



*Besöksadress/Visiting adress:* Institutionen för hälsovetenskap, Hedenbrovägen, Boden

*Postadress/Postal adress:* SE-961 36 Boden, Sweden

*Telefon/Telephone:* +46 921-758 00. *Telefax/Fax:* +46 921-758 50

*Hemsida/Homepage:* <http://www.hv.luth.se>

## **TV/dator vanors inverkan på sömn och livsstil hos barn** - en fördjupningsstudie av John Blund rapporten

Rebecca Roshed Öman

Kvalificerad yrkesutbildning

Hälsovägledning, 80p

Höstterminen 2004

Handledare: Anneli Mattson, driftchef

## **Abstrakt**

Syftet med denna undersökning är att kartlägga och jämföra sömn- och livsstilsvanor hos elever med hög TV- och dator konsumtion. Denna studie är en fördjupningsstudie av *John Blund – en enkätundersökning om barns sömnvanor* (Jonsson & Roshed Öman, 2004) och ur de befintliga enkätsvaren har ovannämnda grupp utsorterats och granskats. Resultatet visar tydligt att barn med en hög TV- och dator konsumtion har sämre sömn- och livsstilsvanor.

# Innehållsförteckning

Abstrakt

Innehållsförteckning

Bakgrund ..... 1

Val av ämne..... 1

Teori ..... 2

    Sömn..... 2

    Sömnråd för barn ..... 3

    TV vanor hos barn och dess konsekvenser..... 3

    Inaktivitet..... 4

Syfte ..... 5

Metod ..... 6

    Försökspersoner ..... 6

    Procedur ..... 6

    Bortfall ..... 6

Resultat..... 7

    Resultat av granskning.....7

Diskussion ..... 13

    Metod- och tillförlitlighetsgranskning ..... 13

    Validitet..... 13

    Utvärdering av teoridel..... 13

    Resultatdiskussion..... 13

    Fortsatt forskning ..... 15

Referenser..... 16

Bilagor

    Bilaga 1: Resultattabell

    Bilaga 2: Resultatdiagram

## Bakgrund

### Val av ämne

Dagens allmänna hälsotillstånd hos människan är dåligt. Detta gäller även barnen. Hälsotillståndet bestäms i hög grad av levnadsvanorna vilka grundläggs tidigt i uppväxt åren (Runnqvist 2001). Under våren 2004 genomförde författaren en enkätundersökning för att belysa sömn- och livsstilsvanor hos barn i Luleå kommun. Denna fördjupningsstudie är en vidare granskning av *John Blund – en enkätundersökning om barns sömnvanor* (Jonsson & Roshed Öman, 2004).

Projektet *John Blund – en enkätundersökning om barns sömnvanor* (Jonsson & Roshed Öman, 2004) genomfördes på uppdrag av TCO Norrbotten. Studien var en del i utbildningen till hälsoväglare och genomfördes under en åtta veckors praktikperiod. Syftet med studien var att kartlägga och studera sömnvanor och livsstil hos barn i årskurs sex i Luleå kommun. Enkäten tog även upp frågor som kost, fysisk aktivitet, TV- och datorvanor samt allmänt hälsotillstånd. Antalet deltagande elever i enkätundersökningen var sammanlagt 365 barn uppdelat på nio olika grundskolor inom kommunen.

Utifrån *John Blund – en enkätundersökning om barns sömnvanor* går att utläsa följande resultat

- 50 procent av samtliga elever vaknar någon gång under natten. Ca tio procent av eleverna vaknar av SMS. 21 procent av tjejerna vaknar på grund av mardröm
- Tio procent anser sig sova dåligt
- TV/dator hindrar 50 procent av eleverna att lägga sig i tid på kvällen
- ”Sen träning” hindrar 17 procent av killarna och tio procent av tjejerna att lägga sig i tid på kvällen
- 17 procent av tjejerna och 15 procent av killarna äter *inte* frukost varje morgon
- 27 procent av killarna och 21 procent av tjejerna sitter fem timmar eller mer framför TV/dator per dag
- 25 procent av killarna och 18 procent av tjejerna utövar idrott eller sport fem gånger eller mer i veckan

Resultaten från enkätundersökningen väckte intresse att fördjupa sig i vissa av frågorna. TV och dator anges som ett tydligt hinder till elevernas sömngående. Ett stort antal elever, 27 procent av killarna och 21 procent av tjejerna, har angivit att de tillbringar fem timmar eller mer framför TV och dator per dag. Inriktningen för denna rapport är studera den gruppen elever som angivit att de tillbringar fem timmar eller mer framför TV och/eller dator.

## Teori

För en djupare förståelse kring problematiken kring sömnbrist, inaktivitet och hög TV- och dator konsumtion presenteras i detta kapitel ett introducerande teoriavsnitt om respektive ämnesområde.

### Sömn

Sömnbrist och sömnstörningar är idag ett folkhälsoproblem i Sverige, men trots detta är problemen med det dagliga underskottet på vila någonting som sällan tas upp till debatt. Det finns en mängd psykologiska och fysiologiska bevis på hur viktig sömnen är för hälsan, och undersökningar visar hur marginell sömnbrist påverkar individen negativt och framkallar nedstämdhet. Kronisk sömnbrist försämrar kroppens tillväxt, immunförsvaret samt koncentrationsförmågan, vilka är speciellt viktigt för växande individer. Tillfällig sömnbrist är inte hälsovådligt då kroppen har förmågan att återhämta förlorad sömn, dock finns det stora individuella skillnader (Leander, 1997).

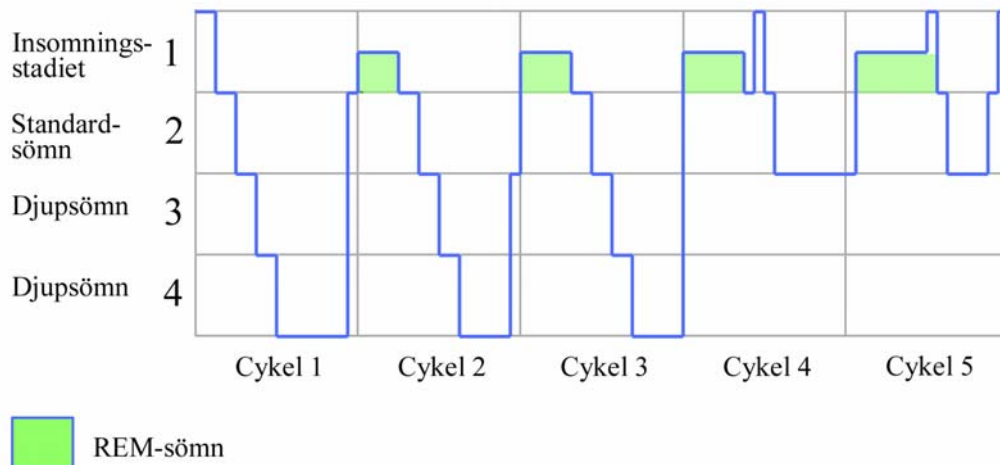
Under sömnen infaller en återställande- och tillväxtfrämjande process. Det finns bevis för hur viktig sömnen är för barns tillväxt och normala utveckling. Studier visar hur barn med orolig hemmiljö, med exempelvis inslag av misshandel, påverkar barns tillväxt och normala utveckling. Studierna visar hur oro, samt flertalet uppvaknande under natten påverkar barnens sömnkvalité, vilket gör att barnen aldrig når djupsömnen. Djupsömnen är en viktig period av sömnen då tillväxthormonerna frisläpps under denna fas. Studier visar även att när barnen flyttas till en ”trygg” miljö förbättras deras tillväxt och utveckling. Forskning visar även att sömnen bidrar till att bekämpa infektionssjukdomar och ger snabbare tillfriskningstid, därav det naturliga ökade behovet av sömn under en sjukdomsperiod. En god nattsömn verkar även förebyggande mot infektioner (Lavery, 1997).

Regelbundna sovvanor är viktigt för både vuxna och barn. Människor och djur har en inbyggd klocka som styr våra fysiologiska processer. Alla processer i naturen följer ett visst mönster och alla levande organismer har en medfödd förmåga att följa det naturliga rytterna. Denna klocka som styr alla mänskliga rytmer, från matspjälkningen till kroppstemperaturen kallas *cirkadianska rytmen*. Det cirkadianska systemet gör att människor trots ljuset somnar och vaknar regelbundet efter ett visst mönster (Dement, 1978).

Sömnen hos en människa är uppdelad i olika sömncykler (se tabell sömncykler sid 3). Varje cykel varar i genomsnitt 90 minuter. Forskningen har funnit två typer av sömn som alternerar under natten efter ett visst mönster. NREM-sömn är den lugna sömnen då andning och hjärnverksamhet är långsam och regelbunden. NREM-sömnen utgör cirka 70 procent av vuxna människors sovtid. NREM-sömnen är uppdelad i olika stadier, insomningsstadiet, standardsömnen och djupsömnen. Det är djupsömnen som har störst betydelse för välbefinnandet. Kroppen producerar då stora mängder hormon vilka hjälper kroppen motverka stress och sjukdomar, cellerna lagrar bränsle och immunförsvaret ökar sin verksamhet. Dock är det djupsömnen som är mest känslig för störningar såsom buller, oro och stress. REM-sömnen kallas den aktiva sömnen, då ökar blodtillströmningen till hjärnan vilken gör det möjligt för den att växa hos barn och återhämta sig hos vuxna. Andningen blir oregelbunden, hjärtverksamheten ökar och blodtrycket och kroppstemperaturen stiger. REM-sömnen liknar ett epileptiskt anfall med en elektrisk urladdning i hjärnan. Forskarna är oeniga huruvida NREM- eller REM-sömnen är viktigast för hälsan. NREM-sömnen är viktig för

kroppens funktioner medan REM-sömnen är viktig för den mentala och psykiska hälsan (Leander, 1997).

Tabell Sömncykler



Källa: John Blund – en enkätundersökning om barns sömnvanor (Jonsson & Roshed Öman, 2004).

## Sömnråd för barn

Regelbundna sovtider är viktigt för barn och ungdomar. Kvällsrutinerna skall enligt rekommendationer alltid vara desamma och barnen skall ha sin sänggång och uppstigning vid samma tid varje dag. Under helger kan barnet tillåtas sova cirka en timme längre, dock ej mer för att inte påverka det cirkadianska systemet. Barnet bör ha en 30 minuter lång nedvarningsrutin innan sänggåendet. Ett barn vid den aktuella åldern för studien, cirka tolv år, skall sova ungefär nio till nio och en halv timme per natt. Diskussioner förekommer angående behovet av att utöka rekommendationerna då dagens samhälle blivit mer intensivt i form av ständigt nya intryck och människan behöver därför en längre återhämtningstid (O. Schenström<sup>1</sup>, personlig kommunikation, 16 mars, 2004).

Vid sömnproblem rekommenderas att barnet skall undvika starka intryck, exempelvis TV/dator och träning, för nära inpå sänggåendet. Sovrumsmiljön skall vara lugn och trivsamt med skön säng och kudde. Varm dusch eller bad rekommenderas samt varm dryck. Barnet skall även vara fysiskt aktivt under dagen, dock ej närmare än en till två timmar innan sänggåendet (O. Schenström, personlig kommunikation, 16 mars, 2004).

## TV vanor hos barn och dess konsekvenser

Om inte annat anges är detta avsnitt hämtat ur Statens Folkhälsoinstitutets rapport (2004) *TV-konsumtion och barns hälsa och anpassning*.

Enligt Folkhälsoinstitutet (2004) tillbringar svenska barn sammanlagt 10 000 timmar framför TV under sin uppväxt, vilket är lika lång tid som barnen tillbringar i skolan. Därav vikten att klargöra vilka effekter det har på barnets hälsa och livsstil. Folkhälsoinstitutet har granskat 39 publikationer och sammanställt dessa för att få en grundlig sammanfattning om effekterna på

<sup>1</sup> Distriktsläkare Mjölkkuddens vårdcentral

barns hälsa av TV-tittande. Analyserna visar bland annat ett samband mellan hög TV-konsumtion och övervikt och inaktivitet.

TV-vanor har studerats sedan införseln av TV-n för 50 år sedan. Folkhälsoinstitutet menar att TV-n redan på 1950-talet medförde lättnader i barnpassningen för mödrarna. Redan 1951 kunde man se påverkan av det passiva tittandet, TV-n konkurrerade med andra aktiviteter hos barnen, exempelvis läsning, radiolyssnande och lek. Det finns klara samband mellan barns TV-vanor och vårdnadshavarens utbildningsnivå. Barn med välutbildade vårdtagare ser mindre TV än de lågutbildade. Valet av TV-program beror även det på utbildningsnivån hos vårdtagaren. Barn med högutbildade vårdtagare ser mindre på rena underhållnings- och vuxenprogram. Folkhälsoinstitutet tar upp två konsekvensteorier som utgår från mängden TV-tittande. Den första teorin menar att TV-tittandet tar tid från andra aktiviteter såsom läsning, lek och skolarbete, vilket leder till ”dåliga vanor” och passiv och antiintellektuell sysselsättning. Den andra teorin menar att TV-tittande leder till mental lättja, eftersom TV är en underhållande lätt aktivitet, vilket kan göra att barn finner andra aktiviteter såsom skolarbete eller fysiska aktiviteter alltför ansträngande. Detta kan bidra till uppmärksamhetsproblem och mindre intresse för skriftligt material vilket förmedlas genom lyssnande, vilka har stor betydelse för fantasin och språkutvecklingen.

Folkhälsoinstitutet kunde även påvisa samband mellan hög TV-konsumtion, fem timmar eller mer per dag, och övervikt. Detta samband var mer frekvent hos flickor än pojkar. Dock tycks det som att överviktiga barn väljer TV, då detta är en aktivitet som kräver lite ansträngning. Detta mönster ger sannolikt en ond cirkel, där stillasittandet bidrar till en viktökning vilket gör barnet mer benägen att undvika fysisk aktivitet. Många barn äter ”mellanmål” och olika ”snacks” framför TV-n vilket förhöjer upplevelsen av TV-tittande som aktivitet.

## **Inaktivitet**

Grunden för en god hälsa läggs tidigt under uppväxten. Barns motionsvanor och livsstil läggs redan i tidiga år. 25 procent av de barn som var fysiskt aktiva i 14-19 års ålder är det fortfarande som vuxna, medan endast två procent av de fysiskt inaktiva är aktiva som vuxna. Undersökningar visar att barn till aktiva föräldrar är mer fysiskt aktiva än barn till inaktiva föräldrar (Runnqvist 2001).

Enligt Runnqvist (2001) tycks inte överviktiga barn konsumera mer mat än normalviktiga, dock skiljer aktivitetsgraden då obesa barn har en mycket lägre aktivitetsnivå. Alla överviktiga barn blir inte obesa i vuxen ålder, men av de sjuåringar som är överviktiga fortsätter 40 procent att vara det i vuxen ålder. Av överviktiga 14-17-åringar fortsätter 75 procent som överviktiga vuxna. De överviktiga som är fysiskt inaktiva ligger i riskzonen för att drabbas av många sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, slaganfall, diabetes, belastningssjukdomar i rörelseapparaten och cancer. Dessa sjukdomar är något som grundläggs under uppväxtåren.

Runnqvist (2001) menar även att aktivitet och rörelse inte enbart är positivt ur ett medicinskt perspektiv, utan att det även leder till en fysiologisk utveckling. Rörelse lär barnet behärska sin kropp och tyda dess- och andras signaler, vilket är viktigt i det sociala samspelet. Genom rörelse skapar barnet att skapa en kroppsuppfattning vilket är ett led i personlig- och identitetsutvecklingen.

## Syfte

Syftet med denna fördjupningsstudie är att studera och kartlägga sömnvanor och livsstil för barn som tillbringar fem timmar eller mer framför TV/dator. Samt jämföra gruppen med övriga barns enkätresultat vilka framgår i studien *John Blund – en enkätundersökning om barns sömnvanor* av Jonsson & Roshed Öman (2004).



## **Metod**

### **Försökspersoner**

*John Blund – en enkätundersökning om barns sömnvanor* (Jonsson & Roshed Öman, 2004) omfattar 365 anonyma enkätsvar av elever i årskurs sex i nio olika grundskolor i Luleå kommun. För representativt urval valdes skolor utifrån storlek och lokalisering. Utifrån detta färdiga material gjordes en utsortering av sammanlagt 89 elever, 57 killar och 32 tjejer, där enkätsvaret på fråga elva, ”Ungefär hur många timmar per dag sitter du vid TV/dator”?, var fem timmar eller mer.

### **Procedur**

Fördjupningsstudien inleddes med en litteraturgranskning av relevanta källor, med tonvikten på TV- och datorvanor, samt utsorteringen av enkätmaterial tillhörande John Blund rapporten. Utsorteringen gjordes med avseende på fråga elva, ”Ungefär hur många timmar per dag sitter du vid TV/dator?”. De 89 elever, 57 killar och 32 tjejer, vars enkätsvar angav fem timmar eller mer valdes ut för en fördjupande granskning. Granskningen registrerades i tabell- och diagramform (bilaga 1 och 2). För möjlighet till jämförelse mellan de olika grupperna gjordes en sammanställning av de övriga 276 enkätsvaren vilka även de registrerades i tabell- och diagramform (bilaga 1 och 2).

### **Bortfall**

Enkätsvaren tillhör enligt tidigare angivet befintligt material och därav inga bortfall.

## Resultat

Under detta kapitel finns i diagramform presenterat de resultat som visar de tydligaste skillnaderna mellan grupperna. Fullständiga resultat från samtliga frågor finns att ta del av i tabellform i bilaga 1 och i diagramform i bilaga 2.

Resultattabellen (bilaga 1) visar antal elever samt antal elever i procentform. Fördjupningsgruppens resultat presenteras i antal elever som "Killar" och "Tjejer" och i procentform som "Killar %" och "Tjejer %". Den övriga gruppens resultat presenteras i antal elever som "Övriga killar" och "Övriga tjejer" och i procentform som "Övriga killar %" och "Övriga tjejer %". Procentvärdet är det sammanlagda resultatet för varje kategori dividerat med totala resultatet som finns presenterat under/efter varje tabell.

### Resultat av granskning

Diagram 1a. "Vilken tid går du oftast och lägger dig på vardagar?"

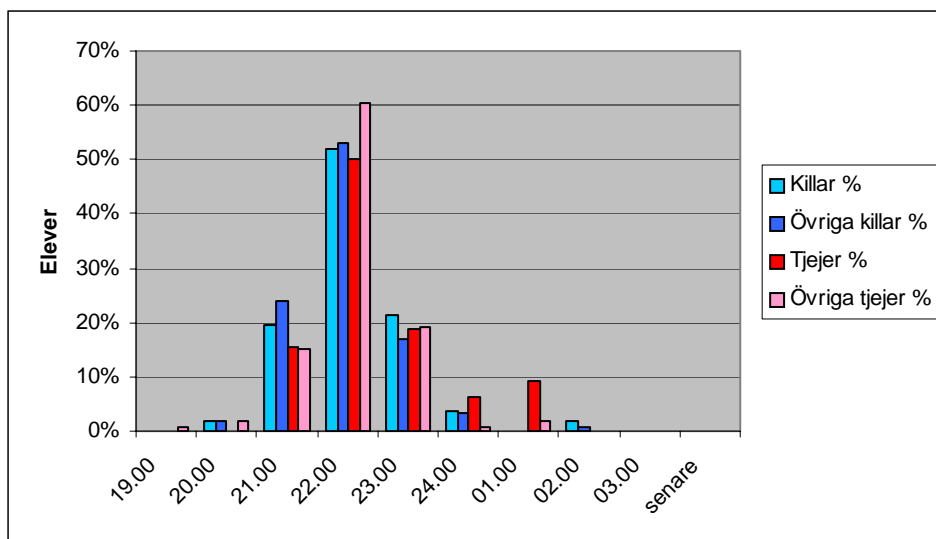


Diagram 1a visar att fördjupningsstudiegruppen har ett senare sänggående under vardagar jämfört med övriga gruppen. Tydligast är skillnaden bland tjejerna där 34 procent, mot övriga tjejer 22 procent, går och lägger sig efter klockan 23.00. Skillnaden mellan de olika grupperna av killar är något mindre.

Diagram 1b. "Vilken tid går du oftast och lägger dig på helger?"

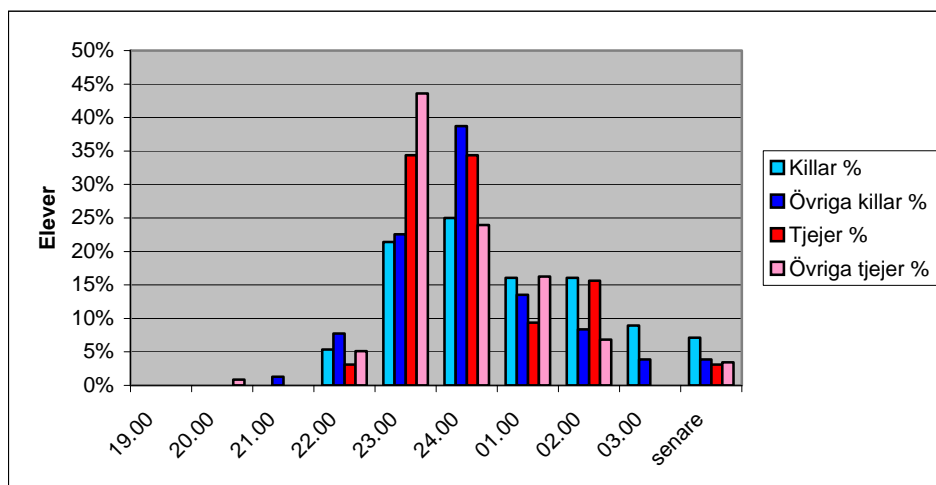


Diagram 1b visar tid för sänggående under helger. Spridningen mellan de olika elevgrupperna är stor och tydligast bland killarna. 32 procent av killarna, mot 16 av övriga killar, går och lägger sig efter klockan 02.00.

Diagram 2. "Hur lång tid tar det ungefär för dig att somna?"

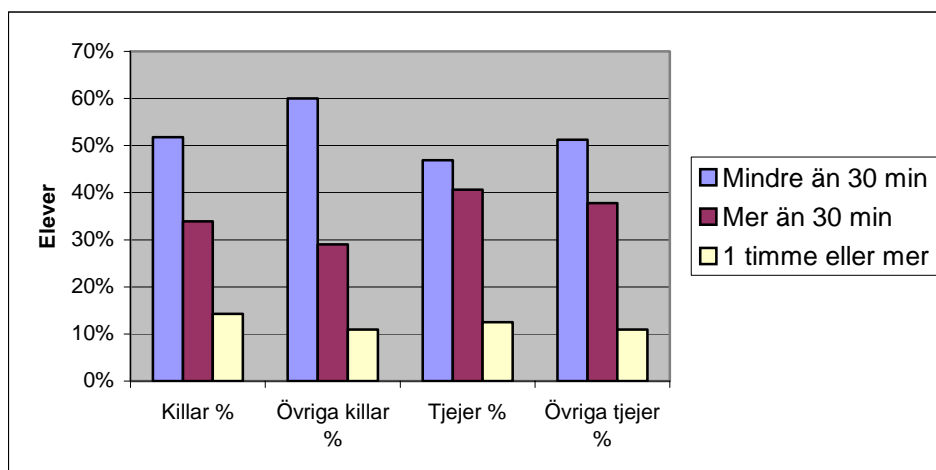


Diagram 2 visar att insomningstiden är lägre för killar med hög TV/dator konsumtion och 48 procent, mot övriga killar 40 procent, har angivit en längre insomningstid än 30 minuter. Skillnaden mellan tjejerna är marginell.

Diagram 3a, "Vaknar du någon gång under natten"? visar endast en marginell skillnad och finns därför endast presenterat i bilaga 2.

Diagram 3b. "Om Ja, varför?"

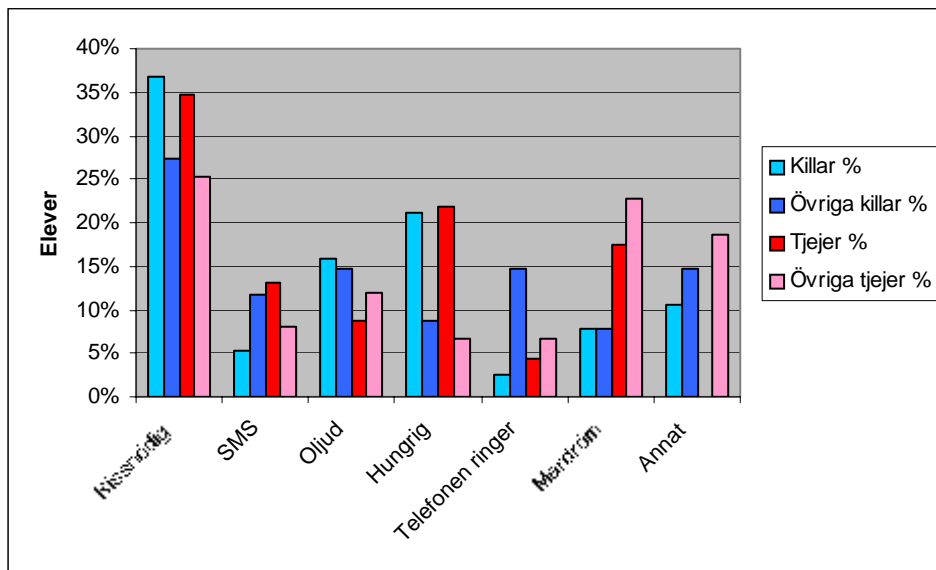


Diagram 3b visar varierande orsaker till uppvaknande under natten, dock går att utläsa en klar skillnad mellan de studerade grupperna där alternativet "kissnödig" och "hungrig" har fått ett betydligt större antal träffar hos både killarna och tjejerna.

Diagram 4a. "Vilken tid stiger upp på vardagar?"

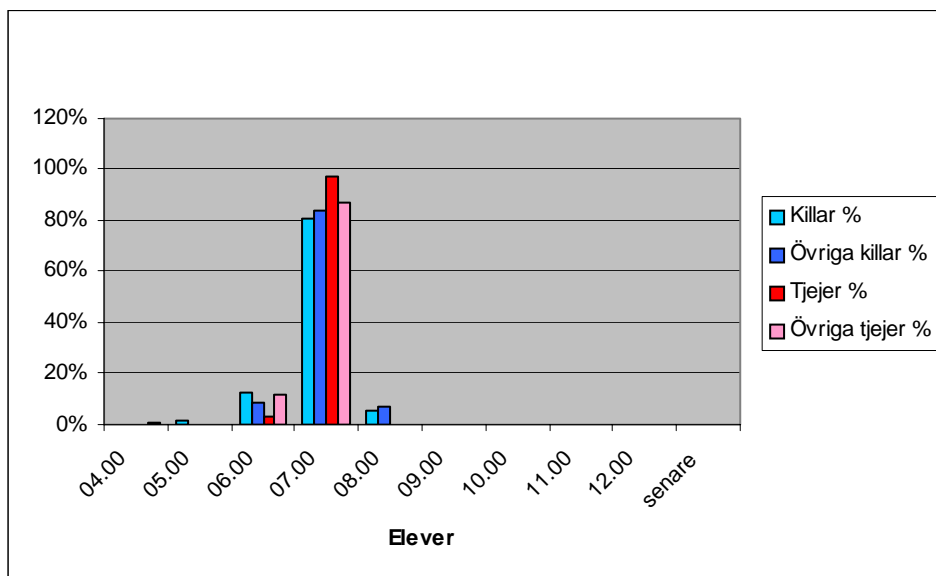


Diagram 4a visar resultat för uppstigningstid på vardagar. Resultatet visar att killar med högre TV/dator konsumtion har en tidigare uppvakningstid där 14 procent av killarna, mot övriga killar på nio procent, stiger upp klockan 06.00 eller tidigare. Resultatet för tjejerna visar det omvända att tjejer med hög TV/dator konsumtion har en senare uppvakningstid än övriga tjejer.

Diagram 4b. "Vilken tid stiger du upp på morgonen på helger?"

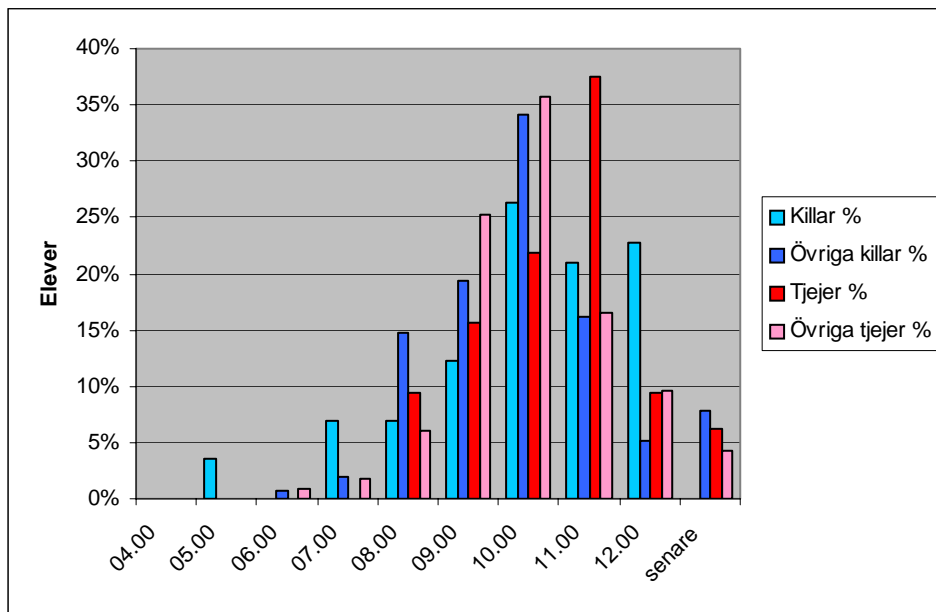


Diagram 4b visar resultat för uppstigningstid under helger. Resultatet ger en tydlig skillnad där 44 procent av killarna, mot 29 procent av övriga killar, har en uppstigningstid klockan 11.00 eller senare. Denna skillnad finns även hos tjejerna där 53 procent av tjejer med hög TV/dator konsumtion, mot övriga tjejer på 31 procent, har en uppstigningstid klockan 11.00 eller senare.

Diagram 5, "Ungefär hur många timmar sover du per natt"? visar endast en marginell skillnad och presenteras endast i bilaga 2.

Diagram 6, "Känner du dig utvilad på morgonen"? visar endast en marginell skillnad och presenteras endast i bilaga 2.

Diagram 7. "Tycker du att du sover bra?"

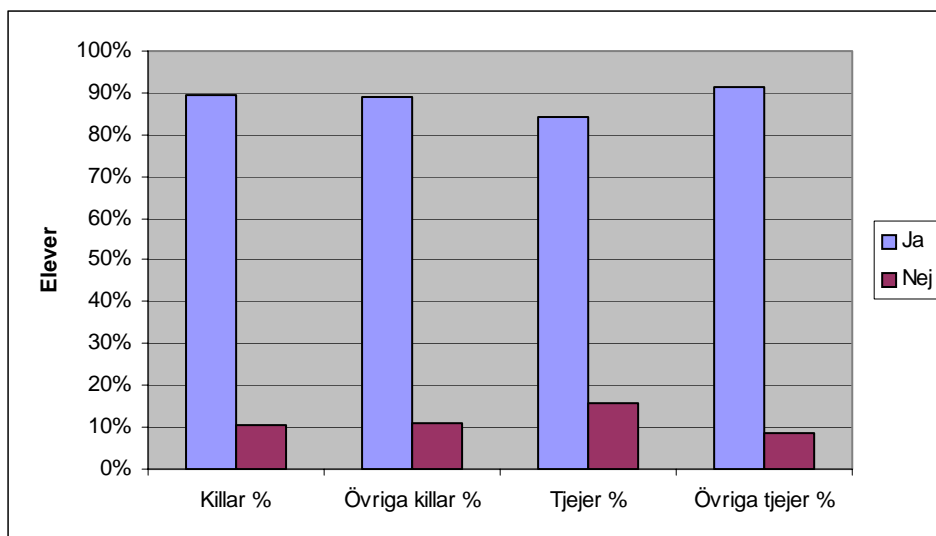


Diagram 7 visar resultatet för upplevd sömnkvalité och det finns en skillnad i svarsfrekvensen i antalet träffar på alternativet "Nej" bland tjejerna. Dock visar resultatet ingen skillnad bland killarna.

Diagram 8. "Om du lägger dig senare än vanligt, vad beror det på?"

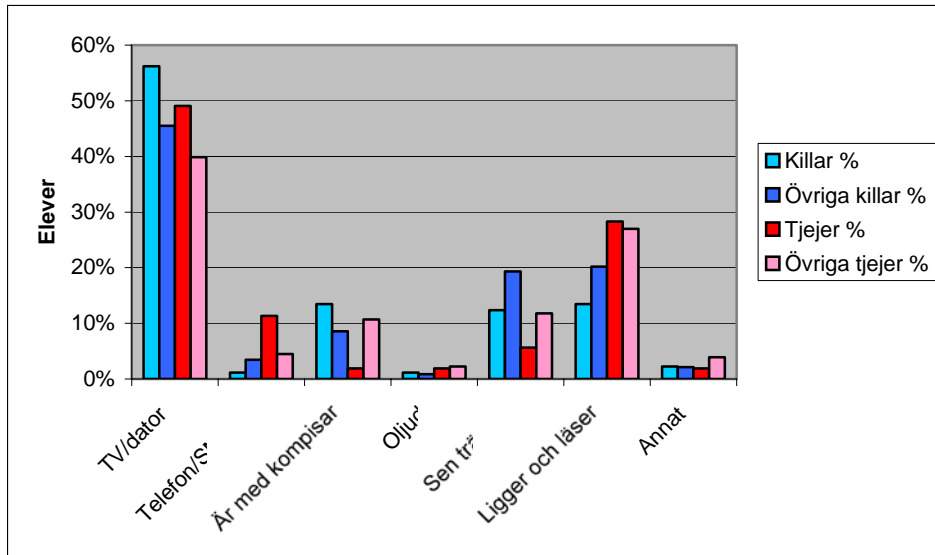


Diagram 8 anger orsak till ett senare sänggående. Fördjupningsstudien granskar den elevgrupp med hög TV/dator konsumtion och det finns en tydlig skillnad på alternativet TV/dator. Skillnad finns även i resultatet för alternativet "Telefon/SMS:ar" där elva procent av tjejerna, mot övriga gruppen tjejer på fyra procent, har angivit det alternativet för ett försenat sänggående. Resultatet för alternativet "Är med kompisar" visar också en klar skillnad för de olika tjejgrupperna. Alternativet "Läser" har en lägre svarsfrekvens hos killarna som sitter fem timmar eller mer framför TV/dator. Resterande alternativ visar endast en marginell skillnad.

Diagram 9. "Äter du frukost varje morgon?"

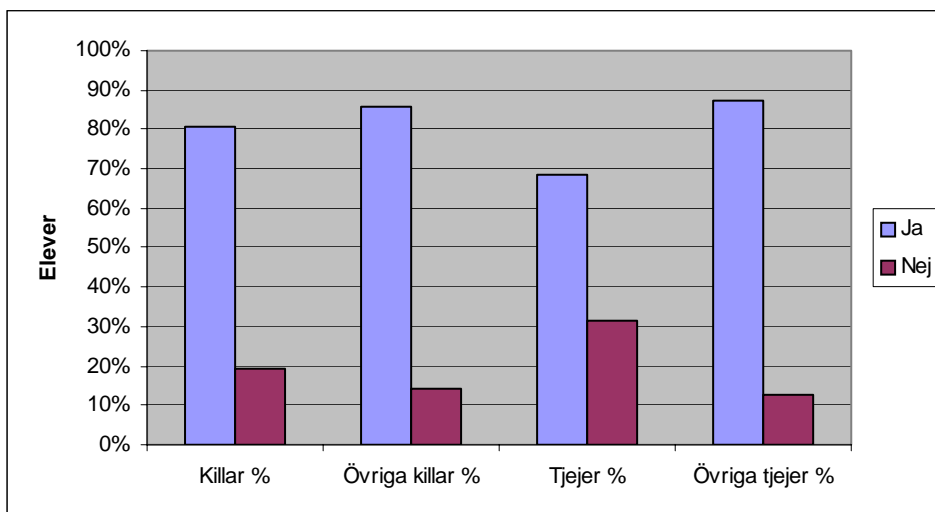


Diagram 9 visar att elever med hög TV/dator konsumtion har fler antalet träffar på alternativet ”Nej”.

Diagram 10. ”Hur många gånger per vecka utövar du någon form av idrott eller sport?”

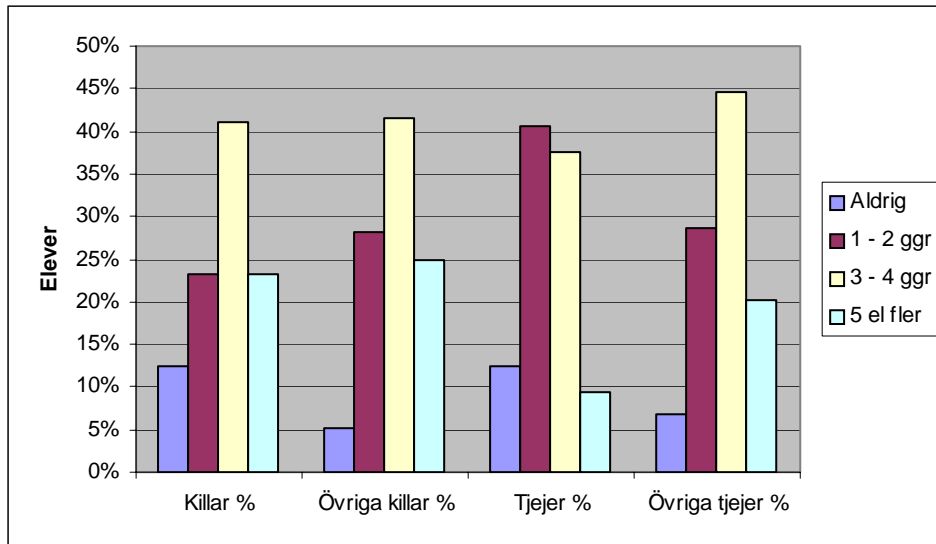


Diagram 10 visar ett större antal träffar på alternativet ”aldrig” för både killar och tjejer med hög TV/dator konsumtion.

Diagram 11 presenteras endast i bilaga 2 då denna fråga ligger som grund till utsorteringen av elevgrupperna.

Diagram 12 och 13 presenteras endast i bilaga 2 då skillnaden mellan grupperna är marginell.

## Diskussion

### Metod- och tillförlitlighetsdiskussion

Eventuella brister i tillförlitligheten i fördjupningsstudien kan vara av skiftande natur. För att underlätta för de deltagande eleverna i studien begränsades enkätfrågorna i den befintliga enkätstudien *John Blund*. Fråga elva, ”Ungefär hur många timmar per dag sitter du vid TV/dator”?, är inte uppdelad i antal timmar vid TV och antal timmar vid dator vilket hade givit ett mer differentierat resultat. Den mänskliga faktorn kan vara en felkälla i utsortering och registrering av de befintliga enkätsvaren.

### Validitet

Metodiken för fördjupningsstudien gav ett bra resultat och en trovärdig och representativ bild av sömnvanor och livsstil hos fördjupningsstudiegruppen. Metodiken gav även ett representativt resultat vid jämförelsen av de olika elevgrupperna.

För att åskådliggöra resultatet presenteras det både i tabell- och diagramform (bilaga 1 och 2). Fördjupningsstudiens syfte är uppnått då fördjupningsstudiegruppens sömnvanor och livsstil kartlagdes samt jämfördes med den övriga gruppens resultat.

### Utvärdering av teoridel

John Blund rapporten skapade frågor som inspirerade till en fördjupningsstudie i frågan hur sömn och livsstil ser ut för elever som tillbringar fem timmar eller mer framför TV/dator. Intresse fanns även att göra en jämförelse mellan den nyss nämnda gruppen och de övriga eleverna i enkätstudien. Enligt ovanstående utformades ett syfte som passade väl i frågeställningen. Utifrån syftet granskades tidigare skrivet material om TV- och datorvanor och dess konsekvenser. Då John Blund rapporten inte skiljer på TV- och datortid har författaren slagit ihop dessa till ett gemensamt medium. Tyvärr fanns inget lämpligt material producerat kring datorvanor utan författaren har studerat Svenska Folkhälsoinstitutets (2004) rapport *TV-konsumtion och barns hälsa och anpassning*.

Genom granskningen av tidigare producerat material arbetades ett teoriavsnitt fram som tar upp grundläggande fakta om sömn, TV- och datorvanor och inaktivitet. Anledningen till att författaren beskrivit de valda områdena i teoriavsnitten är att kunskaper inom dessa områden är avgörande för en större förståelse av resultatet.

### Resultatdiskussion

Folkhälsoinstitutet (2004) rapport *TV-konsumtion och barns hälsa och anpassning* visar tydligt att TV-konsumtion har en påverkan på barns hälsa. Resultaten för denna fördjupningsstudie gjord på elever i årskurs sex i Luleå kommun ger tydliga indikationer att en hög konsumtion av TV och dator påverkar sömn- och livsstilsvanor i negativ riktning.

Övervägande del av fördjupningsstudiegruppen har angivit ett betydligt senare sänggående än den övriga gruppen och det är genomgående för både killarna och tjejerna. Gruppen har angivit TV/dator som den största orsaken till ett försenat sänggående, vilken visar att Folkhälsoinstitutet (2004) antagande att TV-n tar tid från övriga aktiviteter stämmer. Den



största skillnaden finns under helgen, där sänggående klockan 02.00 eller senare ej är ovanligt. Tjejernas sänggående är senare än killarna under vardagarna och omvänt på helgerna. Vad gäller uppstigningen på vardagar finns en marginell skillnad bland killarna. Den aktuella gruppen har en något tidigare uppstigning än övriga. Författarens egna spekulationer och hörsägen är att denna grupp tidigarelägger uppstigning för möjlighet till datorspel innan skolstart. Runnqvist (2001) poängterar vikten av att tidigt grundlägga livsstilsvanor och författarens personliga spekulationer är att denna elevgrupps livsstil kan få negativa konsekvenser. Båda grupperna har ett betydligt senare uppstigande under helgerna, vilket kan vara en kompensation för sömnbrist under vardagarna (O. Schenström personlig kommunikation, 16 mars, 2004). Regelbundenhet är viktigt för alla levande organismer för att ej påverka de viktig fysiologiska processer som är kopplade till det cirkadianska systemet (Dement, 1978).

Den längre insomningstiden hos gruppen med högre TV- och datorkonsumtion kan tyda på en överaktivitet i hjärnan orsakad av starka intryck nära in på sänggåendet (personlig kommunikation, O. Schenström, 16 mars, 2004). Barn behöver enligt Schenström en nedvarvningstid på cirka 30 minuter innan sänggåendet.

Antalet sovtimmar per natt är svårt att tolka. Då inte frågan är uppdelad i vardag och helg ges en osäker bild över situationen. Författaren spekulerar huruvida barnen angivit det förväntade svaret samt ett medelvärde av veckan. Vid dataregistrering gick även att utröna att antalet timmar ej sammanstämde med sänggående och uppstigning hos flertalet elever. Dock visar tabellresultatet på en kortare nattsömn för killar än tjejer. Trots detta har tjejerna i fördjupningsgruppen angivit att de sover sämre än de övriga tjejerna, vilket enligt Schenström kan bero på en ökad frekvens av uppvaknande under natten hos tjejerna i båda grupperna.

Fördjupningsstudiegruppen visar ingen större benägenhet än den övriga elevgruppen till uppvaknande under natten, dock är orsaken till uppvaknandet av annan karaktär. Intressant är att orsaken är sammanfallande för både tjejerna och killarna. Alternativen ”kissnödig” och ”hungrig” har angivits som en betydligt vanligare orsak för gruppen med hög TV/datorkonsumtion. Orsaken till barnens behov att kissa kan förklaras av Folkhälsoinstitutet (2004) påstående om det ökade intaget av mellanmål och snacks framför TV-n. Dock saknas förklaring till barnens hungerskänslor. Frågan huruvida eleverna äter frukost varje morgon ger en tydlig bild av sämre frukostvanor för eleverna med hög TV- och datorkonsumtion. Detta kombinerat med hungerskänslorna under natten ger ett intressant uppslag till fortsatta studier inom hur TV- och datorvanor påverkar matvanor.

Folkhälsoinstitutet (2004) poängterar hur hög TV-konsumtion påverkar barnet mot intellektuell lättja och inaktivitet. TV och dator påverkar barnet mot dåliga vanor och detta blir ett mönster som genomsyrar barnets val av aktiviteter. Resultattabellen till fråga åtta (bilaga 1), ”Om du lägger dig senare än du borde, vad beror det på?”, visar indikationer på hur barn med hög TV- och datorkonsumtion låter aktiva aktiviteter såsom läsning, lek och fysisk aktivitet stå åt sidan för det passiva TV- och datatittande. Tydligaste motivet är att den utvalda tjejgruppen som har hög frekvens av det passiva alternativet ”pratar i telefon/SMS:ar” som orsak till försenat sänggående. Denna grupp har även en betydligt lägre frekvens av det aktiva alternativet ”är med kompisar”. Resultattabellen visar på att det aktiva alternativet ”läser” har en lägre frekvens hos killar i fördjupningsstudiegruppen. Den mer frekventa inaktiviteten får mer belägg i frågan om antal idrott och sport tillfällen per vecka, där den fördjupningsstudiegruppen har en högre frekvens av alternativet ”aldrig”.

## **Fortsatt forskning**

En naturlig fortsättning på denna fördjupningsstudie är att även granska övriga enkätfrågor av *John Blund – en enkätundersökning om barns sömnvanor*. Ett annat förslag är att granska hur TV- och dator konsumtion påverkar barnens matvanor.

Det finns litteratur som belyser TV-konsumtionen relaterat till livsstil och hälsa, dock finns det lite information kring dator konsumtion och livsstil och hälsa. Det vore intressant att få sambandet mellan dessa belyst i större omfattning.

## Referenser

- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-00417-6
- Dahmström, K. (1991). *Från datainsamling till rapport*. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-34231-1
- Dement, W. (1978). *Sömlös? Om sömn och sömnforskning*. Stockholm: Ronzo Boktryckeri AB. ISBN: 91-29-49911-9
- Ekblom, B & Nilsson, J. (2001). *Aktivt liv*. Farsta: SISU Idrottsböcker. ISBN: 91-88940-81-0
- Jonsson, C & Roshed Öman, R. (2004). *John Blund – en enkätundersökning om barns sömnvanor*. (TCO Norrbotten, Timmermansgatan 22, 972 31 Luleå)
- Lavery, S. (1997). *Sömnen – en helande kraft*. Stockholm: W&W. ISBN: 91-46-17164-9
- Leander, G. (1997). *Tröstmot för sömlösa*. Stockholm: Valentin Förlag AB. ISBN: 91-88796-60-4
- Magne Holme, I & Krohn Solvang, B. (1991). *Forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-31741-7
- Runnqvist, A. (2001). *Barn och fysisk aktivitet – i skolan och på fritiden*. [www dokument]. URL <http://www.ep.liu.se/exjobb/iuv/2001/163/exjobb.pdf>
- Statens Folkhälsoinstitut. (2004). *TV-konsumtion och barns hälsa och anpassning*. Sandviken: Sandvikens tryckeri. ISBN: 91-7257-282-5

## Fördjupningsstudie av John Blund projektet, 2004

Av: Rebecca Roshed Öman

### Fördjupningsstudiegrupp, antal elever

<b>Tjejer</b>			32
<b>Killar</b>			57
<b>Summa</b>			89

### Övriga gruppen, antal elever

<b>Tjejer</b>			119
<b>Killar</b>			157
<b>Summa</b>			276

## Fråga 1

### Vilken tid går du oftast och lägger dig?

1a

Vardag	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Tjejer	Övriga killar	Övriga tjejer
19.00				1%				1
20.00	2%	2%		2%	1		3	2
21.00	20%	24%	16%	15%	11	5	38	18
22.00	52%	53%	50%	61%	29	16	84	72
23.00	21%	17%	19%	19%	12	6	27	23
24.00	4%	3%	6%	1%	2	2	5	1
01.00			9%	2%		3		2
02.00	2%	1%			1		1	
03.00								

senare									
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

totalt:  
56      totalt: 32      totalt: 158      totalt: 119

### 1b

Helger	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Övriga killar	Tjejer	Övriga tjejer
19.00								
20.00				1%				1
21.00		1%				2		
22.00	5%	8%	3%	5%	3	12	1	6
23.00	21%	23%	34%	44%	12	35	11	51
24.00	25%	39%	34%	24%	14	60	11	28
01.00	16%	14%	9%	16%	9	21	3	19
02.00	16%	8%	16%	7%	9	13	5	8
03.00	9%	4%			5	6		
senare	7%	4%	3%	3%	4	6	1	4

totalt:  
56      totalt: 155      totalt: 32      totalt: 117

## Fråga 2

Hur lång tid tar det ungefär för dig att somna?

	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Övriga killar	Tjejer	Övriga tjejer
Mindre än 30 min	52%	60%	47%	51%	29	93	15	61
Mer än 30 min	34%	29%	41%	38%	19	45	13	45
1 timme eller mer	14%	11%	13%	11%	8	17	4	13

totalt:  
56      totalt: 155      totalt: 32      totalt: 119

## Fråga 3

Vaknar du någon gång under natten, om JA, varför?

### 3a

	Ja	Nej	Ja	Nej	
Killar %	44%	56%	25	32	totalt: 57
Övriga killar %	47%	53%	74	83	totalt: 157
Tjejer %	56%	44%	18	14	totalt: 32
Övriga tjejer %	55%	45%	65	54	totalt: 119

### 3b

	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Övriga killar	Tjejer	Övriga tjejer
Kissnödig	37%	27%	35%	25%	14	28	8	19
SMS	5%	12%	13%	8%	2	12	3	6
Oljud	16%	15%	9%	12%	6	15	2	9

Hungrig	21%	9%	22%	7%	8	9	5	5
Telefonen ringer	3%	15%	4%	7%	1	15	1	5
Mardröm	8%	8%	17%	23%	3	8	4	17
Annat	11%	15%		19%	4	15		14

totalt:  
38      totalt: 102      totalt: 23      totalt: 75

## Fråga 4

### Vilken tid stiger du upp på morgonen?

4a

Vardag	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Övriga killar	Tjejer	Övriga tjejer
04.00				1%				1
05.00	2%				1			
06.00	12%	9%	3%	12%	7	14	1	14
07.00	81%	84%	97%	87%	46	132	31	103
08.00	5%	7%			3	11		
09.00								
10.00								
11.00								
12.00								
senare								

totalt:  
57      totalt: 157      totalt: 32      totalt: 118

4b

Helger	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Övriga killar	Tjejer	Övriga tjejer
04.00								
05.00	4%				2			
06.00		1%		1%		1		1
07.00	7%	2%		2%	4	3		2
08.00	7%	15%	9%	6%	4	23	3	7
09.00	12%	19%	16%	25%	7	30	5	29
10.00	26%	34%	22%	36%	15	53	7	41
11.00	21%	16%	38%	17%	12	25	12	19
12.00	23%	5%	9%	10%	13	8	3	11
senare		8%	6%	4%		12	2	5

totalt:  
57      totalt: 155      totalt: 32      totalt: 115

## Fråga 5

## Ungefär hur många timmar sover du per natt?

Timmar	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Övriga killar	Tjejer	Övriga tjejer
3								
4								
5	2%		3%	1%	1		1	1
6	2%	4%	6%	3%	1	6	2	4
7	18%	12%	3%	9%	10	18	1	10
8	33%	28%	38%	36%	19	43	12	42
9	25%	35%	28%	37%	14	54	9	43
10	11%	16%	16%	14%	6	25	5	16
11	4%	3%	3%	1%	2	5	1	1
12	2%	1%			1	1		
13	4%				2			
14	2%		3%		1		1	
mer		1%				2		

totalt:

57

totalt: 154

totalt: 32

totalt: 117

## Fråga 6

Känner du dig utvilad på morgonen?

	Ja	Nej	Ja	Nej	
Killar %	54%	46%	31	26	totalt: 57
Övriga killar %	56%	44%	88	68	totalt: 156
Tjejer %	41%	59%	13	19	totalt: 32
Övriga tjejer %	52%	48%	62	57	totalt: 119

## Fråga 7

Tycker du att du sover bra?

	Ja	Nej	Ja	Nej	
Killar %	89%	11%	50	6	totalt: 56
Övriga killar %	89%	11%	140	17	totalt: 157
Tjejer %	84%	16%	27	5	totalt: 32
Övriga tjejer %	92%	8%	109	10	totalt: 119

## Fråga 8

Om du lägger dig senare än du borde, vad beror det på?

	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Övriga killar	Tjejer	Övriga tjejer
TV/dator	56%	45%	49%	40%	50	106	26	71
Telefon/SMS:ar	1%	3%	11%	4%	1	8	6	8
Är med kompisar	13%	9%	2%	11%	12	20	1	19
Oljud	1%	1%	2%	2%	1	2	1	4
Sen träning	12%	19%	6%	12%	11	45	3	21
Ligger och läser	13%	20%	28%	27%	12	47	15	48
Annat	2%	2%	2%	4%	2	5	1	7
					totalt: 89	totalt: 233	totalt: 53	totalt: 178

## Fråga 9

Äter du frukost varje morgon?

	Ja	Nej	Ja	Nej	
Killar %	81%	19%	46	11	totalt: 57
Övriga killar %	86%	14%	134	22	totalt: 156
Tjejer %	69%	31%	22	10	totalt: 32
Övriga tjejer %	87%	13%	103	15	totalt: 118

## Fråga 10

Hur många gånger per veckan utövar du någon form av idrott eller sport?

	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Övriga killar	Tjejer	Övriga tjejer
Aldrig	13%	5%	13%	7%	7	8	4	8
1 - 2 ggr	23%	28%	41%	29%	13	44	13	34
3 - 4 ggr	41%	42%	38%	45%	23	65	12	53
5 el fler	23%	25%	9%	20%	13	39	3	24
					totalt: 56	totalt: 156	totalt: 32	totalt: 119



## Fråga 11

Ungefär hur många timmar per dag sitter du framför TV/dator?

Timmar	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Övriga killar	Tjejer	Övriga tjejer
< 1		6%		3%		10		3
1		10%		10%		16		12
2		33%		29%		51		33
3		31%		41%		48		47
4		20%		17%		31		20
5	46%		66%		26		21	
6	16%		22%		9		7	
7	21%				12			
8	4%		6%		2		2	
mer	14%		6%		8		2	

totalt:  
57      totalt: 156      totalt: 32      totalt: 115

## Fråga 12

Hur många gånger per år är du sjuk?

	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Övriga killar	Tjejer	Övriga tjejer
Aldrig	7%	7%	6%	3%	4	11	2	4
1 - 2 ggr	39%	41%	31%	39%	22	64	10	46
3 - 4 ggr	38%	34%	41%	45%	21	54	13	53
5 ggr el. mer	16%	18%	22%	13%	9	28	7	16

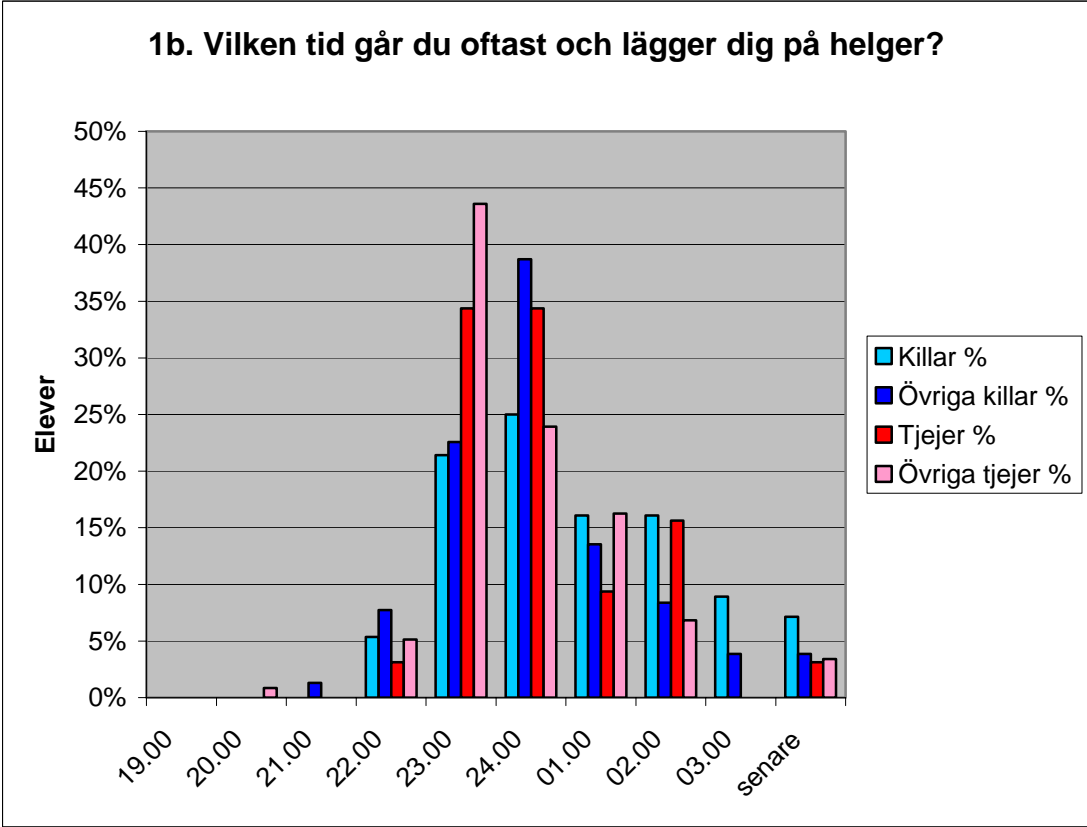
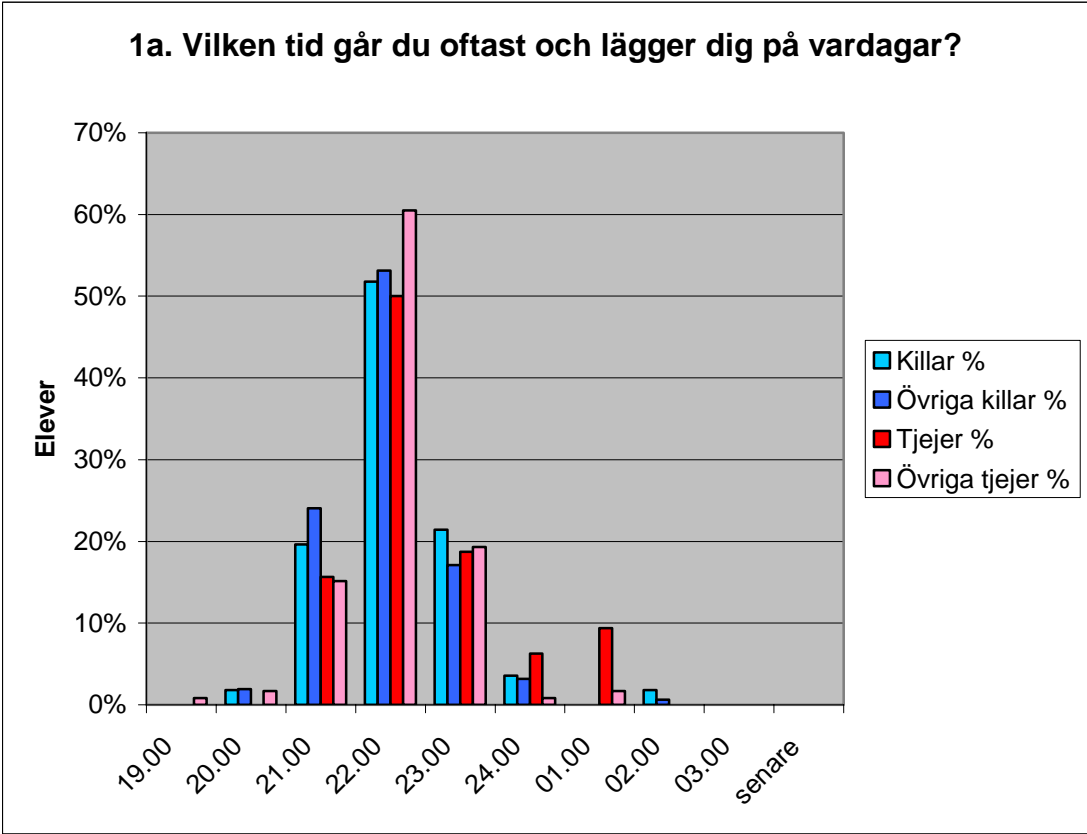
totalt:  
56      totalt: 157      totalt: 32      totalt: 119

## Fråga 13

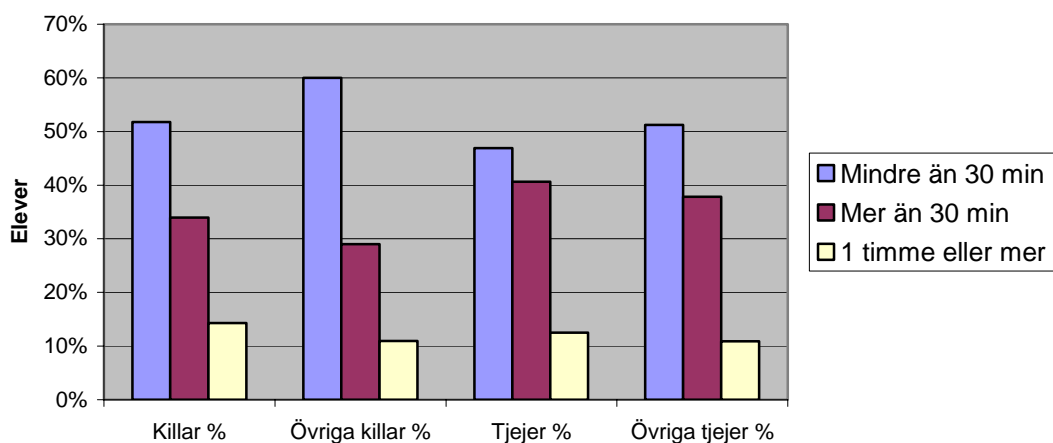
Hur ofta har du huvudvärk?

	Killar %	Övriga killar %	Tjejer %	Övriga tjejer %	Killar	Övriga killar	Tjejer	Övriga tjejer
Varje vecka	11%	8%	25%	24%	6	12	8	28
1 ggr/mån	50%	39%	38%	45%	28	62	12	53
1 - 2 ggr/år	34%	38%	38%	24%	19	60	12	28
Aldrig	5%	15%		8%	3	23		9

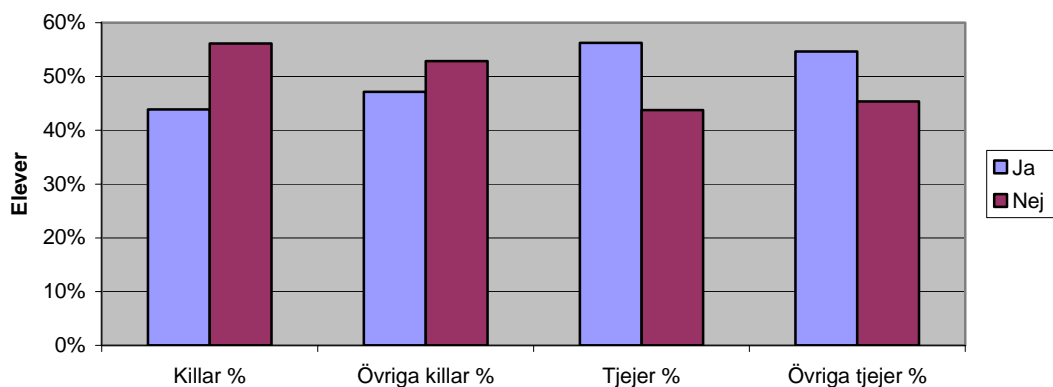
totalt:  
56      totalt: 157      totalt: 32      totalt: 118



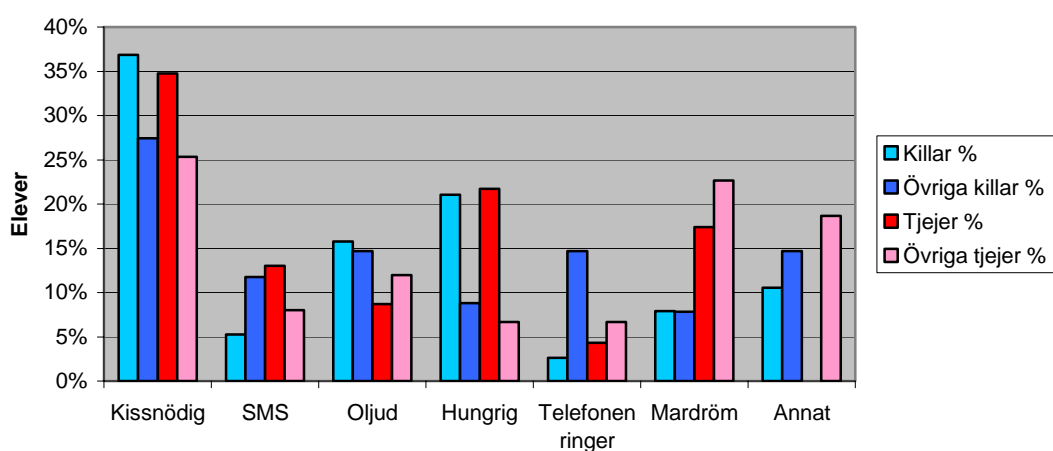
## 2. Hur lång tid tar det ungefär för dig att somna?



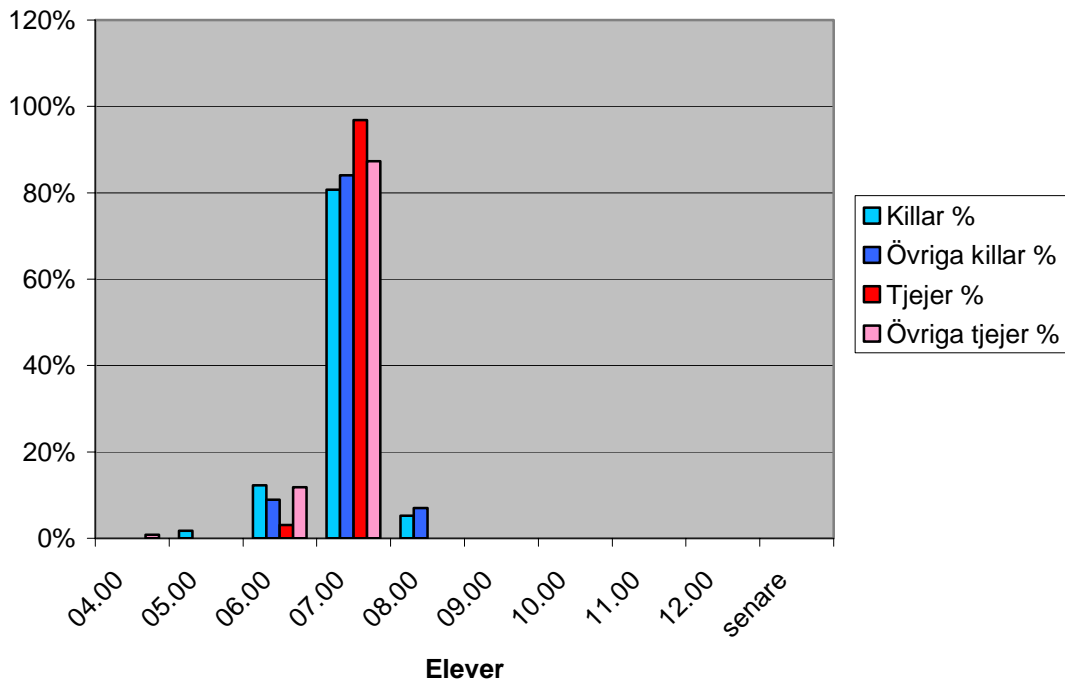
## 3a. Vaknar du någon gång under natten?



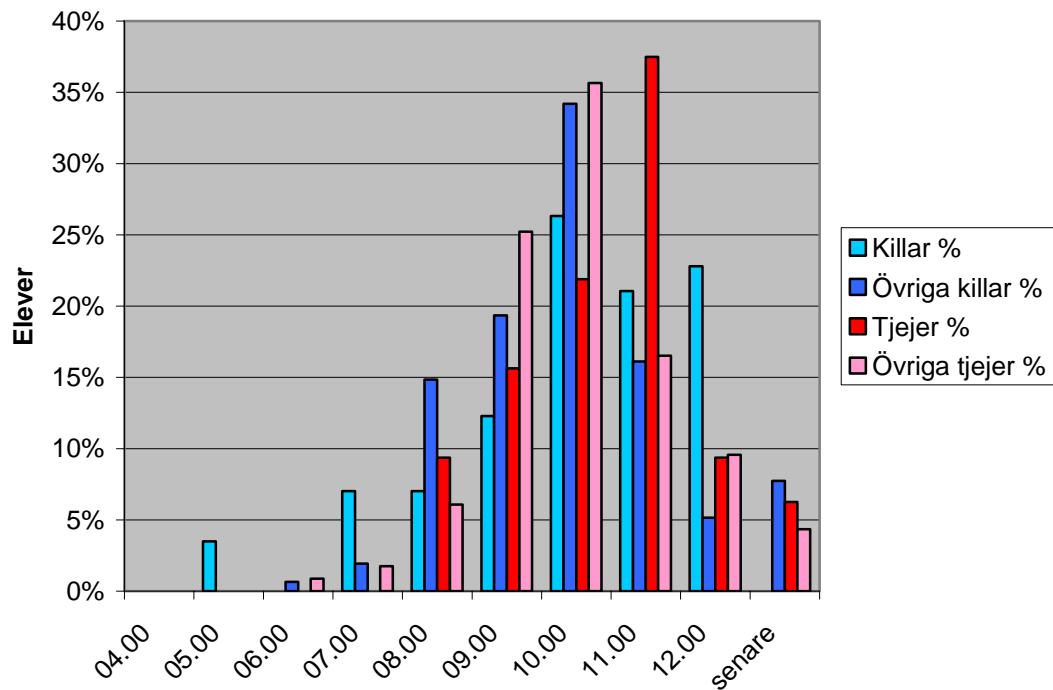
## 3b. Om JA, varför?



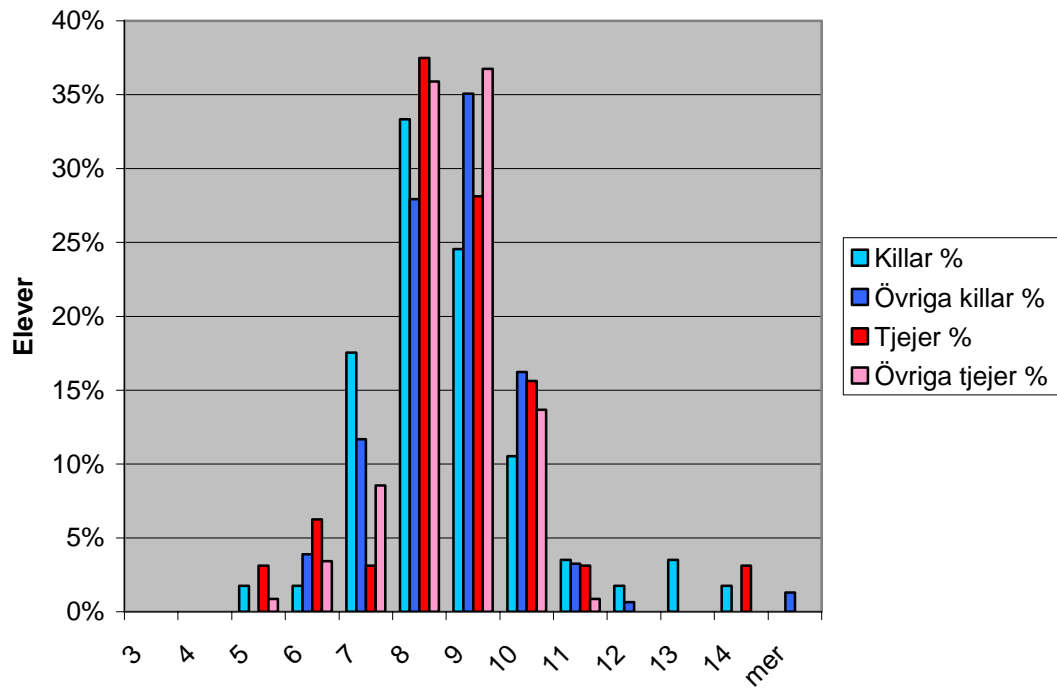
#### 4a. Vilken tid stiger du upp på morgonen på vardagar?



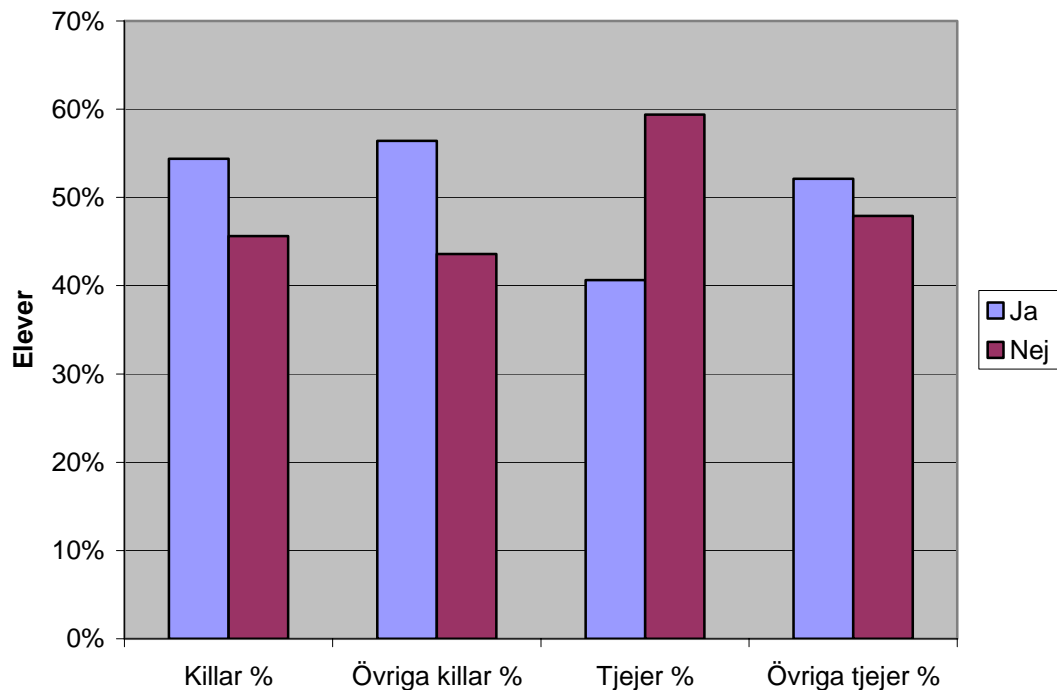
#### 4b. Vilken tid stiger du upp på morgonen på helger?



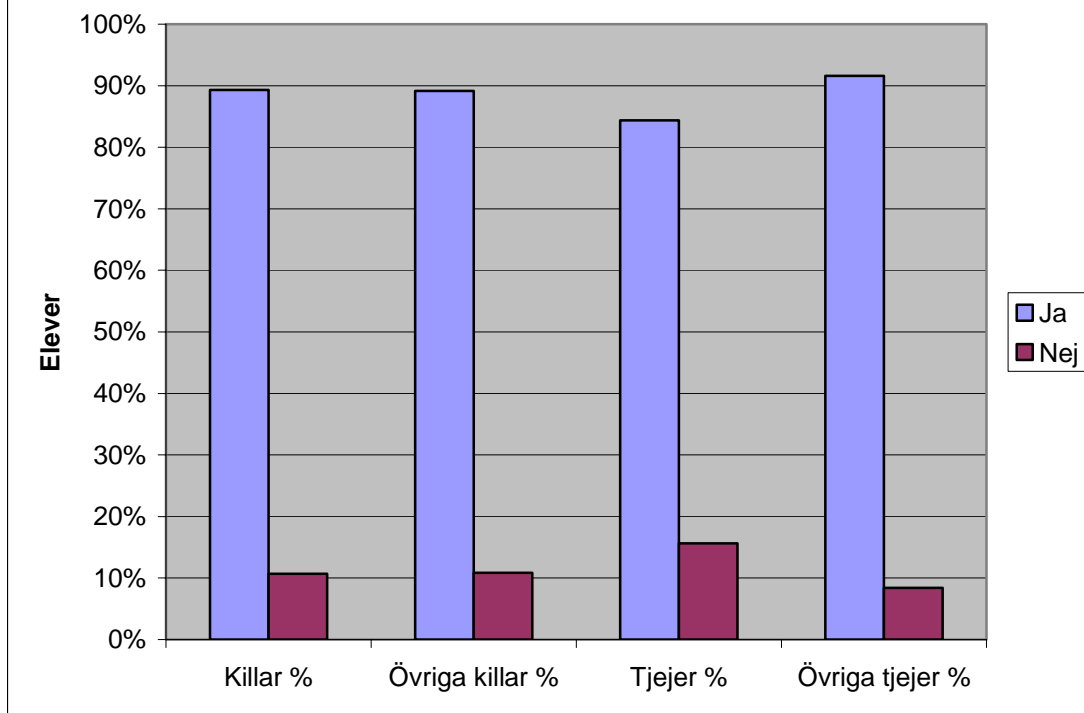
### 5. Ungefär hur många timmar sover du per natt?



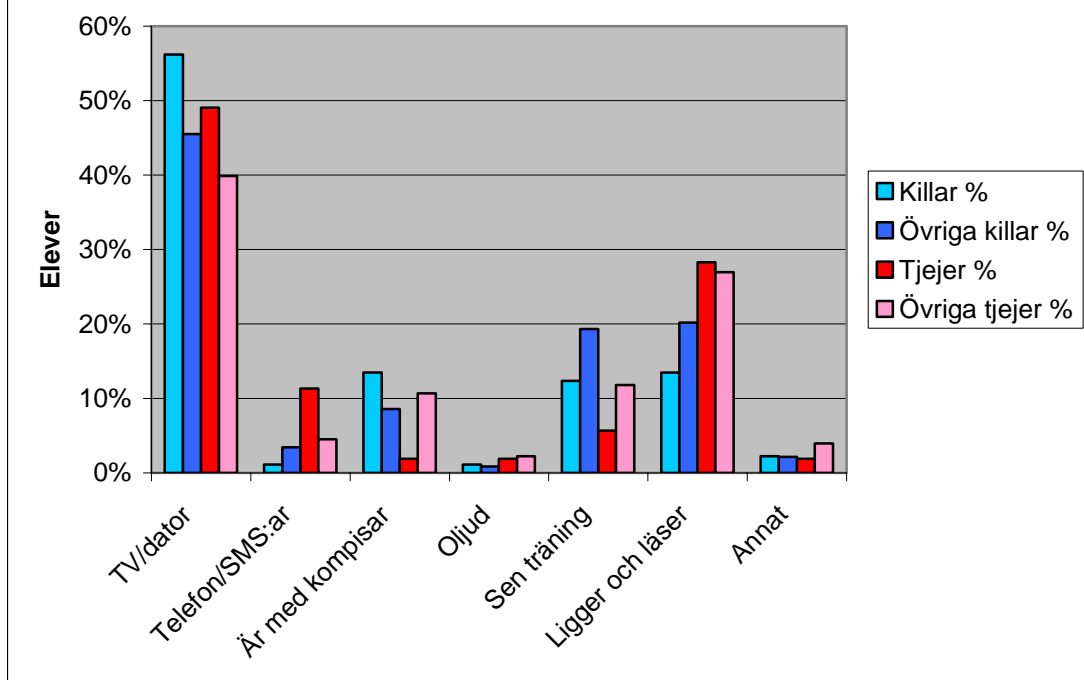
### 6. Känner du dig utvilad på morgonen?



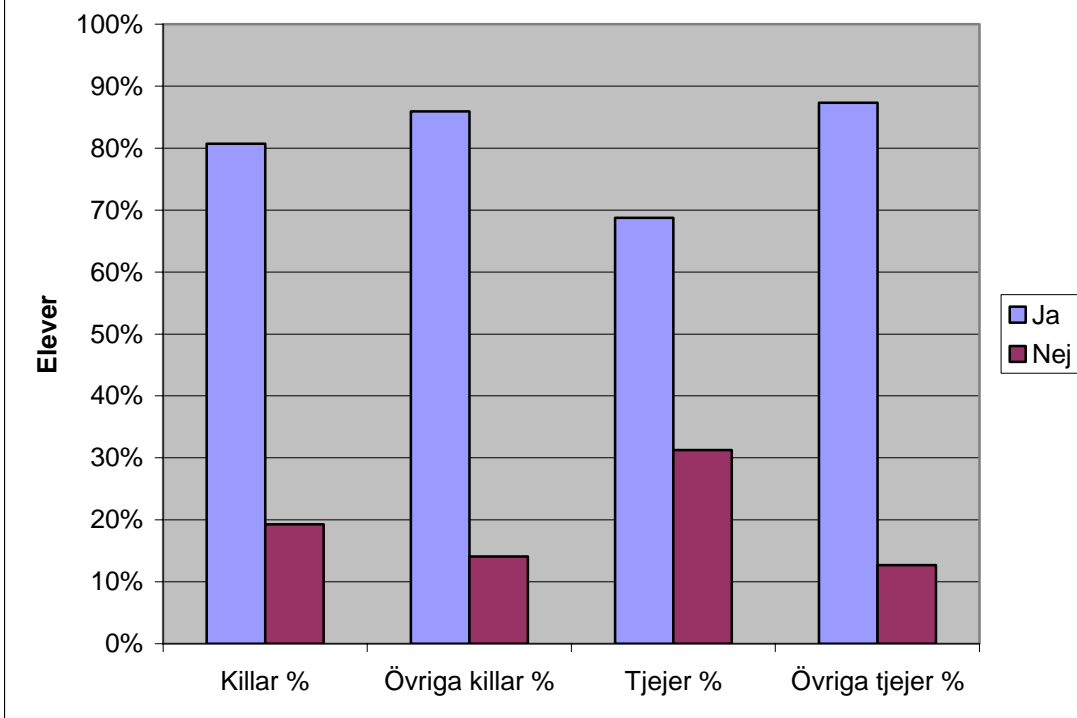
### 7. Tycker du att du sover bra?



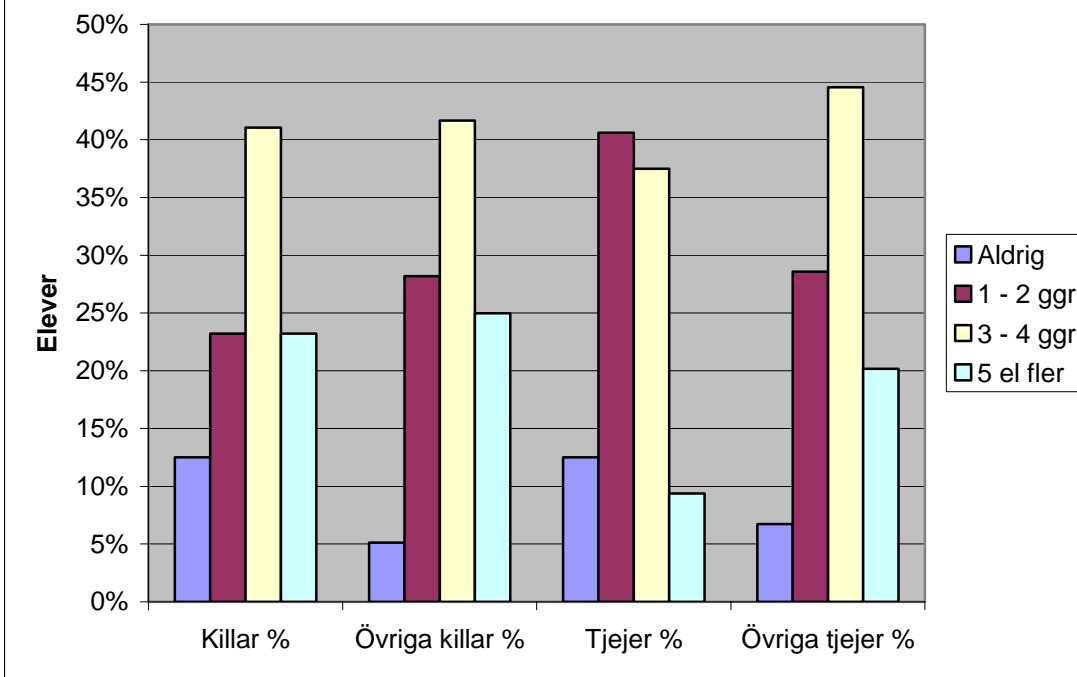
### 8. Om du lägger dig senare än du borde, vad beror det på?



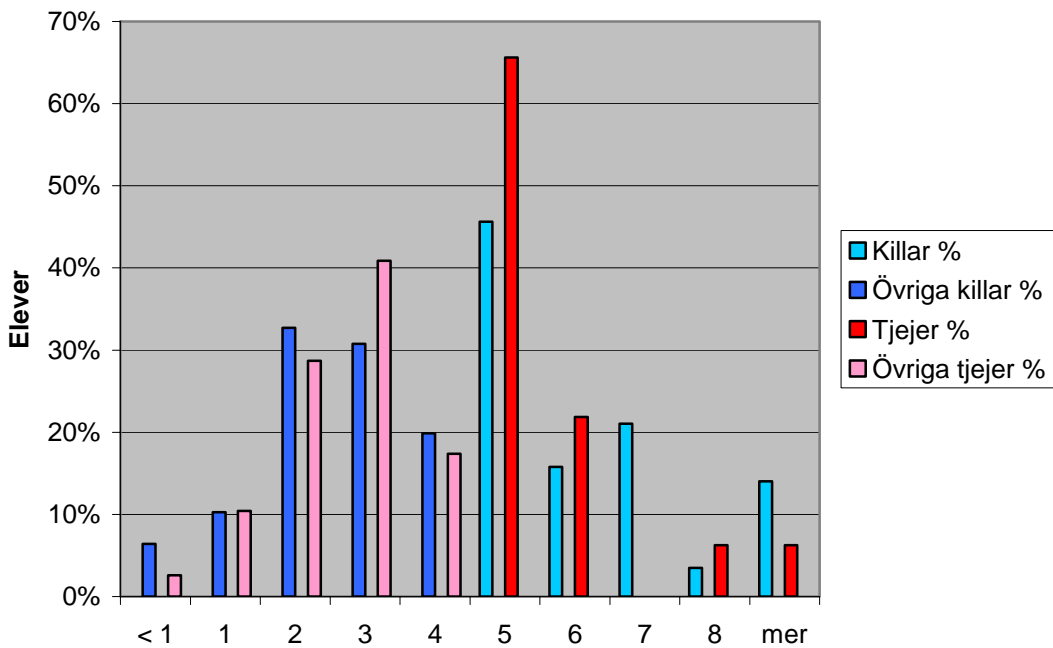
### 9. Äter du frukost varje morgon?



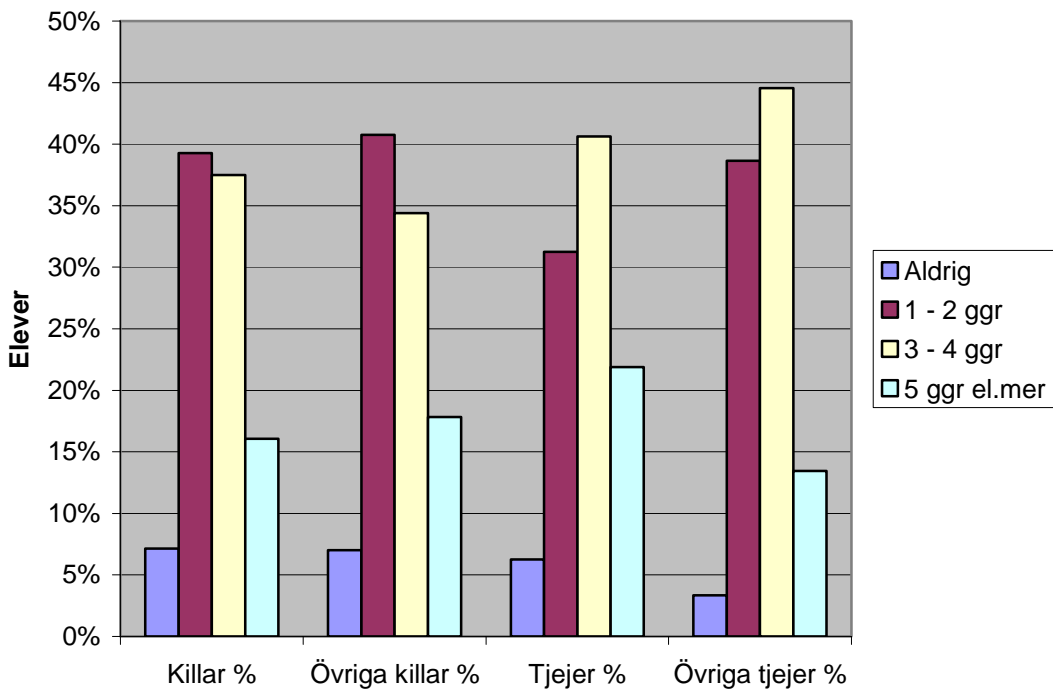
### 10. Hur många gånger per vecka utövar du någon form av idrott eller sport?



### 11. Ungefär hur många timmar per dag sitter du framför TV/dator?



### 12. Hur många gånger per år är du sjuk?





### 13. Hur ofta har du huvudvärk?

