

# EXAMENSARBETE

*Våren 2006*

*Lärarytbildningen*

## FYSISK AKTIVITET BLAND BARN OCH UNGDOMAR I TYRINGE

Hur fysiskt aktiva är pojkar respektive flickor?

**Författare**

Emil Ohlsson  
Jimmy Lagerkvist

**Handledare**

Magnus Blixt



# Fysisk aktivitet bland barn och ungdomar i Tyringe

## **Abstract**

Denna forskning handlar om barn och ungdomars fysiska aktivitetsgrad. Syftet med denna forskning är att kartlägga barn och ungdomars fysiska aktivitetsgrad och koppla detta till rekommendationer kring fysisk aktivitet för barn och ungdomar. Rekommendationen innebär en halvtimmes fysisk aktivitet per dag i måttlig intensitet samt tre tillfällen i veckan med högre intensitet. I dagens samhälle med alla tekniska innovationer blir befolkningen allt mer stillasittande och därför är detta arbetets syfte till för att se hur den fysiska aktivitetsgraden ser ut bland barn och ungdomar i Tyringe. Delar som kommer att behandlas är medicinska aspekter på fysisk aktivitet, barn och ungdomars fritidsvanor i Sverige, fysisk aktivitet och ämnet idrott och hälsa samt Tyinges förutsättningar för fysisk aktivitet. Alla dessa delar behandlas ur ett genusperspektiv. Metoden som användes för studien är en kvantitativ metod, i form av en enkätundersökning. Huvudresultatet i studien visar att det finns en majoritet som uppnår rekommendationen kring fysisk aktivitet hos både pojkar och flickor samt att det finns en marginell skillnad mellan pojkars och flickors idrottsvanor.

**Ämnesord:** Fysisk aktivitet, rekommendationer, barn och ungdomar, genusperspektiv, Tyringe.



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Inledning.....	4
1.1 Syfte .....	5
2. Forskningsbakgrund .....	5
2.1 Rekommendationer kring fysisk aktivitet för barn och ungdomar.....	5
2.2 Medicinska aspekter på fysisk aktivitet.....	6
2.3 Forskning om barn och ungdomars fritidsvanor i Sverige .....	6
2.4 Fysisk aktivitet ur ett genusperspektiv .....	8
2.5 Ämnet idrott och hälsa ur ett genusperspektiv .....	10
2.6 Förutsättningar för fysisk aktivitet i Tyringe.....	11
3. Problemprecisering.....	13
4. Metod.....	13
4.1 Urval .....	14
4.2 Etiska överväganden .....	14
4.3 Genomförande.....	15
5. Resultat .....	15
6. Diskussion .....	28
6.1 Sammanfattning .....	32
Källförteckning.....	34
Bilaga.....	37

# 1. Inledning

Under den senaste tiden har larmrapporterna duggat tätt där det framhålls att antalet överviktiga barn ökar och därmed antalet som får ett försämrat hälsotillstånd, nu och i framtiden. Diskussioner förs både i massmedia och i det dagliga samtalet. Orsakerna till den utveckling man tycker sig kunna iaktta, menar man, är försämrade kostvanor och ett ökande stillasittande. Är det så? Påståendena aktualiserar en rad viktiga forskningsfrågor, inte minst om barns fysiska aktivitet (Engström 2004a: 10)

Precis som citatet antyder har debatten kring allt mer stillasittande barn och ungdomar blivit en het potatis som behandlats i många olika forum. Barn och ungdomars fritidsvanor har förändrats de senaste åren och stillasittande aktiviteter som teve, dator och tevespel blir allt vanligare. Dagens moderna samhälle blir allt mindre beroende av människors fysiska förmåga. Ny teknologi gör det möjligt att i stor utsträckning helt kunna undvika fysisk aktivitet. Kommunikationsmöjligheterna blir fler och bättre vilket leder till att man kan ta sig från en plats till en annan på ett enklare och snabbare sätt utan någon som helst fysisk ansträngning. I detta ”nya”, allt mer stillasittande, samhälle får skolan och den organiserade idrotten en allt viktigare roll. När den vardagliga fysiska aktiviteten minskar kraftigt läggs ett större ansvar för folkhälsan över på skolan och idrottsföreningarna. Trots att folk blivit mer stillasittande och att den dagliga fysiska aktiviteten minskat så är allt fler involverade inom den organiserade idrotten.

Tyringe är ett litet samhälle med cirka 4600 invånare. I detta lilla samhälle har 19 stycken idrottsföreningar sin bas. Tyringe är ett samhälle med goda förutsättningar för fysisk aktivitet med bland annat en stor och fin idrottsanläggning med tillgång till en rad olika aktiviteter som skridsko, bowling och simning. Tyringe har en fin idrottshistoria och idrottskultur. Eftersom vi båda är uppväxta i Tyringe och känner starkt för orten blev det intressant att undersöka hur den fysiska aktivitetsgraden ser ut bland barn och ungdomar i Tyringe idag. Utnyttjas de goda förutsättningarna som finns i Tyringe eller har de hakat på den nya trenden med allt mer stillasittande aktiviteter? En annan intressant aspekt på undersökningen är skillnader mellan pojkar och flickor. Andra undersökningar, av bland annat Engström (2004a), pekar mot att pojkar är mer aktiva än flickor. Stämmer detta överens med hur det ser ut i Tyringe?

## 1.1 Syfte

Syftet med undersökningen är att kartlägga den fysiska aktivitetsgraden hos pojkar och flickor i årskurserna 7-9 på Tyringe centralskola och undersöka om eleverna i Tyringe uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och ungdomar.

## 2. Forskningsbakgrund

Bakgrunden avser att beskriva hur rekommendationen för fysisk aktivitet för barn och ungdomar ser ut. Andra områden som kommer att behandlas är medicinska aspekter kring fysisk aktivitet för barn och ungdomar och forskning kring barn och ungdomars fritidsvanor. Bakgrunden kommer även att beskriva fysisk aktivitet ur ett genusperspektiv samt ämnet idrott och hälsa ur ett genusperspektiv. Till sist kommer bakgrunden att beskriva hur förutsättningarna för fysisk aktivitet ser ut i den ort där vi valt att göra undersökningen.

### 2.1 Rekommendationer kring fysisk aktivitet för barn och ungdomar

Statens folkhälsoinstitut använder sig av följande definition för fysisk aktivitet:

All kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och som resulterar i en ökad energiförbrukning ("Definitioner för fysisk aktivitet" 2006: [http://www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_870.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page___870.aspx)).

Engström (2004a) lutar sig i sin forskning mot följande rekommendationer för daglig fysisk aktivitet för barn och ungdomar:

Barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva minst en halvtimme varje dag på en ansträngningsnivå som lägst motsvarar snabb promenadtakt. Därtill krävs en något mer ansträngande fysisk aktivitet tre gånger i veckan (Engström 2004a: 10).

Dessa rekommendationer gäller såväl pojkar som flickor. Engström (2004a) understryker dock att det är svårt att helt säkert bestämma kriterier för vad som är tillräcklig motion ur ett hälsoperspektiv, eftersom man av olika skäl inte kan utsätta barn för långa experiment där de är "tvungna" att motionera och vara fysiskt aktiva i olika utsträckning (Engström 2004a).

## **2.2 Medicinska aspekter på fysisk aktivitet**

Engström (2004a) menar att man inom forskarsamhället idag är överens om att fysisk inaktivitet leder till klar hälsorisk och att allt mer stillasittande kan förenas med flera folksjukdomar som till exempel typ II diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, benskörhet, högt blodtryck och vissa former av cancer (Engström 2004a).

Vid långvarig fysisk aktivitet så ökar hjärtats och blodkärlens kapacitet. Detta innebär att hjärtats slagvolym ökar vilket leder till att hjärtat kan fyllas på med mer blod och därmed pumpa ut mer blod när hjärtats muskulatur dras ihop. Därmed slår hjärtat färre slag och det belastas inte lika mycket (Haug m.fl. 1993: 271). Man ökar även halten av det goda kolesterolet (HDL) medan den fysiska aktiviteten även minskar det onda (LDL) kolesterolet (a.a.:34). Den fysiska aktiviteten och rätt kost minskar även känsligheten för insulin och detta motverkar åldersdiabetes. Genom att barn och ungdomar motionerar så kan de minska risken för dessa sjukdomar i ett senare skede av livet (a.a.: 408 f.). För barn och ungdomar är det även viktigt att belasta och stärka rörelseorganen; leder, skelett, brosk, bindväv och muskler för att stärka dessa inför framtiden (a.a.: 230 ff.).

Vid fysisk aktivitet ökar skelettets hållfasthet och tätheten byggs upp under puberteten. Därför är den fysiska aktiviteten av stor vikt för barn och ungdomar. Det är viktigt att barn och ungdomar får fysisk aktivitet invant i sitt beteende i tidiga åldrar. Genom fysisk aktivitet minskar man risken att drabbas av benskörhet i hög ålder. Man bygger även upp en större muskelmassa och denna förbättrar koordinationen och balansen. Detta är olika fördelar som barn och ungdomar har hjälp av i vardagslivet som vuxna. Regelbunden fysisk aktivitet gör att det underlättar att hålla en normal kroppsvikt, där organ och kroppsdelar inte överbelastas (a.a.: 230 ff.).

## **2.3 Forskning om barn och ungdomars fritidsvanor i Sverige**

Engström (2004b) menar att dagens samhälle har gjort att den vardagliga fysiska aktiviteten sjunkit i såväl hemmet och på arbetet. Tittar man tillbaka på tidigare generationer när den teknologiska utvecklingen samt kommunikationsmöjligheterna var begränsade så var folk vana vid att gå och cykla långa sträckor för att träffa släkt och vänner. Dessutom var det



dagliga arbetet mer fysiskt krävande. I takt med att samhället utvecklats och blivit mer automatiserat har den dagliga fysiska aktiviteten sjunkit. Genom dagens nya teknologi har det blivit möjligt att i stor grad undvika fysisk ansträngning. Engström (2004b) understryker att det finns studier som påvisar att den fysiska aktiviteten bland människor har sjunkit de senaste 40 åren trots att fler människor är engagerade inom den organiserade idrotten och andra former av träning (Engström 2004b).

Enligt Redelius (2002a) kommer de flesta barn och ungdomar i kontakt med den organiserade idrottsvärlden under sin uppväxt. Detta möte blir antingen positivt eller negativt. Mötet påverkar barn och ungdomar, om de fortsätter vara aktiva i den organiserade idrotten. I början av 1900-talet förekom idrott mest i spontan form och i form av skolgymnastiken. Det var först under 1960-talet som den organiserade barn- och ungdomsidrotten började ta fart. Under alla decennier fram till dagens datum har antalet aktiva barn och ungdomar i den organiserade idrotten ökat. Barn- och ungdomsföreningar inom den organiserade idrotten marknadsför sig i allt större grad, och det är vanligt med annonser och liknande för att locka till sig barn till en fotbollsskola eller ishockeyskola i tidiga åldrar. Numera börjar barn med den organiserade idrotten i tidigare åldrar och är mer mottagliga för påverkan (Redelius 2002a: 15 ff.).

Redelius (2002a) menar att barn och ungdomar påverkas av omvärlden att passa in i en viss grupp eller idrott. Denna hypotes innebär att barn och ungdomar som fostras i en familj där föräldrarna tillhör medelklassen och är intresserade av fotboll, vilket kan leda till att barnen blir fotbollsspelare. Redelius (2002a) menar däremot att hos en överklassfamilj kanske barnen fostras att prioritera sin utbildning eller börja spela golf eller något liknande. Barn och ungdomar söker sig gärna med påverkan från föräldrarna till en värld som påminner om deras egen med språk och klädsel (a.a.: 45 ff.). Den organiserade idrotten i sig är inte bara kroppsövningar eller fysisk aktivitet utan det är ett socialt och kulturellt instrument. Den organiserade idrotten spelar en pedagogisk roll i vårt samhälle, Engström (2002b) menar att idrotten spelar stor roll i människors liv och i vårt samhälle. Människor identifierar sig med en idrott, inte minst barn och ungdomar (red. Engström & Redelius 2002b: 19 ff.). Engström (2004b) menar även i en studie att barn och ungdomars fritid blivit allt mer viktig och fritiden planeras noga och är ofta ansedd som likvärdig, och ibland till och med viktigare än skolan. Detta innebär att barn och ungdomars fritid har blivit en plats där de kan finna en sorts identitet. Barn och ungdomar identifierar sig knappast som en studerande utan snarare som en

fotbollspelare, handbollspelare eller simmare. Engström (2004b) menar därför att idrottsaktiviteter hänger ihop med barn och ungdomars identiteter (Engström 2004b).

I och med att den organiserade idrotten har ökat bland barn och ungdomar så har spontanidrotten minskat och blivit i princip obefintlig. Engström (2004c) har gjort två studier, en 1968 där han undersökte 15-åringar och deras fysiska aktivitet och en 2001 där han undersökte 16-åringar. Jämförelser mellan dessa två undersökningar visar att den spontana fysiska aktiviteten minskat drastiskt. Engström menar lite överdrivet att vi kan vara på väg mot en delning av ungdomarna, en grupp som är aktiva medlemmar i föreningar samt en grupp som är helt passiva (Engström 2004c).

Hälften av alla barn och ungdomar ägnar sig åt regelbunden idrottsträning under fritiden i en förening. Engström (2004a) visar att om kriteriet för aktivitet i den organiserade idrotten sätts till två gånger per vecka är det i åldrarna 15-16 drygt 30 % som inte når upp till detta. Slutsatsen av det är att barns idrottande i stor utsträckning sker i institutionaliserad form. Enligt Engström (2004a) finns det stora variationer kring barn och ungdomars fysiska aktivitet och cirka 15 procent av barn och ungdomar oavsett ålder och kön är inte tillräckligt fysiskt aktiva och en fjärdedel till är i farozonen för att bli fysiskt inaktiva (Engström 2004a).

Enligt Redelius (2002b) är det omvärlden och den miljö som individen befinner sig i som är meningsbärande strukturer. Redelius (2002b) menar att det är omvärlden som bildar individen. Det som kännetecknar den genomsnittlige pojken och flickan med låg fysisk aktivitet är att de står utanför den organiserade idrotten, och de har enligt Engström (2002b) då svårt att tillgodogöra sig sitt behov av fysisk aktivitet. Generellt menar Engström (2002b) att de barn och ungdomar som inte är aktiva på fritiden inte kompenserar med att delta på skolidrotten eller genom att spontanidrotta (red. Engström & Redelius 2002b: 77 ff.).

## **2.4 Fysisk aktivitet ur ett genusperspektiv**

Riksidrottsförbundet har de senaste tio åren arbetat för att göra den organiserade idrotten mer jämställd. Man har utarbetat två jämställdhetsplaner kring hur idrottslivet ska utforma sin verksamhet. Den nya jämställdhetsplanen togs i bruk 2005. Enligt denna jämställdhetsplan ska alla oavsett kön ha samma möjligheter att utöva idrott. Dessutom ska pojkar och flickors

idrott värderas och prioriteras på samma sätt. Det ska även finnas lika villkor för män och kvinnor som arbetar i olika idrottsföreningar ("Jämställdhetsplan" 2005). Trots olika jämställdhetsplaner menar Larsson (2001) att det har varit svårt för idrottsrörelsen att tillämpa dessa beroende på de historiskt traditionella könsrollerna (Larsson 2001: 188 f.).

Enligt Larsson (2001) föds vi till att vara ett kön och det är det som påverkar hur vi blir bemötta av omvärlden samt vilka möjligheter och förväntningar som vilar på oss. Detta mottagande och bemötande från omvärlden formar oss till ett visst beteende och därmed får vi en könsidentitet. Under uppväxten är pojkar och flickor relativt lika och det finns inga större skillnader när de utövar fysisk aktivitet. Under puberteten förändras dock synsättet hos pojkar och flickor. Pojkarna börjar bli män och de är relativt säkra på sig själva angående fysisk aktivitet. För flickorna innebär däremot puberteten att de utvecklas och de får mens samt att flera flickor får en negativ uppfattning om den egna kroppen (Larsson 2001: 194 f.).

Vid en jämförelse mellan två olika studier visar Engströms (2004c) undersökning att antalet inaktiva pojkar och flickor från 1968 till 2001 har mer än dubblats. Den stora skillnaden från 60-talet är att antalet aktiva flickor i den organiserade idrotten har ökat (Engström 2004c) Engström (2004a) har i en annan studie undersökt pojkars och flickors idrottsvanor och menar att i de lägre åldrarna 9 till 13 finns det en markant skillnad mellan pojkars och flickors idrottsvanor i organiserad form. Pojkar i dessa åldrar väljer fotboll, innebandy och ishockey, medan flickor väljer ridning, fotboll och dans. I denna åldersgrupp är lika många pojkar som flickor aktiva medlemmar inom den organiserade idrotten. I 16-års ålder bibehåller pojkar sitt intresse för fotboll, innebandy och ishockey. Däremot i 16-års ålder sjunker intresset för fotboll med drygt 20 procent bland flickor, och intresset för dans ökar. Engström (2004a) menar att den senaste trenden är att det finns fler flickor i de traditionella pojkidrotterna som till exempel fotboll. Däremot är det inte fler pojkar inom flickidrotter som ridning eller dans (Engström 2004a). Lika intressen av idrott i organiserad form hos både pojkar och flickor kan förklaras i och med genombrottet för damidrotten i de traditionellt starka pojkidrotterna. Damidrotten fick sitt genombrott i Sverige i slutet av 1990-talet, detta gav flickor kvinnliga förebilder inom den tidigare mansdominerade idrotten (Tolvhed 2006).

## 2.5 Ämnet idrott och hälsa ur ett genusperspektiv

I början av 1900-talet var skolidrottens syfte främst att träna unga pojkar i nationens intresse, detta för att förbereda pojkarna för en militär utbildning. Under denna tid fanns det knappt någon idrottsundervisning eller gymnastik för flickor. I mitten av 1900-talet började dock nationen tänka i nya banor, man insåg vikten av att ha ett folk med god hälsa. Därför började även flickor att ingå i skolgymnastiken, undervisningen var dock segregerad utifrån kön. Pojkarnas gymnastik skulle präglas av tävlingsmoment och flickornas skulle präglas av lätt träning med inslag av spel och rytmiska moment. Både pojkar och flickor hade samma lärare. Under 1960-talet började vi närma oss dagens skola för alla, som innebär att alla oavsett kön ska få samma möjligheter att utvecklas (Carli 2004: 106 ff.). Läroplanen från 1980 strävade efter en likvärdig utbildning för alla där samtliga elever med olika förutsättningar skulle ha möjlighet till utbildning i grundskolan. Denna läroplan pekar även mot samundervisning:

Skolstyrelsen bör verka för att eleverna grupperas så att en så allsidig social sammansättning som möjligt uppnås i klasser och arbetsenheter (Lgr 80: 14).

Larsson (2003) menar att frågan om samundervisning inte är ett pedagogiskt problem, utan mer ett sorts symptom där den pedagogiska problematiken tycks vara att vi har svårt **att** inse att pojkar och flickor är olika med annorlunda förutsättningar och intressen (Larsson, 2003).

I Lpo 94 står det inte särskilt mycket om ämnet idrott och hälsas riktlinjer för varken lärare, elever eller skolan. Det finns dock ett par specifika punkter som vänder sig mot ämnet idrott och hälsa:

Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen (Lpo 94: 11)

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön (Lpo 94: 15)

Utbildningsdepartementet har här klargjort ämnet idrott och hälsas viktiga roll i skolan och samhället. Skolan har enligt denna punkt en viktig uppgift att göra barn och ungdomar medvetna om hälsans betydelse.

I en rapport om ämnet idrott och hälsa (2005) har Skolverket gjort en undersökning 2002 bland lärare och elever kring ämnet idrott och hälsa i skolan. Där kom det fram att pojkar är som mest delaktiga när det förekommer bollspel i skolan och flickor är mest delaktiga när det är aerobics. Hos eleverna själva är intresset för ämnet idrott och hälsa större hos pojkarna i alla skolår. Dessutom är pojkarna mer trygga i ämnet idrott och hälsa, medan flickorna känner sig obekväma i denna miljö. Attityderna till fysisk aktivitet på fritiden är positivare hos pojkar än hos flickor. Pojkar är dessutom mer nöjda med sin egen kropp än flickor ("Idrott och hälsa, ämnesrapport till rapport 253" 2005: 25-26).

## **2.6 Förutsättningar för fysisk aktivitet i Tyringe**

Samhället Tyringe är beläget centralt i norra Skåne. Samhället ligger i Hässleholms kommun. Tyringe har enligt 2005 års statistik, 4563 invånare. I Tyringe finns en skola för årskurserna 1-9 samt förskola och dagis. 2005 fanns det bland befolkningen i Tyringe 2262 män och 2301 kvinnor. I åldrarna 10 till 18 fanns det 294 pojkar och 254 flickor (Chami 2006). I Tyringe finns det en stor anläggning för fysisk aktivitet, nämligen Tyrns Hov. Denna anläggning har ishall, simhall, bowlingbana, idrottshall, bordtennishall, styrketräningshall och brottningshall. Utöver det finns det även en idrottsplats med fotbollsplan, löparbanor och diverse friidrottsfaciliteter. Tyringe har även flera motionsspår för löpning och promenader. Alla faciliteter tillhör Hässleholms kommun, som har en förvaltning för fritidsaktiviteter ("Tyrns Hov sportcentra").

Idrotten har inte alltid prioriterats av kommunerna, det var först under 1970-talet och framåt som idrotten fick en central plats hos de olika kommunerna i landet. Under dessa decennier utvecklades det svenska samhället och gick från en svag ekonomi till en starkare. Då började landets 280 kommuner att integrera idrott, kultur och fritidsverksamhet samt ungdomsfrågor i särskilda nämnder. Det är dessa som är dagens fritidsnämnder. I och med detta ville staten göra ett ramverk för fritidsverksamheten i Sverige. Kommunerna satsar både på idrottsföreningar som ägnar sig åt breddidrott och föreningar som ägnar sig åt elitidrott (Sjöblom 2006).

Hässleholms kommun har ett fritids- och idrottspolitiskt måldokument som är utformat av fritidsnämnden i Hässleholm. Detta måldokument berör hela fritids- och idrottsverksamheten

i kommunen. Måldokumentets värdegrund innebär att alla oavsett boendeort, ålder, ursprung, sociala, psykiska eller fysiska hinder ska ha möjlighet till en rik och meningsfull tillvaro under sin fritid. Kommunen ska stödja föreningar som aktivt arbetar inom folkrörelsen för fysisk, psykisk och social fostran. Detta innebär att alla föreningar ska präglas av demokrati, rättvisa, etik, etnisk och kulturell mångfald. Kommunen vill även att alla boende i området ska engagera sig i föreningslivet, om så är möjligt. Fritidsnämnden samverkar med en rad myndigheter och föreningar och ska vara skolans förlängda arm angående barn och ungdomars fysiska hälsa. Fritidsnämnden samarbetar även med alla olika föreningar på olika plan som drift och skötsel av idrottsanläggningar ("Fritids och idrottspolitiskt måldokument" 2004).

För att idrottsföreningarna ska kunna leva upp till kommunens måldokument utgår olika bidrag. Alla föreningar som är verksamma i Hässleholmskommun, och har en ungdomsverksamhet för barn och ungdomar i åldrarna 7-20 år, utgår ett verksamhetsbidrag som motsvarar det statliga aktivitetsstödet. Föreningarna tillhandahåller även ett lokalbidrag samt subventionerade hyror av idrottsanläggningar ("Föreningsstöd" 2006).

Enligt Hässleholms fritidsnämnds värdegrund så är alla, oavsett kön, välkomna i fritids och idrottsverksamheten. I Tyringe finns det, enligt 2005 års statistik, 19 stycken idrottsföreningar som bedriver verksamhet. De största föreningarna i detta samhälle är Tyringe Atlet & Brottarklubb med 420 medlemmar, Tyringe IF med 375 medlemmar, Tyringe SOS med 361 medlemmar, Tyringe Simsällskap med 353 medlemmar och Röke IBK med 243 medlemmar. Alla dessa föreningar bedriver verksamhet med utgångspunkt i ungdomsverksamheten. I dessa fyra stora idrottsföreningar finns det totalt 1752 medlemmar, varav 562 flickor. Detta innebär att det är en stor majoritet pojkar som är aktiva i dessa föreningar. Det finns däremot en mängd mindre föreningar som har en stor del flickor som medlemmar. Dessa är Tyringe Konståkningssällskap med 140 medlemmar varav, 121 flickor, Tyringe Ridklubb med 87 medlemmar, varav 80 flickor, Tyringe SK-69 med 170 medlemmar, varav 84 flickor och Tyringe Gymnasterna med 85 medlemmar, varav 77 flickor. Av dessa föreningar är det totalt 482 medlemmar och 362 av dessa är flickor (Samevik 2006).

### 3. Problemprecisering

- Hur väl når pojkar och flickor i Tyringe upp till rekommendationerna kring fysisk aktivitet?
- Hur fysiskt aktiva är pojkar respektive flickor i Tyringe?

### 4. Metod

För att kunna göra en uttömmande och detaljerad granskning valdes metoden surveyundersökning. Genom denna forskningsstrategi får man fram data till en kartläggning som ger en bred och omfattande täckning. För att enkätundersökningen ska anses som forskningsmässig ska den inte ändra elevernas attityder eller ge dem information. Informationen som samlas in ska kunna användas som data för analysering. Det är även viktigt att samla de elever som har något att göra med undersökningen (Denscombe 2000: 12).

För att kunna kartlägga elevernas fysiska aktivitetsgrad valdes en kvantitativ metod, en undersökning med enkäter. Enkäterna innehöll frågor där syftet var att kartlägga hur fysiskt aktiva barn och ungdomar är i skolan och på fritiden, de flesta frågorna hade fasta svarsalternativ. Fördelen med detta är att det underlättar insamlingen av kvantitativ data (a.a.: 11). Två frågor innehöll en tabell där eleverna själva skrev in sitt individuella svar. Metoden passade denna forskning bäst eftersom en kartläggning av alla elever i årskurserna 7-9 skulle ske. Enkätundersökningen som genomfördes var anonym och frivillig. Enkätundersökningens samt hela forskningens tillförlitlighet är beroende av neutralitet, någon annan forskare ska kunna göra samma sorts forskning och komma fram till samma resultat (a.a.: 11).

Enkäten testades och utvärderades genom att en pilotstudie utfördes. Förstudien ägde rum i en elevgrupp med likartad ålder samt likartad boendeort som där huvudstudien skulle genomföras. Efter förstudien av enkäterna omformades frågorna efter reflektion. Pilotstudien finns inte med i resultatet.

## 4.1 Urval

Undersökningen genomfördes på Tyringe centralskola. Detta är ortens enda högstadieskola med elever från orten och småorter nära Tyringe. Valet av denna skola beror på att vi kommer från denna ort. Undersökningen ägde rum bland elever i årskurserna 7-9 och syftet med forskningen är att kartlägga alla elevers fysiska aktivitetsgrad i årskurserna 7-9. Totalt tillfrågades 236 elever där 134 var pojkar och 102 var flickor. Av alla eleverna som tillfrågades var det ingen som avstod från att svara på enkäten. Som tidigare nämnt var enkäten anonym och frivillig. Alla elever var tillmötesgående och gav seriösa svar. Bortfallet bestod av två klasser i årskurs 8 som var ute på prao, samt ett okänt antal frånvarande.

## 4.2 Etiska överväganden

Enkätundersökningen ägde rum bland elever i årskurserna 7-9 i Tyringe. För att överhuvudtaget kunna göra undersökningen vände vi oss först till Tyringe centralskolas rektor samt studierektor. Dessa två gav sitt fulla stöd och tillstånd till att enkätundersökning kunde genomföras. Detta citat visar här vikten av de styrandes tillstånd för att kunna göra en enkätundersökning.

Ibland kan det vara nödvändigt att skaffa tillstånd från dem som har befogenhet att genomföra undersökningen, beroende på frågeformulärets karaktär och vilka det ska skickas till. Om man t.ex. tänker använda frågeformuläret för ungdomar och har för avsikt att distribuera det via skolor och fritidsgårdar, vill antagligen personalen och de lokala myndigheterna godkänna undersökningen innan de upplåter sina resurser (Denscombe 2000: 111)

Enligt Denscombe (2000) finns det flera etiska principer att följa när man ska göra en enkätundersökning. Denna enkätundersökning innehåller inte förvrängningar eller felaktiga illusioner av svaren. Innan de tillfrågade eleverna valde att delta i undersökningen gavs det tillräckligt med information så de kunde välja att delta eller inte (a.a.: 11).



### **4.3 Genomförande**

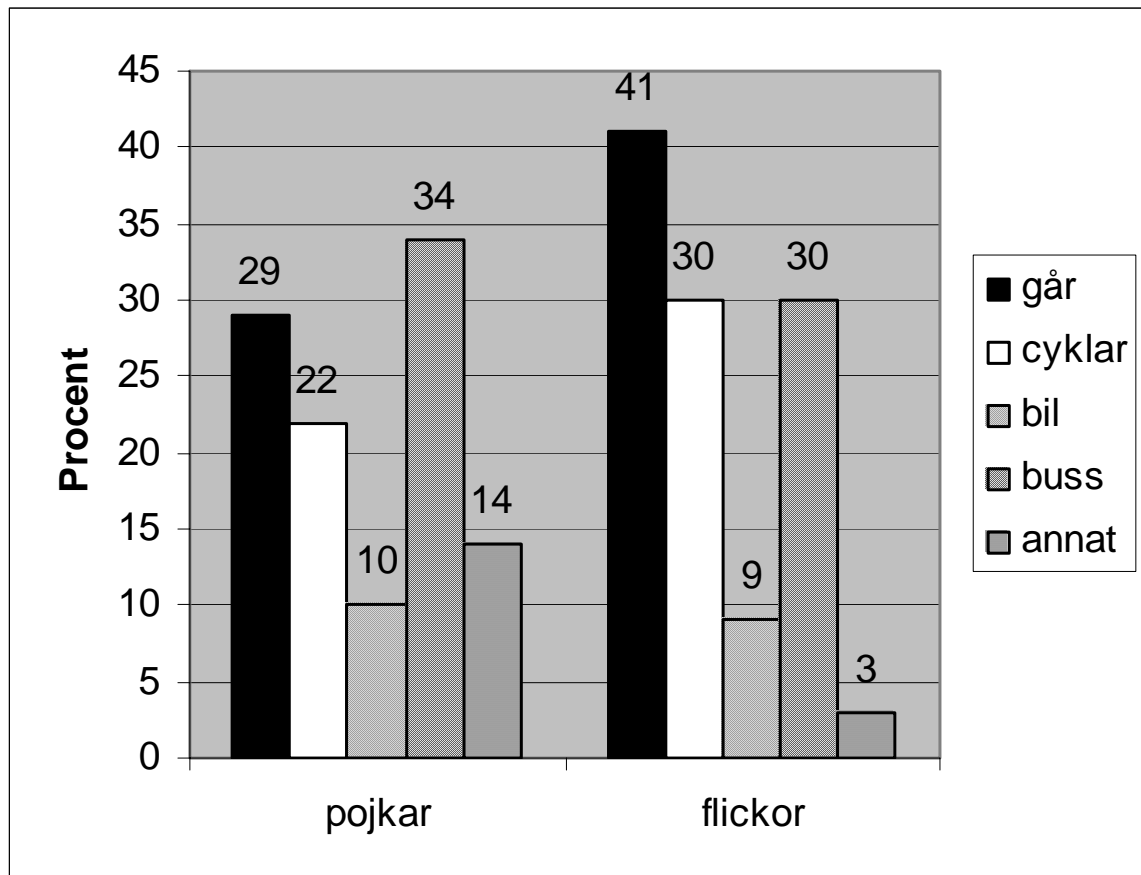
Enkätundersökningen ägde rum i klassrumsmiljö, och vi delade upp oss och gick till hälften av klasserna var. Väl i klassrummet presenterade vi oss och vår undersökning samt gav instruktioner för enkäten. Instruktionerna innehöll förtydligande av enkäten och var lika för alla klasser. Det betonades även att enkäten var anonym och att ingen var tvingad att göra den. Vi befann oss själva i klassrummet under tiden enkäten besvarades för att vara tillgängliga för eventuella frågor samt för att kunna samla in enkäterna själva. Någon fast tidsram var inte satt utan eleverna fick ta den tid de behövde för att kunna svara på frågorna.

## **5. Resultat**

Enkätundersökningen genomfördes som tidigare nämnt bland elever i årskurserna 7-9. Totalt var det 236 tillfrågade elever varav 134 pojkar och 102 flickor. Varje fråga redovisas, och sammanställningen av enkätfrågorna uppvisas i form av diagram för att lättöverskådligt framföra resultaten. Diagrammen som används är stapeldiagram där vi har skiljt på pojkar och flickor i de olika staplarna, även detta för lättöverskådligheten. Under varje diagram kommer en kort kommentar till den aktuella frågan och resultatet.

## Diagram 1

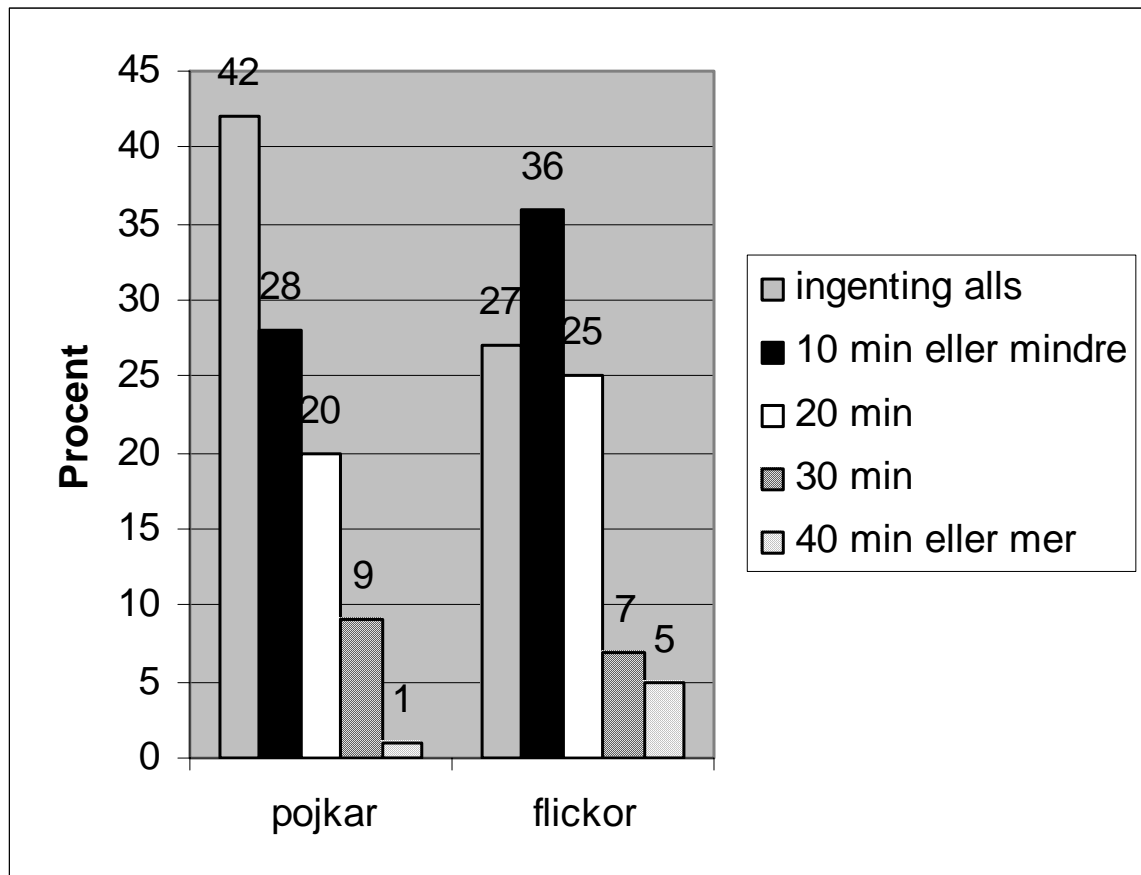
Fråga 1: Hur tar du dig till skolan?



Andelen flickor som går eller cyklar till skolan är högre än hos pojkar. Andelen som åker bil till skolan är låg hos både pojkar och flickor medan en stor andel, både hos pojkar och flickor, åker buss till skolan.

## Diagram 2

Fråga 2: Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla varje dag för att ta dig till skolan?



Bland de tillfrågade eleverna är det vanligaste transportmedlet till skolan buss, därav de höga siffrorna på dem som inte kommer upp i någon tid på gång eller cykling till skolan. Eftersom de flesta eleverna bor i denna småort är det en stor del av eleverna som hamnar mellan 10 minuter till 20 minuter. Det är ett relativt lågt antal elever som går eller cyklar 30 minuter eller 40 minuter eller mer till skolan.

Fråga 3: Hur ofta har du idrott i skolan i veckan?

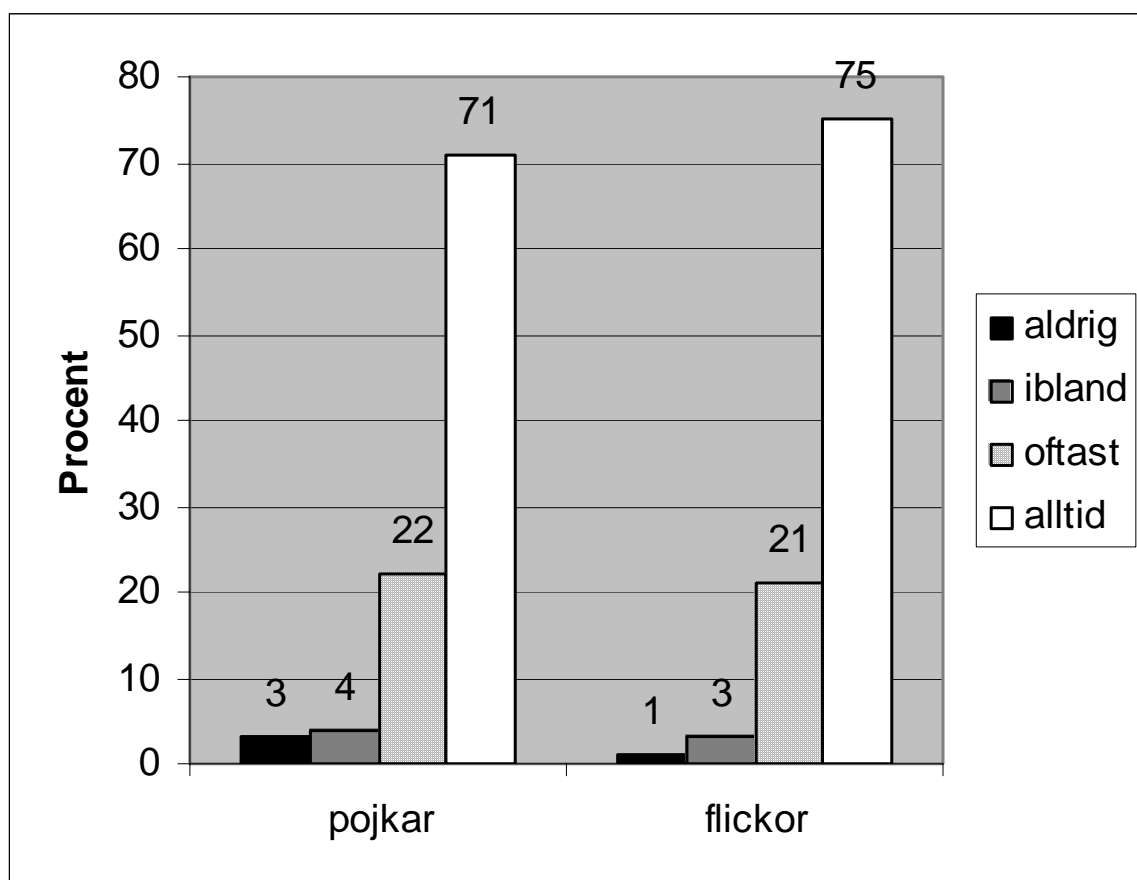
Av alla tillfrågade elever har alla två idrottslektioner per vecka.

Fråga 4: Hur många minuter idrott har du sammanlagt i veckan?

Av alla de tillfrågade eleverna har alla 120 minuter idrott per vecka.

**Diagram 3**

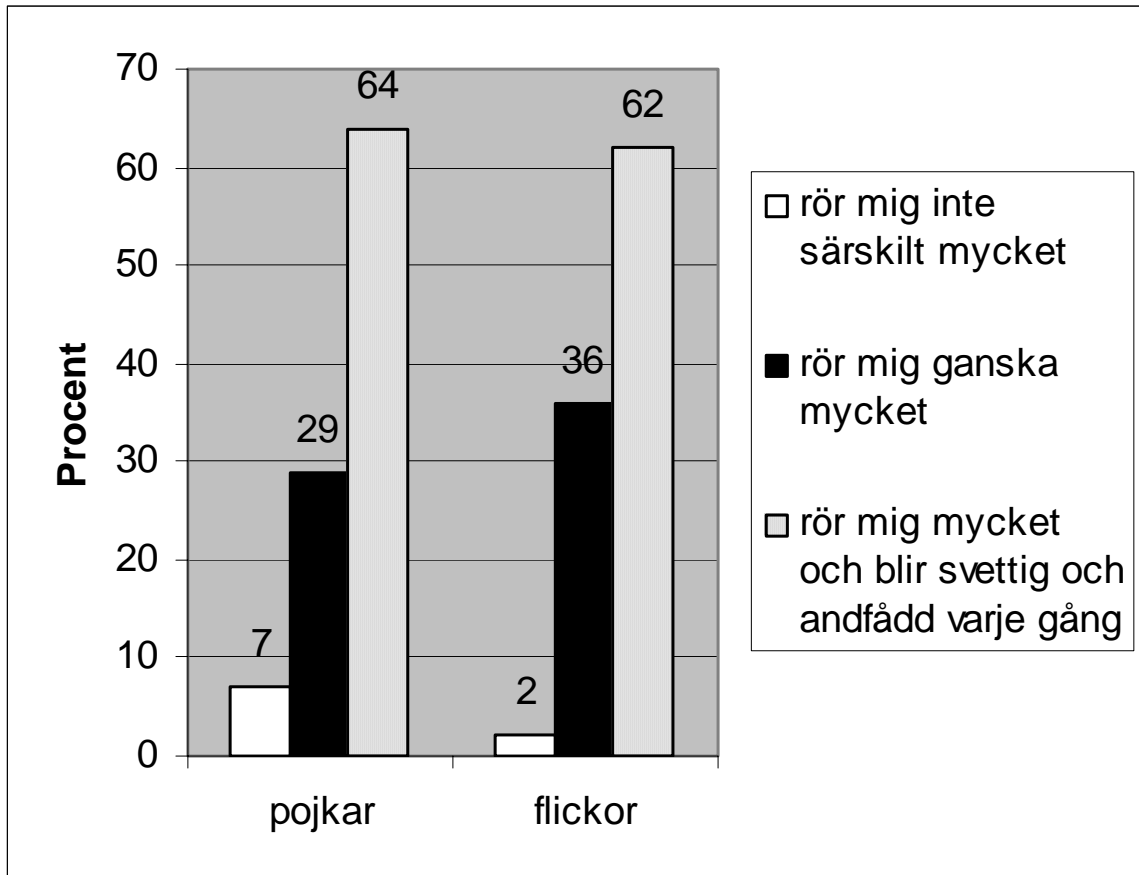
Fråga 5: Hur ofta är du med på idrottslektionerna?



De flesta av de tillfrågade eleverna angav att de alltid eller oftast deltog på idrottslektionerna. Det är en låg andel elever som ibland eller aldrig är med på idrottslektionerna.

#### Diagram 4

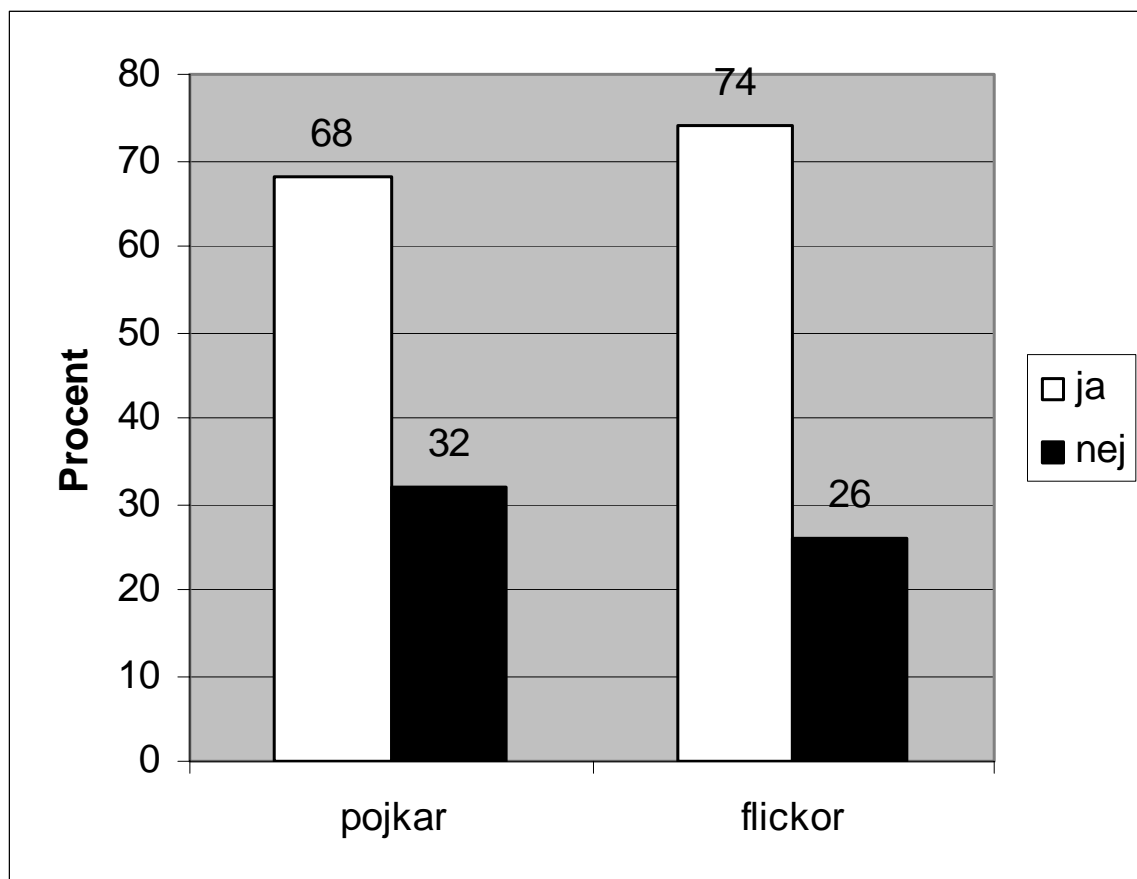
Fråga 6: Hur mycket rör du dig på idrottslektionerna?



På denna fråga är det en stor majoritet av eleverna som anger att de rör sig mycket och blir svettiga eller andfådda varje idrottslektion. Det är även en stor del som anser att de rör sig ganska mycket på idrottslektionerna. Det är få elever som inte anser sig röra sig särskilt mycket varje idrottslektion.

## Diagram 5

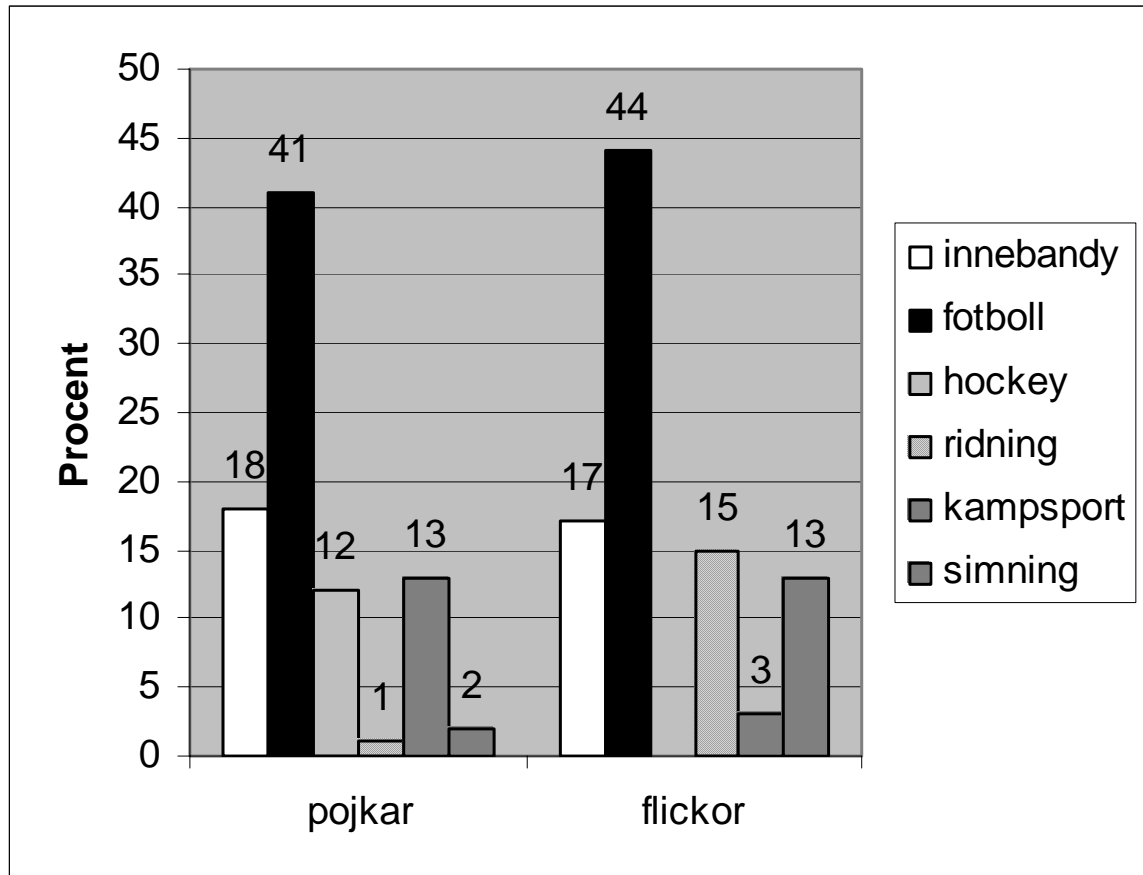
Fråga 7: Sysslar du med någon idrott, friluftsliv, eller dans i en förening eller klubb där det finns en ledare på din fritid? Med fritid menas den tid som du inte är i skolan.



Detta resultat visar tydligt att en stor majoritet bland både pojkar och flickor är aktiva inom den organiserade idrotten. Det är en större andel pojkar än flickor som inte är aktiva inom den organiserade idrotten.

## Diagram 6

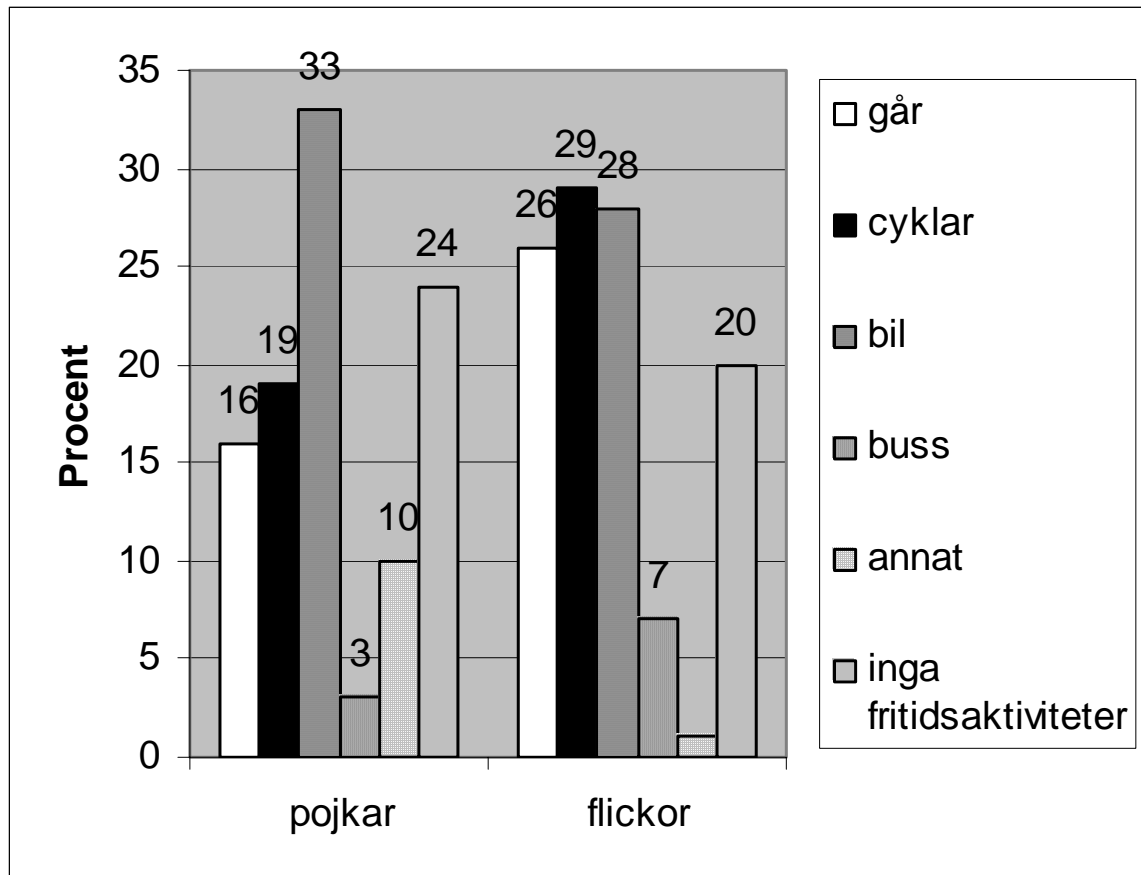
Fråga 8: Du som svarade ja, vad sysslar du med?



På denna fråga fanns det en tabell där eleverna själva fick skriva in sitt individuella svar, vilket gav en spridning av olika aktiviteter. Diagrammet visar de mest populära aktiviteterna bland pojkar och flickor. Resultatet visar tydligt att fotboll och innebandy är de mest populära aktiviteterna för både pojkar och flickor. Därefter skiljs intresset åt något då kampsport och ishockey är populärt bland pojkar medan det är ridsport och simning som är omtyckt bland flickor.

## Diagram 7

Fråga 9: Hur tar du dig oftast till dina fritidsaktiviteter? Med fritid menas den tid som du inte är i skolan.

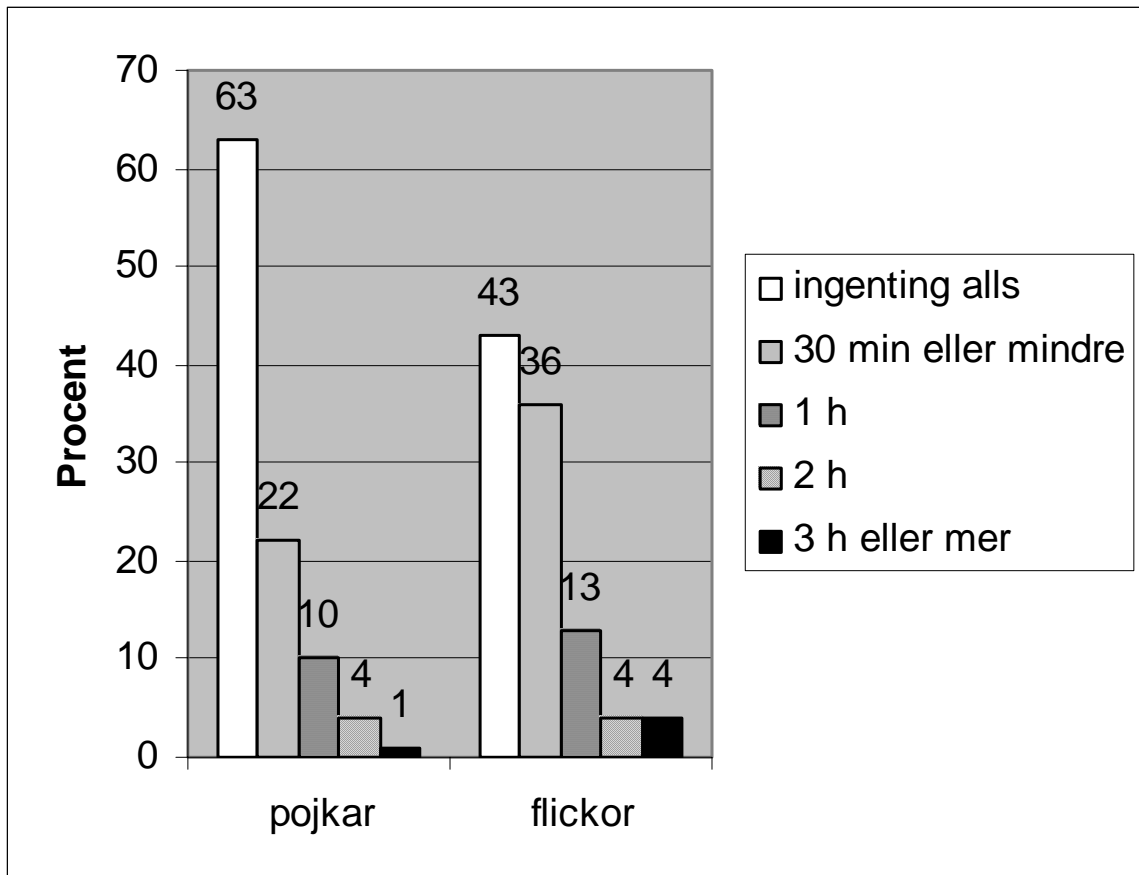


Bland pojkarna är det en stor andel som åker bil till och från sina fritidsaktiviteter. Det är även relativt många pojkar som antingen går eller cyklar. Ganska få pojkar åker buss eller alternativt något annat transportmedel till sina fritidsaktiviteter. Det är även många pojkar som inte har några fritidsaktiviteter alls. Bland flickorna finns där inget tydligt utmärkande transportmedel som är vanligast utan här väljer de flesta att antingen cykla, gå eller åka bil till fritidsaktiviteterna. Få flickor åker buss eller alternativt något annat transportmedel till sina fritidsaktiviteter. Även bland flickorna är det en del som inte har några fritidsaktiviteter alls.



## Diagram 8

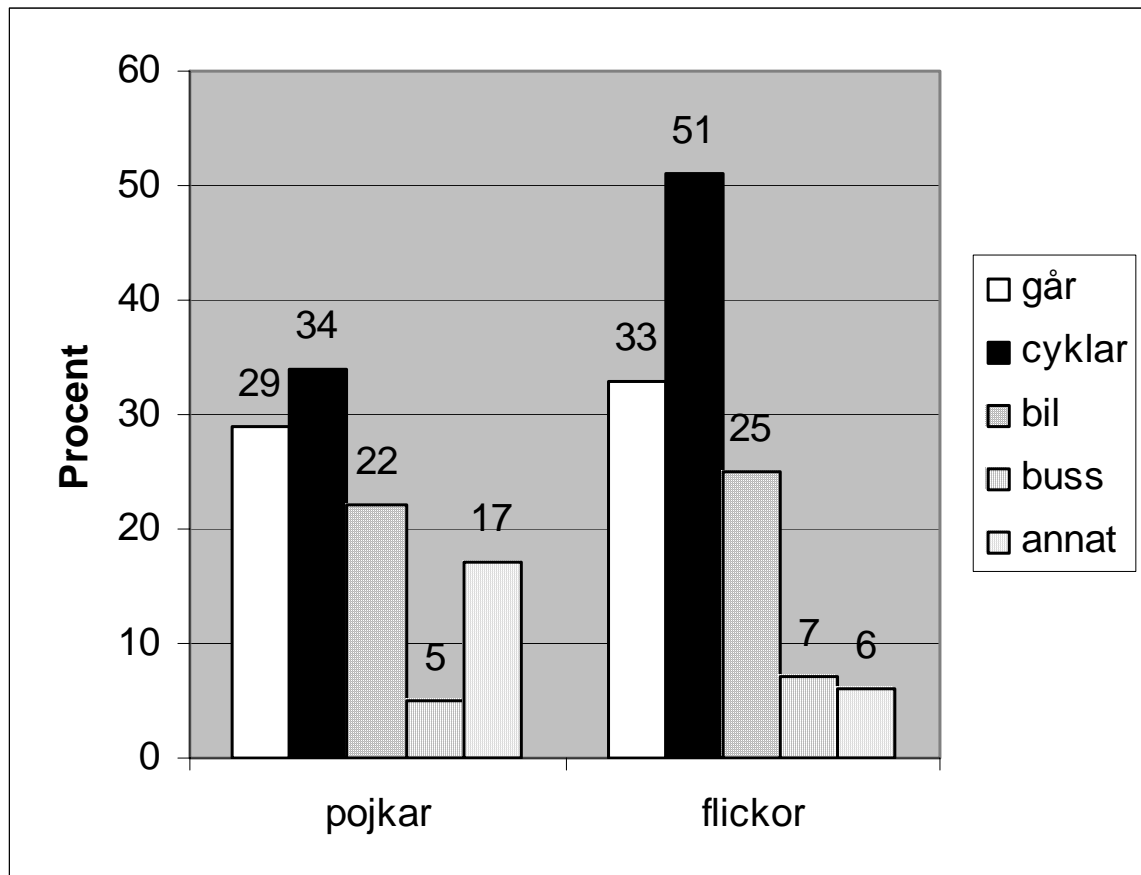
Fråga 10: Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla varje vecka för att ta dig till och från dina fritidsaktiviteter?



Bland både pojkar och flickor är det en majoritet som varken går eller cyklar till eventuella fritidsaktiviteter. Hos pojkarna är det en överlägsen majoritet som varken går eller cyklar. Av dem som går eller cyklar rör det sig, både bland pojkar och flickor, mest om 30 minuter eller mindre varje vecka. Bland både pojkar och flickor är det få som går eller cyklar mer än en timme.

## Diagram 9

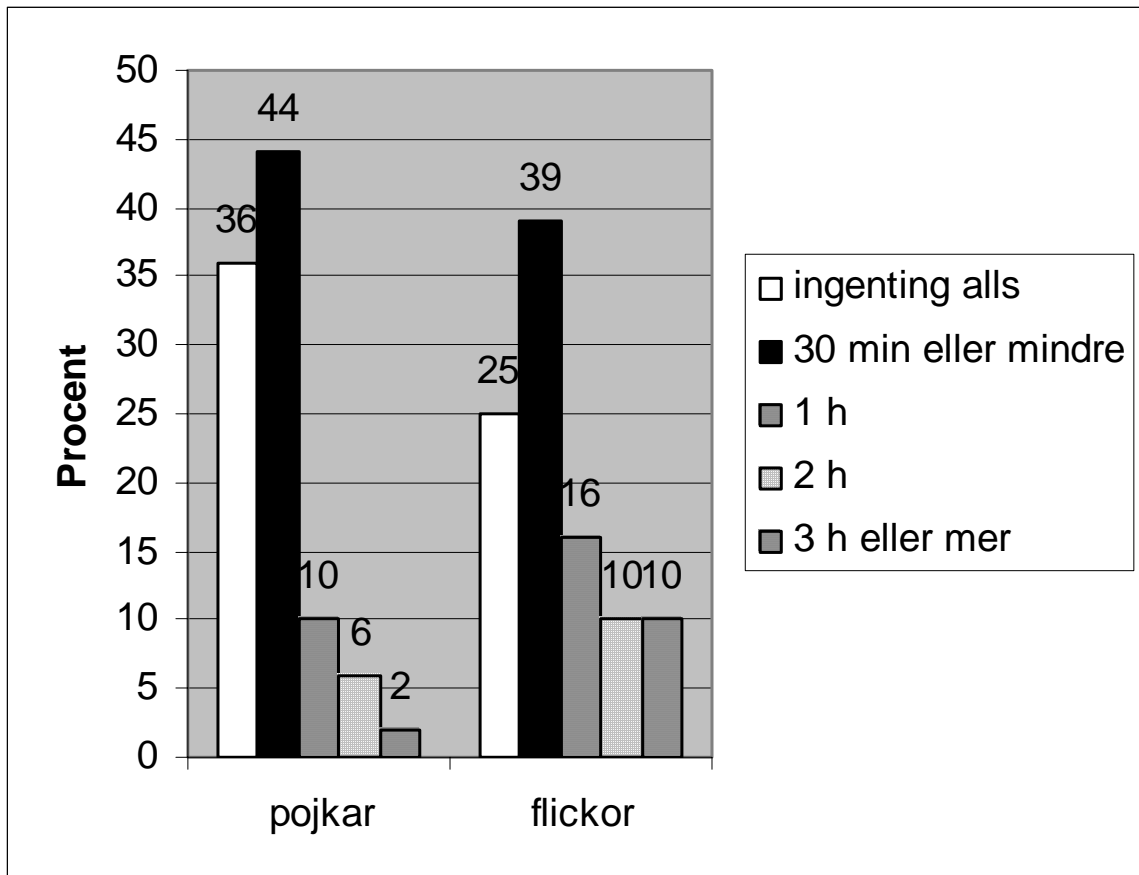
Fråga 11: Hur tar du dig oftast till dina kompisar?



Hos både pojkar och flickor är det en majoritet som cyklar eller går till sina kompisar, framför allt är det en stor majoritet bland flickorna som cyklar. Vanligt förekommande hos både pojkar och flickor är att åka bil till sina kompisar. Det är däremot inte särskilt vanligt att åka buss till sina kompisar.

## Diagram 10

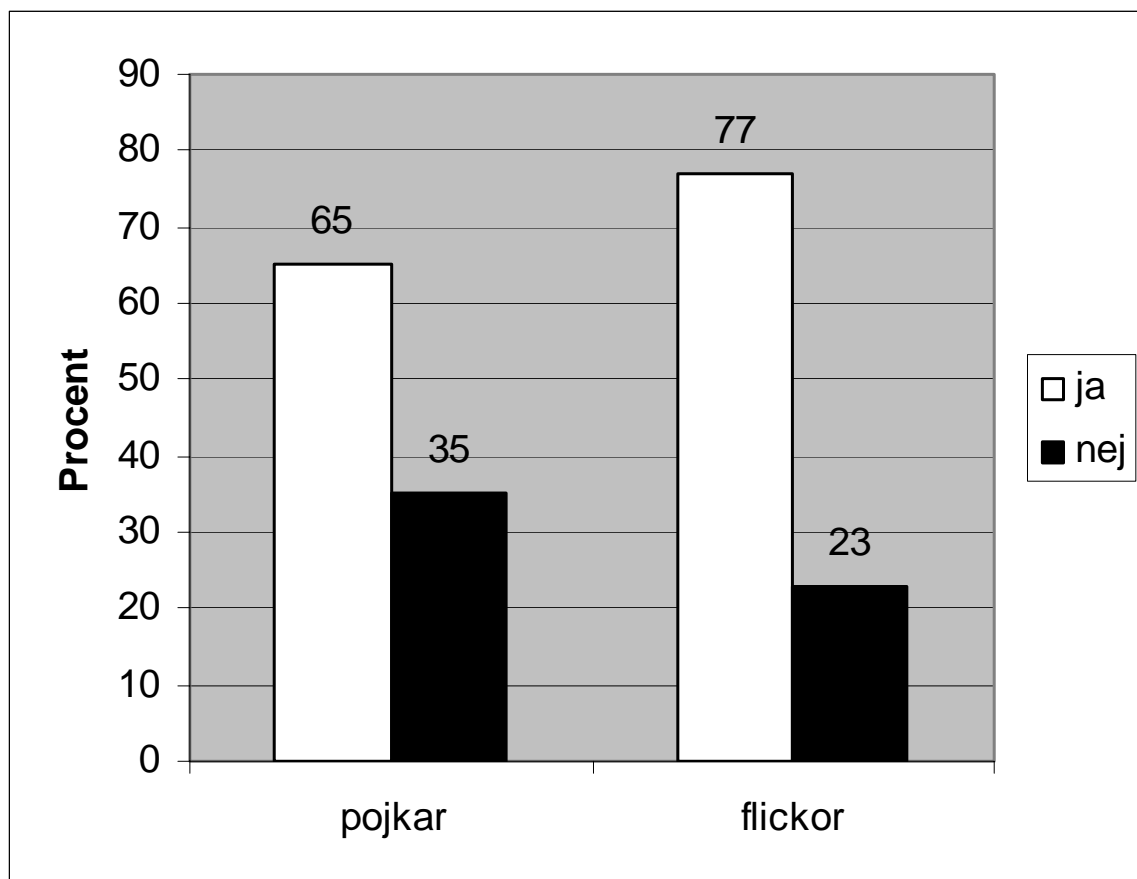
Fråga 12: Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla varje vecka för att ta dig till och från dina kompisar?



De flesta går eller cyklar 30 minuter eller mindre varje vecka bland både pojkar och flickor. Hos båda könen är det flera stycken som varken går eller cyklar till sina kompisar. Det är en relativt låg andel pojkar och flickor som går eller cyklar mer än en timme till sina kompisar. Även här syns en hög siffra för att varken gå eller cykla till sina kompisar.

## Diagram 11

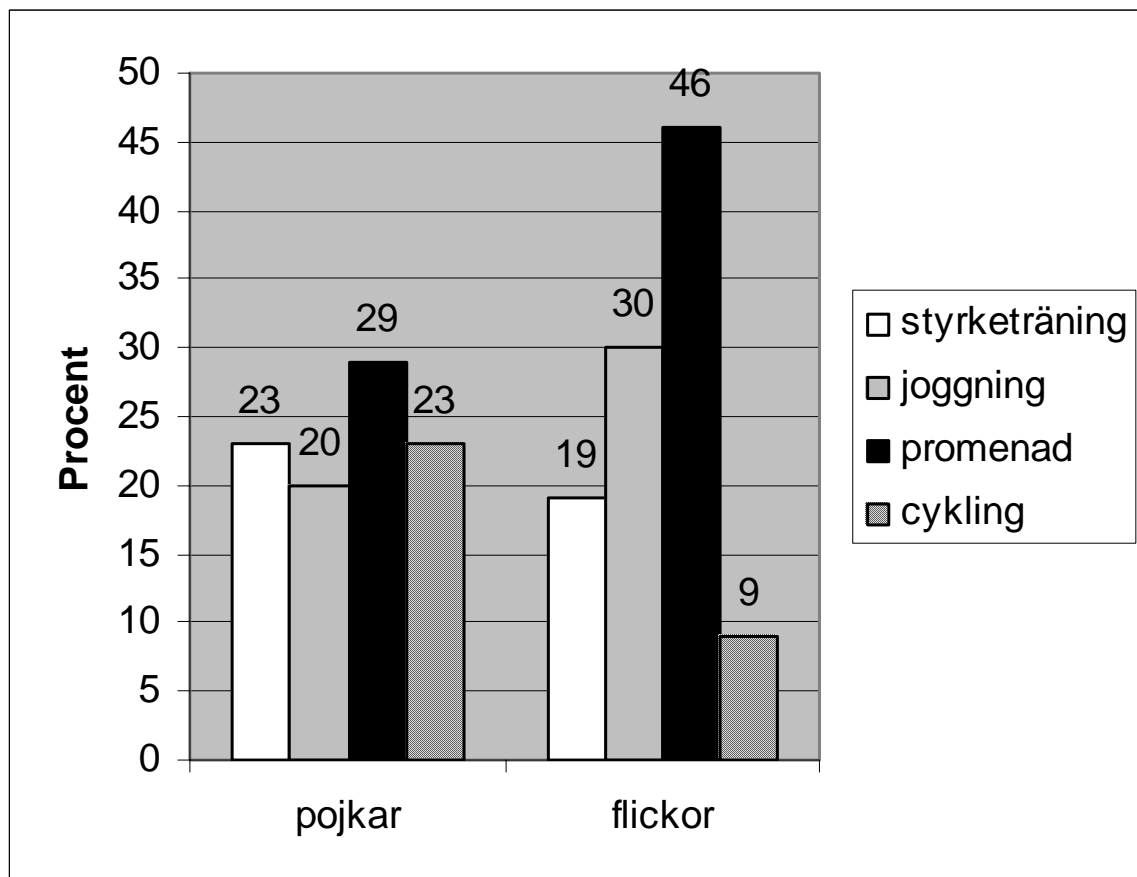
Fråga 13: Gör du något på din fritid som också är träning eller motion men som inte är i idrottsförening eller klubb och där det inte finns någon ledare?



Här syns en klar majoritet bland både pojkar och flickor som är fysiskt aktiva utanför den organiserade idrotten på sin fritid. Det är en större andel flickor än pojkar som är fysiskt aktiva utanför den organiserade idrotten på sin fritid.

## Diagram 12

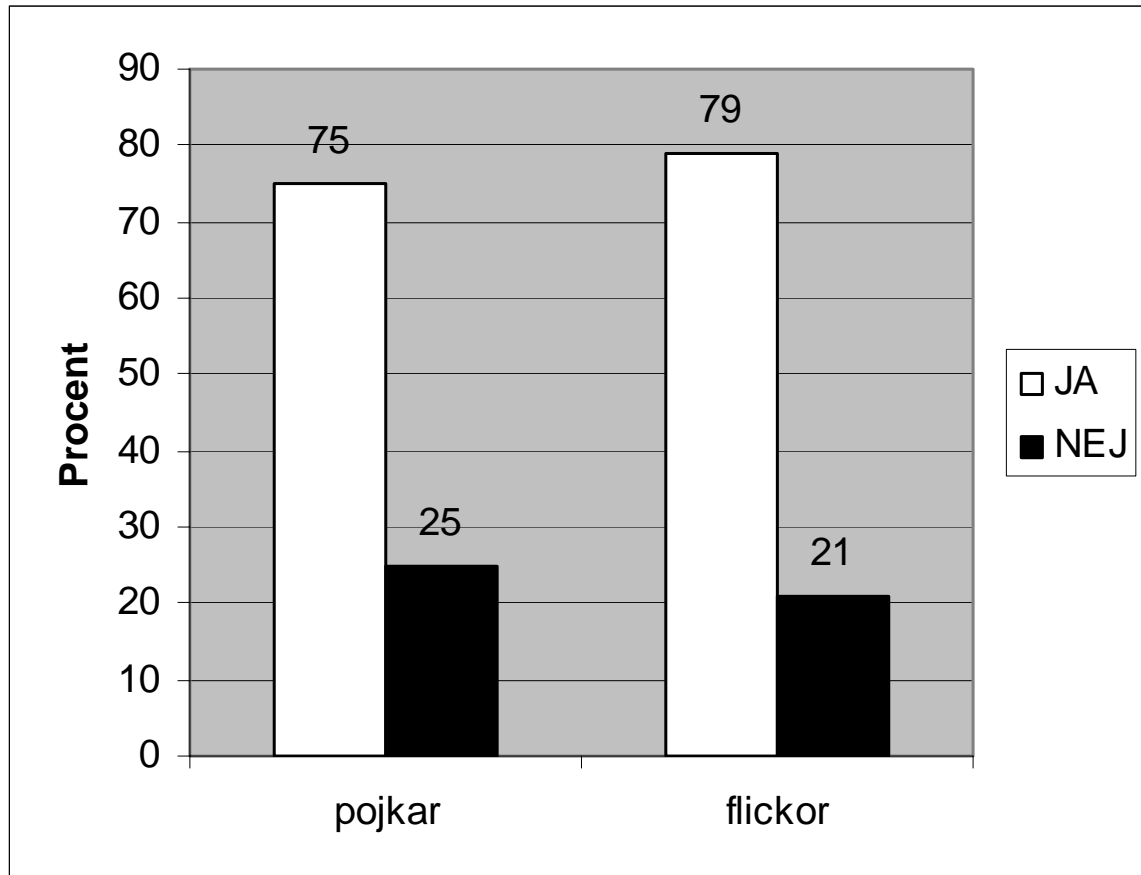
Fråga 14: Du som svarade ja, vilken aktivitet?



Denna fråga gav en bred data av många olika aktiviteter. Diagrammet visar de fyra mest populära aktiviteterna utanför den organiserade idrotten bland pojkar och flickor. Bland både pojkar och flickor är det promenad som är det mest populära, det är dock en större majoritet flickor än pojkar som promenerar. Även styrketräning, jogging och cykling är populära aktiviteter bland både pojkar och flickor. På denna fråga fanns det en tabell där eleverna själva fick skriva in sitt individuella svar.

## Diagram 13

### Hur många uppnår rekommendationen av fysisk aktivitet?



Resultatet här påvisar en klar majoritet hos båda könen som uppnår rekommendationerna kring fysisk aktivitet bland barn och ungdomar. Det är en större andel pojkar än flickor som inte uppnår rekommendationerna.

## 6. Diskussion

Barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva minst en halvtimme varje dag på en ansträngningsnivå som lägst motsvarar snabb promenadtakt. Därtill krävs en något mer ansträngande fysisk aktivitet tre gånger i veckan (Engström 2004a: 10).

Resultatet av enkätundersökningen påvisar att det är 75 % pojkar som uppnår rekommendationen kring fysisk aktivitet för barn och ungdomar och det är 79 % flickor som

uppnår detta kriteriet. Detta innebär att det är marginellt fler flickor som uppnår rekommendationen kring fysisk aktivitet. Denna siffra räknades ut efter varje individs resultat från enkäten. Rekommendationen pekar på daglig fysisk aktivitet samt tre tillfällen i veckan med hög intensitet. Problematiken med kriteriet för daglig fysisk aktivitet är att vissa individer är mer fysiskt aktiva en dag medan de är inaktiva en annan dag. Uträkningen i resultatet påvisar elevernas totala fysiska aktivitet. Alla är inte aktiva dagligen, men de höga siffrorna i resultatet byggs på att många kompenserar detta med att vara aktiva med hög intensitet mer än tre tillfällen per vecka.

Vår undersökning visar som tidigare nämnt att en stor majoritet av barn och ungdomar, oavsett kön, uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet. Resultatet visar att alla elever i Tyringe har skolidrott två lektioner i veckan, vilket innebär 120 minuter per vecka. Resultatet visar att det är en stor majoritet av pojkarna och flickorna som deltar på idrottslektionerna, och de deltar även med stor aktivitetsgrad. Detta är ett positivt resultat som kan ha koppling till det höga antal som uppnår rekommendationen för fysisk aktivitet. Eleverna i Tyringe är aktiva och detta speglar av sig på skolidrotten.

Många elever är på god väg att uppnå rekommendationen kring fysisk aktivitet redan genom skolidrotten. Utöver detta är dessutom 68 % av pojkarna aktiva i den organiserade idrotten och 74 % av flickorna. Dessa siffror kan kopplas till Tyringes förutsättningar för fysisk aktivitet för barn och ungdomar i organiserad form. I denna ort finns det 19 stycken idrottsföreningar med olika aktiviteter som bland annat ishockey, handboll, simning, ridsport. Bara i de åtta största föreningarna finns det 2234 medlemmar, dessa siffror visar att det finns ett rikt föreningsliv med många medlemmar. Tyringe har goda förutsättningar för ett rikt föreningsliv då det finns en stor idrottsanläggning med ishall, styrketräningslokal, simhall, idrottshall, bordtennishall, bowlinghall. Dessutom finns fotbollsplaner med friidrottsanläggning och mycket mer ("Tyrs Hov sportcentra"). Alla dessa faktorer kan bidra till att orten har ett rikt föreningsliv vilket kan underlätta för barn och ungdomar att uppnå rekommendationen av fysisk aktivitet.

Vår enkätundersökning visar även att de populäraste aktiviteterna bland de som är aktiva inom den organiserade idrotten är fotboll och innebandy. Bland pojkarna som är aktiva i den organiserade idrotten är det 41 % som angav fotboll och 18 % innebandy, samt bland flickorna 44 % som spelar fotboll och 17 % innebandy. Den absolut populäraste aktiviteten är

fotboll bland de båda könen och som god tvåa hittas innebandy. Detta kan kopplas till tidigare forskningar av Engström (2004a) som visar att de populäraste aktiviteterna bland pojkar är fotboll och innebandy samt bland flickor fotboll i de tidiga tonåren medan intresset dock sjunker i takt med mognad och ålder. Engströms (2004a) studier visar även att pojkars och flickors idrottsvanor blivit allt mer lika genom åren.

Engström (2004b) menar i en studie att barn och ungdomars fritid blivit allt mer viktig och fritiden planeras noga och är ofta ansedd som likvärdig, och ibland till och med, viktigare än skolan. Engström (2004b) menar att idrottsaktiviteter hänger ihop med barn och ungdomars identiteter. Detta kan man koppla till vår undersökning där man ser att väldigt många är aktiva inom den organiserade idrotten. Redelius (2002a) anser även att idrotten gör att barn och ungdomar kan sätta sig in i framtiden, och därigenom skapas goda individer som lägger grunden för ett bra samhälle. Detta innebär att idrotten är en uppfostringsmiljö där barn och ungdomar kommer i kontakt med samhällets normer och värderingar. Redelius (2002a) menar även att den organiserade idrotten har sina likheter med skolan där det är ett hierarkiskt system som är vuxenstyrt och där man ska följa instruktioner och prestera sitt bästa (Redelius 2002a: 18 ff.). Med tanke på att den vardagliga fysiska aktiviteten sjunker är det viktigt att barn och ungdomar åtminstone kompenserar med att idrotta i organiserad form. Resultatet i vår undersökning pekar just mot att många är aktiva inom den organiserade idrotten och kan på så sätt kompensera att de inte alltid rör sig särskilt mycket på dagarna.

Vår studie visar att det är 65 % pojkar som ägnar sig åt spontan fysisk aktivitet, aktivitet som sker utanför den organiserade idrotten, och 77 % flickor. Detta innebär att en stor majoritet av både pojkar och flickor ägnar sig åt spontan fysisk aktivitet. Denna undersökning visar på ett annorlunda resultat jämfört med Engströms från 2001 där han undersökt 16 åringar. Engström (2004c) kommer då fram till att den spontana fysiska aktiviteten var väldigt låg bland både pojkar och flickor. Vår undersökning visar tvärtom på ett högt antal aktiva barn och ungdomar i den spontana idrotten. Den mest populära aktiviteten bland båda könen är promenader, det är 29 % pojkar och 46 % flickor som ägnar sig åt promenader på sin fritid. Även jogging och styrketräning är en väldigt populär aktivitet bland både pojkar och flickor. Att det är dessa aktiviteter som är populärast är något anmärkningsvärt då det är något mer träningsinriktade former av fysisk aktivitet, jämfört med något mer spontana aktiviteter som fotboll med kompisarna eller inlineåkning som inte var lika populära. Att resultatet för spontan fysisk aktivitet trots allt är högt kan bero på Tyringes goda förutsättningar och fina närmiljö med



skogar, motionsslingor, gång- och cykelvägar samt en idrottsanläggning med möjligheter för diverse aktiviteter (Tyrns Hov sportcentra”). Just goda förutsättningar menar Engström (2004b) är viktigt:

Genom att skapa en inbjudande omgivning för dagliga fysiska aktiviteter, som cykel och gångvägar, och även trappor, kommer fler människor vara mer aktiva på ett naturligt sätt (Engström 2004b: 113).

Utöver aktiviteter inom den organiserade idrotten samt den spontana fysiska aktiviteten finns den vardagliga motionen där barn och ungdomar tar sig till och från skola, fritidsaktiviteter och kompisar. Beroende på var barn och ungdomar bor, vilken fritidsaktivitet man utövar eller var kompisarna bor så är förutsättningarna olika för vilket transportsätt man använder sig av. Som tidigare nämnt inbjuder samhället Tyringe till att använda sig av promenad eller cykling till och från olika aktiviteter. Vår undersökning visar att alla inte utnyttjar dessa möjligheter, det är ett en hög andel som varken går eller cyklar till och från sina olika aktiviteter. Till denna information kan tilläggas att könet inte spelar någon roll för hur man transporterar sig. Däremot är det en liten del av pojkarna som använder sig av moped som alternativt transportmedel, medan det är ett lägre antal flickor som gör det.

Anmärkningsvärt med resultatet av vår studie är att andelen aktiva flickor är högt, till och med högre än andelen aktiva pojkar. Detta är ett intressant resultat eftersom det är raka motsatsen till tidigare studier som gjorts. Engströms (2004c) studie från 2001, där han undersökt 16-åriga pojkar och flickor, som pekar mot en större andel aktiva pojkar. Vårt resultat visar däremot att flickor är mer aktiva än pojkar, och många spelar fotboll, vilket i sin tur kan kopplas till Engström (2004c) som menar att flickors idrottsvanor blivit allt mer lika pojkars, medan pojkarna inte närmat sig de traditionella flickidrotterna. Detta innebär att flickor har större valmöjligheter än pojkar. I Tyringe finns det ett rikt föreningsliv och eftersom flickor har mer likartade idrottsintresse som pojkar, finns det större utbud för flickorna. De kan dels ägna sig åt ”pojkaktiviteter” som fotboll, men även mer traditionsstarka ”flickaktiviteter” som ridning. Detta kan vara en bidragande orsak till att andelen aktiva flickor är så hög.

Slutsatsen av vår forskning är att majoriteten av pojkar och flickor i årskurserna 7-9 i Tyringe uppnår rekommendationerna av fysisk aktivitet. Flickor är mer aktiva än pojkar i Tyringe.

Detta är ett anmärkningsvärt resultat som väcker en del nya frågor och eventuella idéer på vidare forskning. Vad är det som gör att flickor i Tyringe är mer aktiva än pojkar? Detta är extra intressant eftersom det är i motsats till andra studier, bland annat Engströms (2004c). Även resultatet för den spontana aktiviteten utanför den organiserade idrotten påvisar en högre andel, vilket är tvärt emot Engströms (2004c) studie från 2001 där han menar att den spontana aktiviteten minskat drastiskt de senaste decennierna. Även detta kan ge uppslag till nya studier. Vad är det som gör att ungdomarna i Tyringe idrottar spontant? Att de populäraste formerna av spontan fysisk aktivitet är promenad, jogging och styrketräning istället för inlineåkning, landhockey eller fotboll med kompisarna är också intressant, kan det kopplas till vad som skrivs i tidningar och talas om i teve om kroppsideal och träningstips?

## 6.1 Sammanfattning

Rekommendationen för fysisk aktivitet för barn och ungdomar är en halvtimme om dagen med måttlig intensitet, utöver det tre tillfällen i veckan med högre intensitet. De rent medicinska aspekterna med fysisk inaktivitet är enligt Engström (2004a) att det leder till en klar hälsorisk och att allt mer stillasittande kan förenas med flera folksjukdomar som till exempel typ II diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, benskörhet, högt blodtryck och vissa former av cancer. Barn och ungdomars fritidsvanor har förändrats, och nuförtiden sker den mesta av den fysiska aktiviteten inom den organiserade idrotten. Det är även mer flickor i traditionella pojkidrotter som fotboll och innebandy, däremot är det inte tvärtom (Engström 2004a).

Kring genusperspektivet rörande den fysiska aktiviteten i den organiserade idrotten var det först för pojkar och män. Men Riksidrottsförbundet har arbetat för jämställdhet i 20 år, och 2005 kom det en ny jämställdhetsplan som föreningslivet ska arbeta utifrån. Även skolämnet idrott och hälsa var förr för unga pojkar och män som skulle fostras i nationens intresse. Numera är dock ämnet till för alla elever oavsett kön. Förutsättningarna i Tyringe för fysisk aktivitet är god med stimulerande närmiljö som skogar, gångvägar, cykelvägar och en stor idrottsanläggning ("Tyr's Hov sportcentra").

Syftet med studien var att kartlägga barn och ungdomars fysiska aktivitetsgrad och se hur många som uppnår rekommendationerna kring fysisk aktivitet samt jämföra pojkar och flickor.

Metoden som användes för undersökningen var en kvantitativ metod i form av enkätundersökning, 236 elever i årskurserna 7-9 tillfrågades. Frågorna i enkäten innehöll fasta svarsalternativ med två undantag, där eleverna hade en tabell att utgå ifrån där de skrev in sina individuella svar. Tillvägagångssättet var att genom skolledningens hjälp komma ut i klassrummen och träffa eleverna och kunna genomföra enkäten. Enkla instruktioner gavs, där det poängterades att enkäten var anonym och frivillig, innan enkäten besvarades. Valet och tillvägagångssättet av metod föll väl ut med studiens syfte.

Resultatet visar att det är en stor majoritet bland de båda könen som uppnår rekommendationerna samt att andelen aktiva flickor är något högre än andelen aktiva pojkar. Det mest anmärkningsvärda med studiens resultat är den höga andelen aktiva flickor i Tyringe, och att flickorna är mer aktiva än pojkarna. Slutsatsen av hela studien är dock att aktivitetsgraden är hög bland både pojkar och flickor i Tyringe.

## Källförteckning

Carli, Barbro. (2004). *The Making and Breaking of a Female Culture: The History of Swedish Physical Education in a Different Voice*. Göteborg: Kompendiet.

Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken*, Lund: Studentlitteratur.

Engström, L-M. (2004a). *Barns och ungdomars idrottsvanor i förändringen*. Svensk idrottsforskning 2004: 4

Engström, L-M. (2004b), *Social change and physical activity*. Scandinavian journal of nutrition 2004; 48 (3): 108-113.

Engström, L-M & Redelius, K (red.). (2002b). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag.

Haug m fl. (2002). *Människans fysiologi*. Stockholm: Liber utbildning AB.

Larsson, H. (2001). *Iscensättningen av kön i idrott*. Stockholm: HLS Förlag.

Redelius, K. (2002a). *Ledarna och barnidrotten*. Stockholm: HLS Förlag.

Skolverket. (1980). *Lgr 80 läroplan för grundskolan*. Stockholm: Liber utbildningsförlaget

Skolverket. (2002). *Lpo 94 läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*. Solna: Tryckindustri Information.

*Svenska akademins ordlista över svenska språket*. 1998. 12 uppl. Stockholm

*Svenska skrivregler*. 2000, Stockholm: Liber AB.

World Wide Web:

“Definitioner för fysisk aktivitet” [www]. Statens folkhälsoinstitut. Tillgängligt på [http://www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_870.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page____870.aspx). Hämtat 25 april 2006

Engström, L-M. (2004c). *Fysisk aktivitet i skola och på fritid* [www]. Tillgängligt på [http://www.growingpeople.se/templates\\_GP/GP\\_AboutDetail.asp?id=5238](http://www.growingpeople.se/templates_GP/GP_AboutDetail.asp?id=5238). Hämtat 25 april 2006.

”Fritids och idrottspolitiskt måldokument” (2004) [www]. Fritidsnämnden Hässleholms kommun, 2004. Tillgängligt på <http://www.hassleholm.se/3453>. Hämtat 15 februari 2006.

”Föreningsstöd” (2006) [www]. Fritidsnämnden Hässleholms kommun, 29 mars 2006. Tillgängligt på [http://www.hassleholm.se/servlet/GetDoc?meta\\_id=1151](http://www.hassleholm.se/servlet/GetDoc?meta_id=1151). Hämtat 10 maj 2006.

”Idrott och hälsa, ämnesrapport till rapport 253” (2005) [www]. Skolverket 2005. Tillgängligt på <http://www.skolverket.se/publikationer?id=1440>. Hämtat 26 april 2006.

”Jämställdhetsplan” (2005) [www]. Riksidrottsförbundet Stockholm. Tillgängligt på <http://www.rf.se/t3.asp?p=26606>. Hämtat 24 februari 2006.

Larsson, H. (2003). *Idrottens genus* [www]. Lärarhögskolan Stockholm. Tillgängligt på <http://www.idrottsforum.org/articles/larsson/larsson.html>. Hämtat 11 maj 2006.

Sjöblom, H. (2006). *En svensk idrottsmodell i marknadstappning: Värderingar, normer och strategier kommun och föreningar 1970-1999* [www]. Historiska institutionen Stockholms universitet. Tillgänglig på <http://www.idrottsforum.org/articles/sjoblom/sjoblom060315.html>. Hämtat 11 maj 2006.

Tolvhed, H. (2006). ”*Damolympiaden*” i *Göteborg 1926 och det olympiska spelet kring kvinnlig idrott* [www]. Lärarutbildningen Malmö Högskola. Tillgängligt på <http://www.idrottsforum.org/features/damolympiaden/tolhel060503.html>. Hämtat 11 maj 2006.

”Tyrns Hov sportcentra” [www]. Tillgängligt på <http://www.tyringe.nu/>. Hämtat 15 februari 2006.

Muntligen:

Chami, H. (2006) Hässleholms kommun. Mottaget 17 maj 2006.

Samevik, H. (2006) Hässleholms kommun. Mottaget 15 februari 2006.

# Bilaga

## ENKÄTUNDERSÖKNING OM IDROTT OCH FYSISK AKTIVITET

RINGA IN DITT SVAR

Pojke

Flicka

Årskurs:

7

8

9

### 1. Hur tar du dig till skolan?

Går

Cyklar

Åker bil

Åker buss

Annat:.....

### 2. Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla varje dag för att ta dig till skolan?

Ringa in ett svar. (Om du bor lika mycket på två ställen kan du ringa in två svar)

Ingenting alls

Cirka 10 minuter eller mindre varje dag

Cirka 20 minuter varje dag

Cirka 30 minuter varje dag

Cirka 40 minuter eller mer varje dag

### 3. Hur ofta har du idrott i skolan i veckan? (Inklusive eventuellt elevens val)

1 lektion/vecka

2 lektioner/vecka

3 lektioner/vecka

4 lektioner/vecka

Fler än 4 lektioner/vecka

### 4. Hur många minuter idrott har du sammanlagt i veckan?

.....

### 5. Hur ofta är du med på idrottslektionerna? Ringa in ett svar.

Aldrig

Ibland

Oftast

Alltid

### 6. Hur mycket rör du dig på idrottslektionerna? Ringa in ett svar.

Jag rör mig inte särskilt mycket

Jag rör mig ganska mycket

Jag rör mig mycket och blir svettig och/eller andfådd nästan varje gång

### 7. Sysslar du med någon idrott, sport, friluftsliv eller dans i en förening eller klubb där det finns en ledare på din fritid? Med fritid menas den tid som du inte är i skolan.

Ja

Nej

### 8. Du som svarade ja: vad sysslar du med och hur ofta? Räkna in både träningar och tävlingar/matcher.

Aktivitet:      Hur många gånger/vecka?      Minuter per tillfälle?

- |         |       |       |
|---------|-------|-------|
| 1. .... | ..... | ..... |
| 2. .... | ..... | ..... |
| 3. .... | ..... | ..... |
| 4. .... | ..... | ..... |
| 5. .... | ..... | ..... |

### 9. Hur tar du dig oftast till dina fritidsaktiviteter? Med fritid menas den tid som du inte är i skolan.

Går            Cyklar            Åker bil            Åker buss            Annat: .....

Har inga fritidsaktiviteter

**10. Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla varje vecka för att ta dig till och från dina fritidsaktiviteter? Ringa in ett svar.**

Ingenting alls                      Cirka 30 minuter eller mindre/vecka  
Cirka 1 timme/vecka              Cirka 2 timmar/vecka  
Cirka 3 timmar eller mer/vecka

**11. Hur tar du dig oftast till dina kompisar?**

Går            Cyklar            Åker bil            Åker buss            Annat: .....

Brukar inte var hemma hos kompisar

**12. Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla varje vecka för att ta dig till och från dina kompisar? Ringa in ett svar.**

Ingenting alls                      Cirka 30 minuter eller mindre/vecka  
Cirka 1 timme/vecka              Cirka 2 timmar/vecka  
Cirka 3 timmar eller mer/vecka

**13. Gör du något annat på din fritid som också är träning eller motion men som inte är i idrottsförening eller klubb och där det inte finns någon ledare? ( T ex simning, jogging, promenad, styrketräning, skridskoåkning, skateboard, mountainbike, inlines, ridning, golf, landhockey)**

Ja                      Nej

**14. Du som svarade ja, vilken aktivitet och hur ofta?**

<i>Aktivitet:</i>	<i>Hur många gånger/vecka? Minuter per tillfälle?</i>	
1. ....	.....	.....
2. ....	.....	.....
3. ....	.....	.....
4. ....	.....	.....
5. ....	.....	.....

**TACK FÖR DIN MEDVERKAN!**