



UNGES FORHOLD TIL KROP, MOTION OG SUNDHED

Børnerådet har undersøgt unges forhold til krop, motion og fysisk og mental sundhed i en spørgeskemaundersøgelse blandt 1659 elever i 9. klasse.

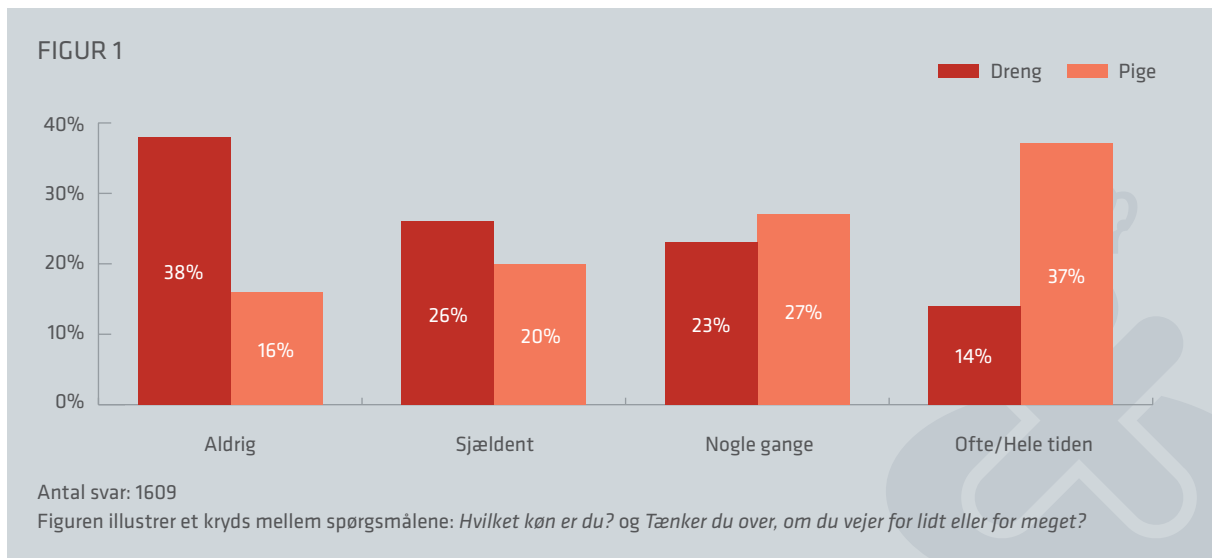
I dette Børnefakta har vi samlet resultaterne af de unges besvarelser på spørgsmål om kropsopfattelse, kropstilfredshed, fysisk aktivitet, brug af præstationsfremmende midler og risikoadfærd for spiseforstyrrelser. Interessante og statistisk signifikante sammenhænge i data er præsenteret i en række figurer.

Spørgeskemaundersøgelsen i Børnerådets Børne- og Ungepanel blev besvaret i perioden september-oktober 2018. Undersøgelsen er repræsentativ for elever i danske 9. klasser i forhold til køn, etnicitet, alder og region.

UNGES FORHOLD TIL KROPPEN

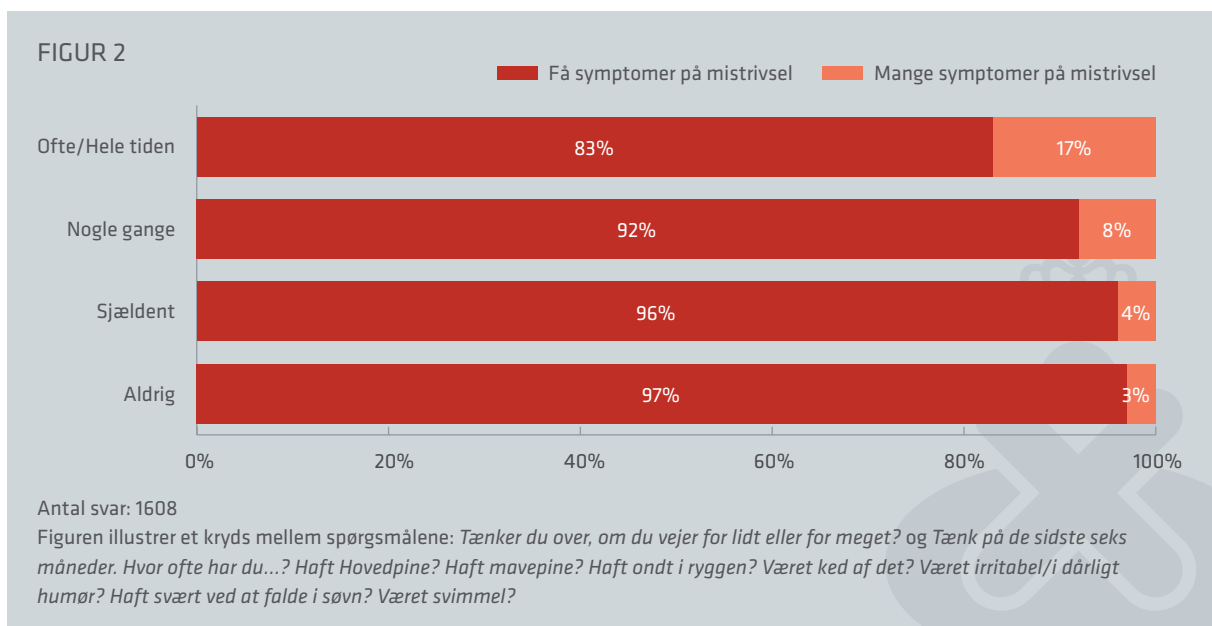
HVOR OFTE DRENGE OG PIGER TÆNKER OVER EGEN VÆGT

Flere piger end drenge i 9. klasse tænker ofte eller hele tiden over deres vægt. Figur 1 viser andelen af, hvor ofte henholdsvis piger og drenge tænker over, om de vejer for lidt eller for meget.



SYMPTOMER PÅ MISTRIVSEL OG HVOR OFTE UNGE TÆNKER OVER EGEN VÆGT

Der er en klar sammenhæng mellem mistrivsel, og hvor ofte de unge tænker over deres vægt. Figur 2 viser, at unge, som ofte eller hele tiden tænker over, om de vejer for lidt eller for meget, i højere grad har mange symptomer på mistrivsel end unge, som aldrig tænker over, om de vejer for lidt eller for meget.



Symptomer på mistrivsel

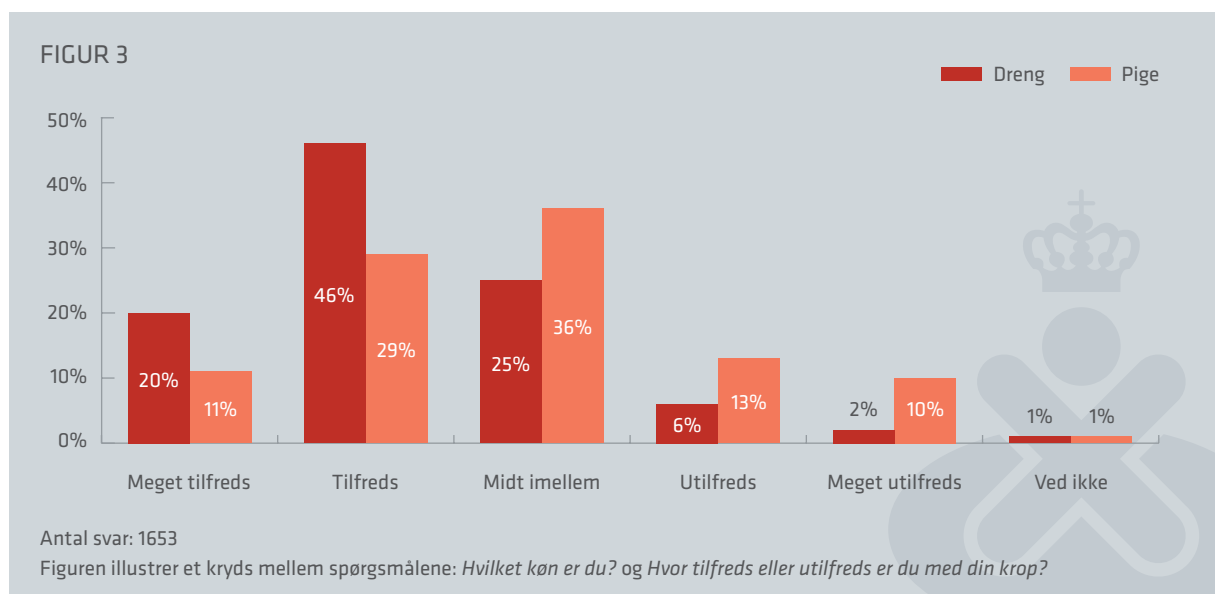
De otte symptomer på mistrivsel i Børnerådets undersøgelse:

- Hovedpine
- Mavepine
- Ondt i ryggen
- Ked af det
- Irritabel/i dårligt humør
- Nervøs
- Svært ved at falde i søvn
- Svimmel

Hvis de unge ugentligt eller oftere oplever mellem fem og otte fysiske og psykiske symptomer, tilhører de gruppen af unge med mange symptomer på mistrivsel.

DE UNGES TILFREDSHED MED KROPPEN

16 pct. af de unge i 9. klasse angiver, at de er utilfredse eller meget utilfredse med deres krop. Figur 3 viser svarfordelingen på spørgsmålet for drenge og piger.



Der er en stærk sammenhæng mellem at være utilfreds med sin krop og at tænke over, om man vejer for lidt eller for meget. 42 pct. af de unge, der ofte eller hele tiden tænker over egen vægt, er utilfredse med kroppen, mens 3 pct. af de unge, der aldrig tænker over egen vægt, er utilfredse med kroppen.

De unge, som er utilfredse med deres krop, blev bedt om at beskrive, hvad de er utilfredse med. Mange af de unge fremhæver, at de særligt er utilfredse med deres vægt og udseende, og flere nævner også, at det simpelthen er alt, de er utilfredse med.

Hvad er du utilfreds med?

"Mine lår er for tykke, og jeg har deller på maven. Og så er jeg meget ked af mine strækmærker."
Pige 15 år

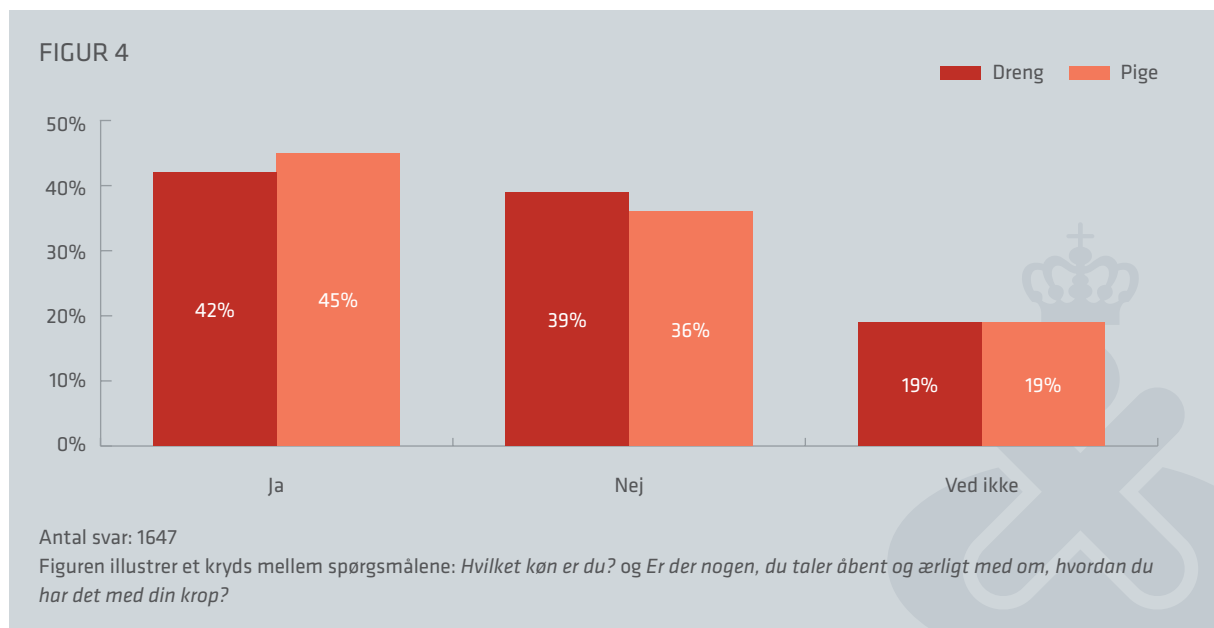
"Mine fingre er fede, jeg har en klam dobbelthage, mit håndled er for tungt, og det er mine arme også, jeg har en fed mave, og mine ben kan finde på at se lidt tykke ud." Pige 14 år

"Min vægt og min mave og generelt alt hvor man kan se mine deller." Dreng 15 år

"Jeg synes ikke, jeg er flot nok, og jeg synes, at jeg er for tyk." Dreng 15 år

HVORVIDT DE UNGE TALER MED NOGEN OM DERES KROP

43 pct. af de unge har nogen, de taler åbent og ærligt med om, hvordan de har det med kroppen. Figur 4 viser, om henholdsvis piger og drenge oplever, at de har nogen at tale med om kroppen.



Top-3 over hvem de unge angiver, at de taler åbent og ærligt med om kroppen

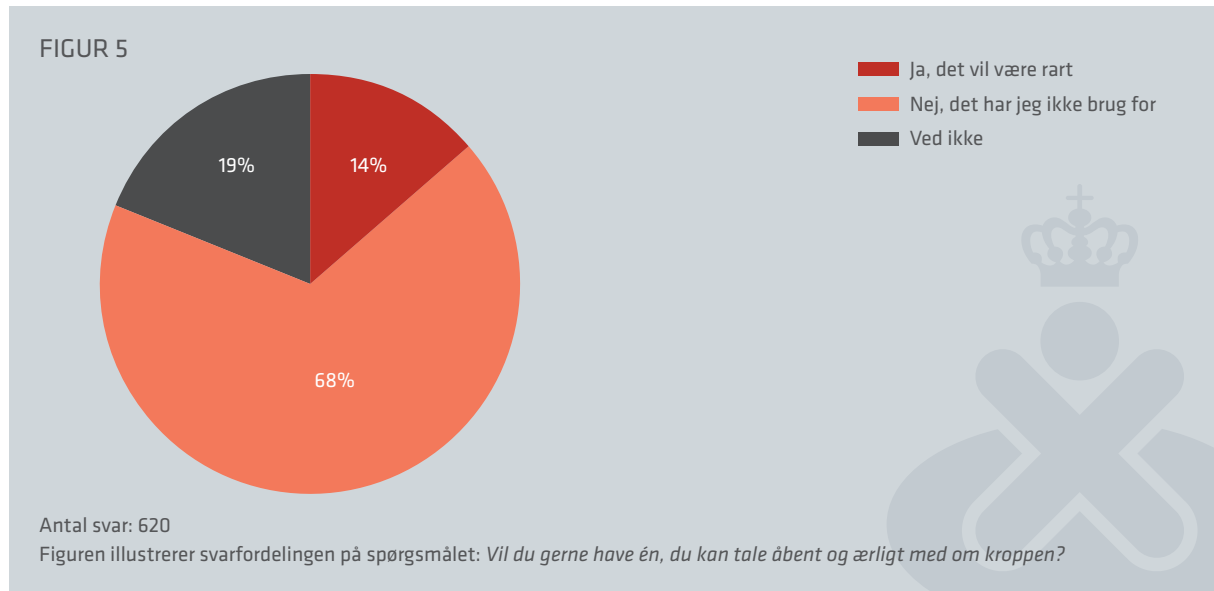
- Venner (74 pct.)
- Mor (61 pct.)
- Far (38 pct.)

Antal svar: 721

Figuren illustrer svarfordelingen til spørgsmålet: *Hvem? Sæt kryds ved alle dem, du taler åbent og ærligt med.* De unge kunne vælge flere svar.

TOP
3

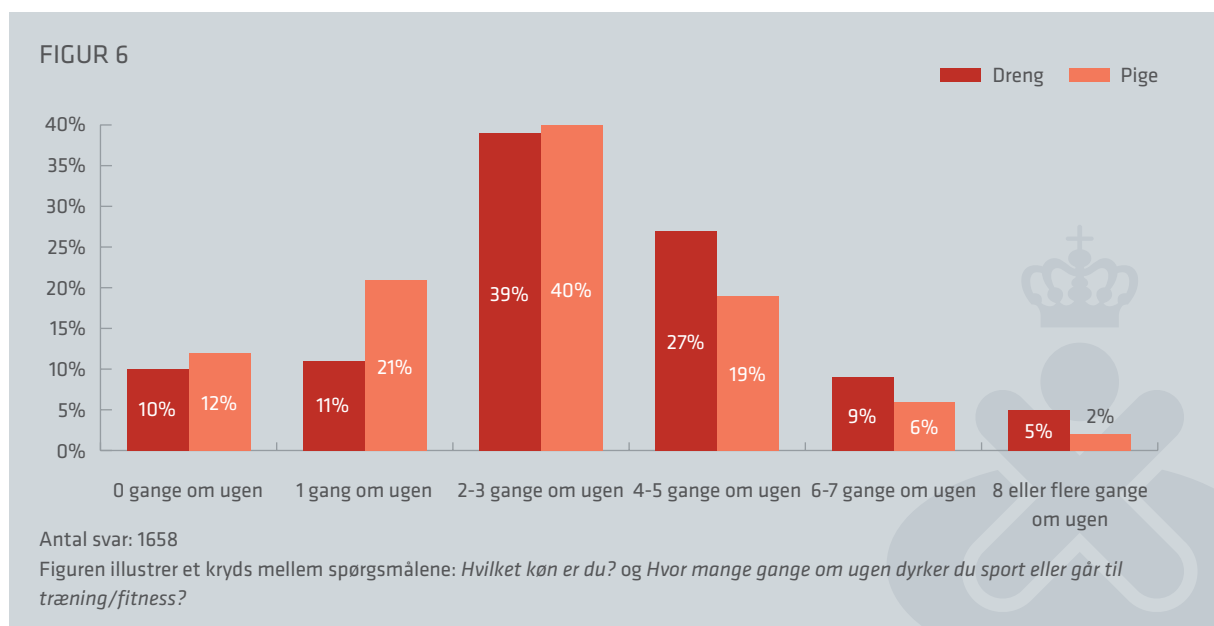
Figur 5 viser, hvorvidt de unge, som ikke har nogen at tale åbent og ærligt med om kroppen, ønsker en at tale med eller ej.



MOTION OG FYSISK AKTIVITET

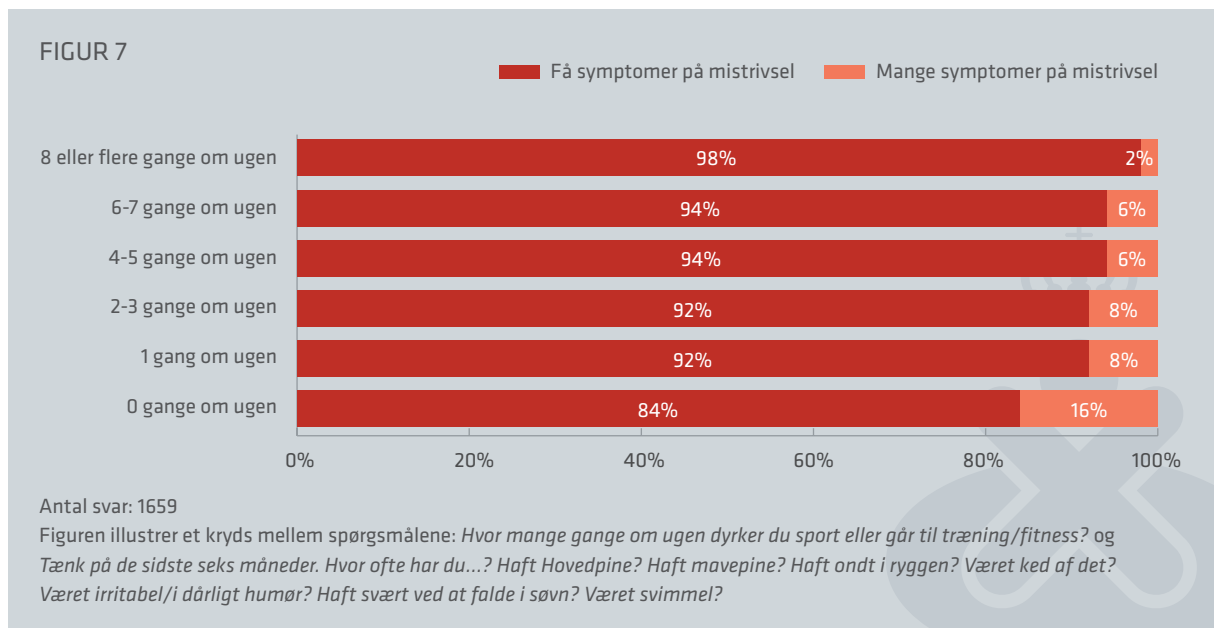
HVOR OFTE DE UNGE ER FYSISK AKTIVE

89 pct. af de unge i 9. klasse dyrker motion en eller flere gange om ugen. Figur 6 viser, hvor ofte henholdsvis piger og drenge er fysisk aktive.



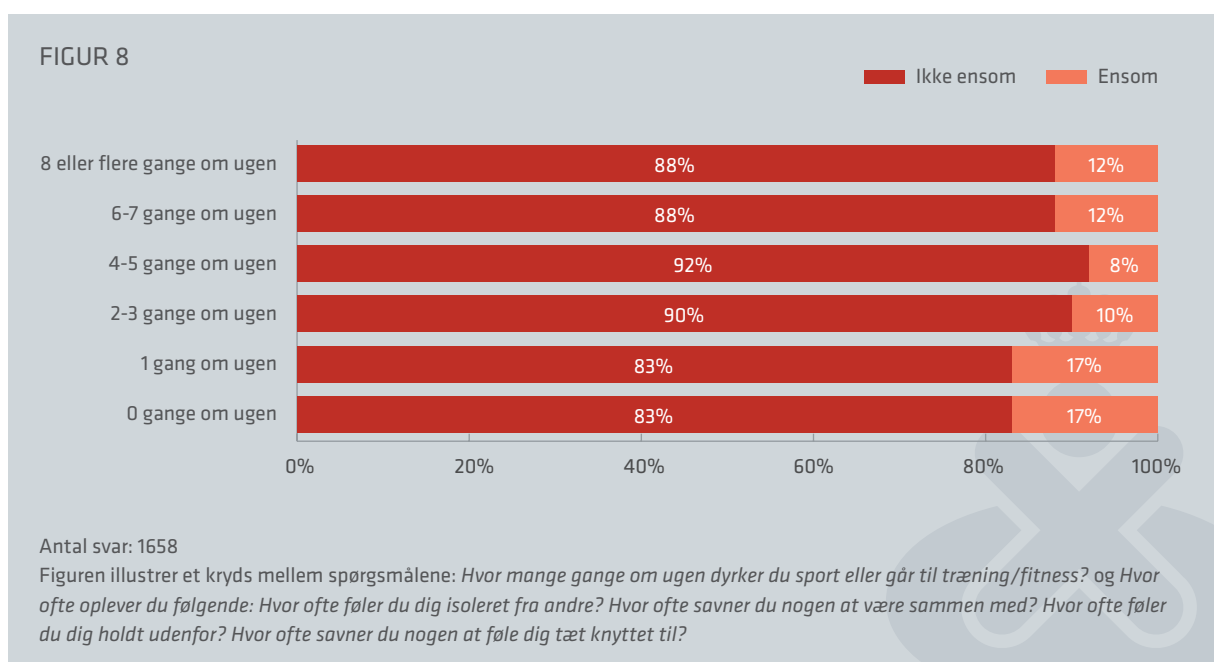
FYSISK AKTIVITET OG SYMPTOMER PÅ MISTRIVSEL

Der er en klar sammenhæng mellem, hvor ofte de unge er fysisk aktive, og hvorvidt de har symptomer på mistrivsel. Figur 7 viser sammenhængen mellem fysisk aktivitet og symptomer på mistrivsel.



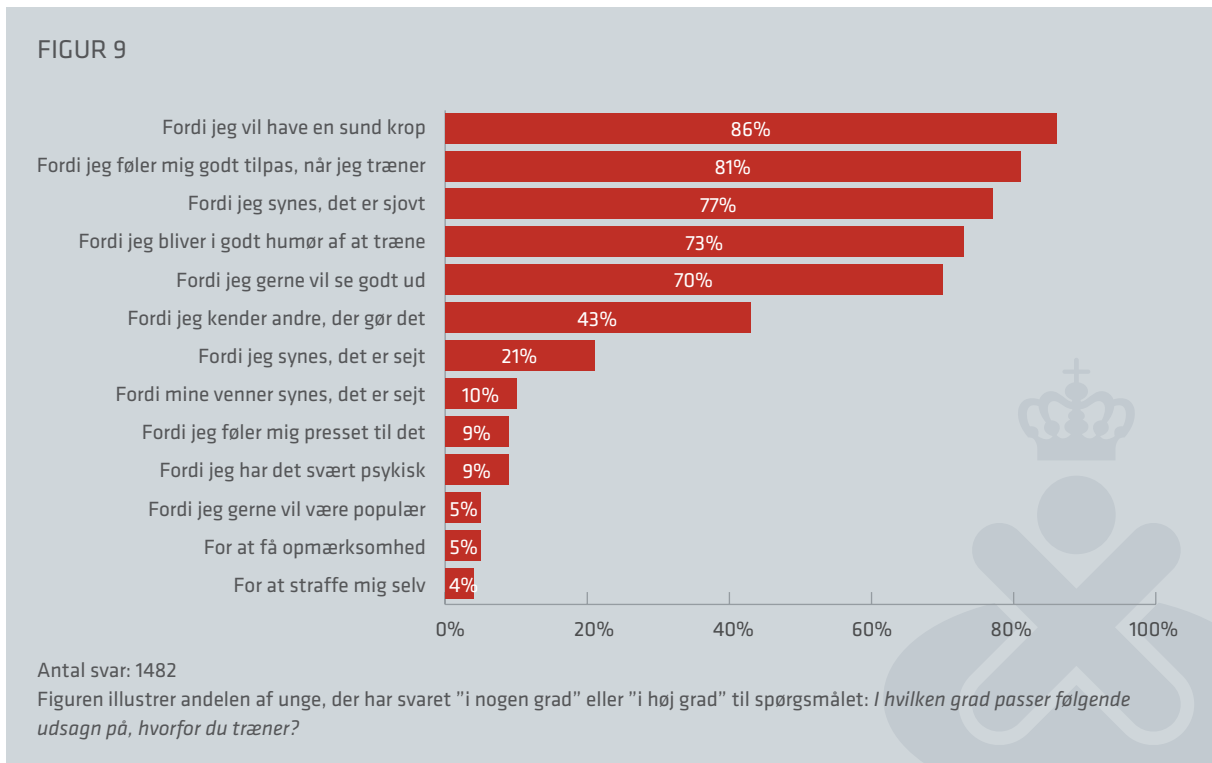
FYSISK AKTIVITET OG ENSOMHED

De fysisk aktive unge er mindre ensomme end unge, som aldrig er fysisk aktive. Figur 8 viser sammenhængen mellem fysisk aktivitet og ensomhed.

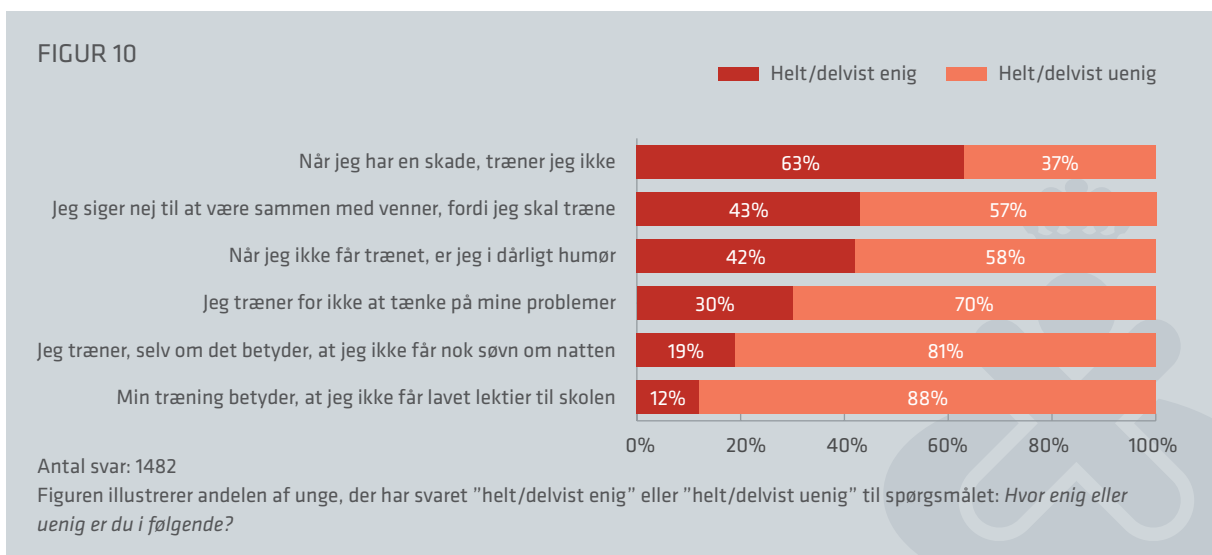


DE UNGES MOTIVATION FOR AT TRÆNE

Figur 9 viser de unges motivation for at træne. Figuren illustrer andelen af unge, der har svaret "i nogen grad" eller "i høj grad" til en række udsagn om, hvorfor de træner.

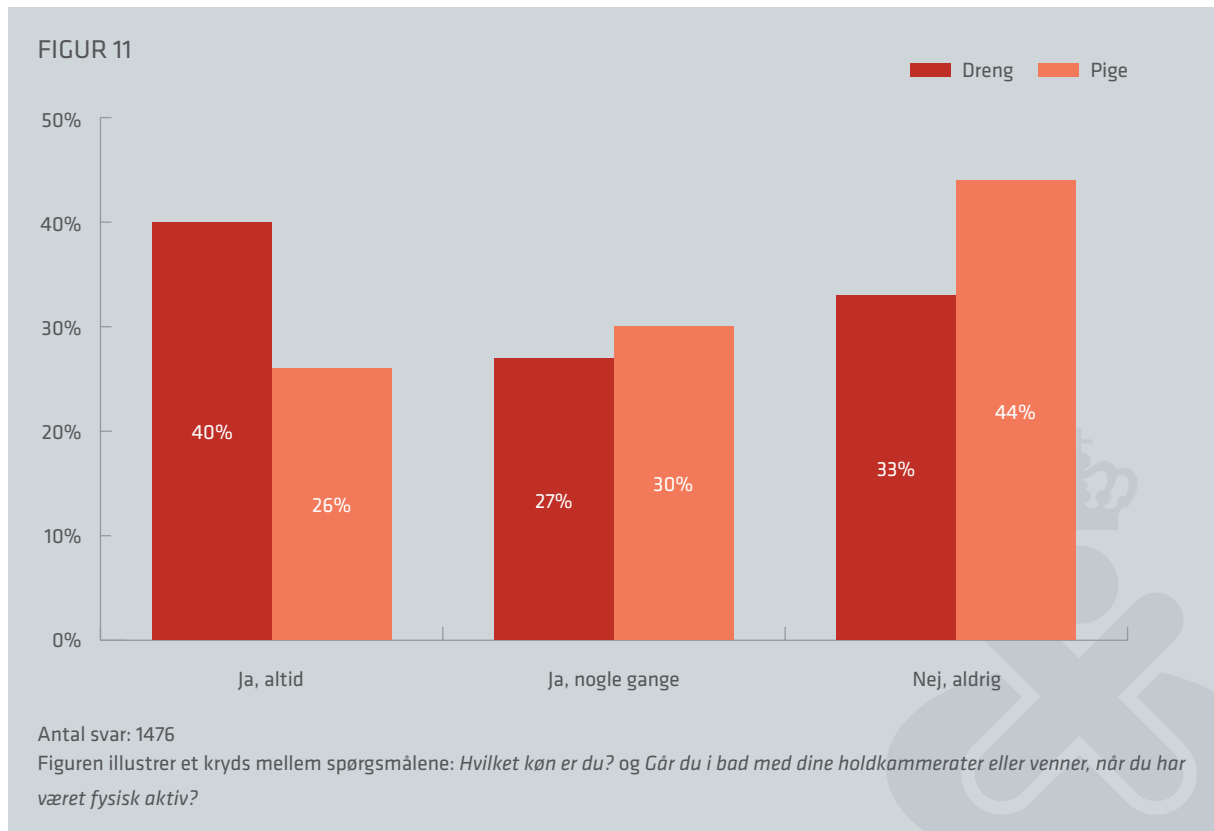


Figur 10 viser, hvor stor en andel af de unge, der er helt/delvist enige eller helt/delvist uenige i en række udsagn om træning. En del af udsagnene kobler sig også til de unges motivation for at være fysisk aktive.



BAD EFTER FYSISK AKTIVITET

Flere piger end drenge angiver, at de aldrig går i bad efter fysisk aktivitet. Figur 11 viser, hvor ofte andelen af henholdsvis piger og drenge går i bad efter fysisk aktivitet.



Nogle af de unge, som aldrig eller kun nogle gange går i bad, forklarer, at det er, fordi det er nemmere at gå i bad hjemme, og fordi de andre unge heller ikke går i bad. Flere unge beskriver også, at det er, fordi de ikke har lyst til at vise deres krop over for andre.

Beskriv, hvorfor du aldrig eller kun nogle gange går i bad?

"Efter træning tager jeg bare hjem, fordi jeg ikke gider at vente på, at de andre er færdige, men til kamp går jeg i bad med de andre." Dreng 15 år

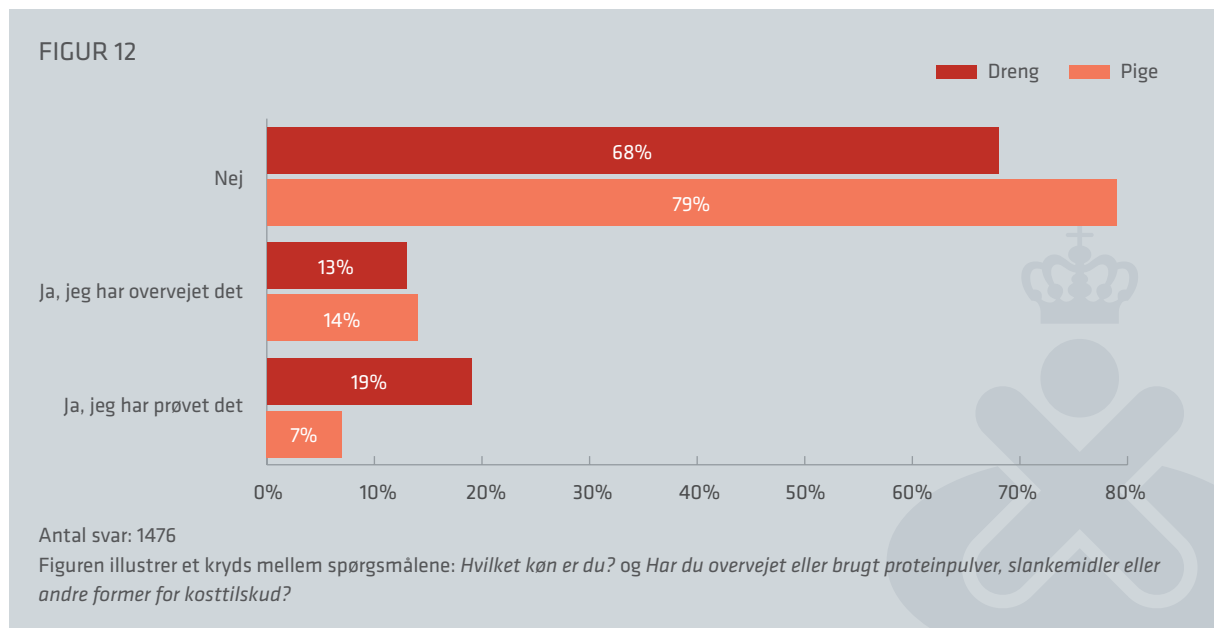
"Det kan nogle gange være rigtig ubehageligt at vise sin krop foran nogen, man ellers har det rigtig godt med." Pige 15 år

"Jeg går i bad derhjemme, det er hurtigere, og det gør alle andre også. Så det er normalt." Pige 15 år

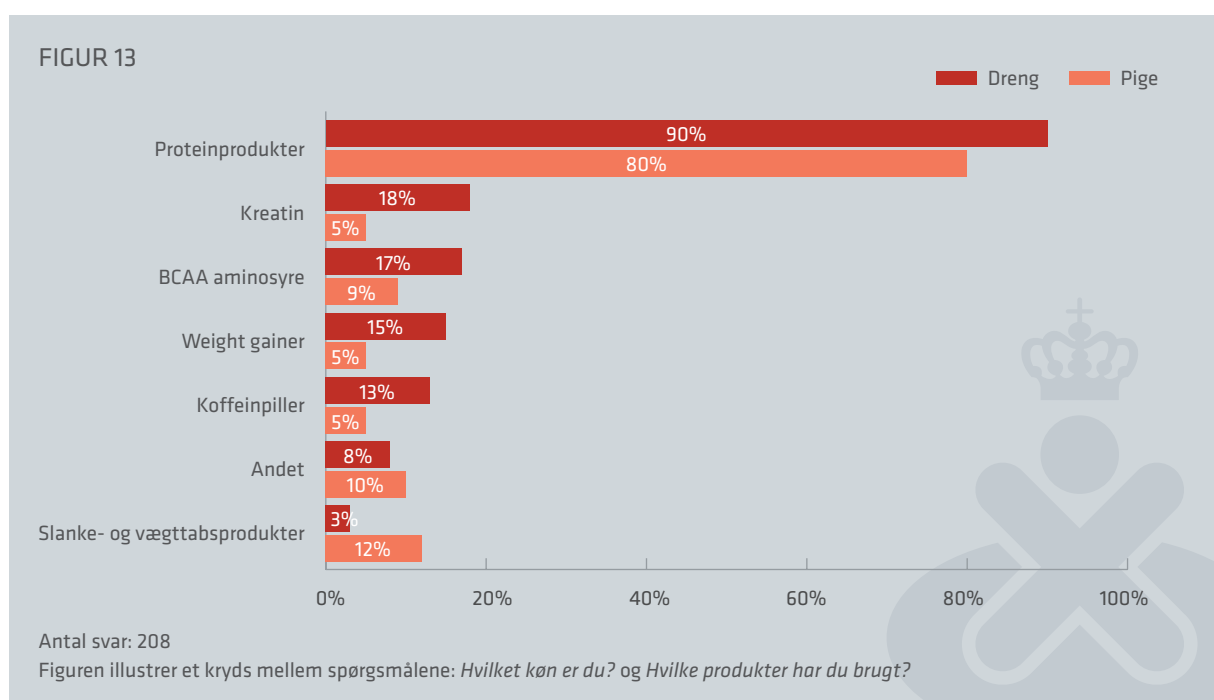
"Fordi, jeg kan ikke lide at se mine holdkammerater nøgne eller venner." Dreng 15 år

DE UNGES BRUG AF PRÆSTATIONSFREMMEDE MIDLER

13 pct. af de unge har brugt præstationsfremmende midler såsom proteinpulver, slankemidler eller andre former for kosttilskud. Figur 12 viser fordelingen af, hvorvidt henholdsvis drenge og piger har prøvet eller overvejet at bruge præstationsfremmende midler.



De unge i 9. klasse, som har prøvet at bruge præstationsfremmende midler, er blevet bedt om at angive, hvilke produkter de har brugt. Figur 13 viser de typer af produkter, som henholdsvis piger og drenge har brugt.



Flere af de unge, som har prøvet at bruge et eller flere af produkterne, forklarer blandt andet, at de bruger produkterne for at få større muskler eller for at indtage nok proteiner, mens flere også angiver, at det er, fordi de gerne vil være tyndere eller tabe sig.

Hvorfor har du prøvet et eller flere produkter?

"Fordi jeg gerne vil tabe mig." Pige 15 år

"En proteinbar og drik er altid nem efter træningen for at få større muskler og for at få energi." Pige 15 år

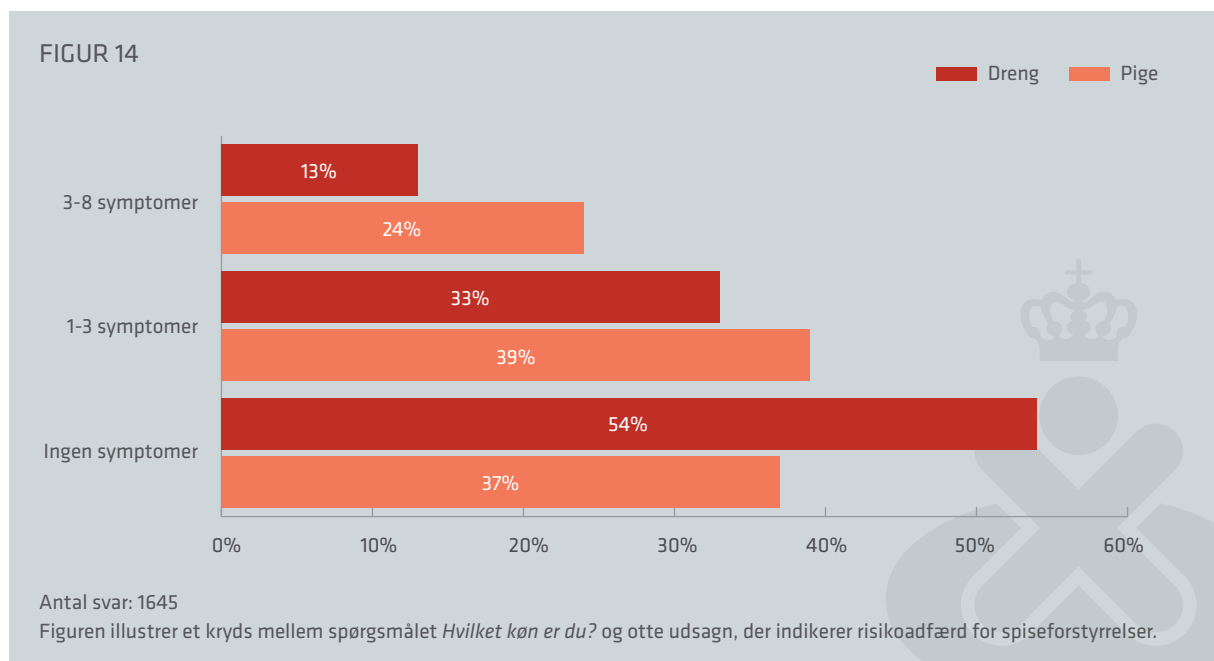
"Har brugt proteinpulver efter træning. Det er, fordi at protein er godt for musklerne, og så synes jeg også, at det smager godt." Dreng 15 år

"Fordi jeg gerne ville tabe mig lidt og få en lidt sundere krop." Dreng 15 år

RISIKOADFÆRD FOR SPISEFORSTYRRELSER

ANDELEN AF UNGE, DER UDVISER SYMPTOMER PÅ RISIKOADFÆRD FOR SPISEFORSTYRRELSER

54 pct. af unge i 9. klasse udviser et eller flere symptomer på risikoadfærd for spiseforstyrrelser. Figur 14 viser andelen af piger og drenge, der udviser symptomer på risikoadfærd for spiseforstyrrelser.



Risikoadfærdsindikatorer for spiseforstyrrelser

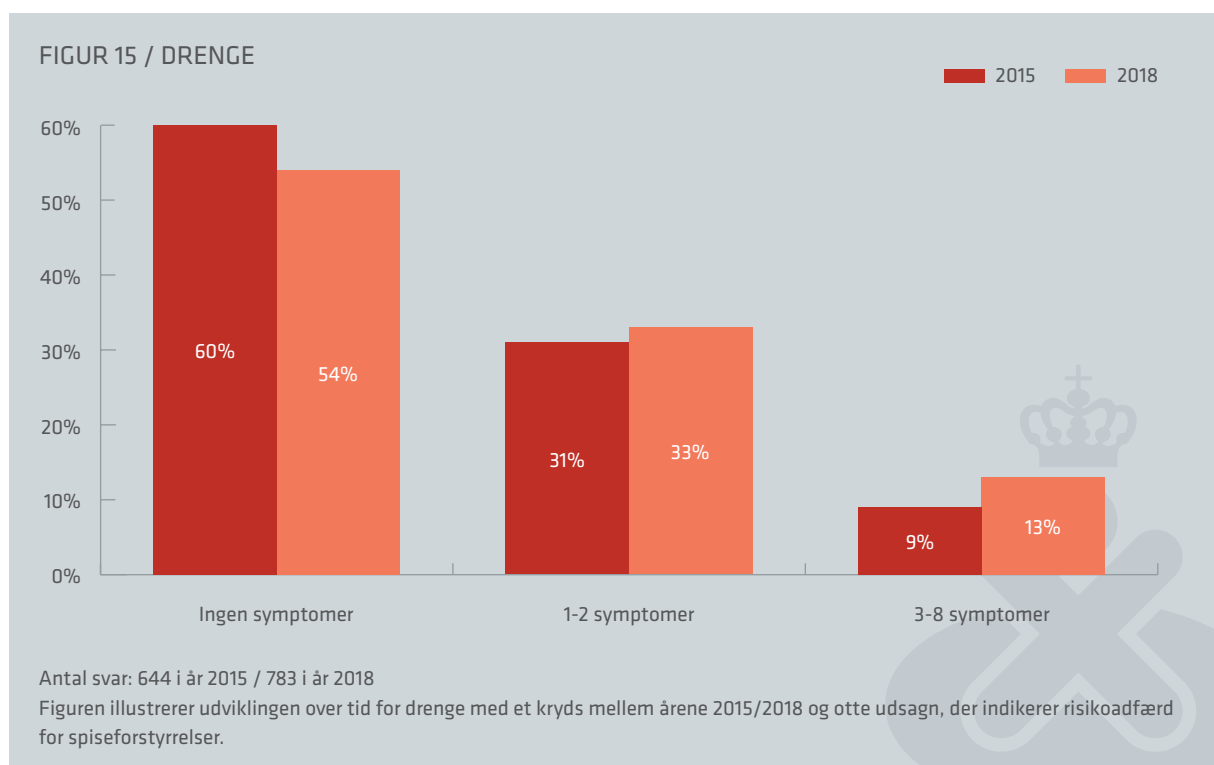
De otte udsagn, der indikerer risikoadfærd for spiseforstyrrelser i Børnerådets undersøgelse:

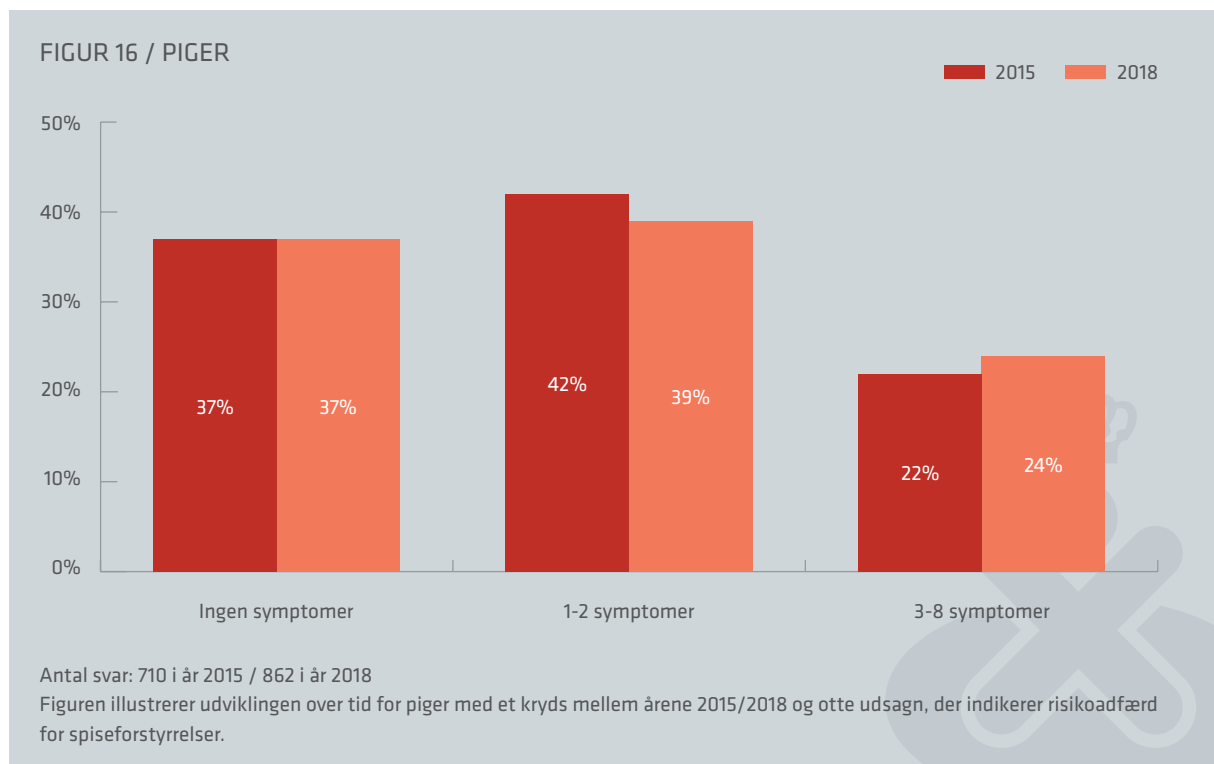
- Jeg får dårlig samvittighed, når jeg spiser slik
- Jeg er på slankekur
- Jeg er tilfreds med mine spisevaner
- Jeg kaster op for at komme af med det, jeg har spist
- Det er ubehageligt for mig at spise sammen med andre
- Jeg er bange for, at jeg ikke kan holde op med at spise, når jeg først er begyndt
- Jeg føler, det er nødvendigt at følge en streng diæt eller overholde andre madritualer for at kontrollere, hvad jeg spiser
- Jeg føler, at mit ønske om at tabe mig har taget overhånd

Spørgsmålene er kun validerede til piger, hvorfor resultaterne for drenge bør tages med forbehold.

UDVIKLING OVER TID FOR ANDELEN AF DRENGE OG PIGER, DER UDVISER SYMPTOMER PÅ RISIKOADFÆRD FOR SPISEFORSTYRRELSER

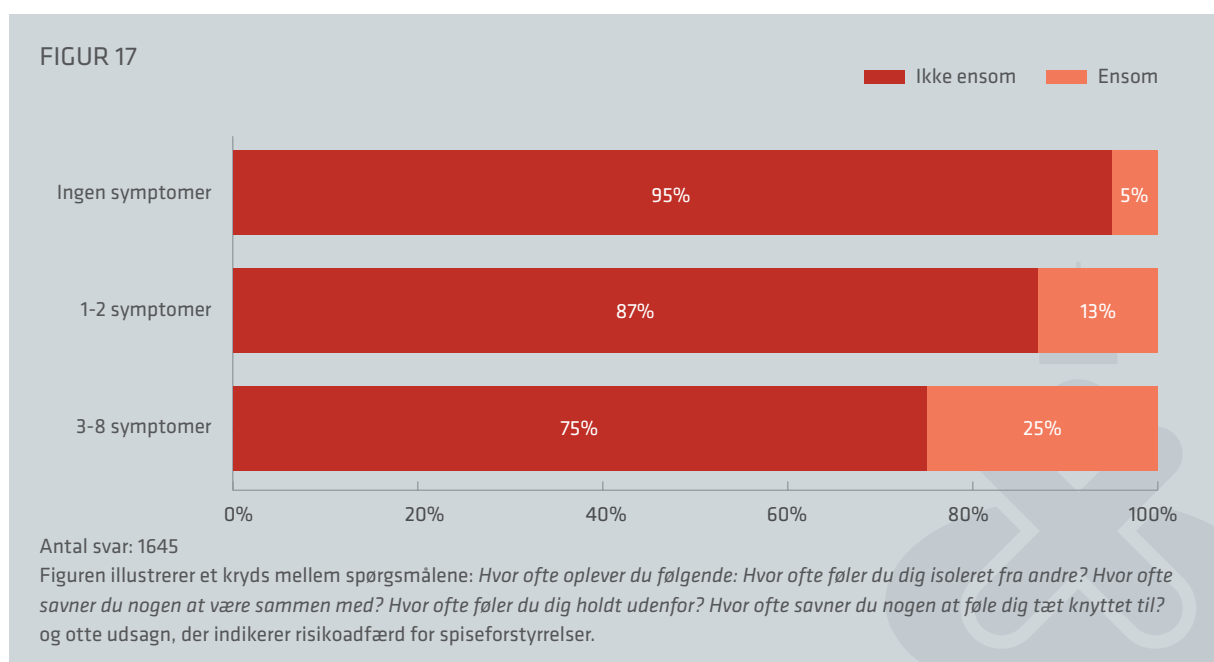
I 2015 undersøgte Børnerådet også, hvor mange unge i 9. klasse, der udviste symptomer på risikoadfærd for spiseforstyrrelser. Derfor er det muligt at se udviklingen over en treårig periode. Figur 15 og 16 viser andelen af henholdsvis drenge og piger, der udviste symptomer på risikoadfærd for spiseforstyrrelser i 2018 sammenlignet med Børnerådets tal fra 2015.





ENSOMHED OG SYMPTOMER PÅ RISIKOADFÆRD FOR SPISEFORSTYRRELSER

Der er en klar sammenhæng mellem symptomer på risikoadfærd for spiseforstyrrelser og ensomhed. 25 pct. af de unge, der har mange symptomer på risikoadfærd for spiseforstyrrelser, er ensomme, mens 5 pct. af de unge uden symptomer er ensomme. Figur 17 viser, at unge, som udviser et eller flere symptomer på risikoadfærd for spiseforstyrrelser, er mere ensomme end unge uden symptomer.



METODE

Data er fra en spørgeskemaundersøgelse i Børnerådets Børne- og Ungepanel om de unges fritidsliv. Svarene er indsamlet i perioden september til oktober 2018.

Dette Børne- og Ungepanel er etableret i 2016 ved en simpel tilfældig stikprøve på baggrund af en oversigt over alle daværende 7. klasser i Danmark fra Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse. Panelet bestod da af 5.115 børn fordelt på 233 skoler. Dette er fjerde undersøgelse, som er gennemført med panelet, og antallet af deltagende skoler udgør nu 167 skoler med 3207 elever. I alt har 1659 elever besvaret spørgeskemaet, hvilket giver en svarprocent på 52. De elever, som har besvaret spørgeskemaet, er repræsentative for elever i danske 9. klasser i forhold til køn, etnicitet, alder og region. I figurene præsenteres alene resultater af tests og sammenhænge, som er signifikante på minimum $p < 0,05$.

Læs den fulde beskrivelse af metoden for undersøgelsen i Børneindblik 1/19: *Det gode fritidsliv er venner, tid og frihed*, side 20: https://www.boerneraadet.dk/media/235931/BRD_Borneindblik_Nr1_2019_Det_gode_fritidsliv_tilgaengelig_web.pdf

Læs beskrivelsen af, hvordan vi har målt og behandlet data om symptomer på risikoadfærd for spiseforstyrrelser i Børneindblik 5/16: *Hver fjerde pige i 9. klasse er i fare for at få en spiseforstyrrelse*, side 14: https://www.boerneraadet.dk/media/183530/BRD_Boerneindblik_Nr516_Spiseforstyrrelser_3korrektur.pdf

BØRNEFAKTA

OKTOBER 2020

ANALYSE OG TEKST MATHILDE HYLDAHL DIECKMANN · MDI@BRD.DK /

ELISABET WORUP BERTELSEN · EBE@BRD.DK

REDAKTØR RIKKE STRAARUP · RIS@BRD.DK

BØRNERÅDET HOVEDGADEN 12, 1D-E · 7190 BILLUND · WWW.BRD.DK · E-MAIL: BRD@BRD.DK



Børnerådet
