



Ungas fysiska aktivitet på fritiden

Fysisk aktivitet och användning av alkohol, narkotika
och tobak, samt spel om pengar

Johan Svensson & Tony Nilsson

CAN:S FOKUSSERIE

Syftet med serien är att publicera kortare och mer fokuserade analyser relaterade till olika aspekter av ANDTS-erfarenheter. Fördjupningarna är i regel baserade på material som samlats in av CAN.

FOKUSRAPPORT 18

Utgivningsår: maj 2024, Stockholm

Utgivare: Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN

Formgivning: Jimmie Hjärtström, CAN

ISBN:978-91-7278-363-8

URN:NBN:se:can-2024-3

Ungas fysiska aktivitet på fritiden

Fysisk aktivitet och användning av alkohol, narkotika och tobak, samt spel om pengar

Johan Svensson & Tony Nilsson

Inledning

En utgångspunkt för denna fokusrapport är den, sedan millennieskiftet, minskade alkoholkonsumtionen bland svenska skolungdomar. Denna utveckling är inte unik för Sverige utan har uppmärksammats i de flesta europeiska länder, i Australien och i USA (Kraus et al., 2020; Looze et al., 2015). En, av flera, anledningar till utvecklingen som lyfts fram är en ökad hälsomedvetenhet (Caluzzi, MacLean, Livingston, & Pennay, 2021; Pennay et al., 2022; Törrönen, Roumeliotis, Samuelsson, Kraus, & Room, 2019). I denna rapport kommer vi bland annat att undersöka om det finns ett samband mellan fysisk aktivitet på fritiden och alkoholkonsumtion bland elever i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet år 2023.

Vi kommer också att undersöka fysisk aktivitet på fritiden i relation till annan typ av substansanvändning och spel om pengar eftersom ANTS-vanorna (alkohol, narkotika, tobak och spel om pengar) delvis kan vara sammanlänkade med varandra. Det ska också nämnas att hälsomedvetenhet är ett betydligt vidare begrepp än fysisk aktivitet som vi koncentrerar oss på i denna rapport. Fysisk aktivitet kan dock antas vara en viktig del i ungdomars hälsomedvetenhet. Oavsett vilket är det intressant att studera fysisk aktivitet på fritiden i relation till alkohol, tobak (och andra nikotinprodukter), narkotika och spel om pengar för att öka kunskapen om deras förhållande till varandra.

CAN:s nationella Skolundersökning är Sveriges mest omfattande undersökning när det gäller substansanvändning bland unga och har genomförts sedan 1970-talet. I 2023 års undersökning infogades för första gången frågor om elevernas fysiska aktivitet på fritiden. Så vitt vi känner till är CAN:s material avseende kombinationen av fysisk aktivitet och ANTS unikt i Sverige. Resultaten baseras på ett nationellt urval av skolungdomar i åldrarna 15–16 år (årskurs 9) och 17–18 år (årskurs 2 på gymnasiet). Drygt 10 000 elever har deltagit i undersökningen 2023. Vår förhoppning är att den här fokusrapporten kommer bidra med ny kunskap om samband mellan fysisk aktivitet på fritiden och ANTS-vanor bland svenska skolungdomar.

Denna fokusrapport har i huvudsak två syften. Det första och primära är att undersöka huruvida fysisk aktivitet på fritiden eventuellt samvarierar med bruk av alkohol, narkotika, tobak och nikotinprodukter, och deltagande i spel om pengar. Det andra syftet är att undersöka fysisk aktivitet på fritiden bland elever i årskurs 9 och gymnasiet årskurs 2.

Bakgrund - fysisk aktivitet bland svenska skolungdomar

Det finns ett flertal studier som lyfter fram att fysisk aktivitet förbättrar barns och ungas hälsa i allmänhet men också bidrar till att förbättra motorik och rörelseförmåga (Chaput et al., 2020). Det var också en av anledningarna till att regeringen tillsatte en särskild utredare och samordnare med uppdrag att främja ökad fysisk aktivitet år 2020 (SOU, 2023). De rekommendationer som Folkhälsomyndigheten har för åldersgruppen 6–17 år är en pulshöjande aktivitet om minst 60 minuter i genomsnitt per dag och fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett minst tre gånger i veckan, samt att långa perioder av stillasittande bör brytas av med rörelse (Folkhälsomyndigheten, 2021).

Enligt rapporten *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022* är en generell bild att flickor rapporterar lägre grad av fysisk aktivitet än jämnåriga pojkar. Omkring 10 procent av 15-åriga flickor anger att de varit fysiskt aktiva i minst en timme om dagen under de senaste sju dagarna. Bland flickorna syns ingen uppenbar förändring under perioden 2001/02 – 2021/22. Bland 15-åriga pojkar syns däremot en ökning, framför allt mellan mätningarna 2017/18 och 2021/22. Under denna period ökade andelen pojkar som var fysiskt aktiva minst en timme om dagen från 13 till 21 procent (Folkhälsomyndigheten, 2023). Att pojkar rör sig mer än flickor och att äldre är mindre fysiskt aktiva än yngre framgår av Pep-rapporten 2024 vars undersökningsgrupp är barn och ungdomar i åldern 4–17 år. Vidare anges också att barn till vårdnadshavare med hög inkomst är mer fysiskt aktiva än barn vars vårdnadshavare har medel eller låg inkomst (Generation-Pep, 2024). Sammantaget är andelen pojkar respektive flickor som har varit fysiskt aktiva en timme om dagen låg under hela perioden 2001/02–2021/22 (Folkhälsomyndigheten, 2023).

En aspekt av fysisk aktivitet är träning på fritiden, som kan ske oorganiserat eller i mer organiserad form och bidra till aktiviteter på ansträngande nivå. Andelen som tränar utanför skoltid minst fyra gånger i veckan har ökat under perioden 1985/86–2021/2022. Bland de 15-åriga flickorna var det drygt en tredjedel som tränade minst vid fyra tillfällen i veckan medan det bland pojkarna var nästan hälften som gjorde det (Folkhälsomyndigheten, 2023). Det är framförallt barn vars föräldrar som har hög socioekonomisk status som deltar i organiserad fysisk aktivitet (G Nyberg, 2017).

Undersökningen Riksmaten (Livsmedelsverket, 2020) genomfördes av Livsmedelsverket 2016–2017 och omfattade skolelever i åldrarna 12, 15 och 18 år. Inom ramen för undersökningen genomfördes en enkätundersökning. Elever fick också bära en rörelsemätare all vaken tid under sju dagar. Resultaten från studien visade bland annat att pojkar var mer fysiskt aktiva än flickor i alla åldersgrupper och att flickor med hög socioekonomisk status var mer fysiskt aktiva än flickor med låg socioekonomisk status (Gisela Nyberg, Kjellenberg, Fröberg, & Lindroos, 2020). Vidare visade resultaten bland annat att deltagande i fysisk aktivitet generellt sett var lägre bland flickor, äldre ungdomar och bland de från familjer med låg utbildning (Fröberg, Kjellenberg, Lindroos, & Nyberg, 2021).



Resultat

Resultatredovisningen nedan inleds med en beskrivning av hur fysisk aktivitet på fritiden fördelar sig på kön och årskurs. Därefter presenteras hur de som angivit att de är nöjda eller mycket nöjda med sin hälsa respektive nöjda eller mycket nöjda med sig själva, är fördelade utifrån sin självrapporterade fysiska aktivitet. Hur fysisk aktivitet på fritiden ser ut i olika grupper av socioekonomisk tillhörighet beskrivs också.

Efter dessa inledande beskrivningar presenteras hur den fysiska aktiviteten på fritiden fördelar sig inom ANTS- områdena: alkohol, narkotika, tobak och spel om pengar. Dopning, det vill säga användning av anabola androgena steroider (AAS), har vi valt att inte analysera då endast omkring 50 elever i urvalet angett att de använt sig av AAS. Därefter följer en sambandsanalys motsvarande redovisning av fysisk aktivitet i relation till ANTS men med fokus på två grupper: de som är fysiskt aktiva 7 timmar eller mer i veckan på sin fritid och de som är fysiskt aktiva mindre än 7 timmar i veckan på sin fritid. I sambandsanalyserna redovisas statistiskt signifikanta skillnader mellan dessa två grupper, se tabell 1. Övriga skillnader eller förändringar som anges i rapporten och som avser vår undersökning, exempelvis i anslutning till figurerna 1-11, är inte signifikantestade. Dessa skall ses som mer generella beskrivningar för att ge en övergripande inledande bild

Fysisk aktivitet på fritiden

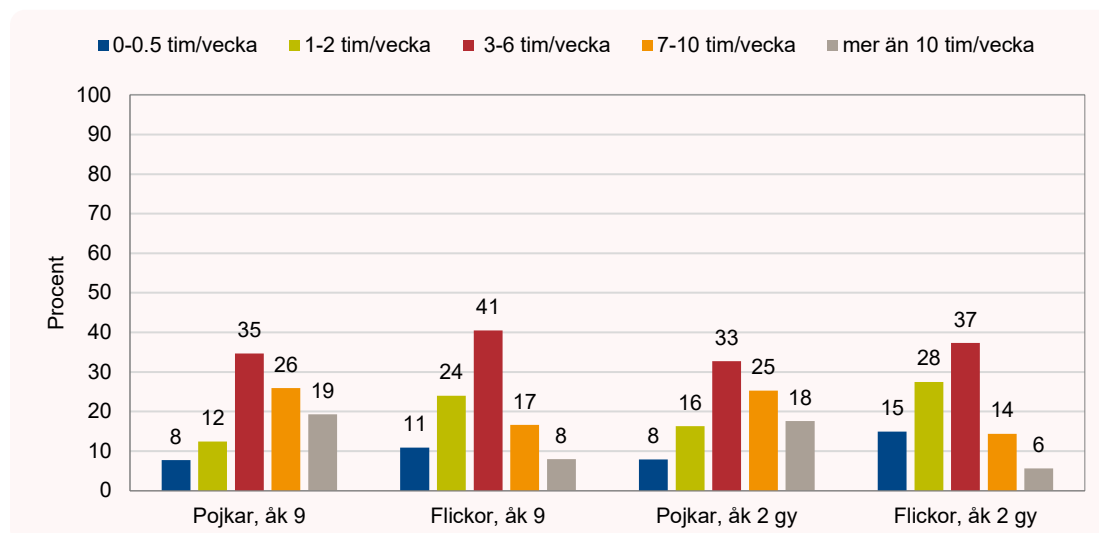
För att skatta fysisk aktivitet på fritiden har eleverna fått uppge hur många timmar i veckan under de senaste 30 dagarna de har varit fysiskt aktiva på sin fritid så att de blivit andfådda eller svettiga (se avsnittet om data och genomförande för utförligare beskrivning).

Av figur 1 framgår att bland pojkarna i årskurs 9 är det 8 procent som är fysiskt aktiva högst 0,5 timmar per vecka på sin fritid, medan 19 procent är fysiskt aktiva mer än 10 timmar per vecka. Det framgår också att av pojkarna i årskurs 9 är det totalt 45 procent som är fysiskt aktiva minst 7 timmar per vecka. Bland flickorna i årskurs 9 är 11 procent, som är fysiska aktiva upp till 0,5 timmar, 8 procent är fysiskt aktiva mer än 10 timmar, och 25 procent är aktiva minst 7 timmar per vecka.

Bland pojkarna i gymnasiet är det 8 procent som är fysiskt aktiva 0–0,5 timmar per vecka på sin fritid, medan 43 procent är fysiskt aktiva mer än 7 timmar per vecka bland pojkarna. Bland flickorna i gymnasiet är motsvarande andelar 15 procent respektive 20 procent.

I figur 1 framgår också att 33–41 procent anger att de varit fysiskt aktiva 3–6 timmar i veckan på fritiden.

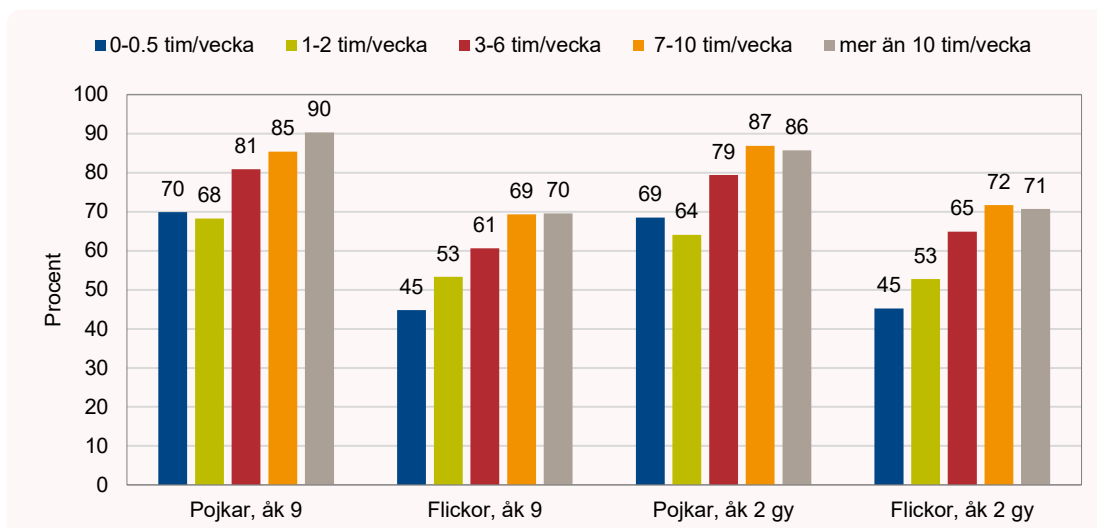
Sammantaget bekräftas den bild som bland annat ges i Skolbarns hälsovanor (Folkhälsomyndigheten, 2023), det vill säga att pojkar rapporterar mer fysisk aktivitet än flickor och att den fysiska aktiviteten avtar med stigande ålder.



Figur 1. Andel pojkar och flickor i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet fördelade på fysisk aktivitet, timmar per vecka.

För att undersöka om det finns ett mönster mellan fysisk aktivitet och nöjdhet med den egna hälsan visas figur 2 nedan. I figuren har de som rapporterar att de är mycket nöjda, respektive nöjda med den egna hälsan slagits samman till en kategori. Det skall också nämnas att det över lag är så att eleverna är nöjda med sin hälsa. Sammanslaget var omkring 67 procent i både årskurs 9 och gymnasiet nöjda eller mycket nöjda med sin hälsa. Generellt var pojkarna mer nöjda än flickorna.

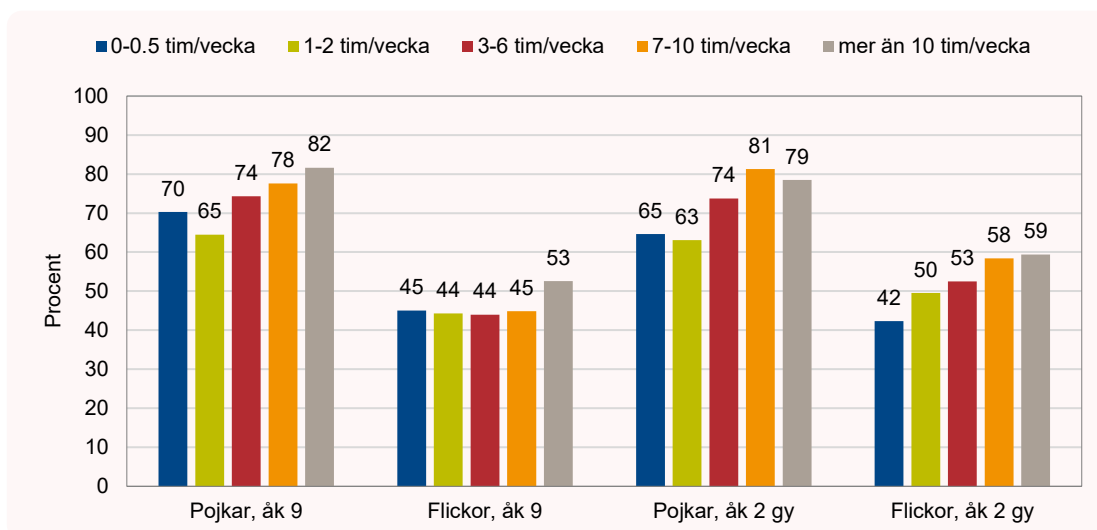
Av figuren framkommer en generell bild av att med ökad fysisk aktivitet på fritiden så ökar andelen som är nöjda med den egna hälsan. Det finns dock undantag, till exempel att bland pojkarna i årskurs 9 är de som är fysiskt aktiva högst 0,5 timmar per vecka är en något större andel nöjda med sin hälsa jämfört med de som är fysiskt aktiva 1–2 timmar. Det kan noteras att skillnaden i nöjdhet mellan de som är fysiskt aktiva 7–10 timmar respektive mer än tio timmar är generellt små eller obefintliga. Undantaget är pojkar i årskurs 9 där viss skillnad verkar finnas.



Figur 2. Andelen pojkar och flickor i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet som är nöjda eller mycket nöjda med den egna hälsan fördelade på fysisk aktivitet, timmar per vecka.

På ett motsvarande sätt är det relevant att undersöka om det finns ett samband mellan fysisk aktivitet på fritiden och nöjdhet med sig själv. Nedan har de som rapporterar att de är mycket nöjda respektive nöjda med sig själva slagits samman till en kategori. Även på frågan om hur nöjd man är med sig själv är det en majoritet som rapporterar att de är nöjda eller mycket nöjda. Omkring 59 procent rapporterar detta i båda årskurserna.

Figur 3 visar att med ökad fysisk aktivitet så ökar generellt också andelen som är nöjda med sig själva. Ett undantag är flickorna i årskurs 9, där det enbart är gruppen som är fysiskt aktiva mer än 10 timmar per vecka som är mer nöjda med sig själva än övriga aktivitetsgrupper. Det kan också noteras, precis som för nöjdhet med sin hälsa, att bland de som var fysiskt aktiva 0–0,5 timmar per vecka bland pojkarna i båda årskurserna var det en något större andel som var nöjda med sig själva jämfört med gruppen som var aktiva 1–2 timmar.

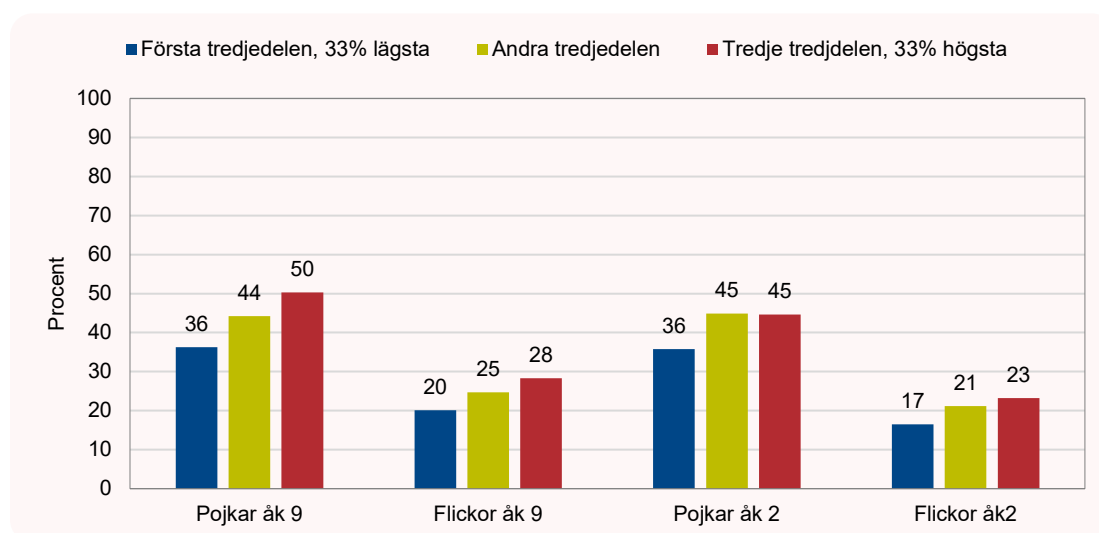


Figur 3. Andelen pojkar och flickor i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet som är nöjda eller mycket nöjda med sig själva fördelade på fysisk aktivitet, timmar per vecka.

Det har tidigare visat sig att fysisk aktivitet bland skolungdomar varierar med föräldrarnas utbildning. I CAN:s nationella skolundersökning finns tillgång till ett aggregerat mått, det vill säga på skolnivå, från Statistiska Centralbyrån på andelen högutbildade föräldrar. Detta mått består av andelen elever i skolan med minst en högskoleutbildad förälder.

I figur 4 visas andelen elever som är fysiskt aktiva minst 7 timmar per vecka eller mer, fördelade på andel elever med minst en förälder med en högskoleutbildning. Det ska nämnas att andelen med en högskoleutbildning har transformerats till en tregradig skala där den lägsta tredjedelen utgörs av de 33 procenten med lägst andel föräldrar med en högskoleutbildning, en mittenkategori, samt en tredjedel som utgörs av de 33 procenten med högst andel föräldrar med en högskoleutbildning.

Figur 4 visar att de elever vars föräldrar (på skolnivå) har en högskoleutbildning i högre utsträckning är fysiskt aktiva på fritiden minst 7 timmar per vecka, jämfört med de som går i en skola med lägre utbildning bland föräldrarna. Undantaget är pojkarna i årskurs 2 i gymnasiet där det inte är någon skillnad mellan mittenkategorin och tredjedelen som har högst andel föräldrar med en högskoleutbildning.



Figur 4. Föräldrars utbildning (aggregerat och indelad i tredjedelar) och andel elever som är fysiskt aktiva minst 7 timmar per vecka.

Sammantaget bekräftar dessa resultat den generella bild som presenterats i tidigare studier. Generellt minskar den fysiska aktiviteten med stigande ålder, i det här fallet mellan årskurs 9 och gymnasiet årskurs 2. Pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor oavsett årskurs. Vi fann också en gradient vad gäller föräldrars utbildning och fysisk aktivitet. De elever som går i en skola med en hög andel elever vars föräldrar har en högskoleutbildning är i högre grad fysiskt aktiva på fritiden minst 7 timmar per vecka.

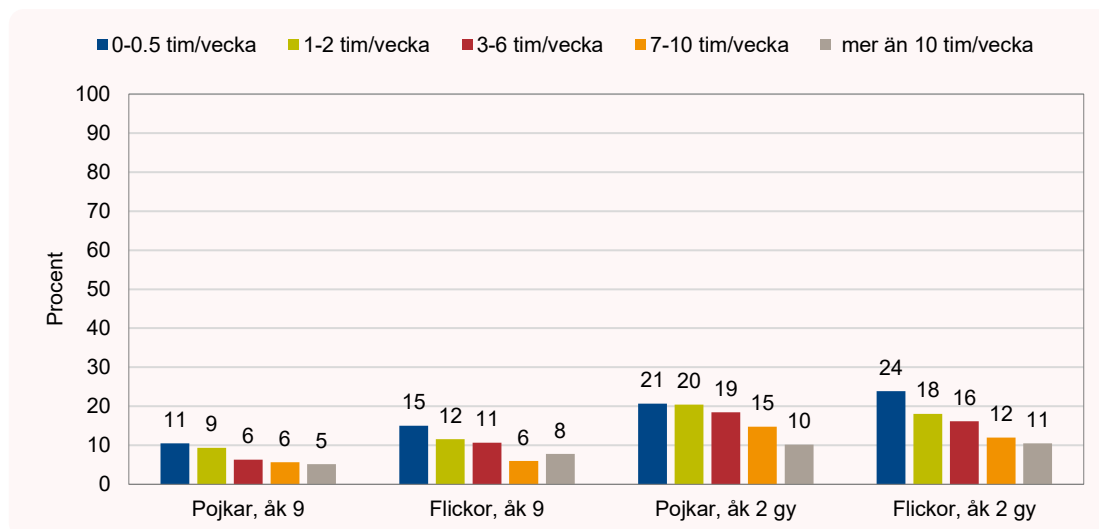
Fysisk aktivitet på fritiden och ANTS

I följande avsnitt beskrivs fysisk aktivitet på fritiden och bruk av alkohol, narkotika, tobak och att ha spelat om pengar. En avgränsning vi valt att göra är att analysera bruk eller förekomst av ANTS de senaste 30 dagarna. Skälet till det är att frågan om fysisk aktivitet är ställd för de senaste 30 dagarna. Vi har alltså eftersträvat att få samstämmiga tidsramar för fysisk aktivitet och ANTS. Vi har dock gjort ett undantag från detta och det är att vi studerat om eleven intensivkonsumerat alkohol minst en gång per månad under de senaste 12 månaderna.

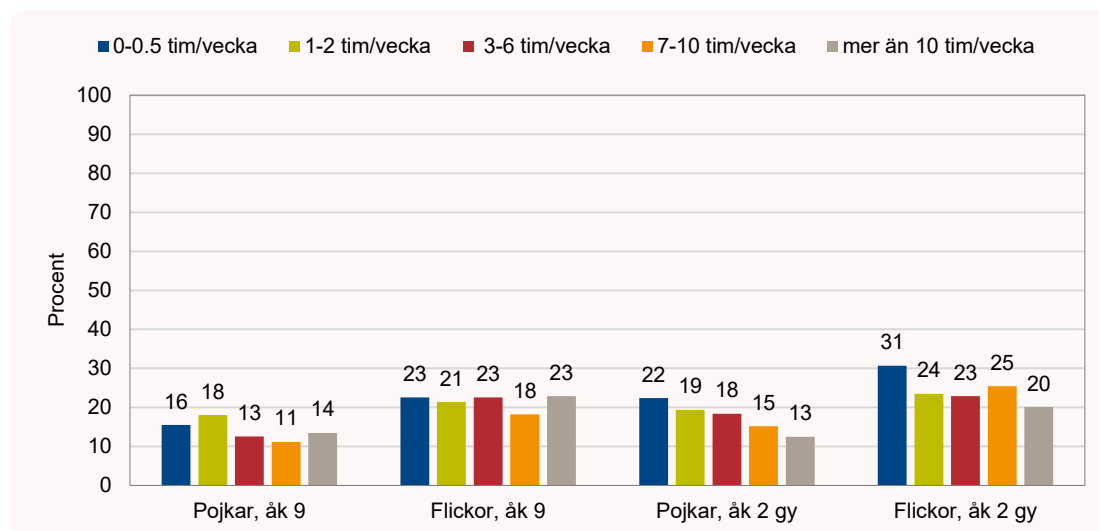
Av figurerna 5–11 är det framför allt i figur 5 (rökt cigaretter de senaste 30 dagarna) där ett övergripande mönster framträder bland såväl pojkar som flickor och oavsett årskurs. Figuren visar generellt att ju högre fysisk aktivitet på fritiden desto lägre är förekomsten av att ha rökt cigaretter de senaste 30 dagarna.

Det finns också andra tydliga mönster, men dessa är avgränsade till årskurs och kön. Bland pojkarna i gymnasiet är ett mönster att ju högre fysisk aktivitet desto lägre är förekomsten av att ha vejpåt (använt e-cigaretter) de senaste 30 dagarna (figur 6). Vad gäller spel om pengar (figur 7) är det också tydligt bland pojkarna i gymnasiet att de är mer benägna att ha spelat om pengar de senaste 30 dagarna ju mer fysiskt aktiva de är.

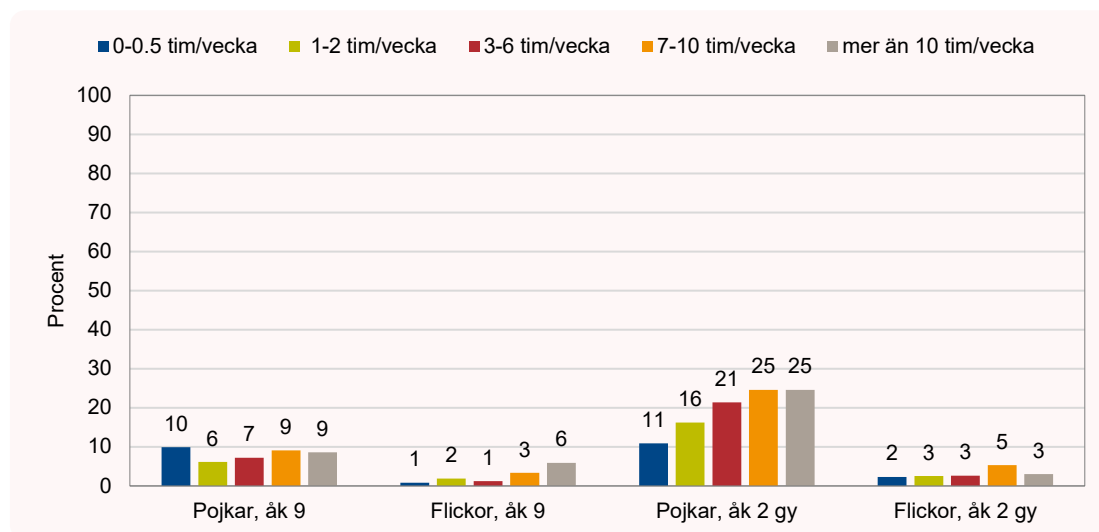
Det framträder inga tydliga mönster beträffande att ha druckit alkohol de senaste 30 dagarna (figur 8) eller intensivkonsumerat alkohol minst en gång i månaden de senaste 12 månaderna (figur 9). Inga generella mönster syns heller då det gäller snusning de senaste 30 dagarna (figur 10) eller använt narkotika de senaste 30 dagarna (figur 11).



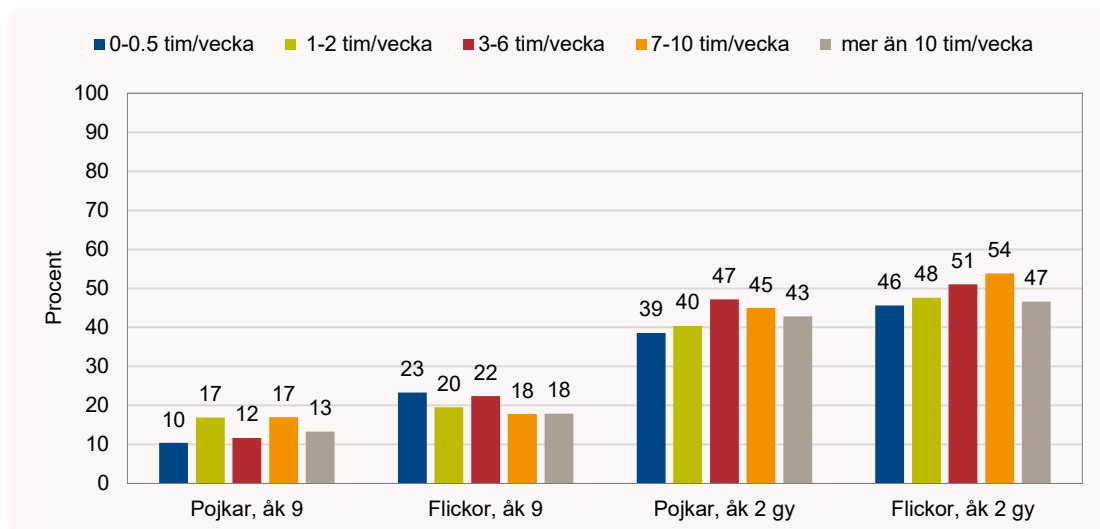
Figur 5. Andelen pojkar och flickor i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet som rökt cigaretter de senaste 30 dagarna, fördelade på fysisk aktivitet, timmar per vecka.



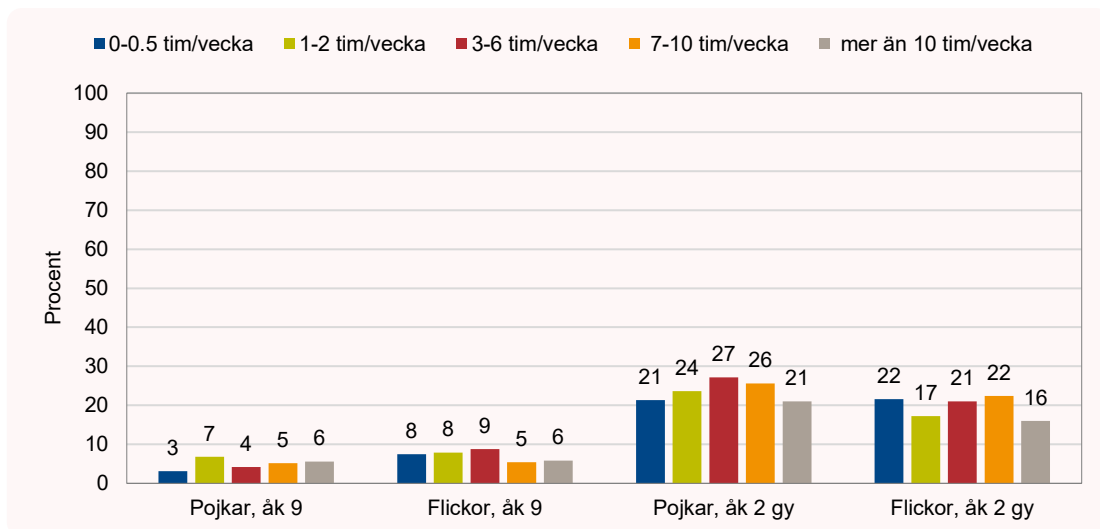
Figur 6. Andelen pojkar och flickor i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet som använt e-cigarett/vejs de senaste 30 dagarna, fördelade på fysisk aktivitet, timmar per vecka.



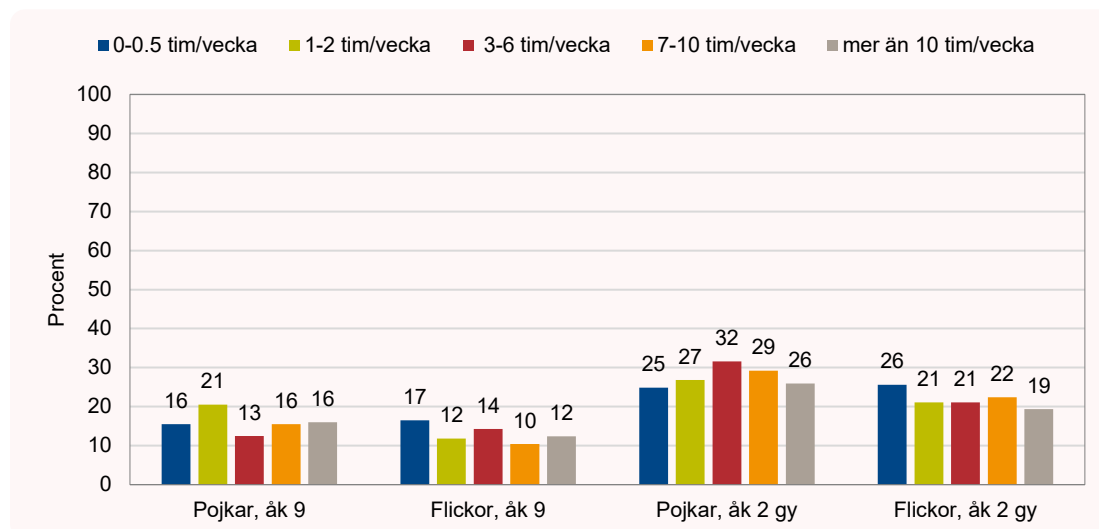
Figur 7. Andelen pojkar och flickor i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet som spelat om pengar de senaste 30 dagarna, fördelade på fysisk aktivitet, timmar per vecka.



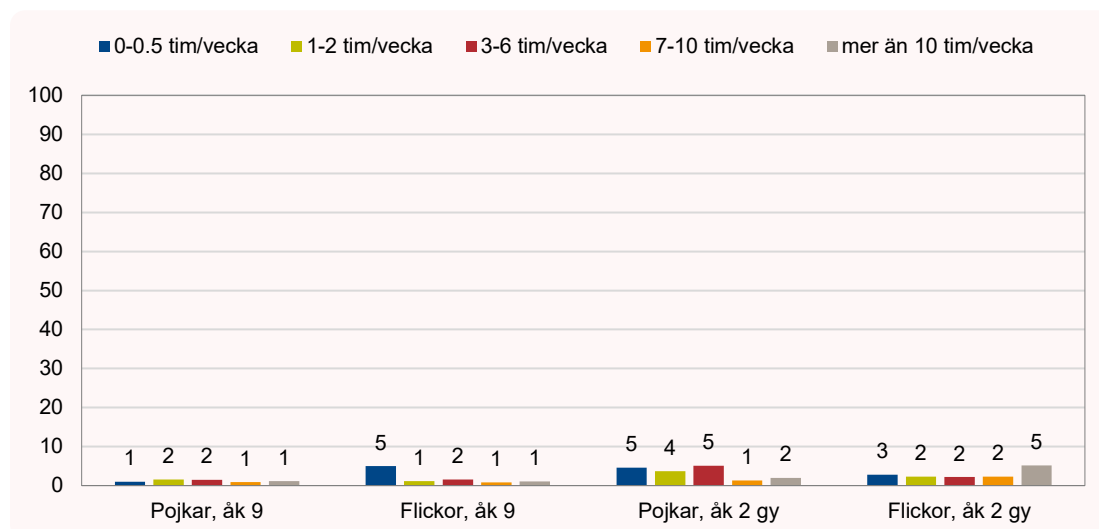
Figur 8. Andelen pojkar och flickor i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet som druckit alkohol de senaste 30 dagarna, fördelade på fysisk aktivitet, timmar per vecka.



Figur 9. Andelen pojkar och flickor i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet som intensivkonsumerat alkohol, fördelade på fysisk aktivitet, timmar per vecka.



Figur 10. Andelen pojkar och flickor i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet som snusat de senaste 30 dagarna, fördelade på fysisk aktivitet, timmar per vecka.



Figur 11. Andelen pojkar och flickor i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet som använt narkotika de senaste 30 dagarna, fördelade på fysisk aktivitet, timmar per vecka.

Sambandsanalyser

För att analysera sambanden mellan fysisk aktivitet på fritiden och nöjdhet med sig själv, nöjdhet med sin hälsa, föräldrarnas utbildningsnivå samt ANTS-bruk har vi använt oss av logistiska regressionsanalyser. I analysen nedan har vi delat upp fysiskt aktiva i två grupper: de som är fysiskt aktiva mindre än 7 timmar per vecka och de som är fysiskt aktiva 7 timmar eller mer per vecka. Hädanefter kallas dessa grupper mindre fysiskt aktiva och mer fysiskt aktiva på fritiden. Övriga variabler är behandlade på samma sätt som tidigare i rapporten.

I tabell 1 bekräftas vissa generella tendenser som kunde ses i figurerna 2–4, det vill säga att det finns ett samband mellan att vara mer fysiskt aktiv (7 timmar eller mer) på fritiden och att vara mer nöjd med den egna hälsan. Odds ratio (OR) visar att det är ungefär dubbelt så hög sannolikhet (OR:1,78- 2,28) att vara mycket nöjd eller nöjd med sin hälsa om eleven varit mer fysiskt aktiv jämfört med att ha varit mindre fysiskt aktiv. Är eleverna mer fysiskt aktiva är de också, generellt, mer nöjda med sig själva. Undantaget är flickorna i årskurs 9 där skillnaden inte är signifikant men estimatet (OR) pekar i samma riktning. Generellt visar tabell 1 också på ett samband i åk 9 mellan mer fysisk aktivitet (7 timmar eller mer) och andelen högskoleutbildade föräldrar (på skolnivå). Sambandet är dock inte signifikant bland gymnasieeleverna men är i samma riktning.

Vad gäller ANTS (figurerna 5–11) visar tabell 1 att det finns ett statistiskt signifikant samband mellan de som är mer fysiskt aktiva (7 timmar eller mer) och rökning. De som är mer fysiskt aktiva är mindre benägna att ha rökt cigaretter de senaste 30 dagarna än de som varit mindre fysiskt aktiva. Detta resultat gäller i stort sett för såväl flickor som pojkar och oavsett årskurs. Dock bör nämnas att bland pojkarna i årskurs 9 var sambandet bara nära att vara signifikant ($p=0,054$). Av tabell 1 framgår också att elever som är mer fysiskt aktiva också är mer benägna att ha spelat om pengar de senaste 30 dagarna. Sambandet var inte signifikant bland pojkarna i årskurs 9 men även här var sambandet i samma riktning.

Beträffande alkoholkonsumtion de senaste 30 dagarna eller intensivkonsumtion av alkohol de senaste 12 månaderna, fanns enbart ett statistiskt signifikant samband bland flickorna i årskurs 9. De som varit mer fysiskt aktiva (7 timmar eller mer) var mindre benägna att intensivkonsumera alkohol de senaste 12 månaderna än de som var mindre fysisk aktiva.

Vad gäller snusning, narkotikabruk och att ha vejpat de senaste 30 dagarna visar tabell 1 att det fanns få statistiskt signifikanta samband i detta bruk och att vara mer fysiskt aktiv (7 timmar eller mer). Det kan dock noteras att pojkarna i gymnasiet som är mer fysiskt aktiva var mindre benägna att ha använt narkotika de senaste 30 dagarna, samma grupp var också mindre benägna att ha vejpat.

För att undersöka om sambandet i tabell 1 förändrades om vi kontrollerade för föräldrars utbildningsnivå genomfördes också en multivariat logistisk regressionsanalys (tabell 2, bilaga 1). Denna analys förändrade inte de generella resultat som visas i tabell 1. Ett undantag kan nämnas: sambandet mellan fysisk aktivitet (7 timmar eller mer) och snusning bland flickorna i årskurs 9 ändrade riktning och blev nästan signifikant (OR 0,76, $P=0,05$). Detta undantag till trots antyder den multivariata analysen att föräldrars utbildning tycks ha begränsad påverkan på sambanden mellan mer fysisk aktivitet på fritiden och ovan studerade variabler. Det ska i detta sammanhang förtydligas att det utbildningsmätt vi använt är på aggregerad skolnivå, vilket inte är kopplat på individnivå till elevens föräldrar och deras utbildning. Det andra är att vi i våra analyser slagit samman den lägsta andelen med den mellersta andelen elever med minst en förälder med högskoleutbildning, det vill säga de två tredjedelar med minst en förälder med en högskoleutbildning. Denna grupp har vi jämfört med gruppen som har den högsta andelen föräldrar (67–100%) med minst en förälder med en högskoleutbildning. Måttet är, med andra ord, både distalt i förhållande till eleven men bygger också på en grov indelning.

Tabell 1. Samband mellan fysisk aktivitet (att ha vart fysiskt aktiv minst 7 timmar per vecka eller inte) och nöjd med sin hälsa, nöjd med sig själv, föräldrars utbildning och ANTS (alkohol, narkotika, tobak och spel om pengar. Årskurs 9 och gymnasiet år 2. Logistisk regressionsanalys.

		Årskurs 9		Årskurs 2 gy.	
		OR	Sig (<0,05)	OR	Sig (<0,05)
Nöjd med sin hälsa (ref=inte nöjd med sin hälsa)	Pojkar	2,16	<0,001	2,28	<0,001
	Flickor	1,78	<0,001	1,89	<0,001
Nöjd med sig själv (ref=inte nöjd med sig själv)	Pojkar	1,52	<0,001	1,78	<0,001
	Flickor	1,13	Ej sign.	1,43	0,004
Föräldrars utbildning (ref= låg och mellan)	Pojkar	1,45	<0,001	1,15	Ej sign.
	Flickor	1,34	0,018	1,23	Ej sign.
Alkohol					
Druckit senaste 30 dagarna(ref=nej)	Pojkar	1,26	Ej sign.	1,01	Ej sign.
	Flickor	0,79	Ej sign.	1,13	Ej sign.
Intensivkonsumerat senaste 12 månaderna (ref=nej)	Pojkar	1,16	Ej sign.	0,92	Ej sign.
	Flickor	0,36	0,04	1,05	Ej sign.
Rökning					
Vejpat senaste 30 dagarna (ref=nej)	Pojkar	0,84	Ej Sign.	0,69	0,003
	Flickor	0,85	Ej Sign.	0,96	Ej sign.
Rökt cigaretter senaste 30 dagarna (ref=nej)	Pojkar	0,71	0,054	0,62	<0,001
	Flickor	0,55	0,002	0,58	0,002
Snusning					
Snusat senaste 30 dagarna (ref=nej)	Pojkar	0,93	Ej sign.	1,07	Ej sign.
	Flickor	1,29	Ej sign.	1,03	Ej sign.
Narkotika					
Använt narkotika senaste 30 dagarna (ref=nej)	Pojkar	0,73	Ej sign.	0,31	0,003
	Flickor	0,4	Ej sign.	1,3	Ej sign.
Spel om pengar					
Spelat om pengar de senaste 30 dagarna (ref=nej)	Pojkar	1,24	Ej sign.	1,44	0,004
	Flickor	2,99	0,001	1,87	0,024

Sammanfattning

Denna fokusrapport är den första där CAN undersökt fysisk aktivitet bland elever i årskurs 9 och gymnasiet årskurs 2. Syftet med Fokusrapporten var tudelat. Det första syftet var att undersöka huruvida fysisk aktivitet på fritiden eventuellt samvarierar med bruk av alkohol, narkotika, tobak och andra nikotinprodukter samt deltagande i spel om pengar. Det andra syftet var att undersöka fysisk aktivitet bland elever i årskurs 9 och gymnasiet årskurs 2.

Beträffande den fysiska aktiviteten bland eleverna bekräftade resultaten den bild som tidigare studier visat (Folkhälsomyndigheten, 2023; Livsmedelsverket, 2020; G Nyberg, 2017; SOU, 2023). Den fysiska aktiviteten sjunker med stigande ålder och pojkarna är mer fysiskt aktiva än flickorna. Dessutom är de elever som går i en skola med hög andel föräldrar med en högskoleutbildning generellt sett mer fysiskt aktiva på fritiden. Av rapporten framgår också att de som är fysiskt aktiva mer än 7 timmar i veckan på sin fritid är mer benägna att vara nöjda med sin hälsa och med sig själva än de som är fysiskt aktiva mindre än 7 timmar per vecka. Även detta resultat har visats i tidigare snarlika studier (Wang, She, Chi, & Wang, 2022).

En initial utgångspunkt för rapporten var den minskande alkoholkonsumtion bland skolelever sedan millennieskiftet. En, av flera orsaker, till denna nedgång som diskuterats är en ökad hälsomedvetandet (Caluzzi et al., 2021; Törrönen et al., 2019). I rapporten fann vi inget generellt stöd för att de elever som är fysiskt aktiva 7 timmar eller mer per vecka är mindre benägna att ha konsumerat alkohol de senaste 30 dagarna eller att ha intensivkonsumerat alkohol de senaste 12 månaderna, än de som är mindre fysiskt aktiva (upp till 7 timmar per vecka). Undantaget är flickorna i årskurs 9 som var mindre benägna att intensivkonsumera alkohol om de var mer fysiskt aktiva.

I rapporten fann vi heller inga generella skillnader i att ha snusat, att ha vejpåt/ använt e-cigaretter eller ha använt narkotika de senaste 30 dagarna relaterat till fysisk aktivitet (7 timmar eller mer). Undantagen är pojkarna i gymnasiet, som var mindre benägna att ha vejpåt/ använt e-cigaretter senaste 30 dagarna om de var mer fysiskt aktiva. De hade också en minskad sannolikhet för att ha använt narkotika de senaste 30 dagarna. Dock ska noteras att detta bygger på få observationer. Det är få elever som har svarat att de använt narkotika de senaste 30 dagarna.

Ett generellt samband bland både pojkar och flickor och oavsett ålder är att de som är mer fysiskt aktiva (7 timmar eller mer) har en minskad sannolikhet för att ha rökt de senaste 30 dagarna. Detta samband pekar på en generell kunskap bland eleverna om rökningens negativa effekter på den fysiska aktiviteten. Detta samband kan tyckas självklart, men skiljer sig från exempelvis alkohol, snusning och vejpning där sambanden inte var lika tydliga.

I rapporten visade det sig att elever som är mer fysiskt aktiva (7 timmar eller mer) har en ökad sannolikhet för att ha spelat om pengar de senaste 30 dagarna. Det här sambanden var signifikanta för eleverna i gymnasiet och bland flickorna i årskurs 9 men inte bland pojkarna i årskurs 9. Tidigare studier bland elitidrottare och bland elever på nationella idrottsgymnasier har visat på en hög prevalens av problemspelande, framför allt bland pojkar och män (Vinberg, Durbeej, & Rosendahl, 2020, 2023). Våra resultat pekar på att sambandet mellan fysisk aktivitet och spel om pengar också gäller för ett representativt urval av elever i årskurs 9 och gymnasiet.

Avslutningsvis ska sägas att de resultat som presenteras i denna rapport är en första delrapport där vi analyserat övergripande samband mellan fysisk aktivitet på fritiden och kön, ålder, självskattad hälsa samt socioekonomi. Vidare har vi övergripande studerat fysisk aktivitet och samband med alkohol, tobak, narkotika och spel om pengar. Vi avser att göra fördjupande analyser, framför allt vad gäller fysisk aktivitet i relation till alkohol och spel om pengar. I dessa analyser kommer vi bland annat också att titta närmare på föreningsdeltagande.

Rapporten visar sammanfattningsvis att mer fysisk aktivitet (7 timmar i veckan eller mer) på fritiden har ett positivt samband med att vara nöjd med sin fysiska hälsa och med sig själv. Rapporten visar också att mer fysisk aktivitet (7 timmar eller mer i veckan) inte nödvändigtvis är kopplad till mindre förekomst av användning av ANTS. Vad gäller spel om pengar är det till och med en högre förekomst. Resultaten visar därmed på en komplexitet som bör beaktas i det förebyggande arbetet.

Styrkor och svagheter

En styrka med denna studie är att den är baserad på ett representativt nationellt urval. Bortfallet är förhållandevis lågt och undersökningen omfattar drygt 10 000 svarande (Thor, 2023).

En viktig aspekt av det stora urvalet och antalet respondenter som vi förfogar över är att analyser har kunnat genomföras köns- och årskursuppdelat. Detta är väldigt fördelaktigt ur ett resultatperspektiv eftersom kön och ålder (årskurs) i sig kan ha betydelse för omfattningen av både fysisk aktivitet och ANTS.

När det gäller urvalet kan det också nämnas att vissa andra studier med inriktning på exempelvis spel om pengar eller alkoholkonsumtion och fysisk aktivitet har ofta ett urval som består av idrottsgymnasier eller idrottande ungdomar. Dessa studier har självfallet förtjänster men saknar en jämförelse med en normalpopulation av skolelever.

I vår undersökning har vi konstruerat en fråga gällande fysisk aktivitet som har genererat resultat vars övergripande mönster är väl i linje med tidigare studier. Detta tyder på att frågan i sig fungerat väl. Dock skall det nämnas att självskattad fysisk aktivitet som mäts med hjälp av enkäter tenderar att överskatta den fysiska aktiviteten jämfört med fysisk aktivitet som mätts objektivt med rörelsemätare (SOU, 2023)

En svaghet med rapporten är att den är gjord på tvärsnittsdata, vilket medför att vi inte kan dra några slutsatser om orsakssamband eller riktningen på dessa. I sammanhanget är det också relevant att betona att de utfallsmått som vi har studerat i termer av ANTS speglar förekomst av företeelsen. Volym (liter), kvantiteter (antal) eller summor (pengar) relaterat till fysisk aktivitet har vi inte studerat, undantaget intensivkonsumtion. I våra sambandsanalyser studerar vi inte heller grad av fysisk aktivitet i relation till ANTS utan enbart om den fysiska aktiviteten är mer eller mindre än 7 timmar per vecka. Det ska också nämnas att några utfallsmått, exempelvis att ha använt narkotika de senaste 30 dagarna bygger på få observationer.

En annan begränsning, som tidigare nämnts, är att föräldrars utbildning är mätt på skolnivå och inte på individnivå. Dessutom har vi använt tre grupper. En konsekvens av det är att måttet kan anses för grovt för att finna skillnader som beror på föräldrarnas utbildningsnivå.

Data och genomförande

Underlag för denna rapport är CAN:s nationella skolundersökning 2023 i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet. För en mer utförlig beskrivning, se Thor (2023).

Statistiska centralbyrån drar, på uppdrag av CAN, ett urval av 350 skolor i årskurs 9 respektive gymnasiet år 2 stratifierat utifrån Sveriges 21 län. Från varje skola deltar en klass och enkäten besvaras i klassrummet med lärare närvarande. Enkäten besvaras digitalt och detta görs mellan elevernas sportlov och Valborg. De formulär som bedöms vara otillräckligt eller uppenbart oseriöst ifyllda exkluderas med hjälp av fyra förprogrammerade datafilter. Vanligtvis exkluderas 1–2 procent av enkäterna och så även detta undersökningsår. I skolundersökningarna består urvalet av klass och inte elev. Det innebär att eleverna i studien är klustrade i skolklasser, vilket gör att antagandet om oberoende mellan observationerna inte kan uppfyllas. För att inte generera falska signifikanta resultat vid signifikanstestning användes ett signifikanstest som tar hänsyn till dessa klustereffekter (i statistikprogrammet SPSS modulen complex samples).

2023 års enkät besvarades av 5 151 elever i årskurs 9 och 5 087 elever i årskurs 2 i gymnasiet. I årskurs 9 var klassbortfallet 20 procent och i gymnasiet 15 procent. Elevbortfallet var i årskurs 9 22 procent och i gymnasiet 20 procent.

Den fråga som ligger till grund för fysisk aktivitet på fritiden lyder: *Tänk tillbaka på de senaste 30 dagarna. Ungefär hur många timmar per vecka har du varit fysiskt aktiv på din fritid så att du blivit andfådd eller svettig?* T ex spelat fotboll, ridit, simmat, åkt skidor, dansat eller gymmat. Nio fasta svarsalternativ erbjöds, från 0 timmar till mer än 10 timmar per vecka. De nio svarsalternativen har kodats om till fem svarsgrupper.

Rapporten har delvis finansierats med bidrag från Systembolagets Alkoholforskningsråd 2023, projekt 0021. Rapporten har genomgått en intern granskning vid CAN. Dessutom har vi fått övergripande synpunkter på rapporten från extern person med inriktning på fysisk aktivitet vid Folkhälsomyndigheten. Vi tackar samtliga för värdefulla kommentarer och synpunkter.

Referenser

Caluzzi, G., MacLean, S., Livingston, M., & Pennay, A. (2021). "No one associates alcohol with being in good health": Health and wellbeing as imperatives to manage alcohol use for young people. *Sociology of Health & Illness*, 43(2), 493-509.

Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., . . . Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-9.

Folkhälsomyndigheten (2021). *Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande*. www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/riktlinjer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/

Folkhälsomyndigheten (2023). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22 Nationella resultat*. www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-2021-2022-nationella-resultat/

Fröberg, A., Kjellenberg, K., Lindroos, A. K., & Nyberg, G. (2021). Self-reported physical activity and sedentary behaviour amongst adolescents in Sweden vary depending on sex, age and parental education. *Acta paediatrica*, 110(11), 3097-3104.

Generation-Pep (2024). *Pep-rapporten 2024*. www.generationpep.se/media/3650/pep-rapporten-2024_digital.pdf

Kraus, L., Room, R., Livingston, M., Pennay, A., Holmes, J., & Törrönen, J. (2020). Long waves of consumption or a unique social generation? Exploring recent declines in youth drinking. *Addiction Research & Theory*, 28(3), 183-193.

Livsmedelsverket (2020). *Riksmaten ungdom. Så mycket rör sig ungdomar i Sverige*. www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/artiklar/2020/2020-riksmaten-ungdom-del-3-fysisk-aktivitet

Looze, M. d., Raaijmakers, Q., Bogt, T. t., Bendtsen, P., Farhat, T., Ferreira, M., . . . Pfortner, T.-K. (2015). Decreases in adolescent weekly alcohol use in Europe and North America: evidence from 28 countries from 2002 to 2010. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl_2), 69-72.

Nyberg, G. (2017). De aktiva och De inaktiva—Om ungas rörelse i skola och på fritid. In: Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Nyberg, G., Kjellenberg, K., Fröberg, A., & Lindroos, A. K. (2020). A national survey showed low levels of physical activity in a representative sample of Swedish adolescents. *Acta paediatrica*, 109(11), 2342-2353.

Pennay, A., Törrönen, J., Herold, M. D., Fenton, L., MacLean, S., Caluzzi, G., . . . Holmes, J. (2022). "There's a lot of stereotypes going on": A cross-national qualitative analysis of the place of gender in declining youth drinking. *International Journal of Drug Policy*, 108, 103827.

SOU (2023). *Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?*

Thor, S. (red) (2023). *CAN:s nationella skolundersökning 2023 Ungas erfarenheter av alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel*.

Törrönen, J., Roumeliotis, F., Samuelsson, E., Kraus, L., & Room, R. (2019). Why are young people drinking less than earlier? Identifying and specifying social mechanisms with a pragmatist approach. *International Journal of Drug Policy*, 64, 13-20.

Vinberg, M., Durbeej, N., & Rosendahl, I. (2020). Gambling and gambling problem among elite athletes and their professional coaches: Findings from a Swedish total population survey of participants in four sports. *International Gambling Studies*, 20(2), 262-281.

Vinberg, M., Durbeej, N., & Rosendahl, I. (2023). Young male athletes at risk for problem gambling: Findings from a cross-sectional study in Sweden. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(6), 766-775.

Wang, Y., She, W., Chi, G., & Wang, J. (2022). Vigorous physical activity and self-rated health during adolescence: A cross-sectional survey. *Frontiers in Public Health*, 10, 961361.

Bilaga I

Tabell 2. Samband mellan fysisk aktivitet (att ha varit fysiskt aktiv minst 7 timmar per vecka eller mindre) och nöjd med sin hälsa, nöjd med sig själv och ANTS (alkohol, narkotika, tobak och spel om pengar) med kontroll för föräldrars utbildning (aggregerat). Årskurs 9 och gymnasiets år 2. Multivariat logistisk regressionsanalys.

		Årskurs 9		Årskurs 2 gy.	
		OR	Sig (<0,05)	OR	Sig (<0,05)
Nöjd med sin hälsa	Pojkar	2,16	<0,001	1,27	<0,001
	Flickor	1,77	<0,001	1,83	<0,001
Nöjd med sig själv	Pojkar	1,51	<0,001	1,79	<0,001
	Flickor	1,16	Ej sign.	1,41	0,006
Alkohol					
Druckit senaste 30 dagarna(ref=nej)	Pojkar	1,23	Ej sign.	0,98	Ej sign.
	Flickor	0,77	0,04	1,1	Ej sign.
Intensivkonsumerat senaste 12 månaderna (ref=nej)	Pojkar	1,15	Ej sign.	0,75	Ej sign.
	Flickor	0,63	0,027	1,08	Ej sign.
Rökning					
Vejpat senaste 30 dagarna (ref=nej)	Pojkar	0,85	Ej sign.	0,68	0,002
	Flickor	0,67	Ej sign.	1,02	Ej sign.
Rökt cigaretter senaste 30 dagarna (ref=nej)	Pojkar	0,75	Ej sign.	0,6	<0,001
	Flickor	0,56	0,002	0,58	0,002
Snusning					
Snusat senaste 30 dagarna (ref=nej)	Pojkar	1,1	Ej sign.	0,92	Ej sign.
	Flickor	0,76	0,05	0,99	Ej sign.
Narkotika					
Använt narkotika senaste 30 dagarna (ref=nej)	Pojkar	0,7	Ej sign.	0,29	0,002
	Flickor	0,43	Ej sign.	1,35	Ej sign.
Spel om pengar					
Spelat senaste 30 dagarna (ref=nej)	Pojkar	1,22	Ej sign.	1,17	0,002
	Flickor	2,89	<0,001	1,7	Ej sign.



CAN är ett nationellt kompetenscentrum som tar fram och sprider kunskap om alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar.

Vi följer konsumtions- och skadeutvecklingen genom undersökningar och forskning. Myndigheter och organisationer använder kunskap från CAN som underlag för beslut och insatser. Vi är en del av civilsamhället och i vår styrelse finns representanter för våra medlemsorganisationer. Där finns även olika myndigheter representerade.

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning – www.can.se