



## **Stillasittande beteende och fysisk aktivitetsnivå hos svenska ungdomar med och utan intellektuell funktionsnedsättning**

– Lättläst sammanfattning

## Om forskningsartikeln



**Titel på forskningsartikeln:** Stillasittande beteende och fysisk aktivitetsnivå hos svenska ungdomar med och utan intellektuell funktionsnedsättning.

Det här är en studie av hur mycket ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning rör på sig.

Man har undersökt hur mycket ungdomarna har rört på sig – mycket eller lite under en vecka.

**Svaren finns i en forskningsartikel på engelska:**

[Sedentary behaviour and physical activity levels in Swedish adolescents with and without intellectual disabilities](#)

Här presenterar vi svaren i en sammanfattning på svenska.

I sammanfattningen använder vi förkortningen **IF**.  
IF är en förkortning för **intellektuell funktionsnedsättning**.

**Fysisk aktivitet** betyder att röra på kroppen.  
**Stillasittande beteende** betyder att en person sitter eller ligger ner och rör sig väldigt lite.

### Författare

**Marie Lund Ohlsson**, Mittuniversitetet samt Gymnastik och Idrottshögskolan,  
marie.ohlsson@miun.se

**Craig A. Staunton**, Högskolan i Halmstad

**Eva Flygare Wallén**, Östersunds kommun samt Karolinska Institutet

**Erik P. Andersson**, Mittuniversitetet

**Sanna Fjellström**, Mittuniversitetet samt Folkhälsomyndigheten

## Varför ville vi forska om det här?

Fysisk aktivitet är viktigt för en bra hälsa och att må bra under hela livet.

Forskning visar att fysisk aktivitet är viktigt för att utvecklas bra både fysiskt, mentalt och socialt.

Personer som är fysiskt aktiva tidigt i livet har större chans att fortsätta vara fysiskt aktiva i vuxen ålder.

Det är många ungdomar som inte når rekommendationerna för fysisk aktivitet. Trots alla fördelar som finns med fysisk aktivitet.

Det betyder att många ungdomar är stillasittande en större del av sin dag.

Rekommendationen för fysisk aktivitet är 60 minuter varje dag.



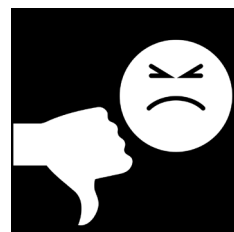
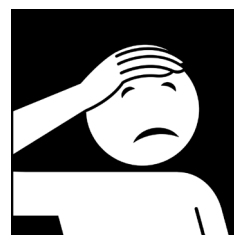
## Personer med IF mår ofta sämre

Personer med IF har oftare problem med övervikt än personer utan IF. Detta ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar och typ 2-diabetes.

Forskning visar att de som rör på sig för lite ofta mår sämre och har en sämre hälsa.

Många personer med IF upplever att de mår dåligt.

Fler personer med IF mår dåligt om man jämför med personer utan IF.



## **Skillnad på skoltid och fritid**

På skoltid finns möjligheter och stöd för elever med IF att röra på sig.

Men på fritiden är de mer beroende av stöd från familj eller boendepersonal och att det finns anpassande aktiviteter som de kan vara med på.

På fritiden, när stödet och rutinerna inte är lika tydliga som i skolan, kan möjligheter till att röra på sig vara mindre för unga med IF.

Fritiden är viktig för ungdomar att vara fysiskt aktiva på och umgås med andra i sociala aktiviteter.

### **Att röra på sig och vara med i sociala aktiviteter stärker:**

- Självkänslan
- Den psykiska hälsan
- Konditionen

Trots detta deltar ungdomar med IF mer sällan i fritidsaktiviteter och sociala aktiviteter än lika gamla ungdomar utan IF.

## **Syftet med den här studien**

Det saknas forskning i Sverige om hur mycket ungdomar med IF rör sig på fritiden.

Därför gjorde vi en studie om hur mycket ungdomar rör på sig eller sitter still.

Det var ungdomar med IF och utan IF med i studien. De var mellan 11 och 20 år gamla.



## Hur gick forskningen till?

45 ungdomar med IF och 70 ungdomar utan IF var med i studien.

### För att vara med i studien krävdes det att:

- Deltagaren skulle vara mellan 11 och 20 år gammal.
- Deltagaren skulle kunna gå obehindrat utan hjälpmedel.
- Deltagare med IF skulle gå i anpassad skola (klass motsvarande lindrig till måttlig IF).
- Deltagare utan IF skulle gå i ordinarie skola samt ej ha IF.



### Detta fick deltagarna göra i studien

För att mäta hur mycket deltagarna rörde på sig användes en aktivitetsmätare.

En aktivitetsmätare mäter hur mycket man rör på sig.

Deltagarna fick bära aktivitetsmätaren på sin högra höft under all vaken tid i 7 dagar.

Varje morgon fick deltagarna eller föräldrarna ett sms som en påminnelse att ta på aktivitetsmätaren.

Alla deltagare fick börja med att stå på en bioimpedansvåg. Den vågen mäter hur mycket muskler och fett man har.

### För att se hur mycket och hur ansträngande deltagarna rörde på sig delade forskarna in den fysiska aktiviteten i tre nivåer:

#### 1. Stillasittande beteende

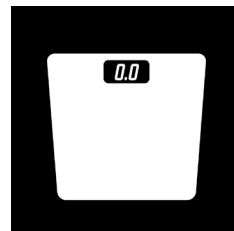
Deltagaren satt eller låg stilla – rörde inte på sig alls.

#### 2. Fysisk aktivitet med låg intensitet

Deltagaren rörde lugnt på sig. Rörde på sig utan att bli andfådd.

#### 3. Medel- till högintensiv fysisk aktivitet

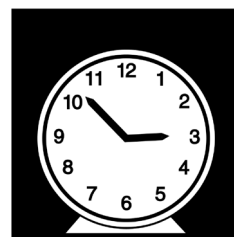
Deltagaren rörde på sig och blev lite eller mycket andfådd eller svettig.



## Forskarna analyserade den fysiska aktiviteten

Forskarna analyserade tiden för fysisk aktivitet och stillasittande från aktivitetsmätarna för:

- Genomsnittet för alla 7 dagar totalt
- Genomsnittet under skoldagarna totalt
- Genomsnittet för helgdagar



### Under skoldagarna delade man in dagen i två delar:

1. Dagtid under skoldag (från när deltagarna vaknade till klockan 16.00)
2. Kväll under skoldag (från 16.00 till läggdags)

## Det här blev resultatet

Det här visade resultatet av aktivitetsmätarna.

Forskarna jämförde resultatet mellan grupperna (deltagare med och utan IF).



## Stillasittande beteende

Hur stor del av dagen var deltagarna stillasittande?

- Det stillasittande beteendet var **lika** mellan grupperna över hela veckan.



## Fysisk aktivitet med låg intensitet

Hur stor del av dagen rörde deltagarna på sig – men utan att bli andfådda eller svettiga?

- **Deltagarna med IF** hade en **större del av skoldagen** med **fysisk aktivitet på låg intensitet** jämfört med deltagarna utan IF.



## Medel- till högintensiv fysisk aktivitet

Hur mycket rörde deltagarna på sig så att de blev lite eller mycket andfådda eller svettiga?

- **Deltagarna med IF** var mindre aktiva i **medel till högintensiv fysisk aktivitet** än deltagarna utan IF. Detta var främst på vardagskvällar och helger.



## Kroppssammansättning

- Deltagarna med IF vägde mer och hade mer kroppsfett än deltagarna utan IF.



## Vad betyder resultatet?

Resultatet visar att ungdomar med och utan IF var lika mycket stillasittande.

Ungdomar med IF rörde sig mindre så att de blev andfådda och svettiga än deltagare utan IF.

### Skolan

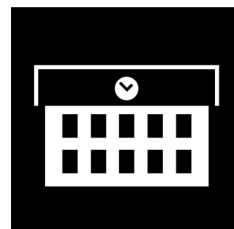
Skolan gav **liknande möjligheter** till ungdomar utan och med IF att röra på sig.

På skoltid så var ungdomar med IF **lika mycket** aktiva på medel- och högintensiv nivå (rörde på sig så de blev andfådda och svettiga) som ungdomar utan IF.

På skoltid så var ungdomar med IF **mer aktiva** på lågintensiv nivå (aktiva på en mer stillsam nivå) jämfört med ungdomar utan IF.

### Fritiden

Ungdomar med IF **rörde sig mindre** än ungdomar utan IF på fritiden. Ungdomar med IF rörde sig mer och var mindre stillasittande under skoldagar jämfört med helgdagar.



## Det här kom vi fram till i studien

Studien visade viktiga skillnader i hur mycket ungdomar med IF och utan IF rör på sig.

Ungdomar med IF rörde sig oftast mindre än jämnåriga utan IF. Detta var särskilt tydligt på fritiden.

Under skoltid finns raster och idrott på schemat. Det finns personal på skolan och fritids som hittar på och erbjuder möjligheter att röra på sig.

Under skoltid rörde sig ungdomar med och utan IF ungefär lika mycket. Under skoldagar på dagtid där det finns planering, struktur och ansvariga vuxna var nivån medel- till högintensiv aktivitet ungefär lika mellan grupperna.

Under skoltid var ungdomar med IF mer aktiva på en stillsam nivå jämfört med ungdomar utan IF. Det skulle anpassad skola kunna lära ut till övriga skolan.

Resultatet visar att man under fritiden – vardagskvällar och på helger – kan behöva göra mer för att ungdomar med IF ska få möjlighet att röra på sig tillräckligt mycket.

Att röra sig enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer är viktigt för att må bra och ha en bra fysisk och psykisk hälsa.

För att hjälpa ungdomar med IF att bli mer fysiskt aktiva behövs riktade insatser.

Planerade insatser där olika aktörer samarbetar är viktigt.

### **Dessa aktörer kan vara:**

- Elevhälsan
- Sjukvården
- Omsorgen
- Idrottsföreningar

Särskilt viktigt är att lägga fokus på fritiden, till exempel kvällar och helger.

Genom gemensamma insatser kan man skapa bättre förutsättningar för en aktiv livsstil och samtidigt minska skillnader i hälsa.





**Finansiärer av studien:**

Samverkansavtal Östersunds kommun och Mittuniversitetet

**Lättläst översättning:**

Johanna Oskarsson, Svenska Parasportförbundet

Malin Sipilä Fredriksson, Svenska Parasportförbundet