.....timmar Torsdag: ca.....timmar Fredag ca.....timmar	
6. Hur mycket av din tid under de olika skoldagarna, en normal skolvecka, spenderar du stillasittande	Måndag: ca.....timmar	

<p>på raster, håltimmar och luncher? (Uppskatta antal timmar per dag).</p>	<p>Tisdag: ca.....timmar</p> <p>Onsdag: ca.....timmar</p> <p>Torsdag: ca.....timmar</p> <p>Fredag ca.....timmar</p>	
<p>7. Om du tänker på hur du kommer till och från skolan. Brukar du gå eller cykla någon del av vägen de flesta av veckans dagar?</p> <p>Ange i så fall ungefärlig sträcka.</p>	<p>Nej</p> <p>Ja, gå ca km</p> <p>Ja, cykla ca..... km</p>	<p>() 1</p> <p>() 2</p> <p>() 3</p>
<p>8. Hur ofta motionerar/tränar du på Din fritid minst en halvtimme så att du blir andfådd och svettig?</p>	<p>Aldrig</p> <p>Någon gång per år</p> <p>Någon gång per månad</p> <p>Någon gång per vecka</p> <p>Regelbundet två gånger i veckan</p> <p>Regelbundet tre eller flera gånger per vecka</p>	<p>() 1</p> <p>() 2</p> <p>() 3</p> <p>() 4</p> <p>() 5</p> <p>() 6</p>
<p>9. Hur många gånger i veckan får du möjlighet att motionera i skolan? (Minst en halvtimme så att du blir andfådd och svettig)</p>	<p>Aldrig</p> <p>En gång i veckan</p> <p>Två gånger i veckan</p> <p>Tre gånger i veckan</p> <p>Fyra eller fler gånger i veckan</p>	<p>() 1</p> <p>() 2</p> <p>() 3</p> <p>() 4</p> <p>() 5</p>

8.2 Missiv (bil.2)

Hej!

Vi heter Sebastian och Thomas och är två lärarstudenter som läser sista terminen av lärarutbildningen på Kristianstad högskola. Just nu skriver vi vårt examensarbete som handlar om stillasittande beteenden hos gymnasieungdomar. Det vi vill undersöka är hur mycket tid en elev på gymnasiet spenderar stillasittande. Detta gäller både tiden i skolan och på fritiden.

Denna studie är ett led i forskningen som undersöker de negativa hälsoeffekter ett stillasittande beteende har för olika individer. Forskningen inom detta område är i ett relativt tidigt stadie och ert deltagande är till stor hjälp för forskningens fortsatta utveckling.

Av denna anledning skulle vi vilja att du deltar i vår enkätundersökning som är baserad på frågor kring hur du uppskattar din stillasittande tid, både i skolan och på din fritid. Du kommer givetvis att vara helt anonym, och det finns ingen möjlighet för någon att spåra de svar du angivit tillbaka till dig. All information vi får kommer att behandlas konfidentiellt.

Deltagandet är helt frivilligt och du kan välja att avstå om du vill!

Enkätundersökningen beräknas ta cirka 5-10 minuter.

Läs noga igenom frågan med tillhörande svarsalternativ. Läs alla svarsalternativ innan du svarar. Svara sedan på frågan genom att sätta "X" i avsedd ruta. Vid de frågor där svarsalternativ saknas ska du fylla i en uppskattning av antal timmar eller avstånd.

Vi vore väldigt tacksamma om du vill ställa upp.

Tack på förhand!

Mvh

Sebastian Ristevski och Thomas Clementson

Kontaktinformation:

Kommer du på, eller har några frågor kring undersökningen kan du kontakta oss via mail:

Sebastian: sebastian.ristevski@gmail.com

Thomas: thomasc_87@hotmail.com