

Psykisk ohälsa i relation till fysisk aktivitet bland länets ungdomar

Resultat från länets Folkhälsoenkät ung visar att ungdomar som är lite fysiskt aktiva har i större utsträckning minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan än ungdomar som är mycket fysiskt aktiva.

Psykisk ohälsa

Den psykiska ohälsan ökar i befolkning och särskilt har nationella siffror visat att det är tjejer i tonåren som i högre utsträckning rapporterar olika typer av psykosomatiska besvär.¹

I Folkhälsoenkät ung undersöks både somatiska besvär, vilka är huvudvärk, ont i magen och ont i ryggen och psykiska besvär vilka är känt mig nere, varit irriterad eller haft dåligt humör, känt sig nervös, känt mig stressad och haft svårt att somna.

2017 års undersökning visar att tjejer i högre utsträckning rapporterar psykosomatiska besvär och att något fler gör det på gymnasiet än på högstadiet² (figur 1).

Fysisk aktivitet

I en studie från Folkhälsomyndigheten där barn och unga fått bära aktivitetsmätare visar att graden av fysisk aktivitet är för låg för de allra flesta.³ Alla barn och ungdomar rekommenderas sammanlagt minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet. Aktiviteten bör innehålla både måttlig och hård aktivitet och kan delas upp i flera pass under dagen.⁴

2017 års undersökning visar att runt hälften av alla ungdomar som svarat på enkäten i årskurs 9 uppger att de går eller cyklar en timme eller mer minst 4-7 gånger i veckan. Den siffran sjunker något med stigande ålder (figur2).

När det gäller om man tränar på sin fritid i minst 30 min är det runt hälften av alla killar både i årskurs 9 och årskurs 2 på gymnasiet som uppger att de tränar 4-7 ggr/v medan det för tjejerna i

båda årskurserna är hälften som uppger att de tränar 1-3 ggr/v (figur 3).

Psykisk ohälsa i relation till fysisk aktivitet

Psykosomatiska besvär är vanligare bland ungdomar som vardagsmotionerar högst 3 gånger i månaden jämfört med dem som gör det 4-7 gånger i veckan (figur 4).

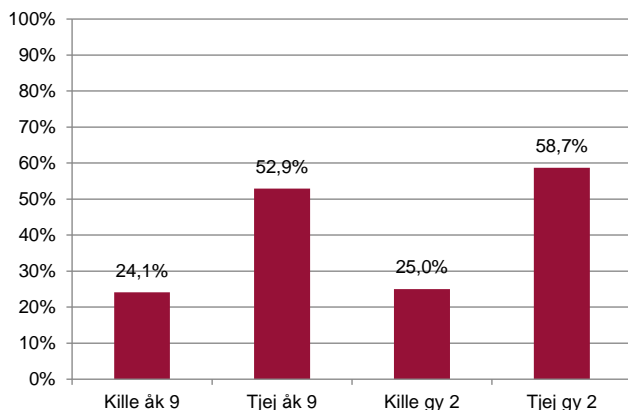
Samma mönster ses om vi tittar på om man tränar på fritiden minst 30 minuter. Fler av de ungdomar som tränar högst 3 gånger i månaden har psykosomatiska besvär jämfört med dem som tränar oftare (figur 5).

Dessa resultat baseras på tvärsnittsdata, det vill säga informationen är insamlade vid samma tillfälle. Det gör att vi inte kan dra några slutsatser om vad som påverkar vad. Det kan vara så att fysisk aktivitet påverkar den psykiska ohälsan, men också så att den psykiska ohälsan påverkar graden av fysisk aktivitet.

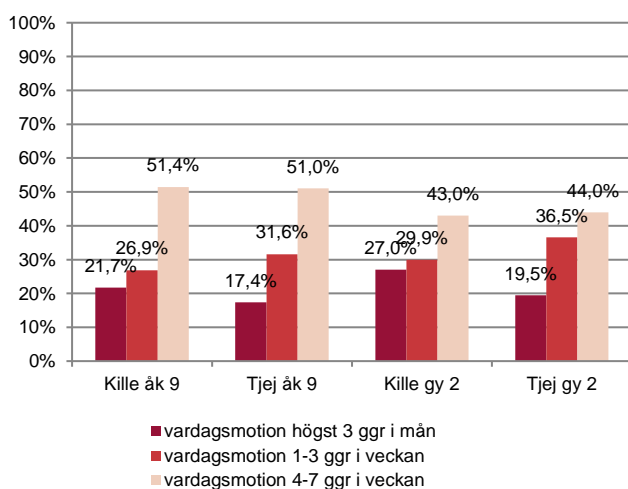
Men av detta går att se att det finns ett samband mellan psykosomatiska besvär och fysisk aktivitet. Ju mindre tid ungdomarna uppger att de är fysiskt aktiva desto vanligare är det att de uppger att de har haft återkommande psykosomatiska besvär.

MER INFORMATION

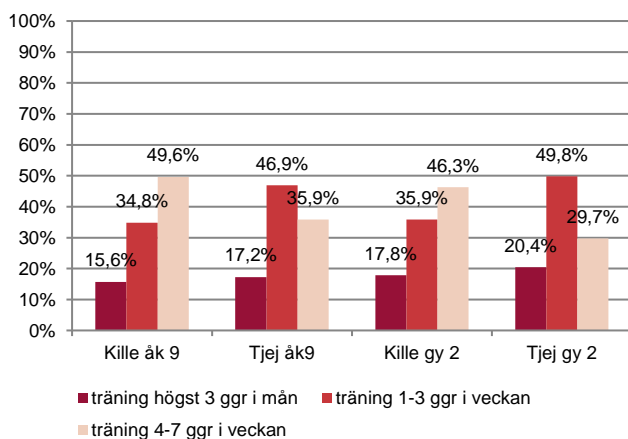
Läs mer om vilka insatser och metoder som finns för barn och unga: <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/vardstod/barn-och-unga/halsoframjande-och-forebyggande-arbete-for-barn-och-unga>



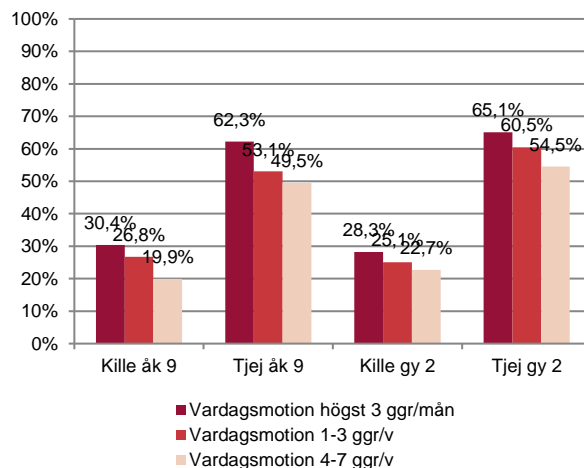
Figur 1. Andel (%) med minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan, de senaste sex månaderna fördelat på kön och årskurs



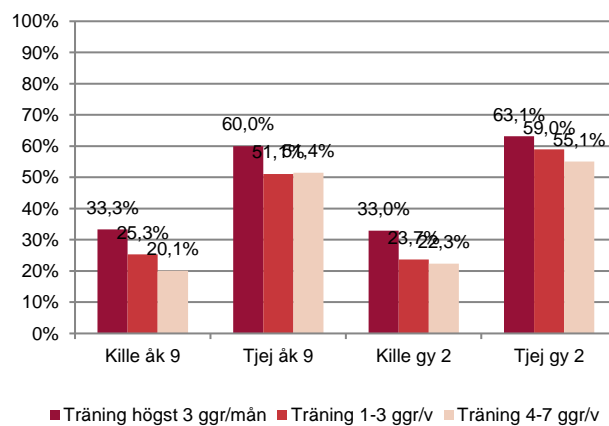
Figur 2. Fördelning över hur ofta man går eller cyklar en timme eller mer per dag utifrån kön och skolår.



Figur 3. Fördelning över hur ofta man tränar på sin fritid i minst 30 min så att man blir andfådd och svettas utifrån kön och skolår.



Figur 4. Andel (%) med minst två somatiska eller psykiska besvär mer än en gång i veckan fördelat på hur ofta man går eller cyklar en timme eller mer per dag



Figur 5. Andel med minst två somatiska eller psykiska besvär mer än en gång i veckan fördelat på hur ofta man tränar på fritiden i minst 30 minuter

REFERENSER

1. Folkhälsomyndigheten (2018), Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? www.folkhalsomyndigheten.se
2. Region Jönköpings län - Folkhälsoenkät ung 2017 <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/>
3. Folkhälsomyndigheten (2019) Barns och ungas rörelsemönster. www.folkhalsomyndigheten.se
4. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) och Svenska barnläkarföreningen