

Titel: Poster () Paper ()	Fysisk aktivitetsgrad och nedstämdhet . En studie av elever i årskurs 3 på gymnasiet Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm D-Uppsats 2009-10
Författare, hemvist, e-post, tel-nr	Marie Graffman-Sahlberg Junkils-Dalkarlsbo 222 74022 Bälinge marie.graffman-sahlberg@did.uu.se 018-425757 (hem) 0702695757 (mobil) 018-471 24 11 (arb.)
Abstract: (använd Times New Roman 11 pt inom detta utrymme)	<p>Introduktion</p> <p>Redan under antiken viste man att kropp och själ måste leva i harmoni för att människan skulle uppnå välmående. Hur mår vi egentligen i dag? Socialstyrelsen presenterar i sin folkhälsorapport år 2009 en stor ökning av antalet ungdomar som upplever sig nedstämda eller deprimerade. Samtidigt som den stillasittande tiden har ökat och den fysiska aktivitetsgraden sjunkit hos den svenska populationen och följaktligen även bland ungdomar. Samvarierar graden av fysisk aktivitet med graden av nedstämdhet och depression?</p> <p>Syfte & teoretisk ram</p> <p>Huvudsyftet med denna studie var att undersöka om det finns ett samband mellan graden av fysisk aktivitet och nedstämdhet/depression bland elever i årskurs 3 på gymnasiet. Vidare syfte var att undersöka om nedstämda/deprimerade elever upplever känslan av meningsfullhet, glädje och lycka, lugn och harmoni samt kontroll över sin vardag i samma utsträckning som icke nedstämda eller deprimerade elever. Dessutom var ambitionen att undersöka om den upplevda stressnivån samvarierar med graden av fysisk aktivitet. Slutligen skulle alla dessa aspekter undersökas ur ett genusperspektiv.</p> <p>Metod</p> <p>Till denna studie har en kvantitativ enkätmetod använts. Deltagarna i undersökningen bestod av 252 gymnasieelever i årskurs 3 från olika gymnasieprogram på två gymnasieskolor. Enkätsvaren behandlades statistiskt med hjälp av SPSS där signifikansnivån var satt till ($p < 0.05$)</p> <p>Resultat</p> <p>Resultaten visar att mer än var tredje elev på de aktuella skolorna var nedstämda eller deprimerade, flickorna i högre grad än pojkarna. Den fysiska aktivitetsnivån var låg, 37 % av flickorna och 28 % av pojkarna var fysiskt inaktiva. De fysiskt aktiva eleverna hade signifikant lägre CES-D värde, dvs. var i betydande lägre grad nedstämda och deprimerade. Resultaten visade att elever med hög fysisk aktivitetsgrad upplever sig ha en betydligt lägre stressnivå än elever med lägre eller obefintlig fysisk aktivitetsgrad. De nedstämda och deprimerade eleverna visade i denna studie, med god signifikans, att såväl pojkar som flickor till mellan 70 % och 90 % sällan eller aldrig upplever följande känslor: Lugn och harmoni, Glädje och/eller lycka, Kontroll över sin vardag samt Meningsfullhet.</p> <p>Diskussion</p> <p>Resultaten från denna studie tyder på att den fysiska aktiviteten samvarierar med nedstämdhet och depression men för att undersöka vad som är orsak och verkan måste interventionsstudier och vidare longitudinella studier i frågan utföras. Det verkar som om den fysiska aktiviteten inte enbart har positiva förebyggande effekter på utveckling av fysiska sjukdomar som typ 2 diabetes, hjärtkärlsjukdomar mm. utan även på den mentala hälsan. Att utöka ungdomars tid för fysisk aktivitet och minska tiden av stillasittande, såväl i skolan som på fritiden verkar gynna ungdomars hälsa,</p>