

## **Positiva hälsoaspekter i samband med barnyoga i skolan**

En litteraturöversikt

## **Positive health aspects in connection with yoga for schoolchildren**

A Literature Review Study

Examensarbete inom folkhälsovetenskap  
Grundnivå 7,5 Högskolepoäng  
Vårtermin 2017

Johanna Håkansson  
Johanna Larsson

Handledare: Kristian Vänerhagen  
Examinator: Stefan Backe



## Sammanfattning

**Inledning:** Psykisk ohälsa och stillasittandet har ökat, andelen barn och unga som är tillräckligt fysiskt aktiva är för få. En fysiskt aktiv livsstil minskar risken för att drabbas av livsstilssjukdomar. Yoga finns som intervention på många arenor runt om i världen och har dokumenterat flera positiva effekter. Syftet med den här litteraturöversikten är att beskriva vilka positiva effekter som finns med yoga för barn i skolan. **Metod:** En litteraturöversikt har gjorts där kvalitativ och kvantitativ forskning har inkluderats. Sökningar utfördes i databaser som finns tillgängliga på Högskolan i Skövde. Studiefrågan ställdes till redan befintlig forskning inom det aktuella ämnet med fokus på yoga och barn. Artiklar valdes sedan efter exklusion och inklusionskriterier. **Resultat:** Studierna visar att barnen har uppskattat yoga och att de känt sig mindre arga och deprimerade efteråt. Resultaten visade även att yoga har fysiska hälsofördelar bl.a. motorik, balans och lägre kortisolnivåer. Lärarna upplever att barnen får bättre copingstrategier och att det blir lugnare och mer harmoniskt i klassrummen. **Diskussion:** Forskningen visar på positiva resultat men det finns även resultat där barn upplever obehagliga känslor i samband med yoga. Det behövs fler och längre studier för att säkerställa om resultaten är långvariga.

**Nyckelord:** Yoga, skola, barn, psykisk hälsa, fysisk hälsa

## **Abstract**

**Introduction:** Mental health and inactivity has increased amongst children and youngsters who are physically active are too few. A physically active lifestyle is connected with reduced risk of contracting non-communicable diseases. Yoga is available as an intervention on different arenas around the world and has proven positive effects. The aim of this literature review study is to understand positive effects with yoga for children within the school environment. **Method:** A literature review study has been made including qualitative and quantitative research. Searches have been made in the databases available at the University of Skövde. The study question has been directed to existing research with focus on yoga and children. Articles have been selected from exclusion and inclusion criteria. **Results:** Most of the studies indicate that children enjoy yoga and felt less angry and less depressed afterwards. Yoga also indicates physical health effects including improved motor-skills, balance and lower cortisol levels. Teachers report that children improve their coping strategies and become calmer and more harmonious in the classroom. **Discussion:** The research indicates positive results but there are instances where children have reported feeling emotionally unwell when doing Yoga. More in-depth and longer studies are needed to ascertain whether the results are lasting.

**Keyword:** Yoga, school, children, psychological health, physical health

## Innehållsförteckning

Introduktion.....	1
Folkhälsovetenskaplig relevans .....	1
Yoga.....	1
Forskning i världen kring yoga.....	2
Forskning i Sverige kring yoga .....	2
Syfte.....	3
Metod.....	3
Sökord .....	3
Inklusions- och exklusionskriterier .....	3
Etiska aspekter.....	4
Redovisning av sökprocessen.....	4
Val av databaser.....	4
Analys .....	5
Resultat .....	5
Psykisk hälsa .....	7
Fysisk hälsa .....	8
Inläring .....	9
Socialisering .....	9
Diskussion.....	10
Metoddiskussion .....	10
Resultatdiskussion .....	11
Slutsats.....	12
Referenser .....	13



## **Introduktion**

### **Folkhälsovetenskaplig relevans**

Enligt Folkhälsomyndigheten (2017) har barn och ungdomars hemförhållanden under uppväxten stor betydelse för den psykiska och fysiska hälsan senare i livet. Att ge barn och ungdomar trygga och säkra uppväxtvillkor är ett av de elva svenska folkhälsomålen (Folkhälsomyndigheten, 2017). För att minska orättvisor och öka jämlikhet för barns uppväxtvillkor uppmanar Folkhälsomyndigheten till interventioner inom hem och skolmiljön (Folkhälsomyndigheten, 2017).

Fysisk aktivitet bland barn och ungdomar minskar i Sverige rekommendationen är att barn och ungdomar ska vara fysiskt aktiva minst 60 minuter om dagen alla dagar i veckan (Faskunger, 2013). Aktiviteterna skall vara av måttlig intensitet och av varierande för att öka kondition, muskelstyrka, balans och koordination (Faskunger, 2013).

Skolverket har som mål att kritiskt granska skolans aktiviteter och föreslå förbättringar. I en studie av Skolinspektionen (2010) inspekterades 300 skolor och resultatet visade att ämnet hälsa och idrott var eftersatt. I Studien med namnet "Mycket idrott lite hälsa" framkom det att bollsporter och bollekar var den mest förekommande aktiviteten och att det var lite fokus på att prata om och utveckla konceptet hälsa. Rapporten visade även att ämnen som dans, estetiska rörelseuttryck, hantering av nödsituationer samt friluftsliv och orientering förekom sällan (Skolinspektionen, 2010). Risken med den här formen av undervisning är att elever avstår från att delta då ämnet är för ensidigt, samt att undervisningen fokuserades på tävling och prestation. Hälsa innebär både god fysik och socialt och mentalt välbefinnande (Skolinspektionen, 2010). I kursplanen Lgr 11 (Skolverket, 2011) ingår det att lära eleverna om vilka faktorer som påverkar hälsan gällande det sociala och psykologiska välbefinnandet samt livsstil och idealbilder.

### **Yoga**

Yoga har utövats i 5000-6000 år och det finns dokumenterat positiva effekter på hormonbalans, matsmältning och nervsystemet. Individer som utövar yoga upplever ökad mental avslappning och en ökad balans mellan kropp och själ genom andningsövningar i kombination med lugna fysiska övningar. (Alingsås kommun, 2015).

Barnyoga har visat sig öka koncentration, förbättra motorik, rörlighet och balans. Yoga för barn handlar om att hitta bra verktyg för att klara av stress, hitta rörelseglädje och att lära sig att röra sig snabbt och långsamt för att kontrollera sina rörelser och sin kropp. Inom yogan finns inte några prestationskrav utan alla rörelser ska göras på individens villkor oavsett om det gäller fysiska övningar eller andningsövningar och avslappning (Santas, 2016).

### **Forskning i världen kring yoga**

I en studie i USA noterades att 940 skolor hade yoga på schemat det gjordes även en kartläggning av vilken utbildning lärarna hade i ämnet. Slutsatsen av studien var att yoga för barn i skolan var en relativt enkel intervention som hade stora hälsovinster och var enkel att implementera och att yoga i skolan förväntas att öka i framtiden (Butzer, Ebert, Telles & Khalsa, 2015).

Yoga har använts och utvärderats i grupper med post traumatisk stress syndrom (PTSD) såsom vietnamveteraner och tsunamioffer. Barn från Kosovo har utövat yoga för att minska effekter av PTSD. Ämnet yoga för barn i skolan har forskats på en längre tid. I en studie i Libanon visade resultaten att barnen fick bättre koncentration, bättre humör och bättre förutsättningar att klara av stress (Ehud, An & Avshalom, 2010).

### **Forskning i Sverige kring yoga**

Skolan är den arena där man kan nå fram till flest barn och det har visat sig att goda vanor och god hälsa kan etableras i skolan (Faskunger, 2013). Hälsoraketten är ett samverkansforum i Västra Götaland som startade en studie som kallades för 'Yoga på Skolan'. I en första pilotstudie i Alingsås fick tre klasser prova på yoga som en intervention 2013 (Alingsås kommun, 2015). Studien fick ett positivt utfall och därför valdes det att göra en större studie där nio klasser deltog 2015. Målet med studien var att skapa ett rum för återhämtning, att förbättra mentalt fokus och koncentration samt att reducera oro, stress och rädsla för barnen genom andningsövningar. Pedagogerna gavs möjlighet att utveckla verktyg för att få en lugnare miljö i klassrummen. Barnens upplevelse av yoga var positiv och de fick lättare för att slappna av, samt att de blev piggare efteråt. Både barn och pedagoger var även eniga om att de lärt sig om



sin kropp och andning och hur man tar hand om sig själv för att må bra (Alingsås kommun, 2015).

## **Syfte**

Syftet med den här litteraturöversikten är att beskriva vilka positiva effekter som finns med yoga för barn i skolan.

## **Metod**

I avsnittet beskrivs det tillvägagångssätt som har använts för den här litteraturöversikten. Här presenteras val av sökord, inklusions- och exklusions kriterier, etiska aspekter, databaser, sökprocessen samt analys av metoden.

## **Sökord**

Valen av sökord bygger på syftet att förstå vilka positiva effekter det finns med yoga för barn där arenan är skolan. Sökorden var yoga, school, children och school-based yoga vilket gav ett tillräckligt stort utbud av artiklar.

## **Inklusions- och exklusions kriterier**

Det första kriteriet var att se till att artiklarna var vetenskapliga originalartiklar och skrivna på svenska eller engelska. Litteraturöversikten riktar in sig på skolbarn och därför har alla studier med barn i skolan oavsett ålder och kön inkluderats. För att få så aktuell forskning som möjligt har enbart artiklar från de senaste tio åren inkluderats med ett undantag. En artikel var från 2005 och har inkluderats då syftet i interventionen stämde överens med litteraturöversiktens syfte. Artiklar som handlar om hur yoga kan användas som behandlingsmetod för olika sjukdomar eller diagnoser av olika slag har exkluderats. Både kvalitativa och kvantitativa studier har inkluderats.

## **Etiska aspekter**

De utvalda artiklarna har antingen blivit granskade och fått tillstånd från en etisk kommitté eller så har noga etiska överväganden gjorts (Forsberg & Wengström, 2015). Då studierna är gjorda på barn är det av yttersta vikt att vårdnadshavare och barn ger sitt samtycke innan studien börjar (WHO, 2001).

Alla artiklar som är med i litteraturöversikten finns redovisade i tabell 2. Artiklarna är utvalda för att besvara syftet på den här litteraturöversikten. Artiklarna är utvalda på grund av sitt innehåll och inga artiklar har exkluderats på grund av avvikande resultat. (Forsberg & Wengström, 2015).

## **Redovisning av sökprocessen**

Första steget i sökprocessen var att välja ut sökord och därefter valdes databaser ut. Vid varje sökning lästes alla titlar på träfflistan igenom med undantag för träfflistan som kom upp i PsycInfo där de tjugo första titlarna lästes igenom. Därefter lästes de mest relevanta abstrakten igenom. Utefter inklusions- och exklusionskriterierna valdes tolv artiklar ut för att läsas i helhet och därefter valdes de tio artiklarna som den här litteraturöversikten bygger på (Forsberg & Wengström, 2015). Skälet till att det blev färre utvalda artiklar från databaserna PsycInfo och ERIC är att träfflistan inte gav tillräckligt relevanta artiklar utifrån syftet i den här litteraturöversikten.

## **Val av databaser**

Sökningar genomfördes i PubMed, CINAHL, PsycInfo och ERIC. I PubMed och CINAHL var många träffar lika. Anledningen till att använda valda databaser var att PubMed och CINAHL har ett stort och brett urval och PsycInfo riktar in sig mot de psykologiska aspekterna vilket är relevant för syftet. ERIC riktar in sig på utbildning och då studien riktar in sig på skolvärlden så är den databasen också relevant.

**Tabell 1. Översikt av artikelsökning**

Databas Datum	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakt	Lästa artiklar	Utvalda
PubMed 9 maj 2017	Yoga AND school AND children	104	10	5	5
PubMed 9 maj 2017	School-based yoga	20	4	4	2
CINAHL 9 maj 2017	Yoga AND school AND children	33	4	1	1
PsycInfo 9 maj 2017	Yoga AND children	214537	5	1	1
ERIC 9 maj 2017	Yoga AND school AND children	31	1	1	1

### **Analys**

Analysen har skett stegvis och systematiskt genom en övergripande tabell där artiklarnas data har skrivits in (Tabell 2). I den övergripande tabellen identifierades mönster som likheter och olikheter i utförande och resultat. I linje med Bryman (2011) identifieras därefter fyra olika teman som återkom frekvent i artiklarna och som ger svar på litteraturöversiktens syfte. De olika temana presenteras sedan i resultatdelen.

### **Resultat**

I den här delen kommer de fyra teman som valts ut i analysen att presenteras. De här temana utkristalliserade sig efter ingående läsning och analys av artiklarna, och de visar de mest framträdande dragen i artiklarna och beskriver de positiva effekterna som yoga för barn har. I alla artiklar i denna litteraturöversikt utövas skolyoga likvärdigt, vilket innebär andningsövningar, lugna fysiska rörelser och avslutas med avslappning.

De fyra valda temana är; psykisk hälsa, fysisk hälsa, inlärning och socialisering.

**Tabell 2. Sammanställning av utvalda artiklar.**

Forskare/årtal	Land	Deltagare & ålder	Studiedesign & metod	Resultat
Richter, Tietjens, Ziereis, Querfurth, Jansen (2016)	Tyskland	24 elever, 8 år	Jämför yoga och idrott. 2 gånger i veckan i 6 veckor	Undviker konflikter mer efter yoga än idrott. Fler utvecklade copingstrategier. Dock är kopplingen till yoga ej medveten hos barnen.
White (2012)	USA	140 elever, 4-5:e klass	Randomiserad kontroll studie Intervention 1 timme i veckan i 8 veckor. Samt läxa 10 minuter yoga hemma varje dag.	Ökar självförtroende efter yoga, bättre coping mekanismer och ökad självkontroll.
Felver, Butzer, Olson Smith & Khalsa (2014)	USA	58 elever, högstadiet	Jämför yoga och idrott. En lektion.	Upplevd minskad ilska, depression och trötthet efter yoga, Bättre psykisk hälsa.
Butzer, Day, Potts, Ryan Coulombe, Davies, Weidknecht, Ebert, Flynn, & Khalsa (2014)	USA	36 elever, 2-3:e klass	Intervention i två klasser. 30 minuter i veckan i 10 veckor. Även salivprov för att mäta kortisol.	Ökad koncentration och kreativitet. Bättre sociala färdigheter och självförtroende. Mer stresståliga. Lägre kortisol.
Haden, Daly & Hagins (2014)	USA	30 elever, 6:e klass 11 år	Randomiserad kontroll studie Jämför yoga och idrott. 1,5 timmar 3 gånger i veckan i 12 veckor.	Ingen skillnad mellan idrott och yoga gällande självkänsla eller ilska.
Peck, Kehle, Bray & Theodore (2005)	USA	10 elever 6-10år	Intervention riktad gentemot barn med koncentrationssvårigheter. Utvalda av lärare och skolpsykolog. Lärarna observerar barnen. 30 minuter 2 gånger i veckan i 3 veckor.	9 av 10 barn gav yoga högt betyg. Det barnet som gav interventionen lågt betyg gjorde det pga. att det var för få gånger.
Dariotis, Mirabal - Beltran, Cluxton - Keller, Feagans Gould, Greenberg & Mendelson (2014)	USA	22 elever, 5-6:e klass	Kvalitativ studie Intervention utförd 45 minuter 2 gånger i veckan i 16 veckor.	Yoga upplevs som positivt lugnar, minskar ilska, ökar fokus. Yoga tekniker används i andra sammanhang. Lärarna såg en positiv förändring i

				klassrummet.
Telles, Singh, Kumar Bhardwaj, Kumar & Balkrishna (2013)	Indien	98 elever, 8-13 år	Randomiserad kontroll studie Jämför yoga med idrott. 45 minuter 5 dagar i veckan i 3 månader. Ser till både fysiska, psykiska och beteende förändringar.	Självkänsla ökar i båda grupperna. Yogan ökade balans. Bättre lydnad, uppmärksamhet, punktlighet, beteende med både vänner och lärare.
Folletto, Pereira & Valentini. (2016)	Brasilien	16 elever, 6-8 år	Kvasi-experimentell studie Jämför yoga med idrott. Studerar motorik, fysik och socialt beteende. 45 minuter 2 gånger i veckan i 12 veckor.	Bättre motorik och styrka. Ökad social kompetens. Bättre psykisk hälsa.
Sieverdes, Mueller, Gregoski, Brunner - Jackson, McQuade, Matthews & Treiber (2014)	USA	31 elever, 7:e klass	Randomiserad kontroll studie Jämför yoga med en grupp som lyssnade på musik och tittade på konst istället. Studerar psykisk hälsa samt blodtryck, kortisol och a-amylas. 90 minuter 2-3 gånger i veckan i 12 veckor.	Bättre blodtryck hos yoga. Ingen minskning av kortisol men minskning av a-amylas i yoga gruppen.

## Psykisk hälsa

Samtliga utvärderingar av psykisk hälsa i artiklarna handlar om hur barnen upplever hur de mår. Psykisk hälsa är ett brett koncept men i den här litteraturöversikten syftar psykisk hälsa på hur barnen själva upplever känslor såsom stress, humör, självkänsla och utvecklade copingstrategier.

En studie av White (2012) visade att yoga hjälpte flickorna i studien att få bättre copingstrategier och samtidigt ökade självkänslan. Peck et al. (2005) har gjort en studie med barn som har koncentrationssvårigheter, och även i den här studien visade resultatet att yoga har en positiv effekt på barnen. Lärarna upplevde att det blev lugnare i klassrummet och barnen själva gav yogan ett bra betyg (Peck et al., 2005). Flera av barnen som var med i studien gjord av Folletto et al. (2016) upplevde att de mårde bättre av yoga. Barnen beskrev att de kände sig gladare och lugnare efter interventionen (Folletto et al., 2016). I en liten studie i ett lågt socioekonomiskt område i USA visade studien att barnen blev lugnare och mindre arga av att utöva yoga (Dariotis et al., 2016). En grupp barn upplevde att de utvecklade olika

typer av copingstrategier som bland annat kunde användas för att undvika konflikter (Richter et al., 2016).

Resultatet visade däremot att barnen inte upplever att de utvecklar copingstrategier efter idrottslektionerna (Richter et al., 2016). Efter yoga upplevde barnen att de var mindre arga och kände sig mindre deprimerade jämfört med hur de mådde efter idrottslektionen (Felver et al., 2014). Stress minskar vid fysisk aktivitet och yoga visar sig vara ett ännu effektivare alternativ än idrott både när det gäller stresstålighet och när det gäller upplevt självförtroende (Butzer et al., 2014). I Telles et al. (2013) studie visade däremot resultatet att barnens självförtroende ökade något mer hos de barn som idrottade jämfört med de barn som utövade yoga. Även Sieverdes et al. (2014) har gjort en studie som jämför yoga med idrott och resultaten visar att eleverna ställer sig positiva till yoga då de upplever en förbättring av sin psykiska hälsa.

### **Fysisk hälsa**

I den här litteraturöversikten har det även funnits med studier som undersökte hur barnens fysiska hälsa påverkas av att yoga. Fysisk hälsa handlar i det här fallet om alla förändringar gällande kroppens fysiologi och hormonbalans. I några av studierna tog salivprov för att mäta om kortisolet förändrades genom yogan (Butzer et al., 2012; Sierverdes et al., 2014). En studie undersökte även blodtryck och a- amylas som även det är en stressindikator precis som kortisol (Sierverdes et al., 2014). Dessutom gjordes utvärderade tester före och efter interventionen på hur fysiken och motoriken påverkades av att yoga (Sierverdes et al., 2014). Utvärderingarna gällande fysiken och motoriken gick ut på att barnen fick göra olika övningar som att hålla balansen, men även styrka mättes. (Telles et al, 2013; Folleto et al., 2016). Både den indiska och den brasilianska studien uppvisade ett positivt resultat gällande barnens motorik (Telles et al., 2013; Folleto et al., 2016). I Telles et al. (2013) mättes även barnens BMI och resultatet visade att BMI ökade både hos de barn som yogade och de som idrottade, dessutom förbättrades balansen hos de barnen som utövade yoga. Barnen i studien av Folleto et al. (2016) uppvisade att deras fysiska styrka hade ökat efter att de börjat med yoga. Studier visar att kortisolet minskade något i de grupper som utövade yoga (Butzer et al., 2015; Sierverdes et al., 2014). Även blodtryck och a-amylas påverkades positivt av yoga interventionen (Sierverdes et al., 2014). Flera av barnen som var med i Dariotis et al. (2016)

studie beskriver att de märkt att kroppen blivit starkare av yogan, och dessutom har de lärt ut yoga till sina familjemedlemmar för även de ska få uppleva de positiva effekterna av yoga.

### **Inläring**

Det har inte funnits med några akademiska resultat i artiklarna, i den här litteraturöversikten handlar det om hur lärare och elever upplever förändringar i klassrumsmiljön gällande koncentration och beteende. Som det står beskrivet i resultatet angående psykisk hälsa visade flera studier på att det psykiska välbefinnandet hade förbättrats, och att även barnens humör och copingstrategier hade förbättrats vilket har visat sig leda till en bättre klassrumsmiljö (White, 2012; Peck et al. 2012; Foletto et al., 2016; Dariotis et al., 2016; Felver et al., 2014).

Lärarna har uppmärksammat att koncentrationen och kreativiteten ökade hos barnen på lektionerna (Butzer et al., 2014). I Studien som fokuserar på barn med koncentrationssvårigheter konstaterades att koncentrationen ökade hos barnen, vilket även ledde till och att det blev lugnare i klassrummet (Peck et al., 2005). Dessutom upplevde även barnen själva en positiv förändring efter att de utövat yoga (Peck et al., 2005). Studien av Dariotis et al. (2016) visade att yoga som intervention bidrog till att skapa en lugnare och mer trivsamt miljö i klassrummet. Förutom att uppmärksamhet och koncentration förbättrades så upplevdes det även att barnen blev lydigare (Telles et al., 2013). Resultatet av den positiva förändringen i klassrummet innebar inte bara bättre trivsel utan även ökad samvaro mellan eleverna. (Telles et al., 2013).

### **Socialisering**

Temat socialisering handlar i den här litteraturöversikten om hur barnen interagerar med andra barn både i och utanför klassrummet efter yogaintervention. I litteraturöversikten rapporteras det om en förändring hos de barn som utövat yoga i skolan.

Richter et al. (2016) beskriver att yogalektionerna började med att barnen först hälsade på varandra, och därefter fick var och en ordet för att berätta hur de kände sig och vad de hade för tankar sedan förra lektionen. Detta för att lära barnen lyssna på varandra. Barnen uppvisade efter interventionen ett beteende vilket ledde till minskade konflikter (Richter et al., 2016). Även i Dariotis et al. (2016) svarade ungdomarna att de märkte av att de inte blev arga lika ofta, och när de blev arga kunde de använda sig av de tekniker de lärt sig i yoga. Flera av lärarna rapporterade att de observerat förbättringar i barnens beteende, och att de även sett barnen använda sig av de tekniker de lärt sig under yogalektionerna. Det finns barn som förutom att själva använda sig av tekniken även delar med sig av sina yogakunskaper

(Dariotis et al, 2016). Resultaten i studien gjord av Telles et al. (2013) visar att även här har det skett en förbättring gällande barnens beteende både gentemot klasskamrater och lärare. Även Butzer et al. (2015) noterade beteendeförändring hos barnen efter studien. Den ena läraren i studien observerade att barnen använder sig av de tekniker de har lärt sig för att förändra sitt beteende och upplevde också en positiv förändring i barnens beteende gentemot sin omgivning medan den andra läraren i studien inte märkte av någon förändring alls i sin klass (Butzer et al., 2015). I utvärderingen av studien gjord av Folleto et al. (2016) har barnen svarat att de känner att de blivit bättre i sitt interagerande med sin omgivning efter yoga. Ett barn har även berättat att det har börjat leka mer med sina vänner eftersom vännerna märkt en förändring hos barnet som påverkade att de vill leka mer med varandra (Folletto et al, 2016). En lärare i Folleto et al. (2016) uppger att barnen i klassen har blivit både lugnare och mer koncentrerade efter interventionen. Läraren fortsätter att berätta om hur yogan har påverkat barnens sätt att umgås med varandra på ett positivt sätt. Även föräldrarna uppfattar en förändring hos barnen då de har märkt av att barnen är lugnare och mer avslappnade efter interventionen än före (Folletto et al., 2016).

## **Diskussion**

I den här delen diskuteras val av metod och litteraturöversiktens resultat som bygger på syftet att beskriva de positiva effekter som yoga i skolan har för barn. Till sist presenteras slutsatsen av litteraturöversikten.

### **Metoddiskussion**

Ämnet yoga i skolan, som den här litteraturöversikten handlar om, är ett förhållandevis ganska nytt ämne inom forskningsvärlden och det märktes vid artikelsökningarna. Sökorden genererade inte många träffar förutom i PubMed med 124 träffar, och i PsykInfo med 214 537 träffar. Andra kombinationer av sökord skulle eventuellt resulterat i fler träffar. Många av träffarna var litteraturstudier vilket innebar att utbudet inte blev stort. Att inkludera alla barn i skolåldern ökade nog antalet träffar men däremot hade resultatet kanske skilt sig om vi specificerat ålder på barnen. Valet att exkludera artiklar som riktade in sig på barn med sjukdomar eller diagnoser av olika slag, kändes som ett nödvändigt val då det annars fanns risk för att studien hade blivit för stor och inte haft en röd tråd. Flera av artiklarna har inte tagit upp vilken form av studiedesign de har använt sig av. Analysen byggde på att resultatet



tolkades på rätt sätt, och i vissa fall var resultatet varit svårtolkade. Många av resultaten handlade om upplevda känslor som kan vara svåra för barn att förklara och beskriva vilket kan vara en anledning till att vissa resultat är svårtolkade. Det var svårt att välja teman och även det kan bero på att det handlar om känslor och att det var svårt att kategorisera psykisk hälsa, inlärning och socialisering utan att de flöt in i varandra.

## **Resultatdiskussion**

Syftet med litteraturöversikten var att förstå vilka positiva effekter det finns med yoga för barn och resultatet visade att yoga påverkade barnen på flera positiva sätt. De flesta av artiklarna visade att barnen kände sig mindre arga och upplevd bättre psykisk och fysiskt. Flera av studierna visade att klassrumsmiljön har förbättrats då barnen upplevdes lugnare och mer koncentrerade Felver et al. (2015) skriver om att yoga minskar stress, förbättrar humöret och hälsan hos vuxna. Resultaten hos barn var däremot inte lika tydliga och orsaken till det här är oklar. Interventionerna i studierna pågick från ett tillfälle till 16 veckor vilket kan vara anledningen till att resultatet inte var tydliga och dessutom visade inte studierna om resultaten var bestående. Foletto et al. (2016) belyser tid, antal barn och avsaknad av kontrollgrupp som begränsningar, vilket eventuellt påverkade resultatet i studien.

Flera av artiklarna var studier med kontrollgrupper där ena gruppen utövade yoga och andra gruppen hade haft idrott. Här var resultaten otydliga vilket kan bero på att fysisk aktivitet har en bevisad positiv inverkan på hälsan oavsett vilken aktivitet det handlar om (Faskunger, 2013). Idrotten i skolan har länge varit eftersatt och mest fokuserat på bollsporter av olika slag (Skolinspektionen, 2010) och därför kan yoga som är något nytt i skolans värld påverka barnen på ett positivt sätt speciellt de barn som inte tycker om skolidrotten. Ett annat skäl till att resultaten är svårtolkade kan bero på att barnen kan ha svårt att beskriva hur de mår och vilka förändringar de upplever. Ett exempel på när resultatet påverkas av ett barns svar finns i studien gjord av Peck et al. (2005). Barnen blev tillfrågade om vad de tyckte om yoga, och ett barn svarade att det inte alls tyckte om att yoga. I det här fallet fick det barnet möjlighet att utveckla sitt svar och det visade sig att barnet tyckte att det inte fick yoga tillräckligt många gånger, men genom sitt första svar påverkades resultatet på ett negativt sätt trots att det faktiskt inte var det som barnet menat med sitt svar (Peck et al., 2005).

Barnen har även i flera av studierna blivit observerade av lärarna som därefter svarat på frågor angående om de märkt av någon förändring. Även i det här fallet kan resultatet bli

missvisande då lärarna som svarar på frågorna kan ha egna värderingar angående yoga som kan påverka deras svar (Dariotis et al., 2016).

I några av studierna har barnen även beskrivit att de har upplevt yoga som negativt. Yoga och mindfulness ökar medvetenheten om känslor vilket både kan vara en positiv upplevelse men det kan även vara en negativ upplevelse och i det fallet gäller det att barnen får möjlighet att hitta en strategi som hjälper dem att hantera de negativa känslorna (Richters et al., 2016). Även Haden et al. (2014) belyser att barnen kan uppleva yoga som negativt och syftar då främst på att barnen upplever känslor som sorg, ångest och skam. I Whites (2012) studie uppgav barnen att de kände sig mer stressade av yoga. I den här litteraturöversikten finns ingen forskning på vad dessa negativa känslor beror på en orsak kan vara att yogapositionerna upplevs som nya och utmanande, vilket kan vara stressande. Andningsövningarna kan upplevas som obehagliga i början (Haden, 2014).

Folkhälsoarbete handlar mycket om att främja hälsa, och genom att använda sig av yoga i skolan som ett komplement till skolidrotten kan psykisk ohälsa förebyggas. Yoga har också visat sig vara en alternativ behandling för barn med koncentrationssvårigheter istället för medicinering då mediciner kan ge flera bieffekter (Peck et al., 2005).

## **Slutsats**

Den här litteraturöversiktens syfte var att beskriva vilka positiva effekter det finns med yoga för barn i skolan. Resultatet visade att yoga för barn hade flera positiva effekter både på den psykiska och fysiska hälsan. De positiva effekterna gällande den psykiska hälsan handlar om hur barnen själva upplevde hur de mår och det visade sig i flera av studierna att barnen kände sig gladare och lugnare efter yogan. Dessutom kände sig barnen mindre stressade vilket påverkar deras välmående på ett positivt sätt. Skolmiljön har också påverkades på ett positivt sätt av yoga interventionerna då det har blivit lugnare i klassrummet och barnen har blivit mer koncentrerade. De positiva effekterna på den fysiska hälsan handlade inte enbart om att barnen kände sig starkare, hade fått bättre balans och motorik. Det har även visat sig att stresshormon i kroppen har minskat och även blodtrycket har förbättrats på grund av yoga. Det behövs mer forskning inom ämnet för att säkerställa om resultaten är helt tillförlitliga och om effekterna är långvariga.

## Referenser

Alingsås kommun. (2015). *Yoga på skolan. Utvärdering om yogaprojektet i Alingsås kommun 2015*. Hämtat den 10 maj 2017 från [https://www.alingsas.se/sites/default/files/yoga\\_i\\_skolan.pdf](https://www.alingsas.se/sites/default/files/yoga_i_skolan.pdf)

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2:a uppl.) Malmö: Liber.

Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., Weidknecht, K., Ebert, M., Flynn, L. & Khalsa, S. B. S. (2015). Effects of classroom-based yoga intervention on cortisol and behavior in second- and third- grade students: A pilot study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. doi: 10.1177/2156587214557695

Butzer, B., Ebert, M., Telles, S. & Khalsa, S. B. S. (2015). School-based Yoga Programs in the United States: A Survey. *Advances in mind-body medicine*. Vol 29, s 18-26. \*

Dariotis, J. K., Mirabal-Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Feagans Gould, L., Greenberg, M.T. & Mendelson, T. (2016). A qualitative evaluation of student learning and skills use in school-based mindfulness and yoga program. *Mindfulness (N Y)*. vol 7, s 76-89. doi: 10.1007/s12671-015-0463-y \*

Ehud, M., An. B-D. & Avshalom, S. (2010). Here and now: yoga in Israeli schools. *International journal of yoga*. Vol 3, s 42-47. doi: 10.4103/0973-6131.72629

Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Felver, J. C., Butzer, B., Olson, K. J., Smith, I. M. & Khalsa, S. B. S. (2014). Yoga in public school improves adolescent mood and affect. *Contemporary school psychology*. Vol 19. s 184-192. doi: 10.1007/s40688-014-0031-9 \*

Foletto, J. C., Pereira, K. R. G. & Valentini, N. C. (2016). *International journal of yoga*. Vol 9, s 156-162. doi: 10.4103/0973-6131.183717. \*

Folkhälsomyndigheten. (2017). *Folkhälsopolitiska mål*. Hämtad den 10 maj från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/folkhalsopolitiska-mal/>

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2015). *Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (4:e uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.

Haden, S. C., Daly, L. & Hagins, M. (2014). A randomised controlled trial comparing the impact of yoga and physical education on the emotional and behavioural functioning of middle school children. *Focus on alternative and complementary therapies*. Vol 19, s 148-155. doi: 10.1111/fct.12130 \*

Peck, H. L., Kehle, T. J., Bray, M. A. & Theodore, L. A. (2005). Yoga as an intervention for children with attention problems, *School Psychology Review*. Vol 34, s 415-424. \*

Richter, S., Tijens, M., Ziereis, S., Querfurth, S. & Jansen, P. (2016). Yoga training in junior primary school-ages children has an impact on physical self-perceptions and problem-related behavior. *Frontiers in psychology*. 7:203. doi: [10.3389/fpsyg.2016.00203](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00203) \*

Santas, D. (2016, 10 maj). Beyond "Namaste" : The benefits of yoga in school. CNN. Hämtad från <http://edition.cnn.com/2016/05/10/health/yoga-in-schools/>

Sieverdes, J.C., Mueller, M., Gregoski, M. J., Brunner - Jackson, B., McQuade, L., Matthews, C. & Treiber, F. A. (2014). Effects of hatha yoga and blood pressure, salivary  $\alpha$ -Amylase and cortisol function among normotensive and prehypertensive youth. *The journal of alternative and complementary medicine*. Vol 20, s 241-250. \*

doi:<http://dx.doi.org/login.libraryproxy.his.se/10.1089/acm.2013.0139>

Skolinspektionen. (2010). *Mycket idrott och lite hälsa. Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa*. Stockholm: Skolinspektionen. Hämtad den 10 maj från <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/publikationssok/granskningsrapporter/flygande-inspektioner/2010/idrott/slutrappport-flygande-tillsyn-idrott.pdf>

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.

Telles, S., Singh, N., Kumar Bhardwaj, A., Kumar, A. & Balkrishna, A. (2013). Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. *Child & Adolescent Psychiatry & Mental Health*.

doi:<https://dx.doi.org/10.1186%2F1753-2000-7-37> \*

White, L. S. (2012). Reducing stress in school-age girls through mindful yoga. *Journal of pediatric health care*. doi: 10.1016/j.pedhc.2011.01.002. \*

World health organization (WHO). (2001). *Declaration of Helsinki World Medical Association Declaration of Helsinki Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. Hämtad den 16 maj från:

[http://www.who.int/bulletin/archives/79\(4\)373.pdf](http://www.who.int/bulletin/archives/79(4)373.pdf)