

Föreläsares namn: Peter Michaelson
Arbetsplats: Institutionen för hälsovetenskap, Luleå tekniska universitet
Adress (arbetet): Luleå tekniska universitet
Postnr./Ort: 97187 Luleå
Telefonnr: -920493932
E-mail: peter.michaelson@ltu.se

FYSISK AKTIVITET OCH SITTANDE HOS GYMNASIEUNGDOMAR I NORRBOTTEN.

Katarina Mikaelsson, Lars Nyberg, Peter Michaelson

Bakgrund: Bristande fysisk aktivitet och ett stillasittande beteende bland barn och ungdomar är kända riskfaktorer för pågående och framtida hälsa. Fysisk aktivitet verkar minska med ökande ålder och ungdomstiden blir då en intressant tidsperiod att undersöka då vanor och mönster ofta manifesteras för vuxenlivet.

Syfte: Syftet med studien var att beskriva fysisk aktivitetsrelaterad energiförbrukning och tid stillasittande bland gymnasieungdomar i Norrbotten.

Metod: Deltagare var 884 gymnasieungdomar i årskurs 3 (427 flickor och 457 pojkar) på gymnasiet. Aktivitetsmönster och vanor undersöktes med frågeformuläret International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) som resulterande i energiförbrukning på respektive intensitetsnivå av fysisk aktivitet.

Material: (i fylls endast vid behov)

Resultat: Världshälsoorganisationens rekommendationer om minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag uppnåddes av 58 % (95 % CI: 53 % - 63 %) av flickorna och 67 % (63 % - 72 %) av pojkarna. Bland pojkarna var knappt 2/3 som utförde sin fysiska aktivitet på hög intensitets-nivå medan för flickorna var motsvarande siffra 1/3 ($p < 0.001$). Det var ett svagt samband mellan tid sittande och aktivitetsrelaterad energiförbrukning för både könen ($r_s = -0.168$, $p = 0.005$ flickor, $r_s = -0.297$, $p < 0.001$ pojkar).

Diskussion/konklusion: Ungdomars fysiska aktivitetsmönster varierar och det är ett flertal ungdomar som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet. Pojkarna utför fysisk aktivitet med högre intensitet än flickornas, vilket sedermera kan påverka den fysiska kapacitet och framtida hälsa. Ett sittande beteende verkar däremot inte ha starkt samband med fysisk aktivitet, utan bör adresseras separat.