

Jenny Ray, Eva Roos & Leena Martin

BARN OCH UNGDOMARS MOTIONS- OCH IDROTTSVANOR I FINLAND

Resultat från LIITU-studien 2018

RAPPORT FÖR ÅLAND



Barns och ungdomars motions- och idrottsvanor i Finland

Resultat från LIITU-studien 2018

Rapport för Åland

Jenny Ray, Eva Roos & Leena Martin

©Jenny Ray, Eva Roos & Leena Martin 2019

Ålands landskapsregering – www.regeringen.ax

978-952-5614-69-5 (tryckt)

978-952-5614-70-1 (pdf)

Ombrytning: Stil&form, Peter Wikström

Tryck: Silverprint Oy Ab 2019

Innehåll

1 Inledning	5	5 Upplevd kompetens samt betydelsen av och hinder för idrott	37
2 Insamlingsmetod och population	6	Upplevd kompetens	37
Insamlingsförfarande	6	Betydelsen av motion och idrott	38
Population	6	Upplevda hinder för idrottandet	43
Rapportens struktur och begrepp	9	Sammanfattning	47
3 Självrapporterad fysisk aktivitet	11	6 Skolan och idrott	48
Daglig fysisk aktivitet	11	Rastaktivitet	48
Barns och ungas fysiska aktivitet under de senaste sju dagarna	11	Skolväg	52
Antalet timmar barn och unga är fysiskt aktiva under en vanlig vecka	13	Barns och ungas upplevelser av läget i skolan	56
Barn i årskurs 1 fysiska aktivitet på egen hand utanför skoltid	15	Barns och ungas deltagande i planering av skolans verksamhet	64
Ansträngande fysisk aktivitet	16	Sammanfattning	67
Antalet dagar under en vanlig vecka som barn och unga utövar ansträngande fysisk aktivitet	17	7 Idrottsskador i skolan, på fritiden och i idrottsföreningar	68
Antalet timmar barn och unga utövar ansträngande fysisk aktivitet under en vanlig vecka	19	Idrottsskador bland barn och unga	68
Användning av aktivitetsmätande apparater	20	Sammanfattning	70
Sammanfattning	21	8 Skärmtid	71
4 Deltagande i motion och idrott	22	Rekommendationerna följs och överskrids i samma grad	72
Barns och ungas deltagande i olika motions- och idrottsaktiviteter	22	Barn i årskurs 1 som har egen mobiltelefon	74
Barnens deltagande i idrottsföreningsverksamheten och annan ledd idrott i årskurs 1	26	Sammanfattning	75
Deltagande i idrottsföreningsverksamhet	28	9 Sömn	76
Träningar och spel	30	Sömmängden	76
Deltagande i tävlingar och serier	34	Känsla av att vakna utvilad	78
Att inte delta i eller avsluta en hobby i en idrottsförening	35	Sammanfattning	79
Sammanfattning	36	10 Huvudresultat och sammanfattade åtgärdsrekommendationer	80
		Sammanfattning av huvudresultaten	80
		Åtgärdsrekommendationer	83
		Källor	88

1 Inledning

Jyväskylä universitets Hälsofrämjande forskningscenter (Terveyden edistämisen tutkimuskeskus) ansvarar för insamlingen av data och LIITU-studien som helhet. Frågeformulären har utvecklats och förverkligats i samarbete UKK-institutet, forskare på idrottsvetenskapliga fakulteten vid Jyväskylä universitet, Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott (KiHU), Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), Turun yliopisto, Finlands centrum för etik inom idrotten (FCEI), Samfundet Folkhälsan och statens idrottsråd. LIITU-studien har finansierats av utbildnings- och kulturministeriet. Rapporten ifråga är finansierad av Ålands landskapsregering och har gjorts i samarbete med Folkhälsans forskningscentrum, Samfundet Folkhälsan.

Barns och ungdomars motions- och idrottsvanor i Finland (LIITU) är en trenduppföljning som samlar in mångsidig information om barns och ungas motionsvanor och -aktiviteter samt faktorer förknippade med dessa. I studien deltar barn och unga i årskurs ett, tre, fem, sju och nio. Studien utfördes första gången 2014. Då deltog endast finskspråkiga skolor. I projektet LIITU 2016 deltog även de svenskspråkiga skolorna, också Åland. I år, 2018, deltog skolor på Åland, med undantag för Mariehamns skolor, skolor på andra håll i Svenskfinland och finskspråkiga skolor. I och med att båda språkgrupperna deltagit kan man göra jämförelser dem emellan och även jämföra de åländska barnens och ungdomarnas resultat med deras resultat från år 2016.

Enkäten kartlade barns och ungas fysiska aktivitet och ansträngande fysiska aktivitet i såväl skolan, på skolvägen som på fritiden i idrottsföreningar och självständigt. I enkäten fanns det även frågor om sömn och skärmtid, samt upplevd kompetens och upplevda hinder för idrottande.

Den här rapporten fokuserar på åländska barns och ungdomars svar i LIITU-studien år 2018 samt hur deras svar förhåller sig till barns och ungdomars svar i resten av Svenskfinland och de finskspråkiga skolorna.

2 Insamlingsmetod och population

Insamlingsförfarande

Data för LIITU-rapporten har samlats in genom webenkäter (bilaga 1) mellan mars och maj månad 2018. De svenskspråkiga enkäterna fanns i tre versioner: en kort version för årskurs 1, en något längre version för årskurs 3 och den längsta versionen för årskurserna 5, 7 och 9 (bilaga 1). De andra enkäternas finska versioner går att se på LIITU-studiens hemsida (<https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu>) eller i den finska rapporten.

Medverkande skolor valdes genom WHO-skolelevstudiens protokoll. Ett slumpmässigt urval gjordes från Statistikcentralens skolregister och upprepades ett antal gånger för att nå den önskade mängden skolor. Ytterligare elevgrupper från de utvalda skolorna ombads även senare att delta.

Barnen och ungdomarna besvarade enkäten i klassrummet tillsammans med läraren under en lektion (45 minuter) och påföljande rast (15 minuter). Ifall tiden inte räckte till instruerades barnen och ungdomarna att lämna formuläret på hälft. Alla barn och unga fyllde i formuläret individuellt på en dator eller en surfplatta. Lärarna i årskurs 1 och 3 läste upp frågorna och svarsalternativen för barnen.

LIITU-studien har ansökt och beviljats ett etiskt utlåtande av Jyväskyläs universitets etiknämnd och följer god forskningspraxis. Jyväskylä universitet ansvarar för att data och dess användning följer den praxis som presenteras i forskningsplanen och dataskyddsplnen.

Population

På Åland besvarade totalt 383 (svarsprocent 73 %) och i övriga Svenskfinland 722 barn och unga (svarsprocent 43,5 %) (tabell 1). Sammanlagt svarade 1105 barn och ungdomar på den svenskspråkiga enkäten. På den finskspråkiga LIITU-enkäten svarade 5872 barn och ungdomar (svarsprocent 79,4 %). Totalt svarade 6977 barn och unga i Finland på enkäten och det ger en svarsprocent på 72 %. Orsaken till den låga svarsprocenten hos finlandssvenska barn och unga är delvis oklar, men en orsak kan vara att det under våren 2018 gjordes flera studier gällande barns och ungas hälsa och att intresset att delta i flera var lågt. Skolorna i Mariehamn valde att inte delta i LIITU 2018-studien. Trots detta var det åländska samplet år 2018 större än år 2016, medan det i de andra grupperna var mindre år 2018 än år 2016.

Tabell 1 Storleken på forskningsdata enligt kön och årskurs.

	Åland	Svenskfinland	Finskspråkiga
Totalt	383	722	5872
Pojkar	180	355	2804
Flickor	201	356	2988
Årskurs 1	111	186	939
Årskurs 3	126	196	1674
Årskurs 5	85	222	1207
Årskurs 7	26	63	917
Årskurs 9	35	55	1135

Vid analysen av resultaten har årskurs 7 och årskurs 9 slagits ihop på grund av det låga antalet deltagare på Åland på dessa årskurser. I rapporten benämns denna grupp högre årskurserna.

Fördelningen av barn och unga på grundskolans lägre årskurser (årskurs 1–6, här årskurs 1, 3 och 5) och högre årskurser (årskurs 7–9, här årskurs 7 och 9) är lika inom de deltagande skolorna på Åland (84 % respektive 16 %) och i Svenskfinland (84 % respektive 16 %) (tabell 2). De finskspråkiga barnen och ungdomarna var något mera jämnt fördelade, av dem som svarade gick 65 % på de lägre och 35 % på de högre årskurserna.

Tabell 2 Barns och ungas fördelning på grundskolans lägre respektive högre årskurser

	Åland	Svenskfinland	Finskspråkiga
Lägre årskurser	322 (84 %)	604 (84 %)	3820 (65 %)
Högre årskurser	61 (16 %)	118 (16 %)	2052 (35 %)
	383 (100 %)	722 (100 %)	5872 (100 %)

Könsfördelningen i språkgrupperna på de olika årskurserna var jämn, men fördelningen var ojämnare i skolorna på Åland och i Svenskfinland än i de finskspråkiga skolorna (tabell 3).

Tabell 3 Fördelningen av könen, andelen (%) flickor per årskurs

	Åland (n=381)	Svenskfinland (n=711)	Finskspråkiga (n=5792)	Alla (n=7026)
Åk 1	58 %	49 %	49 %	50 %
Åk 3	47 %	56 %	52 %	52 %
Åk 5	48 %	49 %	53 %	52 %
Åk 7	62 %	44 %	51 %	51 %
Åk 9	60 %	44 %	52 %	51 %

Boendemiljöerna för barn i årskurs 3 skilde sig mellan Åland, Svenskfinland och de finskspråkiga (tabell 4). På Åland bor en klar majoritet (98 %) av barnen på landsbygden, antingen i kyrkby/annan tätort eller utanför kyrkby/annan tätort. Bland barnen i övriga Svenskfinland bodde ungefär hälften (49 %) på landsbygden och bland de finskspråkiga var det ungefär var tredje (29 %) som bodde utanför städer. Då man ser på skillnaderna i boendemiljöerna bör man beakta att skolorna i Mariehamn inte deltog i studien. De åländska barnen och ungdomarnas boendemiljö år 2018 motsvarade boendemiljön år 2016.

Tabell 4 Deltagarnas boendefördelning i stads- eller landsbygdsmiljö i årskurs 3.

	Åland (n = 124)	Svenskfinland (n = 195)	Finskspråkiga (n = 1619)	Alla (n = 1986)
I stad, centrum	1 %	5 %	8 %	7 %
I stad, utanför centrum	2 %	46 %	63 %	58 %
På landsbygd, kyrkby eller tätort	52 %	34 %	18 %	22 %
På landsbygd, ej kyrkby eller tätort	46 %	14 %	10 %	13 %
	100 %	100 %	100 %	100 %

Bland barn och unga på Åland uppgav nästan nio av tio (88 %) att de var födda i Finland, vilket var något lägre än i Svenskfinland (94 %) och bland finskspråkiga (95 %) (tabell 5). På Åland uppgav närmare var tionde (7 %) att de var födda i Sverige, vilket förklarar skillnaden mellan åländska barns och ungas födelse- och resten av Finland.

Tabell 5 Fördelningen (%) av barns och ungas födelse- och resten av Finland

	Åland (n = 335)	Svenskfinland (n = 666)	Finskspråkiga (n = 5522)	Alla
Finland	88 %	94 %	95 %	95 %
Annat land	12 %	6 %	5 %	5 %
	100 %	100 %	100 %	100 %

Family Affluence Scale (FAS) är ett frågebatteri som består av sex frågor om familjens olika tillgångar (bilaga 1, fråga 62–67). I frågebatteriet ingår frågorna: Äger din familj en bil (person-, paket- eller lastbil)? Har du ett eget rum? Hur många datorer (PC, laptops och surfplattor, men inte spelkonsoler eller smartphones) har din familj? Hur många badrum (rum med badkar eller dusch) har ni hemma? Har ni diskmaskin hemma? Hur många gånger har du rest utomlands med din familj det senaste året?

Tanken med FAS är att mäta familjens socioekonomiska status och på basen av resultaten delas samplet in i låg, medelhög och hög socioekonomisk klass. Indelningen i FAS har gjorts på basen av tidigare bestämda värden, så att de barn som i FAS-summavariabeln har fått poängen 0–6 hör till gruppen låg, 7–9 poäng är gruppen medelhög och 10–13 poäng är gruppen hög. Bland deltagarna på Åland klassades nästan sex av tio (58 %) till den högsta klassen, i resten av Svenskfinland var det nästan hälften (49 %) och bland de finskspråkiga deltagarna var det lite mera än en femtedel (21 %) (tabell 6).

Tabell 6 Fördelningen av FAS III, årskurserna 3, 5, 7 och 9

	Åland (n=228)	Svenskfinland (n=466)	Finskspråkiga (n=1380)	Alla (n=5285)
Hög	58 %	49 %	21 %	25 %
Medelhög	36 %	44 %	43 %	43 %
Låg	6 %	8 %	36 %	32 %
	100 %	100 %	100 %	100 %

Bland barn och unga på Åland uppgav lite mera än en tionde del (12 %) att de går i en idrottsklass (tabell 7). Andelen barn och unga som uppgav att de går i idrottsklass var större på Åland än i resten av Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna, där mindre än en tjugondel (4 %) respektive en knapp tiondel (9 %) uppgav sig gå på en idrottsklass.

Tabell 7 Andelen barn och unga i årskurs 5 och på de högre årskurserna som går i idrottsklass

	Åland (n=145)	Svenskfinland (n=337)	Finskspråkiga (n=3235)
Ja	12 %	4 %	9 %
Nej	78 %	88 %	84 %
Vet inte	10 %	9 %	7 %
	100 %	100 %	100 %

Rapportens struktur och begrepp

Rapportens resultatdel är indelad i fem kapitel med resultat från LIITU-studien och efter det följer ett sammanfattande kapitel med övergripande åtgärdsrekommendationer. I kapitlen jämförs de åländska barnen och ungdomarna med resten av Svenskfinland och finskspråkiga samt de åländska resultaten från år 2018 med de åländska resultaten från år 2016. Varje kapitel avslutas med en sammanfattning. Samplet från år 2016 var betydligt mindre än samplet år 2018 och de skiljer sig i åldersfördelningen. År 2016 deltog inte barn i årskurs 1, vilket de gjorde år 2018. År 2016 var samplet ungefär jämnt fördelat mellan de lägre årskurserna (42 %) och de högre årskurserna (58 %), medan majoriteten (84 %) av de som deltog år 2018 gick på de lägre årskurserna. Eftersom samplen inte är rakt jämförbara skall jämförelserna endast tas som riktgivande.

I rapporten beskrivs barns och ungas motions- och idrottsbeteende, vilket innefattar såväl fysisk som passiv aktivitet och de faktorer som har ett samband med detta. Den passiva aktiviteten representeras i denna rapport i form av skärmtid. I den här rapporten används begreppet idrott för att beskriva då barn och unga rört på sig.

Det första resultatkapitlet "Självrapporterad fysisk aktivitet" behandlar barns och ungas självrapporterade fysiska och ansträngande fysiska aktivitet. Det andra resultatkapitlet "Deltagandet i motion och idrott" beskriver barns och ungas deltagande i olika sorter av organiserade motions- och idrottsaktiviteter, bl.a. hobby i idrottsförening. I kapitlet "Upplevd kompetens samt betydelsen av och hinder för idrott" rapporteras de åländska barnens och ungdomarnas upplevelser om sin idrottsliga kompetens samt vad de anser är viktigt med och vilka hinder de upplever för idrottandet. Det fjärde resultatkapitlet "Skolan och idrott" tar upp den fysiska aktivitet eller stillasittande som barnen och ungdomarna utövar under sina raster och skolresor, samt barns och ungas upplevelser av skolans uppmuntran till motion och idrott. Det sjunde kapitlet "Träningsskador i skolan, på fritiden och i idrottsföreningar" behandlar skador som barn och unga fått i samband med idrott. Kapitel åtta "Skärmtid" tar upp rekommendationerna för skärmtiden och hur de följs på Åland. Det sista resultatkapitlet "Sömn" går in på de åländska barnens och ungdomarnas sömnvanor. Till sist följer kapitlet "Huvudresultat och sammanfattade åtgärdsrekommendationer" där huvudresultat och slutsatser presenteras och på basen av dessa ges åtgärdsrekommendationer.

Jämförelserna mellan barnen och unga görs på gruppnivå och som gränsvärde för statistisk signifikans används $p \leq 0.05$. Om skillnaden mellan de olika grupperna är statistiskt signifikant, framkommer det i texten. Vid jämförelse mellan de åländska årskurserna och könen har X^2 använts. Då de åländska barnen och ungdomarna jämförts med Svenskfinland och finskspråkiga har logistisk regression använts och det har kontrollerats för skillnaderna i årskursfördelningen. Åldern har inte beaktats i figurerna. Alla analyser har gjorts med IBM SPSS Statistics 25-programmet.

3 Självrapporterad fysisk aktivitet

Barn och unga i åldern 7–18 år rekommenderas att vara mångsidigt fysiskt aktiva 1–2 timmar dagligen på olika sätt som lämpar sig för åldern (Tammelin & Karvinen, 2008). För att uppnå de hälsoeffekter som man eftersträvar med rekommendationerna är det viktigt att barn och unga även utövar ansträngande fysiska aktiviteter. Under den fysiska aktiviteten stiger pulsen och man blir andfådd. Då man läser rekommendationerna är det viktigt att komma ihåg att detta endast handlar om ett minimivärde. I rekommendationerna har man inte definierat ett maxvärde, men poängterar att för mycket fysisk aktivitet och framför allt ensidig sådan kan vara skadligt för barn. Det rekommenderas att sprida ut den ansträngande fysiska aktiviteten under dagen i tio minuters pass och kan till exempel bestå av bollspel i högt tempo, raska promenader eller lekar där tempot hålls uppe. Exempel på fysisk aktivitet är vardagsmotion, utelekar och att röra sig i naturen (Tammelin & Karvinen, 2008). I linje med de finska rekommendationerna rekommenderar även Världshälsorganisationen WHO (2010) att barn och unga i åldern 5–17 år skall ha minst 1 timme fysisk till ansträngande fysisk aktivitet per dag (World Health Organization, 2010). WHO poängterar att majoriteten av idrottandet skall vara fysisk aktivitet, men att barn och unga i åldern 5–17 år även skall utöva ansträngande fysisk aktivitet minst tre dagar i veckan. I den ansträngande fysiska aktiviteten skall aktiviteter som stärker muskler och benstommen ingå (World Health Organization, 2010).

I kommande kapitel används begreppet fysisk aktivitet för att beskriva den sorts idrott där hjärtat slår snabbare och man blir andfådd (moderate-to-vigorous physical activity) samt ansträngande fysisk aktivitet då idrotten får hjärtat att slå snabbare och man blir klart andfådd (vigorous physical activity) (Suni, Husu, Aittasalo, & Vasankari, 2014).

I LIITU-undersökningen kartlades barns och ungas fysiska aktivitet under de senaste sju dagarna (MVPA-moderate to vigorous physical activity; bilaga 1, fråga 24) samt antalet dagar de utövade ansträngande motion under en vanlig vecka (VPA-vigorous physical activity; bilaga 1, fråga 26). Barnen i årskurs 5 och på de högre årskurserna uppskattade även hur många timmar de är fysiskt aktiva och ansträngande fysiskt aktiva under en vanlig vecka (bilaga 1, fråga 25 & 27). Barnen i årskurs 1 svarade på frågor om de rörde på sig efter skolan och på helgerna. Utöver detta frågades barn och unga i årskurs 5 och i de högre årskurserna om de har och hur ofta de använder apparater som mäter deras fysiska aktivitet (applikation i smarttelefonen, aktivitetsmätare/armband/sportklocka eller pulsmätare) (bilaga 1, fråga 29).

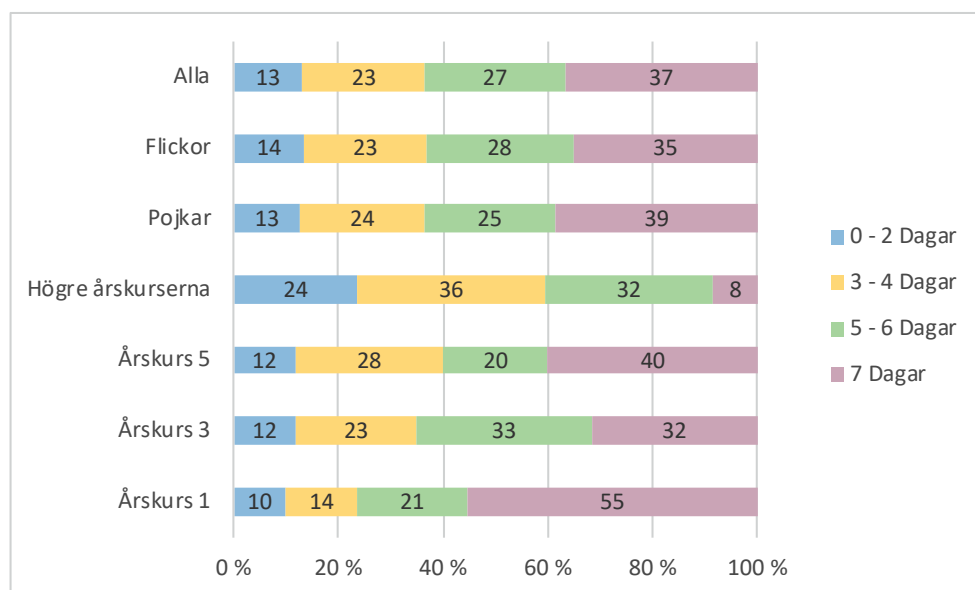
Daglig fysisk aktivitet

I enkäten definieras fysisk aktivitet som all aktivitet som gör dig andfådd för en stund och får ditt hjärta att slå snabbare. Som exempel på fysisk aktivitet ges att springa, cykla, dansa, simma, spela bollspel m.m.

Barns och ungas fysiska aktivitet under de senaste sju dagarna

Lite mera än en tredjedel (37 %) av de åländska barnen och ungdomarna uppgav att de under de senaste sju dagarna uppfyllde den rekommenderade mängden fysisk aktivitet (minst 60 minuter) 7 dagar i veckan (figur 1). Det gick inte att se någon statistisk signifikant skillnad mellan flickors (35 %

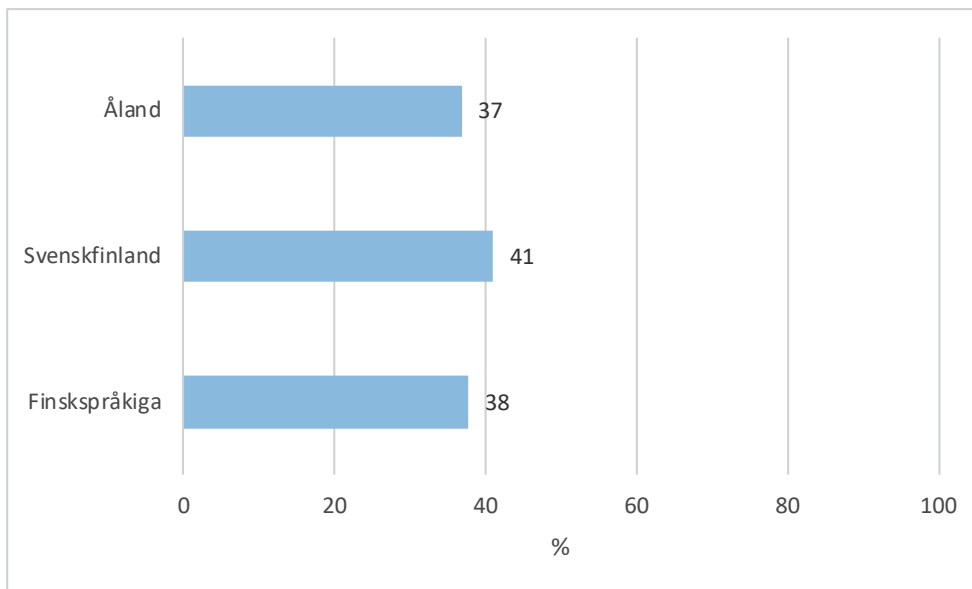
uppfyllde) och pojkars (39 % uppfyllde) dagliga fysiska aktivitet under de senaste sju dagarna. Med stigande ålder sjunker den dagliga fysiska aktiviteten hos åländska barn och unga. Bland ungdomarna på de högre årskurserna uppfyllde färre än var tionde (9 %) rekommendationerna. På årskurs 1 uppfyllde över hälften (56 %) av barnen rekommendationerna, medan andelen barn på årskurs 3 var ungefär en tredjedel (32 %) och på årskurs 5 två femtedelar (40 %). Andelen barn och unga som uppgav att de var fysiskt aktiva 60 minuter 0–2 dagar i veckan ökar med stigande ålder. På de lägre årskurserna är det omkring en av tio (årskurs 1: 10 %; årskurs 3 & 5: 12 %) som uppgav att de är fysiskt aktiva 60 minuter 0–2 dagar i veckan medan motsvarande andel på de högre årskurserna är ungefär ungefär en fjärdedel (24 %).



Figur 1 Antalet dagar som barn och unga uppgav att de varit fysiskt aktiva minst 60 minuter under de senaste 7 dagarna, åländska skolor (%) (n = 380)

År 2016 uppgav en femtedel (23 %) av åländska barn och unga att de uppfyllde rekommendationerna att vara fysiskt aktiv 60 minuter under de senaste sju dagarna (Hampf & Roos, 2017), jämfört med år 2018 då lite mera än en tredjedel (37 %) uppgav att de uppfyllde rekommendationerna. År 2018 uppgav lite mera än var tredje (35 %) flicka och närmare två av fem (39 %) pojkar att de uppfyllde rekommendationerna, vilket är en större andel än år 2016. År 2016 var det endast en femtedel (19 %) av flickorna som följde rekommendationerna och ungefär en fjärdedel (27 %) av pojkarna (Hampf & Roos, 2017). Andelen barn och unga som var fysiskt aktiva två eller färre dagar under den senaste veckan var lika år 2018 (13 %) och år 2016 (14 %) (Hampf & Roos, 2017). Mängden fysisk aktivitet minskar med åldern, vilket man också kunde se år 2016 (Hampf & Roos, 2017).

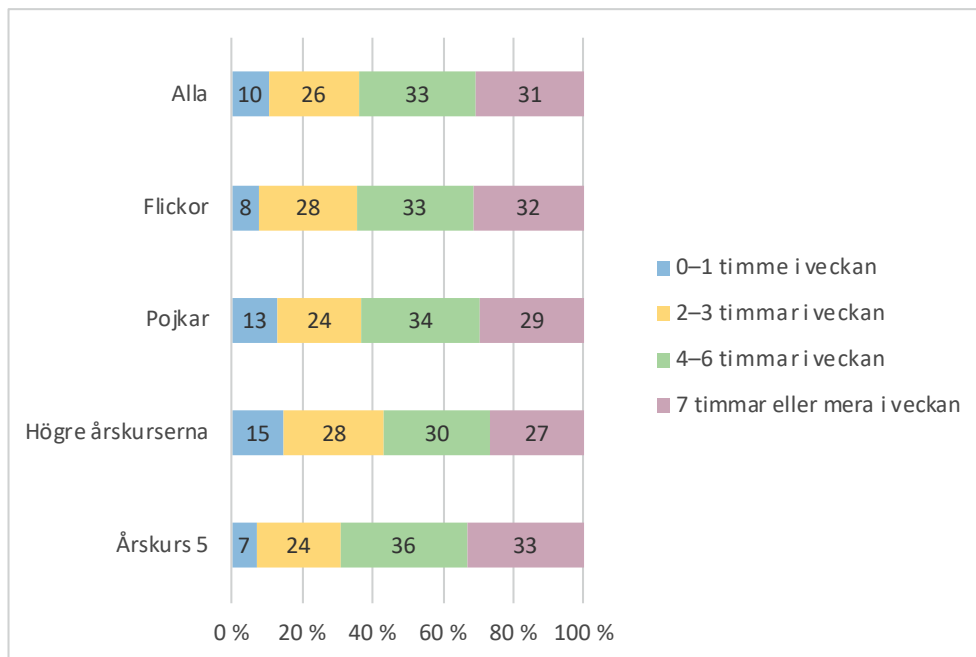
Av barn och unga på Åland (37 %) var det lika stor andel som varit fysiskt aktiva minst 60 minuter dagligen under de senaste sju dagarna som i resten av Svenskfinland (41 %) och i de finskspråkiga skolorna (38 %) (figur 2). Andelen barn och unga som uppfyller rekommendationerna har stigit sedan år 2016 även i resten av Svenskfinland (25 %) och bland de finskspråkiga barnen och ungdomarna (32 %) (Hampf & Roos, 2017).



Figur 2 Andelen barn och unga (%) på Åland ($n = 380$), i Svenskfinland ($n = 708$) och i finskspråkiga skolor ($n = 5816$) som uppger att de varit fysiskt aktiva minst 60 minuter dagligen under de senaste 7 dagarna.

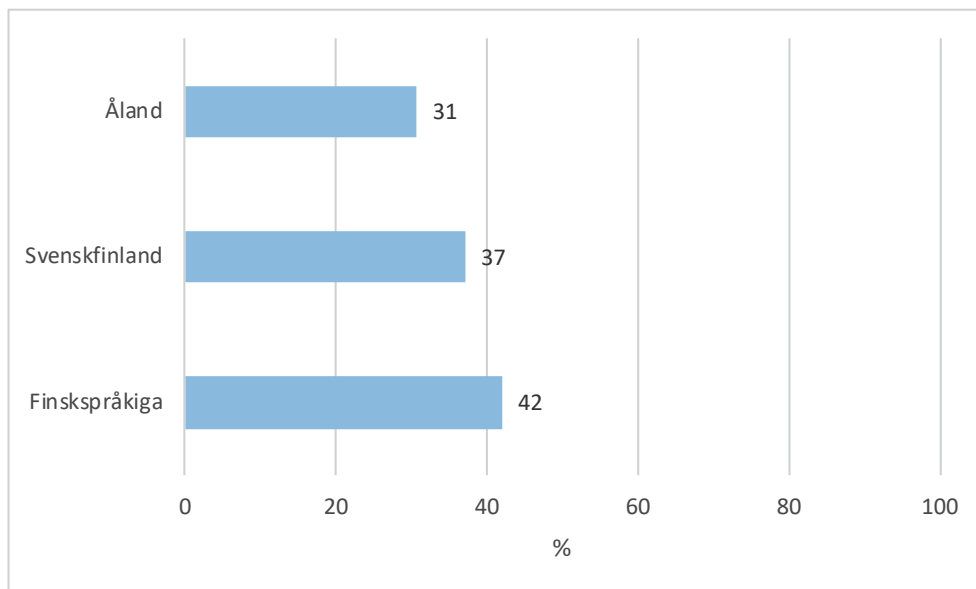
Antalet timmar barn och unga är fysiskt aktiva under en vanlig vecka

Frågorna om antalet timmar som barn och ungdomar utförde fysisk aktivitet ställdes endast till barn och unga i årskurs 5 och på de högre årskurserna. En tredjedel (31 %) av åländska barn och unga uppgav att de är fysiskt aktiva minst sju timmar under en vanlig vecka (figur 3). Var tionde (10 %) uppgav att de under en vanlig vecka rör på sig ungefär en timme eller mindre. Vanligast var att barn och unga var fysiskt aktiva 4–6 timmar i veckan. Bland pojkarna uppgav var fjärde (29 %) att de var fysiskt aktiva sju eller flera timmar under en vanlig vecka, medan var tionde (13 %) menade att de under en vanlig vecka är fysiskt aktiva en timme eller mindre. Bland flickorna uppgav en tredjedel (32 %) att den är fysiskt aktiv sju eller flera timmar i veckan. Av flickorna uppgav ingen att den inte var fysiskt aktiv alls under en vanlig vecka, men en knapp tiondedel (8 %) uppgav att de var fysiskt aktiva 30–60 minuter i veckan. Bland ungdomarna på de högre årskurserna var det ingen som uppgav att den är fysiskt aktiv 30 minuter eller mindre i veckan, dock uppgav drygt var tionde (15 %) att de var fysiskt aktiva ungefär 60 minuter i veckan. Bland de unga på de högre årskurserna uppgav lite mindre än en tredjedel (27 %) att de var fysiskt aktiva minst sju timmar i veckan. Av barnen i årskurs fem uppgav en tredjedel (33 %) att de var fysiskt aktiva minst sju timmar i veckan. Lite under var tionde (7 %) uppgav att de var fysiskt aktiva en timme eller mindre under veckan. Det fanns inga signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar eller årskurserna gällande mängden timmar de uppgav att de är fysiskt aktiva under en vanlig vecka.



Figur 3 Mängden timmar i veckan som de åländska barnen och ungdomarna uppger att de är fysiskt aktiva under en vanlig vecka, årskurs 5 och högre årskurserna (n = 144).

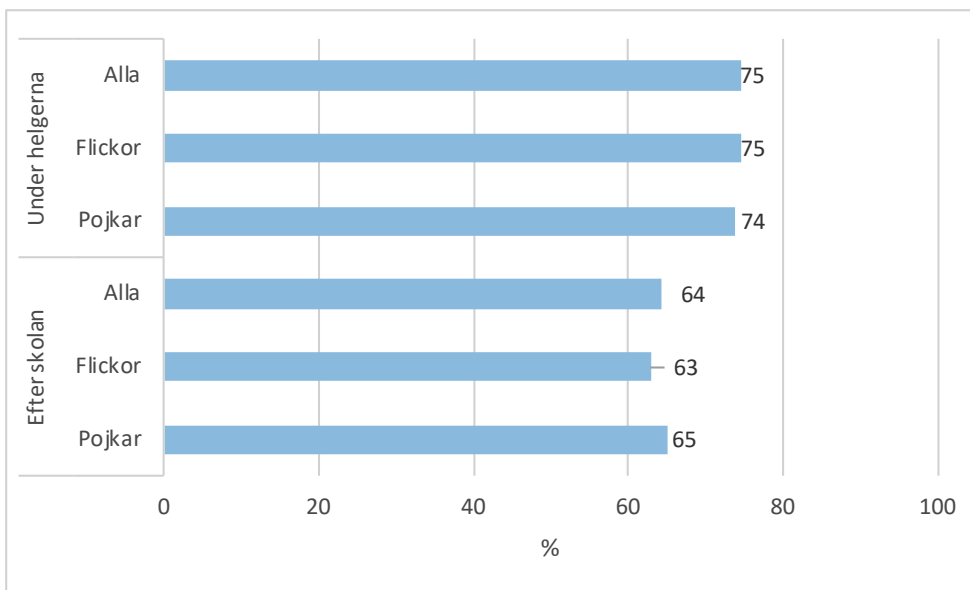
Färre barn och unga på Åland (31 %) var fysiskt aktiva minst sju timmar per vecka än barn och unga i Svenskfinland (37 %) och finskspråkiga skolor (42 %) (figur 4).



Figur 4 Andelen (%) barn och unga på Åland (n = 144), i Svenskfinland (n = 338) och bland finskspråkiga (n = 3230) som är fysiskt aktiva minst sju timmar i veckan, årskurs 5 och högre årskurserna.

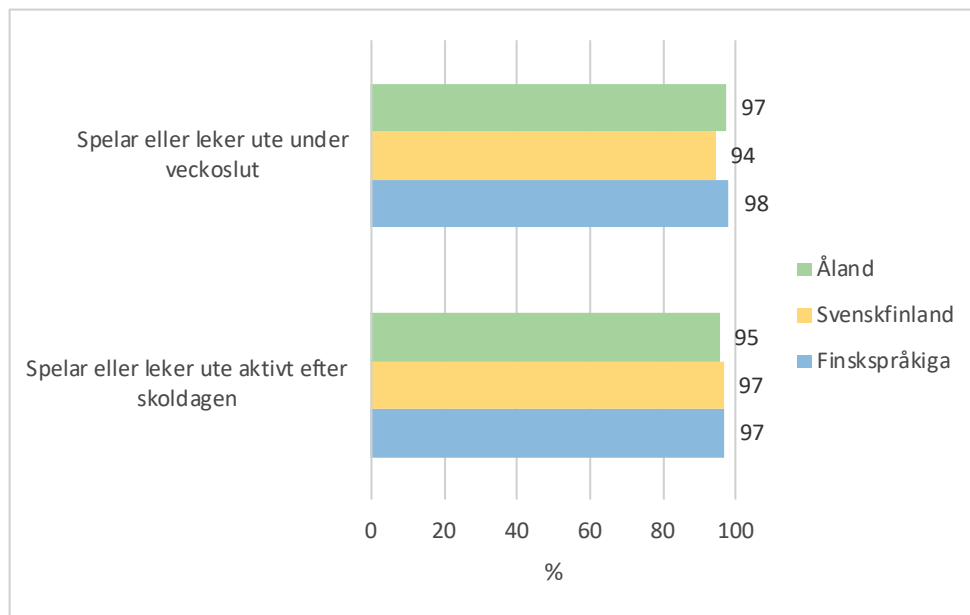
Barn i årskurs 1 fysiska aktivitet på egen hand utanför skoltid

Bland barnen i årskurs 1 uppgav över hälften (64 %) att de ofta är ute och leker eller spelar aktivt efter skolan (figur 5). Flickor (63 %) och pojkar (65 %) var i samma grad ofta aktivt ute och spelade eller lekte efter skolan. Andelen barn som uppgav att de aldrig leker eller spelar aktivt ute efter skolan var väldigt liten (< 5 %). Av de åländska barnen i årskurs 1 uppgav fyra av fem (75 %) att de under helgerna ofta var ute och lekte eller spelade aktivt. Flickorna (75 %) och pojkarna (74 %) var i samma grad ofta under helgerna. Endast en obetydlig andel (< 4 %) av barnen uppgav att de aldrig var ute och spelade eller lekte aktivt under helgerna.



Figur 5 Andelen barn (%) i årskurs 1 som ofta leker eller spelar aktivt ute under helgerna och efter skolan, åländska skolor (n = 109–110)

De åländska barnen i årskurs 1 lekte eller spelade ute under helgerna (97 %) och efter skolan (95 %) i samma utsträckning som barn i resten av Svenskfinland (helger: 94 %; vardagar: 97 %) och i de finskspråkiga skolorna (helger: 98 %; vardagar: 97 %) (figur 6).



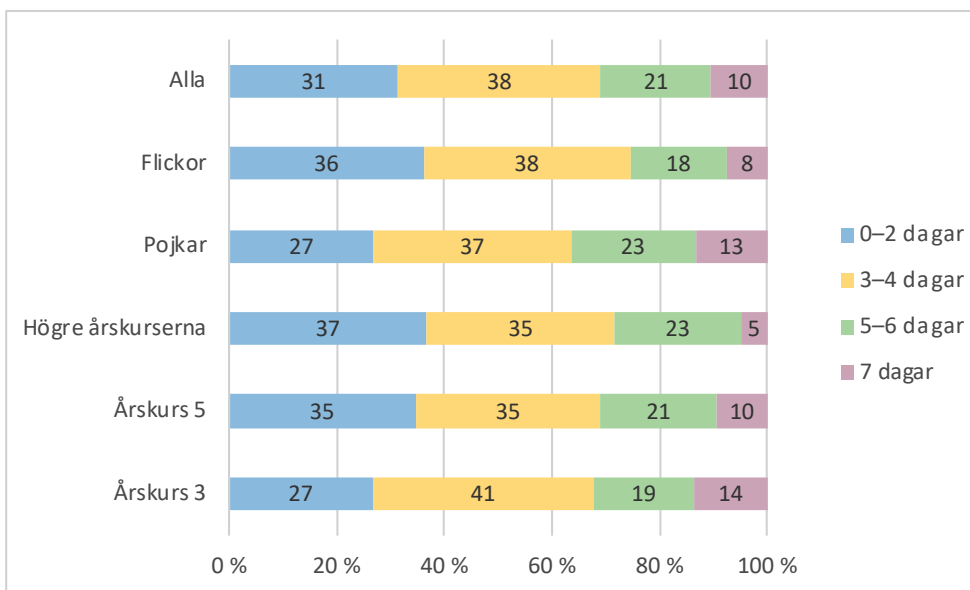
Figur 6 Andelen (%) åländska ($n = 109-110$), i Svenskfinland ($n = 177-179$) och finskspråkiga ($n = 905-923$) barn som spelar eller leker ute under veckosluten samt efter skolan, årskurs 1

Ansträngande fysisk aktivitet

I frågeformuläret definierades ansträngande fysisk aktivitet som all den aktivitet där hjärtat slår snabbare och man blir klart andfådd. Som exempel på ansträngande fysisk aktivitet gavs fartfyllda spel, lekar, löpning eller skidning. Frågan om hur många dagar under en vecka barnen utövade ansträngande fysisk aktivitet ställdes inte till barnen i årskurs 1. WHO rekommenderar att barn och unga i åldern 5–17 år utövar ansträngande fysisk aktivitet minst tre dagar i veckan (World Health Organization, 2010).

Antalet dagar under en vanlig vecka som barn och unga utövar ansträngande fysisk aktivitet

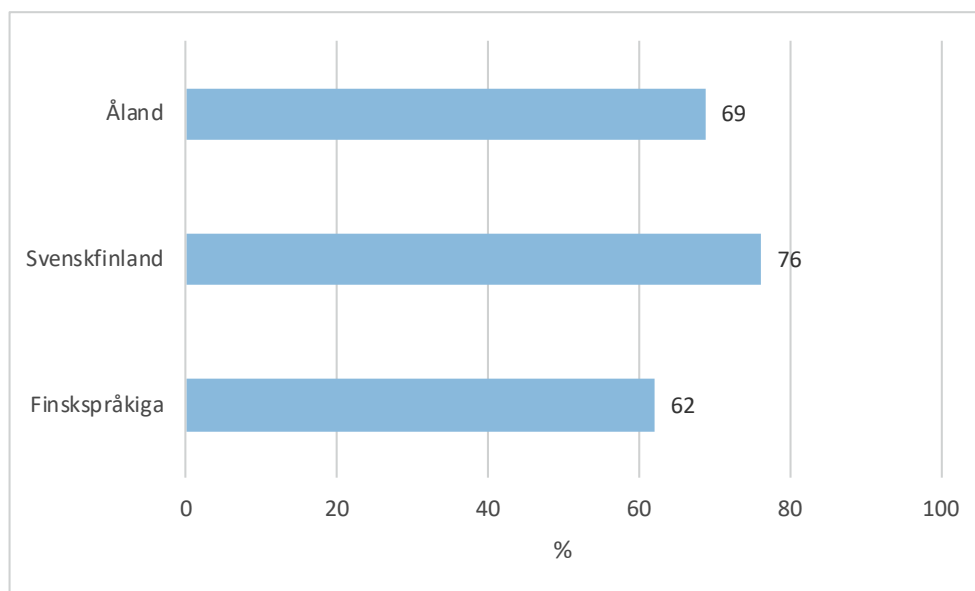
Av de åländska barnen och ungdomarna uppgav nästan sju av tio (69 %) att de utövade ansträngande fysisk aktivitet tre eller flera dagar i veckan (figur 7). Var tionde (10 %) av de åländska barnen och ungdomarna uppgav att de höll på med ansträngande fysisk aktivitet dagligen. Flickorna (8 %) och pojkarna (13 %) utövade ansträngande fysisk aktivitet sju dagar i veckan i samma utsträckning. Antalet dagar barn och unga utövade ansträngande fysisk aktivitet minskande med stigande ålder. Bland barnen på årskurs 3 och 5 uppfyllde ungefär sju av tio (73 % respektive 66 %) rekommendationer. Bland ungdomarna på de högre årskurserna var motsvarande antal tre av fem (63 %). Andelen barn och unga på Åland som uppgav att de utövar ansträngande fysisk aktivitet 0–2 dagar i veckan var nästan en tredjedel (31 %). Andelen som uppgav att de utövade ansträngande fysisk aktivitet 0–2 dagar i veckan stiger med stigande ålder (årskurs 3: 27 %; årskurs 5: 35 %; högre årskurserna: 37 %). Skillnaden mellan årskurserna och könen var inte signifikanta.



Figur 7 Antalet dagar i veckan som åländska barn och unga (%) uppger att de vanligen utövar ansträngande fysisk aktivitet, (n = 268), årskurserna 3, 5 och högre årskurserna

Antalet dagar som barn och unga uppger att de utövar ansträngande fysisk aktivitet under en vanlig vecka har hållits oförändrad mellan år 2016 och 2018. År 2016 uppgav ungefär var tionde (8 %) att de utövade ansträngande fysisk aktivitet varje dag (Hampf & Roos, 2017). Också år 2018 uppgav var tionde (10 %) att de utövade ansträngande fysisk aktivitet varje dag. Andelen barn och unga som uppgav att de utövade ansträngande fysisk aktivitet två eller färre dagar i veckan var en tredjedel (29 %) år 2016 (Hampf & Roos, 2017) och har hållits på samma nivå år 2018 (31 %).

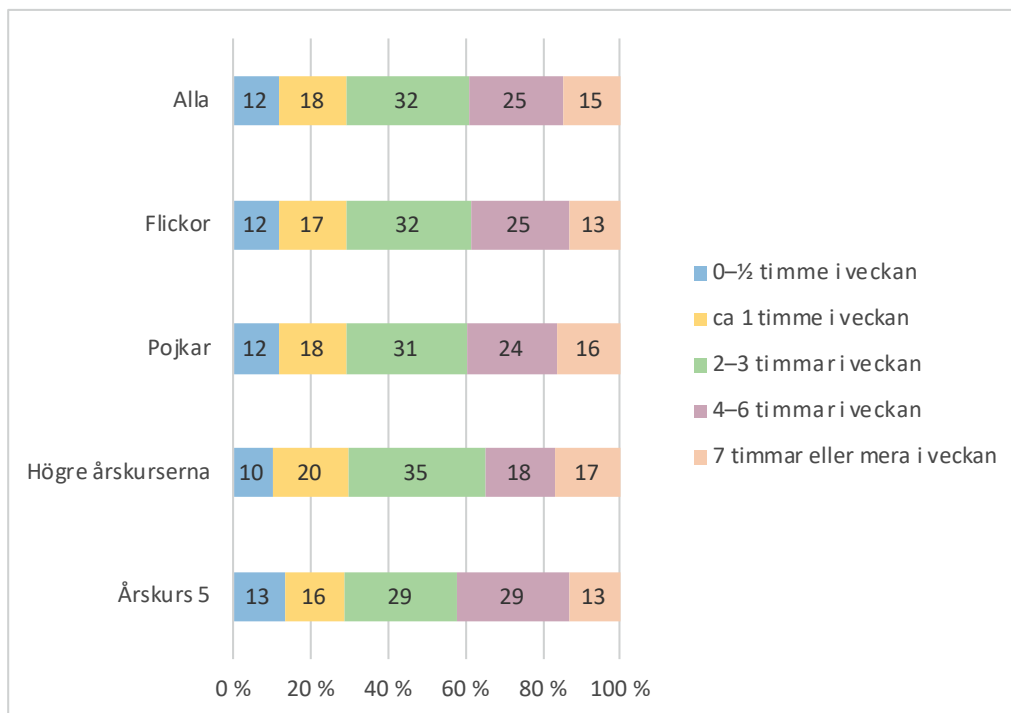
Åländska (69 %) och finskspråkiga (62 %) barn och unga uppfyllde WHO:s rekommendationer för ansträngande fysisk aktivitet minst 3 dagar i veckan mera sällan än barn och unga i resten av Svenskfinland (76 %) (figur 8). Skillnaden mellan åländska och finskspråkiga barn och unga var inte signifikant. Resultaten är i linje med resultaten från år 2016 (Åland: 71 %; Svenskfinland: 73 %; finskspråkiga: 62 %) (Hampf & Roos, 2017).



Figur 8 Andelen barn och unga (%) på Åland ($n = 268$), i Svenskfinland ($n = 531$) och i finskspråkiga skolor ($n = 4855$) som uppger att de under en normal vecka utövar ansträngande fysisk aktivitet 3–7 dagar i veckan, årskurserna 3, 5 och högre årskurserna

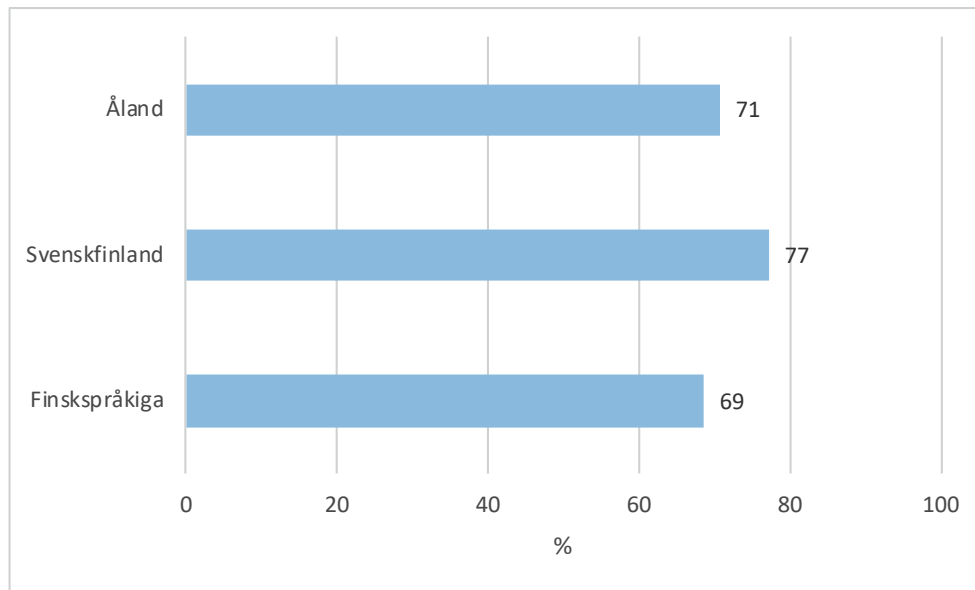
Antalet timmar barn och unga utövar ansträngande fysisk aktivitet under en vanlig vecka

Frågorna om antalet timmar som barn och unga utövar ansträngande fysisk aktivitet ställdes endast till barn och unga i årskurs 5 och högre årskurserna. Omkring en tredjedel (32 %) av åländska barn och unga, oberoende av kön eller årskurs, uppgav att de utövade ansträngande fysisk aktivitet 2–3 timmar i veckan (figur 9). En klar majoritet (71 %) uppgav att de är ansträngande fysiskt aktiva minst två timmar i veckan. Dock är det ungefär en fjärdedel (28 %) av åländska barn och unga som uppger att de är ansträngande fysiskt aktiva mindre än en timme per vecka. Det fanns inga signifikanta skillnader mellan könen eller årskurserna gällande mängden timmar ansträngande fysisk aktivitet under en vanlig vecka.



Figur 9 Mängden timmar i veckan som åländska barn och unga uppger att de utövar ansträngande fysisk aktivitet under en vanlig vecka, (n = 143), årskurs 5 och högre årskurserna

Det fanns ingen statistisk signifikant skillnad mellan de åländska barnen och ungdomarna (71 %) i årskurs 5 och på de högre årskurserna och barn och ungdomar i resten av Svenskfinland (77 %) och i finskspråkiga skolor (69 %) gällande andelen som utövade ansträngande fysisk aktivitet minst 3 timmar under en vecka (figur 10).

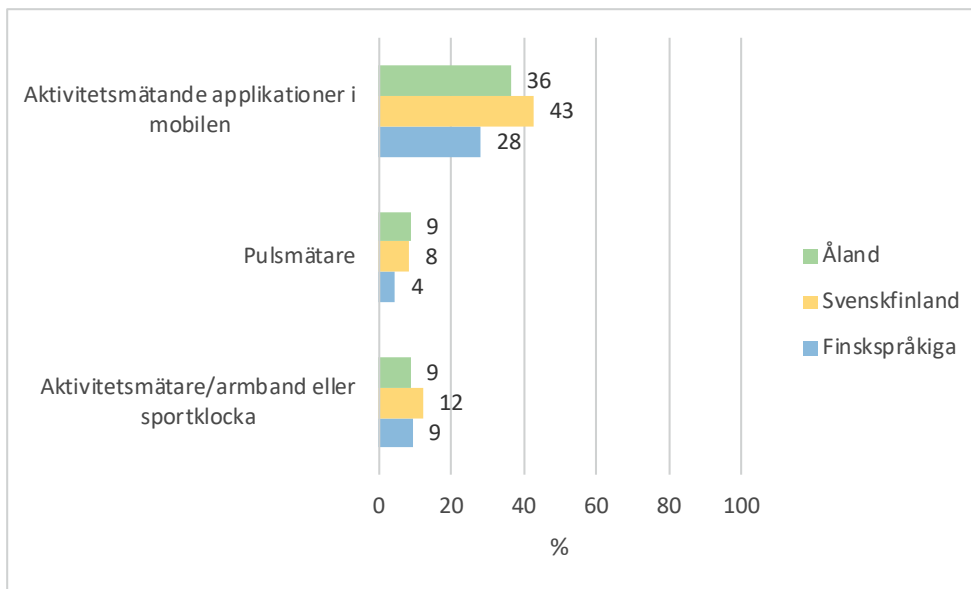


Figur 10 Andelen (%) barn och unga som utövar ansträngande fysisk aktivitet 3 timmar eller mera under en vecka, Åland (n=143), Svenskfinland (n=336) och finskspråkiga (n=3206), årskurs 5 och högre årskurser

Användning av aktivitetsmätande apparater

Frågor gällande användningen av aktivitetsmätande apparater ställdes till barn och unga i årskurs 5 och på de högre årskurserna. Hälften (49 %) av åländska barn och unga i årskurs 5 och i de högre årskurserna (n = 141) uppger att de använder sig av en applikation i smarttelefonen som mäter deras fysiska aktivitet. Var femte uppger att de använder sig av aktivitetsmätare/-armband/sportklocka (19 %, n = 140) eller pulsmätare (21 %, n = 140).

Barn och unga på Åland (36 %) och i Svenskfinland (43 %) använde sig i större utsträckning av aktivitetsmätande applikationer i mobilen än de finskspråkiga barnen och ungdomarna (28 %) (figur 11). Skillnaden var inte signifikant mellan åländska och andra barn och unga gällande aktivitetsmätande applikationer. Svenskspråkiga barn och unga både på fastlandet (8 %) och på Åland (9 %) använde sig signifikant mera av pulsmätare än de finskspråkiga (4 %). Aktivitetsmätare/-armband eller sportklocka användes i samma utsträckning i alla grupper (Åland: 9 %; Svenskfinland: 12 %; finskspråkiga: 9 %).



Figur 11 Andelen (%) barn och unga på Åland ($n = 139-141$), i Svenskfinland ($n = 324-334$) och i finskspråkiga skolor ($n = 3153-3200$) som använder sig av olika sätt att mäta fysisk aktivitet nästan dagligen eller oftare, årskurs 5 och högre årskurser

Sammanfattning

Lite mera än en tredjedel av åländska barn och ungdomar uppfyllde rekommendationerna för fysisk aktivitet minst en timme per dag under den senaste veckan. Mängden fysisk aktivitet minskade med åldern, på årskurs 1 uppgav över hälften av barnen att de dagligen var fysiskt aktiva minst en timme, medan bland ungdomarna på de högre årskurserna var motsvarande siffra var tionde. De åländska barnen och ungdomarna uppfyllde rekommendationerna för fysisk aktivitet i samma grad som barn och unga i resten av Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna. En tredjedel av barn och unga uppgav sig vara fysiskt aktiva minst sju timmar under en vanlig vecka. En tiondedel av barnen och ungdomarna uppgav att de är fysiskt aktiva mindre än en timme per vecka. De åländska barnen och ungdomarna uppgav i lägre grad att de var fysiskt aktiva minst sju timmar i veckan än barn och unga i resten av Svenskfinland och bland de finskspråkiga. Andelen barn och unga som år 2018 uppgav att de varit fysiskt aktiva minst en timme per dag under de senaste sju dagarna har ökat från år 2016. Precis som år 2016 kunde man år 2018 se att mängden fysisk aktivitet sjunker med stigande ålder.

Nästan sju av tio åländska barn och unga uppfyllde rekommendationerna att utöva ansträngande fysisk aktivitet minst tre dagar i veckan. Barns och ungas utövande av ansträngande fysisk aktivitet under en vanlig vecka har hållits oförändrad sedan år 2016. Åländska barn och unga uppfyllde rekommendationerna för ansträngande fysisk aktivitet mera sällan än barn och unga i Svenskfinland. Bland barnen i årskurs 1 uppgav majoriteten att de efter skolan och under helgerna ofta var ute och lekte eller spelade. Det fanns dock en liten andel av barnen som uppgav att de aldrig var ute och spelade eller lekte aktivt efter skolan eller under helgen.

4 Deltagande i motion och idrott

Idrottsföreningarna är en viktig del av samhället, då de sprider information om sunda levnadsvanor, fostrar barn och unga samt har en viktig roll för gemenskapen (Koski & Mäenpää, 2018). I Finland finns det för tillfället omkring 10 000 idrottsföreningar (Koski, 2013). År 2016 fanns det 135 olika sorters idrottsgrensföreningar (Koski & Mäenpää, 2018). Under de senaste 30 åren har andelen medlemmar under 13 år i de olika idrottsföreningarna ökat, vilket inte kan förklaras med stora årskullar (Koski & Mäenpää, 2018). Allt flera och yngre barn söker sig till en hobby i en idrottsförening. Enligt LIITU-2016 utövade 62 procent av barn och unga i Finland en hobby i en idrottsförening (Mononen, Blomqvist, Koski, & Kokko, 2016). På Åland var motsvarande mängd två tredjedelar (Hampf & Roos, 2017).

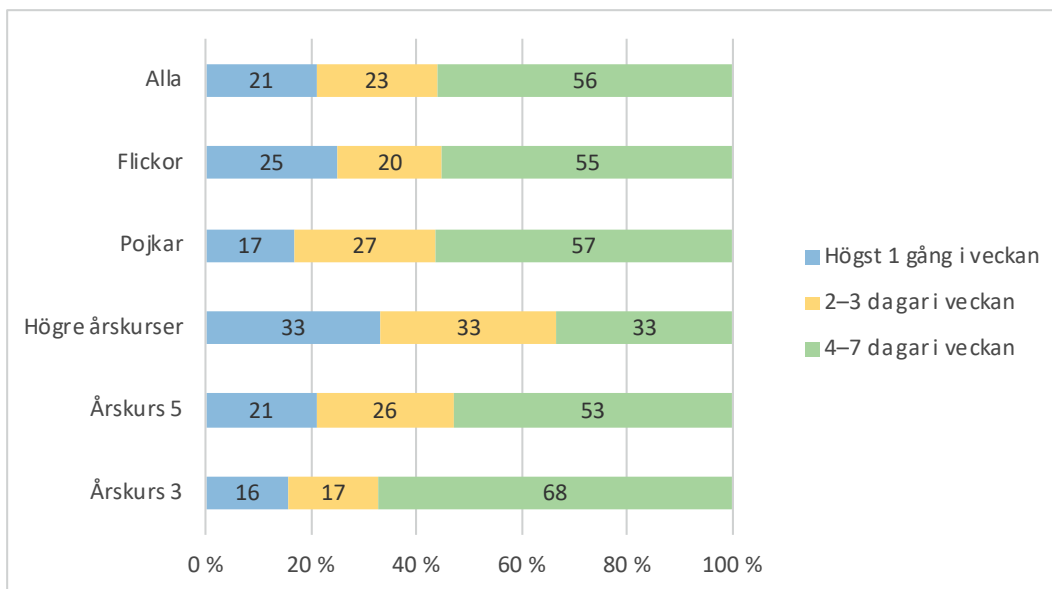
I LIITU-studien 2016 framkom det att finländska barn börjar en hobby i en idrottsförening vid sex till sju års ålder (Mononen m.fl., 2016). På Åland var medelåldern för att börja en idrottshobby fem år (Hampf & Roos, 2017).

Den här LIITU-studien kartlade barns och ungas medverkande i idrottsföreningar, vilka grenar som utövades, i vilken ålder idrottshobbyn inleddes, hur många och långa träningarna var samt om barn och unga deltog i tävlingar eller serier. Dessutom fanns det frågor om orsaker till att sluta en hobby eller att inte har börjat en (bilaga 1, fråga 41–42).

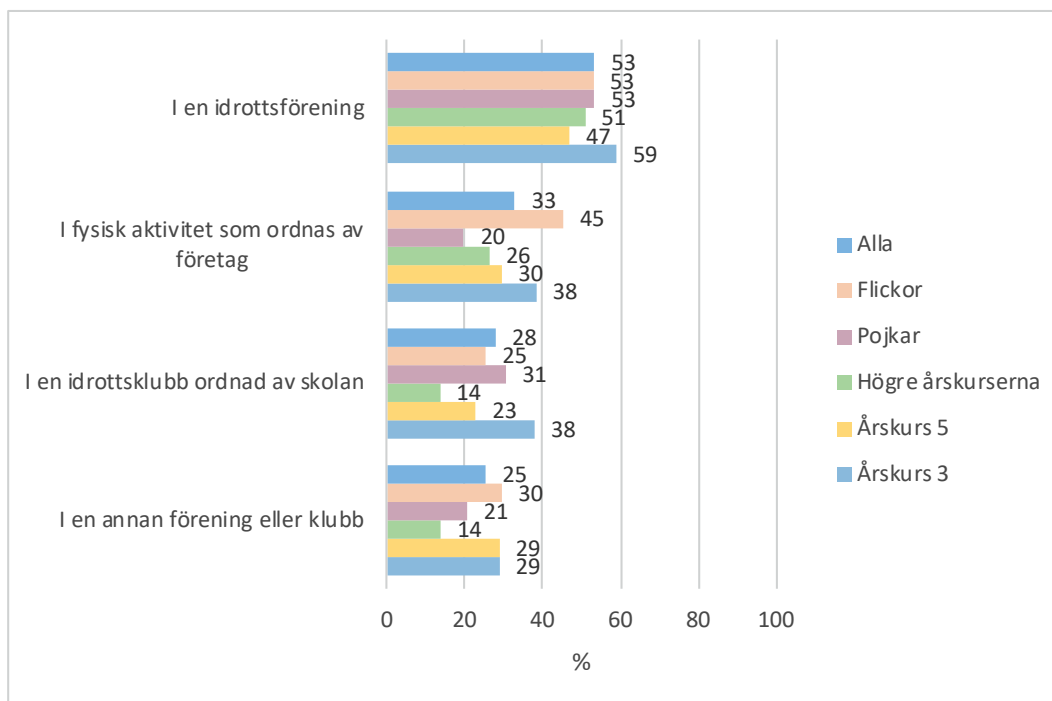
Barns och ungas deltagande i olika motions- och idrottsaktiviteter

Bland de åländska barnen och ungdomarna deltog mellan hälften och tre fjärdedelar ($n = 255\text{--}264$) mindre än en gång i veckan eller inte alls i någon ledd motions- eller idrottsaktivitet (idrottsförening, idrottsklubbar i skolan, andra föreningar eller företag inom idrottsområdet) (figur 13). I påståendet definierades fysisk aktivitet som ordnas av företag som t.ex. konditionssal, dansskola och ridning. Flest barn och unga var fysiskt aktiva på egen hand på sin fritid, nio av tio (91 %) uppgav att de på egen hand idrottar en gång per vecka eller oftare (figur 12). Minst utnyttjade barn och unga möjligheterna att vara fysiskt aktiv inom andra klubbar och föreningar än idrottsföreningar, nästan åtta av tio (75 %) uppgav att de mindre än en gång per vecka är fysiskt aktiva på detta sätt (figur 13). Av organiserade idrottsaktiviteter var idrottsföreningsverksamheten den populäraste, hälften (53 %) av de åländska barnen och ungdomarna uppgav att de deltog i denna typ av verksamhet minst en gång i veckan.

Flickor utnyttjade oftare än pojkar fysisk aktivitet ordnad av företag (figur 13). Inom de andra områdena fanns det inga signifikanta statistiska skillnader mellan flickor och pojkar. Mellan årskurserna fanns det skillnader gällande idrottande på egen hand och deltagande i idrottsklubbar ordnade av skolan. Barnen i årskurs 3 idrottade mera på egen hand än de äldre barnen och ungdomarna (figur 12). Barnen i årskurs 3 utnyttjade även idrottsklubbar ordnade av skolan mera än barn och unga på andra årskurser (figur 13).



Figur 12 Andelen (%) barn och unga som är fysiskt aktiva på egen hand på sin fritid, åländska skolor (n = 266), årskurs 3, 5 och högre årskurser



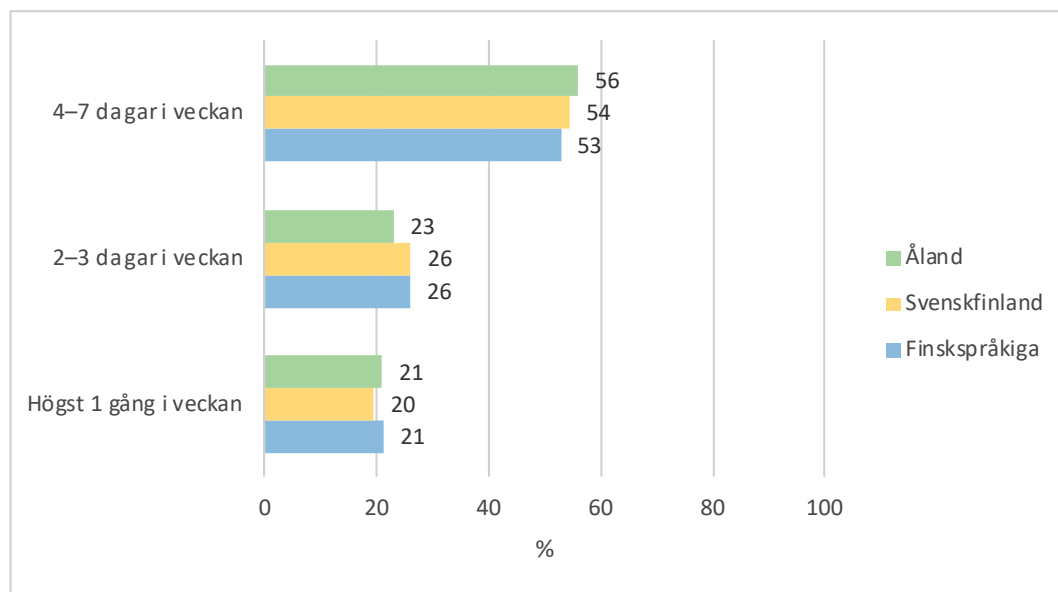
Figur 13 Andelen (%) barn och unga som uppgav att de deltog i aktiviteter minst en gång i veckan, åländska skolor (n = 255–264), årskurs 3, 5 och högre årskurser

Idrottande på egen hand har hållits kvar som den vanligaste idrottsformen bland barn och unga, precis som år 2016, även då uppgav nio av tio barn och unga att de idrottar på egen hand (Hampf & Roos, 2017). Andelen pojkar som uppgav att de idrottar på egen hand två eller flera dagar i veckan har ökat sedan år 2016, då var andelen sju av tio (71 %) pojkar (Hampf & Roos, 2017) mot lite mera

än åtta av tio 2018 (84 %). Flickornas idrottande på egen hand har hållits relativt stabil (jmf. Hampf & Roos, 2017). Även årskursernas idrottande på egen hand har hållits stabil och minskandet av idrottande på egen hand med stigande ålder håller i sig från år 2016 (jmf. Hampf & Roos, 2017).

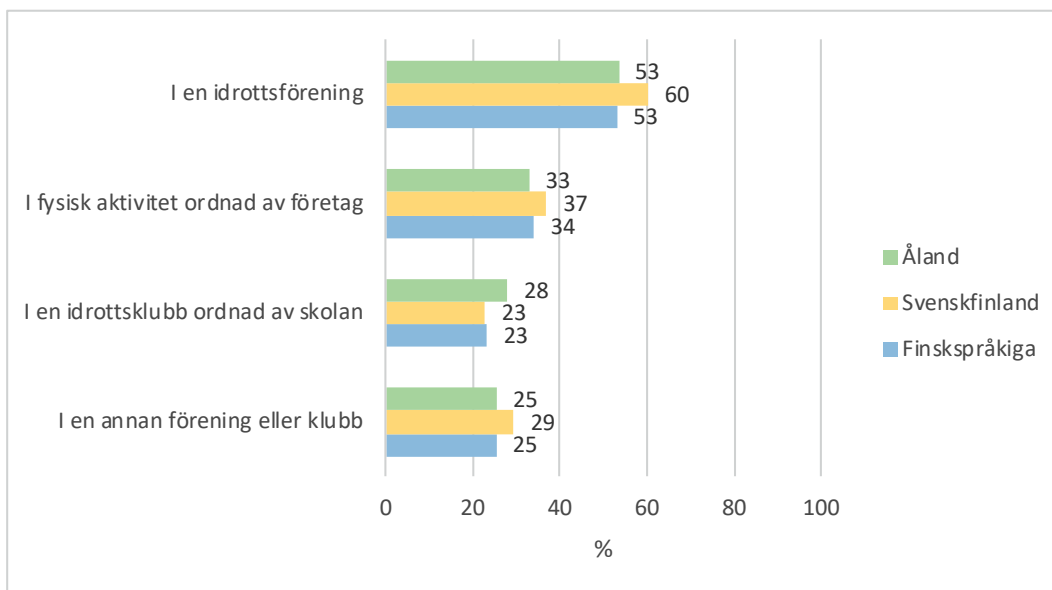
Andelen barn och unga som deltar i någon form av ledd idrottsaktivitet minst en gång i veckan har minskat sedan år 2016, med undantag för deltagandet i idrottsförening som hållits på samma nivå (jmf. Hampf & Roos, 2017). Skillnaderna mellan flickor och pojkars deltagande i idrottsförening är lägre nu år 2018 än vad det var år 2016. År 2016 år sedan deltog nästan sju av tio (68 %) av pojkarna i idrottsföreningsverksamhet minst en gång i veckan (Hampf & Roos, 2017), medan år 2018 var andelen ungefär hälften (53 %). Bland flickorna deltog år 2016 lite mindre än var tredje (30 %) flicka i idrottsföreningsverksamheten (Hampf & Roos, 2017), medan andelen år 2018 var ungefär hälften (53 %). Idrottsföreningsverksamheten har bland flickor gått förbi fysisk aktivitet ordnad av företag som populäraste idrottsaktivitet (jmf. Hampf & Roos, 2017).

De åländska barnen och ungdomarna rörde på sig på egen hand i samma utsträckning som andra barn och unga i Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna (figur 14).



Figur 14 Andelen (%) barn och unga som rör på sig på egen hand, Åland (n = 266), Svenskfinland (n = 517) och finskspråkiga (n = 4805), årskurs 3, 5 och högre årskurserna

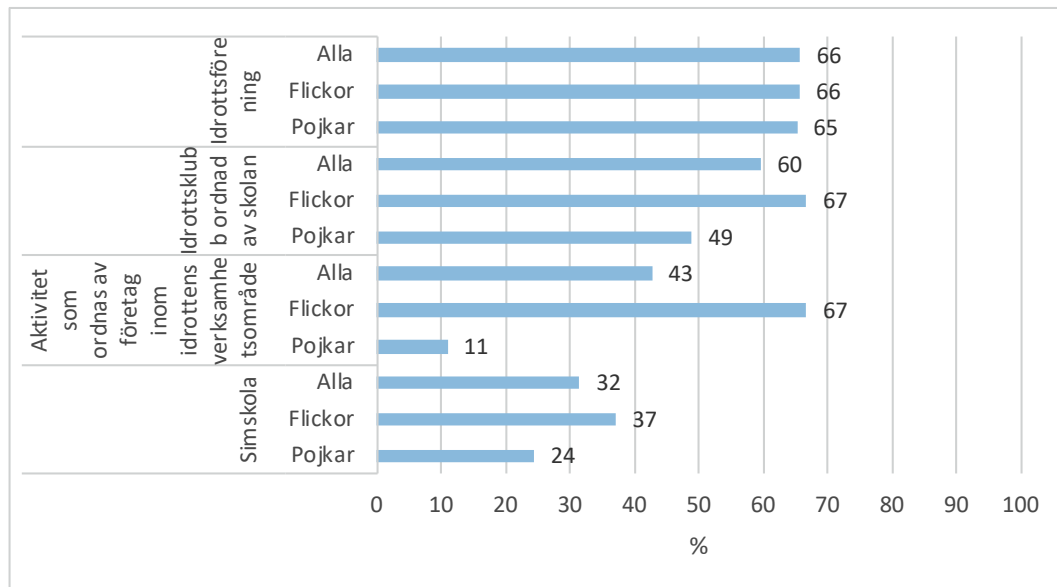
Barn och unga på Åland deltog i samma grad i olika ordnade fysiska aktiviteter som barn och unga i Svenskfinland och bland finskspråkiga (figur 15). Idrottande i en idrottsförening var den vanligaste formen i alla grupperna.



Figur 15 Andelen (%) barn och unga i åländska skolor ($n = 255-264$), i Svenskfinland ($n = 507-517$) och finskspråkiga skolor ($n = 4750-4807$) som uppger att de minst 1 gång i veckan utövar fysisk aktivitet i dessa motions- eller idrottsaktiviteter, årskurs 3, 5 och högre årskurser

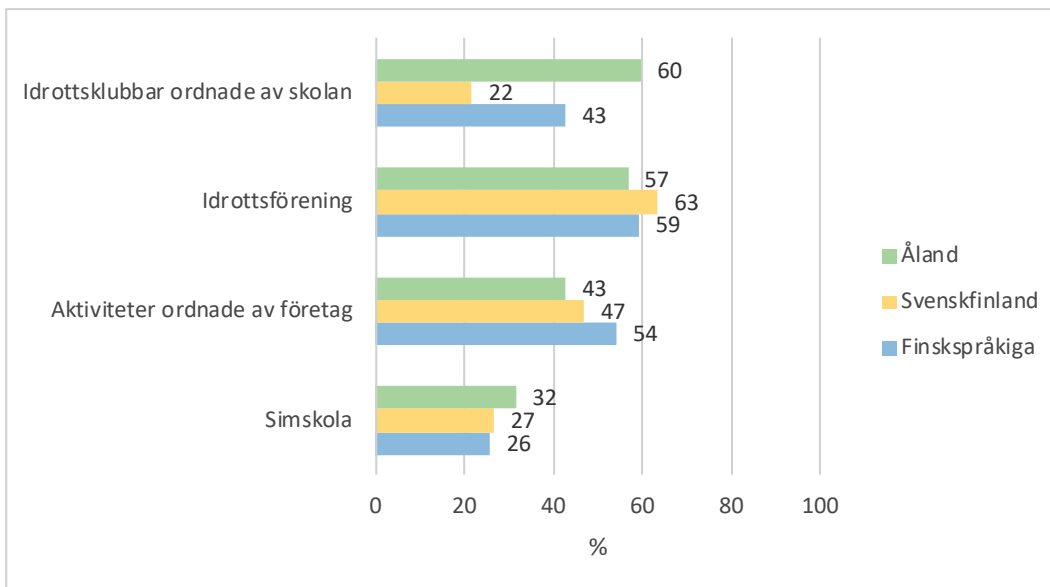
Barnens deltagande i idrottsföreningsverksamheten och annan ledd idrott i årskurs 1

Bland barnen i årskurs 1 på Åland uppgav över hälften (66 %) att de regelbundet deltog i aktiviteter i en idrottsförening (figur 16). En lika stor andel flickor som pojkar på årskurs 1 deltog regelbundet i idrottsföreningsverksamhet. En tredjedel (32 %) av barnen i årskurs 1 deltog regelbundet i simskoleverksamhet under sin fritid. Bland flickorna i årskurs 1 deltog nästan sju av tio (67 %) regelbundet i en aktivitet som ordnas av ett företag inom idrottens verksamhetsområde (t.ex. ridning, slalomåkning, danslektioner eller aktiviteter i en aktivitetshall) jämfört med pojkarnas en av tio (11 %).



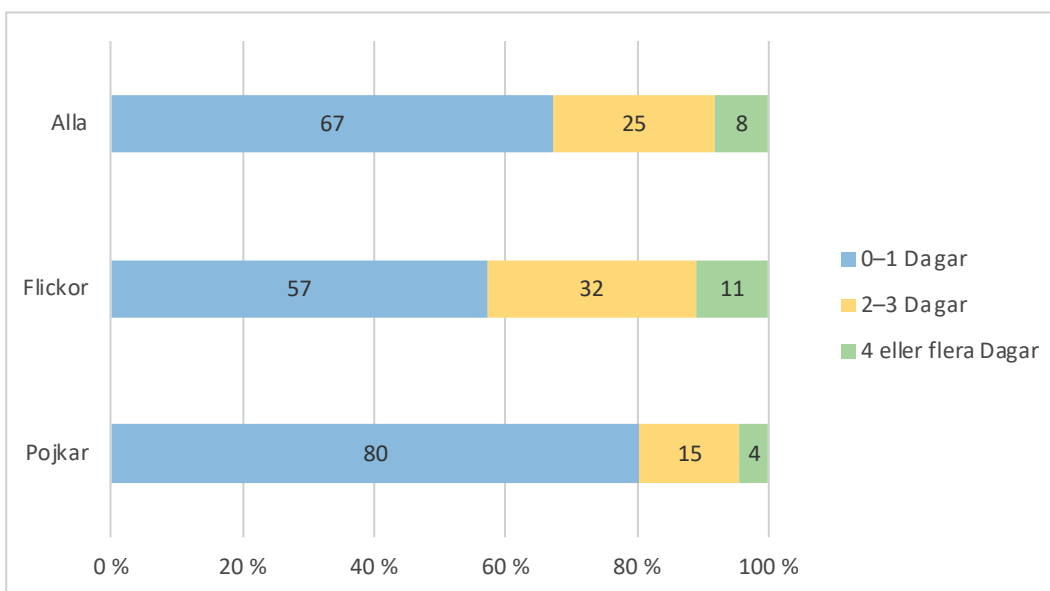
Figur 16 Andelen (%) barn i årskurs 1 som uppgav att de regelbundet på sin fritid idrottar i en idrottsförening, deltar regelbundet i simskola, idrottar regelbundet i någon aktivitet som ordnas av företag inom idrottens verksamhetsområde (t.ex. ridning, slalomåkning, danslektioner eller i aktivitetshall) eller deltar i idrottsklubbar som ordnas av skolan, åländska skolor (n = 108)

Åländska barn (32 %) i årskurs 1 deltog regelbundet i simskolor i samma utsträckning som barnen i resten av Svenskfinland (27 %) och i finskspråkiga skolor (26 %) (figur 17). Det samma gällde deltagandet i idrottsföreningsverksamhet. Barnen i årskurs 1 på Åland uppgav i högre grad än de andra barnen i årskurs 1 att de regelbundet deltog i idrottsklubbar som ordnades av skolan. Däremot utnyttjade förstaklassarna på Åland (43 %) olika företags aktiviteter mindre regelbundet än barnen i resten av Svenskfinland (47 %) och bland de finskspråkiga (54 %). De åländska barnens lägre deltagandel i kommersiell fysisk aktivitet kan bero på ett mindre utbud på Åland jämfört med på fastlandet.



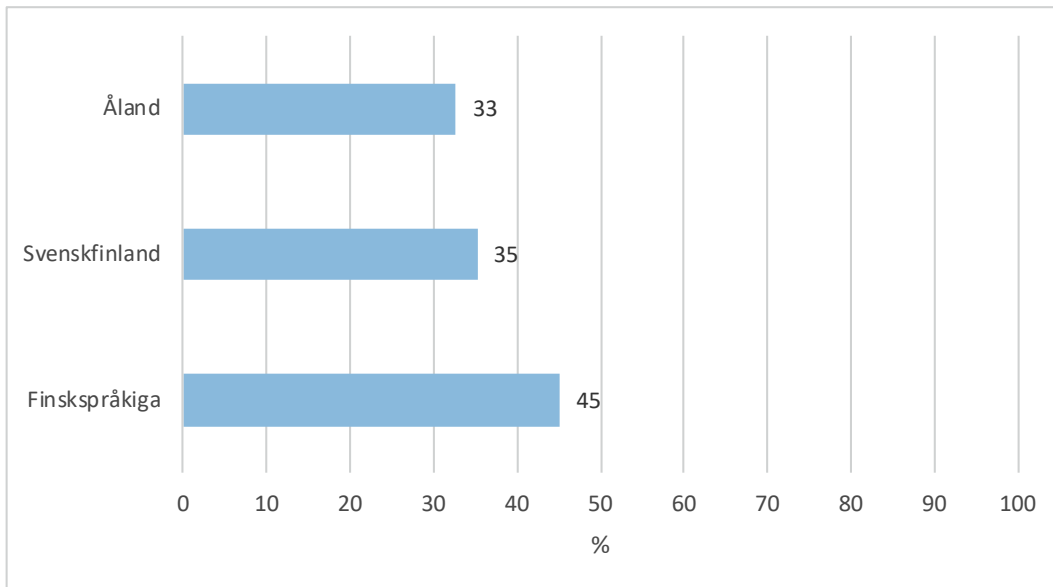
Figur 17 Andelen (%) barn i årskurs 1 på Åland ($n = 108-110$), i Svenskfinland ($n = 173-177$) och bland finskspråkiga ($n = 907-926$) som uppgav att de regelbundet deltar i olika arrangerade fysiska aktiviteter

I årskurs 1 uppgav majoriteten (67 %) av barnen att de deltog en dag eller mindre i aktiviteter som ordnades av idrottsföreningar (figur 18). En tredjedel (32 %) av flickorna uppgav att de deltog i idrottsföreningsverksamhet två till tre dagar i veckan. Flickorna deltog oftare än pojkarna flera dagar i veckan i idrottsföreningsverksamhet.



Figur 18 Antalet dagar som andelen (%) barn i årskurs 1 deltar i idrottsföreningsverksamhet under veckan, åländska skolor ($n = 110$)

En större andel av de finskspråkiga barnen (45 %) i årskurs 1 deltog i föreningsverksamhet två eller flera dagar i veckan än barn på Åland (33 %) (figur 19). Mellan barnen på Åland och i resten av Svenskfinland (35 %) fanns det ingen statistiskt signifikant skillnad.

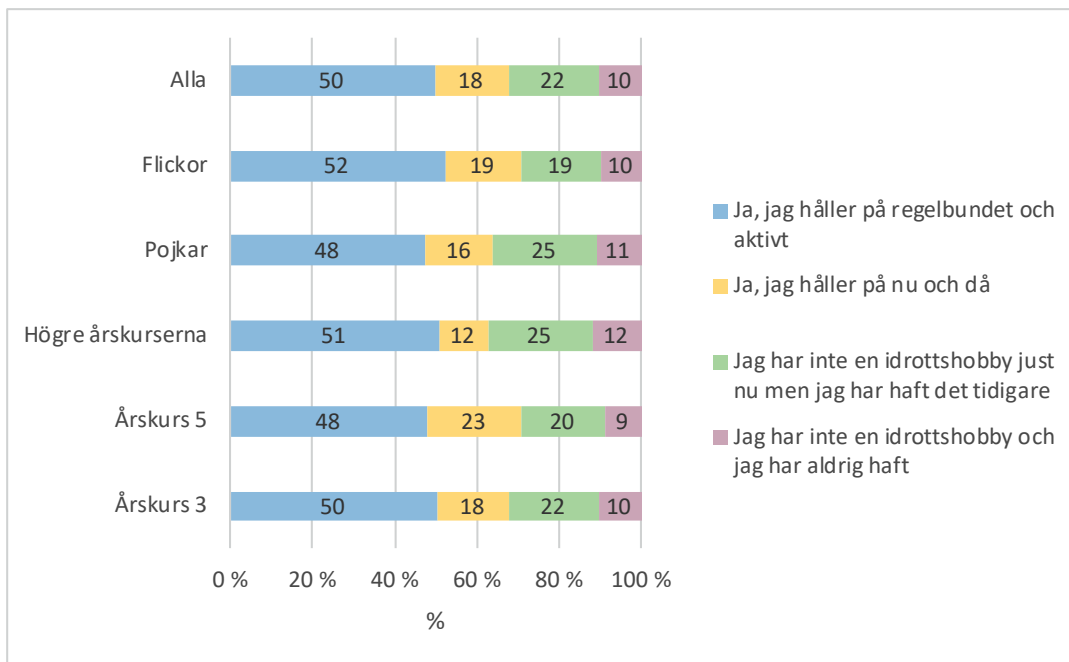


Figur 19 Andelen (%) barn i årskurs 1 som deltar i föreningsverksamhet två eller flera dagar i veckan, Åland (n=110), Svenskfinland (n=176) och finskspråkiga (n=929)

Deltagande i idrottsföreningsverksamhet

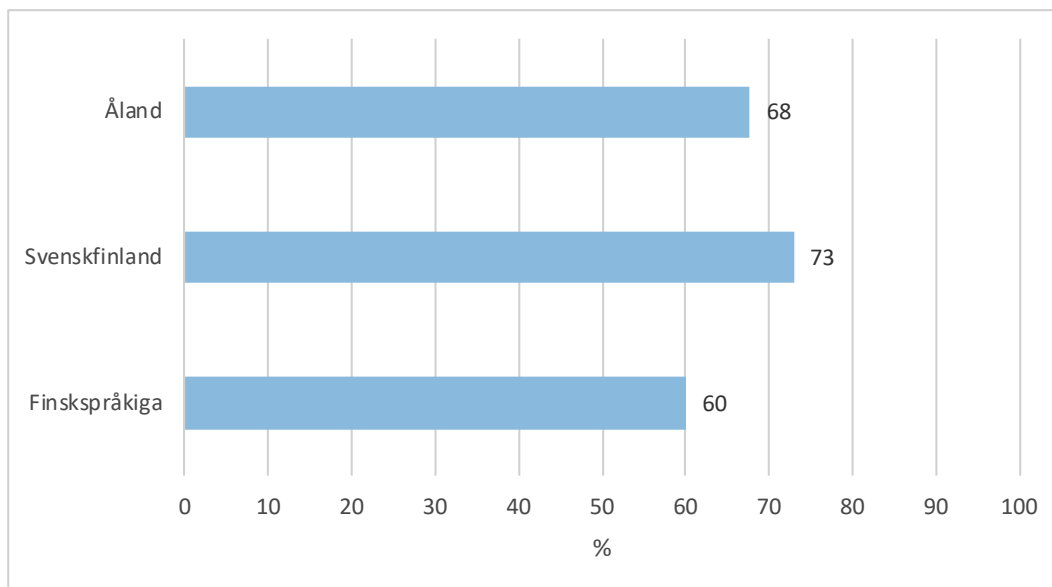
Åländska barn och unga började en idrottshobby i medeltal i sex års ålder ($\pm 2,2$ år) (n = 117). Sju av tio (74 %) barn hade påbörjat sin idrottshobby senast vid sju års ålder. Det fanns inga statistiskt signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar gällande åldern för att börja sin idrottshobby.

Nästan sju av tio (67 %) barn och unga uppgav att de har en hobby som de antingen deltar aktivt i eller nu och då (figur 20). En dryg femtedel (22 %) uppgav att de hade haft en idrottshobby, men inte hade det just nu. En tiondel (10 %) uppgav att de inte har eller har haft en idrottshobby. Andelen som hade en idrottshobby och höll på med den aktivt var omkring hälften oberoende av kön (F: 52 %; P: 48 %) och skolnivå (åk 3: 50 %; åk 5: 48 %; högre årskurserna: 51 %). Det fanns inga signifikanta skillnader mellan könen eller årskurserna. Andelen barn och unga på Åland som har en idrottshobby är oförändrad vid de två mätpunkterna (2018: 68 %; 2016: 67 %). Det samma gäller andelen barn och unga som uppgav att de haft en idrottshobby, men slutat den (2018: 22 %; 2016: 20 %) samt andelen som uppgav att de aldrig haft en idrottshobby (2018: 10 %; 2016: 13 %) (jmf. Hampf & Roos, 2017).



Figur 20 De åländska barnens och ungas fördelning (%) gällande hobby i en idrottsförening, ($n = 263$), årskurs 3, 5 och högre årskurserna

Andelen barn och unga på Åland (68 %) som uppgav att de har en idrottshobby i en förening skilde sig inte statistiskt signifikant från barn och unga i resten av Svenskfinland (73 %) eller i finskspråkiga skolor (60 %) (figur 21).

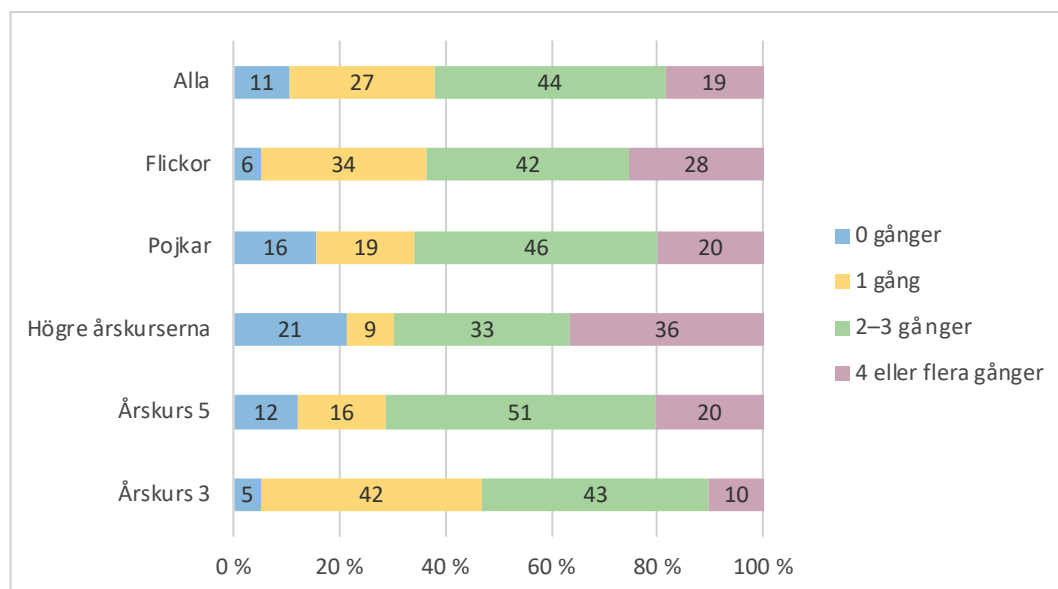


Figur 21 Andelen (%) barn och unga på Åland ($n = 263$), i resten av Svenskfinland ($n = 509$) och bland finskspråkiga ($n = 4794$) som uppgav att de utövar en hobby i en idrottsförening, årskurserna 3, 5 och högre årskurserna

Träningar och spel

Nästan nio av tio (89 %) åländska barn och unga uppgav att de hade en eller flera gånger i veckan träningar ledda av tränare ($M = 1.73 \pm 0.94$) (figur 22). Sex av tio (63 %) uppgav att de hade två eller flera träningar ledda av tränare under en vanlig vecka. Det fanns inga signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar gällande hur många gånger i veckan de hade träningar ledda av tränare. Flera unga i de högre årskurserna (21 %) uppgav att de inte hade några träningar ledda av tränare under en vanlig vecka än barn i årskurs 3 (5 %) och 5 (12 %).

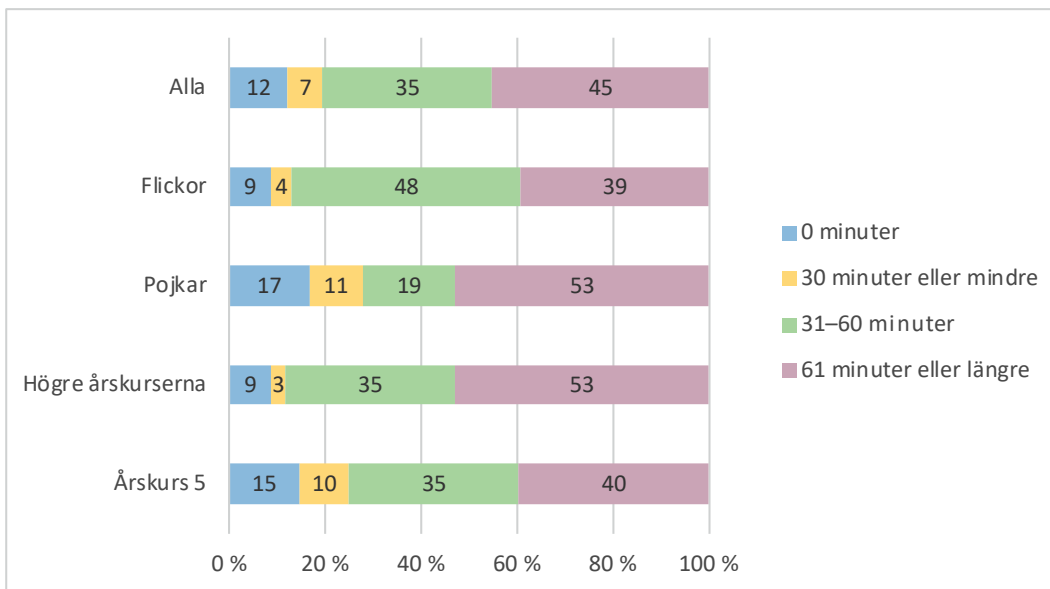
År 2018 uppgav sex av tio (63 %) barn och unga att de hade ledda träningar flera än två gånger i veckan, medan motsvarande andel år 2016 var nästan fyra av tio (39 %) (Hampf & Roos, 2017).



Figur 22 Fördelningen (%) av antalet träningar ledda av tränare under en vecka, åländska skolor ($n = 161$), årskurs 3, 5 och högre årskurser, barn och unga som uppgav att de hade en hobby i en idrottsförening

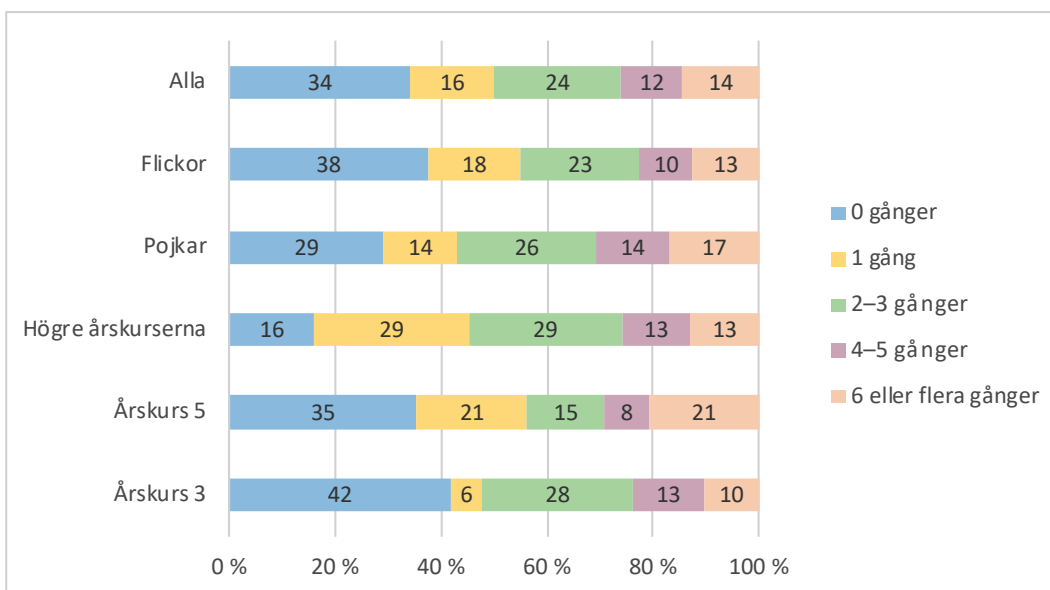
Den vanligaste längden på av tränare ledda träningar bland de åländska barnen och ungdomarna var 60 minuter eller längre (figur 23). Majoriteten hade ledda träningar som var längre än 30 minuter. Flickors (48 %) träningar var oftare än pojkars (19 %) 31–60 minuter. Flickor uppgav även överlag att deras träningar ledda av tränare höll på längre än pojkarnas. I medeltal räckte en träning 69 minuter (± 43).

De åländska barnens och ungdomarnas ledda träningar pågick i samma utsträckning över en timme som barn och unga i resten av Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna.



Figur 23 Fördelningen (%) av längden på av tränare ledda träningar i åländska barns och ungdomars huvudgren, åländska skolor (n = 82), barn och unga i årskurs 5 och högre årskurser som uppgav att de hade en hobby i en idrottsförening

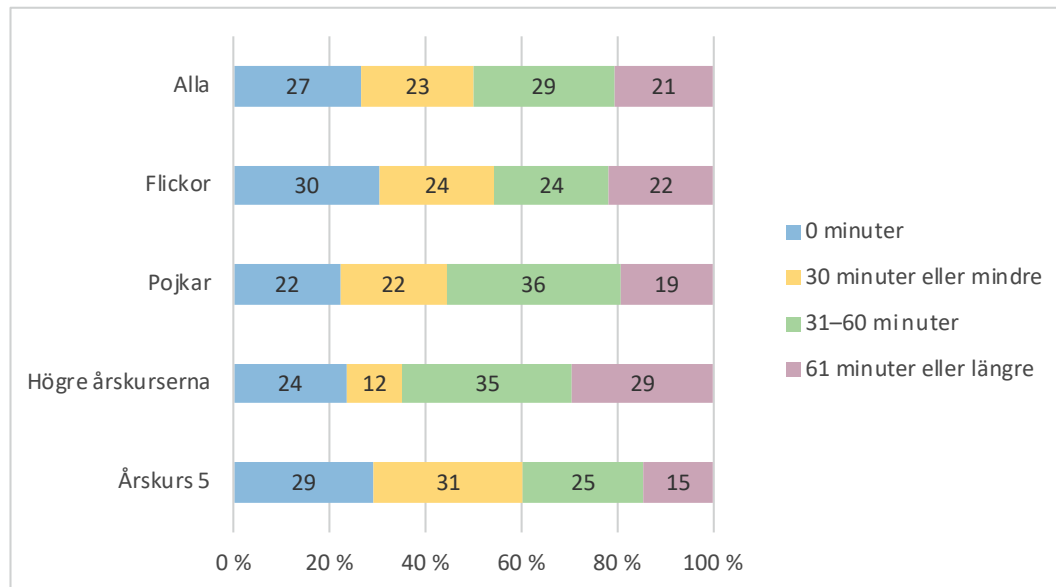
Hälften (50 %) av de åländska barnen och ungdomarna uppgav att de varje vecka utför träningar på egen hand två eller flera gånger ($M = 1.56, \pm 1.43$) (figur 24). En tredjedel (34 %) uppgav att de inte har träningar på egen hand under en vanlig vecka. Andelen egna träningar under en vecka ökar med stigande ålder. Det finns inga skillnader mellan könen. År 2016 uppgav en tredjedel (33 %) av åländska barn och unga att de utförde träningar på egen hand flera än två gånger i veckan (Hampf & Roos, 2017).



Figur 24 Fördelningen (%) av antalet träningar på egen hand under en vecka, åländska skolor (n = 146), årskurs 3, 5 och högre årskurser, barn och unga som uppgav att de hade en hobby i en idrottsförening

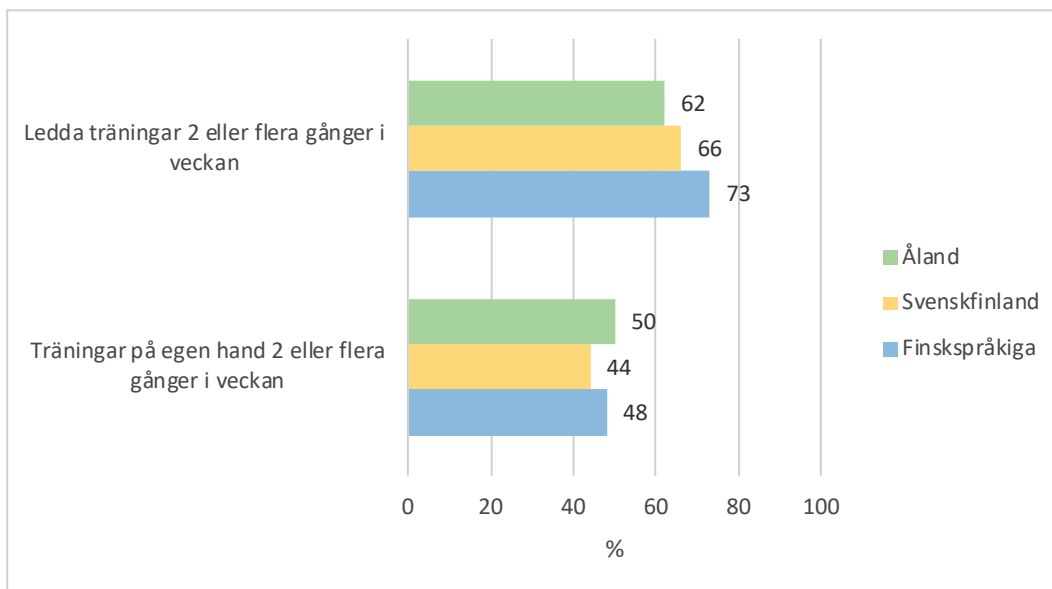
Ungefär en fjärdedel (27 %) uppgav att deras träningar i huvudgrenen på egen hand var obefintliga tidsmässigt (figur 25). Sju av tio (73 %) åländska barn och ungdomar uppgav att de vanligtvis tränar på egen hand 30 minuter eller längre per gång. Nästan en tredjedel (29 %) av ungdomarna på de högre årskurserna uppgav att de på egen hand tränar mera än 60 minuter per gång. Inga statistiskt signifikanta skillnader går att se mellan könen eller årskurserna.

Åländska barn och ungdomar tränade på egen hand i 30 minuter eller längre i samma utsträckning som barn och unga i resten av Svenskfinland och finskspråkiga skolor.



Figur 25 Fördelningen (%) av längden på barns och ungas träningar på egen hand, åländska skolor ($n = 82$), årskurs 5 och högre årskurser, barn och unga som uppgav att de hade en hobby i en idrottsförening

Då man ser på andelen som har träningar på egen hand två eller flera gånger i veckan finns det inga statistiskt signifikanta skillnader mellan de olika grupperna (figur 26). Bland de åländska barnen och ungdomarna (62 %) var det färre som uppgav att de hade ledda träningar minst två gånger i veckan jämfört med barn och unga i Svenskfinland (66 %) och de finskspråkiga (73 %).



Figur 26 Andelen (%) barn och unga på Åland (146–161), i Svenskfinland (294–318) och bland finskspråkiga (2055–2345) som uppgav att de hade ledda träningar två eller flera gånger i veckan, träningar på egen hand två eller flera gånger i veckan samt spel eller tävlingar en gång i veckan, årskurserna 3, 5 och högre årskurserna, barn och unga som uppgav att de hade en hobby i en idrottsförening

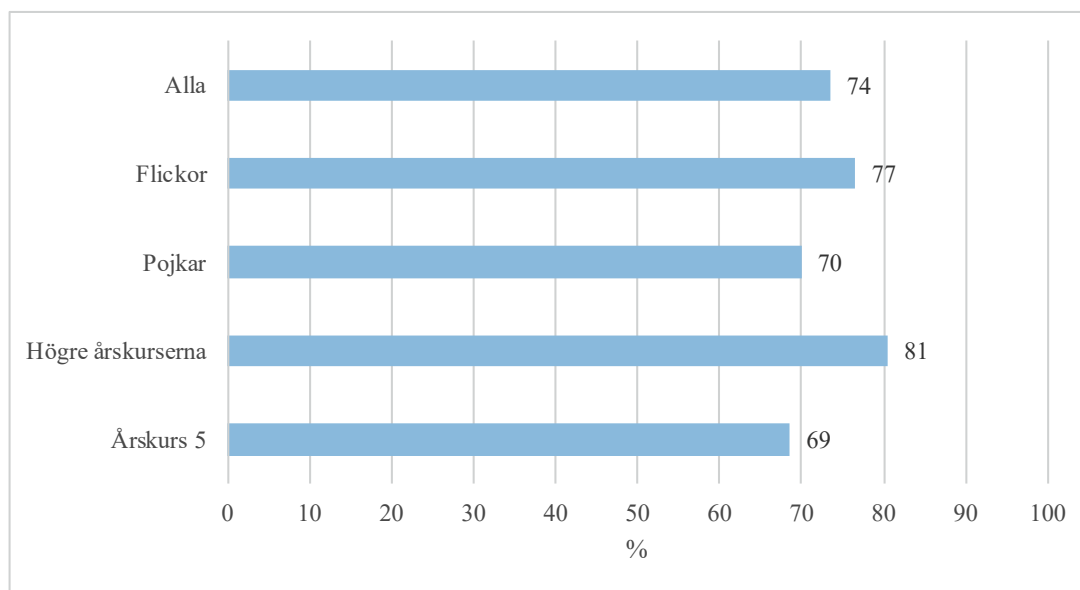
Den populäraste idrottsgrenen bland åländska barn och ungdomar var fotboll, vilket också var populärast bland pojkarna (tabell 8). Flickorna delade sig jämnare bland idrottsgrenarna, men populärast var dans. Bland flickor var individuella grenar mera populära, medan flera pojkar höll på med boll- och lagsporter. Bland pojkarna var de populäraste grenarna sådana som traditionellt ses som grenar där man tävlar mycket, medan de populäraste grenarna bland flickorna ofta ses som hobbyn där man inte tävlar så ofta. Flickornas favoritgrenar, dans och gymnastik, är estetiska grenar, medan pojkarnas favoritgrenar, fotboll och innebandy, är mera fysiska grenar. De populäraste grenarna år 2018, fotboll för pojkar och dans hos flickor, är de samma som år 2016 (Hampf & Roos, 2017).

Tabell 8 De populäraste idrottsgrenarna bland dem som har en hobby i en idrottsförening, åländska skolor (n = 172), årskurs 3, 5 och högre

Alla	Flickor	Pojkar
Fotboll	Dans	Fotboll
Dans	Gymnastik	Innebandy
Ridning	Ridning	Simning
Gymnastik	Fotboll	Ishockey
Simning	Simning	Bandy

Deltagande i tävlingar och serier

Sju av tio (74 %) barn och ungdomar som hade en hobby i en idrottsförening uppgav att de deltar i serier eller tävlingar antingen på hobby-, lokal/distrikt- eller nationell nivå (figur 27). Andelen som deltog i tävlingar eller serier var högre på de högre årskurserna (81 %) än i årskurs 5 (67 %). Det fanns ingen statistiskt signifikant skillnad mellan andelen flickor och pojkar som deltog i tävlingar eller serier på någon nivå. År 2016 uppgav nästan sju av tio (68 %) åländska barn och ungdomar bland dem som hade en idrotts hobby att de deltog i någon form av tävlingar (Hampf & Roos, 2017). Andelen åländska barn och unga (74 %) som år 2018 deltog i tävlingar på varierande nivå är i stort sätt oförändrad från år 2016 (Hampf & Roos, 2017). Andelen ungdomar på de högre årskurserna som tävlar i sin idrotts hobby har ökat till åtta av tio (81 %) år 2018 från sex av tio (62 %) ungdomar år 2016 (Hampf & Roos, 2017). I jämförelse med Svenskfinland och de finskspråkiga fanns det inte några statistiskt signifikanta skillnader gällande andelen barn och unga som deltar i serier eller tävlingar på någon nivå.

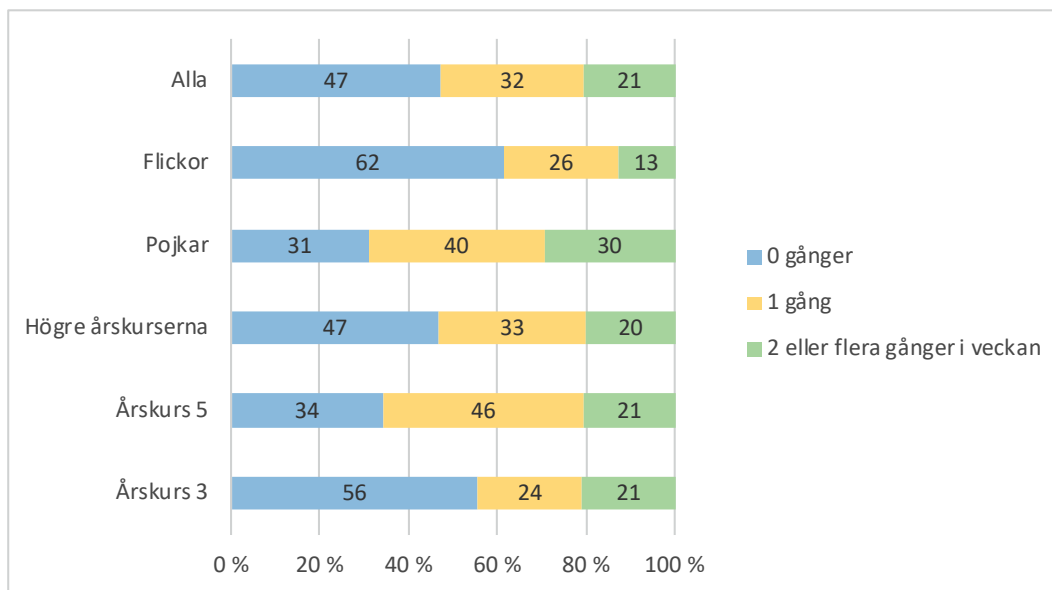


Figur 27 Andelen (%) barn och unga som deltar i tävlingar eller serier på hobby/lokal/nationell nivå i sin hobby i idrottsföreningen, åländska skolor, årskurs 5 och högre årskurserna ($n = 87$), barn och unga som uppgav att de hade en hobby i en idrottsförening

Nästan hälften (47 %) av åländska barn och ungdomar uppgav att de inte hade en enda match eller tävling under en vanlig vecka ($M = 0,79 \pm 0,92$) (figur 28). Pojkar (70 %) hade oftare matcher eller tävlingar under en vecka än flickor (39 %). Bland barn i årskurs 5 (67 %) uppgav flera att de hade matcher eller tävlingar under en vanlig vecka än barn och unga i årskurs 3 (45 %) och på de högre årskurserna (53 %). Finskspråkiga (62 %) hade spel eller tävlingar i högre utsträckning varje vecka än barn och unga på Åland (53 %) och i Svenskfinland (53 %).

År 2016 uppgav hälften (52 %) av de åländska barnen och ungdomarna att de varje vecka hade spel eller tävlingar (Hampf & Roos, 2017). Andelen är ungefär den samma vid de båda mätningarna år 2016 och år 2018. År 2018 (38 %) var andelen flickor som uppgav att hade matcher eller tävlingar

varje vecka något mindre än år 2016 (42 %), men skillnaden är väldigt liten (Hampf & Roos, 2017). År 2018 uppgav sju av tio (69 %) pojkar att de varje vecka deltar i matcher eller tävlingar, år 2016 var andelen lite under sex av tio (58 %) (jmf. Hampf & Roos, 2017). Andelen barn och unga i de olika åldersgrupperna som hade matcher eller tävlingar varje vecka har inte förändrats (jmf. Hampf & Roos, 2017).



Figur 28 Fördelningen (%) av antalet tävlingar eller matcher under en vecka, åländska skolor (n = 146), årskurs 3, 5 och högre årskurser, barn och unga som uppgav att de hade en hobby i en idrottsförening

Att inte delta i eller avsluta en hobby i en idrottsförening

Frågorna om att inte delta i eller att avsluta en hobby i en idrottsförening ställdes endast till barn och unga i årskurs 5 och på de högre årskurserna. I medeltal slutade de åländska barnen och ungdomarna sin idrottshobby i nio års ålder (± 2.6) (n = 53). Av de åländska barnen och ungdomarna var det endast en femtedel (22 %) som uppgav att de haft en idrottshobby i en förening men slutat (figur 20). De barn och unga på årskurs 5 och de högre årskurserna som uppgav att de haft en idrottshobby i en förening men slutat tillfrågades varför de slutat. Den vanligaste orsaken uppgavs vara att de tröttnat på grenen (55 %, n = 29). De tre följande vanligaste orsakerna var att man inte hade tillräckligt roligt (48 %), att man inte trivdes i sin grupp/sitt lag (24 %) och att kompisarna också slutade (24 %). Nio av tio (93 %, n = 55) barn och unga uppgav att de var intresserade av att börja på nytt med en idrottshobby i en förening. Av dem som uppgav att de inte har eller har haft en idrottshobby i en förening var det drygt hälften (54 %, n = 28) som menade att de funderat på att börja.

Sammanfattning

Bland åländska barn och unga var det vanligaste idrottsättet att röra på sig på egen hand, precis som år 2016. Barnen i årskurs 3 var mest aktiva på egen hand. Pojkar idrottade mera på egen hand år 2018 än år 2016. Gällande organiserade fysiska aktiviteter var idrottsföreningsverksamheten populärast. I årskurs 1 uppgav sex av tio barn och i de andra årskurserna uppgav hälften att de deltog i idrottsföreningsverksamhet. Förutom deltagande i idrottsföreningsverksamheten har deltagandet i organiserad fysisk aktivitet minskat år 2018 jämfört med år 2016. Pojkars deltagande i idrottsföreningsverksamhet hade minskat, medan flickornas deltagande har ökat mellan år 2016 och 2018. Åländska barn och ungdomar deltog i olika idrottsaktiviteter i samma grad som i resten av Svenskfinland och i finskspråkiga skolor.

Nästan sju av tio åländska barn och unga uppgav att de hade en idrottshobby som de deltog i aktivt eller nu och då. Andelen barn och unga som uppgav att de hade en idrottshobby har hållits oförändrad sedan år 2016. Även de populäraste grenarna, fotboll för pojkar och dans för flickor, har hållit i sig. Majoriteten av barn och unga som hade en idrottshobby uppgav att de hade träningar ledda av en tränare en eller flera gånger i veckan. Ungefär hälften av barn och unga uppgav att de hade matcher eller tävlingar varje vecka. Det var en större andel pojkar än flickor som hade matcher eller tävlingar varje vecka. Det har inte skett någon förändring i barns och ungas mängd spel eller tävlingar under en vecka sedan år 2016. Utöver deltagandet i organiserade träningar uppgav hälften av åländska barn och unga att de utförde träningar på egen hand två eller flera gånger per vecka. Utförande av träning på egen hand ökar med stigande ålder. Utförandet av träningar på egen hand har ökat något sedan år 2016. Av de åländska barnen och ungdomarna som uppgav att de hade en idrottshobby uppgav sju av tio att de deltar i tävlingar eller serier. Andelen har hållits stabil sedan år 2016. Andelen ungdomar på de högre årskurserna som deltar i tävlingar eller serier har ökat sedan år 2016 från sex av tio till åtta av tio år 2018. De åländska barnen och ungdomarna deltog även i mindre grad varje vecka i tävlingar eller spel på någon nivå än barn och unga i Svenskfinland och i finskspråkiga skolor.

En femtedel av barnen och ungdomarna uppgav att de haft en idrottshobby, men att de slutat den. De som avslutat hobbyn uppgav att den vanligaste orsaken var att de tröttnat på grenen. Andra vanliga orsaker var att det inte var tillräckligt roligt, att barnet/den unga inte trivdes i laget/gruppen eller att kompisarna också hade slutat. Endast 29 barn och unga uppgav orsaker till att de avslutat idrottshobbyn. Av dem som avslutat hobbyn menade nio av tio barn och unga att de var intresserade av att börja igen. Bland de barn och ungdomar som inte höll på med en hobby i en idrottsförening uppgav hälften att de funderat på att uppta en idrottshobby.

5 Upplevd kompetens samt betydelsen av och hinder för idrott

Upplevd idrottslig kompetens innebär den uppskattning individen har om sina egna fysiska färdigheter (Hamari m.fl., 2017).

Vid barnets utvecklande av upplevd idrottslig kompetens är barnets tillit till föräldrarnas tro på barnets kompetens central (Shen m.fl., 2018). Barn med högre upplevd idrottslig kompetens och tillit till föräldrarnas tro på deras kompetens har mera glädje och njutning av skolans idrottstimmar (Shen m.fl., 2018). Barns och ungas upplevda idrottsliga kompetens har ett samband med mängden fysisk aktivitet de utövar under fritiden, högre upplevd idrottslig kompetens ger mera fysisk aktivitet (Hamari m.fl., 2017). Sambandet mellan upplevd fysisk kompetens och fysisk aktivitet blir starkare med stigande ålder (Hamari m.fl., 2017). Ungdomar som upplever en högre idrottslig kompetens är mera benägna att utöva fysisk aktivitet i framtiden (Jaakkola, Yli-Piipari, Watt, & Liukkonen, 2016).

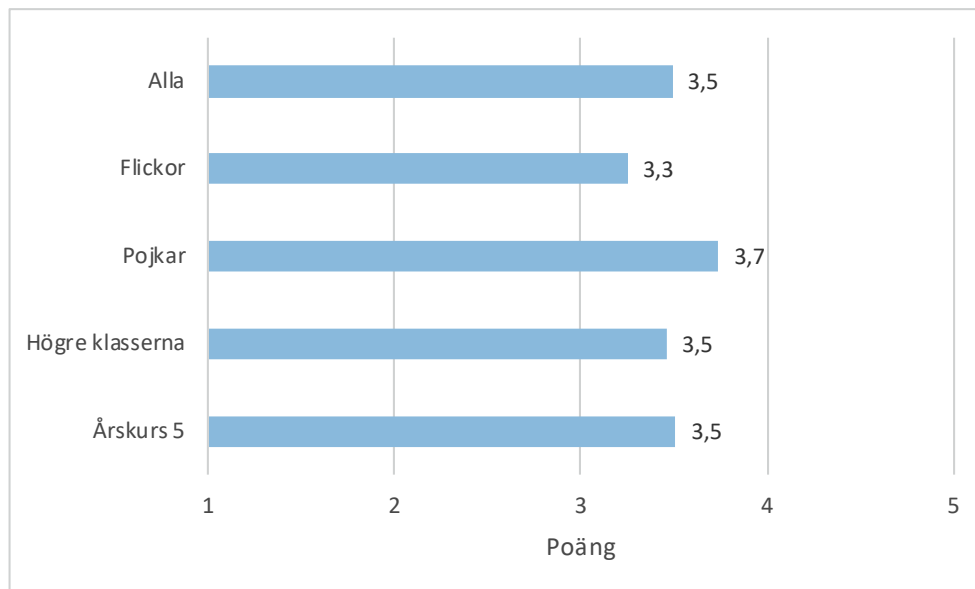
Barn och unga är fysiskt aktiva i olika hög grad. För att kunna få flera barn och unga att vara fysiskt aktiva behövs det kunskap om vilka hinder för fysisk aktivitet barn och unga upplever. Tidigare studier har visat att barn och unga som upplever att de inte är tillräckligt bra eller att deras idrottsliga kompetens inte räcker till ogillar fysisk aktivitet (Hopple, 2018).

I LIITU2018-studien tillfrågades barn och unga på årskurs 5 och högre årskurser om deras idrottsliga kompetens (bilaga 1, fråga 38), vad de ansåg var viktigt för idrottandet (bilaga 1, fråga 40) samt vad som hindrar dem från att idrotta eller vara fysisk aktiva (bilaga 1, fråga 39).

Upplevd kompetens

Deltagarna svarade på fem påståenden gällande deras egen uppfattning om sig själv i idrottssammanhang på en skala från 1–5 (bilaga 1, fråga 38) och senare slogs svaren ihop till en summavariabel som kan anta samma värden. Resultaten vändes senare om så att ett lågt värde indikerar en låg upplevd idrottslig kompetens.

Åländska barns och ungas upplevda idrottsliga kompetens befann sig på den bättre halvan av skalan, $M = 3,5$ (sd. $\pm 1,1$, $n = 143$) (figur 29). Pojkarnas ($M = 3,7$) upplevelse av sin idrottsliga kompetens var högre än flickornas ($M=3,3$). Det fanns inga signifikanta statistiska skillnader mellan hur barn och unga i de olika årskurserna upplever sin idrottsliga kompetens. Åländska barns och ungdomars upplevda idrottsliga kompetens har legat på samma nivå vid de båda mättpunkterna (2016: $M = 3,6$; 2018: $M = 3,5$) (jmf. Hampf & Roos, 2017).



Figur 29 Barns och ungas upplevda kompetens (1–5) enligt kön och ålder (medeltal), åländska skolor ($n = 143$), årskurs 5 och högre årskurserna

Den upplevda kompetensen hos åländska barn och ungdomar på årskurs 5 och de högre årskurserna ($M = 3,5$, $sd. \pm 1,1$, $n = 143$) skilde sig inte från den upplevda kompetensen bland barn och unga i Svenskfinland ($M = 3,4$, $sd. \pm 1$, $n = 334$) och i finskspråkiga skolor ($M = 3,5$, $sd. \pm 1$, $n = 3212$). Resultatet är i linje med resultaten från år 2016 (Hampf & Roos, 2017).

Betydelsen av motion och idrott

Tabell 9 presenterar andelen barn och unga som uppgav att faktorerna var väldigt viktiga eller viktiga för utövandet av fysisk aktivitet eller idrott. Barnen på de lägre årskurserna rapporterade flera faktorer som var väldigt viktiga eller viktiga inom fysisk aktivitet eller idrott. Även pojkarna rapporterade oftare än flickorna att faktorerna var väldigt viktiga eller viktiga för utövandet av idrott eller fysisk aktivitet.

Bland åländska barn och unga uppgav sex av tio att de tyckte att försöka sitt bästa (65 %), att lära sig nya färdigheter och utvecklas (63 %) samt att börja må bra (60 %) var viktigt eller väldigt viktigt inom fysisk aktivitet och idrott (tabell 9). Hälften av åländska barn och unga ansåg att glädje (58 %), ökningen av muskelkraft (56 %), flitighet (55 %), att höja konditionen (52 %), upplevelse av framgång (51 %), att göra något för sig själv (51 %) samt att få känna eller övervinna spänning eller rädsla (49 %) var viktigt.

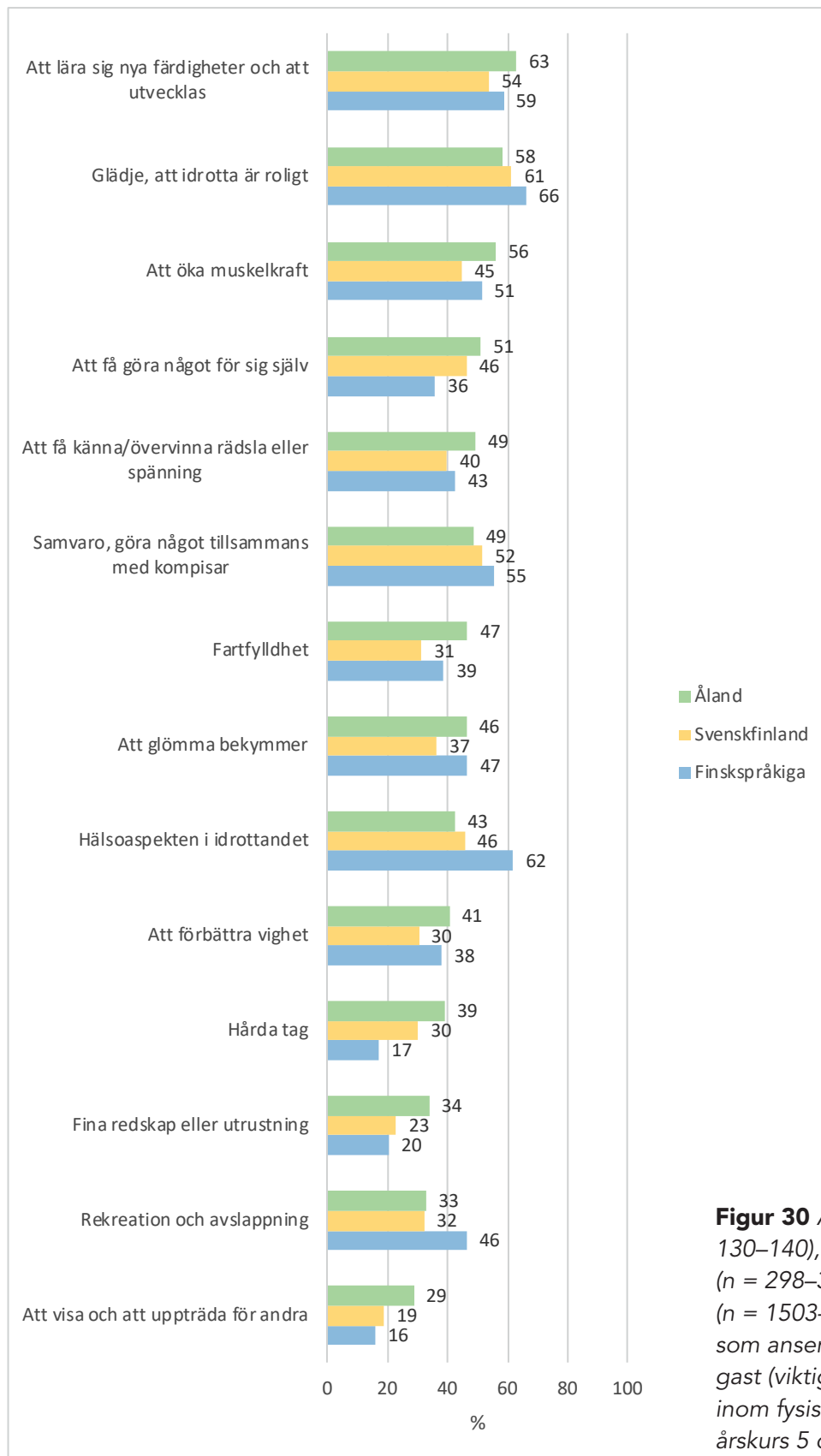
Pojkarna menade i högre grad än flickorna att tävla (P: 26 %; F: 5 %) var väldigt viktigt eller viktigt, såväl mot sig själv (P: 56 %; F: 36 %) som mot andra (P: 38 %; F: 16 %) (tabell 9). Pojkarna uppgav även att faktorer inom hälsa och kondition var viktigare än flickorna, bland annat hälsoaspekten i idrottandet (P: 55 %; F: 31 %) och att hindra fetma (P: 48 %; F: 29 %). Utöver det fanns det faktorer inom aspekten av grenspecifika betydelser som pojkarna ansåg var viktigare än flickorna. Pojkarna (54 %) menade även i högre grad än flickorna (36 %) att lekfullheten inom idrotten är viktig.

Barnen på årskurs 5 upplevde i högre grad än ungdomarna på de högre årskurserna att lek och lekfullhet var viktigt inom idrott och fysisk aktivitet (tabell 9). En större andel av barnen på årskurs 5 än ungdomar på de högre årskurserna menade att höja konditionen (åk 5: 62 %; högre årskurserna: 39 %) och att hindra fetma (åk 5: 47 %; högre årskurserna: 47 %) var viktigt inom idrott och fysisk aktivitet. Barnen på årskurs 5 betonade även i högre grad utvecklandet av sina egna färdigheter än ungdomarna på de högre årskurserna.

Tabell 9 Våldigt viktiga och viktiga saker gällande fysisk aktivitet eller idrott enligt barn och unga, åländska skolor (n = 130–140), årskurs 5 och högre årskurserna, *statistiskt signifikant skillnad

	Flickor	Pojkar	Högre årskurserna	Årskurs 5	Alla
Tävling och presterande					
Att försöka sitt bästa	65	63	66	54*	72
Arbete, flitighet	55	49	63	44	64
Att göra något för sig själv	51	45	58	45	56
Att tävla mot sig själv, att vinna över sig själv	46	36*	56	32*	56
Framgång och seger	36	45	59	32	39
Att tävla mot andra, att vinna över andra	26	16*	38	17*	33
Att tävla	15	5*	26	14	16
Hälsa och kondition					
Att börja må bra	60	60	60	54	65
Att höja konditionen	52	46	59	39*	62
Hälsoaspekten i idrottandet	43	31*	55	35	49
Att hindra fetma, viktkontroll	38	29*	48	25*	47
Rekreation och avslappning	33	24*	43	19	43
För att se bra ut	26	19*	35	24	28
Uttryckande, uppträdande					
Skicklig stunt/skickliga tricks	37	32	42	21*	48
Att visa och att uppträda för varandra	29	22	37	16*	39
Glädje och lek					
Glädje, att idrott är roligt	58	57	60	51	64
Upplevelsen av framgång	51	45	59	39*	60
Att glömma bekymmer	46	39	55	32*	57
Att leka, lekfullhet	40	36*	54	19*	56
Att få nya upplevelser	35	43	55	29	63
Social del och gemenskap					
Att få nya kompisar	49	28	43	28	41
Samvaro, att göra något tillsammans med kompisar	49	46	52	44	52
Självkännedom, självinsikt					
Att lära känna sig själv bättre	48	45	52	36*	58
Att växa och utvecklas					
Att lära sig nya färdigheter och att utvecklas	63	59	68	51*	72
Att öka muskelkraft	56	50	63	48	63
Att få känna/övervinna rädsla eller spänning	49	49	50	44	53
Betydelsen av gren					
Fartfylldhet	47	31*	64	39	53
Att förbättra vighet	41	41	41	36	44
Att vistas i naturen	40	30*	52	27*	50
Smarthet och användandet av förnuft (t.ex. För att uppnå seger)	39	23*	58	31	46
Hårda tag	39	21*	60	28*	47
Fina redskap eller utrustning	34	23*	46	24*	42

Åländska barn och ungdomar (63 %) ansåg i större grad än andra i Svenskfinland (54%) att utvecklas och lära sig nya färdigheter är viktigt inom idrott och fysisk aktivitet (figur 30). Utöver det ansåg de åländska barnen och ungdomarna även att öka muskelkraften (56 %), upplevelsen av framgång (54 %), att få känna och övervinna rädsla eller spänning (49 %), att glömma bekymmer (46 %), fartfylldhet (47 %) samt att förbättra vigheten (41 %) viktigare än barn och unga i Svenskfinland (muskelkraft: 45 %; framgång: 42 %; rädsla eller spänning: 40%; bekymmer: 37 %; fartfylldhet: 31 %; vighet: 30 %). Barnen och ungdomarna på Åland prioriterade att få göra något för sig själv (51 %) i högre grad än barn och unga i Svenskfinland (46 %) och i finskspråkiga skolor (36 %). Utöver detta ansåg åländska barn och unga att fina redskap eller fin utrustning (34 %) samt att visa och uppträda för andra (29 %) var viktigare än barn och unga i Svenskfinland (utrustning: 23 %; uppträda: 19 %) och finskspråkiga skolor (utrustning: 20 %; uppträda: 16 %). Glädjeaspekten inom idrotten var viktigare enligt barn och unga i Svenskfinland (61 %) och finskspråkiga skolor (66 %) än på Åland (58 %). Dessutom ansåg barn och unga på Åland i lägre grad att samvaro med kompisar var viktigt (49 %), än barn och unga i resten av Finland, såväl svensk- som finskspråkiga (52 % respektive 55%). Majoriteten av de finskspråkiga barnen och ungdomarna ansåg att hälsoaspekten inom idrotten (62 %) var viktig, vilket var i högre grad än bland barn och ungdomar på Åland (43 %). Det samma gällde rekreation och avslappning (Åland: 33 %; finskspråkiga: 46 %) samt hårdtag (Åland: 39 %; finskspråkiga: 17%).

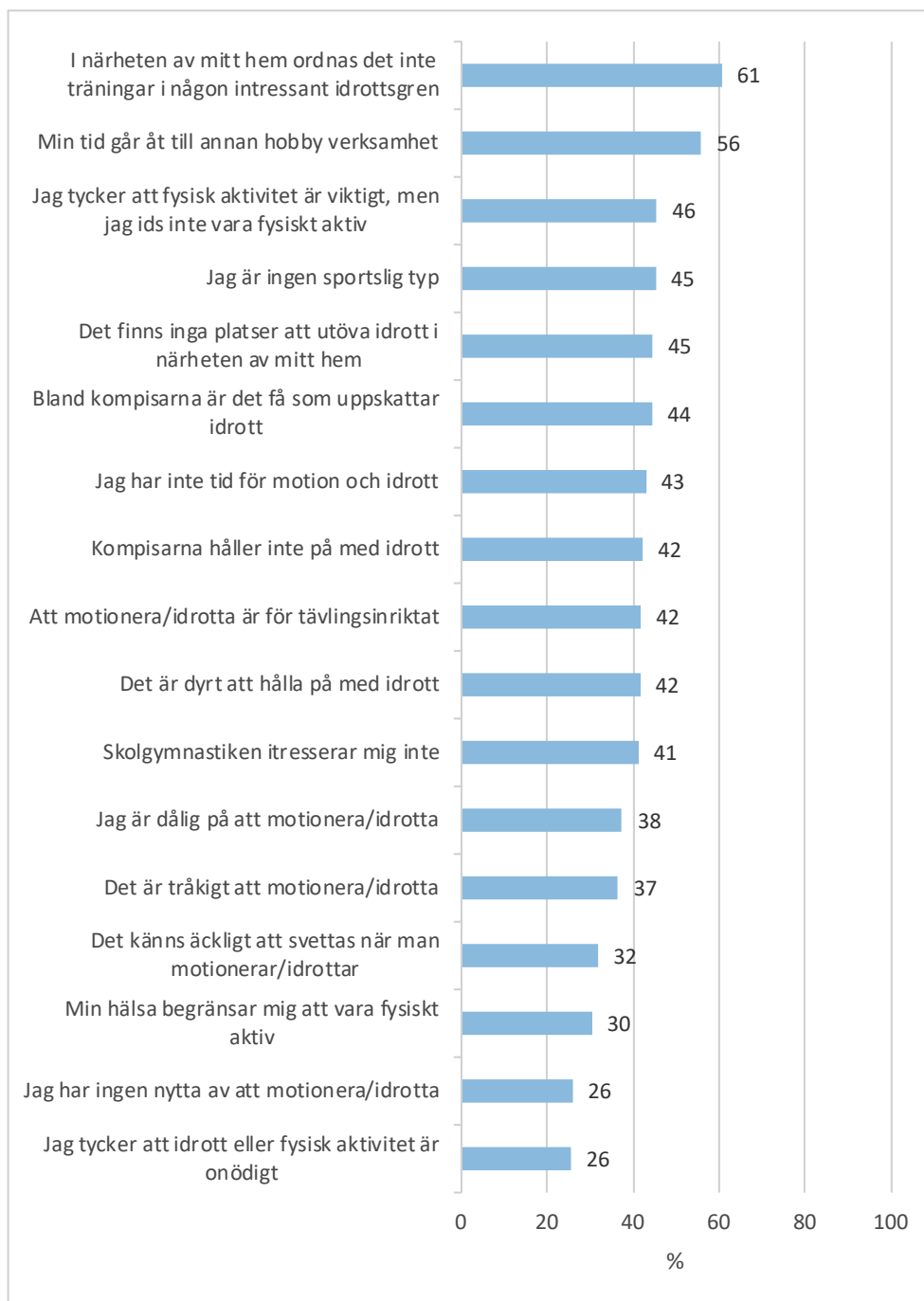


Figur 30 Andelen åländska ($n = 130-140$), andra svenskspråkiga ($n = 298-323$) och finskspråkiga ($n = 1503-2018$) barn och unga som anser att sakerna är viktigast (viktigt och väldigt viktigt) inom fysisk aktivitet och idrott, årskurs 5 och högre årskurser

Upplevda hinder för idrottandet

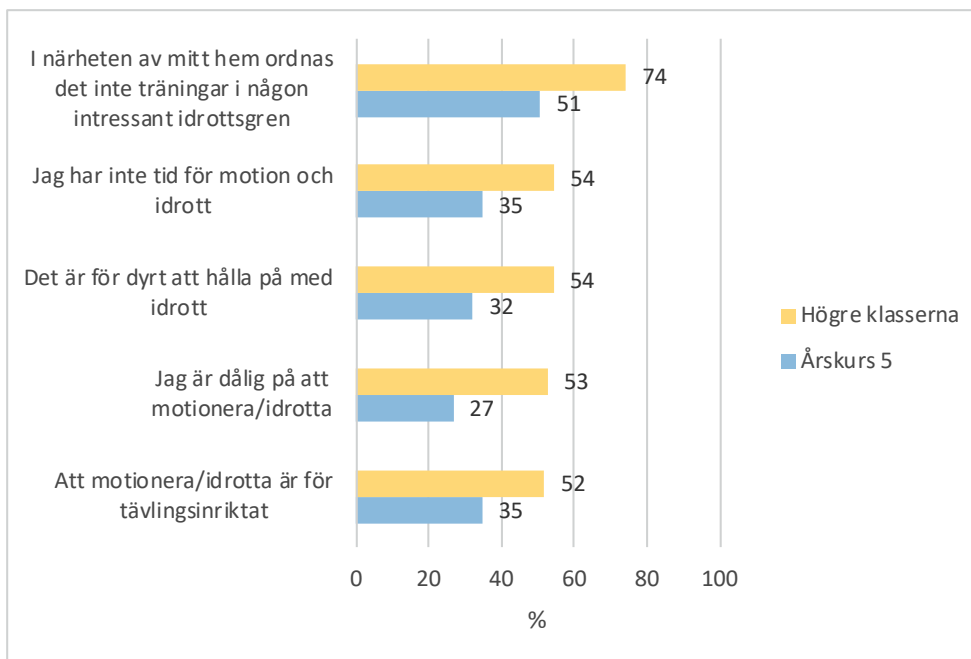
Deltagarna frågades om hur mycket de upplevde att olika påstående hindrade dem från att idrotta (bilaga 1, fråga 39). Varje påstående besvarades med svarsalternativ från 1 = hindrar speciellt mycket, till 5 = hindrar inte alls.

Som det vanligaste hindret för idrott uppgavs avsaknad av intressanta idrottsgrenar i närheten av hemmet (61 %) (figur 31). Andra yttre faktorer som åländska barn och unga uppgav att hindrade dem från att motionera och idrotta var att det i närheten av deras hem inte finns platser där man kan motionera eller idrotta (45 %) och att det är för dyrt att idrotta (42 %). En majoritet (56 %) av barnen och ungdomarna uppgav att deras tid gick åt till annan hobbyverksamhet än idrott. Bland de åländska barnen och ungdomarna fanns det även attityder som hindrade dem från att vara fysiskt aktiva. Nästan hälften (46 %) av barn och unga uppgav att de anser idrott vara viktigt, men inte ids vara fysiskt aktiva. Två av fem (42 %) barn och unga på Åland uppgav att motion och idrott är för tävlingsinriktat. Dessutom ansåg en fjärdedel att man inte har någon nytta av motion/idrott (26 %) och att de anser idrott eller fysisk aktivitet är onödigt (26 %). Åländska barn och unga uppgav många hinder som berör individen och synen på sig själv. Jag är inte en sportslig typ (45 %), jag har inte tid för motion och idrott (43 %), skolgymnastiken intresserar inte (41 %), jag är dålig på idrott (38 %) samt att det är tråkigt att motionera (37 %) var hinder som omkring två av fem av de åländska barnen och ungdomarna uppgav. Sociala faktorer som hindrade två femtedelar av barn och unga var att få kompisar uppskattar idrott (44 %) eller håller på med idrott (42 %). En tredjedel uppgav att det är obehagligt att svettas vid idrott eller motion (32 %) samt att de inte kunde idrotta på grund av sin hälsa (30 %).



Figur 31 Faktorer som barn och unga (%) uppger att hindrar dem åtminstone lite från att vara fysiskt aktiva och utöva idrott, åländska skolor (n = 134–137), årskurs 5 och högre årskurserna

Det fanns inga statistiskt signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar i åländska skolor gällande vad som hindrar dem från att vara fysiskt aktiva. Ungdomarna på de högre årskurserna upplevde i högre grad än barnen i årskurs 5 att olika faktorer hindrade dem från att vara fysiskt aktiva (figur 32). Dubbelt så många unga på de högre årskurserna (53 %) än i årskurs 5 (27 %) uppgav att de var dåliga på att motionera/idrotta hindrade dem från att vara fysiskt aktiva. Ungdomarna på de högre årskurserna (74 %) uppgav att bristen på intressanta idrottsgrenar nära hemmet hindrade dem mera från att idrotta än barnen i årskurs 5 (51 %). En större andel av ungdomarna på de högre årskurserna (54 %) uppgav även att det är för dyrt att ha en hobby än barnen i årskurs 5 (32 %). Bland ungdomarna på de högre årskurserna uppgav hälften (53 %) att motion/idrott var för tävlingsinriktat och därmed hindrade dem från att vara fysiskt aktiva. Motsvarande andel på årskurs 5 var en tredjedel (35 %). Utöver detta uppgav hälften (54 %) av de unga på högre årskurserna att de inte hade tid att vara fysiskt aktiva, medan endast en tredjedel (35 %) av barnen på årskurs 5 uppgav detta som ett hinder.

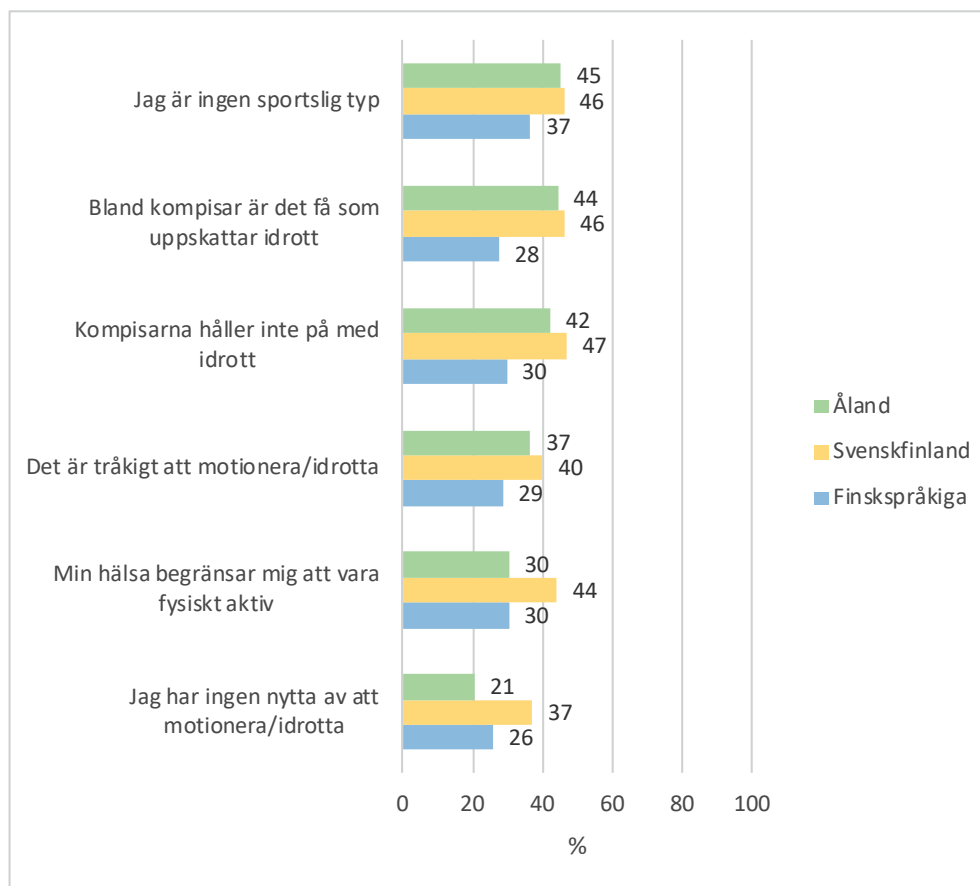


Figur 32 Skillnaderna mellan årskurserna gällande vad som hindrar barn och unga att vara fysiskt aktiva och utöva idrott, endast signifikanta skillnader, åländska skolor ($n = 134-137$), årskurs 5 och högre årskurserna

År 2016 ansåg hälften (52 %) av de åländska barnen och ungdomarna att det nära deras hem inte finns någon intressant idrottsverksamhet (Hampf & Roos, 2017). År 2018 hade andelen som såg detta som ett hinder stigit till sex av tio (61 %) och det ansågs vara det vanligaste hindret. År 2016 var det vanligaste hindret för att inte idrotta att tiden inte räcker till, vilket uppgavs av hälften (52 %) av de åländska barnen och unga (Hampf & Roos, 2017). Även år 2018 var tidsbristen en starkt hindrande faktor som uppgavs av två av fem (43 %) av de åländska barnen och ungdomarna. År 2018 uppgav en fjärdedel (26 %) att de inte har någon nytta av att idrotta, vilket är en ökning i andelen från år 2016, då endast var tionde (13 %) av barnen och ungdomarna uppgav att de inte har någon nytta av motion (Hampf & Roos, 2017). Redan år 2016 uppgav nästan en tredjedel (31 %) av deltagarna att

de inte kunde vara fysiskt aktiva på grund av sin hälsa (Hampf & Roos, 2017). Andelen barn och unga som ser hälsan som ett hinder har hållits lika år 2018, något som bör lyftas fram. Även ökningen till fyra av tio (42 %) barn och unga år 2018 från tre av tio (36 %) år 2016 (Hampf & Roos, 2017) som uppger att det är för dyrt att idrotta är viktigt att beakta. År 2018 rapporterades det dessutom flera hinder för idrottandet än år 2016 (jmf. Hampf & Roos, 2017), vilket också är värt att beakta.

Barn och unga i Svenskfinland (44 %) uppgav i större utsträckning än åländska (30 %) och finskspråkiga (30 %) barn och unga att hälsan hindrade dem från att vara fysiskt aktiva och idrotta (figur 33). Åländska (45 %) barn och ungdomar uppgav i högre utsträckning än de finskspråkiga (37 %) att det att de inte var sportsliga typer hindrade dem från att vara fysiskt aktiva. Även kompisarnas attityd påverkade de svenskspråkiga barnen och ungdomarna mera än de finskspråkiga, de åländska (44 %) barnen och ungdomarna uppgav att kompisarnas låga uppskattning av idrott i större grad hindrade dem från att idrotta än de finskspråkiga (28 %) barnen och ungdomarna. Även att kompisarna inte håller på med idrott sågs som ett större hinder bland de svenskspråkiga barnen och ungdomarna. Åländska (37 %) barn och unga uppgav i större utsträckning än finskspråkiga (29 %) barn och unga att de ansåg att det var tråkigt att motionera/idrotta. Bland barn och unga på Åland (21 %) var det minst andel som uppgav att de inte har någon nytta av att motionera/idrotta, skillnaden var statistiskt signifikant jämfört med barn och unga i resten av Svenskfinland (37 %).



Figur 33 Andelen (%) barn och unga på Åland ($n = 47-137$), i Svenskfinland ($n = 102-324$) och i finskspråkiga skolor ($n = 382-1575$) som uppger att det följande hindrar dem ens lite från att idrotta och vara fysiskt aktiva, årskurs 5 och högre årskurserna, endast signifikanta skillnader

Sammanfattning

De åländska barnen och ungdomarnas upplevda idrottsliga kompetens var i medeltal 3,49 på en skala 1–5 där 1 motsvarar låg och 5 hög upplevd kompetens. Pojkarnas upplevelser var lite högre än flickornas. Medeltalet av den upplevda idrottsliga kompetensen ligger på samma nivå nu som år 2016. Åländska barns och ungas upplevda idrottsliga kompetens var på samma nivå som barns och ungas i resten av Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna.

Åländska barn och unga ansåg att det viktigaste gällande fysisk aktivitet och idrott var att försöka sitt bästa och det minst viktiga var att tävla. Sex av tio åländska barn och unga uppgav att den vanligaste orsaken till att de inte idrottade var bristen på träningar i intressanta idrottsgrenar nära hemmet. Andra vanliga hinder som uppgavs var att tiden gick åt till andra hobbyer, att man inte iddes vara fysiskt aktiv och att man inte är en **sportslig** typ. I år uppgav hälften av ungdomarna i de högre årskurserna att det var för dyrt att delta i en idrottshobby. För två år sedan uppgav tre av tio barn och unga att det är för dyrt att idrotta och i år var det motsvarande fyra av tio som upplevde det för dyrt. En fjärdedel av åländska barn och unga menar att de inte upplever sig ha någon nytta av att idrotta, vilket är en höjning från år 2016 då det var en av tio barn och unga som uppgav detta. I likhet med år 2016 ansåg en tredjedel att deras hälsa hindrar dem från att idrotta. De åländska barnen och ungdomarna upplevde i lägre grad än barn och unga i Svenskfinland att de inte har någon nytta av att motionera. Kompisarnas inverkan var större hos svenskspråkiga barn och unga, både på Åland och på fastlandet, än på de finskspråkiga barnen och ungdomarna. Barn och unga på Åland uppgav i samma utsträckning som de finskspråkiga barnen och ungdomarna att deras hälsa begränsade dem från att idrotta. Andelen barn och unga i Svenskfinland som uppgav att deras hälsa hindrar dem från att idrotta var större än på Åland och i finskspråkiga skolor.

6 Skolan och idrott

Under skoldagen sitter barn och ungdomar en stor del av tiden och rasterna har en viktig uppgift i att bryta stillasittandet och vara en del av dagens fysiska aktivitet (Tammelin & Karvinen, 2008). Det har visat sig att skolpersonalen upplever att ökad fysisk aktivitet under skoldagen påverkar skoltrivseln positivt och att arbetsron främjas då eleverna är fysiskt aktiva under rasterna (Kämppe m.fl., 2013). Även skolatmosfären, kamratrelationerna och en känsla av samhörighet ökar till följd av aktivt deltagande i fysiska aktiviteter under rasterna (Haapala m.fl., 2014). Det har visat sig att barn och unga som tillbringar mera tid ute utövar mera fysisk aktivitet under rasterna än de som är inne (Gray m.fl., 2015).

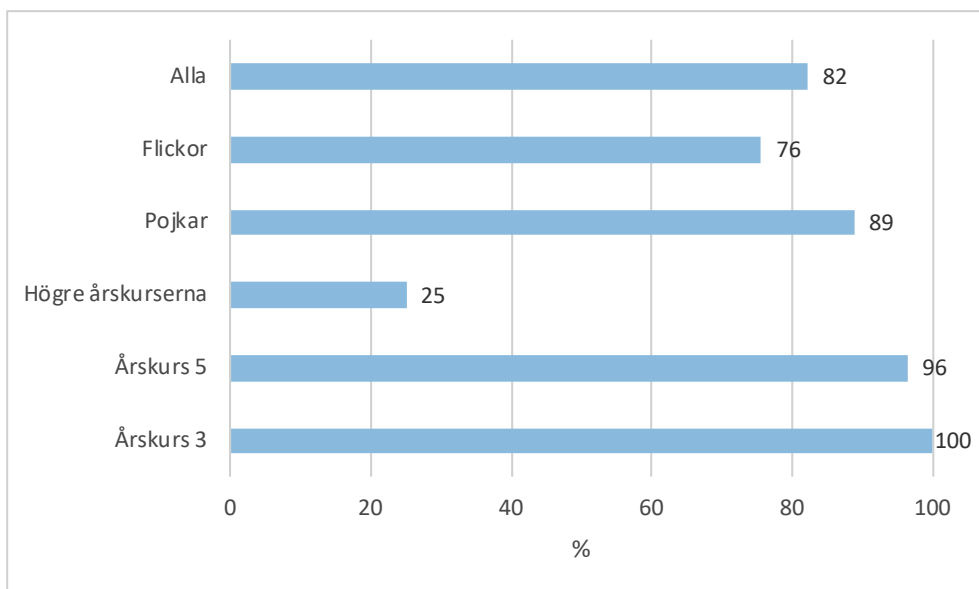
Resan till och från skolan kan bra utnyttjas för att uppfylla den dagliga fysiska aktiviteten. I stadsmiljö är den fysiska aktivitet som fås genom att gå eller cykla mellan skolan och hemmet en betydande del av barns och ungas ansträngande fysiska aktivitet (Rainham m.fl., 2012).

I LIITU-studien tillfrågades barn och unga om de tillbringar sina raster inne eller ute (bilaga 1, fråga 32) och vilka aktiviteter de höll på med under rasterna (bilaga 1, fråga 33 & 34). Barnen och ungdomarna tillfrågades även vad skolan gör för att uppmuntra barn och unga att minska sin stillasittande tid (bilaga 1, fråga 37). Dessutom utreddes längden på barns och ungas skolväg (bilaga 1, fråga 31) samt hur de tog sig till skolan under hösten och våren samt vintern (bilaga 1, fråga 30).

Rastaktivitet

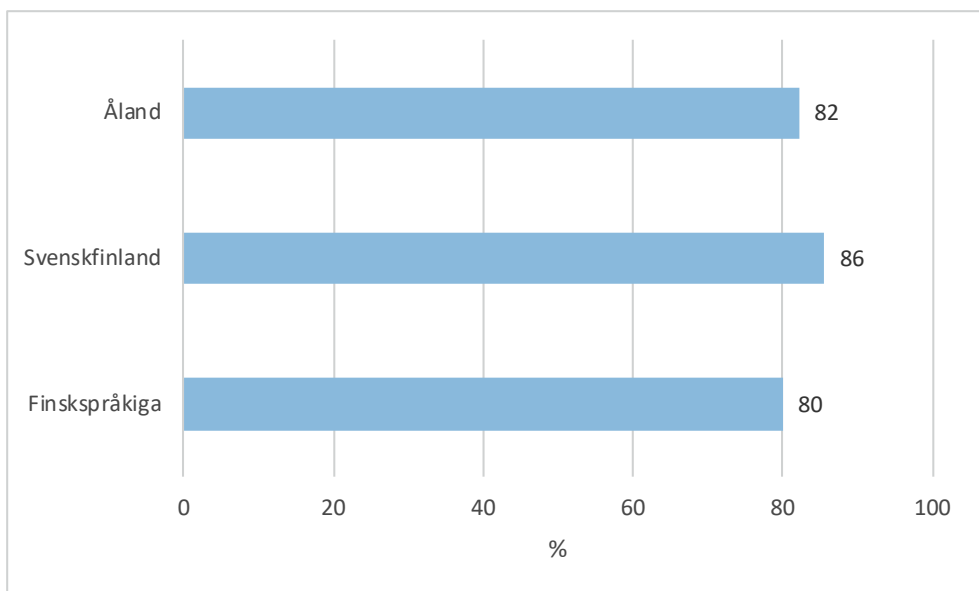
Så gott som alla åländska barn i årskurs 1 uppgav att de tillbringar rasterna ute. I årskurs 1 tillbringade barnen oberoende av språkgrupp sina raster ute i samma grad. Åtta av tio barn och unga i årskurs 3, 5 och de högre årskurserna (82 %) uppgav att de alltid eller för det mesta tillbringar sina raster ute (figur 34). Barnen i årskurs 3 (100 %) och 5 (96 %) var oftare ute på rasterna än ungdomarna på de högre årskurserna (25 %). Andelen pojkar (89 %) som uppgav att de tillbringade rasterna ute var större än andelen flickor (76 %). Barn och unga satt oftare på rasterna som de tillbringade inne än på de raster som de tillbringade ute.

Andelen barn och unga som uppgav att de tillbringar sina raster oftast ute är högre år 2018 (82 %) än år 2016, då hälften (55 %) uppgav att de tillbringade rasterna ute (Hampf & Roos, 2017). Precis som år 2018 kunde man år 2016 se att andelen barn och unga som tillbringade rasterna ute minskade med åldern (jmf. Hampf & Roos, 2017). År 2018 var andelen ungdomar (25 %) på de högre årskurserna som spenderade rasterna ute lägre än år 2016, då en knapp tredjedel (30 %) uppgav att de var ute på rasterna (Hampf & Roos, 2017). Förändringen skall dock tas lätt, eftersom samplet också varierat.



Figur 34 Andelen (%) barn och unga som alltid eller för det mesta spenderar sina raster ute, åländska skolor (n = 270)

Åländska barn och unga uppgav i samma utsträckning som finskspråkiga barn och unga att de alltid eller för det mesta gick ut på rasterna (figur 35). Barnen och ungdomarna i Svenskfinland (86 %) uppgav i större utsträckning än åländska (82 %) och finskspråkiga (80 %) att de alltid eller för det mesta spenderade rasterna ute.

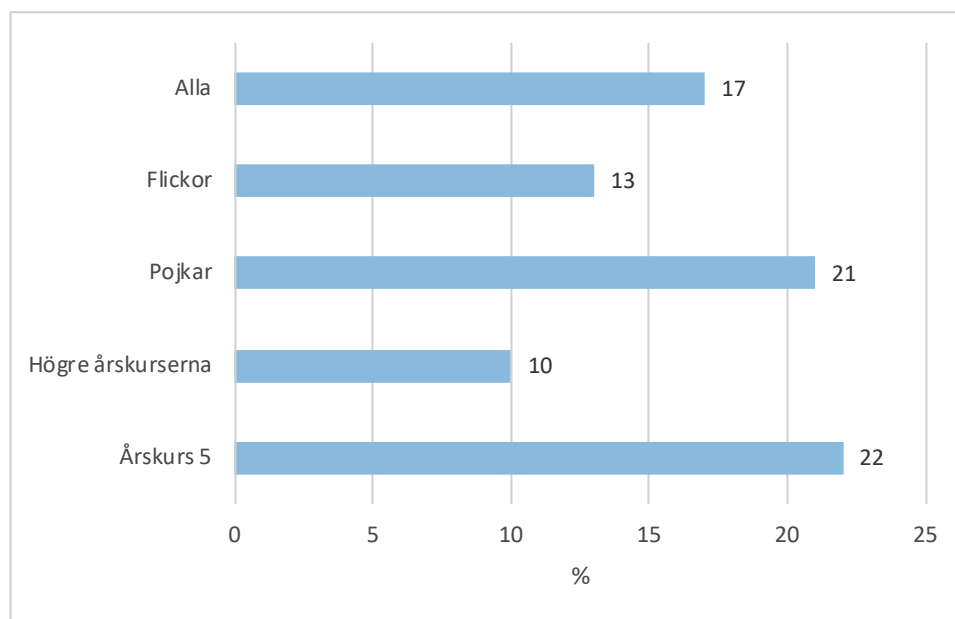


Figur 35 Andelen (%) barn och unga på Åland (n = 270), i Svenskfinland (n = 529) och bland finskspråkiga (n = 4878) som alltid eller för det mesta spenderar sina raster ute, årskurs 3, 5 och högre årskurserna

Barn och ungas självrapporterade rastaktivitet mäts med hjälp av rastaktivitetsindexet (Rajala, Itkonen, Kankaanpää, Tammelin, & Laine, 2014). Rastaktivitetsindexet innefattar promenad, aktiva lekar och spel, bollspel, deltagande i ledd rastaktivitet samt ledande av rastaktiviteter. Dessutom beaktas det var rasterna spenderats, om aktiviteten skett utomhus ges den en större tyngdpunkt än om den skett inomhus. Ett högre värde (0–63) indikerar mera och aktivare motion under rasterna (Rajala m.fl., 2014).

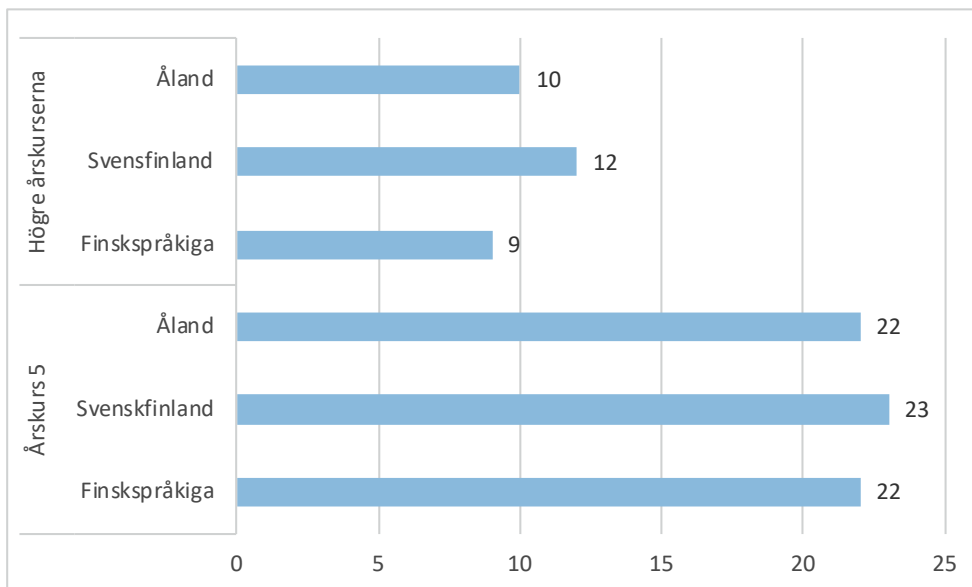
Medeltalet för de åländska barnen och ungdomarna i på rastaktivitetsindexet var 17 (figur 36). Barnen på årskurs 5 (22) var mera fysiskt aktiva under rasterna än ungdomarna på de högre årskurserna (10). Pojkarna (21) var också mera fysiskt aktiva under rasterna än flickorna (13).

Barnen och ungdomarna på Åland år 2018 (17) var i samma grad fysiskt aktiva som år 2016 (18) (Hampf & Roos, 2017). De åländska barnen år 2018 på årskurs 5 hade ett lägre medeltal (22) i rastaktivitetsindexet än barnen på årskurs 5 år 2016 (28). Det samma gäller ungdomarna på de högre årskurserna (2018: 10; 2016: 12). Skillnaden mellan flickorna och pojkarna är den samma år 2018 som år 2016 (Hampf & Roos, 2017).



Figur 36 Medeltalet för rastaktivitetsindexet (0–63), $n = 133$ åländska skolor

Barnen och ungdomarna på Åland var i samma grad fysiskt aktiva på rasterna som barn och unga i resten av Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna (figur 37).

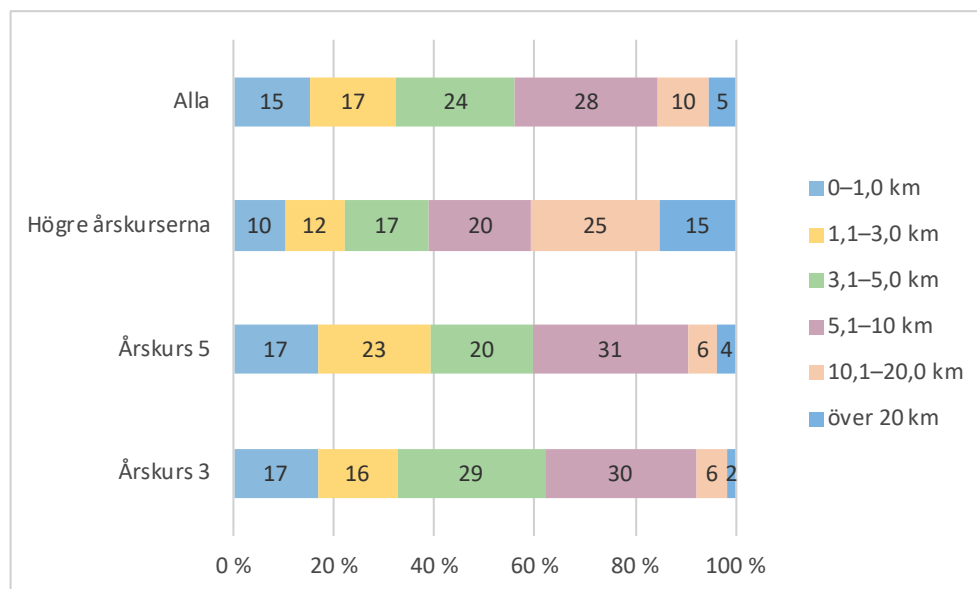


Figur 37 Medeltalen för rastaktivitetsindexet (0–63) i årskurs 5 på Åland ($n = 76$), i Svenskfinland ($n = 196$) och i finskspråkiga skolor ($n = 76$) samt på de högre årskurserna på Åland ($n = 57$), i Svenskfinland ($n = 106$) och i finskspråkiga skolor ($n = 1870$)

Skolväg

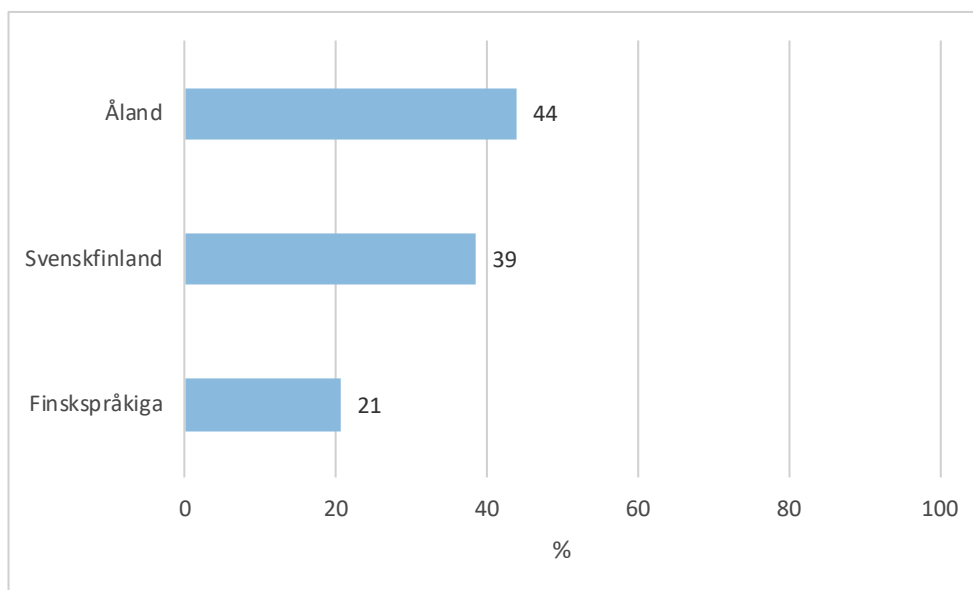
Lite mera än hälften (56 %) av de åländska barnen och ungdomarna uppgav att de har under 5 kilometers skolväg (figur 38). Det var flera ungdomar på de högre årskurserna (41 %) som hade över 10 kilometer till skolan än barn på årskurs 3 (8 %) och årskurs 5 (10 %).

Andelen barn och ungdomar som har en skolväg som är kortare än fem kilometer är vid båda mät-tidpunkterna ungefär hälften (jmf. Hampf & Roos, 2017). De yngre barnen hade i regel år 2018 och år 2016 kortare skolväg än de äldre (jmf. Hampf & Roos, 2017).



Figur 38 Andelen (%) barn och unga på olika skolvägsdistanser i årskurserna 3, 5 och de högre årskurserna, åländska skolor (n = 269)

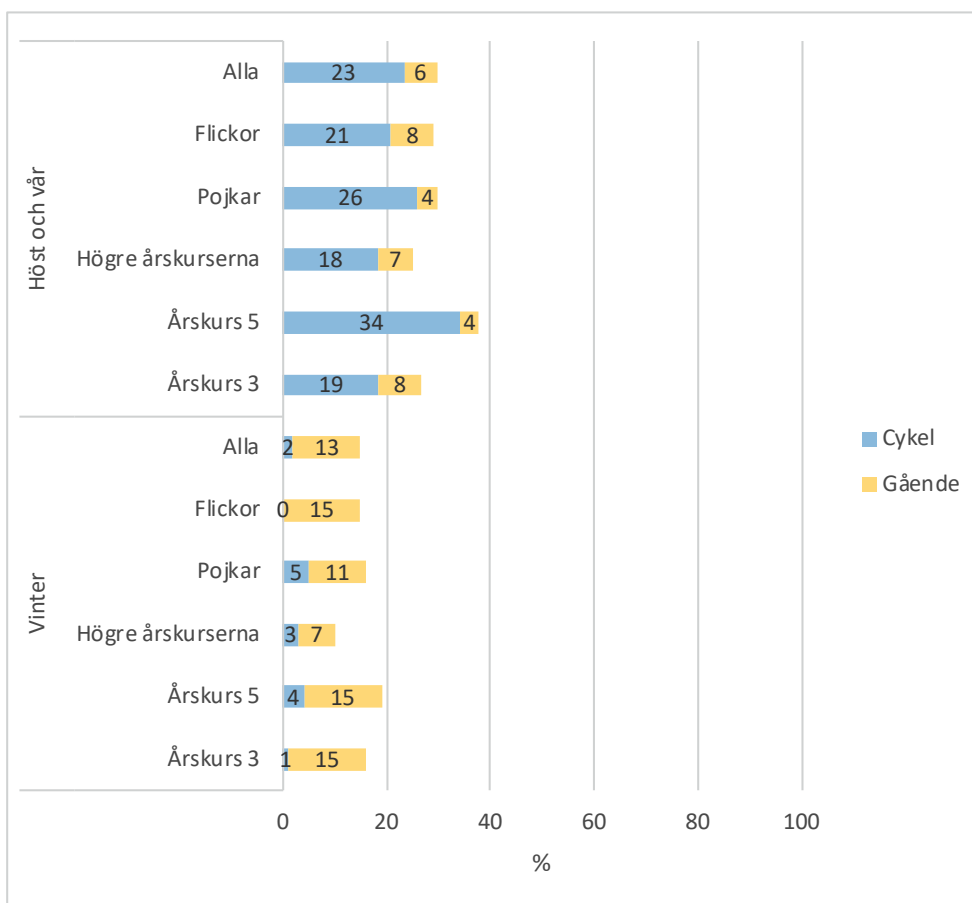
En större andel svenskspråkiga barn och unga, både på Åland (44 %) och på fastlandet (39 %), hade över fem kilometers skolväg än de finskspråkiga (21 %) (figur 39). Mellan Åland och resten av Svenskfinland var skillnaden inte statistiskt signifikant.



Figur 39 Andelen (%) barn och unga på Åland (n=269), i Svenskfinland (n=525) och i finskspråkiga skolor (n=4853) som har längre än 5 kilometers skolväg, årskurs 3, 5 och högre årskurserna

Sju av tio (70 %) åländska barn och unga tar sig under våren och hösten till skolan med antingen skolskjuts, föräldrarnas skjuts eller annat motorfordon. Under vintern använder åtta av tio (84 %) åländska barn och unga dessa färdssätt. Under hösten och våren var det en knapp tredjedel (29 %) som tog sig till skolan med cykel eller gående och under vintern var andelen en dryg tionde del (15 %) (figur 40). Andelen barn och ungdomar som cyklade eller gick till skolan var högst bland barn på årskurs 5, var knappt två femte delar (38 %) tog sig till skolan genom fysisk aktivitet. Barnen i årskurs 5 promenerade eller cyklade oftare till och från skolan under våren och hösten än de andra årskurserna. Det fanns inga statistiskt signifikanta skillnader mellan könen.

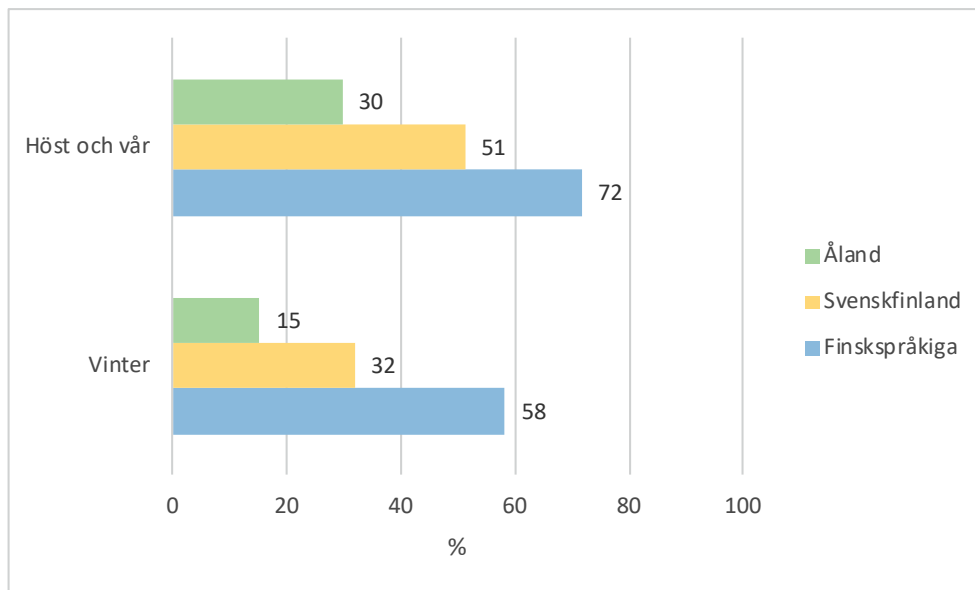
Andelen barn och unga som åker skolskjuts, med föräldrarna eller annat motorfordon har hållits på samma nivå sedan år 2016 (jmf. Hampf & Roos, 2017). Även andelen barn och unga som utnyttjar fysisk aktivitet för att ta sig till skolan har hållits stabil (jmf. Hampf & Roos, 2017).



Figur 40 Andelen (%) barn och unga som cyklar eller går till skolan under de olika årstiderna, åländska skolor (n = 266–268), årskurs 3, 5 och högre årskurserna

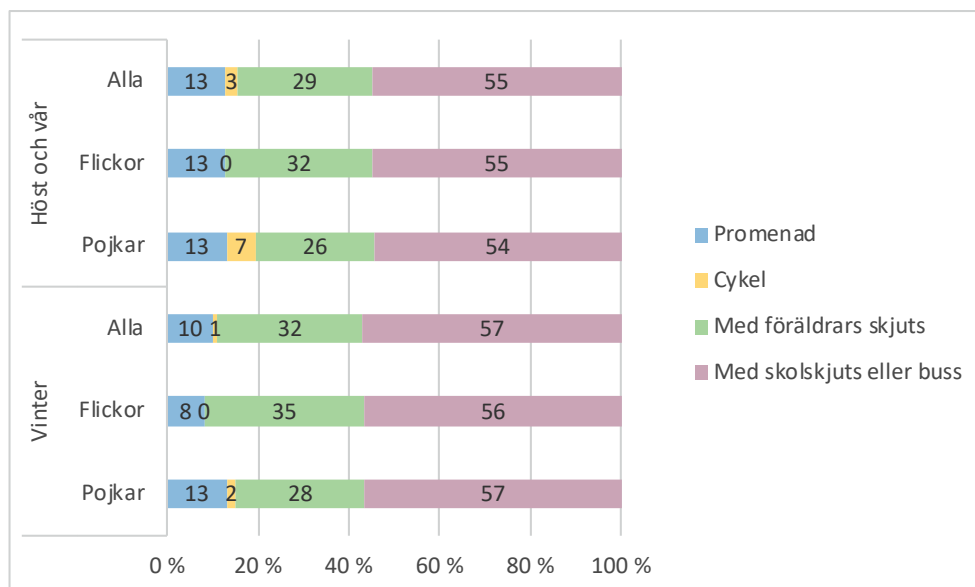
Andelen barn och ungdomar på Åland (30 %) som utövar fysisk aktivitet, det vill säga går eller cyklar, under skolresorna är lägre än andelen i Svenskfinland (51 %) och bland finskspråkiga (72 %) (figur 41). Det samma gäller under vintern, även då är skillnaden mellan de åländska och finskspråkiga samt resten av finlandssvenska barnens och ungdomarnas fysiska aktivitet under skolresorna stor. Bland de finskspråkiga barnen är andelen som utövar fysisk aktivitet under skolresorna störst, oberoende av årstid. Skillnaderna går även att se då man tittar närmare på längden på skolvägen. Åländ-

ska barn och unga använder sig av fysisk aktivitet i lägre grad än barn och unga i Svenskfinland och i finskspråkiga skolor även då skolvägen är kortare.



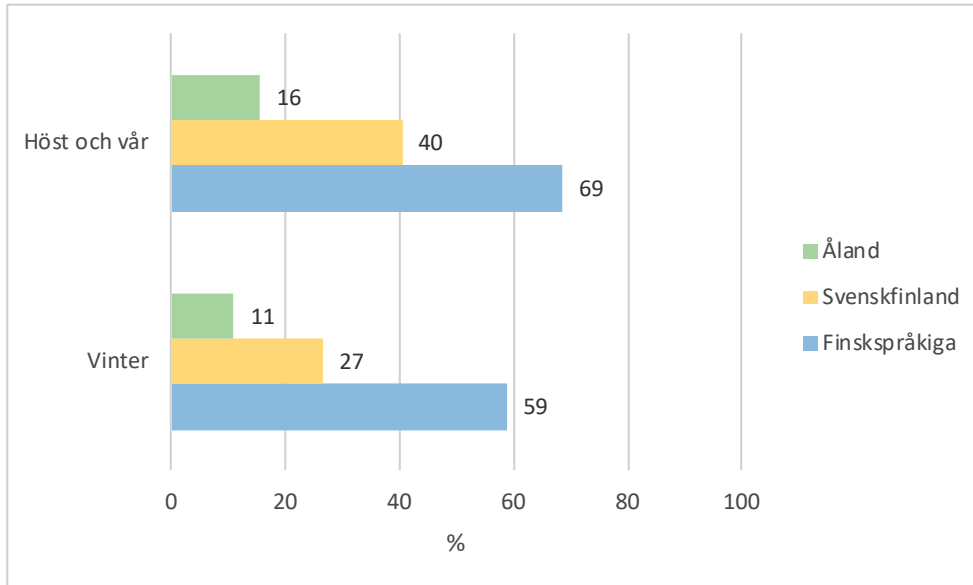
Figur 41 Andelen (%) barn och unga på Åland ($n = 266-268$), i Svenskfinland ($n = 525-530$) och bland finskspråkiga ($n = 4823-4842$) som utövar fysisk aktivitet under skolvägen under höst och vår samt vinter. Årskurs 3, 5 och högre årskurserna

Hälften (höst/vår: 55 %, vinter: 57 %) av barnen i årskurs 1 använde sig av skolskjuts eller buss året runt (figur 42). Därtill använde sig en tredjedel (höst/vår: 29 %, vinter: 32 %) av föräldrarnas skjuts för att ta sig till skolan. Sättet som barnen i årskurs 1 tog sig till skolan varierade inte mellan de olika årstiderna.



Figur 42 Fördelning på de olika färdssätten till skolan under de olika årstiderna, barn i årskurs 1 i åländska skolor ($n = 109$)

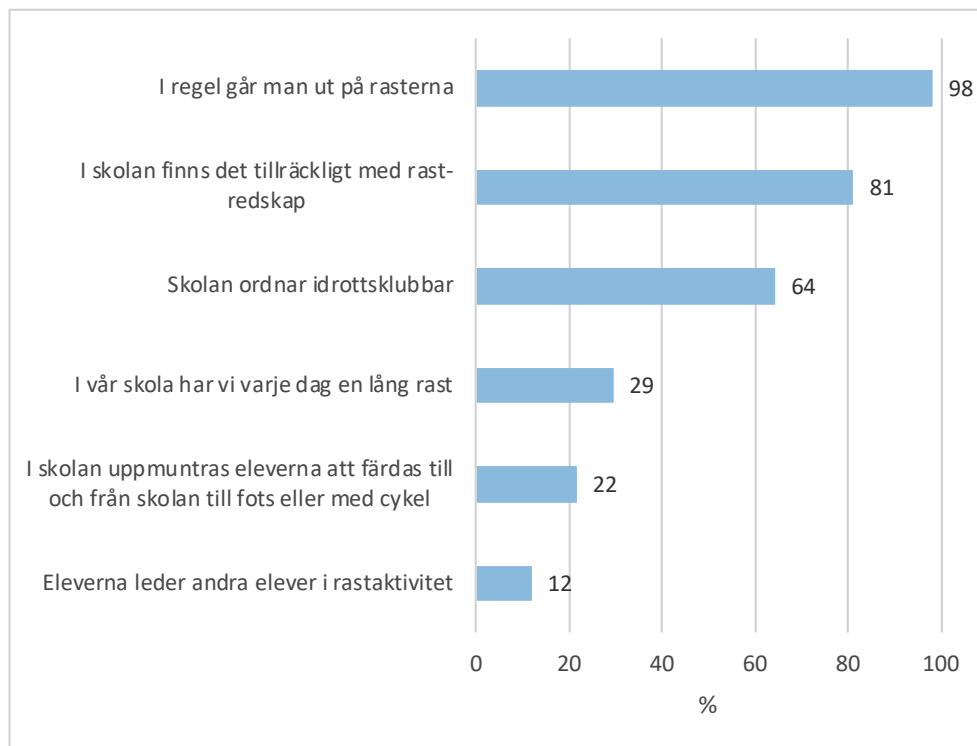
Åländska barn (höst/vår: 16 %; vinter: 11 %) i årskurs 1 utövade mindre fysisk aktivitet under skolresorna än barn i resten av Svenskfinland (höst/vår: 40 %; vinter: 27 %) (figur 43). De finskspråkiga barnen (höst/vår: 69 %; vinter: 59 %) i årskurs 1 utövade mera fysisk aktivitet under skolresorna än både de åländska och finlandssvenska. Resultaten var de samma oberoende av årstid.



Figur 43 Andelen (%) barn i årskurs 1 på Åland ($n = 109$), i Svenskfinland ($n = 177-178$) och bland finskspråkiga ($n = 896-924$) som utövar fysisk aktivitet under sina skolresor

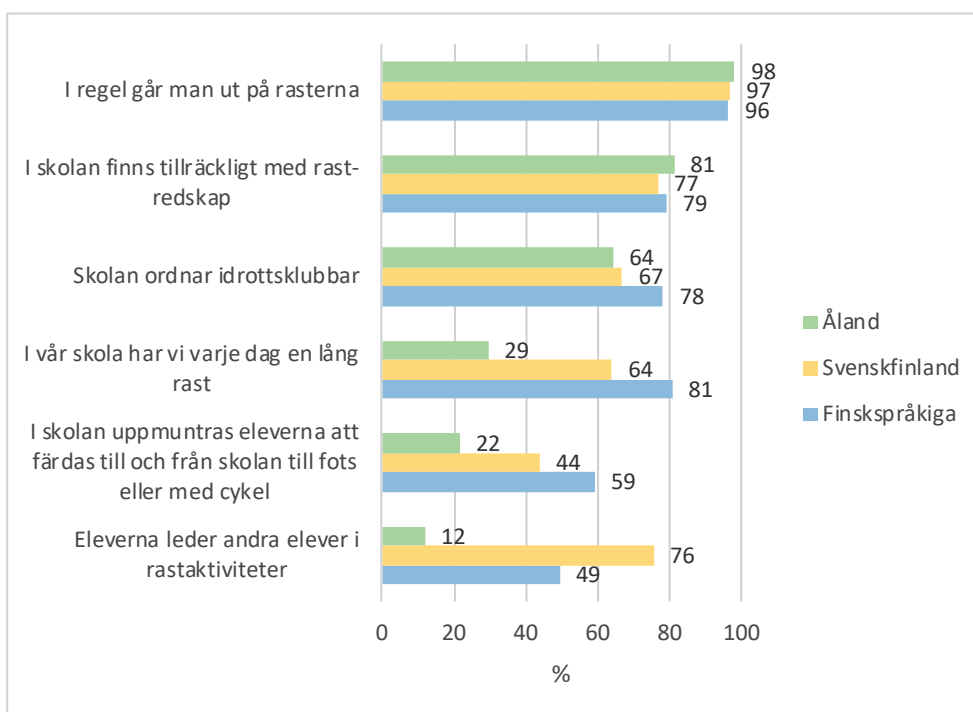
Barn och ungas upplevelser av läget i skolan

Nästan åtta av tio (79 %) barn i årskurs 1 uppgav att skolan inte uppmuntrar dem att ta sig till skolan till fots eller med cykel (figur 44). Sju av tio (71 %) barn uppgav att de inte har en längre rast varje dag. Åtta av tio (81 %) barn tyckte att deras skola hade tillräckligt med redskap på rasterna. Nästan alla barn i årskurs 1 uppgav att man i deras skola i regel går ut på rasterna. Över hälften (64 %) av barnen uppgav också att skolan ordnar idrottsklubbar. Endast en tionde del (12 %) av barnen uppgav att man i deras skola leder varandra i rastaktiviteter.



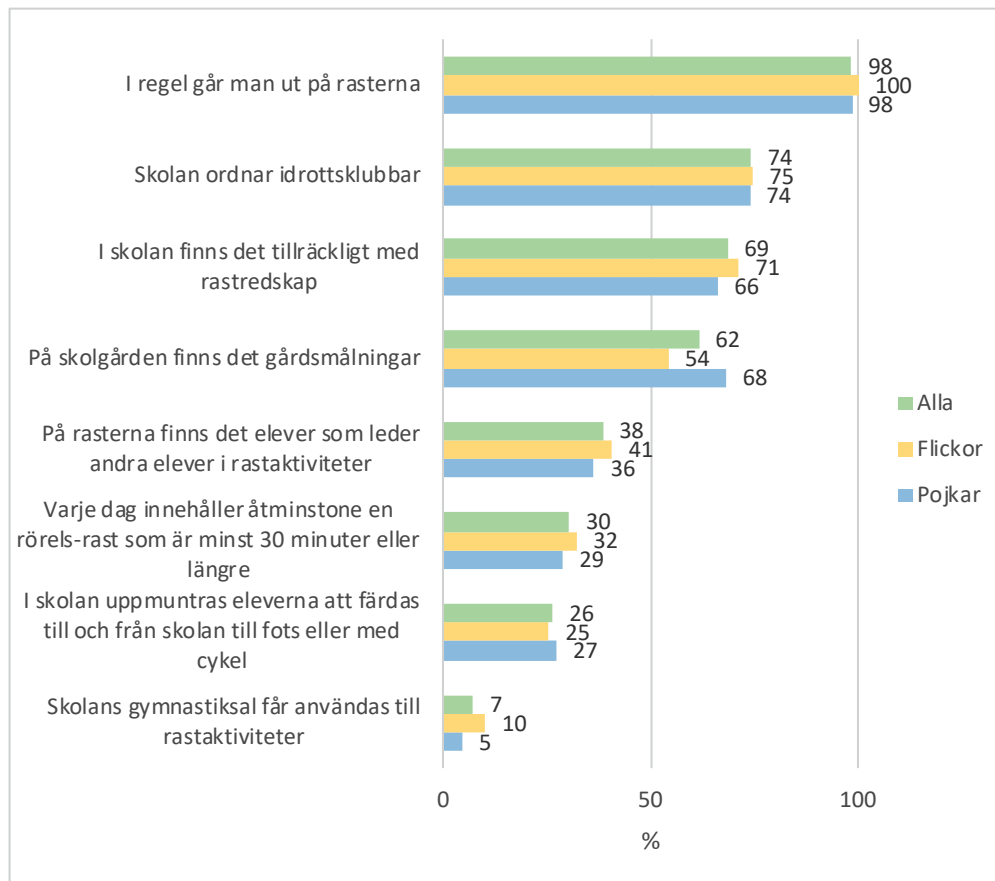
Figur 44 Andelen (%) barn i årskurs 1 som håller med påståenden gällande läget i deras skolor just nu, åländska skolor (n = 106–110)

Barnen i årskurs 1 på Åland (98 %) uppgav i samma utsträckning som barnen i resten av Svenskfinland (97 %) och i finskspråkiga skolor (96 %) att man i regel i deras skola går ut på rasterna (figur 45). De åländska barnen (81 %) var även i samma utsträckning nöjda med tillgången till rastredskap som de andra (Svenskfinland: 77 %; finskspråkiga: 79 %). Bland de åländska barnen uppgav lite under en tredjedel (29 %) att det i deras skola fanns en lång rast varje dag, medan barnen i resten av Svenskfinland (64 %) och i de finskspråkiga (81 %) skolorna uppgav detta i en mycket högre grad. De åländska barnen (12 %) upplevde även mindre än barnen i de finskspråkiga (49 %) och finlandssvenska (76 %) skolorna att det under rasterna fanns aktiviteter ledda av andra barn. Barnen i Svenskfinland uppgav mest att det fanns elever som ledde rastaktiviteter. De finskspråkiga barnen (59 %) upplevde att skolan uppmuntrade dem att ta sig till och från skolan till fots eller med cykel i högre grad än barnen på Åland (22 %) och i övriga Svenskfinland (44 %). Majoriteten (64 %) av de åländska barnen i årskurs 1 menade att det i skolan ordnas idrottsklubbar, men andelen i de finskspråkiga (78 %) skolorna var ändå något högre.



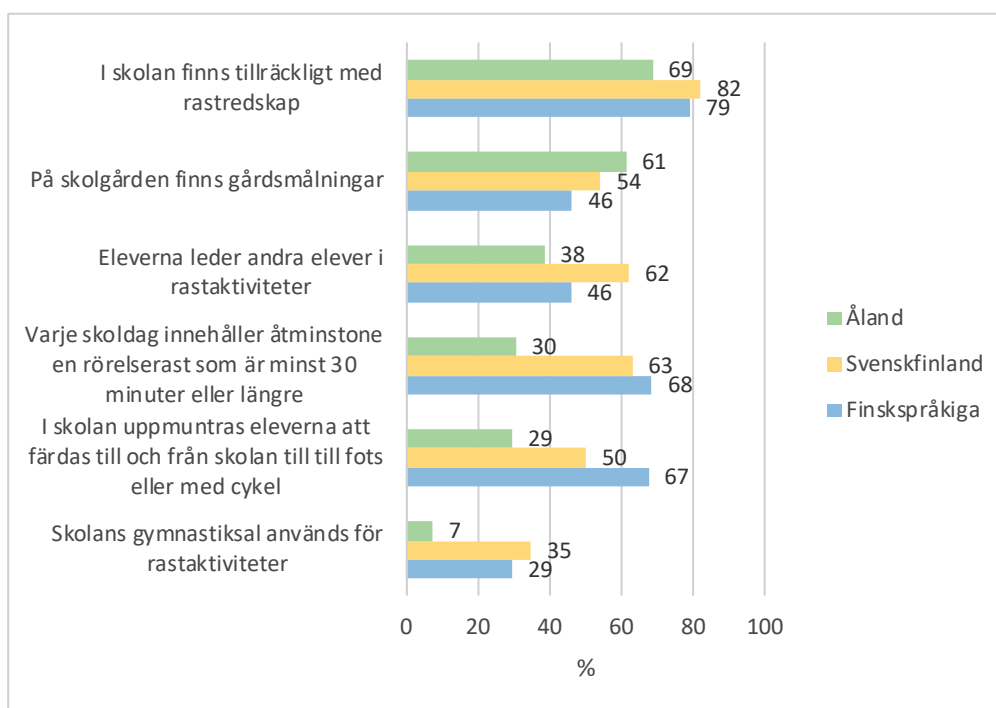
Figur 45 Andelen (%) barn i årskurs 1 på Åland ($n = 106-110$), i Svenskfinland ($n = 183-185$) och bland finskspråkiga ($n = 920-927$) som tyckte att påståendet stämmer in på deras skola

Bland barnen i årskurs 3 uppgav nästan alla att man i deras skola i regel går ut på rasterna (figur 46). Tre av fyra barn (75 %) höll med påståendet att skolan ordnar idrottsklubbar och nästan sju av tio (69 %) uppgav att det finns tillräckligt med rastredskap i skolan. Mindre än en tredjedel (30 %) av barnen höll med om påståendet att varje skoldag innehöll en rörelserast som var minst 30 minuter lång. Endast en fjärdedel (26 %) uppgav att skolan uppmuntrar barnen och ungdomarna att ta sig till och från skolan till fots eller med cykel.



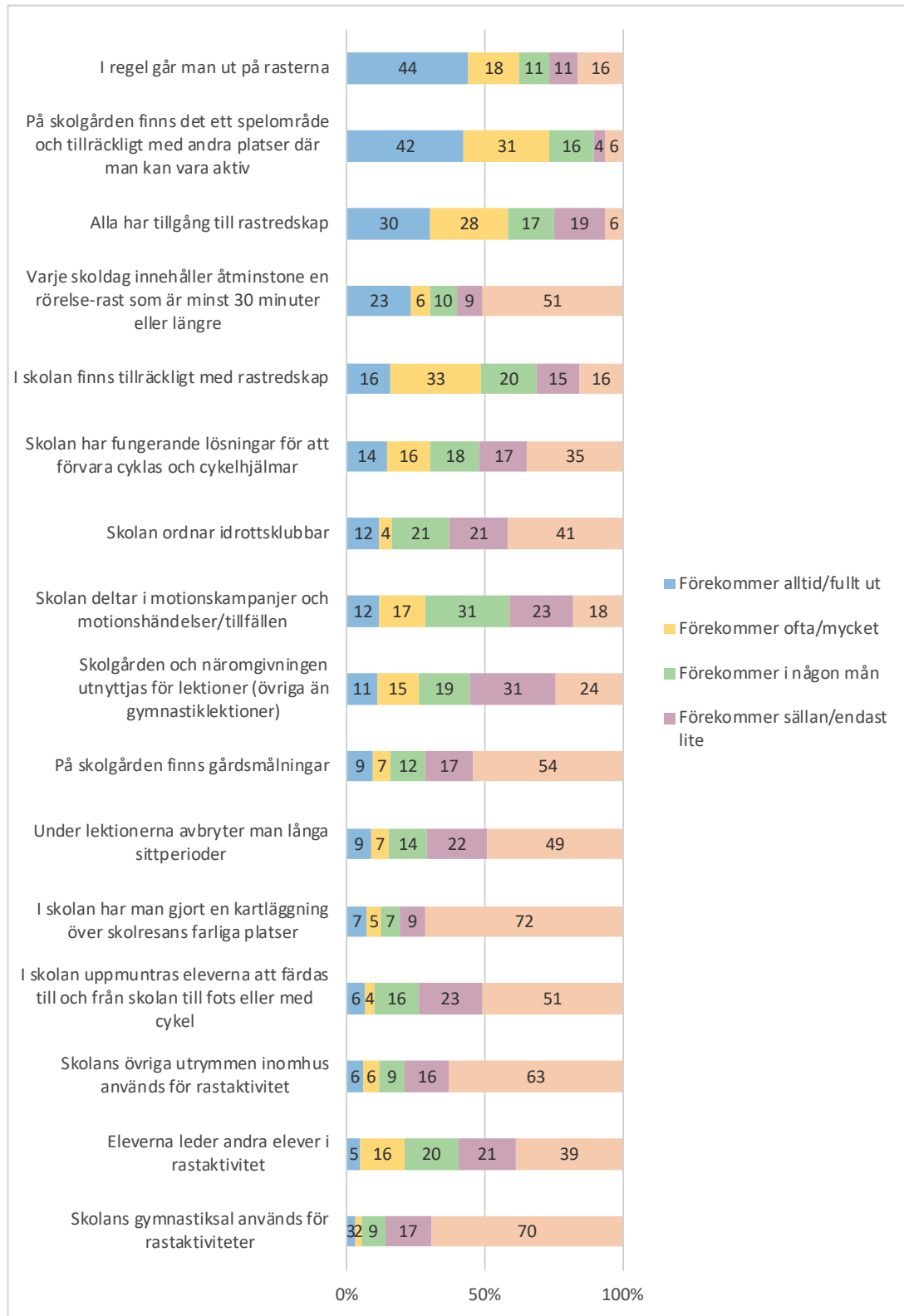
Figur 46 Andelen (%) barn i årskurs 3 som håller med påståendena, åländska skolor (n = 124–125)

Åländska barn (69 %) på årskurs 3 ansåg i lägre utsträckning än barn på årskurs 3 i resten av Svenskfinland (82 %) och i finskspråkiga skolor (79 %) att det finns tillräckligt med rastredskap (figur 47). På Åland uppgav även färre barn (30 %) att varje skoldag innehöll en minst 30 minuter lång rast än i resten av Svenskfinland (63 %) och bland finskspråkiga (68 %). Samma skillnader går att se gällande skolans uppmuntran till att röra sig till och från skolan till fots eller med cykel, endast en fjärdedel (29 %) av de åländska barnen på årskurs 3 ansåg att det stämde in på deras skola medan motsvarande andel i resten av Svenskfinland var hälften (50 %) och sju av tio (67 %) i de finskspråkiga skolorna. På Åland menade endast en tjugonedel (7 %) av barnen att skolans gymnastiksal är tillgänglig under rasterna, medan motsvarande andel i resten av Svenskfinland var en tredjedel (35 %) och bland de finskspråkiga en fjärdedel (29 %). Att elever leder varandra i rastaktiviteter ansågs vara vanligare i resten av Svenskfinland (62 %) än på Åland (38 %). De åländska barnen på årskurs 3 uppgav i högre utsträckning (61 %) än barn i resten av Svenskfinland (54 %) och barn i finskspråkiga skolor (46 %) att det finns gårdsmålningar på skolgården.



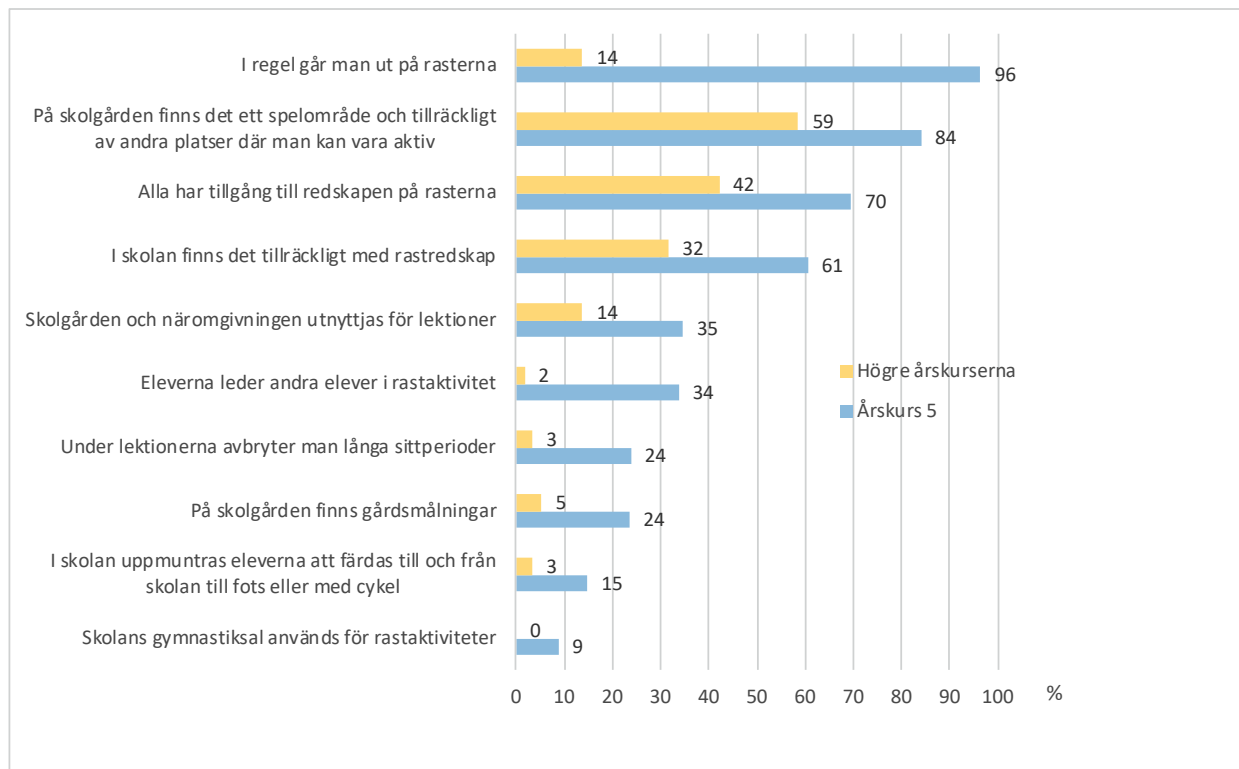
Figur 47 Andelen (%) barn och unga på Åland ($n = 124-125$), i Svenskfinland ($n = 192-194$) och i finskspråkiga skolor ($n = 1630-1656$) som tycker att påståendena passar in på deras skola, årskurs 3, endast signifikanta skillnader

Bland ungdomarna i årskurs 5 och på de högre årskurserna uppgav sex av tio (62 %) att man alltid eller ofta i deras skola i regel går ut på rasterna (figur 48). Sju av tio (73 %) barn och ungdomar menade att det mycket eller fullt ut finns spelområden och tillräckligt med andra områden på skolgården där man kan vara aktiv. Nästan hälften (49 %) av barnen och ungdomarna uppgav att det finns tillräckligt med rastredskap ofta eller alltid och nästan sex av tio (58 %) menade att dessa redskap alltid eller ofta var tillgängliga för alla. Sju av tio (71 %) av de åländska barnen och ungdomarna i årskurs 5 och på de högre årskurserna menade att avbrytande av långa sittperioder under lektionerna inte förekommer alls eller förekommer sällan. Sju av tio (73 %) menade även att skolan inte alls eller endast lite uppmuntrar barn och unga att ta sig till och från skolan med cykel eller till fots.



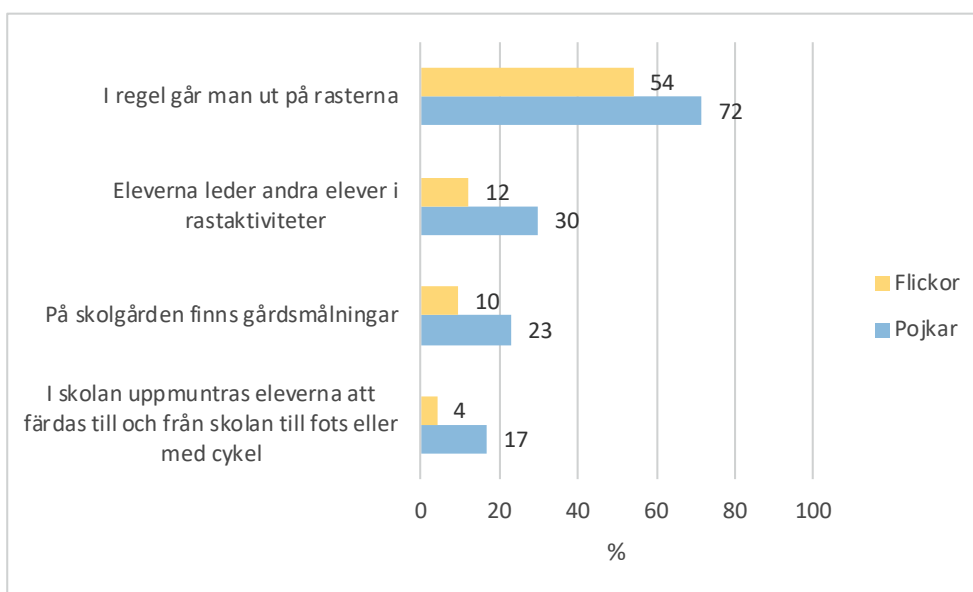
Figur 48 Andelen (%) barn och unga i årskurs 5 och de högre årskursernas svarsfördelning på påstående gällande läget i deras skola, åländska skolor (n = 135–141)

En större andel av barnen i årskurs 5 än av ungdomarna på de högre årskurserna upplevde att skolan stödde och uppmuntrade dem till fysisk aktivitet under skoldagen (figur 49). På årskurs 5 uppgav nästan alla (96 %) att man i regel går ut på rasterna, medan motsvarande andel på de högre årskurserna var lite mera än en tiondedel (14 %). Av de åländska barnen på årskurs 5 uppgav fyra av fem (84 %) att det finns spelområden och andra områden där man kan vara fysisk aktiv ute på skolgården. Av ungdomarna på de högre årskurserna var det nästan sex av tio (59 %) som ansåg att skolgården gav möjligheter till fysisk aktivitet. Sju av tio (70 %) barn på årskurs 5 uppgav att alla har tillgång till rastredskapen, medan motsvarande andel bland ungdomarna på de högre årskurserna var fyra av tio (42 %). Andelen som ansåg att det finns tillräckligt med rastredskap var däremot mindre än de som ansåg att alla har tillgång till dem, både i årskurs 5 (61 %) och på de högre årskurserna (32 %), men även i detta fall var det en större andel på årskurs 5 än på de högre årskurserna som höll med. Lite mera än en tredjedel (35 %) av barnen i årskurs 5 menade att skolans näromgivning användes i undervisningen även inom andra läroämnen än gymnastik, motsvarande andel på de högre årskurserna var lite mera än en av tio (14 %). En lika stor andel (34 %) av barnen i årskurs 5 menade att eleverna leder andra elever i rastaktiviteter, medan endast en obetydlig andel (3 %) bland ungdomarna på de högre årskurserna höll med om detta. Ungefär en fjärdedel (24 %) av barnen i årskurs 5 höll med om att långa sittperioder under lektionerna avbryts och att det på skolgården finns gårdsmålningar. Andelen på de högre årskurserna som ansåg detta var färre än fem av hundra (3 % respektive 5 %). Uppmuntran till att ta sig till och från skolan till fots eller med cykel menade lite flera än en tiondedel (15 %) av barnen på årskurs 5 att förekom ofta eller alltid, medan andelen på de högre årskurserna som höll med var väldigt liten (3 %). Ingen av ungdomarna på de högre årskurserna menade att gymnastiksalen används under rasterna, medan nästan en tiondedel (9 %) av barnen i årskurs 5 höll med om detta.



Figur 49 Andelen (%) på årskurs 5 ($n = 77-83$) och de högre årskurserna ($n = 57-58$) som uppgav att påståendena stämmer överens med deras skola (Förekommer ofta – Förekommer alltid), statistiskt signifikanta skillnader

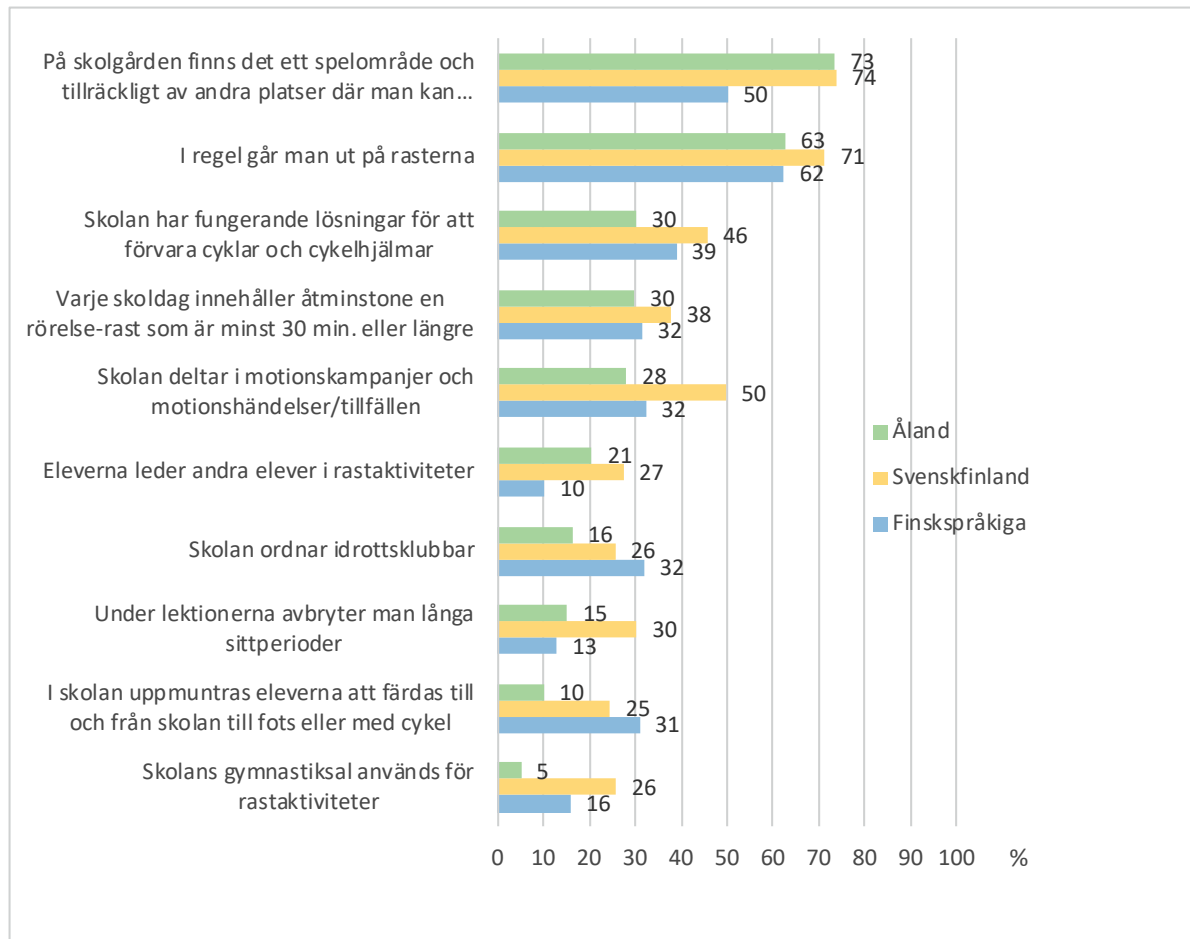
Flickorna och pojkarnas upplevelser av skolans uppmuntran till fysisk aktivitet under skoldagen skiljde sig också åt (figur 50). Pojkar upplevde överlag i större utsträckning än flickorna att skolan uppmuntrade och gav verktyg till fysisk aktivitet. Sju av tio (72 %) pojkar menade att man i regel går ut på rasterna, vilket var mera än flickorna, av vilka lite mera än hälften (54 %) höll med om påståendet. Lite under en tredjedel (30 %) av pojkarna menade att eleverna leder andra elever i rastaktiviteter, medan endast lite på en tiondedel (12 %) av flickorna höll med. Även en tiondedel (10 %) av flickorna höll med om att det på skolgården fanns gårdsmålningar, medan nästan en fjärdedel (23 %) av pojkarna höll med om detta påstående. Endast en obetydlig del (4 %) av flickorna uppgav att skolan uppmuntrar eleverna att ta sig till och från skolan med cykel eller till fots, medan ungefär en sjuandedel (17 %) av pojkarna uppfattade att skolan uppmuntrar dem till fysisk aktivitet under skolresorna.



Figur 50 Skillnader mellan flickor ($n = 72-74$) och pojkar ($n = 63-67$) på Åland på årskurs 5 och högre årskursernas upplevelser av skolan

Barn och unga på Åland (73 %) och i resten av Svenskfinland (74 %) uppgav i högre grad än de finskspråkiga barnen och ungdomarna (50 %) att det fanns tillräckligt med områden för spel och andra aktiviteter på skolgården (figur 51). Barn och unga på Åland (15 %) upplevde i lägre grad än i resten av Svenskfinland (30 %) att långa sittperioder under lektionerna avbryts. På Åland (28 %) uppgav en mindre andel av barnen och ungdomarna att skolan deltar i olika motionskampanjer eller -händelser än barnen och ungdomarna i resten av Svenskfinland (50 %) och i finskspråkiga skolor (32 %). Andelen som upplever att skolan uppmuntrar eleverna till att cykla eller promenera skolvägen var även lägre på Åland (10 %) än i resten av Svenskfinland (25 %) och bland finskspråkiga (31 %). Utöver detta upplevde under en tredjedel (30 %) av barn och unga på Åland att skolan har fungerande lösningar för förvar av cyklar och cykelhjälm, medan motsvarande andel i Svenskfinland var tre fjärdedelar (46 %) och i finskspråkiga skolor två femtedelar (39 %). Andelen som upplevde att skolans gymnastiksal används för rastaktiviteter var lägst på Åland (5 %) jämfört med Svenskfinland (26 %) och de finskspråkiga (16 %). Barn och unga på Åland (21 %) uppgav i högre utsträckning än de finskspråkiga (10 %), men i lägre utsträckning än de i Svenskfinland (27 %) att elever leder andra elever

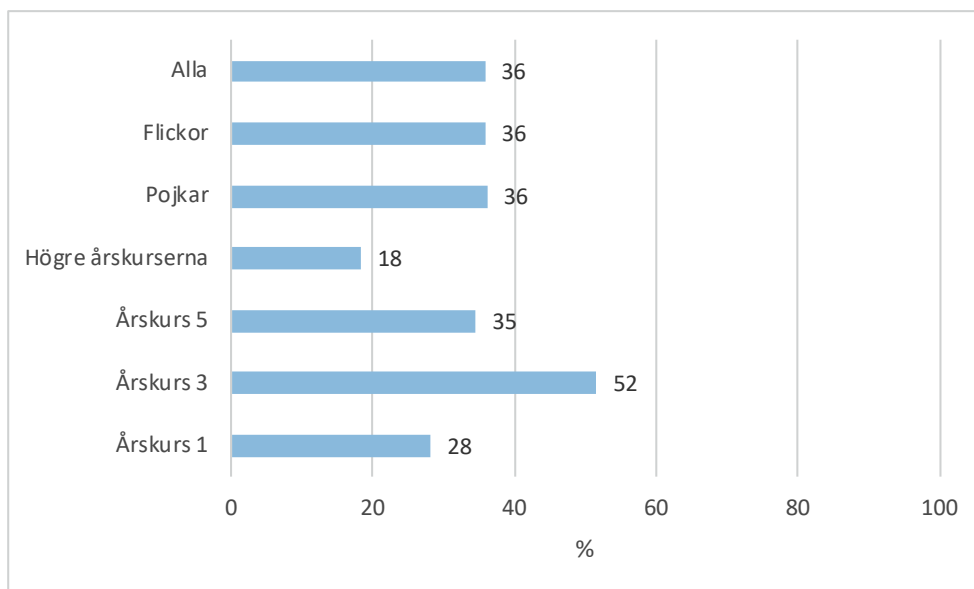
i rastaktiviteter. På Åland (16 %) uppgav en mindre andel att det i skolan ordnas idrottsklubbar än i de finskspråkiga (32 %). De åländska barnen och ungdomarna (30 %) uppgav även i lägre grad än de finskspråkiga (32 %) att varje skoldag innehåller minst en rast som är 30 minuter eller längre. Däremot var det en större andel barn och unga på Åland (63 %) som uppgav att man går ut på rasterna än bland de finskspråkiga barnen och ungdomarna (62 %).



Figur 51 Andelen barn och unga på Åland ($n = 135-141$), i Svenskfinland ($n = 320-331$) och i finskspråkiga ($n = 3158-3208$) som uppger att påståendena stämmer in på deras skola (Förekommer ofta – Förekommer alltid), endast statistiskt signifikanta skillnader, årskurs 5 och högre årskurserna

Barns och ungas deltagande i planering av skolans verksamhet

Drygt en tredjedel (36 %) av de åländska barnen och ungdomarna uppgav att de deltagit i planeringen av rastaktiviteter på sin skola (figur 52). Flickor och pojkar deltog i samma utsträckning i planerandet av aktiviteterna. Barnen i årskurs 3 var mest aktiva gällande planering, bland dessa hade lite drygt hälften (52 %) deltagit i planerandet av rastaktiviteter. Minst aktiva i planeringen av rastaktiviteter var unga på de högre årskurserna där lite mindre än en femtedel (18 %) uppgav att de deltagit.



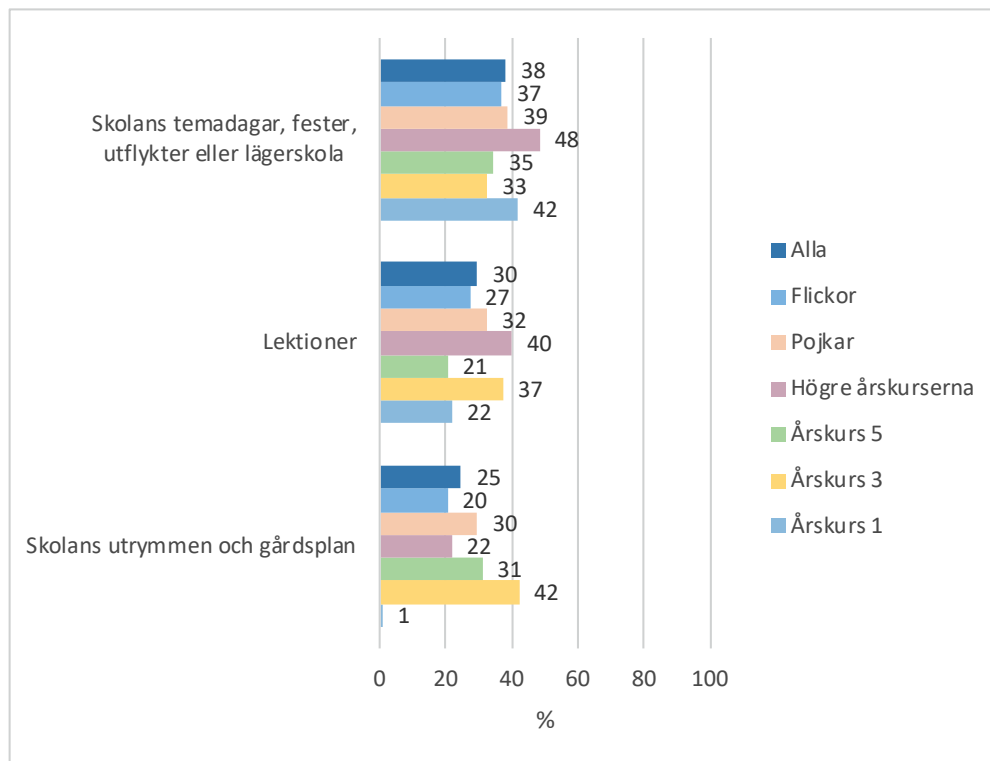
Figur 52 Andelen (%) barn och unga som uppger att de deltagit i planering av skolans rastaktiviteter, åländska skolor (n = 380)

Andelen barn och unga som deltagit i planerandet av skolans rastaktiviteter har hållits på ungefär samma nivå sedan år 2016 (jmf. Hampf & Roos, 2017). Som tidigare kan man se att barn i årskurs 3 och 5 deltar aktivast i planeringen och att flickor och pojkar deltar i lika hög grad (jmf. Hampf & Roos, 2017).

Barnen och ungdomarna tillfrågades också om de deltagit i planerandet av lektioner, skolans utrymmen och gårdsplan samt skolans temadagar, fester, utflykter eller lägerskola. Störst andel barn och unga, nästan två av fem (38 %), hade deltagit i planerandet av skolans temadagar, fester, utflykter eller lägerskola (figur 53). Av ungdomarna på de högre årskurserna uppgav nästan hälften (48 %) att de deltagit i planeringen. Näst mest deltog barnen på årskurs 1 i planeringen av skolans temadagar, fester, utflykter eller lägerskola. Bland de åländska barnen i årskurs 1 uppgav två av fem (42 %) att de deltagit i planerandet. På årskurs 3 och 5 uppgav ungefär en tredjedel (33 % respektive 35 %) att de deltagit i planeringen. Skillnaderna mellan årskurserna var dock inte stora och därav inte statistiskt signifikanta. De åländska flickorna och pojkarna uppgav i lika hög grad att de deltagit i planeringen av skolans temadagar, fester, utflykter eller lägerskola.

Nästan en tredjedel (30 %) av de åländska barnen och ungdomarna uppgav att de deltagit i planeringen av skolans lektioner (figur 53). Andelen på de olika årskurserna som deltagit i planeringen av lektionerna varierade och skillnaderna mellan en del var stora. Allra mest hade ungdomarna på de högre årskurserna deltagit i planeringen av lektioner, två av fem (40 %) hade deltagit. På årskurs 1 och 5 uppgav en femtedel (22 % respektive 21 %) av barnen att de deltagit i planerandet. Bland de lägre årskurserna hade barnen på årskurs 3 aktivast deltagit i planeringen av lektionerna, andelen var nästan två femtedelar (37 %). Omkring en tredjedel av pojkarna (32 %) och flickorna (27 %) uppgav att de deltagit i planeringen av lektionerna.

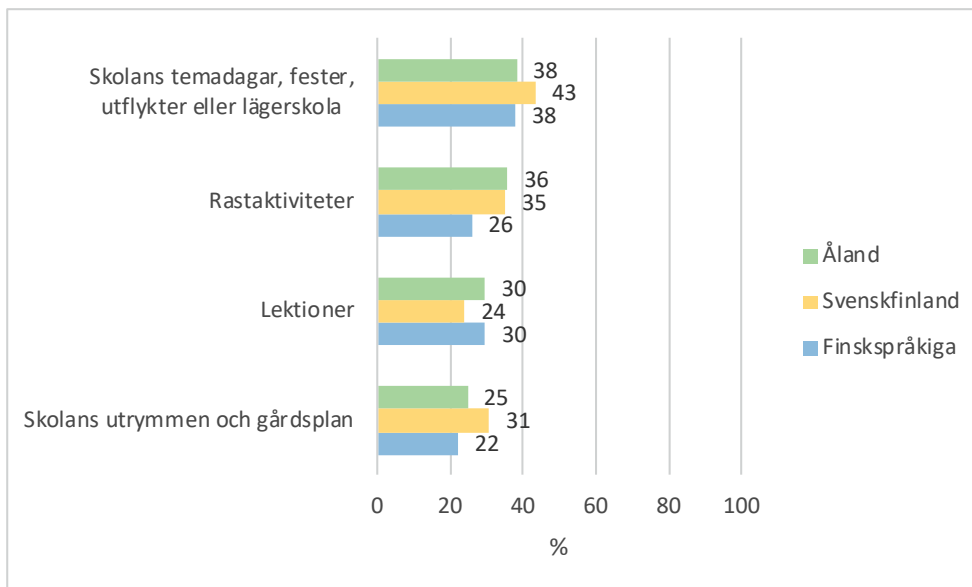
En fjärdedel (25 %) av åländska barn och unga uppgav att de deltagit i planeringen av skolans utrymmen och gårdsplan (figur 53). En större andel av pojkarna, nästan var tredje (30 %), än flickorna (20 %) uppgav att de deltagit i planeringen av skolans utrymmen och skolgården. Det fanns även skillnader mellan årskurserna. Barnen på årskurs 3 var mest aktiva att delta i planeringen, två femtedelar (42 %) uppgav att de deltagit i planeringen. Efter årskurs 3 började deltagandet i planeringen avta, bland barnen på årskurs 5 var det färre än var tredje (31 %) som deltagit och på de högre årskurserna var det en femte del (22 %) som deltagit i planeringen av skolans utrymmen och skolgården.



Figur 53 Andelen (%) barn och unga som deltagit i planerandet, åländska skolor (n = 377–380)

De åländska (38 %) barnen och ungdomarna uppgav i samma utsträckning som barn och unga i Svenskfinland (43 %) och i finskspråkiga skolor (38 %) att de deltagit i planeringen av skolans temadagar, fester, utflykter och lägerskola (figur 54). Barn och unga på Åland (30 %) uppgav i större utsträckning än barn och unga i Svenskfinland (24 %) att de deltagit i planering av lektioner. Mellan åländska och finskspråkiga barn och unga fanns det inga statistiskt signifikanta skillnader gällande deltagandet i planeringen av lektioner. Barn och unga på Åland (36 %) och i Svenskfinland (35 %) uppgav oftare att de deltagit i planeringen av rastaktiviteter än de finskspråkiga (26 %). Åländska (25 %) barn och unga uppgav mera sällan än barn och unga i resten av Svenskfinland (31 %) att de deltagit i planeringen av skolans utrymmen och gårdsplan. Dock uppgav flera åländska barn och unga än finskspråkiga (22 %) att de deltagit i planeringen av skolans utrymmen och skolgården. År 2016 uppgav åländska barn och unga att deltagit i planeringen av rastaktiviteter i större utsträckning än de övriga barnen och ungdomarna i Svenskfinland och i finskspråkiga (Hampf & Roos, 2017). An-

delen barn och unga som deltagit i planeringen av rastaktiviteter har sjunkit på Åland sedan år 2016, men ökat både i Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna (jmf. Hampf & Roos, 2017).



Figur 54 Andelen (%) barn och unga på Åland ($n = 377-380$), i Svenskfinland ($n = 697-709$) och bland finskspråkiga ($n = 5747-5773$) som deltagit i planerandet

Sammanfattning

En klar majoritet av de åländska barnen och ungdomarna spenderade sina raster ute, men det fanns stora skillnader mellan de lägre och högre årskurserna. Bland barn på de lägre årskurserna spenderade nästan alla sina raster ute, medan bland ungdomarna på de högre årskurserna uppgav en fjärdedel att de oftast spenderade sina raster ute. Sedan år 2016 har andelen barn och unga som tillbringar sina raster ute ökat i hela gruppen från fem av tio till åtta av tio, men minskat från en knapp tredjedel till en fjärdedel bland ungdomar i de högre årskurserna.

Åländska barn och unga hade ett medeltal på 17 poäng (0–63) på rastaktivitetsindexet som baserat på barnen och ungdomarnas egna svar bedömer hur aktiva de är på rasterna. Rastaktivitetsindexet visar att andelen fysisk aktivitet på rasterna sjunker med stigande ålder.

Drygt hälften av barn och unga uppgav att de hade kortare än 5 kilometer till skolan. Ungdomarna på de högre årskurserna hade i större utsträckning över 5 kilometers skolväg än de yngre. Resultatet är i linje med resultatet från två år tillbaka. Majoriteten av åländska barn och unga använde sig av någon sort av motordrivet fordon för att ta sig till och från skolan, oberoende av årstid. Av de åländska barnen och ungdomarna var det en knapp tredjedel som tog sig till och från skolan med cykel eller promenerades under hösten och våren, under vintern var andelen mindre. Utnyttjandet av fysisk aktivitet för att ta sig till och från skolan har hållits på samma nivå sedan år 2016.

7 Idrottsskador i skolan, på fritiden och i idrottsföreningar

För att förebygga idrottsskador bland unga är det viktigt att idrotten är mångsidig och att undvika ensidig, grenspecifik träning med maximalt tyngdmotstånd i för ung ålder (Parkkari, Palvanen, Järvinen, Kannus, & Kujala, 2003). Lärare samt instruktörer och tränare skall göra idrotten så mångsidig som möjligt för barn och unga för att främja utvecklandet av mångsidiga motoriska färdigheter och en mångsidig muskelstyrka, som kan förebygga framtida idrottsskador (Parkkari m.fl., 2003). En gammal idrottsskada förnyas lätt, vilket ökar tyngden på de förebyggande och de rehabiliterande åtgärderna (Parkkari, Kannus, & Fogelholm, 2004).

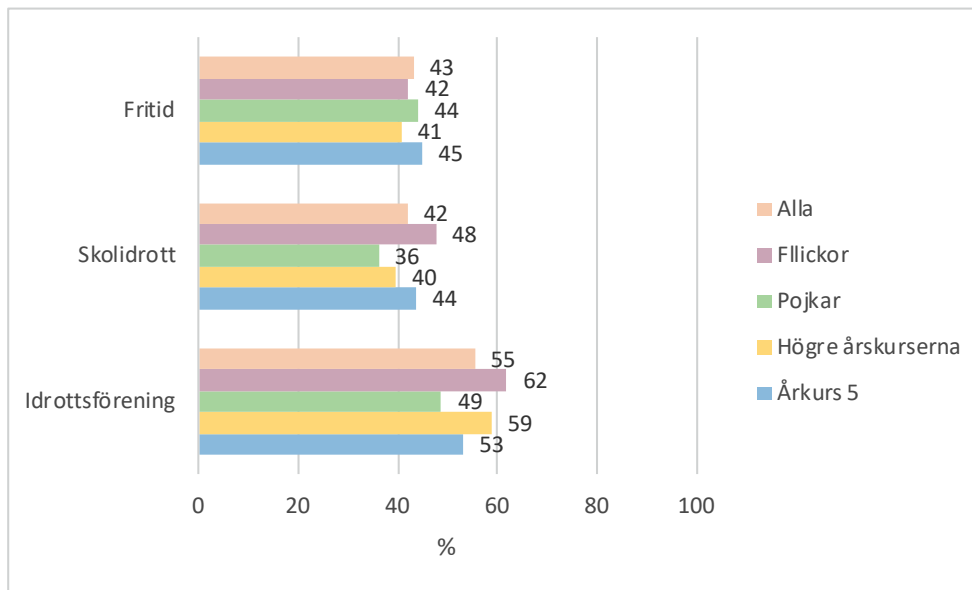
I LIITU-2016 framkom det att en tredjedel av barn och unga i Finland fått någon sorts idrottsskada under sin fritid (Parkkari, Räisänen, Pasanen, & Rimpelä, 2016). På Åland uppgav år 2016 nästan hälften att de skadat sig under fritiden (Hampf & Roos, 2017). Pojkar skadade sig oftare än flickor i samband med idrott på fritiden (Hampf & Roos, 2017).

LIITU-2018 kartlade hur ofta barn och unga har skadat sig i samband med idrott i skolidrotten, på fritiden eller i en idrottsförening (bilaga 1, fråga 44–46).

Idrottsskador bland barn och unga

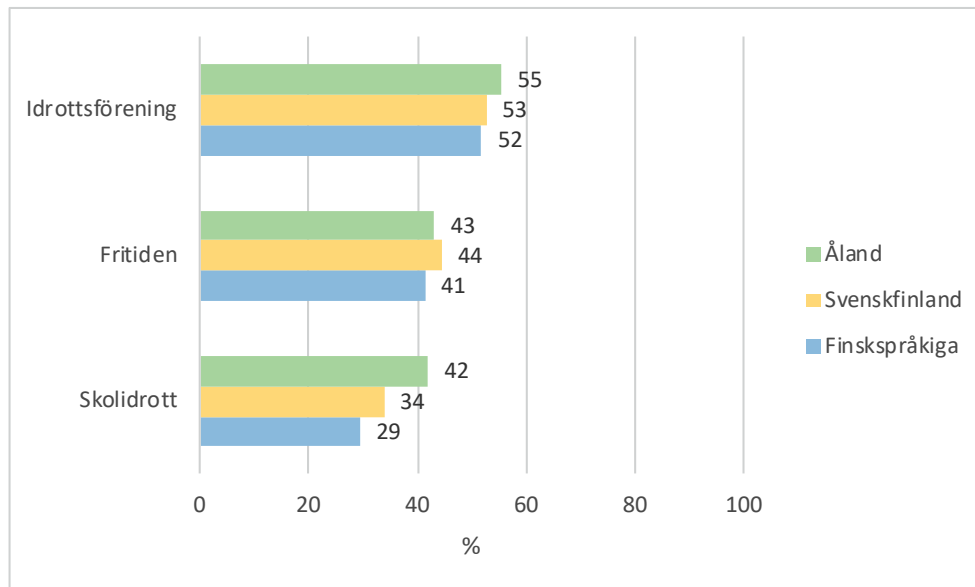
Två av fem (42 %) barn och unga uppger att de under det senaste året skadat sig under skolidrotten (figur 55). Det fanns inga statistiskt signifikanta skillnader mellan könen. Man kan inte se någon skillnad mellan barn och unga i årskurs 5 (53 %) och på de högre årskurserna (59 %) gällande skador i skolidrotten. Ungefär lika många (43 %) säger sig har skadat sig på fritiden som under skolidrotten. Barn och unga i årskurs 5 (45 %) och på de högre årskurserna (41 %) skadade i samma grad under sin fritid. Det samma gäller flickor (42 %) och pojkar (44 %). Hälften (55 %) av de barn och unga som uppgav att de har en idrottshobby i en förening uppgav att de skadat sig i samband med idrott i en idrottsförening under det senaste året.

Andelen barn och unga som råkat ut för idrottsskador i olika sammanhang har hållits stabil under de senaste två åren (jmf. Hampf & Roos, 2017). En liten ökning kan ses gällande flickor som skadat sig i samband med sin idrottshobbyverksamhet, år 2018 uppgav sex av tio (62 %) att de skadat sig i samband med idrott i en förening, medan motsvarande andel år 2016 var fem av tio (50 %) flickor (Hampf & Roos, 2017).



Figur 55 Andelen barn och unga (%) som uppgav att de fått idrottsskador, åländska skolor (n = 83–124) *Frågan om idrottsskador i idrottsförening ställdes endast till dem som deltog i en hobby i en idrottsförening vid tidpunkten

Barn och unga på Åland (42 %) hade i större grad skadat sig i samband med skolidrott under det senaste året än barn och unga i de finskspråkiga skolorna (29 %) (figur 56). Andelen barn och unga som skadat sig i samband med idrott i en idrottsförening och på fritiden var den samma på Åland, i Svenskfinland och bland finskspråkiga.



Figur 56 Andelen barn och unga på Åland (83–124), i Svenskfinland (215–305) och bland finskspråkiga som uppgav att de skadat sig i samband med idrott under det senaste året. Frågan om idrottskador i idrottsförening ställdes endast till dem som deltog i en hobby i en idrottsförening vid tidpunkten

Sammanfattning

Av de åländska barnen och ungdomarna uppgav hälften att de skadat sig i samband med idrottande i en idrottsförening under det senaste året. Två av fem uppgav att de skadat sig i samband med skolans gymnastiktimmar eller annan ledd i idrott i skolan och lika många uppgav att de skadat sig inom idrott under sin fritid. Gällande andelen barn och unga som uppgav att de skadat i samband med idrott har den hållits oförändrad sedan år 2016. På Åland uppgav en större andel av barn och unga att de skadat sig i samband med skolidrotten än i de finskspråkiga skolorna, vilket är värt att notera.

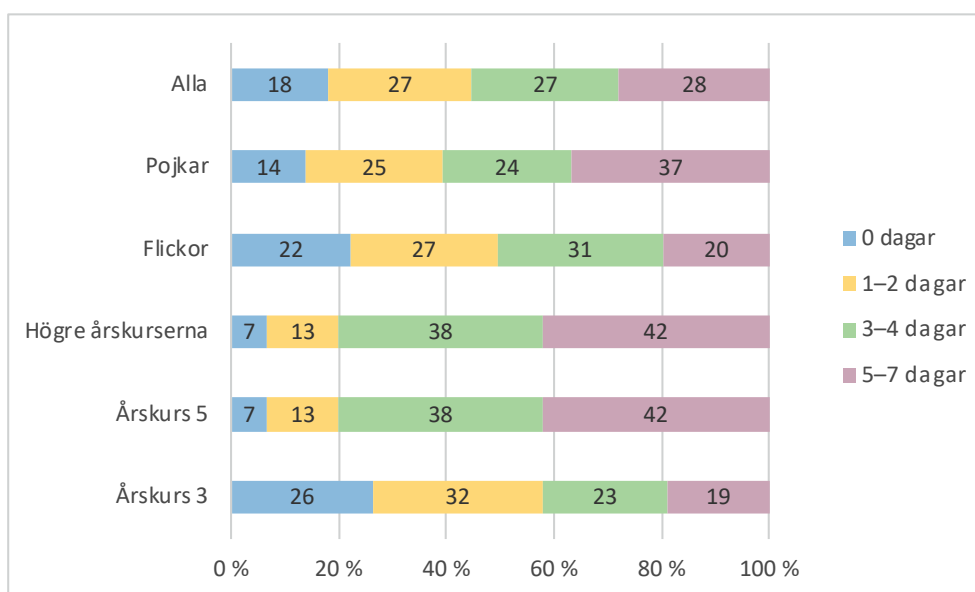
8 Skärmtid

Barn och ungdomar i skolåldern rekommenderas att undvika stillasittande i mera än två timmar i ett sträck. Det uppmanas även att man begränsar användningen av skärmar i underhållningssyfte till maximalt två timmar dagligen (Tammelin & Karvinen, 2008).

I enkäten definierades skärmtid som TV, dator, tablett, telefon, konsolspel. I enkäten svarade barn och unga på frågan om hur många dagar under en vanlig vecka de använder mera än 2 h per dag framför en skärm (bilaga 1, fråga 49). Barnen i årskurs 1 besvarade inte denna fråga, istället frågades det om de hade en egen mobiltelefon och om den hade internetuppkoppling eller inte.

Uppfyllandet rekommendationerna för skärmtid

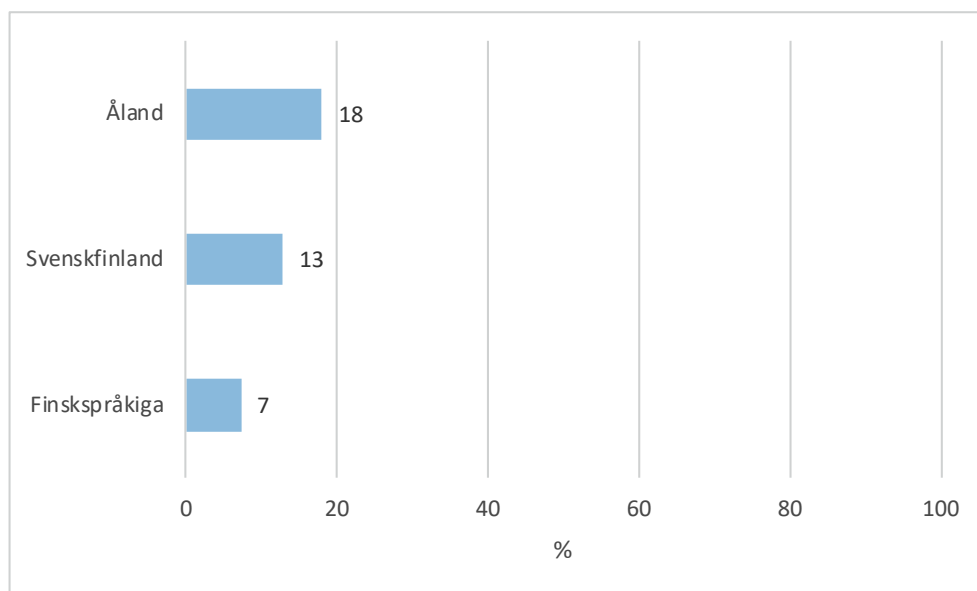
Nästan en femtedel (18 %) av åländska barn och unga följde rekommendationerna för skärmtid (maximalt två timmar per dag) medan lite mera än en fjärdedel (28 %) överskred rekommendationerna 5–7 dagar i veckan (figur 57). Av barnen i årskurs 3 uppgav ungefär en fjärdedel (26 %) att deras dagliga skärmtid aldrig överskrider rekommendationerna. I årskurs 5 och på de högre årskurserna var motsvarande andel under en tiondel (7 %). Bland barnen och ungdomarna i årskurs 5 och på de högre årskurserna uppgav fyra av tio (42 %) att de överskred rekommendationerna 5–7 dagar i veckan. I årskurs 3 var motsvarande andel en femtedel (19 %). Bland flickorna överskred var femte (20 %) och bland pojkarna flera än var tredje (37 %) rekommendationerna 5–7 dagar i veckan. Andelen flickor som uppgav att de dagligen höll sig inom rekommendationerna var en femtedel (22 %), medan andelen bland pojkarna var lite mera än en tiondedel (14 %). Pojkars och flickors skärmtid skilde sig inte statistiskt signifikant åt från varandra. Bortfallet på frågan av skärmtid inom årskurs 5 var nästan hälften (45 av 85 svarade), årskurs 3 ungefär en tredjedel (95 av 126 svarade) och på de högre årskurserna ungefär två tredjedelar (21 av 61 svarade).



Figur 57 Antalet dagar i veckan som barn och unga tillbringar två timmar eller mera framför en skärm, åländska skolor, (%) (n = 161), årskurs 3, 5 och högre årskurser

År 2016 uppgav mindre än en tiondel (8 %) av åländska barn och unga att de följde rekommendationerna för skärmtiden, det vill säga högst två timmar per dag (Hampf & Roos, 2017), medan motsvarande andel år 2018 är nästan en femtedel (18 %). Andelen barn och unga som uppgav att de överskrider rekommendationerna 5–7 dagar i veckan har även minskat från tre femtedelar (62 %) år 2016 (Hampf & Roos, 2017) till under en tredjedel (28 %) år 2018. Andelen barn och ungdomar som uppgav att deras skärmtid är mera än två timmar 5–7 dagar i veckan är i alla åldersgrupper lägre år 2018 än år 2016 (jmf. Hampf & Roos, 2017).

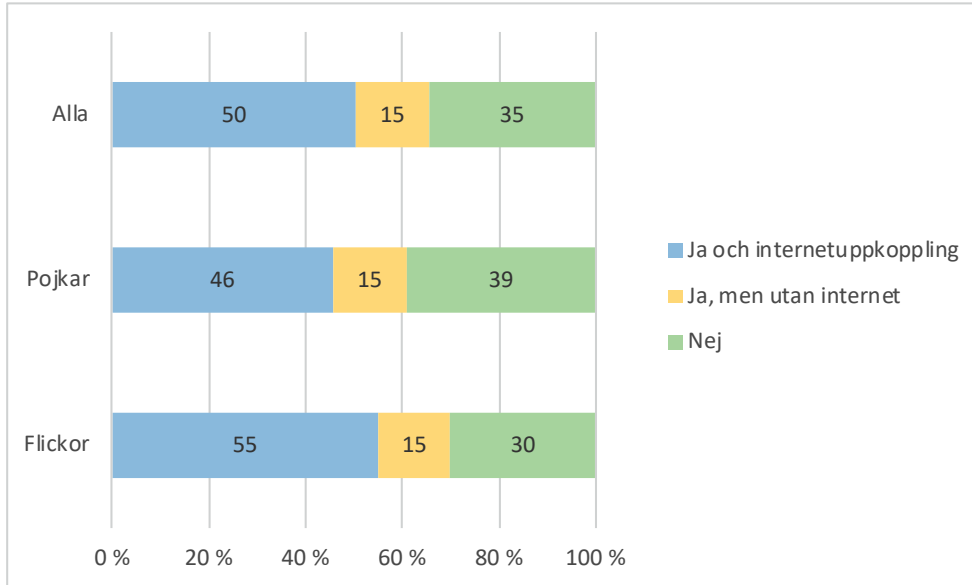
De åländska (18 %) barnen och ungdomarna uppfyllde rekommendationerna för skärmtiden i lika hög grad som resten av Svenskfinland (13 %) (figur 58). Barn och ungdomar på Åland uppfyllde rekommendationerna i högre grad än barn och unga i finskspråkiga skolor (7 %). År 2016 följde alla tre grupper rekommendationerna för skärmtiden i samma grad (Hampf & Roos, 2017).



Figur 58 Andelen barn och unga (%) på Åland ($n = 161$), i Svenskfinland ($n = 312$) och i finskspråkiga ($n = 2993$) skolor som uppger att de uppfyller rekommendationerna för max 2 timmar skärmtid dagligen, årskurs 3, 5 och högre årskurserna

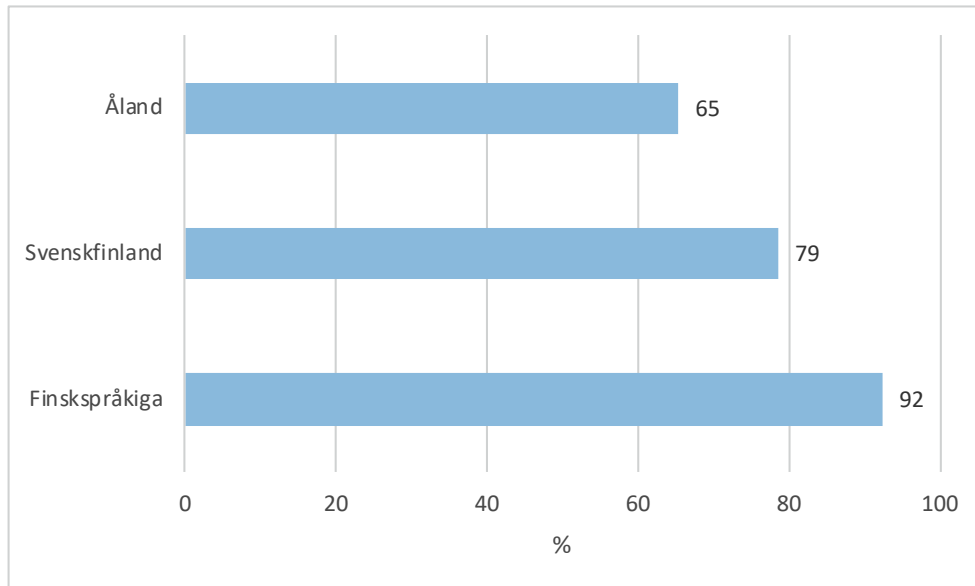
Barn i årskurs 1 som har egen mobiltelefon

Av de åländska första klassarna var det fler än sex av tio (65 %) som uppgav att de hade en egen mobiltelefon (figur 59). Hälften (50 %) av barnen i årskurs 1 svarade att deras mobiltelefon har ett internetabonnemang. En tredjedel av flickorna (30 %) svarade att de inte äger en mobiltelefon medan motsvarande andel av pojkarna var två femtedelar (39 %). Omkring hälften av flickorna (55 %) och pojkarna (46 %) uppgav att de hade en mobiltelefon med internetabonnemang. Dock skilde sig inte innehavandet statistiskt signifikant mellan flickor och pojkarna.



Figur 59 Barn i årskurs 1 som uppgav att de hade en egen mobiltelefon samt om den hade tillgång till internet eller inte, åländska skolor (%) (n = 107)

Andelen barn i årskurs 1 på Åland som uppgav att de hade en egen mobiltelefon var märkbart lägre än i resten av Svenskfinland och bland de finskspråkiga (figur 60). Bland de finskspråkiga eleverna i årskurs 1 uppgav nio av tio (92 %) och i Svenskfinland nästan åtta av tio (79 %) barn att de hade en egen mobiltelefon. På Åland var motsvarande andel lite mindre än sju av tio (65 %) barn.



Figur 60 Andelen (%) barn i årskurs 1 på Åland ($n = 107$), i Svenskfinland ($n = 182$) och bland finskspråkiga ($n = 926$) som uppgav att de hade en egen mobiltelefon

Sammanfattning

Nästan en femtedel av åländska barn och unga uppgav att deras skärmtid är inom de rekommenderade 2 timmarna per dag. Yngre barn höll sig till rekommendationerna oftare än de äldre barnen och ungdomarna. Bland barn och ungdomar i årskurs 5 och på de högre årskurserna uppgav två av fem att de överskred rekommendationerna nästan dagligen. Barn och unga på Åland uppfyller skärmtidsrekommendationer i samma grad som resten av Svenskfinland, men oftare än de finskspråkiga. Andelen barn och unga som uppger att de följer skärmtidsrekommendationerna har stigit sedan år 2016. Därtill har andelen barn och unga som uppgav att de överskrider 2 timmar per dag 5–7 dagar i veckan minskat i alla åldersgrupper sedan år 2016.

Bland barnen i årskurs 1 på Åland uppgav lite över sex av tio att de hade en egen mobiltelefon och ungefär hälften att mobilen har ett internetabonnemang. De åländska barnen i årskurs 1 hade i lägre utsträckning än barnen i resten av Svenskfinland och de finskspråkiga barnen en egen mobiltelefon.

9 Sömn

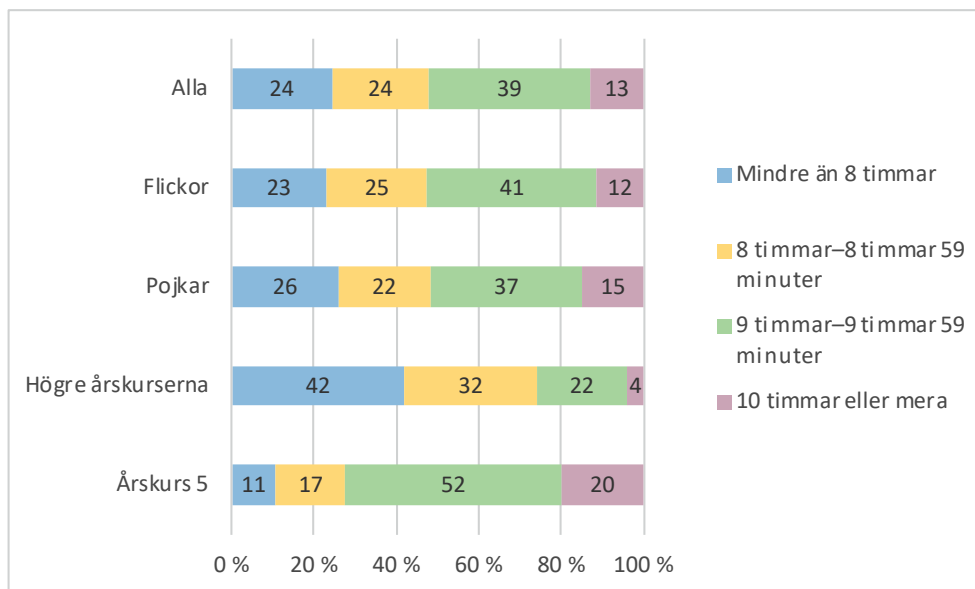
I Finland har det inte gjorts officiella sömnrekommendationer för barn och unga. Då analyserna av sömnvanor hos barn och unga på Åland har gjorts har det därför utgått från svenska rekommendationer. I Sverige rekommenderas barn upp till 12 års ålder att sova 10–11 timmar och barn och unga över 12 år 8–9 timmar per dygn (Bergman, 2016). Barn och ungas behov av sömn är dock individuellt och rekommendationerna är bara riktgivande. Mannerheims barnskyddsförbund (2018) rekommenderar att barn på de lägre klasserna sover omkring 10 timmar per natt, men poängterar att det viktigaste är att barn och unga vaknar utvilade (Alakoulukäisen Nukkuminen, 2018).

Frågor om sömnvanor (bilaga 1, fråga 56–59) och känslan av att vara utvilad (bilaga 1, fråga 55) ställdes till barn och unga i årskurs 5 och på de högre årskurserna.

Sömmängden

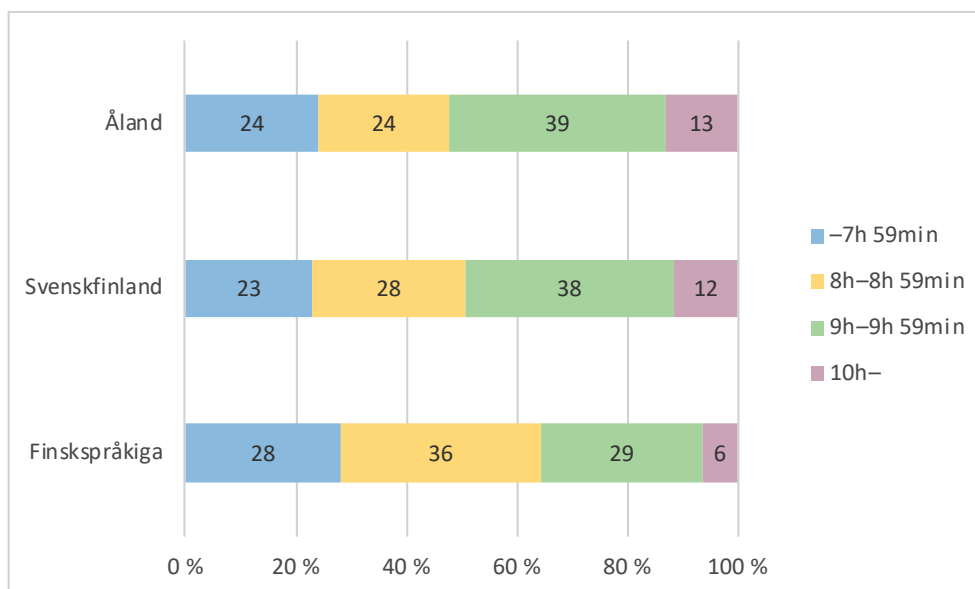
Åländska barn och ungdomar går under skolveckorna i medeltal och lägger sig klockan 22.30 (± 1 h) ($n = 119$). Under skolveckorna vaknade barn och unga i medeltal klockan 7.00 (± 30 min) ($n = 115$). Över sex av tio (66 %) barn och unga gick och lade sig senast klockan halv elva under skolveckor och vaknade senast klockan sju (63 %). De åländska barnen och ungdomarna gick under helger och loven och lade sig i medeltal klockan 24.00 ($\pm 1,5$ h) ($n = 118$) och steg upp klockan 9.30 ($\pm 1,5$ h) ($n = 115$). Hälften (53 %) av de åländska barnen och ungdomarna uppger att de under veckoslut och lov går och lägger sig senast vid midnatt och lite mera än sex av tio (64 %) uppger att de stiger upp klockan 10 eller tidigare.

Åländska barn och ungdomar uppger att de i medeltal sov 8,5 timmar ($\pm 1,4$) per natt under skolveckorna (figur 61). Barnen i årskurs 5 sov i medeltal 8,9 timmar ($\pm 1,3$) per natt under skolveckorna, vilket är mera än ungdomarna på de högre årskurserna ($M = 7,9, \pm 1,3$). Nästan sex av tio (58 %) av ungdomar på de högre årskurserna sov över åtta timmar per natt, vilket är den rekommenderade sömmängden för äldre än 12 år. Bland barnen i årskurs 5 var det endast en femtedel (20 %) som uppger att de sov tio timmar eller mer, som det rekommenderas för barn under tolv år. Dock uppger sju av tio (72 %) barn i årskurs 5 att de sover nio timmar eller mer per natt under skolveckorna. Det fanns inga statistiskt signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar gällande mängden de sov under skolveckor.



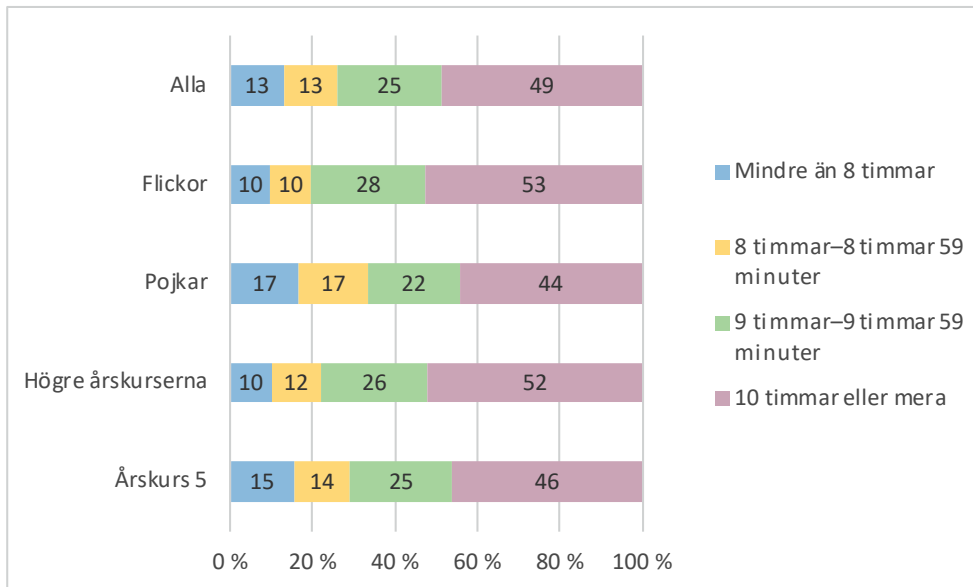
Figur 61 Barns och ungas fördelning över sömnmängden under skolveckan, åländska skolor (n = 115) (%), årskurs 5 och högre årskurserna

Barn och unga på Åland (48 %) sov i samma utsträckning nio timmar per natt under vardagarna som barn och unga i Svenskfinland (48 %) och i finskspråkiga skolor (64 %) (figur 62).



Figur 62 Fördelningen (%) av åländska (n = 115), resten av svenskspråkiga (n = 295) och finskspråkiga (n = 3045) barns och ungas sömnlängd under vardagar, årskurs 5 och högre årskurser

Under helger och lov uppgav åländska barn och ungdomar att de i medeltal sov 9,6 timmar ($\pm 1,8$) per natt (figur 63). Barnen i årskurs 5 sov i medeltal 9,5 timmar ($\pm 1,8$) och unga på de högre årskurserna 9,7 timmar ($\pm 1,7$) under helgerna och loven. Under helgerna uppfyllde nästan hälften (46 %) av barnen i årskurs 5 rekommendationerna för upp till 12 år gamla, det vill säga 10–11 timmar sömn per natt. Bland eleverna på de högre årskurserna uppfyllde nio av tio (90 %) den för äldre än 12 år rekommenderade sömnmängden, alltså 8–9 timmar. Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader i sömnmängden mellan flickor och pojkar eller mellan årskurserna under helgerna och loven.

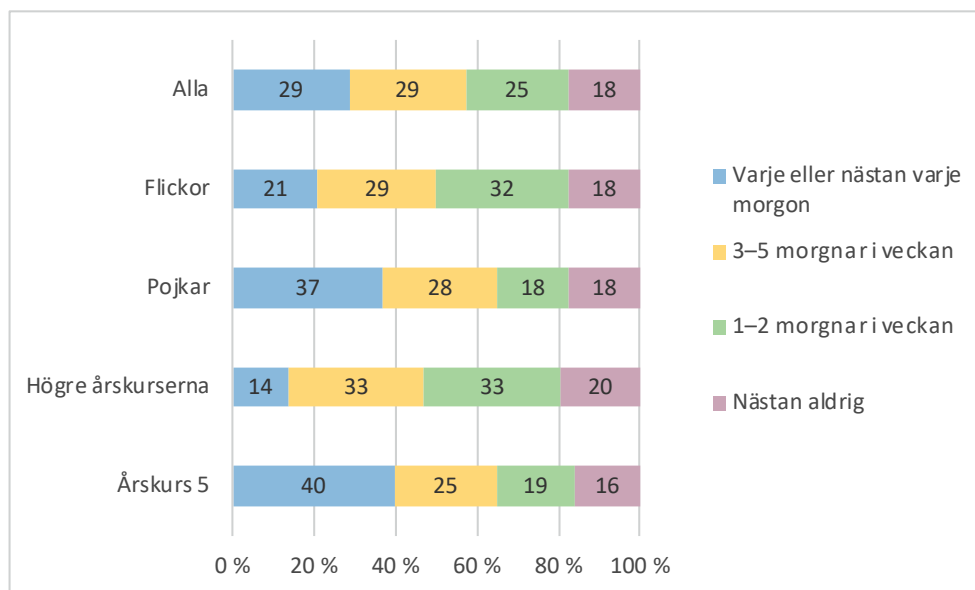


Figur 63 Barns och ungas fördelning över sömnmängden under helger och lov, åländska skolor ($n = 115$) (%), årskurs 5 och högre årskurser

De åländska barnen och ungdomarna uppfyllde sömnrekommendationerna under helger och lov i samma utsträckning som barn och unga i resten av Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna.

Känsla av att vakna utvilad

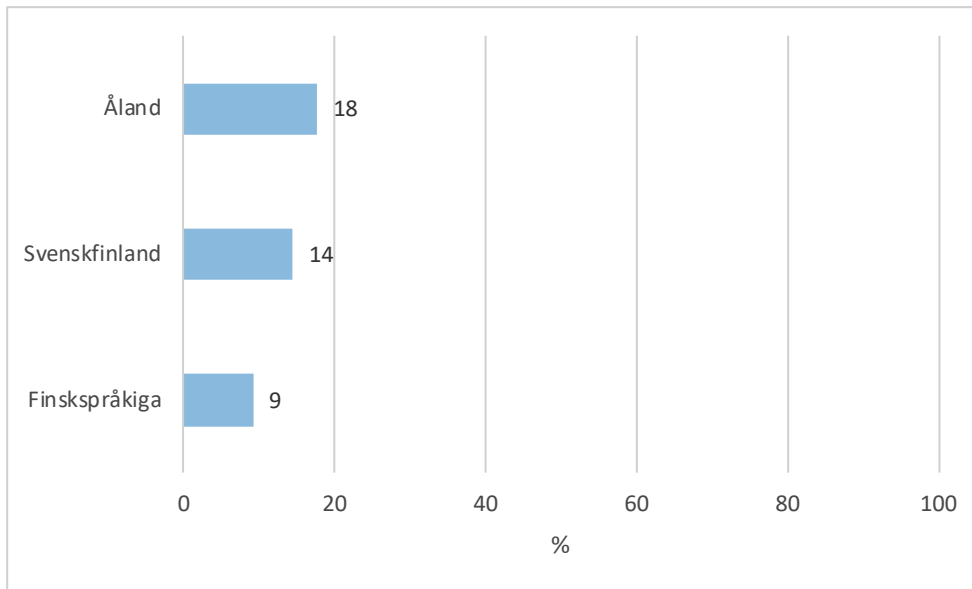
Närmare en tredjedel (29 %) av åländska barn och unga uppger att de har en känsla av att de sovit tillräckligt varje eller nästan varje morgon (figur 64). Av de åländska ungdomarna på de högre årskurserna uppgav nästan hälften (47 %) att de hade en känsla av att de sovit tillräckligt varje eller nästan varje morgon samt 3–5 morgnar i veckan. I årskurs 5 ansåg sex av tio (65 %) barn att de varje eller nästan varje samt 3–5 dagar i veckan sovit tillräckligt. Skillnaden mellan flickor och pojkar som uppgav att de vaknade utvilade var inte statistiskt signifikant. Nästan en femtedel (18 %) av barn och unga uppger att de nästan aldrig känner att de sovit tillräckligt. Barn och unga i årskurs 5 uppgav i högre grad än de på högre årskurserna att de vaknar utvilade.



Figur 64 Antalet morgnar i veckan som de åländska barnen och ungdomarna uppger att de har en känsla av att de sovit tillräckligt, (%) (n = 119), årskurs 5 och högre årskurserna

Andelen barn och unga som uppgav att de nästan aldrig vaknar med en känsla av att vara utvilade var störst på Åland (figur 65). Nästan vart femte (18 %) åländskt barn och ung uppgav att de nästan aldrig har en känsla av att vakna utvilad, medan motsvarande andel bland finskspråkiga var lite under var tionde (9 %). Skillnaden mellan Åland och resten av Svenskfinland var inte lika stor och därmed inte statistiskt signifikant. Andelen barn och unga på Åland (29 %) som uppgav att de varje eller nästan varje dag vaknar utvilade var mindre än i Svenskfinland (34 %) och i finskspråkiga skolor (33 %).

Skillnaden var endast statistiskt signifikant mellan de åländska barnen och ungdomarna och de finskspråkiga barnen och ungdomarna.



Figur 65 Andelen (%) barn och unga på Åland ($n = 119$), i Svenskfinland ($n = 299$) och bland finskspråkiga ($n = 3058$) som uppgav att de nästan aldrig hade en känsla av att de vaknar utvilade, årskurs 5 och högre årskurserna

Sammanfattning

De åländska barnen och ungdomarna gick i medeltal och lade sig klockan 22.30 och vaknade klockan 7.00 under skolveckan. Under veckosluten lade sig barnen och ungdomarna i medeltal klockan 24.00 och steg upp klockan 9.30. I medeltal sov de åländska barnen och ungdomarna 8,5 timmar under skolveckan och 9,6 timmar under helger och lov. Åländska barn och ungdomar uppfyllde i medeltal inte rekommendationerna (barn upp till 12 år 10–12 h/natt, över 12 år 8–9 h/natt) under skolveckorna. Barnen och ungdomarna på Åland sov i medeltal 9,6 timmar under loven och helgerna, vilket uppfyller rekommendationerna för barn och unga över 12 år. Under helger och skollov uppfyllde barn och unga på Åland rekommendationerna i samma utsträckning som barn och unga i Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna.

Över hälften av åländska barn och unga uppgav att de upplever att de har en känsla av att de sovit tillräckligt tre eller flera morgnar i veckan. Närmare en femtedel av barnen och ungdomarna menar att de nästan aldrig har en känsla av att de sovit tillräckligt. Andelen barn och unga som uppgav att de nästan aldrig vaknar utvilade var större på Åland än i de finskspråkiga skolorna. Barn och unga i Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna uppgav i högre grad än barn och unga på Åland att de varje eller nästan varje dag vaknade utvilade.

10 Huvudresultat och sammanfattade åtgärdsrekommendationer

Nedan följer rapportens huvudresultat sammanfattade och efter det åtgärdsrekommendationer baserade på resultaten i rapporten.

Sammanfattning av huvudresultaten

Lite mera än en tredje del (37 %) av de åländska barnen och ungdomarna uppgav att de under de senaste sju dagarna uppfyllt rekommendationerna för fysisk aktivitet (minst 60 minuter dagligen). Andelen som uppfyller rekommendationerna är större år 2018 än år 2016. De yngre barnen uppfyller rekommendationerna i högre grad än de äldre. I årskurs 1 uppgav över hälften (56 %) att de är fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag, medan motsvarande andel på de högre årskurserna var mindre än var tionde (9 %). Att mängden fysisk aktivitet sjönk med stigande ålder gick även att se år 2016. Trots att andelen på Åland som uppgav att de uppfyllt rekommendationerna under de senaste sju dagar var på samma nivå som i Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna, var det färre på Åland som var fysiskt aktiva sju timmar under en vanlig vecka än i de andra grupperna. På Åland uppgav nästan sju av tio barn och unga att de utövade ansträngande fysisk aktivitet minst tre dagar i veckan. År 2018 var andelen barn och unga på Åland som uppgav att de utövade ansträngande fysisk aktivitet under en vanlig vecka lika stor som år 2016. Barn och unga i Svenskfinland utövade även mera ansträngande fysisk aktivitet under en vanlig vecka än de åländska barnen och ungdomarna.

Majoriteten av barnen i årskurs 1 uppgav att de spelade eller lekte aktivt ute på fritiden så väl efter skolan som på helgerna. Dock fanns det en liten del av barnen som uppgav att de aldrig var ute och spelade eller lekte aktivt under fritiden. Den grupp som aldrig är ute och rör på sig på sin fritid är en grupp som bör beaktas extra noggrant eftersom vanor för en aktiv livsstil blir till i en tidig ålder.

Det vanligaste sättet som barn och unga var fysiskt aktiva på år 2018 var på egen hand, precis som år 2016. Yngre barn var oftare fysiskt aktiva på egen hand än äldre barn och unga. Andelen som är fysiskt aktiva på egen hand under sin fritid sjunker med stigande ålder.

Nästan sju av tio (67 %) barn och unga uppgav att de hade en hobby i en idrottsförening, men endast hälften (53 %) av barnen och ungdomarna uppgav att de var aktiva i en idrottsförening en eller flera gånger i veckan. Andelen av barn och unga på Åland som uppgav att de hade en idrottshobby i en förening är den samma både år 2016 och 2018. Majoriteten av dem som hade en idrottshobby i en förening uppgav att de hade av en tränare ledda träningar en eller flera gånger i veckan. Andelen barn och unga på Åland som uppgav att de utförde träningar på egen hand var större år 2018 än år 2016. År 2018 var andelen som uppgav att de utförde träningar på egen hand sju av tio. Sju av tio åländska barn och ungdomar som hade en idrottshobby i en förening uppgav att de deltog i serier eller tävlingar på någon nivå. En större andel av pojkarna än flickorna menade att de deltog i tävlingar. Skillnaden mellan flickor och pojkars deltagande i tävlingar och serier kan delvis förklaras med skillnaderna i de vanligaste idrottsgrenarna. Bland pojkarna var de vanligaste idrottsgrenarna fotboll och innebandy, grenar där man traditionellt sett deltar i serier. Bland flickorna var de vanli-

gaste grenarna dans och gymnastik, var det ordnas tävlingar mera sällan. Andelen barn och unga som deltar i tävlingar eller serier är lika år 2016 och år 2018. Barn och unga på Åland deltog mera sällan i tävlingar och serier än barn och unga i Svenskfinland och i finskspråkiga skolor.

Hälften av de barn och unga som haft en idrottshobby men slutat eller aldrig hade haft en idrottshobby i en förening uppgav att de funderat på att börja. De vanligaste orsakerna till att sluta en idrottshobby i en förening var att man tröttnat på grenen, att det inte var tillräckligt roligt, att man inte trivdes i laget/gruppen och att kompisarna slutat.

Barn och ungas upplevda idrottsliga kompetens mäts med en summavariabel var 1 motsvarar låg upplevd idrottslig kompetens och 5 motsvarar hög idrottslig kompetens. Medeltalet för de åländska barnens och ungdomarnas upplevda idrottsliga kompetens var 3,5. Pojkarnas upplevelse av den idrottsliga kompetensen var något högre än flickornas. Medeltalen för barns och ungas idrottsliga kompetens låg på samma nivå år 2016 och år 2018. Det förelåg inga statistiskt signifikanta skillnader gällande medeltalet för den upplevde idrottsliga kompetensen mellan barn och unga på Åland, i Svenskfinland och i finskspråkiga skolor.

Barn och unga på Åland uppgav att det viktigaste med idrott var att försöka sitt bästa, lära sig nya saker och utvecklas samt att börja må bra. Barnen på årskurs 5 uppgav flera viktiga saker inom idrott och fysisk aktivitet än ungdomarna på de högre årskurserna. Även pojkarna uppgav oftare att faktorer var viktiga eller väldigt viktiga inom idrott och fysisk aktivitet än flickorna. Barn och unga på Åland ansåg i högre grad än barn och unga i Svenskfinland och i finskspråkiga skolor att det var viktigt att på olika sätt utvecklas och bli bättre inom idrott och fysisk aktivitet. Barn och unga på Åland uppskattade samvaron med kompisar och glädje i lägre grad än barn och unga i Svenskfinland och i finskspråkiga skolor.

De tre vanligaste hindren för idrott och fysisk aktivitet enligt barn och unga på Åland var att det i närheten av hemmet saknades möjligheter att delta i en intressant idrottsgren, tiden går åt till andra hobbyn och att man upplever fysisk aktivitet som viktigt, men inte ids vara fysiskt aktiv. Ungdomarna på de högre årskurserna rapporterade flera hinder för idrottandet än barnen på årskurs 5. År 2018 upplevde fyra av tio barn och unga att det var för dyrt att ha en idrottshobby, medan motsvarande andel år 2016 var en av tio. Hälften av ungdomarna på de högre årskurserna uppgav att det var för dyrt att ha en idrottshobby. Både år 2016 och år 2018 uppgav en tredje del av barnen och ungdomarna på Åland att deras hälsa hindrar dem från att vara fysiskt aktiva och idrotta, något som är viktigt att ta i beaktande. Kompisarnas attityder mot och beteende inom idrott påverkade de svenskspråkiga barnens och ungdomarnas val gällande idrott och fysisk aktivitet i en större grad än de finskspråkigas.

Åtta av tio (82 %) åländska barn och unga uppgav att de oftast var ute på rasterna. Skillnaderna mellan de olika årskurserna var dock stor, alla barn på årskurs 1 uppgav att de gick ut på rasterna, medan andelen som alltid eller oftast gick ut på rasterna på de högre årskurserna var en fjärde del (25 %). Andelen barn på de lägre årskurserna som uppgav att de spenderade alla raster ute var högre år 2018 än år 2016, men lägre år 2018 än år 2016 bland unga på de högre årskurserna.

De åländska barnen och ungdomarna hade ett medeltal på 17 poäng i rastaktivitetsindexet om baserar sig på barn och ungas egna svar om deras aktiviteter under rasterna (0 – 63 poäng, 0 indikerar låg fysisk aktivitet inne under rasterna, 63 mycket ansträngande fysisk aktivitet ute under rasterna). Då man granskar rastaktivitetsindexets resultat närmare ser man att barnen på de lägre årskurserna är mera fysiskt aktiva under rasterna än ungdomarna på de högre årskurserna. Det gick inte att se några statistiskt signifikanta skillnader mellan barnen och ungdomarna på Åland, i Svenskfinland eller i finskspråkiga skolor gällande rastaktivitetsindexet.

Lite mera än hälften (56 %) av barnen och ungdomarna på Åland har en skolväg på under fem kilometer. Ungdomarna på de högre årskurserna hade oftare längre skolväg än barnen på de lägre årskurserna. Svenskspråkiga barn och unga hade i regel längre skolväg än de finskspråkiga barnen och ungdomarna. På Åland utnyttjade barnen och ungdomarna skolvägen för fysisk aktivitet i mindre grad än i Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna. Under hösten och våren utnyttjade knappt en tredje del av barnen och ungdomarna skolvägen för att vara fysiskt aktiva. Aktivast utnyttjade barnen på årskurs 3 skolvägen för fysisk aktivitet, av dessa var det knappt två femtedelar som cyklade eller gick skolvägen under hösten och våren. Andelen barn och unga på Åland som utnyttjar skolvägen för fysisk aktivitet var ungefär den samma år 2016 och år 2018.

Majoriteten av barnen och ungdomarna på Åland upplevde att skolan inte uppmuntrar dem att ta sig till och från skolan till fots eller med cykel. Andelen barn och unga på Åland som upplevde att skolan uppmuntrade dem till fysisk aktivitet under skolresorna var mindre än i Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna, oberoende av årskurs. Ungefär hälften av de åländska barnen och ungdomarna menar att det i deras skola inte finns en längre rast för fysisk aktivitet. Barn och unga på Åland hade positiva upplevelser av skolgårdens utbud av möjligheter att vara fysiskt aktiv och åtkomsten till rast redskap. Barnen på årskurs 5 upplevde i högre grad än ungdomarna på de högre årskurserna att skolan uppmuntrade och stödde dem att vara fysiskt aktiva under skoldagen. Även flickorna och pojkarnas upplevelser av skolans uppmuntran skilde sig åt, pojkarna upplevde ett större stöd från skolan till fysisk aktivitet under skoldagen än flickorna.

Barn och unga på Åland deltog aktivt i planeringen av skolans aktiviteter, bland annat rastaktiviteter och lektioner. Deltagandet i planeringen var överlag högre bland svenskspråkiga än finskspråkiga barn och unga.

De åländska barnen och ungdomarna uppgav i högre grad än de andra barnen och ungdomarna att de skadat sig i samband med skolidrotten. Två av fem barn och unga uppgav att de skadat sig i samband med idrott i skolan. Andelen som uppgav att de skadat sig i samband med idrott i skolan är ungefär lika stor år 2016 och år 2018. Andelen barn och unga på Åland som skadat sig under fritiden utanför idrottsföreningsverksamhet uppgavs var ungefär två femte delar vilket även motsvarade andelen i resten av Svenskfinland och i de finskspråkiga skolorna.

Av de åländska barnen och ungdomarna uppgav nästan en femtedel att de under de senaste sju dagarna inte överskridit rekommendationerna för högst 2 timmar skärmtid per dag. Andelen som överskrider rekommendationerna ökar med stigande ålder. År 2018 var andelen som överskrider 2 timmar skärmtid per dag mindre i alla åldersgrupper än år 2016. Barnen och ungdomarna på Åland

uppfyllde rekommendationerna för skärmtiden i en högre grad än barnen och ungdomarna i de finskspråkiga skolorna.

Åländska barn och ungdomar uppfyller i olika hög grad sömn rekommendationerna. Under skolveckorna uppfyllde nästan sex av tio (58 %) ungdomar på de högre årskurserna rekommendationerna (8 – 9 timmar) och de sov i medeltal 7,9 timmar per natt. Barnen i årskurs fem rekommenderas att sova 10 – 11 timmar, vilket endast en fjärdedel (25 %) uppfyller. I medeltal sover barnen i årskurs 5 8,9 timmar per natt under skolveckorna. Under helgerna och loven uppgav ungdomarna på de högre årskurserna att de i medeltal sov 9,7 timmar och nio av tio (90 %) uppfyllde rekommendationerna. Bland barnen i årskurs 5 uppfyllde nästan hälften (46 %) rekommendationerna under helger och lov. I medeltal sover barnen i årskurs 5 9,5 timmar per natt under helger och lov.

Bland barnen och ungdomarna på Åland uppgav över hälften att de tre eller flera morgnar i veckan vaknade med en känsla av att de sovit tillräckligt. Andelen barn och unga som uppgav att de aldrig vaknade med en känsla av att vara utvilade var närmare en femtedel, en grupp som bör beaktas. Bland barnen och ungdomarna var andelen som uppgav att de aldrig vaknade utvilade större än i finskspråkiga skolor. Andelen barn och unga på Åland som uppgav att de varje eller nästan varje morgon vaknar med en känsla av att vara utvilade var mindre på Åland än i finskspråkiga skolor.

Åtgärdsrekommendationer

Andelen barn och unga på Åland som uppfyller rekommendationerna för den fysiska aktiviteten har ökat sedan år 2016. Dock är det en tionde del av barnen och ungdomarna som inte är fysisk aktiva mera än två dagar och sammanlagt mindre än en timme i veckan. Därtill sjunker fortfarande andelen som uppfyller rekommendationerna för fysisk aktivitet med stigande ålder. För att öka den fysiska aktiviteten hos de barn och unga som rör på sig minst bör åtgärderna riktas speciellt mot dem. Genom att ta i beaktande de hinder och betydelse som barn och unga uppgav gällande idrott och fysisk aktivitet kan man i skolan och andra sammanhang var idrott ordnas för barn anpassa idrotten på ett sätt som ger flera glädje av idrott och fysisk aktivitet.

Genom att identifiera det som barn och unga upplever som viktigt inom och hinder för idrottandet kan man utveckla olika idrottsmöjligheter för att aktivera barn och unga. Utgående från åländska barn och ungas svar kan man utläsa att de efterlyser mera intressanta idrottsgrenar nära hemmet var man försöker sitt bästa och inte behöver tävla. En ökning av andelen barn och unga som upplever att det är för dyrt att ha en hobby är oroväckande och något som bör beaktas i planerandet av idrottsaktiviteter inom så väl skolan som idrottsföreningarna. Genom att erbjuda mera idrottsaktiviteter till lägre priser för alla barn och unga kunde man undanröja ett tydligt hinder. Upplevelserna av att inte ha någon nytta av idrottandet eller att barn och unga inte iddes vara fysiskt aktiva är viktigt att ta på allvar. Attityder i skolan, hemmet och kompisgänget påverkar barn och ungas upplevelser och egna attityder. Att genomföra en utspridd attitydförändring är svårt, men genom att sprida information under idrotts- eller hälsokunskaps lektioner eller andra temadagar kan man få en början.

Även i förebyggandet av att barn och unga slutar sin idrottshobby är det viktigt att ta med dem i planerandet av verksamheten inom idrottsföreningarna och andra aktiviteter. Genom att tillsam-

mans med deltagarna planera idrottsaktiviteten minskar risken för att barn och unga slutar på grund av att de tröttnar på grenen.

Genom att stöda barn och unga i deras idrottande och hjälpa dem att hitta sätt att vara fysiskt aktiva som passar dem kan man höja deras upplevda idrottsliga kompetens. Detta stöd är viktigt så väl hemma och i skolan som inom idrottsutövandet på fritiden. En speciell tyngdpunkt på stödet till flickor är viktig, eftersom deras upplevda kompetens sjunkit från två år tillbaka. Ett utökat, uppmuntrande stöd är även en viktig komponent för att barn och unga skall anamma en fysiskt aktiv livsstil i framtiden.

Ett annat sätt att öka uppfyllandet av rekommendationerna för fysisk aktivitet vore att öka den fysiska aktiviteten under skolresorna. Barn och unga på Åland upplevde att de inte uppmuntrades att gå eller cykla skolresorna. En ökad uppmuntran för fysisk aktivitet, så väl från skolan som hemifrån, är viktigt för att barn och unga i tidig ålder skall vänja sig vid vardagsmotion. För att öka barns och ungas fysiska aktivitet under skolresorna är det viktigt att olika delar av samhället samarbetar så väl kommunen, skolan som familjerna. För att föräldrarna skall känna sig trygga med att låta sina barn och unga ta sig själva till skolan är det viktigt att göra en riskanalys av skolvägen och tillsammans fundera på vad som kunde göras för att göra skolvägen säkrare och mera barnvänlig. Genom att kommunerna, skolan och familjerna tillsammans arbetar fram en strategi som uppmuntrar och stöder barn och unga att utnyttja fysisk aktivitet under skolresorna har man stora möjligheter att lyckas. Om skolvägen är lång, är det redan ett stort steg att utnyttja en del av den till fysisk aktivitet, föräldrarna kan till exempel lämna av barnen en bit ifrån skolan, istället för att köra dem ända fram.

En längre rast per dag där man uppmuntrar barn och unga att vara fysiskt aktiva kan höja barn och ungas rastaktivitets index. En ökning av barn och unga som leder andra i rastaktivitet kunde göra det möjligt att få alla grupper att röra på sig under rasterna. Genom att aktivera ungdomarna på de högre årskurserna i planeringen av rastaktiviteterna och se till att skolgården erbjuder även dem möjligheter att vara fysiskt aktiva under skoldagen kunde öka deras fysiska aktivitet under skoldagen. Då man aktiverar alla barn och unga i planerandet av rastaktiviteterna, kan man också nå de som är minst fysiskt aktiva och hitta aktiviteter som även de är tillfreds med. Genom att utnyttja skolans inne utrymmen, så som gymnastiksalen, för fysisk aktivitet under rasterna, kan man hålla upp den fysiska aktiviteten året om, oberoende av väder och skolgårdens skick. Speciell tyngd på att öka de högre årskursernas fysiska aktivitet rekommenderas. De barn och unga som inte är fysiskt aktiva alls, bör nås och erbjudas passande aktivitet.

För att förebygga idrottsskador borde man inom skolans idrottsundervisning och även i annan undervisning ta upp vikten av mångsidigt idrottande och andra åtgärder för att förebygga idrottsskador. Via skolan och idrottsföreningen kan man nå de flesta barn och unga och sprida kunskap den vägen. För att lärare och tränare eller idrottsledare skall kunna sprida kunskapen vidare är det även viktigt att satsa på deras utbildning gällande skadeförebyggande åtgärder, men även vad som bör göras om en skada uppstår. För att kunna minska skillnaderna mellan svensk- och finskspråkiga barn och unga gällande skador i samband med skolidrotten är det viktigt att satsa på gymnastiklärarnas behörighet och fortbildning.

Att nästan en femte del av barn och unga på Åland upplever att de nästan aldrig vaknar pigga är något som bör tas i beaktande. Endast en femtedel av barnen i årskurs 5 uppfyllde sömnrekommendationerna för under 12 år, tio eller flera timmar sömn per natt, under vardagarna, men över hälften uppgav att de sover mellan nio och tio timmar. Tillräcklig sömn är viktigt för att barn och ungas skall utvecklas och växa. Sömnbristen påverkar barns och ungas vardag på ett heltäckande sätt och bör därför beaktas. Barn och unga som är trötta har svårare att lära sig i skolan och den allmänna hälsan, så väl fysiskt som psykiskt blir lidande.

Andelen barn och unga som uppfyller rekommendationerna för skärmtid, maximalt 2 timmar per dag, har ökat på Åland. I LIITU2018-enkäten specificerades det inte huruvida denna skärmtid var i underhållnings eller inlärningssyfte. I en allt mera digitaliserad vardag blir det allt svårare att begränsa användandet av skärmar till 2 timmar per dag. Med tanke på den stora andel barn och unga som uppgav att de aldrig vaknade utvilade är det värt att ta i beaktande barn och ungas användning av skärmar innan läggdags eller under sena kvällar och nätter. I familjerna och skolan kan man fundera på värderingar och gemensamma regler gällande användningen av skärm, så att den digitaliserade vardagen inte blir ett hinder för en hälsosam livsstil utan mera av ett stöd.

Källor

- Alakouluikäisen Nukkuminen. (2018). Hämtad 25.02.2019 från <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/alakouluikaisen-nukkuminen/>
- Bergman, C. (2016). Barn och Sömn. Hämtad 25.02.2019 från <https://www.1177.se/Uppsala-land/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Skrik/Barn-och-somn/>
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Hansen Sandseter, E. B., Bienenstock, A., Brussoni, M., . . . Tremblay, M. S. (2015). What Is the Relationship Between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review *Int J Environ Res Public Health*, 12(6), 6455-6474. Hämtad från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/libproxy.helsinki.fi/pmc/articles/PMC4483711/pdf/ijerph-12-06455.pdf>
- Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., . . . Tammelin, T. H. (2014). Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *14*, 1114.
- Hamari, L., Heinonen, O. J., Aromaa, M., Asanti, R., Koivusilta, L., Koski, P., . . . Salanterä, S. (2017). Association of Self-Perceived Physical Competence and Leisure-Time Physical Activity in Childhood—A Follow-Up Study. *Journal of School Health*, 87(4), 236-243. doi:10.1111/josh.12490
- Hampf, S., & Roos, E. (2017). Barns och Ungdomars Motions- och Idrottsvanor i Finland: Resultat från LIITU-studien 2016 – Rapport för Åland. (). Silverprint Oy Ab: Ålands Landskapsregering.
- Hopple, C. J. (2018). Top 10 Reasons Why Children Find Physical Activity to be 'Unfun'. *Strategies*, 31(3), 32-39. doi:10.1080/08924562.2018.1442273
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A., & Liukkonen, J. (2016). Perceived physical competence towards physical activity, and motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity doi://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.1016/j.jsams.2015.11.003
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J., & Tammelin, T. (2013). Viihtyvyyttä ja työrauhaa - Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa . Jyväskylä:
- Koski, P. (2013). Liikunta- ja urheiluseuroja koskeva tietopohja ja sen kehittäminen Valtion Liikuntaneuvosto.
- Koski, P., & Mäenpää, P. (2018). Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Helsinki.

- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P., & Kokko, S. (2016). 5. Urheilu ja seuraharrastaminen. I S. Kokko and A. Mehtälä (Red.), Lasten ja Nuorten Liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016 (s. 27-35). Helsinki: Valtion Liikuntaneuvoston julkaisu 2016:4.
- Parkkari, J., Palvanen, M., Järvinen, M., Kannus, P., & Kujala, Y. (2003). Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. Suomen lääkärilehti, 58(1) Hämtad från <https://arto-linneanet-fi.libproxy.helsinki.fi/vwebv/holdingsInfo?bibId=2284292>
- Parkkari, J., Kannus, P., & Fogelholm, M. (2004). Liikuntavammat – suurin tapaturmaluokka Suomessa. Suomen Lääkärilehti, 59(41), 3889-3895. Hämtad från <http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=125>
- Parkkari, J., Räisänen, A., Pasanen, K., & Rimpelä, A. (2016). Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. I S. Kokko and A. Mehtälä (Red.), Lasten ja Nuorten Liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016 (s. 62-66). Helsinki: Valtion Liikuntaneuvoston julkaisu 2016:4.
- Rainham, D. G., Bates, C. J., Blanchard, C. M., Dummer, T. J., Kirk, S. F., & Shearer, C. L. (2012). Spatial Classification of Youth Physical Activity Patterns doi://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.1016/j.amepre.2012.02.011
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T., & Laine, K. (2014). Yläkoululaisten Subjekttiivisen Sosiaalisen Aseman Yhteys Välituntiliikuntaan ja Osallisuuteen. Liikunta & Tiede, 51(6), 63-70.
- Shen, B., Centeio, E., Garn, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C., & McCaughy, N. (2018). Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity doi://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.1016/j.jshs.2016.01.003
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M., & Vasankari, T. (2014). Liikunta on osa liikkumista : paikallaanolon määritelmä täsmennetään parhaillaan. Liikunta ja tiede, 51(6), 30-32. Hämtad från <https://arto-linneanet-fi.libproxy.helsinki.fi/vwebv/holdingsInfo?bibId=1612384> http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_30-32_lowres_uusi.pdf
- Tammelin, T., & Karvinen, J. (2008). Fyysisen Aktiivisuuden Suositus Kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Reptotalo Lauttasaari Oy.
- World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. (). Geneve: World Health Organization.

Bilaga

Bilaga LIITU 2018 – ENKÄT / Enkät för årskurs 5, 7, 9

1. Ge din personliga kod:

2. Ge din personliga kod IGEN:

3. Kön

Pojke

Flicka

4. Vilken årskurs går du i?

årskurs 5

årskurs 7

årskurs 9

5. Går du på en idrottsklass?

Ja

Nej

Vet inte

6. Vilken månad är du född?

Jan

Feb

Mar

Apr

Maj

Juni

Juli

Aug

Sep

Okt

Nov

Dec

7. Vilket år är du född?

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

2008

2009

Annat
år,
vilket?

8. Hur lång är du? _____ cm

9. Hur mycket väger du? _____ kg

10. Hurudan ort bor du på för tillfället?

I stad, i centrum

I stad, utanför centrum

På landsbygd, i en kyrkby eller annan tätort

På landsbygd, utanför kyrkbyn eller annan tätort

11. I vilket land är du född?

I Finland

I Ryssland

I Estland

I Sverige

I Irak

I Thailand

I ett annat land

12. I vilket land är din mamma född?

I Finland

I Ryssland

I Estland

I Sverige

I Irak

I Thailand

I ett annat land

13. I vilket land är din pappa född?

I Finland

I Ryssland

I Estland

I Sverige

I Irak

I Thailand

I ett annat land

14. Endast årskurs 9. Vad kommer du att göra efter grundskolan?

Söka till gymnasiet
Söka till yrkesskola eller annan yrkesutbildning
Söka till läroavtalsutbildning
Kommer att avlägga dubbel examen
Börja arbeta
Vara arbetslös
Jag vet inte

Familjer är olika (alla barn bor inte t.ex. med sina båda föräldrar, ibland bor barnen bara med ena föräldern eller med en annan vårdnadshavare eller barnen har två hem).

Vi vill veta om din familj.

15. I nästa fråga, markera de familjemedlemmar, som bor tillsammans med dig hemma, där du lever eller tillbringar största delen av din tid.

Mamma
Pappa
Styvmamma (eller pappas flickvän/partner)
Styvpappa (eller mammas pojkvän/partner)
Jag bor i fosterhem eller på barnhem
Jag bor tillsammans med någon annan eller någon annanstans (med syskon, mor- eller farföräldrar)

16. Markera hurdant ditt hem är, där du lever och tillbringar största delen av din tid?

Höghus
Radhus eller parhus
Egnahemshus

17. Jobbar din pappa?

Ja
Nej
Vet inte
Jag har ingen pappa eller träffar inte pappa

18. Jobbar din mamma?

Ja
Nej
Vet inte
Jag har ingen mamma eller träffar inte mamma

19. Om din pappa INTE jobbar, välj det alternativ som bäst passar in på hans situation.

Han är sjuk, pensionerad eller studerar
Han söker arbete
Han sköter om vår familj eller är hemma på heltid (hemmapappa)
Vet inte

20. Om din mamma INTE jobbar, välj det alternativ som bäst passar in på hennes situation.

Hon är sjuk, pensionerad eller studerar
Hon söker arbete
Hon sköter om vår familj eller är hemma på heltid (hemmamamma)
Vet inte

21. Jämfört med andra i din ålder, har du svårigheter med...

	Nej, inga svårigheter	Vissa svårigheter	Stora svårigheter	Det lyckas inte alls
att se (om du använder glasögon eller linser, bedöm då din förmåga att se med dem)				
att höra (om du använder hörapparat, bedöm då din förmåga att höra med den)				
att gå 100 meter, t.ex. längden av en fotbollsplan (om du använder hjälpmedel, bedöm då din förmåga att gå med det)				
att ta hand om dig själv, t.ex. äta eller klä på dig				
att bli förstörd då du talar (utanför hemmet)				
att lära dig saker				
att komma ihåg saker				
att koncentrera dig, trots att du gillar uppgiften				
att godkänna förändringar i dina rutiner				
att behärska ditt beteende				
att få vänner				

22. Lider du av någon långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning konstaterat av en läkare (såsom CP-skada, diabetes, artros eller allergi)?

Ja Vilken? _____

Nej

23. Om du svarade ja på fråga 22. Påverkar din långvariga sjukdom eller funktionsnedsättning ditt deltagande i skolarbetet?

Ja

Nej

I följande två frågor (24. och 25.), står fysisk aktivitet för all aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som för en stund gör dig andfådd. Fysisk aktivitet kan man hålla på med i idrottssammanhang, i olika aktiviteter i skolan, när man leker med kamrater eller då man går till skolan. Några exempel på fysisk aktivitet är att springa, gå snabba promenader, åka rullskridskor, cykla, dansa, åka skateboard, simma, åka slalom, skida, spela fotboll, korgboll och boboll.

24. Tänk på de senaste 7 dagarna. Markera hur många dagar du varit fysiskt aktiv sammanlagt minst 60 minuter per dag?

0 dagar	1	2	3	4	5	6	7 dagar
---------	---	---	---	---	---	---	---------

25. Hur mycket är du fysiskt aktiv allt som allt under en vanlig vecka?

-
- Inte alls
 Ca ½ timme i veckan
 Ca en timme i veckan
 2-3 timmar i veckan
 4-6 timmar i veckan
 7 timmar eller mera i veckan
-

I följande två frågor (26. ja 27.) står ansträngande fysiskt aktivitet för all sådan aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och du blir klart andfådd. Ansträngande fysisk aktivitet är t.ex. fartfyllda spel, lekar, löpning eller skidning.

26. Tänk på en vanlig vecka. Ange hur många dagar i veckan du håller på med ansträngande fysisk aktivitet?

0 dagar 1 2 3 4 5 6 7 dagar

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

-
- Inte alls
 Ca ½ timme i veckan
 Ca en timme i veckan
 2-3 timmar i veckan
 4-6 timmar i veckan
 7 timmar eller mera i veckan
-

28. Till följande frågas om ditt deltagande i olika motions- och idrottstillfällen. Svara på varje rad. Hur ofta rör du på dig på din fritid på följande sätt?

Mindre än en gång per vecka eller inte alls	En gång per vecka	2-3 dagar per vecka	4-5 dagar per vecka	6-7 dagar per vecka
---	-------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

I en idrottsklubb ordnad av skolan

(lektionerna i skolan räknas inte till detta)

I en idrottsförening där man ordnar träningar, tävlingar eller matcher

I en annan förening eller klubb som ordnar

tillfällen då man rör på sig (arrangören kan vara t.ex. scouterna, församlingen eller byföreningen). Här skall du inte räkna med idrottsföreningen

I fysisk aktivitet som ordnas av företag

(t.ex. konditionssal , aktivitetshall, slalomcenter, dansskola, ridstall).

På egen hand (t.ex. spel och lekar på gården, olika spel för skojs skull)**29. Hur ofta under en vanlig vecka använder du följande apparater som kan mäta fysisk aktivitet?**

	Har inte	Aldrig	Mindre än en gång i året	Dagligen eller nästan dagligen	Flera gånger varje dag	Nästan hela tiden
Applikation i smartphone						
Aktivitetmätare/armband eller sportklocka						
Pulsmätare						

30. Hur färdas du oftast på din skolväg? Välj det vanligaste alternativet.

	Gående	Med cykel	Förälder skjutsar	Med skolskjuts	Med annat motorfordon
På vintern					
På hösten och våren					

31. Hur lång väg har du till skolan?

0 - 1,0 km
 1,1 - 3,0 km
 3,1 - 5,0 km
 5,1 - 10,0 km
 10,1 - 20,0 km
 över 20 km

32. Var är du oftast på skolans raster? Välj det som passar bäst in på dig.

Jag är alla raster utomhus
 Jag är mest utomhus på rasterna, men då och då är jag inne
 Jag är mest inomhus på rasterna, men då och då är jag ute
 Jag är alla raster inomhus

33. Frågan ställs inte om man svarade 32. alla raster inne. Vad gör du vanligen UTOMHUS under skolans raster? Besvara varje rad.

	Aldrig	Då och då	De flesta rasterna	Alla raster
Sitter				
Står				
Går				
Jag deltar i fartfyllda spel och lekar (t.ex. hippa, nata, hoppa rep, klättra, gunga)				
Spelar bollspel (t.ex. fotboll, innebandy)				
Jag deltar i ledda rastaktiviteter				
Jag leder rastaktiviteter				

34. Frågan ställs inte om man svarade 32. alla raster ute. Vad gör du vanligen INOMHUS under

skolrasterna? Besvara varje rad.

	Aldrig	Då och då	De flesta rasterna	Alla raster
Sitter				
Står				
Går				
Jag deltar i fartfyllda spel och lekar (t.ex. hippa, nata, hoppa rep, klättra, gunga)				
Spelar bollspel (t.ex. fotboll, innebandy)				
Rör på mig/spelar i skolans gymnastiksal				
Rör på mig/spelar i skolans övriga utrymmen inomhus (t.ex. aula/korridor)				
Jag deltar i ledda rastaktiviteter				
Jag leder rastaktiviteter				

35. Är din skola med i Skolan i rörelse? Svara enligt vad du själv vet. Fråga inte din lärare.

Ja	
Nej	
Vet inte	

36. Har du deltagit i följande aktiviteter i skolan?

	Ja	Nej
I planeringen av skolans utrymmen och gårdsplan		
I planeringen av rastaktiviteter		
I planeringen av lektioner		
I planeringen av skolans temadagar, fester, utflykter eller lägerskola		

37. Välj det svarsalternativ som bäst beskriver läget i din skola just nu

	Förekommer inte alls	Förekommer sällan/ endast lite	Förekommer i någon mån	Förekommer ofta/ mycket	Förekommer alltid/ fullt ut
I regel går man ut på rasterna					
Varje skoldag innehåller åtminstone en rörelse-rast som är minst 30 minuter eller längre					
Eleverna leder andra elever i rastaktiviteter					
I skolan finns tillräckligt med rastredskap					
Alla har tillgång till redskapen på rasterna					
Skolan deltar i motionskampanjer och motionshändelser/tillfällen					
På skolgården finns gårdsmålningar					
På skolgården finns det ett spelområde och tillräckligt av andra platser där man kan vara aktiv					

Skolans gymnastiksal används för rastaktiviteter
 Skolans övriga utrymmen inomhus används för rastaktiviteter
 Skolgården och näromgivningen utnyttjas för lektioner (övriga än gymnastiklektioner)
 Under lektionerna avbryter man långa sittperioder
 I skolan uppmuntras eleverna att färdas till och från skolan till fots eller med cykel.
 Skolan har fungerande lösningar för att förvara cyklar och cykelhjälm
 I skolan har man gjort en kartläggning över skolresans farliga platser
 Skolan ordnar idrottsklubbar

38. Besvara så exakt som möjligt på följande påstående som gäller dig. Välj det alternativ som bäst motsvarar din uppfattning:

Jag är bra i idrott	1	2	3	4	5	Jag är dålig i idrott
Jag är enligt mig själv en av de bästa i idrott	1	2	3	4	5	Jag hör till de sämsta i idrott
Jag är självsäker i idrottssammanhang	1	2	3	4	5	Jag litar inte på mig själv i idrottssammanhang
Jag är bland dem som har mest talang när man väljer elever för idrottsevenemang	1	2	3	4	5	Jag hör inte till de elever som väljs till idrottsevenemang (tävlingar, matcher mm.)
Jag är bland de första ifall det erbjuds möjlighet att vara med i idrottsevenemang	1	2	3	4	5	Jag drar mig till bakgrunden om det erbjuds möjlighet att få delta i idrottsevenemang

39. I vilken mån hindrar följande saker dig från att vara fysiskt aktiv och utöva idrott?

	Hindrar speciellt mycket	Hindrar mycket	Hindrar i någon mån	Hindrar endast lite	Hindrar inte alls
I närheten av mitt hem ordnas det inte träningar i någon intressant idrottsgren					
Det är för dyrt att hålla på med idrott					
Min tid går åt till annan hobbyverksamhet					
Kompisarna håller inte på med idrott					
Jag är ingen sportslig typ					
Jag tycker att idrott eller fysisk aktivitet är onödigt					
Min hälsa begränsar mig att vara fysiskt aktiv					
Bland kompisarna är det få som uppskattar idrott					
Jag tycker att fysisk aktivitet är viktigt, men jag ids inte vara fysiskt aktiv					

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

Jag har inte tid för motion och idrott

Skolgymnastiken intresserar mig inte

Det känns äckligt att svettas när man motionerar/idrottar

Jag är dålig på att motionera/idrotta

Jag har ingen nytta av att motionera/idrotta

Det är tråkigt att motionera/idrotta

Att motionera/idrotta är för tävlingsinriktat

Någon annan orsak, vilken _____

40. Vilka saker är viktiga och mindre viktiga för Dig när du utövar fysisk aktivitet eller håller på med idrott?

	Inte alls viktigt	Nästan betydelselöst	Endast lite viktigt	I någon mån viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Väldigt viktigt
att tävla							
samvaro, att göra något tillsammans med kompisar							
att höja konditionen							
att hindra fetma, viktkontroll							
för att se bra ut							
att få nya kompisar							
rekreation och avslappning							
glädje, att idrott är roligt							
att förbättra vighet							
att öka muskelkraft							
att glömma bekymmer							
att börja må bra							
att få nya upplevelser							
att lära känna sig själv bättre							
att leka, lekfullhet							
att tävla mot sig själv att vinna över sig själv							
att tävla mot andra, att vinna över andra							
att lära sig nya färdigheter och att utvecklas framgång och seger							
upplevelsen av framgång							
arbete, flitighet							
att försöka sitt bästa							
fina redskap eller utrustning							
att vistas i naturen							
hårda tag							
kvinnlighet							
manlighet							
fartfylldhet							
Smarthet och användandet av förnuft (t.ex. för att uppnå seger)							
hälsoaspekten i idrottandet							
att få känna/övervinna rädsla eller spänning							

att få göra något för sig själv
 skicklig stunt/skickliga tricks
 att visa och att uppträda för andra

41. Har du en idrottshobby eller sportar du i en idrottsförening?

- a. Ja, jag håller på regelbundet och aktivt
 b. Ja, jag håller på nu och då
 c. Jag har inte en idrottshobby just nu men jag har haft det tidigare
 d. Jag har inte en idrottshobby och jag har aldrig haft

42A. Om svarat 41. A eller b: I vilken ålder började du idrotta eller sporta i en idrottsförening? (Välj det mest passande svarsalternativet från rullgardinsmenun.)

42B. Om svarat 41. A eller b: Vilka idrottsgrenar utövar du för tillfället i idrottsförening? Välj från rullgardinsmenyn alla de idrottsgrenar du utövar för tillfället (Välj den idrottsgren till först som är viktigast för dig. Denna gren kallas till nu din huvudgren. Om du utövar flera idrottsgrenar, välj idrottsgrenarna enligt prioritetsordning 1. idrottsgrenen = den för dig viktigaste idrottsgrenen, på denna sida, därefter 2. Idrottsgrenen = den för dig näst viktigaste idrottsgren o.s.v.).

Grenlista som rullgardin.

Ifall inget annat anges, gäller följande IDROTTS-frågor den idrottsgren som du valde som din viktigaste gren, d.v.s. din huvudgren.

42C. Om svarat 41. A eller b: På vilken serienivå eller tävlingsnivå har du eller kommer du att delta i tävlingar?

- Jag/vi deltar inte i serier eller tävlingar
 Jag/vi deltar i serier och tävlingar på hobbynivå
 Jag/vi deltar i serier och tävlingar på lokal eller distriktsnivå
 Jag/vi deltar i serier och tävlingar på nationell/rikstäckande nivå

42D. Om svarat 41. a eller b: Hur många gångr under en vanlig vecka har du (skriv ut hur många gånger per vecka, ingen gång=0)

Träningar som en tränare leder ____ gånger
 Spel/tävlingar ____ gånger
 Träningar som man gör på egen hand ____ gånger

42E. Om svarat 41. a eller b: Hur många minuter räcker en vanlig träning (t.ex. 60 minuter)

Träning som hålls av en tränare ____ minuter
 Träning på egen hand inom huvudgren ____ minuter

42F. Om svarat 41. a eller b: Vad anser du om följande etiska påståenden gällande tävlingsidrott? Besvara de båda påståendena.

	Helt av annan åsikt	Av annan åsikt	Varken av samma eller annan åsikt	Av samma åsikt	Helt av samma åsikt
Enligt min åsikt är det möjligt att nå den NATIONELLA toppen utan dopning i min idrottsgren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Enligt min åsikt är det möjligt att nå den INTERNATIONELLA toppen utan dopning i min idrottsgren.

42F. Om svarat 41. c: I vilken ålder började du sporta eller idrotta i en idrottsförening? (markera din ålder med en siffra)

42G. Om svarat 41. c: I vilken ålder slutade du din idrottshobby?

42H. Om svarat 41. c: Välj högst tre viktigaste orsaker, varför du beslöt dig att sluta idrottshobby i idrottsföreningen?

Min grupp/mitt lag upphörde
 Jag trivdes inte i min grupp/mitt lag
 Mina kompisar slutade också
 Jag tröttnade på grenen
 Idrottandet var inte tillräckligt inspirerande
 Jag hade inte tillräckligt roligt
 Jag tyckte inte om att tävla
 Jag hade annat att göra
 Jag ville hålla på med en annan idrottsgren
 Jag tyckte inte om min tränare
 Annan orsak, vilken? _____

42I. Om svarat 41. c: Skulle du vara intresserad att börja på nytt med en idrottshobby i en förening?

Nej
 Ja, jag kunde pröva
 Ja, som en hobby
 Ja, som tävlingsidrott

42J. Jos vastasi 41. d: Har du någonsin tänkt på att du skulle kunna idrotta eller sporta i en förening?

Ja
 Nej

42K. Om svarat 42I. eller 42J. ja: Välj högst tre orsaker, varför du inte ännu har gått med i idrottsföreningsverksamhet?

Jag har ingen motivation (jag har inte haft intresse eller har inte orkat)
 Jag har inte tid
 Jag har inte hittat en gren som intresserar eller passar mig
 Det är för dyrt att hålla på med idrott
 Jag har andra hobbyer
 Kompisarna idrottar inte heller i en idrottsförening
 Jag vill satsa på studier/skolarbete
 Jag vet inte hur jag kan komma med i verksamheten
 Det finns inga möjligheter att utöva idrott i närheten av mitt hem
 Jag har ingen transport till idrottsplatsen
 Jag har tänkt börja senare med idrott
 Min hälsa begränsar mina möjligheter att idrotta
 Annan orsak; vilken _____

43. Besvara varje rad. Vad anser du om följande etiska påståenden gällande tävlingsidrott och sport.

	Helt av annan åsikt	Av annan åsikt	Varken av samma eller annan åsikt	Av samma åsikt	Helt av samma åsikt
--	---------------------------	----------------------	---	----------------------	---------------------------

Inom sport skall man följa gemensamma regler
 Man får inte medvetet skada någon
 Regler får brytas, om man via det kan vinna en tävling
 eller segra en match
 De som använder dopning blir fast
 Det är tryggt att följa med idrottshändelser på
 läktaren

44. Om svaret 41. a eller b: Har du skadat dig eller råkat ut för en olycka under det senaste ÅRET i samband med IDROTTANDE I EN IDROTTSFÖRENING?

Nej
 En gång
 2 gånger
 3 gånger eller mera

45. Har du skadat dig eller råkat ut för en olycka under det senaste ÅRET i samband med IDROTTANDE UNDER FRITID (inte i idrottsförening)?

Nej
 En gång
 2 gånger
 3 gånger eller mera

46. Har du skadat dig eller råkat ut för olycka under det senaste ÅRET i samband med SKOLANS GYMNASTIKTIMMAR eller under LEDD IDROTTSVERKSAMHET I SKOLAN?

Nej
 En gång
 2 gånger
 3 gånger eller mera

47. Hur många nära vänner har du just nu?

Inte en enda
 En
 Två
 Tre eller flera

48. Känner du dig någonsin ensam?

Nej
 Ja, ibland
 Ja, ganska ofta
 Ja, mycket ofta

49. Tänk på en vanlig vecka. Hur MÅNGA DAGAR UNDER EN VECKA har du skärmtid mer än 2 timmar per dag (skärmtid= TV, dator, tablett, telefon, konsolspel)?

0 dagar	1	2	3	4	5	6	7 dagar
---------	---	---	---	---	---	---	---------

50. Hur ofta har du kontakt på nätet med följande personer?

Med kommunikation och kontakt via nätet menas att skicka eller få snabbmeddelanden, textmeddelanden, emojis, foto-, video- eller röstmeddelanden (t.ex. via Snapchat, Instagram, WhatsApp, e-post).

Välj ett alternativ per rad.

	Vet inte/inte aktuellt för mig	Aldrig eller nästan aldrig	Åtminstone en gång i veckan	Dagligen eller nästan dagligen	Flera gångar varje dag	Nästan hela tiden
Nära vän eller vänner						
Vänner från en vidare vänkrets						
Vänner som jag lärt känna på internet						
Andra personer än vänner (t.ex. föräldrar, syskon, klasskompisar, lärare)						
Personer som jag inte känner						

51. Hur ofta äter du vanligen frukost (mer än bara ett glas mjölk eller saft)?

MARKERA ETT ALTERNATIV FÖR SKOLDAGAR OCH ETT ALTERNATIV FÖR VECKOSLUT.

SKOLDAGAR	VECKOSLUT
Jag äter aldrig frukost under skoldagar	Jag äter aldrig frukost under veckoslut
En skoldag	Vanligtvis äter jag frukost bara en dag under veckoslut (lördag ELLER söndag)
Två skoldagar	Vanligtvis äter jag frukost båda dagarna under veckoslut
Tre skoldagar	(lördag OCH söndag)
Fyra skoldagar	
Fem skoldagar	

52. Tycker du att du är ...?

för mager
lite för mager
ungefär lagom
lite för tjock
för tjock

53. Hur tycker du din hälsa är?

Mycket bra

Bra
Ganska dålig
Dålig

54. Hur ofta har du haft följande besvär under det senaste halvåret?

MARKERA ETT ALTERNATIV FÖR RESPEKTIVE BESVÄR.

	I stort sett varje dag	Mer än en gång i veckan	Ungefär en gång i veckan	Ungefär en gång i månaden	Sällan eller aldrig
Huvudvärk					
Ont i magen					
Ont i nacken/skuldrorna					
Ont i ryggen					
Känner mig nedstämd (nere)					
Är irriterad eller på dåligt humör					
Känner mig nervös					
Har svårt att somna					
Känner mig yr					
Vaknar upp om nätterna					

55. Hur ofta har du en känsla av att ha sovit tillräckligt?

Varje eller nästan varje morgon
3-5 morgnar i veckan
1-2 morgnar i veckan
Nästan aldrig

56. Hur dags brukar du gå och lägga dig när du ska upp till skolan nästa morgon?

Inte senare än 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 24.00 0.30 1.00 1.30 2.00 eller senare

57. Hur dags brukar du gå och lägga dig under veckoslut eller på loven?

Inte senare än 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 24.00 0.30 1.00 1.30 2.00 2.30 3.00 3.30 4.00 eller senare

58. Hur dags brukar du stiga upp de dagar du ska till skolan?

Inte senare 05.00 05.30 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 eller senare

59. Hur dags brukar du stiga upp på veckosluten eller på loven?

Inte senare än 07.00 7.30 8.00 8.30 9.00 9.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 eller senare

60. Vilket vitsord hade du senast på skolbetyget?

	Jag har ännu inte fått vitsord	4	5	6	7	8	9	10
I modersmål eller i det huvudsakliga undervisningsspråket								
I matematik								
I gymnastik och idrott								

61. Välj det alternativ som bäst motsvarar din åsikt.

Jag är säker på att...	Inte alls sant	Knappast sant	I någon mån sant	Helt sant
jag har goda kunskaper i hälsa				
jag kan vid behov hitta hälsorelaterad information, som jag lätt kan förstå				
jag kan förstå hur mina handlingar påverkar den omgivande miljön				
jag kan lätt ge exempel på faktorer som främjar hälsan				
jag klarar av att följa råd som jag har fått av läkare eller sköterska				
jag kan motivera mina egna hälsorelaterade val				
jag kan vid behov komma med idéer för hur hälsa kan utvecklas i min näromgivning (t.ex. på en närbelägen plats eller område, för min familj, för mina vänner)				
jag kan vanligen ta reda på ifall någon hälsorelaterad information är rätt eller fel				
jag kan förstå hur mitt beteende påverkar min hälsa				
jag kan jämföra hälsorelaterad information som härstammar från olika informationskällor				

62. Äger din familj en bil (person-, paket- eller lastbil)?

Nej

Ja, en

Ja, två eller flera

63. Har du eget rum?

Nej

Ja

64. Hur många datorer (PC, laptops och surfplattor, men inte spelkonsoler eller smartphones) har din familj?

Ingen

En

Två

65. Hur många badrum (rum med badkar eller dusch) har ni hemma?

Inget

En

Två

Mer än två

Mer än två

66. Har ni diskmaskin hemma?

67. Hur många gånger har du rest utomlands på semester med din familj det senaste året?

Nej

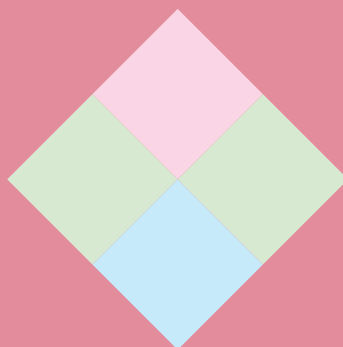
Ingen gång

Ja

En gång

Två gånger

Fler än två gånger



9 789525 614695

978-952-5614-69-5 (tryckt)

978-952-5614-70-1 (pdf)



Ålands
landskapsregering