

Skolelevers hälsa och levnadsvanor 2020–2021



INNEHÅLL

Sammanfattning.....	3
Inledning	6
Skolan en unik arena för jämlikhet	6
Fysisk aktivitet och effekter på hälsa	7
Rekommendationer fysisk aktivitet	7
Metod och svarsfrekvens	8
Om rapporten och tolkning av resultat.....	9
Slutsatser.....	11
Övergripande om hälsfaktorerna.....	11
Samband mellan fysisk aktivitet och andra faktorer	13
Reflektioner och rekommendationer	16
Resultat	18
Fysisk aktivitet minst 60 minuter per dag.....	18
Fysisk aktivitet på intensiv nivå.....	20
Transport till och från skolan	22
Skärmtid.....	24
Sömn.....	28
Kostvanor.....	31
Mobbning/utanförskap	42
Sociala kontakter	44
Psykisk hälsa	47
Fysisk hälsa	50
Somatisk hälsa	52
Referenser.....	55

SAMMANFATTNING

I region Norrbotten genomförs varje år elevhälsosamtal i förskoleklass, årskurs 4, 7 och gymnasiet år 1. Denna rapport baseras på samtalen som hålls i årskurs 4, 7 och gymnasiet år 1. Samtalets syfte är att uppmärksamma sambandet mellan hälsa och livsstil, och att uppmuntra till hälsosamma val och rutiner. Samtalet leds av skolsköterska och utgår ifrån ett länsövergripande formulär. Genom hälsosamtalet kan man på läns- och kommunnivå få ett enhetligt underlag för analyser av barn och ungas hälsa och livsstil över tid, mellan könen och mellan årskurserna. Utifrån resultaten kan man ta fram prioriteringsområden för att stärka hälsan hos regionens barn och unga. 5941 elevhälsosamtal registrerades under läsåret 2020/21 i regionens 14 kommuner. Friskolor och statliga skolor såväl som kommunala skolor ingår i det statistiska underlaget. Möjligheten finns för respektive huvudman att i samråd med ansvarig skolsköterska få siffror för skolan/skolorna denna ansvarar för.

På de allra flesta frågor uppger flickor lägre värden än pojkarna, och könsskillnaderna framkommer framförallt i årskurs 7 och gymnasiet år 1.

Enligt resultatet mår 86 procent av länets elever bra eller mycket bra, och 87 procent trivs med sig själva. Det är dock tydliga skillnader mellan könen i årskurs 7 och gymnasiet år 1, till fördel för pojkarna. I årskurs 4 är könsskillnaderna små. Andelen flickor som mår bra eller mycket bra i årskurs 7 är 20 procentenheter lägre än vad flickorna uppger i årskurs 4. I årskurs 7 och gymnasiet besvarar flickor dessa frågor nästintill identiskt. Pojkar besvarar frågorna närapå identiskt alla tre årskurser, och drygt nio av tio pojkar uppger att de mår bra eller mycket bra och att de trivs med sig själva. Andelen som uppger att de mår dåligt eller mycket dåligt visar ingen signifikant höjning sen förra året, och ligger på strax under 4 procent för flickornas del och för pojkarna 1 procent.

Årets rapport har en fördjupning på fysisk aktivitet och eventuella samband mellan andel fysisk aktivitet och andra hälsofaktorer så som skärmtid, sömn, kostvanor, skolsituation, relationer och psykisk hälsa. För att få ett tillräckligt stort svarsunderlag har rapporten fokus på länsövergripande köns- och årskursskillnader, samt utveckling över tid. Rapporten för 2019/2020 visade köns- och årskursskillnader per kommun, med ett medelvärde av de senaste sju läsårens resultat [1]. Förra årets rapport bör därför ses som ett viktigt komplement till årets rapport, vid jämförelse av kommuner inom regionen. Det är

viktigt att tolka resultat på kommunnivå med försiktighet. Små kommuner har få respondenter, och ett förhållandevis litet antal elever kan ge stora utslag i resultatet.

28 procent av länets elever uppger att de uppnår rekommendationerna om minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Denna siffra ligger högre än det som uppges vara rörelsenivåerna för barn och unga i Sverige. Enligt siffror från Folkhälsomyndigheten uppnår endast 12 procent av flickorna och 17 procent av pojkarna i Sverige rörelserekommendationerna.

Även om värdet i region Norrbotten är högre än i Sverige i stort, så är det fortfarande en mycket låg siffra. Den anger att endast 1653 av 5833 elever når upp till rekommendationerna kring fysisk aktivitet. Alltså befinner sig hela 72 procent av eleverna på en nivå av fysisk aktivitet som ligger under eller mycket under rekommendationerna.

16 procent av länets elever ligger på den lägsta aktivitetsnivån; 0-2 dagar med minst 60 minuter fysisk aktivitet per vecka. Även på nivåer av fysisk aktivitet ser man tydliga könsskillnader, med en lägre nivå av fysisk aktivitet hos flickorna. Skillnaden mellan årskurserna är även den tydlig, med en markant minskning av fysisk aktivitet mellan årskurs 4 och 7, som fortsätter minska i gymnasiet år 1. Hos gymnasieeleverna ser man mer än en fördubbling av gruppen som är mest inaktiv (0-2 dagar/vecka) jämfört med årskurs 7, från 11 till 24 procent.

COVID-19

Möjligtvis hade man förväntat sig en tydlig försämring av resultat på ett antal frågor i samband med pandemin och ändrade rutiner kring undervisning, socialt umgänge, inställda fritidsaktiviteter med mera. Överlag kan man inte se någon markant försämring av resultat jämfört med förgående år. Det är dock på flera frågor en viss försämring jämfört med förra året. En fråga som sticker ut med markant försämring är skärmtid på fritiden. Skärmtiden för de elever som har skärmtid minst 5 timmar per dag har gått upp med 6 procentenheter jämfört med förra läsåret. Denna grupp utgör nu 31 procent av eleverna. De som har skärm 0-2 timmar per dag utgör 27 procent av eleverna. Denna grupp har minskat med 3 procentenheter sen förra läsåret.

På många frågor är årets värde i linje med resultatet för 2018/19. Förra årets resultat (2019/20) visade på en liten förbättring, men i

årets resultat har den trenden brutits.

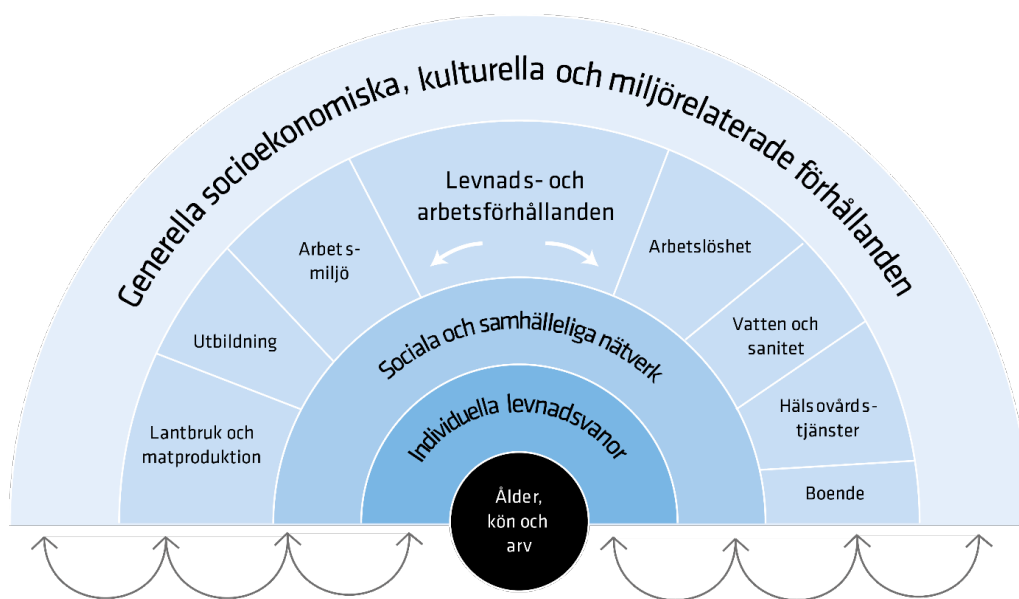
Årets rapport baseras på hälsosamtal som alla utförts under pågående pandemi, antingen på plats i skolan eller digitalt. Det är ännu för tidigt att säga något säkert om pandemins samlade effekt på barn och ungas hälsa. De riskanalyser som utförts konstaterar dock att pandemin mest troligt påverkar dels måendet hos barn och unga, och dels andra faktorer, exempelvis att gå ut skolan med fullständiga betyg. Undersökningar som tittat på pandemins påverkan på barn och ungas hälsa kan bland annat visa på att fler ungdomar har blivit stillasittande under pandemin, något som kan påverka den psykiska och fysiska hälsan på sikt.

Socioekonomiskt utsatta grupper drabbas extra hårt av pandemin, och det bör ses som en stor risk att de barn och unga som redan hade sämre förutsättningar till hälsa kan ha fått än sämre förutsättningar under pandemin. Detta kan komma att ha stor effekt på den jämlika hälsan [2, 3].

Goda hem och skolmiljöer främjar barn och ungas hälsa och minskar skillnader i uppväxtvillkor. Tidiga åtgärder som främjar hälsa är en god investering för framtiden. En bra skolmiljö lägger grunden för fina skolprestationer och kommande valfrihet kring yrkesväg. Utbildning är en av de viktigaste faktorerna för livslång god hälsa.

Även om folkhälsan i Sverige i stort utvecklas positivt så ökar samtidigt skillnaderna i hälsa mellan olika grupper i samhället. Det finns skyddsfaktorer för hälsa (så som exempelvis goda nära relationer) och riskfaktorer för hälsan (som exempelvis låg socioekonomi). Individerna påverkas både av icke-påverkbara faktorer så som ålder, kön och arv, och av faktorer som man mer eller mindre kan påverka, så som levnadsvanor. Dessa faktorer kallas hälsans bestämningsfaktorer.

Barn och unga har inte samma möjligheter att påverka sitt liv så som vuxna har, och uppväxtvillkor och levnadsvanor har stor inverkan på barns hälsa [4].



Dahlgren G, Whitehead M. (1991). Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Stockholm, Sweden: Institute for Futures Studies.

Figur 1

SKOLAN EN UNIK ARENA FÖR JÄMLIKHET

Alla barn i Sverige går i grundskolan. Det gör skolan till en unik arena för främjande och förebyggande hälsoarbete genom att bidra till att alla barn får grundläggande hälsofrämjande behov tillgodosedda [5].

Det kan till exempel röra sig om en god och hälsosam lunch i en trivsamt miljö, trevliga gemensamma ytor, engagerade lärare som strävar efter att alla elever ska känna sig sedda och respekterade, en skolgård som inbjuder till fysisk aktivitet och gemenskap, och aktiva idrottslektioner.

Skolan ska eftersträva ett salutogent förhållningssätt, med fokus på det friska och positiva. Skolan ska uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor och sträva efter en social gemenskap som ger trygghet och lust att lära [6]. Barnkonventionen blev svensk lag från och med den 1 januari 2020 [7]. Barnkonventionen slår fast att barn har rätt till bästa möjliga hälsa, social trygghet och utbildning där grundskolan ska vara obligatorisk, kostnadsfri och tillgänglig för alla. Barnkonventionen fastställer också att skolan ska hjälpa barnet att utvecklas och att barn har rätt till lek, vila och fritid.

FYSISK AKTIVITET OCH EFFEKTER PÅ HÄLSA

Fysisk aktivitet bland barn och unga är förknippat med en lång rad fördelaktiga hälsoeffekter, som till exempel psykiskt välmående, ökad resiliens [8], goda skolprestationer [9], en hälsosam kroppsvikt och stark benmassa. Det är särskilt viktigt att röra på sig under uppväxtåren, just för att man under dessa år bygger upp grundläggande fysik, utvecklar motorik och etablerar beteenden som tenderar att följa med in i vuxenlivet [10].

Fysisk aktivitet har betydelse för barns och ungas psykologiska välbefinnande genom att dämpa oro, ångest och depression. Fysisk aktivitet påverkar också den sociala utvecklingen, genom att bygga självförtroende, bidra till identitetsskapande och integration [11]. Barn och ungas fysiska och psykiska hälsa har försämrats under de senaste åren, och dagens forskning har stort fokus på både nulägesbild och framförallt åtgärder för att komma till rätta med detta.

REKOMMENDATIONER FYSISK AKTIVITET

De svenska rekommendationerna för fysisk aktivitet i åldersgruppen barn och unga 6-17 år är i genomsnitt minst 60 minuter av pulshöjande fysisk aktivitet varje dag. Nivån bör vara måttlig till intensiv. Utöver det rekommenderas att åldersgruppen minst tre dagar per vecka utövar fysisk aktivitet på hög intensitet. Aktiviteterna ska ha en muskel- och skelettstärkande effekt [12].

Det är viktigt att påpeka att dessa aktiviteter inte nödvändigtvis måste ingå i en organiserad form så som idrottslektioner eller träningar, utan de kan även ingå som en naturlig del i rastaktiviteter eller fritid med mycket hopp, klättring och spring.

Det är viktigt att skapa möjligheter för barn och unga att på ett spontant sätt få in mycket fysisk aktivitet i vardagen. EU har högt uppsatta mål kring barn och ungas fysiska aktivitet. Bland annat lyfts vikten av att skapa bra ytor för lek och rörelse i skolan [13].

För stillasittande finns inga konkreta angivna rekommendationer förutom att man bör bryta långa perioder av stillasittande och ersätta med någon form av fysisk aktivitet.

Svenska barn och ungdomar blir alltmer stillasittande [14]. Endast var tionde flicka och var femte pojke i Sverige når i dag WHO:s rekommendation om minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag. I internationella jämförelser ligger Sverige i botten när det gäller andel barn och unga som uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet. Genomsnittet internationellt är 16 procent för flickor och 23 procent för pojkar [15].

Bunkefloprojektet, som gick ut på att ge samtliga elever i årskurs 1-9 en lektion idrott per dag, pågick mellan 1999 och 2012. Flera rapporter ifrån projektet har visat ett starkt positivt samband mellan fysisk aktivitet och skolprestationer [16]. Man har även kunnat se att flera år efter projektets avslut har deltagande barn fortfarande en högre nivå av fysisk aktivitet jämfört med barn som inte deltog i projektet [17].

METOD OCH SVARFREKVENNS

Utifrån skollagen (SFS 2010:800) 27 § ska varje elev erbjudas minst tre hälsobesök som ska vara jämnt fördelade under skoltiden. I region Norrbotten genomförs samtalen i förskoleklass, årskurs 4 och 7 samt gymnasiet år 1.

Rapportens urval är länets samtliga elever i årskurs 4, 7 och första året i gymnasiet. Samtliga elever i dessa årskurser erbjuds samtalet och de flesta genomför det. Hälsosamtalet är frivilligt för eleverna. I samband med elevhälsosamtalet ges eleverna möjligheten att besvara den enkät vars resultat redovisas i denna rapport.

Sammantaget för läsåret 2020/21 samlade skolsköterskorna i länet in enkätsvar om hälsa och levnadsvanor från 5941 elever (tabell 1). Täckningen var relativt hög, med 73 procent respondenter av länets samtliga inskrivna elever. 79 procent svarade i årskurs 4, 67 procent i årskurs 7 och 74 procent svarade i gymnasiet första år. Svarefrekvensen i årets rapport är 2 procentenheter högre än förra året. För gymnasiet har svarefrekvensen gått upp 8 procentenheter, från 66 procent år 2019/20 till årets 74 procent. Årskurs 7 har 5 procentenheter lägre svarefrekvens i år jämfört med förra året.

Fjorton kommuner har deltagit i årets undersökning. Det finns ingen gymnasieskola i Överkalix kommun, vilket är viktigt att ha i åtanke vid jämförelser med de andra 13 kommunerna.

2020/2021	Årskurs 4	Årskurs 7	Gymnasiet år 1	Total
Antal inskrivna	2666	2544	2877	8087
Antal svarande	2107	1693	2141	5941
Andel svarande	79 %	67 %	74 %	73 %

Tabell 1

Friskolor, statliga skolor och kommunala skolor ingår i det statistiska underlaget. Möjligheten finns för respektive huvudman att i samråd med ansvarig skolsköterska få siffror för skolan/skolorna denna ansvarar för.

OM RAPPORTEN OCH TOLKNING AV RESULTAT

Rapporten har huvudtema fysisk aktivitet och eventuella samband mellan fysisk aktivitet och andra viktiga hälsofaktorer. För att kunna titta på sambanden är det viktigt att ha en uppfattning om hur eleverna har besvarat enkäten även med hänsyn till dessa andra hälsofaktorer. De hälsofaktorer som beskrivs är ett urval av faktorer som anses mycket viktiga för barn och ungas hälsa, så som skärmtid (stillasittande tid), sömn, kost, skolsituation, sociala kontakter och psykisk hälsa.

Det är viktigt att ha i åtanke att alla frågor i enkäten baseras på självskattning. Självrapporterad fysisk aktivitet har oftast låg tillförlitlighet jämfört med objektiva metoder, och få har lyckats visa att det är tillräckligt känsligt för att mäta förändringar över tid. Ett exempel på metodfel förenat med överrapportering är "social önskvärdhet", det vill säga att man rapporterar det man upplever är ett socialt accepterat beteende. Ett annat exempel på metodfel är att

begreppen fysisk aktivitet, motion, träning, måttlig och hög intensitet tolkas olika av olika personer [18].

Alla diagram och tabeller som presenteras i rapport och tabellbilaga baseras på anonymitetsprincipen om att det ska finnas minst 50 elever inom varje grupp. Tyvärr har Överkalix för få elever för att ingå i kommunjämförelser. Det gäller i samtliga diagram där regionens kommuner jämförs. Eleverna i Överkalix kommun ingår dock i det övergripande länsunderlaget med analyser på köns-, årskurs- och läsårsnivå.

Kommun-, köns- och årskursjämförelser baseras enbart på läsåret 2020/2021. Läsårsjämförelser baseras på jämförelser som går 2-5 år tillbaka i tid.

Alla statistiska signifikanstest i rapporten är gjorda genom Pearson chi square på 5 procentig signifikansnivå. Det är signifikant skillnad mellan könen, mellan årskurserna, och även mellan de flesta av åren där man gör jämförelser, för de allra flesta frågor. Vi har av denna anledning valt att inte ta med redovisning av signifikansnivå mer än med detta konstaterande att statistisk signifikans finns genomgående i elevhälsoenkätens resultat.

På vissa frågor är det ingen signifikant skillnad mellan könen, och då kommer det kommenteras.

Tabellbilagan innehåller kommunjämförelser inom nästintill alla de områden som tas upp i rapporten. I tabellbilagan finns även resultat per kön, årskurs och läsår. Dessutom finns tabeller som visar sambandet mellan fysisk aktivitet och respektive faktor.

ÖVERGRIPANDE OM HÄLSOFAKTORERNA

Det är en signifikant skillnad i fysisk aktivitet mellan könen och mellan årskurserna. För alla tre årskurser ligger pojkar på en högre nivå av fysisk aktivitet än flickor. Det är i linje med forskningen på området och även utvecklingen i region Norrbotten under tidigare år [19].

Den pågående pandemin leder till extra många frågor kopplade till barn och ungas hälsa under det gångna året. Den kanske viktigaste frågan vi ställer oss är om barn och unga mår sämre under pandemin än föregående år. Resultaten i årets enkät tyder dock inte på någon försämring i måendet jämfört med 2019/2020 [1]. 86 procent av eleverna uppger att de mår bra eller mycket bra, och det är exakt samma nivå som förra året. Även för de som uppger att de mår dåligt eller mycket dåligt är andelen lika som förra året, nämligen 3 procent.

En annan fråga vi ställer oss är om stillasittandet har ökat under pandemin. I elevhälsoenkäten finns ingen fråga specifikt om stillasittandet, men frågan om skärmtid på fritiden berättar indirekt en hel del.

Det man kan se i rapporten är att skärmtiden har ökat markant det senaste året. Detta kan bero på en kombination av flera faktorer, så som inställda idrottsaktiviteter och distansundervisning för gymnasieelevernas del. Detta kan ha lett till utökad andel fritid som har lagts framför skärm. Det kan också bero på att skärmtiden ökar för alla grupper i samhället, oberoende av pandemi.

Det är årskurs 7 och gymnasiet år 1 som har bidragit till den betydligt ökade skärmtiden, och framförallt har den ökat hos flickor. För flickor i årskurs 7 har skärmtiden ökat med 9 procentenheter sen förra läsåret. I gymnasiet har både flickor och pojkar ökat sin skärmtid med 10 procentenheter.

Skärmtid betyder oftast inaktiv tid, och man kan även se en minskning av fysisk aktivitet sen förra läsåret. Den mest inaktiva gruppen flickor, som 0-2 dagar per vecka uppnår rörelserekommendationen, har ökat med tre procentenheter, från 13

till 16 procent sen förra året. Pojkarna i denna grupp har legat på ca 16 procent under de senaste åren. Med andra ord är det i år lika många pojkar som flickor på den lägsta nivån av fysisk aktivitet.

De som är fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag uppges till 28 procent. Denna siffra är långt över det nationella medelvärdet på ca 15 procent, vilket är positivt för Norrbottens del, men ändå alldeles för lågt jämfört med rekommendationerna kring fysisk aktivitet.

Av de som uppnår rekommendationen om minst 60 minuter rörelse varje dag ser man för årskurs 7 en minskning jämfört med förra året. För årskurs 4 är det en liten höjning, medan gymnasiet år 1 ligger oförändrat. Det kan tyda på att de gymnasieelever som redan har vanan att röra på sig mycket har bibehållit den rutinen även under pandemin.

För elever i årskurs 7 kan inställda idrottsaktiviteter på fritiden ha slagit hårt och påverkat deras nivåer av fysisk aktivitet. Medan årskurs 4 kan ha bibehållit fysisk aktivitet enligt rekommendationen på grund av att de är mer aktiva på rasterna än vad äldre skolelever är [20].

Av de elever som uppger att de rör på sig minst 60 minuter varje dag uppger drygt 70 procent att de går eller cyklar till och från skolan vår och höst. Hos de som uppger att de sällan eller aldrig uppnår rörelserekommendationerna är andelen som går eller cyklar strax under 40 procent. Aktiv transport till och från skolan verkar med andra ord vara effektivt för att uppnå rörelserekommendationerna.

Elever i årskurs 7 och gymnasiet sover för lite. 21 procent av gymnasieeleverna och 12 procent av eleverna i årskurs 7 uppger att de sover 6 timmar eller mindre per natt.

Kostvanorna är relativt stabila. Frukostvanorna är goda hos årskurs 4. För årskurs 7 framkommer stora skillnader mellan flickor och pojkar, till fördel för pojkarna. I gymnasiet har skillnaderna mellan könen suddats ut men det är enbart lite drygt 50 procent av eleverna som äter frukost varje dag. Pojkar äter något mer grönsaker än flickor.

De allra flesta eleverna trivs i skolan. 85 procent trivs bra eller mycket bra och endast 3 procent misstrivs i skolan.

Skolstressen är högst hos flickor, och är högre i gymnasiet än i årskurs 7. I gymnasiet har flickors skolstress ökat med 1 procentenhet sen förra året, och för pojkar är den oförändrad.

Skolarbetet fungerar bra eller mycket bra för de allra flesta elever.

Mobbning och känsla av att vara utanför minskar med stigande årskurs. För pojkar i gymnasiet år 1 uppger endast 1 procent att de känner sig mobbade eller utanför. Bland flickorna i årskurs 4 uppger 13 procent att de mobbas eller känner sig utanför. Hos pojkar i årskurs 4 är denna siffra 11 procent.

De allra flesta har en nära kompis att prata med och de allra flesta uppger också att de har en bra eller mycket bra familjerelation.

BMI håller sig relativt stabilt men en något högre andel pojkar än flickor befinner sig i gruppen övervikt eller fetma.

Somatiska besvär som huvudvärk och värk i nacke, axlar och rygg ligger stabilt så som de gjort de senaste åren. Andelen som upplever att de ofta eller alltid har huvudvärk ökar mellan årskurserna för flickornas del. I gymnasiet besväras nästintill 20 procent av flickorna av huvudvärk.

SAMBAND MELLAN FYSISK AKTIVITET OCH ANDRA FAKTORER

Sambandet mellan fysisk aktivitet och skärmtid är tydligt. Ju mer skärmtid desto lägre andel fysisk aktivitet. För de elever som har minst fem timmar skärmtid per dag når endast 15 procent av flickorna och 18 procent av pojkarna upp till rekommendationerna om minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag.

De som uppger att de sover minst 9 timmar per natt ligger på en markant högre aktivitetsnivå än de som sover lite. Av de som sover 6 timmar eller mindre är det endast 15 procent som uppnår rekommendationerna om minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag.

Det finns ett positivt samband mellan att äta frukost och grönsaker varje dag och att röra på sig enligt rekommendationerna varje dag.

Av de som uppger att skolarbetet fungerar dåligt eller mycket dåligt befinner sig hela 35 procent på den lägsta aktivitetsnivån (0-2 dagar per vecka). Bara 17 procent av dem rör på sig enligt rekommendationerna varje dag.

31 procent av de elever som tycker att skolarbetet fungerar bra eller mycket bra rör på sig minst 60 minuter varje dag. Det kan jämföras med att av de elever som uppnår rörelserekommendationerna 0-2 dagar per vecka så är det enbart 14 procent som tycker att skolarbetet fungerar bra eller mycket bra.

Av de som trivs dåligt eller mycket dåligt i skolan uppger 33 procent att de ligger på den lägsta aktivitetsnivån (0-2 dagar per vecka). Det är framförallt flickorna som gör denna grupp så stor. Närmre 40 procent av flickorna som misstrivs i skolan befinner sig här. Hos de som trivs bra eller mycket bra i skolan är det enbart en andel på 15 procent som befinner sig i gruppen som rör på sig 0-2 dagar i veckan.

Pojkar som är missnöjda med sin familjerelation har mycket låga nivåer av fysisk aktivitet, och bara 6 procent av dem uppnår rörelserekommendationerna. De elever som är nöjda eller mycket nöjda med sin familjerelation rör sig relativt lika mellan könen och 29 procent uppnår rörelserekommendationerna.

Det finns ett tydligt samband mellan hur eleverna mår och hur mycket de rör på sig, i synnerhet för pojkarnas del. För de elever som uppger att de mår dåligt eller mycket dåligt är det 33 procent som befinner sig på den lägsta aktivitetsnivån, och pojkarna i denna grupp utgör närapå 40 procent.

Det finns många studier på både barn och vuxna som visar ett tydligt samband mellan grad av mående och fysisk aktivitet. Med andra ord skulle en ökning av den fysiska aktiviteten kunna vara ett bidrag till att fler mår bättre [21].

Fysisk aktivitet påverkas inte nämnvärt i gruppen övervikt, men i gruppen fetma ser man att den mest inaktiva gruppen är betydligt större och störst hos pojkarna.

Det ser ut att vara ett positivt samband mellan hög andel fysisk aktivitet och låg andel huvudvärk. Det gäller båda könen.

Barn och unga är de friskaste individerna i samhället. Det är viktigt att skapa förutsättningar för att de ska fortsätta vara det, och ta med sig goda levnadsvanor in i vuxenlivet. Vi kan konstatera att barn och unga i Norrbotten ligger långt under rekommendationerna för fysisk aktivitet. Vi vet att fysisk aktivitet är en nyckelfaktor för långt mer än den fysiska förmågan i sig. Många studier visar på att fysisk aktivitet är en nyckelfaktor till god psykisk hälsa.

REFLEKTIONER OCH REKOMMENDATIONER

Det är vårdnadshavarna som ansvarar för sina barns liv, och som ska se till att de får en trygg och hälsofrämjande uppväxt. Men det är inte alla barn och unga som har trygga och hälsosamma hemförhållanden. Dessutom är det i dagens digitala samhälle en utmaning även för de mest engagerade och hälsomedvetna vårdnadshavare att begränsa sina barns skärmtid och se till att de rör på sig på fritiden.

I skolan däremot, får alla elever ta del av den gemensamma undervisningen, lunchen och rasterna. Det finns goda möjligheter för regionens skolor att ge alla elever möjlighet till fysisk aktivitet minst 60 minuter varje skoldag. Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen [32]. Det kan uppnås till exempel genom att ha skolgårdar som uppmuntrar till aktiva raster, organiserade rastaktiviteter, rörelsepauser på lektionerna, mer utomhusundervisning och en högre intensitet på idrottslektionerna. Skolan kan också i högre grad uppmuntra till aktiv transport (gå eller cykla) till och från skolan.

I årets rapport uppger 39 procent av eleverna att de sällan eller aldrig rör sig på en intensiv fysisk nivå. Samtidigt är det endast 2 procent av eleverna i årskurs 7 och gymnasiet år 1 som uppger att de sällan eller aldrig deltar på lektionerna i idrott och hälsa. I och med att de allra flesta elever deltar på idrottslektionerna är en fråga att ställa hur mycket intensiv fysisk aktivitet idrottslektionerna innehåller [31]. När all forskning tyder på att barn och unga i Sverige rör på sig alldeles för lite så är det viktigt att lektionerna i idrott och hälsa är så aktiva som möjligt, och att de innehåller en variation av aktiviteter som tilltalar och motiverar alla elever till rörelse.

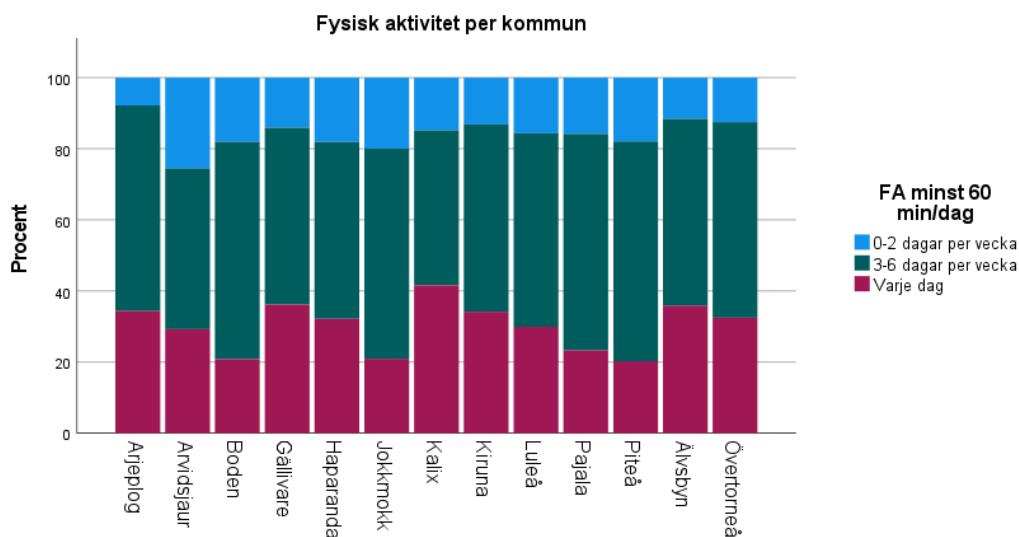
Det är ett uppdrag för hela samhället att arbeta främjande och att förebygga ohälsa. En stabil samhällsstruktur och bred samverkan mellan olika aktörer inom länet är viktiga förutsättningar för god hälsa och trygga uppväxtvillkor för länets barn och unga. Hälsans bestämningsfaktorer finns i alla politikområden både på kommun- och regionnivå, och för att uppnå målen i regionens folkhälsost strategi "För en bättre och mer jämlik och jämställd folkhälsa" behövs ett intensivt, målinriktat och gemensamt arbete [33].

För att mer exakt ta reda på nivå av fysisk aktivitet hos regionens elever skulle en objektiv mätning på ett betydligt antal elever behöva

göras. En sådan mätning görs oftast med en rörelsemätare som man bär nära kroppen och som mäter rörelsens intensitet över tid, oftast en vecka i taget. Sådana mätningar kräver expertkunskap och ska utföras av forskare.

RESULTAT

FYSISK AKTIVITET MINST 60 MINUTER PER DAG

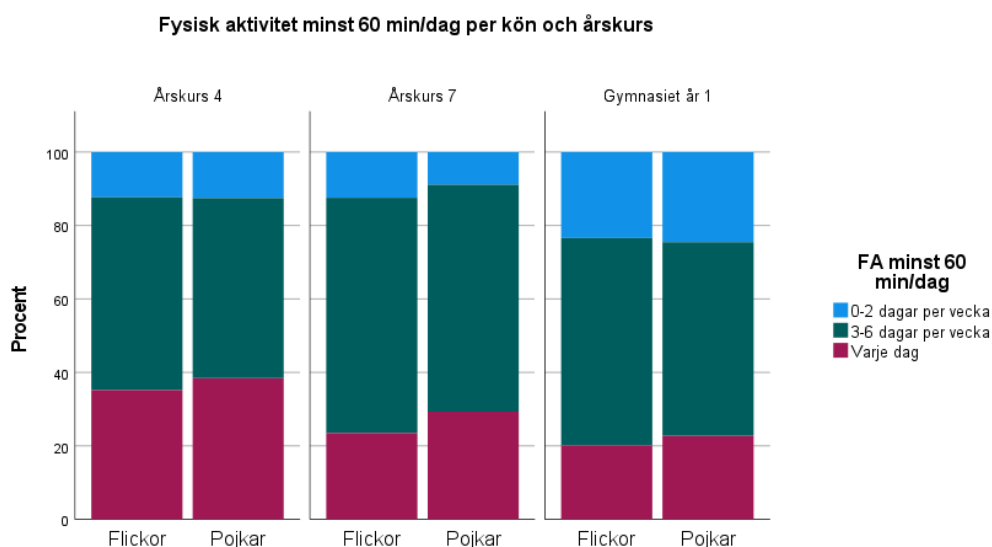


Figur 2

Variationerna mellan kommunerna är stora, men det är också stora skillnader i antal elever i kommunerna. En liten kommun kan alltså få stor effekt av relativt få elevers svar, vilket i statistiska sammanhang inte är ett önskvärt underlag för att säkerställa analyser.

Medelvärdet för de som 0-2 dagar per vecka rör sig minst 60 minuter per dag är i årets resultat på regionnivå 16 procent. Motsvarande siffra för de som är fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag är 28 procent. Detta är en högre siffra än det som uppges vara den nivå barn och unga i Sverige befinner sig på, som ligger på ca 15 procent [22].

Figur 3



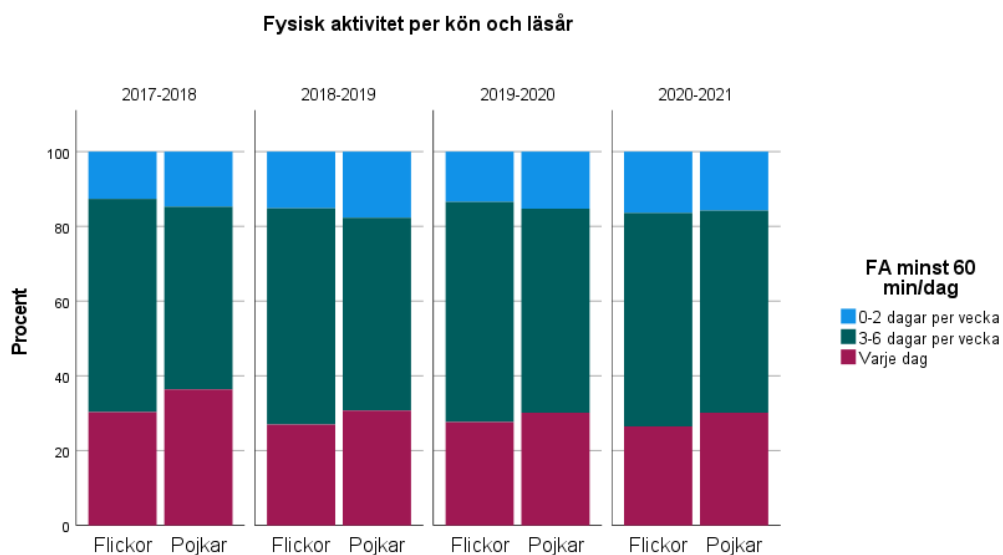
Figur 3

Det är signifikant skillnad i fysisk aktivitet mellan könen och mellan årskurserna (figur 3). För alla tre årskurser ligger pojkar på en högre nivå av fysisk aktivitet än flickor. Nedgången av fysisk aktivitet minst 60 minuter per dag är störst mellan årskurs 4 och 7. Ökningen av den mest inaktiva gruppen (0-2 dagar/vecka) är störst mellan årskurs 7 och gymnasiet år 1.

Andelen som endast 0-2 dagar per vecka rör på sig minst 60 minuter per dag i årskurs 4 är 12 procent. För årskurs 7 är den siffran 11 procent. Gymnasiet år 1 har hela 24 procent av eleverna inom denna grupp. Totalt för alla tre årskurser motsvarar det 16 procent och 938 elever.

Distansundervisningen kan ha påverkat gymnasieelevers fysiska aktivitet negativt, när de under lång tid inte har behövt ta sig till och från skolan.

Av de som uppnår rekommendationen om minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag ser man för årskurs 7 en sänkning på ca 3 procentenheter sedan förra läsåret. För årskurs 4 är det en höjning på 1 procentenhet, medan gymnasiet 1 ligger oförändrat.



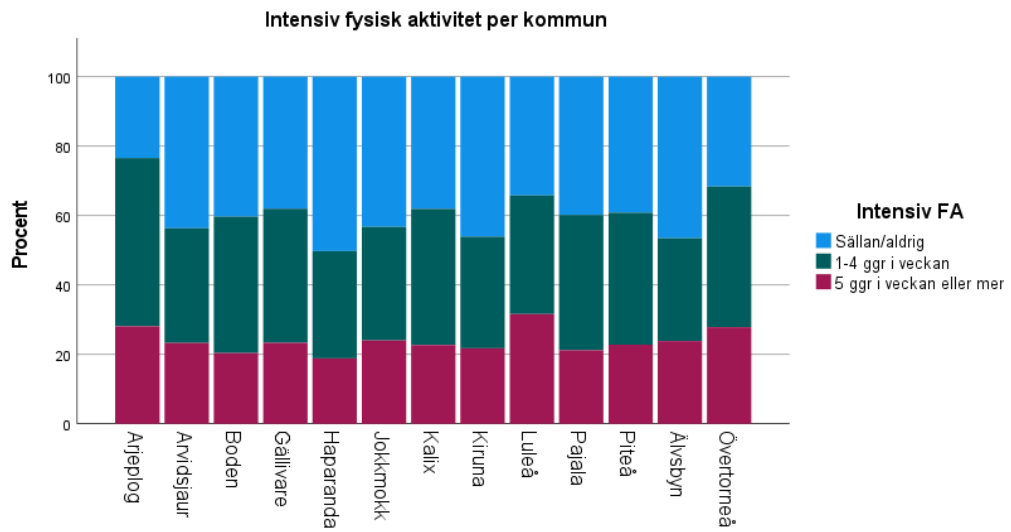
Figur 4

Frågan om fysisk aktivitet har varit del av enkäten sedan 2017/2018. Skillnaderna i fysisk aktivitet är statistiskt signifikanta för alla fyra åren och mellan könen (figur 4). För alla fyra år uppnår fler pojkar än flickor rekommendationen om minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag.

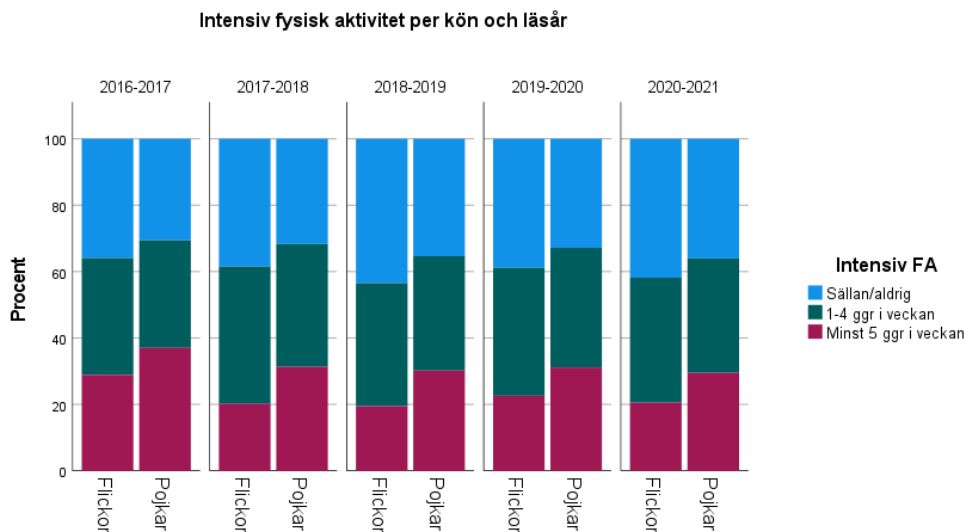
Det är en försämring i fysisk aktivitet sen förra året. Den mest inaktiva gruppen (0-2 dagar/vecka) har hos flickor ökat med tre procentenheter, från 13 till 16 procent sedan förra året. Pojkarna i denna grupp har varit ca 16 procent under de senaste åren.

FYSISK AKTIVITET PÅ INTENSIV NIVÅ

I enkäten får eleverna svara på en fråga som handlar om fysisk aktivitet på en nivå som gör en andfådd (ofta svettig). Man ska ange antal gånger i veckan som man uppnår denna nivå. Frågan säger inget om hur lång denna aktivitet behöver vara. Forskning visar att även korta stunder av hög intensitet kan ha mycket god effekt för hälsan, och att det bland annat kan bidra till en bättre inlärningsförmåga [23].

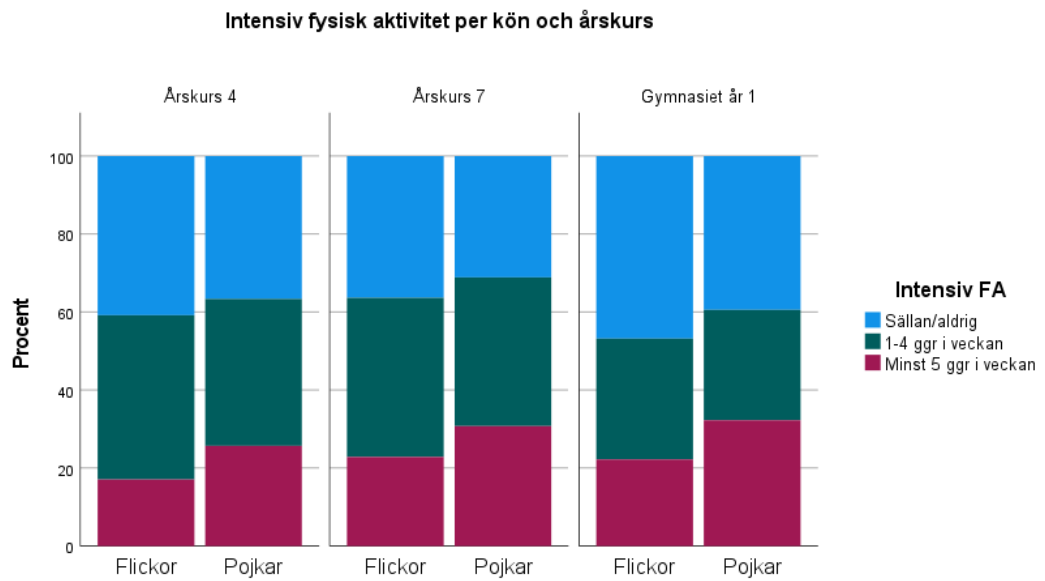


Figur 5



Figur 6

Sen förra läsåret har både flickor och pojkar som sällan eller aldrig rör sig på en intensiv nivå ökat med 3 procentenheter (figur 6). Totalt uppger 39 procent av eleverna att de sällan eller aldrig rör sig på en intensiv nivå så att de blir andfådda. 25 procent av eleverna uppger att de rör sig på intensiv nivå minst 5 gånger per vecka.



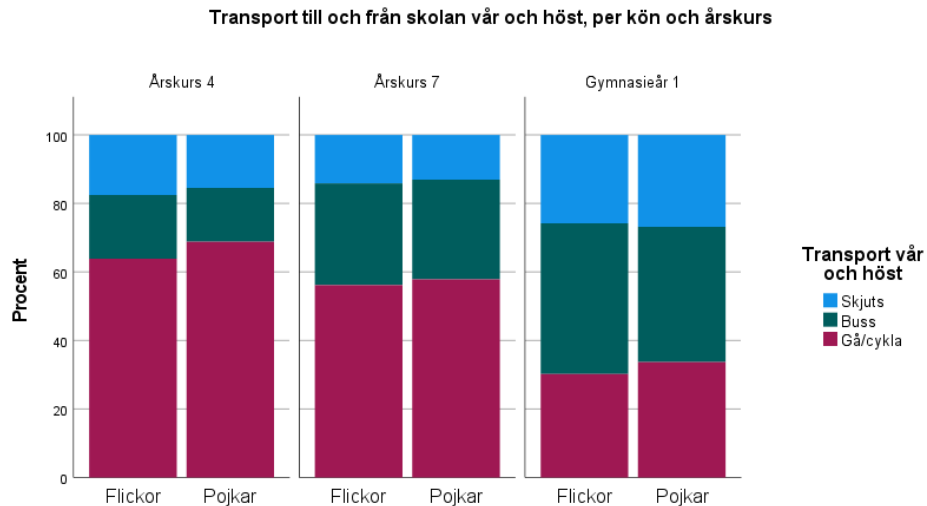
Figur 7

Det är flest elever som sällan eller aldrig befinner sig på en intensiv fysisk nivå i gymnasiet, och markant flera flickor (figur 7).

TRANSPORT TILL OCH FRÅN SKOLAN

Frågan om transportmedel till och från skolan vår/höst och vinter har ingått i enkätunderlaget sedan 2019/20. Att gå eller cykla till och från skolan är ett bra sätt att få in ett stort bidrag fysisk aktivitet dagligen [24].

Aktiva skoltransporter är ett prioriterat område i WHO global action plan för att öka den fysiska aktiviteten [25].



Figur 8

Andelen elever som går eller cyklar till och från skolan är störst i årskurs 4, för att sedan minska markant för varje av de två följande årskurserna (figur 8). Andelen som går eller cyklar är minst hos flickor i gymnasiet, där endast ca 30 procent går eller cyklar till och från skolan.

Årstidsvariationerna är stora i Norrbotten, och i svaren kan man se att det är en lägre andel som går eller cyklar under vintern jämfört med vår och höst (tabell 8 och 9).

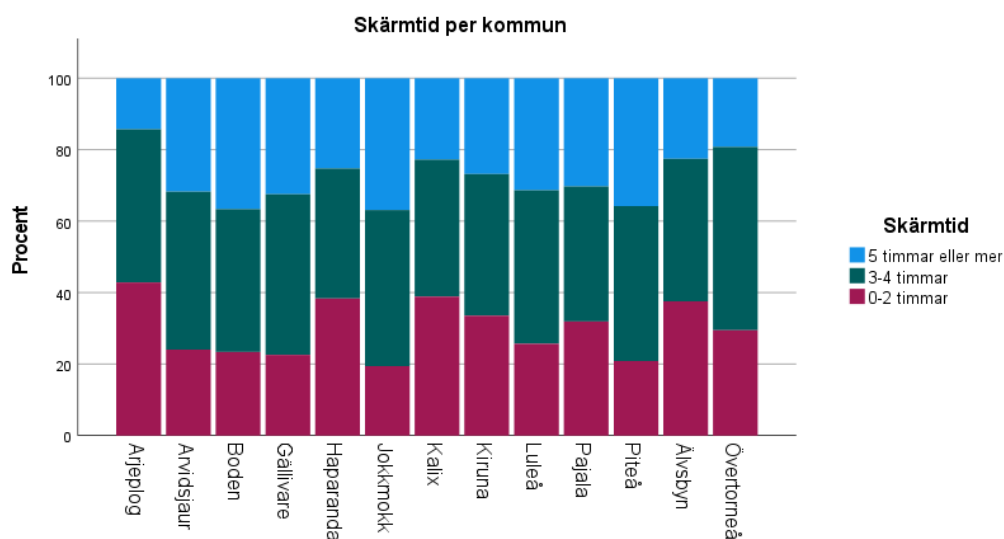
Baserat på ett genomsnitt av läsåren 2019/20 och 2020/21 uppger 51 procent av eleverna att de går eller cyklar till och från skolan vår och höst. Motsvarande siffra under vintern är 35 procent. Det kan betyda att den totala fysiska aktiviteten för barn och unga i Norrbotten är lägre under vintern.

Vid jämförelse av fysisk aktivitet och val av transportmedel till och från skolan, framkommer tydliga samband (tabell 10-13). Av de elever som uppger att de rör på sig enligt rekommendationerna varje dag uppger drygt 70 procent att de går eller cyklar till och från skolan vår och höst. Hos de som uppger att de sällan eller aldrig uppnår rörelserekommendationerna är andelen som går eller cyklar strax under 40 procent.

Av de elever i årskurs 4 som uppger att de varje dag uppfyller rörelserekommendationerna är det hela 82 procent som vår och höst går eller cyklar till och från skolan. I årskurs 7 är denna siffra 74 procent, och för gymnasiet år 1 är den 49 procent.

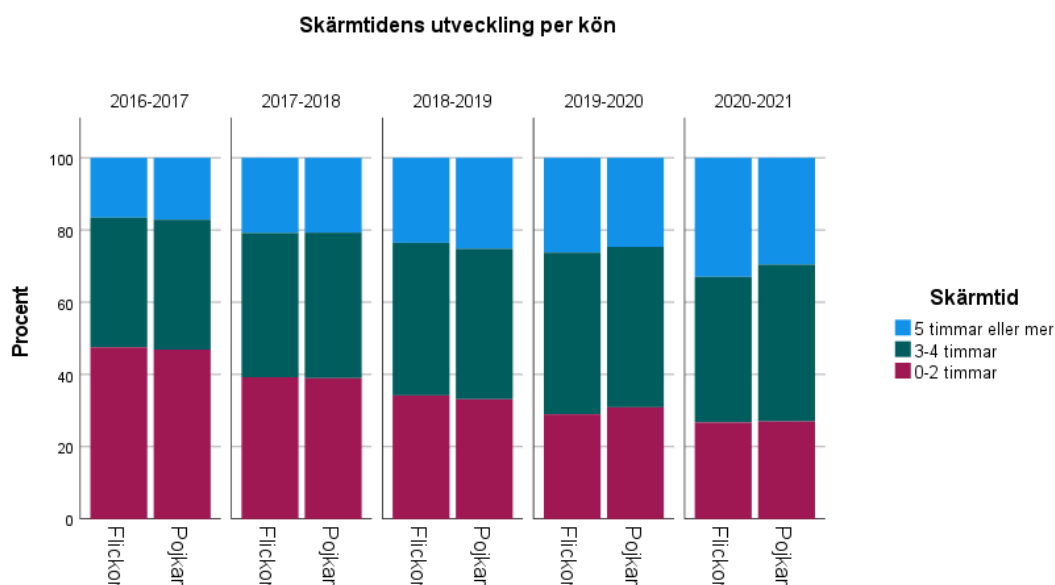
Man kan se ett ändrat mönster i transportmedel hos de elever som har den lägsta nivån av fysisk aktivitet (0-2 dagar/vecka) under vintern vid jämförelse av läsåren 2019/20 och 2020/21 (tabell 12 Och 13). Det kan ha samband med pandemin och rekommendationer kring att undvika kollektivtrafik. Detta ändrade mönster gäller dock inte de elever som uppger att de varje dag är fysiskt aktiva minst 60 minuter. Dessa elever verkar ha fortsatt med sin aktiva transport till och från skolan.

SKÄRMTID



Figur 9

Skärmtiden mellan kommunerna varierar. Arjeplog har lägst andel skärmtid (figur 9).

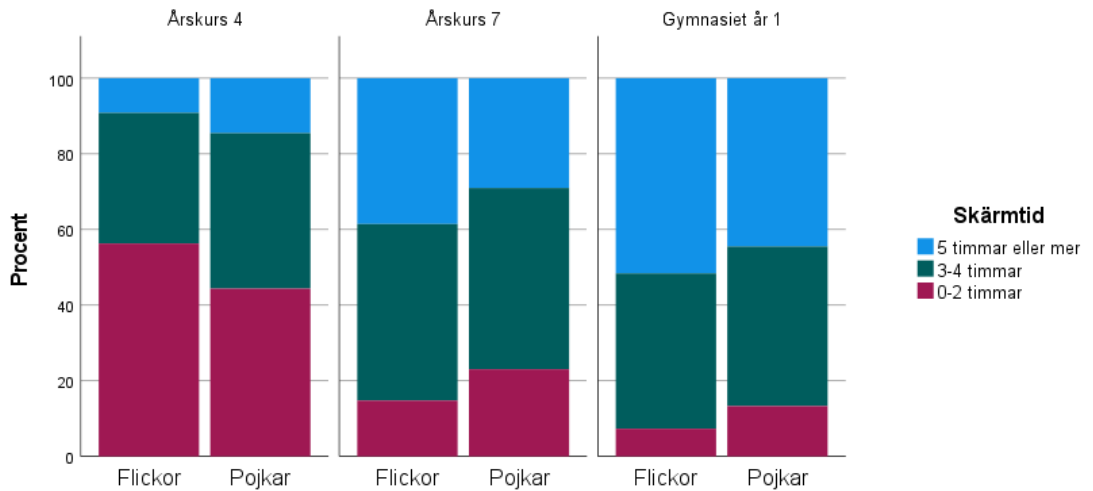


Figur 10

Skärmtiden har ökat markant sen förra läsåret (figur 10). Detta kan ha samband med pandemin, och mindre socialt umgänge samt inställda fritidsaktiviteter. I tabell 15 och 16 kan man se exakta siffror för årskurs och kön samt för de senaste 5 åren.

Det är årskurs 7 och gymnasiet år 1 som har bidragit till den drastiskt ökade skärmtiden, och flickor står för den största delen.

Skärmtid per kön och årskurs 2020/2021



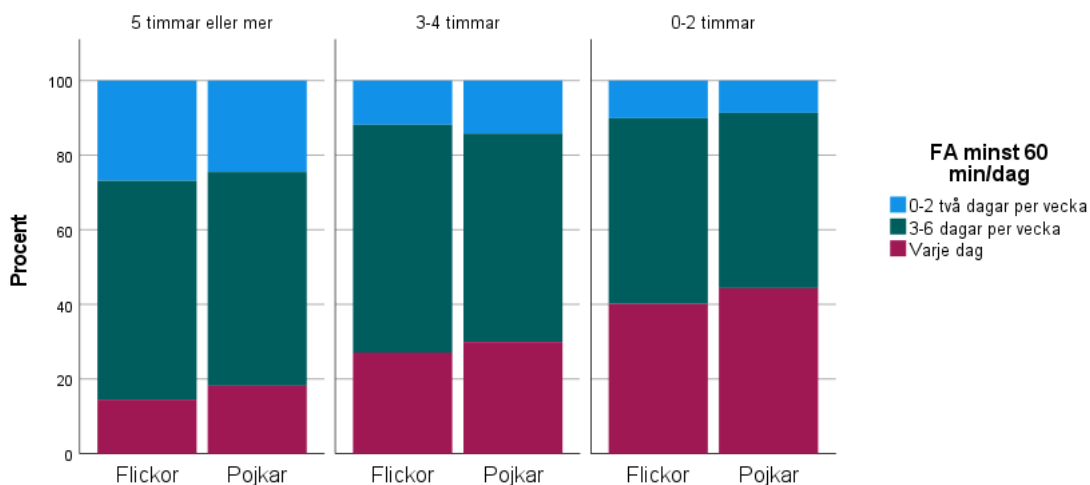
Figur 11

Det finns tydliga skillnader i skärmtid mellan årskurserna och mellan könen (figur 11). Andelen barn som har 0-2 timmar skärmtid per dag är ca 50 procent i årskurs 4, men den minskar kraftigt till årskurs 7 och i gymnasiet år 1 är det enbart ca 10 procent som har en skärmtid mellan 0-2 timmar.

Andelen gymnasieelever som har minst 5 timmar skärm per dag är ca 50 procent i snitt för könen.

För flickor i årskurs 7 har skärmtiden 5 timmar eller mer ökat med 9 procentenheter, medan pojkar i samma årskurs har ökat 2 procentenheter. I gymnasiet har både flickor och pojkar ökat sin skärmtid med 10 procentenheter.

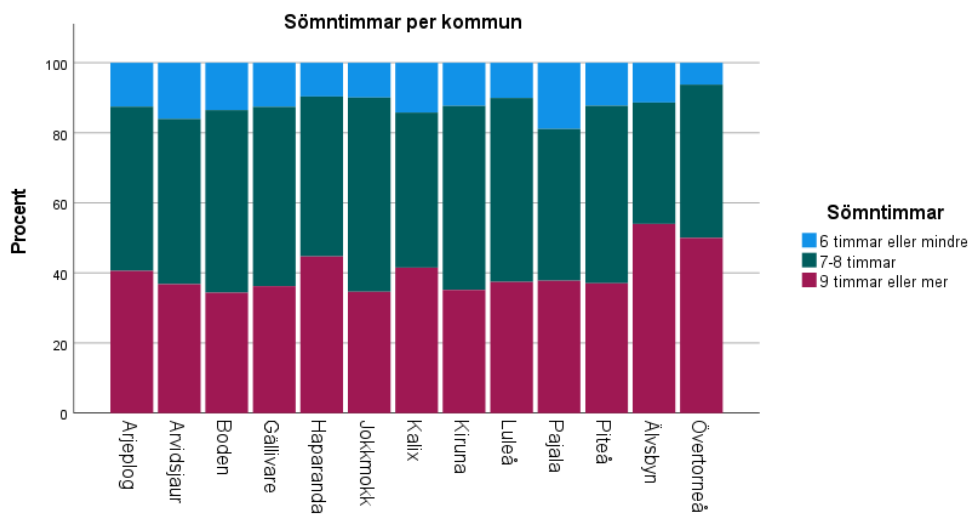
Skärmtid och andel fysisk aktivitet per kön



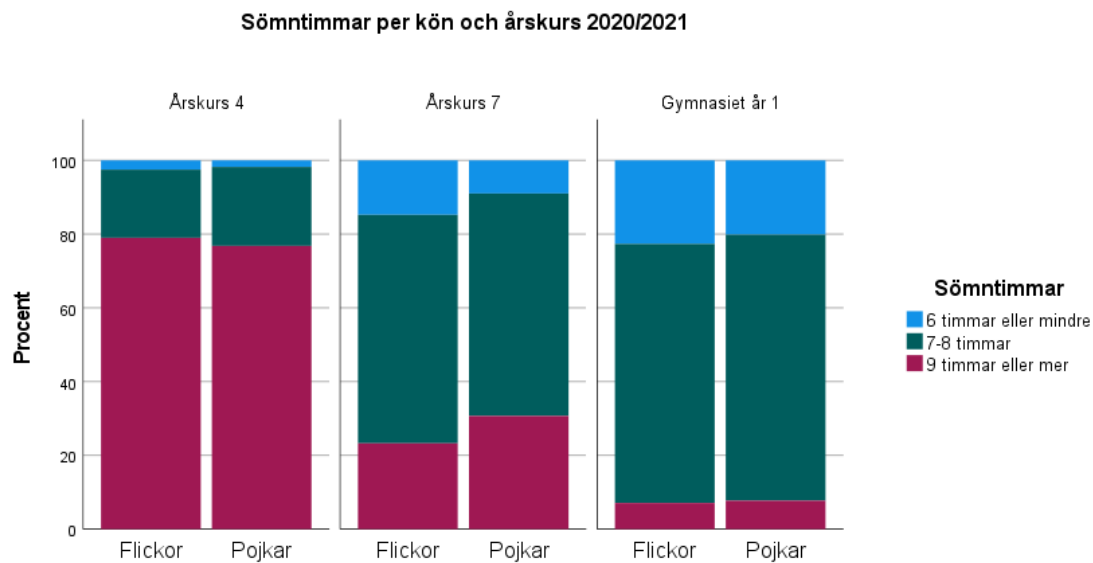
Figur 12

Mönstret är tydligt; ju mer skärmtid desto lägre andel fysisk aktivitet (figur 12). För de elever som har minst fem timmar skärmtid per dag når endast 15 procent av flickorna och 18 procent av pojkarna upp till rekommendationerna om minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag. För de elever som har skärmtid mellan 0-2 timmar uppgår 40 procent av flickorna och 44 procent av pojkarna att de rör sig minst 60 min per dag. För denna grupp är det endast 9 procent som uppgår att de sällan eller aldrig rör på sig 60 min per dag (tabell 63).

SÖMN



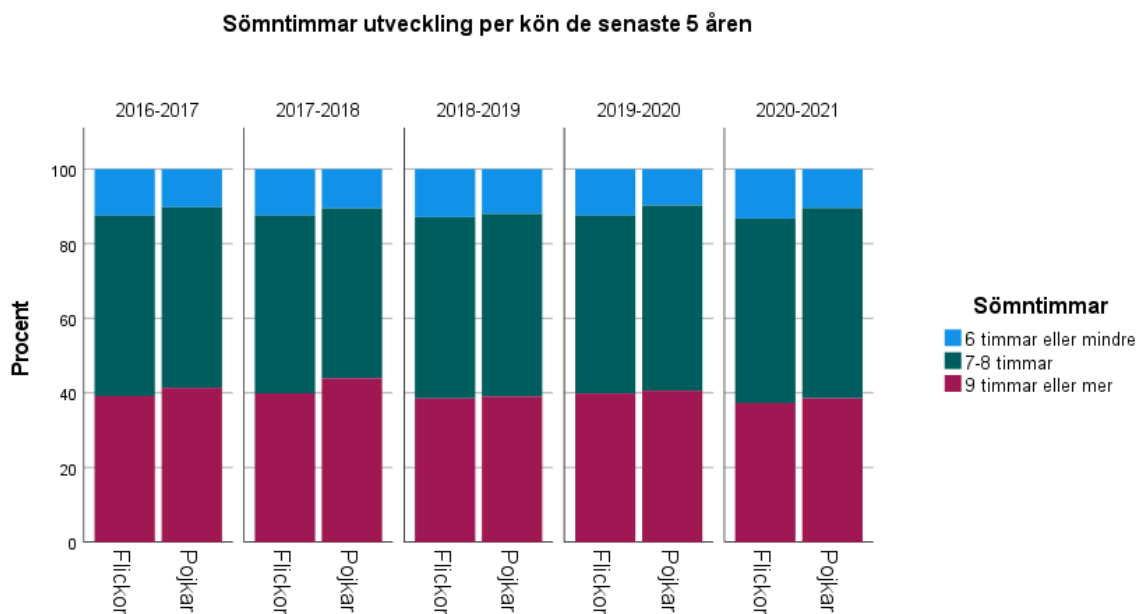
Figur 13



Figur 14

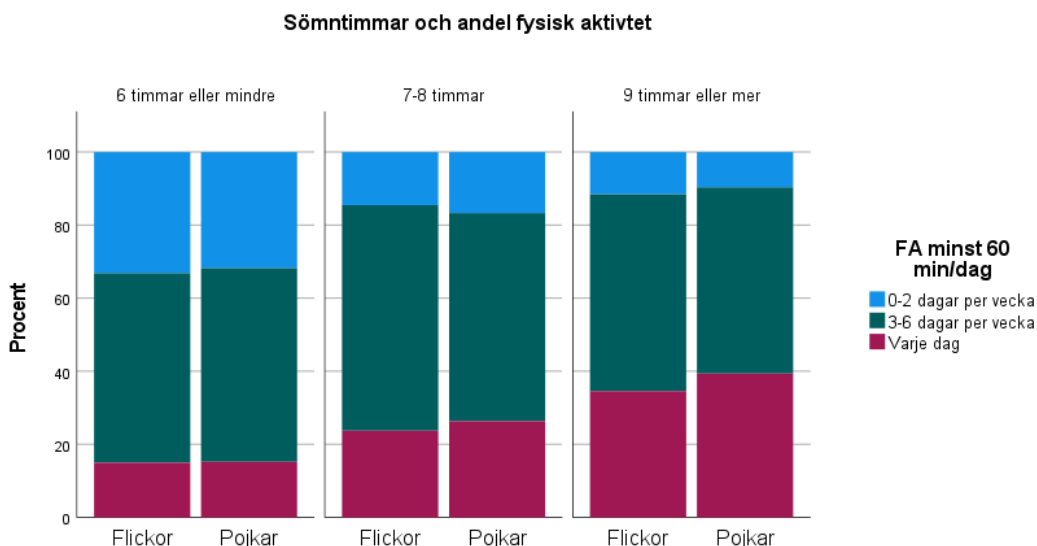
Strax under 80 procent av eleverna i årskurs 4 sover minst 9 timmar per dygn (figur 14). Andelen i årskurs 4 som sover 7-8 timmar är nästan 20 procent. Sömnmönstret ändras till årskurs 7, i första hand genom att andelen som sover 7-8 timmar per natt ökar dramatiskt. Den motsvarar nu strax över 60 procent. Andelen som sover 6 timmar eller mindre har ökat mycket och motsvarar nu 15 procent hos flickor och 8 procent hos pojkar i årskurs 7. I gymnasiet år 1 har

andelen som sover 7-8 timmar ökat till drygt 70 procent. De som sover 6 timmar eller mindre utgör nu hela 21 procent.



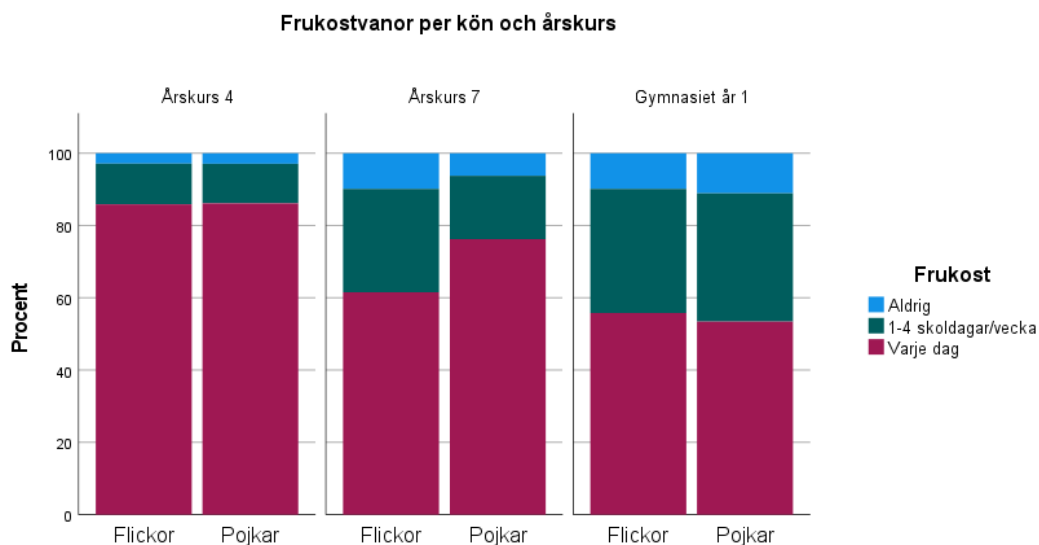
Figur 15

Sömnen har under senare år minskat hos barn och unga. Sömnen är viktig för barn och ungas utveckling. Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få återhämta sig, och den är viktig för immunförsvaret. Dessutom utsöndras tillväxthormoner till stor del under sömnen [26, 27].



Figur 16

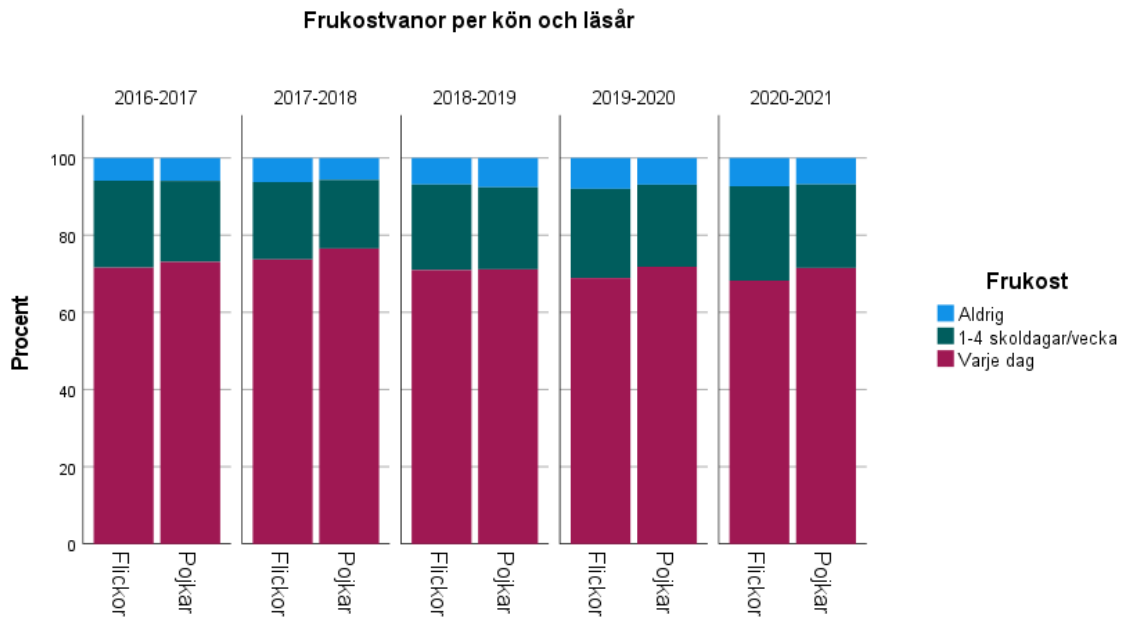
Mönstret är mycket tydligt, de som uppger att de sover minst 9 timmar per natt ligger på en markant högre aktivitetsnivå (figur 16). De som sover 6 timmar eller mindre har för båda könen endast 15 procent som uppnår rekommendationerna om minst 60 min FA per dag. I denna grupp är andelen som rör på sig 0-2 dagar per vecka hela 33 procent. De elever som uppger att de sover 9 timmar eller mer har endast 11 procent som uppger att de sällan eller aldrig rör på sig enligt rekommendationerna.



Figur 17

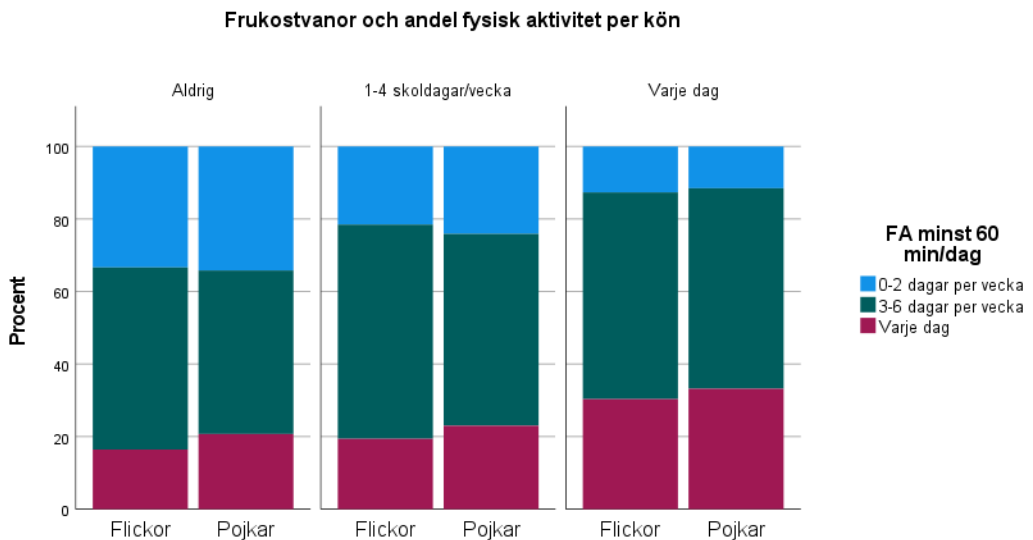
Frukostvanorna är goda hos årskurs 4, och här ser man heller inga stora skillnader mellan könen (figur 17). I årskurs 7 framkommer stora skillnader mellan flickor och pojkar, till fördel för pojkarna. I gymnasiet har skillnaderna mellan könen suddats ut, och flickorna har något bättre frukostvanor än pojkarna. Dock ser man i sammanhanget att gymnasieeleverna har lägre regelbundenhet kring intag av frukost än de två andra årskurserna.

Frukost lyfts ofta som en viktig faktor för goda matvanor, och i detta samband, goda matvanor i hemmet sömnen [28].



Figur 18

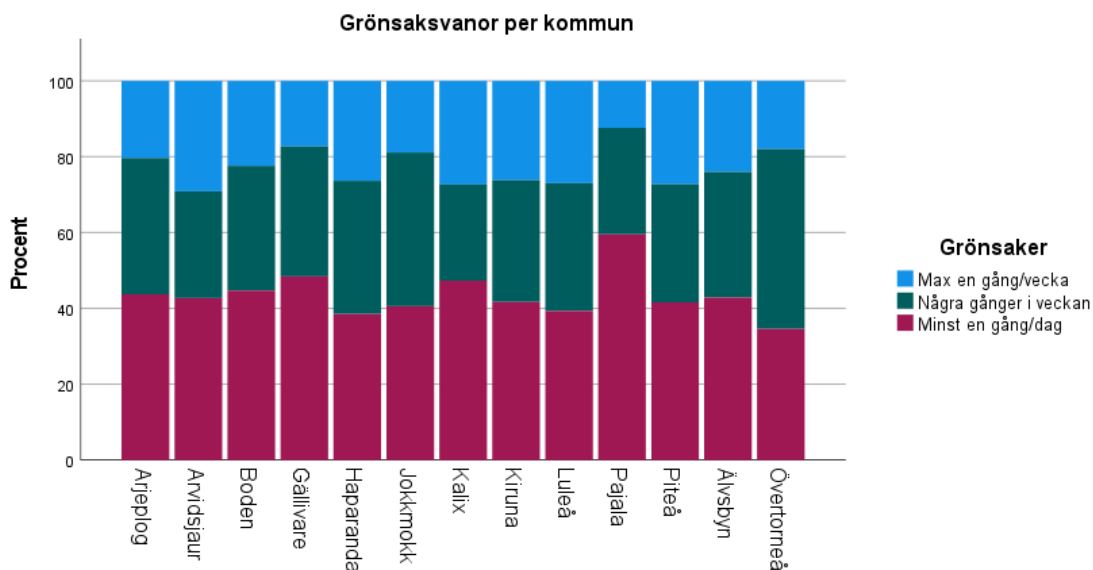
Frukostvanorna över de senaste fyra åren ligger relativt stabila. Förutom läsåret 2018/2019 så ligger pojkar högre i intag av frukost varje dag (figur 18). De senaste två åren är det något fler flickor än pojkar som aldrig äter frukost.



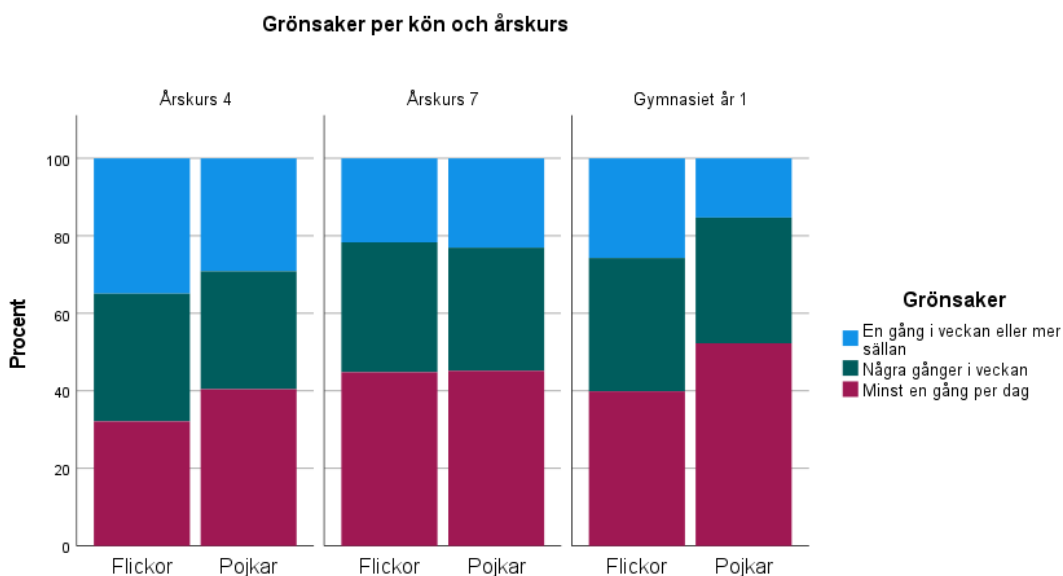
Figur 19

Sambandet finns även här; de som äter frukost varje dag är också den grupp som rör sig mest i jämförelsen (figur 19). För de elever som

uppger att de aldrig äter frukost uppnår endast 16 procent av flickorna och 21 procent av pojkarna rekommendationen om minst 60 minuter FA per dag.



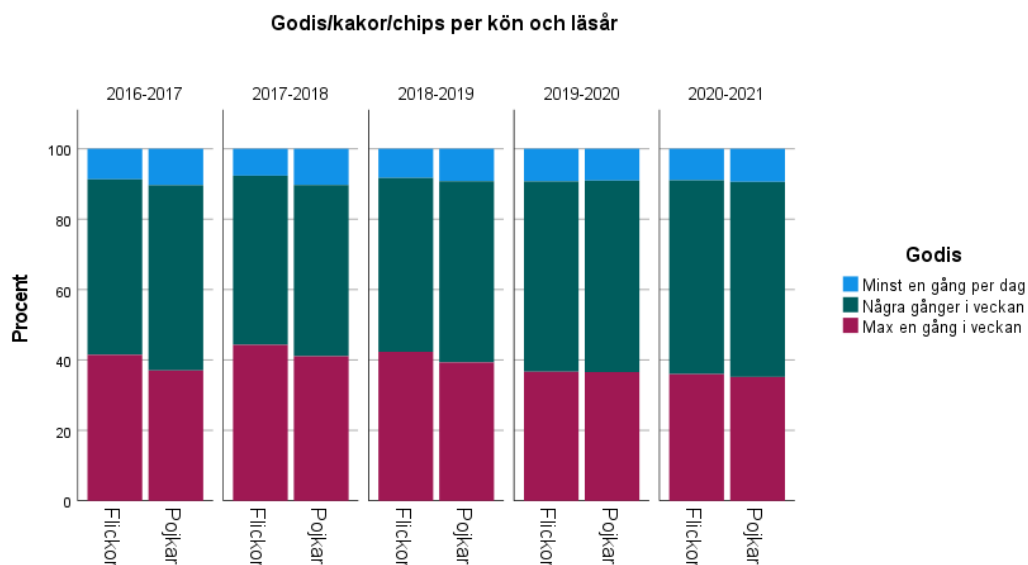
Figur 20



Figur 21

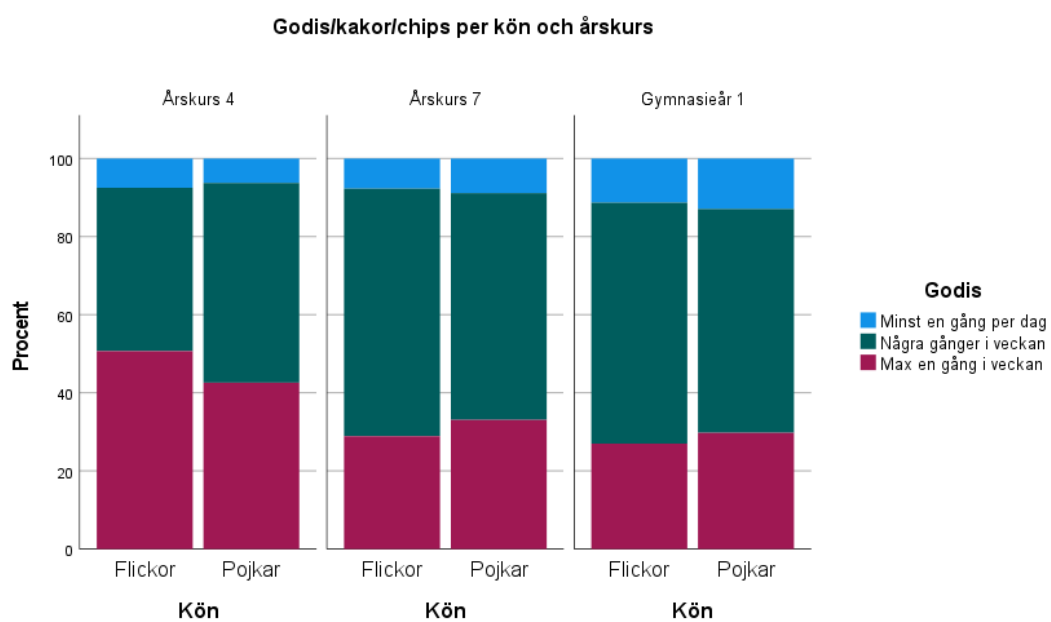
Till skillnad från frukostvanor så verkar intaget av grönsaker öka med stigande årskurs (figur 21). Det är för årskurs 4 och gymnasiet år 1 en

relativt stor skillnad i intag mellan könen, och det är pojkarna som har det högsta intaget. I årskurs 7 har flickorna ett något större intag.



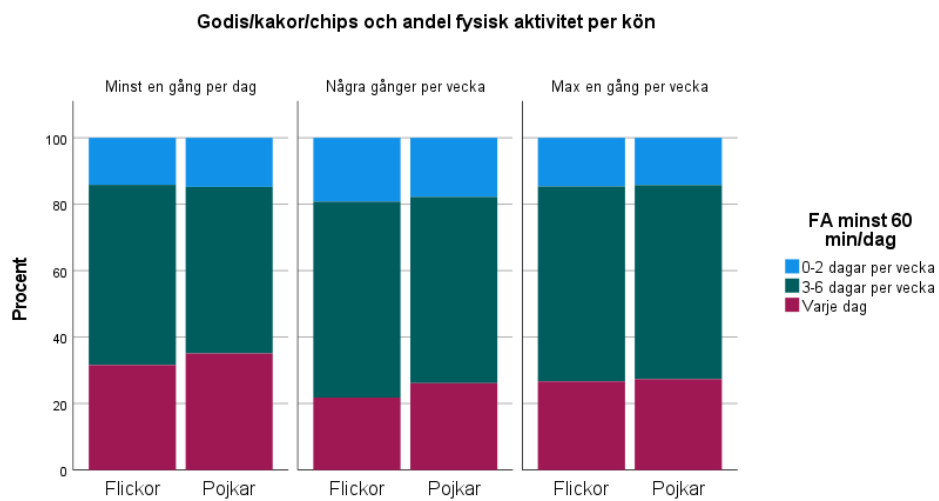
Figur 22

Intaget av godis, kakor, bullar, choklad och chips varierar lite både mellan åren och könen, dock är könsskillnaden mindre de senaste två åren (figur 22). Andelen som äter godis några gånger i veckan har ökat gradvis sen 2017.



Figur 23

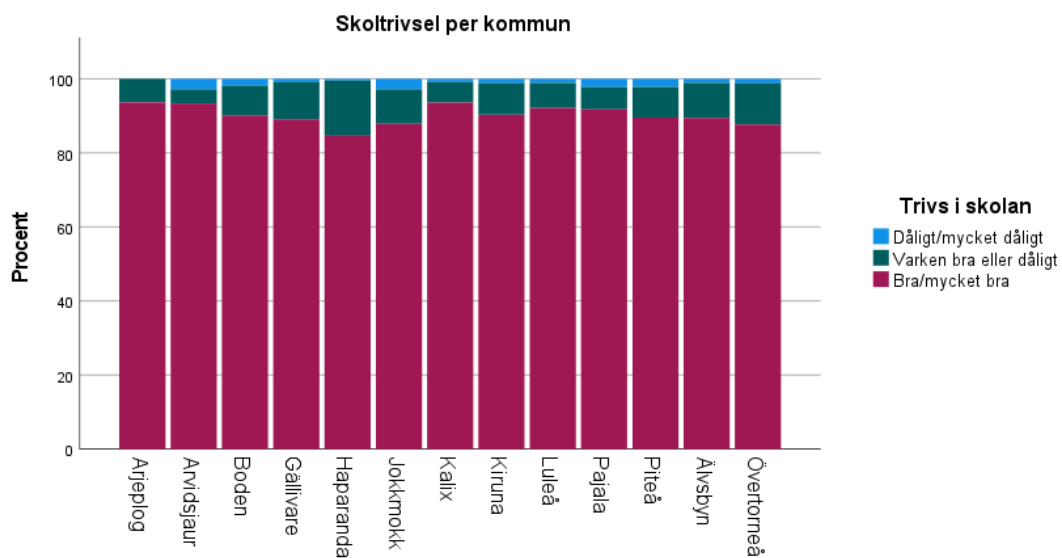
Godisätandet ökar med stigande årskurs (figur 23). I årskurs 4 äter 53 procent av flickorna godis max en gång per vecka, medan det endast är 23 procent av flickorna som ligger på denna nivå av godisätande i gymnasiet. För pojkarna är motsvarande siffror 43 procent i årskurs 4 och 30 procent i gymnasiet år 1. Andelen pojkar som äter godis minst en gång per dag är i årskurs 4 endast 6 procent medan den i gymnasiet år 1 är 13 procent.



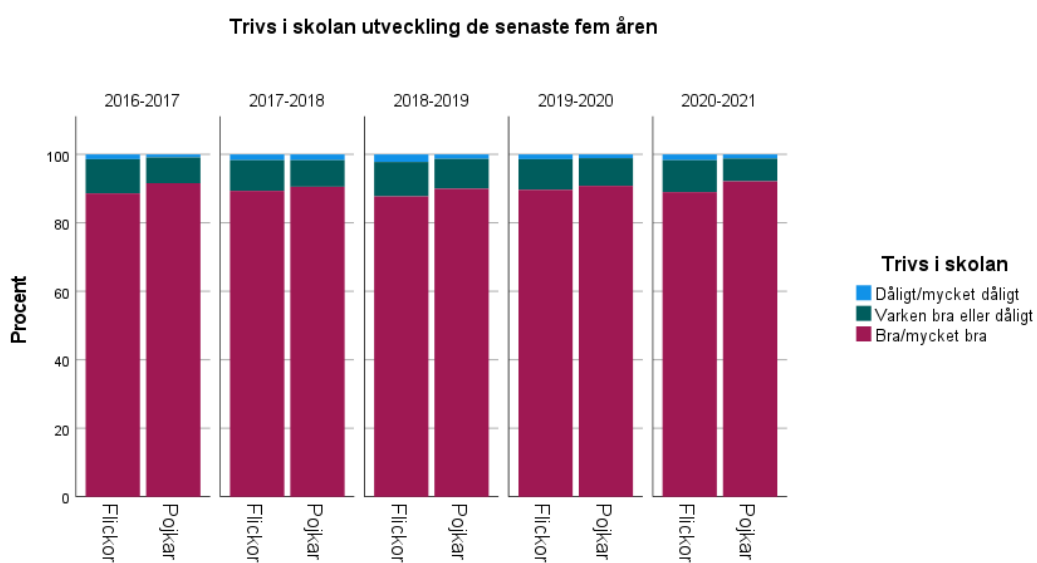
Figur 24

Godisintag och nivå av fysisk aktivitet har inget tydligt samband, här kan det heller verka som att de som rör på sig mycket har ett större sug efter godsaker än de mindre aktiva (figur 24).

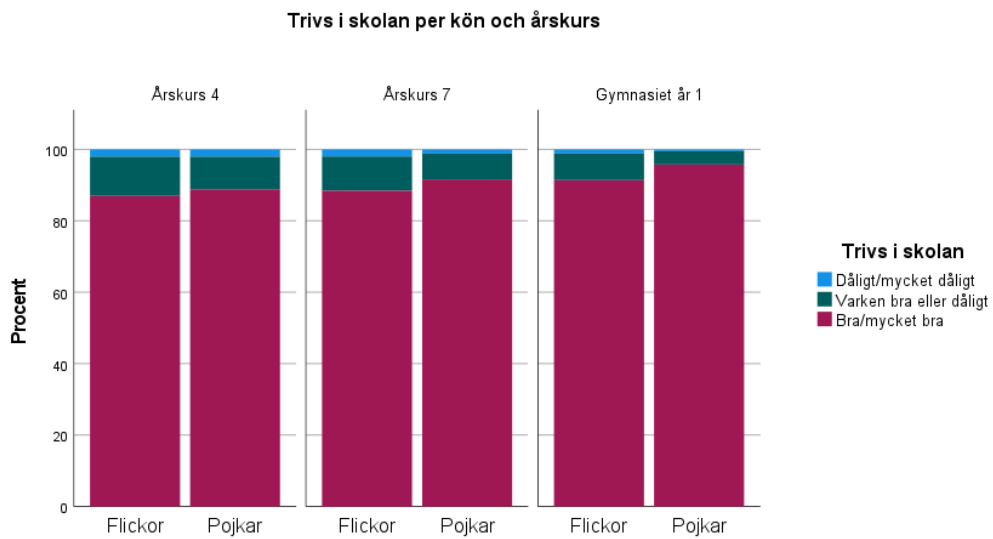
SKOLAN



Figur 25

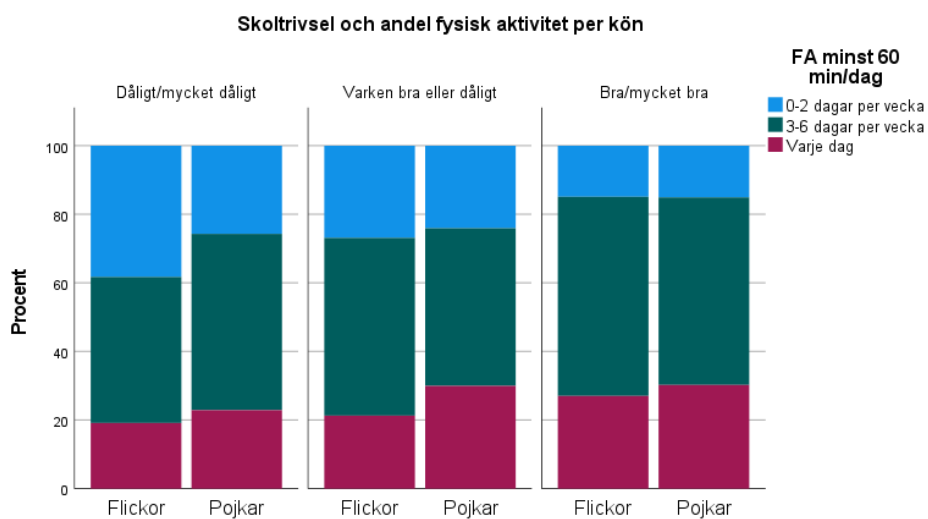


Figur 26



Figur 27

De allra flesta barn trivs i skolan, och trivseln är stabil över åren (figur 26 och 27). Pojkar trivs något bättre än flickor, och elever trivs bättre för varje årskurs.

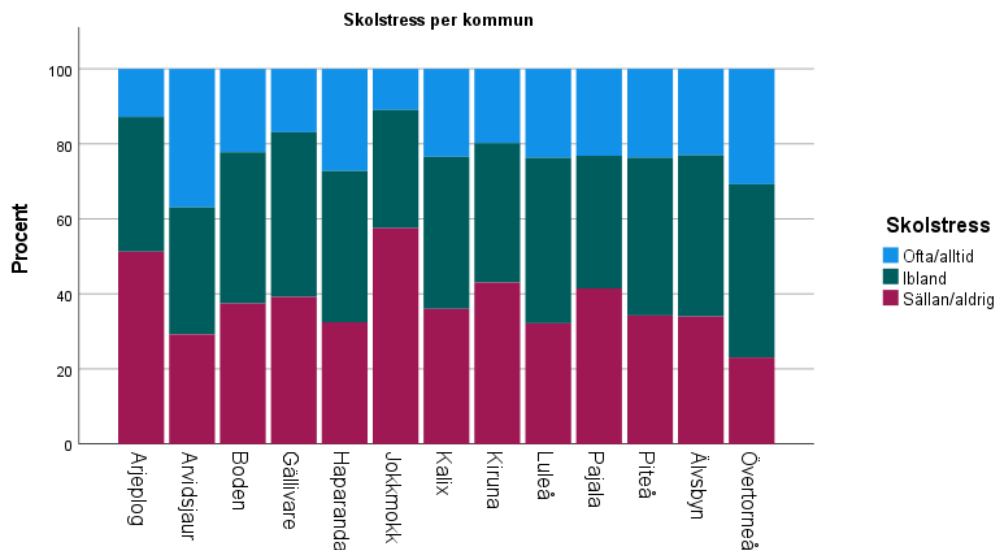


Figur 28

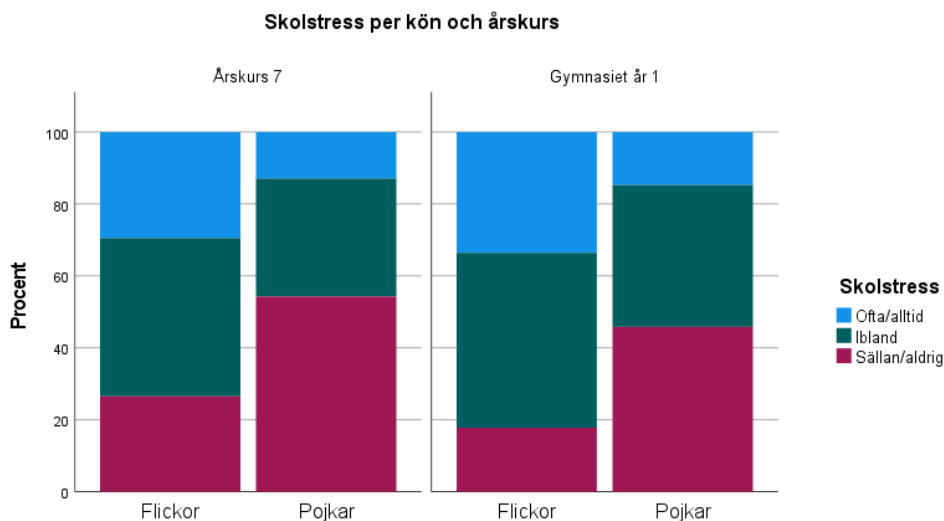
Det finns ett mönster även här (figur 28). Dock måste poängteras att även om mönstret är positivt så är det långt ifrån alla som trivs i skolan som uppnår rekommendationerna kring fysisk aktivitet. Av de som uppger att de trivs dåligt eller mycket dåligt i skolan, är andelen

som rör på sig 0-2 dagar per vecka 33 procent. För pojkar är denna grupp hela 40 procent.

Av de pojkar och flickor som uppger att de mår bra eller mycket bra så är det ändå bara 29 procent som uppnår rekommendationerna om minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag.

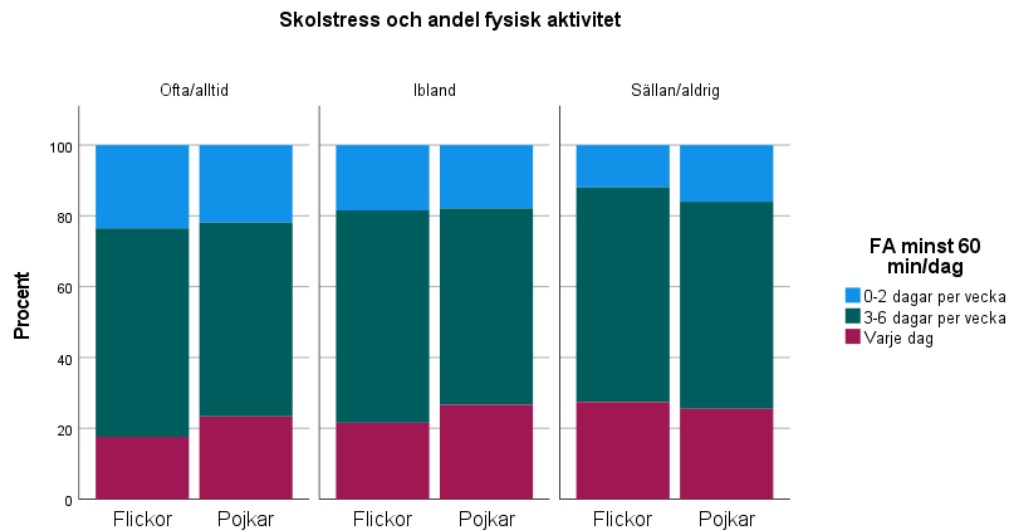


Figur 29



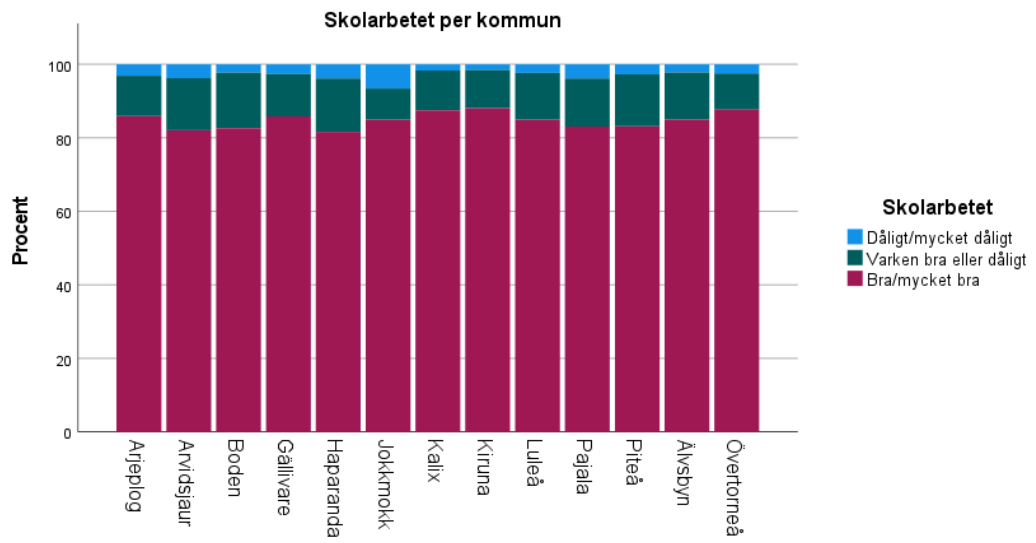
Figur 30

Flickor upplever mer skolstress än pojkar, och stressen upplevs starkast i gymnasiet (figur 30). Flickors skolstress har ökat med 2 procentenheter sen förra året, och minskat med 2 procentenheter för pojkarnas del. I genomsnitt känner sig 23 procent av eleverna ofta eller alltid stressade över skolarbetet.

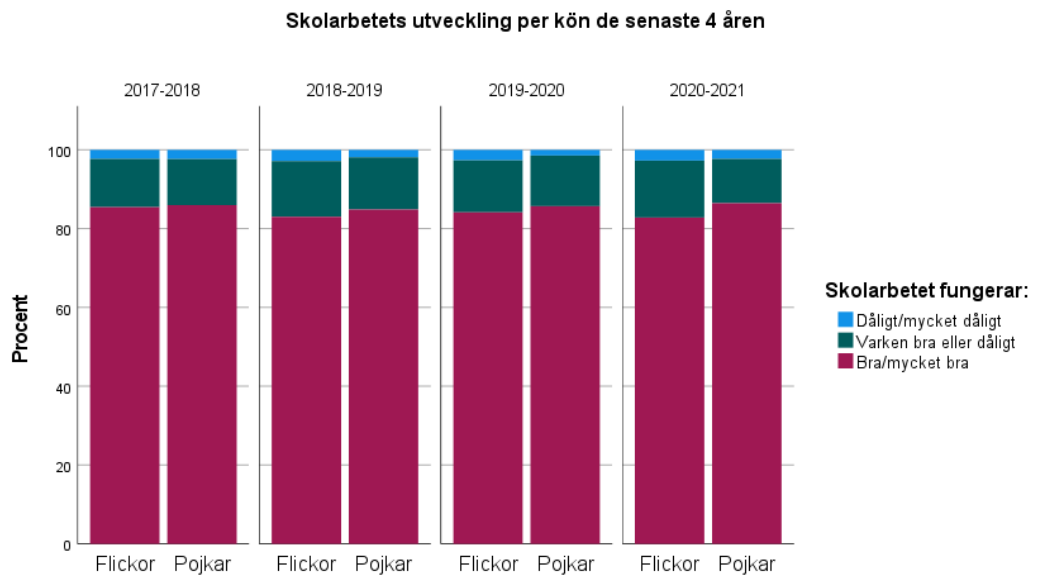


Figur 31

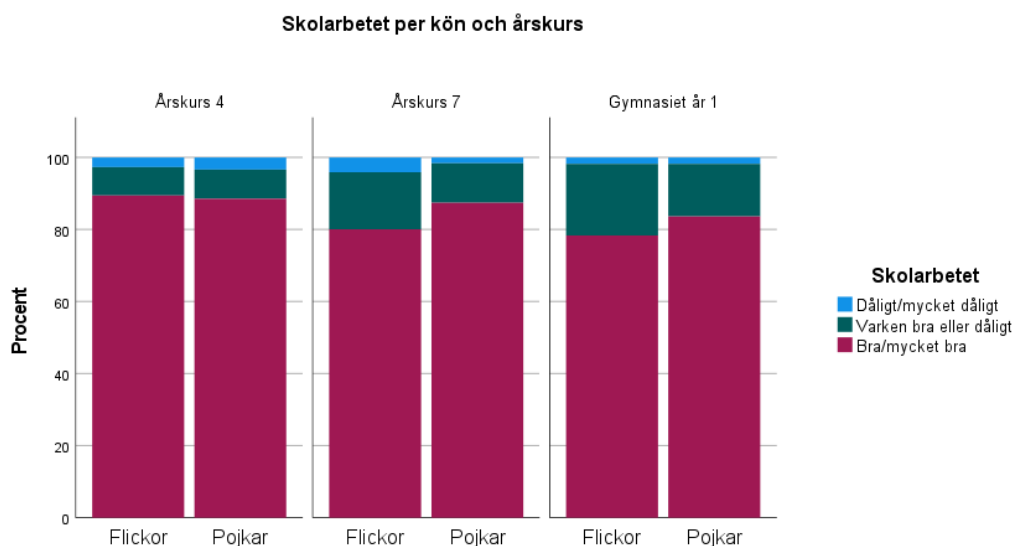
Det finns ett samband mellan skolstress och fysisk aktivitet (figur 31). De som uppger att de ofta eller alltid är stressade över skolarbetet har en något lägre nivå av fysisk aktivitet. För flickor som ofta eller alltid känner sig stressade över skolarbetet är det bara 18 procent som når rörelserekommendationerna, medan 27 procent de som sällan eller aldrig känner skolstress uppnår rekommendationerna.



Figur 32

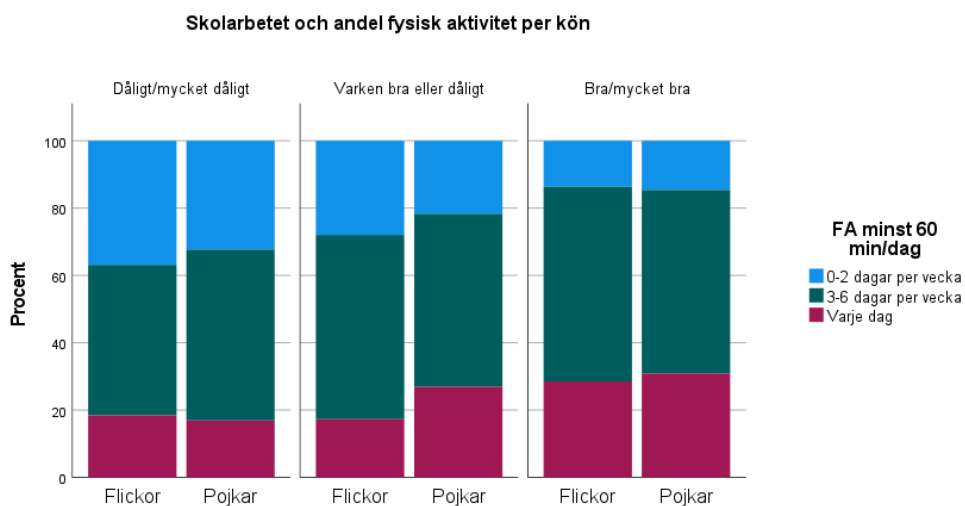


Figur 33



Figur 34

Det är en för årskurs 7 och gymnasiet år 1 skillnad mellan könen i hur skolarbetet fungerar (figur 34). En något större andel flickor i årskurs 7 uppger att skolarbetet fungerar dåligt eller mycket dåligt. I gymnasiet uppger färre flickor detta, och ligger här på samma nivå som pojkarna.



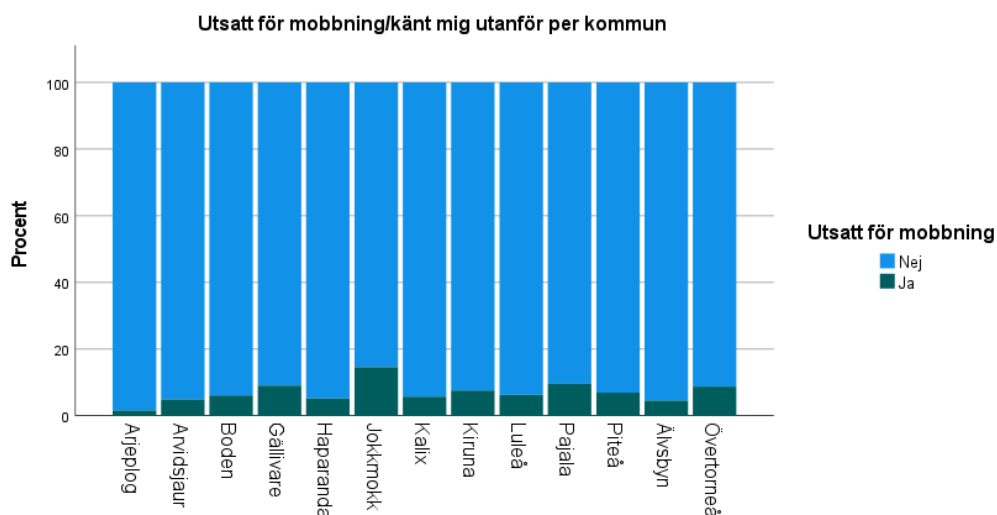
Figur 35

Mönstret är tydligt; av de som uppger att skolarbetet fungerar dåligt eller mycket dåligt, befinner sig hela 35 procent på den lägsta aktivitetsnivån (0-2 dagar per vecka) (figur 35).

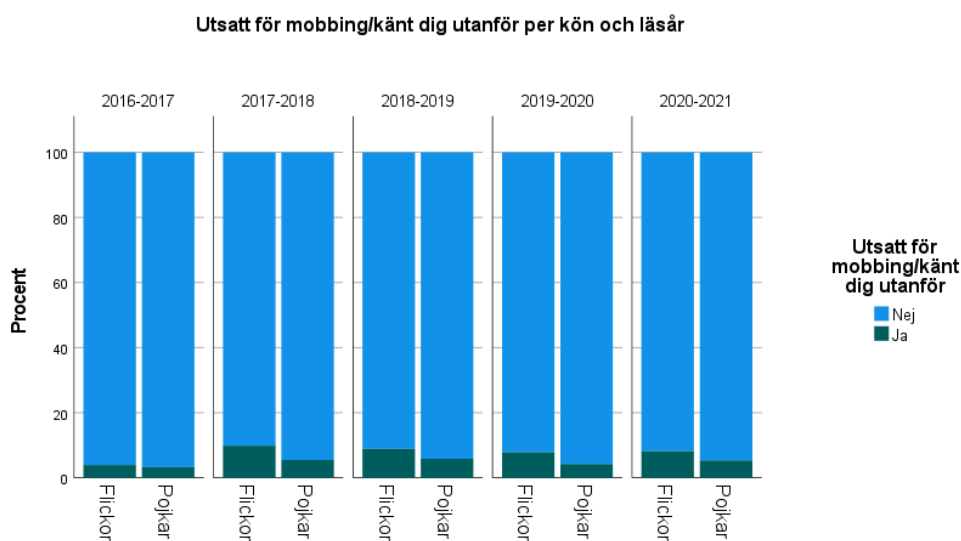
Många studier tyder på att en stor andel fysisk aktivitet har positiva effekter på skolarbetet, både vad gäller inläring, minne, känsla av att klara av utmaningar och koncentrationsförmåga.

MOBBNING/UTANFÖRSKAP

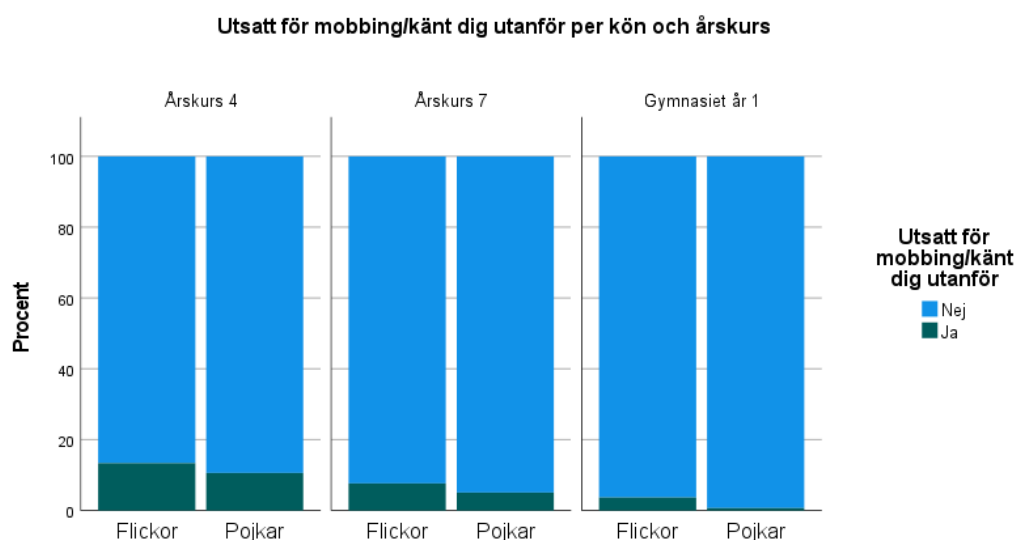
Inga barn och unga ska behöva känna sig mobbade eller utanför. I regionen uppger 8 procent av flickorna och 5 procent av pojkarna att de känner av mobbning eller utanförskap. Dessa siffror har legat relativt stabilt de senaste fyra åren. När det gäller andelen elever som mobbas så har utvecklingen varit negativ i Sverige. Både bland flickor och pojkar har den ökat i alla åldrar. Cirka 10 procent av barn i årskurs 3-6 och 5 procent av eleverna i årskurs 6-9 uppger att de är mobbade [29].



Figur 36



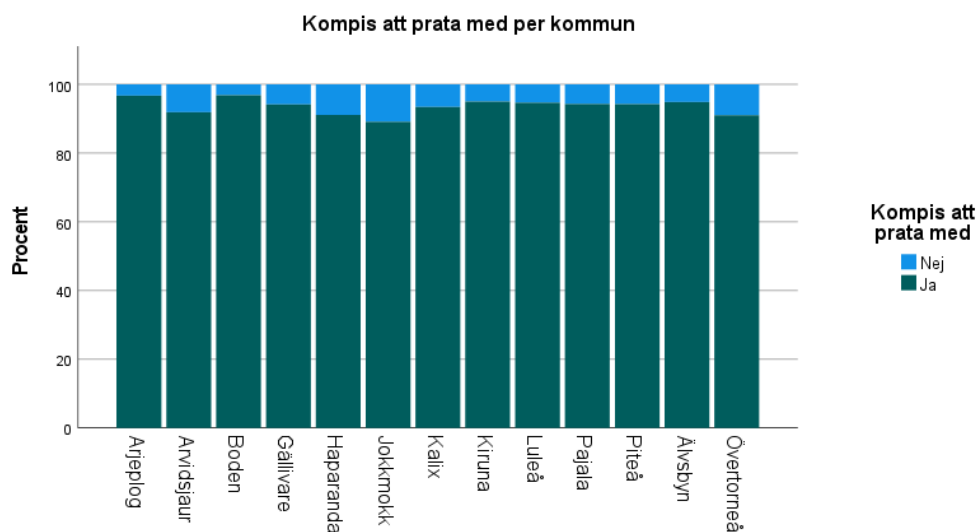
Figur 37



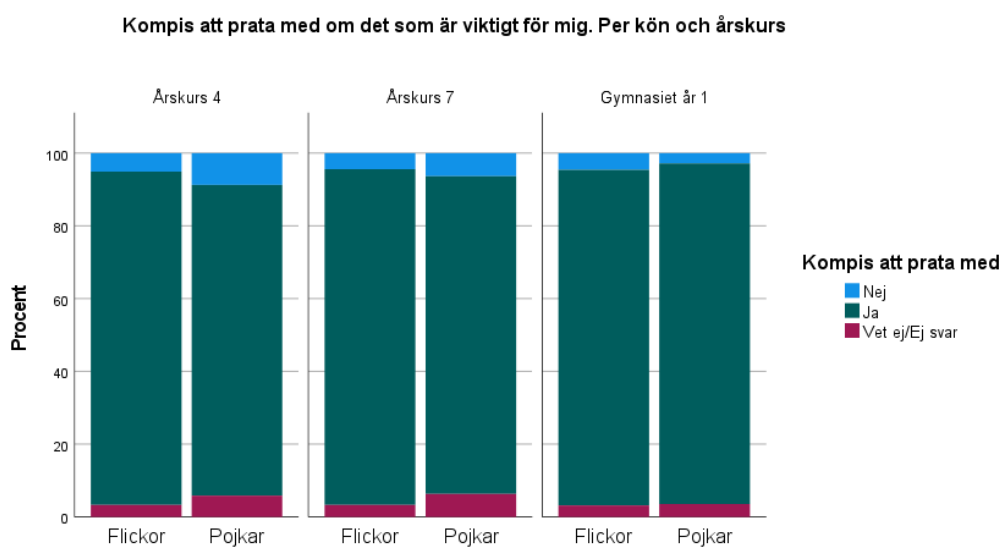
Figur 38

Andelen elever som känner sig utsatta för mobbning eller utanförskap är högst i årskurs 4, och bland flickorna uppger 13 procent att de känner sig mobbade eller utanför (figur 38). Hos pojkar i årskurs 4 är denna siffra 11 procent. I årskurs 7 uppger 8 procent av flickorna och 5 procent av pojkarna att de utsätts för mobbning eller känner sig utanför. I gymnasiet år 1 uppger fortfarande 4 procent av flickorna att de är mobbade men bara 1 procent av pojkarna.

SOCIALA KONTAKTER

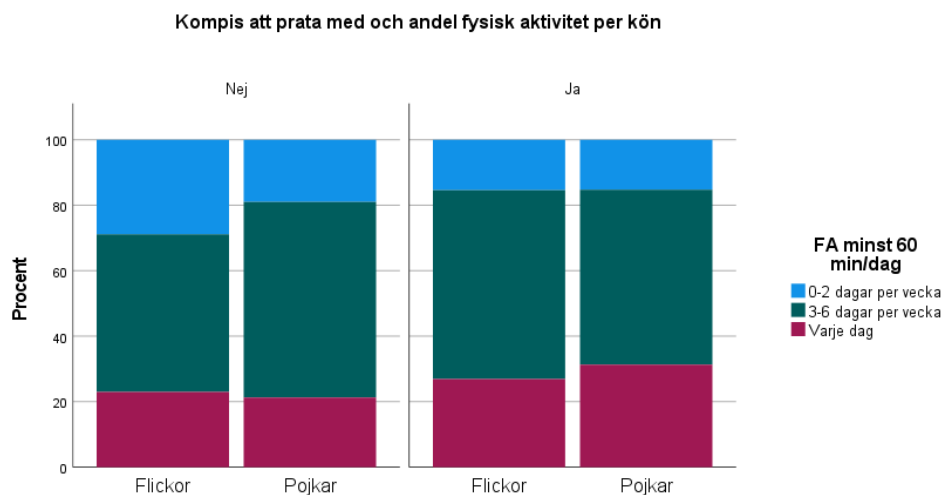


Figur 39



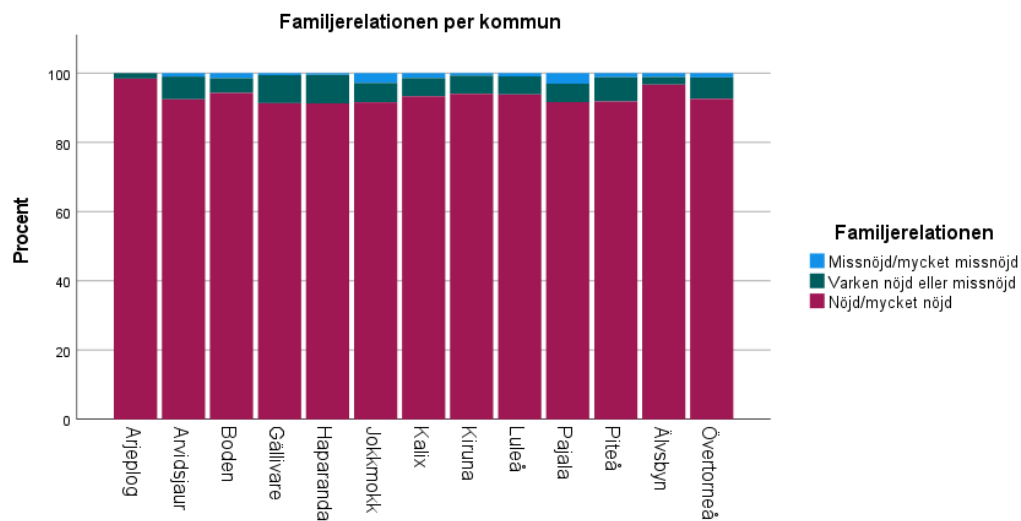
Figur 40

Att känna att man har en kompis att prata med om det som är viktigt för en inverkar på hälsan på många plan. 95 procent av eleverna uppger att de har en nära kompis att prata med om det som är viktigt för dem (figur 40). Siffran är relativt stabil alla årskurser. Pojkar i årskurs 4 uppger den lägsta nivån, där är det 91 procent som uppger att de har en nära kompis.



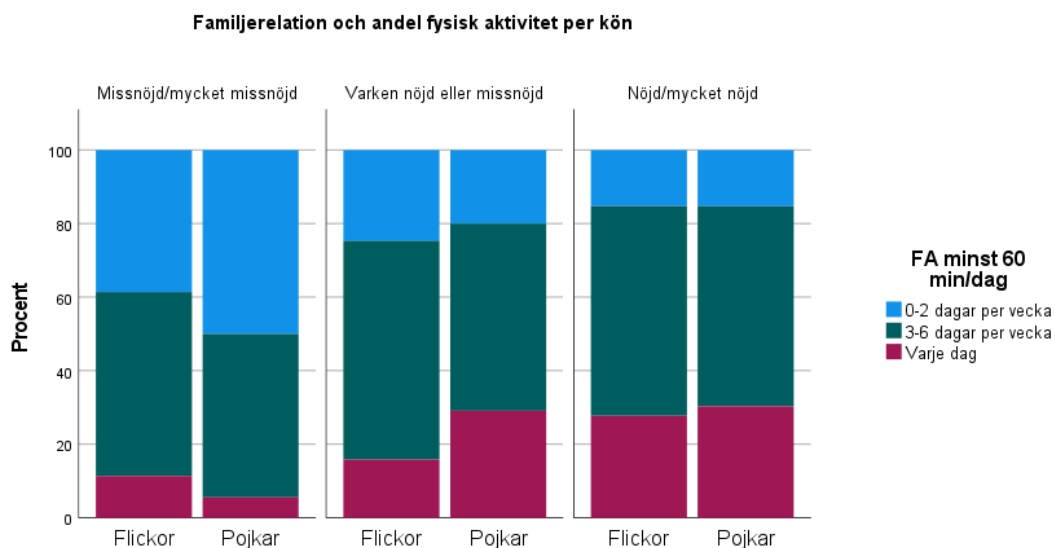
Figur 41

Det finns ett samband mellan nivå av rörelse och hur eleverna har svarat på denna fråga (41). Fler av de som uppger att de har en nära kompis ligger på en högre nivå av fysisk aktivitet.



Figur 42

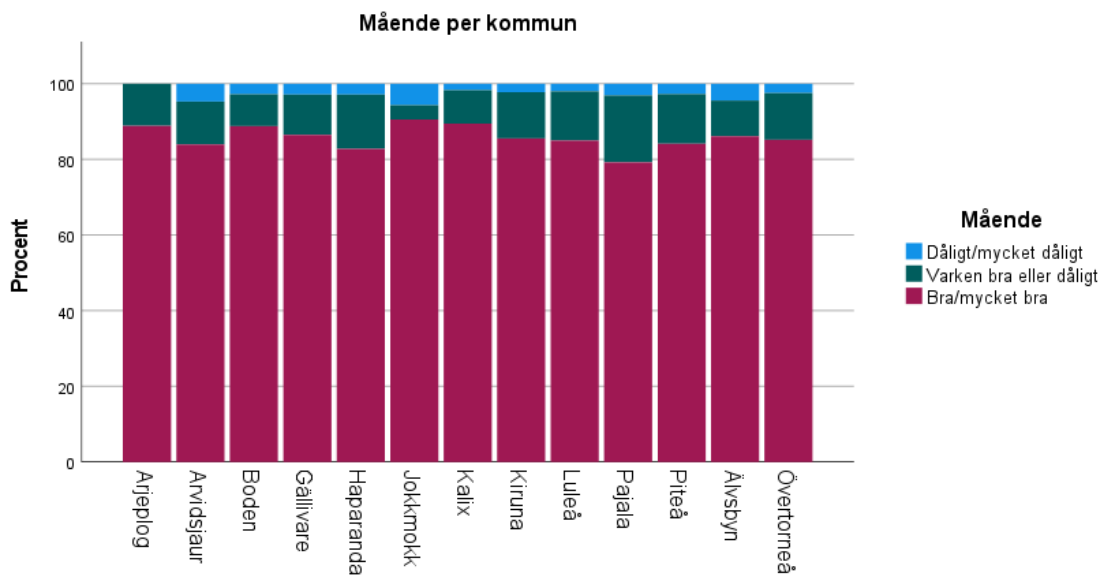
Alla kommuner uppger höga siffror på grad av nöjdhet med sin familjerelation, vilket är mycket positivt (figur 42). En trygg familjesituation är en viktig hälsofrämjande faktor för barn och unga [30].



Figur 43

Sambandet mellan familjerelationen och andel fysisk aktivitet är tydligt, i synnerhet hos pojkar som är missnöjda med sin familjerelation (figur 43). I denna grupp är andelen pojkar som sällan eller aldrig uppnår minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag hela 50 procent. För flickornas del är motsvarande andel 40 procent. Andelen pojkar som uppnår rörelserekommendationerna i samma grupp är endast 6 procent.

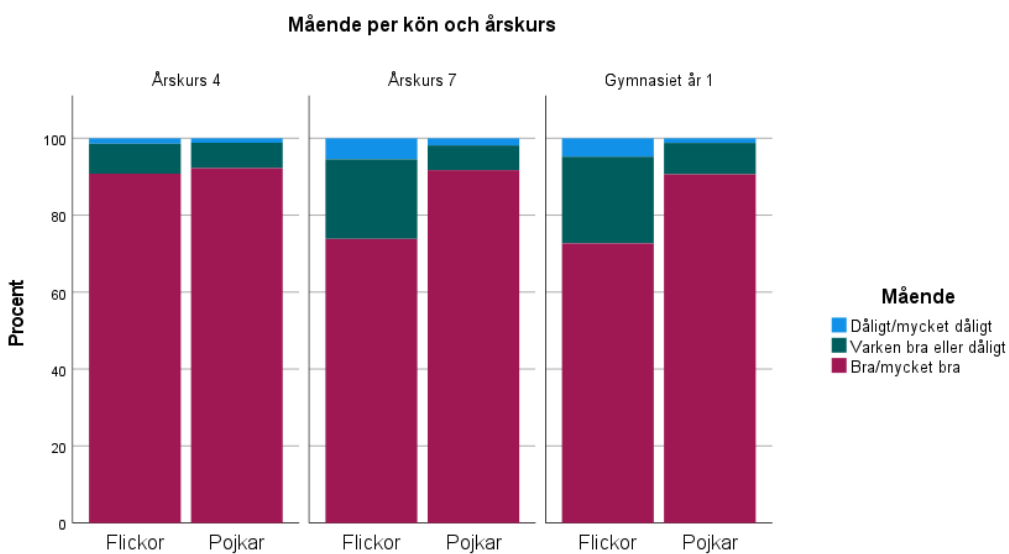
De elever som är nöjda eller mycket nöjda med sin familjerelation rör sig relativt lika mellan könen. Flickorna som uppnår rörelserekommendationerna utgör i denna grupp 28 procent, och för pojkarna är andelen 30 procent. Andelen som sällan eller aldrig når rekommendationerna är 15 procent för båda könen.



Figur 44

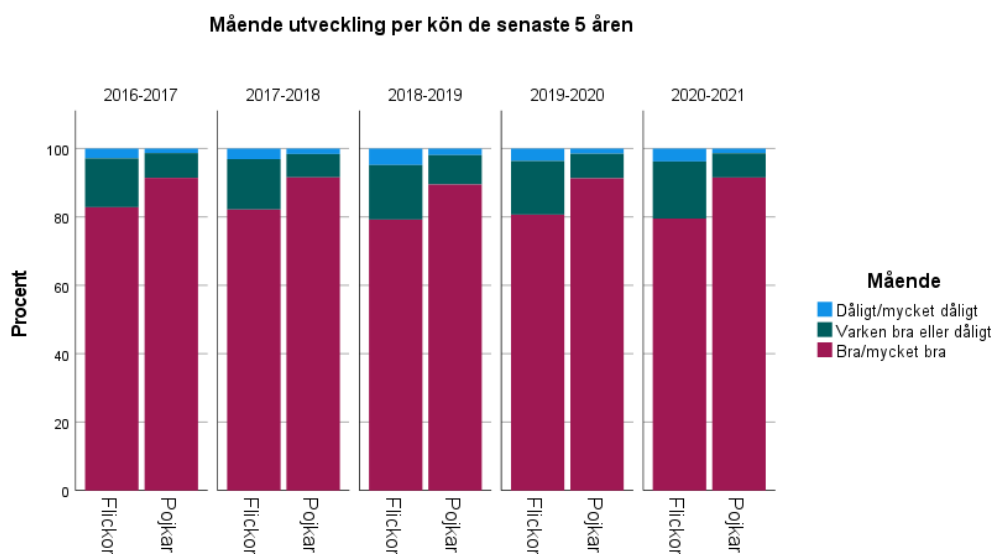
Det är en relativt liten andel på 3 procent av eleverna som uppger att de mår dåligt eller mycket dåligt.

På kommunnivå finns det variationer men över lag få som har en stor andel elever som uppger att de mår dåligt. I små kommuner blir utslaget stort även om ett relativt litet antal elever uppger att de mår dåligt (figur 44).



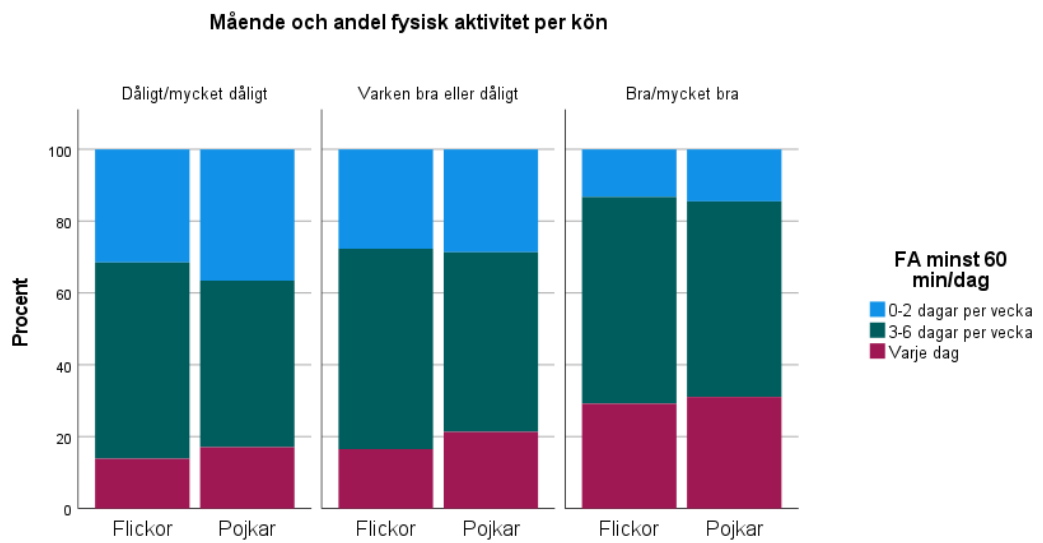
Figur 45

Det är ingen statistiskt signifikant skillnad i mående mellan könen i årskurs 4 (figur 45). Det är det däremot i årskurs 7 och gymnasiet år 1. Andelen flickor som uppger att de varken mår bra eller dåligt ökar markant från årskurs 4 till årskurs 7. Även andelen flickor som uppger att de mår dåligt eller mycket dåligt ökar kraftigt mellan årskurs 4 och 7. Dessa ökningarna bibehålls i gymnasiet år 1. Bland flickorna i årskurs 7 och gymnasiet år 1 uppger 74 och 75 procent att de mår dåligt. Bland pojkarna är det endast 1 procent som uppger att de mår dåligt eller mycket dåligt.



Figur 46

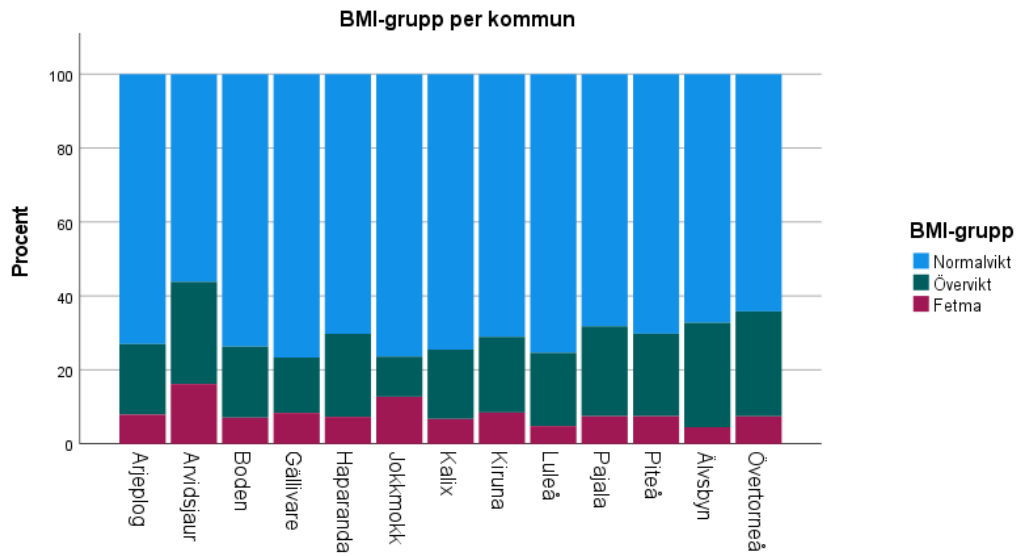
Det är ingen skillnad i mående totalt sett jämfört med 2019/20 (figur 46).



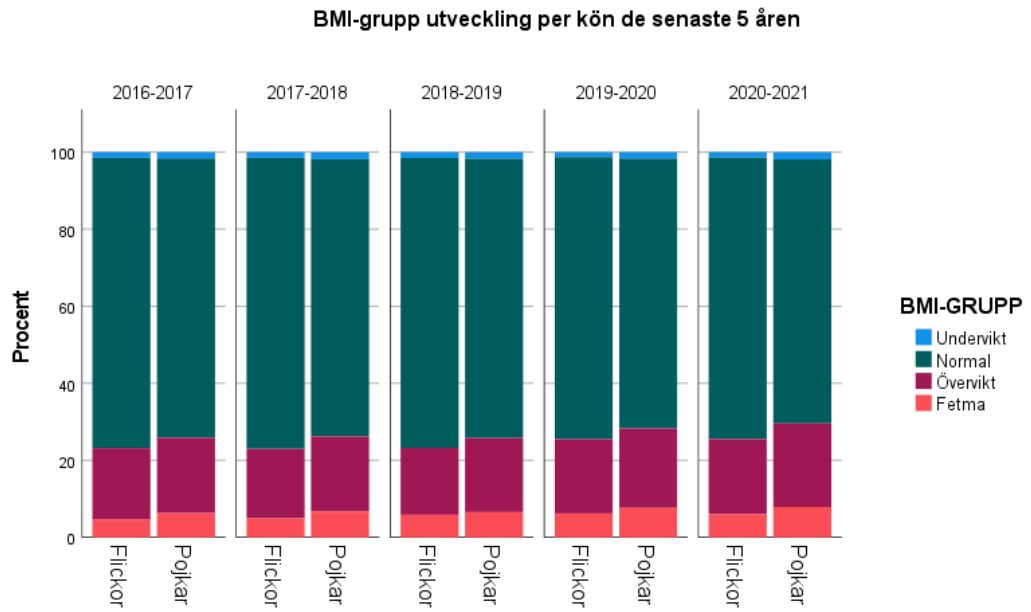
Figur 47

Det finns ett tydligt samband mellan hur eleverna mår och hur mycket de rör på sig (figur 47). För de elever som uppger att de mår dåligt eller mycket dåligt är det en så stor andel som 33 procent som befinner sig i den mest inaktiva gruppen (0-2 dagar per vecka). Andelen pojkar i denna grupp är markant större än flickorna. I gruppen som uppger att de mår bra eller mycket bra är det bara 14 procent som ligger på den lägsta rörelsenivån 0-2 dagar per vecka.

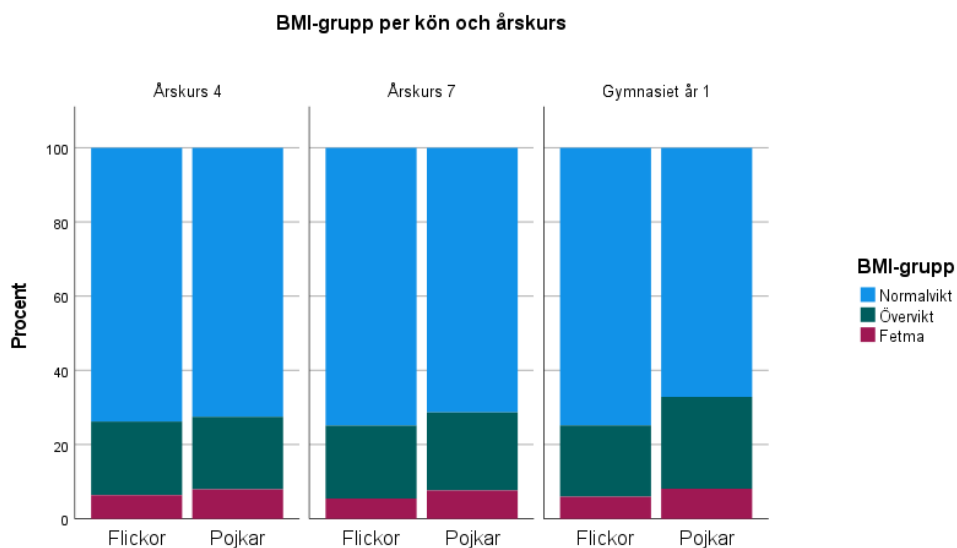
FYSISK HÄLSA



Figur 48

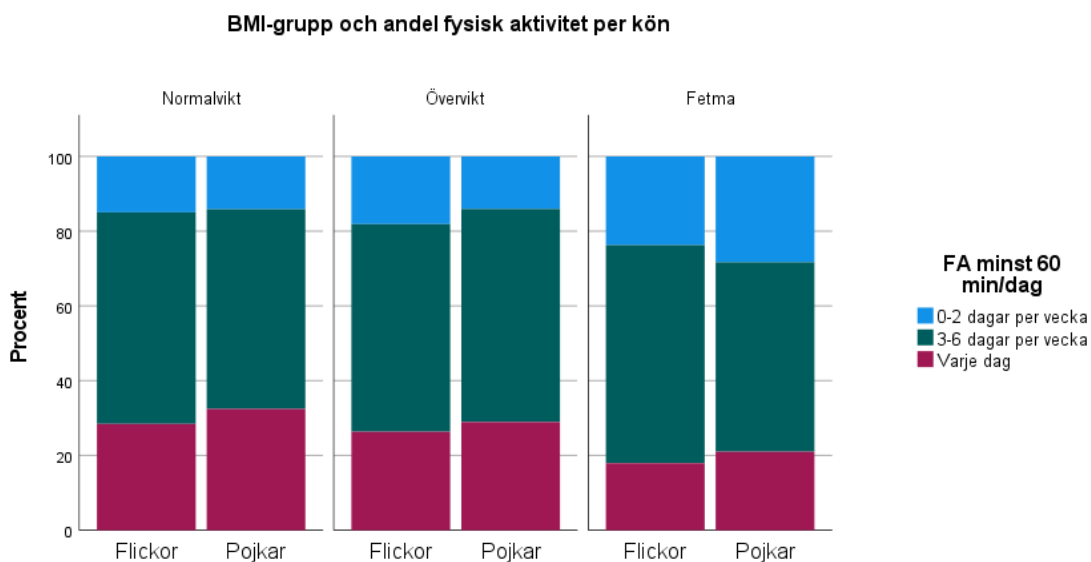


Figur 49



Figur 50

BMI-värden ligger i linje med förra årets siffror (figur 49). Andelen normalviktiga flickor är 74 procent, medan motsvarande siffra för pojkar är 70 procent. Andel flickor inom gruppen fetma är 6 procent och för pojkar 8 procent (figur 50, tabell 54 och 55).

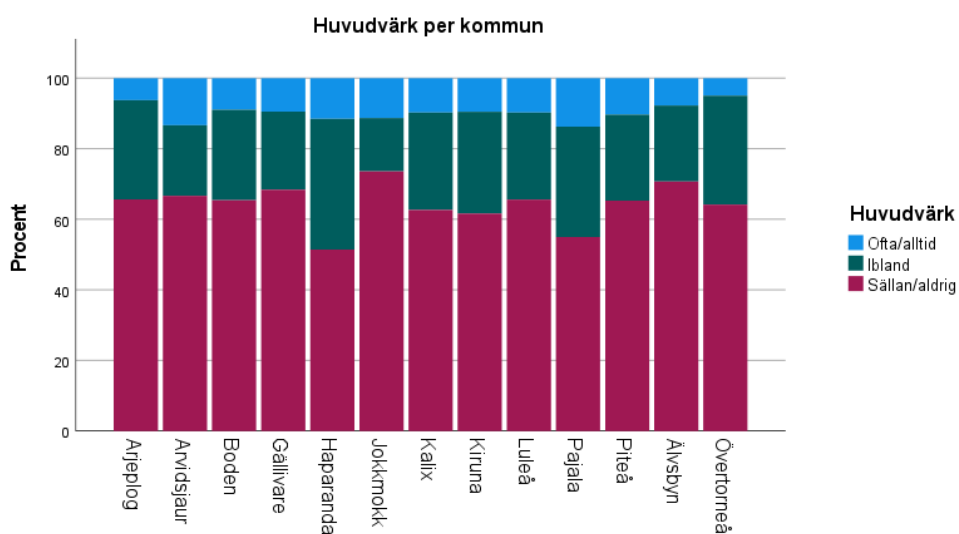


Figur 51

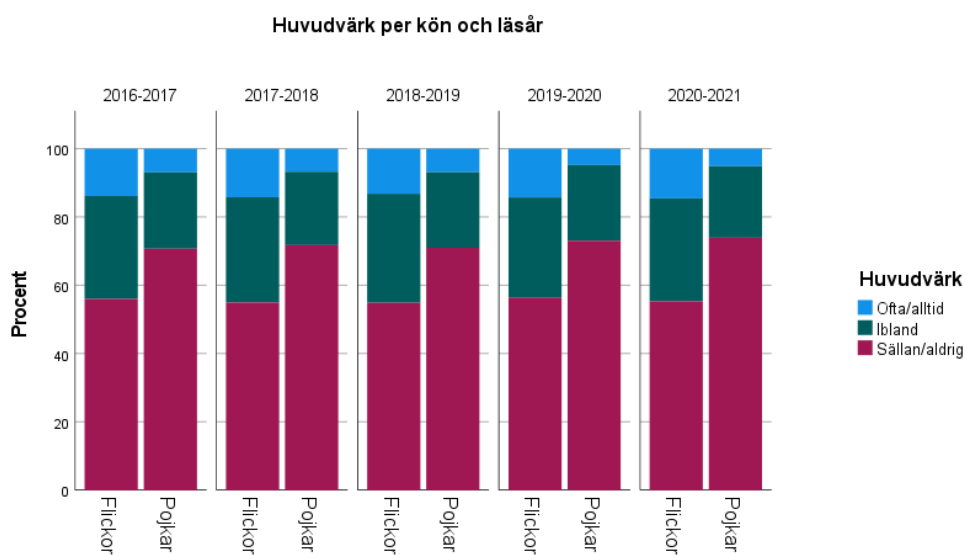
Det är relativt liten skillnad i fysisk aktivitet för grupperna normalviktiga och överviktiga (figur 51). För gruppen fetma är dock andelen som rör sig 0-2 dagar per vecka markant större, och för pojkar utgör denna grupp hela 26 procent.

SOMATISK HÄLSA

Somatiska besvär är bland annat värk i rygg, nacke och axlar, huvudvärk och magont. Här tas enkätens fråga om huvudvärk som exempel.

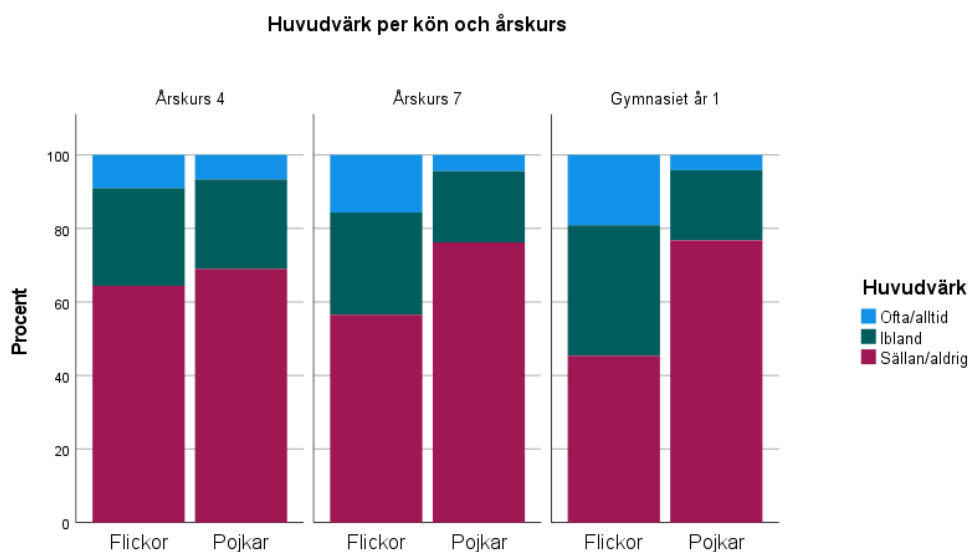


Figur 52



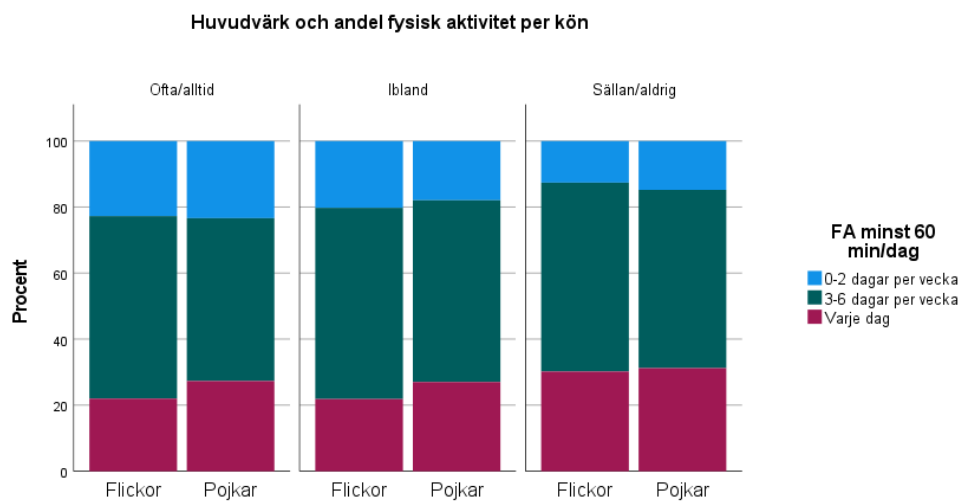
Figur 53

Andel elever som har besvärande huvudvärk ofta eller alltid är på länsnivå 10 procent. Denna siffra har varit stabil de senaste 5 åren. Långt fler flickor än pojkar besväras med huvudvärk (figur 53).



Figur 54

Andelen som upplever att de ofta eller alltid har huvudvärk ökar mellan årskurserna för flickornas del (figur 54). För pojkar upplever fler i årskurs 4 besvärande huvudvärk än i de två senare årskurserna.



Figur 55

Enligt figur 55 ser det ut att vara ett positivt samband mellan hög andel fysisk aktivitet och låg andel huvudvärk. Det gäller hos båda könen. Hos flickor i gymnasiet som sällan eller aldrig har besvärande huvudvärk är den mest inaktiva gruppen mindre än hos pojkarna.

REFERENSER

- [1] [Skolbarns hälsa och levnadsvanor i Norrbotten 2019-2020 - Tema Psykisk hälsa](#)
- [2] <https://www.barnombudsmannen.se/aktuellt/covid-19-pandemins-konsekvenser-for-barn/>
- [3] <https://www.ifau.se/globalassets/pdf/se/2021/r-2021-02-barn-och-unga-under-coronapandemin.pdf>
- [4] <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/f/folkhalsans-utveckling--arsrapport-2021/>
- [5] <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/barn-och-unga/utveckling-av-barns-och-ungas-halsa/>
- [6] <https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/framja-barns-och-elevers-halsa#h-Hafokuspadetsomfareleverattmabra>
- [7] <https://unicef.se/projekt/barnkonventionens-stallning-i-sverige>
- [8] <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/skola-och-psykisk-halsa/insatser-for-fysisk-aktivitet/>
- [9] <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/positivt-samband-mellan-rorelse-i-skolan-och-larande>
- [10] Rauner, A., Jekauc, D., Mess, F., Schmidt, S. & Woll, A. (2015). Tracking physical activity in different settings from late childhood to early adulthood in Germany: the MoMo longitudinal study. BMC Public Health.
- [11] <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolbarn-som-ar-fysiskt-aktiva-rapporterar-bättre-psykisk-halsa-/>
- [12] <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>
- [13] <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2021/2021-physical-activity-factsheets-for-the-european-union-member-states-in-the-who-european-region>
- [14] Nyberg, G. (2017). *Få unga rör sig tillräckligt* (Riksmaten ungdom), s.l.: Centrum för idrottsforskning
- [15] <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och->

[press/nyhetsarkiv/2020/maj/skolbarn-i-sverige-ror-sig-mindre-an-i-andra-lander2/](https://www.svepubliser.se/press/nyhetsarkiv/2020/maj/skolbarn-i-sverige-ror-sig-mindre-an-i-andra-lander2/)

- [16] Fritz J. Physical Activity During Growth. Effects on Bone, Muscle, Fracture Risk and Academic Performance. Lund: Lunds University, Faculty of Medicine; 2017
- [17] Lahti A, Rosengren BE, Nilsson J-Å, Karlsson C, Karlsson MK. Long-term effects of daily physical education throughout compulsory school on duration of physical activity in young adulthood: an 11-year prospective controlled study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2018;4(1)
- [18] <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2015/11/att-bedoma-och-utvardera-fysisk-aktivitet-vid-radgivning-i-varden/>
- [19] <https://www.norrbottnen.se/sv/Utveckling-och-tillvaxt/Folkhalsa/Hur-mar-vi-i-lanet/Hur-samlar-vi-kunskap/Halsosamtal-i-skolan/Rapporter-Halsosamtal-i-skolan/>
- [20] <https://www.idrottsforskning.se/unga-ror-sig-for-lite-visar-unik-studie/>
- [21] <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolrelaterade-insatser-for-fysisk-aktivitet-och-effekt-pa-psykisk-halsa-bland-barn-och-unga/>
- [22] <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2021/2021-physical-activity-factsheets-for-the-european-union-member-states-in-the-who-european-region>
- [23] ¹ <https://www.forskning.se/2020/09/28/traning-gor-dig-smart/>
- [24] ¹ <https://www.aktivaskoltransporter.se/om-forskningen/>
- [25] ¹ WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. 2018 Hämtad från: <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>
- [26] <https://www.1177.se/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/>
- [27] <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/sidor/stod-for-skolskoterskor-vid-halsosamtal/somn---ak-7-8-och-gymnasiet/>
- [28] https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-ar#Barn_behöver_mat_regelbundet
- [29] [Friendsrapporten_2021.pdf](#)
- [30] <https://www.rikshandboken-bhv.se/metoder--riktlinjer/identifiera-skydds--och-riskfaktorer/>
- [31] <https://www.idrottsforskning.se/lag-aktivitet-pa-svenska-idrottslektioner/>
- [32] [Läroplan \(Lgr11\) för grundskolan samt för förskoleklassen och](#)

[fritidshemmet - Skolverket](#)

[33] [Norrbottens folkhälsostrategi 2018-2026 - Region Norrbotten](#)

norbotten.se