

# Självskattning av fysisk kompetens, aktivitetsnivå och känsla av sammanhang

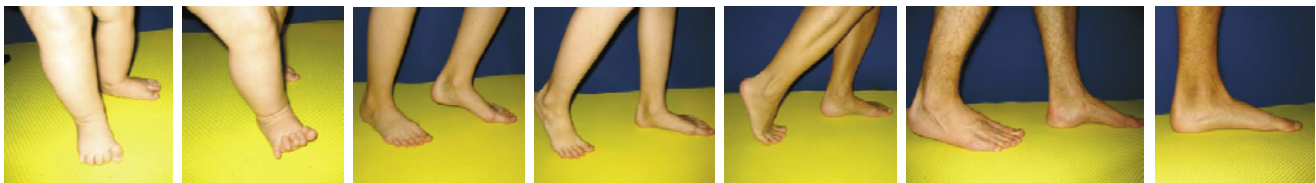
– ett sätt att identifiera barn och ungdomar i riskzonen för framtida ohälsa?

Ann-Christin Sollerhed<sup>1,2</sup>, Erwin Apatzsch<sup>2</sup>, Göran Ejlertsson<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Högskolan Kristianstad <sup>2</sup>Lunds Universitet

## Konklusion

- Självskattning av fysisk kompetens, aktivitetsnivå samt attityder till idrott & hälsa skulle kunna användas för att identifiera barn i riskzonen för att förbli fysiskt inaktiva.
- Tidiga erfarenheter av fysisk aktivitet → utvecklingen av känsla av sammanhang (KASAM) → varaktiga attityder till fysisk aktivitet → fysisk aktivitetsnivå → betydelse för hälsan i ett livsperspektiv.



## Bakgrund

Fysisk inaktivitet är ett allvarligt problem för folkhälsan. Även barn har blivit mer fysiskt inaktiva under de senaste decennierna (Boreham et al 2001). Fysisk status i barn- och ungdomsåren tenderar att fortsätta in i vuxenlivet (Malina 1996) och har visats minska risken för olika sjukdomar som drabbar vuxna. Självuppfattningen om fysisk förmåga har stor betydelse för framtida beteende (Sonstroem 1978).

## Syfte

Att undersöka vilka faktorer som är associerade med a) barns självskattade fysiska kompetens och aktivitetsnivå, b) tonåringars attityder till fysisk aktivitet och känsla av sammanhang (KASAM).

## Metod

I två delstudier svarade barn/ungdomar på frågor i enkätform, fick utföra fysiska test samt genomgå antropometriska mätningar.

- Delstudie 1: 206 barn 8-12 år i Österlenprojektet
- Delstudie 2: 301 tonåringar 16-19 år
- Fysiska test användes för beräkning av ett fysiskt index
- Åldersstandardisering av test- och mätresultat gjordes med hjälp av regressionslinjer och residualberäkning för varje individ
- KASAM- formuläret (Antonovsky 1987) inkluderat i enkäterna till tonåringarna
- Salutogent perspektiv där positiv oddskvot (POR) (Ejlertsson 2003) användes som positiv utfallsvariabel istället för oddskvot.

## Resultat

- Korrelation mellan barnens skattning av fysisk kompetens och uppmätta värden i fysiska test, indikerade att barnen hade en förmåga att skatta sin fysiska kompetens.
- De aktiva barnen hade högre fysiskt index än barnen som var mindre aktiva (0.65 resp -0.78;  $p=0.003$ ), lägre BMI residual (-0.48 resp 0.50;  $p=0.020$ ), lägre waist-hip ratio residual (-0.0091 resp. 0.0094;  $p=0.003$ ).
- De aktiva barnen skattade sin kondition som god i större utsträckning än barnen som var mindre aktiva (56% resp. 30%;  $p<0.001$ ), sin kroppsfunction som god oberoende av BMI (72% resp 55 %;  $p=0.009$ ), samt ansåg att idrott & hälsa var ett roligt ämne (82% resp. 68%;  $p=0.024$ ).
- Ömsidig relation mellan KASAM och attityderna till idrott & hälsa bland tonåringarna.
- Faktorer associerade med positiva attityder till idrott & hälsa bland tonåringarna var högt fysiskt index (POR=2.8), starkt KASAM (POR=2.1), hög dos fysisk aktivitet (POR=2.3), låg dos TV-tittande (POR=2.1), högt betyg i idrott & hälsa (POR=2.2) samt att de ville ha mer idrott & hälsa i skolan (POR=5.7).
- Faktorer associerade med starkt KASAM hos tonåringarna var positiv attityd till idrott & hälsa (POR=1.8), högt betyg i idrott & hälsa (POR=2.1), mycket god subjektiv hälsa (2.8) samt mycket bra trivsel i skolan (POR=2.6).

### Litteratur

- Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. San Francisco: Jossey-Bass Inc Publishers; 1987.  
Boreham C, Riddoch C. The physical activity, fitness and health of children. J Sports Sci 2001; 12: 915-29.  
Ejlertsson G. Statistik för hälsovetenskaperna. Lund: Studentlitteratur, 2003.  
Malina RM. Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. Res Q Exerc Sport 1996; 3: 48-57.  
Sonstroem RJ, Morgan WP. Exercise and self-esteem: Rationale and model. Medicine and Science in Sports and Exercise 1989; 21: 329-37.