



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hanna Bjolin

# DEN FYSISKA AKTIVITETEN HOS BARN

En kvantitativ studie om huruvida barns

motionsrekommendationer uppnås

Social- och hälsovård  
2023

## ABSTRAKT

Författare	Hanna Bjolin
Titel	Den fysiska aktiviteten hos barn – En kvantitativ studie om huruvida barns motionsrekommendationer uppnås
År	2023
Språk	Svenska
Sidantal	51 + 4
Handledare	Anne Puska

---

Syftet med studien var att kartlägga barns fysiska aktivitet. Målet var att få reda på om motionsrekommendationerna uppnås, samt fastställa hur skolhälsovårdaren eller någon annan vuxen kunde stöda barnen mera gällande den fysiska aktiviteten.

Studien är en kvantitativ studie där en enkät med 28 frågor besvarades av lågstadiebarn i årskurs fem och sex. Två olika svenskspråkiga skolor i Österbotten, Finland deltog. Deltagarantalet uppgick till 109 barn.

Resultaten från studien visar att barns fysiska aktivitet är för liten. Motionsrekommendationerna uppnås ej. Knappt hälften av barnen rör på sig minst en timme om dagen i fem till sju dagar under en vecka. Sist och slutligen är de barn som rör på sig alla sju dagar i veckan med minst en timme om dagen endast 8 %. Gällande den ansträngande fysiska aktiviteten så visar resultaten en högre procent på fyra dagar i veckan, vilket är positivt. Trots detta behöver vi få in mera fysisk aktivitet i vardagen för våra barn. I studien framkommer det även tydligt att det finns ett signifikant samband mellan fysisk aktivitet och bostadsort. Dessutom framkommer det att barnen önskar belöning och uppmuntran för den fysiska aktiviteten.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Terveystenhoitotyö

## ABSTRACT

Author	Hanna Bjolin
Title	The Physical Activity of Children
Year	2022
Language	Swedish
Pages	51 + 4
Name of supervisor	Anne Puska

---

The purpose of this study was to identify children's physical activity. The aim was to find out whether the exercise recommendations are being met and how the school nurse or other adult could support the children more to the physical activity.

The study is a quantitative study in which a questionnaire was answered by the children in fifth and sixth grade in two different Swedish-speaking primary schools in Ostrobothnia, Finland. The number of participants was 109.

According to the results, children move too little. The physical activity recommendations are not met. Only a little less than half of the children in the study exercises for a least one hour a day, five to seven days a week. Children who exercise seven days a week for at least one hour a day accounted for only 8 %. Regarding strenuous physical activity, the results show a higher percentage of four days a week, which is positive. Despite this, we need to get more physical activity into everyday life for our children. The study also clearly shows that there is a significant connection between physical activity and place of residence. The results reveal that the children requested reward and encouragement for the physical activity.

---

Key words     physical activity, children health and exercise recommendations

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ABSTRAKT

ABSTRACT

1	INLEDNING.....	7
2	FYSISK AKTIVITET .....	9
3	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR .....	15
4	METOD.....	16
	4.1 Urval och datainsamlingsmetod .....	16
	4.2 Enkäten i pappersformat .....	18
	4.3 Data-analys .....	19
5	RESULTATREDOVISNING.....	22
	5.1 Barnens bakgrundsinformation .....	22
	5.2 Färdsätt till skolan eller till busshållplatsen samt skolvägens längd .....	23
	5.3 Övrig viktig information om fysisk aktivitet och barnens hälsa.....	24
	5.4 Frågeställning 1. Den fysiska aktiviteten hos barn .....	28
	5.5 Frågeställning 2. Skolhälsovårdarens uppmuntran, information och stöd 37	
6	DISKUSSION .....	41
	6.1 Etiska överväganden .....	41
	6.2 Validitet.....	42
	6.3 Reliabilitet .....	43
	6.4 Resultatdiskussion .....	43
7	SLUTSATS .....	47
	BILAGOR .....	52

## TABELL-, FIGUR- OCH DIAGRAMFÖRTECKNING

<b>Tabell 1.</b> Bakgrundsinformation om barnen (N = 88).....	23
<b>Tabell 2.</b> Transportmedel till skolan eller till busshållplatsen samt skolvägens längd (N = 88).....	25
<b>Tabell 3.</b> Annan viktig information (N 83 - 87) .....	27
<b>Tabell 4.</b> Bakgrundsvariablernas koppling till barnens fysiska aktivitet i dagar under den senaste veckan % (n).....	31
<b>Tabell 5.</b> Bakgrundsvariablernas koppling till barnens fysiska aktivitet i tid under den senaste veckan % (n).....	33
<b>Tabell 6.</b> Bakgrundsvariablernas koppling till barnens ansträngande fysiska aktivitet i dagar under den senaste veckan % (n).....	34
<b>Tabell 7</b> Bakgrundsvariablernas koppling till barnens ansträngande fysiska aktivitet i tid under den senaste veckan % (n).....	35
<b>Tabell 8.</b> Styrketräning % (n).....	37
<b>Tabell 9.</b> Skolhälsovårdarens uppmuntran i samband med hälsogranskning. % (n) .....	39
<b>Tabell 10.</b> Information om motionsrekommendationerna. % (n) .....	40
<b>Tabell 11.</b> Barnens egna kommentarer om hur de önskar skolhälsovårdaren eller någon annan vuxen kunde uppmuntra till mera fysisk aktivitet (N = 37) .....	41
 <b>Figur 1.</b> Motionsrekommendationerna (UKK-institutet 2022) .....	13
 <b>Diagram 1.</b> Fysisk aktivitet i minst 60 minuter per dag den senaste veckan .....	33
<b>Diagram 2.</b> Fysisk aktivitet i tid under den senaste veckan .....	33

## **FÖRTECKNING ÖVER BILAGOR**

**BILAGA 1.** Följebrev till enkäten

**BILAGA 2.** Enkäten

**BILAGA 3.** Diagram över ansträngande fysisk aktivitet i dagar under den senaste veckan

**BILAGA 4.** Diagram över ansträngande fysisk aktivitet i tid under den senaste veckan

## 1 INLEDNING

Fysisk aktivitet är en mycket viktig faktor för vårt välmående och vår hälsa. Om vi inte mår bra, utan blir sjuka, medför det stora kostnader för samhället. Människans kropp är byggd för att utöva fysisk aktivitet dagligen. Utan fysisk aktivitet mår människan inte bra. Även för barn är fysisk aktivitet väldigt viktigt i det vardagliga livet. Det är av stor vikt att redan som liten lära sig att röra på sig på rätt sätt och få in sunda vardagliga motionsvanor inför det vuxna livet. Det är viktigt för barnet att ha goda förebilder gällande den fysiska aktiviteten, här har föräldrarna nyckelrollen, men även andra förebilder, såsom sportidoler. Enligt Ha, Ng, Lonsdale, Lubans & Ng (2019) kommer det fram att barn som är fysiskt aktiva har visat sig, i större grad, än de som inte var lika fysiskt aktiva som barn, förbli fysiskt aktiva i vuxenlivet. Det är vi föräldrar som skapar barnets syn på fysisk aktivitet och är dess främsta förebilder gällande den fysiska aktiviteten.

Forskning visar att det är alltför mycket fysisk inaktivitet hos våra barn och ungdomar idag. Många barn rör på sig för lite och tillbringar för mycket tid stillasittande, vilket förorsakar problem för barnets hälsa nu och senare i det vuxna livet. De utsätts för förhöjda risker för kroniska sjukdomar som även kan leda till en för tidig död. Enligt den finska vetenskapliga kvantitativa studien "Objectively measured sedentary behavior and physical activity of Finnish 7 - to 14-year-old children" publicerad i BMC Public Health (2016) konstateras att över hälften av den vakna tiden, över sju timmar, är stillasittande tid för barnen. Detta påverkar barnets hälsa negativt. Studien gjordes bland barn mellan 7 och 14 år. I studien kom det även fram att yngre barn och pojkar är mer aktiva än äldre skolbarn och flickor.

Statens idrottsråds rapport bearbetad av Kokko och Martin (2019) över resultat av den fysiska aktiviteten visar att den fysiska inaktiviteten tar över på bekostnad av den fysiska aktiviteten. Här har vuxna, oberoende deras roll i barnets liv, förälder

eller skolhälsovårdare, ett växande problem och skadlig utveckling att ändra riktning på genom att informera barnen om varför den fysiska aktiviteten är så oerhört viktig för hälsan, samt försöka främja den fysiska aktiviteten.

I min studie framkommer att endast 8 % av barnen rör på sig alla dagar i veckan i minst en timme. Det är oroväckande. Det är av största vikt att man börjar vidta åtgärder.



## 2 FYSISK AKTIVITET

I denna studie har man använt sig av WHO:s definition av fysisk aktivitet. Man har även studerat vetenskapliga artiklar inom ämnesområdet. Man har gjort sökningar i databaser, såsom PubMed, Ebsco och BMC Public Health genom sökorden "physical activity" + "children". Skribenten har även förkovrat sig i UKK-institutets fakta och forskning, vilken även den kommer att användas i studien då den innehåller relevant information för barn och unga i Finland. UKK-institutets uppdrag är att främja befolkningens hälsa och fysiska aktivitet genom att minska fysisk inaktivitet, fysiska skador och fritidsolyckor samt öka den hälsorelaterade fysiska aktiviteten. World Health Organization (2020) förklarar att fysisk aktivitet är en sådan rörelse där man rör på skelettet och musklerna. Rörelse som förbrukar mer energi än den som förbrukas vid stillasittande, som till exempel cykling, promenader, lek, städning, simning, snöskottning med mera.

En aktiv vardag innebär oftast per automatik en hög fysisk aktivitet. Det kan handla om olika sorts aktiviteter som spel, lekar, motion, och idrott. Det kan handla om rörelse på skolgymnastiken, på rasterna eller på fritiden. Cykla eller gå hem eller till från skolan. Kanske har man ett fritidsintresse, hobby, men det kan även bestå av hushållsarbete hemma (Undervisningsministeriet, 2021).

Den fysiska aktiviteten kan mätas på olika sätt. Den kan mätas genom aktivitetens längd och varaktighet, alltså hur länge man utövar den fysiska aktiviteten. Hur ofta man utövar den fysiska aktiviteten kallas för frekvens. Intensiteten står för hurudan ansträngning den fysiska aktiviteten har. Intensiteten på aktiviteten kan vara låg, medelhög eller hög. (Andersson & Fagerström, 2020.)

### **Fysisk aktivitet hos barn**

Många studier visar att fysisk aktivitet avtar med åldern. I Finland leds ett intressant och dominerande projekt av Jyväskylä Universitet i samarbete med regionala samarbetspartners, var man studerar barns och ungas fysiska aktivitet, ett så kallat

LIITU-projekt. Projektet genomfördes för första gången år 2014 i samarbete med WHO, då endast med enkät, och inte alls i svenskspråkiga skolor. Därefter utfördes den igen år 2016 både med enkät och accelerometer, som både mätte den fysiska aktiviteten och den fysiska inaktiviteten. Svenskspråkiga skolor kom med först år 2016 utan accelerometer. Det senaste projektet utfördes år 2018, men rapporten utgavs först år 2019. Projektet utförs i huvudsak vart fjärde år. Enkäten har också med åren blivit mer och mer omfattande. Rapporten från år 2018 visar en stor skillnad mellan 11 åriga pojkar och 15 åriga pojkar. Den fysiska aktiviteten avtar här från 46 % hos 11-åriga pojkar till 23 % hos 15-åriga pojkar. Bland flickorna rör det sig om 40 % hos 11-åriga flickor och endast 15 % hos 15-åriga flickor. En ny rapport är på kommande år 2023 vilken kommer att innehålla insamlade data från år 2022. Datainsamlingen i LIITU-studien görs nationellt i årskurserna 1, 3, 5, 7 och 9 i både svensk- och finskspråkiga skolor. Datainsamlingen görs med webbaserade enkäter och eleverna svarar under en lektion i skolan på sina datorer eller plattor med läraren som övervakare. Vissa år använder man sig även av en objektiv mätare, en så kallad accelerometer, för att mäta den fysisk aktiviteten. Datainsamlingen utförs i samarbete med UKK-institutet. År 2018 utfördes LIITU-projektet med accelerometer som även mätte sömnens mängd och kvalitet. Dock har accelerometer ännu aldrig använts i svenskspråkiga skolor. UKK-institutet är ett privat forskningscentrum för hälsa och idrott som finns i Tammerfors. LIITU-projekten finansieras av utbildnings- och kulturministeriet. (Kokko & Martin, 2018.)

Resultatet från den senaste LIITU-rapport från år 2018 (n = 7132) visar ett resultat, att endast vart tredje barn och ungdom uppfyller motionsrekommendationerna. Den fysiska aktiviteten minskar och den fysiska inaktiviteten bara ökar med åldern. Rapporten visar att pojkar i åldern 11 år som rörde på sig minst en timme per dag uppgick till 46 %. Bland flickorna i samma ålder berörde det 40 %. Projektet visar att den vanligaste formen av fysisk aktivitet är fritidsaktiviteter på egen hand. Många anser att det är för kostsamt att höra till en idrottsförening eller ha en hobby. Många ansåg att det var brist på idrottsanläggning nära hemmet. Flickor rapporterade fler hinder än pojkarna. (Kokko & Martin, 2018.)

## Fördelar med fysisk aktivitet

Fördelarna med fysisk aktivitet är många. Dessa fördelar är viktiga att lyfta fram eftersom de gör oss medvetna om de positiva effekterna av fysisk aktivitet och sporrar oss föräldrar, hälsovårdare och barn att uppmuntra varandra till fysisk aktivitet. Alla vill vi att barnen ska må bra, främja deras hälsa, samt skydda dem mot ohälsa. Om barnet mår bra fysiskt, alltså utövar tillräckligt med fysisk aktivitet, så mår barnets kropp även bra. Enligt Mäki, Wikström, Hakulinen och Laatikainen Tina (2017) stärker den fysiska aktiviteten barnets hjärta, lungor, skelettet och muskler. Genom fysisk aktivitet förebygger vi också hjärt- och kranskärslssjukdomar och diabetes samt många andra sjukdomar. Fysisk aktivitet främjar även barnets psykosociala hälsa. Depression kan ofta förebyggas genom fysisk aktivitet. Man får bättre humör, förbättrar konditionen och styrkan samt förbättrar självkänslan. Fysisk aktivitet förbättrar även motståndskraften och skyddar oss mot infektioner. Det är dock viktigt att den fysiska aktiviteten är mångsidig så att kroppen belastas jämnt. Den regelbundna fysiska aktiviteten bidrar även till positiva effekter på välbefinnandet, stödjer nervsystemets utveckling och ökar koncentrations-, inlärnings- och minnesförmågan. Matematiska och språkliga färdigheter främjas även av den fysiska aktiviteten. Terve Koululainen (2022) konstaterar att regelbunden daglig fysisk aktivitet bidrar till en frisk tillväxt och utveckling hos barnet, samt att fysisk aktivitet är det bästa vi kan göra för vår hälsa.

*"Människan sitter sig sjuk och springer sig frisk".*

Källa: Artturi Salokannel ja Severi Savonen. Suomen poikien ja tyttöjen oma terveystapas vuodelta 1940.

Genom fysisk aktivitet kan övervikt förebyggas. I Finland lider en ökande andel av barnen av övervikt och fetma. Barnet har större risk för metabolt syndrom i det vuxna livet om den fysiska aktiviteten är lägre än den stillasittande aktiviteten. I Väistös (2014) studie kom det även fram att pojkar utövar mer fysisk aktivitet än flickor. Det finns ett stort behov av mera fysisk aktivitet och vi kan alla främja den fysiska aktiviteten bland barn och ungdomar.

## Motionsrekommendationerna hos barn

Motionsrekommendationerna för barn i åldern sju till 17 år består av rask och ansträngande fysisk aktivitet i minst en timme varje dag. Viktigaste är att undvika längre stunder av stillasittande, hålla regelbundna pauser i stillasittandet. Det är bra att röra på sig så ofta man bara kan, fast det bara skulle vara för en kort stund. Enligt UKK-institutets (2022) motionsrekommendationer ska den fysiska aktiviteten vara mångsidig. De som på grund av sjukdom eller en funktionsnedsättning inte kan vara så fysiskt aktiv, bör röra på sig så gott det bara går (World Health Organization, 2020).

Uthållighetsträning rekommenderas för barn minst tre gånger i veckan. Det innebär att här ska man få upp pulsen och bli andfådd. Som exempel att springa, cykla, spela fotboll, skidåkning med mera. Uthållighetsträning gör så att hjärt- och kärlsystemet får arbeta och stärker det. Således är det viktigt att barn blir andfådda och får i gång blodcirkulationen. Det rekommenderas även att barn stärker skelettet och musklerna genom att öva på balansen, träna styrkan i musklerna samt spänstigheten minst tre gånger i veckan. Exempel på detta kan vara att hopp på studs-matta, innebandy, korgboll, volleyboll, skateing med mera. (UKK-instituutti, 2022.)

I en svensk artikel publicerad på forskning.se påpekar forskaren Fritz (2017) att många barn har starka underkroppar eftersom de springer och cyklar mycket. Man bör därför komma ihåg att även stärka överkroppens muskler till exempel genom simning, skidåkning, klättring. Enligt LIITU 2018-undersökningens resultat (2019) på barn i åldern 7, 9, 11, 13 och 15 år, uppnår endast vart tredje barn motionsrekommendationerna. Stillasittandet ökar oroväckande bland barnen.

Enligt THL:s rådgivningshandbok bör man undvika fysisk inaktivitet, alltså stillasittande, i längre än två timmar åt gången. Skärmtiden bör även vara begränsad till högst två timmar per dag. Skärmar är den enskilt största orsaken till dagens inaktivitet hos många barn idag (Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelinen, T., Alapappila, A. 2017, s. 157).



**Figur 1.** Motionsrekommendationerna (UKK-institutet 2022).

### Pulshöjande

Både rask och ansträngande fysisk aktivitet bidrar till att pulsen höjs. Skillnaden mellan dessa två, är att vid rask aktivitet höjs pulsen och andningsfrekvensen vid lagom och viss fysisk aktivitet. Rask gång, cykling, snöskottning kan vara exempel på rask fysisk aktivitet. Ansträngande fysisk aktivitet däremot bidrar till att pulsen och andningsfrekvensen höjs avsevärt. Löpning, bollsporter eller skidning kan vara sådan typ av fysisk aktivitet. Enligt UKK-institutet (2022) borde ansträngande fysisk aktivitet utföras minst tre gånger i veckan, samt långvarigt stillasittande undvikas.

### Muskelstärkande och skelettstärkande träning

Muskelstärkande fysisk aktivitet är till exempel styrketräning. Vid styrketräning förbättras styrkan i musklerna och muskelmassan ökas. Barn behöver redan före

sin pubertet börja med att stärka sina muskler. Skelettstärkande fysisk aktivitet är viktig för barn och växande ungdomar. Sådan aktivitet kan även vara löpning, hopp och delar av lek. Till exempel bollsporter är sådan aktivitet, här kommer även hopp och snabba riktningsbyten. Det finns studier som visar på positiva effekter av att redan barn och ungdomar stärker sina muskler och sitt skelett. (UKK-instituutti, 2022.)

### **3 SYFTE, MÅL OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Syftet med studien var att kartlägga barns fysiska aktivitet. Målen med studien var att få reda på om huruvida motionsrekommendationerna uppnås samt hur skolhälsovårdaren eller någon annan vuxen kunde stöda barnen mera gällande den fysiska aktiviteten. Det är även viktigt med handledning och kunskap.

Målgruppen för studien är femte- och sjätteklassister i två svenskspråkiga skolor i Österbotten, Finland.

Frågeställningarna i studien är:

1. Uppnås de motionsrekommendationer som framtagits för barn?
2. Hur kan skolhälsovårdaren eller någon annan vuxen stöda till mera fysisk aktivitet?

## 4 METOD

Examensarbetet utfördes som en kvantitativ undersökning. Barnen besvarade en strukturerad enkät som innehöll färdiga svarsalternativ. Svaren sammanställdes i form av siffror, frekvenstabeller, korstabeller och medelvärden. Enligt boken Vetenskaplig teori och metod skriven av Henricson (2017) delas en kvantitativ studie in i två delar, den delas in i planeringsdelen och genomförandedelen.

Vid en kvantitativ studie betonar man orsak och följer samt mäter variabler. Variablerna kan vara oberoende, alltså förklarande variabler, som till exempel barnets bakgrund, ålder, kön, eller beroende variabel, som exempelvis hur nöjd man är med sin egen fysiska aktivitet. En fallstudie passar bäst här eftersom man gjort lite empirisk forskning i ämnet. Man följer med en grupp i en viss ålder. En fallstudie används när frågor hur och varför används. I den här studien har man undersökt barnens motionsvanor, och data har samlats in en gång. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013).

### 4.1 Urval och datainsamlingsmetod

Studien omfattade femte- och sjätteklassister, alltså barn i 10 – 13 års åldern, i två svenskspråkiga skolor i Österbotten, Finland. Båda skolorna är belägna på landsbygden. Skolorna är slumpmässigt utvalda av skribenten. Skolorna som valts befinner sig i olika svenskspråkiga kommuner, för att få en större utbredning och tillförlitlighet av det insamlade data. Syftet med studien var inte att få reda på skillnader mellan skolorna. En kvantitativ studie kräver en stor grupp deltagare, och man måste också tänka på eventuella bortfall. Därför valde författaren att ha med två olika skolor i studien. Deltagarantalet skulle ha blivit för litet med endast en skola. Alla elever i årskurserna hade möjlighet att delta och deltagandet var frivilligt. Skolorna som valts är belägna i olika kommuner. Båda skolorna vill förbli anonyma i studien. Skola A deltog med 21 elever från årskurs fem och med 27 elever från årskurs sex. Från skola B deltog man med 35 elever från årskurs fem



och med 26 elever från årskurs sex. Sammanlagt deltog alltså 48 elever från skola A och 61 elever från skola B.

Skribenten ansökte först om tillstånd för att genomföra studien av skolornas rektorer samt av bildningsdirektören i bägge kommunerna före man kunde dela ut enkäterna. Kontakt togs med skolornas rektorer via epost. I meddelandet angavs vilken typ av data som skulle samlas in. Som bilaga fanns examensarbetsplanen samt enkäten. Deltagandet var frivilligt och enkäten innehöll inga identitetsuppgifter.

Datainsamlingsmetoden som användes i studien är en enkät med slutna frågor (bilaga 2). Vanligtvis används standardiserade enkäter med färdiga svarsalternativ. En kvantitativ studie kräver ett tillräckligt stort urval, tillräckligt med deltagare. Vid en kvantitativ studie besvaras frågorna vad, hur mycket, var, varför samt hur ofta. Saker beskrivs med numeriska enheter (Heikkilä, T. 2014). En tvärsnittsstudie kan ske i form av en intervju eller genom en enkät (Forskningsstrategier u.d.). I den här studien valdes enkät. Data användes kvantitativt för att få svar på frågeställningarna i studien. Enkäterna fördes till skolorna färdigt utprintade. Skolorna bar ansvaret för att dela ut enkäterna och samla in dem. Till varje enkät fanns bifogat ett informationsblad (bilaga 1) som innehöll kortfattad och lättförståelig information för eleven över studien. I informationsbladet presenterades studiens syfte samt frågeställningarna. Eleven hade även rätt att ta hem enkäten och fylla i den med sin vårdnadshavare om så önskades. Eleverna hade två veckor på sig att fylla i blanketten. Deltagandet var frivilligt och konfidentiellt. Inga personuppgifter kom fram på enkäten, den var helt anonym. På informationsbladet framgick författarens namn samt handledarens kontaktuppgifter, ifall deltagaren ville ha mera information angående studien. Skolan meddelade sedan när de ifyllda enkäterna kunde upphämtas för att undvika post, samt för eventuella frågor eller funderingar. Svarsprocenten var hög. Från skola A blev 43/48 enkäter besvarade, alltså en svarsprocent på 90 % och från skola B besvarades 45/61 enkäter som gav ett svarsprocentvärde på 74 %. Könsfördelningen var även väldigt jämn, totalt 40

flickor och 48 pojkar deltog i studien. Då man räknar ihop alla besvarade enkäter från båda skolorna (88/109) fås en svarsprocent på 81 %. I studien deltog sammanlagt 109 barn från båda skolorna. Svarsprocenten kan konstateras vara mycket god, speciellt med tanke på Covid-situationen som härjade i Österbotten just under den här tiden.

#### **4.2 Enkäten i pappersformat**

Enligt Henricson (2017) kan man använda sig av elektroniska enkäter eller pappersenkäter. I den här studien valde man att använda pappersenkäter. Förstås lever vi i en tid var det mesta är digitaliserat, men skribenten tänkte att det är roligare för eleverna att få en enkät som de fyller i med penna och som efteråt samlas in. Svarsprocenten tros vara högre även på så sätt. Enkäten som användes i studien hade färdigt formulerade svarsalternativ som eleverna kryssade för. Enkäten har konstruerats av skribenten, men en del av frågorna är de samma som används i LIITU-projektet. LIITU-projektet är en undersökning som leds av Jyväskylän Universitet över barn och ungas fysiska aktivitet i Finland. I Österbotten utförs den svenskspråkiga undersökningen i samarbete med Folkhälsan. Skribenten har fått tillstånd av Jyväskylän Universitet och Folkhälsan att använda en del av deras frågor i sin enkät. Originalenkäten för LIITU-projektet innehåller sammanlagt 84 frågor och enkäten utförs elektroniskt.

Skribentens enkät är uppbyggd så att studiens syfte samt frågeställningarna för studien framgår, samt frågor som gör att resultatet är mätbart. Enkäten innehåller 28 frågor om bakgrundsinformation om barnen och hurdan fysisk aktivitet som utförs, både rask och ansträngande, hur ofta (i dagar och tid). Sista frågan är en öppen fråga, där barnet kan svara på hur skolhälsovårdare eller någon annan vuxen kunde uppmuntra till mera fysisk aktivitet samt vilken typ av rådgivning och handledning barnet skulle önska få. Denna fråga matades ej in i SPSS-programmet, utan det gjordes ett eget word-dokument över angivna svar. Det är endast ett fåtal

frågor (fråga 16,17,18 och 20) som lämnats bort från studien, frågor som inte besvarar någon frågeställning och som således inte anses relevant just i detta sammanhang. Enkäten är bifogad i studien som bilaga (Bilaga 2.)

### 4.3 Data-analys

Insamlad data granskades först manuellt. Efteråt numrerades alla enkäter med svar, frågorna på enkäten fick nummer samt svaren. Som till exempel fråga 1 fick benämningen K0 i SPSS och svaret beroende om det var flicka eller pojke så 1 eller 2. Data matades in i statistikprogrammet SPSS. SPSS är en förkortning av "Statistical Package for the Social Sciences".

I data-analysen presenteras först bakgrundsvariablerna. Det finns två typer av variabler, kategoriserade och kontinuerliga. De så kallade kategoriserade variablerna eller bakgrundsvariablerna är kön, årskurs samt bostadsort. Kategoriserade variabler kan indelas i nominaldata och ordinaldata. Nominaldata är sådan data där variablerna inte går att rangordnas, till exempel kön. Ordinaldata är variabler som går att rangordnas. Man studerade frekvenserna av bakgrundsvariablerna.

Övrig viktig bakgrundsinformation i studien är hur man tar sig till skolan eller buss-hållplatsen samt hur lång skolvägen är. Andra förklarande variabler som man tagit med i studien är hur många dagar i veckan barnet rör på sig tillsammans som familj, vad man gör på skolrasterna, hur många timmar skolgymnastik man har per vecka, eventuella hinder till fysisk aktivitet, barnets självupplevda hälsotillstånd samt barnets vetskap om motionsrekommendationerna. Sådan information som går att rangordna kallas för kontinuerlig data. De frågor som svarade på frågeställningen är fråga 8, 9, 10, 11, 12 och 13 samt den öppna frågan 28 samt 26 och 27.(Bilaga 2.). De frågor som besvarar frågeställningen i studien har man crosstabulerat.

Vid granskningen märkte man att trots instruktioner så hade några angett flera svarsalternativ och enstaka frågor saknade svar helt och hållet. I de fall där barnet

kryssat i flera svarsalternativ gjordes en skild sammanställning över svaren i excel samt SPSS.

Annan viktig bakgrundsinformation är även fråga 7, 14, 15, 19, 22, 23, 24, 25. Fråga 16, 17 och 18 valdes att helt tas bort i resultaten, eftersom 50 % hade fyllt i fråga 16 att de håller regelbundet och aktivt på med en idrottshobby eller sportar i en idrottsförening, men sedan i fråga 17 så hade 33 % fyllt i 0 dagar med träning med sin idrottshobby eller idrottsförening. Här lämnar det oklart hur man tolkat den frågan, och därför ansågs det ej relevant att ta med detta i resultaten.

Sista frågan på enkäten, den öppna frågans kommentarer sammanställdes i ett separat word-dokument. Många hade istället för att lämna obesvarat antecknat ett frågetecken, och en liten del hade helt och hållet lämnat frågan obesvarad. Man accepterade alla svar, eftersom deltagandet i studien även var frivilligt.

Med hjälp av programmets olika funktioner kan tabeller skapas och data kan tolkas och analyseras. Svarsprocenten i tabellerna avrundades till heltal. Sannolikhetsvärdet  $p$  kommer att presenteras vid användning av crosstabulering. Gränsen för sannolikhetsvärdet går vid 0,05, så är värdet under 0,05 så finns ett signifikant samband mellan variablerna. För att få fram sambandet mellan två variabler används crosstabuleringsfunktionen. De flesta frågor som besvarade frågeställningarna omklassificerades. Till slut granskades ännu en gång att uppgifter var korrekt inmatade. Informationen från enkäterna beskrivs genom frekvenser. (Heikkilä, T. 2014.)

Vid crosstabulering tar man reda på det statistiska sambandet mellan två variabler. Kankkunen och Vehviläinen-Julkunen (2013) skriver att ifall  $p$ -värdet ligger under 0,05 så betyder det att det finns ett signifikant samband. Före crosstabuleringen har man omklassat svaren. Variablerna oklassificerades på så sätt att kravet på crosstabulering uppfylldes, och genom att granska chi-kvadrattest erhöles tillräckligt med svar för cellerna. Data kommer att presenteras i form av tabeller samt enstaka diagram. Mode-värdet har även granskats gällande bakgrundsvariablerna.

Mode-värdet anger det oftast förekommande värdet i variabeln (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, s. 132 – 137). Svartalternativen till frågorna åtta, nio, tio, elva och tretton omklassades eftersom man crosstabulerade dessa. Till exempel för fråga åtta delades svartalternativen in i tre klasser; 0 – 2 dagar, 3 – 4 dagar, 5 - 7 dagar. För fråga nio togs svartalternativet "inte alls" bort, eftersom ingen fyllt i det alternativet. Istället omklassade man till tre klasser; ca ½ h – 3 h som en klass, och 4 – 7 h eller mera i veckan till den andra klassen. För fråga tio omklassades svartalternativen till följande; 0 – 2 dagar, 3 – 4 dagar samt 5 – 7 dagar.

Skribenten har använt sig av crosstabulering med bakgrundsfaktorerna gällande frågorna 8, 9, 10, 11 och 13 med bakgrundsinformation. I fråga 13 lämnade man dock bort bostadsort i korstabelleringen, eftersom där inte heller fanns något signifikant samband och ej så relevant här eftersom styrketräning även kan tränas på annat sätt. Korstabellering används när man vill se om det finns ett samband med nominaldata. (Tabell 4, 5, 6, 7).

Före tabellen över resultaten presenteras även en textanalys över resultatet. Först redogörs elevernas bakgrundsinformation och därefter redovisas resultaten över studiens frågeställningar. P-värdet, alltså sannolikhetsvärdet, presenteras i form av crosstabulering mellan två variabler i de diagram som visar resultatet över frågeställningen i studien.

## 5 RESULTATREDOVISNING

I det här kapitlet kommer enkätresultaten att redovisas. Först presenteras bakgrundsinformation, sedan övrig viktig information och till slut svar på de två frågeställningarna i studien. Svarsprocenten var hög. Från skola A blev 43/48 enkäter besvarade, alltså en svarsprocent på 90 % och från skola B besvarades 45/61 enkäter som gav ett svarsprocentvärde på 74 %. Om man räknar ihop alla besvarade enkäter från båda skolorna (88/109) fås en svarsprocent på 81 %. I studien deltog sammanlagt 109 barn från båda skolorna. Svarsprocenten kan konstateras vara mycket god, speciellt med tanke på Covid-situationen som härjade i Österbotten just under den här tiden.

### 5.1 Barnens bakgrundsinformation

Bakgrundsvariablerna var kön, årskurs och bostadsort. Det var en rätt så jämn könsfördelning bland barnen, flickorna var 40 till antalet och pojkarna 48. Av informanterna gick 41 på årskurs fem och 47 på årskurs sex. Lite mer än hälften av informanterna bor på landsbygden, i en kyrkby, och resten bor på landsbygden, men utanför en kyrkby. Två av informanterna hade skilda föräldrar och hade fyllt i flera alternativ, bland annat att de bor både på landsbygden och i centrum av en stad varannan vecka. (Tabell 1.).

**Tabell 1.** Bakgrundsinformation om barnen (N = 88)

Bakgrundsvariabler	n	%
<b>Kön</b>		
Flicka	40	46
Pojke	47	54
Saknade svar	1	1
<b>Årskurs</b>		
Åk 5	41	47
Åk 6	47	53
<b>Bostadsort</b>		
I stad, i centrum	2	2
I stad, utanför centrum	2	2
På landsbygd, i en kyrkby	45	51
På landsbygd, utanför kyrkby	39	44

## 5.2 Färdsätt till skolan eller till busshållplatsen samt skolvägens längd

Resultatet över vinterhalvåret visar att lite mer än var fjärde tar sig gående till skolan eller till busshållplatsen. Exakt vart fjärde barn åker skolskjuts och nästan vart fjärde barn blir skjutsade av sin förälder till skolan eller till busshållplatsen. Tretton av 88 barn tar sig ibland med cykel eller gående och ibland blir de skjutsade av sina föräldrar. Under våren och hösten visar resultatet att hälften av barnen tar sig till skola eller busshållplatsen med cykel. Endast två blir skjutsade av förälder och var tionde går eller tar cykel någon gång och blir skjutsade av förälder. Största delen av barnen har en km eller under en km lång väg till busshållplatsen eller till skolan. En tredjedel har 1,1 – 3 km lång väg endera till skola eller till busshållplatsen. Endast ungefär en tiondedel har mellan fem och 10 km lång skolväg, och de har skolskjuts. (Tabell 2.).

**Tabell 2.** Transportmedel till skolan eller till busshållplatsen samt skolvägens längd (N = 88)

Bakgrundsvariabler	n	%
<b><u>Transportmedel</u></b>		
<b>Vinter</b>		
Gående	25	28
Med cykel	6	7
Förälder skjutsar	21	24
Med skolskjuts	22	25
Annat fordon	1	1
Både att röra på sig + förälder skjutsar	13	15
<b>Vår och höst</b>		
Gående	11	13
Med cykel	45	51
Förälder skjutsar	2	2
Med skolskjuts	20	23
Både att röra på sig + förälder skjutsar	10	11
<b><u>Skolvägens längd</u></b>		
0 - 1 km	34	39
1,1 – 3 km	29	33
3,1 – 5 km	10	11
5,1 – 10 km	12	14
Över 20 km	3	3

### 5.3 Övrig viktig information om fysisk aktivitet och barnens hälsa

8 % av barnen gör inget alls tillsammans med familjen där det utförs gemensam fysisk aktivitet. Största delen av barnen utför fysisk aktivitet tillsammans med familjen två dagar i veckan. Man kan dra slutsatsen att väldigt lite fysisk aktivitet spenderas tillsammans med familjen. Gällande föräldrarnas fysiska aktivitet, så är 36 % av barnens föräldrar fysiskt aktiva. 49 % av föräldrarna är ibland fysiskt aktiva, och endast 15 % av föräldrarna är inte alls fysiskt aktiva.



Största delen av barnen står på rasterna, tätt följd av barn som går på rasterna. Endast en femtedel av barnen deltar i fartfyllda spel och lekar på rasterna. Lite över var tionde barn spelar bollspel på rasterna.

I årskurs fem och sex har man tre timmar skolgymnastik i veckan. 35 % av barnen är fysiskt aktiva på fritiden och har inget hinder till detta. I närheten av nästan en femtedel av barnens hem ordnas det inte träning i någon intressant idrottsgren.

Lite mera än en tiondel av barnen ansåg att de inte är någon sportslig typ. Några enstaka hade fyllt i någon annan orsak och där hade de nämnt skador, telefon, playstation, soffan, jag går med min hund varannan dag tre kilometer, det räcker, huvudvärk, ibland känns det lite stressigt med mycket läxor men det går bra ändå, styv, jag tycker bara om ridning, slalom, när det regnar.

Största delen av barnen (68 %) upplevde att deras hälsa är bra. Endast en tredjedel (30%) upplevde att hälsan är mycket bra och en liten del (2 %) upplevde hälsan som ganska dålig. Mer än hälften av barnen (67 %) upplevde att de rör på sig tillräckligt för tillfället.

Lite mer än hälften av eleverna svarade att de tror att de vet vilka motionsrekommendationerna är. 16 % visste inte alls, och 27 % hade svarat ja. 77 % hade gissat rätt, att de tror att motionsrekommendationerna är en timme eller mera per dag. Nästan alla hade även kryssat för att de tror att den fysiska aktiviteten ska vara mångsidig. Dock hade 15 % fyllt i att de tror att den fysiska aktiviteten ska vara ensidig. (Tabell 3.)

**Tabell 3.** Annan viktig information (N 83 - 87)

Enkätens variabler	n	%
<b><u>Familjedagar med fysisk aktivitet (N = 87)</u></b>		
0 dagar	7	8
1 dag	15	17
2 dagar	17	20
3 dagar	11	13
4 dagar	14	16
5 dagar	11	13
6 dagar	5	6
7 dagar	7	8
<b><u>Föräldrarna fysiskt aktiva (N = 87)</u></b>		
Ja	31	36
Ibland	43	49
Nej	13	15
<b><u>Aktivitet på rasterna (N = 85)</u></b>		
Sitter	5	6
Står	23	27
Går	22	26
Jag deltar i fartfyllda spel och lekar (t.ex. hippa, hoppa rep, klättra, gunga)	18	21
Spelar bollspel (t.ex. fotboll, innebandy)	12	14
Jag deltar i ledda rastaktiviteter	3	4
Jag leder rastaktiviteter	2	2
<b><u>Skolgymnastik (N = 87)</u></b>		
1 h	1	1
2 h	7	8
3 h	78	90
4 h	1	1
<b><u>Hinder till fysisk aktivitet (N = 83)</u></b>		
I närheten av mitt hem ordnas det inte träningar i någon intressant idrottsgren	15	18
Det är för dyrt att hålla på med idrott	1	1
Min tid går åt till annan hobbyverksamhet	7	8
Kompisarna håller inte på med idrott	1	1
Jag är ingen sportslig typ	12	15
Min hälsa begränsar mig att vara fysiskt aktiv	4	5

Jag tycker att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte vara fysiskt aktiv	1	1
Jag har inte tid för motion och idrott	1	1
Det är tråkigt att motionera eller idrotta	1	1
Slutade/tog paus i och med covid	5	6
Någon annan orsak	6	7
Jag är fysiskt aktiv	29	35

#### **Upplevda hälsa (N = 88)**

Mycket bra	26	30
Bra	60	68
Ganska dålig	2	2

#### **Rör på sig tillräckligt (N = 88)**

Ja	59	67
Ibland	25	28
Nej	4	5

#### **Vetskap om motionsrekommendationerna (N = 88)**

Ja	24	27
Jag tror att jag vet	50	57
Nej	14	16

#### **Hur mycket tror du man ska röra på sig? (N = 88)**

½ h per dag	5	6
1 h eller mera per dag	68	77
3 h per dag	15	17

#### **Hurudan tror du den fysiska aktiviteten ska vara?**

Mångsidig	74	85
Ensidig	13	15

---

#### 5.4 Frågeställning 1. Den fysiska aktiviteten hos barn

Resultatet genom crosstabulering med bakgrundsvariablerna efter att man omklassat svarsalternativen i tre olika grupper, så visar resultatet att knappa hälften av barnen uppskattat att de under den senaste veckan utövat fysisk aktivitet i fem till sju dagar i minst 60 minuter. Sammanlagt 55% av flickorna och 45 % av pojkarna. 35 % av flickorna och 43 % av pojkarna hade utövat fysisk aktivitet i tre till fyra dagar i minst en timme under den senaste veckan. Cirka en tiondel av båda könen hade utövat fysisk aktivitet i endast noll till två dagar. Här ser man inget statistiskt signifikant samband mellan bakgrundsfaktorerna och den fysiska aktiviteten. Det kan dock konstateras att den fysiska aktiviteten sjunker från årskurs fem till årskurs sex. Från årskurs fem var det lite mer än hälften av barnen (59 %) som utövat fysisk aktivitet i fem till sju dagar den senaste veckan, och från årskurs sex 43 % av barnen. Däremot mellan bostadsort och fysisk aktivitet visar det att det finns ett statistiskt signifikant samband med ett p-värde på 0,049. Här var det över 60 % som utövade fysisk aktivitet i fem till sju dagar som bodde på landsbygden, men utanför en kyrkby. Av de barn som bodde i en kyrkby var nästan hälften mindre som utövade fysisk aktivitet i fem till sju dagar än de som bodde utanför en kyrkby. Däremot hade de som bodde i en kyrkby högre procent i fysisk aktiviteten i tre till fyra dagar än de som bodde utanför en kyrkby. (Tabell 4.).

När man sedan undersökte hur den fysiska aktiviteten fördelade sig exakt på antal dagar i veckan, så visas ett skrämmande resultat. Endast 8 % av barnen hade rört på sig i sju dagar under den senaste veckan i minst 60 minuter. Motionsrekommendationerna är minst 60 minuter per dag. Pojkarna var mer fysiskt aktiva med 10,6 % (n = 5) och flickorna med 5 % (n = 2). Fysisk aktivitet med fem dagar i veckan hade största procenten med 24,1 %. Här fördelas resultaten så att flickorna hade en högre procent på 25 % (n = 14) och pojkarna 14,9 % (n = 7). (Diagram 1.).

Resultaten i hur mycket tid som använts till den fysiska aktiviteten under den senaste veckan, så visar resultatet att det är fyra till sju timmar i veckan som dominerar med en procent på 72 %. Här är det ganska lika mellan könen. Här finns även

ett statistiskt signifikant samband med bostadsorten, med ett p-värde på 0,034. Här visar resultatet att det är de som bor utanför en kyrkby som har den högsta tiden på fysisk aktivitet med 82 % mot 62 % som bor i en kyrkby. (Tabell 5.).

När man sedan igen sår upp tiden, så visar resultatet att de som bedömt att de rör på sig sju timmar eller mera i veckan var 33 %. Här har pojkarna en högre procent med 38,3 % mot flickorna 27,5 %. Största procenten är på 4 – 6 h i veckan med totalt 39,10 %. Här fördelades procentarna så att flickorna hade en högre procent på 47,5 % mot pojkarna 31,90 %. (Diagram 2.).

Gällande den ansträngande aktiviteten som barnen borde utföra tre gånger i veckan, så är det endast 32 % som utövar i tre till fyra dagar i veckan. Flickorna har en aning högre procent med 38 % mot pojkarnas 27 %. P-värdet mellan bostadsort och den ansträngande fysiska aktiviteten visar 0,090, så här finns ett signifikant samband med bostadsorten. Här även en högre procent bland de som bor på landsbygden och utanför en kyrkby. (Tabell 6.). När vi studerar dagarna skilt, så visar resultatet att de som utövar ansträngande fysisk aktivitet i tre dagar i veckan är 12,6 %. Här har vi en högre procent på fyra dagar i veckan, med 19,5 %. Vid studerande av kön, så har flickorna en högre procent. (Bilaga 3.).

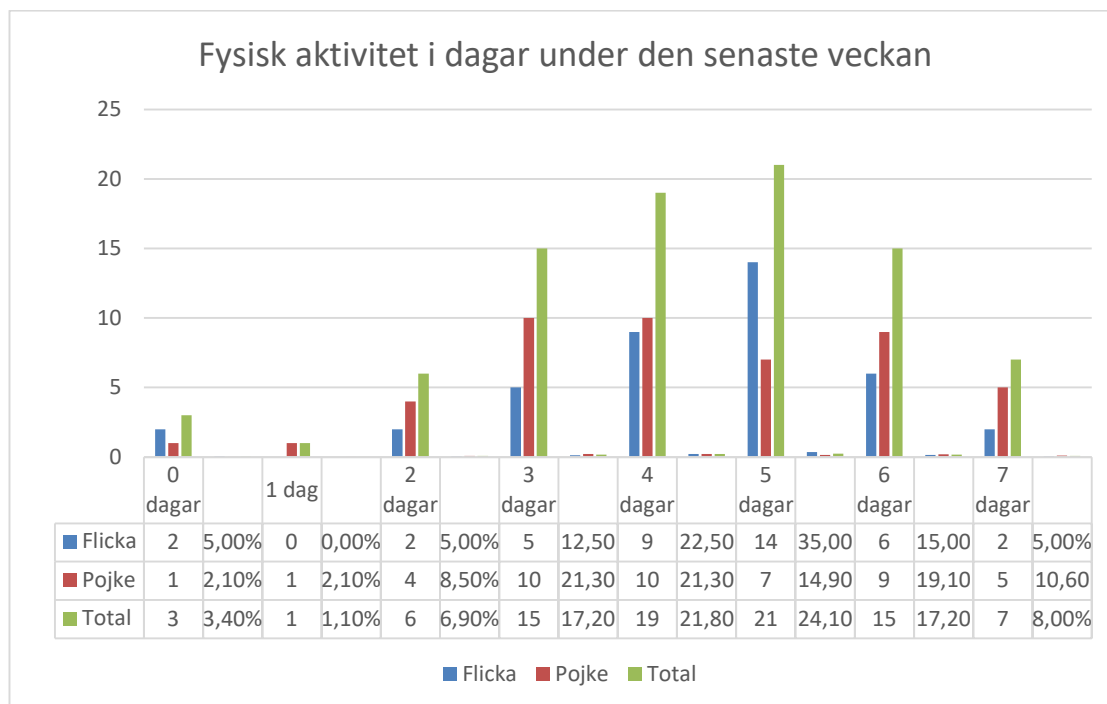
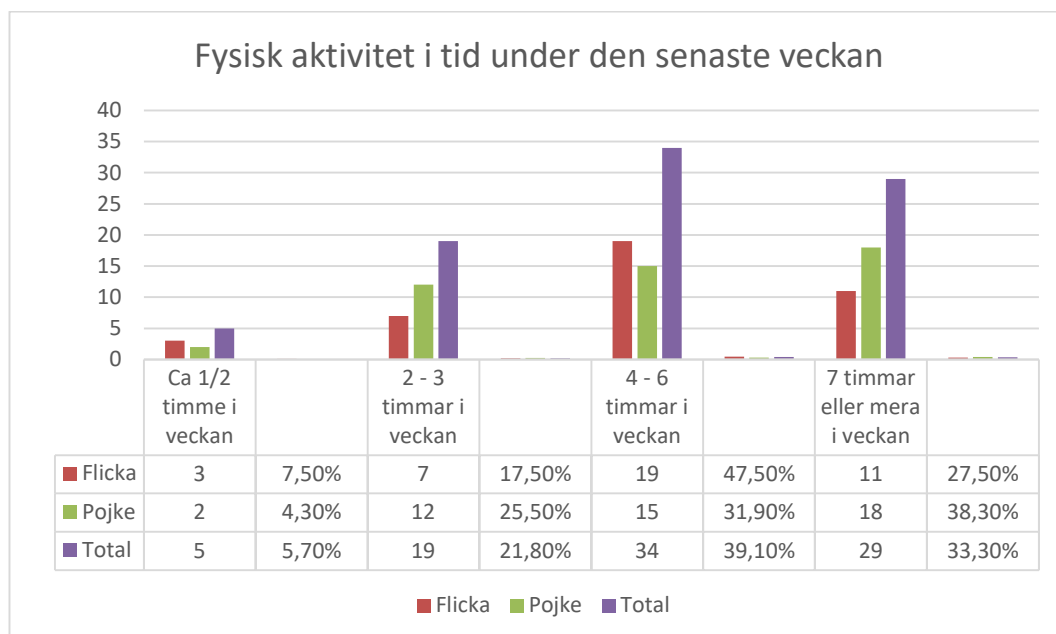
Gällande tiden med den ansträngande aktiviteten utövade 36 % ansträngande aktivitet i två till tre timmar per vecka medan 37 % av barnen fyra till sju timmar eller mera den senaste veckan. Här var det ganska jämnt mellan könen. Exakt hälften av de som bodde utanför en kyrkby utövade ansträngande fysisk aktivitet i fyra till sju timmar eller mera den senaste veckan. De som bor i en kyrkby låg på 23 %. Här finns även ett signifikant samband med bostadsorten med ett p-värde på 0,031. (Tabell 7.).

Gällande tiden med ansträngande fysisk aktivitet visar resultaten att fina 36 % har vi på två till tre timmar i veckan. (Bilaga 4.)

När det kommer till styrketräningen, så visar resultaten att största delen av pojkar och flickor styrketränar ibland med en procent på 40 hos flickor och 55 % hos pojkar. 35 % av flickorna styrketränar inte alls, och gällande pojkarna är det 23 %. När man studerar hur många dagar i veckan man styrketränar så visar resultatet, att tre dagar i veckan är det endast 4 % av flickorna och 7 % av pojkarna. Dock är procenten högre vid en till två dagar i veckan med 75 % hos flickorna och 68 % hos pojkarna. Gällande styrketräningen fanns inget signifikant samband med bakgrundsfaktorerna. Gällande motionsrekommendationerna att stärka musklerna och skelettet tre gånger i veckan innebär inte att det bör ske genom regelrätt styrketräning, utan man kan även stärka musklerna och skelettet genom till exempel hopp på studsatta, innebandy, parkour, klättring eller annan typ av rörelse. (Tabell 8.)

**Tabell 4.** Bakgrundsvariablernas koppling till barnens fysiska aktivitet i dagar under den senaste veckan % (n)

Fysisk aktivitet	%	n	
Kön			
Fysisk aktivitet	Flicka	Pojke	Totalt
0 – 2 dagar	10 (4)	13 (6)	12 (10)
3 – 4 dagar	35 (14)	43 (20)	39 (34)
5 – 7 dagar	55 (22)	45 (21)	49 (43)
Totalt	100 (40)	100 (47)	100 (87)
x2=0,925	df=2	p=0,630	
Årskurs			
Fysisk aktivitet	Årskurs 5	Årskurs 6	Totalt
0 – 2 dagar	5 (2)	17 (8)	11 (10)
3 – 4 dagar	37 (15)	40 (19)	39 (34)
5 – 7 dagar	59 (24)	43 (20)	50 (44)
Totalt	100 (41)	100 (47)	100 (88)
x2=4,044	df=2	p=0,132	
Bostadsort			
Fysisk aktivitet	Utanför kyrkby	I en kyrkby	Totalt
0 – 2 dagar	7 (3)	15 (6)	11 (9)
3 – 4 dagar	31 (14)	49 (19)	39 (33)
5 – 7 dagar	62 (28)	36 (14)	50 (42)
Totalt	100 (45)	100 (39)	100 (84)
x2=6,026	df=2	p=0,049	

**Diagram 1.** Fysisk aktivitet i minst 60 minuter per dag den senaste veckan**Diagram 2.** Fysisk aktivitet i tid under den senaste veckan



**Tabell 5.** Bakgrundsvariablernas koppling till barnens fysiska aktivitet i tid under den senaste veckan % (n)

Fysisk aktivitet	%	n		
<b>Kön</b>				
Fysisk aktivitet	Flicka	Pojke	Totalt	
½ - 3 h	25 (10)	30 (14)	28 (24)	
4 – 7 h eller mera	75 (30)	70 (33)	72 (63)	
Totalt	100 (40)	100 (47)	100 (87)	
x2= 0,248      df=1      p= 0,619				
<b>Årskurs</b>				
Fysisk aktivitet	Årskurs 5	Årskurs 6	Totalt	
½ - 3 h	27 (11)	28 (13)	27 (24)	
4 – 7 h eller mera	73 (30)	72 (34)	73 (64)	
Totalt	100 (41)	100 (47)	100 (88)	
x2= 0,008      df=1      p= 0,930				
<b>Bostadsort</b>				
Fysisk aktivitet	Utanför kyrkby	I en kyrkby	Totalt	
½ - 3 h	18 (8)	39 (15)	27 (23)	
4 – 7 h eller mera	82 (37)	62 (24)	73 (61)	
Totalt	100 (45)	100 (39)	100 (84)	
x2=4,495      df=1      p=0,034				

**Tabell 6.** Bakgrundsvariablernas koppling till barnens ansträngande fysiska aktivitet i dagar under den senaste veckan % (n)

Ansträngande fysisk aktivitet	%	n
-------------------------------	---	---

Kön			
Ansträngande fysisk aktivitet	Flicka	Pojke	Totalt
0 – 2 dagar	43 (17)	51 (24)	47 (41)
3 - 4 dagar	38 (15)	27 (13)	32 (28)
5 – 7 dagar	20 (8)	21 (10)	21 (18)
Totalt	100 (40)	100 (47)	100 (87)
x <sup>2</sup> = 1,003      dF= 2    p= 0,605			

Årskurs			
Ansträngande fysisk aktivitet	Årskurs 5	Årskurs 6	Totalt
0 – 2 dagar	51 (21)	43 (20)	47 (41)
3 - 4 dagar	29 (12)	34 (16)	32 (28)
5 – 7 dagar	20 (8)	23 (11)	22 (19)
Totalt	100 (41)	100 (47)	100 (88)
x <sup>2</sup> = 0,663      dF= 2    p= 0,718			

Bostadsort			
Ansträngande fysisk aktivitet	Utanför kyrkby	I en kyrkby	Totalt
0 – 2 dagar	36 (16)	59 (23)	46 (39)
3 - 4 dagar	36(16)	27 (10)	31 (26)
5 – 7 dagar	29 (13)	15 (6)	23 (19)
Totalt	100 (45)	100 (39)	100 (84)
x <sup>2</sup> = 4,816      dF=2    p= 0,090			

**Tabell 7** Bakgrundsvariablernas koppling till barnens ansträngande fysiska aktivitet i tid under den senaste veckan % (n)

Ansträngande fysisk aktivitet	%	n	
<b>Kön</b>			
Tid ansträngande fysisk aktivitet	Flicka	Pojke	Totalt
Inte alls till ca en timme	23 (9)	30 (14)	27 (23)
2 – 3 h i veckan	41 (16)	32 (15)	36 (31)
4 – 7 h eller mera i veckan	36 (14)	38 (18)	37 (32)
Totalt	100 (39)	100 (47)	100 (86)

$\chi^2 = 0,883$  dF = 2 p = 0,643

<b>Årskurs</b>			
Tid med ansträngande fysisk aktivitet	Åk 5	Åk 6	Totalt
Inte alls till ca en timme	20 (8)	32 (15)	26 (23)
2 – 3 h i veckan	40 (16)	32 (15)	36 (31)
4 – 7 h eller mera i veckan	40 (16)	36 (17)	38 (33)
Totalt	100 (40)	100 (47)	100 (87)

$\chi^2 = 1,640$  dF = 2 p = 0,440

<b>Bostadsort</b>			
Ansträngande fysisk aktivitet	Utanför kyrkby	I en kyrkby	Totalt
Inte alls till ca en timme	18 (8)	36 (14)	27 (22)
2 – 3 h i veckan	32 (14)	41 (16)	36 (30)
4 – 7 h eller mera i veckan	50 (22)	23 (9)	37 (31)
Totalt	100 (44)	100 (39)	100 (83)

$\chi^2 = 6,945$  dF=2 p= 0,031

**Tabell 8. Styrketräning % (n)**

Styrketräning	%	n	
Kön			
Styrketräning	Flicka	Pojke	Totalt
Ja	25 (10)	21 (10)	23 (20)
Ibland	40 (16)	55 (26)	48 (42)
Nej	35 (14)	23 (11)	29 (25)
Totalt	100 (40)	100 (47)	100 (87)
x2 = 2,192    dF = 2		p = 0,334	
Årskurs			
Styrketräning	Åk 5	Åk 6	Totalt
Ja	20 (8)	28 (13)	24 (21)
Ibland	49 (20)	47 (22)	48 (42)
Nej	32 (13)	26 (12)	28 (25)
Totalt	100 (41)	100 (47)	100 (88)
x2 = 0,921    dF = 2		p = 0,631	
Bostadsort			
Styrketräning	I en kyrkby	Utanför	Totalt
Ja	20 (9)	28 (11)	24 (20)
Ibland	53 (24)	39 (15)	46 (39)
Nej	27 (12)	33 (13)	30 (25)
Totalt	100 (45)	100 (39)	100 (84)
x2 = 1,898    dF = 2		p = 0,387	
Kön			
Dagar i veckan	Flicka	Pojke	Totalt
1 – 2 dagar	75 (18)	68 (19)	71 (37)
3 dagar	4 (1)	7 (2)	6 (3)
4 – 6 dagar	21 (5)	25 (7)	23 (12)
Totalt	100 (24)	100 (28)	100 (52)
x2 = 0,388    dF = 2		p = 0,824	
Årskurs			
Dagar i veckan	Flicka	Pojke	Totalt
1 – 2 dagar	71 (17)	72 (21)	72 (38)
3 dagar	8 (2)	3 (1)	6 (3)
4 – 6 dagar	21 (5)	24 (7)	23 (12)
Totalt	100 (24)	100 (29)	100 (53)
x2 = 0,622    dF = 2		p = 0,733	

### 5.5 Frågeställning 2. Skolhälsovårdarens uppmuntran, information och stöd

Över hälften av både flickorna och pojkarna hade besvarat att hälsovårdaren aldrig uppmuntrat dem till att röra på sig mera. 66 % hos båda könen. 34 % av båda könen hade besvarat att ja, det har hälsovårdaren. Här fanns inget signifikant samband med bakgrundsfaktorerna. (Tabell 9).

Gällande motionsrekommendationerna hade fina 80 % av båda könen fått tillräcklig information om motionsrekommendationerna. Endast 20 % hade besvarat att de ej fått information. (Tabell 10).

I den öppna frågan där barnen gavs möjlighet att själva kommentera och skriva hur de tycker att hälsovårdaren eller någon annan vuxen kunde stöda dem i den fysiska aktiviteten, eller hurudan handledning de önskar, så hade många lämnat denna fråga obesvarad. 37 elever hade kommenterat något på denna fråga, ganska många hade kommenterat med ett frågetecken eller "jag vet inte". Alla kommenterar eller svar är presenterade i tabell 11. Någon önskade rastlekar och tips på hur man kan röra på sig. Någon önskade belöning efter att man rört på sig. (Tabell 11).

**Tabell 9.** Skolhälsovårdarens uppmuntran i samband med hälsogranskning. % (n)

Uppmuntran till fysisk aktivitet	%	n	
	Kön		
Uppmuntran	Flicka	Pojke	Totalt
Ja, det har hen	34 (13)	34 (34)	34 (29)
Nej, det har hen inte	66 (25)	66 (33)	66 (56)
Totalt	100 (38)	100 (47)	100 (85)
x2=      dF= 1   p= 0,987			
	Årskurs		
Uppmuntran	Åk 5	Åk 6	Totalt
Ja, det har hen	36 (14)	32 (15)	34 (29)
Nej, det har hen inte	64 (25)	68 (32)	66 (57)
Totalt	100 (39)	100 (47)	100 (86)
x2= 0,151      dF= 1   p= 0,697			
	Bostadsort		
Uppmuntran	I en kyrkby	Utanför	Totalt
Ja, det har hen	30 (13)	41 (16)	35 (29)
Nej, det har hen inte	70 (30)	59 (23)	65 (53)
Totalt	100 (43)	100 (39)	100 (82)
x2 = 1,042      dF = 1   p = 0,307			

**Tabell 10.** Information om motionsrekommendationerna. % (n)

Motionsrekommendationerna %		n	
	Kön		
	Flicka	Pojke	Totalt
Ja	80 (32)	80 (37)	80 (69)
Nej	20 (8)	20 (9)	20 (17)
Totalt	100 (40)	100 (46)	100 (86)
x2 = 0,003	dF = 1	p = 0,960	
	Årskurs		
	Åk 5	Åk 6	Totalt
Ja	83 (34)	78 (36)	81 (70)
Nej	17 (7)	22 (10)	20 (17)
Totalt	100 (41)	100 (46)	100 (87)
x2 = 0,300	dF= 1	p = 0,584	
	Bostadsort		
	I en kyrkby	Utanför	Totalt
Ja	77 (34)	85 (33)	81 (67)
Nej	23 (10)	15 (6)	19 (16)
Totalt	100 (44)	100 (39)	100 (83)
x2 = 0,716	dF = 1	p = 0,397	

**Tabell 11.** Barnens egna kommentarer om hur de önskar skolhälsovårdaren eller någon annan vuxen kunde uppmuntra till mera fysisk aktivitet (N = 37)

?	Lyssna på musik med samma jag gör det.
Mer värktabletter	Inte vet jag.
Inget	Ingen aning.
Jättebra	De ska ordna rastlekar, rastaktiviteter.
Har ingen skillnad. Jag rör på mig om jag bestämmer mig för det.	Inte bara tänka på de som kan vara med för att alla kan inte vara med på grund av andra orsaker.
Behöver inte någon som uppmuntrar mig.	Jag behöver ej uppmuntring för att jag själv har mycket bra motivation att röra på mig.
Dom är bra.	Nej tack! Jag gillar att måla.
Kalla mig fet.	Astmamedicin billigare tack!
Typ ge tips om vad du kan göra.	Jag tränar själv.
Att få en belöning varje gång jag rör på mig.	Inga kommentarer.

I tabellen ovan har man skrivit upp alla kommentarer som skrevs på den sista och öppna frågan. Flera saker nämndes flera gånger. Sammanlagt 37 av barnen hade på något sätt kommenterat den öppna frågan på enkäten. Här besvarade barnen hur de önskar att skolhälsovårdaren eller någon annan vuxen kunde stöda och uppmuntra dem mera i den fysiska aktiviteten. De flesta hade skrivit ett frågetecken., eller kommenterat att man inte vet. Någon ansåg att de ej behövde uppmuntran, att de rör på sig om de har viljan. En del önskade tips om hurudan fysisk aktivitet man kan göra. Enstaka önskade få en belöning varje gång de utövade fysisk aktivitet. Många önskade rastaktiviteter till rasterna. (Tabell 11.)



## 6 DISKUSSION

Här diskuteras studiens etiska överväganden, validiteten samt reliabiliteten. Resultaten går igenom och analyseras mer noggrant.

### 6.1 Etiska överväganden

Genom att besvara enkäten har man godkänt sitt deltagande i studien. Man har inte behövt delta om man så inte velat, samtycke har krävts. Genom att besvara enkäten har man gett sitt samtycke. Med tanke på svarens, i vissa fall, känsliga karaktär, kan det bli svårt att få in tillräckligt med svar. Det är viktigt att det inte går att få reda på vem som medverkat i studien. På enkäterna kommer inga namn fram, enkäterna är helt konfidentiella.

Henricson (2017, s.73) skriver att "konfidentialitet kan beskrivas som plikten att se till att människor har en rättighet till att vissa uppgifter ska få vara privata och att integriteten ska bevaras".

Genom att använda speciella begrepp visar man det etiska medvetandet. I examensarbeten kan man använda sig av deltagare, elever, informanter, patienter, barn med mera. Här använder man sig av barn. (Henricson 2017.)

Deltagandet i en studie ska alltid vara frivilligt. Det bör även finnas tillräckligt med svarstid och barnen bör tillhandahållas tillräckligt med information om studien. Den etiska principen grundar sig på frihet och självbestämmanderätt. Genom att besvara enkäten ger man sitt samtycke till deltagande.

Konfidentialiteten tas till hänsyn i studien och bör även göras så. I studien uppfyllde man TENK:s etiska principer. Skolorna samt barnen är konfidentiella eftersom inga namn ifylldes på enkäterna. Man har varit väldigt noggrann med resultaten och resultaten har pålitligt överförts till statistikprogrammet. Alla faser i studien har genomförts noggrant och pålitligt.

## 6.2 Validitet

Validitet betyder giltighet och är ett mätinstrument som ska mäta det som behöver mätas. I den här studien ska validiteten ge svar på studiens syfte samt frågeställningar. Kan det ge den information som behövs? Ifall det uppstår ett fel här så kallas det för ett systematiskt mätfel. (Henricson, 2017.)

Enkät är det rätta instrumentet för en kvantitativ studie. Här fås svar främst i form av siffror och man kan utforma resultat i form av diagram och tabeller. Många av frågorna har använts tidigare i LIITU-projekten, därför gjordes ingen skild pilotstudie.

I den här studien besvarade barnen frågorna utifrån deras egen uppfattning. Här kan det vara svårt att få ett sanningsenligt svar till exempel i hur mycket fysisk aktivitet man har utövat under en vecka. Eftersom personer har en tendens att framställa sig som mer aktiva än vad man egentligen är kan det ge osäkra resultat. Här skulle det bästa mätinstrumentet vara accelerometer, eftersom det ger ett exakt mått på den fysiska aktiviteten. Dock har många studier tidigare även använt sig av självbeskattning/bedömning. Många barn hade även besvarat flera alternativ under en fråga, och då är det svårt att få ett korrekt svar.

När man började överföra svaren i SPSS märktes några problem med enkäten. I början av enkäten borde det ha framkommit att man endast kan välja ett alternativ, alltså sätta endast ett kryss, eftersom många svar hade flera kryss. Detta för att kunna crosstabulera och kontrollera om det finns ett signifikant samband mellan frågeställningen och bakgrundsfaktorerna.

På fråga nummer 13 kunde 0 dagar helt och hållet tas bort eftersom frågan även lyder "ifall du svarade ja på föregående fråga". Här var det även många som hade låtit bli att svara, och det resonerades som att man inte alls styrketränar på de som hade fyllt i nej på föregående fråga. Fråga 14 hade i många svarsenkäter flera svar, till exempel både sitter, står och går. Här kunde man om klassificera att man rör

på sig och att man inte rör på sig, fast många hade i många fall både sitter och går till exempel. Denna fråga svarade dock inte på någon frågeställning i studien, men valdes med som annan viktig information angående studien. Fråga 19 var även en fråga som ofta hade flera kryss i prickade.

### **6.3 Reliabilitet**

Ordet reliabilitet betyder pålitlighet. Enligt Kankkunen (2013) hänvisar reliabilitet i en kvantitativ studie till resultatens varaktighet. Här ska mätinstrumentet inte producera icke-slumpmässiga resultat. Det är en viktig del av studien och ska tas på allvar. Ifall resultaten i flera olika studier går åt samma håll, var man använt samma mätare, kan mätaren anses vara reliabel, alltså pålitlig. Mätaren är alltså enkäten. För en hög reliabilitet krävs en enkät som är färdig eller som blivit testad genom en pilotstudie. I den här studien har man använt sig av en del frågor från LIITU-projektens enkät, men även egengjorda frågor och svarsalternativ. Erhållna resultat får ej ändras eller att man presenterar endast sådan data som är till fördel för en själv. Det är förbjudet att plagiera text. Studiens mening är att få fram fakta som är till nytta. Skolorna kommer kunna ta del av studien när den är klar. I informationsbladet till enkäten kom det information om var examensarbetet kommer att publiceras och finnas tillgängligt när det är klart. Det rekommenderas en färdigt testad enkät för att få fram pålitliga resultat. I den här studien använde sig skribenten av egna frågor samt av en del samma frågor som använts i LIITU-projekten, med lov av UKK-institutet och Folkhälsan.

### **6.4 Resultatdiskussion**

Resultaten som redovisats tidigare diskuteras utgående från studiens frågeställningar. Dessa kommer att besvaras utgående av resultaten från enkätundersökningen. Svaren på varje frågeställning kommer att tolkas utgående från resultaten samt motiveras. I resultatdiskussionen kommer man att inkludera tidigare forskning och resultaten.

### Frågeställning 1. Den fysiska aktiviteten hos barn

Frågeställningen besvarades med hjälp av frågorna 8 – 13. Motionsrekommendationerna för barn i åldern 7 – 17 år är ju att man ska röra på sig minst en timme varje dag. Den fysiska aktiviteten ska vara mångsidig, rask och ansträngande. Sådan aktivitet var man höjer pulsen och stärker skelett och muskler borde man utföra minst tre dagar i veckan. Långvarigt stillasittande ska undvikas. Barn rekommenderas att inte sitta mera än 2 timmar åt gången. Det viktigaste är dock att man rör på sig på något sätt. (Valtion Liikuntaneuvosto, 2019).

I och med att svarsalternativen på fråga 8 (Hur många dagar per vecka rör du på dig minst en timme?) hade omklassificerats, fick man ej svar på frågeställningen, utan man fick splittra på dagarna såsom dom ursprungligen också var på enkäten för att få svar om man uppfyller motionsrekommendationerna. Man måste förstås också ta del av tiden, det räcker inte med dagarna. Skribenten började också fundera på om det verkligen är så, att om man inte rör på sig i sju dagar i veckan, uppfyller man då inte motionsrekommendationerna. Till exempel en fotbollsspelare som har träning fem gånger i veckan, men träningstiden är två timmar. Där anser jag att motionsrekommendationerna nog uppfylls. Vilodagar behövs ju också. Det viktigaste här är förstås att man inte bara är stillasittande.

Konstateras kan, att en stor del av den utförda fysiska aktiviteten uppfylls tack vare skolgymnastiken. Dessutom är inte skolgymnastiken inte en hel timme, utan 45 minuter varav man ska klä på sig och byta om. Man kan dock tänka sig att många elever antog skolgymnastiken som en timme. För att barnen skulle ha mer verklig nytta av skolgymnastiken borde man öka på skolgymnastiktimmarna och ha dubbeltimmar i stället för enkla timmar. Förstås under vinterhalvåret slår man ihop så det blir dubbeltimmar om man till exempel åker ut och skida. Här skidar man dock inte i 2 h, utan mycket tid går att ta på sig utrustningen och duschtid efteråt. I samband med dubbeltimmar skulle barnen också få upp pulsen ordentligt och gymnastiktimmarna skulle således vara mer effektiva.

Ansträngande fysisk aktivitet som man enligt motionsrekommendationerna borde utöva tre gånger i veckan hade överraskande en högre procent på fyra dagar i stället för tre dagar, vilket är positivt. Tiden som gick åt här visade också två till tre timmar i veckan med 36 %.

Gällande muskelstärkande och skelettstärkande träning konstaterades redan att det inte handlar enbart om regelrätt styrketräning, utan att man även kan stärka muskler och skelett genom löpning, hopp och olika form av lekar eller andra aktiviteter. Här kan man inte dra någon slutsats direkt på basen av svaren på frågan.

Här behöver man poängtera, att det alltid fanns ett signifikant samband mellan fysiska aktiviteten och bostadsorten.

### **Frågeställning 2: Skolhälsovårdarens uppmuntran, information och stöd**

Här var frågeställningen hur skolhälsovårdaren, eller någon annan vuxen, kunde stöda barnet mera i den fysiska aktiviteten. Här hade man även besvarat frågorna 23 – 28. Fråga 28 var en öppen fråga, där barnen kunde berätta vad de själva önskade för stöd.

Här anser skribenten att skolhälsovårdaren kunde bättre informera barnets föräldrar ifall det kommer fram att barnet eventuellt ej rör på sig tillräckligt. Kartläggning av hur föräldrarna också rör på sig, eftersom det även påverkar hur barnet rör på sig. Uppmuntra hela familjen till gemensam och glädjefylld fysisk aktivitet. Hälsovårdaren kunde även skriva ut recept på fysisk aktivitet som man följer upp, både för enskilda barnet och hela familjen, som en rolig sak. Man kunde tipsa om olika föreningar, organisationer som till och med kan ersätta barnets kostnader för idrotten eller hobbyn. Enligt barnets egna önskemål i studien kom det fram att barnen önskar uppmuntran till att hålla motionsdagbok hemma med någon form av motiverande belöning. Temakväll om den fysiska aktiviteten kunde även vara sporrande, både för barnen och föräldrarna. På så sätt förs ansvaret även till för-

äldrarna, deras uppgift att se till att barnet rör på sig. Hälsovårdaren kunde berätta om de positiva och negativa effekterna av fysisk aktivitet samt ifall man inte rör på sig tillräckligt. Många föräldrar är troligen inte ens medvetna om vilka motionsrekommendationerna är, och på så sätt kunde man även ge exempel på vad man kan göra eller hur man sporrar och motiverar barnen. Här kan vuxna eventuellt få en aha-upplevelse, och börjar också själva röra på sig mera. Det bästa vore ju om man kunde göra det tillsammans. Roligare tillsammans och på köpet få värdefull familjetid.

## 7 SLUTSATS

Studiens syfte var att undersöka huruvida barnens motionsrekommendationer uppnås. Studiens resultat påvisar att behovet är stort för att få in mera fysisk aktivitet i barnens vardag idag. Barnen i studien rör på sig för lite och motionsrekommendationerna uppnås ej. Det behövs mera fysisk aktivitet i vardagen som motvikt till det allmänt kända ökande stillasittande bland barn och ungdomar. Det ses redan starka samband mellan stillasittande och ökad risk för mortalitet, hjärtkärlsjukdomar och typ 2 diabetes. Här är risken störst hos de barn som har lite tid av fysisk aktivitet på måttlig intensitet. Då man jämför resultaten från tidigare år, så ser man en sjunkande våg. Enligt LIITU-resultaten från år 2018 så var det en tredjedel av barnen som uppfyllde motionsrekommendationerna då. Pojkarna hade en högre procent på 46 % mot flickornas 40 %.

I min studie var det en stor del av barnen som uppfyllde dessa obligatoriska timmar med fysisk aktivitet vissa dagar i veckan endast tack vare skolgymnastiken. Till skolgymnastiken går inte en hel timme eller dubbeltimme åt, då man ska byta om före och så vidare. Dessutom är skolgymnastiken 45 min per timme. Här har barnen antagligen även tänkt att en skoltimme är en timme. Det var förvånande att många inte riktigt visste vilka motionsrekommendationerna är. Det finns säkert anledning att förbättra informationen om rekommendationerna, men också om varför det är viktigt med pulshöjande aktivitet, vad är det bra för. Här har föräldrarna en nyckelroll, att fungera som exempel och sträva efter att föra över sunda levnadsvanor till sina barn.

Stillasittandet bland barn och ungdomar ökar år för år, så varför tar man ej tag i problemet från samhällets sida? I skolor kunde man minska stillasittandet genom att genomföra vissa lektioner så att man inte endast sitter, utan till exempel genom att ha undervisning utomhus. Studier visar på förbättrad psykisk hälsa hos de som är fysiskt aktiva, skolprestation är förbättrad samt att den förbättrar den kardiovaskulära och metabola hälsan hos barn och unga.

Enligt UKK-institutets färsk rapport från MOVE-undersökningen som offentliggjordes 14.12.2022 är resultaten även här oroväckande. I MOVE-undersökningen som femteklassisterna och åttondeklassisterna årligen deltar i mäter man den fysiska funktionsförmågan. Mer specifikt mäts uthålligheten, snabbheten, styrkan och rörligheten genom fem olika test; 20 m skyttellöpning, femsteg utan ansats, kast med lyra, situps, armpress och kroppens rörlighet. Resultaten visade att två femtedelar av barnen i Finland har skadligt låg fysisk funktionsförmåga. 38,4 % av de deltagande femteklassisterna har en så låg kondition som är skadlig för hälsan. Bland åttondeklassisterna var resultatet något högre 41,2 %. Resultatet i år visar att barnens kondition långsamt fortsätter att försämrans. Resultaten var även beroende på var man bor, barn i städer påvisade generellt bättre resultat än barn på landsbygden. En teori om orsak till detta samband är att det finns bättre förutsättningar för barn att utöva sporter än för dem på landsbygden, då barn på landsbygden ofta är beroende av att föräldrar skjutsar till och från träningarna.

Angående resultatredovisning från MOVE-undersökningen, är det sagt att varje elev ska få respons över sina resultat och uppmuntran samt tips för vidare utveckling. Även vårdnadshavaren ska få information om hur det ligger till med barnets fysiska funktionsförmåga. Här finns säkert rum för förbättring då skribenten själv aldrig fått någon sådan respons angående mina egna barns resultat och inte ens barnet själv, varken av hälsovårdaren eller av gymnastiklärarna.

Förutom fler skolgymnastiktimmar i läroplanen, kunde kommunerna främja barns fysiska aktivitet genom att i skolorna satsa på klubbar efter skoltid, som till exempel lekfull icke-tävlingsinriktad volleyboll, korgboll, badminton, innebandy eller annan sport. Kommunen kunde även ordna skolskjuts hem från aktiviteten. Skribenten tror att detta skulle vara väl investerade skattemedel vilket troligtvis skulle få många stillasittande barn att röra på sig mera, speciellt de barn som ej har någon fysiskt utövande hobby.



Vi kan dra följande slutsatser från studiens resultat:

- Barn rör inte på sig tillräckligt, motionsrekommendationerna uppnås inte
- Barn är för mycket stillasittande, vilket påverkar hälsan negativt
- Mera fysisk aktivitet i skolorna behövs för att motionsrekommendationerna lättare ska uppnås
- Det behövs en ändring av läroplanerna så att mera fysisk aktivitet utövas under skoldagen
- Hälsovårdaren eller någon annan vuxen kunde stöda eleverna mera gällande fysiska aktiviteten genom att stöda och motivera
- Mera rastaktiviteter önskas av barnen, barnen borde tas med i planeringen av rastaktiviteterna
- Mera gratis icke-tävlingsinriktad idrottsverksamhet direkt efter skoldagens slut med kommunal ordnad skjuts hem för barnet

## Liikunta 2022

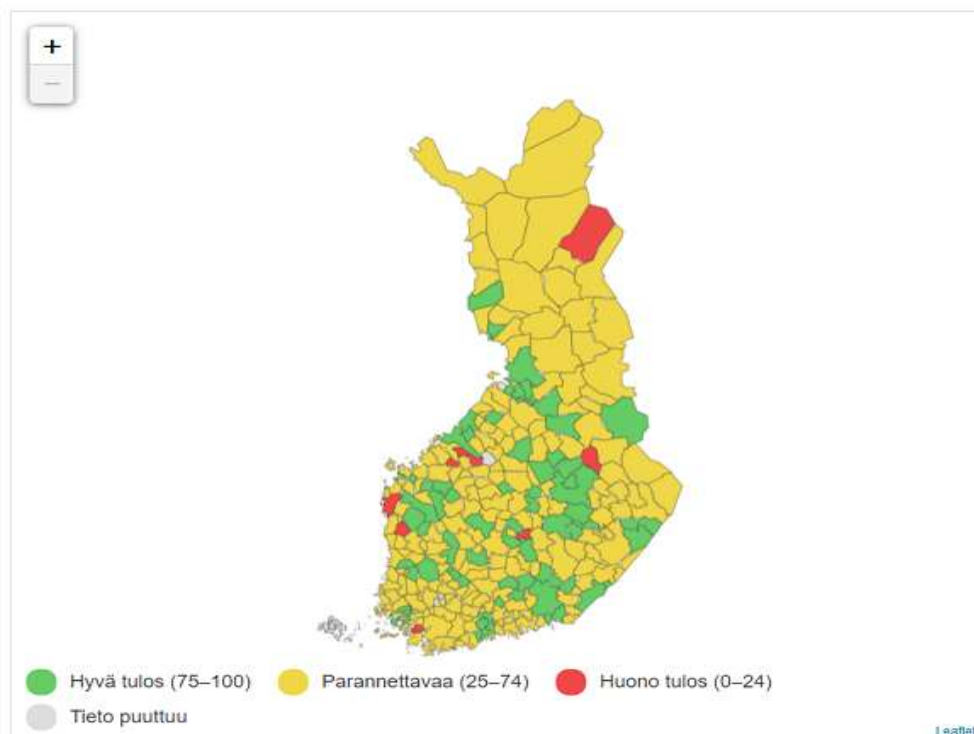


Bild tagen från THL TEA-viisari (2023).

<https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/kartta?view=LII&y=2022&category=KUNTA>

## LITTERATURFÖRTECKNING

Andersson, C., & Fagerström, U. 2020, s. 27. Rörelseglädje för hållbara barn. Stockholm: Gothia Fortbildning.

Forskningsstrategier u.d. Hämtad från <https://forskningsstrategier.wordpress.com/forskningssida/>

Fritz, J. 2017,24 Augusti. Forskning.se.Hämtad 22-03-21, från [www.forskning.se/2017/08/24/idrott-varje-dag-ger-hogre-betyg/](http://www.forskning.se/2017/08/24/idrott-varje-dag-ger-hogre-betyg/)

Ha, A.S., Ng, J.Y.Y., Lonsdale, C., Lubans D. & Ng, F. 2019. Promoting physical activity in children through family-based intervention: protocol of the “Active 1 + FUN” randomized controlled trial. *BMC Public Health* **19**, 218. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6537-3>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy.

Henricson, M. 2017. Vetenskaplig teori och metod. Lund: Studentlitteratur AB.

Henricson, M. 2017, s. 72-73. Vetenskaplig teori och metod. Lund: Studentlitteratur Ab .

Henricson, M. 2017, s. 75-76. Vetenskaplig teori och metod. Lund: Studentlitteratur Ab .

Henricson, M. 2017, s. 99 - 102. Vetenskaplig teori och metod. Kvantitativ metod och stickprov. Lund: Studentlitteratur AB.

Henricson, M. 2017, s. 121-125. Vetenskaplig teori och metod. Lund: Studentlitteratur AB.

Henricson, M. 2017, s. 133 - 134. Vetenskaplig teori och metod. Lund: Studentlitteratur AB.

Henricson, M. 2017, s. 128. Vetenskaplig teori och metod. Lund: Studentlitteratur Ab .

Husu, P., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objectively measured sedentary behavior and physical activity of Finnish 7- to 14-year-old children– associations with perceived health status: a cross-sectional study. *BMC Public Health* **16**, 338. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3006-0>

Kankkunen, P., & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013, s. 132 – 137. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kokko, S. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion Liikuntaneuvoston Julkaisuja 2019:1.

Kultur- och undervisningsministeriet. (2021). Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7 – 17 år. Helsingfors: Semio. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163673/OKM\\_2021\\_50.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163673/OKM_2021_50.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Helsinki: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelin, T., & Alapappila, A. 2017, s. 157. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Helsinki: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Statens idrottsråd. 2019. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

Terve Koululainen. 2022. Hämtad 2021-03-26, från <https://www.tervekoululainen.fi/sv/informationspaket-for-hogstadiet/fysisk-aktivitet/>

UKK-instituutti. 2022. Hämtad 22-12-10, från <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-maara/>

UKK-institutet. 2022. Hämtad 2022-12-10, från <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

UKK-instituutti. [https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a1\\_liite1\\_4083-LIITU\\_Webinaari-Itsearvioitu-liikunta-aktiivisuus\\_03092019.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a1_liite1_4083-LIITU_Webinaari-Itsearvioitu-liikunta-aktiivisuus_03092019.pdf)

UKK-instituutti. 2022. Hämtad 22-11-10, från [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus-ukkinstituutti/)

Väistö, J., Eloranta, AM., Viitasalo, A. *et al.* 2014. Physical activity and sedentary behaviour in relation to cardiometabolic risk in children: cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 11, 55. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-55>

World Health Organization. 2020. Hämtad 2020-11-26, från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## BILAGOR

### BILAGA 1

### FÖLJEBREV



Bästa skolelev,

Jag studerar till hälsovårdare på Vasa Yrkeshögskola. Jag skriver mitt examensarbete om barns fysiska aktivitet, huruvida motionsrekommendationerna uppnås.

Syftet med studien är att få reda på om motionsrekommendationerna uppnås hos barn i åk 5 och 6,

För att kunna utföra studien skulle jag behöva din hjälp med att besvara några korta frågor. Fyll gärna i enkäten tillsammans med en vårdnadshavare.

Medföljande enkät innehåller frågor som är enkla att besvara. Din medverkan är förstås frivillig. Jag värdesätter dock ditt deltagande oerhört mycket om du tar dig tid att besvara frågorna. Jag uppskattar även att frågorna besvaras så ärligt som möjligt.

Enkäten besvaras anonymt, inga namn får förekomma, och svaren behandlas konfidentiellt. Resultatet från studien kommer att analyseras och redovisas i mitt examensarbete som kommer att publiceras och finnas tillgängligt på [www.thesis.fi](http://www.thesis.fi)

Tack för din hjälp och god fortsättning i skolan,

Med vänliga hälsningar

Hanna Bjolin

[e2101276@edu.vamk.fi](mailto:e2101276@edu.vamk.fi)

tel. 050 411 4221

Har ni frågor angående enkäten eller studien i övrigt kan ni kontakta mig eller min handledande lärare Anne Puska, [anne.puska@vamk.fi](mailto:anne.puska@vamk.fi), tel. 040 539 5943

## BILAGA 2

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## ENKÄT OM BARNS FYSISKA AKTIVITET

**1. Kön**Flicka ☐Pojke ☐**2. Årskurs**Åk 5 ☐Åk 6 ☐**3. Hurudan ort bor du på för tillfället?**I stad, i centrum ☐I stad, utanför centrum ☐På landsbygd, i en kyrkby eller annan tätort ☐På landsbygd, utanför kyrkbyn eller annan tätort ☐**4. Hur tar du dig till och från skolan/busshållplatsen på vintern?  
Välj det vanligaste alternativet.**Gående ☐Med cykel ☐Förälder skjutsar ☐Med skolskjuts ☐Annat fordon ☐ vilket? \_\_\_\_\_

5. Hur tar du dig till och från skolan/busshållplatsen på våren och hösten? Välj det vanligaste alternativet.

Gående	<input type="checkbox"/>	
Med cykel	<input type="checkbox"/>	
Förälder skjutsar	<input type="checkbox"/>	
Med skolskjuts	<input type="checkbox"/>	
Annat fordon	<input type="checkbox"/>	vilket? _____

6. Hur lång väg har du till skolan/busshållplatsen i en riktning? Ditt du tar dig med ovanstående alternativ.

0 - 1,0 km	<input type="checkbox"/>
1,1 - 3,0 km	<input type="checkbox"/>
3,1 - 5,0 km	<input type="checkbox"/>
5,1 - 10,0 km	<input type="checkbox"/>
över 20 km	<input type="checkbox"/>

7. Hur många dagar i veckan rör på ni på er tillsammans som familj eller med en del av familjen? (t.ex. är ute och går, skidar, cyklar, plockar svamp och bär mm.)

0 dagar	<input type="checkbox"/>
1 dag	<input type="checkbox"/>
2 dagar	<input type="checkbox"/>
3 dagar	<input type="checkbox"/>
4 dagar	<input type="checkbox"/>
5 dagar	<input type="checkbox"/>
6 dagar	<input type="checkbox"/>
7 dagar	<input type="checkbox"/>

I följande två frågor står fysisk aktivitet för all aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som för en stund gör dig andfådd. Fysisk aktivitet kan man hålla på med i idrottssammanhang, i olika aktiviteter i skolan, när man leker med kamrater eller då man går till skolan. Några exempel på fysisk aktivitet är att springa, gå snabba promenader, åka rullskridskor, cykla, dansa, åka skateboard, simma, åka slalom, skida, spela fotboll, korgboll och boboll.

**8. Fysisk aktivitet**

Tänk på de senaste sju dagarna. Markera hur många dagar har du varit fysiskt aktiv sammanlagt minst 60 minuter varje dag?

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| 0 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 1 dag   | <input type="checkbox"/> |
| 2 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 3 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 4 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 5 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 6 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 7 dagar | <input type="checkbox"/> |

**9. Hur mycket är du fysiskt aktiv allt som allt under en vecka?**

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| Inte alls               | <input type="checkbox"/> |
| Ca 1/2 timme i veckan   | <input type="checkbox"/> |
| Ca en timme i veckan    | <input type="checkbox"/> |
| 2 - 3 h i veckan        | <input type="checkbox"/> |
| 4 - 6 h i veckan        | <input type="checkbox"/> |
| 7 h eller mera i veckan | <input type="checkbox"/> |

I följande två frågor står ansträngande fysisk aktivitet för all sådan aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och du blir klart andfådd. Ansträngande fysisk aktivitet är till exempel fartfyllda spel, löpning, skidning, Här får du upp pulsen!

**10. Tänk på en vanlig vecka. Hur många dagar i veckan håller du på med ansträngande fysisk aktivitet?**

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| 0 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 1 dag   | <input type="checkbox"/> |
| 2 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 3 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 4 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 5 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 6 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 7 dagar | <input type="checkbox"/> |

**11. Hur mycket ansträngande fysisk aktivitet utövar du under en vanlig vecka?**

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| Inte alls                   | <input type="checkbox"/> |
| Ca ½ timme i veckan         | <input type="checkbox"/> |
| Ca en timme i veckan        | <input type="checkbox"/> |
| 2 - 3 timmar i veckan       | <input type="checkbox"/> |
| 4 - 6 timmar i veckan       | <input type="checkbox"/> |
| 7 timmar eller mera i vecka | <input type="checkbox"/> |

**12. Brukar du styrketräna? Stärka dina muskler med vikter?**

- |        |                          |
|--------|--------------------------|
| Ja     | <input type="checkbox"/> |
| Ibland | <input type="checkbox"/> |
| Nej    | <input type="checkbox"/> |



**13. Ifall du svarade ja, så hur många gånger i veckan?**

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| 0 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 1 dag   | <input type="checkbox"/> |
| 2 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 3 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 4 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 5 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 6 dagar | <input type="checkbox"/> |
| 7 dagar | <input type="checkbox"/> |

**14. Var gör du oftast på skolans raster? Välj det som passar bäst in på dig.**

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| Sitter   | <input type="checkbox"/> |
| Står   | <input type="checkbox"/> |
| Går  | <input type="checkbox"/> |
| Jag deltar i fartfyllda spel och lekar<br>(t.ex. hippa, nata, hoppa rep, klättra, gunga) | <input type="checkbox"/> |
| Spelar bollspel (t.ex. fotboll, innebandy)   | <input type="checkbox"/> |
| Jag deltar i ledda rastaktiviteter   | <input type="checkbox"/> |
| Jag leder rastaktiviteter  | <input type="checkbox"/> |

**15. Hur många timmar skolgymnastik har du per vecka?**

- |     |                          |
|-----|--------------------------|
| 0 h | <input type="checkbox"/> |
| 1 h | <input type="checkbox"/> |
| 2 h | <input type="checkbox"/> |
| 3 h | <input type="checkbox"/> |
| 4 h | <input type="checkbox"/> |

**16. Har du en idrottshobby eller sportar du i en idrottsförening?**

Ja, jag håller på regelbundet och aktivt ☐

Ja, jag håller på nu och då ☐

Jag har inte en idrottshobby just nu men jag har haft det tidigare ☐

Jag har inte en idrottshobby och jag har aldrig haft ☐

Jag har ingen idrottshobby eller sportar i en idrottsförening, men jag skulle vilja ☐

**17. Hur många dagar i veckan har du träning med din idrottshobby eller en idrottsförening?**

0 dagar ☐

1 dag ☐

2 dagar ☐

3 dagar ☐

4 dagar ☐

5 dagar ☐

6 dagar ☐

7 dagar ☐

**18. Hur lång är en träning per dag?**

Under 60 minuter ☐

60 - 89 minuter ☐

90 – 120 minuter ☐

Över 120 minuter ☐

- 19. I vilken mån hindrar följande saker dig från att vara fysiskt aktiv och utöva idrott? Du kan välja ett eller flera alternativ som du tycker passar in på dig.**

I närheten av mitt hem ordnas det inte träningar i någon intressant idrottsgren ☐

Det är för dyrt att hålla på med idrott ☐

Min tid går åt till annan hobbyverksamhet ☐

Kompisarna håller inte på med idrott ☐

Jag är ingen sportslig typ ☐

Jag tycker att idrott eller fysisk aktivitet är onödigt ☐

Min hälsa begränsar mig att vara fysiskt aktiv ☐

Bland kompisarna är det få som uppskattar idrott ☐

Jag tycker att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte vara fysiskt aktiv ☐

Det finns inga platser att utöva idrott i närheten av mitt hem ☐

Jag har inte tid för motion och idrott ☐

Skolgymnastiken intresserar mig inte ☐

Det känns äckligt att svettas när man motionerar/idrottar ☐

Jag är dålig på att motionera/idrotta ☐

Jag har ingen nytta av att motionera/idrotta ☐

Det är tråkigt att motionera/idrotta ☐

Att motionera/idrotta är för tävlingsinriktat ☐

Du slutade/tog paus i och med covid ☐

Någon annan orsak, vilken?

---

Jag är fysiskt aktiv ☐

- 20. Brukar din mamma eller pappa utöva fysisk aktivitet regelbundet?**

Ja ☐

Ibland ☐

Nej ☐

**21. Upplever du att du rör tillräckligt på dig för tillfället?**Ja ☐Ibland ☐Nej ☐**22. Hur upplever du din hälsa för tillfället?**Mycket bra ☐Bra ☐Ganska dålig ☐Dålig ☐**23. Vet du vilka motionsrekommendationerna är för din ålder?**Ja ☐Jag tror att jag vet ☐Nej ☐**24. Hur mycket tror du man ska röra på sig per dag?** $\frac{1}{2}$  h per dag ☐1 h eller mera per dag ☐3 h per dag ☐**25. Tror du den fysiska aktiviteten ska vara mångsidig (=man gör olika saker) eller ensidig (=man gör samma sak)?**Mångsidig ☐Ensidig ☐

26. Har skolhälsovårdaren uppmuntrat dig någon gång i samband med hälsogranskning att röra på dig mera?

Ja, det har hen, trots att behov inte funnits ☐  
Nej, det har hen inte, eftersom behov inte funnits ☐  
Ja, det har hen, hen har nämnt dem ☐  
Nej, det har hen inte, hen har inte nämnt dem ☐

27. Upplever du att du fått tillräckligt med information om vilka motionsrekommendationerna är av skolhälsovårdaren?

Ja ☐  
Nej ☐

28. Ge förslag eller kommentera hur du tycker skolhälsovårdaren eller någon vuxen kunde uppmuntra dig till mera fysisk aktivitet, eller vilken typ av rådgivning och handledning du skulle önska få av din skolhälsovårdare.

---

---

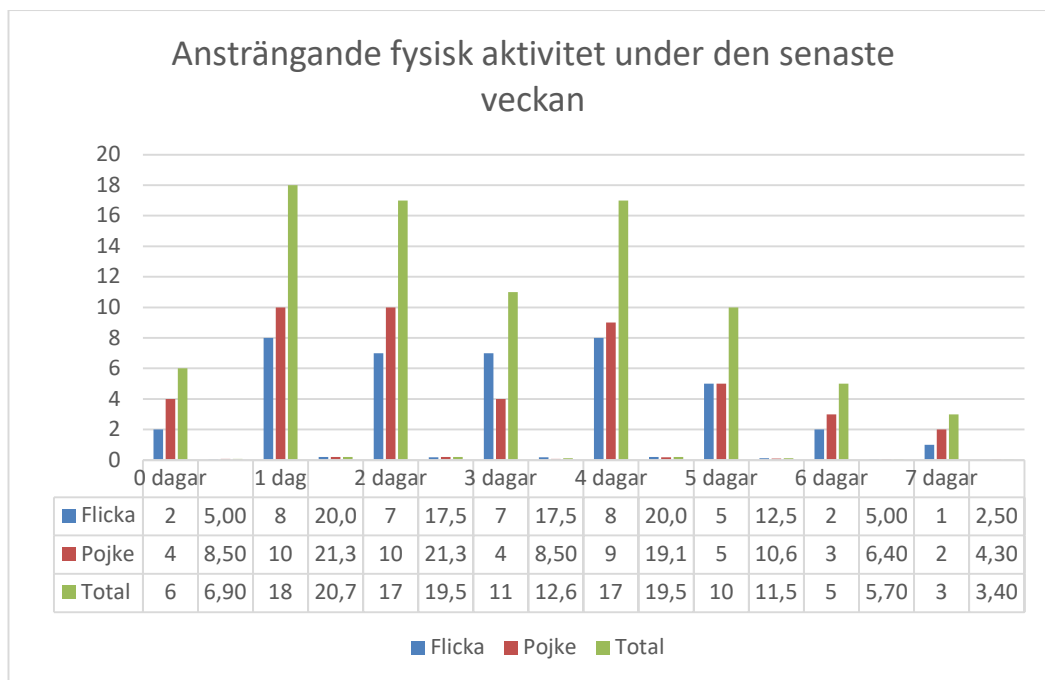
---

---

TACK!



## BILAGA 3



## BILAGA 4

