



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

Barn och ungdomars fysiska aktivitet och övervikt

En forskningsöversikt

Karin Haraldsson

2013

Publikationstyp, Grundnivå (högskoleexamen), 15 hp
Pedagogik
Läroprogrammet

Handledare: Maud Söderlund
Examinator: Peter Gill

Abstrakt

Högskolan i Gävle

Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi

Haraldsson Karin (2013) *Barn och ungdomars fysiska aktivitet och övervikt, En forskningsöversikt.*

Examensarbete i pedagogik, lärarprogrammet 2013.

Handledare: Maud Söderlund

Forskningsöversikten handlar om barn och ungdomars fysiska aktivitet, övervikt och psykisk hälsa. Enligt WHO så har övervikten fördubblats i Europa under de senaste årtionden, fler dör av övervikts relaterade sjukdomar än av svält. Även i Sverige så har övervikt ökat och fler barn väljer stilla sittande aktiviteter framför fysiskt ansträngning. Syftet med forskningsöversikten var att undersöka sambandet mellan övervikt, psykisk och fysisk hälsa hos barn i allmänhet. Syftet med studien var även att skapa en systematiserad bild av relevant forskning.

13 artiklar analyserades och blev en del av forskningsöversikten, de valdes ut efter granskning av abstraktet och närmare genomgång av innehållet.

Resultatet visade att de flesta artiklar hävdar att barn inte är tillräckligt fysiskt aktiva på förskolor och skolor. Fler barn väljer att ägna sig åt lugnare aktiviteter än fysiskt krävande lekar. Man kunde också se att övervikt också var ett problem, studierna som genomfördes i USA pekade ofta på att övervikt var ett större problem hos minoritetsgrupper och låginkomsttagare. Slutsatsen är att det finns ett samband mellan inaktivitet och övervikt hos barn.

Nyckelord: barn och ungdomar, forskningsöversikt, fysisk aktivitet, psykisk hälsa, övervikt.

Innehållsförteckning

Inledning.....	1
Bakgrund	2
Övervikt och fetma.....	2
Fysisk aktivitet och psykisk hälsa	3
Barns utveckling.....	6
Problemformulering	7
Syfte	7
Frågeställning	7
Metod.....	7
Urval.....	9
Resultat	10
Tabell.....	10
Konklusion	21
Diskussion	22
Övervikt.....	22
Fysisk aktivitet	23
Psykisk hälsa	25
Metoddiskussion.....	27
Slutsats	26
Litteraturförteckning	28

Figurförteckning

Tabell.....	10
-------------	----

Inledning

Att vara fysisk aktiv är viktigt för att hålla en bra hälsa och en hälsosam vikt. I dagens samhälle blir vi mer inaktiva och barn tar efter vuxnas sätt att leva. Studier som har analyserats inför forskningsöversikten visar att många barn och ungdomar lider av övervikt. Med övervikt kommer även relaterade sjukdomar som till exempel diabetes och benskörhet, men även psykisk ohälsa kan vara en konsekvens av övervikt. Barn som inte är aktiva och inte lär sig grunderna för grovmotoriska rörelser som att hoppa, springa och balansera kan hamna utanför i leken eftersom de kanske inte orkar på samma sätt som sina kamrater.

Med minskad aktivitet följer också övervikt, enligt WHO så var år 2011 ca 40 miljoner barn under fem år överviktiga. Övervikt har blivit ett välfärdsproblem, fler dör av övervikt och relaterade sjukdomar än undervikt. (WHO I. , 2013) För att göra något åt problemet så krävs kunskap och forskning.

Läroplanen för förskolan (2010) säger att förskolan ska sträva efter att barn utvecklar sin koordinationsförmåga, motorik, kroppsuppfattning och att lära sig om vad som främjar en god hälsa. Pedagoger ska sträva efter att barn får all möjlighet till att utvecklas både fysiskt och psykiskt på bästa sätt och kunna använda hela sin förmåga. Under barn- och ungdomsåren är det viktigt för både den psykiska och fysiska hälsan att barnen har bra förhållanden med andra barn och vuxna. Regeringen bedömer att barn och ungdomar är den viktigaste målgruppen att arbeta med inom folkhälsoarbetet (Jansson, 2013).

Anledningen till att denna forskningsöversikt genomförs är att få ökad kunskap om sambandet mellan fysisk aktivitet, övervikt och psykisk hälsa hos barn och ungdomar.

Bakgrund

Bakgrunden till varför den här forskningsöversikten är att vi lever i ett mer fysiskt inaktivt samhälle nu än för 50 år sedan och vi föredrar ofta stilla sittande aktiviteter framför att vara fysisk aktiva. Barn som lider av övervikt och fetma är ett allt vanligare problem i vårt samhälle. Minskad fysisk aktivitet har kopplingar till övervikt och fetma, och det kan leda till allvarliga konsekvenser om utvecklingen får fortlöpa. Trenden har dock avtagit något i Sverige vilket tyder på ökad medvetenhet hos både föräldrar och barn, men trots det är andelen barn och ungdomar med viktproblem väldigt hög (Lagerquist, 2013). I det här avsnittet så redogörs fakta och tidigare forskning om övervikt, fysisk aktivitet och psykisk hälsa.

Övervikt och fetma

Enligt WHO (World Health Organization) så är fetma en av de största hälsoriskerna i vår moderna tid. I många länder, främst i västvärlden, så har andelen personer med fetma dubblats sen 1980-talet, och siffrorna ökar speciellt bland barn (WHO E. , 2013). År 2008 var över 50 % av den vuxna befolkningen i WHO:s europeiska region överviktiga och av dem var det cirka 23 % kvinnor och 20 % män som led av fetma. Även barns övervikt ökade mellan 1998 och 2008, 60 % av de som är överviktiga innan puberteten kommer att vara överviktiga även som unga vuxna (WHO I. , 2013). 65 % av världens befolkning lever i länder där övervikt och fetma leder till dödsfall, det är fler än vad undervikt leder till. År 2011 var 40 miljoner barn under fem års ålder överviktiga. Övervikt och fetma är den femte största dödsorsaken globalt sett. Cirka 2,8 miljoner vuxna dör varje år till följd av övervikt. Men även sjukdomar relaterade till övervikt skördar dödsoffer, 44 % av diabetes, 23 % av hjärtsjukdomar och mellan 7 % till 44 % av de som diagnostiseras med en dödlig form av cancer är till följd av övervikt (WHO I. , 2013).

Förutom de psykologiska och fysiologiska problemen som kan uppstå så ökar risken för att drabbas av kroniska sjukdomar. Hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och diabetes är bara några exempel på vad övervikt och fetma kan med bidra till. Desto mer man väger desto högre är risken att drabbas av en eller flera sjukdomar. 2-8% av sjukvårdskostnaderna går till behandling av övervikt och fetma. Överviktiga barn löper större risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, typ två-diabetes som tidigare endast drabbade äldre människor. Men även ortopediska problem, psykologiska störningar, minskad prestationen i skolan och lägre självkänsla kan också vara till följd av övervikt (WHO E. , 2013). De flesta barn under två år

har hög andel med kroppsfett vilket är helt naturligt. Men från tre års ålder så finns det en ökad risk att barn som inte följer viktkurvan drabbas av fetma. För att räkna ut om ett barn eller en vuxen är överviktig eller lider av fetma så används måttet BMI som står för Body Mass Index. För att räkna ut BMI så tar man vikten i kilo, delar med längden i meter, talet man får då delar man igen med längden i meter. Gränsen för övervikt ligger på 25 och gränsen för fetma är 30. När man räknar ut ett barns BMI så tar man hänsyn till barnets kön och ålder, därför finns det speciella tabeller för barn som kallas iso BMI, men gränsen för övervikt och fetma är samma tal. Men det kan finnas bakomliggande sjukdomar som orsakar övervikten, även mediciner kan orsaka övervikt (Lagerquist, 2013).

Fysisk aktivitet och psykisk hälsa

Att inaktivitet kan vara en bidragande faktor till övervikt är ett känt faktum, men även den psykiska hälsan påverkas av vara överviktig och inte tillräckligt aktiv. Många forskare som analyserades inför denna forskningsgranskning menar att vara ute i naturen har positiva effekter på människors humör och psykiska hälsa.

Folkhälsoinstitutets definition av fysisk aktivitet kommer från Physical Activity and Health, A Report of the Surgeon General (1996). Enligt dem är fysisk aktivitet när skelettmuskulaturens kontraktion ger kroppsrörelser som leder till en ökad energiförbrukning. Begreppet fysisk aktivitet används oftast då man syftar kroppens rörelser under arbete, fritid och också olika varianter av kroppsövningar när man tränar, leker eller motionerar. Att motionerar får oss att bibehålla hälsan och ökar konditionen och då förbättras prestationsförmågan (Folkhälsoinstitutet, 1997). WHO's definition av hälsa har diskuterats och kan tolkas på olika sätt, det kan tolkas bland annat att man aldrig kan vara helt frisk, det finns alltid något som kan förädras. Det kan även tolkas att det inte endast är sjukdomar som orsakar ohälsa, det finns flera faktorer som påverkar välbefinnandet. *“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”* (WHO I., 2013). Enligt WHO krävs det mer än endast fysisk aktivitet för att uppnå en god hälsa.

För att uppnå positiva hälsoeffekter så krävs det att man utövar en aktivitet med måttlig till kraftig intensitet som förbrukar mer än 150 kilokalorier (kcal) varje dag eller ca 1000 kcal i veckan (U.S Department of Health, 1999). För att hålla vikten gäller det att man har en jämvikt i energibalansen, intaget av energi ska vara i balans med energiförbrukningen alltså fysisk aktivitet samt basalmetabolismen. Två tredjedelar av energiomsättningen går till

basalomsättningen som gör att kroppen fungerar som den ska. Det som gör att man går upp i vikt är ett större intag av energi än vad kroppen behöver och vad man gör av med. Man måste alltså minska energiintaget, viktstabilitet underlättas om man rör sig tillräckligt mycket (Wikland, Om fysisk aktivitet, 2007). Livsmedelsverket rekommenderar att barn och ungdomar rör sig måttligt till kraftigt ansträngande minst 60 minuter per dag. Aktiviteterna kan dock delas upp i kortare intervaller under dagen och bör vara olika former av aktivitet. Vuxna rekommenderas dock att röra sig måttligt till kraftigt ansträngande minst 30 minuter per dag utöver vardaglig rörelse. Men att röra på sig mer är bara fördelaktig. Men ytterligare ca 60 minuter måttligt till kraftig fysiskaktivitet kan vara nödvändigt för att förebygga viktökning (Livsmedelsverket, 2013).

Faskunger (2008) menar att regelbundet röra på sig har många fördelar för barn och vuxnas hälsa. Att vara fysiskt aktiv ökar konditionen, muskelstyrkan, ger ett starkare skellett, förbättrad självuppfattning och det motverkar oro och ångslan. Är man fysiskt aktiv som ung ökar insulinkänsligheten, det vill säga att risken för diabetes minskar, man minskar även risken för övervikt både kort- och långsiktigt. Det är barn och ungdomars upplevelser av fysisk aktivitet som påverkar om de väljer att vara aktiva i vuxen ålder. Den internationella utvecklingen är jämförbar med den svenska. På ca 30 år så har övervikten hos barn och ungdomar ökat med minst två till tre gånger. I Sverige är mellan 15 och 20 % av alla barn överviktiga, ca en till fem procent lider av fetma (Faskunger, 2008). Barn i alla åldrar behöver röra på sig för att utvecklas. Genom att pröva nya saker, testa sina gränser och lyckas med sina utmaningar kan ge en positiv självuppfattning. Genom att leka med andra barn och vara fysiskt aktiva tillsammans så utvecklas barnen också socialt (Wikland, Små barns fysiska aktivitet, 2007).

Förutom att barn utvecklas socialt och utvecklar sin kroppsformåga så behöver olika organsystem i kroppen att man är fysiskt aktiv för att de i sin tur ska utvecklas optimalt. För att barn ska utveckla sin motoriska formåga så måste de röra sig, samordna kroppens rörelser och muskler för att genomföra olika rörelsemönster, på så vis så byggs de olika rörelsefärdigheterna upp. Att träna på att balansera, åla, gå, springa, hoppa, hänga, klättra och kasta/fånga behöver barnen för att utveckla deras grovmotorik på ett optimalt sätt (Wikland, Små barns fysiska aktivitet, 2007).

I de flesta studier som granskats inför den här forskningsöversikten visar att barn som kommer från familjer från lägre samhällsklasser och samtidigt lider av övervikt presterar sämre i grovmotoriska tester jämfört med barn med normalvikt och barn från högre samhällsklasser. En möjlig anledning till varför studier visar det resultatet kan vara att barn i familjer med låginkomst kanske inte har den ekonomiska möjligheten att låta sitt barn vara med i en idrottsklubb, barnet spenderar då mer tid till att vara stilla sittande och tenderar då möjligtvis att äta mer onyttig mat. Barn som är mindre aktiva och inte blir uppmuntrade till att vara aktiva presterar då sämre än jämnåriga barn i idrottssammanhang. Vilket leder till att de inte vill vara aktiva, det i sin tur kan leda till övervikt, överviktiga barn är mindre aktiva och på så vis går de upp mer i vikt. Det hela blir till en ond spiral. Det har visat sig att grovmotoriken kan förbättras hos barn med övervikt om de ges möjlighet till mer fysisk aktivitet i förskolor. Att klara av grovmotoriken och vara aktiv ökar självförtroendet hos barn. Ökar tillfällena i förskolan då barn får öva på grovmotoriken så minskar risken för övervikt hos barn (Krombholz, 2011). Att uppmuntra barn till att vara aktiva är ett sätt att grundlägga de vanor som förebygger viktproblem och därmed sjukdomar. Fysisk aktivitet kan till exempel vara att leka i en park, promenera till och från skolan, spela fotboll eller cykla. Barn som lider av fetma och övervikt kan få besvär med, ont i knäna och fötter, sömnproblem, svårigheter att rör sig och dåligt självförtroende (Lagerquist, 2013).

Att vara fysisk aktiv under uppväxt åren är viktigt för utvecklingen, att leka erbjuder olika möjligheter att kombinera olika erfarenheter och att växa som människa. Studier om motorisk utveckling har visat att barn som har olika erfarenheter av rörelser lär sig snabbare nya rörelser. För att barn ska utvecklas och växa så måste man som pedagog utmana med nya övningar som får barnen att gå ett steg längre än tidigare för att nå framsteg. Barn tycker om att utmanas och att erövra nya kunskaper och färdigheter. Att känna att man har klarat av något ökar självförtroendet och självkänslan (Bunker, K, 1991). För att barnet ska få en bra hälsa så måste kosten och goda matvanor vara en viktig del av livet. Goda matvanor och rätt sorts kost ger välbefinnande och en positiv hälsoutveckling. Att äta rätt och vara aktiv kan förebygga sjukdomar som typ två-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, vissa former av cancer och även psykisk ohälsa. Generellt sätt så har vi i Sverige bra matvanor, men det finns skillnader mellan kön, ålder och social och ekonomisk situation. I grupper med låg utbildning, låginkomsttagare och de som lider av övervikt har ofta dåliga matvanor. Det finns olika

faktorer som spelar in vid val av mat som till exempel kultur, vanor, tillgänglighet och utbudet av livsmedel i affären. Även pris och marknadsföring spelar in (Jansson, 2013).

Enligt WHO så är ca 35 % av befolkningen i den europeiska regionen inte är tillräckligt aktiva enligt rekommendationerna. Kvinnor var mer inaktiva än män i höginkomst länder, nästan varannan kvinna var inte tillräckligt fysiskt aktiv. En orsak till att befolkningen inte är tillräckligt aktiva i höginkomstländer kan vara att arbete och andra delar av livet blir mer automatiserade, man behöver helt enkelt inte anstränga sig lika mycket som förr. En undersökning som WHO har gjort i den europeiska regionen och i Nordamerika visar att flickor i alla åldrar i nästan alla länder inte är tillräckligt fysiskt aktiva. Pojkar är mer aktiva och skillnaden blir större ju äldre barnen blir. Endast 22 % av de 11-åringarna som deltog i undersökningen kom upp i den dagliga rekommenderade mängden av måttlig till kraftig fysisk ansträngning som är 60 minuter om dagen. Av pojkarna så var det 30 % som kom upp i den rekommenderade mängden (WHO E. , 2013).

Barns utveckling

I läroplanen för förskolan 1998 reviderad 2010 så står det bland annat att verksamheten på förskolan ska stimulera barns utveckling och lust att lära, miljön ska bjuda in till aktivitet. Förskolan ska ta vara på barnens intresse för att vilja lära sig och erövra nya kunskaper och erfarenheter och utveckla nya färdigheter.

Varje förskola ska sträva efter att varje barn

- Kan utveckla sin egen identitet och känner att barnet är trygg i den.
- Ska vilja utveckla sin nyfikenhet och lust att lära och leka
- Utvecklar sin självständighet och tillit på sin förmåga
- Kan utveckla sin koordination, motorik och kroppsuppfattning, men också förstå att det är viktigt att värna om sitt välbefinnande och hälsa.

Som pedagog ansvarar man för att barnen skall ges bästa möjliga förutsättningar utveckling, lärande och att barnen ska kunna använda hela sin förmåga, barnen ska uppleva att det är meningsfullt och roligt att lära. Nya utmaningar som stimulerar lusten att vilja lära sig nya erfarenheter och kunskaper. Barnen får stöd i sin sociala utveckling och även sin motoriska utveckling (Lpfö 10).

Under barn- och ungdomsåren är det viktigt för både den psykiska och fysiska hälsan att de har bra förhållanden med andra barn och vuxna. Regeringen bedömer att barn och ungdomar är den viktigaste målgruppen att arbeta med inom folkhälsoarbetet. Att främja barn och ungdomars långsiktiga hälsa kan ske på olika sätt. En metod kan vara föräldrastöd som verkar för att stärka relationen mellan föräldrar och deras barn. Skola och förskola spelar också stor roll, där utvecklas barnen och tränar på sin problemlösningsförmåga och den sociala och emotionella förmågan. Skolan och förskolan verkar som en förebild när det gäller goda kostvanor och en god relation till fysisk aktivitet (Jansson, 2013).

Problemformulering

I dagens samhälle är barn och ungdomar mer stillasittande än förr, vilket är ett växande problem. Både barn och vuxna ägnar sig mer åt stilla sittande aktiviteter än att vara fysiskt aktiva. Problemet med tidigare forskning är att det inte finns någon övergripande bild av forskningen, det vill säga att den inte är systematiserad.

Syfte

Syftet med forskningsöversikten är att undersöka sambandet mellan övervikt, psykisk och fysisk hälsa hos barn. Syftet är också att undersöka vad det finns för forskning inom området och vad forskning säger om barns fysiska aktivitet och övervikt. Men även att skapa en systematiserad bild av relevant forskning, generalisera och för att kunna utveckla teorier och praktiska användningar för framtiden. Ett annat syfte med studien är att undersöka om aktivitetsnivån skiljer sig mellan pojkar och flickor.

Frågeställning

Vad säger forskning om hur övervikt, fysisk och psykisk hälsa påverkar barn och ungdomar?
Skiljer sig utövandet av fysisk aktivitet mellan pojkar och flickor?

Metod

Denna forskningsöversikt är gjord på barn i olika åldrar och i olika länder för att få ett så stort omfång på studien som möjligt. Studien berör barn och ungdomar i allmänhet i västvärlden.

Det finns olika metoder för att analysera forskning. Det finns bland annat litteraturgranskning, forskningsöversikt och metaanalys (Backman, 2008). En litteraturgranskningens syfte är att sammanställa all forskning som finns inom ett område. Det gäller att framställa en komprimerad sammanställning av resultatet. Forskningsöversiktens syfte är att integrera och summera empirisk forskning. Målsättningen är oftast att generalisera, att kunna utveckla teorier och praktiska användningar. En metaanalys är en begränsad form av forskningsöversikt, metaanalysen gör en statistisk analys av statistiska resultat som till exempel medelvärden och standardavvikelser. Målet är att avgöra om en viss variabel får några effekter genom att jämföra resultaten (Backman, 2008; Bryman, 2011).

Samlingsnamnet för olika forskningsstrategier som används för att analysera och beskriva karaktärsdrag hos olika fenomen kallas kvalitativa metoder. Det som analyseras kan vara, intervjuer, observationer eller en text (Jacobsson, 2011). Med en kvalitativ studie menas att man analyserar kvaliteter eller egenskaper som ej går att mäta. Andersen (1994) menar att inom kvalitativ forskning så ses forskningsobjektet som ett subjekt och forskningsprocessen som en kommunikationsrelation det vill säga att forskaren deltar i en tvåvägskommunikation med subjektet. Denna kvalitativa forskningsöversikt är inriktad på resultat ur ett neutralt perspektiv, den är också selektiv vilket innebär att den är begränsad. Studien är genomförd på forskning från år 2005 och framåt, och forskningen är utvald för att vara relevanta till syftet av studien.

Ur vilken etisk ståndpunkt studierna är genomförda framgår ej, dock så kan slutsatsen dras att de är gjorda ur ett situationsbetingat perspektiv. Det menas med att försöksledarna kanske inte alltid berättar vad hela studien går ut på för att kunna få fram ett så korrekt resultat som möjligt. Bryman (2011) menar att vissa anser att man aldrig skulle kunna få fram kunskap om sociala företeelser om man inte till viss mån bröt mot de etiska reglerna. Andra menar att man inte har något val, man måste bryta de etiska reglerna för att få fram kunskap. Om de personer som deltar i studien vet till fullo vad försöksledaren vill få fram så kan det påverka resultatet. Att studier är etiskt tvivelaktiga är alltså vanligt. Alla deltagare till studierna som analyserades i denna forskningsöversikt hade gett sitt skriftliga medgivande att de själva eller deras barn fick delta i studien.

Det etiskt viktigaste i en studie anser jag är att deltagarna är anonyma och att de blir informerade om att andra kommer kunna ta del av forskningen men att inga personuppgifter kommer att finnas med.

Urval

För att hitta relevanta artiklar till forskningsöversikten användes fyra olika databaser: ERIC Host, Google scholar, SwePub och Libris. Sökorden som användes var: children, physical activity, overweight, preschool, obesity, health, child-care, motor development och Sweden. Första fasen av urskiljningsprocessen av artiklar så valdes 27 stycken ut efter ha läst abstrakten. Andra fasen av processen så analyserades varje artikel enskilt och det resulterade i att 13 stycken artiklar var relevanta för syftet med forskningsöversikten. Urvalsprocessen gick ut på att artiklarna valdes ut efter relevans för studiens innehåll, att de var peer-reveiwed, de skulle vara engelskspråkiga eller svenskspråkiga, utförda i västvärlden eller i ett land som liknar Sveriges ekonomiska status och utveckling. Artiklarna som valdes ut skulle ha ett tydligt samband med mina sökord och främst handla om fysisk aktivitet och övervikt. Alla artiklar är från år 2005 och framåt. Deltagarna i de olika artiklarna är av blandade åldrar, men främst barn och ungdomar, men även vuxna och deras syn på barns fysiska aktivitet. Av de artiklarna som valdes ut var 100 % av artiklarna var skrivna på engelska. 54 % av dem kom från USA, 23 % från Sverige, 8 % från Australien, 8 % från Kanada och 8 % England.

Resultatet presenteras i en tabell för att läsaren ska få en översikt av vilka studier som används i forskningsöversikten, vilken metod författarna har använt sig av, samt vilket resultat de fått.

Resultat

Tabell

Författare	Rubrik	Syfte	Metod	Resultat
Abadie. B, Brown.S	Physical Activity Promotes Academic Achivment and a Healthy lifestyle when Incorporated into Early Childhood	Syftet med studien är att granska bevisen på att fysisk aktivitet har en positiv inverkan på prestationen i skolan. Artikeln tar även upp riktlinjer på hur man kan utveckla ett utbildningsprogram för små barn	Litteraturstudie/Rapport	En stillasittande livsstil leder till fetma, vilket i sin tur leder till olika sjukdomar som till exempel diabetes. Procentenheten över barn i åldrarna 6-11 år i USA som lider av fetma har dubblats och nästan tre dubblats i åldrarna 12-19. Fetma skapar både kort- och långsiktiga komplikationer. Elever som är mer fysiskt aktiva presterar bättre akademiskt än de som inte är aktiva. Vilket kan förklaras med både fysiologiska och psykologiska faktorer. Ju tidigare barnen börjar vara aktiva desto större är chansen att barnen blir aktiva senare i livet.
Copeland. K.A, Kendeigh. C,A, Saelens. B,E, Kalkwarf, H, J, Sherman. S,N	Physical activity in child-care centers: Do teachers hold the key to the playground	Studiens syfte är att avgöra vad pedagoger uppfattar som de främsta fördelarna och nackdelar när det gäller barns fysiska aktivitet i förskoleverksamheten.	Kvalitativ, observationsstudie, fokusgrupper	Deltagarna i studien noterade många förmåner med att vara aktiva med barnen. Alla var medvetna om att stilla sittande leder till övervikt och att vara aktiv kan förbättra barnens humör och tålamod. Men också deras sociala förmågor utvecklades genom att leka tillsammans och träffa barn från andra avdelningar. Många av deltagarna upplevde att barn som var aktiva och utvecklade sina motoriska rörelser var mer självsäkra och våga mer, på så vis höjdes barnens självkänsla och självförtroende.
Dencker. M, Thorsson. O, Karlsson. M,K, Lindén. C, Svensson. J, Wollmer. P, Andersen. L, B	Daily Physical Activity in Swedish Children Aged 8-11 Years.	Syftet med studien var att mäta fysisk aktivitet hos svenska pojkar och flickor för att få en överblick om barnen nådde de rekommenderade nivåerna för fysisk aktivitet.	Fysiologiska tester, accelerometrar .	Komplett data samlades in från 229 barn (128 pojkar och 101 flickor). Intensiteten beskrivs som MET, (metabolic equivalents). Tiden barnet spenderade i minst tre MET var bedömningen att de var måttligt fysiskt aktiva som snabb promenad spenderade man över sex MET så bedömde man att var kraftigt fysisk aktiv, som till exempel att springa.

Inga signifikanta skillnader i

				Antropometriker eller fysisk aktivitet upptäcktes mellan barn som hade daglig idrott och de som inte hade det. Alla barn uppfyllde rekommendationen för > 3 MET under 60 minuter per dag. Dessutom uppnådde 92 % av pojkarna och 86 % av flickorna > 6 MET under 20 minuter per dag.
Ekblom. Ö	Physical fitness and overweight in Swedish youths	Syftet med studien är att undersöka nuvarande förekomsten av övervikt och fetma hos svenska barn och ungdomar under 2001 och att uppskatta trender från 1987. Bedöma förändringar i fysisk prestation under samma period. Beskriva sambandet mellan fysisk prestation och förekomsten av övervikt och fetma och självrapporterade fysisk aktivitet. Bedöma variationen av data från upprepade antropometriska mätningar och konditionstest	Fysiologiska tester samt frågeformulär	Studien visade på att av de 1732 barn som deltog i testerna så var 15,7 % överviktiga och 4,3 % led av fetma. Den ålderskategorin som hade flest överviktiga var tioåriga flickor med 21,7 % av de som deltog, lägsta andelen övervikt hade 13åriga pojkar på 13,3 %. Men de hade istället den högsta procentenheten av över vikt på 6,2 %, lägst hade 13åriga flickor på 2,9 Nästan dubbelt så många flickor hade problem med övervikt på skolor som låg på mindre orter än jämfört med dem i större skolor. Könsspecifika mönster kunde observeras. Hos flickor så fanns det ett samband mellan fysisk aktivitet och övervikt men inte fetma, hos pojkar var det tvärt om. Jämfört med 1987 och 2001 så hade fetma och övervikt ökat från 7,6 % till 20,0%.
Flett. R,M, Moore. R,W, Pfeiffer. K,A, Belonga. J, Navarre. J	Connecting children and family with nature-based physical activity	Studien har två olika syften, hur familjer upplever och tänker kring fysisk aktivitet i naturen och genomförbarheten av en intervention för att öka ungdomars medvetenhet, koppling till och fysiska aktivitet i naturen.	Fokusgrupper, gruppdiskussioner med en gruppleddare. Geocatching.	Resultatet organiserades i fem kategorier. Kategori 1 Generella intressen: Både barn och vuxna gillade att vara ute i naturen, titta på djur och ta hand om djur eller att bara vara utomhus. Men även också aktiviteter som inkluderade fart. Vanliga friluftaktiviteter. Kategori 2 Negativt; Farliga djur, allergier, brist på kontroll, vädret, ingen komfort, brist på teknologi. Kategori 3 Aktiviteter: Oavsett fokusgrupp så var tävling det som deltagarna tyckte var roligast och mest motiverande. Att göra aktiviteter i grupp var också att föredra, barnen föredrog att vara med kompisar men var öppen för att föräldrar skulle få vara med också. Kategori 4 Åsikter om Geocatching: Geocatching var underhållande men också frustrerande

				när man inte hittar föremålet. Geocatching föredrogs att använda som en extra aktivitet istället för en centrerad aktivitet. Kategori 5 Hälsa och välmående utbildning: Många barn hade inte tillräcklig information om vad som var fördelarna med att vara ute och aktiv och ingen av barngrupperna hade någon träning från skola om utomhusaktiviteter i naturen. Många föräldrar sa att de var tvungna att tvinga ut barnen. Flera av grupperna var villiga att lära sig mer och ville ha mer information om överlevnadskunskaper ute i naturen.
Green. G, Riley. C, Hargrove.B	Physical activity and childhood obesity: Strategies and solutions for schools and parents	Rapport	Rapport	Nuvarande litteratur indikerar att övervikt bland barn ökar drastiskt jämfört med en generation sen. 16 % av barn och ungdomar mellan sex och nitton år är överviktiga eller lider av fetma i USA. Det motsvarar 23 miljoner barn och ungdomar. Att lida av övervikt eller fetma ökar risken för sjukdomar som till exempel högt kolesterolvärde, andningssvårigheter, hjärtsjukdomar, hypertoni, deperison eller typ två-diabetes.
Mangrio, E, Lindström. M, Rosvall. M	Early life factors and being overweight at 4 years of age among children in Malmö, Sweden.	Syftet med denna studie var att undersöka sambandet mellan tidiga livsstadiefaktorer och övervikt och fetma. Vi ville också undersöka om ett eventuellt samband mellan tidiga livsfaktorer och barndomsövervikt kvarstod efter stratifiering för förekomst av föräldrarnas övervikt.	Populationsbaserad och tvärsnitt studie	Resultatet visade att barn till föräldrar som är överviktiga löper en högre risk att drabbas av övervikt. Resultatet visade även att om föräldrarna hade rök, eller blev utsatta för andra hands rökning så under graviditeten eller att barnet utsattes för tobaksrök tidigt så ökade även risken för övervikt och fetma.
McLennan. J	Obesity in children, tackling a growing problem	Den här artikeln tar upp bedömning och hantering av barn som lider av viktproblem.	Litteraturstudie	Övervikt hos barn och tonåringar har ökat under de senaste 25 åren. 20 % av barn och ungdomar är idag överviktiga eller lider av fetma i Australien. Övervikt och fetma leder till hälsoproblem, både kortsiktiga och långsiktiga problem. Familjen blir en viktig del i att tackla problemet. En ökning av övervikt har skett sen 1985, övervikten hos pojkar har ökat med 11,8 % och 10,7 % hos flickor. Viktproblem kan vara genetiska eller

				<p>medicinska och bidrar till viktökning. Dagens teknologi har också en inverkan på barn och ungdomar, matreklamer riktas ofta till unga och det är mer lättillgängligt idag. Energi utskottet har även minskat i och med att barn sitter stilla oftare och vi använder oss av hjälpmedel som bilar för att ta oss framåt.</p> <p>Mer än 80 % av observationerna kategoriserades som stilla sittande, mellan åtta och tio procent var lätt fysiskt aktiv och endast tre procent av tiden var kraftig fysisk aktivitet. Fyra och femåringar var mer stillasittande än treåringar och pojkar var generellt sätt mer aktiva än flickor.</p>
Pate. R,R, Mc Iver. K, Dowda. M, Brown. W,H, Addy. C	Directly Observed Physical Activity Levels in Preschool Children	Syftet är att använda en utformad direkt observation som mätningmetod för att mäta fysiska aktivitetsnivåer på barn på förskolor. Dessutom beskriver studien de demografiska korreler av fysisk aktivitet hos förskolebarn och avgöra i vilken utsträckning barns fysiska aktivitet varierade mellan skolor.	Observational System for Recording Physical Activity in Preschool Children (OSRAC-P)	
Ridgers. N,D, Carter. L,M, Stratton. G, McKenzie. T	Examining children's physical and play behaviors during school playtime over time.	Syftet med studien var att undersöka ändringarna barn gjorde i sina lekar under ett skolår och hur lekarna ändrades när barnen bytte årskurs. Det andra syftet var undersöka skillnaden mellan pojkar och flickor i deras fysiska aktivitet och deras lekbeteenden.	The System for Observing Children's Activity and Relationships during Play (SOCARP)	Resultatet visade att fler pojkar än flickor deltog i mer aktiva lekar men i färre sociala lekar. Flickor var mer sociala än pojkar och deltog oftare i stilla sittande lekar. Studien visade också att leken förändrades över tid, flickor blev mer aktiva och deltog i fler sporter under den senare delen av studien och lekar som hopprep och liknande minskade.
Sallis. J, F, Glanz. K	The role of built environments on physical activity, eating and obesity in childhood.	Studiens syfte var att undersöka om den "byggda miljön" bidrar till ett stillasittande samhälle, om dessa förändringar har samband med barns övervikt. Om förändringar skulle bidra till en mer aktiv livsstil.	Rapport	Resultatet av studien visade att det fanns många samband mellan den byggda miljön och barns fysiska aktivitet. Men att det inte finns tillräckligt med bevis på att det har en stor inverkan på orsaken till övervikt. Bor man i ett område man känner sig säker i och har nära till affärer är chansen större att man är med fysiskt aktiv.
Sharma. S, V, Chuang. R-J, Skala. K	Measuring physical activity in preschoolers: reliability and validity of 'the system for observing fitness instruction time for preschoolers' (SOFIT-P).	Syftet med studien är att 1. Beskriva utvecklingen av Sofit-P. 2. Presentera resultatet från två tester som utfördes på två Head Start Centers, genomförbarheten och tillförlitligheten av tester. 3. Presentera resultaten av giltigheten av Sofit-P som genomförs med hjälp av accelerometrar i ett Head Start Center	CATCH (Coordinated Approach to Child Health in Underserved Populations) Early Childhood, accelerometrar.	Fas 1: Resultatet av studien visade att förskolebarn spenderade sin mesta tid med att vara lätt fysiskt aktiva 77,1 % och måttligt till kraftigt fysiskt aktiva endast 22,9 % av tiden. Fas 2: Fas två gick ut på att jämföra SOFIT med accelerometrar på 27 barn. Resultatet visade att det blev lika mellan SOFIT och accelerometrar undertiden barn var måttligt aktiva, men under lugnare aktivitet var det lite skillnad.

Tucker. P	The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review	Syftet med litteraturstudien var att utvärdera relevant litteratur för att bedöma i vilken utsträckning barn i förskoleåldern är tillräckligt fysisk aktivitet i enlighet med NASPE riktlinjer. Studien undersöker också skillnader mellan könen och skillnad mellan olika sätta att mäta.	Litteraturstudie	Totalt i litteraturstudien så var 39 studier och det var 3141 förskolebarn. Hälften av studierna (54 %) rapporterade om att barn rörde sig mindre än 60 minuter per dag som är den rekommenderade dosen. Det visade sig också att fler pojkar är aktiva än flickor, endast två studier visade att motsatsen.
------------------	--	--	------------------	--

Artikel 1, Physical activity promotes academic achievements and a healthy lifestyle when incorporated into early childhood education (Abadie & Brown, 2011)

Övervikt: Studier har visat att inaktiva barn löper högre risk att drabbas av viktproblem och relaterade sjukdomar än normalviktiga barn. Om ett barn har viktproblem så följer det ofta med in i vuxen ålder. I USA har antalet barn med övervikt fördubblats, speciellt i åldersgruppen sex till elva år. I ålderskategorin 12-19 så har det nästan tredubblats.

Psykisk hälsa: Elever som är fysiskt aktiva presterar bättre i skolan än inaktiva barn. Att barn presterar olika på grund av sin fysiska hälsa kan förklaras både med fysiska och psykologiska funktionssätt. Barn som är aktiva har lättare att koncentrera sig under lektioner än barn som spenderar sin mesta tid med att vara stillasittande. Aktiva barn har också ofta bättre självförtroende och har en lägre ångest nivå vilket kan relateras till prestationerna i skolan förbättras. Fysisk aktivitet förbättrar även den kognitiva förmågan som till exempel den verbala och matematiska förmågan.

Fysisk aktivitet: Beteendemönster grundas tidigt i livet, är man fysiskt aktiv tidigt med barnet så blir aktivitet en naturlig del av barnets tillvaro. Under barnens första skolår så är det viktigt att förespråka fysisk aktivitet som något positivt. Barn med positiv inställning till aktivitet tar oftast med sig det vidare in i vuxenlivet.

Artikel 2, Physical activity in child-care centers: Do teachers hold the key to the playground? (Copeland, Kendeigh, Sealens, Kalkwarf, & Sherman, 2011)

Övervikt: Förbrukning av energi i samband med fysisk aktivitet kan hjälpa till med att förebygga fetma och övervikt. Övervikt är förknippad med lägre fysisk aktivitetsnivå och stilla sittande aktiviteter. Grunden till barns vanor läggs i tidiga barndomen, att vara stilla sittande eller aktiv följer med barnen ju äldre de blir.

Psykisk hälsa: Fysisk aktivitet kan minska stress och förbättra barns psykiska välbefinnande. Strukturerade aktiviteter och regelbunden fysisk aktivitet kan bidra till hälsosamma vanor och en lugnare klassmiljö. Barn som kunde hantera de grovmotoriska rörelserna i tidig ålder verkade vara med självsäkra än andra barn. Att behärska grovmotoriken verkade ge känslan av självkänsla och det ledde till bättre självförtroende. Barn som dock inte behärskar den basala grovmotoriken kan känna sig generade och skämmas över att de inte kan och känna mindre tillhörighet med sina kamrater. Utan att ha möjlighet att öva så kan barn känna en otrygghet med att vara fysisk aktiv och att de inte blir uppmuntrade till det då. En ökad frihet att vara aktiv utomhus kan ge ökad kreativitet och stimulera barn till att våga uttrycka sig.

Fysisk aktivitet: Det är möjligt att barn som är aktiva i tidig ålder också är det i vuxen ålder. Fysisk aktivitet är viktigt för barn i förskoleåldern för att utveckla grovmotoriska rörelser, så som att klättra, springa, koordination och hoppa. Barn utsätts inte för lika mycket infektioner så som förkylningar när man är mer utomhus. Att vara utomhus tillät barnen vara mer aktiva än inomhus, de kunde vara mer kraftigt aktiva och på så vis träna sin grovmotorik.

Artikel 3, Daily Physical Activity in Swedish Children Aged 8-11 Years (Dencker, o.a., 2006)

Övervikt: I studien så fanns det inte någon märkvärd skillnad mellan deltagarnas längd, vikt eller BMI.

Psykisk hälsa: Studien visar att psykisk hälsa relaterat till fysisk inaktivitet kan leda till depression.

Fysisk aktivitet: Alla barnen som deltog nådde upp till den rekommenderade dosen av 60 minuters måttlig fysisk aktivitet. Utöver det så spenderade ca 92 % av pojkarna och 86 % av flickorna 20 minuter per dag med att vara kraftigt fysiskt aktiva varje dag. Fysisk inaktivitet är sammankopplat med en ökad risk för många olika sjukdomar som till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, typ-2 diabetes, benskörhet, depression och cancer. Studien visar att det finns skillnader mellan könen när det gäller fysisk aktivitet.

Artikel 4, Physical fitness and overweight in Swedish youths (Ekblom, 2005)

Övervikt: Förekomsten av övervikt och fetma hos barn och ungdomar har ökat i Sverige sedan 1970-talet. Av deltagarna i studien så var 15,7 % överviktiga och 4,3 % led av fetma. Det syntes en heterogen skillnad med övervikten, 10-åriga flickor hade störst andel övervikt och lägst var det hos 13-åriga pojkar. Dock så var den högsta andelen övervikt hos pojkar i 13-årsålder och lägst hos 13-åriga flickor. Flickor som bor på mindre orter var oftare överviktiga än flickor som bor i städer. Barn som tillhörde de lägre samhällsklasserna med föräldrar som var låginkomsttagare var procentenheten av förekomsten av viktproblem lägre än de från högre samhällsklasser. 19,8 % respektive 21,0 %. Medelklassen hade lägst med 16,3 %.

Psykisk hälsa: Hypotetiskt sett så sänks barnens självkänsla och självförtroende med att inte kunna vara med och leka med sina jämnåriga kamrater på grund av att inte fysiskt orka eller kunna vara med i aktiviteten.

Fysisk aktivitet: Hos både flickor och pojkar så ökade skillnaden mellan den neuromuskulära förmågan med åldern. Vid 10-årsålder så syntes det endast en liten skillnad på hjärt- och lungaktiviteten mellan de som ofta var fysiskt aktiva och de som oftast var stillasittande. Men i tonåren så blev skillnaden mer påtagligt. Resultatet på studien visade även att många barn var medlemmar i idrottsklubbar, men resultatet visade även att det var minst lika många som var stillasittande.

Artikel 5, Connecting children and family with nature-based physical activity

(Flett, Moore, Pfeiffer, Belonga, & Navarre, 2010)

Övervikt: Förekomsten av övervikt bland vuxna är hög, runt 32 % av den amerikanska vuxna befolkningen beräknas vara överviktiga, och ca 17 % av barn och ungdomar är överviktiga.

Psykisk hälsa: Det är känt att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa, bland annat som att motivationen för att utföra uppgiften fastställer verksamhetsnivån och fysisk aktivitet ökar det mentala välmående. Av alla fördelar med att vara ute i naturen är den mentala effekten på hälsan den största fördelen. Deltagarna i studien var positivt inställda till att vara ute i naturen.

Fysisk aktivitet: Att endast vara ute i naturen förbättrar hälsan, men att anstränga sig fysiskt i naturen ger ännu fler hälsomässiga fördelar. Studiedeltagarna föredrog dock att vara aktiva med hjälpmedel, det vill säga att de föredrog att köra terrängfordon som snöskoter och åka cross, framför att vara aktiva med olika friluftaktiviteter. (Flett, Moore, Pfeiffer, Belonga, & Navarre, 2010)

Artikel 6, Physical activity and childhood obesity: Strategies and solutions for schools and parents (Green, Riley, & Hargrove, 2012)

Övervikt: Enligt studien så är 16 % av barn och ungdomar från sexårsålder till 19 år överviktiga eller lider av fetma i USA. Enligt statistiken så har dessa siffror tredubblats sen 1981. Viktproblem drabbar mer ofta de som tillhör minoritetsgrupper, afro-amerikaner och Hispanic, det vill säga personer med ursprung från Mexiko. Idag är mer än 23 miljoner amerikanska barn överviktiga. Fetma definieras med att man har mycket överskotts fett på kroppen, när den totala kroppsvikten är mer än 25 % fett hos pojkar och mer än 32 % hos flickor.

Psykisk hälsa: Att vara överviktig under barndomen ökar risken för att utveckla sjukdomar som högkolesterol, andningsproblem, benskörhet, depression och typ-2

diabetes. Barn som lider av fetma blir ofta trakasserade av andra barn.

Fysisk aktivitet: I USA så är det endast 3,8 % av lågstadieskolorna som dagligen har idrottslektioner, 7,9 % av mellanstadiet och 2,1 % av högstadiet. Författarna till artikeln menar att barn ska få minst 150 minuter i veckan av kraftigt ansträngande fysisk aktivitet.

Artikel 7, the physical activity levels of preschool-aged children. A systematic review (Tucker, 2008)

Övervikt: Författarna till studierna som analyserats menar att den långsiktiga hälsan påverkas om inte barn når upp till de rekommenderade nivåerna av fysisk aktivitet, detta leda till att övervikt kommer att öka.

Psykisk hälsa: Författaren tar inte upp något om den psykiska hälsan hos barn.

Fysisk aktivitet: Nästan hälften av studierna i denna litteraturstudie rapporterade att barnens fysiska aktivitet per dag var mindre än 60 minuter, vilket är lägre än den rekommenderade nivån. 54 % av de 21 stycken av studierna kom fram till att barnen var måttligt aktiva minst 60 minuter om dagen, 46 % visade att de inte var tillräckligt aktiva. Enligt de flesta författarna till de analyserade studierna så är det viktigt med ökad fysisk aktivitet, annars kan den långsiktiga hälsan påverkas drastiskt och på så vis ökar kostnaden för sjukvården.

Artikel 8, Early life factors and being overweight at 4 years of age among children in Malmö, Sweden (Mangrio, Lindström, & Rosvall, 2010)

Övervikt: Det är oftare flickor än pojkar som är överviktiga. Överviktiga barn hade oftare överviktiga föräldrar, oftare en mor som rökte under graviditeten, var oftare utsatt för indirektrökning, oftare hade en hög födelsevikt och oftare hade föräldrar som var ekonomiskt stressade jämfört med barn med normalvikt. Totalt sett så var 15 % av de fyraåringarna som deltog överviktiga, och 3 % led av fetma. Cirka 15- 20 % av barn i Sverige är överviktiga och 3-5 % lider av fetma. Under de senaste 20 åren så har siffrorna dubblats.

Psykisk hälsa: Artikeln tar inte upp hur små barns psykiska hälsa påverkas.

Fysisk aktivitet: Denna studie visar hur mycket de tidiga livsfaktorerna påverkar utvecklingen hos barn med övervikt och fetma. De viktigaste miljöfaktorerna inkluderar kosten det vill säga energi intaget och behovet av fysisk aktivitet.

Artikel 9, Obesity in children, tackling a growing problem (McLennan, 2004)

Övervikt: I Australien så har barnfetma ökat drastiskt under de senaste 25 åren. Över 20 % av australienska barn är överviktiga eller lider av fetma. Viktproblem har stora konsekvenser på hälsan, både kortsiktigt och långsiktigt. Minoritetsgrupper löper större risk att drabbas av övervikt. Från år 1985 så har övervikt och fetma ökat från 11,8 % hos pojkar till över 19 %, visar mätningar från år 2000. Övervikt är ett växande problem hos barn och kommer att leda till betydande konsekvenser för hälsan hos vuxna inom ett årtionde.

Psykisk hälsa: Fetma har också effekt på självförtroendet, humöret och sociala interaktioner, men verkar inte tillräckligt för att få personer att ändra sitt beteende. Många verkar inte inse att de är överviktiga och lever i en riskzon för olika relaterade sjukdomar.

Fysisk aktivitet: Kombinationen av förbättrad kost, ökad fysisk aktivitet, minskad stillasittande aktivitet är rekommenderat för att förbättra hälsan och på så vis gå ner i vikt. Den ärftliga faktorn spelar också in när det gäller övervikt men också vissa medicinska sjukdomar kan leda till viktökning. Författarna menar att övervikt har ökat i samhället på grund av att vi inte utför lika många aktiviteter som kräver energi av oss, stilla sittandet har ökat. De dagliga rutinerna har ändrats, vi tar hellre bilen än att gå till jobbet som exempel. Fysisk aktivitet har blivit en formell aktivitet, till exempel fotbollsskola eller liknande.

Artikel 10, Directly Observed Physical Activity Levels in Preschool Children (Pate, McIver, Dowda, Brown, & Addy, 2008)

Övervikt: Orsaken till den ökande trenden med viktuppgång i Amerika har inte blivit fastställd, men en bidragande faktor är att människor blir mer stillasittande.

Minskningen av vardaglig fysisk aktivitet och ökade intressen som är stillasittande kan vara en viktig bidragande faktor.

Psykisk hälsa: Studien tar inte upp ämnet psykisk hälsa eller hur barns mentalitet påverkas av att vara aktiv.

Fysisk aktivitet: Mer än 80 % av studiens observationer visade att barnen på de förskolor som deltog är stillasittande. Åtta procent av observationen visade lätt aktivitet. Endast tre procent visade måttlig till kraftig fysisk aktivitet. Pojkar visade mer aktivitet än flickor. Treåriga pojkar var mest aktiva. Detta visar på att barn på förskolor

spenderar det mesta av sin tid med att vara stilla och ägnade sig åt lugnare aktiviteter. Genomsnittligt så spenderade barn ca 30 timmar i veckan på förskolan, 25 av de timmarna ansågs vara ”lugna”.

Artikel 11, Examining children’s physical and play behaviors during school playtime over time (Ridgers, Carter, Stratton, & McKenzie, 2011)

Övervikt: En hög andel av deltagarna i studien var överviktiga (35,5 %) eller led av fetma (13,5%)

Psykisk hälsa: Forskning visar att barn med viktproblem är ofta tillbakadragna och kan visa på aggressivt beteende. Barn som blir avvisade av andra barn leker då helst ensam och vill inte integrera med andra. I denna studie så var majoriteten av sociala interaktioner positiva. Frilek är ett bra tillfälle för barn att öva på socialt beteende och att minska eller ta bort lektiden kan påverka barnens förmåga att samspele med varandra. Lektid är barnens egen tid och den har fysiska, psykiska och sociala fördelar, barn tränar på att utveckla sina olika förmågor.

Fysisk aktivitet: Lek bidrar till bättre hälsa och bättre fysisk prestationsförmåga hos barn. Frilek bidrar till stor del av barnens möjlighet till fysisk aktivitet på förskolan. Tid utomhus ökar barns fysiska aktivitet. Enligt studien så spenderar pojkar mer tid med att vara aktiva med att till exempel spela fotboll. Medan flickor lekte mer sociala lekar än pojkar.

Artikel 12, the role of built environments on physical activity, eating and obesity in childhood (Sallis & Glanz, 2006)

Övervikt: Datorer, tv och tv-spel är en stor del av barns liv idag, men dessa aktiviteter är en riskfaktor för övervikt, att minska användandet av teknologi kan minska risken för att bli överviktigt.

Psykisk hälsa: Artikeln tar inte upp hur aktivitet påverkar hälsan.

Fysisk aktivitet: Boenden i områden som är mer anpassade för att till exempel gå till jobbet får ca en timme mer fysisk aktivitet, och det är större chans att de når rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet än andra som bor i en mindre anpassat område. Flera studier visar att unga människor som bor i områden som är mer traditionella med gång- och cykelbanor oftare går till sina destinationer än andra. Barn som går eller cyklar till skolan är mer fysiskt aktiva än barn som åker bil till skolan.

Artikel 13, Measuring physical activity in preschoolers: reliability and validity of 'the system for observing fitness instruction time for preschoolers' (SOFIT-P)

(Sharma, Chuang, & Skala, 2011)

Övervikt: Övervikt har varit på uppgång i USA under en längre period, mellan år 2003 och 2006 så var 24,5 % av barn från två år upp till fem år överviktiga.

Psykisk hälsa: Studiens författare skriver inget om hur aktivitet påverkar barns psykiska hälsa.

Fysisk aktivitet: Studiens mätningar av aktivitet med hjälp av SOFIT-P visade att inomhus var barn lätt aktiva mestadels av tiden, 86,4%, få barn ca 13,7 % var måttligt till kraftigt fysiskt aktiva inomhus. Men utomhus så spenderade de ca 45,2 % av tiden med att vara kraftigt fysiskt aktiva.

Konklusion

Resultatet visar att många barn och ungdomar är överviktiga vilket kan skapa både långsiktiga och kortsiktiga hälsoproblem. De flesta studierna pekar på att övervikt har ökat genom åren och att fler barn blir överviktiga redan i tidig ålder. I och med att viktproblem ökar menar många författare att bristen på fysisk aktivitet och ett mer bekvämt liv är en bidragande faktor till att övervikt och fetma ökar. Övervikt påverkar den fysiska hälsan med minskad ork och ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, men det påverkar också den psykiska hälsan. Få författare tog upp ämnet om psykisk hälsa i samband med övervikt. De författare som gjorde det menar att barn som är överviktiga inte orkar prestera lika bra som andra barn och kan därför inte hänga med i fysiskt aktiva lekar vilket leder till uteslutning. Ett uteslutet barn kan då uppleva en känsla av otillräcklighet och med det få sänkt självförtroende och sänkt självkänsla, vilket gör att de inte vill vara aktiva eftersom de känner att de inte är bra på det vilket leder till ökad vikt. Barns prestation i skolan förbättras i och med barnen är fysiskt aktiva. Lusten för att vilja lära sig och utvecklas verkar öka med ökad fysisk aktivitet och utevistelse enligt författarna. I resultatet så framkommer det även att flickor är mindre aktiva än pojkar och väljer hellre att leka sociala lekar. Varför det är så framgår inte. Totalt så berörs cirka 22519 personer, yngsta deltagaren var tre år och äldst framgår ej. Både vuxna och barn är en del av studien.

Diskussion

Att fler barn och ungdomar drabbas av övervikt och fetma är ett växande problem i västvärlden. Resultatet av forskningsöversikten visar att många barn inte lever en hälsosam livsstil, allt fler väljer stillasittande aktiviteter istället för att röra på sig. Artiklarna som har analyserats pekar alla på att övervikt ökar och att barn inte är tillräckligt fysiskt aktiva. Studien genomfördes på olika åldersgrupper istället för att vara inriktad på förskoleåldern därför att det inte fanns tillräckligt med forskning på så små barn. Yngsta deltagaren i studien var tre år och äldsta framgick inte, men artiklarna handlar främst om barn och ungdomar, men vissa även vuxnas syn på utemiljön och fysisk aktivitet.

Övervikt

Övervikt bland barn och ungdomar har ökat under det senaste årtiondet enligt flera artiklar. I Sverige så har övervikt och fetma ökat sedan 1970 (Ekblom, 2005). Enligt Mangrio, Lindström & Rosvall (2010) så är cirka 15-20 % av barn och ungdomar överviktiga i Sverige. I USA är cirka 16 % av barn från sexårsålder upp till nittonårsålder överviktiga eller har fetma (Green, Riley, & Hargrove, 2012). Även i Australien så har övervikt och fetma ökat under de senaste 20 åren. Över 20 % av australienska barn lider av övervikt (McLennan, 2004). Gemensamt för många länder så tillhör de som är mest överviktiga minoritetsgrupper, McLennan (2004), Mangrio, Lindström & Rosvall (2010) och Green, Riley & Hargrove (2012) tar upp det i sina artiklar. De sistnämnda författarna skriver att folkgrupper som afro-amerikaner och hispanic i USA oftare drabbas av övervikt, de har en längre social status i samhället. Även i Sverige så drabbas oftare minoritetsgrupper av viktproblem. Barn till föräldrar som är födda utomlands visade sig vara mer drabbade av fetma än barn som hade föräldrar som var födda i Sverige. Dock så visar Ekbloms (2005) studie att barn från högre samhällsklasser hade större procentenhet övervikt, 21,0 % jämfört med 19,8 % hos barn från lägre samhällsklass.

Både Mangrio, Lindström & Rosvall (2010) och Ekblom (2005) utförde sina studier i Malmö men i olika områden och i olika åldrar. Ekblom (2005) utförde även sin studie på andra orter. Orsaken till att det har olika resultat kan vara på grund av att de inte utförde sina studier på samma folkgrupper, att åldern på deltagarna är olika och att

studien genomfördes med några års mellanrum. Utifrån studiernas storlek, det vill säga antalet deltagare så representerar Mangrio, Lindström & Rosvall (2010) en större grupp, än Ekblom (2005), vilket ger dem en större reliabilitet på deras forskning.

Viktproblem anses drabba de barn som har överviktiga föräldrar och barn till vuxna som är under ekonomiskstress eller rökte under graviditeten oftare (Mangrio, Lindström, & Rosvall, 2010). Den största hälsorisen i vårt moderna samhälle är övervikt, fler dör av övervikt och relaterade sjukdomar än vad folk dör av undervikt. 10-13 % av dödsfallen i WHO:s Europa region är på grund av övervikt (WHO). Övervikt hos barn ökar, barn som är överviktiga löper större risk att fortsätta vara överviktiga under tonåren och vuxen ålder (Abadie & Brown, 2011). En orsak till att övervikt ökar kan vara att barn inte rör sig tillräckligt på fritiden och i skolan. Barn idag har andra intressen än för 50 år sen, datorer och tv-spel är idag en stor del av barn och ungas liv (Sallis & Glanz, 2006). Enligt livsmedelsverket (NNR 2004) ska barn röra på sig minst 60 minuter per dag. Flera av studierna som analyserats visar att barn inte rör sig tillräckligt. Inaktiva barn löper större risk att drabbas av sjukdomar som cancer, typ två-diabetes och benskörhet (Dencker, o.a., 2006). Barn som är mindre aktiva än jämnåriga blir inte lika uppmuntrade till att vara aktiva, de presterar då sämre i idrottssammanhang, vilket leder till att de inte vill vara aktiva, det i sin tur kan leda till övervikt, överviktiga barn är mindre aktiva och på så vis går de upp mer i vikt. Det blir att de hamnar i en ond spiral (Krombholz, 2011).

Fysisk aktivitet

Abadie & Brown (2011) menar att grunden för barns fysiska aktivitet läggs i barndomen. Om föräldrar är aktiva med sina barn är chansen större att barnen kommer att fortsätta att vara aktiva resten av livet. Även Copeland, Kendeigh, Sealens, Kalkwarf & Sherman (2011) pekar också på hur viktigt det är med fysisk aktivitet i tidig ålder. Grunden för barnens motorik läggs redan på förskolan, att få möjlighet att springa, kasta och balansera är viktigt för att barn ska utveckla koordination. Leken bidrar till barnens utveckling och fysiska prestationsförmåga och tid utomhus bidrar till mer aktivitet. (Ridgers, Carter, Stratton, & McKenzie, 2011). Flera författare menade också att barns prestation i skolan förbättrades med att barnen var mer fysiskt aktiva. De kunde slappna av i klassrummet och koncentrera sig på aktiviteten som skulle genomföras inomhus (Abadie & Brown, 2011), (Copeland, Kendeigh, Sealens, Kalkwarf, & Sherman, 2011), (Flett, Moore, Pfeiffer, Belonga, & Navarre, 2010). Copeland, Kendeigh, Sealens,

Kalkwarf & Sherman (2011) menar att små barn som sover middag på förskolan sover bättre om de har varit utomhus och aktiva, jämfört med barn som endast varit inomhus. Läroplanen förespråkar att det är pedagogernas uppgift att se till så att barnen utvecklas både psykiskt och fysiskt under tiden de spenderar på förskolan. Artiklarna som analyserades pekar på hur viktigt det är för barns lärande att få vara fysiskt aktiva. Resultatet visar alltså att barn som är aktiva på förskolan och i skolan presterar bättre och har bättre koncentrationsförmåga än de barn som inte är aktiva.

Enligt en svensk forskning så uppnådde barnen kravet på att vara måttligt aktiva, det visade dock en skillnad på aktivitet mellan flickor och pojkar (Ekblom, 2005). Utöver de 60 minuterna barnen var aktiva så var endast 86 % av flickorna kraftigt aktiva medan pojkar var kraftigt aktiva 92 % av ca 20 minuter (Dencker, o.a., 2006). Skillnaden mellan pojkar och flickor ökar ju äldre barnen blir. Barn i förskoleåldern som är aktiva eller inaktiva har inte så stor skillnad på lungkapaciteten jämfört med varandra. När de är i tonåren så syns större skillnad mellan dem som är aktiva regelbundet jämför med dem som inte är aktiva (Ekblom, 2005). Endast en svensk studie rapporterade om att den rekommenderade nivån för fysisk aktivitet uppnåddes. De flesta av de andra studierna visade att barnen inte nådde upp till nivån. Livsmedelsverket rekommenderar att 60 minuters fysisk aktivitet per dag är tillräckligt. Enligt Green, Riley & Hargrove (2010) så har endast 3,8 % av lågstadielklasser i USA dagliga idrottslektioner, de menar att barn borde vara kraftigt fysiskt ansträngda i minst 150 minuter i veckan. Observationer som genomfördes på förskolor i USA visade att barnen ägnar sig åt lugnare aktiviteter ca 80 % av tiden på förskolan. Genomsnittet av spenderad tid på förskolan var 30 timmar, 25 timmar var alltså barnen involverade i icke fysiskt ansträngande aktiviteter. Även här så visade det sig att pojkar var mer aktiva än flickor (Pate, McIver, Dowda, Brown, & Addy, 2008). Studien av Sharma, Chuang & Skala (2011) visade att barnens aktivitets nivå påverkas om barnen är inne eller utomhus. Inomhus var barnen kraftigt fysiskt aktiva 13,7% av tiden, medan de var kraftigt fysiskt aktiva ca 45,2% av tiden utomhus (Sharma, Chuang, & Skala, 2011). Tid utomhus ökar barns fysiska aktivitet. Enligt studien så spenderar pojkar mer tid vara aktiva med att till exempel spela fotboll, medan flickor lekte mer sociala lekar.

Sallis & Glanz (2006) hävdar att personer som bor i områden med mer cykelbanor, lekparkar och andra miljöer som inbjuder till fysisk aktivitet är mer aktiva än personer

som bor mer centralt och inte har tillgång till bra utomhusmiljö. Flett, Moore, Pfiffer, Belonga & Navarre (2010) skriver också om hur miljön påverkar oss och de fördelar som finns med att vara utomhus. Om fler skulle ha bättre tillgång till att vara utomhus så skulle övervikt och fetma minska enligt författarna. Varför övervikt och fetma ökar är inte helt fastställt, men bidragande faktorer är vår direkta närmiljö, vår kost och det faktum att vi blir mer bekväma. Vissa författare hävdar att teknologi och intressen som tv-spel, datorer och liknande gör oss mindre aktiva (Pate, McIver, Dowda, Brown, & Addy, 2008), (Mangrio, Lindström, & Rosvall, 2010).

Psykisk hälsa

Att övervikt påverkar den fysiska hälsan är känt. Green, Riley & Hargrove (2010) skriver att barn som är överviktiga under barndomen löper ökad risk för att utveckla olika sjukdomar som bland annat andningsproblem, benskörhet, typ två-diabetes men att de också kan utveckla depression. Att övervikt påverkar den psykiska hälsan är inte lika väl dokumenterat. Av de 13 artiklar som analyserades så var det endast sju av dem som tog upp något om psykisk hälsa. Att vara aktiv påverkar oss positivt på många olika sätt. Det kan verka stressminskande och förbättra det psykiska välbefinnandet hos barn (Copeland, Kendeigh, Sealens, Kalkwarf, & Sherman, 2011). Fysisk aktivitet kan öka motivationen till att göra saker och fysisk aktivitet ökar det mentala välmående. Att vara ute i naturen verkar positivt på den mentala förmågan (Flett, Moore, Pfeiffer, Belonga, & Navarre, 2010).

Abadie & Brown (2011) menar att barn som är mer aktiva presterar bättre i skolan och har lättare att koncentrera sig. Barn utvecklar också den verbala, matematiska och inlärningsförmågan bättre om de är mer aktiva. Barn presterar bättre om de har bra självförtroende och bra självkänsla. Att tidigt lära sig grovmotoriska rörelser och öva upp de förmågorna gör att barnen känner en ökad tillfredsställelse att de kan och vågar då testa mer gränser hos deras egen förmåga och på så vis utvecklas mer. Barn som däremot inte övar upp dessa färdigheter och inte utvecklas i samma takt som sina kamrater kan utveckla en negativ inställning till aktivitet. De kan känna sig generade och skämmas över att inte kunna röra sig på samma sätt som andra jämnåriga, vilket påverkar självkänslan negativt (Copeland, Kendeigh, Sealens, Kalkwarf, & Sherman, 2011). Vilket kan resultera i att de blir uteslutna ur lekarna och barnet blir då mer tillbakadraget och vill inte integrera med andra.

Fri lek har många viktiga fördelar än att bara vara fysisk aktiv, barnen övar också på sociala interaktioner och att samspela med varandra. Att minska den fria leken kan ha negativa konsekvenser på barns utveckling (Ridgers, Carter, Stratton, & McKenzie, 2011). McLennan (2004) skriver att fetma har effekt på det psykiska välbefinnandet och hur man integrerar socialt, men inte tillräckligt för att få personer att vilja ändra sitt beteende och inse att de är överviktiga. Ekblom (2005) menar att hypotetiskt sätt så kan övervikt ha en viss påverkan av barns självkänsla eller självförtroende genom att inte kunna delta i lekar på grund av att de inte orkar fysiskt. Övervikt påverkar antagligen den psykiska hälsan mer än vad forskning visar.

De studier som analyserats visar att barn påverkas psykiskt av sin övervikt och upplever en känsla av otillräcklighet. Studierna hävdar också övervikt i tidig ålder ofta följer med barnen upp i tonåren, logiskt sett så borde den psykiska ohälsan också följa med. Ett barn som upplever att det inte räcker till och inte kan vara med och leka på samma villkor som andra barn får antagligen lägre självförtroende vilket troligen följer med när barnet blir äldre. Övervikt påverkas av många olika faktorer så som medicinsk, kost och miljö, men även psykologiska faktorer påverkar.

Slutsats

För att sammanfatta diskussionen så pekar de flesta forskare åt samma håll, barn rör sig för lite och få når upp till den dagliga rekommenderade dosen av aktivitet. Övervikt tycks vara ett växande problem, men fortfarande hanterbart om åtgärder vidtas. Mer forskning behövs för att påvisa att trenden med viktökning är på väg nedåt. Om det visar sig att trenden inte har sjunkit så kommer det behövas mer åtgärder och möjligtvis ändringar i läroplaner för att få in mer idrott i skolor och förskolor. Från 1980-talet så har övervikt och fetma dubblats i västvärlden. År 2008 var över 50 % av den vuxna befolkningen i WHO's europeiska region överviktiga.

Hur barns psykiska hälsa påverkas av viktuppgång är det inte många studier som tar upp, det är känt att det påverkar till viss del, men hur barnen faktiskt känner sig finns inte bekräftat. För att kunna bekämpa övervikt och fetma så behövs mer kunskap och forskning om de bakomliggande orsakerna till viktuppgång. Fysisk aktivitet behöver bli

en mer naturlig del i barn och ungdomars liv. Resultatet visade även på att de barn som var fysiskt aktiva presterade också bättre i skolan.

Frågan kvarstår dock om varför pojkar mer aktiva än flickor. Fyra studier rapporterade om att flickor var mindre aktiva än pojkar, och några hävdade att flickor löper större risk för övervikt än pojkar. Det framgår ej i artiklarna varför det är så, en möjlig faktor är den biologiska, kvinnor har mer fettvävnad än män, men innan puberteten är det inte så stor skillnad. Det kan även vara den mänskliga faktorn, enligt gamla normer så ska pojkar vara mer aktiva än flickor, flickor uppmuntras istället att vara lugna och ägna sig åt lugnare aktiviteter medan pojkar skall vara aktiva. Det behövs både mer forskning inom området och ändringar inom förskolan för att synen på genus ska ändras. Ett barn som inte blir uppmuntrad till att vara aktiv vill då heller inte vara aktiv. Enligt WHO så är fler kvinnor överviktiga än män, vilket kan vara till följd av inaktivitet som startade redan i barndomen.

Ytterligare forskning behövs bland annat med tanke på hur kosten påverkar oss. Forskning behövs även inom de socioekonomiska förhållandena i samhället, många forskningar pekade på att minoritetsgrupper led oftare av övervikt och fetma än medelklassen.

Metoddiskussion

Metoden som jag använde mig av anser jag var ett bra tillvägagångssätt för mitt syfte. Det som begränsar studien är att jag valde att använda mig av artiklar skrivna från 2005 och framåt. Men även mitt urval av artiklar var begränsande. Tanken var från början att jag endast skulle använda mig av forskning inom förskolan men det blev för begränsat, det fanns inte tillräckligt med forskning på så små barn. Därför utökades forskningen till barn och ungdomar, jag valde även att använda mig av artiklar från västvärlden för att få ett övergripande perspektiv på hur det ser ut hos barn i allmänhet. Artiklar valdes ut efter relevans, men här kan mina egna personliga åsikter ha spelat in omedvetet vilket kan vara begränsande för studien.

Litteraturförteckning

Abadie, B. R., & Brown, S. P. (2011). *Physical Activity Promotes Academic Achivments and a Healthy Lifestyle when Incorporated into Early Childhood Education*. Mississippi: Mississippi State University.

Andersen, H. (1994). *Vetenskapsteori och metodlära, introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur AB.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Johaneshov: Liber AB.

Bunker, K. L. (1991). The Role of Play and Motor Skill Development in Building Children's Self-Confidence and Self-Esteem. *The Elementary School Journal* .

Copeland, K. A., Kendeigh, C. A., Sealens, B. E., Kalkwarf, H. J., & Sherman, S. N. (2011). Physical activity in child-care centers: Do teachers hold the key to the play ground. *Health Education Research* , 81-100.

Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M. K., Lindén, C., Svensson, J., Wollmer, P., o.a. (2006). Daily Physical Activity in Swedish Children Aged 8-11 years. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* , 252-273.

Eklom, Ö. (2005). *Physical Fitness and overweight in swedish youths* . Stockholm : Karolinska Institutet.

Faskunger, J. (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Flett, R., Moore, R., Pfeiffer, K., Belonga, J., & Navarre, J. (2010). Connecting children and family with nature-based physical activity. *American Journal of Health Education* , 294-300.

Folkhälsoinstitutet. (1997). *Vårt behov av rörelse: en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa*. Gothia AB.

General Services US, U. S. (1996). *Physical Activity and Health. A Report of the surgeon*. Atlanta: Jones and Bartlett Publisher, Inc.

Green, G., Riley, C., & Hargrove, B. (2012). Physical activity and childhood obesity: Strategies and solution for schools and parents. *Physical Activity Education* , 915-920.

Health, U. D. (1999). *Promoting physical activity. A guide for community action*. U.S Department of Health.

- Jacobsson, U. (2011). *Forskningens termer och begrepp- en ordbok*. Lund: Studentlitteratur.
- Jansson, A. (2013). <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/10-Matvanor-och-livsmedel/>. Hämtat från Folkhälsoinstitutet. den 17 Augusti 2013
- Krombholz, H. (2011). The motor and cognitive development of overweight preschool children. *Early Years: An International Research Journal* , 61-70.
- Lagerquist, F. (2013). www.1177.se. Hämtat från www.1177.se. den 06 Augusti 2013
- Livsmedelsverket. (2013). *Livsmedelsverket*. Hämtat från <http://www.svl.se>. den 17 Augusti 2013
- Mangrio, E., Lindström, M., & Rosvall, M. (2010). *Early life factors and being overweight at 4 years of age among children i Malmö*. BMC Public Health.
- McLennan, J. (2004). Obesity in Children, Tackling a growing problem. *Australian Family Physician* , 33-36.
- Pate, R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W., & Addy, C. (2008). Directly observed Physical Activity Levels in Preschool Children. *Journal of School Health* , 438-444.
- Ridgers, N., Carter, L., Stratton, G., & McKenzie, T. (2011). Examining children's physical activity and play behaviors during school playtime and over time. *Oxford University Press* , 586-595.
- Sallis, J., & Glanz, K. (2006). The role of built environments in physical activity, eating and obesity in childhood. www.futureofchildren.org , 89-108.
- Sharma, S., Chuang, R.-J., & Skala, K. (2011). Measuring Physical Activity in Preschoolers: Reliability and Validity of the system for observing fitness instruction time for preschoolers (SOFIT-P). *Measurement in Physical Education and Exercise Science* , 257-273.
- Tucker, P. (2008). The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly* , 547-558.
- WHO, E. (2013). *WHO Euro*. Hämtat från <http://www.euro.who.int>. den 14 Augusti 2013
- WHO, I. (2013). *WHO*. Hämtat från <http://www.who.int/>. den 14 Augusti 2013
- Wikland, M. (2007). *Om fysisk aktivitet*. Stockholm: Centrum för folkhälsa.
- Wikland, M. (2007). *Små barns fysiska aktivitet*. Stockholm: Centrum för folkhälsa.