



Minskade fysiska aktivitet hos skolåriga barn

Julia Jokinen

Lärdomsprov

Idrott och hälsopromotion 21

2024

Lärdomsprov

Julia Jokinen

Minskade fysiska aktivitet hos skolåriga barn

Yrkeshögskolan Arcada: Idrott och hälsopromotion, 2021.

Identifikationsnummer:

27853

Uppdragsgivare:

Yrkeshögskolan Arcada

Sammandrag:

Syftet med detta lärdomsprov är att sammanställa hur ökande skärmtid och coronapandemin har påverkat minskande fysiska aktiviteten bland barn i skolåldern. Syftet är även att få information vidare till föräldrar med små barn och de som arbetar med barn i denna ålder. Lärdomsprovet har två forskningsfrågor vilka är 'Hur har skärmtiden påverkat barnens fysiska aktivitet?' och 'Hur har coronapandemin påverkat barnens fysiska aktivitet?' Metoden som användes under examensarbetet var en allmän litteraturstudien. En litteraturstudie är en studie som byggs upp av artiklar och information som redan finns av ämnet, sedan skapar man en översikt av kunskapen. Barnens fysiska aktivitet har minskat mycket efter coronapandemin och den har ännu inte nått samma nivå som innan pandemin. Minskad fysisk aktivitet och ökad skärmtid påverkar också akademiska prestationer, eftersom fysisk aktivitet har visat ha en koppling till inläring. Efter pandemin skedde det restriktioner som distansinläring och rekommendationer om hur man får röra sig hemma och utanför hemmet har även gjort det svårt för barnen att engagera sig i skolrelaterad och organiserad idrott. Jag har använt dessa databaser: Google Scholar och Science Direct. Som sökord har jag använt: *7–10 år barn fysiska aktivitet, skärmtid, lapset, screen. time AND physical activity, lessened physical activity, school-aged children, liikunta, fyysinen aktiivisuus, ruutu aika.*

Nyckelord:

Fysiska aktivitet, barn, skärmtid, coronapandemi, motionsrekommendationer.

Degree Thesis

Julia Jokinen

Decreasing physical activity by school aged children

Arcada University of Applied Sciences: Sport and health promotion, 2021.

Identification number:

27853

Commissioned by:

Arcada University of Applied Sciences

Abstract:

The purpose of this thesis work is to compile how increasing screen time and the corona pandemic have affected decreasing physical activity among school-aged children. The aim is also to get information on to parents with small children and those who work with children of this age. This work has two research questions which are "How has screen time affected children's physical activity?" and "How has the corona pandemic affected children's physical activity?" The method used during the thesis was a general literature study. A literature study is built up from articles and information that already exists on the subject, then you create an overview of the information. Children's physical activity has decreased a lot after the corona pandemic, and it has not yet reached the same level as before the pandemic. Decreasing physical activity and increasing screen time also affect the academic performance, and physical activity has also shown positive effects in learning in school. After the pandemic, there were restrictions such as distance learning and recommendations on how to move at home and outside the home have also made it difficult for children to get involved in school-related and organized sports. I have used these databases: Google Scholar and Science Direct. As keywords, I have used: *7–10 år barn fysiska aktivitet, skärmtid, lapset, screen. time AND physical activity, lessened physical activity, school-aged children, liikunta, fyysinen aktiivisuus, ruutuaika.*

Keywords:

Physical activity, children, screen time, corona, exercise recommendations.

Opinnäyte

Julia Jokinen

Vähentynyt fyysinen aktiivisuus kouluikäisillä lapsilla

Yrkeshögskolan Arcada: Liikunnanohjaaja, 2021.

Tunnistenumero:

27853

Toimeksiantaja:

Ammattikorkeakoulu Arcada

Tiivistelmä:

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tehdä koonti siitä, miten ruutuajan lisääntyminen ja koronapandemia ovat vaikuttaneet kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. Tavoitteena on myös saada tietoa pienten lasten vanhemmille ja tämän ikäisten lasten parissa työskenteleville. Opinnäytetyössä on kaksi tutkimuskysymystä, jotka ovat ”Miten ruutu-aika on vaikuttanut lasten fyysiseen aktiivisuuteen?” sekä ”Miten koronapandemia on vaikuttanut lasten fyysiseen aktiivisuuteen?” Opinnäytetyössäni käytetty menetelmä on yleinen kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus on tutkimus, joka kootaan aiheesta jo olemassa olevista artikkeleista ja tiedoista. Lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt huomattavasti koronapandemian jälkeen, eikä se ole vielä saavuttanut pandemiaa edeltävälle tasolle, mutta tilanne on kuitenkin matkalla parempaan suuntaan. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja ruutuajan lisääminen vaikuttavat myös koulusuoritukseen ja fyysisen aktiivisuuden on myös osoitettu olevan yhteydessä oppimiseen. Kun lapset ovat fyysisesti aktiivisia pidemmällä aikavälillä, heidän fyysisellä kunnollaan voi olla myös positiivinen vaikutus akateemiseen suorituskäyttöön. Pandemian jälkeen rajoitukset, kuten etäopiskelu, ja suositukset liikkumiseen kotona ja kodin ulkopuolella ovat vaikeuttaneet lasten osallistumista kouluun liittyvään ja organisoituun urheiluun. Olen käyttänyt seuraavia tietokantoja: *Google Scholar ja Science Direct*. Avainsanoina olen käyttänyt: *7–10 år barn fysiska aktiviteter, skärmtid, lapset, screen. time AND physical activity, lessened physical activity, school-aged children, liikunta, fyysinen aktiivisuus, ruutu-aika*.

Avainsanat:

Fyysinen aktiivisuus, lapset, ruutu-aika, koronapandemia, liikuntasuositukset.

Innehåll

1	Inledning	6
2	Bakgrund	6
2.1	Motionsrekommendationer	7
2.2	Minskade rörelse hos barn i skolåldern	8
2.3	Coronapandemins påverkan på fysiska aktivitet.....	8
2.4	Barn och fysiska aktivitet	9
2.5	Barn och skärmtid.....	11
2.6	Barn och sociala medier.....	11
3	Vad har föräldrarna för uppgift?	12
4	Syfte och frågeställning	14
4.1	Forskningsfrågor	14
5	Metod	14
5.1	Vad är en allmän litteraturstudie?	14
5.2	Datainsamling	14
5.3	Inklusions- och exklusionskriterier (urvalskriterier).....	16
5.4	Kvalitetsgranskning	16
5.5	Etiska överväganden	16
5.6	Validitet och reliabilitet	17
6	Diskussion	17
6.1	Metoddiskussion.....	20
7	Resultatdiskussion	21
7.1	Hur har skärmtiden påverkat barnens fysiska aktivitet?	21
7.2	Hur har coronapandemin påverkat barnens fysiska aktivitet?	22
8	Konklusion	24
	Källor	26
9	Bilagor	28

1 Inledning

Detta lärdomsprov handlar om skolåriga barns minskande fysiska aktivitet och även ökande skärmtid. Jag kommer att ta fram information som handlar om varför barnen inte rör på sig lika mycket som förut, hur har coronapandemin påverkat denna situation med större skärmtid och mera stillasittande.

Enligt UKK-institutet (Tammelin, Sääkslahti & Vasankari, 2021) har fysiska aktivitet en stor betydelse för barnens utveckling, hälsa och välbefinnande. Under de senaste åren har barnens rörelse minskat i en stor mängd vilket leder till massa olika problem till exempel i barnens skolprestation. Sociala medier och dess inverkan har en stor påverkan på hela familjens välbefinnande. I dagens läge är det vanligt att användning av smarttelefoner börjar redan innan skolåldern vilket leder till att barnen redan i ett tidigt skede har skapat en vana av användning av dem vilket betyder att vanan ofta även finns kvar genom hela ungdomen till vuxenlivet. Enligt Pep-rapporten (Annwall & Höök, 2021) visar också flera olika studier en negativ korrelation mellan fysiska aktivitet och skärmtid.

Enligt WHO (2022) bör 5–17 år gamla röra sig åtminstone 60 minuter per dag med hög intensitet som aerob fysiska aktivitet under veckan. Minst tre dagar i veckan ska innehålla aktiviteter som stärker muskler och ben. Barnen i denna ålder borde begränsa mängden tid som spenderas stillasittande, speciellt mängden skärmtid.

2 Bakgrund

I detta kapitel tar jag fram bakgrundsinformation till mitt litteraturstudie under kategorierna: *motionsrekommendationer, minskande rörelse hos barn i skolåldern, coronapandemins påverkan på fysiska aktivitet, barn och fysiska aktivitet, barn och skärmtid, barn och sociala medier.*

2.1 Motionsrekommendationer

Olika undersökningar visar, att barn och unga ska röra på sig i minst 60 minuter varje dag och bli andfädda under denna tid. Bra aktivitet för detta är till exempel olika lekar som nata, cykling eller att simma. Barnen borde också göra aktiviteter som stärker skelettet och muskler som till exempel att springa, klättra, hoppa eller träna styrka tre gånger i veckan. Nuförtiden kan redan unga börja med styrketräning då man har tekniken i skick och inte använder stora vikt ännu. Flera forskningar tyder på att hälften av barnen och unga inte når den dagliga minimirekommendationen av fysiska aktivitet. Allt fler barn och unga har problem med psykiska hälsan och i nuläget har hela tiden yngre barn problem med detta. (Tammelin, Sääkslahti & Vasankari, 2023)

Mångsidig rörelse är viktig för barn eftersom det förebygger olika sjukdomar samt utvecklar deras muskler. Som mål för barn och unga inom idrott är att förstärka deras muskler och ben och förbättra sina grundfärdigheter inom rörelse. Rekommendationer för barn inom idrott är till exempel olika hopp och ändring av riktning. Exempel på dessa idrottsformer är friidrott och olika racket samt bollspel. En till viktig del att fokusera på är rörlighet. (Tammelin, Sääkslahti & Vasankari, 2023)

För att mäta och kartlägga barnens och ungas fysiska välmående används det ett nationellt system som heter MOVE! Testet är grundat av utbildningsstyrelsen och är baserad för barn i årskurs 5 och 9. Det finns olika rörelser till exempel magmuskler, armhävningar, uthållighetstest samt beräkna individens rörlighet. (Utbildningsstyrelsen, 2023)

Enligt Pep-rapporten (Annwall & Höök, 2021) når endast 20% av flickor och 25% av pojkar rekommendationen om 60 minuter av fysiska aktivitet per dag. I WHO:s 2020 publicerade riktlinjer för fysiska aktivitet sägs att all rörelse är bättre än inget och att långvariga sittandet ska begränsas. Rekommendationen av minst 60 minuter fysiska aktivitet dagligen angår barn och ungdomar i åldern 5–17 år, intensiteten av aktiviteten ska vara minst måttlig. (Annwall & Höök, 2021)

2.2 Minskade rörelse hos barn i skolåldern

Dagens unga rör sig allt mindre än förut och det minskar tyvärr hela tiden. Enligt Fogelholm (2007) är insatser vuxna som rör sig tillräckligt i Finland 60–65%. Bland unga motionerar ungefär endast 40–50% tillräckligt och ytterst lite rör sig endast 20–25%.

Riskerna som handlar om orörligheten gäller alla, oavsett ålder eller kön. Enligt World Health Organisation (2022) är orörligheten den fjärde största orsaken till dödsfall. På grund av att barn och ungas fysiska aktivitet har också minskat, hör de också till riskgruppen och även barns orörlighet kan få allvarliga konsekvenser. Eftersom orörligheten minskar hela tiden, blir också livet mindre fysiskt.

Den moderna livsstilen som vi har just nu uppmuntrar till att göra saker i vardagen ännu mera passivt. Utvecklingen av tekniken minskar behovet av fysiska aktivitet, eftersom vi kan göra så mycket på nätet som till exempel nätshopping. På grund av detta talar man redan om en pandemi av inaktivitet som håller ihop med livsstilssjukdomar. Regelbunden motion och bra kost är basen för en god hälsa men det kompenserar inte nödvändigtvis för olika hälsorisker som orsakas ifall man annars är oaktiv och stillasittande. (Heinonen, Helajärvi, Lindholm & Vasankari, 2015)

2.3 Coronapandemins påverkan på fysiska aktivitet

Enligt Pep-rapporten (Annwall & Höök, 2021) visar att ett av fem barn och unga upplever att de har rört på sig mindre under pandemin. Då coronapandemin började i Finland i mars 2020 stängdes största delen av daghem och grundskolor. Träningar, läger, turneringar, tävlingar och seriespel blev inställda vilket betyder att all organiserad idrott slutade för de flesta barn. Det har visats att ett av fem barn har rört sig mindre under pandemin och nästan ett av tre har svarat på frågan att de har haft mera skärmtid under pandemin. (Annwall & Höök, 2021)

Flickor är mindre aktiva än pojkar redan från sju års åldern och enligt det når flickor rekommendationen lägre än pojkar. Ett av fyra barn har idrottsundervisning endast en

gång i veckan och största delen av barnen önskar att de hade mer idrottsundervisning. Ett av tio barn äter hälsosamt och rör på sig 60 minuter om dagen. (Annwall & Höök, 2021)

Andelen barn som deltar i fysiska aktivitet på fritiden sjunker ständigt på grund av minskad inkomstnivå. Det anses även att barn som har påverkats mest av coronapandemin är de som har föräldrar med låga inkomster. Barn i dessa situationer har känt sig oroliga för coronan och för att pandemin ska påverka deras nära. Barn med låginkomstföräldrar har svarat att de har mindre fysiska aktivitet och mera skärmtid jämfört med barn till föräldrar med större inkomst. (Annwall & Höök, 2021)

Det finns också mycket tankar och funderingar om hur situationen vid barns fysiska aktivitet skulle vara ifall coronan inte hade skett. Enligt LIITU-undersökningen har den fysiska aktiviteten som i genomsnitt minskade under coronapandemin börjat återhämta sig, men för alla har den inte återgått till samma nivå som före pandemin. Minskningen gäller i synnerhet självständig fysiska aktivitet och föreningsaktivitet. (Kantomaa, 2020)

Enligt Kantomaa (2020) väcker det också oro att flickornas fysiska aktivitet börjar minska tidigare med åldern än pojkarnas och flickorna uppskattar fysiska aktivitet mindre än pojkarna. Flickorna känner även hinder för fysiska aktivitet.

2.4 Barn och fysiska aktivitet

Enligt CIF-rapporten (VGR, 2018) undersökning finns det ett tydligt mönster i de olika studier som gjorts, att den fysiska aktiviteten minskar med åldern. Små barn är mera aktiva än dom äldre och största delen av studierna visar även att pojkar är mera aktiva än flickor. Ungefär 50% av pojkarna och 30% av flickorna uppnår rekommendationen av 60 minuter fysiska aktivitet dagligen.



UKK-institutet (Tammelin, Sääkslahti & Vasankari, 2021)

En vanlig dag borde bestå av en blandning av fysiska aktivitet på olika ansträngningsnivåer och fysiskt stillasittande. Fysiska aktivitet främjar både fysiska och även den psykiska hälsan. Fysiska aktivitet har även visat positiva effekter i koncentration, minne, skolprestation, självkänsla och mental hälsa. Barnens motoriska utveckling är beroende av fysiska aktivitet. Bristande motorisk förmåga kan leda till att barnet inte vill röra på sig och är mera stillasittande. Under skoldagen samlar barnen ihop ungefär 60% av dagens motion rekommendation, vilket betyder att resten 40% borde komma på fritiden utanför skolan. (VGR 2018)

Faktorer som är viktiga för en god psykisk hälsa hos barn är

- fysiska aktivitet
- sömn
- en känsla av samhörighet
- att göra saker som känns meningsfulla och ger glädje
- möjlighet till mental återhämtning
- möjlighet till god skolprestation

Min Doktor (Blid, H. 2024)

2.5 Barn och skärmtid

Det är oroväckande hur mycket tid barn och unga använder i sociala medier samt i olika form av spel. Beroende framkallande beteende kan leda till bland annat sömnproblem, ångest, depression och sämre skolprestation. (Annwall & Höök, 2021)

I pep-rapportens enkät svarar 30% att de har mer skärmtid nu jämfört med corona, endast 5% uppger att de har haft mindre skärmtid. Som anledning till mer skärmtid har många svarat att de inte kunnat träffa vänner och inställda fritidsaktiviteter. Bland de som svarat att de har mindre skärmtid är den vanligaste anledningen att man i stället hittat på aktiviteter utomhus med vänner. (Annwall & Höök, 2021)

Av barn och ungdomar som har stillasittande skärmtid fem timmar eller mer är det endast 4% som når rekommendationen om minst 60 minuter fysiska aktivitet per dag. (Annwall & Höök, 2021)

1177 vårdguiden rekommenderar att barn i åldern 6–12 år ska sova 10–11 timmar. (Persson, 2020)

2.6 Barn och sociala medier

De mest använda sociala medier bland barnen YouTube, Instagram, TikTok och Snapchat. **YouTube** är en videodelningsservice där användaren kan titta på, gilla, dela och ladda upp sina egna videor. YouTube kan till exempel användas på datorer, mobiltelefon och surfplattor. **Snapchat** är en mobilapp där man kan skicka bilder och videor till andra användare men till skillnad till exempel WhatsApp så försvinner det man skickat efter att man har öppnat dem. Dock kan man även på snapchat i nuläget ringa samtal. **TikTok** används främst för att skapa och dela korta videor, oftast med musik i bakgrunden. Videor kan vara från roliga skämt till utbildningsinnehåll. **Instagram** är en app för foto- och videodelning som är tillgänglig på iPhone och Android. I appen kan man också se, gilla och dela andra användares inlägg. (Gelles-Watnick, Massarat & Vogels, 2022)

Enligt internetstiftelsen (Secher, 2014) får drygt hälften av 6–10 år gamla sin första egna mobiltelefon under lågstadiet. Barnen på lågstadiet använder främst internet för att titta på tv och video. Men i den här åldern börjar de forma sin egen identitet via internet. Detta gör de bland annat med att kommunicera med text- och bildmeddelanden, detta gör sex av tio i den här åldern.

3 Vad har föräldrarna för uppgift?

När barnen får sin egen första mobil blir det föräldrarnas ansvar att lära dem hur, när och var de ska använda den. Där ingår också att samtala om de möjligheter och risker som internet kan innebära. Precis som föräldrar lär sina barn hantera trafiken eller hemnyckeln bör de också lära dem hantera internet. (Secher, 2014)

Hur barnen ser på idrott och en aktiv hälsosam livsstil är mycket influerad av deras egna föräldrar och påverkan av föräldrarna till barnens fysiska aktivitet är stor. Barnen lär sig att delta i olika sociala grupper där både syskon och andra vuxna är med. Föräldrarna bjuder på ekonomiskt och emotionellt stöd genom hela barndomen och även möjligheter att delta frivilligt i föreningar eller till exempel olika idrotts grupper. De flesta familjer har möjlighet till detta men det finns tyvärr också familjer som inte har denna möjlighet, speciellt ifall det finns flera barn i familjen eller om ekonomiska situationen är dålig. Frågan 'går du på någon idrott eller fysiska aktivitet regelbundet?' frågades av tre olika inkomstnivåer låg, medel och hög. 51 svarade ja på låg, 69 svarade ja på medel och 83 svarade ja på hög inkomstnivå. (Annwall, Ersberg & J-son Höök, 2023)

Det är en viktigt i sociala mediers användning att barnen lär sig hemma av sina föräldrar hur sociala medier används och vad är okej och vad som är inte okej på nätet. Barn behöver stöd och vägledning men också mycket lyssnande, närvaro och samverkan så att de lär sig att använda medier medvetet, säkert och på ett balanserat sätt. Även då det kommer till sociala medier är föräldrarna viktiga exempel åt sina barn genom sitt beteende på medier och sina åsikter. (MLL, 2023)

Vad kan föräldrar göra för att förbättra den ökande skärmtiden?

1. gör mera tillsammans

Ju mera man spenderar tid tillsammans som en familj, desto mindre tid blir det naturligt över till användning av skärmar.

2. var uppmärksam på ditt barns mående

Var uppmärksam på ditt barns mående för att bedöma hur mycket skärmtid är bra för just ditt barn.

3. bli inte arg och frustrerade på barnen

Ledsenhet och ilska kan uppstå när du begränsar barns skärmtid och det är helt normalt. Det är viktigt som förälder att inte bli arg av barnets naturliga reaktion.

4. håll koll på barns liv på nätet

Nuförtiden lever vi i en digital värld där skärmtid är en normal del av barns liv. De flesta vänner finns ofta bakom en skärm, men tyvärr förekommer också nätmobbning vilket kan vara lätt för en förälder att missa. Därför är det viktigt för föräldrarna att ha koll på sitt barns liv på nätet.

Min Doktor (Blid, H. 2024)

Exempel på hur föräldrar kan uppmuntra barnen till en aktiv livsstil:

- gemensamma aktiviteter med familjen (cykla, promenera och uteaktiviteter)
- hälsofrämjande vardagsrutiner (gå trappor i stället för hiss, promenera i stället för bil)
- uppmuntra till aktiviteter tillsammans med vänner i närmiljön (till exempel lekar på gården eller fotboll utomhus)
- uppmuntra barnen och ungdomarna att röra på sig utomhus på egen hand (till exempel promenera eller cykla till skolan och hobbyer)
- utnyttja möjligheter till fysiska aktivitet i utomhusmiljö (till exempel pulkabackar, is planer, badstränder)
- uppmuntra till att delta i organiserad idrott
- söka stöd för hobbyverksamhet för barn och unga (till exempel kostnadsstöd för hobbyer och hjälpmedel som möjliggör aktiviteter)

UKK-institutet (Tammelin, Sääkslahti & Vasankari, 2021)

4 Syfte och frågeställning

Syftet med arbetet är att sammanställa hur coronapandemin och ökade skärmtid har påverkat barnens minskade fysiska aktivitet. Arbetets syfte är även att få delat information vidare till föräldrarna och de som arbetar med barnen i denna ålder av deras minskande aktivitet och ökande skärmtid.

4.1 Forskningsfrågor

Forskningsfråga: *Hur har skärmtiden påverkat barnens fysiska aktivitet?*

Forskningsfråga: *Hur har coronapandemin påverkat barnens fysiska aktivitet?*

5 Metod

Som metod har jag valt en allmän litteraturstudie. Jag anser denna metod som den bästa för att få svar på mina forskningsfrågor. Nedanför kommer jag beskriva vad metoden innebär och hur metoden används.

5.1 Vad är en allmän litteraturstudie?

En allmän litteraturstudie analyserar och beskriver studier som har valts, men inte på ett systematiskt sätt. Ett arbete som är allmän litteraturstudie blir en sammanställning över tidigare studier som gjorts av ett visst ämne, i detta fall barnens fysiska aktivitet och ökande skärmtid. (Forsberg & Wengström, 2015 s. 26)

Enligt Forsberg och Wengström (2016, s.25) kan en allmän litteraturstudie även kallas för litteraturöversikt, litteraturforskning eller forskningsöversikt.

5.2 Datainsamling

Datainsamlingen gjordes under perioden 1.9.2023-15.2.2024 Till denna studie använde jag mig av databaser som Science direct, Google scholar och Pubmed. Som sökord har jag använt: *Barn och fysiska aktivitet, barn och motion, barn och hälsa, barn, children,*

children health, barn och coronapandemi, fysiska aktivitet, physical activity, skola, school, screen time, lapset ja fyysinen aktiivisuus.

Databas	Sökord	Årtal	Antal träffar	Antal valda artiklar
Google Scholar	''7-10 år barns fysiska aktivitet och skärmtid''	2024	7	2
Google Scholar	''Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja lapset''	2020	6270	3
Science Direct	''7-10 year olds screen time AND physical activity''	2024	1340	1
Google Scholar	''School-aged children AND lessened physical activity	2010->	9 530	2
Google Scholar	''Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja ruutuaika''	2015->	1710	3

Tabell 2 sökord och träffar i databaser

Konsten att söka fakta handlar om att formulera rätt frågor, avgöra hur gamla arbeten som ska ingå och på vilket språk samt vilka studietyper som är intressanta. Utifrån frågeställningen bestäms kriterier för sökningen. Därefter är nästa steg att välja databas och sökbegrepp. (Forsberg & Wengström 2008 s.85)

Ett vanligt sätt att välja sökbegrepp är att utgå från ord i frågeställningen och söka på enstaka ord eller ordkombinationer med hjälp av logiska sökoperatörer. Sökorden kombineras då i en fritextsökning med hjälp av de så kallade booleska operatorerna 'AND', 'OR', och 'NOT'. (Forsberg & Wengström 2008 s. 85)

5.3 Inklusions- och exklusionskriterier (urvalskriterier)

Inklusionskriterier

- Artiklar som baserar sig på barn i skolåldern
- Artiklar som är skrivna på svenska, finska eller engelska
- Artiklar som behandlar fysiska aktivitet, coronapandemin eller skärmtid

Exklusionskriterier

- Artiklar som inte hör till målgruppen
- Artiklar som är skrivna på ett annat språk än svenska, finska eller engelska
- Artiklar som är publicerade för över 15 år sedan

5.4 Kvalitetsgranskning

Enligt Forsberg & Wengström (2015) borde en kvalitetsgranskning innefatta utvärdering av studiens syfte och frågeställningar, dess urval och design, mätinstrument, analys och tolkningar. Publiceringsåret av studien ska även tas beaktande.

5.5 Etiska överväganden

Etiska överväganden ska göras innan arbetet med litteraturstudiet påbörjas. Det bör följas riktlinjer med god forskning och ingen ohederlighet samt fusk får förekomma inom forskningen. I litteraturstudier ska etiska överväganden göras då det kommer till val av material samt hur resultatet presenteras. Alla artiklar som tas med till studien ska redovisas och arkiveras. Alla resultat ska presenteras både de som stöder hypotesen och de som inte gör

det. Att presentera endast artiklar som stöder forskarens egen uppfattning är oetiskt. (Forsberg & Wengström 2015, s. 59)

5.6 Validitet och reliabilitet

Validitet indelas i två grupper som är intern validitet och extern validitet. Intern validitet urskiljer man ifall resultaten som forskaren kommit fram med är korrekt och med extern validitet avses hur resultatet kan generaliseras från urval till population. (Forsberg & Wengström 2015, s.89)

Reliabilitet däremot beskriver hur tillförlitligt man har samlat in fakta, hur noga datainsamlingen har gjorts och ifall man har tagit hänsyn till all fakta som finns. Det är viktigt att noggrant överse materialet och kontrollera fakta samt ta till hänsyn etiken. (Forsberg & Wengström 2015, s.133–134)

6 Diskussion

Med mitt arbete strävade jag efter att sammanställa tidigare forskning från ämnet och få svar på bästa möjliga sättet hade jag två forskningsfrågor som var ’ Hur har skärmtiden påverkat barnens fysiska aktivitet?’ och ’ Hur har coronapandemin påverkat barnens fysiska aktivitet?’. Utifrån resultaten av 10 olika vetenskapliga artiklar har jag försökt få svar på dessa forskningsfrågor.

Syftet med mitt arbete var att få svar till mina forskningsfrågor och även ta fram olika lösningar och få information eventuellt vidare till föräldrar med barn i denna ålder. Mitt arbete är syftat både för tränaren, föräldrar till små barn och alla som är intresserade eller arbetar på något sätt kring detta ämne. Som en person som är väldigt intresserad om barn och fysiska aktivitet, så har jag även varit intresserad och fundersam om hur pandemin, utveckling av teknologin och moderniseringen har påverkat orörligheten speciellt hos barn och hur den i framtiden kommer att påverka det och även hela befolkningen.

I Kantomaas (2020) artikel kommer restriktioner av coronapandemin att förvärra med en stor sannolikhet den nuvarande folkhälsoproblemen med låg nivå av fysiska aktivitet och hög förekomst av stillasittande beteende hos barn och ungdomar.

En av den viktigaste delen av mitt arbete är barn och ungas motionsrekommendationer och det kom även fram i flera av studier som jag har sammanställt. Enligt UKK-institutet (Tammelin, Sääkslahti & Vasankari, 2023) ska barn och unga röra på sig minst 60 minuter varje dag och bli andfådda under denna tid. Till denna 60 minuter kan höra olika lekar eller till exempel cykling. I WHO:s 2020 publicerade riktlinjer för fysiska aktivitet sägs att all rörelse är bättre än inget och att långvarigt sittande ska begränsas. Även artikeln *näkökulmia lasten ja nuorten liikkumisen mittaamiseen ja tulosten tutkintaan* (Kallio, Kulmala & Tammelin, 2020) baserar sig barn och ungas motionsrekommendationer på olika studier där man har funnit att otillräcklig fysiska aktivitet är kopplat till riskfaktorer av olika sjukdomar. Barn och ungdomar i åldern 5–17 år bör röra på sig minst 60 minuter per dag. I bakgrunden tog jag fram att I dagens läge når endast 20% av flickor och 25% av pojkar motionsrekommendationen. Intensiteten av dagliga motionsrekommendationer ska vara minst måttlig. (Annwall & Höök, 2021)

30% svarade i pep-rapportens (Annwall & Höök, 2021) enkät att de har mer skärmtid nu jämfört med corona, vilket är en väldigt stor mängd, 5% däremot svarade att de har haft mindre skärmtid, kan detta bero på hur aktiv familjen är? Ifall familjen är väldigt aktiv, kan det vara att på grund av coronan har familjen gått utomhus tillsammans för att inte bara sitta hemma.

Aktiviteter som stärker skelettet och muskler är viktiga för barn tre gånger i veckan eftersom mångsidig rörelse förebygger sjukdomar, utvecklar muskler och förbättrar grundfärdigheter inom rörelse. (Tammelin, Sääkslahti & Vasankari, 2023)

I studier som jag tog med till arbetet har för mycket stillasittande visat ha negativa kopplingar till hälsa och det ökar risken för fetma och övervikt, diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar. (Kantomaa, 2020) Fetma har även ökat bland barn och unga och det kan försämra hjärnans funktioner med att påverka hjärnans strukturer och processer.

(Latino & Tafuri, 2023) Ifall man blir beroende av skärmer, kan det även leda till bland annat sömnproblem, ångest, depression och sämre skolprestation. (Annwall & Höök, 2021)

Motion och fysiska aktivitet har även visat ha en koppling med bättre skolprestation och kognitiva förmågor vilket är varför aktivitet även är viktigt för barnen och deras skolgång. I arbetets bakgrundsdel tog jag fram hur enligt pep-rapporten (Annwall & Höök, 2021) är det oroväckande hur mycket tid barn och unga använder i sociala medier och att det och även beroendeframkallande spel kan leda till bland annat ångest, depression, sömnproblem och sämre skolprestation.

Jag funderar på ifall situationen skulle se annorlunda ut, ifall coronapandemin inte hade skett? Dock visar flera undersökningar och studier tydligt att coronapandemin är orsaken till att aktiviteten har minskat och att skärmtiden ökat. Men hur stor påverkan har den egentligen spelat, eller kan det vara möjligt att teknologiutvecklingen spelar en större roll? Vi kommer inte få svar på att ifall pandemin inte hade skett, hade vi ändå kunnat vara i samma situation med minskande aktiviteten och ökande skärmtiden, på grund av utvecklingen av våra skärmar. Vi kan inte heller veta ifall teknologin hade utvecklats så snabbt utan pandemin, eftersom till exempel videosamtal mm började användas mera efter att pandemin började. Sanningen är ändå, att hade vi haft en pandemi eller inte, så har orörligheten och för mycket stillasittande oberoende en stor risk för till exempel övervikt och fetma, diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar. (Heinonen, Helajärvi, Lindholm & Vasankari, 2015)

Viktiga förändringar produceras i hjärnan som sedan förmedlar förbättringar i akademiska prestationer.

I arbetet har jag försökt svara på forskningsfrågorna så bra som möjligt och försökt sammanställa brett på detta område, för att få en bra och tydlig helhetsbild av situationen.

Det har varit en givande och väldigt lärorik process att sammanställa och undersöka inom ämnet och skriva arbetet. Jag har lärt mig mycket under hela processens gång och det har varit motiverande att få undersöka i ett ämne som alltid har varit viktig för mig.

6.1 Metoddiskussion

I detta arbete har jag använt mig av en allmän litteraturstudie som metod. I en allmän litteraturstudie sammanfattas info om tidigare forskade studier om ämnet. Med hjälp av olika studier och forskningar har jag sökt svar på mina två forskningsfrågor. Jag anser att metoden passar bra då man vill få en helhetsbild av ett visst ämne, vilket syftet med detta arbete var. Dock finns det både svagheter och styrkor i en allmän litteraturstudie. Det är ganska brett och fritt då man letar efter information, vilket är intressant och spännande eftersom man oftast hittar väldigt mycket olika information om samma ämne, som man sedan slipper att sätta ihop i sitt eget arbete. Som svaghet i metoden anser jag att hålla ihop råda tråden och inte blanda sig med all information och sina egna tankar och inte låta sina egna åsikter leda för mycket i arbetet. För mig var sökorden svårt att hitta, eftersom det ofta kom samma forskningar även om man ändrade på sökorden, men då man hittade bra sökord så gick det bra vidare.

Målgruppen för studien är främst föräldrar för barn i lågstadieåldern men studien är även bra för tränaren och andra som jobbar bland barn och alla som är intresserade av ämnet. Databaser som jag använde vid litteratursökningen var Google Scholar och Science Direct. Som sökord använde jag: *7–10 år barn fysiska aktivitet, skärmtid, lapset, screen. time AND physical activity, lessened physical activity, school-aged children, liikunta, fyysinen aktiivisuus, ruutu aika.*

Vid planering av arbetet bestämde jag inklusions- och exklusionskriterier, de underlättade då jag skulle välja artiklar.

Till inklusionskriterier hörde till exempel forskningar som baserar sig på barn i åldern 7-10år, dock undersökte jag artiklar som handlade även om yngre barn och till och med unga vuxna, för att få en bättre helhetsbild, artiklar skulle också behandla fysiska aktiviteten, skärmtid eller coronapandemin. Till exklusionskriterier hörde bland annat artiklar

som är skrivna på ett annat språk än svenska, finska eller engelska och artiklar som inte hör till målgruppen, även om jag undersökte mycket om olika åldrar omkring detta ämne.

Under arbetet hittade jag flera studier som var intressanta och jag hade velat läsa mera om, men som inte helt gick in i ämnet som jag hade valt, då måste jag ändra på sökorden för att hitta liknande men mera passande inför ämnet.

Jag anser att en allmän litteraturstudie som metod är bra då man vill själv ganska fritt söka information och sedan skapa en bra helhetsbild som passar ämnet som man har valt.

7 Resultatdiskussion

I detta kapitel kommer jag att sammanfatta all information som jag har samlat ifrån de artiklar som jag inkluderade i denna litteraturstudie. Under följande kategorierna kommer jag att svara på de forskningsfrågor som jag hade, på basen av den samlade informationen: *Hur har skärmtiden påverkat barnens fysiska aktivitet? Hur har coronapandemin påverkat barnens fysiska aktivitet?*

Då jag samlade och sammanställde informationen, märkte jag att det inte finns lika mycket information om skärmtiden och dess påverkan, som det finns allmänt av fysiska aktiviteten och coronapandemin.

7.1 Hur har skärmtiden påverkat barnens fysiska aktivitet?

Fysiska aktivitet främjar både fysiska och psykiska hälsan och minskar även risken för olika sjukdomar. (Heinonen, Helajärvi, Lindholm & Vasankari, 2015) Mercedes de Jesus (2024) analyserade de ojämlikheter mellan könen i fysiska aktivitet och i användningen av skärmbaserade enheter bland skolbarn. Flickor visade en högre intresse av tittande av tv och lägre intresse av videospel.

Enligt vähäisen liikkumisen terveyshaitat (Heinonen, Helajärvi, Lindholm & Vasankari, 2015) kan orörlighet och för mycket stillasittande öka risken för övervikt och fetma,

diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar. Fysiska aktivitet producerar viktiga förändringar i hjärnan som förmedlar förbättringar i de kognitiva prestationer som akademiska prestationer. Ökad aerob kondition var även relaterad till en högre akademisk prestation och bättre kognitiva förmågor. Ett positivt samband visades även mellan aerob träning, minnet och hjärnvolym. Fysiska aktiviteten påverkar även hjärnans plasticitet som leder till identifiering av olika kognitiva beteendeförändringar. Fetma kan även försämra hjärnans funktioner med att påverka hjärnans strukturer och processer. (Latino & Tafuri, 2023)

Aktiva intensitetsaktiviteter ska göras alltid när det är möjligt, även aktiviteter som stärker ben och muskler. Aeroba aktiviteter bör utgöra huvuddelen av den fysiska aktiviteten och ben- och muskelstärkande aktiviteter ska utföras minst tre dagar i veckan. Janssen & LeBlanc (2010)

Flickor rör sig mindre än pojkar och deras rörelse börjar minska tidigare i åldern. (Gren & Manhof, 2018) Människor i Finland spenderar ca tre fjärdedelar av sin tid i vardagen utan att röra på sig och de mesta av denna tid sitter de helt och hållet stilla. Stillasittande har negativa kopplingar till hälsa, oavsett träning och hurdan livsstil man annars har. Livet blir mindre fysiskt krävande hela tiden, vilket har lett till att orörligheten ökar hela tiden. Den moderna livsrytmen och en enkel livsstil uppmuntrar människor för en mera passiv livsstil. Utvecklingen av teknologin, urbaniseringen, ökningen av passiva rörelseformer och allmänt välstånd minskar även behovet av fysiska aktivitet. (Heinonen, Helajärvi, Lindholm & Vasankari, 2015)

7.2 Hur har coronapandemin påverkat barnens fysiska aktivitet?

Studier visar att coronapandemin har effekter på den psykiska och fysiska hälsan av barn och ungdomar. (Bates, Gibbs, Hanson, Kerr, Kline, Moore, Stanford, Stoner & Zieff, 2020)

Enligt artikeln *näkökulmia lasten ja nuorten liikkumisen mittaamiseen ja tulosten tulkintaan* (Kallio, Kulmala & Tammelin, 2020) baserar sig motionsrekommendationer på

olika studier där man har funnit att otillräcklig fysiska aktivitet är kopplat till riskfaktorer av olika sjukdomar. Barn och ungdomar i åldern 5–17 år bör röra på sig minst 60 minuter per dag. Av pojkarna uppnår 50% och flickorna 29% de dagliga motionsrekommendationerna, majoriteten av barn och unga rör sig alltså för lite. (Gren & Manhof, 2018)

LIITU-rapporten (Kokko & Vasankari, 2022) tyder på att det har börjat ske en återhämtning av fysiska aktiviteten som minskade under coronapandemin, men att den inte än har uppnått samma nivå som innan pandemin. Mängden barn och unga som når motionsrekommendationerna ligger på en lägre nivå än tidigare och skillnaden mellan flickor och pojkar har även ökat. Enligt rapporten gäller minskningen av motion speciellt självständig fysiska aktivitet och idrottsföreningsverksamhet. I rapporten kom det även fram att flickors fysiska aktivitet börjar minska tidigare och de upplever också flera hinder att delta i fysiska aktivitet än pojkar. Detta kan vara en av orsakerna till att flickornas aktivitet börjar minska tidigare. I Finland finns det ett stort behov att främja fysiska aktivitet för en stor del av barn och ungdomar. (Kokko & Martin, 2022)

Kantomaa (2020) utförde en forskningsundersökning och tanken med den var att samla forskningsinformation om coronapandemin och restriktionerna som tillhör. Målet med artikeln är att få ihop en helhetsbild av situationen. Syftet med artikeln var att granska konsekvenser som coronapandemin och restriktionerna under pandemin har haft för den finska befolkningens motionsaktivitet. Metoden som användes var att undersöka barn och ungas antal dagliga steg jämfört med innan coronan. Granskningen undersökte effekterna och restriktioner på Finlands befolkningens rörlighet under våren och sommaren år 2020. Barn och ungas rörelse minskade dramatiskt under våren 2020 jämfört med våren 2018, skillnaden var till och med 10%. Skoldagar mellan klockan 7–14 skedde de största skillnaderna mellan stegen. Enligt artikeln kommer barn och ungas minskade träning att ha negativa effekter på utveckling och tillväxt.

Restriktioner av coronapandemin kommer med en stor sannolikhet att förvärra den nuvarande folkhälsoproblemen med låga nivåer av fysisk aktivitet och hög förekomst av stillasittande beteende hos barn och ungdomar. Olika restriktioner som distansinläring, rekommendationer om hur man får röra sig hemma och utanför hemmet har gjort det svårt

för barnen engagera sig i fysisk utbildning, sport eller andra former av skolrelaterad eller organiserad fysisk aktivitet. Signifikant minskning har skett av fysiska aktivitet, ökat stillasittande och dålig sömnkvalitet hos barn och ungdomar.

Största orsaken till att aktiviteten har minskat är coronapandemin och ökad skärmtid bland barnen. Minskad fysiska aktivitet och ökad skärmtid påverkar även skolprestationer och efter några minuter av fysiska aktivitet kan elever fokusera sig bättre på uppgifter i skolan vilket kan förbättra inläringen. När barn är fysiskt aktiva under en längre tid, kan deras fysiska kondition ha samma effekter på akademiska prestationer. Studier har undersökt effekterna av fysiska aktivitet på hjärnans plasticitet som leder till identifiering av olika kognitiva beteendeförändringar. Mycket stillasittande har visat ha negativa kopplingar till hälsa och det ökar risken för fetma och övervikt, diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar. Detta tar Liikkumattomuuden jäljillä (Koski, Tähtinen, Vanttaja, Zacheus, 2017) även fram i sina resultat. Även enligt dem har orörlighet visat ha en koppling till exempel med hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. I resultaten av Latino & Tafuri (2023) har det visat att barn som har fetma då de börjar i skolan, ofta har sämre framtida skolprestationer.

Detta bevisar också att det finns en tydlig balans mellan hälsa, fysiska aktiviteten och skolprestationen!

En av orsakerna till att orörligheten ökar hela tiden, är att livet blir mindre fysiskt krävande hela tiden. Den moderna livsrytmen och en enkel livsstil uppmuntrar för en mera passiv livsstil och i dagens läge måste man göra mera tid för aktiviteterna. Studier visar att människan kräver en tillräcklig mängd regelbunden fysiska aktivitet för att kunna utvecklas och fungera optimalt. Fysiska aktivitet och träning främjar det psykiska och fysiska välbefinnandet.

8 Konklusion

Det största saken som kom fram i litteraturen, som kom som en överraskning för mig, var att hur mycket en oaktiv barndom och stillasittande påverkar barnen redan i ung ålder. Hur mycket det kan påverka dem under hela deras barn- och ungdom. Och i värsta fall

även vuxenlivet. Föräldrarnas roll kom också fram i flera studier. Hur barnen ser på idrott och en aktiv hälsosam livsstil är mycket influerad av deras egna föräldrar och föräldrarnas påverkan till barnens fysiska aktivitet är faktiskt väldigt stor eftersom de är deras förebilder. Under rubriken 'Vad har föräldrarna för uppgift?' tog jag upp både punkter för hur föräldrarna kan förbättra barnens ökande skärmtid och hur föräldrarna kan uppmuntra sina barn till en mera aktiv livsstil.

Resultat som jag kom fram till med min litteraturstudie visar att coronapandemin har påverkat mycket speciellt barnens samband mellan skärmtid och fysiska aktivitet. Då pandemin började och skolorna och idrottsföreningar stängdes, blev barnen beroende av sina skärmar och sociala medier som tiktok, instagram och snapchat. Enligt studier är detta påväg mot ett bättre håll, men moderniseringen av teknologin påverkar även att det kanske inte återkommer tillbaka till samma nivå som innan coronapandemin.

Källor

- Annwall, E., Ersberg, L., & J-son Höök, M. (2023) Generation Pep. Får alla barn sin rätt till bästa möjliga hälsa tillgodosedd. Pep-rapporten. https://generationpep.se/media/3401/2303_genpep_rapporten_digital_a11.pdf Hämtad: 24.1.2024
- Annwall, E., & J-son Höök, M. (2021) Generation Pep. Coronapandemins påverkan på barns hälsa. Pep-rapporten. <https://generationpep.se/media/2869/pep-rapporten-2021.pdf> Hämtad: 17.10.2023
- Bates, L., Gibbs, B., Hanson, E., Kerr, Z., Kline, E., Moore, J., Stanford, K., Stoner, L., & Zieff, G. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep, Tillgänglig: <https://www.mdpi.com/2227-9067/7/9/138> Hämtad: 1.4.2024
- Blid, H. (2024). Skärmtid och barn – så ska du som vuxen tänka. <https://www.mindoktor.se/journalen/skarmtid-hos-barn-unga/#:~:text=Även%20Svenska%20Barnläkarför-eningen%20gick%20under,åldrarna%202–5%20år%20rekommenderas> Hämtad: 6.2.2024
- Ebeling, H., Kantomaa, M., Taanila, A., & Tammelin, T. (2010). *Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen*, Tillgänglig: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2010/lt610_tutkimusartikkelit_kantomaa_lowres.pdf Hämtad: 20.10.2023
- Forsberg, C., & Wengström, Y. (2008). Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning, Natur och kultur, Stockholm
- Forsberg, C., & Wengström, Y. (2015). Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning, Natur och kultur, Stockholm
- Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning, Natur och kultur, Stockholm
- Gelles-Watnick, R., Massarat, N., & Vogels, E. (2022). Pew Research Center. [https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/#:~:text=YouTube%20stands%20out%20as%20the,%25\)%20and%20Snapchat%20\(59%25](https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/#:~:text=YouTube%20stands%20out%20as%20the,%25)%20and%20Snapchat%20(59%25) Hämtad: 11.1.2024
- Heinonen, O., Helajärvi, H., Lindholm, H., & Vasankari, T. (2015). Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Duodecim lehti. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430> Hämtad: 16.2.2024

- Helakorpi, S., & Kivimäki, H. (2021). Välbefinnandet bland barn och unga – Enkäten hälsa i skolan 2021. Statistiskrapport 40/2021. <https://www.julkari.fi/handle/10024/143326> Hämtad: 20.12.2023
- Huotilainen, M. (2021) Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä? Duodecim lehti. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16049> Hämtad: 5.10.2023
- Janssen I., & Leblanc A. (2010) Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-40> Hämtad: 20.12:2023
- Secher, Å. (2014). Vad gör unga på nätet? Internetstiftelsen. <https://internetstiftelsen.se/guide/motverka-natmobbing/vad-gor-unga-pa-natet/#:~:text=Facebook%252C%2520Instagram%252C%2520Kik%252C%2520Habbo,tycker%2520och%2520tänker%2520är%2520enorm> Hämtad: 5.2.2024
- Kantomaa, M. (2020). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Statens idrottsråd. https://kihuenergia.kihu.fi/tuostiedostot/julkinen/2020_iha_44koronavi_sell0_17463.pdf Hämtad: 29.11.2023
- Kokko, S., & Martin, L. (2022). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. ISSN 2242–4571. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf> Hämtad: 5.2.2024
- Kokko, S., & Vasankari, T. (2022). Barns och ungas fysiska aktivitet har inte återgått till samma nivå som före corona. Statens idrottsråd. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/sv/liitu-under-sokningen-2022/#> Hämtad: 19.20.2023
- Koski, P., Tähtinen, J., Vanttaja, T., & Zacheus, T. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf Hämtad: 15.2.2024
- Latino, F., & Tafuri, F. (2021). *Physical Activity and Academic Performance in School-Age Children: A Systematic Review*, <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/8/6616> Hämtad: 16.2.2024
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, MLL. (2023). Lapsi sosiaalisessa mediassa. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/> Hämtad: 29.11.2023
- Merces de Jesus, G. (2024). Do girls wash dishes and boys play sports? <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-17672-1> Hämtad: 10.2.2024

Persson, R. (2020). Barns sömn i olika åldrar. 1177. <https://www.1177.se/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/> Hämtad: 5.2.2024

Tammelin, T., Sääkslahti, T., & Vasankari, T. (2023). Motionsrekommendation för barn och unga. UKK institutet. <https://ukkinstituutti.fi/sv/motionsrekommendationer/motionsrekommendation-for-barn-och-unga/> Hämtad: 3.11.2023

Tammelin, T., Sääkslahti, T., & Vasankari, T. (2021). Rekommendation för fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år. UKK institutet. https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2022/03/OKM_2021_50.pdf Hämtad: 6.2.2024

Utbildningsstyrelsen (2023). *Move!* <https://www.oph.fi/sv/move> Hämtad: 25.11.2023

Manhof, L., & Gren, A. Västra götalandregionen. (2018). *Fysiska aktivitet för barn och unga*. <https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/SOFIA/RS9465-2041215917-188/SURROGATE/Fysisk%20aktivitet%20för%20barn%20och%20unga%20-%20En%20%20bild%20av%20nuläget.pdf> Hämtad: 5.2.2024

World Health Organization (2022). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> Hämtad: 5.2.2024

9 Bilagor

I detta kapitel kommer jag presentera de artiklar som jag har valt till resultaten. Jag har även delat dem i tre olika temaområden.

1. Corona
2. Fysiska aktivitet
3. Skärmtid

Författare	År	Titel	Syfte	Metod	Resultat	Te ma
Bates, L., Gibbs, B., Hanson, E., Kerr, Z., Kline, E., Moore, J., Stanford, K., Stoner, L., & Zieff, G.	2020	COVID-19 Impact and Behaviours across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep	Denna forskning diskuterar effekten av restriktioner relaterade till coronapandemin och hur de har påverkat barnens fysiska aktivitet, stillasittande och sömn.	Som metod användes en systematisk litteraturgranskning.	Studier visar att coronapandemin har effekter på den psykiska och fysiska hälsan av barn och ungdomar. Restriktioner av coronapandemin kommer med en stor sannolikhet att förvärra den nuvarande folkhälsoproblemen med låga nivåer av fysisk aktivitet och hög förekomst av stillasittande beteende hos barn och ungdomar. Olika restriktioner som distansinläring rekommendationer om hur man får röra sig hemma och utanför hemmet har gjort det svårt för barnen engagera sig i fysisk utbildning, sport eller andra former av skolrelaterad eller organiserad	1, 3

					fysisk aktivitet. Signifikant minskning har skett av fysiska aktivitet, ökat stillasittande och dålig sömnkvalitet hos barn och ungdomar.	
Kantomaa, M.	2020	Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan	Att granska konsekvenser som coronapandemin och restriktionerna under pandemin har haft för den finska befolkningens motionsaktivitet. Översikten baserar sig på en artikel för allmänheten som skrivits av tio forskare. Resultaten är preliminära och de slutliga konsekvenserna ses eventuellt först efter några år. Med denna forskningsundersökning är tanken att samla forskningsinformation om coronapandemin och restriktionerna som tillhör den.	I artikeln undersöks barn och ungas antal dagliga steg jämfört med innan coronan.	Denna granskning undersökte effekterna och restriktioner på befolkningens rörlighet i Finland under våren och sommaren år 2020. I Vasankaris studie minskade barn och ungas rörelser dramatiskt våren 2020 då de jämförde med våren 2018. Skillnaden var till och med 10%. De största skillnaden i antal steg var skoldagar mellan klockan 07.00 och 14.00. Minskningen av barn och ungas rörelser tycks särskilt förklaras av skolresor och rörelser under skoldagen. Barnens minskade träning kommer troligen att ha negativa effekter på tillväxt och utveckling	1

			Målet är att få ihop en helhetsbild av situationen.			
Kallio, J., Kulmana, J., Tammelin, T.	2020	Näkökulmia lasten ja nuorten liikumisen mittaamiseen ja tulosten tutkintaan	<p>Denna rapport ger olika perspektiv baserade på forskning och erfarenhet för att mäta barn och ungas rörelser och tolka resultaten. Rapporten fokuserar särskilt på att undersöka rörelse och stillasittande under skoldagen. I denna rapport ingår inte barn under skolåldern, men mycket av dess innehåll är även lämpligt för under skol åriga barn.</p> <p>Det behövs information om mängden rörelse och stillasittande hos barn och unga av flera olika anledningar. Motionsrekommendationer</p>	Motionsrekommendationer är baserade på studier där man har upptäckt att otillräcklig fysiska aktivitet kan vara kopplad till riskfaktorer till olika sjukdomar.	<p>Barn och unga som har begränsningar som hindrar olika dagliga aktiviteter behöver särskild uppmärksamhet, på grund av att i genomsnitt rör de sig mindre, deltar mindre i idrottsföreningar och ofta inte rör sig gående till skolan.</p> <p>Att mäta fysiska aktivitet kan användas i många olika faser av träningsfrämjande arbete. Vid utredning av barn och ungas rörelsesituation i hela landet, ska mätmetoden vara lämplig för en massforskning med tanke på kostnader och användbarhet.</p>	2,4

			<p>baserar sig på olika studier där man har funnit att otillräcklig fysiska aktivitet är kopplat till riskfaktorer för olika sjukdomar.</p> <p>Barn och ungas fysiska aktivitet kan mätas på flera olika sätt och metoden måste väljas utifrån frågan vilken information man söker.</p> <p>Syftet med denna rapport är att ge en helhetsbild till alla som vill tolka rörelsens mätresultat och använda dem för att sedan främja rörelse. Rapporten ger också olika synpunkt på de olika sätt genomföringen av motionsrekommendationer kan mätas och vad</p>			
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

			som ska beaktas då man tolkar resultaten.			
Kokko, S., & Martin, L.	2022	Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa	Denna undersökning är en uppföljningsstudie som kartlägger 7–15 åringars rörelse och träningsbeteende.	I rapporten har data samlats bland barn och unga i åldern 7–15 år under mars-juni 2022 med elektroniska undersökningar och rörelsemätare. Datasamlingen skedde under den tredje coronavågen, början av kriget i Ukraina samt även strejker inom undervisningssektorn. Dessa faktorer kan ha påverkat barn och ungas åsikt om att delta i studien och deltagarnas fysiska aktivitet och hälsotillstånd.	Resultaten i LIITU-rapporten tyder på att det har börjat ske en återhämtning i fysiska aktiviteten som minskade under coronapandemin, men en har den inte dock uppnått samma nivå som innan pandemin. Andelen barn och unga som uppnår motionsrekommendationerna ligger på en lägre nivå en tidigare och även skillnaden mellan flickor och pojkar har ökat på flera olika områden. Minskningen av motion gäller speciellt självständig fysisk aktivitet och idrottsföreningsverksamhet. Det kom fram i rapporten att flickors fysiska aktivitet börjar minska tidigare och de upplever också flera hinder att delta i fysiska aktivitet en pojke, vilket kan vara	1

					<p>en av orsakerna till att deras aktivitet börjar minska tidigare. Det finns ett stort behov i Finland att främja fysiska aktivitet för en stor del av barn och ungdomar.</p>	
<p>Merces de Jesus, G.</p>	<p>2024</p>	<p>Do girls wash dishes and boys play sports?</p>	<p>Syftet med studien var att analysera ojämlikheter mellan könen i fysiska aktivitet och i användningen av skärmbaserade enheter bland skolbarn från både stad och landsbygd i Brasilien.</p>	<p>Online frågeformulär</p>	<p>Flickor från stads- och landsbygdsområden visade en lägre utbredning av aktiv lek och högre utbredning av hemsysslor. Utbredningen av inte aktiva lek bland flickor från stadsområden var dock lägre, dock var deras förekomst av strukturerade fysiska aktiviteter högre, särskilt bland flickor i åldern sju till nio år. Flickor i båda områden visade en högre intresse av tv-tittande och lägre användning av videospel. Skillnader mellan kön märktes i aktiviteter som att leka med boll, hoppa rep, diska och sopa.</p>	<p>3</p>

Manhof, L., & Nilsson-Gren, A.	2018	Fysiska aktivitet för barn och unga – en bild av nuläget	Syftet med rapporten är att mäta barn och ungas fysiska aktivitet med hjälp av till exempel rörelsemätare som stegräknare och accelerometrar. Rapporten tar upp motionsrekommendationer för barn och unga, hur fysiskt aktiva de är i nuläget, skillnader i åldern och kön som gäller fysisk aktivitet och hur idrott i någon förening påverkat fysiska aktiviteten.	Götalandsregionen arbetar med fysiska aktivitet för barn och unga. forskningen baseras på intervjuer och dialoger med berörda verksamheter inom Västra Götalandsregionen. Intervjuerna i forskningen har utförts under april-september år 2018. Rapporten omfattar de positiva effekter med fysiska aktivitet och inte skador eller risker som kan ske på grund av för mycket fysiska aktivitet.	Majoriteten av barn och unga rör sig för lite. En livsstil med mycket stillasittande utgör ett stort folkhälsoproblem och kostar samhället miljarder. Fysiska aktivitet främjar både fysiska och psykisk hälsa och minskar även risken för sjukdomar. Flickor rör sig mindre än pojkar och deras rörelse börjar också minska tidigare i åldern. 50% av pojkarna och endast 29% av flickorna uppnår den dagliga motionsrekommendationen av 60minuter per dag. Barn är allmänt mera aktiva på vardagar än vad de är på veckoslutet.	2
Juhani Tähtinen, Markku Vanttaja, Pasi Koski & Tuomas Zacheus	2017	Liikkumattomuuden jäljillä	Syftet med forskningen är att undersöka barnens och ungas fysiska aktivitet år 2003 och hur de har ändrat till år 2013.	Forskningsfrågor som ställdes för två olika grupper som var 1) under skolåldern och 2) skolåldern. Urvalet av 2003 års studie omfattade 3041 barn och unga. 1692 av dem var	Flera studier visar att för att kunna utvecklas och fungera optimalt kräver människan en tillräcklig mängd regelbunden fysiska aktivitet och stress. Utöver detta främjar även träning och fysiska aktivitet	2

				<p>under åldern från fem olika bostadsområden. Av barnen som var i skolåldern var 764 barn av lågstadiet från åtta olika skolor. Mängden högstskolebarn som deltog i forskningen var 585. Totalt svarade 2032 barn och unga i undersökningen. Under 2013 skickades en uppföljningsenkät till 1939 personer (ca 95% av dem som svarade på den första enkäten)</p>	<p>psykiska och fysiska välbefinnande. Däremot har orörlighet visat ha en koppling till exempel med hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. Ökad fysiska aktivitet anses också som en ekonomisk betydelse eftersom minskning av sjuklighet förbättrar arbetslivet, förlänger arbetskarriären, sänker kostnader för den offentliga sjukvården och ökar mängden skatteintäkter som behövs för att upprätthålla välfärdstjänster.</p> <p>Även om barns och ungas minskade fysiska aktivitet tas bättre i beaktande i nuläge och planen är att förbättra det, är det inte lätt att öka barnens och ungas mängd av fysiska aktivitet. Nuförtiden finns det mycket trevliga och intressanta saker för barn och unga att göra, träning är ett alternativ för</p>
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					tidsspending. Men hela tiden mera och mera av barnens fritid går till datorer, tv och konsolspel.	
Harri Helajärvi, Harri Lindholm, Olli J. Heinenen & Tommi Vasankari	2015	Vähäisen liikumisen terveyshaitat	De tar upp olika risker som kan uppkomma av för mycket orörlighet, vad för mycket stillasittande orsakar, motionen i vardagen och hurdan roll har till exempel gener i detta.		I Finland spenderar människor ungefär tre fjärdedelar av sin tid i vardagen utan att röra på sig och de mesta av denna tid sitter helt och hållet stilla. Mycket sittande har visat ha negativa kopplingar till hälsa, oavsett träning och hurdan livsstil man annars har. Mycket stillasittande ökar även risken för övervikt och fetma, diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar. Orsaken till att orörligheten ökar hela tiden, är att livet blir mindre fysiskt krävande hela tiden. Den moderna livsrytmen och en enkel livsstil uppmuntrar att göra saker ännu mer passivt. Teknologiutvecklingen,	2

					urbaniseringen, ökningen av passiva rörelseformer och allmänt välstånd minskar behovet av fysiska aktivitet på sitt sätt. Därför talar man om en pandemi av inaktivitet, som är förknippad med övervikt och fetma och en ökad risk av livsstilssjukdomar. Livsstilar påverkar även dom kommande generationer. Bra och dåliga livsstilar kan ligga bakom epigenetiska förändringar och dessa effekter kan föras vidare, inte bara till våra barn men även till generationerna som följer dem.	
Francesca Latino & Francesco Tafuri	2023	Physical Activity and Academic Performance in School-Age Children: A Systematic Review	Studien syftar på att empiriskt sammanfatta den ständigt växande litteraturen om effekten av fysiska aktivitetsinterventioner och akademisk prestation. Denna studie	Metoden i denna studie är forskningsfrågor. 1.Hur påverkar fysiska aktiviteten den kognitiva utvecklingen hos barn i åldern 4–18 år?	Forskningsfråga 1: Under dom senaste åren har flera studier undersökt effekterna av fysiska aktivitet på hjärnans plasticitet som leder till identifiering av olika kognitiva beteendeförändringar. En annan viktig	2, 4

			<p>inkluderade forskning från olika fysiska aktivitetsmiljöer som till exempel fysiska aktivitet i skolan som olika typer av klassrumsaktiviteter. Med tanke på resultaten av detta område kan det påstås att fysiska aktivitet producerar viktiga förändringar i hjärnan som sedan förmedlar förbättringar i de kognitiva prestationer som akademiska prestationer. Därför är syftet med detta arbete att analysera hur fysiska aktivitet kan hjälpa med att förbättra den kognitiva hälsan och skolprestationen bland barn i skolåldern.</p>	<p>2.Vilka är nyckelvillkoren som främjar akademiska prestationer kopplat till den fysiska aktiviteten? 3.Vilka är de fysiologiska, emotionella, sociala och kognitiva faktorerna genom vilka fysiska aktiviteten främjar den akademiska prestationen? 4.Hur påverkar bristen av den fysiska aktiviteten barnens beteendevanor? Urvalskriterier för vilka togs med till denna forskning var följande: I denna litteratursammanfattning ingick 11 studier vilka analyserade förhållandet mellan fysiska aktivitet och akademisk prestation. Sökstrategin för de studierna som valdes var fysiska aktivitet och</p>	<p>forskningslinje utfördes av Cohen, Erikson, Lehman och Stillman som föreslog en konceptuell modell som identifierar flera sätt på olika förändringar i hjärnans struktur, funktion och beteenden som i socioemotionella funktioner som humör, motivation och sömn kan förmedla i kognitiva processer som ett resultat i fysiska aktivitet. Forskningsfråga 2: Fysiska aktivitet har kopplats till en större frisättning av neurotoxiska molekyler som förbättrar inlärning och kognition. Ett positivt samband visades även mellan aerob träning, hjärnvolym och minnet. Det kom fram att ökad aerob kondition var relaterad till högre akademisk prestation och bättre kognitiva förmågor. Forskningsfråga 3:</p>
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>akademisk prestation.</p> <p>Studier som visade relevant information om PICOs-system och respekterade inklusionskriterierna nedan ansågs därför vara kvalificerade för inkludering i denna översyn. De var:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Deltagare mellan 4 och 18 år -Engelskspråkiga publikationer -Studier publicerade mellan 2013 och 2023 -Skolprestationer -Inkluderade av tydliga mått på fysiska aktivitet som gymnastik i skolan, aktiva raster i skolan och fysiska aktivitet utanför skolan. 	<p>Vetenskapliga resultat tyder på att bra mängd av fysiska aktivitet ger barn möjligheter att förbättra sin akademiska prestation samtidigt som de främjar en bättre mental och fysiska hälsa. Detta beror på att aktiva barn har effektivare hjärnaktivering under kognitiva uppgifter, bättre arbetsminne och uppmärksamhetsförmåga. Ökning av fysiska aktivitet resulterar positivt i både i kort- och långsiktiga fördelar för akademisk prestation. Efter några minuter av fysiska aktivitet kan elever fokusera bättre på uppgifter i skolan vilket kan förbättra inläringen. Med tiden, när barn är fysiskt aktiva under en längre tid, kan deras fysiska kondition ha samma effekter på akademiska prestationer i vissa ämnen som</p>
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>matematik, skrivning och läsning.</p> <p>Forskningsfråga 4: Fetma kan försämra hjärnans funktioner med att påverka hjärnans strukturer och processer. De flesta studier som har hittills genomförts har visat att barn som har fetma då de börjar i skolan, ofta har sämre framtida skolprestationer.</p>	
Allana G LeBlanc & Ian Janssen	2010	A systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth	Syftet var att utföra en systematisk genomgång av studier som undersöker sambandet mellan fysisk aktivitet, kondition och hälsa hos barn och ungdomar i skolåldern och att ge rekommendationer baserade på resultaten av studien.	Den systematiska översikten begränsades till 7 hälsoindikatorer: fetma, depression, det metabola syndromet, högt blodtryck, högt kolesterol i blodet, låg bentäthet och skador. Litteratursökningen gjordes med fördefinierade nyckelord i 6 olika databaser. Totalt identifierades 11 088 artiklar. Sammandrag och artiklar med fulltext från	Fysiska aktivitet var förknippad med flera hälsofördelar. Resultat från experimentella studier visar att måttliga mängder av fysiska aktivitet kan ha hälsofördelar hos unga med hög risk som till exempel fetma. För att uppnå de huvudsakliga hälsofördelar bör den fysiska aktiviteten vara av minst en måttlig intensitet. Aeroba aktiviteter visade ha den största hälsofördelar. På basen av studien gjordes	2

				<p>potentiellt relevanta artiklar ställdes för att bestämma kvalificering. Data samlades från de 113 resultat från de 86 kvalificerade artiklar.</p>	<p>följande rekommendationer:</p> <p>Barn och ungdomar i åldern 5–17 år bör röra på sig minst 60 minuter per dag. Mer aktiva intensitetsaktiviteter bör göras alltid då det är möjligt, även aktiviteter som stärker muskler och ben. Aeroba aktiviteter bör utgöra huvuddelen av den fysiska aktiviteten och ben- och muskelstärkande aktiviteter bör utföras minst tre dagar i veckan.</p>
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------