

Psykisk helse og fysisk aktivitet hos ungdom

Annette Løvheim Kleppang, postdoktor, Universitet i Agder, Kristiansand, førsteamanuensis ved Høgskolen i Innlandet, Elverum.

Doktorsavhandling: Karstad universitet.

E-post: annette.kleppang@uia.no

Det overordnede målet med denne avhandlingen er å undersøke assosiasjonen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse blant norske ungdommer i alderen 15-16 år.

Avhandlingen består av fire studier basert på data fra Ungdomsundersøkelser som er gjennomført blant 15-16 åringer i Norge. I Studie I ble de psykometriske egenskapene til Hopkins Symptom Checklist-10 (HSCL-10) analysert basert på Rasch Measurement Theory. I Studie II ble endringer og sammenhengen mellom fysisk aktivitet, stillesittende skjermtid og psykiske plager undersøkt. I Studie III ble data fra ungdomsundersøkelsen linket til data fra Norsk resept-basert legemiddelregister (NorPD). I denne longitudinelle studien ble sammenhengen mellom fysisk aktivitet i ungdomsårene og ny bruk av psykofarmaka undersøkt. I Studie IV ble assosiasjonen mellom ulike typer fysisk aktivitet i ulike kontekster (idrettslag, treningsstudio, selvstendig trening og andre organiserte idretter) og symptomer på depresjon undersøkt.

Resultatene i denne avhandlingen indikerer en svak assosiasjon mellom fysisk aktivitet og psykisk helse hos ungdom når frekvens og volum brukes som mål på fysisk aktivitet. Når ikke bare frekvens og volum undersøkes, men også konteksten den fysiske aktiviteten gjennomføres i, ser vi et mer tydelig mønster. De som trente aktivt i et idrettslag viste signifikant færre symptomer på depresjon sammenlignet med de som ikke trente regelmessig. Denne sammenhengen består etter å ha kontrollert for sosioøkonomiske, andre helserelaterte og andre bakenforliggende faktorer. Resultatene understreker behovet for en bredere tilnærming i studier av assosiasjonen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse. I likhet med fysisk aktivitet er psykisk helse også et komplekst fenomen. Hvordan psykisk helse er operasjonalisert og målt kan påvirke forholdet til fysisk aktivitet, for eksempel når ulike grupper skal sammenlignes. Rasch-analysen av de psykometriske egenskapene til HSCL-10 er derfor et viktig bidrag til forskningsfeltet. Utformingen av studiene i denne avhandlingen gir ikke grunnlag for konklusjoner om årsakssammenheng.

Fulltext:<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1236320/FULLTEXT02.pdf>